

Более 3 миллионов книг продано по всему миру!

Миз Бурба

A pink flower with five petals is positioned in the lower-left quadrant. A bright yellow ribbon curves from the top right, loops around the flower, and extends towards the bottom left.

Любой физический недуг —
лишь отражение боли, вызванной
неисцеленными травмами души.

ИСЦЕЛЕНИЕ ПЯТИ ТРАВМ

СОФІЯ

Слушай свое тело

Лиз Бурбо

Исцеление пяти травм

«София Медиа»

2015

УДК 159.964
ББК 53.57

Бурбо Л.

Исцеление пяти травм / Л. Бурбо — «София Медиа»,
2015 — (Слушай свое тело)

ISBN 978-5-906749-91-8

Долгожданное продолжение бестселлера Лиз Бурбо «Пять травм, которые мешают быть самим собой», переведенного на 16 языков и выдержавшего десятки переизданий на русском. В своей новой книге Лиз Бурбо подводит итоги многолетних исследований пяти душевных травм и их терапии. Ключевые концепции получают дальнейшее развитие. Даются простые и действенные методики диагностики и исцеления пяти травм. Обсуждается роль Эго в психической жизни человека и предлагаются ненасильственные стратегии работы с ним. Предварительного знакомства с другими книгами Лиз Бурбо не требуется. «Исцеление пяти травм» – самодостаточный и мощный инструмент для того, кто хочет стать хозяином своей жизни и достичь глубокой внутренней гармонии.

УДК 159.964

ББК 53.57

ISBN 978-5-906749-91-8

© Бурбо Л., 2015
© София Медиа, 2015

Содержание

Слова благодарности	5
Пролог	6
Глава 1	8
Глава 2	25
Глава 3	30
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Лиз Бурбо

Исцеление пяти травм

Слова благодарности

● От всего сердца я благодарю тысячи читателей со всего мира, которые говорили мне о своем желании справиться с пятью травмами. Благодаря вам, вашему интересу и вашим отзывам я приняла решение написать вторую часть книги о травмах.

● Спасибо всем преподавателям школы «Слушай Свое Тело», а также всем участникам многочисленных ежегодных семинаров, которые делятся со мной своими открытиями.

● Я благодарю тысячи участников семинаров, благодаря вопросам и отзывам которых мы имеем возможность постоянно совершенствовать учение школы «Слушай Свое Тело».

● Выражаю особую благодарность моему племяннику Сильвену, побудившему меня к написанию этой книги. Однажды он спросил меня, когда же я напишу книгу об исцелении травм. Как и многим другим, задававшим этот вопрос, я посоветовала ему перечитать последнюю главу моей книги *«Пять травм, которые мешают быть самим собой»*. Именно в ней речь идет об исцелении травм. Тогда он мне ответил, что много раз перечитывал эту главу, но, чтобы справиться с травмами, этого недостаточно. Он говорил о том, что ему надоело жить под влиянием травм. Я почувствовала, что его просьба исходит из самого сердца и что для него было важно видеть, как движется процесс исцеления от травм. И тогда я решила, что именно эта тема станет основой моей следующей книги.

● Спасибо Виржини Салю за ее неоценимую помощь в редактировании книги.

● Спасибо за прекрасную работу и постоянную поддержку Жан-Пьеру Ганьону, директору Издательского дома «ЕТС».

● Наконец, хочу выразить признательность Монике Шильдс, генеральному директору школы «Слушай Свое Тело», за редактуру этой книги, как и всех остальных моих книг, начиная с самой первой.

Пролог

Четырнадцать лет назад я написала первую книгу о травмах души. С тех пор я сделала много открытий, и мне кажется, что пришло время поделиться с тобой этими открытиями, а главное – моими выводами об исцелении травм, от которых страдает столько людей.

Книга *«Пять травм, которые мешают быть самим собой»* постоянно бьет рекорды продаж как во франкоязычных странах, так и в переводах на другие языки. В 2014 году эта книга уже была переведена на шестнадцать языков. И, пожалуй, всего одной главы, посвященной *исцелению* травм, в самом деле недостаточно. Мне по-прежнему продолжают задавать один и тот же вопрос: *«Как исцелиться от травм?»*

Прежде чем ты начнешь читать эту книгу, я рекомендую тебе прочесть книгу о пяти травмах, потому что здесь я не повторяю изложенной в ней информации. В первой главе я кратко резюмирую основные характеристики травм, чтобы ты мог освежить их в памяти, но все же рекомендую прочесть (или заново перечитать) ту первую книгу. Наше Эго настолько сильно боится разговоров о травмах, что делает все возможное, чтобы мы не поняли или неверно истолковали сказанное или написанное. Поэтому третью главу я посвятила рассказу о том, как сильно Эго воздействует на нас и как оно подпитывает наши травмы.

При чтении этой книги тебе может показаться, что она в чем-то расходится с первой книгой о травмах. Пожалуйста, не беспокойся по поводу того, какому варианту верить. Конечно, лучше полагаться на информацию, изложенную в этой книге, поскольку за четырнадцать лет практики я обнаружила очень много тонкостей, о которых раньше и не догадывалась.

На протяжении этих лет мною и преподавателями моей школы были проведены тысячи семинаров, и сегодня благодаря личному опыту, а также наблюдениям и отзывам участников наших семинаров я знаю и могу рассказать о травмах гораздо больше.

Из этой книги ты узнаешь, как принимать ту часть себя (присущую каждому человеку), которая продолжает верить в то, что один тип поведения означает *отвержение*, а другой – *недостаток внимания*, и так далее по всем пяти травмам. Истина в том, что, когда смотришь на вещи из сердца, ты можешь видеть глобально, наблюдая за людьми и ситуациями новым взглядом.

Например, человек может говорить с тобой так, что ты почувствуешь себя отвергнутым, хотя у него не было такого намерения: он просто выражает свои желания или обозначает свои пределы. Учась просто наблюдать за своими чувствами относительно травмы, ты обнаружишь, что травма все меньше и меньше дает о себе знать и ее проявление длится недолго.

Обнаружив свои травмы после прочтения книги или на семинаре, люди бывают удивлены и даже обескуражены, когда узнают о себе что-то неприятное. Их первая реакция – это, конечно, желание избавиться от травмы.

Главное – не строить иллюзий, считая, что отныне у тебя появятся волшебные инструменты, необходимые для полного избавления от травм. Я убеждена, что до тех пор, пока человек приходит на планету Земля, у него остаются неисцеленные травмы, которые мешают быть самим собой, быть в своем центре и наблюдать из сердца.

Стремление избавиться от травм – это признак отвержения, а не притяжения. Это похоже на то, как человек стремится избавиться от лишнего веса: вместо притяжения он отвергает себя. Мы уже знаем: если нам удастся «избавиться» от чего-то или от кого-то (если наше желание связано с неприятием), то это временно и ситуация повторится с еще большей силой – возможно, в другой форме, но все равно мы будем от этого страдать.

Если ты научишься распознавать, какая именно травма активна, а также научишься принимать ее, это поможет тебе в будущем перестать использовать маску, связанную с этой травмой. Ты будешь приятно удивлен, обнаружив, что способен очень быстро снимать боле-

вые ощущения от травмы при помощи «лекарства», которое избавляет от страданий. Это «лекарство» мы называем *приятием*. Постепенно интенсивность травм уменьшается и даже в моменты активности они доставляют все меньше и меньше страданий.

Полагаю, тебе известна волшебная сила приятия, ведь именно о приятии я постоянно говорю в книгах, на семинарах и встречах с читателями. И мы будем неустанно продолжать говорить о приятии, потому что Эго постоянно твердит нам о страданиях из прошлого и заставляет нас забыть о новых усвоенных уроках.

Как и во всех моих книгах, я продолжаю обращаться к читателю на «ты». Также хочу уточнить, что, обращаясь к читателю в мужском роде, я также обращаюсь и к женщинам. Если я обращаюсь исключительно к мужчинам, то обязательно это уточняю отдельно.

Чтобы помочь тебе осознать, насколько сильно каждая из травм присутствует в тебе (а это – еще одна из главных целей данной книги), я буду приводить много примеров обстоятельств, когда травма активна. На протяжении многих лет мне часто доводилось спрашивать людей, которые хорошо разбираются в теме: «*Осознаешь ли ты, какая именно травма пробудилась в тебе в ситуации, о которой ты мне рассказываешь?*» И человек удивленно смотрел на меня, потому что видел лишь одно – например, свое нетерпение. И это отличный пример того, когда Эго препятствует осознанию моментов активности нашей травмы. Как можно со временем исцелиться от своих травм, если ты крайне редко осознаешь, что *страдаешь* от них?

А теперь тебе остается широко распахнуть свое сердце и продолжить чтение этой книги. Ты обратишь внимание, что в конце каждой главы я оставила пустой одну страницу, на которой ты сможешь записать, что именно ты **РЕШАЕШЬ** применять в своей жизни после прочтения каждой главы. Напоминаю тебе, что для получения конкретных позитивных изменений тебе необходимо **РЕШИТЬ** совершать другие действия в своей повседневной жизни. А еще тебе необходимо принять то, что раньше такие изменения ты сделать не мог.

***Только две вещи бесконечны – Вселенная и человеческая глупость,
хотя насчет Вселенной я не уверен.***

Альберт Эйнштейн

Глава 1

Обзор пяти травм

Для начала напомним, что мы все рождаемся на планете Земля с травмами, которые нам необходимо научиться принимать. Травмы развивались на протяжении наших многочисленных инкарнаций, и, согласно нашему жизненному плану, некоторые из них доставляют нам больше страданий, чем другие. У каждого человека интенсивность страданий своя, но многие люди не знают о происхождении травм и о том, как с ними справляться. Все, что нам известно, – это то, что на многих людей и на различные ситуации мы реагируем слишком эмоционально, страдая от этого. Именно поэтому важно выявить источник наших страданий.

