

شامل هفت قسمت اصلی است که باید با بالاترین سطح همدلی، آرام و منظم مورد استفاده قرار گیرد. HOC تنها ابزار بالا بردن TCR است و TCR بالا وقتی ممکن است که درمانگر در اولین شکل دهی مشکلات و مکانیسم های بیمار با اومصاحبه کرده باشد. هر دو در ارتباط با دیگران و به ویژه در انتقال با درمانگر، بدون روشن سازی مشکلات تبدیل می شود به اتهام وارد کردن به بیمار و UTA، CTA و TCR را پایین می آورد. هنگامی که درمانگر سؤال می کند، این مهم است که منتظر پاسخ بیمار بماند. به استثنای سوالات لفظی، مانند آنکه شما برای رنج خود چکار می کنی و ...

۱- **مشکل:** ما دیده ایم که شما با اضطراب تون مشکل دارید، از حق خودتون نمی توانید دفاع کنید و .. ما دیده ایم که شما در تماس با احساساتون مشکل دارید و در بیان آنها هم مشکل دارید... این چیزی است که ما تا کنون دیده ایم، درست است؟ و شما از این مشکلات رنج می برید، اینطور نیست؟ در غیر این صورت شما نباید اینجا باشید! این در بسیاری جهات تاثیر منفی بر زندگی شما می گذارد که شایسته شما نیست.

۲- **اراده شما:** زندگی شما مال شما است، مشکلات شما مال شما است، رنج شما مال شماست و آزادی و شادی شما مال شماست. بنابراین سوال من این است که آیا می خواهید رنج خود را، در اینجا و اکنون، پایان دهید؟ (باید توسط بیمار پاسخ داده شود). آیا می خواهید بهترین کار را بکنید برای داشتن زندگی ای بدون این مشکلات فلج کننده؟ آیا می خواهید رنج خود را پایان دهید؟ بس تان نیست؟ بنابراین سوال من این است که آیا می خواهید با حداکثر تلاش با من کار کنید؟ (باید توسط بیمار پاسخ داده شود).

۳- **تغییر زندگی شما:** شما به عنوان یک فرد آزاد، بدون این مشکلات متولد شدید، اما امروز این مشکل شما است و شما در زندگی خود رنج می برید... کسی یا کسانی این مشکلات را در شما قرار داده است که به شما تعلق ندارند! آیا می خواهید از این مشکلات خلاص شوید که از ابتدای زندگی شما مال شما نبود؟ اما اگر ما آن موتور محرک را بدست نیاوریم این فرایند تبدیل به یک شکست خواهد شد... حتی اینجا در این جلسه هم شما برده مشکلات خود شده اید، برده وراثت خودتون و سرگذشت خودتون... که شما بعضی کارها را انجام می دهید که خودت نیستی... کارها را نصفه نیمه و نه صد در صد انجام می دهی دلسوز باش، مهربان باش تبدیل به یک فرد فلج شدید، یک معلول واقعی، و شما نمی خواهید خود واقعی تون را بشناسید، فردی که می توانستید باشید بدون آنچه به او ارث دادند. آیا شما می خواهید خودتون را پیدا کنید بدون تمام مشکلات و مسائلی که روی شما گذاشتند؟

۴- **اهداف ما:** تو و من، ما اینجا هستیم برای دسترسی به موتور محرک مشکلات. ما هدفی مشترک داریم: آزادی شما! و شما اینجا هستید با اراده خودتون! و من حدس می زنم هیچکس شما را به زور اینجا نکشاند و تشویق نکرده که برای درمان اینجا بنشینید. من درست می گویم؟ (باید توسط بیمار پاسخ داده شود). بدین ترتیب برای رسیدن به اهدافمان مهم است:

- ۱- که ما بر احساسات عمیق شما متمرکز شویم .
- ۲- که شما اجازه دهید من به شما نزدیک شوم و شما به من نزدیک شوید .
- ۳- هر زمان که با احساسات خود تماس پیدا کردید، بهترین تلاشت را بکنی تا آنها را ۱۰۰٪ تجربه کنی، بگذارید آنها بیرون بیایند و آزاد شوند.

