

**Официальное пособие для тренинга**

**ТРАНСФОРМИРУЮЩАЯ  
ТЕРАПИЯ: НОВЫЙ ПОДХОД К  
ГИПНОТЕРАПИИ**

**ГИЛ БОЙН**

**Гипнотерапия в США**

**Зарождение Трансформирующей терапии**

**Трансформирующая терапия в действии**

**Техники Трансформирующей терапии**

**ВЕСТВУД ПАБЛИШИНГ КОМПАНИ, ИНК. ГЛЕНДЕЙЛ, КАЛИФОРНИЯ**

**Копирайт © 1989 Гил Бойн. Части © 1985 Гил Бойн. Все права закреплены.**

Переведено специально для [makulov.com](http://makulov.com)

Никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена в любой форме в любых целях без письменного разрешения издателя.

Опубликовано Вествуд Пабблишинг Компани, Инк.

700 С Центральная ав., Глендейл, Калифорния 91204.

Телефон (818) 242-1159.

В некоторых описаниях кейсов, содержащихся ниже, были изменены имена.

ISBN 0-930298-13-6

Издано в Соединенных Штатах Америки

*Моей жене Андейне за ее любящую поддержку*

*Моей дочери Колин за наслаждение ее детством и светлое обещание ее зрелости*

*Моему сыну Нилу за следование его мечты*

*Моей матери за ее любовь к блюзу*

*Моему отцу для воспитания во мне трудовой этики*

*и*

*Доктору Фредерику Перлсу, учеба у которого изменила мою карьеру,*

*И, наконец,*

*Я благодарю Господа за то, что родился в Соединенных Штатах Америки, где каждый из нас свободен в создании своего собственного видения и достижении своей мечты*

*Другие работы Гила Бойна:*

*Как гипнотизировать: Обучающий гид по маркетингу самогипноза и других групповых программ*

**Здравствуй читатель!**

Тебе крупно повезло, потому что ты дежишь в руках (айпаде/ноутбуке) первый профессионально выполненный на русский язык перевод книги по директивному гипнозу. И в этом я тебе очень завидую, так как в мое время на русском были лишь бредовые фантазии эриксоновцев и единичные переводы на уровне гугл транслейт.

Но самое важное – кто написал книгу которую ты сейчас начнешь читать. Гил Бойн это единственный гипнотерапевт, до уровня которого на мой взгляд так никто и не добрался. В связи с этим особенно жаль, что мы разминулись с ним во времени и у меня не будет возможности учиться у него лично.

Помимо чтения этой книги я рекомендую ознакомиться с работой Гила на видео:  
<https://youtu.be/TEpYXJSzvF4>

Моя же история знакомства с директивным гипнозом следующая: В 2010-м году я начал изучать гипнотерапию и ездить по всем, кто тогда был представлен на [российском рынке](#). Ситуация была плачевной – из всех специалистов ни один не имел подтверждения хоть какой-то собственной эффективности. Многие рассказывали сказки о чудесных исцелениях, но на практике никто не мог показать даже банальной результативной работы с фобией.

В 2012-м году я понял что бессмысленно искать то, чего не существует и поехал на обучение в США [по программе NGH](#) (крупнейшее сообщество по гипнозу в мире). Каково же было мое удивление, когда после сертификации я стал первым кто поставил флажок на России на карте выпускников. В этот момент я понял, что не нашел у нас никого результативного просто [в виду его отсутствия](#).

Далее я за 2 года посетил наиболее значимых [мировых звезд гипнотерапии](#), потратил на это 100 000\$ и создал обучающую программу [«Регрессивная гипнотерапия по методу Владимира Макулова»](#) итогом которой стал уровень работы — решение одной проблемы Клиента за один сеанс в большинстве случаев. По сути став отцом основателем современной российской гипнотерапии, так как то, чему обучали здесь до меня никакого отношения к эффективной гипнотерапии не имело вообще, от слова "совсем".

Далее совместно с КИПП мы вывели российский гипноз из подполья защитив в министерстве образования программу обучения [«Гипнотерапия психосоматических расстройств»](#) НОУ ДПО «Кировский институт практической психологии» (лицензия №0243. 43 000430 от 17.07.2015).

Итогом обучения у нас является то, что выпускники проводят свои [первые результативные сеансы](#) уже во время обучения. Причем решая реальные проблемы своих [коллег по обучению](#).

Таким образом выпускники успешно овладевшие методом [становятся вне конкуренции](#) на пока еще формирующемся российском рынке гипноза.

Благодарю за внимание,  
Гипнотерапевт Макулов Владимир  
[www.makulov.com](http://www.makulov.com)

**Перевод этой книги не состоялся бы без этих людей:**

Альберт Сафин, Санкт-Петербург, тренинг выгодных стратегий [www.meta4.ru](http://www.meta4.ru)

Антон Мироненко, специалист по освобождению от страхов и фобий, <http://kodzhizny.ru>

Павел Бутузов, Тула. Психотерапевт [butuzov-clinic.ru](http://butuzov-clinic.ru)

Корженевский Юрий, Москва, Специалист по интеграции блокчейна в бизнес <https://rnd.center/>

Евгений Киселев, Новый Уренгой, медицинский психолог [www.kea89.ru](http://www.kea89.ru), [vk.com/kea\\_club](https://vk.com/kea_club)

Владимир Дернов, Москва, специалист по работе с самооценкой и уверенностью в себе. Москва и скайп. [Dernov-hypnosis.com](http://Dernov-hypnosis.com)

Игорь Табунов, Новосибирск, психокоррекция нарушений, лежащих в основе страхов и фобий. Решение различных психосоматических проблем <https://goo.gl/WRJ61O>  
<http://urlid.ru/ayrk>

Слободчиков Евгений, Сыктывкар, гипнотерапевт <http://www.hypno-consult.ru/>

Ильфат Шарипов, Набережные Челны, Специалист по проработке страха осуждения и публичных выступлений [www.scharipov.com](http://www.scharipov.com)

При участии Светланы Воропаевой.

Шичкин Никита, Москва, практика трансперсональных переживаний - [vk.com/satan\\_nick](https://vk.com/satan_nick)

Станислав Каштанов – гипнотерапевт, ученик В. Макулова и Г. Иванова.  
Гипнотерапия & Проверка результата сразу после сеанса. Санкт-Петербург, Москва  
[www.hipnoterapevt.ru](http://www.hipnoterapevt.ru)

Чаусов Владимир, гипнотерапевт & консультант по личным вопросам [www.chausovlab.ru](http://www.chausovlab.ru)

Ганский Станислав, г. Казань, гипнотерапевт, работаю с фобиями, аллергиями, заиканием и со стрессовыми состояниями. Вконтакте <https://vk.com/id102260102>. Тел. +79872890317

Поляков Валерий Владимирович  
г. Таганрог, Гипнотерапевт, Эксперт по психотехнологиям, Руководитель Scientific Creative Laboratory Psychotechnologies "МОСТ"  
[www.psymoct.com](http://www.psymoct.com)

Кирилл Бондарь. Гипнотерапевт, кандидат психологических наук. Санкт-Петербург, Ростов-на-Дону [vk.com/kirill\\_bondar](https://vk.com/kirill_bondar)  
<http://kirillbondar.ru>

При участии Матросова Игоря Августовича

Лощинин Григорий Андреевич. [http://www.b17.ru/loshchinin\\_grigorii/](http://www.b17.ru/loshchinin_grigorii/) Клинический психолог. Рязань

**Перевод на русский: Виталий Павлоградский <https://vk.com/id33807860>**

## Небольшая информация о Гиле Бойне

Из Википедии, свободной энциклопедии  
Родился 28 октября 1924 года в Филадельфии,  
Пенсильвания, США

Умер 5 мая 2010 года в Лондоне, Великобритания  
Профессия: гипнотерапевт, эстрадный гипнотизер



Гил Бойн (28.10.1924 – 05.05.2010) являлся американским пионером современной гипнотерапии, который преимущественно проводил обучение тысяч начинающих гипнотерапевтов в основном в г. Глендейл, Калифорния, а также по всему миру. Он отстаивал доступность гипнотерапии и постоянно боролся с попытками законодателей ограничить применение гипноза только сферой профессиональных медиков, которые в основном игнорировали терапевтическую значимость гипноза до появления Бойна, Милтона Эриксона и Дейва Элмана.

Наставником Бойна был Ормонд Макгилл, с которым они вместе в 1977 году издали книгу «Профессиональный эстрадный гипнотизм». На протяжении более чем 55 лет Бойн обучил тысячи гипнотерапевтов по всему миру на основе методов его *Трансформирующей Терапии*. Многие его ученики написали большое количество книг и создали собственные центры обучения гипнотерапии, включая Рэндэла Черчилля (Институт обучения гипнотерапии) и Чарльза Теббетса.

## БИОГРАФИЯ

Бойн родился в Филадельфии, Пенсильвания, в 1924 года в очень религиозной ирландско-американской семье. Занятия в начальной школе носили выраженный религиозный характер, что повлияло на его духовные убеждения, которые он пронес через всю жизнь. Во время Второй мировой войны он служил в морском флоте на Тихом океане, после чего ему назначили терапевтическую программу, основанную на психоанализе. Она оказалась в значительной степени неэффективной, и его фрустрация по этому поводу, его духовное и религиозное воспитание и опыт в качестве эстрадного гипнотизера стали основой для создания трансформирующего метода с использованием гипноза. Также на этот метод оказали влияние Дейв Элман, Милтон Эриксон, гештальт-терапия Фрица Перлза и «безусловное позитивное отношение» Карла Роджерса.

## ИНСТИТУТ ОБУЧЕНИЯ ГИПНОТИЗМУ

Гил основал и возглавил Институт обучения гипнотизму в Глендейле. В 1976 году в США он открыл Центр обучения гипнотерапии, предлагавший 250-часовой учебный курс с выдачей диплома по профессиональной гипнотерапии.

## ТРАНСФОРМИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ

Объединив свои знания и опыт, а также включив вышеуказанные влияния его современников, Бойн разработал первую программу по обучению гипнотерапевтов, использующую подход, основанный на регрессии. Получившаяся программа – *Трансформирующая Терапия* – использовалась на протяжении десятилетий для обучения от 12 до, возможно, 15 тысяч гипнотерапевтов по всему миру.

Методика «*Трансформирующая Терапия*» включает некоторые аспекты регрессионной терапии и гештальт-терапии и фокусируется на само-исцеляющей силе подсознательного ума. Она использует сострадательный духовный подход, который упрощает теорию в реальной терапии и помогает внутреннему разуму созидательно вырабатывать свои собственные решения. Этот подход в целом позволяет достигать быстрых результатов. Бойн обучал гипнотерапевтов более 55 лет, постоянно развивая новые техники и знакомя

с ними учеников.

Бойн основал издательство Вествуд Пабблишинг, которое одним из первых издавало публикации о гипнотерапии.

Бойн также в 1980 г. основал Американский совет экспертов гипнотизеров.

### **ГИПНОТЕРАПЕВТ ЗВЕЗД**

Офис Гила располагался в Глендейле, поблизости с Голливудом, и Гил работал со многими актерами на протяжении их карьеры. Среди них Сильвестр Сталлоне, Лили Томлин и Долли Партон. Эта работа часто привлекала международное внимание. Он также выступал в качестве технического директора или советника на съемках нескольких фильмов и телесериалов, включая «Гипнотический глаз», «Сначала и потом» и «Одиннадцатый час».

Кроме этого, сообщалось, что Бойн работал с профессиональными атлетами и олимпийцами, и с американскими «зелеными беретами».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Предисловие от автора  
Гипнотизм: ключ к креативному разуму  
Краткосрочная гипнотерапия Гила Бойна  
Введение в трансформирующую терапию

### ***Часть I: Происхождение Трансформирующей терапии***

Юридические основания деятельности гипнотерапевта  
Признание программ тренинга по гипнотерапии  
Трансформирующая терапия: новый подход к гипнотерапии  
Гипнотерапия против психотерапии: есть ли разница?

### ***Часть II: Трансформирующая терапия в действии***

Гипнотерапия для преодоления ментальных блоков  
Кейс Скотти («Худший чтец в мире»)  
Гипнотерапия для преодоления тревоги в деятельности  
Кейс Пат («Страх публичных выступлений»)  
Гипнотерапия для прекращения проекций детских страхов  
Кейс Холли («Ты меня пугаешь»)  
Гипнотерапия для изменения жизненной модели  
Кейс Нэнси («Ты сводишь меня с ума»)  
Гипнотерапия для поиска потерянных вещей  
Кейс Клаудии («Потерянное бриллиантовое ожерелье»)  
Гипнотерапия для развития самооценки и преодоления алкоголизма  
Кейс Бада («Рожденный проигрывать»)  
Гипнотерапия для лечения импотенции  
Кейс Тайлера («У меня не встает в нужное время»)  
Гипнотерапия для лечения заикания  
Кейс Лео, заики из Сан-Диего («Пожалуйста, не отрезайте его!»)

### ***Часть III: Техники Трансформирующей терапии***

Преиндукция, постановка целей, описание техник, возрастная регрессия

Специфические техники для получения информации

Переобучение и репрограммирование

Гештальт-диалоги

Претрансовое окончание

Посттрансовое окончание

Другие полезные идеи и концепции

«Эксперты» дают определение гипнозу

Эксперты рассуждают о безопасности гипноза

Алфавитный указатель



## **АВТОРСКОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ**

Эта книга адресована прежде всего изучающим гипноз студентам, учителям и практикам гипнотерапии. Истории кейсов – это точные расшифровки видеозаписей реальных сеансов, без абстрактных реконструкций на основе записей или памяти.

Я по возможности избегаю психоаналитической терминологии, чтобы сделать издание легко доступным и полезным. Я показываю важность специфической методологии в контексте моей клинической работы.

Главной целью этой книги является демонстрация того, как сложная теория гипнотерапии может быть сформулирована и использована эффективно и практично. Мои нижеизложенные принципы трансформации выражаются здесь через мои терапевтические решения и вмешательства.

Этот материал ни в коей мере не претендует на законченность или совершенство, он, наоборот, служит переходным шагом в направлении быстрого и постоянного развития гипнотерапии на настоящем этапе.

## ГИПНОТИЗМ: КЛЮЧ К КРЕАТИВНОМУ РАЗУМУ

*Из Введения к книге «Практические уроки гипнотизма», Уильям Уэсли Кук, доктор медицины, 1901*

Гипнотизм – это наиболее практичная наука нашей эпохи. Он входит в нашу повседневную жизнь и несет с собой выгоды, которые не может принести ни один медиум. Его практика более не является формой времяпрепровождения для удивления и сенсаций. Профессионалы-практики высшей пробы признают сегодня его ценность и стремятся получить от него всю его пользу. Ученые заявляют, что гипноз – это природная власть, много веков находившаяся в спячке, но, очевидно, предназначенная для того, чтобы играть важную роль в благополучности и развитии будущих поколений.

При изучении гипнотизма важно проникнуть в скрытые загадки магии и человеческие чудеса и преобразовать их в постулаты абсолютного знания. Его возможности почти не ограничены и тесно переплетены с каждой фазой человеческой жизни, и его энергия в значительной степени ответственна за успешное достижение современных деловых и социальных начинаний.

Чтобы стать гипнотизером, не требуется тратить годы на обучение, это великое благо для человечества даровано практически каждому и может развиваться всеми, кто посвятит его изучению терпение и энергию, всегда так необходимую для развития природных способностей.

Скрупулезное изучение гипнотизма щедро вознаграждается, ибо это наука, которая дает возможность приобрести силу, которая кажется сверхчеловеческой. Она внушает благоговейный страх каждому, кто наблюдает ее неоспоримые факты и ее впечатляющие проявления. Она ниспровергает теории судей, философов и теологов, и потрясает веру материалистов-ученых в их предвзятые представления. Оно вытесняет врача и хирурга и исцеляет страдающих и уродливых, которых они объявили не имеющими надежды на излечение.

Оно рвет цепи аморальных и деструктивных привычек. Он облегчает горевание и несет мир в разум тех, кто разочарован жизненными пертурбациями. Он сокращает бег времени и меры дистанции. Он заставляет хромающих идти и придает силы слабым. Оно поверяет длань смерти и отводит жертв мрачного разрушителя от края могилы.

Он освобождает язык косноязычного, превозмогает самосознание тех, кто испытывает сложности с социализацией и умеряет стремительность разгоряченного энтузиаста.

Гипнотизм – это благословение для человечества, во всех жизненных аспектах, направляющий внутренние помыслы в сторону высших и благородных вещей, развивая его навыки планирования и воплощения планов в жизнь и наделяющий его социальным, финансовым и интеллектуальным превосходством над его окружающими. Все это, и еще более – гипнотизм.

## КРАТКОСРОЧНАЯ ГИПНОТЕРАПИЯ ГИЛА БОЙНА

Бесчисленное количество книг было посвящено необычным и инновационным методам доктора Милтона Эриксона, но до сегодняшнего момента, ни одной не было написано об удивительно быстрых и успешных методах Гила Бойна. Эриксон был креативным гением, который использовал много неординарных и полезных терапевтических методов. Гил Бойн был гением краткосрочной и ориентированной на результат терапии.

В рамках своих тренинговых программ Гил Бойн постоянно демонстрирует, что вполне возможно изменять жизни людей, которые были запрограммированы на неудачи, фрустрацию и несчастье.

Его личное восхищение трансформирующей энергией распространяется далеко за пределы обучения. Он ведет людей к этой энергии, которую затем они могут испытывать самостоятельно. Он учит, что терапия – это прежде всего форма искусства. Он обладает сверхестественным даром немедленного налаживания контакта с людьми с терапевтической целью. Он настаивает на том, чтобы клиент брал на себя полную ответственность за свое текущее состояние.

Когда Бойн вовлечен в свою работу, он становится очень чувствительным, сохраняя при этом невероятно расслабленное состояние. Его гений как терапевта проявляется в его импровизационной креативности. Он действует как катализатор, приводя людей в более чем ясное состояние. Он видит, в чем они нуждаются и кажется, что он добивается изменений магически.

И опытные терапевты, и новички говорят о том, что его обучение терапии так же трансформирует их собственные жизни.

Бойн считает, что многие виды психотерапии могут длиться бесконечно, но такое лечение не должно продолжаться неопределенно долго. Один из его главных принципов гласит, что вы всегда можете двигаться к здоровью. Он учит, что всегда есть «внутренний свет» и гипнотерапия всегда направлена на достижение здоровья. Он исходит из того, что целью является целостность, и мы можем к ней стремиться, потому что у нас уже есть все ее ингредиенты.

Мы не должны «избавляться от чего бы то ни было! Наоборот, мы трансформируем и соединяем, создавая целостную личность. Гипнотерапия – это работа с надеждой; психоанализ же всегда пессимистичен». Он говорит, что «гипнотерапия – не хирургия или медицина вообще. Это не просто техника, которой можно научиться. Для того, чтобы стать хорошим гипнотерапевтом, у человека должен быть инстинкт – присущая ему доброта и древняя мудрость».

Вы тоже можете изменять разделенных, несчастливых людей, делая их интегрированными, счастливыми, используя принципы Трансформирующей терапии Гила Бойна.

Процитировано из издания «Чудеса по требованию», Первое издание

## ВВЕДЕНИЕ В ТРАНСФОРМИРУЮЩУЮ ТЕРАПИЮ

Современная гипнотерапия стала наиболее эффективным видом краткосрочной терапии, развивающимся до настоящего времени. Однако, в отличие от других видов, сегодня очень трудно найти всесторонний тренинг по гипнотерапии. Стало затруднительным найти даже поверхностные и ограниченные курсы, предлагаемые медицинскими учебными заведениями либо аспирантурами по психологии.

Карьера гипнотерапевта существенно зависит от жизненного опыта, личной терапии и влияния запомнившегося учителя, и таких компетентных учителей сейчас очень мало. Мало в каких медицинских учебных заведениях и университетских аспирантурах есть квалифицированные сотрудники, предлагающие тренинги по гипнотерапии.

Психоаналитики до сих пор озвучивают возражения против гипнотерапии, основанные на теоретических позициях, сформулированных Зигмундом Фрейдом на рубеже столетия. Только несколько профессионалов ментального здоровья развивали специальные навыки и культивировали искусство эффективной гипнотерапевтической практики.

Используя свой сорокалетний опыт практика и учителя гипнотерапии, я разработал узкоспециализированную и глубоко структурированную систему обучения. Лекции, демонстрации и дискуссии по обратной связи сочетаются с супервизионными практическими сессиями, которые помогают погружать студентов в различные аспекты трансового тренинга и изменения поведения.

Уроки быстро переходят от простых к сложным. Теория упрощается и минимизируется, и упор всегда идет на достижение терапевтических изменений и стимулирование трансформации. Терапевтические сессии записываются на видео и позже демонстрируются на проекционном оборудовании в больших форматах. Студенты обеспечиваются аудио- и видеозаписями, пособиями и учебниками для домашних занятий.

Данное издание содержит актуальные дословные расшифровки записанных на видео терапевтических сессий. Участниками сессий выступают реальные клиенты терапии с настоящими жизненными проблемами, а не актерами, демонстрирующими терапевтические техники.

В большинстве своем здесь представлены итоги краткосрочных курсов терапии с быстрыми и выраженными заключениями и решениями. В соответствующих случаях были включены долгосрочные итоги терапии. Результатом является структурная схема каждого этапа, включая актуальные вербальные сценарии, использованные в таких процедурах, как возрастная регрессия, катарсическая абрекция, гештальт-диалоги, переобучение и репрограммирование, установление доверия, интенсификация подспудных чувств, открытие иницирующего сенсibiliзирующего события, и многие другие вскрывающие и процессные техники, являющиеся интегральными частями Трансформирующей терапии.

*Часть первая*

**Основы гипнотерапии,  
практикуемой в настоящий момент в США:  
Происхождение Трансформирующей терапии**

## **ЮРИДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИПНОТЕРАПЕВТА: КРАТКИЙ ОЧЕРК**

**079.157.010 – Гипнотерапевт**

**Согласно Словаря названий профессий**

**Опубликован Министерством труда США**

«Гипнотерапевт вводит клиента в гипнотическое состояние для повышения его мотивации или изменения его поведенческой модели, используя гипноз. Консультируется с клиентом для выявления природы проблемы. Готовит клиента ко входу в гипнотическое состояние, объясняя, как работает гипноз и что клиент будет испытывать. Тестирует клиентов для определения степени физической и эмоциональной внушаемости. Использует различные техники гипноза на основании результатов тестов и анализа проблемы клиента. Может учить клиента процессу само-гипноза».

Словарь названий профессий (далее – СНП) – справочное руководство, публикуемое Министерством труда США.

Издание включает в себя информацию из нескольких источников. Одним из главных источников является Офис Центра развития местной занятости в Лос-Анджелесе. СНП присваивает номера и определяет профессии. Министерство труда США не занимается определением того, подлежит ли профессия государственному лицензированию или же нет, оно лишь фиксирует, является ли профессия легальной и широко признанной. Данное издание используют многие ведомства и министерства национального уровня и уровня штатов, включая те, что занимаются развитием занятости и регулированием страхования.

### ***СНП добавляет профессию «гипнотерапевт»***

В 1975 году, в результате деятельности гипнотерапевтов Гила Бойна и Джона Каппаса, Департамент занятости признал профессию «гипнотерапевт» и присвоил ей идентификационный номер 079.157.010.

В начале 1977 года в Словаре названий профессий появилось определение, данное выше. Это было первое формальное признание и идентификация гипнотерапии как официальной профессии.

### ***Немедицинское определение***

Как вы можете видеть, определение не содержит медицинских терминов, и не утверждает, что вы должны иметь лицензию врача, психолога или социального работника. Это просто означает, что Министерство труда США определяет профессию гипнотерапевта через специфические признаки, описанные в этом определении.

### ***Нелицензируемая профессия***

На момент написания этой книги ни один из Соединенных Штатов Америки не выразил официального мнения о том, что название профессии «гипнотерапевт» должно включать только тех специалистов, которые имеют лицензии в области медицинских искусств или консультативных профессий.

В 1971 года сенатор из Калифорнии Джеймс Уэтмор поставил вопрос: «Могут ли, согласно законодательству штата, заниматься гипнотическими практиками только те лица, которые имеют лицензии на медицинскую или психологическую деятельность?» Ответ содержался в формальном решении Генерального прокурора Калифорнии: «РЕШЕНИЕ #17-24-14 апреля, 1971: «Практика гипноза не запрещена законодательством штата, если такая практика не включает в себя неразрешенную медицинскую или психологическую деятельность».

У вас гарантированное конституцией гражданское право заниматься оплачиваемой деятельностью в рамках законной (не запрещенной по закону) профессии. Не позволяйте ввести себя в заблуждение теми, кто не понимает законодательство. Законодательные комитеты в различных штатах неоднократно подтверждали, что лицензирование какой-либо профессиональной деятельности требуется только в случаях, когда нелицензированные практики могут представлять угрозу для здоровья людей и общественной безопасности. Не существует подтвержденных случаев причинения вреда вследствие использования гипноза. Таким образом, гипнотерапия остается профессией, не требующей лицензии!

## **ПРИЗНАНИЕ ПРОГРАММ ТРЕНИНГОВ ПО ГИПНОТЕРАПИИ**

5 апреля 1989 года Гил Бойн представил следующее описание программы на заседании по Классификации образовательных программ (далее – КОП) в Министерстве образования США, офис образовательных исследований и развития, Вашингтон, Округ Колумбия.

### ***Описание программы: Тренинг по гипнотерапии***

«Образовательная программа по подготовке физических лиц к использованию гипноза (транса) как основной техники в процессе перевоспитания на ментальном (эмоциональном) уровнях в целях решения проблем, развития мотивации, и постановки и достижения целей. Обучает применению гипноза в медицинских науках и социальных службах. Готовит студентов к сертификационным экзаменам.»

Данная программа была принята и одобрена Национальным центром образовательной статистики Министерства образования США 7 апреля 1989 года для включения в Классификацию образовательных программ, публикуемую Министерством образования США каждые пять лет.

Программе тренинга по гипнотерапии был присвоен шестизначный идентификационный номер и она была классифицирована в разделе «Социальные службы» в разделе «Медицинские науки и социальные службы». Это первое формальное признание и идентификация программы тренинга по гипнотерапии со стороны правительственного агентства США.

**ОФИС ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И РАЗВИТИЯ МИНИСТЕРСТВА  
ОБРАЗОВАНИЯ США  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СТАТИСТИКИ  
27 апреля 1989**

**Мистеру Гилу Бойну  
Исполнительному директору  
Американского совета экзаменаторов гипнотизеров  
312 Ривердейл Драйв  
Глендейл, Калифорния 91204**

**Уважаемый Мистер Бойн,**

**Благодарим вас за вашу презентацию на собрании по пересмотру для изменений в  
Классификацию образовательных программ (КОП) 1990 года, состоявшуюся в Вашингтоне,  
Округ Колумбия, 5 апреля. Ваш доклад был интересным и информативным.**

**КОП, будучи принятым на федеральном уровне стандартом, который используется для  
сбора, отчетности и обработки поступающих данных национальными учреждениями,  
периодически пересматривается и уточняется каждые пять лет. Описания программ  
пересматриваются для отражения текущей терминологии, добавляются новые программы,  
потерявшие актуальность программы удаляются.**

**Основываясь на вашем докладе и сопутствующих документах, Гипнотерапия станет одной  
из трех новых появившихся программ, добавленных в КОП в разделе медицинских наук.  
Описание, предложенное вами, было принято без изменений, учитывая вашу роль как  
Исполнительного директора основной организации по профессии Гипнотерапии.**

**В дополнение к этому, в Справочник учреждений высшего образования, публикуемый  
Национальным центром образовательной статистики, будут включены названия  
учреждений, где преподается гипнотерапия, который вы нам предоставили; данные  
учреждения также войдут в универсальное исследование высшего образования, проводимое  
Центром. Информация о местах нахождения, характеристиках, зачислении, окончании  
обучения, обучении, оплате и т.п. будет собрана в самих учреждениях. Их статистические  
данные будут включены в наши ежегодные отчеты и публикации.**

**В благодарность за вложения вашего времени и усилий и существенный вклад вашего  
учреждения, Американский совет экзаменаторов гипнотизеров будет удостоен признания в  
публикации КОП-1990.**

**С уважением,**

**Джуди Карпентер**

**Директор Проекта КОП**

**Вашингтон, Округ Колумбия**



## ТРАНСФОРМИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ: НОВЫЙ ПОДХОД В ГИПНОТЕРАПИИ

### *Как возникла потребность*

Современная гипнотерапия стала наиболее эффективным видом краткосрочной терапии, развивающимся до настоящего времени. Растущее число узкоспециализированных гипнотерапевтов, выпускающихся из лицензированных штатами гипнотерапевтических школ, угрожают подорвать базовые допущения, которые поддерживают традиционную психоаналитическую психотерапию.

Среди них:

#### *Допущение №1.*

Все нуждаются и могут получить пользу от гипнотерапии.

#### *Правда*

Почти все население мира выжило без психотерапии, и большинство людей прожили удовлетворяющие и продуктивные жизни.

#### *Допущение №2*

Мотивации человеческого поведения настолько сложны и глубоко укоренены, что эффективность психотерапии напрямую зависит от длительности лечения.

#### *Правда*

Терапия наиболее эффективна как краткосрочное вмешательство для инициации поведенческих изменений. Терапия, выходящая за пределы ограниченных сроков, обычно не продуктивна, так как:

А) она создает психологическую зависимость от терапевта.

Б) Она влечет избегание реальных жизненных проблем.

В) Она часто влечет финансовую эксплуатацию.

#### *Допущение №3.*

Теория бессознательных попыток пытается убедить нас в том, что мифическое «Я» это огромное хранилище деструктивной, примитивной энергии и что мы обязаны проводить свои жизни, пытаясь приручить и ресоциализировать «Я», иначе мы будем жить в постоянных смутах и потрясениях.

#### *Правда*

Нигде в этой философии нельзя найти какой-то намек на духовную природу трансформации, или же что в каждом из нас есть Божественный Разум, который знает все ответы и истинную суть нашего бытия.

Применяя атеистическую (гуманистическую) суперструктуру к недоказанному, неработающему собранию концепций и обозначая целую структуру как «научную теорию», психоаналитики пытаются удерживать контроль над превосходством, которое однажды принадлежало святым людям.

Секулярный гуманизм в гипнотерапии проник во все аспекты религии, но у него больше нет упреждающей претензии - служить основой «исцеления души», большей, чем постулаты великих исторических монотеистических религий.

С тех пор, как мораль стала основанием права, на чью мораль мы должны ориентироваться? Если чьи-то ценности должны превалировать, почему они не могут быть нашими, вместо ценностей Карла Маркса или Зигмунда Фрейда и других, кто мог отрицать нашу божественную связь?

Принципы, на которых была основана Америка, коренятся в вере в Высшего Создателя («В Бога мы веруем») и божественную природу человека. В настоящее время эти древние представления ослабляются через принятие нами новой религии или психоаналитической психотерапии. Когда мы утрачиваем нашу веру в Бога, мы можем верить во что угодно.

Истинная миссия гипнотерапевта – исцелять самовызванную слепоту, которая порождает туман незнания.

В это царство Духа легче всего можно войти с помощью гипнотерапевтов, которые считают свою работу «перенаправлением невидимой, неопределимой духовной энергии, помогающей войти в Состояние Благодати». Мы входим в Состояние Благодати через веру в Высшую силу. Эта вера приобретается через постоянную приверженность и продолжающееся подкрепление веры, пока она не занимает свое место в подсознательном разуме и более не может быть изменена с помощью интеллектуальных дебатов или скептических спекуляций. Это приверженность «субстанции вещей, которая не видна, но воспринимается внутренним духовным чувствованием».

## **ГИПНОТЕРАПИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ: ЕСТЬ ЛИ РАЗНИЦА?**

Нижеизложенные идеи лежат в основе процесса полной идентификации и обозначения различий между психотерапией и гипнотерапией. Я призываю всех практиков помочь мне артикулировать все концептуальные, практические и системные различия. Ваш вклад приветствуется и вам гарантировано упоминание, когда этот формирующийся материал будет опубликован.

### ***Феномен транса***

1. Развитие и выражение дедуктивного процесса мышления и воображения.
2. Способность стимулировать воспоминания и одновременно вызывать соответствующее эмоциональное содержание.
3. Растущая способность быстро развивать эмоциональные отношения (раппорт) с помогающим лицом.
4. Чрезвычайно обостренная способность усваивать новые и различные идеи (программирование), представленные помощником, используя различные методы, в том числе подразумевание, предположения, и применение мультиуровневой коммуникации (каламбуры, шутки, истории, аналогии и воображение, как и прямое внушение).
5. Повышенный потенциал для стимулирования и манипуляций с бессознательными воспоминаниями, сценариями, системами представлений и эмоциональными отношениями, которые формируют основу контрпродуктивного поведения клиента.
6. Доступность уровней иррациональной, дедуктивной обработки, которое генерирует подавление и чувство несчастья, выражаемое в специфических формах неадекватного поведения.

### ***Главные различия между психотерапией и гипнотерапией***

#### **Психотерапия**

Обучение психотерапии начинается с сильно повлиявшей на нее психоаналитической теории Фрейда.

#### **Гипнотерапия**

Обучение гипнотерапии начинается с освоения развития транса, с последующей креативной утилизацией трансовых феноменов и широкого спектра техник, направленных на быстрое продвижение к актуальным целям.

#### **Психотерапия**

Традиционная психотерапия зиждется на представлениях, что практически все страдают от различных форм неврозов, которые выступают частью конфликта развития, призванного социализировать примитивный, агрессивный и часто деструктивный объем энергии, который относится к «Я» (теоретическая конструкция).

#### **Гипнотерапия**

Гипнотерапия является натуралистическим подходом, который использует текущие ресурсы и сильные стороны клиента для получения значимых результатов.

#### Психотерапия

Психотерапия основывается на том, что терапевтические изменения обычно труднодостижимы и требуют много времени, и поэтому необходима длительная терапия (вполне нормально, когда регулярные терапевтические сессии занимают два или три года)

#### Гипнотерапия

Гипнотерапия обычно представлена в качестве чрезвычайно быстрой системы интервенции, которая усиливает и переформатирует у клиента чувства компетентности и одаренности.

*Часть вторая*

**Трансформирующая терапия в действии:  
Дословные расшифровки реальных кейсов**

## **ГИПНОТЕРАПИЯ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ МЕНТАЛЬНЫХ БЛОКОВ**

*Кейс Скотти («Худший чтец в мире»)*

Ученик в классе сообщает, что он хорошо входит в транс, но не поддается программированию аффирмациями (улучшающими произношение слов по буквам)

Были использованы: возрастная регрессия, гештальт-диалоги, биоэнергетический анализ и терапия частей.

Четырехлетнее сопровождение показали измененное восприятие, слишком усиленный само-образ, не связанный с произношением, и персональную трансформацию.

Эта история кейса полностью аннотирована. Важный материал выделен в тексте жирным шрифтом, как в нижеследующих примерах:

**АТТРИБУЦИЯ РОДИТЕЛЕМ**

**САМОУСИЛЕНИЕ**

**СЕНСИТИЗИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ**

**ИСКАЖЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ**

Это обеспечивает длящиеся последствия процесса и содержания и позволяет обрисовать путь к «терапевтическим выборам», сделанным терапевтом.

## КЕЙС СКОТТИ

### *Худший чтец в мире. Сессия 1.*

(Место: классная комната)

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Сегодня мы хотим помочь тем, кому сложно оценить их транс или кто погружается в гипноз не так глубоко, как хотел бы. У кого есть такие трудности?

Скотти, один из студентов выходит вперед.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ..

БОЙН: Расскажите, пожалуйста, про ваш отклик на гипноз

СКОТТИ: До сих пор я очень хорошо откликался, но я не знаю, насколько глубоко. Мне не с чем сравнивать. Некоторые постгипнотические внушения, которые я получил, на самом деле не проявились.

БОЙН: Кто вам давал эти внушения?

СКОТТИ: Другой гипнотизер. Мы прорабатывали мою агрессию и некоторые проблемы с орфографией, но мое произношение не улучшилось.

БОЙН: Когда были даны эти внушения? Давно?

СКОТТИ: Два месяца назад.

БОЙН: Как часто они повторялись?

СКОТТИ: Три раза, и потом я прекратил.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Когда взрослые, которые иными способами демонстрируют признаки хорошего интеллекта и образования, сталкиваются с проблемами произношения слов по буквам, мы должны рассмотреть такую проблему, как заблуждение. У них есть заблуждение, что они не могут произнести слово по буквам, но они могут. Свидетельством этому служит факт, что они постоянно читают газеты и журналы и книги, и их разум фиксирует правильное произнесение всех слов, которые, как они говорят, не могут произносить тысячи раз. Обманчивое качество - это вера, которую они приобретают в раннее время.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.

БОЙН: Помните ли вы, давно у вас возникло это чувство – что вы не можете произносить слова?

СКОТТИ: В начальной школе

БОЙН: Помните ли вы, в каком классе у вас возникли эти проблемы?

СКОТТИ: В первом или втором классе.

БОЙН: Обычно эти проблемы начинаются во втором классе. В первом классе ученики обычно не так часто сталкиваются с нюансами произношения.

СКОТТИ: Верно. У меня все было нормально до второго класса.

БОЙН: Сколько детей было в вашей семье?

СКОТТИ: Только я.

БОЙН: Какое образование было у ваших родителей?

СКОТТИ: У моей матери было удостоверение учителя и мой отец имел высшее образование на тот момент.

БОЙН: Вы сказали «на тот момент». Это значит, что потом получал еще какое-то образование?

СКОТТИ: Да, это верно.

БОЙН: Из ваших слов вырисовывается, что в вашей семье делали большой упор на образование и обучение.

СКОТТИ: Да, на меня сильно давили по этому поводу.

БОЙН: Что вы чувствовали тогда и теперь в связи с этим давлением?

СКОТТИ: Я думаю, я сопротивлялся. Да, я уверен, что сопротивлялся.

БОЙН: Казалось ли вам, что родители расстроились бы, если бы у вас были трудности с произношением слов?

СКОТТИ: Да.

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.**

БОЙН: Хотя я не планировал этого делать, давайте посмотрим, насколько я смогу помочь этому человеку с его проблемой произношения, его верой, что он плохо говорит. Мы сделаем это путем гипнотерапевтического процесса, так что давайте начнем прямо сейчас.

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.**

БОЙН: Вы готовы, чтобы я вас загипнотизировал?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Хорошо. Встаньте сюда, пожалуйста. Поставьте ноги вместе. Стойте расслабленно. (Бойн дергает голову Скотти на себя и кричит) СПАТЬ! Свободно мягко расслабьтесь. Позвольте каждому мускулу и каждому нерву стать свободным и мягким и расслабленным. Очень хорошо. Руки мягкие. Чем больше я вас раскачиваю, тем глубже вы впадаете в гипноз. Десять, девять, восемь, вы опускаетесь вниз. Семь, шесть, пять, все глубже. Четыре, три, два, один. Сейчас глубоко спите. Сейчас я сосчитаю от пяти вниз до одного. Когда я досчитаю, ваши веки плотно закроются. (Бойн держит левую руку на шее Скотти сзади и его правая рука находится на лбу Скотти, он мягко вращает его голову). Пять, ваши веки крепко смыкаются. Четыре, они смыкаются и крепко запечатываются. Три, они запечатываются, как будто склеенные. Чем больше вы пытаетесь их открыть, тем крепче они замыкаются. Один, попробуйте открыть ваши веки. Они крепко сомкнулись. (Скотти безуспешно открыть веки). Теперь остановите попытки. Просто расслабьтесь и глубже провалитесь в сон. Замечательно. Теперь еще глубже в гипнозе, чем были до этого, и погружаетесь еще глубже с каждым вдохом, который вы делаете. Я подниму ваши руки, и когда я их отпущу, вы почувствуете волну расслабления, которая прокатится от макушки вашей головы до кончиков пальцев на ногах, и вы еще глубже погрузитесь в гипноз. (Бойн поднимает руки Скотти и роняет их). Хорошо. Приготовьтесь, и просто глубоко спите. Замечательно. (Бойн укладывает Скотти на пол). Мягкий, свободно расслабленный. Очень хорошо. Каждый мускул и каждый нерв становится свободным и мягким. Прекрасно. Полностью расслабьтесь. Вот какое чувство вы получаете.

**УСИЛЕНИЕ ПРЕОБЛАДАЮЩЕГО ПОДСОЗНАТЕЛЬНОГО ЧУВСТВА.**

Это чувство, которое опосредует произношение слов. Это чувство тревоги. Это чувство напряжения. Когда я сосчитаю от одного до десяти, вы ощутите это чувство. Хорошо. Один, два, три, чувство начинает проявляться. Четыре, пять, шесть, оно усиливается. Семь, это чувство незнания, неспособности произносить.



Восемь, становится все сильнее и сильнее, более интенсивным сейчас. Девять, оно захлестывает вас как большая волна. Десять. И сейчас я буду считать от десяти до одного, и по мере этого счета, вы вернетесь назад во времени. В тот момент, в который вы испытали похожее чувство.

### **ВОЗРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ**

Хорошо. Десять, девять, восемь, сейчас вы возвращаетесь назад. Семь, шесть, пять, вы становитесь моложе сейчас. Четыре, ваши руки и ноги уменьшаются и вы становитесь меньше. Три, два, один. (Бойн кладет свою руку на лоб Скотти). Где вы сейчас, внутри и снаружи? Быстро определите.

СКОТТИ: Внутри.

БОЙН: День или ночь?

СКОТТИ: День.

БОЙН: Вы там одни или кто-то рядом с вами?

СКОТТИ: Кто-то есть со мной.

БОЙН: Кто там с вами?

СКОТТИ: Мой учитель, мои одноклассники.

БОЙН: Вы в школе, в классе. Сколько вам лет?

СКОТТИ: Семь (говорит детским голосом).

БОЙН: Семь лет. В каком вы классе?

СКОТТИ: Второй класс.

БОЙН: Второй класс. Скажите мне, что вы сейчас видите, слышите, чувствуете или испытываете. Что происходит?

СКОТТИ: Учитель пишет на доске.

БОЙН: Посмотрите на учителя. Вы видите, что он пишет на доске. Как вы думаете, что он пишет?

СКОТТИ: Я знаю, как произносится это слово.

: Повторите еще раз.

СКОТТИ: Я знаю, как произносится это слово.

БОЙН: Повторите еще раз.

СКОТТИ: Я знаю, как произносится это слово.

БОЙН: Что учитель делает сейчас?

СКОТТИ: Она пишет. Она спрашивает.

БОЙН: Что вы чувствуете, что она спрашивает?

СКОТТИ: Я все еще раздражен.

### **ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ**

БОЙН: Закончите вашу фразу: «Я раздражен, потому что..» или «Я раздражен из-за...» или «Я зол, так как...»

СКОТТИ. Я раздражен, потому что другой мой учитель смутил меня.

### **СЕНСИТИЗИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ**

БОЙН: Когда я сосчитаю от трех до одного, вы отправитесь в то время и место, где был другой учитель и вы были смущены. Три, два, один. Вы внутри или снаружи?

СКОТТИ: Внутри.

БОЙН: День или ночь?

СКОТТИ: День.

БОЙН: Вы один или с кем-то?

СКОТТИ: Кто-то рядом.

БОЙН: Кто именно там с вами?

СКОТТИ: Мои одноклассники.

БОЙН: Хорошо. Что происходит? Расскажите.

СКОТТИ: Мой учитель злится на меня, потому что я не хочу быть тихим.

БОЙН: Когда я дотронусь до вашего лба, вы услышите, что учитель говорит вам (Бойн дотрагивается до лба Скотти). Что он говорит вам сейчас?

СКОТТИ: Она говорит: «Выйди к доске».

БОЙН: Что вы чувствуете?

СКОТТИ: Мне стыдно.

БОЙН: Когда вам стыдно, что вы чувствуете в вашем теле? Погрузитесь в ваше тело и ощутите это чувство смущения.

СКОТТИ: Я зол.

БОЙН: Я зол. Вы можете сказать, где именно в теле вы чувствуете злость?

СКОТТИ: В моем животе.

БОЙН: В вашем животе. Опишите это чувство, например, «Я ощущаю то-то», или «Ощущения такие, что ...»

СКОТТИ: Чувствую зажатость.

БОЙН: Хорошо. Немного подробнее. Какая зажатость? «Чувствую, как будто... ощущается ...»

СКОТТИ: Я чувствую зажатость, как будто мой пояс сильно затянут.

БОЙН: Окей. Зажим, как будто ремень затянут вокруг вашей талии. Сколько вам лет?

СКОТТИ: Шесть.

БОЙН: Шесть лет. В каком вы классе?

СКОТТИ: В первом.

БОЙН: В первом классе. Вы не прекращаете разговаривать, и учитель поэтому вызывает вас к доске. Теперь вы стоите перед классом. Что она вам говорит?

СКОТТИ: Она кладет полотенце мне на голову.

БОЙН: Полотенце на голову. Зачем ей это нужно? Что она говорит при этом?

СКОТТИ: «Если ты не прекратишь болтать, я положу полотенце на голову».

БОЙН: Что делают другие дети, пока она кладет полотенце вам на голову?

СКОТТИ: Они смеются.

БОЙН: Ну да, конечно. Они смеются над учителем. Что за глупость – класть полотенце на голову.

### **ПЕРЕОБУЧЕНИЕ**

БОЙН: О чем ты думаешь, когда слышишь, как они смеются?

СКОТТИ: Я плачу. Мне это не нравится.

БОЙН: Что ты чувствуешь, слыша их смех?

СКОТТИ: Я зол.

БОЙН: Пусть ваш разум очистится (Бойн кладет руку на голову Скотти). Пусть он очистится. Слушайте внимательно. Вы видите, что учитель совершает глупый бездумный поступок, потому что это не подходящий способ вести себя с ребенком, который слишком много разговаривает. Все остальные дети смеются, потому что для них это смешно. Они смеются над ее неспособностью адекватно уладить ситуацию, это выглядит смешно, когда видишь кого-то с полотенцем на голове. Это не значит, что вы были смешным или дурачки выглядели. Также они немного напряжены. Учитель разозлился и они смеялись, потому что были рады, что не им надели полотенце на голову. Вы понимаете это, верно?

### **ПЕРЕОБУЧЕНИЕ - ПЕРЕПИСЫВАНИЕ СОХРАНЕННОГО ИМПРИНТА ИЛИ СЦЕНАРИЯ**

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Отлично. Сейчас, когда я досчитаю до трех, вы вернетесь обратно во второй класс, где учитель пишет на доске. (Бойн легко стучит по лбу Скотти, пока считает). Один, два, три. Сейчас она пишет слово на доске, и вы знаете, что можете его произнести. Что происходит?

СКОТТИ: Я могу произнести его, если она попросит.

БОЙН: Если учитель вас попросит, вы уверены, что сможете его произнести. Кого она просит?

СКОТТИ: Она просит девочек.

БОЙН: Что происходит сейчас?

СКОТТИ: Она приближается ко мне.

БОЙН: Вот она приближается, и сейчас?

СКОТТИ: Я могу произнести это слово.

БОЙН: Уже ваша очередь?

СКОТТИ: Нет. Она спрашивает у меня другое слово.

БОЙН: Другое. Что случилось?

СКОТТИ: Я не знаю, как оно произносится.

БОЙН: Сейчас вы стоите или сидите?

СКОТТИ: Я сижу.

БОЙН: Вы сидите и вы не произносите слово. Что происходит в комнате?

СКОТТИ: Они смеются.

БОЙН: Они смеются так же, как до этого, когда у вас было полотенце на голове?

### **УСИЛЕНИЕ СТРАХА КРИТИКИ СО СТОРОНЫ ОКРУЖАЮЩИХ**

СКОТТИ: Да.

БОЙН: И что вы ощущаете?

СКОТТИ: Смущение.

БОЙН: Смущение. (Бойн помещает руку на лоб Скотти, пока говорит). Позвольте своему разуму проясниться. Сейчас просто расслабьтесь и пусть разум очистится, пока я снова с вами не заговорю.

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.**

БОЙН: Мы видим, как развивается этот страх критики. В первом классе дети смеялись из-за напряженной ситуации. Смех разряжает от напряжения, так же как и плач. Скотти воспринял это как личное смущение и унижение. Теперь он сфокусирован на произнесении одного слова, которое ему известно, и вдруг вместо него ему дается другое слово. Это случается внезапно для него, и он не может его произнести. Это установка в его разуме, и там же есть чувство злости, к которому он продолжает обращаться. Когда дети смеются снова, это происходит потому, что они рады, что это он сделал ошибку, а не они. Он ощущает злость и страх критической оценки, и способ его восприятия смеха как чего-то, что случилось из-за его смешного вида, блокирует его разум и его способность запоминания. Давайте проверим, есть ли там усиливающие идеи или внушения в этом критическом пункте, которые мы можем назвать «инициирующим сенситизирующим событием». Давайте продолжим с того момента.

**НЕПРЯМОЕ ПЕРЕОБУЧЕНИЕ – БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К КЛАССУ, НО НА САМОМ ДЕЛЕ ОБЪЯСНЯЕТ БЕССОЗНАТЕЛЬНОМУ РАЗУМУ СКОТТИ**

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.**

БОЙН: (Стучит по лбу Скотти и говорит): Теперь я снова говорю с вами. Когда я досчитаю до трех, мы отправимся в место, где находится кто-то или происходит какая-то ситуация, в которой прозвучал какой-либо комментарий насчет того, что вы не выговариваете слова.

**ПОИСК УСИЛЕНИЯ ОСНОВАННОГО НА ЭМОЦИИ ЧУВСТВА**

Хорошо. Один, два, три.

СКОТТИ: Моя мать.

БОЙН: Хорошо. Вы дома сейчас, верно?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Что происходит?

СКОТТИ: Она говорит мне, что я плохо говорю.

БОЙН: Она говорит, что вы не очень хорошо говорите. Когда я дотронусь до вашего лба, послушайте, что именно она говорит. (Бойн стучит по лбу Скотти). Что она говорит вам?

СКОТТИ: Она говорит «ты плохой чтец».

**АТТРИБУЦИЯ**

БОЙН: «Ты плохой чтец». Вы любите вашу мать?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Ваша мать любит вас?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: У вашей матери хорошее образование. Она хорошо образована, не так ли?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Повторите еще раз.

СКОТТИ: Она хороший чтец.

БОЙН: Она хороший чтец и она говорит, что вы плохой чтец. Теперь пусть ваш разум очистится на мгновение. (Пока Бойн это говорит, он помещает свою руку на лоб Скотти)

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Здесь мы видим вторичное усиливающее событие. Мать – хороший чтец и она – авторитетная фигура в сфере произношения. Авторитет в произношении заявляет: «ты плохой чтец». Это называется атрибуция. Мать приписывает этому ребенку функциональную способность произнесения слов. Вопрос в том, как это связано? Как это усваивается? Как это стало интроекцией? Давайте выясним.

### **КОСВЕННОЕ ПЕРЕОБУЧЕНИЕ**

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.

БОЙН: Хорошо. Мать говорит, что вы плохой чтец. Когда я досчитаю до трех, вы направитесь в другое время, когда у вас были трудности с произношением слов. Один, два, три. (Бойн стучит по лбу Скотти, пока считает) У вас сейчас снова проблемы, те же чувства по поводу произношения. Вы внутри или снаружи?

СКОТТИ: Внутри.

БОЙН: День или ночь?

СКОТТИ: День.

БОЙН: Вы один или кто-то есть с вами?

СКОТТИ: Кто-то есть.

БОЙН: Кто там с вами?

СКОТТИ: Я в школе с моими одноклассниками.

БОЙН: Вы в школе. Сколько вам лет?

СКОТТИ: Десять.

БОЙН: Десять лет. Что происходит?

СКОТТИ: Мы занимаемся произношением слов.

БОЙН: Вы хорошо проговариваете?

СКОТТИ: Нет.

### **АТТРИБУЦИЯ СТАЛА ЗАКРЕПЛЕННОЙ ИДЕЕЙ**

БОЙН: Вы не хороший чтец?

СКОТТИ: Нет.

БОЙН: Как долго у вас проблемы с произношением слов?

СКОТТИ: Со школы.

### **САМОУСИЛЕНИЕ**

БОЙН: Теперь вы упражняетесь в произношении. Что вы чувствуете?

СКОТТИ: Я просто запоминаю. Я не помню, когда я так делал.

БОЙН: Что это означает?

СКОТТИ: Ну, если я напишу слово пять раз, я могу запомнить ненадолго, но затем снова забываю.

### **БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ ПРЕВОСХОДИТ ЗУБРЕЖКУ**

БОЙН: Что говорит учитель о вашем произношении?

СКОТТИ: Она ставит оценки в моих бумагах.

БОЙН: Какую оценку она ставит?

СКОТТИ: «С».

БОЙН: Когда я прикоснусь к вашему лбу, мы вернемся назад домой к вашей матери. Вам десять лет. Один, два, три. (Бойн стучит по лбу Скотти, пока считает). Теперь вы с вашей мамой. Что она чувствует в связи с вашими отметками в тетрадях и в отчетной карточке?

СКОТТИ: Она смеется надо мной.

### **УСИЛЕНИЕ ЧУВСТВ НАСМЕШКИ И СМУЩЕНИЯ**

БОЙН: Она смеется над вами. Послушайте снова. Послушайте ее смех и что она говорит.

СКОТТИ: Она говорит, что я плохо говорю и смеется.

БОЙН: Что вы думаете, когда она смеется над вами?

СКОТТИ: Мне это не нравится.

БОЙН: Какое чувство вы испытываете?

СКОТТИ: Я злюсь.

### **РАЗВИТЫЙ ПАТТЕРН РЕАКЦИИ – ЗЛОСТЬ СКРЫВАЕТ БОЛЬ**

БОЙН: Мать когда-нибудь пыталась вам помочь с произношением?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Хорошо. Когда я дотронусь до вашего лба, вы отправитесь в момент, когда она она пытается помочь вам (Бойн стучит по лбу Скотти). Сейчас вы с вашей мамой. Она хочет помочь вам. Что происходит?

СКОТТИ: Она объясняет мне правила.

БОЙН: Правила?

СКОТТИ: Произношения. Она говорит, что если я выучу правила, я смогу правильно произносить.

БОЙН: Вы знаете правила?

СКОТТИ: Некоторые.

БОЙН: Вы можете произносить слова?

СКОТТИ: Они не помогают.

БОЙН: Правила не помогают вам произносить?

СКОТТИ: Нет.

### **НЕГАТИВНАЯ ВЕРА, «Я НЕ МОГУ ПРОИЗНОСИТЬ СЛОВА» ПРЕВОСХОДИТ «ПРАВИЛА»**

БОЙН: И мама говорит, что если вы выучите правила, вы будете хорошо произносить, но вы поняли, что это не так. Мать не рассказывает вам правду.

### **ПЕРЕОБУЧЕНИЕ – ОСЛАБЛЕНИЕ АТТРИБУЦИИ**

Вы можете выучить некоторые такие правила и похоже, что они не помогают. Это так?

СКОТТИ: Это правда.

БОЙН: Как вы думаете, почему?

СКОТТИ: Мне сложно запомнить все правила.

БОЙН: Ваш разум очищается. (Бойн помещает руку на голову Скотти, пока это говорит).

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Снова мы видим, что постоянно происходит усиление. мать смеется над ним. Он чувствует злость, и когда она пытается помочь и говорит: «Выучи эти правила. Ты можешь это сделать. Ты можешь произносить слова. Произнеси это слово», - он застывает. Его чувства блокируют его способность вспоминать и он запускает атрибуцию.

Он запускает существующее поведение – «я не могу правильно произносить». Поэтому существует ожидание – не произнести и это самосбывающееся пророчество. Мать действует в ожидаемом ключе, она смеется, и он чувствует смущение, злость и вину, и так замыкается круг. Это порочный круг усиления и, что хуже всего, мы здесь видим само-усиление. Как только возникает субъект произношения, он говорит: «я всегда плохо говорил и у меня большие проблемы с памятью».

### **КОСВЕННОЕ ПЕРЕОБУЧЕНИЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО РАЗУМА**

(БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.)

БОЙН: Когда я сосчитаю от одного до четырех, вы отправитесь во время, когда вы подросли, но все еще страдаете от проблемы и у вас те же мысли и чувства насчет произношения слов. Один, два, три, четыре (Бойн стучит по лбу Скотти). Очень хорошо. Где вы, внутри или снаружи?

СКОТТИ: Внутри.

БОЙН: Внутри. Там день или ночь?

СКОТТИ: День.

БОЙН: Вы один или с кем-то?

СКОТТИ: Кто-то есть.

БОЙН: Кто это?

СКОТТИ: Это мой начальник.

БОЙН: Сколько вам лет?

СКОТТИ: Мне 40.

БОЙН: 40 лет. Что происходит?

СКОТТИ: Он говорит мне о моем произношении слов.

### **ВЗРОСЛОЕ УСИЛЕНИЕ**

БОЙН: Что он говорит?

СКОТТИ: Он говорит: «Не пишите ваши отчеты. Вы ошибаетесь в орфографии».

### **ВТОРИЧНАЯ ВЫГОДА**

БОЙН: «Не пишите отчеты, потому что вы делаете ошибки в орфографии». Что вы чувствуете в связи с этим? Что вы думаете, пока он так говорит?

СКОТТИ: Я хочу писать правильно.

БОЙН: Что еще? Что вы чувствуете?

СКОТТИ: Я смущен.

БОЙН: Какие-то еще чувства?

СКОТТИ: Злость.

БОЙН: Хорошо. Пусть ваш разум прояснится. (Пока Бойн говорит, он помещает руку на лоб Скотти).

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.**

БОЙН: Теперь паттерн очевиден. Сначала инициирующее сенситизирующее событие. Потом много, много усиливающих событий. Авторитетная фигура поддерживает внушение, которое превращается в фиксированную идею – «ты плохой чтец». Мать атрибутирует плохое произношение. Самоусиление - «у меня всегда были проблемы с произношением». Теперь он взрослый, и в сорок лет он все еще получает неодобрение от другого авторитета, его начальника, и так как он не понимает этого, он чувствует фрустрацию, злость или вину. Так что нам с этим делать? Прежде всего, давайте проникнем сквозь завесу нереальности. Я снова это сделаю, установив контакт и разговаривая.

### **КОСВЕННОЕ ПЕРЕОБУЧЕНИЕ**

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.**

БОЙН: (помещает свою руку на голову Скотти). Хорошо. Я снова с вами разговариваю, и вы должны слушать меня внимательно. Как вы видите, вы приняли веру в то время, когда ваша способность критически воспринимать внушения еще не была развита в полной мере. И когда ваша мать говорит, что вы не можете правильно говорить, вы принимаете ее слова как истинное суждение. Вы усвоили его. Оно стало частью системы вашей веры. Затем, чтобы сохранить эту веру зафиксированной, вы должны были постоянно действовать в соответствии с этой верой, потому что вера генерирует определенную энергию, когда возникает ситуация проговаривания слов или мысли о произношении, и эта энергия дорисовала способ вашего поведения в такой ситуации. Теперь случилось что-то новое. Вы убедились, что это была только иллюзия. Потому что вы можете говорить правильно. Вы читаете газеты. Вы читаете журналы и книги, и каждый раз при этом ваш разум фотографирует правильное написание всех слов, которые, как вы ошибочно считали, не сможете написать.

### **ПРОГРАММИРОВАНИЕ И ПЕРЕОБУЧЕНИЕ.**

Вы увидите большую завесу, которая опустилась на ваши глаза. Вы будете видеть ясно те вещи, которые были во мраке до настоящего момента. Я сосчитаю от одного до десяти, и вы сможете попасть в это место, 1977 год. Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять. Это 1977 год. Ноябрь месяц. Вы взрослая зрелая личность, и когда я досчитаю от трех до одного, вы оглянетесь на опыт мальчика.

### **ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЙ РАЗУМНЫЙ УМ – РЕТРОРЕФЛЕКСИЯ**

Посмотрите, как этот ранний опыт подействовал на него с первого класса и далее. Посмотрите, как на него влияют внушения матери. Посмотрите, какие чувства они вызывают, какие мысли возникают и какие идеи фиксируются. Посмотрите, как все это воздействует на его поведение в соответствующих областях, и как это влияло на него, пока он рос, и как это влияет на него сейчас. Когда вы это проанализируете и сделаете выводы, поднимите руку вот так (Бойн поднимает руку Скотти), и мы обсудим это. Три, два, один. Оглянитесь назад (Бойн касается лба Скотти, пока считает). Оглянитесь и проанализируйте этот опыт мальчика. (Скотти начинает поднимать свою руку)



(Бойн берет руку Скотти и держит ее в своей). Очень хорошо. Замечательно. Расскажите мне об этом.

СКОТТИ: Когда я вспоминаю, я вижу все эти случаи. И я начинаю думать, что я был худшим в мире чтецом. Я говорил много раз: «Я худший в мире чтец».

БОЙН: Повторите все предложение еще раз.

СКОТТИ: Я говорил это тысячи раз.

БОЙН: Тысячи раз, верно? Тысячи. Тысячи раз вы усиливали существующую фиксированную веру, что вы не можете правильно написать.

### **САМОУСИЛИВАНИЕ**

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Продолжайте.

СКОТТИ: Из-за того, что я смущался, я обращал это в шутку. И я привлекал внимание, но я больше не хочу такого внимания.

### **ВТОРИЧНАЯ ВЫГОДА**

БОЙН: Кто хочет привлекать внимание, будучи тупым или ведя себя глупо?

СКОТТИ: Я не хочу такого внимания.

БОЙН: Правильно. Что произошло с мальчиком, когда он вырос, в плане его веры и поведения?

СКОТТИ: Я верил в то, что сказал – что я был плохим чтецом.

### **ИНТЕГРАЦИЯ**

БОЙН: Как это кристаллизовалось в паттерн, когда вы стали взрослым?

СКОТТИ: Я как мог держался подальше от написания слов.

### **РАСПОЗНАНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ПАТТЕРНА КАК ИЗБЕГАНИЯ**

БОЙН: «Я как могу избегаю писать слова».

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Вы понимаете теперь, как мальчик приобрел эту веру и эти идеи, верно?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Вы понимаете, как повлияла ваша мать и как исходящая от нее энергия воздействовала на него?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Сколько вам лет?

СКОТТИ: Мне 43.

БОЙН: 43. Есть ли какая-то нужда в том, чтобы действовать в отношении написания слов как мальчик шести, восьми или десяти лет, или другого возраста, сейчас – когда вам 43?

### **ЗАПРОС ШАНСА**

СКОТТИ: Нет.

БОЙН: Как и что вы готовы делать такого, что отличалось бы от того, как вы действовали на основе тех ранних идей?

### **ЗАПРОС ШАНСА**

СКОТТИ: Я хочу писать правильно.

БОЙН: Разве вы не всегда хотели правильно писать, даже когда не могли этого делать?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Что вы хотите делать сейчас? Как вы намерены себя вести, чтобы было видно, что это новое поведение?

СКОТТИ: Я хочу произносить слова легко и свободно.

БОЙН: Разве вы раньше не чувствовали, что хотите делать это?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Ну тогда вы не говорите ничего нового. Что бы вы делали, что могло бы отличаться от того поведения исходя из ваших мыслей и чувств и действий в прошлом?

СКОТТИ: Я пытался по-разному. Что-то иногда работало, но не долго.

БОЙН: Нет способов произносить слова. Вы не пытаетесь это делать, произносите вы или нет. Что вы хотите делать?

СКОТТИ: Я хочу произносить слова правильно.

БОЙН: Тогда что вы собираетесь делать?

СКОТТИ: Проговаривать.

БОЙН: Ага! Повторите это.

СКОТТИ: Проговаривать.

БОЙН: Это одиночное слово. Свяжите себя со словом. Я произношу. Скажите «Я могу произнести».

СКОТТИ: Я могу произнести.

### **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ АТТРИБУЦИИ - «ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ГОВОРИТЬ»**

БОЙН: «я МОГУ выговорить любое слово, которое я могу видеть и прочесть».

СКОТТИ: Я могу выговорить любое слово, которое я могу видеть и прочесть.

БОЙН: И я делаю это легко.

СКОТТИ: И я делаю это легко.

### **ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

БОЙН: Вы скоро откроете глаза, и будете чувствовать, как будто поднялся занавес, и это действительно так. Заблуждение было развеяно и вскрыто. Вы это понимаете и с каждым днем вы будете все отчетливее понимать, что идея, которую вы приняли, о том, что вы плохо произносите слова, была попросту ложью. Для вас тогда естественным и адекватным, что вы приняли для себя эту программирующую идею.

### **ИНТЕГРАЦИЯ**

Больше она не естественна и не подходящая для вас. Вы – человек с большим потенциалом, знаниями, образованием и навыками, и вам больше нет нужды саботировать себя и останавливать себя и принижать себя, действуя в соответствии со старым детским паттерном. Вы ведь согласны с этим?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Хорошо. Когда я сосчитаю от одного до пяти, ваши глаза откроются. Вы спокойны, вы отдохнули, освежились, расслабились, и чувствуете себя очень хорошо. Снова и снова в ваш разум последовательно возвращается ясность восприятия вашей

способности выговаривать слова. Вы будете на чеку, так что, если когда-нибудь вы почувствуете уязвимость, чтобы сказать «я всегда был плохим чтецом», вы будете знать, что это вновь проявляется старая детская ложь. Вы скоро быстро и легко избавитесь от этого. Очень хорошо. Один, медленно, спокойно, легко и деликатно к вам возвращается полное сознание. Два, каждый мускул и нерв в вашем теле расслаблен, свободен и мягок, и вы чувствуете себя очень хорошо. (Рука Скотти опускается вдоль тела). Три, от головы до стоп вы чувствуете себя превосходно во всех смыслах. На счет четыре ваши глаза начинают максимально проясняться. На следующий счет позвольте им открыться. Вы спокойны, вы отдохнувший, посвежевший, расслабленный. Вы очень хорошо себя чувствуете по всем параметрам. Цифра пять, глаза открываются (Бойн прикасается к голове Скотти). Глубоко вздохните. Наполните ваши легкие и потянитесь. Когда вы будете готовы, мы встанем и поговорим. Что вы думаете о том, что сейчас произошло?

СКОТТИ: Это было хорошо. Мне понравилось.

БОЙН: Что вы получили для себя?

СКОТТИ: Я реально увидел иллюзию, как она возникла и как я усилил ее и как в нее поверил.

БОЙН: А что сейчас?

СКОТТИ: Я хочу произносить слова. Я правильно пишу.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ ИСКАЖЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ**

БОЙН: «Сейчас» означает, можете ли вы развеять иллюзию из вашего разума в данный момент?

СКОТТИ: Да (Согласно кивает).

БОЙН: Спасибо. Мы вновь поработаем на следующей неделе.

КОНЕЦ СЕССИИ №1.

## **КЕЙС СКОТТИ**

### *Худший чтец в мире. Сессия №2.*

(Место: классная комната).

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.**

**БОЙН:** Прошла одна неделя и мы бы хотели проверить успехи нашего хорошо пишущего человека, поэтому мы приглашаем его выйти сюда.

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.**

Добро пожаловать. Расскажите нам о ваших мыслях, чувствах и поведении в области орфографии или смежных, со времени прошлого понедельника.

**СКОТТИ:** За эту неделю, я проговаривал все, что я слышал по радио. Я проговаривал слова про себя в голове.

### **ИЗМЕНЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ**

Я проговаривал то, что я видел на дорожных знаках на следующий день. Я чувствовал есебя очень уверенно насчет моего произношения, и это было хорошо. Через день после этого что-то изменилось, как будто старые идеи вернулись.

### **НАЧАЛО РЕГРЕССИИ К СТАРЫМ ПАТТЕРНАМ**

**БОЙН:** Давайте остановимся на секунду.

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.**

**БОЙН:** Иногда клиент может заявить: «Я думал, что все работает, но потом оно перестало работать». Но это не проблема, работает ли метод или нет. Если он работал день, и клиент подтверждает, это означает, что раз мы работаем с этим дальше, то метод может работать на постоянной основе. Если клиент отчаивается в этой ситуации, потому что симптом сначала на какое-то время исчез, а потом вновь появился, он может сказать: «О, это больше не работает». Но это не так. Как может клиент забыть период, даже короткий, измененной функции? Он никак не может стереть из памяти факт, что в течение двадцати четырех часов он мог произносить по буквам все, что он слышал.

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.**

**БОЙН:** Пожалуйста, продолжайте.

**СКОТТИ:** Я думал, что это прошло, и мне казалось, что ключ к правильному произношению – это идея, которую вы мне дали о том, что слова сфотографированы в моей памяти, и остается только достать их оттуда и чтобы я дал им выйти оттуда. Я думал сделать запись, чтобы усилить это и прослушивать ее один или два раза в день. Но мне показалось, что старые способы тянут меня назад.

### **СОПРОТИВЛЕНИЕ ШАНСУ**

**БОЙН:** Это хорошее описание. Он говорит: «как раньше, старые идеи». На самом деле это выученный ответ: «Я веду себя так в этой ситуации, потому что я веду себя так в этой ситуации». Это единственная причина и это создает притяжение. Уильям Джеймс сказал: «Все человеческие существа сопротивляются переменам, потому что мы цепляемся за знакомые паттерны и в похожести мы находим нашу безопасность». Когда мы приспособливаемся, как вы делали, вы учились избегать писать слова по буквам. Мы приспособливаемся, и если адаптация позволяет нам функционировать без слишком выраженных страданий, тогда мы цепляемся за адаптацию. Зачем проходить через процесс вырывания себя из безопасности в уязвимое положение, когда нет сильных

страданий? Но ответ в том, что мы не можем расти, расширяться и реализовываться, пока в нас говорит запрещающий голос: «Я не такой уж умный, потому что я не могу произносить слова по буквам». И тогда мы не такие, какими могли бы быть. Цель – определить, какую цену вы платите за цепляние за старую безопасность знакомого и привычного ответа: «Я не могу произносить слова по буквам, я плохо знаю орфографию». Давайте поговорим об этом. Какова цена, которую вы платите за то, чтобы не меняться?

СКОТТИ: Я заплатил смущением в те моменты, когда я попадал в ситуации, требовавшие проверки моей орфографии.

БОЙН: Не просто смущение, это худший вид смущения – смущение катастрофических ожиданий. Это означает, что каждый раз в ситуации, когда вас могли вольно или невольно проверить произнесение слов, ваши фантазии рисовали вам худший исход, и, конечно, так и происходило. Что ваш начальник вам сказал?

СКОТТИ: Не писать больше отчетов.

БОЙН: «Не пишите больше отчетов, потому что вы постоянно неправильно пишете». И это на самом деле обидно.

СКОТТИ: (Кивает в знак согласия).

БОЙН: Что касается тех отчетов, которые вам сказали не писать, как они будут составлены, если вы не будете этим заниматься?

СКОТТИ: Их напишет кто-то другой.

## **ИЗБЕГАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

БОЙН: Хорошо. Это возможность. Где еще вы можете испытывать такое смущение? У вас есть дети?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: В вашей семье постоянный сценарий: «Папа ужасно пишет слова»?

СКОТТИ: Это тот, который я усиливаю. Дети правильно пишут.

БОЙН: Но они не приходят к вам, если они не уверены, как правильно пишется слово?

СКОТТИ: Это верно.

БОЙН: Они идут к маме.

СКОТТИ: Да, это точно!

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.**

БОЙН: Интересный момент связан с моей дочерью на эту тему. Я дал ей понять, что я был чемпионом по правописанию в школе и я был очень сообразительным и она была очень сообразительной. В пятом классе она получила приз в школе за креативное правописание и премию в 5 долларов за лучший рассказ. Когда я пришел на вручение, она сказала: «О, папа, я только что выиграла 5 долларов», и все очень обрадовались. Затем она добавила: «Но, конечно, я повторяю за своим отцом, и он был чемпионом по правописанию». Видите? Я старался так себя вести, потому что до этого моя жена сказала: «Я всегда ужасно писала». Она очень образованный человек и у нее есть степень колледжа. До сих пор она утверждает, что она плохо пишет и говорит: «Я неправильно пишу большинство слов». Так что, стремясь избежать риска того, что моя дочь будет идентифицировать себя с ней, достаточно рано я установил, что она пошла в меня в плане орфографии. Вот как это работает – она прекрасно пишет.

