

Teddy-Trance nach Dr. Manfred Prior – Ukrainisch von Alina (2024)

(aus dem Buch „Das Vergessen vergessen“, Hrsg. Hildegard Klippstein, S. 239-247, Carl-Auer-Verlag 1994)

КОМЕНТАР

Я змогла спостерігати народження «Тедді-індукції» Манфреда Пріора дуже близько. Я ніби спостерігала, як ведмедик у Майстерні Ремонту Тедді був «обережно і ніжно взятий у руки» «майстром», щоб зробити його кінцівки гнучкими і оновити шкіру та хутро. Обережність, з якою він пропонує саме те, що необхідно для створення довіри, заохочує нас передати наші рани нашому внутрішньому цілителю в майстерні несвідомого.

Це одна з тих індукцій, де мова була дуже ретельно підібрана та відполірована. Лінгвістичні спеціальні техніки, що викликають транс, включають рими, багатозначність слів та легке замішання, створене іншими формами гри слів. Використання омонімів Джефф Зейг назвав технікою Кей-Томпсон. Є також сильна сплутаність у фазі поглиблення трансу і симетрично до цього в частині, що присвячена плануванню майбутнього, де речення не завершуються належним чином, а частини належать до різних речень. Наприклад: «... запрошують вас відкритися, — довіритися їм відбувається через деякий час абсолютно природно.» Три слова *довіритися їм* перекривають обидва речення і слугують точкою з'єднання. Ви можете прочитати: «... запрошують вас відкритися, довіритися їм.» Або: «Довіритися їм відбувається через деякий час абсолютно природно.»

Манфред Пріор любить грати з цими вербальними техніками, які можуть викликати викривлення часу та регресію віку, але зміст індукції з цією потужною картиною ведмедика, якого ремонтують, ретельно спланований і слугує противагою до феєрверку технік. Лікувальна пропозиція у вбудованій команді в різних контекстах: «Подивимось, як ми це зробимо ... подивимось, як ми з цього скористаємось найкраще» вселяє нам упевненість, що ми впораємось із усім, що може бути необхідним.

Гільдегард Кліппштайн

ІНДУКЦІЯ

Дехто з вас, можливо, провів виснажливий день, і в думках ще залишаються напруження повсякденного життя. Це гарна відправна точка для легкої подорожі мрій, у якій ви можете відчувати транс як щось надзвичайно приємне і цілюще.

Для підготовки ви можете налаштуватися на *спокійне, безпечне занурення в транс*, де дехто може *відчувати себе зручно* і *усвідомити*, що інколи добре зайняти *ще більш зручну позицію*,

в той час як інші вже можуть десь зосередити погляд і знати,
що нічого не потрібно робити, просто слухаючи мій голос,
слідуючи за відлунням думок і дозволяючи собі розвиватися природним чином, що вже
почалося.

Почалося з того, що ви дозволили собі сісти тут,
слухати мої слова,
дозволити розслабленню поступово відбуватися,
думки приходять і відходять, і поступово ви їх відпускаєте —
це теж щось приємне,
можливо, вже розпочалося;
і поки ваш свідомий розум ще слухає мене, залишаючись уважним,
на інших рівнях, можливо, вже відчувається легке занурення,
ніжне занурення у глибоко особисту форму поглибленого розслаблення.

Seite 239-240.

І ваш свідомий розум може пригадати,
що можна вирушити в подорож мрій, залишаючись повністю бадьорим,
у той час як підсвідомо дихання дедалі більше створюють простір для спокою,
і тіло само собою знаходить зручніші пози,
або ж ви роздумуєте свідомо про початок розслаблення і трансу, і при цьому усвідомлюєте
всередині, дедалі більше, цю особливу форму пробудженої релаксації, яка приходить із
цілющим трансом.

Дехто навіть може відчути дотики кінчиків пальців, ніжно вкладаючи свою руку в іншу,
як дорослі, які знають це від дітей:

*Вони люблять вкладати свої маленькі ручки у теплу, більшу руку,
або як дорослі, які знають це від немовлят:
Вони простягають руки і міцно тримаються.*

І дорослі також люблять триматися за те, що є приємним розслабленням чи спогадом, що
вже почав розвиватися, і потім

*вони повільно відпускають те, що ще тримається напруги,
адже це може бути дуже приємним, це маленьке
Тримання і Відпускання,
це маленьке, дитяче святкування релаксації, тримання і відпускання,
утримання відпускання,
ніжне тримання і дозволення собі бути притягнутими відпусканням,
знаходячи опору в триманні і відпусканні,
ковзаючи спокійно і безпечно в стародавній, оновлений досвід і спогад,*

спогад і досвід занурення в себе,
відходу в себе до того внутрішнього тепла,
того внутрішнього ліжечка, яке є у всіх,
того теплого ліжечка з ковдрою, подушкою, іграшками, ляльками, і, можливо, ведмедиком,
якого вони притискають в своїх руках.