Почему мы используем термин «травмы души»? Потому что, когда мы позволяем своему Эго управлять нашей жизнью, наша душа страдает из-за невозможности реализовать свой жизненный план. Душа страдает, ведь цель ее инкарнации – пережить опыт истинной, бескорыстной любви и приятия себя, осознав свою божественную сущность. В зависимости от того, какие именно травмы активны, наша душа страдает по-разному. А самое печальное – то, что мы позволяем нашему Эго убедить себя в том, что оно избавляет нас от страданий, хотя это не так.

Эго не способно чувствовать страдания души. Оно живет только для себя. Самое большое удовольствие для Эго – оказаться правым.

Каждый раз, когда одна из травм активна, Эго предпочитает избегать страданий, а для того, чтобы не испытывать боли, мы надеваем так называемую *маску*. Эго искренне уверено в том, что оно защищает нас. Оно не осознает, что, продолжая так поступать, мы подпитываем и поддерживаем свои травмы. Чем больше мы подпитываем травму, тем интенсивнее боль, тем быстрее и сильнее мы реагируем – и тем дольше длится реакция.

Почему так часты самоубийства? Почему в мире миллионы людей становятся зависимыми от веществ, которые усыпляют их и заставляют забыть об истинных проблемах? Почему люди попадают в зависимость от сигарет, сахара, игр, спиртного, лекарственных препаратов, наркотиков? Почему, несмотря на стремительное развитие науки, так много людей болеет неизлечимыми заболеваниями? Почему так много расставаний и разводов? Потому что люди не хотят чувствовать боль – боль своей души.

К несчастью, отрицание боли приводит лишь к ее усилению. Это можно сравнить с тяжелой телесной открытой, инфицированной, незаживающей раной. Даже если ты попытаешься прикрыть ее, чтобы больше ее не видеть, инфекция будет продолжать распространяться и доставлять тебе все больше и больше боли до того момента, пока ты не достигнешь своего порога терпимости. И тебе придется выбирать: умереть или делать что-то, чтобы исцелиться. Вот до чего дошло человечество! Наступило время осознать важность исцеления душевных травм, чтобы начать жить той жизнью, к которой стремится каждый из нас. Жизнь, наполненную счастьем, а не болью и огорчениями.

После многих лет наблюдений, выслушав огромное количество историй о проблемах людей в личной и профессиональной сферах, я обратила внимание на очевидный факт: мы привлекаем к себе определенное отношение и поведение других людей в зависимости от собственных неисцеленных травм. Я пришла к выводу, что у каждого из нас есть как минимум четыре из пяти травм. Все мы страдаем от *травм отвержения, покинутости, предательства, несправедливости*. И только *травма унижения* есть не у всех.

Большинство людей признают наличие у себя как минимум двух травм, которые наиболее очевидны и наиболее болезненны. Однако мы видим, что в зависимости от жизненного опыта одни травмы могут ослабевать, а другие в то же время – усиливаться.

Я родилась в многодетной семье. Мои родители делали все возможное для своих одиннадцати детей, работая с утра до ночи. Но их почти никогда не было дома и они не умели удовлетворять наши потребности так, как нам бы хотелось. У них не было времени хвалить нас или выслушивать наши рассказы. Почему же тогда некоторые из нас очень остро чувствовали отвержение, а другие страдали от травмы покинутости, предательства или несправедливости? Кто-то также страдал и от унижения. Сегодня мне понятно, что страдания, вызванные нашими травмами, не связаны с тем, что делали наши родители или какими они были. Все зависит от НАШЕГО личного восприятия их поведения.

Наши страдания всегда вызваны нашим восприятием или нашим истолкованием фактов, а не тем, что делают другие люди или какими они являются.

В моей предыдущей книге о травмах я объясняю, что за травмой предательства скрыта травма покинутости, а за травмой несправедливости – травма отвержения, но мы не обязательно переживаем каждую из травм с одинаковой интенсивностью. Я советую помнить об этом, когда ты будешь переживать несправедливость или предательство. Стремясь понять, чего ты боишься для себя в ранящей тебя ситуации, ты осознаешь, что самые болезненные и пугающие страхи – это быть отвергнутым и оказаться покинутым.

Сегодня я убеждена в этом, потому что в моем теле всегда присутствовали две самые сильные и максимально заметные травмы: травма предательства и травма несправедливости. Долгое время я была убеждена, что крайне редко переживаю (или не переживаю вообще) травму покинутости и травму отвержения. И только в последние десять лет я начала допускать, что страх быть отвергнутой и страх быть покинутой по-прежнему сильны во мне, причем они намного сильнее, чем страх предательства и несправедливости.

Напомню также, что страх отвергнуть, покинуть, предать других людей или быть к ним несправедливым настолько же силен, как и страх того, что так обойдутся с тобой. Также ты начнешь замечать, что ты и сам себя ранишь так же сильно. Ты отвергаешь себя, ты себя покидаешь, ты себя унижаешь, ты предаешь себя и ты несправедлив к самому себе. И твои переживания в связи с этим так же сильны, как и в отношениях с другими людьми, и ты так же сильно страдаешь от этого. В учении «Слушай Свое Тело» мы называем эту великую истину *Треугольником Жизни*.



Треугольник Жизни иллюстрирует следующий факт: другие поступают с тобой точно так, как ты поступаешь с ними и с самим собой. Интенсивность страданий и страхов одинакова.

Ниже кратко изложены характеристики каждой травмы и каждой маски, к которым ты можешь возвращаться, читая эту книгу. Помни, что в момент активности травмы (мы активизируем ее сами или это делает другой человек) мы носим маску, которая служит нам для защиты.

Эго играет нашим сознанием, заставляя его верить в то, что у нас нет травм. Эго убеждено: отрицая травмы, мы будем меньше страдать. **Мы делаем все возможное, чтобы игнорировать травму, а главное, чтобы не чувствовать ее, полагая, что тогда и другие люди не увидят и не почувствуют ее.**

Характеристики каждой маски слегка отличаются от описаний в моей первой книге о травмах, потому что сейчас я добавила информацию, основанную на результатах многочисленных исследований и наблюдений после опубликования первой книги.

ТРАВМА ОТВЕРЖЕНИЯ

Пробуждение травмы: от момента зачатия до одного года. Ребенок почувствовал себя отвергнутым родителем одного с ним пола и не верит в свое право на существование.

Маска: беглец

Самый большой страх: паника

Поведение и реакции травмы и маски, когда она активна:

● *Беглец* глубоко убежден, что он незначителен, неважен. Он постоянно недоволен собой. Считает себя ничтожеством и осуждает себя за то, что не представляет никакой ценности. Не ценит и не уважает себя.

● Он убежден: если бы его не было, ничто бы не изменилось. Считает себя «чужим», отличным от остальных членов семьи.

● Он ощущает себя отделенным и непонятым окружающими, да и людьми вообще. В группе часто чувствует себя одиноким, взволнован, нервничает.

● У него разработаны собственные методики *бегства* от реальности: «выход в астрал», наркотики, спиртное, сон, «уход в себя», виртуальные игры и т. п.

● Он неосознанно защищается, используя отрицание. Он легко отрезает себя от внешнего мира, убегая в свой воображаемый мир или «витая в облаках» (в мире астральном). Он даже может верить в то, что «ошибся семьей», и задаваться вопросом: «Что я делаю на этой планете?»

● Когда он один, ему трудно справиться с эмоциями, особенно со своими страхами.

● Для него материальные вещи почти не имеют значения. Его больше привлекает все, что связано с духовностью или интеллектом.

● У него богатое воображение, которое он, к сожалению, использует для того, чтобы представлять себе картины, в которых его отвергают.

● Осознанно или неосознанно он считает, что все хорошее быстро заканчивается.

● Обычно он говорит мало и в группе старается остаться незамеченным. Он боится потревожить других или оказаться неинтересным. Его считают одиночкой и оставляют в покое. Чем больше он уединяется, тем больше он кажется невидимым.

● Чтобы не запаниковать в присутствии человека, повышающего тон или демонстрирующего агрессивное поведение, он немедленно выходит из ситуации.

● Когда на него смотрят, он сразу начинает волноваться, все ли с ним в порядке.

● Он быстр и энергичен, что придает ему высокую трудоспособность. Он чувствует, что существует, только когда очень занят. И это дает ему возможность «пустить корни» в материальном мире.

● Он перфекционист. Старея, все чаще и чаще паникует при мысли, что не справится с жизненными ситуациями. Уверен, что жизнь прошла мимо и он полный неудачник.

● В некоторых ситуациях из-за страха отвержения он переживает навязчивые состояния.

● Он часто употребляет слова «никакой», «ничто», «исчезнуть», «несуществующий», «бессмысленный», «ничтожный» и т. п.