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.**

БОЙН: Прошел первый день, это была суббота. В воскресенье вы начали чувствовать старые позывы, затем наступили понедельник и вторник, расскажите об этих днях.

СКОТТИ: Я написал некоторую информацию на позитивных внушениях и обнаружил, что для того, чтобы освоить материал, я отодвинул все остальное в сторону, чтобы я мог завершить эти позитивные внушения.

БОЙН: Вы присвоили развитию и написанию программирования и аффирмаций высший приоритет над всем остальным.

СКОТТИ: Да, это так.

БОЙН: Вы не избегали некоторых корректирующих шагов, наоборот, вы наделили высшим приоритетом и держались их. Как с тех пор продвигался процесс? Было ли трудно, или легко, или где-то между?

СКОТТИ: Процесс письма был легким, как всегда.

БОЙН: Как с орфографией?

СКОТТИ: Вот что я сделал – я держался от него подальше. Я просто написал это так, как смог, и позже проверил. Я реально оставил в стороне вопрос правописания.

БОЙН: «Я не сидел и не судил, правильно ли я пишу или нет».

СКОТТИ: Правильно.

БОЙН: «Я занимался содержанием, а не орфографией».

СКОТТИ: Это правильно.

БОЙН: Это позитивный шаг. Что еще?

СКОТТИ: Я знаю способ, который поможет восстановить то, что случилось сразу после этой сессии, и на следующий день занимался подкреплением той идеи о фотографической памяти – это прямо там. Я поговорил кое с кем в перерыве и у них были те же сложности с орфографией, но они их как-то решили сами. Такого со мной не случилось. Я думаю, это может быть тем самым способом.

## **ПЕРЕОБУЧЕНИЕ И КОСВЕННОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

БОЙН: Процесс идет полным ходом и вы можете ознакомиться с ним в отчете Скотти. Нет другого способа вернуться назад, кроме как вторичные выгоды вновь окрепли. Существует несколько причин (выгод) для цепляния за психический паттерн, такой, как установление паттерна для привлечения внимания или симпатии, наказания себя самого или других, для избегания ответственности того или иного вида, или действовать, чтобы идентифицировать с кем-то другим. Вторичный выгода часто может быть случайной. Например, не делая домашнее задание, я получаю немного больше свободного времени, чтобы поиграть на улице. Но я заплачу за это, когда приду в школу в понедельник, потому что учитель скажет: «Где твое домашнее задание?». Признак зрелости – это мера цены, которую мы платим за то, что имеем.

СКОТТИ: (Кивает в знак согласия).

БОЙН: Мы решаем, когда мы хотим заплатить цену и чего она стоит. Затем, если мы говорим: «Да, это того стоит. Да, я хочу это. Да, я могу заплатить плату и да, я хочу ее уплатить», мы можем действовать в этом ключе, и затем мы должны позволить взрослому принять решение, а не позволить усыновленному ребенку или критикующему родителю принудить нас принять решение.

СКОТТИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Сейчас мы сделаем еще кое-что, в дополнение к ранее сделанному, и на этот раз, в отличие от двадцатичетырехчасового ощущения эйфории или свободы от облака нереальности, которая говорит: «Я не могу правильно писать», мы собираемся рассеять облако маленького отца, и если там будет намек на эмоциональное отрицание, облако будет гораздо толще в этот раз с возрастающим количеством отверстий в нем.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.

БОЙН: Вы согласны?

СКОТТИ: Угу.

БОЙН: Положите ваши руки на бедра. Посмотрите на меня. Дышите глубоко. Выдыхаете медленно. А СЕЙЧАС СПАТЬ! (Бойн щелкает пальцами и слегка тянет Скотти вперед. Бойн кладет правую руку на лоб Скотти и раскачивает, пока говорит). Ваши веки закрыты. Пусть каждый мускул и нерв станет мягким, свободным и расслабленным, и вы почувствуете себя очень хорошо с этого момента.

Чем больше я вас раскачиваю, тем глубже вы погружаетесь в гипноз. Я поднимаю вашу руку. Я подниму ее, удерживая ваш большой палец. Она легко повиснет в моих пальцах. Когда я уроню вашу руку, она свободно упадет как мокрая тряпка, и вы почувствуете волну расслабления, которая затопит вас от макушки до кончиков пальцев на ногах.

Хорошо. Теперь другая рука, и еще одна волна расслабления и вы погружаетесь гораздо глубже. (Бойн проделывает то же самое с левой рукой Скотти – он берет ее за большой палец и затем роняет на ногу Скотти). Еще раз, я досчитаю от одного до десяти и вы вновь почувствуете то чувство, которое вам очень знакомо.

Это чувство смущения, чувство унижения, чувство страха и тревоги. Оно связано с ощущением, что вы не сможете, повторяю, не сможете правильно писать в данной ситуации.

### **ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ЧУВСТВА, ЛЕЖАЩЕГО В ОСНОВЕ**

Хорошо. Один, два, три. Теперь чувство усиливается. Четыре, вы видите себя пытающимся правильно написать, у вас не получается, и они смеются над вами. Пять, шесть, вы слышите смех вашей матери, когда она говорит, что вы неправильно пишете. Шесть, она говорит, что вы ужасно пишете. Семь, вы слышите, как дети в школе смеются над вами. Восемь, вы избегаете произносить по буквам, потому что не хотите ощутить унижение и тревогу. Девять, волна становится больше и больше. Теперь это как будто открылись шлюзы на плотине и огромная волна захлестывает вас. Цифра десять.

### **ВОЗРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ**

Сейчас я посчитаю от десяти до одного, и мы вернемся назад во времени. Это время, когда вы испытывали похожие чувства. Замечательно. Десять, девять, восемь, теперь вы переноситесь в прошлое. Семь, шесть, пять, вы становитесь моложе. Четыре, ваши руки и ноги уменьшаются и вы молодеете. Три, два, один (Бойн стучит по лбу Скотти). Хорошо. Где вы там, в помещении или на улице? Скажите, быстро.

СКОТТИ: Я в помещении.

БОЙН: День или ночь?

СКОТТИ: День.

БОЙН: Вы один или там кто-то есть?

СКОТТИ: Один.

БОЙН: Сколько вам лет?

СКОТТИ: Семь.

БОЙН: Семь лет. Что вы чувствуете?

СКОТТИ: Я не хочу идти в школу. Не хочу, не хочу.

БОЙН: Вам семь лет, и вы не хотите идти в школу. О чем вы думаете?

СКОТТИ: Я не хочу, не хочу идти в класс.

БОЙН: Вы испытываете это чувство каждый день или что-то есть в школе сегодня, из-за чего вы это ощущаете?

СКОТТИ: У меня сегодня должен быть тест.

БОЙН: Какой тест?

СКОТТИ: Орфография.

БОЙН: У вас хорошо с орфографией?

СКОТТИ: Нет.

БОЙН: Когда вы поняли, что у вас проблемы? Когда я дотронулся до вашего лба, вы отправитесь в то время, когда вы открыли этот факт (Бойн стучит по лбу Скотти). Где вы сейчас?

СКОТТИ: Я во втором классе.

БОЙН: Второй класс. Что происходит?

СКОТТИ: Учитель объясняет орфографию.

БОЙН: Как это происходит? Какой метод? Она произносит слово вслух по буквам? Она пишет его на доске? Вы читаете его в книге? Что она делает?

СКОТТИ: У нас есть книга.

БОЙН: Книга. Посмотрите на книгу и откройте ее на том месте, которое она попросила прочесть. Какое слово вы там видите?

СКОТТИ: Дворецкий.

БОЙН: Что учитель делает сейчас? Что происходит?

СКОТТИ: Она пишет его на доске.

БОЙН: Вы видите его на доске?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: А сейчас?

СКОТТИ: Я знаю, как его произносить по буквам.

БОЙН: Вы можете произнести его сейчас по буквам?

СКОТТИ: Заглавные буквы Д-В-О-Р-Е-Ц-К-И-Й.

БОЙН: Правильно! Вы правильно произносите. Что происходит сейчас?

СКОТТИ: Там еще другие слова.

БОЙН: Они тоже на доске?

СКОТТИ: Они в книге.

БОЙН: В книге. Хорошо.

СКОТТИ: Это легко.



БОЙН: Легкое слово. Выберите легкое слово и произнесите его по буквам для меня, пожалуйста.

СКОТТИ: Кот. К-О-Т.

БОЙН: К-О-Т. Правильно. Это очень хорошее слово, и вы правильно его произнесли. Что учитель делает сейчас?

СКОТТИ: Она – она хочет, чтобы я произнес по буквам несколько других слов. Я не готовился. Я их не знаю.

БОЙН: Я вижу. Что вы чувствуете, когда учитель просит вас произнести по буквам слово, которое не знаете?

СКОТТИ: Мне страшно.

БОЙН: Учитель задавал это слово для изучения? Как так случилось, что она просит произнести слово, которое вы не учили?

СКОТТИ: Она задавала его.

БОЙН: Я вижу, но вы почему-то не выучили его, верно?

СКОТТИ: Я не выучил.

БОЙН: Что ж, если вы не выучили слово, вы не ожидали, что будете его произносить. Что происходит сейчас?

СКОТТИ: Я не знаю, как его выговорить по буквам.

БОЙН: Хорошо. Пытаетесь ли вы произнести его?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Попробуйте сейчас. Я хочу услышать.

СКОТТИ: А-Р-Р-Е-Л-А-С-И (англ. Прим. перев.)

БОЙН: Что это за слово?

СКОТТИ: Я не знаю. Я не знаю, как его правильно произнести.

БОЙН: Хорошо. И что вы слышите? Что она говорит? Что делают другие дети?

СКОТТИ: Она говорит, что я неправильно выговариваю.

БОЙН: Вы неправильно выговариваете. Что вы чувствуете?

СКОТТИ: Я сержусь.

БОЙН: Вы сердитесь. Когда я досчитаю до трех, вы получите возможность сделать то, что вам нужно сделать. Вы будете сидеть на стуле и в двух метрах от вас будет находиться учитель. Теперь там только двое. Время – после школы, и вы можете поговорить с ней. Хорошо. Один, два, три. Теперь там учительница. Поговорите с ней и скажите, что вы чувствуете. Как вы ее называете?

СКОТТИ: Я называю ее учительницей.

БОЙН: Скажите ей: «Учительница, я хочу рассказать вам, что я чувствую». Скажите ей сейчас.

### **ГЕШТАЛЬТ-ДИАЛОГ**

СКОТТИ: Она мне не нравится.

БОЙН: Скажите ей это.

СКОТТИ: Вы мне не нравитесь.

БОЙН: Хорошо. Побудьте учительницей. Ваш ученик говорит вам, что вы ему не нравитесь. Ответьте ему.

СКОТТИ: (Как учительница). Он не обязан меня любить. Он просто должен учиться.

БОЙН: Скажите это ему.

СКОТТИ: (Как учительница - строго) Я не обязана вам нравиться, просто учитесь.

БОЙН: Хорошо. Теперь вы мальчик. Учительница говорит, что она не обязана вам нравиться, но вы должны выполнять свои задания.

СКОТТИ: В общем, вы мне не нравитесь (угрюмо).

БОЙН: Скажите это снова.

СКОТТИ: Вы мне не нравитесь (громче).

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: Вы мне не нравитесь (громче).

БОЙН: Скажите ей, от каких ее действий вы чувствуете то, что чувствуете.

### **УСИЛЕНИЕ ЧУВСТВА**

СКОТТИ: Она придирается.

БОЙН: Скажите это ей.

СКОТТИ: Вы придирчивая.

БОЙН: Снова.

СКОТТИ: Вы придирчивая.

БОЙН: Будьте учителем. Мальчик говорит, вы придирчивая. Ответьте ему.

СКОТТИ: (как учительница). Я не придираюсь к тебе.

БОЙН: Скажите это снова.

СКОТТИ: (Как учительница) Я не придираюсь к тебе.

БОЙН: Будьте мальчиком.

СКОТТИ: Нет, придираетесь.

БОЙН: Скажите ей, как она придирается: «Вы придираетесь, когда...».

СКОТТИ: Вы придираетесь, когда просите меня произнести слово по буквам и я не знаю слов, и еще я вас боюсь.

БОЙН: Будьте учительницей.

СКОТТИ: (Как учительница) Вообще-то, ты обязан меня бояться. Это единственный способ заставить тебя заниматься.

БОЙН: Вы – мальчик.

СКОТТИ: Я не занимаюсь, когда мне страшно.

БОЙН: Повторите.

СКОТТИ: Я не занимаюсь, когда мне страшно.

БОЙН: Еще раз, громче.

СКОТТИ: Я не занимаюсь, когда мне страшно!

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: Я не хочу заниматься, когда мне страшно! (усиленно)

БОЙН: Будьте учительницей.

СКОТТИ: (Как учительница – громко) Ради бога, ты должен заниматься.

БОЙН: Будьте мальчиком.

СКОТТИ: Я не хочу.

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: Я не хочу.

БОЙН: Снова.

СКОТТИ: Я не хочу (Когда Скотти говорит, его голос становится громче).

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: Я не буду!

БОЙН: Пусть ваш разум очистится.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Это вторичная расплата. Он выражает свой вызов и скрытый гнев, но он не пишет правильно.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.

БОЙН: Я сосчитаю от одного до десяти. Вы отправляетесь в 1977 год. Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять. Вы в 1977 году. Теперь еще раз оглянитесь назад. Я сосчитаю с трех до одного. Используйте свой взрослый критичный разум, проанализируйте поведение мальчика. Проанализируйте его действия, какие идеи пришли к нему в их результате, что он чувствовал и как эти идеи воздействовали на его поведение в плане орфографии и других смежных сферах, как эти же самые идеи влияли на него, пока он вырос, и как они влияют на тебя сегодня. Когда вы будете готовы обсудить это, поднимите свою руку вот так (Бойн поднимает правую руку Скотти, чтобы показать) и мы поговорим. Хорошо. Три, два, один. Теперь посмотрите назад и проанализируйте тот опыт. Хорошо, это займет у вас секунд десять. Продолжим отсюда. Что вы хотите мне сказать?

СКОТТИ: Я вижу, что мой отказ произносить по буквам это вызов по отношению к авторитету.

БОЙН: Вы теперь взрослый. Кто этот авторитет? У кого власть?

СКОТТИ: Власть у меня.

БОЙН: Власть внутри вас. Так что когда вы бросаете вызов авторитету, вы бросаете вызов одному из состояний вашего Я. Родителю, который говорит: «Произнеси по буквам слово». Мужчине вашего возраста: «Вообще-то ты мог выговаривать получше». И затем вы протестуете против этого «мог», говоря: «Да, но я не могу».

СКОТТИ: Это так. Но теперь мы знаем, что это не «я не могу». А что это?

СКОТТИ: Я не хочу.

БОЙН: «Я не хочу». Продолжайте.

СКОТТИ: Я много раз отказывался произносить по буквам и это злило людей. Я использовал это, чтобы почувствовать силу. Я испытывал вину из-за этого.

БОЙН: Когда я сосчитаю до трех, вы сможете открыть свои глаза. Когда вы откроете глаза, вы встанете и посмотрите на группу, и скажете им: «каждый раз, когда я решу, что

не хочу произносить слова по буквам, во всем мире не будет ничего, что бы вы могли сделать, чтобы заставить меня произносить». Продайте им это, чтобы они были в этом убеждены. Хорошо. Один, два, три. Откройте глаза. Встаньте и скажите им это.

СКОТТИ: Когда я решу не произносить, никто на земле не сможет сделать ничего, чтобы изменить это.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Вы согласны с этим? Скажите ему.

АУДИТОРИЯ. Как скажете.

БОЙН: Еще раз.

АУДИТОРИЯ. Как скажете.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.

БОЙН: Хорошо. Просто стойте и СПАТЬ! (Бойн щелкает пальцами и кладет руку на лоб Скотти, пока говорит ему спать). Теперь в этот раз, когда вы откроете глаза, вы ощутите то же самое чувство, которое ощутили в прошлую субботу – чувство, что вы можете произнести по буквам любое слово, потому что вы можете; то чувство эйфории; чувство, что занавес поднимается и заблуждение растворяется и исчезает. Вы можете стоять перед этой группой как чемпион по орфографии, потому что вы этого хотите; и вы можете произнести по буквам любое слово, которое они попросят вас, и не потому, что они просят вас, но потому, что вы можете показать им, что это ваш выбор. Вы можете произнести или нет, и прямо сейчас вы покажете им, что произносите, потому что вы так решили. Хорошо. Откройте глаза (Бойн стучит по лбу Скотти, пока говорит) и будьте чемпионом по орфографии.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Вы можете выбрать любое слово и этот господин произнесет его по буквам прямо сейчас. Поднимите руку, если выбрали слово. Да, сэр.

АУДИТОРИЯ. Программа.

СКОТТИ: П-Р-О-Г-Р-А-М-М-А.

БОЙН: Да, сэр.

АУДИТОРИЯ. Ритм.

СКОТТИ: Р-и-т-м.

Бойн указывает на женщину.

АУДИТОРИЯ. Аппалачия.

СКОТТИ: А-П-П-А-Л-А-Ч-И-Я.

(Бойн показывает на другого студента)

АУДИТОРИЯ. Терапевтический.

СКОТТИ: Т-е-р-а-п-е-в-т-и-ч-е-с-к-и-й.

БОЙН: Другое слово. Компромисс.

СКОТТИ: К-о-м-п-р-о-м-и-с-с.

БОЙН: У вас есть слово?

АУДИТОРИЯ. Константинополь.

БОЙН: Константинополь. На этом слове часто пытаются поймать.

СКОТТИ: К-о-н-с-т-а-н-т-и-н-о-п-о-л-ь.

БОЙН: Хорошо. Еще одно слово. Да, сэр.

АУДИТОРИЯ. Верить.

СКОТТИ: В-е-р-и-т-ь.

АУДИТОРИЯ. Получать.

СКОТТИ: П-о-л-у-ч-а-т-ь.

АУДИТОРИЯ. Элис.

СКОТТИ: Э-л-и-с.

БОЙН: Правильно. Теперь расскажите им о вашем произношении.

СКОТТИ: Я хочу произносить в любое время.

БОЙН: Скажите: «Как только я захочу произнести, я произнесу».

СКОТТИ: Как только я захочу произнести, я произнесу.

БОЙН: Как только я не захочу произносить, я не буду.

СКОТТИ: Как только я не захочу произносить, я не буду.

БОЙН: Хорошо. Поддержите этого господина.

Аудитория аплодирует Скотти.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.

(Щелкает пальцами и говорит) Откройте глаза. Вы полностью в сознании, полностью. Итак, чемпион, расскажите о ваших орфографических способностях. Как себя ощущаете?

СКОТТИ: Хорошо. Кажется, что все происходит без усилий.

БОЙН: Вам ведь больше не нужно использовать те старые детские методы, правда?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Давайте передадим еще одно послание группе. Встаньте. Посмотрите на них и скажите: «Если я почувствую, что необходимо не поддаваться вам, я сделаю это повзрослому».

СКОТТИ: Если я почувствую, что необходимо не поддаваться вам, я сделаю это повзрослому.

БОЙН: Что чувствуете?

СКОТТИ: Все хорошо.

БОЙН: Пожалуйста, присядьте. Вы можете отказаться от старого детского паттерна «я ... не произнося» или «я тебе покажу». Вы ничего не можете показать нам, потому что только мы можем что-то решать относительно вас, только зная, где вы и как мы вас воспринимаем. Не важно, насколько мы близки, мы все равно не сможем на 100% узнать вас. Мы ощущаем в некоторой степени ваше присутствие, и если вы иногда выглядите глупо, это может быть одной из частей нашего знания о вас или мы можем смущаться насчет того, как вы себя ведете – «он не выглядит глупцом, но действует как глупец». Стоит ли мне воспользоваться превосходством над ним или мне сыграть роль учителя и позволить ему не поддаваться мне? Сыграть ли мне роль «спасителя» и сказать: «Я научу тебя правильно писать – я сделаю то, что другим не удалось»? Тем самым я буду вовлечен в цепь возможностей, которые станут пустой тратой времени. Я хочу быть близок тебе и я

хочу дать тебе любовь, привязанность, поддержку. Все те иные вещи только заслоняют суть дела.

## **ПЕРЕОБУЧЕНИЕ.**

СКОТТИ: Угу.

БОЙН: Спасибо вам большое.

СКОТТИ: Спасибо вам.

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.**

БОЙН: Теперь встает еще вопрос – во втором классе дают такое слово для проверки правописания, как «Аппалачия». К сожалению, да, но вы должны помнить о том, чтобы вновь не попасться в плен фантазии. Фантазия – когда он попал вновь во второй класс, но это было не по-настоящему. Он живо представил себе, что он во втором классе. Вопрос не в том, что «это было на самом деле так?» или «так ли они приходят к уверенности в том, что так и было?». Вопрос в том, что для них является правдой и что должно быть сделано с этим в терапевтическом смысле. Слово «Аппалачия» этот человек мог неправильно произнести по буквам в пятом классе, но эта способность была заперта в маленький долгий ящик в разуме, который называется: «Слова, которые я не смог выговорить в классе, когда меня вызвали». Это означает только это. Он не во втором классе, он стоит перед своим классом, живо представляя себе этот опыт вторым классом. Также, есть еще одна вещь, помогающая ему быть очень близко к тому опыту эмоционально и вновь чувствовать качество эмоции, которую он тогда испытывал. Он сказал: «Я в гневе», и я помог ему еще ярче почувствовать злость, предложив ему более сильно выразить это в диалоге. Что вы вынесли из диалога?

СКОТТИ: Я подумал, что это будет очень интересно.

БОЙН: Опишите более подробно.

АУДИТОРИЯ. Его восприятие учительницы с ее точки зрения, и что мотивационным фактором является страх.

БОЙН: Он вспоминает, что учительница была очень агрессивна, авторитарна, репрессивна, говорила: «Ты сделаешь это, потому что я так сказала». Это не сработало с ним гладко в тот раз. Это не работает с большинством детей, и исходя из его психодинамики это расстроило его. Он сейчас осознает, что он вернулся в то состояние «хозяина положения», когда не произносит слова. Это уже другое мышление, чем то, с которым мы работали на сессии на прошлой неделе. На прошлой неделе мы много говорили, и сейчас нам открылся новый уровень – идея вторичной выгоды.

АУДИТОРИЯ: Остается ли некая остаточная энергия в катарсисе, в котором он ее выражает? Намеревается ли он оставить позади все те негативные чувства, которые он вспоминал во втором классе, или же они начинают опять восстанавливаться, когда он сталкивается с каким-либо авторитетом?

БОЙН: Привычные отклики на самом деле устанавливают нервные связи, или привычные отклики, которые выстраиваются в паттернах и хранятся в нервных связях в мозге. Мы роим траншею и энергия выстреливает по ним каждый раз, и каждый раз нервная система реагирует по данному сценарию, и ей становится легче реагировать так же в следующий раз. Вот как формируются паттерны реакции, и хорошие и плохие. Мы не можем отменить старые нервные пути. Мы не можем их стереть, не можем от них отказаться. Мы лишь формируем новые нервные связи. Как может человек, который имеет привычку, в рамках которой он выкурил полмиллиона сигарет за 40 лет, сформировать новые нервные связи во всех тех ситуациях, в которых раньше он курил? Он начинает, и вот как. Когда он думает: «Я допил эту чашку кофе и не закурил», он устанавливает новую

нервную связь. Постепенно формируются новые нервные пути. Новые паттерны не обязаны повторяться так же часто, как старые, для того, чтобы стать поведенческой детерминантой, потому что у вас есть энергия, которая напоминает вам. Она как бы говорит: «Вот что я хочу делать, пока это не станет произвольным». После того, как человек полностью освобождается от компульсивного поведения и бредовых идей, полностью ли они исчезли или там все же остается предрасположение для регрессии? Да, это предрасположение для регрессии, потому что остался старый нейронный путь. Когда организм подвергается интенсивному стрессу, есть потенциал для регрессии в то время тяжелого стресса. Допустим, симптомом выступают головные боли, которые начинаются, когда с этим пациентом происходят определенные стрессовые ситуации. С помощью терапии головные боли случаются реже и вместо того, чтобы возникать каждый вечер, они возникают каждый третий вечер, затем раз в неделю, потом раз в месяц, и становятся очень слабыми. Внезапно клиент заявляет, что у него ужасная мигрень. Она длится три дня, хуже чем когда-либо ранее, и он говорит: «Я думал, что все работает, теперь я вижу, что она хуже, чем когда бы то ни было». Это регрессия, и вы должны сказать: «это пройдет, и каждая следующая регрессия будет на большем расстоянии от предыдущей и будет менее интенсивной, менее суровой. Вы не можете вернуться туда, где были, потому что вы помните результаты, которые у вас были и вы не можете стереть эту память». Скотти, мы вновь поработаем на следующей неделе.

ОКОНЧАНИЕ СЕССИИ № 2.

## **КЕЙС СКОТТИ**

### *Худший чтец в мире, сессия № 3.*

(Место: классная комната)

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.**

**БОЙН:** Это третья сессия гипнотерапии человека, который называет себя «худший чтец в мире».

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.**

**БОЙН:** Встаньте, пожалуйста, Скотти. Уже две недели мы работаем над вашим заблуждением. Расскажите мне о последних семи днях.

**СКОТТИ:** Последние семь дней были иногда периоды, когда я очень хорошо произносил по буквам, и в другие периоды было так, как раньше.

**БОЙН:** В эти семь дней иногда все было хорошо, иногда не так хорошо, и иногда – ужасно.

**СКОТТИ:** Верно.

**БОЙН:** Как отличается эта ситуация от того, чтобы было 15 дней назад?

**СКОТТИ:** Разница в том, что теперь я знаю, что могу отлично произносить по буквам, когда мне этого хочется.

**БОЙН:** Откуда вы знаете?

**СКОТТИ:** Потому что я сделал это.

**БОЙН:** Потому что вы делаете это иногда.

**СКОТТИ:** Правильно.

**БОЙН:** И 15 дней назад вы вообще не могли этого делать.

**СКОТТИ:** Верно.

**БОЙН:** Это было ужасно все время, так?

**СКОТТИ:** Угу. Но сейчас я заметил, что есть типа триггера или что-то подобное, что позволяет мне произносить отлично.

### **СУЩЕСТВЕННОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.**

**БОЙН:** Здесь есть что поискать. Он говорит: «Есть триггер, который позволяет мне отлично произносить». Если есть триггер, который помогает ему говорить, значит существует подавление, которое, как он верит, не позволяет ему делать это. Есть позитивный триггер и негативный триггер, и это то, что мы можем поискать с помощью терапии.

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.**

Вы говорите, что есть триггер. Я уверен, что вы знаете больше об этом. Какое это чувство – триггер?

**СКОТТИ:** «Когда у меня такое чувство, то я знаю, что могу произносить».

**БОЙН:** Опишите его пожалуйста.



СКОТТИ: На уровне чувств – это знание. Когда оно не действует, я гадаю.

БОЙН: «Я не уверен» или «не точно».

СКОТТИ: Правильно.

БОЙН: Давайте проверим, есть ли еще какая-то связь между вашей функцией произнесения по буквам и вашей дисфункцией произношения. Замешаны ли здесь стресс, нервозность или нервное напряжение? Видите ли вы общий знаменатель, включающийся в ситуациях небезопасности или неопределенности, или здесь общий знаменатель, когда есть осознание?

СКОТТИ: Я на самом деле не думал об этом. Большую часть времени, когда я произношу, я осознаю факт, что я произносил очень плохо.

БОЙН: Вы имеете в виду, что теперь вы более осознанно воспринимаете произношение, чем раньше, или одинаково?

СКОТТИ: Я более четко осознаю произношение сейчас, потому что мы работали над этим. Но сейчас я чувствую себя более расстроенным, когда я стою перед группой или когда начальник проверяет мою работу, и интенсивность выше.

БОЙН: Когда есть место для критики, вы испытываете большую тревогу.

СКОТТИ: Угу.

БОЙН: Давайте возьмем паузу ненадолго.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Это очень интересно. Это означает, что оборона, которую он использовал раньше для защиты себя от страха критики и критической оценки, больше не работает. В какой-то степени мы сбросили эту оборону, так что сейчас он более тревожен относительно произношения.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.

БОЙН: Я правильно говорю?

СКОТТИ: Иногда это просто происходит – например, я читаю лекцию и использую доску, и неправильно пишу два слова. Я даже не задумываюсь об этом. Я работал, я только что прошел сквозь это. После того, как лекция закончилась, я спросил: «Я неправильно написал какие-то слова?» Я вернулся назад, проверил и нашел ошибки. Вот почему я говорю, что это можно как будто отложить.

БОЙН: Хорошо. Это значит, что пока вы писали на доске, вы не думали: «Я надеюсь, я напишу все эти слова правильно».

СКОТТИ: Да, я не думал.

БОЙН: Фактор тревожности уменьшился. Когда вы обнаружили, что неправильно написали пару слов, что вы почувствовали?

СКОТТИ: Я был разочарован, что не написал их правильно, и я пытался отшутиться.

БОЙН: Как именно?

СКОТТИ: В общем, я... я заговорил с несколькими людьми, которые стояли рядом, и я сказал: «Правильно ли я написал слова?» Они ответили: «Нет, вы ошиблись в двух из них». Я посмотрел на них и засмеялся, и я попытался скрыть свое смущение за смехом.

БОЙН: Делали ли вы какие-то заявления, типа «Ну, у меня ужасная орфография»?

СКОТТИ: Нет, я такое не говорил.

БОЙН: Или такое: «Всего только два неправильных слова – это очень хорошо для такого неудачливого невежи, как я».

СКОТТИ: Нет, я это не говорил.

БОЙН: Хорошо. Возможно ли, что вы могли так сказать в прошлом?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: В прошлом месяце?

СКОТТИ: Да, я бы подкрепил это.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Теперь вы видите, как меняется динамика.

ВОПРОС ИЗ АУДИТОРИИ

СТУДЕНТ. Когда вы говорите «Я худший чтец в мире», это форма защиты?

БОЙН: Одна из форм защиты.

СКОТТИ: Это было подкрепление смеха и единственный способ, которым я мог справиться с моим дискомфортом.

БОЙН: Да. В этом заявлении защитная часть такова: «Не будьте ко мне критичны из-за моей орфографии. Я понимаю, что я худший в мире чтец. Как вы можете критиковать меня за то, что я вам до этого уже сообщил?»

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.

БОЙН: Затем они сказали: «Вы написали два слова неправильно». Что вы почувствовали?

СКОТТИ: Я был смущен.

БОЙН: До этого вы сказали, что «я смущался, потому что я был не точен...».

СКОТТИ: Верно.

БОЙН: Давайте остановимся на этом ненадолго.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

## **ПЕРЕОБУЧЕНИЕ**

БОЙН: Одним из видов защиты против сильного страха критики выступает перфекционизм. «Если я делаю это идеально, меня нельзя критиковать». Но проблема с перфекционизмом в том, что перфекционист никогда полностью не удовлетворен. Даже если происходит оценочное улучшение, он не получает удовлетворения, чувства завершенности и достижения, и тем самым создается негативный объем энергии, который влечет тревогу. Сохраняются те же характеристики и голос, заявляющий, что он не был совершенен, продолжает говорить. Если принять «Я худший в мире чтец» на шкале за ноль и если способность произнести по буквам все слова – за сто, тогда мы не должны быть уверены в том, что он преодолеет путь от ноля до ста за короткое время, потому что так не бывает. Он уже сделал большой прыжок вперед, потому что теперь он произносит по буквам много слов, которые он уже знал, но не верил, что может это сделать. Давайте считать, что он прыгнул с ноля до 45-ти. Теперь он должен провести какое-то время на этом плато со снижением тревоги, с измененными вторичными выгодами и понять весь процесс в другом смысле. Он знает, что если захочет не поддаваться, он будет отрицать взрослый паттерн. Он отстаивает себя в других аспектах. Он будет получать свою порцию внимания другими путями, нежели чем через непроизношение, и избавляясь от выгоды, останется немного тревоги. Это как «Как получить такую же порцию смеха, это чувство веселья, которое я получал, отпуская подобные шутки? Как привлечь к себе внимание?»

Как мне справиться с этим, как я справился с учительницей, которая говорила: «Ты сделаешь это, потому что я так сказала»? Он должен найти новые варианты, так что пока еще существует разрыв между тем, где он был и куда направляется. Процесс изменений имеет мистический характер. Никто его не понимает, и когда вы оказываетесь на другой стороне, бывает очень трудно возвращаться обратно. Единственный путь для него, чтобы вернуться туда, где он был, это продать себя обратно, но он уже не сможет проделать весь путь, потому что он всегда будет помнить, где он был. Когда он ощутит состояние пункта 45, он поймет, что может дойти до 60. Когда вы побудете какое-то время на этом уровне, вы сможете добраться до 60. Давайте представим, что он никогда не доберется до 95. Например, если, по любой причине, он поднимется до 80, разве вам не покажется, что это очень значимые, экстраординарные, невероятные изменения, если он начал с нуля и теперь на 80? Но если он останется перфекционистичным и скажет: «Ох, я пропустил слово» и снова начнет интенсивно себя критиковать, то он тем самым будет саботировать сам себя и свой прогресс. Он атакует его и говорит: «Это на самом деле того не стоило, потому что если бы это был реально успешный процесс изменений, то я был идеален».

СКОТТИ: (кивает, соглашаясь).

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.

БОЙН: Вы ведь не собираетесь так поступать по отношению к себе, верно?

СКОТТИ: Нет.

БОЙН: Хорошо. Теперь расскажите нам, как далеко вы ушли от того, где были - исчерпывающий отчет о росте, движении и расширении, которые случились у вас за две недели.

СКОТТИ: В общем, я усвоил, что я настроил себя не произносить правильно, потому что я использовал это как защиту и способ вернуть авторитет протестным путем. Под гипнозом я осознал, что могу произносить очень хорошо. Я также понял, что это не магия, что должны были произойти перемены в моем мышлении, потому что я могу чувствовать себя блокирующим это.

БОЙН: Это хорошее описание. Вы сказали: «Это не магия».

Весь процесс вызывает изменения в вашем мышлении.

СКОТТИ: Угу.

БОЙН: Вот для чего нужен гипноз. Цель гипноза – вызвать изменения в способе мышления, который вы используете в данной ситуации. Вы видите, что мужчина-импотент в ситуации, когда возможен сексуальный акт, удерживает мысль «я потерплю неудачу», и это случается. Это становится самосбывающимся пророчеством. Теперь он может сделать одно из двух. Либо он может найти пути избегать сексуальных ситуаций, например, чувствуя себя плохо, или бодрствуя допоздна и смотря телевизор, или он может быть достаточно креативным и обезопасить себя от того, что может его расстроить. Он может решить, что может быть любящим и совершать любящий контакт другими способами и не быть слишком обеспокоенным при этом. Если он будет так делать, то вполне возможно, что это не станет хроническим паттерном, что он станет успешным в этой сфере, что приведет к еще большему успеху без терапии. Но пока он ожидает провала, он будет проваливаться.

У меня был клиент, чья жена была очень больна и находилась в инвалидной коляске три года до ее смерти, и в течение этого периода у них не было супружеских половых сношений. Затем она умерла и он чувствовал сильную вину. Часто бывает, что когда люди хронически больны, их близкие остро ощущают гнев, беспомощность, и затем вину, потому что очень трудно заботиться о хронически больном человеке, пока он не умрет. В итоге, вне зависимости от реальных причин, сейчас он не способен иметь сексуальные

отношения с женщиной. Он пришел ко мне и сказал: «Это проблема. Мои друзья приглашают меня на вечеринки и обеды и приглашают одиноких женщин для меня – вы знаете, свидания. Я не буду больше туда ходить, потому что не хочу снова ощущать смущение, оцепенение и унижение снова из-за этого. Мой друг рассказал о привлекательной женщине и он предлагал мне с ней встретиться. Он и его жена хотели пригласить нас на обед послезавтра, но я не собираюсь идти.

Я сказал: «Причина, по которой вы смущаетесь и цепенеете, в том, что вы развиваете ситуацию, в которой вы строите определенные ожидания. Предположите, что ситуация изменилась и вы изменили свои ожидания. Он ответил: «Что вы имеете в виду?» Я сказал: «Представьте, что вы встретились с этой женщиной и назначили свидание, и затем вы остались с ней наедине, интимная ситуация развивается и вы скоро окажетесь в спальне. В этом пункте вы меняете свое поведение и говорите ей: «Прежде, чем мы продолжим, я хочу рассказать тебе, что у меня есть проблема». Я работаю над ней в клинике с терапевтом и очень скоро ожидаю, что преодолю ее. Я говорю об этом сейчас, потому что если у меня не получится действовать так, как ты можешь того ожидать, я хотел бы, чтобы ты знала, что это не потому, что я не считаю тебя привлекательной или милой или волнующей. Это моя проблема». Я сказал: «Видите, если вы так сделаете, то вы дадите этой девушке возможность осмыслить эту информацию, и вы не будете ощущать такую скованность независимо от исхода».

Он обдумал это и сказал: «Я попробую». Он пришел на следующий прием на следующей неделе и сказал: «Я больше не нуждаюсь в ваших услугах». Я спросил: «Почему?» Он ответил: «Мы занимались любовью с этой женщиной трижды на этой неделе и все прекрасно». Я сказал: «Расскажите, что случилось». Он ответил: «Я последовал вашей рекомендации и когда наступил такой момент, я сказал ей: «У меня есть проблема, и я хочу, чтобы ты знала о ней, потому что это не означает, что ты ... Все, что вы мне сказали объяснить. Она улыбнулась и сказала: «Дорогой, не беспокойся об этом. Просто ложись на меня». Он сказал: «Вы знаете, это было как магия».

В этом случае терапевтическим решением выступило то, что она взяла на себя всю ответственность и страхи покинули его. Она сказала: «Я беру ответственность. Тебе не нужно ни о чем беспокоиться». В момент, когда он не нуждался больше в тревоге о его способностях или «ее удовлетворении», восстановилась его нормальная, натуральная функция и он больше не возвращался ко мне для дальнейшей терапии.

Как это касается этой проблемы с произношением? В момент, в который вы будете в месте, где, как вы знаете, вы можете произносить и у вас есть опыт произношения, вы больше не будете обязаны сохранять эти ожидания. Вы увидите, что они как тени, знакомые вам, и когда вы их видите, вы чувствуете тревогу.

СКОТТИ: Угу.

БОЙН: Тени – это ваши страхи по поводу произношения.

СКОТТИ: Правильно.

БОЙН: Достаточно часто при решении таких проблем всплывает много других моментов. Я сейчас загипнотизирую вас. Есть что-то еще, что вы хотите обсудить или сообщить мне, или другие какие-то вопросы вас беспокоят?

СКОТТИ: Нет.

БОЙН: Хорошо.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Ранее я прокомментировал кое-что. Я сказал: «Сохраните эти вещи, потому что именно их вы будете искать». Скотти ответил: «Есть триггер, который позволяет мне...» закончите фразу, Скотти.

СКОТТИ: Произносить правильно.

БОЙН: Замечательно. Подойдите сюда. Поставьте ноги вместе. Просто смотрите на меня. Глубоко вздохните и СПАТЬ СЕЙЧАС! (Бойн щелкает пальцами, пока это говорит и кладет руку на лоб Скотти). Вот так. Полностью расслабляетесь. Позвольте каждому мускулу и нерву стать мягкими и свободными и расслабленными.

Хорошо (Бойн качает головой Скотти, пока говорит). Полностью расслабьтесь, каждый мускул, каждый нерв мягкий, свободный, расслабленный, и вы хорошо себя чувствуете. Отлично. Сейчас я положу вас на пол и вы все глубже проваливаетесь в сон. Вот так. Пять, четыре, три, два, один. А сейчас вы просто глубоко спите (Бойн укладывает Скотти на пол). Хорошо. Замечательно. Прекрасно

### **ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПРЕОБЛАДАЮЩИХ ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫХ ЧУВСТВ**

Теперь с триггером связано чувство, триггер запускает это хорошее чувство, в котором ты знаешь, что способен произносить правильно. Я сейчас начну считать от одного до десяти, и вы ощутите это чувство. Один, два, три, сейчас чувство начинает усиливаться. Четыре, пять, шесть, это чувство, которое запускает триггер. Шесть, семь, восемь, девять, оно продолжает усиливаться. (Бойн кладет руку на лоб Скотти, пока говорит). Десять.

Осознайте это чувство сейчас и прежде всего, расскажите мне, где оно ощущается в теле. Где в вашем теле оно концентрируется?

СКОТТИ: Оно сосредоточено в верхней части тела, в моем животе, груди и руках.

БОЙН: Опишите это чувство. «Как будто...» или «оно выглядит как если бы...».

СКОТТИ: Я уверен в себе.

БОЙН: Ага! «Я чувствую себя уверенно». Вы можете дать этому символическое описание? Я чувствую уверенность – это интерпретация чувства. Создайте символ. Если я чувствую сильную грусть, я могу сказать: «В моем животе как будто тяжелый камень». Дайте мне символическое описание этого чувства, например, «Это как будто...» или «это ощущается как...»

СКОТТИ: Я ощущаю себя сильным.

БОЙН: Я ощущаю себя сильным. Повторите это.

СКОТТИ: Я ощущаю себя сильным.

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: Я ощущаю себя сильным.

### **ВОЗРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ**

БОЙН: Сейчас я сосчитаю от десяти до одного, и мы вернемся во время, когда вы были моложе, и ощущали свою силу, компетентность, были способны на многое.... Десять, девять, восемь, вы возвращаетесь в то время. Семь, шесть, пять, становитесь моложе. Четыре, ваши руки и ноги уменьшаются и вы становитесь меньше. Три, два, один (Бойн кладет руку на лоб Скотти).

Хорошо. Где вы находитесь, в помещении или на улице? (Бойн трогает лоб Скотти). Быстро определите. Выберите.

СКОТТИ: Я на улице (детским голосом).

БОЙН: На улице. День или ночь?

СКОТТИ: День.

БОЙН: Один или с кем-то?

СКОТТИ: С кем-то.

БОЙН: Кто рядом с вами?

СКОТТИ: Я со своими друзьями.

БОЙН: Повторите.

СКОТТИ: Я со своими друзьями.

БОЙН: Ваши друзья. Сколько вам лет?

СКОТТИ: Десять.

БОЙН: Десять лет. Что там происходит?

СКОТТИ: Мы в лесу.

БОЙН: Как вам там в лесу?

СКОТТИ: Хорошо.

БОЙН: Вам нравится в лесу?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Что происходит?

СКОТТИ: Мы бежим.

БОЙН: Хорошо вам бегать в лесу, правда?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Хорошо. Вы быстро бегаєте?

СКОТТИ: Я могу бежать дальше и быстрее, чем другие.

БОЙН: Это хорошо. Замечательно. Вы бегаєте. Что вы чувствуете, пока бежите?

СКОТТИ: Свободу.

БОЙН: Это ощущение свободы. А что происходит сейчас?

СКОТТИ: Мы входим в город, и приближаемся к дому.

БОЙН: Пока вы приближаетесь к дому, расскажите, что чувствуете. То же самое?

СКОТТИ: Нет.

БОЙН: В чем отличие?

СКОТТИ: Я не чувствую свободу. Я не чувствую себя сильным, пока я дома.

### **СУЩЕСТВЕННОЕ ЗАМЕЧАНИЕ**

БОЙН: Хорошо. Сейчас я сосчитаю от трех до одного. Вы окажетесь дома, в ситуации, в которой не чувствуете себя свободным. Вы больше не ощущаете силу, вы чувствуете ограничения и слабость. Хорошо. Три, два, один. (Бойн стучит по лбу Скотти, пока говорит). Где вы сейчас?

СКОТТИ: Я внутри.

БОЙН: Хорошо. Вы один или с кем-то?

СКОТТИ: Я с моей бабушкой.

БОЙН: С вашей бабушкой. Вы ее любите?

СКОТТИ: Она мне не нравится.

БОЙН: Она любит вас?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Что она делает или не делает, что вызывает в вас чувство, что она вам не нравится?

СКОТТИ: Я... иногда она мне не нравится.

БОЙН: Хорошо. Расскажите про эти моменты. Что она делает в такие минуты, когда вам не нравится?

СКОТТИ: Она придирчивая.

БОЙН: Она придирчивая. Продолжите фразу: «Она не нравится мне, когда...»

СКОТТИ: Она не нравится мне, когда бьет меня.

БОЙН: Куда она вас бьет и почему?

СКОТТИ: Она бьет мне по ногам и спине.

БОЙН: Хорошо. Когда я досчитаю до трех, вы отправитесь в место, где она вас бьет. Один, два, три (Бойн стучит по лбу Скотти). Сейчас вы чувствуете, как она бьет вас (Бойн стучит по ногам Скотти) Как вы себя чувствуете?

СКОТТИ: Плохо.

БОЙН: Опишите это плохое чувство?

СКОТТИ: Она меня бьет.

БОЙН: Сколько вам лет?

СКОТТИ: Десять.

БОЙН: Что вы делаете плохого?

СКОТТИ: Я убегаю.

БОЙН: Вы убегаете. Вы живете с бабушкой?

СКОТТИ: Иногда.

БОЙН: Иногда, и в другое время с кем вы живете?

СКОТТИ: С мамой и папой.

БОЙН: Я вижу. Вы убегаете только от бабушки или также из дома, где живете с мамой и папой?

СКОТТИ: Из дома тоже.

БОЙН: Когда вы дома, вы убегаете?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Вы не убегаете от бабушки?

СКОТТИ: Убегаю.

БОЙН: Вы убегаете из обоих мест?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Хорошо. Когда вы убегаете, куда вы направляетесь?

СКОТТИ: Я бегу в лес или к реке.

БОЙН: И как вы себя там ощущаете?

СКОТТИ: Свободным.

БОЙН: (кладет руку на лоб Скотти и говорит) пусть ваш разум прояснится.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Как вы видите, сейчас мы выделили очень важный вид чувств, чувство свободы. Это его ключ. Он должен ощущать свободу, чтобы быть оптимально функциональным.... Так как чувство свободы очень субъективно, мы должны больше поработать с ним. Мы вскроем его суть, и у нас есть важная информация: «Я очень функционален, когда чувствую свободу».

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.

БОЙН: Когда я сосчитаю от трех до одного, вы будете сидеть на стуле и ваша бабушка будет сидеть на стуле перед вами. Три, два, один. Там ваша бабушка. Поговорите с ней и скажите, что вы чувствуете. Как вы ее называете?

СКОТТИ: Ба.

БОЙН: Ба. Скажите: «Ба, я хочу рассказать тебе, что я чувствую».

СКОТТИ: Ба, я хочу рассказать тебе, что я чувствую.

### **ГЕШТАЛЬТ-ДИАЛОГ**

БОЙН: Расскажите ей.

СКОТТИ: Когда ты ударила меня, я очень разозлился на тебя. И в день, когда ты ударила меня, это был первый раз, когда кто-то заставил меня сдаться, и ты мне не нравишься.

### **СУЩЕСТВЕННОЕ ЗАМЕЧАНИЕ О ЧУВСТВЕ БЕСПОМОЩНОСТИ**

БОЙН: Скажите еще раз.

СКОТТИ: Ты мне не нравишься.

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: Ты мне не нравишься.

БОЙН: Начните с «в тот день, когда ты меня ударила...»

СКОТТИ: В день, когда ты меня ударила, ты заставила меня сдаться и ты мне не нравишься.

БОЙН: Станьте бабушкой. Ответьте вашему внуку.

СКОТТИ: (как бабушка) Ну, ты сам виноват.

БОЙН: Скажите ему, почему.

СКОТТИ: (как бабушка). Ты залез в реку и там было сильное течение, и ты мог утонуть. Ты меня разозлил и я ударила тебя.

БОЙН: Теперь скажите своему внуку, как вы испугались за его безопасность, перед тем как разозлились.

СКОТТИ: Перед как я разозлилась на тебя, я разволновалась до смерти.

БОЙН: Вы беспокоитесь о нем из-за тех чувств, которые испытываете по отношению к нему?

СКОТТИ: (как бабушка) Да. Он хороший мальчик, но очень часто убегает.

БОЙН: Скажите ему об этом. Скажите ему.



СКОТТИ: (как бабушка) Ты хороший мальчик. Ты хороший мальчик.

БОЙН: Станьте мальчиком. Спросите бабушку.

СКОТТИ: Это первый раз, когда ты сказала мне об этом, и я поверил в это.

### **ИЗМЕНЕНИЯ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОГО ЧУВСТВА**

Я слышал, что ты сказала, что я хороший мальчик, но ты все время хочешь, чтобы я делал что-то, когда ты называешь меня хорошим мальчиком.

БОЙН: Станьте бабушкой.

СКОТТИ: (Как бабушка) в общем, я не понимаю, о чем ты. Ты хороший мальчик.

БОЙН: Вы любите своего внука?

СКОТТИ: (Как бабушка) Конечно, я люблю своего внука.

БОЙН: Скажите ему об этом.

СКОТТИ: (Как бабушка) Я люблю тебя.

БОЙН: Станьте мальчиком.

СКОТТИ: Ну, я... я... я... знаю, что ты любишь меня, но ты требуешь от меня вещей, которые я не хочу делать, и когда ты впервые назвала меня хорошим мальчиком, ты ожидала от меня этих поступков, и когда я их не выполнил.... Ты меня ударила. Ты хочешь, чтобы я делал *то, что ты* хочешь.

### **ОБУСЛОВЛЕННАЯ ЛЮБОВЬ**

БОЙН: Скажите фразу: «Мне кажется, я хороший мальчик только тогда, когда делаю то, что ты хочешь, чтобы я делал».

СКОТТИ: Мне кажется, я хороший мальчик только тогда, когда делаю то, что ты хочешь, чтобы я делал.

БОЙН: Станьте бабушкой.

СКОТТИ: (как бабушка). Что ж, это верно. Я знаю, что хорошо для тебя.

БОЙН: Станьте мальчиком.

СКОТТИ: Меня не интересует, что ты думаешь о том, что хорошо для меня. Я хочу делать то, я хочу.

### **ВЫРАЖЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В АВТОНОМИИ**

БОЙН: Повторите.

СКОТТИ: Я хочу делать то, что хочу.

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: Я хочу делать то, я хочу делать.

БОЙН: Станьте бабушкой.

СКОТТИ: (Как бабушка). Да, и тебе всегда хочется убежать.

БОЙН: Станьте мальчиком.

СКОТТИ: Правильно. Я хочу убежать. Мне не нравится все время находиться дома.

БОЙН: Если вы расскажите вашей бабушке, что вы чувствуете в лесу и на реке, возможно, это поможет. Скажите ей: «Когда я убегаю в лес...» Скажите ей о том, что чувствую.

СКОТТИ: Когда я убегая с мальчишками в лес, я чувствую – я чувствую себя очень хорошо. Я могу бежать быстрее и мы нравимся друг другу, и я ощущаю себя сильным. Мне правда очень хорошо и мне не страшно.

### **Я ЧУВСТВУЮ УВЕРЕННОСТЬ, ЧТО МЕНЯ ПРИНИМАЮТ И ОДОБРЯЮТ**

БОЙН: Повторите.

СКОТТИ: И мне не страшно.

БОЙН: Станьте бабушкой.

СКОТТИ: (Как бабушка). Я боюсь, что с ним что-то случится. Почему тебе не сидится дома?

БОЙН: Станьте мальчиком.

СКОТТИ: Я не хочу сидеть дома.

БОЙН: Скажите это снова.

СКОТТИ: Я не собираюсь оставаться дома.

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: Я не собираюсь оставаться дома, и как ты не старайся, ты не удержишь меня дома на все время.

### **УТВЕРЖДЕНИЕ, ВЫРАЖЕННОЕ КАК ВЫЗОВ**

БОЙН: Хорошо, станьте бабушкой.

СКОТТИ: (Как бабушка). Я не имела в виду все время, но просто будь рядом.

БОЙН: Будьте мальчиком.

СКОТТИ: Нет. Мне десять лет. Я не собираюсь крутиться рядом как маменькин сынок. Мне хорошо с ребятами. Мне хорошо. Я буду делать то, что хочу делать.

### **ОТСУТСТВИЕ МУЖСКОЙ РОЛЕВОЙ МОДЕЛИ – ПОКА ЕЩЕ БЕЗ УПОМИНАНИЯ ОТЦА**

БОЙН: Скажите это снова.

СКОТТИ: Я буду делать то, что хочу.

БОЙН: Снова.

СКОТТИ: Я буду делать то, что хочу.

БОЙН: Пусть ваш разум прояснится. (Камера темнеет и проявляется снова. Скотти лежит на диване). Когда я досчитаю до трех, ваша нога поднимется в воздух. (Бойн поднимает ногу Скотти демонстрируя). Уроните ее на диван. Потом другая нога – уроните ее на диван. Продолжайте ронять, пока я не скажу стоп. Один, два, три. Начали (Скотти роняет...) Вот так. Тяжелее роняйте ногу. Каждый раз, как будете ронять, говорите слово «нет».

СКОТТИ: Нет. Нет.

БОЙН: Громче.

СКОТТИ: Нет!

БОЙН: Делайте, как вам сказано.

СКОТТИ: Нет!

БОЙН: Сдавайтесь.

СКОТТИ: НЕТ!

БОЙН: Послушайте вашу бабушку.

СКОТТИ: НЕТ!

БОЙН: Будьте хорошим мальчиком.

СКОТТИ: НЕТ!

БОЙН: Не ходите в лес.

СКОТТИ: НЕТ!

БОЙН: Делайте, как вам говорят.

СКОТТИ: НЕТ!

БОЙН: Будьте хорошим.

СКОТТИ: НЕТ!

БОЙН: Скажите: «Нет, я не буду». Продолжайте ронять. Скажите: «Нет, я не буду».

СКОТТИ: Нет.

БОЙН: «Нет, я не буду».

СКОТТИ: «Нет, я не буду».

БОЙН: Громче.

СКОТТИ: НЕТ, Я НЕ БУДУ!

БОЙН: Кричите.

СКОТТИ: (кричит) НЕТ, Я НЕ БУДУ!

БОЙН: ХОРОШО. Продолжайте ронять.

СКОТТИ: (кричит) НЕТ, Я НЕ БУДУ!

БОЙН: Слушайте маму.

СКОТТИ: (кричит) НЕТ, Я НЕ БУДУ!

БОЙН: Будьте хорошим мальчиком.

СКОТТИ: НЕТ, Я НЕ БУДУ!

БОЙН: Сдавайтесь.

СКОТТИ: НЕТ, Я НЕ БУДУ!

БОЙН: Нет, будете.

СКОТТИ: НЕТ, Я НЕ БУДУ!

БОЙН: Сделаете это сейчас.

СКОТТИ: (кричит) НЕТ, Я НЕ БУДУ!

БОЙН: О нет, будете.

СКОТТИ: (кричит) НЕТ, Я НЕ БУДУ!

БОЙН: Вы должны.

СКОТТИ: (кричит). НЕТ, Я НЕ БУДУ!

БОЙН: Отдохните. Погрузитесь в свое тело и ощутите то, что испытываете – чувства, ощущения, недостаток чувств, недостаток ощущений, онемение. Начните с макушки головы до кончиков пальцев и затем расскажите.

СКОТТИ: Моя грудь и руки становятся сильнее.

СКОТТИ: «Моя грудь и руки становятся сильнее». Что насчет нижней части тела? Что вы ощущаете в области таза, в ногах?

СКОТТИ: Я больше ощущаю мои ноги, мои пятки. Я чувствую давление.

БОЙН: Что вы испытываете в районе таза, живота, желудка?

СКОТТИ: Я ощущаю силу.

БОЙН: Когда я трогаю ваш лоб, вы начинаете вновь ронять ноги (Бойн стучит по лбу Скотти и говорит) хорошо, начинайте. Каждый раз, когда роняете, говорите: «Я обижаюсь на тебя».

СКОТТИ: Я обижаюсь на тебя. Я обижаюсь на тебя.

БОЙН: Громче.

СКОТТИ: Я обижаюсь на тебя.

БОЙН: Кричите.

СКОТТИ: (кричит) Я ОБИЖАЮСЬ НА ТЕБЯ!

БОЙН: Громче.

СКОТТИ: Я ОБИЖАЮСЬ НА ТЕБЯ!

БОЙН: Кричите.

СКОТТИ: (кричит) Я ОБИЖАЮСЬ НА ТЕБЯ!

БОЙН: Скажите: «Ты меня пугаешь».

СКОТТИ: (молчит)

БОЙН: «Я обижаюсь на тебя».

СКОТТИ: Я обижаюсь на тебя.

БОЙН: Продолжайте ронять, пока я не скажу стоп. «Я обижаюсь на тебя».

СКОТТИ: Я обижаюсь на тебя.

БОЙН: Громче.

СКОТТИ: Я ОБИЖАЮСЬ НА ТЕБЯ!

БОЙН: Скажите: «Вы меня пугаете».

СКОТТИ: Нет.

БОЙН: Скажите.

СКОТТИ: Нет.

## **ПАНИЧЕСКОЕ ИЗБЕГАНИЕ ОСОЗНАВАНИЯ СТРАХА**

БОЙН: Скажите сейчас.

СКОТТИ: (кричит) НЕТ!

БОЙН: Скажите сейчас.

СКОТТИ: (кричит) НЕТ!

БОЙН: (кладет руку на лоб Скотти и говорит). Отдохните. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Одновременно возьмите ваш разум, войдите в него и пройдите сквозь тело, отслеживая ощущения, чувства, недостаток ощущений.

СКОТТИ: Мои руки тяжелые.

БОЙН: Хорошо, что еще?

СКОТТИ: Я чувствую силу. Мой живот напряжен.

БОЙН: Вы можете описать это? «Это похоже на...», «это как будто ...».

СКОТТИ: Это как будто я хочу ударить.

БОЙН: Где в вашем животе это чувство, что вы хотите ударить?

СКОТТИ: Руки.

БОЙН: Хорошо.

СКОТТИ: Мой живот напряжен.

БОЙН: Напряжен. Опишите это. «Мой живот напряжен и это как будто..., ощущается как ...».

СКОТТИ: Я весь в напряжении, и если меня ударят, из меня не смогут выбить дух.

БОЙН: Хорошо (стучит Скотти по лбу, пока говорит). Снова начните ронять ноги. Скажите: «Оставьте меня в покое».

СКОТТИ: Оставьте меня в покое.

БОЙН: Громче.

СКОТТИ: Оставьте меня в покое.

БОЙН: Кричите.

СКОТТИ: (кричит) ОСТАВЬТЕ МЕНЯ В ПОКОЕ! ОСТАВЬТЕ МЕНЯ В ПОКОЕ!

БОЙН: ХОРОШО. Войдите в ваше горло и оцените ощущения.

СКОТТИ: Оно горит.

БОЙН: Опишите ощущения в вашем горле.

СКОТТИ: Царапающие.

БОЙН: Что-нибудь еще?

СКОТТИ: Как будто закрыто.

БОЙН: Кажется, как будто вы начали захлебываться частью вашей энергии.

СКОТТИ: Да.

БОЙН: (кладет руку Скотти на свое предплечье, пока говорит). Ваша другая рука поднимается вверх. Поднимается вверх и застывает вот так. Хорошо. Вы начнете сжимать мою руку, когда я досчитаю до трех. Один, два, три. Теперь вы говорите: «Я тебя задушу».

СКОТТИ: Я тебя задушу.

БОЙН: Сделайте это сейчас.

СКОТТИ: (Скотти двумя руками берет руку Гила, пока говорит). Я тебя задушу.

БОЙН: До смерти.

СКОТТИ: Я СКАЗАЛ, Я ТЕБЯ УБЬЮ!

БОЙН: Делайте.

СКОТТИ: Я ТЕБЯ УБЬЮ!

БОЙН: Кричите!

СКОТТИ: (кричит) Я ТЕБЯ УБЬЮ! Я ТЕБЯ УБЬЮ! Я ТЕБЯ УБЬЮ! Я ТЕБЯ УБЬЮ!

БОЙН: Откройте свое горло.

СКОТТИ: (кричит) Я ТЕБЯ УБЬЮ!

БОЙН: Откройте его сейчас.

СКОТТИ: Я ТЕБЯ УБЬЮ!

БОЙН: (Бойн кладет руку на лоб Скотти и говорит). Отдохните. Отдохните. Сосредоточьтесь на вашем дыхании. (Бойн кладет руку на живот Скотти, грудь, ноги). Хорошо. Пройдите сквозь тело и расскажите.

СКОТТИ: Руки устали.

БОЙН: Ваше горло?

СКОТТИ: Оно еще першит, но не закрыто.

БОЙН: Вы больше не должны душить себя.

СКОТТИ: Нет, я чувствую силу в ногах. Они чувствуют себя хорошо.

БОЙН: Теперь просто расслабьтесь и позвольте вашему разуму очиститься.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Теперь он начинает опускаться на землю. В первый раз он заявил о силе в ногах. Мы начинаем подкладывать поддержку под него и заземлять его.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.

БОЙН: Окей. Что еще происходит? Расскажите о ваших чувствах. Всплывают ли какие-то мысли? Любые чувства, когда вы произносили те фразы?

СКОТТИ: Я не знаю, кого я хотел убить. Я не хочу убить мою бабушку или родителей. Я не знаю, кого я хотел убить.

БОЙН: Окей. Начните ронять снова. Выпрямьте ноги. Сильно бейте. Скажите: «Я ненавижу тебя».

СКОТТИ: Я ненавижу тебя.

БОЙН: Громче.

СКОТТИ: Я НЕНАВИЖУ ТЕБЯ!

БОЙН: Громче.

СКОТТИ: Я НЕНАВИЖУ ТЕБЯ!

БОЙН: Кричите.

СКОТТИ: (кричите). Я НЕНАВИЖУ ТЕБЯ! Я НЕНАВИЖУ ТЕБЯ!

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: Я НЕНАВИЖУ ТЕБЯ!

БОЙН: Повторите.

СКОТТИ: Я НЕНАВИЖУ ТЕБЯ!

БОЙН: Снова.

СКОТТИ: НЕНАВИЖУ ТЕБЯ!

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: Ненавижу тебя (мягче).

БОЙН: (Шепчет). Скажите: «И я люблю тебя».

СКОТТИ: Я люблю тебя.

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: Я люблю тебя.

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: (тихо плачет).

БОЙН: (пауза). Хорошо. Войдите в свое тело и расскажите.

СКОТТИ: (садится).

БОЙН: Немного скользните вниз на диване. Немного опустите тело.

СКОТТИ: (он опускает тело).

БОЙН: Вот так. Теперь глубоко спите. Глубже. Хорошо. (Бойн трясет лоб Скотти, пока говорит). Вот так. Хорошо. Что происходит сейчас?

СКОТТИ: Я ... что бы я не хотел убить, я так же сильно люблю это. Мне хочется плакать.

### **АМБИВАЛЕНТНЫЕ ЧУВСТВА**

БОЙН: Сосредоточьтесь на этом чувстве – желании плакать.

СКОТТИ: Окей.

БОЙН: Поднимите обе руки (Бойн берет руку Скотти и держит, показывая). Держите их вот так. Теперь у вас есть выбор. Позовите вашу бабушку или вашу маму или отца, кого захотите. Кого бы вы хотели позвать?

СКОТТИ: Моего отца.

### **ДО СИХ ПОР НЕ УПОМЯНУТОЕ**

БОЙН: ХОРОШО. Позовите его. Как вы его называете, папой?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: «Папа, где ты?»

СКОТТИ: Папа, где ты?

БОЙН: Позовите снова.

СКОТТИ: Папа, папочка.

БОЙН: Снова позовите его.

СКОТТИ: Папочка.

БОЙН: Вы можете сказать: «Папочка, ты мне нужен»?

СКОТТИ: Ты нужен мне.

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: Ты нужен мне, папочка.

БОЙН: Сделайте следующее. Сделайте заявление. Скажите: «Я хороший мальчик, папочка». Начните с этого: «Я хороший мальчик, папочка».

СКОТТИ: Я хороший мальчик, папочка.

БОЙН: «Папочка, когда я вырасту...» Скажите ему это.

СКОТТИ: Папочка, когда я вырасту.

БОЙН: Скажите ему, что вы будете делать или кем станете, когда вырастите. «Когда я вырасту...»

СКОТТИ: Когда я вырасту, я хочу быть как ты (плачет).

БОЙН: Хорошо. Снова начали. «Когда я вырасту...» Только закончите по-другому. «Когда я вырасту...»

СКОТТИ: Папочка, когда я вырасту, я буду обращаться со своими детьми лучше, чем ты со мной (плачет сильнее).

БОЙН: Начните снова. Закончите по-другому.

СКОТТИ: Папочка, когда я вырасту, я никогда не оставлю своих детей.

БОЙН: Начните снова. «Когда я вырасту...»

СКОТТИ: Когда я вырасту, я буду любить своих детей.

БОЙН: Начните снова.

СКОТТИ: Когда я вырасту, я никогда их не брошу (громче плачет).

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ: «КОГДА ТЫ ОСТАВИЛ НАС, Я ПОЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ БРОШЕННЫМ И НЕЛЮБИМЫМ».**

БОЙН: Хорошо. Еще раз.

СКОТТИ: Папочка, когда я вырасту, я не собираюсь быть таким же придирчивым, как ты.

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: Папочка, когда я вырасту, я никогда не оставлю своих детей.

БОЙН: Опустите руки. Теперь слушайте внимательно. На этот раз, когда вы начнете стучать ногами, возьмите все эти обещания назад. Это будет идти параллельно, пока вы бьете ногами. Вы говорите: «Нет, я не должен быть как ты. Нет, я могу оставить своих детей, если захочу этого», и так далее. Переверните все обещания, которые вы дали. Хорошо. Один, два, три. Начали. «Я не должен быть как ты».

СКОТТИ: Я не должен быть как ты.

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: Я могу бросить своих детей, если захочу.

БОЙН: Громче.

СКОТТИ: Я могу бросить своих детей, если захочу.

БОЙН: Громче. Я могу бросить своих детей, если захочу. Я могу делать вообще все, что захочу.

БОЙН: Еще раз.

СКОТТИ: (кричит) Я МОГУ ДЕЛАТЬ ВООБЩЕ ВСЕ, ЧТО ЗАХОЧУ!

БОЙН: Я буду делать все, что хочу.

СКОТТИ: Я СДЕЛАЮ ВСЕ, ЧТО ЗАХОЧУ!



БОЙН: Бейте быстрее.

СКОТТИ: Я БУДУ ДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТО ЗАХОЧУ!

БОЙН: Бейте кулаками. Сойдите с ума.

СКОТТИ: (Скотти кричит, бьет ногами и кулаками по дивану, пока говорит). Я БУДУ ДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТО ЗАХОЧУ!

БОЙН: Вот так, сходите с ума!

СКОТТИ: Делать все, что я захочу (мягче, но непокорно)

БОЙН: Делать все, что вы хотите делать.

СКОТТИ: Я буду делать это (напористо)

БОЙН: Хорошо.

СКОТТИ: (кричит и бьет). Я ЭТО ДЕЛАЮ. Я БУДУ ЭТО ДЕЛАТЬ!

БОЙН: Сейчас передохните. (Бойн кладет руку на лоб Скотти и качает его голову).  
Пройдите сквозь тело. Сосредоточьтесь на том, что вы испытываете.

СКОТТИ: Я ощущаю свои руки и ноги. Я чувствую, как кровь течет в теле.

БОЙН: Вы понимаете, что это первый раз, когда так говорите, что чувствуете, как кровь циркулирует в теле. Вы имеете в виду, что ощущаете себя более живым?

СКОТТИ: Я ощущаю себя более живым, да. Я чувствую, что я сильный. Я чувствую покалывание в руках.

БОЙН: Теперь вы помните это чувство свободы?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Хорошо. Будем двигаться дальше. Поднимите вашу ногу. Поднимите вторую. (Бойн поднимает ногу Скотти так, что его колени согнуты и его стопы лежат ровно на матрасе.) вот что вы сейчас сделаете. Положите ваши ладони сюда. Когда я досчитаю до трех, вы приподнимете ваш таз и опустите его вниз (Бойн поднимает таз Скотти, показывая тазовый стук) резко опускаете его вниз и он подпрыгивает, вниз и подпрыгивает, так высоко, как сможете. Хорошо. Один, два, три. Начали. Хорошо. Скажите: «Я свободен».

СКОТТИ: Я свободен.

БОЙН: Громче.

СКОТТИ: Я СВОБОДЕН.

БОЙН: Только слово свободен.

СКОТТИ: Свободен.

БОЙН: Кричите!

СКОТТИ: (кричит) СВОБОДЕН!

БОЙН: Громче!

СКОТТИ: Свободен!

БОЙН: Выше.

СКОТТИ: СВОБОДЕН. (Скотти выгибает спину и замирает в выгнутом положении).

БОЙН: Отдохните. Останьтесь с этим чувством (Скотти падает обратно на диван).

СКОТТИ: О, мои руки, спина, о.

БОЙН: Какие ощущения?

СКОТТИ: Болят.

БОЙН: Вы можете вновь сделать их свободными? Готовы?

СКОТТИ: Да. Я хочу, чтобы они освободились.

БОЙН: Когда я сосчитаю до трех, вы стискиваете ваши кулаки и вытягиваете все ваше тело вверх, и когда назову цифру «три», все это станет расслабленным. Один, начинают сжиматься кулаки. Два, туго все это натягивается. Три (Бойн кладет руку на лоб Скотти и говорит). Пусть все части тела освободятся.

СКОТТИ: (издает крик).

БОЙН: Все хорошо. Теперь вы можете расслабиться. Войдите в свое тело и пройдите сквозь него и расскажите об ощущениях.

СКОТТИ: Мои руки все еще болят.

БОЙН: Хорошо.

СКОТТИ: Моя спина как будто закреплена и мои руки онемели.

БОЙН: Ваши руки онемели. Что вы чувствуете в груди?

СКОТТИ: Напряжение.

БОЙН: Хорошо. Теперь отследите, что происходит, когда вы пытаетесь двигаться к свободе, почувствовать свободу, стать свободным. Осознайте фобическое избегание признания страха, ваш отказ сказать: «Ты пугаешь меня». Не спешите, пока анализируйте это. Выясните, как эти запрограммированные ответные реакции связаны с вашим избеганием произношения. Не торопитесь, обдумывая это, и когда вы будете готовы поговорить об этом, просто скажите. Три, два, один. Теперь оглянитесь назад и проанализируйте это.

СКОТТИ: Мое принятие страха.

БОЙН: Откройте это. Что это значит?

СКОТТИ: Если я принимаю страх, я чувствую беспомощность.

БОЙН: «Если я принимаю страх, я чувствую беспомощность». Что вы делаете, чтобы держаться подальше от чувства страха, возникающего временами. Как вы этого избегаете?

СКОТТИ: Я не дышу.

БОЙН: «Я запрещаю себе дышать». Это правда, потому что ощущение всех чувств требуют кислорода, и мы стремимся подавлять многие виды сильных чувств. Многие люди не в полной мере наслаждаются своими сексуальными действиями, так как по мере усиления чувств они ограничивают свое дыхание. Хорошо. Как это относится к вашему поведению в плане произношения?

СКОТТИ: Когда я чувствую силу и свободу, я не беспокоюсь, что люди думают о моем произношении.

БОЙН: Теперь возникает вопрос. Верите ли вы в какую созидательную силу вне себя, и если нет, возможно, верите в ближнего своего?

СКОТТИ: Я верю в созидательную силу вне себя.

БОЙН: Если вы верите в созидательную силу, значит это ваше обозначение Господа, верно?

СКОТТИ: Верно.

БОЙН: Когда вас парализует постоянное выражение вонне критических мыслей в адрес других людей, вы восхваляете «бога «что думают люди», не так ли?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Это достаточно глупый бог. Знаете, мы можем смеяться над примитивными религиями, которые обожествляют котов, черепах, лягушек и любых иных животных или вещей, но мы делаем то же самое, когда славим «бога «что люди подумают о моем поведении».