آیا با من موافقی؟ اما ما دیدیم که شما می خواهید زندگیتان را بسیار زیاد کنترل کنید و ممکن است که اینجا هم بخواهید احساسات عمیق خود را کنترل کنید، آنوقت این درمان معنای خودش را از دست خواهد داد و کنترلگری شما یک خود تخریبی بزرگ است . و این سوال مطرح می شود که چرا شما حتی اینجا هم برای خودتون خرابکاری می کنید؟ چرا شما می خواهید اول هدفی را قرار دهید و بعد خرابش کنید؟ آیا شما چنین شخصیتی هستید، یک شخصیت خود خرابکار؟!

۵- **تخریبگری در مثلث ها:** ما می بینیم که شما زندگی‌تون و روابطتون را تخریب می کنید و شما این را بهتر از من می دانید. شما روابطتون را با همه خراب می کنید و من اینجا نمی توانم یک استثناء باشم. همین الان شما خرابکار هستید، زیرا شما احساسات زیادی دارید و آنها را عقب نگه می دارید و کنترلشان می کنید. یک دیوار اینجا بین من و شماست! هنوز شما و من هنوز نمی دانیم چه احساسی شما دارید. تا به اینجا ما دیواری از مکانیسم ها را می بینیم... دانه به دانه. هم اکنون برای شما بسیار دشوار است که احساساتون را بیان کنید. چه اتفاقی در زندگی شما افتاده که شما اینقدر از نزدیک شدن می ترسید؟ تخریبگر نباشید! آیا توجه می کنید که شما یک نیاز دائمی دارید که همه را از خودتان دور نگه دارید؟ و در حال حاضر به من اجازه نمی دهید که به شما نزدیک شوم و به احساسات درونی شما آگاه شوم! و من مطمئنم این مشابه دیگر ارتباطات شماست. به نظر می رسد که نیاز شدیدی به ویران کردن خود دارید و این مخرب است! بنابراین، اگر می خواهید تا پایان عمر به این ویرانگری ادامه دهید، شما رنج خواهید برد. چرا می خواهید رنج بکشید؟ بسّ تان نیست؟ چرا برای شما اینقدر سخته که احساساتون را برای من بیان کنید؟

۶- **شکست:** اگر ما به ریشه مشکلات شما نرسیم، این فرآیند شکست خواهد خورد. و تا زمانی که شما دیواری بین من و خودتون قرار دادید و اجازه نمی دهید که من به شما نزدیک شوم و شما را بشناسم، پس من برای شما بی ارزش (بی فایده) خواهم شد. چرا می خواهید این کار را بکنی؟ آیا کمک من را نمی خواهید؟ و اگر نگذاری من وارد شوم، خودآگاه یا ناخودآگاه، فرقی نمی کند، ادامه این درمان بیهوده خواهد بود. این خیلی ویرانگرانه است. اما شما اینجا هستید که در مورد آن کاری بکنید! و شما الان چه کار می خواهید بکنید؟ اینجا اکنون، نه بعدا و نه در آینده. چرا شما نمی خواهید به رنج تان پایان دهید؟ تا کی شما می خواهید تسلیم مشکلات تان شوید که از ابتدا مال شما نبوده، تسلیم باش، مطیع باش، دلپذیر، مهربان و ساکت؟! آیا نمی خواهید این شیوه زندگی شکسته خورده را کنار بگذارید، یک الگو از شکست در حال حاضر؟... و آزاد شوی؟ بنابراین شما در نهایت بلند شوید و بگو: این کافی است (بسّ) !! بسّ !!... آیا شما می توانید با صدای بلند بگویید که شما مشکلات خود را نمی خواهید؟ بلندتر! بلندتر! با تمام قدرت و عزم و تصمیم شما !!