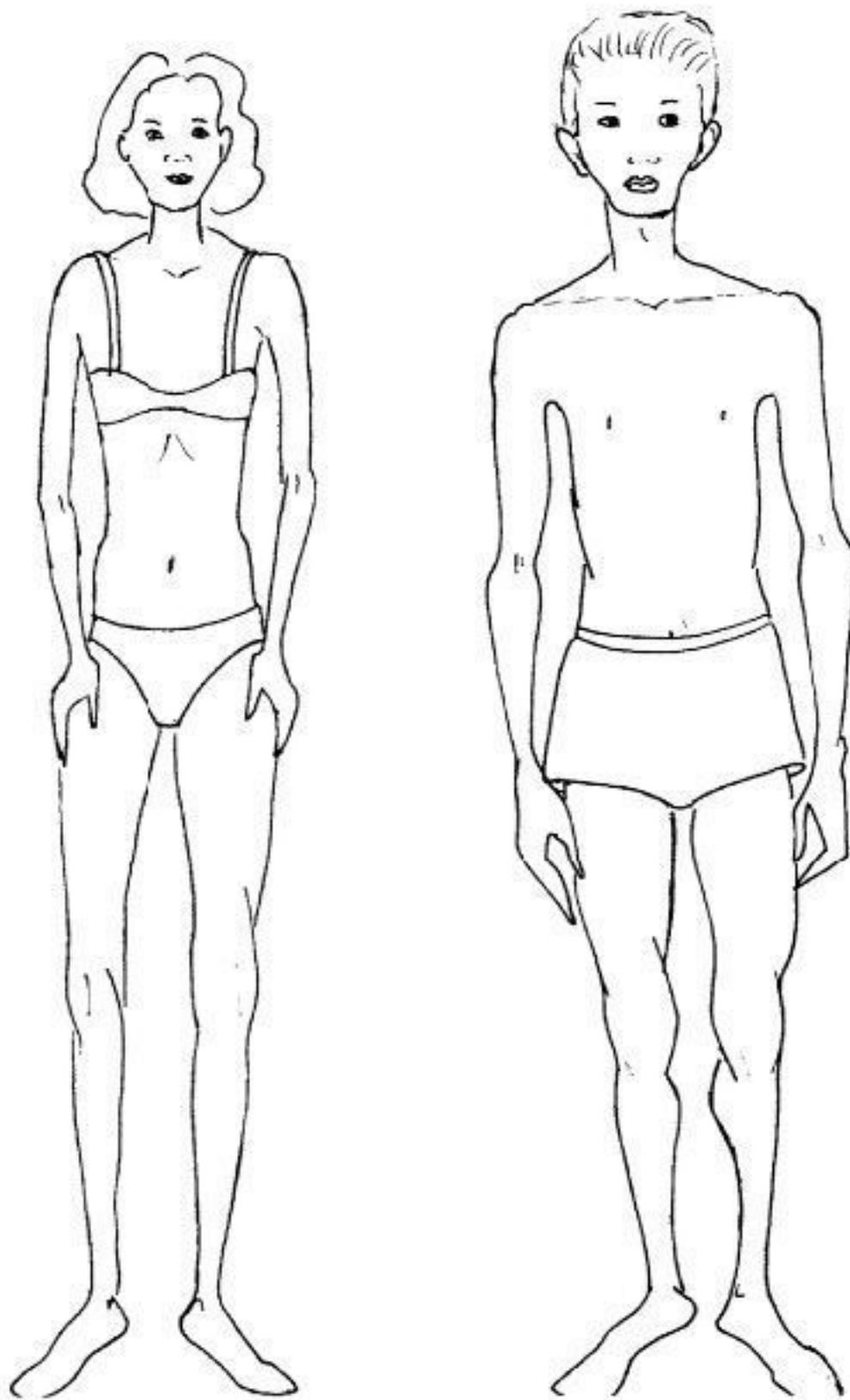
Характерные детали внешности:

● Маленькое, узкое, очень худое тело

● Верхняя часть тела напряжена, вогнута внутрь

● Слишком миниатюрные или даже недоразвитые части тела

● Наличие впадин (грудь, спина, живот)



ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ БЕГЛЕЦА (травма отвержения)

- Асимметричные части тела
- Маленькие глаза и бегающий взгляд

- Маска вокруг глаз (темные круги под глазами)
- Слабый, затухающий голос
- Плохая кожа (в частности, на лице)
- Предпочитает черную одежду

ТРАВМА ПОКИНУТОСТИ

Пробуждение травмы: от одного до трех лет, родителем противоположного пола.

Ребенок страдал от того, что не чувствовал поддержки родителя противоположного пола в сфере любви и чувств. Он испытывал эмоциональный голод, так как эмоции (любовь и чувства) демонстрировались недостаточно горячо или же их проявление отличалось от ожиданий ребенка.

Маска: зависимый

Самый большой страх: одиночество

Поведение и реакции травмы и маски, когда она активна:

● *Зависимому* трудно что-то делать в одиночку, и он очень боится одиночества. Он стремится к присутствию других людей и их вниманию. Самое важное для него – поддержка окружения.

● Он часто страдает от глубокой, ничем не объяснимой грусти (не важно, в одиночестве или нет).

● Оставаясь один, он может подолгу плакать, неосознанно жалуясь на свою судьбу.

● Подсознательно он провоцирует драмы или болезни, чтобы вызвать жалость и привлечь внимание. У него вырабатывается поведение жертвы, и он искренне верит в то, что ему не везет.

● Он легко сходится с другими людьми, проникаясь их эмоциями и страданиями, но использует их проблемы, чтобы переключить внимание на себя.

● Зачастую он играет на публику, говорит артистично, драматизируя события с единственной целью привлечь к себе внимание. В группе любит поговорить, часто переводит разговор на собственную персону.

● Физически цепляется за других людей. Ему трудно делать что-то одному или принимать самостоятельные решения.

● Он спрашивает советов или мнения других людей, часто демонстрируя полную беспомощность просто для того, чтобы получить помощь. Дело вовсе не в том, что ему эта помощь нужна. Советам он следует редко, ведь все, что ему нужно, – это внимание.

● Если он соглашается кому-то помочь или оказывает кому-то услугу, то делает это исключительно в надежде, что в знак благодарности им тоже займутся.

● Он часто переживает взлеты и падения, его настроение меняется каждый день. Он легко переживает эмоциональные перепады: ему то грустно, то весело.

● Он неспособен принять решение о том, чтобы прекратить отношения. Он придумывает всяческие уловки, лишь бы не остаться в одиночестве.

● Согласие с ним другого человека он считает доказательством любви к себе.

● В присутствии агрессивного или сердитого человека он чувствует себя подавленно и превращается в маленького перепуганного ребенка.

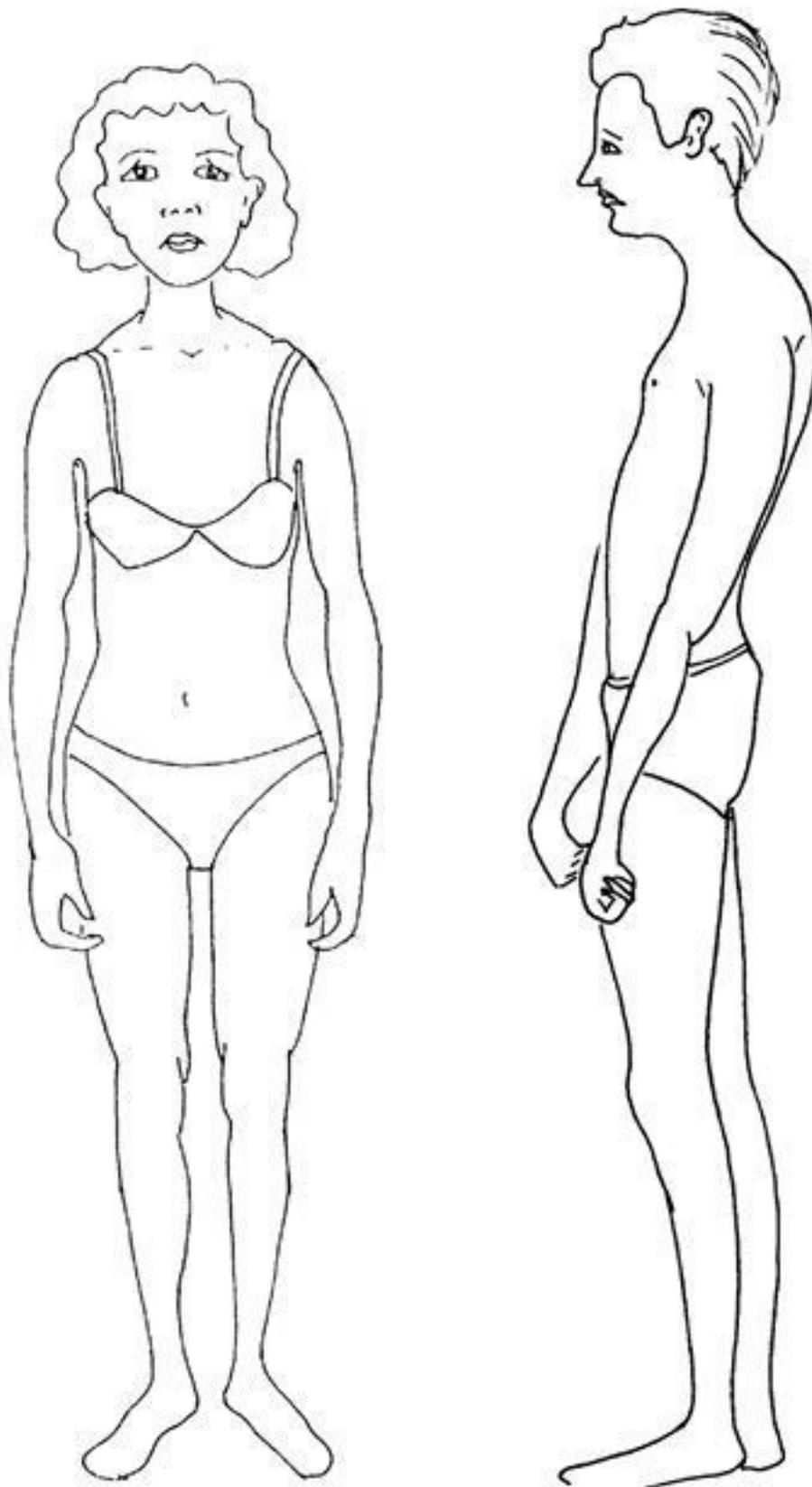
● С возрастом его все больше и больше пугает мысль об одиночестве. Он предпочитает терпеть сложную ситуацию, лишь бы не оставаться одному.

● Он часто употребляет слова «одиночество», «отсутствие», «невыносимо», «невозможно», «поражение», «я сдаюсь» и т. п.