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Что вы думаете о том, что мы бы пришли с вами к тому, что вы бы обрели подходящую веру; веру в интеллигентного, зрелого, образованного мудрого человека; веру, которая подходит вам – в сильного человека, храброго человека, свободного человека?

СКОТТИ: Я верю в том, что если сойду с пути, то Бог будет проистекать сквозь меня.

БОЙН: Расскажите об этом в терминах поведения.

СКОТТИ: Если я не боюсь того, что подумают люди, я могу сделать все наилучшим образом.

БОЙН: (Бойн кладет руку на лоб Скотти и говорит). Пусть ваш разум очистится на несколько мгновений. (Бойн держит руку Скотти и говорит). Теперь я собираюсь разбудить вас. Перед этим - есть ли еще что-то, что вы хотите сказать мне или попросить меня или рассказать мне?

СКОТТИ: Дайте мне слово, которое я мог произнести по буквам, что напомнить себе, что я могу произносить правильно.

БОЙН: Это слово внутри вас. Я постучу по вашему лбу три раза, и слово придет к вам. Готовы (Бойн стучит по лбу Скотти три раза).

СКОТТИ: Отлично.

БОЙН: Это знак для вас. Быстро, о чем я вам напомнил?

СКОТТИ: Мой дядя.

БОЙН: Как я вам как дядя?

СКОТТИ: Мы были друзьями. Он хорошо ко мне относился.

БОЙН: Это хорошо. Я сосчитаю от одного до пяти. На счет пять, глаза открываются, вы хорошо себя чувствуете. Один, медленно, спокойно, легко и деликатно снова возвращаетесь в полное сознание. Два, каждый мускул и нерв в вашем теле легкий и свободный и расслабленный, и вы прекрасно себя чувствуете. Три, от головы до стоп ваше тело отлично себя ощущает. Цифра четыре, ваши глаза начинают проясняться. На следующую цифру, глаза открыты, полностью в сознании, чувствую себя очень хорошо. Цифра пять, пусть глаза откроются. Глубоко вдохните. Наполните свои легкие и потянитесь. Хорошо, когда будете готовы, встаньте перед группой.

СКОТТИ: (встает перед аудиторией).

БОЙН: Встаньте рядом со мной. Давайте начнем с этого человека. Вы можете сказать ему: «Отныне я собираюсь попробовать увидеть человека, которым вы являетесь, вместо того, чтобы проецировать мои образы критических мыслей обо мне на вас. Я собираюсь прекратить использовать вас и увидеть вас». Скажите ему что-то подобное своими словами.

СКОТТИ: Я собираюсь увидеть в вас именно вас, и ничего другого – человеческое существо, такое же как я.

БОЙН: Хорошо. Передайте следующему человеку экзистенциальное послание о том, что происходит, когда вы читаете что-то неодобрительное, исходящее от него.

СКОТТИ: Если вы не одобряете меня и мне это не понравится, вы узнаете об этом.

БОЙН: Хорошо. Скажите что-то следующему человеку.

СКОТТИ: Если вы мне нравитесь, вы узнаете об этом.

БОЙН: Хорошо. Скажите что-то Питеру.

СКОТТИ: Если я захочу стать вашим другом, вы узнаете об том.

БОЙН: Поговорите с Джеком.

СКОТТИ: Я больше не собираюсь прятать свои чувства.

БОЙН: Хорошо. Теперь леди.

СКОТТИ: (улыбается). Я хочу сообщить вам, что чувствую свободу.

БОЙН: И Джо.

СКОТТИ: Я очень рад, что знаю вас.

БОЙН: Хорошо. Теперь подойдите сюда. Давайте суммируем. Вы можете сказать, кто вы такой и что ощущаете, и что вы думаете об этом эксперименте?

СКОТТИ: Мне очень комфортно. Одна из вещей, о которых я думал, в связи с моими проблемами с произношением, это то, что я боялся произносить, и я не приму этого страха – но его опыт показал мне, что я шутил с собой о моем страхе и говорил себе, что я принял весь мой страх, в то время как был очень далеко от этого.

БОЙН: Вы поняли, насколько трудным было даже сказать: «вы меня пугаете».

СКОТТИ: Это верно.

БОЙН: «Ты обижаешь меня» и «ты пугаешь меня» на самом деле одно и то же, правда?

СКОТТИ: Верно.

: Или схожие заявления, потому что мы обижаемся на все или всех, кто вызывает в нас страх.

СКОТТИ: Угу.

БОЙН: Так что когда вы проецируете вовне resentment: «Он критично думает обо мне; я могу сказать, глядя на Питера, что он критично думает обо мне. Какое право он имеет думать такие гнилые мысли?», он и страх «вы меня пугаете» соединяются, особенно в ребенке.

СКОТТИ: (Кивает в знак согласия).

БОЙН: Вот с чем мы имеем дело в этом инфантильном протесте и выходе запертых энергий. Теперь вы осознаете, когда делаете шаг навстречу свободе, как вы запираете вашу спину и ноги?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: Это интересно, не правда ли.

СКОТТИ: (кивает, соглашаясь). Какой месседж? Который все еще заперт. Вы открыли, как сделать это. Нам нет нужды делать акцент на том, зачем. Возможно, у вас появились

несколько вопросов, но вы поняли, что вы делаете и как это делаете. Вы открыли, как вы себя проглатываете.

СКОТТИ: Угу.

БОЙН: В момент, когда вы поступили в отношении других так, как по отношению к себе, вы сжали мою руку и ваше горло раскрылось.

СКОТТИ: (кивает, соглашаясь).

БОЙН: Вы проделали хорошую работу сегодня, и я очень доволен вами и тем, что произошло. (Бойн обнимает Скотти и говорит) И я счастлив, что вы думаете обо мне, как о вашем дяде и чувствую, что нравлюсь вам. Мне нравится нравиться людям. Это хорошее ощущение.

**Продолжение: «Самый плохой чтец в мире».**

(Место: классная комната)

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Это Гил Бойн и я рад сообщить, что у нас в гостях сегодня Скотти и это июнь 1982 года, спустя пять лет с тех пор, как мы работали вместе.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К СКОТТИ.

БОЙН: Скотти, рад снова вас видеть.

СКОТТИ: Спасибо.

БОЙН: Сейчас вы посмотрели запись спустя пять лет – расскажите о ваших мыслях и чувствах, и вашем развитии с того момента.

СКОТТИ: В общем, чувства, которые я здесь снова увидел – были реально сильными чувствами, но это просто кажется, что здесь много эмоций, на самом деле энергия давно ушла. Ее там больше нет. Я проработал это и чувствую, что там были .... Изменения многих моих привычек.

БОЙН: Это хорошее слово, привычки.

СКОТТИ: Да! И мне гораздо лучше. Еще не все закончилось, но мне не нужно больше посвящать столько энергии негативной форме, как в прошлом.

БОЙН: Вы больше не мобилизуете и не используете вашу энергию непродуктивно в осмыслении и тревоге о произношении и как другие люди будут воспринимать, произнесете ли слова правильно или нет.

СКОТТИ: Да, это уменьшается и уменьшается. Как я сказал до этого, я начал писать и принял участие в нескольких сценариях, и я думаю, что это большой шаг.

БОЙН: Я так понимаю, вы прямо сейчас работаете над сценарием.

СКОТТИ: Да, я решил написать сценарий сам.

БОЙН: Я думаю, что вы упомянули реализацию, которая пришла к вам, что даже если вы будете неправильно писать слова, будут секретари, чья работа состоит в корректировании орфографии слов, которые они затем напечатают.

СКОТТИ: Да, это так.

БОЙН: Вы сказали «незавершенный». Когда мы разговаривали, у меня появилось чувство, что вы пришли к позиции, что жизнь сама по себе – терапия и что вы постоянно двигаетесь, растете и расширяетесь.

СКОТТИ: Да, я это чувствую. Это продолжающийся опыт. Возможно, будет какое-то время, чтобы отдохнуть, так сказать. Или перед стоит что-то еще, из-за чего у вас нет времени работать над собой, но когда пыль оседает, это всегда там для уточнения.

БОЙН: Я знаю, что находитесь в сфере помощи людям.

СКОТТИ: (кивает в ответ).

БОЙН: Я так понимаю, что сейчас вы работаете в больнице, правильно?

СКОТТИ: Да.

БОЙН: В каком отделе?

СКОТТИ: Я работаю в центре химических зависимостей.

БОЙН: Отличная работа.

СКОТТИ: Я работаю там шесть лет. Это очень хорошее место.

БОЙН: Это работа, которая удовлетворяет вас.

СКОТТИ: Да. Это очень большое удовлетворение для меня, хотя оно содержит свои фрустрации.

БОЙН: Да, с аддиктивной личностью трудно взаимодействовать. Мой отец был зависимой личностью, алкоголиком. Я думаю, что это предопределило мои реакции и повлияло на то, что я не слишком эффективен в работе с алкоголиками. Но я рад, что могу помогать таким людям, как вы.

СКОТТИ: Мой отец тоже был алкоголиком. Он мог полностью прекращать пить, когда ему было около 35 лет, и я понял, что ситуация, в которой я вырос, была связана с тем, что случилось. Я вижу вокруг много людей, у которых были похожие истории.

БОЙН: В тех интересных сеансах терапии, которые мы засняли, часть энергии, выраженной вами, была направлена на усвоенные образы ваших отца и матери. Привело ли это к связи, контакту с кем-то из ваших родителей после этого?

СКОТТИ: Мой отец умер к этому моменту. Я всегда поддерживал контакт с моей матерью, но это были трудные отношения на протяжении многих лет. Хотя я старался не создавать проблем со своей стороны, многие эмоции я оставлял при себе. Два года назад ей диагностировали рак в терминальной стадии и она умерла в Рождество. Только полтора года назад я получил возможность реально завершить отношения с моей матерью и закрыть книгу.

БОЙН: И позаботиться о незавершенных делах.

СКОТТИ: Верно, и это было на самом деле хорошо. Это была реально благоприятная ситуация, я мог прощать и забывать, и я на самом деле забыл об этом, это не было самодовольное прощение.

БОЙН: Лучшее прощение – когда вы забываете.

СКОТТИ: Аминь!

БОЙН: Что ж, Скотти, мы погружались в несколько прошлых моментов в вашем классе, и когда все посмотрели запись, они пришли к тому, что вы реально изменились. Кажется, у вас столько много самоуверенности – так настолько больше внутренней цельности, что она излучается вовне. Я очень рад, что вы снова с вами. Давайте попробуем установить больше контакта.

СКОТТИ: Окей, это отличная обратная связь от студентов. Действительно замечательный класс, было здорово.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Вы знаете теперь, что Скотти на самом деле не был худшим в мире чтецом, хотя он цеплялся за это звание годами. Затем он поддался этому, и теперь он просто один из лучших в мире людей – по крайней мере, по его собственному мнению, и это то, что на самом деле имеет значение.

До скорого, это Гил Бойн.

## ГИПНОТЕРАПИЯ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕВОГИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### *Случай Пэт («Страх публичных выступлений»)*

Взрослая, интеллигентная женщина – студент-гипнотерапевт рассказывает о страхе публичных выступлений. Она замечает, что она «всегда звучит надменно», когда выступает перед людьми. Комплексное интервью не помогло найти какие-либо свидетельства негативного детского опыта или отождествлений. Был внушен и углублен транс и представлена высокоспециализированная программа аффирмаций и визуализаций.

### **КЕЙС ПЭТ**

#### *«Страх публичных выступлений»*

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Здравствуйте. Это Гил Бойн. Добро пожаловать в гипнотерапевтическую видео-клинику. Сегодня с нами одна из наших студенток из класса клинической гипнотерапии, давайте ее поприветствуем.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К ПЭТ.

Пэт, добро пожаловать. С тех пор, как вы посещаете занятия, вы видели несколько кейсов людей, с которыми я работал, и успешно предлагали решения проблем, варианты лечения в различных условиях, и вы озвучили просьбу поработать с вами по специфическому вопросу. В чем именно вам нужна помощь?

ПЭТ. У меня есть друг, входящий в группу деловых женщин, и она попросила зайти к ней, когда я вернусь. Она была очень мила. Она спросила: «Как только вы будете готовы, сообщите мне и вы сможете пообщаться с моей группой».

БОЙН: Вы когда-нибудь выступали перед людьми?

ПЭТ. Только для маленьких групп, может для четырех или пяти человек, например, рассказать отчет по уходу за больными в течение смены, так что я говорила с группой людей в тот момент.

БОЙН: Надо сказать, что наиболее распространенным страхом является страх выступлений на публике, но такого страха, как публичные выступления, не существует. Если бы он существовал, он проявлялся бы и в частных беседах, а мы делаем это все время, когда разговариваем сами с собой. Страхом на самом деле является страх выступления перед группой людей.

Все, кто его испытывают, говорят: «У меня нет никакого страха, когда я говорю с одним или двумя людьми». Собственно, страх публичных выступлений это страх критики, или симптом страха критики. В сущности, человек заявляет: «Я могу справиться, я могу управлять, я могу подстраиваться и меняться, если чувствую какое-то неодобрение в отношении того, что я говорю, со стороны одного или двух людей из присутствующих. Когда я стою перед группой, я не контролирую ситуацию, и все они могут думать ужасные критические мысли обо мне. Они заметят все мои ошибки», и т.д. Вот в чем реальный корень всего этого страха.

Вот как он развивается. Во втором классе было время, когда учитель вызывал маленького Джимми и просил: «Джимми, произнеси по буквам слово «кошка». И Джимми так нервничал, выдыхал «а, а» и все засмеялись и Джимми чувствовал, что это значит, что он стал смешон. Другие дети смеялись, потому что испытали облегчение от напряжения -



они ощущали облегчение, что это не они стояли там. Но с того момента Джимми хранит это воспоминание, и даже дает себе обещание: «Я никогда больше не встану перед группой и не дам им возможность увидеть меня в смехотворной ситуации и рассмеяться надо мной снова и заставить меня почувствовать это унижение". Он может проходить через это всю жизнь и никогда больше не выступить перед людьми. Я знаю, что это выглядит очень упрощенно, но, проведя тысячи возрастных регрессий, я обнаружил, что такое случается снова и снова.

Вы ощущаете какой-либо страх выступлений перед людьми?

ПЭТ. Я не ощущаю какого-то конкретного страха. Я также вспоминаю другую группу. В школе я была президентом клуба родителей, и я общалась с другими родителями. Но перед этим я очень нервничала и говорила надменным тоном, как я говорю сейчас. Также, я составляла для себя очень подробные заметки и строго их придерживалась, так что я могла с этим справиться. Я не чувствовала, что делаю хорошую презентацию.

БОЙН: Вы не чувствовали, что были эффективны настолько, насколько могли бы.

ПЭТ. Точно.

БОЙН: Одна из вещей которая может помогать, когда вы пересматриваете ваш материал, вместо того чтобы брать записи и попасть в ограничения, читая их, лучше разбить их на короткие параграфы и суммировать их несколькими словами. Сейчас вы можете составить список маркером и взять его на лекцию, и вы увидите, что эти несколько слов будут запускать для вас целые параграфы. Все, что вам нужно будет делать, то взглянуть вниз и выделить эти ключевые слова. Вы даже можете держать свою руку на конспекте так, чтобы ваш палец служил указателем, где вы находитесь, и это увеличит вашу непосредственность. Не очень хороший способ выступления – быть привязанным к тому, что написано.

Много лет назад, я учил самогипнозу по пособию, и постепенно я подошел к моменту, когда говорил все по памяти после сотен повторений. У меня было чувство, что я был просто магнитофоном – я всегда повторял одинаковые шутки в те же моменты и смеялся в тех же местах и т.п. – и я выгорел. Затем как-то я сказал: «Нет, я пересмотрю этот материал. Я буду учить этому экспромтом. Я собираюсь позволить себе поменять местами разделы Б и Д, и т.д. Я буду вовлекать группу в процесс. С этого момента я раскрепостился и даже когда я обучал клинической гипнотерапии более шестисот участников, я никогда больше не использовал напечатанный сценарий. Я знаю, чему я обучаю и я знаю, как это делать, и я могу каждый раз делать это по-новому.

Так что нет никакой необходимости испытывать какой-то негативный опыт паники, когда вам предстоит выступление, или не спать ночью до него, или представлять катастрофу во время вашей речи и т.п.

ПЭТ. Когда вы это сказали, одна вещь пришла мне на ум. В мои университетские годы я играла в маленькой пьесе. Это было похоже на драматический класс, и я думала, что запомнила мои реплики очень хорошо, но когда пришло время произнести их, я снова испытала проблемы. Но они не привели к тому, что я не произнесла их.

БОЙН: Вы не застыли.

ПЭТ. Но они опять звучали слишком надменно, это был не тот тон, который я хотела.

БОЙН: Что вы чувствовали в тот момент?

ПЭТ. Я бы сказала, что ощущала легкую панику. Я имею в виду, что просто паниковала, так что не чувствовала, как я чувствую что-то прямо сейчас в этом, так что, вы знаете, мне не кажется, что...

БОЙН: Если ли другие сферы, в которых вы ощущаете похожие чувства, тревогу в деятельности?

ПЭТ. Точно! У меня тревога в деятельности. Я очень легко могу играть на пианино для собственного удовольствия. Но когда я пытаюсь сыграть что-то, что я спокойно и легко играла дома, в присутствии кого-то, кто может попытаться спеть или обратить на меня внимание каким-то образом, я буду делать много ошибок.

БОЙН: Страх совершить ошибку заставляет ошибаться, не так ли?

ПЭТ. Я думаю, это так, конечно.

БОЙН: Работа описана в старом документе. «Вещи, которые меня пугали, прошли надо мной...», что является старой психологической истиной. Она называется правилом ментального ожидания. «То, чего я боюсь, проходит надо мной». То, что ожидается, стремится к реализации. Когда мы говорим: «Я боюсь. Я не хочу совершить ошибку. Я боюсь, что могу совершить ошибку». Это создает ментальный образ, который работает как программа, и напрямую сообщает подсознанию: «Сделай ошибку».

ПЭТ. Верно.

БОЙН: И вы совершаете. Однажды я принимал женщину, которая серьезно страдала от страха перед неудачей, она была концертирующей пианисткой и сейчас она выступала с Лос-Анджелесской балетной компанией, и хотя у нее не было проблем на репетициях, в вечер выступления ее пальцы настолько закрепились, что это ощущалось в ее игре. Мы потратили несколько сессий на то, чтобы она научилась расслабляться, потому что мы реально столкнулись со страхом напряженности. За две полные недели в этом классе, я думаю, вы видели, что я остаюсь тем же человеком, что в процессе обучения, что и вне класса. Я так же расслаблен перед людьми, как и на кофе-брейке. Вы согласны?

ПЭТ. Я согласна.

БОЙН: Кто-то может назвать это уверенностью, но я называю это знанием, что я могу справиться, что я могу управлять классом из 30 или 40 людей и бизнесом с пятью сотрудниками одновременно и что может произойти что угодно и все зависит от меня. Конечно, сюда нужно добавить соответствующий многолетний опыт. Для вас этот страх неудачи действительно обурекает вас?

ПЭТ. Я бы сказала, что степень не всегда очень значительна, если говорить о шкале от 1 до 10, где 1 – худшее состояние и 10 – лучшее, у меня, по-видимому, 7 с половиной.

БОЙН: Т.е. у вас нет каких-то фобических избеганий. Вас не бросает в пот, когда вы узнаете, что вы должны будете выступить, вы не ворочаетесь всю ночь накануне, или испытываете тошноту в течение 15 минут перед выступлением.

ПЭТ. Я помню, что перед встречами родительского клуба я ворочалась накануне ночью, но после нескольких из них я этого больше не делала.

БОЙН: Так что вы знаете, что мир продолжает вертеться и вы проснетесь на следующее утро, даже если сделаете оговорку, пока будете выступать.

ПЭТ. Правильно, но я хочу делать хорошую работу.

БОЙН: Разумеется. Если вы хорошо справитесь с работой, будете ли вы потом счастливы или вы перфекционист?

ПЭТ. Я буду ошеломлена. Я буду ошеломлена... (Вы можете видеть, как строится раппорт между Гилом и Пэт)

БОЙН: Удостоверьтесь, что вы не устанавливаете перфекционистские стандарты, например «Вы не обязаны быть совершенны, чтобы никто не смог критиковать вас».

ПЭТ. Нет, я просто хочу, чтобы люди понимали меня, и им нравилось мое выступление.

БОЙН: Хорошо, замечательно.

ПЭТ. Это действительно то, чего я хочу.

БОЙН: Вы готовы к тому, чтобы я загипнотизировал вас?

ПЭТ. Да.

БОЙН: Хорошо. Отодвиньте, пожалуйста, ваш стул назад. Расставьте, пожалуйста, ваши ноги. Хорошо, просто поместите ваши кисти и руки на поручни стула. Посмотрите на меня. Глубоко вдохните и наполните легкие. Выдохните медленно. Расслабьтесь. Теперь вдохните снова и еще глубже. Выдохните. Расслабьтесь.

Теперь третий глубокий вдох, и я сосчитаю от пяти до одного. Когда досчитаю, ваши глаза закроются, веки будут тяжелыми, вялыми и сонными. К моменту, когда я досчитаю до одного, они будут плотно закрыты. Вы глубоко погружаетесь в гипнотическую дремоту.

Пять, веки тяжелые, вялые, сонные. Четыре, в следующий раз они моргнут и впадают в гипноз. Три, ваши тяжелые веки закрываются. Два, теперь они закрываются более крепко. Один, сейчас вам просто СПАТЬ! (Гил трогает лоб Пэт). И расслабляетесь. Вы больше ничего не пытаетесь сделать, ваши мышцы и нервы становятся мягкими, свободными, расслабленными. Я сосчитаю от десяти до одного. С каждой цифрой вы чувствуете, как плывете, расслабляетесь, становитесь мягким, и отпускаете себя. Десять, каждый мускул и нерв становится мягким, свободным, расслабленным. Девять, вы все больше расслабляетесь с каждым вдохом и выдохом, который вы делаете.

## **ТРАНСФОРМИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ**

Восемь, вы плывете спокойно, тихо, мягко и деликатно. Семь, шесть, вы погружаетесь все глубже. Пять, когда я досчитаю до одного, я скажу слова «глубоко спать». При этом вы почувствуете, что расслабляетесь гораздо глубже, чем прежде. Четыре, погружаетесь глубже. Три, два, на следующей цифре я даю сигнал. Теперь приготовьтесь. Цифра один, теперь просто глубоко спать. (Гил легко стучит по лбу Пэт).

Сейчас вы получите несколько хороших, мощных, креативных и позитивных внушений. Каждое из этих внушений произведет очень глубокое, живое и продолжительное воздействие на ваш подсознательный разум. Не пытайтесь их обдумывать или составлять из них список, просто позвольте вашему разуму дальше в гипноз.

По мере того, как вы погружаетесь глубже, вы осознаете, что вам нравятся люди. Вы получаете удовольствие от общения с ними. Вы уравновешены и уверены, когда разговариваете с хорошими друзьями или новыми знакомыми. Вы в безопасности и расслаблены, когда вы находитесь на людях. Вам особенно нравится говорить с людьми. Люди осознают, что нравятся вам, и они возвращают вам это чувство. Вы нравитесь людям. Людям нравится вас слушать.

Люди наслаждаются вашей компанией. Вы чувствуете себя в своей тарелке, когда вы проводите с ними время. Когда вы стоите перед людьми, вас наполняют дружеские чувства по отношению к ним. Вы хотите быть им полезной. Вы ощущаете чувство тепла и дружбы, текущие от членов группы к вам. Вам кажется, что они на вашей стороне. Вам они интересны. Вы хотите быть им полезной. Вы ощущаете значение личной дружбы с каждым членом аудитории.

Пока вы говорите, вы очень уравновешены, хладнокровны и свободно выражаете себя. Вы чувствуете себя в своей тарелке. Вы представляете идеи прямо, четко и ясно, и вас быстро принимают и понимают. Ваш разум чист. Вы остроумны. Ваши губы гибки. Ваш рот увлажнен. У вас глубокое дыхание из диафрагмы. Ваши руки уравновешены и спокойны.

Ваши жесты спонтанны и свободны. Вы говорите легко, всегда выдавая ясную словесную картину мыслей, которые вы хотите передать. Вы уравновешены и контролируете ситуацию.

Ваши ноги сильны. Вы ощущаете комфорт и умиротворение. Когда вы говорите, вы чувствуете безопасность и уверенность. Вы говорите спонтанно, искренне и свободно; ясно выражаете смыслы и чувства. В любой момент вашей речи, перед большой аудиторией или маленькой группой, как только вы начнете, вы почувствуете это тепло и дружелюбность к вашим слушателям. Когда вы начинаете говорить, вы чувствуете дружелюбность людей, направленную на вас. Вы полностью уверены в себе. Вы полностью в своей тарелке.

Когда вы начинаете говорить, вы завладеваете полным вниманием аудитории и вам приятно это осознавать. Вы говорите свободно, бегло, полностью используя ваши навыки и ваш талант. Вы получаете удовольствие, выступая перед аудиторией. Как только вы почувствуете необходимость, вы можете добавить точку зрения или интересные факты для дискуссии, вы говорите открыто и уверенно. Вы всегда эффективно общаетесь в любое время.

Людей интересует ваше мнение по многим вопросам, и вы преподносит информацию в интересной и остроумной манере. У вас есть особый дар выражения ваших мыслей и идей с живым энтузиазмом, который выражает каждый, кто вас слушает.

Когда говорят другие, вы слушаете и учитесь у них. Вы видите их точку зрения. Вы выражаете ваши идеи в позитивном ключе всегда, когда это возможно. Ваши мысли содержат краткие, но тем не менее вдохновляющие послания, как только вы того захотите.

Ваш голос приятно слушать. Люди очень хотят услышать, что вы хотите сказать, потому что вы очень живая и такая вибрирующая. Вы излучаете внутреннюю дружбу вокруг вас, чтобы достичь каждого человека, с которым вы контактируете. Вы задаете вопросы, когда вы чего-то не понимаете, и вы выражаете ваши мнения, как только вас спрашивают. Люди уважают вашу точку зрения, потому что они понимают, что она честна и хорошо продумана. Вы говорите спонтанно, искренне и свободно; ясно проговаривая ваши чувства. Когда вам нечего сказать, вы излучаете интерес, эмпатию и понимание.

Вы очень заинтересованы в людях, вы стимулируете их к выражению их взглядов. Когда слов недостаточно, вы выражаете свои чувства действиями. Когда вас приглашают начать выступление, вы расслаблены и полностью контролируете ситуацию. Вы физически расслаблены, внутренне спокойны, ощущаете уверенность в себе. Ваш язык ясный и информативный. Ваш дар выражать мысли живо и энтузиазмом благоприятно впечатляет всех. Ваш большой словарный запас, свободная речь и ясность мышления прибавляет вам тихий авторитет, исходящий от вас. Вам хорошо служит ваша отличная память. Ваша манера говорить вдохновляет уверенность в других и вызывает в других доверие и возникновение хорошего мнения о вас.

Каждая из этих мыслей производит долговременное впечатление на ваш бессознательный ум. Каждый день вашей повседневной жизни вы все больше и больше осознаете полное и мощное выражение этих идей. Сейчас я медленно сосчитаю от одного до пяти. На счет пять ваши глаза откроются. Вы спокойны, отдохнули, посвежели, расслаблены и вам хорошо. Я дам вам кассетную запись, которая включает все внушения, которые вы сейчас услышали. Вы будете использовать ее каждый день и обнаружите, что эти мысли станут постоянной частью вашего мышления, ваших чувств, ваших действий и реакций. Вот так все будет. Не потому, что я так сказал, а потому, что в природе вашего разума реагировать именно так.

Когда я досчитаю от одного до пяти, веки открываются, вы замечательно себя чувствуете во всех смыслах. Один, медленно, спокойно, легко и деликатно возвращаетесь в полное

осознание снова. Два, каждый мускул и нерв вашего тела мягкий, свободный и расслабленный, и вам хорошо. Три, от макушки до стоп вы очень хорошо себя чувствуете. На цифру четыре вы начинаете ощущать ошеломляющую ясность. На следующую цифру глаза открываются, полное сознание, чувствуете себя очень хорошо. цифра пять, глаза открываются. Глубоко вдохните. Наполните легкие и потянитесь. (Пэт открывает глаза и широко улыбается).

БОЙН: Хорошо. Вы можете подвинуть стул вперед. Какие у вас мысли и чувства в связи со всеми этими внушениями.

ПЭТ. Пока она уходила в прошлое, я представляла (Гил наклоняется ближе к Пэт), как я исполняла их или соглашалась с ними.

БОЙН: Было ли что-то, с чем вы не согласны?

ПЭТ. Нет, не было ничего такого.

БОЙН: Вы соглашались со всеми внушениями.

ПЭТ. Да.

БОЙН: Соответственно, каждый раз, когда вы будете их слушать, они все больше и больше будут становиться частью вас.

ПЭТ: (одобрительно кивает и улыбается). Спасибо.

(Гил и Пэтжимают руки)

БОЙН: Спасибо. То, что вы наблюдали, представляет многое из того, что называется гипнотической практикой: это внушение транса и программирование сильных, креативных, позитивных и полезных идей, которые специфичны для клиента. Вы отметили, что все внушения были позитивными. Все они создали ментальную образность. Они говорят о том, чего хочет клиент. Они не говорят о проблеме.

Я говорил в настоящем времени, так как это единственный способ для выражения воображения в позитивном ключе. Это вид программирования, представляющий большую долю гипнотической практики. Некоторые из других тренинговых записей, которые вы видели, включают возрастную регрессию и другие описывающие техники работы с определенными видами проблем, но в этой ситуации мы видим, что реальной фобии нет. Здесь не было высокоэмоционального страха. Накануне каждого выступления Пэт отсутствовали симптомы – не было бессонницы или рвоты, или других симптомов, относящихся к фобическому страху неудачи. Стало очевидно, что нашей целью, которую мы хотим здесь достичь, должно стать простое ПЕРЕОБУЧЕНИЕ бессознательного разума путем креативного репрограммирования.

Я дал Пэт аудиокассету «Секреты вербальных навыков и коммуникации». Ее первая сторона помогает внушить транс, используя процесс «фракционального расслабления» и также использует индуктивное программирование, так что человек отзывается легче и быстрее каждый раз, когда он входит в транс. Когда он усваивает этот навык, обычно за несколько дней, он переворачивает кассету и слушает программирование, которое вы сейчас прослушали. Это дает им инструмент, с помощью которого они продолжают усиливать мысли, которые символизируют реализацию их целей.

До следующих встреч, это Гил Бойн.

## **ГИПНОТЕРАПИЯ ДЛЯ ПРЕКРАЩЕНИЯ ПРОЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ**

### ***Кейс Холли («Ты меня пугаешь»)***

Молодая женщина около 25 лет расплакалась в первый день курса клинической гипнотерапии. Когда инструктор Гил Бойн начал ее расспрашивать, она сказала: «Вы меня пугаете». Это выглядело как парадокс, потому что Бойн не общался с ней в классе напрямую.

Бойн предложил, что загипнотизирует ее, чтобы раскрыть основу ее эмоционального сдвига. Через несколько минут она регрессировала в ужасающую сцену с угрожающим ей приемным отцом.

Абреакция, переобучение, пересмотр и завершение – все происходит в быстром темпе и спроецированный страх ожившей авторитетной фигуры рассеивается.

## **КЕЙС ХОЛЛИ:**

**(«Вы меня пугаете»)**

БОЙН: Здравствуйте. Это Гил Бойн, и вновь добро пожаловать в видео-клинику гипнотерапии. Сегодня с нами Холли, у которой интересная история. Давайте поприветствуем ее.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К ХОЛЛИ

БОЙН: Холли, сегодня ваш второй день в нашем классе тренинга профессионального гипнотизма, и какое-то время назад у нас был перерыв, и вы плакали и рассказывали о своих чувствах.

Расскажите мне об этом сейчас.

ХОЛЛИ: Я говорила, что вы испугали меня до смерти, тон вашего голоса и те слова, которые вы использовали. В смысле, я физически тряусь внутри сейчас (голос Холли дрожит).

БОЙН: Когда вы говорите: «тон голоса и некоторые ваши слова», приведите пример слов, которые пугают вас.

ХОЛЛИ: Возможно, ругательства.

БОЙН: Например.

ХОЛЛИ: Я не ругаюсь.

БОЙН: Я не спрашивал, ругаетесь ли вы. Напомните, что за слово я использовал.

ХОЛЛИ: Вы хотите, чтобы я это сказала?

БОЙН: Да.

ХОЛЛИ: Ты чертов такой-сякой.

БОЙН: Я никогда так не говорил в классе или вне его!

ХОЛЛИ: Я думала, что слышала такое от вас.

БОЙН: Я верю, что вы думали, что слышали такое от меня. Теперь вы должны осознать, что происходит вокруг и в ваших глазах, ваших челюстях, груди и вашем животе. Начните с глаз.

ХОЛЛИ: Мокрые.

БОЙН: Вы чувствуете влагу в глазах. Теперь ваш подбородок и челюсть.

ХОЛЛИ: Дрожат.

БОЙН: То, что вы ощущаете – является ли для вас смешным, веселым или развлекающим вас?

ХОЛЛИ: Нет.

БОЙН: Нет, но вы много улыбаетесь.

ХОЛЛИ: Пытаюсь, да.

БОЙН: Можете ли вы попытаться позволить вашему лицу выражать то, что вы чувствуете?

ХОЛЛИ: Я не знаю, как это сделать.

БОЙН: Видите, когда вы улыбаетесь, вы пытаетесь разрядить напряжение и сдержать ваши чувства в одно и то же время.

ХОЛЛИ: Правильно.

БОЙН: И это неприемлемо, потому что я знаю, что то, что вы чувствуете, неадекватно... отражается в вашей улыбке. Теперь вы здесь и это нормально для вас - выразить ваши чувства. Почувствуйте вашу грудь. Что вы ощущаете?

ХОЛЛИ: Сдавленность.

БОЙН: Сдавленность. Вы можете символически ее описать? «Кажется, что...» или «такое чувство, что как будто...»

ХОЛЛИ: Как будто там камень.

БОЙН: Камень в вашей груди.

ХОЛЛИ: Угу.

БОЙН: А ваш живот?

ХОЛЛИ: Немного нездоровые ощущения.

БОЙН: Опишите ощущения. «Как будто..., такое чувство, что...»

ХОЛЛИ: Как будто в нем много кислоты.

БОЙН: Изжога в вашем желудке.

ХОЛЛИ: Угу.

БОЙН: Теперь отправляйтесь в вашу голову. Какие там ощущения?

ХОЛЛИ: Легкая голова.

БОЙН: Положите вашу руку на мою. Посмотрите на меня. Когда я досчитаю до трех, нажмите вниз на мою правую руку. Продолжайте смотреть на меня. Один, два, три (Гил использует технику индукции Прямого взгляда). Начинайте давить сильнее, сильнее, сильнее, веки тяжелые, расслабленные, сонные. Они закрываются, закрываются, закрываются, закрываются, закрываются, закрываются, закрываются, закройте их, закройте их, и СПАТЬ! (Гил кладет руку на голову Холли и мягко толкает ее спину на ее откидывающееся кресло). Теперь просто станьте мягкой. И поехали.

Позвольте хорошему, приятному чувству пройти сквозь тело. Существует чувство, которое связано с ощущениями страха, беспомощности, и когда я досчитаю от одного до десяти, вы очень ясно осознаете это чувство. Один, два, три, чувство усиливается. Четыре, оно становится сильнее. Это чувство страха, испуга. Оно в тоне голоса. Оно в словах. Оно в жестах и вы видите их там. Оно становится все более и более интенсивным, и вы чувствуете себя очень маленькой, очень испуганной и очень расстроенной.

Цифра пять, шесть, семь, это как будто шлюзы плотины открываются сейчас. Восемь, оно захлестывает вас большой волной. Девять, десять. (Гил кладет руку на лоб Холли и немного ее вращает). В этот раз я досчитаю до трех и дотронусь до вашего лба. Я задам вопрос. Вы произнесете ответ по буквам, одна за одной. Один, два, три (Гил стучит по лбу Холли). Что-то заставляет вас чувствовать страх, испуг, ужас. Что это, какая первая буква?

ХОЛЛИ: Г.

БОЙН: Г, следующая.

ХОЛЛИ: О.

БОЙН: Следующая.



ХОЛЛИ: Л.

БОЙН: Дальше.

ХОЛЛИ: О.

БОЙН: Следующая.

ХОЛЛИ: С.

БОЙН: Голос. Теперь я прикоснусь к вашему лбу и вы скажете фразу, предложение, оборот, содержащий слово «голос». (Гил касается лба Холли, пока он говорит слово). Сейчас.

ХОЛЛИ: Это «громкий».

БОЙН: Я сосчитаю от десяти до одного. Когда я досчитаю, вы вернетесь во время, когда слышали такой громкий голос. Десять, девять, восемь, вы плывете назад во времени. Семь, шесть, пять, здесь участвует это ужасающее чувство. Четыре, три, два, один (Гил кладет руку на голову Холли и немного ее трясет). Где вы сейчас, в помещении или на улице?

ХОЛЛИ: Внутри.

БОЙН: Там день или ночь?

ХОЛЛИ: День.

БОЙН: Вы в помещении, и там день. Вы одна или с кем-то?

ХОЛЛИ: Кто-то рядом со мной.

БОЙН: Кто там с вами?

ХОЛЛИ: Мой отец.

БОЙН: Сколько вам?

ХОЛЛИ: Двенадцать.

БОЙН: Вам двенадцать лет. Расскажите, что происходит.

ХОЛЛИ: Он кричит на меня.

БОЙН: Я постучу вам по лбу. Слушайте, что он говорит. (Гил стучит по лбу Холли).

ХОЛЛИ: Он обзывает меня.

БОЙН: Послушайте. Как он вас называет?

ХОЛЛИ: Сукин сын. (ее голос дрожит).

БОЙН: (Стучит по голове Холли). Послушайте его снова. Как он вас называет?

ХОЛЛИ: Так же.

БОЙН: Сукин сын снова и снова, так?

ХОЛЛИ: Да.

БОЙН: Что вы чувствуете, когда видите, что он так себя ведет и называет вас «сукиным сыном»?

ХОЛЛИ: Я маленькая.

БОЙН: Маленькая. Вам двенадцать лет. На сколько лет вы ощущаете себя, когда видите такое его поведение?

ХОЛЛИ: Два года.

БОЙН: Два года. Хорошо. вы любите вашего отца?

ХОЛЛИ: Да.

БОЙН: Он вас любит?

ХОЛЛИ: Я так думаю.

БОЙН: Вы любите вашу мать?

ХОЛЛИ: Да.

БОЙН: Она вас любит?

ХОЛЛИ: Да.

БОЙН: У вас есть братья или сестры?

ХОЛЛИ: Да.

БОЙН: Сколько?

ХОЛЛИ: Две сестры.

БОЙН: Они старше или младше?

ХОЛЛИ: Старше.

БОЙН: Они старше. У вас когда-либо было чувство, что ваш отец любит или симпатизирует одной или обеим вашим сестрам больше, чем вам?

ХОЛЛИ: Да.

БОЙН: Какой? Или обеим?

ХОЛЛИ: Обеим.

БОЙН: Он кричит на них или обзывает их как-то?

ХОЛЛИ: Я не уверена.

БОЙН: Только на вас, верно?

ХОЛЛИ: Да.

БОЙН: Я сосчитаю от семи до одного. Мы вернемся в более раннее время, когда вы ощущали те же чувства. Семь, шесть, пять, становитесь моложе. Четыре, руки и ноги уменьшаются и становитесь меньше. Три, два, один (Гил кладет руку на голову Холли и немного трясет). Вы в помещении или на улице?

ХОЛЛИ: Внутри.

БОЙН: День или ночь?

ХОЛЛИ: Ночь.

БОЙН: Вы одна или с кем-то?

БОЙН: Кто-то есть.

БОЙН: Кто это?

ХОЛЛИ: Мой отец.

БОЙН: Сколько вам лет?

ХОЛЛИ: Три.

БОЙН: Вам три года. Вы с вашим отцом. Ночь. Что там происходит.

ХОЛЛИ: Он кричит на меня.

БОЙН: Он кричит на вас. Что он кричит? Я постучу по лбу (Гил стучит по лбу Холли).  
Послушайте, что он кричит.

ХОЛЛИ: Он говорит, что у меня не получается ничего делать правильно.

БОЙН: Вы не можете ничего сделать правильно. Вам только три года. Это не очень хорошо говорить трехлетнему ребенку, не так ли?

ХОЛЛИ: Нет.

БОЙН: Вы сделали что-то не так?

ХОЛЛИ: Что-то пролила.

БОЙН: Что-то пролили. Что ж, все дети в таком возрасте иногда проливают молоко или что-то еще. Каково вам слушать его крик....?

ХОЛЛИ: Не очень хорошо.

БОЙН: Опишите чувство в вашем теле. Что вы ощущаете?

ХОЛЛИ: Мне плохо.

БОЙН: Опишите, как именно.

ХОЛЛИ: У меня расстройство желудка.

БОЙН: Опишите фразой «такое чувство, что....» или «как будто...».

ХОЛЛИ: Меня сейчас вырвет.

БОЙН: Вас как будто сейчас вырвет. Теперь ваша грудь.

ХОЛЛИ: Болит.

БОЙН: Болит. Опишите, как. «Такое чувство, что...».

ХОЛЛИ: Камень.

БОЙН: Камень в груди. Вы плачете?

ХОЛЛИ: Да.

БОЙН: Хорошо. Когда я досчитаю до трех, пусть ваш разум прояснится. Один, два, три (Гил кладет руку на голову Холли, пока говорит) Пусть ваш разум очистится. Теперь вам три года, и очевидно, что вашему отцу трудно контролировать свой нрав. Я сосчитаю от одного до семи. Переместитесь в любой возраст, какой захотите, какой сочтете подходящим. Вы будете разговаривать с отцом. Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь. (Гил стучит по голове Холли, пока говорит) Хорошо. Сколько вам лет?

ХОЛЛИ: Шестнадцать.

БОЙН: Шестнадцать. Вы сидите в кресле. Ваш отец сидит в кресле в двух с половиной метрах перед вами. Когда я досчитаю до трех (Гил стучит по лбу Холли), один, два, три, вот он сидит. Поговорите с ним. Вам шестнадцать лет, и вы должны с ним поговорить, начните так: «Я хочу рассказать тебе о том, что я чувствую». Как вы называете его - папа, папочка?

ХОЛЛИ: Папа.

БОЙН: Хорошо. Скажите: «папа, я хочу рассказать тебе, что я чувствую».

ХОЛЛИ: Папа, я хочу рассказать тебе, что я чувствую.

БОЙН: Расскажите ему. Сейчас!

ХОЛЛИ: Мне больно. Я не чувствовала ничего хуже. Мне кажется, я не способна что-то делать правильно (наворачиваются слезы).

БОЙН: Скажите ему, из-за чего так происходит.

ХОЛЛИ: Я думаю, потому что ты меня пугаешь. Ты заставляешь меня себя так чувствовать. Ты постоянно на меня кричишь.

БОЙН: Хорошо. Станьте отцом. Ваша дочь говорит, что чувствует себя никчемной и что она не может делать все правильно, и это ваша вина, так как это происходит из-за того, что вы на нее все время кричите. Ответьте ей.

ХОЛЛИ: (Как отец). Тебе лучше известно. Ты знаешь, что я люблю тебя, и я не пытаюсь тебя опускать, и ты знаешь, что это неправда.

БОЙН: Будьте дочерью. Ваш отец говорит, что это неправда, и вы должны лучше знать. Ответьте ему.

ХОЛЛИ: Это потому, что ты кричишь на меня и говоришь все эти вещи.

БОЙН: Скажите ему: «Когда ты кричишь на меня, я пугаюсь, и когда ты меня пугаешь, тогда я принимаю эти идеи». Скажите ему это.

ХОЛЛИ: Ты кричишь на меня и когда ты кричишь, ты пугаешь меня, и я верю всему, что ты мне говоришь, когда кричишь на меня.

БОЙН: Хорошо, будьте отцом. Ответьте вашей дочери.

ХОЛЛИ: (как отец). Я не хотел пугать тебя.

БОЙН: Скажите это снова.

ХОЛЛИ: Я не хотел напугать тебя.

БОЙН: Повторите.

ХОЛЛИ: Я не хотел тебя пугать.

БОЙН: Скажите вашей дочери, как ваш отец и мать обращались с вами по поводу того, что они кричат и пугают вас. Эту информацию вы хотите ей передать.

ХОЛЛИ: (как отец) Мой отец постоянно кричал на меня, но он не хотел пугать меня.

БОЙН: Скажите вашей дочери, было ли вам страшно, когда ваш отец кричал на вас. Скажите вашей дочери, бывали ли вы испуганы, когда были ребенком и ваш отец кричал на вас.

ХОЛЛИ: (как отец) Я пугался, когда мой отец кричал на меня.

БОЙН: Будьте дочерью. Ответьте на это.

ХОЛЛИ: Я иногда тоже пугаюсь.

БОЙН: Вы любите вашего отца?

ХОЛЛИ: Да.

БОЙН: Вы можете сказать ему это?

ХОЛЛИ: Да.

БОЙН: Скажите это сейчас.

ХОЛЛИ: Я люблю тебя, папа.

БОЙН: Вы можете попросить его о чем-то или сказать: «Я хочу попросить тебя сделать что-то или не делать что-то?» Попробуйте.

ХОЛЛИ: Я хочу, чтобы ты сказал, что любишь меня.

БОЙН: Будьте отцом.

ХОЛЛИ: (как отец). Я люблю тебя.

БОЙН: Хорошо. Вернитесь к себе сейчас. Что происходит внутри?

ХОЛЛИ: Я чувствую себя немного глупо.

БОЙН: Когда я досчитаю от одного до десяти, вернитесь в наше время и место. Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять. Июнь месяц. 1985 год, 11 июня. Когда я сосчитаю от трех, вы сделаете кое-что другое. На этот раз используйте свой взрослый разумный ум. И взгляните этим умом и обдумайте ощущения ребенка.

Посмотрите, что она хотела от ее отца из того, что не получила или получила слишком много; как это воздействовало на нее и как эти мысли и чувства в те моменты влияли на ее поведение; как они влияли на нее по мере ее взросления; и как они воздействуют на нее сейчас. Не спешите, используйте столько времени, сколько нужно, чтобы все это осмыслить. Когда вы будете готовы обсудить это, просто поднимите вверх эту руку вот так (Гил берет правую руку Холли и показывает), и мы поговорим об этом.

Хорошо, три, два, один. (Гил трогает лоб Холли, пока считает). Теперь посмотрите назад и проанализируйте детский опыт. (Холли поднимает правую руку). Хорошо. Расскажите, к чему пришли. (Гил берет правую руку Холли, пока она начинает говорить).

ХОЛЛИ: Я думаю, она иногда перебарщивает, но иногда ей так сильно хотелось отцовского внимания, и затем, когда она получала его, оно было негативным. (Холли старается сдержать слезы).

БОЙН: Вы думаете, это из-за того, что она чувствовала, что папа любил сестер больше, чем ее, и поэтому ей достаточно было хотя бы негативного внимания, чем вообще никакого?

ХОЛЛИ: Возможно.

БОЙН: И это возможно означает, что иногда она создавала или провоцировала ситуации, когда он кричал? Было такое?

ХОЛЛИ: Возможно, но я так не думаю.

БОЙН: Расскажите мне, как это было.

ХОЛЛИ: Я думаю, я пыталась сделать все, что могла, чтобы угодить моему отцу. Он был слишком занят. Он был не заботливым, у него никогда не было времени сказать: «Я тебя люблю». Не было времени сказать: «У тебя отлично получается».

БОЙН: Вы знаете, у нас у всех такое бывает – оглянуться в прошлое и сказать: «У меня были такие чувства», или «я чувствовал себя нелюбимым», или «я пугал сам себя», и обвинить в этом других людей. «Это все потому, что я не получал это от моих родителей».

Кажется, это очень распространенная тенденция среди людей, но я верю, что родители делают то, что они делают, на уровне их собственного понимания. У меня чувство, что вы все еще ждете от кого-то иного поведения, чтобы вы могли ощущать одобрение. Я думаю, вы все еще пытаетесь угодить каждому, чтобы они думали, что вы милый человек и не злились на вас. Я считаю, что вы делаете много для того, чтобы всех утихомиривать. Это правда?

ХОЛЛИ: Что это значит?

БОЙН: Умиротворять – значит сглаживать острые углы.

ХОЛЛИ: Да.

БОЙН: Пытаетесь быть милой: «Я не хочу никаких плохих слов» или...

ХОЛЛИ: Это правда.

БОЙН: Святой Павел сказал: «как стал мужем, то оставил младенческое», и я воспринимаю это так, что хотя это правда, что мы, будучи детьми, не могли защитить себя от чувства, что нас не любят, или чувства, что нас не одобряют, но, как взрослые, мы должны отказаться от постоянной фокусировки на том, что мы не получили. Если какие-то из наших потребностей не были удовлетворены, то от нас зависит, найдем ли мы иной способ для их удовлетворения.

Нас окружают люди, которые обладают возможностью любить нас, принимать нас и подпитывать нас, но пока мы не откроемся для них, до тех пор, пока не увидим любовь и примем ее, никакого исцеления быть не может. Мы голодаем посреди изобилия, потому что мы все еще оглядываемся назад и спрашиваем: «Почему папа не любил меня еще больше? Почему он не был со мной более милым?». Мы стали бездонной бочкой и попытки других людей полюбить нас не подпитывают нас и не помогают нам расти.

Наступило такое время, вы вернетесь назад и встретитесь там с вашим отцом, немного старше сейчас, и увидите, лучше ли вы поняли ситуацию, стали ли более свободными, чтобы вы могли сказать до свидания вашему отцу и тем психическим узлам, которыми вы связаны. Хорошо. (Гил стучит по лбу Холли, пока считает). Три, два, один. Там вы сидите на стуле, отец сидит напротив вас. Сколько вам там лет?

ХОЛЛИ: Двадцать.

БОЙН: Двадцать лет. Поговорите с отцом. Скажите: «Папа, я хочу сказать тебе сейчас о моих настоящих чувствах».

ХОЛЛИ: Папа, я хочу рассказать тебе о своих чувствах. Мне кажется, мы должны быть способны рассказать друг другу, что мы любим друг друга. Мне кажется, мы должны быть честны друг с другом о наших чувствах. Мы должны быть способны рассказать друг другу вещи, которые могут разочаровать нас в глазах друг друга, обсудить их и стать лучше после этого.

БОЙН: Станьте отцом. Ответьте дочери.

ХОЛЛИ: (Как отец). Мне нравится эта идея.

БОЙН: Как вы думаете, когда вы будете ложиться по вечерам в кровать, смогли бы вы продолжить этот диалог с отцом и выражать эти энергии, пока вы не придете к завершению?

ХОЛЛИ: Конечно.

БОЙН: Вернитесь в себя. Будьте собой. Как меня зовут?

ХОЛЛИ: Гил.

БОЙН: Дальше.

ХОЛЛИ: Бойн.

БОЙН: Я Гил Бойн. Как я как ваш отец?

ХОЛЛИ: Грубый.

БОЙН: Как я отличаюсь от отца?

ХОЛЛИ: У вас разные занятия, но вы очень похожи.

БОЙН: Хорошо. Продолжите насчет похожих черт.

ХОЛЛИ: Ваш взгляд, волосы, тон голоса, слова, манера речи, манера действий.

БОЙН: У меня к вам вопрос. Продолжите ли вы пугать себя, когда видите привидение, когда смотрите на меня, или скажите: «Да, он выражает его энергию похоже на моего

отца, но его зовут Гил Бойн, и он не мой отец»? У вас есть выбор, как себя вести, когда вы вернетесь в эту комнату.

Вы можете продолжать совершать ваши милые маленькие фильмы из прошлого и проецировать их на меня и говорить: «Да, вот он, в точности как отец». Или вы можете сказать: «Нет, он безобиден». Люди имеют определенные характеристики того, как они выражают свою энергию и в них есть много похожих черт.

ХОЛЛИ: Правильно.

БОЙН: Как вы думаете, вы можете справиться с этим?

ХОЛЛИ: Да.

БОЙН: Хорошо. Сейчас задам вопрос по-другому. Очень быстро теперь (Гил стучит по голове Холли). Исключая вашего отца, кого еще я вам напоминаю?

ХОЛЛИ: Ги́ла Бойна.

БОЙН: Хорошо. Когда я досчитаю от одного до пяти, ваши веки откроются. Вы спокойны, вы отдохнули, освежились, расслабились. Вы очень хорошо себя чувствуете. Один, медленно, спокойно, легко и деликатно возвращаетесь снова в полное сознание. Два, каждый мускул и нерв вашего тела мягкий и свободный и расслабленный.

Вам хорошо. Три, от макушки до стоп, вы прекрасно себя чувствуете. На счет четыре ваши глаза начнут проясняться. На следующий счет глаза открыты, полное сознание, прекрасное самочувствие. Цифра пять, глаза теперь открыты. Глубоко вдохните. Наполните ваши легкие и потянитесь (Холли шмыгает носом). Что ж, вы себя удивили, не так ли?

ХОЛЛИ: Да.

БОЙН: Расскажите об этом.

ХОЛЛИ: В процессе я чувствовала себя глупо. Кажется, как будто я дала маленькой вещи взять под контроль всю мою натуру. Мне кажется, как будто я могу закончить класс прямо сейчас без сидения здесь на кнопках и иголках и без испуга.

ХОЛЛИ: Я готова.

БОЙН: (Гил изображает пугающего монстра, приближаясь к Холли) Буу!

ХОЛЛИ: Я не боюсь вас, Гил Бойн! (смеется. Гил и Холли пожимают руки)

БОЙН: Поздравляю.

ХОЛЛИ: Спасибо вам.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К КАМЕРЕ.

БОЙН: Холли усвоила, что когда она говорила: «Вы меня пугаете», на самом деле Холли пугала саму себя. Очень просто спроецировать образ кого-то другого на авторитетную фигуру и потом сказать: «Они пугают меня». Это означает: «Я им не нравлюсь». Как только вы проникнете в нереальность детских чувств страха и затем сравните их с реальностью, вы сможете отодвинуть в сторону инфантильные вещи. «Ребенком я видел сквозь стекло не ясно», сказал Пол, - «будучи мужчиной, я вижу четко». До следующей встречи, это Гил Бойн.

## ГИПНОТЕРАПИЯ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ МОДЕЛИ

### *Кейс Нэнси («Ты сводишь меня с ума»)*

Молодая женщина на второй день тренинга по гипнотерапии сообщает, что ощущает злость и гнев в отношении Гила Бойна. Интенсивное интервью показало, что у нее скудная эмоциональная жизнь и она избегает социальных взаимодействий.

Ее выбор работы (оператор туристической яхты), как контролирующий механизм, скрывает ее цинизм, страх и отчаяние от отсутствия значимых отношений.

Возрастная регрессия, терапия «Партс» и уникальная техника Бойна создали трансформацию, которая сразу проявилась.

Три недели спустя Нэнси начала обучение для получения лицензии на торговлю недвижимостью. Через восемь месяцев после этой сессии она продает недвижимость полный рабочий день. Трансформация налицо!

## КЕЙС НЭНСИ

### *«Ты сводишь меня с ума»*

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Здравствуйте, это Гил Бойн. Добро пожаловать вновь в Гипнотерапевтическую видео-клинику. Сегодня мы поработаем с участником нашего класса. Поприветствуем ее.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К НЭНСИ

БОЙН: Как ваше имя?

НЭНСИ: Нэнси.

БОЙН: Нэнси, мы начали неделю назад. Вы прошли пятьдесят часов тренинга первой части его программы. Сейчас третий день нашего второго курса. Прошлым вечером вы попросили о разговоре со мной и выразили некоторые чувства. Сегодня вы сказали, что вам было трудно заснуть прошлой ночью, и вы сфокусировались на некоторых ваших чувствах, и вы подумали о том, что хотели бы поработать с ними и посмотреть, куда это может вас привести. Скажите своими словами, что именно вас беспокоит.

НЭНСИ: Для начала, мне кажется, что когда вы эмоциональны и увлечены каким-то вопросом, вы становитесь очень громким, и это меня очень расстраивает. Я думаю, это необязательно, и мне кажется, что на это зря расходуется время учебы.

БОЙН: Когда мы вчера беседовали, вы сказали, что нашли в группе одного или двух единомышленников. Я хочу подчеркнуть, что часто, когда мы ощущаем эмоциональный ответ, мы можем обращаться к другим людям и выражать им наши чувства в тот момент, и для них легче и лучше всего согласиться с этим в каком-то виде. «Что ж, я могу это понять. Я понимаю, что ты чувствуешь, да.» Затем, чтобы подкрепить наше мнение, мы можем говорить: «Видите, они со мной согласны». Но мы теперь не хотим иметь дело с другими людьми, потому что ни у кого из них не было проблем со сном прошлой ночью. Так вы и поступили.

НЭНСИ: Я не знаю.

БОЙН: Хорошо. Они не сообщили об этом кому-то еще или мне. Мы хотим поработать с вами, и я в вас увидел кое-что за прошедшие семь дней. Много раз вы выглядели грустной и большую часть времени, пока мы общались наедине, ваше лицо было угрюмым, и вид у вас был сердитым, надутым. Часто вы были как будто в центре



грозового облака, и вы говорите мне: «Вообще-то, каждый раз, когда вы громко разговариваете или кричите, я сержусь».

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Эта злость отражает саму себя на вашем лице, и я ее вижу.

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Учítывая, что в этой комнате сейчас 40 человек, можно предположить, что с вами согласны двое или трое, но не большинство. Я думаю, все дело в том, что вы сказали: «Когда я слышу громкие крики». Вы сказали: «Мой разум закрывается и я не могу больше учиться».

НЭНСИ: У меня болит голова. Я не слушаю, и не замечаю того, что происходит в комнате.

БОЙН: То есть вы покидаете окружающую среду, в которой находитесь, и переноситесь в ту, которую не узнаете. Теперь давайте покинем классную комнату и посмотрим. Можете ли вы вспомнить другие ситуации, в которых проявляются те же самые реакции?

НЭНСИ: (Кивает в ответ).

БОЙН: Расскажите о них.

НЭНСИ: Однажды я работала с начальником, который был настроен очень критически. И когда он критиковал какие-то вещи, он произносил определенные пусковые слова, и я не слушала больше, что он говорил. Я не слушала его. Я...

БОЙН: Позвольте перебить вас. Изначально вы сказали: «крик», и сейчас в этой ситуации – «критика».

НЭНСИ: (Кивает в знак согласия). Я испытываю похожие чувства и похожие реакции.

БОЙН: Они почти взаимозаменяемы в возникновении ваших чувств – крик влечет похожие чувства на те, что возникают в результате критики со стороны авторитетной фигуры.

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Таким образом, эти два фактора могут быть взаимосвязаны. Можете ли вы припомнить случаи, когда кто-то на вас кричал в процессе критики?

НЭНСИ: Я никого такого не помню.

БОЙН: Расскажите о темпераменте вашей матери, каким вы его помните.

НЭНСИ: Я называла мою мать «Гибралтарская скала». Она была очень спокойным, уравновешенным, сильным человеком.

БОЙН: Вы акцентировали слово «сильный». Расскажите об этом подробнее.

НЭНСИ: Она сильная женщина. У меня была старшая сестра, которая постоянно попадала в неприятности, и моя мать постоянно старалась сделать так, чтобы не было видимого шума в связи с этим. Позже я выяснила, что там было много невидимого шума, но с моей матерью это выглядело так, что «это не разрушит мою жизнь и не повлияет на отношения с другими моими детьми», поэтому я называла ее «Гибралтарской Скалой».

БОЙН: Расскажите об эмоциональной натуре вашего отца.

НЭНСИ: Эмоциональная натура моего отца (Нэнси улыбается, когда повторяет эти слова). Для меня это загадка. Я не знаю. Я... я не... я с трудом нахожу слова, чтобы описать это. Он не был громким или глупым.

БОЙН: Я предложу вам несколько альтернатив, и вы будете отвечать только «да» или «нет» или где-то между. Ваш отец в своем поведении был агрессивным или пассивным?

НЭНСИ: По отношению ко мне?

БОЙН: Вообще в жизни – была ли у него агрессивная личность или пассивная?

НЭНСИ: В плане бизнеса он был очень агрессивным.

БОЙН: В семейных отношениях?

НЭНСИ: Он не был агрессивным. Однако, я бы не сказала, что он был пассивным при этом. Он просто делал то, что должно было быть сделано.

БОЙН: То есть он был эффективным.

НЭНСИ: (кивает, соглашаясь).

БОЙН: Хорошо. Вы говорили, что называли мать «Гибралтарской Скалой». Называли ли вы как-то вашего отца? В символическом виде.

НЭНСИ: Нет, мой отец выступал движущей силой. Когда требовалось что-то сделать, он шел впереди и делал это.

БОЙН: Он брал на себя инициативу?

НЭНСИ: Да.

БОЙН: Если брать категорию инициативности, как вы оцените вашу мать?

НЭНСИ: Она брала инициативу, но нет – опять-таки это не было видно. Она говорила вещи, которые, как она думала, должны быть эффективны, но она никогда не набрасывалась на нас. Она никогда не принуждала нас что-то делать, куда-то двигаться.

БОЙН: Когда вы подняли эту тему, вы говорили, что ваши чувства внезапно заполняют ваше мышление, как только кто-то начинает говорить громко. Ваши родители были склонны кричать?

НЭНСИ: (Вертит головой в знак отрицания). На самом деле, в нашем доме крики не разрешались.

БОЙН: Повторите это.

БОЙН: В нашем доме не разрешались крики.

БОЙН: Еще раз.

НЭНСИ: (Нэнси хихикает). В нашем доме не разрешались крики.

БОЙН: Хорошо. Можете ли вспомнить, возможно, ваши мать или отец говорили что-то, что содержало слова: «Мы не позволяем кричать, потому что...»

НЭНСИ: Не было слов «потому что», было просто: «Ты слишком громкий», или «От тебя слишком много шума», или любимые слова моего отца: «Прекрати свое нытье». Я помню, что часто это слышала, когда мои сестры или я попадали в какую-то переделку.

БОЙН: Как вы думаете, как ребенок воспринимал эти слова: «Прекрати свое нытье». Как вы думаете, какое значение они содержали?

НЭНСИ: Прекрати жаловаться, или спорить.

БОЙН: Вы были замужем?

НЭНСИ: Нет.

БОЙН: Не были замужем.

НЭНСИ: (Кивает).

БОЙН: Сколько вам сейчас?

НЭНСИ: Тридцать один.

БОЙН: По какой причине вы не замужем? Это вопрос личного выбора: «Мне это не интересно», или «Пока мне не исполнится сорок», или вопрос отбора: «Я пока еще не встретила именно того человека. Я смотрела по сторонам, я была обручена, но решила, что это не мой человек», или что-то другое?

НЭНСИ: Я не знаю точно. Я всегда была чем-то занята. (Нэнси изображает руками кавычки после слова «занята»). По-настоящему занята, так что для кого-то еще не было места – у меня не было времени подпускать к себе кого-то, и я держала людей на дистанции.

БОЙН: Вы говорите: «Я держу людей на расстоянии». Как бы вы охарактеризовали это в ваших отношениях? Что вы делаете для этого?

НЭНСИ: Я всегда занята.

БОЙН: Для меня это звучит как: «У меня нет времени для свиданий, или поездок на выходные», как-то так.

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Или я ошибаюсь? Может быть, у вас есть время для свиданий, но не для отношений.

НЭНСИ: Оба этих утверждения верны в разное время. У меня был период, когда я целый год работала минимум шесть дней в неделю, а то и семь, от 10 до 15 часов в день.

БОЙН: Где вы работаете?

НЭНСИ: Я работала на корабле, который сдавался в аренду.

БОЙН: Работа на курорте и постоянный поток новых людей. Похоже, у вас была возможность отвечать на приглашения на свидания и т.д. Такая атмосфера создает хорошие возможности для того, чтобы замечательно проводить время.

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: У вас там все время было много возможностей для социальной активности?

НЭНСИ: Да, было много времени и много времени, я не знаю, потому что я стремилась быть такой занятой. Я старалась постоянно быть на лодке. Со мной просто не о чем еще было поговорить. Я не позволяла этого.

БОЙН: Скажите это снова.

НЭНСИ: Я никому не позволяла говорить со мной о чем-то, кроме дела.

БОЙН: Правильно, но я могу представить себе кого-то, кто управляет лодкой и при этом остается в социуме, получая приглашения на свидания.

НЭНСИ: Угу.

БОЙН: Но если вы не позволяете никому говорить с вами о чем, кроме бизнеса, значит, вы контролируете их.

НЭНСИ: (Согласно кивает). Мне не нравится большинство людей из тех, кто управляет лодками и проводит много времени на вечеринках. Мне они вообще не нравятся.

БОЙН: Считаете ли вы, что существует что-то среднее – между тем, чтобы все время работать и не позволять кому-то поднимать тему общения и тем, чтобы сделать центром существования вечеринки?

НЭНСИ: Я надеюсь на это. Я еще не поняла (Гил и Нэнси смеются).

БОЙН: Вы никогда не были посередине.

НЭНСИ: Точно.

БОЙН: Хорошо. Закройте глаза, пожалуйста. Я буду говорить начало предложения, и вы будете его повторять и закончить его. «Пока я остаюсь занятой, я...»

НЭНСИ: Пока я остаюсь занятой, люди не будут знать, что я одинока.

БОЙН: Хорошо. Начните снова и подставьте другое окончание.

НЭНСИ: Пока я остаюсь занятой, люди не могут причинить мне боль.

БОЙН: Еще раз с новым окончанием.

НЭНСИ: Пока я остаюсь занятой, я могу не думать о том, что я собираюсь делать в течение оставшейся жизни.

БОЙН: Попробуйте снова.

НЭНСИ: Пока я остаюсь занятой, мне нет нужды много заниматься мелочами – стиркой и готовкой. Я могу избежать этих вещей.

БОЙН: Означает ли это: «Я работаю больше, чтобы заработать больше денег и заплатить кому-то другому за мою стирку и готовку?»

НЭНСИ: Слава богу, я до такого не доходила (смеется).

БОЙН: Хорошо.

НЭНСИ: (смеется). Вот на что я надеюсь.

БОЙН: Кажется, как будто ваша жизнь была односторонней, или, если сказать по-другому – несбалансированной. Как вы играли или получали удовольствие, или что-то делали для дружбы?

НЭНСИ: Что вы имеете в виду?

БОЙН: Если вы не ходили на вечеринки, и не позволяли людям на лодке разговаривать с вами и приглашать на свидания, так как вы заняты, тогда чем вы занимались? У вас было какое-то хобби? Может, вы говорили: «Я просто буду слушать классическую музыку три часа в день?» Может, вы вели дневник? Чем вы занимались?

НЭНСИ: Я выполняла много разной работы на яхте. Я занималась проектом по тренингу девочек, которые были в отчаянии от того, что не могли быть способны подняться по карьерной лестнице. Я участвовала в проведении множества вечеринок с кучей людей, и это было не для меня.

БОЙН: Давайте обсудим это. «Это мне не подходило, потому что...».

НЭНСИ: Это мне не подходило в Лахайне из-за наркотиков и выпивки, и общего безумия.

БОЙН: Вы ощущали себя так, как будто в другом месте, находясь с теми людьми; вы не ощущали потребности в алкоголе и других наркотиках, и такое поведение не подходило вам или не было для вас полезно.

НЭНСИ: Я чувствовала, что это было вредно.

БОЙН: Хорошо.

НЭНСИ: Я имею в виду, что я попробовала много всего такого, и кое-что из этого длилось дольше, чем другое, и кое-что не сработало. Кое-что причинило мне больше вреда, чем что-то иное. Задолго до кого бы то еще я подумала: «Это мне только вредит», и прекратила.

БОЙН: Вы сейчас обозначили, что какое-то время употребляли наркотики.

НЭНСИ: В общем, самый длительный и запомнившийся период был тогда, когда я жила с некоторыми людьми. В доме мы жили вчетвером, и все, что мы делали – это принимали наркотики, играли в карты и смотрели ТВ снова и снова. Через пару месяцев я заметила, что окружающие меня люди стали параноиками. Я заметила, что один из них начал носить с собой пистолет и это меня напугало, и все больше людей приходило к задней двери за наркотиками. И это было как: «Подождите минутку, все вокруг уже знает о том, что здесь происходит, и очень скоро об этом узнает полиция», и затем уже я стала параноиком. Когда я впала в паранойю, я начала отслеживать и другие эффекты, например, что я не могла нормально дышать, и я могла только... я занималась йогой, и некоторые растяжки я могла делать только под кайфом, и это не имело смысла. Это было как, в общем, как будто мой разум контролировал это, и значит я должна была это делать без наркотиков, но на самом деле не могла. И поэтому это было как какой-то зажим.

БОЙН: Я услышал, что вы сказали, что чувствовали, что теряли контроль или вышли из-под контроля.

НЭНСИ: (Кивает в знак согласия).

БОЙН: Что именно здесь подходит?

НЭНСИ: Я теряла контроль.

БОЙН: Таким образом, вы вернули контроль, прекратив такое поведение.

НЭНСИ: Да, я переехала из того дома.

БОЙН: Хорошо. До сих пор мне кажется, исходя из ваших слов, что вы покинули одно место ради другого – от посвящения большей части вашей энергии получению удовольствия к полному погружению в работу.

НЭНСИ: Я всегда работала с удовольствием (Нэнси улыбается, когда говорит это).

БОЙН: Удовольствие...

НЭНСИ: Быть в океане и быть среди людей. На моей яхте все время новые люди каждый день.

БОЙН: В чем выгода от того, что вы все время встречаете новых людей?

НЭНСИ: Я слышу о множестве разных вещей из множества разных мест по всему миру. Я вижу много разных мнений и точек зрения, и многому учусь у этих людей, и мне нет нужды менять мою устоявшуюся жизнь (Гил и Нэнси смеются).

БОЙН: Скажите это снова.

НЭНСИ: Я могу рассказывать людям одни и те же шутки день за днем, и над ними все время смеется новая аудитория.

БОЙН: Вы не беспокоитесь из-за того, что они могут узнать вас слишком хорошо, или заглянуть вам в душу слишком глубоко...

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: ... И, может быть, получить представление о вас тогда, когда вы будете погружены в себя.

НЭНСИ: (кивает, соглашаясь).

БОЙН: Это называется поверхностными отношениями, и их можно наблюдать и в вашем случае, и тогда, когда девушка ежедневно посещает бары с одинокими людьми и приводит домой разных парней, чтобы провести с ними ночь. Это контакт без вовлечения. Избегание близости, вы именно об этом говорите?

НЭНСИ: Может быть.

БОЙН: Подвиньте ваш стул назад. Дайте вашу руку в мою. Когда я досчитаю до трех, давите ей вниз как можно сильнее. Один, посмотрите на меня. Два, давите вниз сильнее. Давите сильнее. Изо всех сил – еще сильнее, сильнее. Веки тяжелые, вялые, расслабленные, сонные. Закройте их и засыпайте. (Гил убирает свою руку, когда говорит слово «засыпайте»). Очень хорошо. Теперь позвольте каждому мускулу и нерву (Гил легко трясет руку Нэнси из стороны в сторону, пока говорит это) просто стать мягкими, свободными и расслабленными. Вот те чувства, которые вы ощущаете. Это чувство, когда кто-то громко говорит, и как только вы начинаете формировать этот образ – как движутся их руки и какие громкие у них голоса – вы начинаете ощущать злость. Вы начинаете закипать. Теперь ваш разум становится пустым.

Когда я досчитаю от одного до десяти, вы начнете ощущать это чувство. Один, два, три, это чувство становится все сильнее и сильнее. Четыре, оно окатывает вас как большая волна. Пять, большая, мощная, сильная волна окатывает вас сейчас. Шесть, как будто поднимаются шлюзы на дамбе. Семь, крик очень громкий, злость, вы сердитесь все больше и больше. Ваш разум сейчас закрывается. Девять, кажется, что это чувство интенсивно более, чем когда-либо до этого. Число десять. Я досчитаю до трех. Я задам вам вопрос. Ответ вы выдадите, произнося по одной букве. Один, два, три (Гил стучит по лбу Нэнси, когда спрашивает). Что заставляет вас испытывать эти чувства? Первая буква. Быстро, первая буква.