І улюблені ляльки та ведмедики — як же вони насолоджуються цим, цим відчуттям
перебування в затишку тут і зараз.

І при цьому вони слухають дуже уважно,
поступово дозволяючи собі опускатися все глибше і глибше у вищий стан,
адже вони знали темні, важкі часи,

Seite 241.

вони знають лише про поверхнево загоєні рани,
і глибоко всередині вони відчувають, відчувають старий біль.
Їхнє хутро втратило волоски в багатьох місцях,
деякі кінцівки трохи занедбані, скуті й напружені,
вони мало рухаються, мляві, або в деяких місцях наче неживі.

І запитують себе: Як ти можеш собі допомогти?
Що тобі потрібно, щоб почуватися краще?
Де знайти прохідний шлях?
І за їхнім затуманеним, запитливим поглядом,
там, де хутро тонке, а шкіра потерта,
вони мріють про приховані, давні цілющі сни.

А ведмедики та ляльки можуть залишатися широко пробудженими в дитячих обіймах і
мріяти,
і іноді вони не знають, чи вони не сплять і дійсно мріють,
чи, насправді, мрійливо не сплять і занурюються все глибше і глибше в свої сни,
де вони бачать моря й більше світла, форми та кольори,
з'являються образи та спогади, рухаються,
можливо, танцюють і стрибають,
говорять чи співають про дитячі, прекрасні речі,
щоб після таких цілющих снів з кам'яною вагою знову опуститися в Царство Забуття.

Але іноді буває, що вони мріють ще живіше:
Можливо, вони мріють про щось, що рухається,
або про захищену безпеку,
і іноді вони навіть мріють сон про сон як відповідь на запитання: Що тобі потрібно, щоб

почуватися краще, щоб старі рани дійсно загоїлися?

І тому вони мріють, як зі своїми ранами, травмами та турботами приходять у майстерню, справжню підходящу майстерню для ведмедиків.

*Там вони знаходять все,
що потрібно для відновлення.*

А ведмедик, як і всі ведмедики:

Вони вбирають заспокійливу атмосферу кімнати.

Seite 242.

*Через деякий час вони починають прийняуватись,
спокійно озиратись довкола,
і вбирати всі чудові деталі.*

Згодом до майстерні заходить привітний майстер, спокійний, приємний старший чоловік, а за ним його помічник.

*І, як тільки можна побачити і відчути, це люди, яким справедливо довіряють,
бо вони розуміють, з чим приходять інші, весь біль, тривоги, бажання,
і тоді вони кажуть заспокійливо:*

"Подивимось, як ми з цим упораємось!"

*І таким чином вони вселяють довіру та впевненість іншим, запрошуючи їх відкритися —
довіра до них стає абсолютно природною через деякий час.*

*І тут ведмедик, як і всі ведмедики, дивиться на них з тим спокійним, стриманим поглядом,
довіряючи, і запитує себе: Як це може покращитися?*

Але майстер каже ведмедику, на його великий подив:

"Такий, як ти, справжній, старий, зношений ведмедик Steiff, нещодавно був знайдений в Англії колекціонером, який заплатив за нього весь свій статок у кілька тисяч фунтів, щоб мати такого, як ти. Ти є колекційним предметом і найкращий у своєму первісному вигляді. Давай просто підправимо кілька важливих дрібниць, щоб люди знову могли оцінити твою справжню цінність. Тоді все буде добре."

*Поки ведмедик все ще трохи збентежений і приголомшений цією новою перспективою,
майстер уже надійно й дбайливо бере його за руку, і ведмедик відчуває цю велику,
заспокійливу руку, яка наче хоче сказати:*

*"Подивимось, як ми з цим упораємось,
подивимось, як ми з цього витягнемо найкраще,"*

*і спочатку це, мабуть, також руки, які поступово відчують, як майстер і його помічник
починають працювати:*

Спершу вони щось підправляють зовні,

дбайливо обробляють рану.

Seite 243.

*вони полірують те, що зламане і пошкоджене,
і скоро вже не знаєш точно, над чим вони працюють:
Іноді здається, що
вони допомагають зрозуміти, що лежить у основі,
а потім усвідомлюєш: Поступово вони розвиваються далі всередині,
обережно переставляють важливі речі,
і тим часом відчувається, як рани гояться,
адже вони працюють на багатьох рівнях,
тому можна дійсно дивуватися, як вони це роблять,
як вони виділяють час на ґрунтовну роботу,
роблять кінцівки гнучкими, зміцнюють і розширюють внутрішнє,
а між тим навіть оновлюють стару, ламку деревну шерсть,
акуратно оновлюючи і роблячи її м'якою.*