Характерные детали внешности:

- Длинное худое тело, лишенное тонуса

- Слабо развитая мышечная система
- Безвольно висящие длинные руки
- Опущенные плечи
- Сутулая спина
- Опущенные или дряблые части тела
- Части тела, расположенные ненормально низко
- Большие грустные или постоянно опущенные глаза
- Часто опирается на что-то или на кого-то
- Предпочитает просторную, обвисяющую одежду



ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ ЗАВИСИМОГО (травма покинутости)

ТРАВМА УНИЖЕНИЯ

Пробуждение травмы: в возрасте от одного до трех лет, родителем, который пресекал любые проявления физического удовольствия. Эта травма может активироваться тем родителем, который занимался физическим и сексуальным развитием ребенка, или обоими родителями.

Ребенок пострадал от унижения со стороны родителя за то, что позволил себе получить удовольствие, связанное с одним из пяти чувств. Властным и презрительным поведением родителя, в отношениях с которым ребенок испытал стыд, его свобода была поставлена под сомнение.

Маска: мазохист

Самый большой страх: свобода

Поведение и реакции травмы и маски, когда она активна:

● *Мазохист* – это прекрасная душа миссионера, однако часто он это демонстрирует из страха.

● Кажется, он верит в то, что карающий глаз Бога (или хранителя семейной морали) постоянно наблюдает за ним и осуждает его. Он делает все, чтобы быть достойным в глазах Бога или тех, кого он любит. Убежден: чтобы быть духовным и достойным, он должен облегчить страдания человечества. Считает своим долгом служить всем, кого он любит, ведь они важнее его. При этом *мазохисту* трудно позволить другим заботиться о нем.

● Он очень сдержан в словах, так как однажды усвоил, что не имеет права говорить вещи, которые могут навредить другим людям. Он склонен оправдывать других людей.

● Он не признает своей чувственности и отказывает себе в любви к чувственным удовольствиям, так как боится потерять самоконтроль и испытать стыд.

● Он боится наказания свыше, если будет слишком сильно радоваться жизни.

● В детстве и подростковом возрасте он часто оказывается замешан в скандалах с сексуальной подоплекой.

● Он все делает для того, чтобы не быть свободным, потому что для него «быть свободным» означает «не видеть границ и получать слишком много удовольствия».

● Он лишает себя свободы, заботясь о потребностях других больше, чем о своих собственных. Поэтому у него и не хватает времени на наслаждение собственной жизнью. Он считает, что получение удовольствия отдаляет его от духовности. К тому же он не хочет, чтобы его осуждали за бессердечность.

● Он знает свои потребности, но не прислушивается к ним, ибо верит: чтобы попасть на небеса, нужно принести себя в жертву.

● Он считает себя грязным, пошлым, недостойным. Иногда испытывает отвращение к себе.

● Часто он в виде компенсации вознаграждает себя едой, считая, что наслаждается процессом, однако на самом деле не может наслаждаться из-за постоянного стыда и чувства вины.

● Он легко набирает вес, чтобы объяснить самому себе, почему он не позволяет себе чувственных удовольствий.

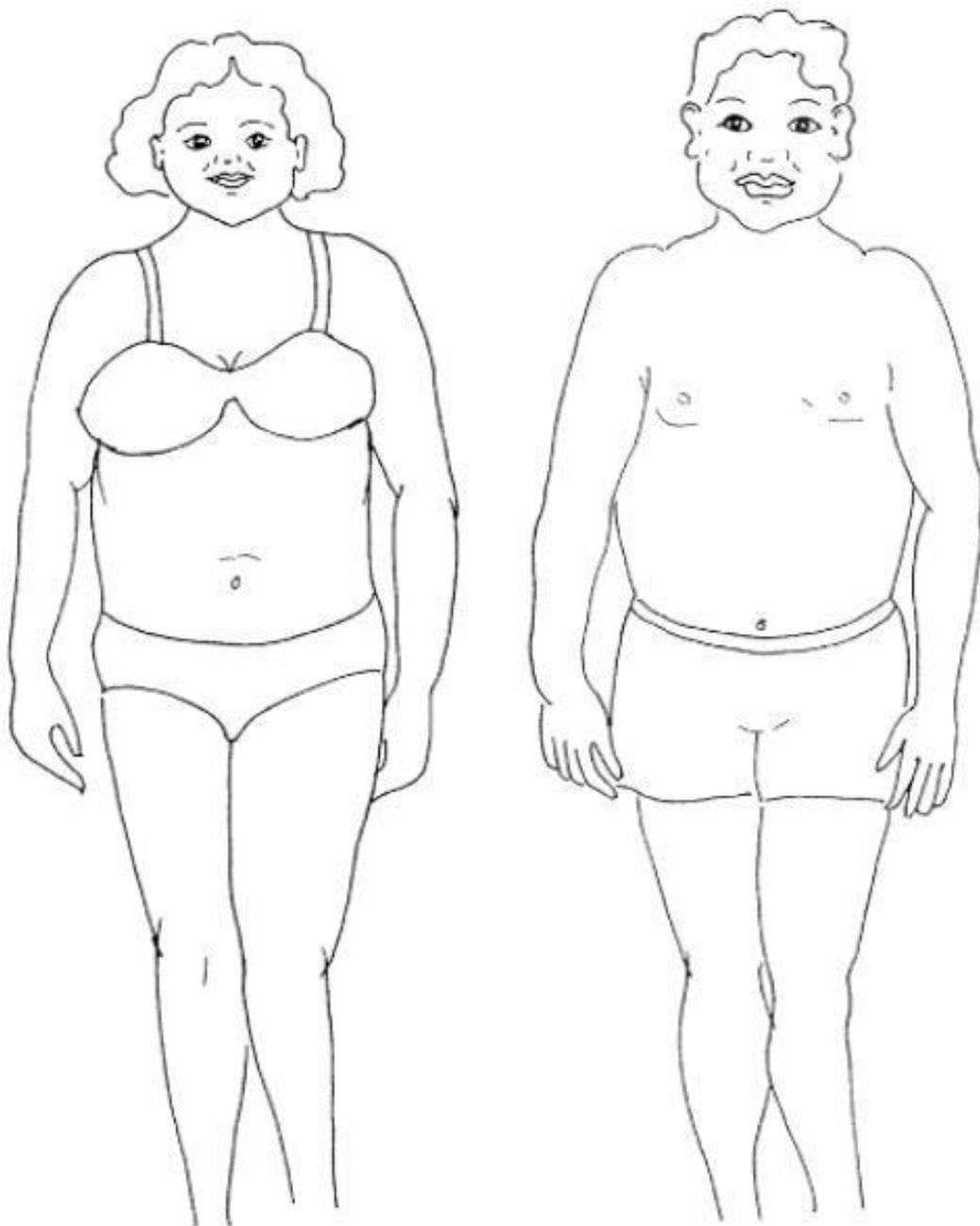
● Он обладает даром смешить других, выступая объектом насмешки и унижая самого себя.

● Его привлекают только незначительные вещи, и он удовлетворяется малым, потому что он не видит величия своей души.

● Он часто употребляет слова «достойный», «недостойный», «недомерок», «жирный», «грязный», «свинья», «шлюха» и т. п.

Характерные детали внешности:

- Излишний вес, округлость и пухлость тела
- Маленький рост
- Круглое, открытое лицо
- Большие круглые глаза, открытые и наивные, как у ребенка
- Толстая шея
- Мощный «бычий» загривок
- Любит обтягивающую одежду, подчеркивающую все его округлости
- Часто пачкает одежду



ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ МАЗОХИСТА (травма унижения)

ТРАВМА ПРЕДАТЕЛЬСТВА

Пробуждение травмы: от двух до четырех лет, родителем противоположного пола.

Ребенок разочарован отсутствием внимания со стороны родителя противоположного пола, его ожидания не оправдались, и он страдает. Он почувствовал, что в сфере любви и сексуальности его предали или им манипулируют. Он перестает доверять родителю, которого обвиняет в безответственности, став свидетелем невыполненных обещаний, лжи или признаков слабости.

Маска: контролер

Самый большой страх: разъединение, отделение и отрицание

Поведение и реакции травмы и маски, когда она активна:

● *Контролер* делает все, чтобы убедить других в том, что он – сильная личность. Он использует свои природные лидерские качества, чтобы навязать свои желания.

● Он не чувствует своей уязвимости и стремится продемонстрировать свою силу. Он хочет, чтобы все знали, на что он способен.

● Он старается выглядеть очень ответственным человеком и считает себя таковым. Это лидер, начальник от природы. Но на самом деле он безответствен, так как обвиняет других и перекладывает на них свою ответственность. Он легко находит способы переложить вину на других.

● Он хочет казаться особенным и важным. Для него важны почести и должности. В группе он занимает много места.

● Его впечатляют богатые и знаменитые люди, которым он доверяет с первой минуты. В их присутствии он забывает о том, что нужно быть бдительным, а разочаровавшись, становится осторожным и недоверчивым.

● Для него важна репутация. Если его собственная репутация под угрозой, он готов запятнать любого.

● Чтобы выйти из затруднительного положения, он легко лжет, сам же остается крайне нетерпимым к людям, которые лгут ему. Его беспокоят не поступки, а сам факт лжи. Например, если женщине изменяет муж, ее больше будет беспокоить именно ложь, а не то, что он с кем-то встречается.

● Он многого ожидает от других людей и очень требователен. Если дает кому-то поручение, то требует, чтобы все было сделано по его плану и в установленные им сроки. Это демонстрация своего превосходства и своей важности. Из-за отсутствия доверия он вынужден все постоянно перепроверять.

● Чтобы лучше контролировать, он любит все предусмотреть заранее. Он не выносит, когда кто-то нарушает его планы. Ему сложно принять непредвиденные обстоятельства.

● Он чувствует себя незаменимым. Ему приятно думать, что другие без него не справятся.

● Ему трудно открыться, довериться: он не доверяет людям противоположного пола, он боится, что его используют. Больше всего он не любит говорить о своих слабостях и неудачах.

● Он мастер манипуляции, которую использует для контроля над своим партнером, и ни за что не признает, что стремится получить доказательства его любви. Для манипуляции хороши все средства: обида, шантаж, ложь, соблазнение, демонстрация злости, крик, угрозы, жалобы. Он даже может быть жестоким.