БОЙН: Следующая. Быстро, следующая буква.

НЭНСИ: Это проповедник.

БОЙН: Проповедник. Когда я дотронусь до вашего лба, вы составите предложение или фразу, в которой участвует проповедник (Гил трогает лоб Нэнси).

НЭНСИ: Он кричит.

БОЙН: Я сосчитаю от десяти до одного. Когда я закончу, вы отправитесь назад во времени к моменту, когда у вас были эти чувства. Десять, девять, восемь, мы отправляемся назад. Семь, шесть, пять, вы становитесь моложе. Четыре, ваши руки и ноги уменьшаются. Вы становитесь маленькой. Три, два, один. (Гил стучит по лбу НЭНСИ) Где вы сейчас, в помещении или на улице? Сделайте выбор. Выберите что-то.

НЭНСИ: Пусто.

БОЙН: Я спросил, вы в помещении или на улице. Выберите.

НЭНСИ: Я внутри.

БОЙН: День или ночь?

НЭНСИ: Ночь.

БОЙН: Вы в помещении ночью. Вы одни или кто-то там с вами?

НЭНСИ: Я одна.

БОЙН: Что вы ощущаете?

НЭНСИ: Тишина.

БОЙН: «Тишина». Сколько вам лет?

НЭНСИ: Я не знаю.

БОЙН: Я не говорил вам выбирать между «да, нет или я не знаю». Вам меньше, чем четырнадцать лет, да или нет?

НЭНСИ: Да.

БОЙН: Вам меньше 12 лет, да или нет?

НЭНСИ: Да.

БОЙН: Вам меньше 10 лет, да или нет?

НЭНСИ: Да.

БОЙН: Вам меньше 8 лет, да или нет?

НЭНСИ: Да.

БОЙН: Вам меньше шести лет, да или нет?

НЭНСИ: Нет.

БОЙН: Вам семь лет, да или нет?

НЭНСИ: Да.

: Хорошо. Вам семь лет. Теперь вам семь лет. Вечер, и вы в помещении, и вокруг «тишина». Что происходит с вашим голосом, когда вы говорите, что вокруг тишина?

НЭНСИ: Он очень тихий.

БОЙН: Ваш голос очень тихий. Что вы чувствуете в связи с этим?

НЭНСИ: Все хорошо.

БОЙН: Вы часто испытываете такие ощущения?

НЭНСИ: Нет.

БОЙН: Вам семь лет. Вы сейчас в вашем доме?

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Где ваша мать?

НЭНСИ: Я не знаю.

БОЙН: Вы ее любите?

НЭНСИ: Да.

БОЙН: Она любит вас?

НЭНСИ: Да.

БОЙН: Где ваш отец?

НЭНСИ: Я не знаю.

БОЙН: Вы его любите?

НЭНСИ: (Кивает в знак согласия).

БОЙН: Он любит вас?

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь). Да.

БОЙН: Вы улыбнулись, когда это говорили (Нэнси смеется). Расскажите мне об улыбке.

НЭНСИ: Он играл с нами. Он брал нас на водные лыжи, но я была для них слишком маленькой.

БОЙН: Вы были слишком маленькой для водных лыж, но вы помните хорошие времена и приятные моменты с детьми.

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Хорошо. У вас есть братья и сестры?

НЭНСИ: У меня две сестры.

БОЙН: Вам семь. Сколько лет вашим сестрам?

НЭНСИ: Одиннадцать, тринадцать.

БОЙН: Одиннадцать и тринадцать. Вы их любите?

НЭНСИ: Да.

БОЙН: Они вас любят?

НЭНСИ: Да.

БОЙН: Есть ли в вашей семье что-то, что расстраивает вас?

НЭНСИ: Я не могу кататься на водных лыжах. Я не хочу учиться.

БОЙН: Повторите еще раз.

НЭНСИ: Я не хочу учиться кататься на водных лыжах. Я боюсь... но я хочу кататься.

БОЙН: Вы хотите сделать это, потому что так вы будете похожи на других детей, но вы боитесь делать это, верно?

НЭНСИ: (кивает, соглашаясь).

БОЙН: Когда я дотронусь до вашего лба, вы можете завершить предложение. (Гил стучит по лбу Нэнси). Скажите: «Я боюсь, потому что когда я на водных лыжах...»

НЭНСИ: Я могу упасть.

БОЙН: Я сосчитаю от четырех до одного. Когда я закончу, вы отправитесь назад во время, когда у вас было похожее чувство падения. Четыре, три, два, один. (Гил кладет свою руку на голову Нэнси и говорит). Вы в помещении или на улице? Быстро.

НЭНСИ: На улице.

БОЙН: День или ночь?

НЭНСИ: День.

БОЙН: Вы одна или с кем-то?

НЭНСИ: Со мной кто-то есть.

БОЙН: Кто с вами?

НЭНСИ: Близнецы.

БОЙН: Близнецы. Сколько им лет? Сколько лет вам?

НЭНСИ: Я не знаю.

БОЙН: Вам меньше семи лет?

НЭНСИ: (Кивает).

БОЙН: Вам меньше шести лет?

НЭНСИ: (кивает).

БОЙН: Вам меньше пяти лет? Вам пять лет?

НЭНСИ: Возможно.

БОЙН: Хорошо. Вы с близнецами. Вы на улице. Что там происходит? Расскажите.

НЭНСИ: Бегаем через дождевальные установки.

БОЙН: «Бегаем через дождевальные установки». Бьюсь об заклад, вам хорошо.



НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Вам весело?

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Вы бегаєте через дождевальные установки. Кто там с вами?

НЭНСИ: Близнецы.

БОЙН: «Близнецы». Эти близнецы – из вашей семьи?

НЭНСИ: (Отрицательно машет головой и кладет свою правую руку себе на глаза).

БОЙН: Что вы чувствуете?

НЭНСИ: Кружится голова.

БОЙН: «Кружится голова». Вы можете описать головокружение?

НЭНСИ: Мир кажется искривленным.

БОЙН: Хорошо. Продолжайте двигаться вперед минута за минутой. Что происходит?

НЭНСИ: За нами наблюдает мама близнецов. Кажется, через поливалки бегают много детей, а я просто стою и смотрю на них.

БОЙН: Что происходит с головокружением?

НЭНСИ: У меня просто кружится голова.

БОЙН: Что вы ощущаете в теле?

НЭНСИ: Как будто – будто я стою на чем-то не очень ровном. Такое чувство, что я хочу упасть, но не падаю.

БОЙН: Это чувство связано с головокружением? «У меня кружится голова и я хочу упасть».

НЭНСИ: Да.

БОЙН: У вас раньше проявлялось так головокружение?

НЭНСИ: (Длинная пауза). Нет.

БОЙН: А сейчас?

НЭНСИ: Я просто стою там.

БОЙН: Что именно отделяет вас от других детей и не позволяет присоединиться к ним, чтобы так классно проводить время, бегая через поливальные устройства?

НЭНСИ: Я не знаю.

БОЙН: Вам нравится кто-то из этих детей – близнецы или кто-то другой?

НЭНСИ: (Утвердительно кивает).

БОЙН: А вы им нравитесь?

НЭНСИ: Да.

БОЙН: Вам обычно нравится играть с ними?

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Что происходит сегодня?

НЭНСИ: Я не знаю.

БОЙН: Вы издаете звук вашим ртом (когда Нэнси выдыхает). Сделайте это снова. Еще раз.

НЭНСИ: (Издает звук).

БОЙН: Еще раз. Когда вы так делаете, позвольте ему наполниться – сформируйте в вашем разуме.

НЭНСИ: (Снова издает звук).

БОЙН: Чем отличается этот день?

НЭНСИ: Что-то слепит мои глаза.

БОЙН: Вы имеете в виду солнце или отражение – человек?

НЭНСИ: Прямо передо мной свет.

БОЙН: Откуда исходит этот свет?

НЭНСИ: (Нэнси показывает, пока говорит). Оттуда сверху.

БОЙН: Вы думаете, что голова кружится от того, что вы смотрите на свет?

НЭНСИ: Я не знаю.

БОЙН: Хорошо. Пусть ваш разум прояснится. Я сосчитаю до четырех, и мы вернемся назад в другой момент и место, где вам семь лет. Один, два, три, четыре. (Гил кладет свою руку на голову Нэнси на мгновение). Теперь вам снова семь лет. Как себя чувствуете?

НЭНСИ: Замечательно.

БОЙН: Что происходит? Расскажите.

НЭНСИ: (Улыбается, пока говорит). Мы счищаем кукурузные зерна с початков.

БОЙН: Готовите попкорн – счищая зерна с початков.

НЭНСИ: Угу.

БОЙН: Это весело?

НЭНСИ: Угу.

БОЙН: Вам нравится этим заниматься?

НЭНСИ: Угу.

БОЙН: С кем вы это делаете?

НЭНСИ: Со всеми соседями.

БОЙН: «Со всеми соседями». Эту кукурузу выращивают все?

НЭНСИ: Нет.

БОЙН: «Нет». Вы купили ее?

НЭНСИ: Нет.

БОЙН: Где вы взяли кукурузу?

НЭНСИ: Мой дядя прислал ее мне.

БОЙН: Я понял. Это был подарок для вас, и вы делитесь им с соседями.

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Прекрасно. У вас много друзей?

НЭНСИ: Да.

БОЙН: Вам нравится играть с ними и быть с ними?

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Вы нравитесь вашим друзьям?

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Я сосчитаю от одного до четырех, и мы поднимемся ко времени и месту, где вы старше. Один, два, три, четыре. (Гил касается лба Нэнси и говорит). Где вы сейчас, вы в помещении или снаружи?

НЭНСИ: Я на улице.

БОЙН: День или ночь?

НЭНСИ: Ночь.

БОЙН: Вы одна или кто-то есть рядом?

НЭНСИ: Кто-то рядом.

БОЙН: Кто там с вами?

НЭНСИ: Школьные ребята.

БОЙН: Сколько вам лет?

НЭНСИ: Я думаю, мне восемь.

БОЙН: Восемь лет. Что происходит?

НЭНСИ: Они пугают меня.

БОЙН: Пугают вас. По поводу чего они вас пугают?

НЭНСИ: (Нэнси улыбается и говорит). Я новичок в школе.

БОЙН: Я вижу. Вы только что переехали в этот район?

НЭНСИ: Да.

БОЙН: Когда я дотронусь до вашего лба, вы осознаете то, что говорят эти ребята, когда пугают вас. (Гил трогает лоб Нэнси). Что они вам говорят?

НЭНСИ: Что я соврала им, что я на самом деле не из Калифорнии.

БОЙН: Вы вралы?

НЭНСИ: Нет.

БОЙН: «Нет». Хорошо. Что вы ощущаете, когда они называют вас лгуньей?

НЭНСИ: Я расстроена.

БОЙН: Кто-то кричит на вас?

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Да.

НЭНСИ: (Глубоко вздыхает).

БОЙН: Есть ли кто-то вокруг, типа детей, прыгающих вверх и вниз и размахивающих руками?

НЭНСИ: (Отрицательно машет головой).

БОЙН: Или кто-то, просто кричащий на вас?

НЭНСИ: Все девочки.

БОЙН: «Все девочки». Когда они кричат – они как-то двигаются?

НЭНСИ: (По ее лицу текут слезы). Нет.

БОЙН: «Нет». Когда я дотронусь до вашего лба, вы услышите, как еще одна девочка что-то говорит. (Гил дотрагивается до лба Нэнси, пока говорит). Что вы слышите?

НЭНСИ: Что-то насчет денег.

БОЙН: Хорошо. Еще раз послушайте. Вы слышите более четко. (Гил касается лба Нэнси). Будьте деньгами. Слушайте сейчас.

НЭНСИ: Что я избалованный ребенок и что я противная, потому что у моего отца есть деньги.

БОЙН: Я понимаю. Что вы чувствуете в связи с этим?

НЭНСИ: Я знаю, что они имеют в виду. (Нэнси плачет, пока это говорит).

БОЙН: Да, и я тоже.

НЭНСИ: Я не понимаю, что это значит (Нэнси рыдает в этот момент).

БОЙН: Когда я сосчитаю до трех, ваш разум прояснится. (Гил кладет руку на голову Нэнси). Один, два, три. Просто пусть он станет ясным, ясным и спокойным. Я сосчитаю от одного до десяти. Отправьтесь в это время и место. Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять. Сейчас август месяц. 1985 год, и вы сейчас взрослая женщина. Я сосчитаю от трех до одного. Оглянитесь назад на этого ребенка и на тот опыт и оцените, какие мысли и чувства развивались в нем, и как эти мысли и чувства повлияли на его поведение, пока она росла, и как они воздействуют на вас даже в этот момент, пока вы сидите в этом учебном классе. Посмотрите назад и проанализируйте, и когда вы будете готовы обсудить это, положите вашу руку (Гил берет левую руку Нэнси и показывает это) на грудь и мы обсудим это. (Гипнотерапии трогает лоб Нэнси, пока говорит). Три, два, один. Теперь оглянитесь назад и проанализируйте опыт этого ребенка. (Долгая пауза). Вы готовы поговорить об этом?

НЭНСИ: Я думаю, да.

БОЙН: (Гил держит руку Нэнси, пока говорит). Что произошло с девочкой, и что она думает и чувствует?

НЭНСИ: Я не поняла. Я не знаю, почему они ненавидят меня. Я не поняла, причем здесь деньги. Я не знала, что значили деньги.

БОЙН: Как вы думаете, какое послание получила девочка от других детей?

НЭНСИ: Если вы отличаетесь, люди ненавидят вас.

БОЙН: «Если вы отличаетесь, люди ненавидят вас». Как насчет: «Если у вас есть деньги» или «если у семьи есть деньги»? Начните с этой фразы.

НЭНСИ: Если у вашей семьи есть деньги, люди завидуют вам.

БОЙН: Хорошо.

БОЙН: Я хочу, чтобы вы представили на мгновение, что вы вернулись во времени и вновь стали девочкой и сделали это заявление как девочка. «Когда я вырасту...» и затем скажите мне, что вы будете делать или как эта ситуация изменится.

НЭНСИ: Когда я вырасту, никто не заставит меня больше испытать эти чувства снова.

БОЙН: Это очень хорошо. Начните сначала и подставьте сюда другое завершение.

НЭНСИ: Когда я вырасту, я никогда не буду их слушать.

БОЙН: Очень хорошо. Начните сначала. Завершите предложение по-другому.

НЭНСИ: (Глубоко вздыхает в этот момент). Я никогда не буду кого-то ненавидеть из-за того, что у них есть деньги.

БОЙН: «Я никогда не буду кого-то ненавидеть из-за того, что у них есть деньги». Начните снова. Скажите: «Когда я вырасту...».

НЭНСИ: Когда я вырасту, я никогда больше не окажусь в толпе девочек.

БОЙН: Это очень хорошо. Теперь еще раз. Скажите: «Когда я вырасту...» и подставьте сюда завершение.

НЭНСИ: Когда я вырасту, я не собираюсь иметь деньги.

БОЙН: (Гил кладет руку на лоб Нэнси и говорит). Вернитесь в то время и место сейчас. И на этот раз, когда я дотронусь до вашего лба, вы что-то скажете, и это будет связано с этим чувством гнева, когда кто-то кричит или размахивает руками. (Гил касается лба Нэнси). Хорошо. Теперь, если вы можете, установите связь с чувством гнева, охватывающего вас, которое затрудняет для вас мышление и обучение.

НЭНСИ: Я не знаю, о чем они говорят.

БОЙН: И это заставляет вас испытывать злость, фрустрацию.

НЭНСИ: Да.

БОЙН: Вы видите, как определенные ситуации вызывают в вас ступор в этом месте в ваших чувствах – месте, где вы ощущаете, что это так несправедливо и нечестно?

НЭНСИ: Да.

БОЙН: Вы можете видеть, как ребенок испытывает эти чувства, правда? Потому что это на самом деле было нечестно. Это на самом деле было несправедливо. С другой стороны, это была форма жестокого поведения, которую дети практикуют в определенном возрасте.

НЭНСИ: Они продолжают.

БОЙН: «Они продолжают». Дети продолжают или взрослые продолжают так себя вести в отношении вас?

НЭНСИ: Люди продолжают себя так вести.

БОЙН: Как?

НЭНСИ: Несправедливо.

БОЙН: То есть: «Со мной всегда поступают несправедливо».

НЭНСИ: Со мной часто поступают несправедливо.

БОЙН: Приведите пример.

НЭНСИ: Люди думают, что знают, кто я такая, но на самом деле это не так.

БОЙН: «Люди судят обо мне, опираясь на поверхностный опыт»?

НЭНСИ: Да.

БОЙН: «И это заставляет меня...»

НЭНСИ: Я злюсь. Я не хочу быть как они. Я не хочу быть рядом с ними.

БОЙН: Окей. Теперь так: «Люди делают выводы обо мне на основе ограниченного или поверхностного знания меня». Как это относится ко мне?

НЭНСИ: Они ошибаются.

БОЙН: Как это относится ко мне, Гилу Бойну?

НЭНСИ: Я не знаю.

БОЙН: На прошлой неделе вы особенно ярко ощутили это, когда я показал, как с помощью нескольких предложений или даже слов, которые может сказать человек, у другого человека возникнут какие-то мысли о нем, и я проиллюстрировал это на нескольких людях в комнате, когда они говорили?

НЭНСИ: Я не понимаю, о чем вы говорите.

БОЙН: Люди могут сделать определенные выводы, и я бы сказал, что, похоже, что за этими выводами стоит то-то и то-то...

НЭНСИ: (она прикрывает свой рот правой рукой, пока Гил говорит)

БОЙН: ... и перечисляет, может быть, шесть или восемь или десять разных заключений, и они сказали бы: «Да, правильно». Затем я бы сказал: «Если вы слушаете, что говорят люди, вы можете вынести для себя многое всего лишь в нескольких предложениях». Вы только что сказали, что люди несправедливо делают выводы, основанные на небольших крупицах информации. Соотносите ли вы это чувство злости, несправедливости с теми же вещами, которые я делаю как часть клинической практики?

НЭНСИ: Нет.

БОЙН: Хорошо. Есть ли что-то, что сейчас может говорить вам: «Когда этот человек поднимает свой голос и машет руками, я очень расстраиваюсь», что-либо, что соединяет с этим как с результатом ваших воспоминаний и открывает сейчас ваши чувства?

НЭНСИ: Вы... кажется, что вы отбрасываете вещи без их осмысления.

БОЙН: Как, например...

НЭНСИ: Как, например, те девочки отбрасывают меня, не зная, кем я была.

БОЙН: И это несправедливо.

НЭНСИ: Да.

БОЙН: «Таким образом, каждый раз, когда вы – Гил Бойн – кажетесь сердитым и критичным – вы запускаете меня обратно к той сцене с девочками в моих чувствах».

НЭНСИ: Да.

БОЙН: Что вы собираетесь делать с этим?

НЭНСИ: Забыть.

БОЙН: Что ж, на самом деле вы ничего не забыли. Надеюсь, что теперь чем больше вы это осознаете, вы не станете реагировать или же вы проверите вашу реакцию. В вас заложена великая сила. Вы проверили свой полет наркотиками. Вы проверили ваш полет неприемлемым поведением и вы справились с этим, и контролировали это, и теперь вы гораздо яснее это понимаете. Я уверен, что вы проверите это чувство, когда оно не будет на самом деле направлено в вашу сторону. Вы согласны начать работать над этим?

НЭНСИ: (У Нэнси влажные глаза). Да.

БОЙН: Прекрасно. Хотите ли вы сказать мне что-то еще или спросить о чем-то или рассказать о чем-то в этой сессии?

НЭНСИ: Имея эту силу, я вне контроля.

БОЙН: «Я вне контроля».

НЭНСИ: Я просто не поддаюсь контролю.

БОЙН: Вот начало фразы: «Если я когда-нибудь на самом деле отпущу...» или «Если я когда-нибудь на самом деле позволю...». Добавьте окончание.

НЭНСИ: Если я когда-нибудь дам себе волю, я сойду с ума.

БОЙН: Начните заново и добавьте новое окончание.

НЭНСИ: Если я когда-нибудь дам себе волю, я больше не смогу что-то делать.

БОЙН: «Я буду...» что – парализована, обездвижена?

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Еще раз. «Если я когда-нибудь на самом деле...»

НЭНСИ: Если я когда-нибудь на самом деле потеряю контроль, я могу убить себя.

БОЙН: И вы уже долгое время боретесь, чтобы вернуть контроль, так ведь? Поэтому, когда вам кажется, что я выхожу из-под контроля, это становится очень пугающим, так?

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: «Боже мой, кто-то потерял контроль и буду следующей». Хорошо. Через мгновение я помогу вам подняться. Вы ощутите большую силу и мощь внутри вас, и вашу способность направлять ее по своей воле. Вы почувствуете, как с груди упал большой камень, или с ваших плеч, или с живота. Очень быстро, кого я вам напоминаю?

НЭНСИ: Баптистского проповедника.

БОЙН: Как я вам в качестве баптистского проповедника?

НЭНСИ: Вы много кричите.

БОЙН: Чем еще я напоминаю вам баптистского священника?

НЭНСИ: Сединой.

БОЙН: Седина. Еще одна вещь.

НЭНСИ: Вы как-то надели очень темную рубашку и черный костюм с белым воротником, и выглядели в точности как баптистский священник.

БОЙН: Хорошо. На самом деле я не являюсь ни баптистом, ни священником. Надеюсь, вы сможете убедить себя в этом, независимо от моего поведения. Это приемлемо для вас?

НЭНСИ: Я не знаю.

БОЙН: Вы еще раз это обдумаете? Сегодня вы будете спать гораздо лучше, чем прошлой ночью. Это приятно, не правда ли?

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Вы сегодня будете замечательно спать, это будет одна из лучших ночей в вашей жизни. Когда я сосчитаю от одного до пяти, ваши веки откроются. Вы спокойны, вы отдохнули, освежились, расслабились. Вы хорошо себя чувствуете. Один, медленно, спокойно, легко и деликатно снова возвращаетесь в полное осознание.

Два, каждый мускул и нерв в вашем теле свободный, мягкий и расслабленный. Вы хорошо себя чувствуете. Три, во всем вашем теле прекрасное самочувствие. На цифру четыре, ваши глаза полностью ясные. На следующую цифру глаза открыты, полное сознание, прекрасное самочувствие. Цифра пять, веки сейчас открыты. Глубоко вдохните.

Наполните легкие и потянитесь. Подвиньте стул. У нас осталось несколько минут. Что вы думаете обо всем этом?

НЭНСИ: Я все еще не представляю, что такое гипнотизм.

БОЙН: (Гил стучит Нэнси по лбу и говорит). Что вы думаете о чувствах, которые испытывали, и о том, что вы говорили? Какая сейчас у вас первая реакция на это?

НЭНСИ: Я удивлена, что вспомнила тех девочек. Я часто вспоминала их в другие моменты моей жизни. Я удивлена, что вспомнила их сегодня.

БОЙН: Это называется «иницирующее сенситизирующее событие». В тот момент был сенситизирован и заперт большой объем энергии, и вы часто к нему возвращались, верно?

НЭНСИ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К КАМЕРЕ.

БОЙН: Так часто бывает с «иницирующим сенситизирующим событием». Это место, где развивается чувство. Оно формирует большой объем энергии, и по мере того, как в жизни происходят разные события, через своего рода усики формируется связь между опытом и этим объемом энергии. Вскоре возникают все новые и новые усики, пока этот объем энергии не установит множество связей с различными типами ситуаций.

Единственный способ, которым можно изменить природу или качество объема энергии – это изменить лежащие в основе идеи, зафиксированные идеи, которые были частью «иницирующего сенситизирующего события», и усики ослабевают и усыхают.

Кроме этого, происходят много вторичных подкрепляющих событий. Каждый раз одно из них запускает эмоциональное воспроизведение и происходит аналогичная реакция, и это подкрепление позволяет нам быть более уверенными в своем восприятии даже с учетом его искажения в пелене нереальности, которую набрасывают на нас наши эмоции.

До следующего раза, это Гил Бойн.



## ГИПНОТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОИСКА ПОТЕРЯННЫХ ВЕЩЕЙ

### *Кейс Клаудии («Утерянное жемчужное ожерелье»)*

Молодая замужняя женщина потеряла или куда-то положила дорогое жемчужное ожерелье и не может вспомнить деталей. Ее комичный стиль и низкая самооценка создают затруднения в гипнотической сессии.

Во внезапной, неожиданной развязке Бойн проводит Клаудию сквозь ее заблокированную память и она «вспоминает», где она положила ожерелье.

### КЕЙС КЛАУДИИ

#### *«Утерянное жемчужное ожерелье»*

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Добрый день. Это Гил Бойн, и добро пожаловать на очередную сессию Гипнотерапевтической видеоклиники. Сегодня с нами Клаудия, и это наша первая встреча.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К КЛАУДИИ.

БОЙН: Здравствуйте.

КЛАУДИЯ: Чао.

БОЙН: Чем я могу помочь вам, Клаудия?

КЛАУДИЯ: Боже, я надеюсь на это. Я потеряла бриллиант. Я куда его запрятала его. Я... дайте подумать. В последний раз я видела его в офисе моего мужа, среди каких-то бумаг, и я забрала его, но я не могу вспомнить, что я сделала с ним после этого. Это маленькая вещь.

БОЙН: Маленькая коробочка?

КЛАУДИЯ: Да, маленькая коробочка с бижутерией.

БОЙН: Это было бриллиантовое кольцо, сережка?

КЛАУДИЯ: Ожерелье.

БОЙН: Ожерелье.

КЛАУДИЯ: Около трех карат. Я не знаю, сколько оно стоит. У него был легкий изъян – оно было затуманенным. Достаточно красивое, и я как-то хотела надеть его и не смогла найти.

БОЙН: В общем, оно достаточно дорогое.

КЛАУДИЯ: Да, я... я не знаю, может быть, пять тысяч долларов.

БОЙН: Как давно вы его потеряли?

КЛАУДИЯ: Около двух месяцев назад. Я вышла замуж 28 марта.

БОЙН: 1985 год.

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Есть что-то, что у вас ассоциируется с образом этого ожерелья – было ли это открытием, сюрпризом, угрозой? Оно заинтересовало вас, или же вы знали, что оно там и вы хотели взглянуть на него и вот так обнаружили пропажу?

КЛАУДИЯ: Т.е. как я обнаружила его пропажу?

БОЙН: Нет. Давайте начнем с настоящего открытия ожерелья. Вы знали, что оно лежит в той коробочке?

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: Т.е. это не был сюрприз, что-то, что было от вас скрыто?

КЛАУДИЯ: Нет.

БОЙН: Или неожиданным подарком для вас или чем-то, что эмоционально повлияло на вас?

КЛАУДИЯ: Это было... или, возможно, да.

БОЙН: Расскажите об этом.

КЛАУДИЯ: Я спрятала его, потому что с тех пор, как мы решили пожениться, я опасалась, что кто-то может найти его в моей квартире, так что...

БОЙН: Пока вы были в свадебном путешествии?

КЛАУДИЯ: Да. Так что я спрятала его в офисе мужа, и он хотел положить его в сейф.

БОЙН: Понимаю.

КЛАУДИЯ: И я решила нет, нет, я спрячу его среди тех бумаг.

(Клаудия хихикает. Она похожа на Голди Хоун ее внешним видом и стилем) Я так думаю. Перед этим его подарил мне мой бывший парень. Так что может быть вот так. Я собиралась замуж за него, и я отменила свадьбу за три дня до нее, так что возможно именно поэтому я потеряла ожерелье, потому что на самом деле не хотела его найти.

БОЙН: Так что вы подумали: «Возможно, существует эмоциональная связь в том, что это подарок от бывшего любовника, который хотел жениться на мне, и я бросила его за три дня до свадьбы».

КЛАУДИЯ: (смеется)

БОЙН: «И оно напоминает мне о нем».

КЛАУДИЯ: Да, может быть, да.

БОЙН: Возможно такое?

КЛАУДИЯ: Да.

БОЙН: Вы можете не знать точно, но такая вероятность есть.

КЛАУДИЯ: Да, да, и .... Не берите в голову. Есть еще кое-что, но я не хочу в это погружаться.

БОЙН: Как давно это случилось – в марте? Вы сказали – 20 марта?

КЛАУДИЯ: 28-е.

БОЙН: 28-е. апрель, май, чуть больше двух месяцев.

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь). Может быть, и меньше, кто знает.

БОЙН: Вы забрали ожерелье и это последнее воспоминание о нем?

КЛАУДИЯ: В общем, да. Окей. Январь, февраль, март, через неделю после этого. Я взяла его и я убиралась в квартире, так как переезжала, и я не знаю, что я с ним сделала после этого. Я могла оставить его в моей машине. Я могла его оставить где угодно.

БОЙН: Мог ли кто-то другой найти его?

КЛАУДИЯ: Может быть. Это то, что я говорила, вы знаете.

БОЙН: Хорошо.

БОЙН: Дорогостоящая ошибка. (Она хихикает.) Что привело вас сюда?

КЛАУДИЯ: На самом деле, мой муж. Его друг, Дэвид Райт. Вы, наверное, знаете его. Он знает вас. Он продал вам дом или что-то такое, и он говорил, что вы великий гипнотизер.

БОЙН: У меня есть кое-какая собственность, но я не...

КЛАУДИЯ: Да, я думаю – он риэлтор, в любом случае. Он обо всем позаботился. Он договорился о встрече и вот я здесь.

БОЙН: Теперь, когда вы здесь оказались, что вы думаете обо всем этом?

КЛАУДИЯ: Меня никогда не гипнотизировали. Поэтому, я не знаю. Возможно, вы даже не сможете меня загипнотизировать. Ну вы же не можете знать наверняка, правда? (Смеется).

БОЙН: На самом деле, гипноз – это естественное состояние разума, что означает, что каждый способен в него входить. Некоторые откликаются легче, чем другие, но каждый на это способен.

КЛАУДИЯ: Правда? Хорошо. (она хихикает)

БОЙН: Вы когда-нибудь видели загипнотизированного человека?

КЛАУДИЯ: Да, однажды, очень давно.

БОЙН: Расскажите об этом.

КЛАУДИЯ: Я забыла, где.

БОЙН: Ночной клуб?

КЛАУДИЯ: Наверное.

БОЙН: Помните ли вы свои мысли или ощущения по этому поводу?

КЛАУДИЯ: Нет, я, пожалуй, не смогу вспомнить. Я только на самом деле напугана.

БОЙН: Вы общались с кем-то из тех, кто спускался со сцены?

КЛАУДИЯ: Нет, там было много людей, и мы находились далеко.

(Она опустила свою голову вниз и выглядит очень нервной).

БОЙН: Многие, кто видели такое шоу, думают, что гипноз – это такое состояние, в котором вы будете выполнять все, что вам внушают, что вы ведете себя как одержимый и не контролируете себя. Но вам нужно это обдумать. Что за люди выходили на сцену?

КЛАУДИЯ: Наверное, какие-то экстраверты.

БОЙН: Да. Или даже эксгибиционисты, или, по крайней мере, люди, которые готовы выступить перед людьми.

КЛАУДИЯ: Да.

БОЙН: Вы не выходили на сцену, верно?

КЛАУДИЯ: О нет, нет, никогда. (Она качает головой вперед и назад, пока говорит, и смеется).

БОЙН: Таким образом, вы проверяли свой контроль, не выходя на сцену.

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: А они испытывали свой самоконтроль на сцене, так?

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: И там они делают вещи, которые они согласились делать до того, как вышли на сцену.

КЛАУДИЯ: Понятно.

БОЙН: Они говорят: «Я пойду и повеселюсь».

КЛАУДИЯ: (усмехается и говорит) Да, я полагаю. Вам нужно выпить пару бокалов или что-то вроде этого, знаете, так что, возможно, они надеялись на это, я не знаю.

БОЙН: Но в гипнотизме у вас есть границы контроля, и никоим образом вы не примете внушения, которые идут вразрез с вашими ценностями, или чертами характера, или религиозной верой. Таких случаев в истории еще не было.

КЛАУДИЯ: Правда?

БОЙН: (Кивает, подтверждая).

КЛАУДИЯ: Ох.

БОЙН: Вы удивлены, не правда ли?

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Видите, гипноз - это тема, которую очень часто неправильно понимают. Вы знаете почему?

КЛАУДИЯ: (Отрицательно машет головой).

БОЙН: Его очень драматично изображают в романах и фильмах. Вы просто гипнотизируете кого-то и говорите ему пойти и украсть королевские бриллианты.

КЛАУДИЯ: Вообще-то они всегда делают что-то странное.

БОЙН: Да.

КЛАУДИЯ: О да.

БОЙН: И для того, чтобы загипнотизировать любого человека, требуются лишь несколько секунд.

КЛАУДИЯ: (серьезным тоном) Я думаю, я надеюсь, возможно, я смогу выйти из этого состояния, правда?

БОЙН: Что ж, я скажу вам, что мы сделаем, если вы не проснетесь!

КЛАУДИЯ: (выглядит испуганной).

БОЙН: Я владею зданием в Промышленном городе. На самом деле это склад. Там лежат 4000 тел.

КЛАУДИЯ: Потрясающе.

БОЙН: Это люди, которые не вышли из транса.

КЛАУДИЯ: Изумительно. Вы внушаете мне много уверенности.

БОЙН: Да. Я говорю вам это, чтобы вы могли понять, что если бы кто-то не вышел из транса, это было бы в заголовках всех газет, правда?

КЛАУДИЯ: Да, это правда.

БОЙН: Гипноз – это естественное состояние разума, и поэтому вы выйдете из него естественным образом, в случае, если вы не отреагируете спонтанно на мой сигнал к выходу. Если по какой-то причине я оставлю вас одну, через несколько минут вы сами выйдете из него.

КЛАУДИЯ: Да, да (Она нервно раскачивается на стуле).

БОЙН: Если вы были бы очень, очень сонной, вы могли бы вздремнуть полчаса или час.

КЛАУДИЯ: Ох.

БОЙН: Но когда вы загипнотизированы, вы не спите.

КЛАУДИЯ: Понимаю.

БОЙН: Вы понимаете разницу?

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: В гипнозе спит нервная система.

КЛАУДИЯ: Как это может помочь что-то найти?

БОЙН: Потому что сейчас каждый раз, когда вы думаете об этой потерянной драгоценности, у вас развивается состояние напряжения, и напряжение тормозит работу.

КЛАУДИЯ: От чего это напряжение? Просто потому, что я засунула это ожерелье куда-то?

БОЙН: Вы сказали, что это ценная вещь, верно?

КЛАУДИЯ: Да. Возможно, я оставила ее в своей машине, и отогнала ее в ремонт.

БОЙН: Да. Если бы видели свое лицо, когда говорили «возможно», и вы нахмурились.

БОЙН: Вы напряглись и стали самокритичной, когда начали думать об этом. «Как я могла так поступить?». Вы критиковали себя, когда говорили, что «мой муж сказал: положи его в сейф. А я ответила: нет, я спрячу его». На вашем лице отразилось критическое выражение.

КЛАУДИЯ: Правда? (Она смеется).

БОЙН: Да.

КЛАУДИЯ: Да, что ж, видимо, я была права.

БОЙН: Предположу, что вы критиковали себя и вы говорили: «я ошиблась», или «я сглупила», или «почему я не поступила иначе»? Не так ли?

КЛАУДИЯ: Ну да. Так все говорят.

БОЙН: Конечно.

КЛАУДИЯ: Кое-кто считает меня взбалмошной. Только потому, что я что-то потеряла.

БОЙН: Вы взбалмошная?

КЛАУДИЯ: На самом деле нет.

БОЙН: У меня не создалось такого впечатления.

КЛАУДИЯ: Нет, нет, но просто потому, что я потеряла его, вы знаете, вы становитесь как будто...

БОЙН: Я тоже забывал, куда положил вещи.

КЛАУДИЯ: Я знаю... я думаю, все это делали так или иначе.

БОЙН: Но я их потом находил.

КЛАУДИЯ: Да. Я могла найти их через 20 лет, ведь никогда не знаешь.

БОЙН: У вас хорошее чувство юмора.

КЛАУДИЯ: (смеется). Правда?

БОЙН: У вас особый комичный стиль. Вы заставляете людей хохотать.

КЛАУДИЯ: (Она отрицательно качает головой).

БОЙН: Нет?

КЛАУДИЯ: Я сама себя удивляю.

БОЙН: Окей. Вы смешите как минимум одного человека.

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: В этом нет ничего плохого.

КЛАУДИЯ: (Нервно двигает руками и ногами).

БОЙН: Вместо того, чтобы сказать мне: «я нервничаю», что на самом деле означает возбуждение нервной системы, вы говорите: «я взволнована».

КЛАУДИЯ: О, я взволнована?

БОЙН: Опять.

КЛАУДИЯ: Я взволнована. (начинает смеяться).

БОЙН: Это правда, не так ли?

КЛАУДИЯ: Что ж, возможно. Я не знаю.

БОЙН: Вы сказали, что нервничаете. Вот что значит нервничать – возбуждение.

КЛАУДИЯ: Правда? Ого.

БОЙН: Прямо сейчас у вас игривое состояние, или вы изображаете легкую глупость, или так вы себя ведете, когда вы чувствуете напряжение.

КЛАУДИЯ: Возможно, я так себя веду.

БОЙН: Потому что я знаю, что вы на самом деле очень светлый человек.

КЛАУДИЯ: Я в этом не уверена. (Она почти шепчет эти слова или качает головой назад и вперед, как будто говоря «может быть»). Иногда.

БОЙН: Вы готовы к тому, чтобы я вас загипнотизировал?

КЛАУДИЯ: Да, если вы хотите. (У нее испуганное выражение лица). Я здесь для этого, верно?

БОЙН: Правильный ответ: «Вот почему я здесь». Снимите, пожалуйста, очки.

КЛАУДИЯ: Вот черт.

БОЙН: Дайте их мне, и я положу их в безопасное место.

КЛАУДИЯ: Это моя защита.

БОЙН: Повторите.

КЛАУДИЯ: Я прячусь за ними.

БОЙН: Что вы прячете за очками?

КЛАУДИЯ: Я не знаю, просто вещи.

БОЙН: Да.

КЛАУДИЯ: Как будто я чувствую себя в безопасности за ними.

БОЙН: В безопасности от чего?

КЛАУДИЯ: От чего бы то ни было.

БОЙН: Да. У очков есть своя индивидуальность, а также формы, размеры и цвета, у вас они красивые, стильные с красными...

КЛАУДИЯ: Хотя есть несовпадение, да? (Она это говорит, пока смотрит на свое синее платье).

БОЙН: Вы выглядите по-другому без очков.

КЛАУДИЯ: О да. Возможно. Я не вижу, как выгляжу на самом деле (смеется).

БОЙН: Вы плохо видите? Близорукость?

КЛАУДИЯ: Да, я пыталась выяснить это.

БОЙН: В общем, вы недавно поженились, и это ваш первый брак.

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: Март, апрель, всего лишь несколько месяцев. Как вам супружеская жизнь?

КЛАУДИЯ: О, это интересно.

(Бойн и Клаудия смеются).

БОЙН: Мы сейчас встанем. Я буду гипнотизировать вас стоя, но не беспокойтесь. Вы не упадете. Я за этим прослежу, хорошо?

КЛАУДИЯ: Окей.

(Бойн и Клаудия встают).

БОЙН: Повернитесь ко мне лицом. Сделайте шаг вперед.

КЛАУДИЯ: Хорошо.

БОЙН: Поставьте ноги вместе. Руки свободно висят по бокам. СПАТЬ! Освобождаетесь. Расслаблены. Хорошее, приятное чувство заполняет все ваше тело. Каждый мускул и нерв становится мягким и свободным, и когда вы смеетесь, вы еще больше расслабляетесь. Позвольте голове вращаться. (Гил кладет его левую руку на шею Клаудии сзади и его правую руку на лоб Клаудии). Вы можете улыбаться или смеяться и это поможет вам расслабиться так глубоко, как вы того хотите, на любое время, как захотите. Десять, девять, восемь, вы уплываете. Семь, шесть, пять, ваша шея полностью расслабляется. Четыре, спокойно, тихо, деликатно и легко расслабляетесь еще больше. Три, когда я произношу слово «спать», я не имею в виду тот сон, в котором вы пребываете ночью. Я имею в виду очень приятное состояние ментального и физического расслабления, которое вы начинаете испытывать прямо в данный момент. Цифра два, на следующую цифру я произнесу фразу: «глубоко спать». Когда я произнесу это, вы ощутите, что вы очень глубоко расслаблены.

Вы полностью осознаете, что происходит, и вы даже способны обдумывать мысли и слышать все вокруг вас, и при этом в этом стоячем положении вы расслаблены больше, чем могли подумать. Хорошо. Цифра один, просто глубоко спите. (Гил щелкает пальцами и тянет голову Клаудии к себе на грудь).

Пусть ваши руки сейчас станут мягкими, как тряпичная кукла. (Гил тянет руки Клаудии в стороны, отпускает, и они безвольно возвращаются к телу). Вот так. Как будто два отрезка веревки, висящих на ваших плечах. Просто безвольно отпустите, свободно, мягко расслабляясь. Послушайте очень внимательно. (Гил кладет свою левую руку на шею Клаудии и свою правую руку на ее лоб, пока говорит). Поверните ваши глазные яблоки вверх, как будто вы смотрите вверх изнутри черепа и наружу из отверстия в центре вашего лба.

Устремите их вверх. Нет, представьте, что вы смотрите вверх, вверх через вашу макушку. Прямо сквозь потолок. Прямо в небо, и вы видите там полную луну. На дворе вечер. Полнолуние. Посмотрите в лицо человека на луне, и как только вы это сделаете (Гил щелкает пальцами) ваши веки настолько плотно закрыты (Гил стучит по макушке Клаудии), что чем больше вы пытаетесь их открыть, тем сложнее вам это сделать. Проверьте и убедитесь. Они максимально плотно закрыты. Теперь перестаньте пробовать и расслабьтесь. (Гил щелкает пальцами и тянет голову Клаудии себе на грудь). Просто глубоко спите.

Видите, первой проверкой того, что ваше подсознание открыто, стала способность контролировать ваши мышцы посредством внушения, именно это вы сейчас испытали и этот опыт поможет вам начать понимать, что такое транс.

Поднимите ваши руки перед собой. Вот так. Сложите вместе ладони, и переплетите пальцы. Напрягите руки, зафиксируйте локти. Крепко сожмите ваши пальцы. Вот так. Зафиксируйте локти и очень сильно сожмите пальцы.

Сильнее. Еще сильнее. Вот так. Плотно их сомкните. Вот теперь у вас получается. Очень крепко. Очень сильно. Очень жестко. Крепко их сжимаете. (Гил стоит позади Клаудии, стучит по ее лбу, пока дает эти инструкции и теперь тянет ее спину от себя). Вот так. (Гил тянет голову Клаудии назад к своей груди и говорит). Представьте, что ваши руки вырезаны из одного цельного куска дерева. Они плотно сомкнуты. Чем больше вы пытаетесь их разъединить, тем крепче они смыкаются вместе.

Попробуйте развести их и увидите, что крепко сжаты вместе. Попробуйте и убедитесь. Когда вы окончательно убедитесь, скажите вслух: «Я убедилась». (Гил стучит по лбу Клаудии своим пальцем). Скажите эти слова вслух.

КЛАУДИЯ: Я убедилась.

БОЙН: Хорошо. Я сосчитаю до трех. Вы откроете глаза, попытаетесь разъединить руки, но они склеились между собой. Не важно, что вы будете делать или говорить или думать, они остаются склеенными, пока я их не освобожу. (Гил стучит по лбу Клаудии и говорит). Откройте глаза и посмотрите на ваши руки. Попробуйте развести их, и они склеиваются еще крепче и крепче. И когда вы полностью убедитесь в том, что они склеились, скажите вслух: «Они склеились».

КЛАУДИЯ: Они склеились.

БОЙН: (Гил щелкает пальцами, кладет руку на лоб Клаудии и говорит). Закройте веки. Пусть они закроются, и я прикоснусь к вашим рукам. Они начинают расслабляться. Расслабьте руки. Вот так. Теперь медленно разведите их в стороны. Пусть они свободно упадут вниз и еще больше расслабятся.

КЛАУДИЯ: Ой!

БОЙН: Вот так. (Гил подходит к Клаудии спереди и кладет свою левую руку на заднюю сторону ее шеи и свою правую руку на ее лоб, и трясет его). Вы сказали «ой». Что заставило вас сказать «ой»?

КЛАУДИЯ: Мне было очень смешно.



БОЙН: Вам смешно.

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: И?

КЛАУДИЯ: И мои руки...

БОЙН: Странно.

КЛАУДИЯ: Да, мои руки.

БОЙН: Расскажите о странностях. Это покалывание в кончиках пальцев?

КЛАУДИЯ: В моих руках.

БОЙН: Это часть ощущений в гипнозе, когда вы расслабляетесь. Сейчас мы продвинемся дальше. Сделайте шаг вперед. Встаньте рядом с диваном спиной к нему. Когда я толкну вас на диван, вы сядете.

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: И вы еще глубже погрузитесь в это приятное, расслабленное состояние.

КЛАУДИЯ: (вздыхает).

БОЙН: Хорошо. Начинаем. Один, два, три. Согните колени и вниз. (Клаудия садится на диван). Вот так. Теперь вы расслаблены еще больше, чем раньше. Пусть ваш разум расслабится. Расставьте колени. Вот так. Пусть руки расслабятся. Слушайте очень внимательно. Я сосчитаю от одного до двадцати, и когда я начну, светлое, легкое, приятное ощущение войдет в вашу правую руку. Пока я буду продолжать счет, это чувство станет сильнее. Вскоре вы ощутите первые слабые движения, легкие движения пальцев, подергивания мышц.

Затем начинает подниматься ваша рука (Гил помещает свой мизинец по руку Клаудии и поднимает ее руку, показывая). Ваша рука начинает подниматься и продолжает двигаться и подниматься, пока не поднимется вверх. Когда вы ощутите это чувство движения в вашей руке, не сопротивляйтесь ему. Вы можете сопротивляться, если хотите, но вы здесь не для этого. Пусть ваш подсознательный разум выполнит эту прекрасную работу.

Хорошо. Мы можем начинать. Цифра один. Первое невесомое, легкое ощущение входит в кончики ваших пальцев на правой руке. Цифра два. Ощущение распространяется вокруг и под ногтями. На цифру три оно двигается к первым суставам пальцев. Цифра четыре, продвигается дальше по тыльной стороне руки. Цифра пять. Теперь движется в большой палец. На цифру шесть ваша левая рука становится тяжелой. На цифру семь ваша правая рука становится легкой и еще легче с каждой моей цифрой.

Цифра восемь, легкое ощущение распространяется через ладонь и двигается к запястью. На цифру девять ваша левая рука становится тяжелее и тяжелее, в то время как правая становится легче и легче с каждой моей цифрой. Цифра десять. Ощущение поднимается к запястью от кончиков пальцев.

Пока оно распространяется к запястью, ваша рука становится легче, легче и свободнее, такой же легкой, как плавающее в воздухе перышко и даже легче, как воздушный шарик. Так же, как и шарик стремится улететь и подняться к потолку, ваша правая рука готова начать двигаться, подниматься, возноситься и лететь, двигаться вверх, пока не займет вертикальное положение.

(Клаудия поднимает вверх ее правую руку и затем кладет ее обратно на колени).  
Одиннадцать, снова подумайте про вашу левую руку.

КЛАУДИЯ: Нет, я сплю.

БОЙН: Правильно, и в вашей левой руке другие ощущения. Она тяжелая. На цифру 12 ваша правая рука становится все более легкой.

Как только это почувствуете (Гил помещает свой мизинец под правую руку Клаудии), позвольте руке продолжать движение и подниматься, и вы увидите, что это очень легко. Цифра тринадцать. Это легкое ощущение распространяется по вашей руке. Пусть она продолжает двигаться и подниматься. (Клаудия смеется). Это кажется странным, и это по-настоящему странно и приятно.

На цифру четырнадцать, пусть это продолжается, и ощутите, насколько тяжелой кажется левая рука, как будто она свинцовая. Пятнадцать. Ваша правая рука очень легкая до самого локтя, и она движется к вашему телу, к груди. Шестнадцать, распространяется на ваше плечо. Семнадцать.

Когда ваша рука прикоснется к телу, вы обнаружите, что расслаблены в два раза глубже, чем сейчас. Восемнадцать. Двигается прямо к вашему телу. Девятнадцать. Пусть она упадет на грудь. (рука Клаудии касается груди). Цифра двадцать. Как только она прикоснется к вашей груди, вы ощутите, что расслабились еще глубже, чем несколько секунд назад.

Теперь вы ощущаете, что левая рука как будто сделана из мрамора, или камня, или свинца. Она настолько тяжелая, что даже мысль о ее подъеме кажется вам нереальной в этот момент. Вы можете подумать о том, чтобы попытаться поднять вашу левую руку, но это не то, чем вам хочется заниматься сейчас. Хорошо. Вы можете остановить попытку.

Ощущение того, что ваша правая рука стала очень легкой и начала подниматься – это ощущение гипноза. Ощущение, что ваша левая рука стала тяжелой – это ощущение гипноза. Ощущение, что ваши веки слиплись – ощущение гипноза. И ощущение, что ваши руки склеились между собой – это ощущение гипноза.

Мы называем эти отклики ощущениями гипноза, потому что на интеллектуальном уровне вы, как и мы, знаете, что не существует оснований для того, чтобы одна рука казалась более легкой, чем другая, или чтобы одна была тяжелее, чем другая. Они обе должны ощущаться одинаково.

Не существует причин для того, чтобы ваши веки не открылись, как только вы подумали об их открытии, и нет рациональных, интеллектуальных причин для того, чтобы ваши руки не разъединились в тот самый момент, когда вы попытаетесь это сделать.

Произошло то, что часть вашего разума, который руководствуется рациональными и интеллектуальными мотивами, просто расслабилась. Она не исчезла.

Она как будто она пересела в мягкое кресло и со стороны наблюдает за происходящим, и таким образом вы осознаете, как обе части вашего разума действуют параллельно и одновременно. Если вы понимаете, что я говорю, и осознаете это, кивните головой.

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Замечательно. Некоторое время назад вы были взволнованы, и сейчас вы можете ощутить, что внутреннее возбуждение стихает и успокаивается с каждой секундой. Если вы чувствуете, как внутреннее возбуждение стихает с каждой секундой, кивните головой.

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Отлично. Видите, когда мы говорим о расслаблении или сне нервной системы, это и есть гипноз на самом деле. Есть еще одна очень полезная часть гипноза. Когда ваш разум расслабляется, он может сделать для вас гораздо больше. Знаете, как бывает –

пытаетесь что-то вспомнить, чье-то имя или адрес, и говорите: «Хорошо, этот адрес... подождите минуту, я подумаю».

Вот сейчас, сейчас», и чем больше вы стараетесь вспомнить, тем сложнее это становится. Но когда вы скажете: «Ну хорошо, это придет ко мне», через минуту, две или три это действительно приходит. Если вам знаком такой опыт, просто кивните головой.

БОЙН: Отлично. Когда теряется что-то, что имеет эмоциональное значение, потому что это ценный или важный или просто эмоционально значимый предмет, даже если человек может позволить себе такую потерю и значение может быть чисто сентиментальным, или если это были деловые бумаги, контракт, или что-либо другое, всегда возникает напряжение. И когда вы пытаетесь это осмыслить, из-за тревоги ваш разум не работает должным образом и ваша память не служит вам должным образом. Если вы понимаете, кивните головой.

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Теперь, в этом расслабленном состоянии, вы можете все вспомнить в деталях. Теперь, например, когда я сосчитаю от трех до одного, вы отправитесь назад во времени к моменту сегодняшнего утреннего завтрака, если вы его ели, или, если нет, к вашему первому приему пищи в течение дня. (Пока Гил считает, он стучит по лбу Клаудии). Один, два, три. Теперь вы вернулись в момент, когда впервые едите сегодня, в пятницу. Расскажите мне об этом.

КЛАУДИЯ: Что вы хотите знать?

БОЙН: Вы едите в одиночестве или с кем-то?

КЛАУДИЯ: Я с Дэвидом.

БОЙН: Дэвид – это ваш муж?

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Хорошо. Что вы едите?

КЛАУДИЯ: Он пожарил яичницу.

БОЙН: Говорите в настоящем времени, как будто вы прямо там.

КЛАУДИЯ: Окей. Яичницу.

БОЙН: Хорошо. Что-нибудь еще?

КЛАУДИЯ: Гости и кофе.

БОЙН: Как вам кофе?

КЛАУДИЯ: Хорошо.

БОЙН: Теперь вы сделаете вот что. Я сосчитаю от трех до одного, и мы отправимся обратно в прошлое воскресенье, пять дней назад. Три, два, один. (Гил стучит по лбу Клаудии, пока считает). Сейчас воскресенье. Это утро, день или вечер? Выберите. Быстро.

КЛАУДИЯ: День.

БОЙН: Воскресный день, и вы одна или кто-то есть рядом?

КЛАУДИЯ: Дэвид.

БОЙН: Вы в помещении или на улице?

КЛАУДИЯ: В помещении.

БОЙН: Что там происходит? Чем вы занимаетесь?

КЛАУДИЯ: Воскресенье, фильмы.

БОЙН: Вы собираетесь пойти в кинотеатр или посмотреть фильм дома?

КЛАУДИЯ: В кинотеатр.

БОЙН: В кинотеатр. На какой фильм?

КЛАУДИЯ: «Попался».

БОЙН: Хорошо. Замечательно. Пусть ваш разум прояснится. (Пока Гил это говорит, он помещает руку на лоб Клаудии). На этот раз я сосчитаю от десяти до одного, и вы отправитесь назад во время, когда вы открываете пакет или коробку, где лежит бижутерия, и там вы спрятали бриллиант. Десять, девять, восемь, семь, шесть, пять, четыре, три, два, один. (Гил стучит по лбу Клаудии, пока стучит). Вы заглядываете туда и что вы видите?

КЛАУДИЯ: Я ищу маленькую жестяную коробку, и я достаю ее оттуда.

БОЙН: Теперь вы держите жестяную коробочку.

КЛАУДИЯ: Угу. И я кладу ее в свою сумку.

БОЙН: Вы кладете ее в свою сумку. Вы открывали ее?

КЛАУДИЯ: Да.

БОЙН: Опишите это. «Я достаю ее. Теперь я ее открываю».

КЛАУДИЯ: Я ее открываю и смотрю. Вижу бриллиантовое ожерелье, завернутое в оберточную бумагу.

БОЙН: Вы там видите оберточную бумагу?

КЛАУДИЯ: Угу. Я разворачиваю ее и вот оно, и я вновь заворачиваю ее обратно и закрываю маленькую жестяную коробочку.

БОЙН: И теперь коробочка отправляется в вашу сумку.

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: Когда я постучу по вашему лбу, вы начнете передвигаться вперед по времени от момента, когда вы положили эту жестяную коробочку в вашу сумочку. (Гил стучит по лбу Клаудии). Рассказывайте.

КЛАУДИЯ: После того, как я положила ее в мою сумочку, я вышла из офиса Дэвида и пошла в свою квартиру, и начала упаковывать вещи.

БОЙН: Вы в квартире. В какой комнате?

КЛАУДИЯ: В спальне.

БОЙН: В вашей спальне, и что вы там делаете?

КЛАУДИЯ: Я осматриваюсь.

БОЙН: Где ваша сумочка?

КЛАУДИЯ: В спальне, на кровати.

БОЙН: Вы ее открывали и доставали жестяную коробочку, или она все еще в сумке?

КЛАУДИЯ: В сумке.

БОЙН: Теперь вы решили упаковать некоторые вещи, верно?

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Хорошо. Вы складываете их в коробки?

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Что вы упаковываете первым?

КЛАУДИЯ: Я иду к шкафу. Я стою возле него и осматриваю беспорядок.

БОЙН: Пытаетесь решить, что взять первым.

КЛАУДИЯ: Да, и, наверное, я начинаю. Я поднимаю коробку с пола и начинаю наполнять ее содержимым полок – всем вперемешку – и затем, кажется, я открываю сумку.

БОЙН: Забудьте слово «кажется».

КЛАУДИЯ: Окей. Все что я знаю, это то, что я...

БОЙН: Вы не должны думать или вспоминать. Вы просто находитесь там. Рассказывайте. Вы не должны ясно видеть это в своем уме. Просто продолжайте рассказывать.

КЛАУДИЯ: Я возвращаюсь к своей сумке и вспоминаю, как кто-то рассказывал мне, что когда этого человека ограбили, грабители не забрали его деньги, потому что он поместил их между открытыми письмами и счетами. Так что я подошла к книжной полке, где я храню счета, и положила маленькую коробочку туда, прикрыла ее, и продолжила собирать вещи.

БОЙН: Повторите это еще раз: «Она на книжной полке».

КЛАУДИЯ: Она на книжной полке, где лежат письма.

БОЙН: Где вы храните счета. Эти счета просто лежат там или...

КЛАУДИЯ: Они сложены в пачку.

БОЙН: Они находятся в коробке или...

КЛАУДИЯ: Просто лежат. Это довольно высокая пачка, я бы сказала, сантиметров 12.

БОЙН: У вас много счетов.

КЛАУДИЯ: И писем.

БОЙН: Теперь вы берете жестяную коробочку и кладете ее за этой пачкой, так?

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: Что дальше?

КЛАУДИЯ: Продолжаю складывать одежду, обувь и всякую всячину в коробки, затем иду в машину и объезжаю на ней дом, так как мои коробки лежат у заднего выхода.

БОЙН: Скажите: «Я у заднего выхода». Вы подгоняете машину к задней двери.

КЛАУДИЯ: К задней двери, и затем я загружаю коробки в машину.

БОЙН: Продолжайте.

КЛАУДИЯ: И потом я уезжаю.

БОЙН: Теперь вы готовы уезжать.

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Теперь вы помните, что оставили жестяную коробочку за счетами, за пачкой счетов?

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Когда я постучу по вашему лбу, мы вернемся вперед во времени, в момент, когда вы тревожитесь о жестяной коробочке. (Гил стучит по лбу Клаудии).

КЛАУДИЯ: Я снова в своей квартире и я упаковываю содержимое книжной полки. Я складываю все коробки, бумаги и т.п. в коробки.

БОЙН: Да.

КЛАУДИЯ: Но я не помню, была ли там жестяная коробочка.

БОЙН: Нет. Не пытайтесь вспоминать. Просто сделайте это.

КЛАУДИЯ: Ох.

БОЙН: Вы собираете вещи, кладете их в коробки. Теперь перед вами пачка счетов и писем.

КЛАУДИЯ: Верно. Все это в отдельной коробке, и я не знаю, там ли коробочка.

БОЙН: Она там или нет?

КЛАУДИЯ: О, вот она.

БОЙН: Хорошо.

КЛАУДИЯ: И я кладу ее в мою сумочку.

БОЙН: Т.е. сейчас она снова в вашей сумочке.

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Замечательно. Это очень хорошо.

КЛАУДИЯ: И я... (смеется).

БОЙН: Вы хотите знать больше?

КЛАУДИЯ: Конечно.

БОЙН: Просто рассказывайте дальше.

КЛАУДИЯ: Я пытаюсь, ох, хорошо. Я там. Что я делаю?

БОЙН: Вы только что взяли коробочку и положили ее в свою сумочку.

КЛАУДИЯ: Правильно.

БОЙН: Что насчет тех коробок и вещей, которые вы уже упаковали? Вы их будете выносить сейчас?

КЛАУДИЯ: Некоторые из них, остальные нет, потому что они тяжелые. Я возьму несколько из них и сделаю то же самое, подгоню машину к задней двери.

БОЙН: Вы храните ключи от машины в своей сумочке?

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: Сумочка с вами?

КЛАУДИЯ: Да.

БОЙН: Потому что собираетесь сесть в машину.

КЛАУДИЯ: Да. И я иду в дом Дэвида, и выкладываю книги в гостиной и...

БОЙН: Вы входите туда с коробкой книг.

КЛАУДИЯ: Угу, и с сумочкой.

БОЙН: И вашей сумочкой. Ставите их на пол.

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: Хорошо. Видите сумочку там, где положили.

КЛАУДИЯ: В зале.

БОЙН: А теперь?

КЛАУДИЯ: Теперь я ставлю коробки в зале и что потом, не помню. Не могу вспомнить.

БОЙН: Когда я досчитаю до трех, в вашу голову придет мысль. Один, два, три. (Гил кладет руку на голову Клаудии). Быстро, говорите.

КЛАУДИЯ: Да.

БОЙН: Дайте ей выйти.

КЛАУДИЯ: Не выходит.

БОЙН: Да. Я сосчитаю до трех. Когда я прикоснусь к вашему лбу, я задам вам вопрос. Ответ вы произнесете по буквам. Один, два, три. (Гил стучит по лбу Клаудии и говорит). Быстро, слово, буква. Первая буква, дайте ей выйти. Буква алфавита. Быстро. Пусть она прозвучит.

КЛАУДИЯ: Ничего не выходит.

БОЙН: Назовите букву алфавита. Букву.

КЛАУДИЯ: В.

БОЙН: Следующую, быстро.

КЛАУДИЯ: А.

БОЙН: Следующую, быстро. Говорите быстро.

КЛАУДИЯ: Быстро?

БОЙН: Да.

КЛАУДИЯ: Н.

БОЙН: Окей, и следующую.

КЛАУДИЯ: Н.

БОЙН: И следующую.

КЛАУДИЯ: А.

БОЙН: И следующую.

КЛАУДИЯ: Я.

БОЙН: Сейчас я дотронусь до вашего лба. Произнесите фразу или предложение или два, в которых будет слово *ванная* в этой связи. Быстро. Говорите.

КЛАУДИЯ: Что это было, еще раз? Вам нужно предложение, ванная. Может, я пошла в ванную.

БОЙН: Да.

КЛАУДИЯ: С ожерельем.

БОЙН: Да.

КЛАУДИЯ: Я пошла в ванную с ожерельем.

БОЙН: Теперь вы в ванной.

КЛАУДИЯ: Как странно!

БОЙН: С ожерельем. Что вы будете делать сейчас? Вы будете его чистить, мыть, или что-то другое? Спрячете его?

КЛАУДИЯ: Возможно.

БОЙН: Вы собираетесь его спрятать?

КЛАУДИЯ: Я спрятала его, верно.

БОЙН: «Я спрятала его в ванной».

КЛАУДИЯ: Там куча рисунков.

БОЙН: Окей.

КЛАУДИЯ: Так что я должна...

БОЙН: «Я спрятала его в ванной». Теперь еще один раз.

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: Вы еще раз произнесете по буквам слово, которое связывает вас с местом в ванной, где вы спрятали ожерелье. Готовы. Один, два, три. (Гил стучит по лбу Клаудии и затем открывает ее рот и говорит). Буква, буква. Быстро говорите. Дайте ей выйти. Прямо сейчас. Быстро. Буква. Быстро.

КЛАУДИЯ: Окей.

БОЙН: Быстро.

КЛАУДИЯ: Буква.

БОЙН: Да. Любая буква.

КЛАУДИЯ: С.

КЛАУДИЯ: А.

БОЙН: Следующая.

КЛАУДИЯ: М.

БОЙН: Следующая.

КЛАУДИЯ: А.

БОЙН: Сама.

КЛАУДИЯ: Сама, как странно!

БОЙН: Когда вы смотрите в зеркало, кого видите?

КЛАУДИЯ: Себя.

КЛАУДИЯ: Забавно.

БОЙН: Это возле зеркала?

КЛАУДИЯ: О да. (выглядит удивленной).

БОЙН: Что именно там возле зеркала?

КЛАУДИЯ: Там два зеркала, точнее, три, и с одной стороны там маленькие полки, с другой тоже маленькие полочки и шкафчик для лекарств.

БОЙН: И снова, когда я досчитаю до трех, в вашу голову придет мысль. Она будет связана с взглядом в зеркало, полками и аптечкой. Один, два, три. (Гил кладет руку на голову Клаудии). Говорите сейчас. Произнесите это.

КЛАУДИЯ: Я не могу.

БОЙН: Дайте выйти предложению. Говорите!



КЛАУДИЯ: Это рядом с ванной.

БОЙН: Хорошо. Это рядом с ванной. Сейчас я прикоснусь к вашему лбу, и вы увидите точное место. Один, два, три. (Гил стучит по лбу Клаудии). Говорите!

КЛАУДИЯ: Это на левой полке. Маленькая, я полагаю.

БОЙН: Хорошо. Глубоко вздохните и на мгновение пусть ваш разум расслабится. Пусть ваше тело покинет все напряжение и тревога.

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: Хорошо себя чувствуете сейчас?

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: Спасибо Великому интеллекту за то, что ваша память отлично для вас поработала.

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: Вы, наверное, чувствуете облегчение и радость.

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: Вы знаете, что сделаете сейчас, верно?

КЛАУДИЯ: Угу.

БОЙН: Отлично. Замечательно. Прежде, чем я вас подниму, есть ли что-то еще, что вы бы хотели сказать мне или о чем-то попросить?

КЛАУДИЯ: Спасибо.

БОЙН: Быстро, кого я вам напоминаю?

КЛАУДИЯ: Врача.

БОЙН: Врач. Ну и как я вам как врач?

КЛАУДИЯ: Забавный.

БОЙН: Из-за того, что я знаю, что происходит внутри вас?

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь, и все еще улыбаясь). Вам можно доверять.

БОЙН: Доверять. Хорошо. Я сосчитаю до пяти. На счет пять веки откроются, вы будете полностью осознавать и сознательно помнить все, что испытали сейчас, все, что прошло через ваш разум. Один. Медленно, тихо, легко и деликатно снова возвращаетесь в полное сознание. Два.

Каждый мускул и нерв вашего тела свободный и мягкий и расслабленный. Чувствуете себя хорошо. Три. От головы до стоп прекрасно себя чувствуете. На цифру четыре ваши глаза полностью проясняются. На следующую цифру веки открываются, полное сознание, отлично себя чувствуете. Цифра пять, веки открыты. Глубоко вдохните. Наполните легкие и потянитесь.

(она открывает глаза с счастливым выражением на лице).

БОЙН: Что ж, вы, кажется, удивлены, не так ли?

КЛАУДИЯ: (Она кивает в знак согласия и улыбается). Да. Черт.

БОЙН: Расскажите об этом.

КЛАУДИЯ: В общем, я нашла... оно в ванной. Невероятно. Я вообще не помню, как сделала это. Как странно. (смеется). На самом деле странно. Боже, мне душно.

БОЙН: Да. Жарко. Хочу сказать вам кое-что. Посмотрите на меня. Это не для записи.

КЛАУДИЯ: Что?

БОЙН: Это только для вас.

КЛАУДИЯ: Что?

БОЙН: Вы очень красивая женщина, но в какой-то момент решили, что для вас будет безопаснее играть роль клоуна. Посмотрите на меня. Вы строите много забавных рожиц, делаете много смешных движений и...

КЛАУДИЯ: Я научилась этому в школе.

БОЙН: Вы много закатываете глаза, и это может быть мило, но я не уверен, что вы хотите выглядеть именно так. Сейчас вы замужняя леди и вы взрослеете.

КЛАУДИЯ: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Может быть, вы предпочтете выглядеть элегантно, прекрасно.

КЛАУДИЯ: Элегантно – не знаю. Сложно это представить.

БОЙН: Привлекательно?

КЛАУДИЯ: Нет.

БОЙН: Может уже пора начать представлять такие вещи?

КЛАУДИЯ: Возможно, я не знаю. Я всегда совершаю глупости, когда пытаюсь идти таким путем.

БОЙН: Пообещаете мне, что будете почаще пытаться?

КЛАУДИЯ: Окей. Конечно.

БОЙН: Вне зависимости от того, будете ли дурачиться или нет.

КЛАУДИЯ: Окей.

БОЙН: Мне понравилось здесь с вами.

КЛАУДИЯ: Спасибо.

БОЙН: Есть еще одно. После того, как вы вернетесь домой и найдете ожерелье, пожалуйста, позвоните мне и скажите об этом.

КЛАУДИЯ: Окей. Окей. Чао. Как мне жарко.

БОЙН: Метод стимулирования воспоминаний довольно прост. На протяжении многих лет я помогал людям находить деловые документы, включая те, которые фиксировали продажу продуктовых магазинов, и если бы эти бумаги не нашли, это повлекло бы существенные убытки. Также у меня был аналогичный случай поисков утерянных дорогих драгоценностей, которые были подарены женщине ее возлюбленным.

Мы с ней работали без всяких результатов, но я с самого начала чувствовал, что эти драгоценности не были утрачены, а просто как-то затерялись где-то, и я беспокоился о том, что на самом деле эта женщина знала, где они, но не хотела раскрывать это. В этом случае существовала угроза ее жизни.

Когда видишь работу подсознательного разума, как видели вы, вы испытываете особое чувство, такое же, как тогда, когда вы уверены в том, что человек просто решил скрыть правду о том, что произошло. В более чем сотне таких случаев помощи людям в поиске потерянных вещей или в воспоминаниях идей или мыслей я смог помочь более чем в 80 процентах таких обращений. Не отказывайтесь поработать с людьми и помочь им найти утерянные вещи и вернуть воспоминания.

До следующей встречи, это Гил Бойн.

(через 45 минут позвонила Клаудия и, запыхавшись, объявила, что она нашла ожерелье).

## **ГИПНОТЕРАПИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ И ПРЕОДОЛЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА**

### ***Кейс Бада («Рожденный проигрывать»)***

Подавленный 61-летний мужчина убежден, что он неудачник по жизни. Он страдает от алкоголизма, бессонницы, низкой самооценки, самоизоляции и негативного мышления. Приняв участие в двух часовых сессиях, Бад проходит через удивительную личную трансформацию.

*Эти сессии были сняты на видео перед гипнотерапевтическим классом с участием 35 профессионалов в Чикаго, и включают в себя демонстрацию возрастной регрессии, абреакцию, гештальт-диалоги, а также много оригинальных вскрывающих/репрограммирующих техник.*

### **КЕЙС БАДА**

#### ***«Рожденный проигрывать»***

#### ***Сессия первая***

Место: Гипнотерапевтический класс в Чикаго.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Здравствуйте. Это Гил Бойн, и вновь добро пожаловать в Гипнотерапевтическую видео-клинику. Сегодня мы открываем новый кейс. Наш клиент – Бад. Давайте поприветствуем его.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К БАДУ.

БОЙН: Бад, добро пожаловать.

БАД: Спасибо.

БОЙН: Вы приехали из Висконсина.

БОЙН: Верно.

БОЙН: Как я могу помочь вам?

БАД: (У Бада на лице виноватое выражение лица, и он выглядит печальным и подавленным). В общем, мне нужна помощь в нескольких сферах. Мне нужна уверенность в себе. У меня потеря памяти. Я ничего не запоминаю. Похоже, мне нужна помощь везде. Я не могу петь. Я не могу танцевать. Я все делаю не так.

БОЙН: Даже не можете свистеть, а?

БОЙН: Нет, не могу.

БОЙН: Есть старая водевильная шутка: «Я не могу петь и не могу танцевать, но я уверен, что смогу заниматься любовью». Как вы обо мне узнали?

БАД: Я получил ваш каталог по почте. Я написал вам письмо, вы ответили мне, я вам позвонил и вы меня пригласили сюда.

БОЙН: Я говорил вам, что приеду в Чикаго в апреле. Я сказал, что если вы приедете в Чикаго, я поработаю с вами и вот вы здесь. Теперь вы говорите: «У меня нет уверенности». Так вы сказали?

БАД: Да.

БОЙН: Вы должны выбрать, о чем идет речь на самом деле. Это «У меня нет уверенности», или «я потерял свою уверенность», или «У меня никогда не было уверенности»?

БАД: У меня никогда не было уверенности.