*При цьому ведмедик надійно утримується,
і майстер та його помічник стежать за тим, щоб поводитися з ним обережно та м'яко,
працюючи лише там, щоб зцілювати, зміцнювати та оновлювати, де це дійсно бажано
і де цей мудрий майстер вважає це доречним та правильним.*

*Нарешті — після запаморочливих довгих моментів вічності —
очі випромінюють дедалі більшу впевненість
(ніби хочуть бачити, як це виходить),
шкіра і хутро відчуються свіжими та приємними,
кінцівки відчують нову стару силу,
вони рухаються з наростаючою впевненістю,
стають все більш стійкими на обох ногах.*

*І потім помічник приносить велике дзеркало,
і можна побачити в дзеркалі,
як тіло живе і гнучке,
як воно стоїть прямо з піднятою головою,
як обличчя знову свіже, шкіра пружна,
очі дивляться вперед і випромінюють впевнену поставу старого майстра і його помічника,
позу "Подивимось, як ми з цим впораємось!"
Подивимось, як ми з цього зробимо найкраще!"*

Seite 244.

І з цією прямою поставою,
з цими впевненими очима, вони дивляться вперед
на речі, що чекають попереду,
на спокійні, радісні часи та завдання, які вони отримують,
на деякі складні і навіть важкі справи.
Знову і знову, вони уважно дивляться на ці часи;
поступово вони отримують огляд,
спостерігають усі важливі деталі,
і потім бачать деякі ситуації дуже чітко перед собою,
і впевнено говорять:
"Подивимось, як ми з цим упораємось!"
і потім вони поступово справді бачать, як вони роблять з цього найкраще!

Тим часом вони чують, як майстер або вони самі з цією впевненістю повторюють:
"Подивимось, як ми з цим впораємось..."
Подивимось, як ми з цього витягнемо найкраще..."
поки це не стане знайомим і природним, так що вони
думають і запитують:
"Подивимось, як ми знайдемо тут шлях..."
Подивимось, як ми впораємось, щоб мені стало краще...
Подивимось, як ми зробимо з цього найкраще..."

Через деякий час майстер трохи повертає дзеркало вгору збоку,
легко рухає його вперед-назад —
аж поки дзеркало поступово не стане прозорим, і через нього
вони дивляться далеко в своє майбутнє і бачать,
як і де з цим впевненим поглядом вони роблять найкраще,
де вони знаходять нові шляхи
і що вони можуть досягти.

Іноді вони крокують у це майбутнє, наче у відкритий простір або на сцену, і відчують, як
це відчувається.

І коли щось ще не зовсім добре,
вони спостерігають, як зображення змінюється, поки не стане добре,
і тоді воно стає легким, яскравим і сяючим,
так що вони відчують себе справді притягнутими до цього таким чином, що кроки в
цьому напрямку стають легкими і без зусиль.

Перш ніж вони вдосталь надивилися,
коли ця перспектива стала для них повністю звичною,
майстер повільно рухає дзеркало трохи всередину,
і тепер, крок за кроком, вони бачать усі маленькі кроки, з якими вони просунулися вперед.
І в стані задумливої розсіяності вони беруть собі вдосталь часу,
і зосереджуються на важливому,
щоб дати важливому їх вести.

І як людям подобається дивитися хороші фільми про Тедді знову і знову,
вони кожного разу відкривають щось нове.

Тоді вони чують, як майстер каже на прощання:

"Це дзеркало тепер твоє дзеркало.

Ти завжди матимеш його в своєму розпорядженні і зможеш бачити себе в ньому, коли і як тобі потрібно.

Подивимося, коли ти помітиш, що ці впевнені погляди в майбутнє стали звичною звичкою.

Подивимося, як ти зробиш з цього найкраще.

Обов'язково заходь ще;

двері моєї майстерні завжди для тебе відкриті.

До зустрічі! Прощай!"

І поки майстер і його помічник йдуть далі й далі, віддаляючись, як образи з сну, Тедді поступово стає зрозуміло, що ведмедики часто після пробудження з мрійливої дрімоти можуть дійсно забути згадати,
поки люди нагадують собі,
що після пробудження вони можуть утримувати розслаблення,
і відпускати те, що минуло.

І так тут ти все більше розумієш сенс утримання відпускання,
це маленьке, дитяче святкування розслаблення, тримання і відпускання,
знаходження підтримки в триманні і відпусканні,
що почалося, коли ти дозволив собі сісти тут,
налаштуватися на цей простір,
слухати мої слова і відчувати їх.

Seite 246.

що після фаз спокою завжди є потреба рухатися,
так само як вранці зазвичай хочеться затриматися ще на мить,
ще трохи побути в цьому моменті,
взяти з собою свідомо чи несвідомо те, що залишиться з нами.

І, коли б вам не захотілося прокинутися, часто виникає відчуття, ніби після *доброго, наповнюючого та освіжаючого сну*.