● Он быстро понимает и мгновенно реагирует, часто делая скоропалительные выводы.

● Он уверен в своей правоте и стремится навязать свою точку зрения другим. Последнее слово должно быть за ним.

● Он злопамятен. Может резко и без предупреждения прекратить отношения, длительно отказываясь от малейшего общения.

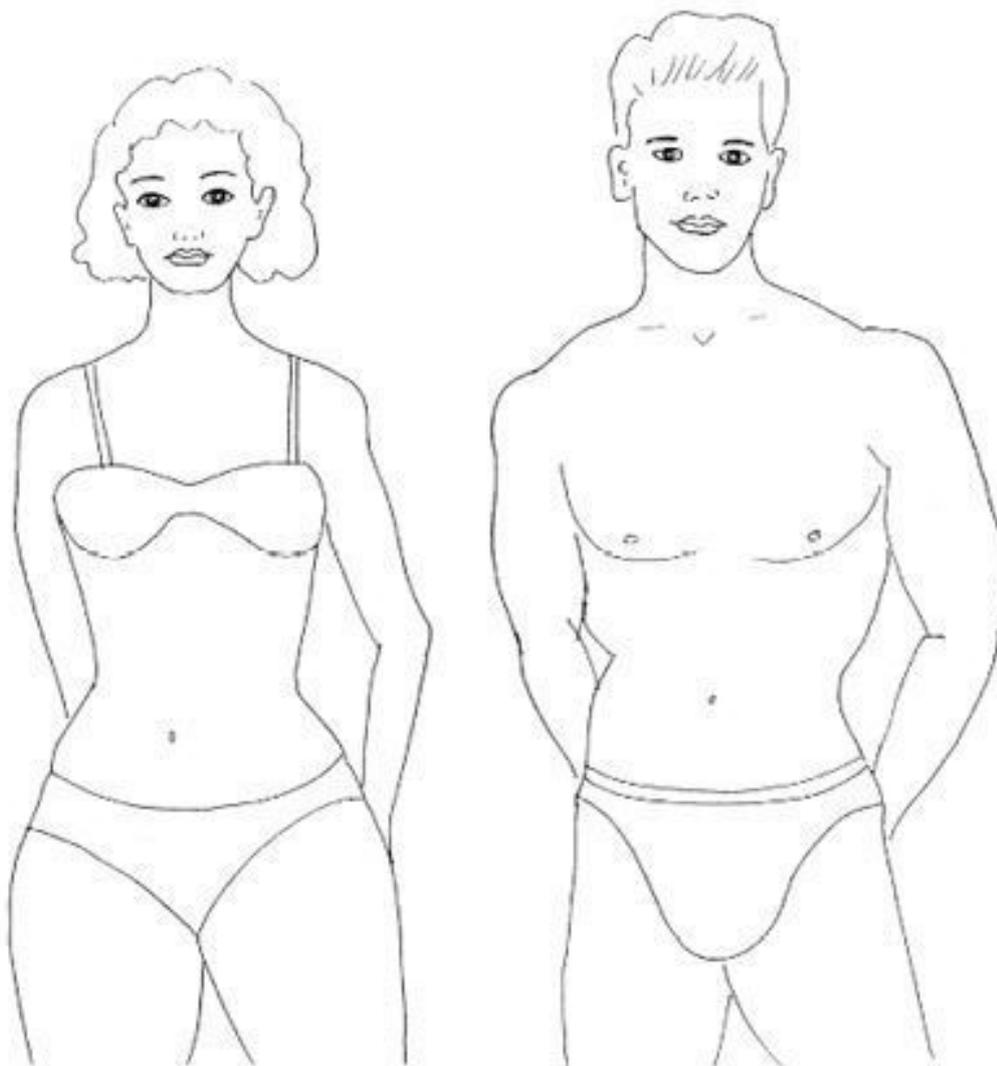
● Он нетерпим и нетерпелив с теми, кто, по его мнению, слишком медлителен. Легко и без смущения демонстрирует свой гнев и недовольство.

● Он стремится продемонстрировать свою абсолютную независимость, чтобы не почувствовать страх отделения, страх оказаться покинутым. Критикует зависимых людей.

● Часто употребляет фразы «я могу», «поверь мне», «я ему не доверяю», «я так и знал», «я был прав», «пойми», «послушай меня», «откровенно говоря» и т. п.

Характерные детали внешности:

- Верхняя часть тела мужчины выражает силу и власть, плечи намного шире бедер
- У женщин бедра шире и сильнее плеч. Сильный таз
- В различных частях тела преобладают мышцы
- Сильный голос
- Грудь колесом
- С возрастом появляется склонность к «животику»



ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ КОНТРОЛЕРА (травма предательства)

- При наличии лишнего веса кажется не толстым, а сильным
- Большие глаза, сильный соблазняющий взгляд
- Предпочитает яркую одежду

ТРАВМА НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ

Пробуждение травмы: в возрасте от четырех до шести лет, родителем того же пола.

Ребенок пережил страдания из-за холодности родителя одного с ним пола: он не сумел выразить себя и не смог быть с этим родителем самим собой. В качестве реакции он запретил себе чувствовать, пообещал себе быть исполнительным и совершенным и таким образом перестал выражать свою индивидуальность.

Маска: ригидный

Самый большой страх: холодность

Поведение и реакции травмы и маски, когда она активна:

● *Ригидный* старается продемонстрировать, что он живой и динамичный, даже если устал.

● Он редко признает, что у него есть проблемы или что его что-то беспокоит. Допустив наличие у него проблемы, он поспешно уверяет, что это не опасно, что он способен справиться самостоятельно или что уже со всем справился.

● Это большой оптимист, который всегда хочет казаться позитивным.

● Он контролирует себя, стараясь быть совершенным и соответствовать идеалу, который он сам себе нарисовал и которого, по его мнению, от него ждут.

● Из страха потерять контроль он делает все, чтобы контролировать собственный гнев (который он вполне осознает).

● Может показаться, что он контролирует других людей, когда под вопросом стоит его собственное совершенство и его нужно отстаивать.

● Он хочет, чтобы все было совершенным и справедливым, но часто первым выдвигает обвинение, передегивая факты. Он не осознаёт, как часто бывает несправедлив к другим людям и к самому себе.

● *Ригидный* не умеет чувствовать. Ему сложно проявлять свои чувства, потому что он не знает, как справляться со своей повышенной чувственностью. Он боится потерять контроль и выглядеть в глазах других людей несовершенным.

● Его считают холодным и бесчувственным, потому что он убедил себя и окружающих, что его ничто не трогает. Из-за этого он неспособен устанавливать приятные близкие отношения.

● Он очень жестко обращается со своим телом и редко признается в том, что он болен. Он едва способен ощущать холод и боль. Он хвалится тем, что ему не нужны лекарства и доктора.

● Он уверен, что его ценят за его дела и внешний вид. Он постоянно в делах, пока все не будет сделано на «отлично». Прежде чем порадовать себя, доставив себе удовольствие, он должен заслужить его упорным трудом.

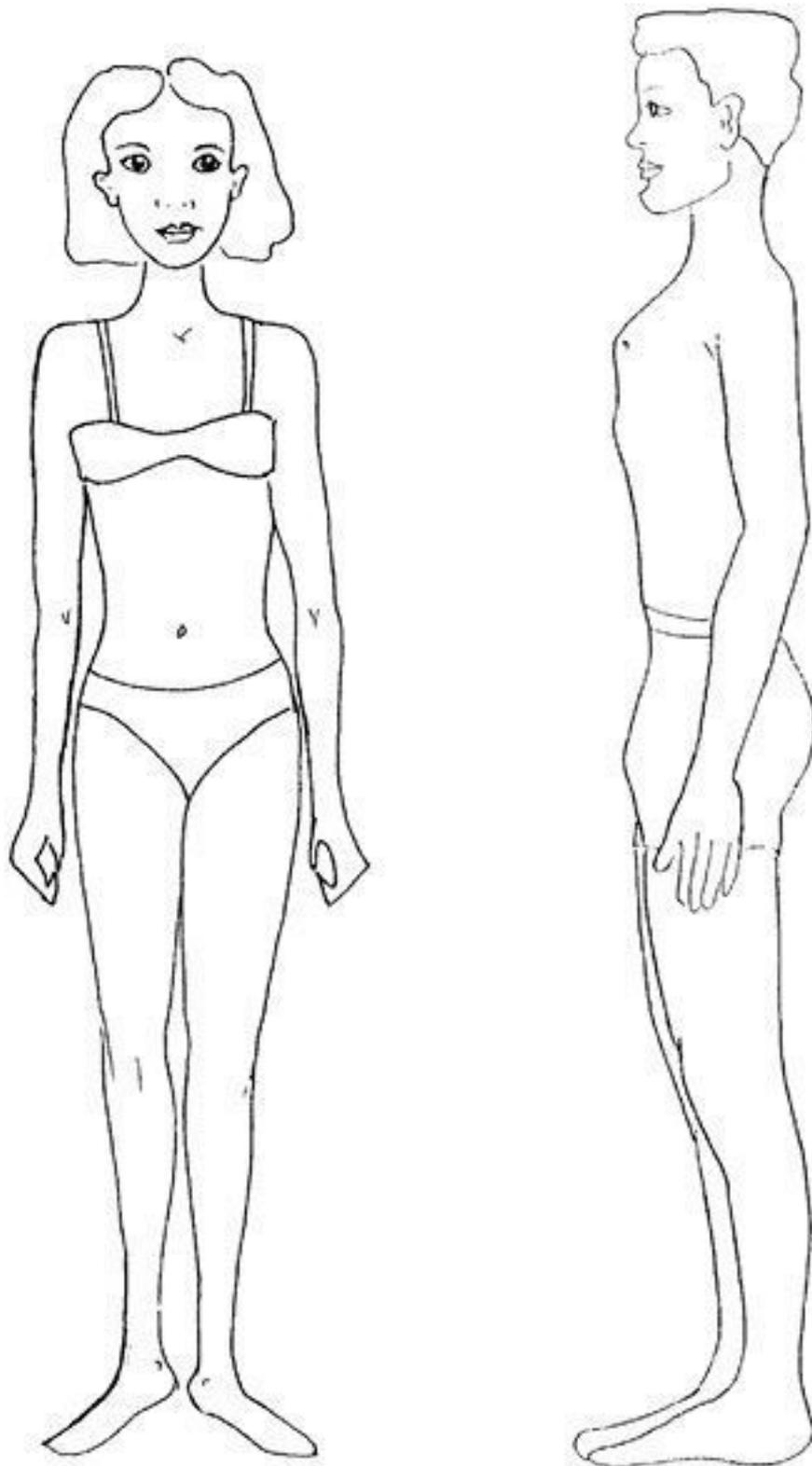
● Он слишком требователен к себе, стремится быть высокоэффективным и не уважает своих пределов. Поэтому ему сложно принимать ленивых людей.