БОЙН: Неправильно! Вы пришли в мир, заряженный уверенностью. Когда вас положили в вашу кроватку, намочили пеленку и проголодались, вы громко закричали и кто-то пришел и решил эти вопросы, и ваша уверенность возросла. Некоторые люди проживают жизнь, так и не выучив других способов получать то, что они хотят. Они просто продолжают кричать, пока кто-то не придет и не решит их проблемы.

БАД: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: У вас есть такие знакомые?

БАД: (смеется). Я думаю, да.

БОЙН: Я намерен вам сообщить, что та ранняя уверенность, которая у вас была, все еще остается с вами. Вспомните на минуту, когда вам было четыре или пять лет – вы выпрыгивали из кровати в пять утра, предвкушая осуществление всех тех планов, которые вы имели на предстоящий день, и перед вами не было никаких препятствий, и даже если они и были, в вашем воображении вы просто сметали их со своего пути.

У вас было то, что называют «самый ценный дар разума» - вера в себя. Если она у вас была, что с ней случилось. Законы физики гласят, что вы не можете создать энергию, но и не можете уничтожить ее, вы только можете ее трансформировать.

Вам говорили, что не можете что-то сделать, что вам не стоит этого делать, и что у вас есть множество ограничений и запретов, и сейчас вы наполнены уверенностью. Вы уверены, что у вас плохая память.

БАД: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Вы заявили мне это с большой уверенностью, не правда ли?

БАД: Это точно.

БОЙН: И вы уверены, что в жизни вы полный неудачник, не так ли?

БАД: Да.

БОЙН: Вы абсолютно уверены в том, что у вас не может быть хороших романтических отношений и безгранично веруете во все ужасные, негативные убеждения о самом себе, не так ли, Бад?

БАД: Да.

БОЙН: Таким образом, на самом деле вы ничего не утратили, вы просто трансформировали это. Что вы на это ответите?

БАД: Я ничего не чувствую.

БОЙН: Другими словами, это означает: «Я отрезан от самого себя».

БАД: Я твердо убежден, что не способен делать что-то правильно. Я испорчу все, что угодно, просто дайте мне время.

БОЙН: Я хочу обратиться к классу ненадолго. (Гил кладет свою руку на руку Бада, поворачивается и обращается к классу).

Если вы будете просто слушать клиента, вы, предложение за предложением, получите огромное количество информации. Она ошеломила меня. «Я ничего не чувствую». Что это означает? «Я отключаю свои чувства, потому что если я позволю себе их ощущать, то, возможно, я почувствую что-то, чего я избегаю, так это очень болезненно».

Я отложил это в сторону у себя в сознании и я спрашиваю: «Сильный страх отказа, мощное чувство, что вы непривлекательны?» Я ставлю знак вопроса, так как я не утверждаю, что это факт. Я говорю: «Давайте продолжим исследование доказательств».

Следующие заключения гласят: «Я абсолютно уверен, что у меня ничего не получится. Я обречен на провал. Я очень боюсь критики», и вы становится ясно, как вы получаете информацию, предложение за предложением, и вы получаете все это в течение первых десяти минут. Вы собираете 90 процентов того, что наиболее существенно.

Вы уже получили все остальное, что подтверждает и подкрепляет вышесказанное. (Гил поворачивается и обращается к Баду). Пожалуйста, продолжайте. Последнее, что вы сказали, было о том, что вы полностью убеждены, что не можете делать что-то правильно. При этом в вашем голосе прозвучала нота гордости.

БАД: (Смеется). Что ж, я не имел это в виду.

БОЙН: Это проявилось таким образом. Пожалуйста, продолжайте.

БАД: Такое чувство, что каждый раз, когда я пытаюсь что-то сделать, это не получается правильно.

БОЙН: Эта песня называется «Рожденный проигрывать».

БАД: Похоже, что это про меня.

БОЙН: (Гил стучит по руке Бада, пока он хихикает и говорит). По крайней мере вы спели ее много раз, верно?

БАД: (смеется). Всю мою жизнь.

БОЙН: Разумеется. (Гил кладет руку на руку Бада, поворачивается к классу и говорит). «Всю мою жизнь» - вот это чувство. В песне поется: «Это необязательно так», но он ощущает обратное. (Гил поворачивается и обращается к Баду). Хорошо, Бад. Продолжайте.

БАД: У меня так было все время, и сейчас в моем возрасте, и тогда, когда я был маленьким мальчиком.

БОЙН: Что на самом деле это означает? Сегодня до вас мы работали с другим человеком, который говорил, что когда он общается с людьми, он часто ощущает, что он маленький, а они большие, из-за его проблемы с заиканием в прошлом. Похоже ли это на то, что ощущаете вы сейчас?

БАД: Думаю, да. Это... я чувствую, что любой другой человек может предложить больше, чем я. Другие умнее, чем я. Они говорят лучше, чем я. Они лучше что-то делают.

БОЙН: Разумеется. (Гил обращается к классу). Существует два подхода, по одному на каждом конце континуума. Первый гласит, что вселенная по своей природе недоброжелательна и зла, и характеризуется негативными убеждениями о себе: я не способен сделать что-то правильно, я глуп, и так далее, и затем они подтверждаются основаниями, которые можно называть алиби: «Если только у меня было бы лучшее образование; если бы только моя мать любила меня больше, чем моего брата; если бы

только я женился на другой женщине; если бы только я родился с другим цветом кожи; если бы только я родился в другой стране, в другом городе».

Вы можете продолжить этот список, он бесконечен. Кстати, когда такое восприятие переполняет нас, это именуется паранойей. «Они хотят поймать меня. Они в заговоре против меня. ФБР прослушивает ваш дом.» Противоположный подход гласит: «Все, что мне требуется для удовлетворения моих самых глубоких нужд и реализации моего потенциала, уже у меня есть».

Я не ставлю перед Бадом цели и не говорю: «Вы пройдете от пункта А до пункта Б», но я заявляю: «Мы должны переместить его из того места, где он сейчас, в новое место, где он может воспринимать жизнь более полно». Затем он может осознать, что даже в 60-летнем возрасте могут быть двадцать или тридцать лет, в течение которых он может воспринимать себя иначе, а также мир вокруг него и его способность взаимодействовать с ним креативным способом. (Гил поворачивается и обращается к Бадю). Теперь, если вы идентифицировали себя как ничто, скажите мне об этом!

БАД: Мне не нравится мысль о том, что я – ничто, потому что я пытался сделать себя лучше, просто я не достиг в этом какого-то прогресса.

БОЙН: Учитывая вашу историю, вы сказали: «Я пытался и всегда терпел неудачу», так что я не могу присвоить вам какие-то очки. Вы не получите очков за попытки, если вы всегда терпели неудачу. Мир оценивает вас по тому, что вы сделали, а не по тому, что вы пытались сделать, особенно если вы продолжаете попытки и по-прежнему неудачно, потому что пытаться – значит лгать. Позвольте повторить. Пытаться – значит лгать. Повторите за мной: «Пытаться – значит лгать».

БАД: Пытаться – значит лгать.

БОЙН: Пытаться – значит лгать, потому что когда вы говорите: «Я попытаюсь», слово «пытаться» включает ожидание и потенциал для неудачи, верно?

БАД: Да.

БОЙН: Если я брошу этот карандаш на пол и скажу: «Попробуйте поднять его», и вы поднимете его, отдадите мне, и я скажу: «Нет, попробуйте поднять его», и снова брошу его и вы поднимете и отдадите его мне, и я снова уроню его и скажу: «Попробуйте поднять его», и где-то в этот момент вы скажете: «О чем вы говорите; я постоянно его поднимаю». И я говорю: «Нет, попробуйте поднять его». Вы скажете: «Это бессмыслица», и я скажу: «Конечно, это бессмыслица».

Но если бы я был хирургом-ортопедом, и закончил бы операцию на вашей спине, и она была бы очень напряжена, и мы бы проводили терапию для ее расслабления, и сейчас я хочу проверить, насколько она гибкая. Я бы сказал: «Попробуйте поднять ручку». Тогда и только тогда слово «Попытайтесь» было бы применимо, потому что «пытаться» здесь обозначает трудность. Когда атлет говорит: «Сегодня я попытаюсь установить новый мировой рекорд», это указывает на трудность, не так ли?

БАД: Да.

БОЙН: Так что, когда я говорю: «Я не дам вам очков за попытки», на самом деле я говорю вам: «Перестаньте хвалиться своими попытками и неудачами», потому что так вы выражаете мысль: «Это не из-за недостатка усилий. Это не потому, что я не пытался. Это не из-за лени», пока вы лежите на обочине дороги и позволяете своей жизни проходить мимо. «Я прилагал усилия», но ваши усилия, по вашему заявлению, были неэффективны и контрпродуктивны. Верно или нет?

БАД: Это не правда и не ложь.

БОЙН: Тогда расскажите, как это.

БАД: Мне кажется, я делал необходимые вещи.

БОЙН: Например.

БАД: Например, строил дом и получал за это плату.

БОЙН: Хорошо.

БАД: И кроме этого, я работаю на работе уже тридцать пять лет.

БОЙН: (Гил стучит по руке Бада и обращается к классу). Теперь мы начали движение куда-то, потому что Бад сказал нам: «Я забочусь о своих жизненных потребностях». В культуре, где достаточно легко позаботиться о своих нуждах, вы не слушаете пропаганду, которая говорит: «О вашем выживании должно позаботиться правительство». Это включает еду, кров и одежду. (Гил стучит по руке Бада и обращается к нему).

Я говорил о том, что есть что-то криминальное в устройстве системы, которая берет такой удивительное создание – человеческое существо, - и говорит, что вы можете работать на одну фирму или компанию, делать при этом одно и то же на протяжении тридцати пяти лет, и она потом выдает вам золотые часы и хлопает вас по спине, и вы задаетесь вопросом: «И это все?» Бад, вас интересует именно этот вопрос?

БАД: Да, по всей видимости.

БОЙН: Хорошо. Чего вы хотите от меня?

БАД: Я хочу, чтобы вы вернули мне уверенность.

БОЙН: Сделать вам переливание?

БАД: Точно.

БОЙН: У меня есть большая игла для уколов. Вот такая... (Гил широко разводит руки, показывая длину). Она наполнена всевозможными хорошими вещами, которые я взял из бутылки, на которой написано: «Уверенность в себе».

БАД: Для других людей вы делали невероятные вещи.

БОЙН: (Гил стучит Бада по руке). Я помогал людям совершать замечательные вещи с самими собой, о которых они не знали, что они на это способны, и вы точно так же слепы в отношении своей собственной силы, как и они, может только чуть больше.

БАД: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Если бы у меня была волшебная палочка и я если бы сейчас я взмахнул ей и сказал: «Теперь вы можете достичь всего, чего пожелаете, и она станет вашей в пять часов пополудни», как бы изменилась ваша жизнь?

БАД: Я бы пожелал, чтобы я просто вышел отсюда и делал все, что захочу.

БОЙН: Прекратите эту расплывчатость. Вы начнете двигаться от общего к частностям прямо сейчас. Назовите мне одну вещь, которую вы бы сделали прямо сейчас, имея для этого все необходимое. Бойн махнул своей волшебной палочкой и сказал: «У вас теперь есть все». Что бы вы хотели сделать, или кем стать, или что почувствовать, или что испытать?

БАД: Я думаю, я бы снялся с места и отправился в длительное путешествие куда-нибудь. Уехать ото всех.

БОЙН: Хорошо. «Я бы путешествовал».

БАД: Да.

БОЙН: Что удерживает вас от путешествий сейчас?



БАД: Моя работа.

БОЙН: Хорошо. Тогда, если этот вопрос решится так или иначе, как вы хотите, вы больше не станете беспокоиться по поводу вашей работы?

БАД: Да, конечно. Однозначно.

БОЙН: Тогда вы не сможете путешествовать.

БАД: Что ж, я не смогу сейчас (смеется).

БОЙН: Послушайте еще раз. Я вновь подниму тот же материал.

Иногда мы придерживаемся жизненного сценария, в котором играем глупца, потому что мы верим, что мы глупы. Я не верю, что вы глупы. Я думаю, вы очень умны. Так что прекращайте изображать передо мной глупца, окей?

БАД: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Я знаю, что вы понимаете каждое мое слово.

БАД: Да.

БОЙН: Хорошо. Притворитесь на мгновение, что я взмахнул волшебной палочкой, и вы получили все, чего хотите. Теперь вы выходите отсюда, и как меняется ваша жизнь по сравнению с тем, что было, когда вы пришли?

БАД: Я бы чувствовал себя совершенно по-другому, если бы чувствовал уверенность. Я бы не боялся людей. Я бы не боялся высказываться и говорить что-то из страха, что после моих слов кто-то не сказал бы что-то, на что я бы не нашел ответа.

БОЙН: Насколько бы изменилась ваша жизнь?

БАД: Я бы стал счастливым человеком.

БОЙН: Как бы изменилась ваша жизнь?

БАД: Мне кажется, я бы просто делал много всего.

БОЙН: Вы говорите мне, что у вас даже нет плана, ожиданий, что вы не можете создать образ чего-то одного, одной формы поведения, которая была бы не банальной абстракцией: «Я был бы счастлив, мне было бы лучше», и так далее?

БАД: Думаю, да.

БОЙН: Очень жаль! Давайте вернемся назад. Есть ли что-то, что вы бы хотели получить для себя? Чего вы хотите от меня? Опишите настолько детально, насколько можете.

БАД: Я бы хотел, чтобы у меня не было никаких сомнений относительно себя. Я хочу быть с людьми. Я не хочу прятаться от них, и когда идет разговор, я хочу в нем участвовать. Не хочу стоять, как немой, и быть просто слушателем.

БОЙН: Если вы не хотите стоять, как немой, почему стоите?

БАД: Мне страшно что-то говорить.

БОЙН: Это правильный ответ. Теперь разверните это высказывание: «Я боюсь участвовать в разговоре...»

БАД: Я боюсь участвовать в разговоре, потому что могу просто... я боюсь, что буду допускать ошибки.

БОЙН: «Я боюсь, что могу совершать ошибки и тогда...»

БАД: Меня поправят.

БОЙН: «Меня поправят или...»

БАД: Мне станет стыдно.

БОЙН: Или «Мне станет стыдно от мысли, что они считают меня глупцом».

БАД: Это верно.

БОЙН: «Как я всегда думаю про себя».

БАД: Верно.

БОЙН: Вы глупец?

БАД: На мой взгляд, я на самом деле так не думаю, но, кажется, что я все делаю по-глупому. Я говорю глупые вещи.

БОЙН: Конечно. Вы настолько хорошо выучили роль глупца, что стали экспертом.

БАД: Я согласен. (Гил пожимает руку Бада и усмехается).

БОЙН: Что ж, признание правды – это важный первый шаг. Я не хочу сказать, что однажды вы сели и написали на клочке бумаги: «Отныне я играю роль глупца». Это началось задолго до этого.

БАД: Так и есть.

БОЙН: Вы когда-нибудь обращались за помощью в решении этой ситуации с чувствами?

БАД: Нет.

БОЙН: Вы страдали раньше депрессией?

БАД: Я ощущаю депрессию постоянно.

БОЙН: Конечно. Если вы не связаны с жизнью, это негативное чувство. Принимали ли вы какие-то медикаменты от депрессии, транквилизаторы или энерджайзеры, что-то подобное?

БАД: Да, однажды я принимал лекарства от высокого кровяного давления.

БОЙН: Хорошо. Как у вас дела с алкоголем?

БАД: Я начал понемногу употреблять алкоголь в прошлом году. Я пил в компаниях.

БОЙН: Что именно вы пили – пиво, вино или виски, и в каком количестве? Это были две банки пива, три бокала вина, восемь унций виски? Водка, ром, джин? Сколько и как часто вы употребляете сейчас?

БАД: Я пью чистый бренди, иногда с диетическим Пепси. Я выпиваю, может, восемь, десять унций за вечер.

БОЙН: Как долго вы то делаете?

БАД: Полтора года.

БОЙН: Как бы вы отнеслись, если бы я назвал вас алкоголиком?

БАД: Я бы вам не поверил.

БОЙН: Опишите мне термин «алкоголик».

БАД: Думаю, алкоголик – это человек, который не может не пить. Он пьет постоянно, берет с собой выпивку со своей коробкой с обедом.

БОЙН: То есть пока вы не берете алкоголь вместе со своим ланч-боксом на работу, вы – не алкоголик.

БАД: Может кто-то и да, я – нет. Я не нуждаюсь в нем постоянно, но когда я дома один, я пью.

БОЙН: Вы живете один?

БАД: С мамой.

БОЙН: Вы были женаты?

БАД: В прошлом.

БОЙН: Вы разведены или вдовец?

БАД: Разведен.

БОЙН: У вас были дети в том браке?

БАД: Да, двое.

БОЙН: Они сейчас взрослые?

БАД: Да.

БОЙН: Они живут неподалеку от вас?

БАД: Да.

БОЙН: Вы с ними регулярно видите?

БАД: Нет.

БОЙН: Вы их навещаете?

БАД: Нет.

БОЙН: Они приходят к вам в гости?

БАД: Один раз, и все.

БОЙН: У вас с ними хорошие отношения, или так себе, или ужасные?

БАД: У нас с ними нет хороших отношений.

БОЙН: Они видятся с их матерью?

БАД: Да.

БОЙН: Она к ним приезжает?

БАД: Думаю, да.

БОЙН: У нее с ними более хорошие отношения, чем у вас?

БАД: Уверен, что да.

БОЙН: Вы говорили, что 35 лет работали, купив дом и заботясь о крове над их головами. Что вы сейчас ощущаете по поводу этой ситуации?

БАД: Мне это не нравится. Я не хотел, что так получилось. Всю жизнь я хотел семью с женой и детьми, дом, но у меня не вышло.

БОЙН: Как давно вы развелись?

БАД: 34 года назад.

БОЙН: Развелись 34 года назад. Сколько продлился ваш брак?

БАД: Около трех лет.

БОЙН: Почему вы снова не женились?

БАД: У меня были возможности, но мне нужно было ухаживать за моей матерью и отцом, пока он не умер, и у меня осталась только мама.

БОЙН: Таким образом, слово «алкоголик» не подходит к вам. С вашей точки зрения, вас нельзя так называть.

БАД: Да, именно так.

БОЙН: Как алкоголь помогает вам? Давайте порассуждаем. Вы выпиваете полностью или в большинстве случаев уединенно, или в других условиях – в барах, клубах, казино и т.д.?

БАД: Нет, я пью один дома.

БОЙН: Вы пьете в одиночестве?

БАД: Да. У меня есть подруга, и когда мы идем в ресторан, мы выпиваем пару бокалов до еды и после. Я отвожу ее домой и так заканчивается вечер. Но когда я настроен выпить серьезно, я делаю это в одиночестве в своем доме.

БОЙН: Как вам помогает алкоголь? Что он делает для вас?

БАД: С одной стороны, это меня расслабляет, и когда я пью бренди, кажется, будто я лучше мыслю. Знаете, какие-то вещи для меня проясняются.

БОЙН: До этого я говорил, что когда вы пьете, вы перестаете думать о самом себе что-то критическое, само-обвиняющее.

БОЙН: Да, верно. Когда я пью бренди, мне кажется, что я могу решить любые проблемы, но на следующий день все опять по-другому.

БОЙН: Помните Дабл ю Си Филдса?

БАД: Да, помню (смеется).

БОЙН: Он верил, что его комический гений проявляется только с помощью алкоголя, и это было так. У него на сцене всегда стоял графин с мартини. Помните Джона Бэрримора?

БАД: Да, конечно.

БОЙН: В свои ранние годы его считали одним из величайших классических актеров своего времени. Но он начал считать, что может проявлять свой талант только через алкоголь, и сделался пародией на самого себя.

БАД: Да.

БОЙН: Помните Эдгара Аллана По?

БАД: Я его читал.

БОЙН: Он достиг момента, когда мог писать только под действием алкоголя. Видите, много людей начинают считать, что могут успокоиться только с помощью бокала или двух.

БАД: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: У моего дяди была схожая проблема. Последний раз, когда я его видел, он был настолько спокойным, что не шевелился три дня.

БАД: (смеется).

БОЙН: Отсюда следует правило. Сначала мысль, потом действие, потом привычка думать и привычка действовать, затем непроизвольное осмысление и непроизвольное действие.

Так что если вы считаете, что единственный путь к освобождению от чувств, которые мучали вас все эти годы – это бренди, и затем действуете, выпивая бренди и затем повторяете это снова и снова, вы начинаете действовать непроизвольно, не так ли? Непроизвольное означает, что вы его не контролируете.

БАД: Я считаю, что все контролирую. Я не верю, что я алкоголик.

БОЙН: Не впадая в беспамятство.

БАД: Нет, сэр, нет. (Смеется, пока Гил пожимает его руку).

БОЙН: Т.е. вам сложно примерить на себя слово «алкоголик».

БАД: Да, я не алкоголик.

БОЙН: Окей. Вы просто много пьете.

БАД: Иногда.

БОЙН: Вы сказали: «Я ничего не чувствую». Когда вы выпиваете ваши восемь унций бренди, ваши чувства приоткрываются? Бывало ли, что вы плакали, когда поздно вечером смотрели сентиментальный фильм?

БАД: Мне для этого не нужно бренди. Я эмоциональный человек. Правда. У меня бывает еще хуже, чем у многих женщин.

БОЙН: Расскажите об этом.

БАД: Сложно сказать о чем-то, кроме фильмов, грустных фильмов, всегда кажется, что они относятся ко мне, меня они трогают.

БОЙН: Вы говорили, что очень хорошо чувствуете печаль внутри вас.

БАД: Что ж, я не счастливый человек.

БОЙН: Вы говорили, что ощущаете глубокую тоску внутри, которую невозможно унять.

БАД: Это так, потому что я не живу жизнью, которой хочу жить. Я не могу жить жизнью, которой хотел бы.

БОЙН: Сколько лет вашей матери?

БАД: Ей 83.

БОЙН: Как ее здоровье?

БАД: Физически – хорошо, ментально – похуже.

БОЙН: Вы здесь уже полтора дня наблюдаете и слушаете, о чем мы говорим, и как демонстрируем некоторые процессы гипноза как инструмента для достижения глубин разума и уровней чувствования. Опишите мне вкратце ваши мысли и чувства по этому поводу.

БАД: Я не вполне сформировал мнение. Есть другое, что меня беспокоит – что все ваши люди образованы, а я нет. Я не могу выразить себя так, как все остальные.

БОЙН: Вы можете пойти в ресторан и заказать ветчину и яйца?

БАД: Конечно.

БОЙН: Значит у вас есть способность коммуницировать, так? Что вы думаете и чувствуете по поводу того, что здесь происходит?

БАД: На протяжении всего времени, пока я наблюдаю за процессом, я думаю, что хотел, чтобы вы сделали для меня то, что делаете для этих людей. Вот что я бы хотел.

БОЙН: Вы отождествляете себя с кем-то из этих людей, с историями кейсов, которые вы видели? Можете ли вы почувствовать с ними связь на уровне ощущений?

БАД: Этим утром я чуть не подпрыгнул на стуле, когда Джон схватил вашу руку и закричал на вас, потому что это было эмоционально.

БОЙН: Это была, возможно, самая неэмоциональная сцена, в которой мы участвовали.

БАД: Правда?

БОЙН: По крайней мере она была самой громкой.

БАД: Мне показалось, что это было эмоционально. Я почти поставил себя на его место.

БОЙН: Вас когда-нибудь гипнотизировали?

БАД: Никогда.

БОЙН: До того, как вы пришли сюда, вы когда-нибудь видели, как кого-то гипнотизируют?

БАД: Нет, сэр.

БОЙН: Даже где-то в ночном клубе, или по телевидению, или в каком-то шоу?

БОЙН: Возможно, по телевидению.

БОЙН: Теперь, когда вы побыли здесь и своими глазами увидели гипноз, соответствует ли он вашим представлениям?

БАД: Я думаю, да.

БОЙН: Есть ли разница с тем, как вы представляли его ранее?

БАД: Когда вы становитесь убедительным, сначала я не понимал, что это значит, но потом подумал, что такой у вас стиль. Нет, я думал, что вы просто разговариваете с человеком, он отвечает, вы задаете ему вопросы, он вам отвечает, и, полагаю, это составляет большинство из того, что вы делаете.

БОЙН: Вы сказали, что не знали, что терапевты становятся убедительными. К чему это вы?

БОЙН: Мне показалось, что вы были немного грубы с той девушкой, Джеки, и так же с Джоном. Он даже закричал. Я не ожидал ничего подобного, когда вы закричали на него и он закричал в ответ.

БОЙН: И это вас удивило.

БАД: Да.

БОЙН: Я подозреваю, что это удивило бы многих из тех, кто мало знает об этом. Вы готовы к тому, чтобы я загипнотизировал вас?

БАД: Да, сэр, я готов.

БОЙН: Теперь встаньте. Повернитесь ко мне лицом.

Сделайте шаг вперед. Поставьте ноги вместе. СПАТЬ! (Гил тянет голову Бада вперед). Теперь вы становитесь мягким. Расслабьтесь. Хорошее, приятное чувство охватывает ваше тело. Каждый мускул и нерв становится мягким, свободным и расслабленным. Мышцы шеи становятся мягкими. Хорошо. Дышите легко и глубоко (Гил вращает голову Бада, пока говорит) и расслабляетесь еще глубже с каждым своим вдохом. Ваши руки мягкие, как тряпичная кукла. (Гил поднимает руки Бада и роняет их по сторонам). С каждой секундой вы ощущаете все большее и большее расслабление. Освобождаетесь и отпускаете себя.

Спокойно, тихо, легко и деликатно. Сейчас послушайте внимательно. (Гил поддерживает шею Бада одной рукой и вторую руку кладет на лоб Бада). Я сосчитаю от пяти до одного, и когда я закончу, ваши веки очень плотно закроются, и чем больше вы будете пытаться их открыть, тем хуже у вас будет получаться. Пять, веки плотно сжимаются. Четыре, они давят вниз и запечатываются. Три, они запечатываются, как будто приклеенные. Два, они закрыты. Чем больше вы пытаетесь их открыть, тем плотнее они закрываются. Один, попробуйте их открыть и вы убедитесь, что они надежно закрыты.

Перестаньте пытаться. Расслабьтесь и просто глубоко усните. (Гил щелкает пальцами и тянет голову Бада вперед). Голова падает на грудь, и вы проваливаетесь еще глубже. Вот так хорошо. Вниз и вглубь. Руки мягко, свободно расслабляются. Сейчас я немного поверну ваше тело. Сделайте левой ногой шаг вперед. Вот так. Затем откиньтесь назад и опуститесь прямо на этот стул. Я сейчас нажму на вас вниз, чтобы вы могли сесть на стул. Вот так.

Теперь вы сидите на стуле, вы можете на нем комфортно расположиться, и вы продолжаете расслабляться. Теперь сосредоточьтесь на вашей правой руке. Я сосчитаю от одного до двадцати, и пока буду считать, в вашей руке возникает легкое, светлое, приятное ощущение.

Пока я считаю, это чувство становится все сильнее и сильнее. Вскоре вы почувствуете первое маленькое движение, маленькое движение пальцев и сокращение мышц. Затем ваша рука становится легче, ваша рука начинает подниматься, и продолжает двигаться и подниматься, пока не поднимется выше плеча, или может до уровня груди или подбородка или даже щек.

(Гил берет руку Бада и показывает ему движение). Когда вы ощутите это движение в вашей руке, не пытайтесь сопротивляться. Если вы захотите, вы можете сопротивляться, и это не потому, что вы здесь. Позвольте своему подсознательному разуму прекрасно сделать свою работу. Сейчас мы начнем. Сфокусируйте свое внимание на вашей правой руке и, не двигая пальцами, ощутите материал ваших брюк под кончиками пальцев.

Сосредоточьтесь на пульсе, который бьется в вашем запястье (Гил прикасается к запястью Бада) и проверьте, сможете ли вы его ощутить. Для этого вам потребуется совсем немного усилий. Пока я считаю от одного до двадцати, это светлое, легкое, приятное чувство входит в вашу правую руку, и она начинает двигаться и подниматься, и парить. Цифра один, первое легкое, невесомое ощущение входит в кончики пальцы вашей правой руки. Цифра два, ощущение распространяется вокруг ногтей пальцев. На цифру три оно поднимается вверх к первым суставам пальцев.

Цифра четыре, распространяется через пальцы на тыльной стороне кисти. Цифра пять, вскоре начинаются первые легкие движения, легкие движения пальцев, подергивания мышц. Хорошо. На цифру шесть легкое ощущение продолжает распространяться по тыльной стороне ладони. Цифра восемь, двигается по вашему большому пальцу от кончика на тыльную сторону ладони. Правая рука становится легче и свободнее, и она готова подниматься.

Цифра девять, подумайте о вашей левой руке, и вы увидите, что она становится тяжелой как свинец. Ваша левая рука становится такой тяжелой на цифре десять, а ваша правая рука становится легче, легче с каждой цифрой, которую я называю, легкая как перышко на ветру, и даже легче, легкая как воздушный шарик. Так же, как воздушный шарик парит и поднимается к потолку, таким же образом к моменту, когда я досчитаю до двадцати (рука Бада начинается подергиваться), ваша правая рука будет двигаться, подниматься вверх и парить. Одиннадцать, легкое ощущение охватывает вашу кисть и дальше.

От кончиков пальцев к ладони и дальше, ваша правая рука легкая и свободная и поднимается. На цифру двенадцать ваша левая рука становится тяжелой, как свинец. В то время на тринадцать как ваша правая рука двигается, поднимается, парит. Тринадцать, вы сейчас ощущаете эти движения, пусть рука двигается, поднимается и парит. Замечательно. Вы знаете, как это бывает. Ваша продолжает двигаться и подниматься, и парить, подниматься вверх, пока не поднимется над вашим телом.

Теперь, как только ваша рука прикоснется к вашему телу, вы расслабитесь еще глубже, чем долгое время были до этого. Четырнадцать, легкое ощущение двигается дальше к локтю. Пятнадцать, ваша рука двигается, поднимается вверх и парит, двигается и

поднимается. На цифру пятнадцать ваш локоть, от кончиков пальцев до самого локтя, ваша рука легкая и свободная, и поднимается. Такая же легкая, как перышко на ветру, и даже легче, легкая как воздушный шарик.

Так же, как воздушный шарик парит и поднимается к потолку, таким же образом к моменту, когда я досчитаю до двадцати (рука Бада начинается подергиваться), ваша правая рука поднимется вверх и прикоснется к телу, и когда она дотроется до вашего тела, вы ощутите, как опускаетесь на более глубокий уровень расслабления и дремоты.

Шестнадцать, пока ваша рука свободно парит, вы расслабляетесь больше, чем когда бы то ни было. Семнадцать, двигаясь и поднимаясь, ваша рука стремится прикоснуться к телу. Восемнадцать, в то время как рука поднимается, вы все глубже и глубже погружаетесь в гипноз.

Девятнадцать, ваша левая рука как будто сделана из мрамора, или камня, или свинца. Когда ваша рука прикасается к телу, ваша левая рука настолько тяжелая, что вам трудно даже думать о ее подъеме. (Бад поднимает свою правую руку к телу). Правая рука поднимается на девятнадцать, и скоро прикоснется к телу. Цифра двадцать, ваша рука стремится к вашему телу и одновременно ваша левая рука становится очень тяжелой, как будто сделанной из мрамора, или камня, или свинца – вы можете, если хотите, попытаться поднять ее, но вы поймете, что для вас сейчас это нереально. Вам кажется невозможным это сделать.

Сейчас я дотронуся до вашего лба. Когда я это сделаю, ваша правая рука упадет вниз, и вы еще глубже провалитесь в гипноз. Бросьте ее и провалитесь глубоко. (Гил касается лба Бада). Отлично. Вы ощущаете что-то в себе. Это чувство, что у вас ничего не получается. Это чувство, когда вас критикуют, чувство, когда вас не любят. Это чувство, когда кажется, что вас нельзя полюбить. Это чувство, которое заставляет вас нервничать, напрягаться, тревожиться, бояться, пугаться. Пока я считаю от одного до десяти, вы ощутите это чувство.

Один, два, три, это чувство нарастает. Четыре, пять, это чувство, что вы недотепа, что вы ничего не можете сделать нормально. Шесть, вы обречены на то, чтобы вас считали тупым и глупым. Семь, вас никто не любит. Восемь, вы одиноки. Девять, как будто открылись шлюзы на плотине и вас захлестывает огромная волна.

Цифра десять, на этот раз я досчитаю до трех и прикоснусь к вашему лбу. Я задам вам вопрос. Ответ вы назовете по буквам, одна за одной. Один, два, три (Гил стучит по лбу буду, пока считает). Что именно заставляет вас ощущать напряжение, нервозность, тревогу, страх? Первая буква, быстро. Говорите.

БАД: С.

БОЙН: Следующая.

БАД: Страх.

БОЙН: Я снова постучу по вашему лбу. Вы произнесете предложение или фразу, которая включает слово «страх». Говорите.

БАД: Я боюсь что-то говорить, потому что могу быть неправ или совершить ошибку.

БОЙН: Хорошо. Сейчас я сосчитаю от десяти до одного. Пока я считаю, мы с вами отправимся назад в то время, когда вы испытывали такое же чувство страха. Десять, девять, восемь, мы отправляемся назад во времени. Семь, шесть, пять, вы становитесь моложе. Четыре, ваши руки и ноги сокращаются и становятся меньше. Три, два, один. (Гил стучит по лбу Бада). Где вы сейчас? Вы в помещении или на улице? Быстро выберите. Где?

БАД: Я на улице.



БОЙН: День или ночь?

БАД: День.

БОЙН: Вы на улице днем. Вы один или кто-то есть с вами?

БАД: Кто-то рядом.

БОЙН: Кто там с вами?

БАД: Одноклассник.

БОЙН: Вы с вашим одноклассником. Сколько вам лет?

БАД: Пять или шесть?

БОЙН: Что происходит? Расскажите.

БАД: Мы деремся.

БОЙН: Деретесь на школьном дворе?

БАД: Да, сэр.

БОЙН: Вы деретесь только с этим мальчиком, или это групповая драка?

БАД: Только мальчик и я.

БОЙН: Что вы чувствуете по поводу этой драки? Вы боитесь его или вы думаете, вы можете его побить?

БАД: Я его боюсь, как и он меня.

БОЙН: Вы оба боитесь. Так обычно и бывает. Что происходит сейчас?

БАД: Я гонюсь за ним, пока он бежит домой.

БОЙН: Он убегает от вас?

БАД: Да, сэр.

БОЙН: Что вы чувствуете?

БАД: Все в порядке.

БОЙН: Отправьтесь немного вперед по времени и расскажите, что вы испытываете. Вы уже пришли домой?

БОЙН: Да, сэр.

БОЙН: Ваша мать или кто-то дома уже знает о вашей драке?

БАД: Мой отец.

БОЙН: Ваш отец. Хорошо. Когда я дотронусь до вашего лба, вы будете с вашим отцом.

БАД: Это по поводу драки. Я рассказываю ему о драке. Он хочет узнать о ней подробнее. Я говорю ему: «Иногда я его гоняю до дома, иногда он меня».

БОЙН: Что на это говорит отец?

БАД: Он говорит: «В следующий раз, когда он погонит тебя домой, я тебя выпорю, когда ты появишься здесь».

БОЙН: В следующий раз, когда вы покажете, что боитесь, вы начнете реально бояться, потому что ваш отец намерен выпороть вас за то, что вы испугались, верно?

БАД: Верно.

БОЙН: Я сосчитаю от одного до четырех и когда я закончу, вы отправитесь в другой момент во времени, когда вы ощущаете этот страх. Один, два, три, четыре. (Гил стучит по лбу Бада). Вы в помещении или на улице?

БАД: Я на улице.

БОЙН: День или ночь?

БАД: День.

БОЙН: Вы один или с кем-то?

БАД: С кем-то.

БОЙН: Кто с вами?

БАД: Другой школьник.

БОЙН: Вы рядом с другим школьником. Сколько вам лет?

БАД: Возможно шестнадцать.

БОЙН: Вам шестнадцать лет. Что там происходит?

БАД: Мы деремся.

БОЙН: Как вы себя чувствуете?

БАД: Не очень хорошо.

БОЙН: Как там дела?

БАД: У меня на шее фурункул, и этот мальчик обхватил мою шею рукой и душит меня.

БОЙН: Спорю, что вам больно, верно?

БАД: Да, сэр.

БОЙН: Он душит вас в том месте, где у вас фурункул?

БАД: Точно.

БОЙН: Он предлагает вам сдаться?

БАД: Я сказал ему, что я должен сдаться, с меня хватит.

БОЙН: Понятно. За вами кто-то наблюдает?

БАД: Да, сэр.

БОЙН: Как ваши дела?

БАД: Не очень хорошо, потому что никто не знает о фурункуле, кроме моего близкого друга.

БОЙН: По вашему мнению, что думают о вас те люди, которые наблюдают за вашей дракой?

БАД: Что я трус.

БОЙН: Что вы трус, что вы охвачены страхом. Когда я сосчитаю до четырех, мы перейдем к еще одному моменту, когда вы испытывали то же ощущение. Один, два, три, четыре. (Гил щелкает пальцами на каждый счет и затем стучит по лбу Бада). Еще раз, вы в помещении или на улице?

БАД: На улице.

БОЙН: Там день или ночь?

БАД: Ночь.

БОЙН: Вы один или с кем-то?

БАД: С кем-то.

БОЙН: Кто с вами?

БАД: Армейский приятель.

БОЙН: Вы с армейским приятелем. Сколько вам лет?

БАД: Двадцать один.

БОЙН: Двадцать один. Что происходит?

БАД: Мы боксируем, и когда я собираюсь встать, кто-то бросает камень и попадает мне в голову. Так что я выхожу из себя и бью его.

БОЙН: Вы бьете его кулаками. Что происходит дальше?

БАД: Я бью его три или четыре раза и на этом все заканчивается. Кто-то стоит рядом и говорит: «Это выглядело лучше, чем бой на ринге».

БОЙН: Что вы думаете об этом?

БАД: Я не люблю драться.

БОЙН: Что вы чувствуете внутри, когда вы деретесь?

БАД: Я себе противен.

БОЙН: Отвращение от того, что ваши гнев, разочарование и ярость вырвались на свободу.

БАД: Да, сэр.

БОЙН: Хорошо. (Гил кладет свою руку на лоб Бада, пока он говорит). Позвольте своему разуму проясниться. Я сосчитаю от одного до десяти. Отправьтесь в 1985 год. Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять. Апрель, Чикаго, 1985 год. Слушайте внимательно. Вы отправитесь назад во времени и посмотрите на это своим взрослым умом и проанализируйте опыт мальчика и его страх, и как его отец запер его в цикле страха и т.д. осознайте, как это повлияло на его мышление и как воздействовало на его поведение в процессе роста, и как это может влиять на вас сейчас.

Когда вы сделаете это, и вы будете готовы это обсудить, просто поднимите вашу руку вот так (Гил поднимает руку Бада, демонстрируя), и мы все обсудим. Хорошо. Три, два, один. (Гил стучит по лбу Бада). Теперь оглянитесь назад и оцените опыт маленького мальчика.

БАД: Я не знаю, что сказать. Я... никогда в своей жизни не хотел драться, но сейчас уже кажется, что я дрался постоянно. Не всегда это заканчивалось хорошо, но иногда мне очень везло. Было бы здорово, чтобы тогда я мог обсудить с кем-то пути выхода из этих ситуаций, но я всегда был плохим собеседником, и так и не поменял свой подход до сегодняшнего дня.

БОЙН: Не изменил подхода к чему?

БАД: К дракам. Ненавижу их. Ненавижу их страстно, и когда я вижу, как другие люди дерутся, у меня возникает отвращение.

БОЙН: Через мгновение вы откроете свои глаза. Перед этим, есть ли что-то, что бы вы хотели сказать мне, о чем-то спросить меня, рассказать мне в этой сессии?

БАД: Я не могу ни о чем думать.

БОЙН: Хорошо. (Гил стучит по руке Бада и говорит). Быстро, кого я вам напоминаю?

БАД: Томми Лазорда.

БОЙН: В каком плане я напоминаю вам Томми Лазорда?

БАД: Вы выглядите как он.

БОЙН: Какие качества у нас схожи?

БАД: Вы оба – хорошие люди.

БОЙН: Когда я сосчитаю от одного до пяти, ваши глаза откроются, вы будете спокойным, отдохнувшим, посвежевшим, расслабленным. Чувствуете себя хорошо. Один, медленно, спокойно, легко и деликатно возвращаетесь в состояние полной осознанности. Два, каждый мускул и нерв в вашем теле мягкий, свободный и расслабленный, и вы хорошо себя чувствуете. Три, от макушки до пальцев ног вы прекрасно себя чувствуете во всех смыслах. На цифру четыре ваши глаза начинают полностью проясняться.

На следующую цифру веки поднимаются, полное сознание, чувствуете себя прекрасно. Цифра пять, веки открыты, посмотрите на меня (Гил и Бад смеются). Что ж, вы сами себя удивили, не так ли?

БАД: Это точно.

БОЙН: Расскажите об этом.

БАД: (вытирает глаза). Окей. Я был ошеломлен, когда вы попросили меня отправиться назад во времени.

БОЙН: Вы отлично справились.

БАД: Спасибо.

БОЙН: Что вы думаете о том, что здесь случилось?

БАД: Я в шоке от того, что это сделал. Остается только надеяться, что это поможет мне.

БОЙН: Мы сделаем еще кое-что вместе завтра. Сможете ли вы прийти завтра?

БАД: Да, сэр, могу. Буду рад прийти завтра.

БОЙН: Сегодня вам будут сниться прекрасные сны. Они помогут вам подготовиться к завтрашнему гигантскому прорыву.

БАД: Хорошо.

БОЙН: Вы согласны?

БАД: Да, конечно. Я очень рад.

БОЙН: (Гил поворачивается к классу). Это была достаточно типичная первая сессия, показывающая, что все проблемы на самом деле это проблемы страха, и существует всего лишь несколько базовых страхов. Эти страхи – страх критики; страх отказа – т.е. чувство, что тебя не любят; страх болезней и старения; страх смерти; страх бедности и проблем с деньгами.

Когда мы фокусируемся на них и находим к ним креативный подход, мы можем понять, каким образом наша энергия была мобилизована и затем парализована в процессе установления негативных поведенческих сценариев.

До следующей встречи, это Гил Бойн.

## КЕЙС БАДА

### *«Рожденный проигрывать»*

#### *Сессия вторая*

Место: гипнотерапевтический класс в Чикаго.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Добрый день. Это Гил Бойн, и добро пожаловать в нашу Гипнотерапевтическую видео-клинику. Сегодня состоится вторая сессия с Бадом.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К БАДУ.

БОЙН: Бад, с нашего прошлого занятия прошло 24 часа. Поделитесь своими мыслями и чувствами, возникшими за это время.

БАД: Когда я вчера вернулся в отель, мой сон был самым лучшим за последние несколько месяцев.

БОЙН: Прекрасно.

БАД: Да. Я лег где-то в 10 вечера и проснулся в пять утра.

БОЙН: У вас было 7 часов хорошего сна.

БАД: И мне для этого не потребовалось пятизвездочное бренди. Мне не потребовалась никакая помощь.

БОЙН: Вам понравилось это чувство?

БАД: Да, однозначно, и я более расслаблен. Мне немного тревожно сейчас, я нервничаю, но я думаю, что это нормально. Но я чувствую себя гораздо лучше, чем вчера.

БОЙН: Запомнили ли вы какие-то ночные сны?

БАД: Нет.

БОЙН: Просто хороший глубокий сон.

БАД: Верно.

БОЙН: Очень хорошие новости. Что вы думаете о тех вещах, которые вы вчера вспоминали и о которых говорили, которые относятся к вашему прошлому и настоящему?

БАД: Я не думал об этих вещах все эти годы, знаете, я полностью забыл о них. Я очень удивился, что они всплыли, что я начал думать о них.

БОЙН: Ваше подсознание выбрало эти факты для иллюстрации внутренних страхов.

БАД: Да.

БОЙН: Что именно вы открыли? Чему вы научились на той сессии?

БАД: Да, я тот, кто постоянно оглядывается назад, но прошлой ночью я не смог отправиться назад в прошлое и не стал думать о всем том, что я делал неправильно или о том плохом, что со мной случилось. Я не стал думать о чем-то в прошлом.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: «Думать о всем том, что я сделал неправильно». Многие люди страдают бессонницей, потому что они ложатся в кровать и анализируют свой день, и они не анализируют то, что было хорошо или успешно. Они вспоминают свои ошибки или поступки, которые они могли совершить лучше, как перфекционисты: «Я мог сделать что-

то лучше. Зачем я в обед рассказал Фреду шутку о католическом священнике? Я должен был помнить, что его брат – священник. Я такой дурак», и так далее, и так далее.

А настоящие больные бессонницей в конце дня анализируют всю неделю, и вспоминают все свои ошибки за неделю. Они вспоминают весь месяц и год, и вскоре они могут прийти до воспоминаний того времени, когда им было по двенадцать лет, и они были на концерте и впервые слушали симфонический оркестр, и они хлопали невпопад, и все поворачивались и смотрели на них.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К БАДУ.

Они все свободное время проводят кончиком языка по поверхности зубов, чтобы проверить, не образовались ли новые кариозные полости. Это называется катастрофические ожидания. «Если я внимательно поищу проблемы, я найду их». Вы сказали: «Когда я обдумывал все те неправильные поступки в прошлом». Те, кто испытывает сильный страх критики, сами критично относятся к другим, но наиболее критично относятся к себе, и именно это вы имели в виду. Пожалуйста, продолжайте.

БАД: В моем разуме не осталось чего-то из прошлого. Обычно я могу погрузиться в прошлое на 20 лет, обдумывая, что я мог сделать или сказать иначе. Я бы мог освободить для себя много времени, так сказать.

БОЙН: Это форма глупости, которая называется «сожаления».

БОЙН: Правда, верно.

БОЙН: Одно из ваших любимых упражнений, не так ли?

БАД: Да, конечно, и это стоило мне много бессонных ночей.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Вы начинаете понимать некоторые мотивы тех людей, которые говорят, что не могут заснуть по ночам. Спать – это естественно. У каждого живого существа есть регулярные циклические периоды дремоты. Для него не естественно бодрствовать, когда он не спит продолжительное время.

БАД: (Вздыхает).

БОЙН: В основе бессонницы всегда лежит что-то, что человек делает на ментальном уровне. Сейчас вы слышите некоторые из этих вещей. Пожалуйста, продолжайте.

БАД: Это из-за того, что я всегда возвращался назад и думал об этих вещах, как бы я мог делать их по-другому. Я бы возвращался туда, где это происходило, когда бы ложился в постель, и находился бы там ночь за ночью, и так продолжалось бы много месяцев. Я бы просыпался расстроенным, пил бы на ночь, чтобы заснуть, и затем ложился в кровать, когда начинал засыпать. Затем бы я спал два или три часа, и это бы продолжалось снова и снова. А после прошлой ночи сегодня утром я почувствовал себя полностью отдохнувшим.

БОЙН: Так что первое, что сейчас происходит с вами – что вы узнали, что теперь для вас заснуть без бренди не является чем-то невозможным или даже сколь-нибудь трудным.

БАД: Это верно.

БОЙН: До прошлого вечера вы этого не знали. Насколько эта информация ценна для вас?

БАД: Очень важна.

БОЙН: Вчера вы вспоминали о драках?

БАД: Школьная пора. Во-первых, о драке с одним мальчиком.

БОЙН: Что вы думаете об этих драках? Вы сказали, что много дрались, но потом вы чувствовали себя отвратительно.

БАД: Мне это не нравится, но я так поступал, потому что отец сказал мне однажды (Гил подходит ближе и сосредотачивается на словах Бада), он сказал: «Если ты еще раз прибежишь домой, я тебя выпорю, так что тебе лучше не прибегать домой». И я никогда так больше не делал. Я много дрался. Но мне никогда это не нравилось – я всегда думал, что я должен это делать, что так поступают мужчины.

БОЙН: Повторите это.

БАД: Пока я вырослел, я думал, что так поступают мужчины.

БОЙН: Переверните предложение и скажите: «пока я рос, я боялся, что меня назовут трусом».

БАД: Пока я рос, я боялся, что меня назовут трусом, а в городе, откуда я родом, если ты убегал, тебя называли трусом.

БОЙН: И тогда бы у вас были неприятности, так?

БАД: Да, так.

БОЙН: Вас бы пороли каждый день.

БАД: Они бы били вас каждый раз, когда вы бы показывались на улице.

БОЙН: Что я вам скажу, я состоял в банде в гетто. Тогда это были невинные схватки. Мы дрались на кулаках и не использовали самодельные пистолеты или другое оружие. Помню, как-то дрался с одним человеком, бойцом из другой банды, тридцать семь раз. Иногда побеждал я, иногда он, но мне никогда это не нравилось и я их не искал.

БАД: Нет.

БОЙН: Я никогда не думал, что это хорошее дело, но я знал, что я должен это делать.

БАД: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Потому что каждый раз при встрече один из нас говорил: «Стряхните это с моего плеча». Вы знаете, что это означает.

БАД: Конечно.

БОЙН: Что происходило, если вы разворачивались и уходили?

БАД: Они обзывались «цыпленком».

БОЙН: У вас были серьезные неприятности?

БАД: Это точно.

БОЙН: Так что вам знакома эта ситуация. Доказательством этому то, что можно снять художественный фильм, в котором такой актер, как Клинт Иствуд, играет человека, путешествующего по стране и стреляющего в людей на заброшенных заводах и в грязных барах. Он известный народный герой, которому всегда удается побеждать, даже когда он рискует получить порезы и шрамы. У меня был дядя, который дрался в барах, дядя Джо. В одной из драк он потерял глаз и был убит в баре три года спустя. Меня удивляет, как подобные фильмы могут собирать много денег в прокате. Драка крутых парней на кулаках кажется какой-то гламурной. Это одна из наиболее глупых вещей, которые я когда-либо видел.

БАД: Это точно, но людям нравятся подобные сцены.

БОЙН: По крайней мере нескольким категориям людей. И мы оба входим в такую категорию. Интересно, как удастся продавать такие безумные ценности для аудитории

вечерних субботних фильмов. Создатели таких фильмов гораздо охотнее эксплуатируют определенные brutальные аспекты человеческой природы, нежели пытаются внести вклад в развитие человеческих ценностей.

БАД: Я полагаю, так они получают больше денег.

БОЙН: Так что вы много дрались и вам никогда это не нравилось, но вы не хотели, чтобы вас называли трусом и ваш отец сказал: «Клянусь Богом, если ты испугаешься, я тебе устрою неприятности».

БАД: Верно.

БОЙН: Однажды я вбежал в дом и мой отец спросил: «Что случилось?» Я ответил: «Меня преследуют трое». Он сказал: «Выходи в главную дверь и иди вниз по улице, я выйду на боковую аллею и мы посмотрим». Я так и поступил, и как только я дошел до угла, они набросились на меня и он схватил двух из них. Он гордился тем, что он крутой парень, и он просто сказал им: «Деритесь с ним по одному». Я подрался с одним, и когда он сдался, мне пришлось драться с другим. Я победил в них только потому, что я не боялся.

Если бы вы спросили: «Вышло ли отсюда что-то позитивное?», я бы ответил: «да». Мой урок состоял в том, что здесь вопрос не в том, чтобы быть крутым, а в том, что ты понимаешь, что можешь победить несмотря на страх. Это понимание, что другой парень тоже боится, и знание того, что ты должен бороться. Я сейчас описываю разницу между вами и мной. Я победитель, и был им большую часть своей жизни. Вы говорили, что вы неудачник.

БАД: Вы говорили об этом, да.

БОЙН: Как интересно, что у нас с вами такой похожий опыт!

БАД: Да.

БОЙН: Это называется чувство неполноценности в отношении стремления к цели. Это вопрос о том, как на ранних стадиях развития возникает чувство неполноценности и как с ним справляться. Некоторые люди чрезмерно страдают из-за этого, а некоторые наоборот.

БАД: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: При таком перебарщивании и излишнем стремлении возможны проблемы, но также можно и выиграть. А в недокомпенсации слишком мало хорошего.

БАД: Это так, я знаю (Гил и Бад пожимают руки).

БОЙН: Я думаю, что мы говорим на одном языке. У вас влажные глаза. Что случилось?

БАД: Я не знаю.

БОЙН: Закройте глаза. Погрузитесь в себя. Осознайте ваши чувства. Что вы испытываете?

БАД: Мне кажется, я умиротворен и расслаблен.

БОЙН: Откройте глаза. Посмотрите на меня. Я сосчитаю от пяти до одного, и пока я это делаю, ваши глаза становятся тяжелыми, вялыми, сонными.

Когда я досчитаю до одного, они закроются и вы погрузитесь в гипнотический сон. Пять, веки тяжелые, вялые, сонные. Четыре, в следующий раз, когда они моргнут, вы окажетесь в гипнозе. Три, ваши тяжелые веки готовы закрыться. Два, они начинают закрываться, закрываться, закрываться, закрываете их, закрываете их, закрываете их.

(Гил двигает голову Бада вперед, пока говорит) Один, СПАТЬ! Станьте свободным, расслабьтесь. Через все ваше тело проходит хорошее приятное чувство. Вот так. Пусть каждый мускул и нерв становится свободным, свободным и расслабленным. Пусть ваши



руки сейчас обмякнут, станут как у тряпичной куклы. (Гил поднимает левую руку Бада за его большой палец).

Когда я отпущу ее, она упадет вниз как тряпка. Вот так. Свободно, мягко, расслабленно. Теперь вы ощущаете. Внутреннее чувство. Это чувство, когда вам страшно, тревожно, вы нервничаете. Когда я сосчитаю от одного до десяти, вы ощутите это чувство. Один, два, три, это чувство отвращения. Четыре, пять, шесть, это то чувство страха. Семь, восемь, чувство злости. Девять, десять, оно заставляет вас быть напряженным, нервным, испуганным, тревожным.

Когда я снова досчитаю до трех, я дотронуся до вашего лба и задам вам вопрос. Один, два, три. Что именно заставляет вас ощущать такие чувства?

БАД: Незащищенность.

БОЙН: Незащищенность. Это расплывчатый и общий термин. Назовите более конкретное слово. Что именно заставляет вас ощущать тревогу, напряжение и страх большую часть времени? Скажите мне сейчас.

БАД: Я не уверен точно.

БОЙН: Я не спрашивал, в чем вы уверены. Дайте ответ.

БАД: Я не... наверное, я просто боюсь сделать глупость.

БОЙН: И вы выставляли себя дураком всю вашу жизнь, так ведь?

БАД: Да, сэр.

БОЙН: Я сосчитаю от десяти до одного. Давайте отправимся в более раннее время, когда вы ощущали похожее чувство. Десять, девять, восемь, отправляйтесь назад. Четыре, ваши руки и ноги сокращаются, вы становитесь меньше. Три, два, один. Где вы сейчас, вы в помещении или на улице?

БАД: На улице.

БОЙН: Днем или ночью?

БАД: День.

БОЙН: Вы одни или кто-то с вами?

БАД: Кто-то рядом.

БОЙН: Кто с вами?

БАД: Мой друг.

БОЙН: Сколько вам лет?

БАД: Около шести.

БОЙН: Шесть лет. Что происходит?

БАД: У меня есть пакет конфет и я показываю их ему. Сейчас лето, он запускает свою руку в пакет и достает целую горсть конфет, и я бью его. Он плачет и бежит к отцу, и мой отец говорит мне подойти, сесть на крыльце и оставаться там, пока он не скажет, что я свободен. Через какое-то время мой друг выходит.

Он говорит: «Иди сюда, поиграем». Я подхожу, мы играем. Мой отец отрезает от дерева ивы ветку, подходит, хватает меня и начинает пороть меня. Я был обнажен от пояса до колен, и он здорово меня выпорол этой веткой. Я помню, что мама сказала ему прекратить, иначе она вызовет полицию.

БОЙН: Сейчас будьте там, слушайте, что кричит ваша мать. Что происходит?

БАД: Он прекращает бить меня.

БОЙН: Пусть ваш разум прояснится. (Гил кладет руку на лоб Бада и вторую руку на заднюю сторону шеи Бада). На этот раз когда я досчитаю до трех, ваш отец будет сидеть на стуле в двух метрах от вас, и вы сидите на стуле напротив него. Один, два, три. Там сидит ваш отец. Поговорите с ним. Как вы к нему обращаетесь? Вы зовете его отец, пап, папа?

БАД: Я зову его отец.

БОЙН: Скажите: «Отец, я хочу поговорить с тобой».

БАД: Отец, я хочу поговорить с тобой.

БОЙН: «Я хочу рассказать тебе о моих чувствах».

БАД: Я хочу рассказать тебе о моих чувствах.

БОЙН: Теперь расскажите ему.

БАД: Иногда я тебя ненавижу.

БОЙН: Повторите это.

БАД: Иногда я тебя ненавижу.

БОЙН: Еще раз. Что происходит?

БАД: Иногда я тебя ненавижу.

БОЙН: Послушайте меня. Посмотрите на вашего отца и скажите: «Я тебя ненавижу до смерти».

БАД: Я тебя ненавижу до смерти.

БОЙН: Скажите это ГРОМЧЕ!

БАД: Я тебя ненавижу до смерти.

БОЙН: ГРОМЧЕ!

БАД: Я тебя ненавижу до смерти.

БОЙН: ГРОМЧЕ!

БАД: Я тебя ненавижу до смерти.

БОЙН: КРИЧИТЕ!

БАД: Я ТЕБЯ НЕНАВИЖУ ДО СМЕРТИ!

БОЙН: Еще раз.

БАД: Я ТЕБЯ НЕНАВИЖУ ДО СМЕРТИ!

БОЙН: Еще раз.

БОЙН: Будьте сыном. Отец хочет знать, почему вы его ненавидите.

БАД: Потому что ты выпорол меня. Когда я спрашивал тебя о чем-то, ты никогда не отвечал мне. А если отвечал, то говорил: «Дурак, болван, тупица». Ты никогда не уделял мне время. Я слышал, как однажды мать сказала тебе, что ты меня не хотел. Мы были в саду, летом, я выносил мусор из сада, ты это отрицал. Я слышал, что ты так сказал.

БОЙН: Будьте отцом. Ответьте своему сыну.

БАД: (Как отец). Это не правда. Не правда.

БОЙН: Будьте мальчиком.

БАД: Я знаю, что это так. Я слышал, как ты это сказал. Я слышал, что так сказала моя мать. Она бы не стала лгать.

БОЙН: Будьте отцом.

БАД: (Как отец). Я никогда, никогда так не говорил. Если и сказал, то не имел это в виду.

БОЙН: Повторите это.

БАД: (Как отец). Если даже я это сказал, я не имел это в виду.

БОЙН: Еще раз.

БАД: (Как отец). Если даже я это сказал, я не имел это в виду.

БОЙН: Вы любите сына?

БАД: (Как отец). Да, я люблю мальчика.

БОЙН: Скажите ему это.

БАД: (Как отец). Да, я люблю.

БОЙН: Скажите своему сыну, что любите его.

БАД: (Как отец). Сынок, я люблю тебя.

БОЙН: Вы знаете, иногда люди с трудом выражают любовь, вследствие того, как с нами обращались наши родители. Может вы объясните вашему сыну некоторые ваши проблемы, из-за которых он не чувствовал вашей любви. Расскажите ему сейчас. Как вы называете вашего сына? Как его зовут?

БАД: (Как отец). Бад.

БОЙН: Позовите его.

БАД: (Как отец). Бад, давай поговорим. Если я в чем-то ошибся, я хочу это исправить. Мы можем проводить время вместе. Мы можем пойти на рыбалку. Мы можем поиграть в мяч.

БОЙН: Расскажите ему, как это было с вашими родителями. (Бад наклоняется вперед, чтобы расслышать слова Гила). Расскажите про вашего отца, как он вел себя с вами.

БАД: (Как отец). Мой отец не играл со мной в мяч. Лишь однажды он взял меня на рыбалку. Он никогда не садился и не разговаривал со мной.

БОЙН: Будьте мальчиком.

БАД: (Глубоко вздыхает). Я просто... я не знаю, что сказать. Я просто...

БОЙН: Скажите: «Почему ты никогда не поддерживаешь меня? Почему никогда не хвалишь? Почему ни разу не сказал что-то хорошее?» Спросите его.

БАД: Папа, почему ты никогда не поддерживаешь меня? Почему никогда не хвалишь? Почему ни разу не сказал что-то хорошее?

БОЙН: Будьте отцом. Ответьте.

БАД: (Как отец). Я не знаю, сынок. Наверное, я принимал тебя как что-то само собой разумеющееся. Я не знаю.

БОЙН: Будьте мальчиком. Ответьте отцом.

БАД: Но мне важно это слышать. Я не могу понять, когда я прав или нет. Если я что-то делаю не так, я хочу знать. Если правильно – я тоже хочу знать.

БОЙН: Станьте отцом.

БАД: (Как отец). С этого момента, сынок, я постараюсь делать это для тебя. Когда будешь делать что-то хорошее, я тебе скажу. Когда что-то плохое – ты тоже об этом узнаешь.

БОЙН: (Гил кладет руку на лоб Бада и говорит). Пусть ваш разум прояснится. Ваш отец сидит там на стуле. Повторяйте за мной: «Я пришел в этот мир жить не так, как вы от меня ожидаете».

БАД: Я пришел в этот мир жить не так, как вы от меня ожидаете.

БОЙН: Скажите ему, что это означает.

БАД: Без любви.

БОЙН: Теперь скажите: «Вы пришли в этот мир, чтобы жить не так, как я от вас ожидаю».

БАД: Вы пришли в этот мир, чтобы жить не так, как я от вас ожидаю.

БОЙН: Скажите ему, что это означает.

БАД: Я не знаю, что это означает. Я просто..

БОЙН: Вот на чем вы застряли.

Так как вы не сможете освободиться от критических требований отца до тех пор, пока вы считаете, что должны что-то получить от него. Я предположу, что в основе того, что вы чувствуете себя нелюбимым все эти годы, то, что застряли в ожидании того, что ваш отец изменится, в ожидании, что эта пустота заполнится, и вы превратитесь в бездонный колодец. Вы не можете насытиться тем, что вам дают другие. Вы не хотите осознать любовь. Вы не узнаете ее, когда она окружает вас. Она не питает вас.

Вы все еще там застряли. Вернитесь в это время и место, когда я сосчитаю от одного до десяти. Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять. (Гил кладет руку на лоб Бада, пока считает). Это 1985 год. Вы подростки. Внимательно послушайте. Это 1985 год и вы взрослый человек, 61 год, правильно?

БАД: Правильно.

БОЙН: Ваш отец еще жив?

БАД: Умер.

БОЙН: Где вы были, когда он умер?

БАД: Я был на работе.

БОЙН: Живете дома?

БАД: Я жил в ИМКА (УМСА).

БОЙН: Как вы узнали о его смерти?

БАД: Позвонили на мою работу.

БОЙН: Опишите ваше первое ощущение?

БАД: Я мало что почувствовал. Я просто ждал этого.

БОЙН: Сколько вам было, когда он умер?

БАД: (Глубоко вздыхает). 47.

## **ПРОЩАНИЕ**

БОЙН: 47. Когда я сосчитаю до трех, вы окажетесь в комнате, ваш отец лежит на кровати, он умирает, но я даю вам шанс поговорить с ним. (Пока Гил считает до трех, он стучит по лбу Бада).

Один, два, три. Теперь вы сидите на стуле возле кровати. Там ваш отец. Он очень скоро умрет. Поговорите с ним, скажите: «Отец, прежде чем ты уйдешь, я скажу тебе кое-что». Начинайте.

БАД: Отец, прежде чем ты уйдешь, я скажу тебе кое-что.

БОЙН: Поговорите с ним.

БАД: После всех этих лет, я бы хотел знать, что ты на самом деле чувствовал ко мне.

БОЙН: Станьте отцом. Ваш сын спрашивает, что вы на самом деле чувствовали к нему.

БАД: (Как отец). Сынок, у меня никогда не было ненависти. Я знаю, что был, возможно, не лучшим отцом. Я был темпераментным. Может быть поэтому я проявлял любовь не так, как должен был. Я был на это не способен.

БОЙН: Повторите это снова.

БАД: (Как отец). Я был не способен показать привязанность.

БОЙН: Скажите: «Я делал все, что мог, даже если этого было недостаточно».

БАД: (Как отец). Я делал все, что мог, даже если этого было недостаточно.

БОЙН: Будьте мальчиком.

БАД: Я счастлив. Я счастлив слышать эти слова. По крайней мере я узнал, что ты что-то чувствовал, но ты просто не мог этого показать.

БОЙН: Очень скоро ваш отец уйдет. Скажите ему последние слова, и потом попрощайтесь.

БАД: Отец, я никогда не ненавидел тебя. (Начинает плакать).

БОЙН: Что еще?

БАД: Так много раз я хотел быть похожим на тебя.

БОЙН: Скажите: «Иногда мне не очень не нравилось, как ты обращался со мной».

БАД: Иногда мне очень не нравилось, как ты обращался со мной.

БОЙН: «Но я всегда смотрел на тебя и хотел быть похожим».

БАД: Я всегда смотрел на тебя и хотел быть похожим. Я хотел, чтобы все знали, какой ты умный и какая у тебя огромная память.

БОЙН: Скажите это ему.

БАД: Отец, я хочу, чтобы ты знал, что я считал, что ты очень умен и у тебя отличная память – это то, что я всегда хотел.

БОЙН: Хорошо. Скажите последние слова и попрощайтесь.

БАД: Отец, я знаю, что тебе уже пора, и перед этим, я хочу сказать, что люблю тебя.

БОЙН: Скажите «прощай».

БАД: Прощай, отец.

БОЙН: Будьте отцом. Вы готовы уйти, поговорите с сыном.

БАД: (Как отец). Сынок, жизнь прошла. Я очень долго ждал от тебя этих слов. Мне жаль, что они прозвучали сейчас, но еще не слишком поздно.

Я был рад их услышать.

БОЙН: Есть ли что-то, что вы хотите оставить сыну, любые пожелания, информация о его жизни, вещи, на которые можно надеяться в жизни или чего искать или стремиться найти? Дайте ему отцовский совет, прежде чем вы попрощаетесь и уйдете.

БАД: (Как отец). Сынок, я не хочу, чтобы ты копировал меня. Я грешил много раз, и если у меня есть какие-то хорошие качества, есть одна вещь, которую я хочу тебе оставить. Но не пытайся подражать мне, не пытайся копировать мою жизнь. Не выстраивай свою жизнь, как я – просто иди вперед и делай все, что от тебя зависит.

БОЙН: Как вы думаете, может ли он встретить того, кто его полюбит?

БАД: (Как отец). Сынок, я собираюсь, готовлюсь уйти, и ты должен знать, что в твоей жизни будет кто-то, кто тебя сильно полюбит. Ты хороший человек.

БАД: (Как отец). Прощай, сын.

БОЙН: (Гил кладет руку на лоб Бада, пока говорит). Ваш разум проясняется. Отправляйтесь в наше время и место. (Гил рукой покачивает голову Бада). Повторяйте за мной. «Я прощаю всех, кто когда-либо вредил мне».

БАД: Я прощаю всех, кто когда-либо вредил мне.

БОЙН: «Я желаю им хорошего настолько, насколько я желаю его себе».

БАД: Я желаю им хорошего настолько, насколько я желаю его себе.

БОЙН: «Я благословляю их с любовью.»

БАД: Я благословляю их с любовью.

БОЙН: «Я прощаю себя за каждую ошибку, которую я когда-либо совершил.»

БАД: Я прощаю себя за каждую ошибку, которую когда-либо совершил.

БОЙН: «Я воспринимаю каждую ошибку как трамплин».

БАД: Я воспринимаю каждую ошибку как трамплин.

БОЙН: «Для большего понимания и лучшей возможности».

БАД: Для большего понимания и лучшей возможности.

БОЙН: «Я свободно прощаю, как бы я был прощен».

БАД: Я свободно прощаю, как бы я был прощен.

БОЙН: Сосредоточьте ваш разум и отправьтесь внутрь вашего тела.

Когда вы сделаете это, расскажите о том, что испытаете.

БАД: Мир – я не напряжен. Чувствую, что освежился. Расслабление.

БОЙН: (Гил держит правую руку Бада и кладет левую руку на лоб Бада). Пусть ваш разум прояснится. Теперь, Бад, в жизни существуют вещи, которые вы будете делать, и они должны быть сделаны лучше, чем кто бы то ни было. Вы важны для жизни.

На планете еще не существовало кого-то, кто был вашей копией, а если бы был, у вас бы не было причины быть здесь. Еще раз никогда не будет вашей полной копией на земле, а если бы была – вас бы здесь не было. Бад, с этого момента вы начнете воспринимать себя как личность, достойную быть любимой, потому что вы этого достойны. Вы начинаете воспринимать себя как человека, достойного быть любимым. Вам нравятся люди. Вам нравится быть с ними. Вы наслаждаетесь людской компанией. Вам нравится общаться. Бад, люди понимают, что нравятся вам.

Людям нравится говорить с вами, и людям нравится вас слушать. Люди наслаждаются вашей компанией. Бад, вы тот, кого можно любить.

Вы оцениваете каждую новую женщину, которую встречаете, как возможного друга. Когда вы встречаете женщину, вы даете ей понять, что вам нравятся женщины. Вам нравится быть с особой женщиной. Расширяя круг своих знакомств, вы знаете, что рано или поздно вы встретите женщину, с которой у вас могут романтические отношения, женщину, которая будет с вами близка, и вы с ней. Бад, у вашей матери уже преклонный возраст.

Вам предстоит еще долгие годы, но у вашей матери путь может быть гораздо короче, и вы заметили, что у нее наступает старческое слабоумие, и ее ментальная жизнь приближается к завершению. Бад, в мире есть много людей, которые хотят отдавать любовь, и вы становитесь более жадным к ней, желаете принимать любовь, привязанность и одобрение, которые сейчас открылись для вас. С каждым днем вам становится легче выражать любовь и привязанность, и вы делаете это с помощью комплиментов, налаживая контакты с людьми, совершая хорошие и добрые поступки для других, и для вас это будет делать очень легко.

Каждый раз, расслабляясь вот так, эти идеи будут подниматься вверх из глубинных уровней вашего подсознательного разума. С каждым днем вы будете ощущать, как трансформируетесь. Знаете, Павел сказал: «Трансформируйтесь посредством обновления разума», и именно это вы сейчас делаете. Это не займет много времени, как он сказал: «Трансформируйтесь во мгновение ока». Когда вы откроете глаза, вы ощутите, что стали новым человеком.

Вы избавитесь от инфантильных вещей. Вы ощутите огромное чувство легкости, как будто с ваших плеч свалился тяжелый груз. Сейчас, Бад, если вы встретите ребенка, с которым очень сурово обращались и которому нужен друг, вы будете знать, как о нем позаботиться. Также мы попросим критичного родителя внутри вас стать поддерживающим родителем. Бад, это нужно, чтобы вы стали хорошим для себя, для любви к себе, для принятия себя. Вы хотите сделать это, Бад?

БАД: Да.

БОЙН: В качестве одного из путей принятия себя может выступить то, что вы сейчас прекратите употребление алкоголя, так как вы узнали тот покой, который испытываете сейчас, и тот покой, который превосходит понимание, нельзя найти в бутылке, не так ли?

БАД: Да.

БОЙН: Теперь через несколько мгновений вы откроете глаза. Перед этим, есть ли что-то, что вы хотели бы мне сказать, или спросить, или рассказать мне сегодня?

БАД: Я только хотел сказать, что отец не всегда был таким строгим.

БОЙН: Конечно, не был.

БАД: Просто иногда он сводил нас с ума.

БОЙН: Теперь, когда вы во всем разобрались, вы начинаете чувствовать, как это чувство любви к вашему отцу наполняет вас, верно?

БАД: Да.

БОЙН: Разве не чудесно ощущать любовь?

БАД: Да, это так, и я бы хотел добавить, что был бы счастлив иметь его разум и его память.