۷- **ارتباط با ناخود آگاه! چرا، چرا، چرا؟**

چرا شما نمی خواهید با خودتون کاملاً رو راست باشید؟

چرا شما نمی خواهید بدون مشکلات خودت را بشناسی؟ شخصیتی را که می خواهید باشید؟

چه مدت می خواهید از چنین احساساتی مراقبت کنید؟

چرا احساساتی که برای شما نیست را نگه می دارید؟

چرا نمی خواهید تمام احساساتتان را بیرون بیاورید؟

چرا شما نمی خواهید احساسات خود را ابراز کنید؟

چرا نمی خواهید از شرّ باری که متعلق به شما نیست خلاص شوید؟

یک عمر برای رنجتان چه کرده اید؟

چه اتفاقی برای زندگی شما افتاده است که اینقدر نزدیکی به من برایتان سخت است؟

چه کردید که اجازه نزدیک شدن هیچکس را به خود نمی دهید؟

چه کردید که یک دیوار عظیم بین خود و دیگران کشیدید و حالا با من؟

بعنوان یک محافظ برای دفاع از خودت در برابر همه!

برای ساختن یک دیوار بین خودت و دیگران

تا اجازه ندهد هیچکس به شما نزدیک بشه.

از دست دادی آنچه واقعاً شما می خواهید، نزدیک بودن و احساس امنیت؟

ما نمی دانیم در زندگی شما چه اتفاقی افتاده که شما را نسبت به صمیمیت و نزدیکی اینقدر بی حس و فلج ساخته !
چه اتفاقی برای شما افتاده است که اجازه نمیدهید کسی در زندگی شما باشد؟
شما خودتان را زندانی کرده اید و زجر و شکنجه می دهید ! چرا ؟ چرا ؟
چرا نمی خواهید احساسات تون را تجربه کنید ؟
بیرون بریز ، همه احساسات را ، مثبت و منفی !
اگر شما تمام احساسات خود را مستقیم به سوی من معطوف کنید!
بیرون بریزید همه احساساتون را!
مخرب نباشید !
چرا می خواهید زمان را بکشید ؟
بجای تخریب کردن خودت، بریز بیرون !
بگذار همه تخریب گری هایت را بطرف من ! حالا!
انجام بده !
وقت تلف نکن!
سعی کن احساسات را ابراز کنی .
شما اکنون باید احساسات زیادی داشته باشید، نمی توانید آن را انکار کنید!
چرا نمی خواهید با خود رو راست باشید ؟
صد در صد روراست !
چرا هنوز این بازی را انجام می دهید، امروز به عنوان یک بزرگسال، امروز می توانید تصمیم بگیرید که این کار را متفاوت انجام دهید!
امروز می توانید تصمیم بگیرید که قربانی نباشید.
به جای ویران کردن خودت، احساساتت را تجربه کن.
چه کار کردی که این نیاز به کنترل دارد ؟
اگر به من اجازه دهید به شما نزدیک شوم، خیلی به شما نزدیک شوم و شما هم نزدیک من شوید ،چه احساسی دارید؟
هر چه هست را بیرون بریز و آزاد شو ! سعی کن احساساتت را ابراز کنی!
همه خرابکاری های خودت را روی من بگذار!
پس شما می توانید در نهایت خودتان شوید، خود واقعی تان، کسی که می توانید و می خواهید باشید!
اگر به خودتان اجازه دهید و تمام احساسات خود را در بالاترین سطح ممکن ابراز کنید، چه اتفاقی خواهد افتاد؟
اگر از حداکثر قدرت خود استفاده کنید، به خاطر آزادی خودتان، چطور من را می گیرید ؟
اگر شما با حداکثر قدرت خود برای آزادیتان مبارزه کنید، با من چه کار می کنید ؟ (چطور با من ادامه می دهی ؟)
اگر دست شما مشت بشه، چطور از آن استفاده می کنید ؟
با من ادامه بده ، با چه شدتی به سمت من میای ؟