● Когда, по его мнению, все складывается слишком удачно, он способен к саморазрушению.

● Все должно быть правильным, обоснованным и объяснимым. Если кто-то замечает его несовершенство, он немедленно оправдывается. Он может врать, чтобы оправдаться. Оправдания он готовит заранее, из страха, что его несовершенство заметят внезапно.

● Он не может удержаться, чтобы не перебить человека, который был несправедлив в высказываниях. Он считает, что так он помогает другому человеку. Он легко критикует всех, кто ведет себя (по его представлению) не идеально и не справедливо. Так же запросто он критикует и самого себя.

- Он считает, что знания важнее чувств. Он хвалится своими знаниями и своей памятью.
- Достигая своих пределов, он может быть излишне резким, саркастичным, упрямым и бескомпромиссным.
- Он часто употребляет слова «нет проблем», «справедливо», «точно», «наверняка», «всегда», «никогда», «правильно», «конечно», «нужно», «я должен был», «необыкновенно», «фантастически», а также прилагательные в превосходной форме – «прекраснейший», «наилучший», «самый совершенный» и т. п.



ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ РИГИДНОГО (травма несправедливости)

Характерные детали внешности:

- Пропорциональное, почти идеальное тело
- Прямая осанка
- Квадратные плечи
- Жесткие, негнущиеся части тела (например, ноги, шея, спина)

- Резкие, скованные движения
- Ухоженный соблазнительный вид
- Узкая талия, обтянутая одеждой или ремнем (поясом)
- Сжатые челюсти
- Плоский живот, который он пытается втянуть еще сильнее
- Округлые выпуклые ягодицы
- Светлая, светящаяся изнутри кожа
- Блестящий, живой и прямой взгляд

АКТИВАЦИЯ ТРАВМ

Поведение и реакции, описанные для каждой маски, проявляются в момент, когда травма активна и мы решаем носить маску, связанную с этой травмой. Почему мы надеваем маску? Потому что наше Эго заставляет нас думать, что такими формами поведения мы защитим себя от боли, вызванной активной травмой. Кроме того, мы верим, что благодаря таким реакциям окружающие не заметят нашей травмы.

Это можно сравнить с тем, как мы при помощи повязки маскируем физическую травму или выпиваем таблетку, чтобы не чувствовать боли. Мы начинаем верить, что боль прошла. Физическая боль – это проявление психологической боли. Она привлекает наше внимание к истинной причине нашей боли.

Средства, которые приведены в этой книге, помогут тебе самостоятельно справиться с болью. Но, конечно, одного прочтения книги недостаточно. Тебе необходимо научиться применять различные инструменты, которые ты здесь обнаружишь. Так постепенно ты сможешь самостоятельно облегчать свои страдания, не прибегая к посторонней помощи.

Исцеление травмы души можно сравнить с исцелением физической травмы. Например, человек, способный распознавать сигналы, связанные с физическими заболеваниями, проходит несколько этапов обучения этому мастерству. Вначале он живет неосознанно и полностью зависит от помощи других людей или от лекарственных препаратов. Затем он осознает, что физическая боль – это сигнал тела, и, принимая препарат или обращаясь за помощью для облегчения физических страданий, человек пытается расшифровать этот сигнал. Постепенно распознавать сигналы тела становится все проще, и в определенный момент человеку посторонняя помощь уже не нужна.

Как активируется травма, как мы ее касаемся? Задеть травму можно тремя способами, как это было сказано выше. Для описания мы будем использовать Треугольник Жизни, который работает так:

1. Тебя задевает поведение или реакция на тебя другого человека.
2. Ты испытываешь вину перед кем-то, боясь ранить и активировать одну из его травм своими словами, поступками или тем, что ты хочешь сделать или сказать.
3. Ты страдаешь из-за того, как ты поступаешь по отношению к самому себе или какие черты характера по отношению к себе проявляешь.

В зависимости от обстоятельств и людей, с которыми мы сталкиваемся, ежедневно мы переходим от одной травмы к другой. Я заметила, что на работе, как правило, мы чаще всего страдаем от травмы отвержения и несправедливости, а в личной жизни – от травмы покинутости и травмы предательства. Травма унижения всегда переживается с самим собой. Мы не обвиняем других людей за то, что они нас унизили, и об этом более подробно я расскажу в главе, посвященной травме унижения.

После прочтения этой главы я решаю применять в своей жизни следующее:

Глава 2

Часто задаваемые вопросы

В этой главе собраны вопросы, которые часто звучат на семинарах и лекциях школы «Слушай Свое Тело».

Кто активизирует травмы приемных детей: их биологические родители или приемные?

Изначально травмы активируются с момента рождения до семи лет. Специалисты некоторых психологических течений утверждают, что все наши убеждения (верования) формируются в первые семь лет жизни. Конечно, большинство наших мыслей, убеждений, страхов, чувств и решений мы переживаем неосознанно.

Что касается активации или пробуждения наших травм, это может происходить как с биологическими, так и с приемными родителями. Кроме того, в пробуждении существующих до рождения травм также участвуют люди, которые играют в жизни человека важную роль до его семилетнего возраста. Это могли быть бабушка и дедушка, няня, учитель или любой другой значимый для него человек.

Я часто слышала истории взрослых людей, усыновленных в детстве, о том, как они отыскали своих биологических родителей. Начав общаться с ними и проведя вместе некоторое время, чтобы лучше узнать друг друга, они были удивлены, обнаружив у родителей огромное сходство со своими травмами, а следовательно, со своими эмоциями, страхами и убеждениями.

Усыновленный ребенок, даже не зная своих биологических родителей, будет всегда чувствовать глубокую связь с ними, потому что он сам выбрал их для этой инкарнации. Их генетическая связь настолько же важна, как и родство их душ.

Если тебя усыновили или удочерили, помни, что пережить отвержение или травму покинутости после рождения – часть твоего жизненного плана. Это поможет тебе принимать эти травмы в новой жизни. Тебе будет трудно исцелить их, пока ты не примешь на себя ответственность за этот выбор.

С момента рождения ребенка люди, которые занимаются его воспитанием, будут вести себя и реагировать согласно тому, чему им нужно совместно научиться. Случайностей не бывает. Жизнь настолько разумна, что нам нужно принять это как факт. Как часто мамы делились со мной эмоционально: *«Я не знаю, почему я так быстро теряю контроль в отношениях с моей младшей дочерью. У нее дар – выводить меня из себя, и с ней я быстро забываю об обещании быть терпеливой, которое я постоянно себе даю. Я не понимаю, почему это происходит! Ведь такого никогда не было со второй дочерью, которая всего лишь на три года старше нее!»*

В этом примере травмы активны как у ребенка, так и у матери. Сначала мать теряет контроль, так как чувствует отвержение со стороны дочери. Затем она обвиняет себя в том, что она плохая мать (травмы отвержения и несправедливости), и реагирует с гневом. Такая реакция может проявляться, даже если дочь будет молчать: достаточно одного жеста или взгляда.

Это подтверждает факт, что страдание связано с нашим собственным видением ситуации. Травма, активная у матери, говорит о пробуждении травмы у дочери, в тот же момент и в равной мере. Это правило работает и в отношении приемных детей.

Хочу уточнить, что не обязательно знать, когда и кем была активирована травма в раннем возрасте. Достаточно допустить ее существование. По мере того как мы будем становиться все более и более осознанными и научимся все больше принимать себя, некоторые события из далекого прошлого будут вспомнить намного легче.

Если в моем детстве не было отца или матери, значит ли это, что некоторые из моих травм не были активированы?

К сожалению, нет. Я знаю, что некоторым бы хотелось иметь такую возможность, но это не так.

Если, например, мать одна занималась воспитанием дочери и не было человека, кто играл бы роль отца, травмы покинутости и предательства ребенка все равно были активированы.

Это могло произойти по разным причинам:

- на основании рассказов матери об отсутствующем отце;
- на основании наблюдений девочки за отношениями других детей с их отцами;
- на основании образа отца, который девочка себе нафантазировала;
- старшим братом или любимым другим мужчиной из членов семьи;
- любимым другим мужчиной, который мог в ее представлении играть роль отца, – например, учителем или другом семьи.

И так – для всех людей, у которых в детстве или в подростковом возрасте был единственный родитель.

Моя мама умерла, когда мне было три года, а отец снова женился, когда мне было шесть. Кто из двух женщин больше всего повлиял на пробуждение моих травм?

Во вновь созданных семьях на ребенка влияют те люди, которые играют роль родителя. В целом биологический родитель пробуждает наиболее глубокие травмы, и очень часто новый родитель только продолжает их активировать.

Помни: мы всегда привлекаем к себе тех людей, в которых нуждаемся в данный момент.

Должны ли люди с гомосексуальными наклонностями рассматривать роль родителей в активации травм в обратном порядке?