БОЙН: Я думаю, что вы генетически унаследовали многие из его хороших качеств и сильных сторон. Но давайте это проверим, потому что я вижу, что у вас немного рассеянное внимание. Как вам нравится ваш отец? В чем вы на него похожи?

БАД: Он заботился о доме.

БОЙН: Он обеспечивал его семью и вы обеспечивали вашу.

БАД: Да.

БОЙН: Это хорошо. В мире множество мужчин, которые не обеспечивают свою жену и семью. В чем еще вы с ним похожи?

БАД: Он не часто попадал в неприятности. Он выпивал.

БОЙН: Но он был законопослушным.

БАД: Да.

БОЙН: И вы тоже такой.

БАД: Да.

БОЙН: В чем еще вы похожи на него?

БАД: Если кто-то из нас троих или все трое в чем-то нуждались, он делал все, чтобы достать это для нас. Он был таким человеком.

БОЙН: Он заботился о своих детях.

БАД: Я делал то же самое.

БОЙН: И вы заботились о ваших детях.

БАД: Да.

БОЙН: Похоже, ваш отец был очень ответственным отцом и родителем.

БАД: Да. Он был строгим, и, как я сказал, он был вспыльчивым. Я могу вспомнить два или три случая, когда он меня сильно выпорол.

БОЙН: Вы простили его за это сейчас, так ведь?

БАД: Абсолютно.

БОЙН: Конечно. В чем вы не похожи на своего отца?

БАД: Он был умнее, чем я. Я не припомню, чтобы он в чем-то кому-то уступил в любом деле. И кажется, я всем уступаю постоянно.

БОЙН: Что ж, так вы себя ведете. Это не обязательно означает, что дело в вашем уме. По моей оценке и наблюдениям того, как работает ваше мышление, у вас хороший, острый, функционирующий ум, который вам служит.

Я думаю, вы сами себя сбили с толку на долгое время, из-за сравнения с вашим отцом, которое оказалось не в вашу пользу. Вы выучили роль глупца, и я предлагаю вам начать хорошо к себе относиться, отказавшись от привычки выглядеть дураком. Вы можете это сделать?

БАД: Я буду работать над этим.

БОЙН: Хорошо. В чем еще вы отличаетесь от отца?

БАД: Я не знаю. У меня другой характер. Я покладистый.

БОЙН: На самом деле это ваше преимущество – из-за его нрава он много раз попадал в неприятности, так ведь?

БАД: Да, да.

БОЙН: Хотя иногда, когда вы огорчились, будучи ребенком, ваш характер выходил наружу и вы били кого-то, верно?



БАД: Да, это так.

БОЙН: Так что вы научились контролировать себя.

БАД: Да.

БОЙН: А ваш отец никогда не учился контролировать свой.

БАД: Не могу вспомнить такого.

БОЙН: Так что есть схожесть, а есть различия. Ваш отец был одним человеком, а вы другой человек.

БАД: Да, да.

БОЙН: Вы есть вы, а он есть он.

БАД: Верно.

БОЙН: У него был свой путь, а у вас есть свой.

БАД: Правильно.

БОЙН: Прежде чем я подниму вас, есть ли что-то еще, что вы хотели бы мне сказать или спросить или рассказать мне?

БАД: Нет.

БОЙН: Хорошо. Сейчас быстро, кого я вам напоминаю?

БАД: Джона Бэрримора.

БОЙН: Джона Бэрримора. Это очень приятно, потому что это замечательный романтический актер. Ну и как я на его фоне?

БАД: У вас почти одинаковые профили.

БОЙН: Какие мои качества схожи с теми, которыми обладает Джон Бэрримор или герои, которые он играл?

БАД: Он создавал впечатление сильного человека, и я думаю, вы похожи с ним в этом плане.

БОЙН: Хорошо. Я сосчитаю от одного до пяти. На счет пять веки откроются, полная осознанность, прекрасное самочувствие. Один, медленно, спокойно, легко, деликатно возвращаетесь в полное сознание. Два, каждый мускул и нерв вашего тела свободный, мягкий и расслабленный, и вы хорошо себя чувствуете. Три, от головы до ног, Бад, вы великолепно себя чувствуете во всех смыслах. Цифра пять, веки открываются. Глубокий вдох. Наполните легкие и потянитесь. Вы как будто прошли через мясорубку, не так ли?

БАД: Это правда. (Он выглядит более счастливым и полным жизни и уверенности).

БОЙН: И оказались на другой стороне.

БАД: (Смеется).

БОЙН: Вы действительно удивили сами себя, верно?

БАД: Я не думал, что смогу пройти через это.

БОЙН: Вы намного круче, чем могли думать. Расскажите об этом опыте. Что вы из него вынесли?

БАД: Знаете, я с трудом выражаю свои мысли, но я реально рад, что я пришел сюда.

БОЙН: Я тоже, Бад, но если вы будете со мной, будете ли вы практиковаться со мной? Не говорите о том, чего у вас нет, просто используйте то, что у вас есть.

БАД: Хорошо.

БОЙН: Что вы вынесли из всего этого?

БАД: Без вопросов, я гораздо более расслаблен и могу посмотреть на людей иначе. Сегодня утром в ресторане и еще когда я сюда пришел, я обнаружил, что, я не понимал этого, но во мне была ненависть. Я хотел выйти отсюда, и если бы я увидел лицо, которое мне не нравится, я бы ударил в него. А теперь мне по-настоящему хорошо, особенно сейчас. (Он выглядит как обновленный человек, полный уверенности).

БОЙН: Положите свою руку в мою. Посмотрите на меня. Сейчас я скажу вам очень важную вещь. Видите, вплоть до этого момента вы не узнавали людей. Когда вы смотрели на них, вы не видели человеческих существ. Вы видели киноэкран, и вы проецировали на нем смешные короткометражки. Знаете, какие именно?

БАД: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Это все ужасно критические мысли, которые у вас были относительно себя. Вы проецировали их вовне и говорили: «Посмотрите на эти гнилые, порочные мысли, которые обо мне думают». Неудивительно, что ты возненавидел их, но ты видишь, как это было сурово по отношению к ним, потому что это вообще не они.

Это просто проекция, которую вы на них наложили. Сейчас я попрошу вас встать и посмотреть на каждого человека и сказать мне, что вы увидели. Для вас это будет очень легко, и вы удивитесь тому, что увидите. Теперь, во-первых, посмотрите на эти лица. Сфокусируйтесь, оглядитесь. Скажите, что вы видите.

БАД: Дружелюбные лица.

БОЙН: «Я вижу дружбу». Посмотрите снова и скажите, что вы видите. Просто оглядитесь.

БАД: Я просто вижу людей, которые мне нравятся.

БОЙН: «Я ощущаю чувство симпатии к этим людям». Теперь снова оглядитесь и скажите, что вы видите.

БАД: Я думаю, я вижу людей, которые мне близки.

БОЙН: Что для вас означает слово «близки»?

БАД: Возможно, я не знаю...

БОЙН: Продолжайте, попробуйте.

БАД: Верят в меня.

БОЙН: Оглядитесь снова, и что вы видите?

БАД: Мне кажется, они мне верят.

БОЙН: Посмотрите снова. Что вы видите? Я думаю, вы начинаете видеть.

БАД: Я вижу друзей.

БОЙН: Снова посмотрите и попробуйте увидеть что-то кроме дружбы.

БАД: Любовь?

БОЙН: Вы поставили вопросительный знак. Посмотрите снова.

БАД: Я вижу любовь!

БОЙН: Добро пожаловать в мир, Бад!

БАД: Спасибо.

АУДИТОРИЯ: (Аплодирует Баду).

БОЙН: Мы закрываем свои глаза, мы не способны и не хотим видеть любовь и одобрение, которое все время нас окружает. Мы сами отчуждаемся и бежим от мира и проецируем, что каким-то образом другие люди считают нас недостойными любви. Это болезненное и трудное дело – раскрыть себя и сказать: «Вот он я, сильные и слабые стороны. Я надеюсь, что вы найдете во мне что-то, что можно полюбить».

Если нет, то я все равно это принимаю, раз такое дело. В мире есть и другие люди, которые могут любить меня, кто подпитывает меня, и вдохновляет и помогает выражать любовь, которая питает их, любовь, которая заставляет мир вращаться.» До следующего раза, это Гил Бойн.

## **ГИПНОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ИМПОТЕНЦИИ**

### **Кейс Тайлера («У меня не встает, когда нужно»)**

Привлекательный двадцатилетний мужчина рассказывает о неспособности достичь эрекции в интимных ситуациях.

Возрастные регрессии, абреакции, гештальт-диалоги и экстенсивное перевоспитательное программирование на протяжении двух последовательных дней повлекло психическую трансформацию.

Неделю спустя Тайлер сообщил, что его проблема решилась.

## **КЕЙС ТАЙЛЕРА**

### **«У меня не встает в нужное время»**

#### **Сессия первая**

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.**

**БОЙН:** Здравствуйте. Это Гил Бойн, и вновь добро пожаловать в Гипнотерапевтическую видео-клинику. Сегодня мы начинаем новый кейс, и с нами здесь Тайлер.

**БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К ТАЙЛЕРУ.**

**БОЙН:** Чем я могу вам помочь?

**ТАЙЛЕР:** На самом деле у меня две проблемы. Наиболее серьезная – это, возможно, девушки.

Мне нравятся девушки и все такое, потому что мне двадцать и я в колледже, и, как я сказал, мне нравятся девушки; но мне страшно с ними, когда у нас свидание и доходит до интима. Я имею в виду, что у меня был секс с подругой до этого, но я не мог переспать с ней до тех пор, пока мне не стало с ней комфортно. Два или три раза, знаете, у меня не получилось. И еще у меня было несколько раз, когда я встречал девушку, может в первый раз, через пару недель после первой встречи и потом, вы знаете, у меня не встал, и это меня серьезно расстраивает, и я понятия не имею, что мне делать со всем этим.

**БОЙН:** Хорошо. Давайте начнем. Сколько вам лет было, когда у вас появилась первая возможность сексуального контакта с женщиной?

**ТАЙЛЕР:** Какого типа сексуального контакта?

**БОЙН:** Кроме поцелуев в губы.

**ТАЙЛЕР:** Я был в седьмом классе. Двенадцать или тринадцать? Весь мой класс флиртовал с девушками, спускался к их трусикам и так далее.

**БОЙН:** Это трудное время, потому что вы можете вспомнить, как вы были в определенном возрасте, пять или шесть, и вы и другие мальчики построили свой клуб и повесили на нем табличку: «Девочкам вход воспрещен». Затем вы медленно перешли на другую стадию и вы начали открывать, что противоположный пол привлекает вас и вы становитесь заинтересованными, и вы должны преодолеть ловушку страха. Некоторым это дается легче, чем другим, по самым разным причинам. Иногда это из-за того, что у них есть сестры, потому что у них немного больше понимания, кто такие девочки. Сколько детей в вашей семье?

**ТАЙЛЕР:** Четверо, включая меня. Все мальчики, включая близнецов.

БОЙН: Это был выстрел на удачу, когда я сказал, что так легче, когда в доме есть сестры. И наоборот, женщины предстают более экзотическими созданиями, когда ты ничего о них не знаешь.

ТАЙЛЕР: Да, по всей видимости.

БОЙН: (смеется). Так что у вас распространенная проблема. А теперь, где вы росли?

ТАЙЛЕР: В городе Канзасе.

БОЙН: Соответственно, когда вам было 12, ваши одноклассники дурачились и рассказывали преувеличенные истории о том, что с ними происходило...

ТАЙЛЕР: (Смеется). Да! Кроме шуток.

БОЙН: Что с вами происходило?

ТАЙЛЕР: Мы все вместе играли, и я играл с ними рядом, и там была группа мальчиков и группа девочек. Эти компании всегда тусовались вместе на выходных, если не все вместе, то многие из них. Это длилось продолжительное время, и я всегда участвовал в этих встречах.

БОЙН: Что значит «играли»? Просто трогали, или что-то большее?

ТАЙЛЕР: Нет, просто трогали, целовались.

БОЙН: Не это ли молодые люди называют «целоваться»?

ТАЙЛЕР: Да, и смотрели, как далеко мы могли зайти.

БОЙН: Как вы в тот период времени оценивали свои качества по «общению» с девушками в сравнении со сверстниками, были ли вы лучше или хуже них?

ТАЙЛЕР: Я считал, что они были одинаковы. Я имею в виду, что я рос с детского сада с большинством тех ребят, которые делали это постоянно, и мы постоянно были вместе долгое время.

БОЙН: Вы говорили, что вас в семье было четверо, и вы были близнецом.

ТАЙЛЕР: Верно.

БОЙН: Ваши два других брата были старше или младше?

ТАЙЛЕР: У меня есть брат-близнец, еще один брат на два года старше меня и еще один на шесть лет старше.

БОЙН: Делились ли ваши старшие братья с вами какими-то знаниями о жизни, напрямую или шутя?

ТАЙЛЕР: Джефф, который на два года старше, всегда был дамским угодником. У него всегда было много девушек. Я был слишком мал, когда ему еще нельзя было встречаться с девушками, но всегда пользовался успехом и он часто ходил на свидания. Также он заявлял моей маме: «Отвези меня на свидание», или что-то подобное. Даже когда я был в седьмом классе, а он – в девятом. У него были девушки в том же университете, в котором я учился, понимаете. Он пользовался там авторитетом, знаете, потому что был крутым и представительным парнем. Вы понимаете, о чем я говорю?

БОЙН: Да.

ТАЙЛЕР: Я имею в виду, что у него всегда были девушки, рассказывал о них, и многие его друзья приходили в гости, задирались к Тому и ко мне, приставали и спрашивали: «У тебя было когда-нибудь?», знаете, и начинали драться с нами и т.п.

БОЙН: Вы имеете в виду, спрашивали вас: «Ты все еще непорочен?» и тому подобные вещи.

ТАЙЛЕР: (Смеется). Да, в общем-то.

БОЙН: Расскажите об их великих подвигах. Что вы ощущали в то время?

ТАЙЛЕР: Я всегда следил за Джеффом. Я думал, что он настоящий классный парень и все такое. Я всегда хотел поскорее оказаться наедине с девушкой. Ну и к тому же я видел, что, когда он ходил на свидания, и знаете, выпивал, и это было очень многообещающим – выпивать, общаться с девушками и т.д. Я всегда думал, что будет классно заниматься всем этим, когда я немного подрасту.

БОЙН: Смеялись ли над вами ваши братья или заставляли вас почувствовать себя неловко по поводу того, что младший братишка не умеет обращаться с девочками?

ТАЙЛЕР: Только иногда, когда мы были одни, но ничего серьезного. Если мы были на людях, они всегда приставали к нам по любым поводам.

БОЙН: Говорила ли ваша мать о беготне ваших братьев за юбками?

ТАЙЛЕР: Она всегда со всем соглашалась. Мы все четверо жили с мамой. Отец не жил с нами долгое время, и она всегда с нами соглашалась. Ее все это не волновало, даже когда мы были маленькими и смотрели на голых женщин, на разные картинки, все, что она говорила: «Это здорово, это естественно». Что бы мы ни делали, она это принимала.

БОЙН: Она не говорила, что это неуважительно по отношению к женщинам или что-то подобное?

ТАЙЛЕР: Если мы перебарщивали с этим, грязно шутили и все такое, она наказывала нас за это.

БОЙН: Вы сказали, вашего отца долго не было рядом. Где он был?

ТАЙЛЕР: Он жил в 15 или 20 минутах езды, и это было большое расстояние, учитывая, что никто из нас не водил машину, кроме моего старшего брата, и он редко куда-то ездил. И так было с моих 12-ти лет до прошлого года.

БОЙН: Ваши родители решили жить раздельно?

ТАЙЛЕР: Да, они разошлись.

БОЙН: Он поддерживал семью?

ТАЙЛЕР: Да, очень.

БОЙН: Он приходил навещать вас и ваших братьев?

ТАЙЛЕР: Достаточно часто, и он забирал нас, и иногда мы встречались в доме.

БОЙН: У него были подруги?

ТАЙЛЕР: Да, у него была постоянная подруга.

БОЙН: Она жила с ним?

ТАЙЛЕР: Нет.

БОЙН: Когда вы встречались с ним, она была вместе с ним?

ТАЙЛЕР: Иногда. Он не допускал наших встреч, только иногда. Но мы знали, что он с ней встречается.

БОЙН: Ваша мать говорила что-либо о его подруге?

ТАЙЛЕР: Она всегда злилась на него, из-за их романа с этой женщиной, и это стало одной из главных причин того, что он ушел. Предполагалось, что они могли снова сойтись. Сейчас они просто живут раздельно, потому что они думали о том, чтобы попытаться снова сойтись, но я не думаю, что эти попытки были успешными.

БОЙН: До примирения дело не дошло, но ваша мать все еще чувствовала злость, потому что ощущала себя отвергнутой из-за этой другой женщины.

ТАЙЛЕР: Изначально я так тоже думал, но потом дошло до того, что не хотела видеть нас с нашим отцом, по крайней мере, чтобы мы долго общались.

БОЙН: Вы не помните, обсуждали ли вы с вашими братьями эту другую женщину или поведение отца относительно нее? Может быть, это было просто сексуальное влечение, которое тянуло его к ней, тянуло прочь от вашей матери, или было бы лучше, если бы он остался? Вы когда-нибудь говорили об этом?

ТАЙЛЕР: Я вспоминаю, что он говорил, что та женщина нравилась ему, что она для него больше хозяйка дома, чем мать, которая всегда была по-настоящему независимой. Мать не хотела сидеть дома, готовить и так далее. Она хотела проводить время вне дома, рисовать, гулять по городу и т.п. Она была больше независимой женщиной. Он всегда считал, знаете, что если уж он обеспечивает дом и семью, то желательно, чтобы кто-то о нем заботился. В общем-то, я вспоминаю что-то такое.

БОЙН: Вы ощущали любовь к вашему отцу?

ТАЙЛЕР: О, да.

БОЙН: И он любил вас?

ТАЙЛЕР: О, да. Я думаю, что мы, его дети, были для него главным в жизни долгое время. Он даже не женился на той женщине, пока мы все не переехали из дома.

БОЙН: Так что вы считаете его хорошим отцом.

ТАЙЛЕР: Да, очень хорошим.

БОЙН: Хорошим и любящим отцом. Хорошо. Давайте вспомним самый первый раз, когда у вас возникли эти трудности, когда страх, тревога и напряжение вмешались в вашу сексуальную функцию, помешали вашей эрекции. Вы можете его вспомнить?

ТАЙЛЕР: Думаю, да. В первый раз это случилось в девятом классе, а девушка была в седьмом. Мы встречались, и мы действительно были парой в школе, понимаете, так как она была очень мила, и я тогда очень высоко котирировался в школе.

БОЙН: Вы были спортсменом?

ТАЙЛЕР: Да, был, и все говорили: «Аша и Тайлер очень хорошо смотрятся вместе». Мы далеко заходили вместе, но не до конца. Затем как-то один раз мы были у меня дома и мы попытались, и мы сняли одежду друг с друга, всю. Но, я не знаю, я был слишком возбужден, наверное, и у меня не встал и я реально расстроился.

БОЙН: Сейчас вы сказали: «Большое возбуждение расстроило меня». «Большое возбуждение» означает «я эякулировал до проникновения», или «у меня была эрекция и пропала», или «у меня не возникла эрекция, когда я хотел»?

ТАЙЛЕР: Третий вариант – у меня не возникла эрекция, когда я хотел. Но смотрите, что странно, знаете, все разы до этого, когда мы ласкали друг друга, у меня была эрекция.

БОЙН: В то время ваши родители или кто-то еще говорил вам быть осторожными, не жениться слишком рано. «Будьте осторожны, многие девушки беременеют от своих парней, и они женятся раньше, чем узнают это, и затем они вынуждены работать на плохой работе без будущего» и тому подобное?

ТАЙЛЕР: Нет, я думаю, что мама думала, что Том, мой брат-близнец, и я были слишком юными, чтобы так близко общаться с девушками. Вроде бы она всегда кричала на Чеза, моего самого старшего брата, потому что у него была подружка, и был не очень ответственным.

ТАЙЛЕР: Он всегда разбивал семейную машину, и он всегда попадал в неприятности. Он был не слишком ответственным. Джефф тоже вел себя дерзко, но мои родители знали, что он умнее, и больше понимал, какое именно поведение более глупое, но он тоже всегда хулиганил.

БОЙН: Ваш старший брат, который на шесть лет старше – женат?

ТАЙЛЕР: Да, он женат.

БОЙН: Была ли его жена беременна на момент свадьбы?

ТАЙЛЕР: Нет, они поженились, потому что встречались до этого пять лет.

БОЙН: Понятно. Вы думаете, что однажды она сказала ему: «Или ты назначаешь дату, или мы расходимся».

ТАЙЛЕР: Правильно. По крайней мере, так она хвасталась мне все время.

БОЙН: Она поступила правильно. Так обычно делают женщины после таких длительных отношений – чтобы донести эту мысль.

ТАЙЛЕР: Как только у меня появлялась девушка, она садилась рядом и начинала: «Ну когда?» или «Давай, ты настроен серьезно или как?». Потому что она единственная девочка в семье и у нее пятеро братьев. Так что она одна девочка в большой семье братьев.

БОЙН: На семейных посиделках и обедах она восседает как королева.

ТАЙЛЕР: Да. Потом она продолжает: «Ну когда же у меня появится невестка?»

БОЙН: Ваша мать хорошо о ней говорила, она ей нравилась?

ТАЙЛЕР: Они живут в одном доме совсем рядом, так что они постоянно общаются.

БОЙН: Когда это случилось и вы испытали проблемы с эрекцией, как это повлияло на вас? Прежде всего что случилось с вашей подружкой? Как она к этому отнеслась?

ТАЙЛЕР: Я не знаю. Я не помню.

## РЕГРЕССИЯ

БОЙН: Вспомните, она критиковала: «Эй, в чем дело?» или «Я тебе не нравлюсь?» или говорила что-то вроде: «Все в порядке, попробуем в следующий раз», или «Просто забудь об этом»?

ТАЙЛЕР: Я не помню, что она говорила, но, по-моему, она отнеслась к этому более негативно, чем к чему бы то ни было.

БОЙН: Это нормально, потому что до этого вы несколько раз возбуждали друг друга, и вот теперь вы пришли к тому самому моменту. Она принимает решение, и вы собираетесь перейти с уровня интимности на полноценный уровень физической связи, и она может воспринять эту неэрекцию как свидетельство того, что вы не слишком-то беспокоитесь за нее. То есть она вас не сильно возбуждает и это может ее огорчать, и одним из вариантов поведения в такой ситуации является агрессия типа: «Что это за ерунда с тобой приключилась? Что ты за человек такой?»

ТАЙЛЕР: У меня была другая подруга, которая поступила так же.

БОЙН: Это из-за ее собственного чувства небезопасности. Так что первое, что я вам скажу сегодня: отныне, как только вы окажетесь наедине с женщиной и у вас может дойти до физического интима, и до того, как вы отправитесь в спальню, вы должны сделать следующее. Вы говорите: «Прежде чем мы пойдем в спальню, я хочу тебе кое-что сказать. У меня есть кое-какая проблема. Я над ней работаю, и я скоро ее преодолею.



Я говорю об этом, потому что если по какой-либо причине я не продемонстрирую тебе то, что ты меня очень заводишь, это не означает, что ты меня не возбуждаешь. Это не означает, что ты меня не волнуешь, и это не значит, что не считаю тебя привлекательной и сексуальной». Как только вы это сделаете, весь ваш страх и тревога типа: «У меня получится?» - исчезнут, потому что вы сейчас с ней абсолютно искренни.

Теперь обсудим варианты ее ответа. Вполне возможно, что она скажет: «Хорошо, давай не пойдем в спальню. Давай подождем, пока ты не решишь эту проблему».

АУДИТОРИЯ. (Смеется).

ТАЙЛЕР: Я этого опасуюсь.

БОЙН: Конечно, но такой ответ наиболее маловероятен. В большинстве случаев девушки чувствуют облегчение, эмпатию. Один парень рассказывал, что после этих слов женщина ответила: «Предоставь все мне. Я обо всем позабочусь». И она сдержала свое слово.

АУДИТОРИЯ. (Смеется).

ТАЙЛЕР: Учитывая мой возраст, надо сказать, что когда вы идете в бар, немногие девушки хотят услышать такое. Они бы возвращались злыми и расстроенными. Особенно те, кто ищут общения на одну ночь.

БОЙН: Женщина, о которой я говорил, постарше. Ей около 35, и она хорошо знает мужчин.

ТАЙЛЕР: Я встречался с этой девушкой пару недель, потому что она мне нравилась, она была очень мила и все такое, и мы с ней это обсудили. Это не было проблемой, знаете, потому что я забыл об этом до того, как это не случилось.

Но с парой других девушек я это не обсуждал, я не хотел, чтобы они знали, что у меня не встает и т.п. Так что обычно я просто говорил: «Наверное, я был слишком пьян». Я знаю, что это просто попытка увильнуть, но...

БОЙН: Я хочу вам сказать еще кое-что, мой друг.

Когда молодой человек вступает в ваш возраст, он часто испытывает чувство, которое его сверстники выражают как «задница есть задница, когда она на корове», и если это возможно, вы должны извлечь что-то из этого. Такой подход полностью игнорирует факт, что мужчины на самом деле так же чувствительны и селективны, как и женщины. И хотя этот период отмечается большим сексуальным желанием и разум круглые сутки переполнен мыслями о сексе, речь не о таком способе. Несмотря на сексуальное неистовство вследствие выброса этих гормонов, многие мужчины на самом деле чувствительны и избирательны, и даже не осознают этого.

Когда они встречают девушку в баре и она проявляет интерес, можно просто воспользоваться салоном автомобиля. Но при этом он может ощущать, что на самом деле не хочет так быстро сблизиться с этим конкретным человеком, или может в ней есть что-то, что отталкивает его на физическом уровне. Может это то, как она говорит, как выглядит, мысли, которые она выражает. Но у нее может быть красивая попа или отличная грудь.

ТАЙЛЕР: Вот что я не понимаю. Я не могу представить, как что-то подобное может сбить мой настрой.

БОЙН: Видите, вот об я и говорю. Так работает пропаганда, которую заглываете вы и многие из нас – что если мы «мачо», то мы свернем голову змеи, если кто-то подержит ее голову.

Хотя это актуально не для всех. По крайней мере, не в моем случае, и со многими другими мужчинами. Так что вы должны понять, что вы не какой-то возбужденный бык, который

учуял секрецию другого животного и немедленно стремится с ним спариться. Вы гораздо выше этого.

ТАЙЛЕР: Да, я согласен с вами. Я бы хотел по-настоящему встречаться с девушкой, а не просто заниматься сексом. Но девушку не так-то просто найти, вы знаете.

БОЙН: Верно. Вы декларируете, что хотели бы иметь отношения с женщиной, которая была бы для вас особенной. В этом большая разница со свиданиями на одну ночь. Вы знакомитесь с ней в баре, уводите, и когда все закончилось, вы говорите: «Все, это конец». Но ведь существует секс в отношениях. Вы узнаете друг друга, ходите на свидания раз в неделю, и рано или поздно приходите к этому, и регулярно это повторяете. А затем секс в отношениях приводит к возникновению обязательств.

Вы планомерно двигаетесь дальше, затем происходит помолвка, и вы даже можете жить вместе и/или пожениться. На этом этапе вы можете участвовать и наслаждаться сексом на всех уровнях, в зависимости от обстоятельств. Но у вас есть свои предпочтения, и вы, как молодой холостой мужчина предпочитаете отношения, потому что знаете, как говорится: «Я бы хотел, чтобы рядом со мной был человек, с которым я могу поговорить после того, как встаю с постели».

АУДИТОРИЯ. (Смеется).

БОЙН: И когда вы остаетесь с кем-то, кто вам на самом деле не нравится и вы выслушиваете различный бессмысленный лепет, вы начинаете думать: «Почему я вынужден это слушать? Неужели это та цена, которую я обязан платить просто потому, что у нас однажды случился совместный секс? И теперь я должен с этим мириться?» Знаете, есть иные уровни предпочтений, нежели чем такой, как: «Я предпочел бы девушку с большой грудью, милой округлой попкой, или с красивыми ногами».

ТАЙЛЕР: Да, но я бы предпочел наслаждаться этим до тех пор, пока не нашел бы любимую девушку.

БОЙН: Видите, вот в чем парадокс, который вы пытаетесь разрешить. Поэтому все, что вы помните об этом опыте, это то, что эта молодая женщина повела себя враждебно. Она сказала: «Эй, Чарли, что это такое?»

ТАЙЛЕР: На самом деле было не совсем так. Она просто высказалась так, как должна была. Она по сути спросила: «В чем твоя проблема?» Она просто сказала несколько слов в милом легком тоне. Кажется, мне было только пятнадцать.

Она была на два года младше меня, и после того случая она вела себя в манере: «Это не очень важно для меня», и т.д. и т.п., что, насколько я знаю, было ложью, потому что она поступала так, чтобы вновь увидеться со мной. Понимаете, она, по сути, признала, что спала с парой других парней.

БОЙН: Как вы себя чувствовали, когда узнали все это?

ТАЙЛЕР: Как будто «это ерунда, и почему, черт возьми, я должен из-за этого переживать».

БОЙН: (Смеется). Вы были правы в том, что это была враждебность. Это послание вам: «Ты не такой уж особенный, Чарли. Я делала этого с другими тоже, и их я очень возбуждала!»

ТАЙЛЕР: Я думаю, это было начало конца, и по-настоящему меня свело с ума то, что случилось несколькими неделями позже. Был парень, с которым я вырос. Я узнал, что они переспали на следующий день после нашего разрыва. Мы с ней расстались, и она пошла и переспала с этим парнем, и я уверен, она это сделала, чтобы досадить мне, я знал, что она собирается сделать что-то подобное.

У меня появилась подруга, и мы встречались, но настолько далеко не заходили. Конечно, я солгал и сказал ей, что мы зашли так далеко, как только возможно.

БОЙН: (Смеется). Больше, чем обычная игра.

ТАЙЛЕР: Конечно, я имею в виду, что мне было только пятнадцать, я хотел играть в игры, а иначе мне было плохо.

БОЙН: Знаете, достаточно часто случается, что молодые женщины, которые ведут себя сексуально активно, на самом деле делают это из-за глубинного внутреннего чувства. Это чувство, что тебя не любят. Они пытаются обуздать их подростковый бунт, не покидая дома.

И мой опыт консультирования многих из них говорит, что в этот период взросления они были очень сексуально активны, но испытывали минимум удовлетворения или вообще никакого, что означает, что их половые органы были минимально или вообще не чувствительны. На самом деле то, чего они хотели, - это близости. Они рассказывали, что им больше всего нравились поцелуи, иногда стимуляция груди и сосков, но по мере того, как дело двигалось вниз, они реагировали все меньше и меньше.

Более всего в эти моменты они нуждались в ощущении нужности, хотели видеть своего партнера возбужденным, слышать от него слова: «Я люблю тебя» или «Ты самая прекрасная», или «Я хочу тебя», или что-то подобное. То, что неправильно называют «распущенностью» или «сексуальной активностью» у женщин, на самом деле является противоположностью этих понятий.

Это не показатель того, что человек очень сексуален. Это часто означает, что у человека есть глубоко укорененное чувство того, что его нельзя полюбить, и они таким образом пытаются его преодолеть. Вы когда-нибудь думали об этом?

ТАЙЛЕР: Вроде нет.

БОЙН: Возможно, вы иногда будете задумываться об этом, потому что на самом деле это эксплуатация, знаете. Когда я был молод, я иногда слышал о ком-то: «Я тебе расскажу о горячей штучке. С ней легко можно сойтись». Теперь я это вспоминаю и мне грустно, потому что она не была горячей штучкой и сойтись было отнюдь не легко.

Она просто пыталась найти какое-то подтверждение тому, что она привлекательна для кого-то. Было бы здорово, если бы у меня был дядя или другой человек, который бы мне все объяснил, чтобы я мог быть чем-то полезным в каком-то смысле.

ТАЙЛЕР: Вот что я говорил, когда рассказывал отцу о проблеме, и он ответил: «Все мужчины проходят через одно и то же». Какое-то время я был с этим согласен, понимаете, так реально происходило.

БОЙН: Это принцип в работе. Когда имеешь дело с подсознательным разумом, чем больше попытки сознания, тем меньше отклик от подсознания.

Это значит, что если у вас трудности со сном, чем больше вы пытаетесь заснуть, тем дольше вы будете бодрствовать. Вы знаете, что это так. Почему? Потому что вы не можете заснуть. Вы должны позволить сну охватить вас. Таким же образом вы не можете приказывать себе испытать эрекцию, верите ли вы в это или нет!

ТАЙЛЕР: Я верю.

БОЙН: Когда у вас эрекция, это реакция как на внешний, так и внутренний стимул. Просто иногда из-за излишнего алкоголя, тревоги, напряжения, страха функция не работает.

Послушайте одну историю. В голову пришла сцена. Мне было около 12 лет и эта маленькая девочка жила с мамой и сестрой в квартире над нашей. Линда была очень мила,

и как-то ее мама ушла на работу, а мои мама и папа пошли в кино, и они попросили ее посидеть с моей сестрой. Она была на 10 лет младше меня – наверное, ей было два года.

Мы там были вместе, и Линда сказала: «Давай поиграем в Маму и Папу. Я буду Мамой, ты папочкой, и она будет нашим ребенком». Там была двойная кровать, и она положила мою маленькую сестру на маленькую раскладную кроватку, которая лежала на кровати, затем легла сама и сказала: «Я мамочка, ты папочка, ложись на меня сверху». Я помню, что лег на нее сверху, начал двигаться и все мое тело тряслось.

Она мне показывала и направляла, но это был не очень удачный опыт. Я помню, что дергался и трясся, и твердил себе: «Надо прекратить дергаться», и чем я больше я говорил: «Я должен остановиться», тем больше мое тело тряслось.

## **СОЗДАНИЕ РАПОРТА ПУТЕМ ОПИСАНИЯ СХОЖЕГО ОПЫТА**

Что ж, давайте вернемся к этому событию. По какой-то причине у вас пропала эрекция и вы говорите себе: «Боже, произойдет ли это в следующий раз?»

ТАЙЛЕР: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Теперь вы начинаете программировать неудачу через страх. «То, чего я боюсь, приходит ко мне». Когда мы представляем в уме что-то, наступления чего мы не хотим, так мы программируем его наступление. В общем, это становится самосбывающимся пророчеством. Вопрос: «Произойдет ли это со мной?» становится констатацией: «Я боюсь, что это снова со мной случится», и главным фактором, влекущим наступление этого последствия, становится эмоция, связанная со страхом.

ТАЙЛЕР: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Вот принцип. Каждый раз, когда ваша нервная система реагирует определенным образом, становится легче реагировать так же в следующий раз. Вот как формируется привычка, потому что вашей нервной системе с каждым разом становится легче функционировать тем же образом. Доказательством тому служит то, что если бы с вами было что-то не так органически, тогда бы у вас вообще не было бы эрекции никогда.

ТАЙЛЕР: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: У вас бы не было эрекции, когда вы просыпаетесь по утрам, и у вас не было бы ее после того, как вы вошли бы в комфортные отношения с девушкой, длящиеся на протяжении нескольких недель.

ТАЙЛЕР: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Иногда эта проблема связана со страхом отказа или чувствами сексуальной неполноценности.

ТАЙЛЕР: Или с попытками произвести впечатление на эту девушку.

БОЙН: С желанием ее впечатлить настолько, чтобы она думала: «Этот парень настоящий жеребец. Он прекрасный любовник», или с потребностью сравнивать себя с другими. Очень часто, когда молодой человек понимает, что у девушки есть сексуальный опыт, он может опасаться, что она будет придирчиво его оценивать. Если у нее было семь парней, он опасается, что она его поместит в конец ее рейтинга, восьмым, но на самом деле это не спортивное соревнование. Это нельзя сравнивать с толканием ядра, когда просто измеряется расстояние, потому что вообще-то каждый раз возникают отношения.

Каждый раз такой опыт является уникальным. Он обязан быть уникальным для вовлеченных в него людей. Магическая химия создает что-то между ними. Только если это что-то не чисто гормональное, только если это не простое раздражение гениталий и ничего более. Видите ли, это мне сложно дается, и я должен что-то с этим делать, и она здесь, и это лучше, чем фунт печени в майонезе.

ТАЙЛЕР: (Смеется).

БОЙН: Вы читали книгу «Случай портного»?

ТАЙЛЕР: Нет.

БОЙН: Нет. Когда вы выйдете отсюда, пойдите в библиотеку и возьмите эту книгу, «Случай портного». Она поможет вам лучше понять свою сексуальность. Она рассказывает о молодом человеке и его проблемах с его сексуальностью, и это одна из тех вещей, о которых он говорит во время интенсивной мастурбации. Так что теперь вы приобрели эту привычку, и положение ужудшается?

ТАЙЛЕР: Угу. Очень похоже на то. Из-за этого мне даже не хочется знакомиться с девушками, когда я хожу в бар с друзьями.

БОЙН: Вы ищете способы сдать назад. Вы ищете варианты для отступления?

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Вы говорите: «Что ж, она не настолько хороша», или «Я видал получше». Такого типа слова.

БОЙН: Правильно. Что привело вас ко мне?

ТАЙЛЕР: Моя мама всегда занималась самолечением и другими такими вещами, а у моего отца был хороший друг-психиатр, и я ходил к нему пару раз. Я спросил его о гипнозе, и он сказал: «Это не работает, но я могу тебе помочь».

БОЙН: (Смеется). Он помог вам?

ТАЙЛЕР: Нет, никак. Так что я больше к нему не ходил. Однажды я был дома, и бездельничал. Потом сказал себе: «Эй, какого черта». Я взял телефонный справочник и нашел гипнотиста. Он провел со мной пять сеансов, и в первый раз я не ощутил, что был загипнотизирован, но осознал это через полтора часа после того, как проснулся.

На второй раз я начал понимать, что происходит. Я не знаю, был ли я в гипнозе, и я думаю, на следующем сеансе я снова был загипнотизирован. Он записывал для сеансы, и опять мне не помог.

БОЙН: Как вы оцениваете его как человека?

ТАЙЛЕР: Он мне очень нравился. Он был замечательным человеком.

БОЙН: Сколько ему было лет?

ТАЙЛЕР: Я бы сказал, что чуть старше тридцати. Отличный парень.

БОЙН: Как бы вы оценили его способности общаться с женщинами на сексуальном уровне? Вы назвали вашего брата дамским угодником. Был ли тот человек тоже дамским угодником?

ТАЙЛЕР: Нет.

БОЙН: Нет.

ТАЙЛЕР: (Смеется. Гил и Тайлер пожимают руки).

БОЙН: Хорошо. Считаете ли вы, что это связано с вашим неудачным результатом?

ТАЙЛЕР: Возможно. Я обсуждал это с мамой и она сказала: «Я поговорю с Джеффом». Он действительно был дамским угодником и т.п. Я равнялся на него. Я бы никак не смог с ним это обсудить. Он бы сказал: «Что? Ты не можешь что? В чем дело?»

Возможно, он бы помог мне, но потом долго бы об том болтал. Как я уже говорил, меня направила к вам моя мать – она дала мне книгу о самогипнозе. Я начал ее читать и увидел

там ваше имя несколько раз. Так что я позвонил, чтобы получить информацию, и мне прислали большой пакет информации и этот школьный каталог об институтском тренинге.

Я всегда хотел пройти институтское обучение и т.д., но это дорого стоило, мне нужно было скопить денег. В то же время я попросил прислать мне записи, и я получил три ваших записи об Уверенности в себе, Памяти и Расслаблению.

Я немного послушал запись об уверенности в себе, на протяжении недели или около того, но я не такой терпеливый. Я думал, что гипноз – это когда ты ничего не помнишь, но вчера и сегодня студенты говорили мне, что на самом деле в гипнозе ты все осознаешь.

БОЙН: Проводил ли тот гипнотист какие-то тесты, чтобы понять, погрузились ли вы в гипноз?

ТАЙЛЕР: Я об этом не знаю. Он как-то сказал мне, что внушил мне, что мой палец стал очень твердым, но я не помню такого. Он один из тех пижонов, которые выпускаются из колледжа с этой докторской степенью. Он использовал мигающий свет и т.п.

БОЙН: Вы испытываете так называемую «вторичную импотенцию», вторичная тут означает не первичную. Первичная – означает, что у вас никогда не было эрекции; вторичная означает, что у вас есть эрекция, но она случается не в нужное время. Для квалифицированного гипнотерапевта, который разбирается в сфере мужской сексуальности, это одна из самых простых проблем. Вторичная импотенция не всегда проявляется у молодых мужчин из-за мощного гормонального фона, а также, возможно, вследствие того, что молодые мужчины просто не обращаются к врачам. Возможно, они стыдятся до тех пор, пока не повзрослеют.

Обычно с такой проблемой приходят мужчины тридцати пяти лет и старше. В действительности, завтра утром я покажу для класса фильм о 35-летнем мужчине, страдавшем вторичной импотенцией, который избавился от нее за три сессии. Если вы придете сюда завтра, вы увидите эту запись. Причина, по которой это можно легко лечить, в том, что для вас естественно реагировать на соответствующий стимул. Молодой, сильный, зрелый, сильный, здоровый мужчина реагирует на сексуальное возбуждение определенным образом.

Еще один вопрос перед тем, как я вас загипнотизирую. Я опишу вам ситуацию и вы скажете, какой из сценариев вам подходит. Вы находитесь в гостиной и у вас хорошая сильная эрекция. Теперь вы идете в спальню или ложитесь на диван, или начинаете раздеваться, и эрекция пропадает. Это первый вариант. Вы в гостиной, вы в процессе различных форм генитальной, сексуальной стимуляции, и вы очень возбуждены. Вы пытаетесь проникнуть в женскую вагину и ваша эрекция пропадает.

Третий вариант: вы не возбуждены, когда вы один, даже в гостиной. И четвертый вариант: вы возбуждены и произошла эякуляция перед проникновением или в его начале, и для вас все закончилось. Какой из этих сценариев вам подходит, ваш случай?

ТАЙЛЕР: Комбинация первых трех. Четвертый – нереален.

БОЙН: Никогда не испытывали преждевременную эякуляцию?

ТАЙЛЕР: (отрицательно мотает головой).

БОЙН: Хорошо.

ТАЙЛЕР: В один из первых случаев такое случилось, произошло ужасно быстро.

БОЙН: Должно быть, вы ждали этого момента слишком долго. Предстательная железа по форме похожа на каштан. Она наполняется жидкостью, сперма поднимается из яичек, а затем хранится в простате и смешивается с этой жидкостью. В головке пениса множество

нервных окончаний и они даже не нуждаются в физической стимуляции. Стимуляцию влечет ваш психический отклик, то есть ваши ощущения в данной ситуации.

Но когда вы достигаете определенного уровня нервного возбуждения, эти мягкие мышцы непроизвольно сокращаются и давят на простату, как будто шприц давит на резиновый мячик. Ее сжатие вызывает вашу эякуляцию, понимаете.

ТАЙЛЕР: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Хорошо. Вы готовы к тому, чтобы я вас загипнотизировал? Встаньте. Сделайте шаг вперед, поставьте ноги вместе и стойте расслабленно. СПАТЬ!

Освободите себя. Расслабьтесь. Хорошее, приятное чувство пронизывает все ваше тело. Каждый мускул и нерв становится свободным, мягким и расслабленным. Чем больше я вас трясусь, тем глубже вы погружаетесь в гипноз. Сейчас послушайте внимательно, я наклоню вашу голову назад, сосчитаю от пяти до одного и ваши веки так крепко сомнутся (палец Гиля давит между глаз Тайлера), что чем больше вы будете пытаться открыть их, тем крепче они будут сжиматься.

Пять, веки крепко давят вниз. Четыре, они давят вниз и крепко закрыты. Три, закрыты, как будто склеены. Два, они сомкнуты. Чем больше вы пытаетесь их открыть, тем крепче они смыкаются. Один, попробуйте открыть глаза. Видите, они крепко сомкнуты. Теперь прекратите попытки. Расслабьтесь и просто глубоко спите. Оставьте попытки. Хорошо. Теперь вы глубоко дышите и расслабляетесь все больше с каждым своим вдохом. Сейчас я помогу вам передвинуться и вы легко будете двигаться со мной. Сделайте шаг вперед. Вот так.

Еще один шаг. Сейчас я разверну ваше тело и вы переместитесь назад, пока не почувствуете диван ногами. Когда я надавлю на вас, вы опуститесь на него и еще глубже погрузитесь в гипноз. Погружаетесь все глубже и глубже. Откиньтесь назад, найдите комфортное положение для тела и погрузитесь еще глубже. Замечательно. Я возьму вашу руку и потяну немного вперед. Вот так.

Теперь снова усаживайтесь. Хорошо. Теперь вы можете откинуться, и вам сейчас комфортно. Хорошо.

Вот что мы сейчас сделаем. Я сосчитаю от одного до двадцати, и в этот период в вашу правую руку войдет светлое, легкое, приятное чувство. По мере моего счета это чувство будет все больше усиливаться, и вскоре вы ощутите первое легкое движение, легкое дрожание пальцев.

Затем ваша рука начнет подниматься, двигаться и взлетать, пока не поднимется над вашим телом. Когда вы ощутите это движение в руке, не сопротивляйтесь ему. Вы можете сопротивляться, если захотите. Но вы здесь не для этого. Позвольте вашему подсознательному уму выполнять его прекрасную работу.

Цифра один, первое легкое, невесомое ощущение входит в кончики пальцев правой руки. Цифра два, это чувство распространяется вокруг ногтей. На цифру три оно продвигается дальше к первым суставам пальцев. Цифра четыре, распространяется дальше к костяшкам на тыльной стороне ладони. Цифра пять, распространяется по всей тыльной стороне кисти. На цифру шесть охватывает большой палец.

На цифру семь охватывает все ладонь. На цифру восемь подумайте о вашей левой руке, она становится тяжелой, очень тяжелой. На цифре девять ваша правая рука становится все более легкой с каждой последующей цифрой. Число десять, это легкое ощущение в вашем запястье, и вся кисть легкая, легкая и свободная и поднимается так легко, как перышко парит в воздухе и даже еще легче, легкая, как воздушный шарик.

Так же, как воздушный шарик поднимается и парит у потолка, так же и ваша правая рука начинает двигаться, подниматься, парить, возноситься, двигаться, подниматься и парить. Число одиннадцать, подумайте о вашей левой руке. Эта левая рука стала очень тяжелой, сделанной из свинца. На числе двенадцать легкое ощущение движется по правой руке. Тринадцать, пока оно распространяется к локтю, ваша рука начинает двигаться, подниматься и парить. Четырнадцать, ощущение продвигается к локтю.

И на пятнадцать ощущение распространяется от кончиков пальцев до самого локтя, и ваша правая рука легкая и свободная, и она начинает подниматься и двигаться к вашей груди. Такая же легкая, как перышко, парящее в воздухе, даже легче, легкая, как воздушный шарик. Так же как и воздушный шарик поднимается и парит у потолка, так же и ваша правая рука поднимается и движется вверх.

На шестнадцать ваша левая рука ощущает такую же тяжесть, как будто она сделана из мрамора, или камня, или свинца. Семнадцать, на следующие три цифры представьте картинку, как я вкручиваю блок в потолок над вами. Это красный пластиковый блок, и в него продета снизу синяя искусственная веревка и опускается с другой стороны вниз.

Пока я буду отсчитывать следующие три цифры, я завяжу вокруг вашего запястья эту веревку. Я потяну вниз свой конец веревки, и она поднимет вашу руку вверх. Начинаем. Число семнадцать, я завязываю веревку вокруг вашего запястья. Восемнадцать, я беру конец веревки в руки, и девятнадцать, я начинаю тянуть ее вниз, ваша рука поднимается. Вот так.

Сейчас она поднимается и я перехватываю свой конец веревки, и тяну его вниз и от этого поднимается ваша рука. Вот так. (Рука Тайлера начинает подниматься). Я снова перехватываю веревку правой рукой, я тяну ее вниз медленно и она тянет вашу руку вверх. А теперь, учитывая, что этот блок висит над вами, и я тяну веревку вниз и веревка тянется, она также вращается там в нем.

Так что ваша рука продолжает подниматься и она уже касается вашей груди. Пока я тяну вниз, вот она поднимается, все выше, движется и поднимается. И я тяну веревку, рука поднимается еще выше и болтается возле вашей груди. И я снова перехватываю веревку и тяну и тяну ее вниз, и она качается возле вашей руки.

Когда она прикасается к вашей груди, ваша левая рука сразу же ощущается такой тяжелой, как будто сделанной из мрамора или камня, слишком тяжелой, чтобы подняться. Такой тяжелой, что вам тяжело даже подумать о том, что она могла бы подняться вверх.

Теперь ваша рука опускается вниз к груди, и когда она опустится к груди, ваша левая рука ощущается так, как будто сделана из мрамора, камня или свинца. Правая рука легко падает вниз и после этого ваша левая рука ощущается так, что даже мысль о ее поднятии слишком тяжела для осмысления.. (Тайлер размещает правую руку на своей груди).

Если захотите, вы можете попытаться поднять левую руку, но вы понимаете, что не хотите даже думать об этом, не хотите даже попытаться напрячь ваши мышцы. Попробуйте, если хотите, и вы обнаружите, такое чувство, что она сделана из мрамора или камня или свинца.

Теперь просто расслабьтесь. Больше не пытайтесь. Ваша рука свободно падает вниз. (Рука Тайлера свободно падает вниз). Погрузитесь еще глубже. Видите, когда я использую слово «спите», я не имею в виду тот вид сна, когда вы спите ночью. Я говорю про очень приятное состояние ментального и физического расслабления, которое вы испытываете в данный момент времени. Слово «гипноз» происходит от слова «hypnos» - греческий бог сна.

Изначально возникло понятие «нейрогипноз», что означало сон нервов. Я знаю, что вы бодрствуете и слышите меня и понимаете меня, так же как и вы это знаете. Если бы вы не



могли меня слышать и понимать, вы бы не отвлекались на те хорошие, креативные идеи, которые я до вас доношу.

Теперь я хочу, чтобы вы осознали, что не существует никаких рациональных причин для того, чтобы одна рука ощущалась более легкой в сравнении с другой, или чтобы левая рука была тяжелее другой, или что ваши веки не могли открыться в тот момент, когда бы вы попытались это сделать.

(Гил слегка прикасается ко лбу Тайлера между глаз). Единственной причиной, по которой веки не реагируют, или же реагируют таким образом, является то, что та часть вашего разума, которая оценивает идеи с рациональной точки зрения и которая говорит вам: «Что ж, обе мои руки ощущаются абсолютно одинаково», или «Я могу открыть глаза в любое время, как только захочу», эта часть разума временно расслаблена. Это можно сравнить со стереосистемой. Там есть регулятор баланса, реостат.

Когда вы перемещаете рычажок влево, то весь звук перемещается в левую колонку, и правая колонка и правый контур молчат. При этом этот контур не исчезает. Он просто временно не активен. Если вы сдвинете реостат вправо, активируется правая колонка, и левый контур и колонка затихнут. Таким же образом часть вашего разума просто отходит в сторону, садится в мягкое кресло, наблюдает за происходящим и говорит: «Ну разве это не интересно».

Теперь вы можете понять двойственную натуру нашего разума – как одна часть разума может просто расслабиться и со стороны видеть другую часть, когда она принимает и внедряет хорошие, креативные, сильные и полезные внушения. Теперь вы получите полную и законченную картину понимания гипноза, возможно, впервые.

Мы вновь поработаем с вами завтра и вы пройдете последний этап в решении вашей проблемы полностью и окончательно. Перед тем, как мы закончим, есть ли что-то, что бы вы хотели сказать мне, спросить или рассказать? Очень быстро, кого я вам напоминаю?

ТАЙЛЕР: Джеффа.

БОЙН: Как я выгляжу в сравнении с Джеффом, вашим братом? Вы считаете его «дамским угодником», верно?

ТАЙЛЕР: Классно.

БОЙН: Как я в сравнении с Джеффом? Какие у нас общие качества?

ТАЙЛЕР: Вы получаете то, что вы хотите.

БОЙН: Мы ставим себе цели, идем к ним и достигаем их – так же будете делать и вы. Когда я сосчитаю от одного до пяти, ваши веки откроются, вы ощутите спокойствие, отдых, свежесть, расслабление, и вы прекрасно будете себя чувствовать. Один, медленно, спокойно, легко и деликатно возвращаетесь снова в полное сознание. Два, каждый мускул и нерв вашего тела мягкий, свободный и расслабленный. Прекрасное самочувствие, лучше, чем многие предыдущие годы, на цифру три.

Цифра четыре, на следующую цифру ваши веки ощущают полную ясность, вы полностью расслаблены, физически расслаблены, ментально расслаблены, ощущаете эмоциональное спокойствие и безмятежность. На следующую цифру веки открываются, полное сознание, прекрасное самочувствие. Цифра пять, веки открыты. Сделайте глубокий вдох. Наполните легкие и потянитесь.

Вы сегодня себя удивили, не так ли? (Гил и Тайлер смеются, пожимая руки). Расскажите мне об этом.

ТАЙЛЕР: Что рассказать?

БОЙН: Вы удивились, когда ощутили, что поднимается рука?

ТАЙЛЕР: Да. Поначалу я подумал, когда вы начали считать, что вы впали в детство и что рука не шевелится. Я думал: «Почему она не шевелится?» и затем вы к ней прикоснулись и я ощутил – в том месте, в каком вы прикоснулись – что она тянется, так что она просто поднялась.

БОЙН: Да, и когда я поставил вас и ваши веки слиплись...

ТАЙЛЕР: Я действительно ощущал, как они слиплись. Вначале я думал: «Если я понимаю, что происходит вокруг меня, то я не загипнотизирован». Но затем я вспомнил, как весь класс говорил, что это не важно.

БОЙН: Вы помните, насколько тяжелой вам казалась рука?

ТАЙЛЕР: Да, конечно.

БОЙН: Ваш тот гипнотист не делал все эти тесты, так?

ТАЙЛЕР: Он ничего не делал.

БОЙН: У меня еще 30 секунд и я бы хотел завершить этот урок.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

На прошлой неделе я учил членов этого класса тому, что вы должны использовать эти тесты, если хотите, чтобы сознательный разум вошел в состояние транса. И даже после этого ко мне подошли и спросили: «Знаете, я общался с людьми, видевшими эту запись, эти люди – практики, и они говорили: «Все это не нужно.

Вам не обязательно выполнять эти тесты. Вам стоит вновь обдумать это и вновь обдумать ваши страхи. Вам лучше прояснить, почему вы не хотите убеждать этого человека, обучать его, помочь ему понять, что такое гипноз на самом деле, потому что если вы не будете это делать, он к вам больше не вернется.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К ТАЙЛЕРУ.

БОЙН: Вы сегодня побывали в гипнозе?

ТАЙЛЕР: Да. Я так думаю. Да.

БОЙН: Почему вы так подумали?

ТАЙЛЕР: Я не мог открыть глаза.

БОЙН: Мы закончим нашу работу завтра, и мы закроем историю этого кейса и направим этого молодого человека на путь полной, свободной, счастливой жизни, которую Господь и природа предназначили для него.

До встречи, это Гил Бойн.

## КЕЙС ТАЙЛЕРА

*«У меня не встает, когда нужно»*

### *Сессия вторая*

Здравствуйтесь, это Гил Бойн. Добро пожаловать в Гипнотерапевтическую видео-клинику. Сегодня мы вновь работаем с Тайлером. Мы встречались с ним вчера, так что давайте продолжим с того места, на котором мы расстались.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К ТАЙЛЕРУ.

Добро пожаловать. Опишите свои чувства и мысли по поводу вчерашних событий.

ТАЙЛЕР: Мне кажется, я немного испугался, знаете. Т.е. я знаю вашу репутацию, и я немного наблюдал за вашей работой. Я все еще опасаясь, что это поможет мне не в таком объеме, как другим, но я продолжаю верить.

БОЙН: Т.е. у вас смешанные чувства. С одной стороны, вы говорите: «Я надеюсь, что будет результат, так как здесь именно то место, где я могу его получить». С другой стороны: «Я на самом деле очень надеюсь, что у нас получится».

ТАЙЛЕР: Примерно так и есть.

БОЙН: Вы только что посмотрели запись о человеке со схожими проблемами, с которым я очень успешно поработал, учитывая, что для него достичь этого было сложнее, так как ему было 54 года.

ТАЙЛЕР: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: О чем вы думали, когда смотрели запись?

ТАЙЛЕР: Я думал о том, что у меня очень похожая ситуация. Она возникла примерно так же. Затем я смотрел, как это все прошло, и он сказал, что все отлично и т.п., и меня это очень воодушевило.

БОЙН: Он сказал, что если оценить его ситуацию в баллах по шкале от 1 до 10, то в начале она была на 1, а сейчас на 8,5.

ТАЙЛЕР: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Это ведь хорошо, верно? Скажите, считаете ли вы, что метод решения проблемы того человека относится к гипнотерапии, или нет, и тогда поясните различие между ними.

ТАЙЛЕР: У меня всегда было базовое представление о том, что такое гипноз, но с того момента, как я сюда пришел, я действительно понял, о чем речь. Я увидел на видео, как вы учили его тому, что такое гипноз, и что это работает. Так что в целом, это помогло укрепить мою веру, я думаю.

БОЙН: О чем вы размышляли, когда прошлой ночью ложились спать?

ТАЙЛЕР: На первых порах ни о чем особенном, но я проснулся посреди ночи и начал обдумывать все подряд. В том смысле, что мое сознание поднялось над тем, что происходило, и когда я вновь уснул, это было как будто я вновь погрузился в гипноз.

Мне снилось, как я засыпаю и все глубже и глубже погружаюсь в сон. Знаете, как будто я проснулся, прокрутил все это в голове и сказал: «Я слишком устал, чтобы вставать с кровати», и с удовольствием заснул вновь.

БОЙН: (Смеется). Для вас нормально просыпаться среди ночи?

ТАЙЛЕР: Да, это у меня очень часто.

БОЙН: Вы когда-нибудь гуляли во сне?

ТАЙЛЕР: Нет.

БОЙН: Хорошо. Хотите что-нибудь еще сказать, перед тем, как я вас загипнотизирую?

ТАЙЛЕР: Меня начали пугать женщины. Думаю, я говорил об этом раньше, но я хотел удостовериться, что я это четко донес.

БОЙН: Я понял. Положите свою руку на мою. Смотрите прямо мне в глаза. Не отводите взгляд. Глубоко вдохните и наполните легкие. Я сосчитаю от пяти до одного. Ваши веки станут тяжелыми, вялыми, расслабленными и сонными. Когда я досчитаю до одного, они закроются и вы погрузитесь в гипнотический сон.

Пять, веки тяжелые, вялые, расслабленные и сонные. Четыре, в следующий раз, когда они моргнут, вы начнете погружаться в гипноз. Три, ваши тяжелые веки готовы закрыться. Два, они начинают закрываться, закрываются, закрываются, закрываются, закрываются, закрываются, закрываются, закройте их. Закройте их. Закройте их. Один, спите и расслабьтесь. (Гил щелкает пальцами). Замечательно. Каждый мускул и каждый нерв становится мягким, свободным и расслабленным.

Когда я использую слово «спать», теперь вы понимаете, что это не тот вид сна, когда вы спите ночью. Я имею в виду очень приятное состояние ментального и физического расслабления, которое вы сейчас испытываете. Я хочу, чтобы вы расслабились и продолжали погружаться, пока я снова не сожму вашу руку.

Очень хорошо, я снова с вами (Гил сжимает руку Тайлера) и я обращаюсь к вам. Вы испытываете какое-то чувство, и это чувство связано с общением с женщинами. Это чувство страха, нервозности, напряжения, тревоги, и я сосчитаю до трех. Когда я сосчитаю до трех, я задам вам вопрос.

Вам не нужно думать об ответе. Ответ придет сам из глубины ума по одной букве. Один, два, три. В чем причина возникновения вашего чувства страха, тревоги, нервозности, напряжения? Только слово, быстро. Первая буква. Говорите.

ТАЙЛЕР: Ж.

БОЙН: Следующая.

ТАЙЛЕР: Е.

БОЙН: Следующая.

ТАЙЛЕР: Н.

БОЙН: Следующая.

ТАЙЛЕР: Щ.

БОЙН: Хорошо. Сейчас я постучу по вашему лбу. Это будет предложение, фраза или пара фраз, в которые входит слово «женщины». (Гил стучит по лбу Тайлера).

ТАЙЛЕР: Женщины пугают меня.

### **ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПРЕОБЛАДАЮЩЕГО ПОДСОЗНАТЕЛЬНОГО СТРАХА**

БОЙН: «Женщины меня пугают». Вы сейчас ощутите это чувство страха, когда я сосчитаю от одного до десяти. Это похожее чувство. Один, два, три, пришло чувство страха. Это чувство, что вы будете отвергнуты. Четыре, это чувство, которое вы ощущаете, когда вы непривлекательны, это страх, это ощущение, что вы неполноценный мужчина. Пять, это страх провала. Шесть, это страх, что вас высмеют, что над вами будут насмехаться. Семь, это чувство становится все более и более интенсивным. Восемь, оно пронизывает все ваше тело как волна. Девять, это как будто открывается шлюз на дамбе.

Число десять, я буду считать от десяти вниз до одного. Пока я считаю, мы вернемся назад во времени. Во время, когда вы испытывали похожее чувство. Десять, девять, восемь, вы отправляетесь назад. Семь, шесть, пять, вы становитесь моложе. Четыре, ваши руки и ноги сокращаются и вы уменьшаетесь. Три, два, один. (Гил нажимает на голову Тайлера рукой). Где вы, в помещении или на улице? Быстро определите.

ТАЙЛЕР: В помещении.

БОЙН: День или ночь?

ТАЙЛЕР: Ночь.

БОЙН: Вы в помещении. Вечернее время. Вы там один или кто-то рядом с вами?

ТАЙЛЕР: Кто-то есть.

БОЙН: Кто там с вами?

ТАЙЛЕР: Аша.

БОЙН: Аша – ваша подруга, верно?

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Вы в помещении, вечер, и вы с Ашей. Сколько вам лет?

ТАЙЛЕР: 15.

БОЙН: 15 лет, и чем вы занимаетесь?

ТАЙЛЕР: Дурачимся.

БОЙН: Вы дурачитесь. Что вы ощущаете?

ТАЙЛЕР: Возбуждение.

БОЙН: «Я возбужден». Где в вашем теле вы ощущаете возбуждение?

ТАЙЛЕР: В груди.

БОЙН: В груди. Опишите это. Вы имеете в виду ваше дыхание? Биение сердца? Что происходит?

ТАЙЛЕР: Мое сердце.

БОЙН: Ваше сердце. Опишите это чувство в сердце и вокруг него, символически. «Это ощущается как...» или «Это как будто...».

ТАЙЛЕР: Удушливость.

БОЙН: «Я чувствую удушливость». Я сосчитаю от десяти до одного. При этом вы отправитесь в еще более раннее время, когда испытывали такое же чувство удушливости. Десять, девять, восемь, вы отправляетесь туда. Семь, шесть, пять, вы становитесь моложе. Четыре, три, два, один. (Гил нажимает на голову Тайлера и стучит по его лбу).

Где вы, внутри или снаружи? Быстро скажите. Выберите. Это чувство, когда не можешь дышать, удушливости, отсутствия воздуха. (Гил стучит по лбу Тайлера). Там день или ночь? Просто выберите. Не пытайтесь думать. Назовите.

ТАЙЛЕР: Ничего.

БОЙН: Ничего. На этот раз я сосчитаю от одного до четырех и мы отправимся в другое время. Один, два, три, четыре, более сознательный возраст. Вы в помещении или на улице? Быстро скажите.

ТАЙЛЕР: Ничего.

БОЙН: Хорошо. Расскажите об этом «ничего». Начните с ничего.

Скажите: «Когда бы я не пытался думать, я ничего не испытываю». Скажите это мне.

ТАЙЛЕР: Когда бы я не пытался думать, я ничего не испытываю.

БОЙН: Теперь расскажите об опыте осознания ничего.

ТАЙЛЕР: Ничего. Там ничего, я не знаю.

БОЙН: Я хочу, чтобы вы вошли в этот опыт, и вот что мы сделаем. Станьте ничем.

Скажите: «Я ничто», и затем продолжайте. Опишите, как это – быть ничем, что это за опыт.

ТАЙЛЕР: Я ничто. Я – никто для кого-то.

БОЙН: «Я никто для кого-то». Из какой части тела исходит это чувство: «Я – никто для кого-то». Назовите часть тела, откуда исходит это чувство.

ТАЙЛЕР: Моя грудь.

БОЙН: Из груди. Положите свою руку на то место, откуда голос говорит: «Я никто для кого-то».

ТАЙЛЕР: (Кладет руку на свою грудь рядом с сердцем).

БОЙН: Ваша рука на вашем сердце?

ТАЙЛЕР: Нет.

БОЙН: Нет. Скажите, где она.

ТАЙЛЕР: Ближе к... легким.

БОЙН: Теперь станьте легкими. Скажите: «Я – легкие», и каждый раз, когда вы говорите этой другой части и думаете: «Я никто для кого-то и...», - добавляйте сюда окончание. Хорошо, начинаем. «Я – легкие».

ТАЙЛЕР: Мне страшно.

БОЙН: Начните сначала, «Я легкие...»

ТАЙЛЕР: Я – легкие, и мне страшно.

БОЙН: Хорошо. Расскажите голове, как ведут себя легкие, когда вам страшно.

ТАЙЛЕР: (Глубоко вздыхает). Мне нужно глубоко вздохнуть, когда я ощущаю страх.

БОЙН: Мне нужно глубоко вздохнуть. Это так? Или «Я чувствую, что мне нужно глубоко вздохнуть, но я не могу».

ТАЙЛЕР: Нет.

БОЙН: О чем речь?

ТАЙЛЕР: Как будто задыхаюсь.

БОЙН: Как будто задыхаетесь. Сможете ли вы пока побыть с этим чувством, ощущением, что вы задыхаетесь?

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Следите за ним пока. Давайте посчитаем от шести до одного и отправимся в более раннее время, когда вы испытали это чувство, когда нечем дышать. Шесть, пять, просто следуйте за чувством, пусть оно поплывет назад. Четыре, три, два, один. (Гил стучит по руке Тайлера на его груди, пока говорит). Поиск воздуха. Где вы сейчас? Быстро.

ТАЙЛЕР: На детской площадке.

БОЙН: На детской площадке. Сколько вам лет? Меньше шести?

ТАЙЛЕР: Нет.

БОЙН: Меньше восьми?

ТАЙЛЕР: Нет.

БОЙН: Меньше десяти?

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Вам десять лет, девять? Скажите.

ТАЙЛЕР: Я думаю, девять.

БОЙН: Вам девять лет. Что с вами случилось? Что происходит?

ТАЙЛЕР: Со мной какие-то мальчики.

БОЙН: Мальчики. Что делают ваши друзья? Чем вы занимаетесь, ребята?

ТАЙЛЕР: Веселимся.

БОЙН: По какому поводу?

ТАЙЛЕР: По поводу моей старой подружки.

БОЙН: Ваша старая подружка. Как вы ее высмеиваете?

ТАЙЛЕР: По-всякому.

БОЙН: Почему вы хотите смеяться над ней?

ТАЙЛЕР: Потому что ребята так делают.

БОЙН: Что вы чувствуете в связи с этим?

ТАЙЛЕР: Она смотрит на меня.

БОЙН: Что для вас означает этот взгляд? Что она говорит вам этим взглядом?

ТАЙЛЕР: Что они делают со мной?

БОЙН: Что вы чувствуете?

ТАЙЛЕР: Чувствую себя, как дерьмо.

БОЙН: Продолжайте рассказывать об этом. Что значит чувство «как дерьмо». Войдите в свое тело. Как это чувство отзывается в вашем теле?

ТАЙЛЕР: Все опускается вниз, мои легкие, мое сердце.

БОЙН: Все опускается.

ТАЙЛЕР: Опускается.

БОЙН: Все, что было наверху, теперь опускается, верно?

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Что бы вы хотели сказать этой девочке?

ТАЙЛЕР: Мне очень жаль.

БОЙН: Хорошо. Когда я сосчитаю до трех, она будет сидеть в кресле и вы сидите в кресле напротив. Вы поговорите с ней. Скажите, как ее зовут. (Гил стучит по лбу Тайлера).

ТАЙЛЕР: Лори.

БОЙН: Лори. Скажите: «Лори, я хочу рассказать тебе о своих чувствах».

ТАЙЛЕР: Лори, я хочу рассказать тебе о своих чувствах. Я прошу прощения.

БОЙН: Скажите ей, за что вы просите прощения.

ТАЙЛЕР: За этих мальчиков. За то, что я им потакал.

БОЙН: Просто скажите: «Знаешь, мне очень жаль, что я участвовал в этих вещах, вместо того, чтобы остановить это». Вы это имеете в виду? Или же наоборот, подняв шум?

ТАЙЛЕР: Подняв шум.

БОЙН: Можете сказать ей, почему? «Я боялся, что они могут смеяться надо мной», или по какой причине. Возможно, она поймет. Скажите ей сейчас.

ТАЙЛЕР: Я не могу.

БОЙН: Почему вы не можете это сделать?

ТАЙЛЕР: Мое сердце бьется слишком часто.

БОЙН: «Мое сердце бьется слишком часто». Теперь поменяйтесь местами. Вы в кресле. Вы – Лори. Поговорите с Тайлером. Он говорит, что он просит прощения за то, что вместе с мальчиками смеялся над вами. Скажите ему, что вы чувствуете.

ТАЙЛЕР/Лори. Сейчас заплачу.

БОЙН: Повторите это снова.

ТАЙЛЕР/Лори. Как вы называете Тайлера? Какое-то прозвище?

ТАЙЛЕР/Лори. Тай или Тайлер.

БОЙН: Скажите: «Тай, я сейчас заплачу, пытаюсь с тобой поговорить».

ТАЙЛЕР/Лори. Тай, я сейчас заплачу.

БОЙН: Снова меняемся. Сейчас будьте Таем. Ответьте Лори.

ТАЙЛЕР: Я хотел тебя обнять.

БОЙН: Скажите это снова.

ТАЙЛЕР: Я хотел обнять и поцеловать тебя.

БОЙН: Теперь будьте Лори. Тай сказал, что хотел обнять и поцеловать вас. Поговорите с ним.

ТАЙЛЕР: (Как Лори). Я хотела. Я не могла понять, что вы делали.

БОЙН: Что сказал Тай? Что он ответил? Вы заботитесь о Лори?

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Она вам нравилась. Скажите ей об этом.

ТАЙЛЕР: Ты мне нравишься.

БОЙН: Теперь станьте Лори. Вы равнодушны к Таю?

ТАЙЛЕР/Лори. Да.

БОЙН: Скажите ему это.

ТАЙЛЕР/Лори. Ты мне безразличен.

БОЙН: Можете ли вы понять и простить его за то, что участвовал в этом?

ТАЙЛЕР/Лори. Я понимаю.

БОЙН: Скажите ему это. Будьте Таем. Лори говорит, что понимает. Что чувствуете в вашей груди?



ТАЙЛЕР: Все еще бьется.

БОЙН: Вы можете еще потерпеть это ощущение?

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Давайте проследим связь еще раз. На этот раз я сосчитаю от четырех до одного и давайте вернемся назад. Четыре, три, два, один. (Гил стучит по руке Тайлера, которая лежит на груди). Вы в помещении или на улице?

ТАЙЛЕР: В помещении.

БОЙН: День или ночь?

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Вы один или с кем-то?

ТАЙЛЕР: Куча людей.

БОЙН: Кто именно?

ТАЙЛЕР: Мишель.

БОЙН: Мишель. Сколько вам лет?

ТАЙЛЕР: Пять.

БОЙН: Пять лет. Что там происходит?

ТАЙЛЕР: Я ее целую.

БОЙН: Хорошо. Сколько ей лет?

ТАЙЛЕР: Столько же.

БОЙН: Столько же, пять. Что вы думаете о всех этих поцелуях? Она вам нравится?

ТАЙЛЕР: Я известный парень в кампусе.

БОЙН: Вам пять лет. Что вы знаете о поцелуях? Брат что-нибудь вам рассказывал?

ТАЙЛЕР: Друзья... я не знаю.

БОЙН: Что вы чувствуете, когда ее целуете?

ТАЙЛЕР: Мое сердце сильно бьется.

БОЙН: Ваше сердце сильно стучит. Я расскажу вам об этом. Видите ли, существует такой вид возбуждения, когда вы делаете что-то новое для вас или то, чего вам сказали не делать, особенно такие вещи, как поцелуи и прикосновения к девушкам. Это тоже заводит, и вы ощущаете это возбуждение в вашем дыхании.

Вы могли это чувствовать в вашей груди. Вы могли ощущать это в ваших ногах, и вы можете ощущать это в вашем пенисе. Вы когда-нибудь ощущали какие-то необычные ощущения в вашем пенисе, когда вы были с теми девушками?

ТАЙЛЕР: Ничего такого.

БОЙН: Хорошо. Давайте вернемся обратно. Когда я сосчитаю от одного до семи, вернитесь во время, когда вы были старше и ощущали похожие чувства. Один, два, три, становитесь старше. Четыре, пять, шесть, семь. (Гил стучит по руке Тайлера, которая лежит на его груди). Вы в помещении или на улице?

ТАЙЛЕР: В помещении.

БОЙН: День или ночь?

ТАЙЛЕР: День.

БОЙН: Вы в помещении. Сейчас день. Вы один или кто-то рядом?

ТАЙЛЕР: Много людей.

БОЙН: Вокруг много людей. Сколько вам лет?

ТАЙЛЕР: Пятый класс.

БОЙН: Вы в пятом классе. Вам где-то десять или одиннадцать лет, верно?

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Что происходит?

ТАЙЛЕР: Все вышли из школы.

БОЙН: Все вышли из школы. Что вы чувствуете?

ТАЙЛЕР: Испуган.

БОЙН: Что именно вас пугает? Скажите мне: «Я боюсь...» или «Я испугался, потому что...» или «Меня пугает...».

ТАЙЛЕР: Испуган, потому что все ждут, когда я и Лори поцелуемся.

БОЙН: Вы целуетесь, пока они смотрят? В этом дело? Что значит: «Все ждут, когда я и Лори поцелуемся»?

ТАЙЛЕР: Они не верят в это.

БОЙН: Вы им сказали, но хотят увидеть, чтобы убедиться.

ТАЙЛЕР: Они не верят, что мы целуемся по-французски.

БОЙН: Они не верят, что вы целуетесь по-французски. Так что вы сказали им, что сделаете это, пока они смотрят, так?

ТАЙЛЕР: Типа того.

БОЙН: Вы хотели выпендриться. Крутой парень в кампусе.

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Что происходит сейчас?

ТАЙЛЕР: Нас видит наш учитель.

БОЙН: Там учитель. Что вы чувствуете?

ТАЙЛЕР: Испуг.

БОЙН: Где вы чувствуете страх?

ТАЙЛЕР: В сердце.

БОЙН: В вашем сердце. Вы целовали ее, пока смотрел учитель?

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Как вы думаете, что случится дальше?

ТАЙЛЕР: Я не знаю.

БОЙН: Намечаются неприятности?

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Такое впечатление, что каждый раз, когда вы общаетесь с этими девушками, особенно если вы занимаетесь такими вещами, как поцелуи, вы расстраиваетесь или попадаете в неприятности. Так ли это?

ТАЙЛЕР: Я просто хочу быть крутым.

БОЙН: Вы просто хотите быть крутым. Что для вас означает быть крутым?

ТАЙЛЕР: Делать крутые вещи, которые не делают другие.

БОЙН: Позвольте сказать вам кое-что. В такой ситуации быть крутым, как я считаю, это значит, возможно, делать вещи, которые не делают другие и не демонстрировать никакого возбуждения, пока вы это делаете, как будто тут не из-за чего возбуждаться. Ничего страшного, верно? Вот что означает быть крутым?

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Но вы знаете, что некоторые вещи влекут за собой возбуждение, и сейчас вас увидел учитель, и это может повлечь за собой проблемы, так?

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Какие неприятности возможны, по-вашему?

ТАЙЛЕР: Я не знаю.

БОЙН: Когда я досчитаю до четырех, мы отправимся вперед по времени к моменту, когда вы узнали, о каких неприятностях идет речь. Один, два, три, четыре. (Гил стучит по лбу Тайлера, пока он считает). Где вы сейчас?

ТАЙЛЕР: В кабинете директора школы.

БОЙН: Кабинет директора школы. Что происходит?

ТАЙЛЕР: Он говорит с нами.

БОЙН: Лори там с вами?

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Когда я постучу по вашему лбу, вы вспомните, что он говорит. (Гил стучит по лбу Тайлера три раза).

ТАЙЛЕР: Что мы не можем это делать в школе.

БОЙН: Не можете делать это в школе. Что еще?

ТАЙЛЕР: Лори очень громко плачет.

БОЙН: Ей, наверное, очень стыдно, вы не думаете?

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Девочки часто плачут, когда они очень расстроены. Как вы думаете, она плачет из-за этого или из-за чего-то другого?

ТАЙЛЕР: Я не знаю.

БОЙН: Возможно, она чувствует себя глупо. В чем причина, как вы думаете?

ТАЙЛЕР: Я думаю, ей стыдно.

БОЙН: Конечно, стыдно. Как вы думаете, что сделает директор школы, а также ваши родители, когда узнают об этом? Он позвонит вам домой и расскажет им, или что-то другое?

ТАЙЛЕР: (Отрицательно качает головой). Было бы круто, если бы он позвонил домой.

БОЙН: Что вы имеете в виду?

ТАЙЛЕР: Моя мать.

БОЙН: Когда я постучу по вашему лбу, переместитесь во времени, чтобы оказаться рядом с вашей матерью. (Гил стучит по лбу Тайлера четыре раза). Где вы сейчас?

ТАЙЛЕР: С мамой.

БОЙН: Что там происходит.

ТАЙЛЕР: Я гораздо старше.

БОЙН: Вы гораздо старше. Расскажите о ней. Что вы чувствуете?

ТАЙЛЕР: Чувствую себя странно.

БОЙН: Опишите это чувство, и где вы его ощущаете.

ТАЙЛЕР: Мое сердце быстро бьется.

БОЙН: Сердце быстро стучит. Что еще?

ТАЙЛЕР: Говорим с ней о сексе.

БОЙН: Когда я постучу по вашему лбу, вы вспомните, что ваша мать говорила вам о сексе. (Гил стучит по лбу Тайлера).

ТАЙЛЕР: Не могу поверить, что молодые девушки так рано начинают этим заниматься.

БОЙН: «Не могу поверить, что молодые девушки так рано начинают этим заниматься. Это так?»

ТАЙЛЕР: Не я.

БОЙН: Не может поверить, что так рано начинают. Верно?

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Мама разочарована вашим поведением?

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Какие чувства он проявляет?

ТАЙЛЕР: Она счастлива.

БОЙН: Она счастлива. В вашей семье все мальчики, так?

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Четверо мальчиков, юных да ранних.

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Как вы думаете, чтобы бы у нее были дочери? Было бы нормально для них так себя вести?

ТАЙЛЕР: Нет.

БОЙН: Нет. (Кладет руку на голову Тайлера). Ваш разум проясняется. Я сосчитаю от одного до десяти. Отправляйтесь в наше время и место. Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять. Это июнь 1985 года. Вы сейчас взрослый человек.

У вас была возможность оглянуться назад и рассмотреть некоторые мысли и идеи, которые повлияли на того мальчика, и оценить, как они воздействовали на него, пока он рос, в особенности связь между событиями, когда он был с девушкой, целовался и занимался другими вещами – и чувством, что он не может дышать, ощущением возбуждения и необходимостью чувствовать себя крутым, обеспечением того, чтобы не продемонстрировать возбуждение, и теми выводами, которые проистекали из этих ощущений и как эти мысли воздействовали на него в процессе взросления и как эти мысли влияют на вас по сей день.

Я бы хотел, чтобы вы сделали следующее. Сейчас вы используете ваш взрослый рациональный ум. Когда я досчитаю до трех и коснусь вашего лба, вновь оглянитесь на опыт того мальчика, особенно в отношении этого чувства в груди, и особенно когда он встречался с девушками. Посмотрите, как эти чувства возникали, как он старался быть крутым и не показывать их и пытался соответствовать образам, которыми его наделяли его брат и даже родители.

Как это повлияло на его поведение, пока он вырос, и как это влияет на вас сегодня. Не спешите, спокойно проанализируйте все это, и когда вы во всем разберетесь и будете готовы обсудить это, просто поднимите руку вверх. (Гил демонстрирует на левой руке Тайлера). Поднимите ее вот так. Хорошо. Три, два, один. (Гил стучит по лбу Тайлера). Оглянитесь назад и проанализируйте опыт того маленького мальчика. (Тайлер двигает левой рукой и помещает ее на свое туловище). Хорошо. Расскажите мне об этом.

ТАЙЛЕР: Я был просто маленьким мальчиком, пытавшимся быть классным.

БОЙН: (Смеется).

ТАЙЛЕР: Делая то, что другие люди не делали.

БОЙН: Да.

ТАЙЛЕР: Мне на них плевать, но я не мог этого показать.

БОЙН: Вы приобрели привычку чувствовать возбуждение и испуг, и при этом чувство, что вам нельзя это показывать. Как это повлияло на вас в ситуациях с девушками?

ТАЙЛЕР: Мне нравятся девушки.

БОЙН: Разумеется. Это естественно, когда привлекают девушки.

ТАЙЛЕР: Но они пугают меня.

БОЙН: У вас всегда было это чувство в груди, как будто вы не можете дышать, так?

ТАЙЛЕР: Да, я боюсь, что меня отвергнут.

БОЙН: «Не хочу быть отвергнут». Конечно. Никому не нравится получить отказ.

ТАЙЛЕР: Не хочу, чтобы надо мной смеялись.

БОЙН: «Не хочу, чтобы надо мной смеялись». Вам говорят: «Что с тобой, Чарли, почему он не встает?» «Ты такой большой, сильный, классный парень, что с тобой не так?» Очень унижительно представлять, что так может быть, правда?

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Вы часто себе такое представляли, верно?

ТАЙЛЕР: Слишком часто.

БОЙН: Слишком часто. Друг мой, вы можете понять, как юное дитя пришло к таким умозаключениям, пытаясь понять, как это было и как могло бы быть. Вы ведь понимаете, как он пришел к такому поведению?

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Сколько вам сейчас?

ТАЙЛЕР: Двадцать.

БОЙН: Вам 20 лет. Как вы думаете, допустимо ли для такого человека, как вы, продолжать себя вести так, как в возрасте 6 лет, или 11, или 15?

ТАЙЛЕР: Нет.

БОЙН: Нет. Что вы собираетесь делать по этому поводу?

ТАЙЛЕР: Я не знаю. Мне страшно.

БОЙН: Видите, Тайлер, вы близки к принятию определенных идей.

Что-то было хорошим, правильным и адекватным. Мальчики чувствуют по-своему, девочки – по-другому. Может быть, из-за того, что большая часть вашего взросления прошла рядом с хорошей, сильной матерью в доме, вы признаете и воспринимаете женщин как авторитетные фигуры. Кажется, вы наделяете их большой властью, особенно в контексте этого страха отказа. Вам не приходило в голову, что у девочек ничуть не меньше опасений по поводу возможного отказа, чем у мальчиков? А может даже и больше.

ТАЙЛЕР: Да.

Знаете, девочки больше озабочены своей одеждой, и тратят больше времени на уход за волосами и ногтями, чтобы нравиться мальчикам.

ТАЙЛЕР: Я знаю, что мне следует сказать «да».

БОЙН: Так что принимают решение они. Они говорят «да» или «нет», и тогда вы отвергнуты.

ТАЙЛЕР: (Кивает, соглашаясь).

Сейчас я дам вам внушение, что в следующий раз, когда вы будете с женщиной и ощутите страх, то вы скажете ей: «Это может показаться тебе смешным, но мне сейчас немного страшно».

ТАЙЛЕР: Нет! Нет!

БОЙН: Почему нет? Что может помешать вам так сделать?

ТАЙЛЕР: Я не хочу давать им такое преимущество.

БОЙН: «Я не хочу давать им такое преимущество». Закончите фразу: «Преимущество...»

ТАЙЛЕР: Знания, что я испуган. Так действовала моя бывшая подруга.

БОЙН: Что она делала?

ТАЙЛЕР: Она была красивой и превосходила меня.

БОЙН: Как она это делала, Тайлер?

БОЙН: Она общалась с другими парнями, но не хотела, чтобы я общалась с другими девушками.

БОЙН: Она разговаривала и заигрывала с другими молодыми людьми, но была против того, что вы разговаривали и заигрывали с другими девушками, верно?

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Что вы ощущали в связи с этим?

ТАЙЛЕР: Я старался не заикливаться на этом.

БОЙН: Наверное, это было нечестно, так? С одной стороны.

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Вы говорили ей об этом?

ТАЙЛЕР: О, да.

БОЙН: Что она отвечала?

ТАЙЛЕР: Ерунда.

БОЙН: Так и говорила? «Ерунда»?

ТАЙЛЕР: Угу. Поначалу в наших отношениях все было отлично.

БОЙН: И что случилось потом?

ТАЙЛЕР: Она начала перетягивать одеяло на себя и хотела, чтобы все было так, как она хочет.

БОЙН: Она хотела, и что потом?

ТАЙЛЕР: Я согласился с этим.

БОЙН: Повторите.

ТАЙЛЕР: Я согласился с этим.

БОЙН: Согласились с этим так же, как и согласились делать то же, что и те мальчики, помните?

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Легче с чем-то согласиться, чем бороться с этим, так?

ТАЙЛЕР: Что-то вроде.

БОЙН: Какова была плата за это?

ТАЙЛЕР: Она спала со мной.

БОЙН: Вы получали свою долю секса, верно?

ТАЙЛЕР: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Вы опасались, что она бросит вас, вы не сможете получить это где-либо еще, верно?

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Что ж, я здесь для того, чтобы сказать вам, что мир полон женщин, у которых потребности такие же, как и у мужчин, - они нуждаются в любви, принятии, привязанности и одобрении.

Все это можно выражать самыми разными способами, и вы это знаете. В любых формах, от согревания ладоней в кинотеатре, совместными походами в рестораны, танцами, до физического секса. Разными способами, такими как разговоры, обмен идеями, совместный поиск чего-то нового, посещения концертов. Все это варианты соединения своих жизней, так ведь?

БОЙН: Но вы понимаете, что сейчас вы в возрасте, когда скачут гормоны и эти сексуальные ощущения иногда перехлестывают через край, правда?

ТАЙЛЕР: Да. Но когда я с девушкой, я их не ощущаю. Там внизу так **холодно**, что я ничего не чувствую.

БОЙН: Когда вы с девушкой, там внизу ощущение «холода».

ТАЙЛЕР: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Как вы думаете, что там мешает циркуляции крови. Вы знаете, что в пенисе нет костей. Он похож на губку, и когда активизируются определенные нервные центры, эти вены и артерии расширяются и открываются, и поток крови устремляется в эти пористые области в пенисе, и у вас начинается эрекция. Так что если кровь туда не поступает, то эрекции и не будет.

ТАЙЛЕР: Нет.

БОЙН: Что вы думаете? Кто или что мешает потоку крови в вашем пенисе?

ТАЙЛЕР: Мое сердце сильно бьется.

БОЙН: И что выражает это биение?

ТАЙЛЕР: Мое чувство страха, что он не встанет.

БОЙН: Когда у вас возникает эмоциональная картинка того, что у вас не получится, ваш мозг и нервная система просто реагируют на нее. Вот почему в Книге Иова в Ветхом Завете сказано: «Чего страшусь – то меня и настигает». Когда у вас есть такие страх и беспокойство, они создают соответствующий шаблон в подсознательном разуме, который тут же его применяет. Когда у вас появляется такой страх и всплывает картинка неудачи и отказа, ваш подсознательный ум перекрывает вены и артерии и останавливает ток крови. Вы когда-нибудь думали об этом до этого момента?

ТАЙЛЕР: Я только знал, что о чем человек думает, как он ощущает...

БОЙН: Так это и влияет на его тело.

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Может, вы слышали, что говорят: «Стоит только подумать об этом, как идут мурашки по коже. От одной мысли об этом холодеет спина». Когда кто-то боится что-то сделать, часто говорят: «Он струсил» (прим. перев.: "He got cold feet." дословно можно перевести как «у него похолодели ноги».) Эти формулировки передают ситуацию, что когда вы чего-то боитесь, тем же образом уменьшается ток крови к вашим конечностям, рукам и ногам, не насыщаются капилляры и падает температура тела. Вы понимаете, как это работает?

ТАЙЛЕР: Да.

БОЙН: Вы гораздо лучше понимаете, что с вами происходило, и ваш подсознательный ум теперь открыт и очень восприимчив к хорошим и полезным идеям, которые я вам предлагаю. Тайлер, сейчас вы войдете в чудесное приятное состояние гипноза, и при этом осознаете, что у вас есть право сексуального счастья. Вы заслуживаете сексуальное удовольствие.

Вы родились с неограниченным потенциалом удовольствия и наслаждения. Сейчас вы преодолеете старые барьеры страха и обиды и ваша истинная сексуальность проявится вновь. Вы учитесь больше любить себя каждый день.

Вам нравятся женщины, вы наслаждаетесь их компанией, вам нравится общаться с ними. Вам приятно быть с женщиной. Вы нравитесь себе, даже когда рядом нет женщины. Когда вы наедине с привлекательной женщиной, вы ощущаете приятное возбуждение в теле. Вы наслаждаетесь и вербальным, и невербальным общением с женщиной. Женщины понимают, что нравятся вам, и они возвращают вам это чувство. Вы нравитесь женщинам и им приятно находиться в вашей компании.

Некоторые женщины считают вас привлекательным и им нравится что-то делать с вами. Когда вы наедине с женщиной, вы ощущаете приятное возбуждение в теле и в ваших чувствах. Вы сближаетесь с ней и начинаете чувствовать эрекцию. Вы заслуживаете сексуальное удовольствие, как и остальные люди. Вы принимаете свои сексуальные нюансы и предпочтения в сексе. Вы нравитесь себе в достаточной степени, чтобы легко просить вашего партнера удовлетворить ваши личные сексуальные потребности. Теперь вы просите о том, чего вы хотите в сексе.

Вы заслуживаете всего удовольствия, которое можете доставить, и которое доставляет вам партнер. Вы доверяете себе и делаете все в своем темпе. Вы можете играть в сексе



любую роль, какую захотите. Вы заявляете свое право на удовольствие в сексе. Ваша ценность как мужчины не зависит от женщин, привлекающих вас или соблазняющих вас.

Вы достойны женской любви. Женщины хотят вас в сексуальном плане. Теперь вы проявляете заботу о себе. Вы привлекательны для интеллигентных, теплых, открытых и очаровательных женщин. Вы принимаете женщин такими, как они есть. В сексе ведете себя уверенно.

Вы легко доставляете себе удовольствие. Вы воспринимаете себя как победителя. Вы все время находите новых друзей. Вы вознаграждаете себя и никогда себя не казните. Вы употребляете хорошую еду, впитываете обогащающие идеи и общаетесь с хорошими друзьями. Вы равны со всеми людьми. Чем больше вы любите себя, тем больше другие любят вас. Чем больше вы любите других, тем больше они любят вас. Вы постоянно поддерживаете чувства жизнелюбия и азарта.

Вы испытываете страстный интерес к людям. Вы активно участвуете в жизни, и вас любят за это. У вас любящая, щедрая и открытая натура, и это естественным образом в вас проявляется. Вы позволяете любви войти в вашу жизнь и выходить вовне, когда это необходимо. Вы позволяете людям любить вас. Вы принимаете любовь, привязанность и одобрение, которые посвящают вам другие. Вы привлекаете любящих людей.

Теперь вы прощаете себя за все когда-либо совершенные ошибки. Вы прощаете всех, кто когда-либо причинил вам боль. Вы – любящий и привлекательный – притягиваете к себе вашего любимого человека. Теперь вы привлекаете к себе друзей и любовников, которых вы ждали. Вы заслуживаете любви просто потому, что вы живете.

Вы можете жить как с женщиной, так и без нее. Ваши позитивные мысли и действия привлекают позитивных и креативных людей в вашу жизнь и они наполняют вас. Ваша внутренняя любовь проистекает наружу легко и естественно. У вас безопасные отношения с женщиной. Теперь вы развиваете любящие, гармоничные отношения с женщиной. Вы используете отношения для своего собственного роста и развития, и также для роста и развития вашего партнера. Вы лучше узнаете себя, и вы общаетесь с окружающими лучше, чем когда бы то ни было.

Находясь в одиночестве, вы достигаете самоосознания. Вы можете находиться в одиночестве так долго, как того хотите, и в любой момент можете прекратить быть один. Вы даете вашему сексуальному партнеру свободу и она любит вас за это. Вы одобряете себя независимо от того, есть ли у вас партнер или нет. Вас может питать и удовлетворять один человек, и вы сами решаете, что для правильно. Вы оставляете другим свободу выбора.

Вы знаете, что физическая любовь с правильным человеком – это естественно, нормально и здорово. Вы всегда наслаждаетесь и никогда не делаете что-то как исполнитель. Вы знаете, что быть исполнителем означает разделение на исполнителя и аудиторию, и вы знаете, что секс – это опыт, в котором участвуют два человека. Чем больше любви вы даете, тем более одухотворенным вы становитесь. Вас очень интересуют женщины. Теперь вы полностью осознаете свои желания. Вы хотите выражать ваши сексуальные желания. Ваши фантазии заводят вас, вы наслаждаетесь ими и учитесь у них. Вы любите ваше тело. Вы любите ваш пенис. Вы можете наслаждаться состоянием обнаженности. Вы хорошо заботитесь о вашем теле.

Ваше тело откликается на сексуальную стимуляцию. Вы ощущаете возбуждение в каждой части вашего тела. У вас возникает мощная пульсирующая эрекция тогда, когда вы этого хотите, и когда вам это нужно. Вам нравится быть мужчиной. Вы гордитесь своей сексуальностью. Как мужчина вы ощущаете силу и уверенность. Вы свободны в своем удовольствии. Вам легко достигать оргазма. Это помогает вам испытывать более глубокие

ощущения экстаза. Вы можете использовать для этого любое необходимое время. Вы наслаждаетесь, испытывая оргазм. Вы желаете его наступления.

Вы имеете право доставлять удовольствие своему телу. Вам нравится прикасаться к другим и когда прикасаются к вам. У вас теплая и привлекательная натура, и вам нравится заниматься любовью. Чем больше вы позволяете себе чувствовать, тем больше вы можете любить и быть любимыми. Вы имеете право сказать «нет» всему, чем вы наслаждаетесь не полностью. Теперь вы прощаете всех женщин, которые когда-либо причинили вам боль, и теперь вы можете позволить им любить себя. Вы открываете для себя столько удовольствия и удовлетворения в любви, что вас больше не волнует чувство обиды или принимают ли вас как равного. Ваша потенция настолько мощная, насколько вы того хотите.

Вас полностью поддерживает ваш партнер. Вы свободны от страха, гнева и обиды в отношении женщин. С женщинами, которые вас очень привлекают, особенно в сексуальном плане, вы ведете себя достойно, обаятельно, расслабленно и свободно. Ваша любовь и ваша самооценка преодолели ваши застарелые страхи. Вы позволяете себе быть захлестнутым полным удовлетворением мощного оргазма. После секса вы ощущаете тепло, интимность и близость с вашим партнером.

У вас есть право на сексуальное счастье как у сильного, энергичного, уверенного мужчины. Теперь вы понимаете, что другие женщины – это не ваша мать и вы не должны себя вести, как будто это так. Вы можете позволить женщине любить вас в сексуальном плане так же, как и в любом другом. Теперь вы себя вознаграждаете наполненной удовольствием любовью. Вы получаете в сексе очень много удовольствия и наполненности, и вы больше не беспокоитесь о контролировании, о равном восприятии, об ощущениях обиды по отношению к женщинам. Вы полностью одобряете вашу собственную сексуальность, и ваше тело служит для вашего удовольствия и полного наслаждения.

Теперь вы прощаете своих родителей за то, что они сдерживали свою любовь к вам, когда вы их разочаровывали. Теперь вы свободны от старых детских представлений о любви и о своем теле. Вы отбрасываете все негативные представления о сексуальной любви, которые были у вас в прошлом. Вы прощаете себя за то, что не всегда наслаждались своим телом так, как всегда хотели или как было необходимо. Каждая из этих мыслей производит живое, глубокое, постоянное ментальное впечатление в вашем подсознательном разуме, и каждый день вашей жизни вы все глубже осознаете полное, мощное, позитивное и креативное воплощение этих идей.

Вы должны слушать эти мысли каждый день, и постепенно вы поймете, что идеи, которые наиболее подходят вам, вы на самом деле воспримете и будете себя вести в соответствии с ними. Однако, если какие-то из этих идей окажутся не полностью подходящими для вас, вы не обязаны принимать их.

Видите, постепенно, день за днем, идея за идеей вы примете те из них, которые дадут вам наполненность, которую предназначили вам Господь и вселенная. Через мгновение я подниму вас. Перед этим скажите, есть ли что-то, что вы хотите сказать мне, спросить или рассказать?

ТАЙЛЕР: Мне страшно.

БОЙН: Это знакомое чувство. Сейчас я вам кое-что скажу. Вы используете «самоиспуг» как замену вашим естественным эротическим чувствам. Вы осознаете это?

ТАЙЛЕР: Нет.

БОЙН: Я знаю, что вы не хотите этого, но все это изменится. Очень быстро, кого я вам напоминаю?

ТАЙЛЕР: Учителя.

БОЙН: Как я вам в сравнении с ним?

ТАЙЛЕР: Шерон Хейес.

БОЙН: Шерон Хейес. У вас был такой учитель?

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Какие качества у нас с ней похожи?

ТАЙЛЕР: Вы оба выдающиеся люди.

БОЙН: Выдающиеся люди. Вы хорошо к ней относились?

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Расскажите, что вы чувствовали по отношению к ней.

ТАЙЛЕР: Мама.

БОЙН: Она была для вас как мама. Она поддерживала вас?

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Помогала вам учиться и понимать вещи.

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Вы знали, что можете положиться на нее и доверять ей.

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Есть ли такие качества во мне?

ТАЙЛЕР: Угу.

БОЙН: Замечательно. Когда я сосчитаю от одного до пяти, ваши глаза откроются. Вы спокойны, освежились, расслаблены, и хорошо себя чувствуете. Один, медленно, тихо, легко и деликатно возвращаетесь в полное сознание. Два, каждый мускул и нерв в вашем теле мягкий, свободный и расслабленный. Чувствуете себя хорошо. Три, от головы до ступней вы прекрасно себя чувствуете.

На цифру четыре ваши глаза начинают полностью проясняться. На следующую цифру веки открыты, полное сознание, прекрасное самочувствие. Цифра пять, глаза открыты. Глубоко вдохните. Наполните ваши легкие и потянитесь. Сегодня вы побывали в действительно глубоком трансе.

ТАЙЛЕР: (Усмехается).

БОЙН: Как вы оцениваете, насколько глубоко вы погрузились в гипноз сегодня?

ТАЙЛЕР: Знаете, я ничего не видел. Чем больше вы говорили, в тем большую тьму я погружался.

БОЙН: (Смеется). Как-нибудь зайдите к нам и посмотрите на себя на записи. Что-то еще прокомментируете? Как себя чувствуете?

ТАЙЛЕР: Хорошо.

БОЙН: Как ваша грудь?

ТАЙЛЕР: В порядке, сердце не стучит.

БОЙН: Расправьте плечи, глубоко вдохните и наполните легкие.

ТАЙЛЕР: (Выполняет).

БОЙН: Как ощущения?

ТАЙЛЕР: Намного лучше.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Мы видим привычный отклик нервной системы. Каждый раз, когда она реагирует определенным образом, для нее становится легче реагировать так же в следующий раз, особенно если ее стимулирует такое чувство, как страх. Страх отказа – это один из самых основных страхов человека, так как он атакует нашу самую сильную и глубокую потребность – потребность в любви, принятии, привязанности и одобрении.

Не получая удовлетворения этих потребностей на определенном уровне, мы всегда остаемся неудовлетворенными и неполноценными. У терапевта есть возможность помочь человеку понять, что в нем действительно нуждаются и он привлекателен.

Такая «невыразимая истина» о них самих, в которую они верят, гласящая, что они никому не нравятся, на самом деле является еще одним извращением и искажением реальности. Мы обязаны помочь им понять свою настоящую натуру, что они привлекательные люди, достойные любви.

До следующей встречи, это Гил Бойн.

## ГИПНОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАИКАНИЯ

*Кейс Лео, заики из Сан-Диего («Пожалуйста, не отрезайте его!»)*

В течение двух драматичных гипнотерапевтических сессий Гил Бойн выясняет, что синдром избитого ребенка выступил изначальным сенситизирующим событием для паттерна заикания, длящегося всю жизнь, на фоне шокирующего заговора матери и инициирования врачом травмы кастрации.

Возрастная регрессия, гештальт-диалоги, техники работы с телом и Партс-терапия создают эмоциональную трансформацию.

Спустя три года Лео по-прежнему не заикается.

### КЕЙС ЛЕО

#### ЗАИКА ИЗ САН-ДИЕГО

*Пожалуйста, не отрезайте его!*

(Место: классная комната)

БОЙН: Здравствуйте. Это Гил Бойн, и снова добро пожаловать в Гипнотерапевтическую видеоклинику. Сегодня мы открываем новый кейс, который был записан в Сан-Диего, Калифорния, с участием 90 гипнотерапевтов.

ИНТРО: Гил Бойн – единственный терапевт, которого я видел или знаю, который, когда работает с клиентом, которого видит впервые в жизни, у него идет все как надо, и все происходит действительно так, как надо. Я очень рад представить самого эффективного гипнотерапевта в мире – Гил БОЙН:

БОЙН: Спасибо. Давайте начнем.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К ЛЕО:

БОЙН: Как вас зовут?

ЛЕО: ЛЕО:

БОЙН: Лео, как я могу помочь вам?

ЛЕО: Мне немного страшно тут сидеть.

БОЙН: Это нормально – быть испуганным и немного на взводе.

ЛЕО: Я... я думал, что я просто выйду и не вернусь обратно, что я почти и сделал. Но затем я подумал, что зашел уже так далеко, что это не м-м-может мне повредить, на самом деле, кроме того варианта, что не хотелось бы оказаться одиноким и незащищенным перед т-т-толпой людей, в то время как всю свою жизнь носишь маску.

БОЙН: Я попробую вам помочь. Нам всем кажется, что если люди хотят узнать нас, увидеть нас с того же ракурса, что и мы сами себя видим, или же если бы мы полностью открылись людям, то мы вряд ли бы им понравились. Начальник бы нас уволил, жена бы ушла, и так далее. Но на самом деле правда в том, что открытость порождает близость. По мере того, как мы раскрываемся, мы становимся ближе не только с самыми важными для нас людьми, но и со всеми остальными. Таким образом, вы прошли через это состояние, и вы готовы начинать. Как я могу вам помочь сегодня?

ЛЕО: Я запинаясь время от времени на протяжении всей жизни, т-т-то сильнее, то слабее. Сейчас я очень хочу решить эту проблему, потому что мне не нравится заикаться на людях. Когда я заикаюсь, я ощущаю себя вот таким большим (Лео показывает большим и указательным пальцами толщину около 2,5 сантиметров. Так что... я бы хотел избавиться от этого, если это возможно).

БОЙН: Есть ли для вас разница в понятиях «заикаться» и «запинаться», и если есть, в чем она состоит?

ЛЕО: Особо не вижу разницы.

БОЙН: Для многих людей эти слова взаимозаменяемы. В речевой терапии под заиканием имеется в виду сложность с началом слов, а под запинаянием – проблемы с окончанием слов.

ЛЕО: Мне кажется, мне сложнее дается начало слов.

БОЙН: Хорошо. По вашим воспоминаниям, в каком возрасте у вас это проявилось?

ЛЕО: Около восьми лет.

БОЙН: У кого-то из членов вашей семьи были такие проблемы?

ЛЕО: Насколько я знаю, нет.

БОЙН: Заикаетесь ли вы в ситуациях, когда вы злитесь, ссоритесь или расстроены?

ЛЕО: Я не заикаюсь, когда я злюсь.

БОЙН: У вас были домашние животные?

ЛЕО: Да. В детстве у нас были собака и лошадь, и когда был... был женат, у меня был пудель.

БОЙН: Когда вы с ними общаетесь, вы заикаетесь или запинаяетесь?

ЛЕО: Нет.

БОЙН: Хорошо. Давайте зайдем с другой стороны. В каких ситуациях, обстоятельствах, или какие люди провоцируют ваше заикание или запинаяние?

ЛЕО: Когда я с кем-то авторитетным, или если я хочу что-то кому-то объяснить, я бываю немного напряжен. И в этих случаях я... я как будто ожидаю, что мне будут отвечать каким-то образом. Я не в-в-вполне уверен, в ч-ч-чем тут дело.

БОЙН: Позвольте мне пояснить. Это страх критики. Вы говорите: «Когда я кому-то что-то объясняю и жду их ответа». Они сделают оценку тому, что вы сказали. Это очень распространенный страх, от которого так или иначе страдают все. Вследствие страха критики заикающийся постоянно проецирует вовне свои собственные негативные суждения о себе.

Вы сказали недавно: «Я чувствую себя вот таким» (Лео показывает своими большим и указательным пальцами). Заики редко замечают, что все и постоянно заикаются и запинаяются. Если вы обратите свое внимание, вы увидите, что пока я говорю с вами, хотя у меня нет никаких проблем с языком, иногда я заикаюсь, спотыкаюсь, возвращаюсь и начинаю снова, но я не фокусируюсь на этом. Для меня это составной элемент моего естественного речевого ритма и так как я не фокусируюсь на этом – я не переживаю из-за этого.

ЛЕО: Очевидно.

БОЙН: Приведите пример, когда вы общались с авторитетной фигурой.

ЛЕО: (Глубоко вздыхает). Я входил куда-то и мне нравятся сигареты Кэмел, но в какой-то день, когда я не могу выговорить Кэмел, я прошу Пэлл Мэлл. Я постоянно меняю бренды, потому что иногда легче выговорить название какого-то другого бренда.

БОЙН: Как насчет заказа блюд в ресторанах? Вы когда-нибудь меняли свой заказ, потому что ощущаете, что можете заикаться, называя то, что вы хотите, жареную рыбу или что-то еще?

ЛЕО: И-и-иногда я пытался избежать произнесения каких-то слов. Я называю это «словоизбеганием», я п-п-просто брал другое более легкое слово, и в-в-все было хорошо.

БОЙН: Пытались ли вы каким-то образом, самостоятельно или с помощью профессионала, решить эту проблему?

ЛЕО: Да.

БОЙН: Расскажите об этом.

ЛЕО: Когда я учился в У-У-Университете М-М-Мичигана, я начал там речевую терапию с доктором Б-Бартелсманном. Это было давно. У него была теория о двух половинах мозга, и он помог мне поменять руки, так что теперь я могу писать двумя руками и все делать двумя руками, но успеха в этой терапии я не достиг. И еще я занимался этим, когда учился в Университете В-В-Вайоминга. Я забыл, на чем была основана их теория.

БОЙН: (Смеется). Наверное, вам будет трудно вспомнить все эти многочисленные теории, которые пытались опробовать на вас, за применение которых вы платили, и эти деньги вам не возвращали в случае неудачи.

ЛЕО: Да, никаких гарантий. И еще пара лет у меня ушла на психо-хо-терапию, в течение которых мы искали направление, позитивные признаки, хоть что-то. Это тоже не помогло.

БОЙН: Вы работали с психиатром или психологом?

ЛЕО: Это был психиатр.

БОЙН: Два года, и как часто вы встречались? С какой частотой?

ЛЕО: Каждую неделю.

БОЙН: Раз в неделю?

ЛЕО: Угу.

БОЙН: Около 100 сессий?

ЛЕО: Наверное.

БОЙН: Цена сессии?

ЛЕО: Я думаю, в то время он был одним из лучших в том регионе. По-моему, это стоило 65 долларов в час. Это было пятнадцать лет назад.

БОЙН: Вы потратили 6500 долларов – сто сессий по 65 долларов.

ЛЕО: Да, видимо так – я-я-я уверен, что на самом деле потратил больше, но точная разница не важна.

БОЙН: Какую пользу вы извлекли, потратив столько денег, энергии и времени?

ЛЕО: Я-я обычно чувствовал себя лучше, когда выходил от него, но все старые паттерны всегда ко мне возвращались.

БОЙН: Изменения были временными и непостоянными?

ЛЕО: Да.

БОЙН: Получили ли вы от этой терапии какие-то другие положительные итоги вне сферы речевых проблем?

ЛЕО: Только факт, что мне было лучше по окончании визитов, чем в их начале, и я н-н-на самом деле не заметил других изменений. По итогу мне стало противно и я прекратил.

БОЙН: Вы упоминали речевую терапию и различные теории. Гипнотерапия была на академическом уровне включена в лечение речевых и коммуникативных расстройств совсем недавно. Я вспоминаю женщину, участвовавшую в моей тренинг-программе, которая училась по специальности речевой патолог. Чтобы пройти такой тренинг и получить лицензию штата, необходимо было иметь магистерскую степень и пройти специальный учебный курс.

Она где-то прочла, что использование гипнотерапии было очень полезным в лечении заикания, и спросила об этом профессора университета, который ответил ей: «Абсолютно нет. Гипноз никак не может в этом помочь.» Каждый месяц в ее классе проводил занятия психиатр, и она думала: «Я задам ему этот вопрос».

Когда он пришел и она задала ему этот вопрос, он всполошился и сказал ей больше не поднимать этот вопрос, на него давно уже был дан ответ, согласно которому гипноз при заикании абсолютно бесполезен. Эта леди сказала мне: «В тот момент я поняла, что я обязана изучать гипнотизм».

По мере того, как возрастала степень их негативной реакции, я понимала все больше, что они что-то скрывают. С тех пор у нас было несколько серьезных прорывов. Речевой патолог доктор Кеннет Непфлар из Пасадены начал заниматься вместе со мной, у него была «гипноз-лихорадка», и с того момента он написал много статей и записал серию кассет для проработки речевых и коммуникативных расстройств. В конце концов академическое сообщество приняло нас и увидело наши потрясающие результаты.

ЛЕО: Еще одним видом лечения, которое я проходил два или три месяца, когда мне было около восьми или девяти лет, на которое меня привела моя мать – как называются ребята, которые бьют по затылку?

БОЙН: Хиропрактик.

ЛЕО: Хироп-п-практик. Он сказал, что кости там располагались неровно. Я иногда вспоминаю об этом, когда у меня затекает шея. На самом деле, моя шея затекает, как только я подумаю об этом.

БОЙН: Поставьте стопу на пол. Это может помочь вашей шее. (Лео расставляет ноги). Как и большинство страдающих от хронических проблем, которые отчаялись вылечиться, вы обращались за помощью во многие места.

ЛЕО: Угу.

БОЙН: На вас ставили эксперименты представители многих теорий, и пока они вам не очень-то помогли.

ЛЕО: Мне кажется, больше всего себе помог я сам, просто с помощью воображения, и иногда это работает, но д-д-длится этот эффект совсем не долго.

БОЙН: Правильно ли я понял, повторите, пожалуйста. Вы сказали: «Воображение».

ЛЕО: Я представляю, как нормально говорю. Я около двух лет работал в торговой компании, и я нанял девушку, чтобы она выступила с презентацией. Это было в 1979 году, в период продаж земель. Сам я не мог этого сделать, так как заикаюсь. Я не сказал об этом своим нанимателям, потому что я хорошо это скрывал, когда поступал на работу.

Однажды она разозлилась на меня и сказала: «К черту все», и ушла.



Так что я должен был сделать это сам. Я встал – никогда в жизни так не нервничал. В общем, я вернулся домой и записал свою речь. Потом перезаписал. На записи я звучал ужасно. Я слышал свой н-н-немецкий акцент и увеличивающиеся маленькие запинки.

БОЙН: Вы осознаете, что выражаете вовне в этот момент интенсивного само-критики? Продолжайте. Теперь ваши глаза увлажняются. Опишите свои чувства. Ваша челюсть дрожит. Осознайте это чувство. Что происходит?

ЛЕО: (Кажется, что Лео сдерживает слезы). Ничего.

БОЙН: Закройте глаза, погрузитесь в себя и ощутите это чувство. Опишите его. Начните с: «Я чувствую».

ЛЕО: (вытирает глаза). Я зол!

БОЙН: Ощутите это чувство.

ЛЕО: Это как будто вы сейчас потеряете контроль.

БОЙН: Я хотел бы, чтобы сделали еще одно. Вместо слова «вы» скажите «я могу потерять контроль». Можете повторить фразу в таком виде? «Это чувство...»

ЛЕО: Окей. Это чувство, как будто я могу потерять к-к-контроль. Я не знаю, откуда выходят слезы. Они просто льются. Это меня злит.

БОЙН: Закройте глаза. Я буду давать вам основу или начало предложения, и вы будете добавлять в него окончание. «Если я когда-нибудь потеряю контроль...» Повторите это.

ЛЕО: (Глубоко вздыхает). Если я когда-нибудь потеряю контроль...

БОЙН: Закончите фразу.

ЛЕО: Я могу убить кого-нибудь.

БОЙН: Правда или ложь? Вы – потенциальный убийца?

ЛЕО: (Открывает глаза и говорит). У меня были такие фантазии. (Слезы текут по его лицу). Вот дерьмо! (Вытирает слезы).

БОЙН: Закройте глаза, пожалуйста. Попробуйте ощутить это чувство злости и убийственного гнева, и начните так: «Каждый раз, когда я думаю об этом, или каждый раз, когда я думал об этом...»

ЛЕО: Каждый раз, когда я думал об этом, я-я-я не знаю, как вы хотите, чтобы я закончил эту фразу.

БОЙН: Так, как вам придет в голову. Помните, вы только что сказали: «Я иногда думал об этом, об этом убийственном чувстве».

ЛЕО: У меня были такие фантазии, знаете, не в отношении кого-то конкретного (глубоко вздыхает), а по поводу забоя толпы людей без всякой причины. Это было глупо, но мне показалось, это помогло мне сбросить часть напряжения, или что-то подобное.

БОЙН: Хорошо.

ЛЕО: Это уходит корнями в давние времена.

БОЙН: Чувствовали ли вы по этому поводу вину, или тревогу, или удивление, или может вы нервничали из-за того, что в вашем уме вы видели такие сцены?

ЛЕО: Н-н-не особенно, нет.

БОЙН: Нет. Хорошо. То есть, даже с учетом того, что у вас были такие фантазии, вы никогда не ощущали, что можете их воплотить в реальность?

ЛЕО: Нет, я знаю, что никогда бы этого не сделал.

БОЙН: Хорошо. Вы знали, что контролируете это.

ЛЕО: Угу.

БОЙН: Давайте вернемся назад и вы добавите другое окончание фразе «Если я когда-нибудь потеряю контроль...». Скажите это снова.

ЛЕО: Если я к-к-когда-нибудь потеряю кон-кон-контроль, я буду бояться того, что сделаю.

БОЙН: «Я буду бояться своего поведения – действий?»

ЛЕО: Угу, очень.

БОЙН: Начните снова. «Если я когда-нибудь потеряю контроль...»

ЛЕО: Если я когда-нибудь потеряю контроль, я буду опасаться того, что может случиться.

БОЙН: «Я буду опасаться того, что может случиться», а как насчет последствий?

ЛЕО: Я-я-я никогда не думал об этом.

БОЙН: Это никогда не входило в картинку?

ЛЕО: Нет, потому что я знаю, что никогда бы этого не сделал.

БОЙН: Хорошо. Начните еще раз: «Если я когда-нибудь потеряю контроль...»

ЛЕО: Если я когда-нибудь потеряю контроль, я ... (пауза), нет, это просто мысли, нет.

БОЙН: Позвольте себе иметь мысли, позвольте себе высказаться.

ЛЕО: Полагаю, я хочу спросить: какое чувство? Я (пауза) – я часто чувствую, как будто я не чувствую.

БОЙН: Повторяйте за мной. «Я часто ощущаю, что ничего не чувствую». Скажите это.

ЛЕО: (Глубоко вздыхает). Я часто ощущаю, что ничего не чувствую.

БОЙН: Потому что только что в вас возникло чувство, вы его выразили через ваши глаза, ваши слезы, дрожь челюсти и губы. Это было чувство, и вы его ощущали, не так ли?

ЛЕО: Я не ощутил какое-то чувство. Просто слезы полились без какого-либо чувства за ними.

БОЙН: Насколько я понимаю, вы говорите, что существует определенный вид мыслительного процесса, как будто кино, на который вы можете отреагировать через чувство, и, соответственно, вы будете знать, откуда пришло чувство. Вы это имели в виду?

ЛЕО: Да. Это звучит логично.

БОЙН: Есть мысли, образы и уровни осознания. Мы знаем, что они есть, и мы можем их вызывать и мы можем воспроизводить этот фильм на экране. Это может быть сцена, которую вы помните очень хорошо – отпуск, человек, ужасный опыт, который остается в памяти – и еще есть сцены, которые исходят из другого уровня осознания – бессознательное осознание. Хороший пример здесь – это сон. Вы не можете запланировать сны. Вы не говорите: «Хорошо, сегодня мне приснится то-то и то-то». Ваши сны исходят из глубинного уровня внутри вас, принимают очертания и формируются со смыслом и значением, которые не легко воспринять или понять. Вы согласны с этим?

ЛЕО: Да.

БОЙН: Но сон – это не единственный канал проявления этих чувств и образов. Например, кошмар – это сон, в котором генерируется такое сильное чувство, что оно заставляет вас проснуться, охваченным испугом, в холодном поту, и ваше сердце сильно бьется. Разумеется, это очень сильное чувство, не правда ли?

ЛЕО: Да.

БОЙН: И оно исходит из образов? (У Лео закрыты глаза, пока Гил говорит).

ЛЕО: Угу.

БОЙН: Так что можно сделать вывод, что чувство следует за образом, вне зависимости от того, где он содержится – в осознанном осознании, вне его или на бессознательном уровне. Вы согласны?

ЛЕО: Звучит разумно.

БОЙН: До этого вы говорили, что чувства, которые вы только что испытывали, исходили не из сознательного осознания.

ЛЕО: Верно.

БОЙН: Они исходили из вашего подсознательного осознания, вашего чувственного разума.

ЛЕО: Окей. Может и так.

БОЙН: Подсознательный ум называется чувственным умом или же вместилищем чувств. Я бы хотел, чтобы вы сосредоточились на том факте, с момента, когда начало проявляться это чувство до настоящей минуты вы разговаривали бегло и легко. Видите ли вы здесь связь или же, может быть, это похоже на ваш предыдущий опыт? Вы недавно сказали, что «Я не заикаюсь, когда я зол». Теперь вы испытали другое сильное чувство, и до сих пор не заикались.

ЛЕО: Я-я не вижу взаимосвязи.

БОЙН: Хорошо. Мы пытаемся найти взаимосвязь в той ситуации, в которой заики часто ощущают так: «Я заикаюсь, когда мной овладевают эмоции», но в реальности дело не в этом. Обычно это сводится к определенным образам и главное здесь – это «страх критики». Видите, вы отказываетесь от своего зрения и ослепляете себя, потому что вы не видите людей как людей. Вы видите их как будто на киноэкране, и вы проецируете на него ваши смешные короткие ролики. Вы постоянно представляете себе, как они думают о вас те же критические мысли, что и вы сами думаете о себе.

ЛЕО: (Кивает, соглашаясь).

БОЙН: Так что вы не можете осознать их реакцию на вас. Вы написали сценарий, срежиссировали, спродюсировали и сами же играете в этом фильме, и сами пишете все рецензии одновременно. Так или нет?

ЛЕО: Да. Так предполагается, по крайней мере.

БОЙН: Этим вряд ли стоит заниматься по отношению к людям, не так ли?

ЛЕО: Я таким не занимаюсь.

БОЙН: На самом деле вы занимаетесь тем, что отделяете ваш ответ от их целостной реакции на вас и приписываете им идеи, которые исходят от вас.

ЛЕО: Окей.

БОЙН: Этим вряд ли стоит заниматься по отношению к людям, не так ли?

ЛЕО: Никогда не думал об этом в таком смысле.

БОЙН: Подумайте об этом. Этим вряд ли стоит заниматься по отношению к людям, не так ли? Люди хотят быть добрыми, заботливыми, любящими и дружелюбными по отношению к вам. Вы просто отделяете себя в эгоцентричном смысле так, что на самом деле вы не имеете представления о них, ну или ваши представления о них окрашены теми образами, которые вы на них проецируете.

ЛЕО: Что ж, это как будто если бы они реально меня узнали, я бы им не понравился, так что...

БОЙН: Так что вы делаете, чтобы они не узнали вас?

ЛЕО: Думаю, я-я (Лео глубоко вздыхает) я типа одиночка.

«Я самоотчуждаюсь». Скажите это.

ЛЕО: Я самоотчуждаюсь.

БОЙН: Как вы это делаете?

ЛЕО: Я просто не вхожу в контакт чаще, чем я...

БОЙН: Откройте глаза. Вокруг вас целый мир, так что вы можете посмотреть на какого-то человека, если хотите, или не смотреть на людей, или на потолок, или куда угодно. Составьте для этого мира несколько предложений, например, таких, как: «Если бы вы на самом деле узнали меня...» или, может быть: «Если бы вы узнали меня так, как я знаю себя...» и добавьте свое окончание. Начинайте.

ЛЕО: (Глубоко вздыхает и пытается сдержать слезы).

Где возникает это чувство? Мы уже выяснили это. (Лео пытается сдержать слезы, растирая глаза.) Говорите. «Если бы вы на самом деле узнали меня...» (Лео глубоко вздыхает.) пожалуйста, начинайте.

(Его глаза очень влажные и он вытирает глаза.) Да.

БОЙН: Сейчас я открою вам секрет. Чем больше вы сопротивляетесь этому чувству, тем сильнее оно будет становиться. Но если вы просто забудете об этом, вы сможете это контролировать. Хорошо, теперь, начинайте. «Если бы вы узнали меня так, как я сам знаю себя...»

ЛЕО: Если бы вы на самом деле узнали меня, мне кажется, я бы вам не понравился.

БОЙН: Начните заново.

ЛЕО: Если бы вы на самом деле узнали меня, мне кажется, я бы вам не понравился.

БОЙН: Начните снова, добавьте новый финал.

ЛЕО: Если бы вы на самом деле меня узнали...

БОЙН: Чтобы они в вас открыли? Вы бы узнали, что...

ЛЕО: (Слезы текут по его лицу). Я думаю, вы узнаете, что я не такой уж плохой парень в конце концов. (Вытирает слезы с лица).

БОЙН: Скажите это. Начните с этого: «Если вы когда-нибудь узнаете меня...»

ЛЕО: (Он вздыхает и пытается сдержать слезы). Если вы когда-нибудь узнаете меня...

БОЙН: «Вы поймете, насколько я нуждаюсь в любви».

ЛЕО: (Начинает рыдать).

БОЙН: Какое это чувство? Дышите (Лео плачет). Хорошо и глубоко вдохните.

ЛЕО: (Глубоко дышит).

БОЙН: Вот так.

ЛЕО: (Глубоко вздыхает).

БОЙН: Три, два, один. (Гил кладет левую руку на лоб Лео, пока поговорит). СПАТЬ!  
Просто погружайтесь вниз, свободно, легко расслабляясь. (Гил трясет головой Лео). Я сосчитаю от десяти до одного.

Пока я считаю, мы отправляемся назад во время и место, когда вы испытали похожее чувство. (Гил стучит по лбу Лео, пока считает). Десять, девять, восемь, вы отправляетесь туда. Семь, шесть, пять, вы становитесь моложе. Четыре, ваши руки и ноги сокращаются, уменьшаются. Три, два, один. (Гил кладет левую руку на тыльную сторону шеи Лео и мягко двигает ее вперед). Где вы сейчас, в помещении или на улице? Быстро определите!

ЛЕО: Я в комнате.

БОЙН: День или ночь?

ЛЕО: День.

БОЙН: Вы один или кто-то есть с вами или вокруг вас?

ЛЕО: Я с моей мамой.

БОЙН: Сколько вам лет?

ЛЕО: Около шести.

БОЙН: Шесть лет. День. Вы в помещении. Вы с вашей мамой, вам шесть лет. Расскажите, что там происходит?

ЛЕО: Я должен рассказать стихотворение.

ЛЕО: Маленькое выступление на сцене на заседании Ассоциации родителей-учителей.

БОЙН: Окей.

ЛЕО: И, и моя м-м-мама хочет, чтобы я п-п-прекрасно его выучил и п-п-прекрасно рассказал. (Пытается сдержать слезы). Так что м-м-мы снова и снова его повторяем. Она строго относится к выразительности.

БОЙН: Мама – перфекционист?

ЛЕО: До замужества она преподавала д-драматическое искусство.

БОЙН: Понимаю. Так что вам шесть лет, вы пытаетесь угодить маме и все сделать на отлично. Что вы ощущаете?

ЛЕО: Я хочу пойти поиграть на улице.

БОЙН: Позвольте вашему уму проясниться. (Пока Гил говорит, он кладет руку на лоб Лео и немного трясет ее). Когда я досчитаю до трех, вы будете сидеть на стуле и ваша мать будет сидеть напротив в двух метрах от вас).

Один, два, три. Теперь тут сидит ваша мама, и вы поговорите с ней. Начните так – как вы к ней обращаетесь? Мама? Мамочка? Ма?

ЛЕО: Мама.

БОЙН: Скажите: «Мама, я хочу рассказать тебе о своих чувствах». Начинайте.

ЛЕО: Мама, я хочу рассказать тебе о своих чувствах. Я, я правда не хочу выходить на эту сцену. (Его голова качается из стороны в сторону, пока он говорит).

БОЙН: Расскажите ей о своих чувствах.

ЛЕО: В прошлый раз, когда я выступал, все смеялись надо мной.

БОЙН: Скажите: «Я боюсь выглядеть смущенным и униженным».

ЛЕО: Я боюсь выглядеть смущенным и униженным.

БОЙН: Теперь вы должны поменяться местами. Станьте матерью. Ответьте сыну, потому что он хочет идти на сцену и выступать.

ЛЕО: (Как мать). Но я хочу, чтобы ты вышел туда, чтобы все увидели такого славного маленького мальчика, которым ты являешься.

БОЙН: Будьте мальчиком.

ЛЕО: Я (пауза) я-я не могу выступить так хорошо, как она хочет от меня.

БОЙН: Скажите ей, что вы чувствуете. «Я чувствую...»

ЛЕО: (Слезы текут по его лицу). Мне кажется, я испуган.

БОЙН: «Я боюсь, что не понравлюсь тебе. Ты не поддержишь меня».

ЛЕО: Я боюсь, что не понравлюсь тебе, если выступлю не так замечательно, как ты хочешь.

БОЙН: Хорошо. (Гил стучит по лбу Лео, пока говорит). Будьте матерью.

ЛЕО: (Как мать). Что ж, ты должен... (Вы видите эмоциональную боль на его лице. Он глубоко вздыхает).

БОЙН: Закончите это. «Ты должен...»

ЛЕО: (Как мать). Ты должен быть совершенным. (Он пытается сдержать слезы).

БОЙН: Скажите своему сыну, что он должен быть совершенным.

ЛЕО: (Как мать). Ты должен быть совершенным, чтобы все ... я н-н-надеюсь, чтобы люди узнали, что я тоже с-с-совершенна.

БОЙН: Скажите это вашему сыну. «Ты должен быть совершенным, потому что у меня очень сильный страх критики». Скажите это.

ЛЕО: (Как мать). Ты д-д-должен быть совершенным, потому что у меня очень сильный с-с-страх критики.

БОЙН: (Гил стучит по лбу Лео, пока говорит). Станьте мальчиком.

ЛЕО: Я боюсь твоей критики.

БОЙН: Повторите это.

ЛЕО: (Начинает сильнее плакать и снова вздыхает). Я боюсь твоей критики.

БОЙН: Еще раз.

ЛЕО: Я боюсь твоей критики.

БОЙН: Можете сказать: «Я боюсь, что никогда не смогу тебе угодить».

ЛЕО: Я боюсь, что никогда не смогу тебе угодить.

БОЙН: Еще раз.

ЛЕО: Я боюсь, что никогда не смогу угодить себе.

БОЙН: Так или нет?

ЛЕО: Это правда.

БОЙН: (Гил стучит по лбу Лео, пока говорит). Станьте матерью.

ЛЕО: (Как мать). Ты сможешь мне угодить, если постарайшься.

БОЙН: (Гил стучит по лбу Лео и говорит). Теперь станьте мальчиком.

ЛЕО: Я с-стараюсь, н-но я всегда б-боюсь, что когда я, я начну ч-читать стихотворение, у меня ничего не получится.

БОЙН: «Я боюсь, что когда я начну читать стихотворение, у меня ничего не получится». Если не получится, что будет тогда?

ЛЕО: Когда не п-получается, ты ругаешь меня. Тогда мы снова его повторяем, пока не получится.

БОЙН: (Гил кладет руку на лоб Лео и говорит). Пусть ваш разум прояснится. На этот раз я дотронусь до вашего лба и вы станете матерью, и вы попробуете объяснить вашему сыну вашу позицию, и, возможно, как вы к этому пришли, может из-за отношения к вам ваших родителей. Станьте матерью сейчас и поговорите с сыном. (Гил стучит по лбу Лео). «Я веду себя так, потому что...» Возможно, вы поможете ему понять.

ЛЕО: (Как мать). Я веду себя так, потому что я была сиротой. (Лео начинает плакать).

БОЙН: «Потому что я была сиротой». Расскажите ему о том, как быть сиротой.

ЛЕО: (Как мать). Я должна была конкурировать с другими детьми.

БОЙН: «Я должна была конкурировать с другими детьми».

ЛЕО: (Как мать). И я должна была б-быть лучшей дома, чтобы получить одобрение (Лео вытирает глаза и нос).

БОЙН: Можете ли вы сказать ему это так: «Мне нужно было быть лучшей в этом детском доме, чтобы меня приняли»?

ЛЕО: (Как мать). Мне нужно было быть лучшей в детском доме в сравнении с другими детьми, чтобы ... чтобы получить одобрение.

БОЙН: (Гил стучит по лбу Лео, пока говорит). Станьте мальчиком. Скажите ей, что вы чувствуете по поводу того, что вы должны быть самым лучшим, чтобы получить одобрение и любовь.

ЛЕО: Повторите это для меня, пожалуйста.

БОЙН: Опишите ей свои чувства – она сказала вам, почему ей нужно было самой быть самой лучшей, когда она была ребенком, и скажите ей, что вы чувствуете по поводу того, что она переносит это же чувство на вас.

ЛЕО: М-мама, мне очень сложно с-с-соответствовать твоим требованиям, я не могу прочитать э-это стихотворение именно так, как ты хочешь, с нужным в-выражением и так далее, это просто (пауза). Я хочу тебе угодить. (Он пытается сдержать слезы).

БОЙН: «И я не думаю, что могу жить по твоим стандартам».

ЛЕО: И я не думаю, что могу жить по твоим стандартам.

БОЙН: (Гил кладет руку на лоб Лео и говорит). Позвольте вашему разуму проясниться. Я сосчитаю от одного до десяти. Вы вернетесь в наше время и место. Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять. Сейчас вы взрослый человек. Видите, перфекционизм – это проклятие. Это один из механизмов адаптации для тех, кто страдает от сильного страха критики. Рациональное обоснование звучит так: «Если я все сделаю отлично, то меня нельзя будет критиковать».

В случае ребенка, мать может думать: «Если ребенок сделает все прекрасно, его нельзя будет критиковать, и все будут знать, что это все благодаря его матери, которая помогает и тренирует его. Я получу одобрение – «посмотрите, как хорошо она с ним

позанималась».

Проблема в том, что перфекционист – это не тот, кто стремится к совершенству, это тот, кто всегда остается неудовлетворенным. Такие люди – как альпинисты, которые взбираются на гору. Когда им остается до вершины остается 15 метров, включается механизм, который поднимает пик на сто метров. Так что такие люди всегда карабкаются без успеха, в отличие от обычных людей, которые могут поставить себе цель взобраться на какую-то гору, взойти на вершину, посидеть там и отпраздновать это событие.

Такие люди могут задумываться о том, чтобы в следующем году покорить еще более высокую вершину, но, тем не менее, в настоящий момент они чувствуют гордость и удовлетворение от того, чего они достигли. Перфекционисту всегда недостаточно комплиментов и одобрения, и он часто слышит критику там, где она даже не подразумевалась. Можете ли вы отнести себя или свою мать к этому типу?

ЛЕО: Да.

БОЙН: Расскажите об этом.

ЛЕО: Я ... Иногда в колледже у меня были периоды, когда я не хотел проходить тесты, потому что боялся, что знаю слишком мало для оценок «А». Так что я сдавал неполный тест и практически з-запомнил весь чертов учебник, чтобы вернуться и получить «А», и при все этом, учитывая, что я сделал, что я добился успеха, для меня это было как будто случайность.

БОЙН: Для вас успех всегда случаен.

ЛЕО: Да. Это б-было так, как будто мне для этого ничего не надо было делать. Я как бы просто попадал в нужное время и место и мне везло.

БОЙН: Успех, которым вы наслаждались, был результатом совпадения обстоятельств и удачи?

ЛЕО: Да. Как будто окружающие знали... что на самом деле это было случайно, они...

БОЙН: Они знали, что на самом деле вы этого не заслуживаете.

ЛЕО: Д-да. Я чувствовал себя обманщиком.

БОЙН: Вы всегда чувствовали себя обманщиком. Почти в каждом таком случае страх критики идет рука об руку с тем, что я называю «невысказанной истиной» о нас самих – чувством, что «меня нельзя полюбить». И здесь есть другая часть того, что на самом деле нам не хочется видеть, потому что если мы чувствуем себя непривлекательными, мы также не можем любить, НЕ ТАК ЛИ?

ЛЕО: Я хорошо играю свою роль.

БОЙН: У всех людей есть чувства. То, как мы их испытываем или не испытываем, определяет нашу эмоциональную жизнь. До этого вы говорили, что ваша эмоциональная жизнь стерильна и заморожена, что все ваши попытки установить тесные взаимоотношения не увенчались успехом и что вы продолжаете дистанцироваться. Мы используем свое воображение, чтобы убедить себя, что где в этом мире есть люди, обстоятельства и ситуации, которые объединяются и помогают нам удовлетворить наши самые глубинные потребности.

Когда мы теряем эту надежду, жизнь утрачивает свой смысл. И тогда перед нами встают две альтернативы. Наше поведение может быть жизне-отрицающим или жизне-утверждающим. Самым явным жизне-отрицающим действием является самоубийство, которое может выступать в двух формах – немедленное самоубийство или же медленное, включающее зависимости: алкоголизм, наркозависимость, патологическая и неизбирательная сексуальная зависимость, пищевые зависимости, стремление к



одинокости.

Все это входит в жизне-отрицающее поведение. Теперь, судя по всему, вы боретесь с тем, чтобы не впасть в такое отчаяние. Хочу вас спросить. Вы достаточно сурово наказывали себя на протяжении длительного времени. В какой момент вы сможете понять, что достаточно пострадали?

ЛЕО: Я не знаю.

БОЙН: Потому что я уверен, что в рамках вашего стиля жизни вы прошли через многие трудности, верно?

ЛЕО: Да, наверное. Я несчастлив.

БОЙН: Вы не удовлетворяете свои глубинные потребности – в принятии, одобрении, привязанности, любви. Мне кажется, вы похожи на бездонную чашу. Никто не может наполнить вас. Вы уже давно застряли в ожидании материнского одобрения. В конце концов, если уж ваша родная мать не дает вам одобрения, вы обязаны стать обманщиком. Вы должны быть никчемным. Вы должны быть действительно непривлекательным. Так рассуждает ребенок, верно?

ЛЕО: Да.

БОЙН: Я сосчитаю от трех до одного. Теперь вы не будете оглядываться назад, на этот раз сделаем по-другому. Сейчас я попрошу вас использовать свой взрослый рациональный разум. Посмотрите на этого мальчика и на его мать тоже. Посмотрите на эти отношения и на то, как в нем развивались определенные чувства и как эти чувства создают определенные мысли, и как затем эти чувства и мысли воздействовали на него, пока он вырос, и как они влияли на него, как на молодого человека, и как те же мысли и чувства воздействуют на него сегодня.

Оцените эти вещи, проанализируйте их, и это послужит для вас источником понимания, осознания и инсайта. Когда вы будете готовы это обсудить, просто поднимите руку вот так (Гил показывает, поднимая правую руку Лео), и мы поговорим об этом. Хорошо. (Гил стучит по лбу Лео, пока считает). Три, два, один. Теперь оглянитесь и проанализируйте опыт того мальчика.

ЛЕО: Я вроде как плохой парень.

БОЙН: Повторите это снова.

ЛЕО: Я вроде как плохой парень.

БОЙН: «Я вроде как плохой парень». Почему? Что это значит? Что такого плохого вы делаете?

ЛЕО: М-моя мать говорит мне, что я плохой.

БОЙН: Хорошо. Вы любите свою мать?

ЛЕО: Я не знаю.

БОЙН: Что такого есть в вашей матери – что она вам говорит или делает, или не делает, из-за чего вы не уверены в том, любите ли ее?

ЛЕО: Наверное, потому, что я не знаю, любит ли меня она.

БОЙН: Может в ее поведении было что-то, из-за чего вы не уверены в том, что она любит вас?

ЛЕО: Я получил нагоняй и она критикует меня за то, как я говорю. Наверное, она не понимает маленьких мальчиков.

БОЙН: Вы любите вашего отца?

ЛЕО: Нет.

БОЙН: Что есть в вашем отце, из-за чего вы его не любите?

ЛЕО: (Качает головой вперед и назад и начинает плакать. Он зажимает руками челюсть).

БОЙН: Зажмите ее крепко, очень крепко сейчас. Ощутите это чувство. Глубоко вздохните. Что в вашем отце заставляет вас ощущать это?

ЛЕО: Я не знаю.

БОЙН: Что он делает или не делает?

ЛЕО: Он бьет меня (рыдает).

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

БОЙН: Теперь мы видим источник невыраженного гнева, эти фантазии об уничтожении людей.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К ЛЕО:

БОЙН: Когда досчитаю до трех, вы снова сядете на тот стул. Ваш отец сидит напротив вас. (Гил стучит по лбу Лео, пока считает). Один, два, три. Вот ваш отец. Вот ваш отец. Поговорите с ним. Скажите: «Я хочу рассказать тебе о своих чувствах».

ЛЕО: (Плачет).

БОЙН: Поговорите с ним.

ЛЕО: Ты дурак, я просто маленький мальчик.

БОЙН: Повторите это снова.

ЛЕО: (Вытирает свои глаза).

БОЙН: Скажите это снова.

ЛЕО: Нельзя критиковать своего отца.

БОЙН: Не говорите мне, что вам не следует делать, делайте то, что я вас прошу. поговорите с отцом.

ЛЕО: Я-я-я думаю (пытается сдержать слезы).

БОЙН: Начинайте.

ЛЕО: Он ужасный злой человек.

БОЙН: Скажите: «Ты ужасный и злой».

ЛЕО: Ты ужасный злой человек, и я тебя боюсь.

БОЙН: Повторите это.

ЛЕО: Ты ужасный злой человек, и я тебя боюсь.

БОЙН: Еще раз.

ЛЕО: Ты ужасный злой человек, и я тебя боюсь.

БОЙН: (Его голос становится громче).

БОЙН: Скажите: «Ты меня пугаешь».

ЛЕО: Ты меня пугаешь.

БОЙН: Еще раз.

ЛЕО: Ты меня пугаешь.

БОЙН: Еще раз.

ЛЕО: Ты меня пугаешь.

БОЙН: Скажите: «Я сержусь на тебя».

ЛЕО: Я сержусь на тебя.

БОЙН: «Ты пугаешь меня».

ЛЕО: Ты пугаешь меня.

БОЙН: «Я сержусь на тебя».

ЛЕО: Я сержусь на тебя.

БОЙН: Продолжайте.

ЛЕО: Ты пугаешь меня. Я сержусь на тебя.

БОЙН: Громче.

ЛЕО: Я сержусь на тебя.

БОЙН: Громче.

ЛЕО: Я сержусь на тебя!

БОЙН: Громче.

ЛЕО: ТЫ МЕНЯ ПУГАЕШЬ!

БОЙН: Громче. Громче.

ЛЕО: (Голос повышается). ТЫ МЕНЯ ПУГАЕШЬ! Я СЕРЖУСЬ НА ТЕБЯ!

БОЙН: Громче.

ЛЕО: ТЫ МЕНЯ ПУГАЕШЬ! Я СЕРЖУСЬ НА ТЕБЯ!

БОЙН: Громче.

ЛЕО: ТЫ МЕНЯ ПУГАЕШЬ! Я СЕРЖУСЬ НА ТЕБЯ!

БОЙН: Громче.

ЛЕО: ТЫ МЕНЯ ПУГАЕШЬ! Я СЕРЖУСЬ НА ТЕБЯ!

БОЙН: Кричите.

ЛЕО: (Кричит). ТЫ МЕНЯ ПУГАЕШЬ! Я СЕРЖУСЬ НА ТЕБЯ!

БОЙН: КРИЧИТЕ!

ЛЕО: ТЫ МЕНЯ ПУГАЕШЬ! (Он орет).

БОЙН: КРИЧИТЕ!

ЛЕО: (Кричит). Я СЕРЖУСЬ НА ТЕБЯ!

БОЙН: Еще раз.

ЛЕО: (Мягко). Ты сукин сын!

БОЙН: Загляните внутрь себя и постарайтесь осознать, что вы ощущаете. Что это за чувство?

ЛЕО: Это чувство заглушено.

БОЙН: «Я оставлю это чувство». (Гил стучит по лбу Лео). Станьте отцом. Ответьте сыну.

ЛЕО: (Как отец). Ты просто глупый ребенок.

БОЙН: Еще раз.

ЛЕО: Ты просто глупый ребенок.

БОЙН: Еще раз.

ЛЕО: (Как отец). Заткнись и не дерзи мне.

БОЙН: Скажите ему это еще раз.

ЛЕО: (Как отец). Ты просто глупый ребенок. Заткнись и не дерзи мне.

БОЙН: (Гил стучит по лбу Лео). Будьте мальчиком.

ЛЕО: Я буду. (Он смеется).

БОЙН: (Гил кладет руку на лоб Лео, трясет ее и говорит). Ваш разум проясняется. (Гил отмечает, что правая рука Лео сжата в кулак). Хорошо. Ваша правая рука обретает голос и сейчас поговорит с головой. (Гил стучит по лбу Лео). «Я - правая рука». Говорите.

ЛЕО: Я - правая рука.

БОЙН: Опишите себя, вашу суть, вашу форму, вашу энергию, размер, пользу, функцию. Начинайте. «Я - правая рука».

ЛЕО: Я - правая рука. Я – мальчик, и я – я правая рука. (Он выглядит смущенным, когда говорит, что он – правая рука).

БОЙН: Станьте правой рукой, и расскажите нам о себе.

ЛЕО: Я правая рука. Я правая рука. Думаю, я бы хотел что-нибудь разбить.

БОЙН: Повторите.

ЛЕО: Я бы хотел что-нибудь разбить. Я бы хотел что-нибудь разбить.

БОЙН: Еще раз.

ЛЕО: Я бы хотел что-нибудь разбить. Я бы хотел что-нибудь разбить. (Его голос становится громче).

БОЙН: (Кладет под правую руку Лео две подушки). Поднимите и опустите руку.

ЛЕО: Я ХОЧУ ЧТО-НИБУДЬ СЛОМАТЬ. (В его голосе слышен гнев).