Нет, независимо от того, кто гомосексуалист, мужчина или женщина, это не имеет ничего общего с травмами. Сексуальные предпочтения – это личный выбор каждого, связанный с физиологией, даже если этот выбор сделан из-за эмоциональной реакции на одного из родителей.

Я повторяю, что не так важно знать, кто именно активировал ваши травмы впервые. Важнее признавать само *наличие* у нас травм, а также тот факт, что мы сами выбрали своих родителей на основании их жизненного плана, который связан с нашим собственным планом. Они всегда участвуют в нашем духовном развитии.

Реакция на гомосексуальный выбор человека напрямую связана с тем, какие уроки еще нужно усвоить. В целом, если родители легко принимают этот факт, это отражает, насколько человек и сам себя принимает, и это не та сфера, в которой травмы активны. Но если один или оба родителя это не приемлют, запускается действие одной или нескольких травм. Вы сможете определить активные травмы, прочитав описание каждой из них.

Что касается партнеров, иногда может возникать путаница. Например, когда две женщины живут вместе, одна из них может больше играть роль мужчины, а другая – роль женщины. Если это твой случай и в вашей паре ты играешь роль женщины, твоя партнерша может вновь воскрешать в тебе страдания, которые ты переживала в отношениях с отцом, но также и травмы, связанные с матерью. В таком случае я рекомендую тебе не пытаться все понять. Тебе просто нужно справляться с каждой травмой по мере их пробуждения, так, чтобы твои отношения с каждым днем становились все лучше. Если ты полностью принимаешь свой выбор гомосексуальной связи, у тебя будет меньше путаницы и ты сможешь лучше управлять переживаемыми тобой эмоциями.

Также я часто слышу, что путаница в травмах чувствуется и в гетеросексуальных парах. Женщина может сказать, что ее супруг во всем похож на ее мать, и задавать себе вопросы относительно истолкования травм. Ей нужно полагаться только на поведение, так как именно поведение говорит об активной маске и связанной с ней травмой. Затем, осознав, в чем она

обвиняет своего партнера, за какое качество (задав себе вопрос: он какой в этой ситуации?), она обязательно обнаружит, что за это же качество она обвиняла и своего отца. Часто путаница возникает из-за того, что мы обвиняем человека за одно и то же качество, но при различном поведении. Далее по тексту я еще вернусь к этому вопросу.

Все чаще и чаще говорят о транссексуалах, интерсексуалах, бисексуалах и т. п. Кто считается человеком, активировавшим их травмы?

Ответ будет такой же. Наши родители всегда активируют наши травмы, не зная об этом. Это помогает нам осознать то, чему мы должны научиться. И мы нужны нашим родителям для эволюции их души.

Человек, выбравший жизнь, которая не соответствует общепринятым стандартам, более других склонен переживать опыт отвержения самого себя, а также отвержения со стороны других людей. Однако миллионы людей рождаются с сильной травмой отвержения, хотя живут они согласно установленным нормам. Мне кажется, лучше не останавливаться на наших различиях, а сосредоточиться на том, чтобы научиться облегчать свои страдания. Никто за нас этого не сделает.

Что происходит, когда мы обращаемся к услугам суррогатной матери? Кто оказывает влияние на активацию травм ребенка?

На протяжении девяти месяцев беременности существует очень тесная связь между суррогатной матерью и ребенком, потому что он полностью от нее зависит. На него оказывает влияние все, что она переживает и что чувствует. Поскольку случайностей не бывает, женщина, согласившаяся выносить этого ребенка, повлияет на него настолько, насколько это нужно душе ребенка. Впоследствии ребенок потеряет контакт с этой женщиной и быстро забудет первые дни своей жизни. Он начнет переживать необходимый опыт с матерью, присутствующей в его жизни.

Такой опыт можно пережить по-разному. Некоторые дети могут почувствовать себя отвергнутыми, другие – покинутыми, а третьи воспримут это как несправедливость... Кто-то, наоборот, будет считать такой метод оплодотворения доказательством того, что родители очень ждали этого ребенка.

Сегодня также возможно зачатие в пробирке. Как это влияет на травмы человека?

Повторю: очень важно помнить, что случайностей не существует и что все запланировано до нашего рождения согласно нашему жизненному плану. Конечно, если оплодотворение яйцеклетки матери осуществляется спермой отца, можно считать это обычной беременностью, за исключением того, что для рождения ребенка были приложены огромные усилия. Родители могут задать себе вопрос: чему нам нужно научиться из этого опыта? Ребенок же будет знать, что он был очень желанным, а это бывает не со всеми.

Оплодотворение яйцеклетки матери *in vitro* (в пробирке) может также производиться при помощи спермы неизвестного донора. В этом случае ребенок будет переживать то же, что переживают дети, родившиеся без отца или брошенные отцами.

Если же используют сперму отца для оплодотворения яйцеклетки суррогатной матери, ребенок будет переживать то, что я описала в ответе на вопрос о суррогатном материнстве.

Важно помнить, что независимо от обстоятельств душа ребенка (и душа родителей) нуждалась именно в этом опыте, чтобы пройти свой жизненный план.

И только Эго убеждено в том, что страдания нам причиняют другие люди. Пока мы будем продолжать в это верить, соглашаясь на роль жертвы, путь духовного развития невозможен.

Вы говорите, что каждый из нас переживает четыре травмы, кроме травмы унижения, которая есть не у всех. Почему из всех членов нашей семьи травма унижения есть только у меня?

Тот факт, что у каждого из нас присутствует как минимум четыре травмы из пяти, не означает, что душе не нужно принять травму унижения. У каждого из нас есть генетическая память, которую мы унаследовали от членов нашей семьи, а также клеточная память, накопленная в течение многих жизней, пережитых нашей душой. Все прежние жизни помогают нам принять все, что может быть пережито нами на этой прекрасной планете. Проживая другие жизни, мы также имеем опыт травмы унижения, что позволяет нам осознать степень ее приятия.

Человек, задавший этот вопрос, считает, что он единственный в своей семье страдает от этой травмы. Если изучить генеалогию, возможно, этот человек найдет кого-то, на кого он очень похож физически и который также страдал от этой травмы.

Я интуитивно чувствую: когда человек очень похож на своего, например, прадеда или прабабушку, мы имеем дело с одной и той же душой, которая снова воплотилась, чтобы пережить опыт приятия, не пройденный ранее в прежней жизни.

Я часто встречаю людей, которые не могут принять травму унижения одного из членов своей семьи и говорят им: *«Почему ты позволяешь другим людям использовать тебя? Ты слишком добр!»* или *«Почему ты позволяешь себе поправляться? Нужно сесть на диету!»*

Если ты критикуешь (мысленно или вслух) людей с пухленькими формами, у которых заметны многие характеристики маски *мазохиста*, это означает, что ты не принимаешь поведение и телосложение травмы унижения. Возможно, впоследствии в твоей жизни эта травма начнет проявляться или же ты переживешь этот опыт в следующей жизни.

Это же касается и людей, у которых нет очевидных признаков этой травмы, за исключением, например, типично округлого лица. Если они контролируют свое питание (благодаря маске ригидного), чтобы не набирать вес, то не находятся в состоянии приятия.

Намного разумнее пройти уроки, которые нам нужно усвоить, не ища окольных путей. И не только потому, что нам не придется переживать один и тот же опыт в других жизнях. Самая большая польза приятия себя и других – это ощущение внутреннего счастья.

Обязательно ли у близнецов будут одинаковые травмы?

До недавнего времени считалось, что двуяйцовые близнецы – это две совершенно разные личности с различным характером, а однояйцовые – это люди, похожие абсолютно во всем – как во внешности, так и в характере. Сегодня некоторые ученые заявляют, что однояйцовые близнецы одинаковы не на 100 %, особенно это касается приобретенного образа жизни и болезней.

Например, исследователи не понимают, почему один из близнецов заболел раком в раннем возрасте, а другой – лишь к 70 годам.

По вопросу схожести близнецов было проведено множество исследований. Я советую поискать нужную тебе подробную информацию на эту тему в Интернете.

Помня о законе причины и следствия, который говорит о том, что мы создаем свою жизнь сами на основании собственных решений и поступков, несложно понять, почему близнецы переживают различный опыт, даже если их тела кажутся идентичными.

Разница в том, какой выбор они делают в течение своей жизни. Если один из них решает стать более осознанным, чтобы уменьшить интенсивность своих страданий, то есть если он предпочитает любовь страху, а приятие – сопротивлению, если его жизнью руководит сердце, а не Эго, – конечно, у него будет меньше болезней, чем у того, кто решает прислушиваться к рекомендациям своего Эго.

У меня была возможность понаблюдать за однояйцовыми близнецами, и я сделала вывод: если один близнец решает жить по-новому, другой близнец начинает поступать точно так же. У них развиты отношения «слияния», они очень тонко чувствуют друг друга, даже на расстоянии. Скорее всего, близнец, родившийся первым, будет оказывать влияние на младшего близнеца.

Но поскольку каждый из нас свободен выбирать, невозможно предугадать окончательно, как будет вести себя каждый из близнецов.

После прочтения этой главы я решаю применять в своей жизни следующее:

Глава 3

Эго – главное препятствие исцелению травм

Написав название этой главы, я задумалась: почему Эго так сильно стремится к признанию? Ведь на тему Эго уже написаны сотни страниц, и все это – для того, чтобы помочь нам осознать, как сильно Эго воздействует на нашу жизнь! У меня есть только один ответ на этот вопрос: Эго стало особо настойчивым из-за пробуждения коллективного сознания, и оно боится исчезнуть.

И я тоже буду говорить об Эго. Впрочем, я делаю это постоянно со страниц своих книг, на всех семинарах и лекциях школы «Слушай Свое Тело». В этой главе и на протяжении всего повествования для тех из вас, кто прочел не одну мою книгу и кто уже посещал наши семинары, я решила привести как можно больше примеров. Для меня важно помочь тебе распознавать те моменты, когда ты сам являешься хозяином своей жизни, а когда ты позволяешь контролировать себя своему Эго.