БОЙН: Еще раз.

ЛЕО: Я хочу что-нибудь сломать.

БОЙН: Теперь скажите: «Я тебя убью». Ударьте подушку.

ЛЕО: (Начинает бить подушку). Я хочу что-нибудь сломать.

БОЙН: «Я тебя убью». Ударьте ее. Скажите: «Я тебя люблю».

ЛЕО: Я ХОЧУ УБИТЬ ТЕБЯ, СУКИН СЫН (зол и плачет)!

БОЙН: Еще раз. Снова.

ЛЕО: Я ХОЧУ ТЕБЯ УДАРИТЬ (с гневом).

БОЙН: Громче.

ЛЕО: Я хочу тебя ударить.

БОЙН: Еще раз.

ЛЕО: Я хочу тебя ударить.

БОЙН: Еще раз.

ЛЕО: Я хочу тебя ударить.

БОЙН: (Гил кричит). ОТКРОЙТЕ ВАШ РОТ И ПУСТЬ ЭТО ВЫЙДЕТ НАРУЖУ! (Гил кладет руку на горло Лео, пока говорит это). Скажите это.

ЛЕО: (Он пытается сказать, что ничего не говорит).

БОЙН: Хорошо. Вы почувствовали, как вы заперли ваши чувства и надели броню против этих чувств, когда напрягли ваши мускулы?

ЛЕО: Нет.

БОЙН: Хорошо. Позвольте мне помочь вам в этом. Закрепощение – это попытка предотвратить возникновение чувства. В данном случае здесь (Гил держит руку Лео своей левой рукой, и правой рукой Гил поднимает руку Лео вверх), это создаваемое вами сопротивление поднимается сюда (Гил двигает своей рукой руку Лео к его плечу и под его горло) и сюда по линии челюсти. Можете ли вы сконцентрироваться сейчас на этом и понять, как вы это делаете? Это один из способов, которым вы отделяете себя от ваших чувств.

ЛЕО: Как будто я сдерживаюсь.

БОЙН: Сегодня, когда это чувство появлялось, вы несколько раз скрежетали зубами, трясли головой и задерживали дыхание.

ЛЕО: Угу.

БОЙН: Хорошо. Разверните ваши ладони. Просто откройте их. (Гил помогает Лео открыть ладони). Немного поверните их. Откройте их. Поднимите руки. Задержите их и скажите: «Почему ты не любишь меня?»

ЛЕО: (Качает головой вперед и назад и пытается сдержать слезы). Почему ты не любишь меня?»

БОЙН: Еще раз. Скажите.

ЛЕО: Нет.

БОЙН: Что происходит? Расскажите.

ЛЕО: Я не буду его спрашивать...

БОЙН: Еще раз.

ЛЕО: Я...

БОЙН: Расправьте свою грудь. (Гил кладет руку на грудь Лео).

ЛЕО: Я не буду его ни о чем спрашивать.

БОЙН: Скажите это снова. (Гил легко ударяет рукой Лео в грудь).

ЛЕО: Я не буду ни о чем спрашивать.

БОЙН: Продолжайте зажиматься. Сожмите ноги. Сожмите все ваше тело. Согните колени и поднимите их вверх. (Гил тянет колени Лео к его груди). Еще. Сожмитесь еще. Полностью сожмитесь. Скажите: «Я никому ни о чем не буду спрашивать».

БОЙН: И это то, что вы получаете – ничего. Наклоните голову вниз. Сожмитесь весь, насколько сможете. Что вы ощущаете?

ЛЕО: Как будто меня раздавило.

БОЙН: Когда я досчитаю до трех, ваши ноги упадут на пол.

Один, два, три. (Гил кладет руку на голову Лео, пока считает). Освободите их. (Ноги Лео

падают на пол). Опишите ваши ощущения по поводу этого зажима и напряжения.

ЛЕО: Как будто меня разоблачили.

БОЙН: Хорошо. Теперь, когда вас разоблачили, какое чувство порождает это осознание?

ЛЕО: Наверное, ощущение, что я раздавлен, для меня лучше.

БОЙН: Хорошо. Сделайте это.

ЛЕО: (Подтягивает ноги к груди и обхватывает их руками).

БОЙН: Напрягитесь сильнее, сильнее, сильнее, каждый мускул. Сильнее сожмите пальцы. Напрягите шею. (Гил прикасается к пальцам Лео и обратной стороне его шеи). Жестко. Твердо. Напрягите спину. Сожмитесь еще больше. Ощутите это чувство. Когда я сосчитаю до трех, полностью расслабьтесь. Один, два, три. (Гил кладет руку на лоб Лео и говорит). Освободитесь. Сейчас!

ЛЕО: (Опускает ноги на пол и руки по сторонам).

БОЙН: Осознайте это чувство – быть разоблаченным. Есть ли у вас какие-то еще чувства, связанные с этим чувством разоблачения?

ЛЕО: Мне страшно.

БОЙН: «Мне страшно». Погрузитесь вглубь своего тела и скажите, в каком месте вы ощущаете страх.

ЛЕО: В гениталиях.

БОЙН: В гениталиях. Опишите это ощущение. Это покалывание, жжение, зуд, вибрация?

ЛЕО: Нет. Это как будто выходит желчный камень – больно.

БОЙН: Чувство, от которого вы хотите избавиться, чтобы вы не пострадали. Оно связано с вашей сексуальной жизнью? Чувство «от которого я хочу избавиться, чтобы я не пострадал».

ЛЕО: Угу.

БОЙН: Расскажите об этом.

ЛЕО: Мне было примерно шесть лет. Я чесал свои яички, так как они очень чесались. Они крепко слиплись, и мать ругала меня и била по рукам. Она отвезла меня к доктору и положила меня на стол. Они хотели отрезать их. (Громко плачет детским голосом, очень испуган).

БОЙН: Когда я сосчитаю от десяти до одного, вы вернетесь туда на этот стол. Десять, девять, восемь, семь, шесть, пять, четыре, три, два, один. (Гил кладет руку на голову Лео).

ЛЕО: (В агонизирующем плаче). О, боже, нет (в ужасе).

БОЙН: Что происходит?

ЛЕО: У него в руке нож.

БОЙН: Что они собираются делать?

ЛЕО: Я не знаю.

БОЙН: Почему вы там оказались?

ЛЕО: Потому что я прикасался к ним.

БОЙН: Вы прикасались к ним. Что вы чувствуете?

ЛЕО: Мне страшно.

БОЙН: Когда я дотронусь до вашего лба, вы услышите, как кто-то говорит, что-то рассказывает вам или о вас. (Гил стучит по лбу Лео). О чем они говорят?

ЛЕО: Что они разберутся с этим.

БОЙН: (Кладет руку на лоб Лео). Пусть ваш разум прояснится. Ваша мать и врач поступают очень, очень неправильно. Это попытка запугать вас таким путем, какой, как они считают, будет лучше для вас, но на самом деле это большая ошибка, и для вас вполне естественно ощущать страх в такой ситуации. Но они ошибаются. Они совершают очень глупую ошибку. Когда вы вырастаете, вы понимаете, какую ошибку они совершили. Когда я сосчитаю от одного до десяти, вы вернетесь. (Гил стучит по лбу Лео, пока считает). Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять.

Я хочу, чтобы вы рассказали мне, что вы думаете по поводу того мальчика и этого чувства «Я хочу от него избавиться, чтобы мне не было больно», и чувства сексуального возбуждения в вашем теле, как они взаимосвязаны и как они воздействуют на вас. (Гил стучит по лбу Лео). Расскажите сейчас.

ЛЕО: Плохо.

БОЙН: Конечно, плохо. Мама говорит: «Бог наказывает грязных маленьких мальчиков». Должно быть, это плохо.

ЛЕО: Да, я-я снова вернулся в ад, знаете.

БОЙН: Конечно. Может даже вернулись в ад и сгорели.

ЛЕО: (Кивает, соглашаясь).

Хорошо. Теперь давайте вернемся в наш зал. (Гил легко стучит Лео по лбу). Попробуйте осознать изменения в чувстве открытости и незащищенности. Есть ли в нем какие-то отличия?

ЛЕО: Да. Мне уже не так страшно. Я стал более расслабленным, как...

БОЙН: Можете ли вы сказать: «Я начинаю расслабляться»?

ЛЕО: Да. Я начинаю расслабляться.

БОЙН: Это замечательное чувство. Теперь проанализируйте ощущения, когда вы открыты в разных смыслах, раскрываясь и раздвигая ноги и бедра, и когда в определенном смысле открыты ваши гениталии.

ЛЕО: Да.

БОЙН: Но все в порядке, раз вы одеты?

ЛЕО: Угу.

БОЙН: И это нормально. Подумайте, с кем сейчас вы бы хотели пообщаться как с лицом, имеющим для вас авторитет. Один, два, три. (Гил стучит по лбу Лео). Вот вы должны им сказать. Если вы обращаетесь к Матери, вы можете называть ее Мамой или Папой, или как угодно. С кем вы бы хотели поговорить первым?

ЛЕО: Глупый доктор.

БОЙН: Хорошо. Пообщайтесь с доктором.

ЛЕО: Он на самом деле тупой ублюдок.

БОЙН: Скажите ему: «Я думаю, ты на самом деле...»

ЛЕО: Я думаю, ты на самом деле тупой ублюдок.

БОЙН: Скажите ему, почему.

ЛЕО: Маленькие мальчики просто теребят свои пенисы. Это абсолютно нормально.

БОЙН: Хорошо.

ЛЕО: В этом нет ничего плохого.

БОЙН: Спросите его, как он мог войти в такой сговор с вашей матерью, чтобы вас так напугать.

ЛЕО: Как вы могли войти в такой сговор с моей м-м-матерью, чтобы так меня напугать, чтобы я, я больше к нему не прикасался?

БОЙН: (Гил стучит по лбу Лео, пока говорит). Станьте врачом.

ЛЕО: (Как врач). Что ж, это просто отвратительный поступок, и ваша мать не хотела, чтобы его дотрагивались, так что мы решили напугать вас, чтобы вы перестали это делать к удовольствию вашей матери.

БОЙН: Хорошо. Теперь вы взрослый мужчина. Вы больше не беспомощный ребенок. Расскажите, что вы думаете обо всем этом (Гил стучит по лбу Лео) и покончим с этим. Подведите этому итог.

ЛЕО: Доктор Бартон, вы о-о-один из самых тупых засранцев, которых я знаю. На самом деле.

БОЙН: Хорошо. С кем еще вы бы хотели поговорить, чтобы он предстал перед вами?

ЛЕО: Моя мать была, благослови ее Бог, д-д-действительно добрым, любящим человеком. Она не знала, как (его глаза становятся влажными) сильно обидела меня.

БОЙН: Как вы оцениваете себя в сравнении с ней?

ЛЕО: Я думаю, я такой же в том смысле, как и она должна была быть лучшей. У нее была потребность прекрасно говорить, и ее дети также должны были прекрасно изъясняться, и она хотела, чтобы они выступали со сцены, потому что она представляла себя на их месте.

БОЙН: Вот она сидит перед вами. Поговорите с ней. Расскажите о вашем новом уровне понимания.

ЛЕО: Mam, я понимаю, что ты пыталась сделать все, чтобы сделать из меня того человека, которого ты хотела, и не знала, что у тебя не получится.

БОЙН: Вы можете ей сказать: «Я теперь знаю, что ты делала то, что, как ты думала, будет хорошо для меня»?

ЛЕО: Угу. Я знаю, что ты делала то, что, как ты думала, будет хорошо для меня. Я-я знаю это. Я просто хотел бы, чтобы ты говорила мне, что любишь меня. (Начинает всхлипывать).

БОЙН: Вы можете сказать своей матери, что любите ее?

ЛЕО: (Пытается сдержать слезы).

БОЙН: Теперь, когда вы понимаете ее, можете ли вы сказать это ей?

ЛЕО: Мама, я хочу тебе сказать, что люблю тебя.

БОЙН: (Гил стучит Лео по лбу и говорит). Будьте матерью. Ответьте сыну.

ЛЕО: (Как мать). Ну, конечно, я люблю тебя.

БОЙН: Повторите.

ЛЕО: (Как мать). Я люблю тебя всем сердцем.

БОЙН: Еще раз.



ЛЕО: Я делала для тебя все, как могла и знала.

БОЙН: (Гил стучит Лео по лбу и говорит). Станьте мальчиком.

ЛЕО: (Резким тоном). Да уж конечно ты не знала, как могла.

БОЙН: (Гил стучит по лбу Лео и говорит). Теперь станьте взрослым человеком.

ЛЕО: М-м-мама, я понимаю, откуда это возникло, и все в порядке, потому что теперь я могу с этим справиться.

БОЙН: Скажите это снова.

ЛЕО: (Глубоко вздыхает. По его лицу текут слезы). Мама, все нормально. Я правда понимаю.

БОЙН: Пока вы говорите это, я хочу, чтобы вы ощутили, как возникает и начинает распространяться во вокруг это теплое, приятное чувство. Скажите: «Все хорошо». Оно распространяется по гениталиям и поднимается вверх и входит в грудь. Повторите это еще раз.

ЛЕО: Мама-мама, все нормально. Все хорошо. Правда.

БОЙН: Вот сидит ваш отец. Поговорите с ним!

ЛЕО: Ты никогда меня не слушал. Я не уверен, что ты выслушаешь меня сейчас.

БОЙН: «С тобой сложно общаться. Ты никогда не слушал меня, когда я был ребенком, и я не уверен, что ты выслушаешь меня сейчас». (Гил стучит по лбу Лео и говорит). Станьте отцом.

ЛЕО: (Как отец). Меня били, когда я был ребенком, и, возможно, поэтому я бью тебя. Мой отец не уделял мне времени, и вот почему я не уделял времени тебе. И он никогда не говорил мне, что любит меня, и я тоже не могу сказать этого тебе. (Лео громко всхлипывает в этот момент).

БОЙН: Скажите сыну: «Мы учимся любить, будучи любимыми, но я никогда не знал, что меня любили». Скажите это.

ЛЕО: (Как отец). Мы учимся любить, будучи любимыми, и мне кажется, что моя проблема была в том, что я был лишен такой возможности. Я не мог сказать тебе, что люблю тебя, я не мог (всхлипывает).

БОЙН: (Гил стучит Лео по лбу и говорит). Станьте взрослым человеком и снова поговорите с отцом. Отец говорит, что не мог научиться этому. Он просто не знал, как.

ЛЕО: Да. Я знаю, папа. Этому надо было учить, и мне кажется, что теперь я сожалею, что я... я ждал, пока ты не умер.

БОЙН: Повторите.

ЛЕО: (Слезы текут по его лицу). Я думаю, я сожалею.

БОЙН: Вы можете сказать отцу, что любите его?

ЛЕО: Нет.

БОЙН: Тогда найдите другие слова.

ЛЕО: (Пытается сдержать слезы). Папа, я, я думаю, я могу это принять.

БОЙН: Хорошо. Есть ли кто-то еще, с кем вы хотели бы поговорить.

ЛЕО: Только с двумя сестрами.

БОЙН: Что-нибудь хотите им сказать?

ЛЕО: Нет, кроме того, что я-я люблю их.

БОЙН: Хорошо. Скажите им. Назовите их имена и скажите им это.

ЛЕО: Илейн, я-я правда люблю тебя, т-т-ты моя сестра. Джорджия, и тебя я люблю тебя. Повторяйте за мной. «Сейчас я прощаю всех, кто когда-либо причинил мне вред».

ЛЕО: Сейчас я прощаю всех, кто когда-либо причинил мне вред.

БОЙН: «Я благословляю их своей любовью.

ЛЕО: Я благословляю их своей любовью.

БОЙН: «Я желаю им всего того же хорошего, чего хочу для себя».

ЛЕО: Я желаю им всего того же хорошего, чего хочу для себя.

БОЙН: «Я прощаю себя за каждую ошибку, которую я когда-либо совершил».

ЛЕО: (Вздыхает). Я прощаю себя за каждую ошибку, которую я когда-либо совершил.

БОЙН: «Теперь я знаю, что каждая ошибка была просто ступенькой на пути к общему пониманию».

ЛЕО: Теперь я понимаю, что каждая ошибка была ступенькой на пути к общему пониманию.

БОЙН: «И к новым возможностям».

ЛЕО: И к новым возможностям.

БОЙН: «Я свободно прощаю, как простили бы меня».

ЛЕО: Я свободно прощаю, как простили бы меня.

БОЙН: Что вы чувствуете?

ЛЕО: Мне приятно.

БОЙН: Проверьте свой живот, грудь, гениталии, ноги – скажите, что вы ощущаете.

ЛЕО: Моя язва не беспокоит меня.

ЛЕО: Язва вас не беспокоит. Вот что вас не беспокоит. Расскажите, что вы ощущаете.

ЛЕО: Расслабление.

БОЙН: «Я ощущаю расслабление». Что-нибудь еще можете сказать?

ЛЕО: Да. Как будто не так мрачно.

БОЙН: Я начинаю видеть свет.

ЛЕО: (Смеется).

БОЙН: Как в песне поется, правда. (Гил держит правую руку Лео). Мы цепляемся за старые детские паттерны по многим причинам. Я иногда наблюдал, что заики используют их заикание в качестве формы неповиновения.

ЛЕО: Угу.

БОЙН: Это форма выражения гнева, которому они не могут дать выход в другом виде, но таковы возможности ребенка. В этих же ситуациях ребенок оказывался и в возрасте шести лет, и семи, восьми, девяти и десяти лет. Вы понимаете, почему у него были такие чувства, верно?

ЛЕО: Угу.

БОЙН: Сколько вам лет сейчас?

ЛЕО: 58.

БОЙН: 58. Считаете ли вы приемлемым, чтобы 58-летний мужчина ведет себя и действует по жизни так, как будто ему 6 или 8 или 10 лет?

ЛЕО: Нет.

БОЙН: Как вы будете действовать?

ЛЕО: Я буду вести себя как 58-летний мужчина. (Смеется). Нет, скорее как 40-летний.

БОЙН: Хорошо. (Смех в аудитории). Когда вы будете способны – станьте 40-летним.

ЛЕО: (Глубоко вздыхает).

БОЙН: Теперь вы можете заикаться или запинаться тогда, когда вы хотите, вы можете говорить бегло, когда хотите, и вы уже демонстрировали это здесь.

У вас больше нет оправданий здесь, перед аудиторией в 90 человек, и если что-либо может создать напряжение, нервозность и тревогу, то это такое количество людей. И тем не менее, вы говорили свободно и чисто последние 40 минут. Вы готовы избавиться от защитных паттернов 6-летнего мальчика?

ЛЕО: Вы чертовски правы.

БОЙН: Повторяйте за мной. «Я свободен».

ЛЕО: Я свободен.

БОЙН: Что это значит для вас?

ЛЕО: Я свободен – означает, что я никому ничего не должен, я могу быть собой, и если вас это устраивает – то и меня.

БОЙН: Хорошо. Теперь откройте глаза.

ЛЕО: (Открывает глаза).

БОЙН: Откройте их. Поглядите на людей вокруг вас и скажите им: «Я не обязан соответствовать вашим ожиданиям».

ЛЕО: Я не обязан соответствовать вашим ожиданиям.

БОЙН: И это означает... Скажите им, что это означает.

ЛЕО: Это значит, что я просто могу быть собой, и если вам это нравится, то отлично. Мы поладим, но если вы не захотите этого, то это ваша проблема, не моя.

(Аудитория аплодирует).

ЛЕО: Я имел в виду – поладим в интеллектуальном смысле.

ЛЕО: Я осознал, то вы не обязаны жить так, чтобы соответствовать моим ожиданиям, и поэтому вы должны проявить любовь ко мне перед тем, как я приближусь к вам.

БОЙН: Посмотрите на них и скажите это.

ЛЕО: (Начинает плакать). Я чертов неудачник.

БОЙН: Посмотрите на них. «Ибо я это я, и ты – это ты».

ЛЕО: Ибо я это я, и ты это ты.

БОЙН: И это значит...

ЛЕО: И это значит, что я свободен.

БОЙН: Посмотрите на них и скажите: «Отныне я буду все делать по-моему».

ЛЕО: (Улыбается). И отныне я буду делать все по-моему.

БОЙН: И это значит...

ЛЕО: И это значит, что вы можете все делать по-своему.

БОЙН: (Смеется). Это хорошо. Принимать то, что кто-то делает, даже если вам это не нравится.

ЛЕО: Верно. Верно.

БОЙН: Так что и вы свободны делать все так, как хотите, даже если кому-то это может не понравиться.

ЛЕО: Так и есть.

БОЙН: Хорошо. Посмотрите на людей. Это кульминационный момент. Приготовьтесь.

ЛЕО: (Смотрит на аудиторию). Я готов.

БОЙН: «Если мы смогли бы раскрыться друг для друга и создать романтические отношения, это было бы чудесно».

ЛЕО: Если мы смогли бы раскрыться друг для друга и создать романтические отношения, это было бы чудесно. Да, на самом деле так.

БОЙН: «Но если это невозможно, я и это тоже приму».

ЛЕО: Если для кого-то из нас это невозможно, я и это тоже приму. Да, я истеричный. (Смеется. Он тянется и обнимает Гила).

АУДИТОРИЯ. (Аплодирует).

БОЙН: Дайте вашу руку.

ЛЕО: Кстати, я никогда в жизни не обнимал мужчину.

БОЙН: Что ж, вы только что это сделали. Посмотрите на меня. Глубоко вдохните. Выдохните. Просто спите и расслабляйтесь.

ЛЕО: (Его голова падает вперед).

БОЙН: Замечательно. Теперь очень быстро перед завершением этой части сессии подумайте, есть ли что-то, что вы бы хотели мне сказать или спросить у меня?

ЛЕО: Нет, кроме того, что я думаю, что я могу позволить прошлому остаться в прошлом.

БОЙН: Хорошо. Пусть мертвое похоронит мертвое.

ЛЕО: Да. Это история.

БОЙН: Хорошо. Быстро – кого я вам напоминаю?

ЛЕО: Вначале вы напоминали мне моего отца. А сейчас вы – Гил БОЙН:

БОЙН: Чем именно я похож на вашего отца?

ЛЕО: Вы оба сильные люди.

БОЙН: Сила. Это хорошо. Когда я сосчитаю от одного до пяти, ваши веки откроются. Вы ощущаете покой, отдых, свежесть, вы расслаблены и хорошо себя чувствуете. Один, медленно, спокойно, легко и деликатно возвращаетесь к полному осознанию. Два, каждый мускул и нерв в вашем теле мягкий, свободный и расслабленный. Вы хорошо себя чувствуете. Три, от макушки до стоп вы чувствуете себя превосходно во всех смыслах. На цифру четыре ваши глаза начинают полностью проясняться. На следующую цифру веки открыты, полное осознание, прекрасное самочувствие.

ЛЕО: (Открывает глаза).

БОЙН: Вам легко и свободно, как будто упал груз с плеч, из желудка вышел камень, и вы можете чувствовать в гениталиях любое ощущение в любое время, когда захотите, это вам подходит?

ЛЕО: Абсолютно.

БОЙН: Хорошо. Замечательно.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

Поддержите этого человека.

(Аудитория аплодирует).

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К ЛЕО:

Лео, как вы воспринимаете этих людей сейчас, когда вы открылись перед ними?

ЛЕО: Я ощущаю тепло, какого никогда не чувствовал. До этого от вас исходил холод и стерильность. А теперь вы все реальные люди. Да, это теплота.

БОЙН: Теплота. Когда мы рассуждаем о таких абстрактных понятиях, как любовь, очень сложно подобрать слова, которые бы передали их абстрактную природу.

БОЙН: Я хочу поблагодарить вас за то, что поделились всем этим с нами, и за храбрость для этого. Мне кажется, что я прокатился с вами на эмоциональных американских горках, и я думаю, что многие здесь ощущают схожие чувства. То, что здесь произошло, было очень захватывающим, и я вижу, что вы излучаете радость. Спасибо вам. (Смеется). Это начало счастливого Нового года и начало счастливой части вашей жизни. Лео, я благодарю вас. (Лео и Гил пожимают руки и встают). Спасибо. И я очень рад, что напомнил вам вашего отца и его силу (Гил и Лео обнимаются), потому что я знаю, вы очень его любили. Мой отец тоже регулярно меня бил.

Он был маленьким человеком, напивался каждый уик-энд и дрался в барах, чтобы что-то доказать. Я ассоциировал себя с тем, о чем вы рассказывали. Моя история немного отличается от вашей в том, что, когда мне было 16, я дал ему сдачи и ушел.

ЛЕО: Я не мог этого сделать. Он умер.

БОЙН: В последующем вы можете прибегнуть к услугам какого-то другого гипнотерапевта, но не по поводу речевых проблем, потому что я уверен, что они у вас решены. Я имею в виду процесс «прощания». Это было бы нашим с вами следующим шагом, если бы у меня было побольше времени. Теперь вы обрели много друзей и вы будете с ними общаться.

БОЙН ОБРАЩАЕТСЯ К АУДИТОРИИ.

Еще раз давайте поддержим ЛЕО:

АУДИТОРИЯ. (Аплодирует).

Я надеюсь, что когда вы посмотрите эту запись, вы рассмотрите нечто вроде дорожной карты. Не забывайте, что подсознательный ум – это чувственный ум. Когда клиент испытывает какое-то чувство, его подсознательный ум открывается. Не беспокойтесь из-за тривиальных вещей, как, например: «Какой вид индукции мне использовать?» Вместо этого сфокусируйтесь на элементах проблемы и помните, что это не так уж и сложно.

Как только вы проясните свой ум и освободитесь от множества недоказанных теорий о человеческом поведении, вы сможете осознать, что у всех нас есть базовые потребности, и отсюда проистекает страх, что они не будут удовлетворены. Страхи непривлекательности, критики, страхи болезни и старости, страхи смерти и бедности создают страх, что мы не сможем удовлетворить наши базовые потребности.

Те из вас, кто знаком со мной, знают, что я интенсивно изучал многие основные психотерапевтические методики, и я считаю, что ключ к моей эффективности в работе в том, что в своей терапии я объединил определенные ключевые элементы этих методик. В данной конкретной ситуации вы могли видеть, как я использовал гештальт-диалоги.

Также я кратко коснулся некоторых принципов биоэнергетического анализа и закаливания тела. Будьте эклектичны – берите все, что можете, там, где можете, и объединяйте все это в простой эффективный процесс.

Потребности клиента точно такие же, как и ваши, вы оба люди. Концентрируйтесь на том, что проявляется, и слушайте то, что это может сказать.

Не готовьте для них дорожную карту и не решайте заранее, куда им следует двигаться. Пусть они идут рядом с вами, возьмите их руку, если ваши пути начнут расходиться, и затем позднее вы сможете просто стоять у дороги и говорить: «У тебя отлично получается. Просто продолжай движение. Переставляй ноги». Как только вы убедитесь, что они хорошо идут, вы можете развернуться и уйти, потому что они пойдут дальше самостоятельно в жизнь, в которой у них будет много моментов, когда они будут ощущать себя богатыми, наполненными, свободными и удовлетворенными. Я особенно признателен быть с вами здесь сегодня, и за то время, которое мы провели с вами на протяжении этого уик-энда. Я рад, потому что сейчас нахожусь в стадии исполнения части мечты всей жизни, и я благодарю Бога и моих хороших друзей, которые помогли попасть в эту точку на пути распознавания моего потенциала и реализации мечты, которая родилась много лет назад. До новых встреч, это Гил БОЙН:

#### *Послесловие:*

Лео прибегнул к гипнотерапии и после трех сессий полностью избавился от заикания. Позднее я просмотрел 2-часовую видеозапись его терапии, и он не заикался. В конце записи он свободно беседовал с несколькими учениками в классе, и говорил бегло и уверенно. Лео трансформировался!

*Часть третья*

## **Техники Трансформирующей терапии: Обзор**

## **ПРЕИНДУКЦИЯ, ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ, ОПИСАНИЕ ТЕХНИК И ВОЗРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ**

### ***Преиндукционное интервью***

Терапевт. Вас когда-нибудь гипнотизировали?

Пытались ли вы погрузиться в гипноз?

Вы делали это с терапевтическими целями, или для развлечения в ночном клубе или театре?

Расскажите об этом.

### ***Постановка целей***

Терапевт. Если бы вы избавились от этого симптома (проблемы), как изменилась бы ваша жизнь? Расскажите мне, чего бы вы хотели и что вам нужно от меня.

Не то, чего вы не хотите или больше не хотите – это надо отсечь. Цель – трансформироваться, изменить то, как чувствуете и проживаете жизнь сегодня новым и лучшим способом. Скажите, что бы вы хотели привнести в вашу жизнь!

### ***Последующие гипнотерапевтические сессии***

(Начинайте сессию с этого сообщения)

Терапевт. Расскажите мне о своих мыслях и чувствах, возникших после нашей последней сессии.

### ***Описание техник: Усиление лежащего в основе чувства после индукции транса***

Терапевт. У вас есть чувство, которое вы держите внутри. Это чувство, что вы \_\_\_\_\_ (не привлекательны, и т.п.) Оно заставляет вас ощущать \_\_\_\_\_ (тревогу, страх и др.)

Когда я сосчитаю от одного до десяти, вы ощутите это чувство. По мере моего счета оно будет усиливаться.

*Один, два, три.* Чувство начинает проявляться.

*Четыре, пять.* Это чувство, что вы \_\_\_\_\_ (никто вас не любит).

*Шесть.* Это чувство все усиливается.

*Семь.* Вы чувствуете себя одиноким и непривлекательным (или др.).

*Восемь.* Вы ощущаете страх, нервозность, тревогу, испуг!

*Девять.* Как будто на плотине открылись шлюзы и вас заполнила большая волна чувства.

*Десять.* Я досчитаю до трех и прикоснусь к вашему лбу, и задам вам вопрос. Вы произнесете ответ по буквам, одна за одной. Ответ придет из вашего подсознательного ума.

Один, два, три. (ДОТРАГИВАЕТСЯ ДО ЛБА)

Что заставляет вас чувствовать \_\_\_\_? (что заставляет вас есть, пить, др. с одержимостью). Первая буква, быстро. Говорите. (СТУЧИТ ПО ЛБУ). Следующая буква? (И т.д.)

(После того, как назвал слово или слова)



Я снова дотронусь до вашего лба и вы скажете предложение, фразу или текст, в котором используется слово (*названное слово*). Говорите. Сейчас. (СТУЧИТ ПО ЛБУ).

### ***Гипнотерапия: возрастная регрессия к сенситизирующему событию***

Терапевт. Я сосчитаю от десяти до единицы. Пока я считаю, мы отправляемся назад в то время и место, когда вы испытали то же самое чувство. (СТУЧИТ ПО ЛБУ, ПОКА СЧИТАЕТ). *Десять, девять, восемь*. Вы отправляетесь назад во времени.

*Семь, шесть, пять*. Вы становитесь моложе.

*Четыре*. Ваши руки и ноги сокращаются, становятся меньше.

*Три, два, один*.

Где вы сейчас, в помещении или на улице? Быстро определите!

Там день или ночь?

Вы один или кто-то с вами есть? Сколько вам лет по ощущениям?

Вам ... лет. Вы в помещении/на улице. День/ночь.

Вы один/с кем-то. Расскажите, что вы видите, слышите, чувствуете или испытываете.

(КОГДА ВСЯ КАРТИНА ПРОЯСНИЛАСЬ)

Я сосчитаю от одного до четырех, и вы отправитесь в другое время, когда испытывали то же чувство, чувство ...

(ИЛИ ПРОСТО)

Отправляйтесь в другое время, когда у вас были те же чувства.

*Один, два, три, четыре*. Где вы сейчас, в помещении или на улице? (и т.д.)

## **СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ**

### ***Изучение центральных отношений (когда клиент в трансе)***

Терапевт. Вы любите вашу (мать/отца)?

Клиент. Я не знаю.

Терапевт. Что такого в вашей матери/отце – что он/она говорит или делает или не делает, что заставляет вас сомневаться в том, любите ли вы (его/ее)?

Терапевт. Ваша мать/отец любит вас?

Клиент. Нет.

Терапевт. Что в его/ее поведении заставляет вас думать, что он/она не любит вас?

### ***Изучение скриптов и навязчивых идей***

Клиент. Они кричат на меня (... друг на друга).

Терапевт. Когда я коснусь вашего лба, вы услышите, что именно они кричат.

### ***Раскрытие источников страхов (люди, места, ситуации)***

Клиент. Мне страшно.

Терапевт. Расскажите более подробно: «Мне страшно, когда...» или «мне страшно, потому что...»

### ***Отделение личности от чувств и поведения***

Клиент. Я так глуп!

Терапевт. Вы можете сказать: «Я действую и чувствую так, как если бы был глупцом»?

Клиент. Я должен быть сильным.

Терапевт. Скажите: «Я должен быть сильным, так что...» Добавьте сюда окончание.

Клиент. Я должен быть сильным, чтобы не начать плакать.

Терапевт. Закончите фразу: «Если я начинал плакать...» или «если я как-то показывал свою печаль...»

Терапевт. Повторяйте за мной: «Я чувствую, что для меня вполне допустимо ощущать/действовать в сексуальном плане». Это правда или ложь? Давайте это обсудим.

Клиент. Я стал не таким уязвимым, как был раньше.

Терапевт. Вот это вы *не* чувствуете. Теперь скажите, что вы сейчас чувствуете.

Терапевт. «Если бы кто-то узнал о моих истинных чувствах...» Добавьте окончание фразы. Начинайте.

Клиент. Если бы...

Терапевт. Еще раз. Добавьте другое завершение фразы.

(ПОВТОРИТЬ НЕСКОЛЬКО РАЗ)

Клиент. (выглядит грустным, готов заплакать).

Терапевт. Закройте глаза. Можете ли вы побыть с этим чувством? На ваши глаза наворачиваются слезы.

(Это удачный момент для наведения гипноза, когда подсознание открыто и чувствительно – когда выражаются чувства).

### ***Телесное осознание***

Клиент. Мне страшно.

Терапевт. Погрузитесь в свое тело. Где в нем вы ощущаете страх?

Клиент. В руках.

Терапевт. Погрузитесь в свои руки. Что они ощущают? Скажите: «Они чувствуют, как будто...» или «Они чувствуют, как...»

Клиент. Я смущен.

Терапевт. Отделите смущение. Скажите: «В одной руке я чувствую... и в другой руке я чувствую...»

(В этот момент можно перейти к Гештальт-диалогу, где одна часть тела беседует с

другой).

Клиент. Я чувствую, что застрял.

Терапевт. Это тупик. Скажите: «В одной руке...»

Клиент. Это сильнее меня (Или: «Это не работает»).

Терапевт. Нет такого «этого». Скажите: «Я».

Клиент. Я чувствую беспомощность.

### ***Завершения предложений***

Терапевт. Закройте глаза. Я сейчас перечислю возможные выгоды от поддержания статус кво. Вы должны обдумать каждую из них, и мы это обсудим. Повторяйте за мной и завершите предложение.

1. Я привлекаю внимание и симпатию со стороны...
2. Я могу контролировать и определять поведение других с помощью...
3. Я наказываю себя за реальные и воображаемые грехи путем...
4. Я наказываю других с помощью...
5. Я избегаю ответственности от...

## **ПЕРЕОБУЧЕНИЕ И РЕПРОГРАММИРОВАНИЕ**

### ***Воспроизведение иницирующего сенситизирующего события***

Клиент считал, что он страдает от поздней дискенезии – в гипнотической возрастной регрессии его язык прилипал к небу. Он думал, что из-за его паники он может задохнуться насмерть.

Терапевт. Один, два, три. Теперь ваш рот высыхает, высыхает полностью, и у вас ощущение, что вы задыхаетесь. Назовите ваше имя. (Клиент не может говорить).

### ***Изменение памяти***

Ваш разум проясняется и ваш рот увлажняется. На этот раз вы вернетесь к нам сюда и вы будете спокойны и будете все контролировать, даже если я скажу вам, что ваш рот высохнет.

Сухость будет временной, и вы с этим справитесь.

### ***Нейтрализация чувственной памяти***

Страх езды на американских горках.

Клиент в трансе.

Терапевт. Отправьтесь в то время, когда вы катались на горках. Ощутите толпу, крики, свои физические ощущения. Теперь ваш разум проясняется.

Терапевт. А теперь отправляйтесь в тот момент, когда вы были на самом вершине горки, перед спуском, зная, что на этот раз вы будете спокойнее. В вашем сознании есть мысль: «Скоро это закончится. Я могу жить, пройдя через это». Сейчас ваша тележка начинает движение, толпа кричит и вопит, и вы думаете: «Я спокоен, я пройду через это». Теперь

пусть ваш разум прояснится.

Теперь снова отправьтесь на вершину горок.

На этот раз, когда вы начнете движение, вас окутает белый свет. Ваш креативный интеллект поможет вам сохранять спокойствие и комфорт. Движение начинается, и вас окутывает и защищает белый цвет. Вы остаетесь спокойным и ощущаете комфорт.

Загляните внутрь себя и расскажите о своих ощущениях.

### ***Репрограммирование***

*Пример 1:*

Терапевт. Как только вы ощутите, что возвращаются старые негативные чувства, скрестите пальцы, глубоко вдохните и скажите:

«Спокойный, уравновешенный и свободный».

А теперь позвольте расслаблению охватить вас, чтобы вы могли действовать легко и уверенно. Эти внушения более мощные, чем ваши старые мысли, потому что вы осознаете, что внушения основаны на истине.

(ПОВТОРИТЬ НЕСКОЛЬКО РАЗ)

*Пример 2:*

Терапевт. Представьте у себя в уме пульт управления. На нем много переключателей, циферблатов и рычажков. Рычажки пронумерованы от одного до десяти. На одном из рычажков написано «Боль», и если его повернуть по часовой или против часовой стрелки, уровень вашей боли будет возрастать или падать. Десять – это сильная боль, и ноль – никакой боли.

Сейчас начните крутить ручку «боль» вниз до нуля, и ощутите, как боль уменьшается по мере уменьшения значения цифр на шкале.

Теперь загляните в свое тело и расскажите о своих ощущениях.

### ***Исцеляющие внушения***

Терапевт. Ваш креативный интеллект создает для вас совершенное тело, которое умеет восстанавливаться и омолаживаться. Оно излечится, когда вы порежетесь, и остановит процесс заживления, когда рана заживает. Так задумано Богом и природой. Внутри вас живет исцеляющая сила и вы это знаете. В отличие от других животных, у вас есть способность вмешиваться в божественный план, а также возможность естественного исцеления.

Это происходит посредством реагирования на травмирующее событие таким образом, что оно репрограммирует ваше подсознание на проявление симптомов, которые продолжают влиять на вас вплоть до сегодняшнего дня, даже если в этих симптомах больше нет необходимости в рамках повседневной жизни.

### ***Биоэнергетические техники, используемые в трансе***

Используйте вашу руку как «шею». Поместите руки клиента на вашу руку и дайте ему инструкции сжать, сдавливать ваше предплечье. Проинструктируйте клиента, чтобы он крикнул:

Клиент. Я тебя ненавижу!

Я тебя убью!

(ПОВТОРНО ЧЕРЕДОВАТЬ). Терапевт. Загляните внутрь себя. Расскажите.

### ***Инфантильный протест посредством постоянных пинков***

Терапевт. Вы лежите на спине. Каждый раз, как я вас попрошу, поочередно поднимайте ноги, затем резко бейте ими по кушетке и говорите: «Нет!» или «Нет, я не буду!»  
Начинайте.

Клиент. Нет.

Терапевт. Да.

Клиент. Нет, я не буду.

Терапевт. Да, вы будете. Делайте, как я сказал.

Клиент. Нет! Не буду!

Терапевт. Послушайте вашу мать.

Клиент. Нет, не стану!

Терапевт. Марш в вашу комнату, быстро.

Клиент. Нет, я не буду!

Терапевт. Заткнитесь.

Клиент. Нет, я не буду!

Терапевт. Делайте, как я вам сказал.

Клиент. Нет, я не буду.

Терапевт. Теперь отдохните. Сосредоточьтесь на дыхании. Проанализируйте тело. Расскажите. Снова начинайте пинать.

Клиент. Ты меня пугаешь! (ПОВТОРЯЙТЕ ПОПЕРЕМЕННО С...)

Клиент. Я на тебя обиделся!

(ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОВТОРЯЯ)

Терапевт. Теперь отдохните. Загляните в тело. Расскажите. Снова начните пинки.

Прокричите: «Я тебя ненавижу!»

Прокричите: «Я тебя убью!» (ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОВТОРЯЯ). Теперь отдохните. Отправьтесь внутрь тела. Расскажите.

## **ГЕШТАЛЬТ-ДИАЛОГИ**

### ***Диалог с важными людьми во время сенситизирующего события***

Терапевт. На этот раз, когда я досчитаю до трех, ваш отец (мать или др.) будет сидеть на стуле в двух метрах напротив вас, и вы будете сидеть на стуле перед ним (ней, др.).

Один, два, три. Вот сидит ваш (отец). Поговорите с (ним). Как вы к (нему) обращаетесь? Вы называете (его) (папа, папочка, отец)?

Скажите: «(Папа), я хочу поговорить с тобой. Я бы хотел рассказать тебе о своих настоящих чувствах». Теперь скажите (ему). (Подождите сначала высказывания о чувствах. Затем скажите:)

Теперь поменяйтесь местами. Будьте (отцом). Ответьте вашему (сыну/дочери).  
Поговорите с вашим сыном/дочерью, который/ая хочет выразить свои чувства по отношению к вам.

Разделите себя на две части. Будьте (головой) и будьте (грудью). Будьте болью в вашей (груди). Поговорите с вашей (головой). Скажите: «Я – боль в (груди).

### *Диалог с частями тела*

Терапевт. Ваш разум проясняется.

Разделите себя на две части. Будьте (головой) и будьте (грудь). Будьте болью в вашей (груди). Поговорите со своей (головой). Скажите: «Я – боль в (груди).»

### *Диалог с неодушевленным объектом*

Клиент. Я говорю всему «да». Я просто коврик.

Терапевт. Станьте ковриком. Определите его размер, форму, цвет, назначение, функционал. Начните со слов: «Я коврик и...»

### *Эмоции*

Клиент. Я чувствую страх.

Терапевт. Опишите ваш страх. Теперь станьте страхом и опишите себя.

Страх. Я заставляю тебя оцепенеть, ощутить уязвимость.

Терапевт. Скажите (имя клиента) «Я тебе нужен» и почему.

Страх. Я тебе нужен, чтобы сдерживать тебя.

Терапевт. Станьте (имя клиента) сердцем. Поговорите со страхом.

### *Смертельная фантазия*

Клиент. Лучше бы я умер.

Терапевт. Представьте, что вы умерли. Вы лежите в гробу перед похоронами.

Ваша (мать) смотрит на вас. Что (она) говорит, думает или чувствует?

### *Аннулирование детских обещаний*

Терапевт. Вытяните свои руки. Скажите: «(Мама), где ты? Ты нужна мне. Почему ты не любишь меня? Я хорошая (девочка)». Скажите (ей), что будет, когда вы вырастете: «(Мама), когда я вырасту...» Добавьте сюда завершение.

Начните заново... другое окончание. Еще одно... еще одно... Теперь снова начните пинать и отмените эти обещания.

*Пример:*

Клиент. Мама, когда я вырасту, я не буду такой, как ты.

### *Программирование силы*

Терапевт. Вокруг вас много людей, которые хотели бы любить вас, но вы не принимаете их любовь. Вы *чувствуете* себя одиноким и брошенным, но правда в том, что вас любят и вы нравитесь людям!

Повторяйте за мной! Я с благодарностью принимаю любовь, которая сейчас меня окружает, и она меня наполняет и питает.

### ***Женское сексуальное самоутверждение***

Терапевт. Повторяйте за мной!

У меня есть право на сексуальное счастье.

У меня есть божественное право на счастье.

Я принимаю себя как привлекательную личность.

Я легко принимаю любовь и одобрение.

Я легко выражаю свою любовь к другим.

Я люблю свое тело.

Мне нравится удовольствие, которое приносит мне свое тело.

Я любящая женщина.

У меня есть право на сексуальное счастье.

### ***Принятие психосексуальных потребностей отца со стороны дочери***

(для сексуального сенситизирования, жертв инцеста или сексуального насилия, сексуального ревнивого родителя и др. Также используется в гештальт-диалогах с насильниками).

Терапевт. Повторяйте за мной!

У меня есть право любить других людей.

У меня есть право принимать любовь от других людей.

Я не ответственна за то, чтобы вы были сексуально счастливы.

Я не обязана быть объектом вашей сексуальной страсти.

Я хочу, чтобы вы жили, но я не несу ответственность за вашу жизнь.

Только вы сами ответственны за вашу жизнь.

### ***Жизнь в соответствии с чужими ожиданиями***

Поговорите с отцом/матерью/мужем, и т.д.

Я больше не позволю тебе разрушать мою жизнь.

Терапевт. Повторяйте за мной:

Я больше не обязан жить в соответствии с твоими ожиданиями, и ты больше не обязан жить в соответствии с моими ожиданиями.

Я отказываюсь от этих ожиданий в твоём отношении, потому что я знаю, что вряд ли ты изменишься.

Ты можешь продолжать делать то, что всегда делал, но моё отношение уже будет другим. Если бы мы когда-либо смогли открыть друг друга как людей, это было бы замечательно. Но если этого никогда не произойдет, я приму это, потому что всё происходит так, как должно быть.

### ***Подтверждение позитивных чувств и ценностей***

Терапевт. Сейчас я выскажу несколько мыслей, на которых вы должны сосредоточиться. Это:

#### **мир и согласие.**

Отправляйтесь в тот момент и место, когда вы испытывали те же чувства мира и согласия. Для того, чтобы попасть туда быстрее, сожмите правую руку в кулак. Когда вы ощутите эти чувства, поднимите вверх правую руку и сожмите кулак сильнее. А теперь ваша рука упадет вниз на бедро, и эти чувства проваливаются вниз в вашей памяти.

#### **Красота**

Отправляйтесь в то время и место, когда вы созерцали красоту... пусть вас наполнят прекрасные мысли и чувства!

#### **Радость**

Отправляйтесь в то время и место, когда вы получали удовольствие и испытывали радость... Сейчас вас охватывает чувство радости.

#### **Любовь**

(противоядие к ненависти к себе)

Отправляйтесь в то время и место, когда вы любили и были любимы, когда вы чувствовали любовь... Теперь пусть вас наполнит чувство любви! (Пауза 30 секунд. Начните снова).

Если вы не ощущаете чувство мира и согласия, это не значит, что таких чувств не существует. Вы просто не позволяете себе их испытывать. Когда вы ощущаете, что вокруг вас царит уродство, это не означает, что красоты не существует. Вас всегда окружает красота. Вы не позволяете себя наслаждаться красотой.

Когда вас окутывает печаль, это не значит, что в жизни нет радости. Вы не позволяете себе испытывать радость от жизни. Когда вы не ощущаете любовь, это не значит, что вы не можете её ощущать. Вы просто не открылись ей.

Вы наделены божественными качествами, призванными прославлять Источник создания. Начиная с этого времени вы будете развивать мощную веру в вашу способность использовать ваши божественные качества и выразить эти человеческие качества. Вы принимаете себя как человека, достойного любви, потому что вы нравитесь людям. Повторяйте за мной:

Я принимаю себя как привлекательного человека.



Я легко выражаю любовь, привязанность и одобрение.

Я с нетерпением и радостью принимаю любовь, привязанность и одобрение, которые меня сейчас окружают.

Меня наполняет и питает любовь и одобрение, которые окружают меня. Я заслуживаю любовь, так как я люблю и я привлекателен.

Я уникален.

У меня особенные черты. Я важен для жизни.

Никогда раньше жизнь не проявлялась в каком-то человеке так, как она проявляется во мне.

Если бы было иначе, в моем существовании не было бы необходимости.

У меня есть свое место в схеме жизни.

Я одобряю себя как привлекательного человека.

Теперь загляните внутрь себя и оцените, что вы чувствуете и испытываете. Когда вы будете готовы, расскажите об этом.

## **ОКОНЧАНИЕ ПРЕТРАНСА**

Терапевт. Через мгновение я собираюсь вернуть вас обратно в состояние полного сознательного осознания. Перед этим, есть ли что-то еще, что вы хотели бы мне сказать, или спросить, или рассказать?

Обоснование: чтобы удостовериться, что клиент не чувствует, что с ним еще не «закончили».

Терапевт. Быстро сейчас, кого я вам напоминаю? Обоснование: для определения психической идентификации (перенос).

Терапевт. По каким качествам мы похожи с ...?

Обоснование: для разделения характеристик и личности.

## **ОКОНЧАНИЕ ПОСТТРАНСА**

### ***Пересмотр транса посредством обратной связи от клиента***

Терапевт. Вы действительно удивили сам себя, не так ли? Расскажите об этом.

(Подождите отчета клиента).

### ***Подготовьте почву для следующей сессии с помощью постгипнотического внушения***

Терапевт. Сегодня вы будете хорошо выспитесь и подготовитесь к следующей сессии.

Вы получите много инсайтов в течение следующей недели.

(Когда развивается тупиковая ситуация и кажется, как будто клиент «застрял», вы можете вывести его из гипноза, сказав:)

Терапевт. На этой неделе вы испытаете различные дискомфортные чувства, но вы сможете справиться с этим. Вы ощутите, что этот конфликт будет разрешаться сам собой. Пусть ваш креативный интеллект поможет вам преодолеть стадию «застревания».

Вы будете спать и решать эти проблемы. Вам поможет ваш креативный интеллект. Вы будете плохо спать с большим количеством сновидений. Ваш подсознательный ум использует это время для содействия вам в выходе из тупика.

### ***Дайте задание на следующую сессию***

Терапевт. Вы будете говорить комплименты людям минимум три раза в день... (Опишите и объясните задание).

### ***Обращение к желанию провалиться: Попытки есть ложь***

Когда вы даете задание и клиент выглядит сомневающимся, или говорит: «Я попробую», объясните ему, что попытки подразумевают неудачу. Это «встроенное» оправдание. «Что ж, я попытался». Объясните концепцию времени.

Терапевт. Мы время мы можем только использовать. Мы не можем произвести его, потратить его или убить. У каждого человека есть 24 часа каждый день, не больше и не меньше.

Не существует такой вещи, как нехватка времени. Только от нас зависит, используем ли мы его эффективно и правильно ли расставляем приоритеты!

Если сопротивление продолжается, используйте угрозу отмены:

Терапевт. Я буду выкладываться как ваш врач на 100%, но если вы сами не готовы выкладываться на 100%, то наши сессии нужно прекращать, пока не вы измените свою позицию. Нам стоит это обсудить прямо сейчас?

### ***Факторы, формирующие предрасположенность к изменениям***

Готовность к изменениям зависит от:

1. Созидательной ценности страдания – ментального, физического или эмоционального/психического. (Мы можем преодолеть наш страх изменений, когда мы достаточно страдали).
2. Непреодолимая тревога, запускающая как жизнеутверждающие (обращение за помощью) или жизнеотрицающие (развитие зависимостей) сценарии.
3. Осознание того, что изменения возможны через мобилизацию и использование собственной внутренней силы человека (наше измененное восприятие позволяет нам преодолеть обусловленное неверие в нашу способность креативно использовать внутреннюю силу).

### ***Первичные действия подсознательного разума***

1. *Избегание боли*, связанное с механизмом выживания. Мы развиваем обусловленную терпимость к физической и эмоциональной боли (мазохизм). Мы привыкаем к боли, которая становится частью нашего обычного существования.
2. *Стремление к удовольствию*. Избегание боли всегда сильнее стремления к удовольствию (основа всех аддикций).

Знание *диагноза*, или же указывание *симптома* позволяет клиенту избегать ответственности. Пока проявляется симптом, он не обязан что-то предпринимать. Клиенты всегда легче воспринимают медицинские диагнозы, чем психиатрические.

Когда эмоционально индуцированный симптом проявляется продолжительный период времени, он может повлечь возникновение органических изменений.

Говорите клиенту те слова, которые ему нужно услышать. Когда он испытывает бессилие, во время транса обратите внимание на его силу и внутреннюю мощь. Вначале говорите неконкретно, и постепенно концентрируйтесь на силе клиента.

Вне зависимости от того, насколько открывается вам клиент, большая часть его психики останется загадкой. Не стоит думать, что вы знаете все ответы.

### ***Занимайтесь тем, что проявляется!***

Это наиболее важное правило гипнотерапии. Не пытайтесь заниматься психоанализом! Не будьте спасителем, и не пытайтесь ускорить изменения! Работайте творчески и изменения придут сами. Вслушивайтесь в тембр голоса. Внимательно следите за языком тела.

### ***Мышечный панцирь (Вильгельм Райх)***

Клиенты могут использовать какую-то часть тела как защиту против чувства. Например, вытянутый подбородок выглядит, как физическая попытка удержаться от плача, или же комок в горле блокирует дыхание. Ограниченное дыхание уменьшает поступление кислорода, требуемого для обостренного чувства, и это предотвращает развитие сильного чувства.

В свою очередь, примером дополняющих бессознательных потребностей может служить ситуация, когда женский матерализм и потребность в защите дополняется потребностью ее мужа в материнской фигуре. Когда рождается ребенок, позиция мужа смещается и он ощущает не востребованность и обиду.

Для избавления от интроецированных чувств у клиентов может начинаться рвота или диарея. Тошнота часто случается у клиентов, которые стремятся избежать таких интроецированных чувств, как:

«Меня от вас тошнит».

«Я не выношу этого».

«У меня внутри все переворачивается, когда она...»

«У меня колики в животе, когда...»

Если клиент начинает сильно плакать, дайте ему выплакаться, пусть плачет так долго, как может. Скажите ему: «Побудьте с этим чувством». Не давайте ему салфеток и не пытайтесь прекратить эти рыдания, пока не закончилась сессия.

В возрастной регрессии клиенты не переживают опыт, они вспоминают его на фоне большой эмоциональной интенсивности и в ярких красках.

Помогите клиенту понять суть отношений, не критикуйте их. Все невинны, даже когда они виноваты. Если у отца были сексуальные чувства в отношении своей дочери, то, возможно, он чувствовал себя непривлекательным и искал не критического принятия от ребенка. Не отравляйте отношения с отцом, заявляя, что он был больным, неправым, или даже сущим злом – особенно, если он все еще жив. Фактическое примирение может быть труднодостижимым, но клиент для своего собственного развития должен учиться примиряться со своим психическим гневом, страхом и амбивалентными чувствами.

## ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ИДЕИ И КОНЦЕПЦИИ

### *Процесс*

Во время тестирования в гипнозе всегда используйте *сослагательное наклонение*.

Во время левитации руки говорите: «*Кажется, как будто* ваша рука настолько тяжелая, что не может подняться». Эта мысль приемлема как для сознательного, так и подсознательного разума. Заявление - «вы не сможете поднять руку!» - часто воспринимается, как вызов эго клиента.

Цель не в том, чтобы ввести клиента в транс. Цель – проделать наилучшую возможную работу в рамках терапевтической сессии. *Транс символизирует заключение контракта о доверии*. Продолжайте укреплять доверие посредством неосуждающего, принимающего подхода на основе безусловной любви.

Когда у клиента проявляется потребность бросить вам вызов, отвергнуть вас, соблазнить вас – не показывайте негативное отношение.

Поддерживайте позитивное восприятие: «Все хорошо. Сейчас мы перейдем к...»

Миссия терапевта состоит в том, чтобы преодолеть и рассеять сопротивление клиента. Вы крадете у клиента время и деньги, когда заявляете ему, что с ним трудно работать. Это проблема терапевта, а не клиента.

Сопротивление клиента – это тест для вас. Если вы его провалите, созидательная терапия закончится в принципе, если не на самом деле. Многие клиенты ожидают от вас провала, особенно если они ранее безуспешно прибегали к терапии.

Не давайте *гипнотические программирующие внушения*, пока клиент не готов. Когда внушение является сложным для принятия, значит, доверие еще не установилось. Клиент не примет и не выполнит какие-либо внушения, пока он не доверится мудрости терапевта.

Загипнотизированные клиенты выдают смесь из реальности, фантазий и снов. Много из этого хранится в уме как исторические события. Но память – это реальность психического бытия. Не имеет значения, имели ли место эти события на самом деле. Психический эффект тот же самый. Карл Роджерс отмечает, что терапевт должен *учиться быть доверчивым*. Слушайте, что говорит ваш клиент. У вас не бизнес по определению лжи.

Когда клиент выдает парадокс, для прояснения ситуации обратите его внимание на это, сказав: «Три недели назад вы сказали... Теперь вы говорите...»

На лицо противоречие. Давайте обсудим это».

Когда вы начинаете с максимально разрешительной позиции, то потом трудно переключаться на авторитарную роль. Начните с силы, с власти. Вы всегда сможете смягчить подход, если столкнетесь с тем, кто боится авторитарных отношений.

Терапевт. ГИПНОЗ создает ментальное и физическое расслабление, которое помогает вашему бессознательному разуму воспринимать и реагировать на креативные и полезные идеи.

Терапевт. Я стану для вас проводником для того, что вы были добры к самому себе, чтобы у вас не возникало необходимости вредить себе.

Терапевт. Вы можете сопротивляться, если хотите, но вы пришли сюда не для этого.

### *Критический фактор*

Когда кто-то говорит вам, что вам *следует* делать, он обычно выражает свои собственные чувства, через эго Критикующего Родителя, нежели чем реагирует как взрослый.

Критический фактор полностью развивается к 11 годам. До этого момента ребенок воспринимает все меседжи буквально, т.е. «Ты сведешь меня в могилу». Мы живем в соответствии с этой ролью, сценарием или атрибуцией на протяжении всей жизни как с самосбывающимся пророчеством.

До развития критического фактора у подсознательного нет чувства юмора. Все воспринимается буквально. К 50-летнему возрасту у человека, которому отец постоянно твердил, что у него «кишка тонка», уже вырезана хирургическим путем половина кишечника.

Когда мы получаем травму, или проходим через сенситизирующее событие, критический фактор временно отодвигается в сторону и не-аналитический подсознательный разум создает эмоциональную веру, которая может доминировать в нашей взрослой жизни.

Когда родитель говорит: «Если бы ты не баловался, этого бы с тобой не случилось», подсознательный ум переводит это как: «*Господь направил тебя*».

Когда вы говорите: «Я не собираюсь быть как моя (мать/отец)», вы создаете и фокусируетесь на том, чего вы не хотите. Подсознательный разум использует все доступные ему средства, чтобы привнести ментальную программу в вашу жизнь.

### ***Внедрение изменений***

Мы можем ощутить изменения путем инициации процесса\_изменений, а не путем разговоров и обдумывания этого. В противном случае голодный мог бы насытиться лишь мыслями о еде.

Вследствие того, что мы ненавидим то, чего боимся, мы используем это очень энергично. В этом основа великого психологического открытия Иова: «и чего я боялся, то и пришло ко мне». Когда вы взрослеете без позитивного примера в жизни, вы фокусируетесь только на том, кем вы не хотите быть, вместо того, кем бы вы хотели стать.

Только у людей есть перманентная способность к изменениям. Все остальные животные могут действовать только исходя из запрограммированного инстинкта. Странно ожидать, что свинья будет ловить мышей в сарае.

«Но преобразуйтесь обновлением ума вашего».

«Преобразуйтесь вдруг, во мгновение ока» - *Святой Павел*.

### ***Интеллектуальный разум против Чувственного разума***

*Интеллектуальное осознание* не запускает терапевтическую реакцию. Знание о том, как мы поступаем и почему, не поможет нам изменить жизнь. Сам по себе интеллект всегда неэффективен в стимулировании трансформации.

Нам нужно развивать органическую осознанность – не «почему» мы делаем то, что делаем, а «что» и «как». «Постфактум»-осознанность включает понимание, что мы все время повторяем одни и те же поступки и всегда сожалеем об этом после. Осознанность нужна нам *перед тем*, как мы повторим ошибку. Знание «почему» никому не помогает избегать повторных попыток. Мы всегда можем заблокировать сознательную осознанность, чтобы вновь повторять те же ошибки и рационально их объяснять.

Мы проводим нашу жизнь, делая то, что мы чувствуем, что надо сделать. Когда между чувственным умом и интеллектуальным умом происходит конфликт, побеждает чувственный ум. Гипнотерапия привносит гармонию между ними. Они заключают друг с другом мистический брак. Иногда интеллект может брать верх над чувствами во

избежание болезненных последствий, например, в ситуации, когда мы не говорим начальнику, что он нас раздражает. В случаях ожирения и алкоголизма интеллект знает, что такое жизнеотрицающее поведение – это плохо, и мы продолжаем есть или пить, потому что тогда хорошо себя чувствуем или это может помочь нам временно устранить плохое самочувствие. Когда интеллект побеждает чувства, процесс воображения может становиться полностью негативным, приводя к чувству беспомощности. Беспомощность ведет к отчаянию, которое затем влечет за собой антисоциальное поведение в форме либо быстрого суицида, либо медленного суицида в виде алкоголизма, наркозависимости, ожирения или навязчивой сексуального влечения. Навязчивое переедание, прием наркотиков и другое подобное поведение – это попытка оградить себя от «пращей и стрел яростного рока».

Воображение – это наш источник надежды. Мы можем представить, как собираются вместе все элементы нашей жизни, приносящие счастье, помогая удовлетворить наши самые важные потребности.

### ***Наши чувства и эмоции***

Когда мы боимся любовных отношений, мы стремимся выбрать кого-то, с кем будет небольшая вероятность развития сильных чувств привязанности, чтобы мы могли бросить такого человека без чувства потери. В этом случае мы можем отказаться от объекта любви первыми. Когда мы ищем кого-то, кого мы можем по-настоящему полюбить, всегда гораздо больнее быть отвергнутым таким человеком.

Наши чувства непривлекательности – это форма ненависти к тебе. С кем еще мы обращались бы так же подло, как обращаемся сами с собой?

*Слишком хорошо, чтобы быть правдой*, - означает, что вы думаете, что не заслуживаете лучшего, или что вы не заслуживаете, чтобы вам помогли.

Парадокс в том, что мы всегда окружены любовью. Требуется очень много энергии для того, чтобы продолжать ощущать собственную непривлекательность, когда нас окружает любовь. Мы не создаем новую энергию для собственной трансформации. Нам нужно только высвободить энергию, которую мы вкладывали в наше болезненное существование, которую мы можем перенаправить в жизнеутверждающее поведение.

Мы учимся любить, когда нас любят, принимая эту любовь. Знание того, что нас любят – самый важный урок, получаемый в детстве.

Это суть невротического любовного контракта: «Я буду делать вид, что ты – единственная женщина в мире, если ты сделаешь вид, что я – единственный мужчина, и мы удовлетворим все потребности друг друга». Невыполнимая задача!

*Навязчивая ревность* проистекает из естественного желания быть любимым и привлекательным и неестественной веры в то, что мы не любимы и не привлекательны!

«Я ненавижу людей» может быть интерпретировано как: «Я отвергаю их до того, как они отвергнут меня, и тогда у них не будет возможности понять, что я непривлекателен».

Невысказанная истина: «Я непривлекателен».

Существует только одна фобия – страх быть непривлекательным.

*Подхалимов* используют в их слабости, в их потребности чувствовать любовь и одобрение. Вы можете прекратить подхалимство, будучи уверенными в себе и прося то, чего вы хотите. Однако, такое *притязание* не ограничивается одной определенной эмоцией. Вы можете самоутверждаться тихо и деликатно, мощно и громко, или же со злостью и враждебностью.

Самоутверждение обращается к сущности того, что вы хотите и в чем нуждаетесь, что вы примете и что вы не примете.

Вы никогда не научитесь говорить ДА до тех пор, пока не научитесь говорить НЕТ. В противном случае, Да это замаскированное Нет. Когда вы хотите сказать Нет и можете сказать Нет, последующие Да будут исходить из вашего сердца.

*Застенчивость* кажется социально приемлемой, но на самом деле нет. Застенчивость взрослого – это основанное на страхе решение, окруженное большим океаном злости. «Если вы хотите войти со мной в контакт, вы должны предпринять первый шаг, потому что я никогда его не сделаю». Это механизм контроля. Застенчивые люди считают, что они не привлекают тех людей, которые им интересны, что подогревает сильное чувство обиды.

*Выражая чувства...* Есть разница между чувством, что вы хотите ударить кого-то, и самим ударом – мысль против действия. Вы можете сказать: «Я так зол на тебя, что ощущаю, как будто бью тебя». Это может привести к контруктивному, а не деструктивному, диалогу.

Соккрытие своих чувств – это форма обмана. Если я не даю тебе узнать, что я чувствую, я обманываю тебя.

Вы не обязаны действовать в соответствии со своими чувствами – достаточно просто осознавать их и дать себе свободу. Будьте честными и показывайте свои чувства, когда вы ощущаете их. У такого «выпускания всего этого из себя» могут быть различные последствия. Удостоверьтесь в том, что время, место и ситуация подходят для того, чтобы вы «сказали все, как есть». Цена этому может быть выше, чем вы ожидали.

Существуют четыре категории первичных чувств:

гнев-обида, злость

грусть-жалость к себе

радость-эйфория

сексуальные чувства-оргазм

Чувства могут быть направлены наружу или внутрь. Возможность выражения вовне некоторых чувств помогает нам соприкоснуться с реальностью. Чувства, направленные вовнутрь, ведут к депрессии, уходу в себя и, в конце концов, к кататонии.

Люди, удерживающие чувства в себе, часто под «взрывом» понимают только сексуальную экспрессию. Например, часто цитируют Мэрилин Монро, которая говорила: «Я ощущаю себя живой, только когда рыдаю». Все остальные ее чувства были закупорены и недоступны для нее. Ее сексуальная энергия была мерилom ее участия в жизни.

Мы не можем удовлетворить все наши собственные потребности. Мы нуждаемся в других людях. Когда мы испытываем утрату кого-то, кто помогал удовлетворять наши потребности, вполне естественно грустить.

Мы единственные, кто может пометить наши собственные системы показателей, потому что мы устанавливаем собственные стандарты. Мы можем утверждать о себе, а не искать одобрения от других лиц, которые получают информацию из вторых рук от нас.

Если мы сами себя оцениваем как взрослых людей, нам нет смысла продолжать ожидать оценки со стороны мамочки или папочки. Мы можем воспитывать себя сами. Что вы намерены сделать, чтобы хорошо поступить с самим собой, и когда вы намерены начать это делать?

### ***Божественная сила***

Мои духовные убеждения приносят мне поддержку, утешение, вдохновение. Ваш атеизм не приносит вам ничего.

Если вы не верите в Бога, то вы верите во все, что угодно.

Если вы недостаточно верите в Бога, значит, вы больше верите в ваши проблемы.

«Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое.

Теперь мы видим как бы сквозь *тусклое* стекло, гадательно, тогда же лицом к лицу; теперь знаю я отчасти, а тогда познаю, подобно как я познан.» - *1-е послание Коринфянам 13 глава.*



## «ЭКСПЕРТЫ» ДАЮТ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГИПНОЗУ

Величайшее открытие моего поколения - то, что люди могут изменить свою жизнь, изменив способ своего мышления.

*Уильям Джеймс*

Фактически, состояние гипноза, как состояние сознания и состояние сна, чрезвычайно сложное и включает так много физиологических, психологических и межличностных факторов, что на данный момент ни одна теория не способна учесть все те сложные операции, которые в нем происходят.

*Льюис Р. Уолберг*

Гипноз – это термин, применяемый к уникальной, сложной форме необычного, но нормального поведения, в которое могут погрузиться все нормальные люди в подходящих условиях, а также многие люди, страдающие от различных форм аномалий. Это в первую очередь особое психологическое состояние с определенными физиологическими признаками, напоминающее сон только внешне и характеризующееся функционированием индивида на уровне сознания, отличного от обычного сознательного состояния ...

*Энциклопедия Британника*

Гипнотизм – это просто повышенная внушаемость.

*Джордж Эстабрукс*

...Состояние повышенного внимания и восприимчивости, а также возросшей чувствительности к какой-то идее или к набору идей.

*Милтон Эриксон*

... не более, чем одна из сторон обусловленности.

*Эндрю Солтер*

Гипноз по большей части – это вопрос вашей готовности быть восприимчивым и отзывчивым к идеям, и готовности позволить этим идеям воздействовать на вас без помех с вашей стороны. Такие идеи называются внушениями.

*Андре М. Вайценбоффер и Эрнест Р. Хилгард*

Гипноз это не сон. Что бы не именовалось сном, это не гипноз... выражаясь лаконично, гипноз – это измененное состояние внимания, которое стремится к пиковому уровню концентрации.

*Герберт Шпигель*

Гипноз – это добровольное состояние физиологической релаксации, в котором субъект позволяет обойти в большей или меньшей степени свой критический цензор ума... мы даже можем назвать гипноз «профилактическим психологическим лекарством».

*Питер Блайт*

Следует признать, что не существует общепринятого определения гипноза, хотя на описательном уровне достигнуто значительное согласие.

*Мартин Т. Орне*

... Измененное состояние, в котором у внушений проявляется особенно сильный эффект.

*К.С. Бауэрс*

Гипноз – это естественное состояние разума с присущими ему особыми характеристиками:

1. Чрезвычайная степень расслабления.
2. Эмоционально насыщенное желание выполнять внушенное поведение. В этом состоянии у человека не возникает конфликта между его системой ценностей и поведением и идеями, внушенными гипнотизером.
3. Организм становится саморегулирующимся и инициирует нормализацию центральной нервной системы.
4. Повышенная и избирательная чувствительность к стимулам, воспринимаемым пятью органами чувств посредством четырех основных каналов восприятия.
5. Немедленное смягчение психических средств защиты.

*Гил Бойн*

## ЭКСПЕРТЫ РАССУЖДАЮТ О БЕЗОПАСНОСТИ ГИПНОЗА

Лесли Ле Крон, психолог и авторитет в гипнозе, утверждает: «Что касается самоиндукции, то ей учились тысячи людей, и мне еще не приходилось слышать о плохих результатах ее использования».

Доктор Уильям С. Крогер в своей книге «Клинический и экспериментальный гипноз» пишет: «Платонов, ассистент Павлова, который использовал гипноз на протяжении более пятидесяти лет в более чем 15 тысячах случаев, сообщает о следующем: «Нам ни разу не приходилось наблюдать какое-либо вредное воздействие на пациента, которое могло бы быть связано с методом терапии гипно-внушением, или же любую тенденцию к развитию неустойчивой личности, ослаблению воли, или патологического влечения к гипнозу. »

Дэвид Чик, доктор медицинских наук, имеющий обширный опыт в этой сфере, пишет: «Мы можем причинить больше ущерба, игнорируя гипнотизм, нежели чем если бы разумно и конструктивно использовали гипноз и внушения».

Доктор Джулиус Гринкер пишет: «Так называемые опасности гипноза являются воображаемыми. Хотя я загипнотизировал многие сотни пациентов, я никогда не наблюдал вредных последствий его использования».

Пьер Жанет, ученик Зигмунда Фрейда, ставший ревностным практиком гипноза, пишет: «Единственная опасность гипнотизма в том, что он недостаточно опасен».

Психолог Рафаэль Роде в своей книге «Терапия с помощью гипноза» пишет: «Гипнотизм абсолютно безопасен. Нет ни единого случая или записи вредных последствий его терапевтического использования».

Доктор Луи Р. Торп, почетный профессор Университета Южной Калифорнии, в своей книге «Психология ментального здоровья», пишет: «Гипнотизм – это естественный феномен, и о вредных последствиях его использования ничего не известно».

Дэвид Шпигель, доктор медицинских наук, профессор психиатрии и поведенческих наук, факультет медицины Стэнфордского университета, утверждает: «Медики часто беспокоятся о том, что использование гипноза рискованно для пациентов. На самом деле, это не опасно и имеет меньше побочных эффектов, чем самые безвредные лекарства».

Клинический гипнотерапевт Гил Бойн свидетельствует: «В течение почти сорока лет практики и более чем 40 тысяч часов гипнотерапии я никогда не видел и не слышал о каком-либо ущербе, причиненном гипнозом».

Не существует ни одного задокументированного случая вредного воздействия от использования гипноза.