На протяжении последних сорока пяти лет я прочла тысячи книг, я участвовала во многих тренингах с целью стать более осознанной. Сама я преподаю уже больше тридцати лет, но даже сейчас я продолжаю осознавать что-то, чего не осознавала до последнего момента. При каждом открытии, каждом осознании я не перестаю восхищаться: каждый раз удивляюсь тому, что раньше некоторых вещей я просто не замечала!

Именно поэтому мне так хочется со страниц этой книги помочь тебе осознать, насколько сильно влияет, воздействует на тебя, руководит тобой твое Эго. Так я буду знать, что не я одна день за днем, неделю за неделей и год за годом становлюсь все более и более осознанной.

Я часто задавалась одним вопросом: наступит ли день, когда однажды я не буду находиться в плену у собственного Эго? Однажды мне это надоело, и я решила отпустить ситуацию, думая лишь о радости, которую я испытываю, осознавая механизмы, которые придумывает для меня мое Эго, чтобы шутить надо мной и руководить мной. Ведь только так я смогу управлять своей жизнью.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЭГО

Меня часто спрашивают: *«Откуда берется Эго? Почему оно так важно в жизни каждого из нас?»* Эго начало проявляться несколько миллионов лет назад, с развитием человеческого интеллекта. Помнишь историю об Адаме и Еве? Они жили в земном раю, они были совершенны. Но однажды Ева съела яблоко с древа познания (интеллектуальная сфера), люди стали несовершенны и у них начались проблемы.

Это символическая история о том, как с развитием человеческого интеллекта мы обрели право выбора. Мы – единственные существа на планете Земля, которые обладают свободной волей. Со временем люди все чаще и чаще делали выбор в пользу интеллекта, энергию которого мы использовали для создания Эго, считая, что оно будет приносить нам пользу. Впоследствии мы позволили Эго завладеть нами. Увы, в конце концов мы забыли, что единственная реальная власть – это власть божественного творения, которое присутствует в каждом из нас, наш внутренний свет и наша огромная мудрость.

Мы можем сравнить Эго с соседом, которому мы дали слишком много полномочий и который теперь может заходить в наш дом в любое время, чтобы поучить нас, как жить. Этот сосед чувствует себя крайне важным и незаменимым, он уверен, что мы не сможем без него жить, что самостоятельно мы не способны принять ни одно решение в своей жизни. Вправе ли мы злиться на такого соседа? Нет, ведь он уверен, что оказывает нам неоценимую помощь!

То же происходит и с нашим Эго. Эго себя не видит, оно не может понять, что именно происходит на самом деле. Поэтому очень важно научиться наблюдать за собой, осознавая моменты, в которые проявляется Эго. Представьте себе, что Эго – пятно на скатерти, которое не знает, что оно пятно. Чтобы увидеть пятно, нужно стать сторонним наблюдателем.

Важно помнить, что Эго состоит из ментальной энергии. Чтобы думать, обосновывать, планировать, организовывать и запоминать, без интеллекта не справиться! Это тонкая материя, к которой, в отличие от физического тела, невозможно прикоснуться, но которая крайне важна и очевидна. Чтобы планировать и организовывать, наш интеллект должен полагаться на собственную память и на все, что он усвоил в прошлом. Наш интеллект счастлив и спокоен, когда использует усвоенную в прошлом информацию для удовлетворения истинных потребностей нашей души.

Зачем же так много говорить об Эго в этой книге? Это очень важно, ведь это поможет тебе осознать, в какие моменты активна одна из твоих травм и как именно ты реагируешь. Помни: каждая эмоциональная реакция вызвана задетой травмой, а это всегда говорит о том, что ты находишься под властью Эго.

Осознав, что ты находишься в плену собственного Эго, помни, что автоматически ты надеваешь маску, связанную с одной из твоих травм.

ЧТО ТАКОЕ ЭГО

Эго – это исключительно человеческое творение. Чтобы выжить, оно питается нашей ментальной энергией и полагается только на то, что было усвоено интеллектом в прошлом. Например, любая ситуация, которую Эго считает опасной из-за прошлого опыта, продолжает считаться опасной и в будущем, пока мы позволяем ему так считать.

Эго постоянно старается зафиксировать, «заморозить» ход событий, отрицая изменения любыми возможными способами. Характерная его черта – страдание.

Эго страдает из-за своих нереализованных желаний, а также из-за страха боли, если вдруг желания не реализуются.

Эго не способно жить в реальном мире. Оно убеждено, что его собственный мир и есть реальность. Как часто взрослые люди рассказывают мне о болезненных событиях, пережитых ими в детстве, будучи уверенными, что это правда! Но, поговорив об этом с другими членами их семей, я вижу, что их восприятие было ложным и что никто другой не переживал и не воспринимал эту ситуацию настолько же остро. Многие годы они страдали от этих событий лишь потому, что Эго заставило воспринимать эти события по-своему, вместо того чтобы видеть реальность.

В нашей семье было одиннадцать детей, и я уверена: если бы ты сегодня попросил каждого из нас по очереди описать наших родителей, каждый бы представил свою версию. Когда я была ребенком, в нашем доме случился пожар. Много лет спустя мы с сестрами вспоминали о том пожаре, и у каждой из нас был свой вариант событий. У каждой из нас был свой пожар. Вот так влияют на нас наши убеждения, наши страхи и наше Эго.

Эго, состоящее из ментального вещества, может считаться «интеллектуальным наростом». Тебе наверняка известны физические наросты на теле, такие как бородавки, кисты, опухоли и т. п. Это неестественные образования на теле, хотя и состоят из физической ткани. Они паразитируют на теле, используя его энергию, чтобы образовываться и существовать. Меня всегда удивляла их структура: они даже образуют мелкие кровеносные сосуды, чтобы продлить свой срок жизни.

Эго похоже на наросты, но оно наносит человеку гораздо больше вреда, ведь у него есть собственное стремление жить и выжить. Оно живет в постоянном страхе смерти, исчезновения, будто знает, что на самом деле оно эфемерно, а не реально, как сам человек. Вместе с тем Эго не отдает себе в этом отчета и поэтому старается убедить себя в своем собственном существовании.

Его невежество напоминает невежество человека, который не желает признаться себе в собственном страхе нехватки денег и не осознает, что живет в неуверенности. Он убеждает сам себя, что он не такой: он тратит больше, чем нужно, уверяя всех вокруг, что чувствует себя в полной безопасности, совершенно не боится нехватки и уверен, что у него всегда будут деньги для покрытия долгов. Он даже начнет критиковать или постарается изменить тех, кто будет открыто демонстрировать неуверенность в будущем и в финансах. Мы знаем: если бы человек не боялся, ему бы не нужно было убеждать в чем-то других и самого себя. Ведь так происходит и с Эго: оно постоянно пытается убедить себя, что оно существует, хотя это всего лишь иллюзия.

Эго живет за счет ментальной энергии, истощает тебя, лишает тебя сил. Каждый раз, когда ты позволяешь Эго себя контролировать, ты чувствуешь, будто силы покидают тебя, будто ты теряешь энергию. Я уверена, что ты испытывал это неоднократно. Наверное, ты замечал, что, переживая страхи и эмоции (проявления Эго), к концу дня ты чувствуешь себя уставшим. Однако только тебе решать, будешь ли ты продолжать подпитывать свое Эго. Увы, это не такая уж простая задача, ведь мы отдавали ему так много власти на протяжении многих жизней! Эго имеет в своем арсенале изощренные инструменты, чтобы обводить нас вокруг пальца и заставлять верить, что в жизни решения принимаем мы, хотя на самом деле чаще всего решает именно Эго.

ЭГО КАК СОВОКУПНОСТЬ НАШИХ УБЕЖДЕНИЙ

Часть Эго составляют всевозможные убеждения, которые оно использует, чтобы влиять на нашу жизнь. Ты наверняка замечал, что внутри тебя постоянно звучат разные голоса: они пугают тебя, заставляют сомневаться в себе и в других, обвиняя тебя, мешая тебе переходить к действиям, и так далее. Каждый голос – это отдельное убеждение. Чем больше у тебя убеждений, которые ты считаешь справедливыми, тем большую силу и влияние на тебя они имеют. И вот вывод: Эго – это совокупность убеждений, которые мешают тебе быть самим собой.

КАК НАМ ВЕРНУТЬ СЕБЕ СВОИ ПРАВА?

Почему так сложно снова начать управлять своей собственной жизнью и больше не позволять Эго управлять нами? Главная причина – неосознанность человека, ведь в среднем мы осознаем происходящее с нами всего на 5–10 %. Это означает, что мы редко осознаем те моменты, когда некоторые наши убеждения начинают руководить нашей жизнью.

Я смею надеяться, что после прочтения этой книги ты будешь проще и быстрее осознавать это. А для этого ты должен помнить, что Эго думает только о себе, и оно будет продолжать существовать, постоянно прокручивая пленку: «Я, я, я, мне, мне, мне». Это его способ доказать, что оно существует. Это выглядит так, будто Эго выходит один на один против всего мира.

Эго нуждается в том, чтобы постоянно убеждать себя в собственном существовании и в своей чрезмерной важности, будто оно способно существовать вечно, как и сам человек.

Давайте посмотрим, как замужняя работающая женщина с двумя детьми-подростками проживает свой обычный день. Многие из приведенных ниже примеров применимы и к мужчинам.

Слова, выделенные жирным шрифтом, – это мысли ее «маленького я», которое боится за свой имидж: страх быть нелюбимой, страх ошибиться, страх не получить признания и т. д. Это повторяет снова и снова «Мне... Я».

Утро. Она проспала: «*Чертов будильник, почему он не звонил? Я опоздаю. И снова моя начальница будет смотреть на **меня** строгим взглядом*».

Она входит на кухню, где завтракают муж и двое детей: «*Почему вы **меня** не разбудили? **Мне** кажется, **я** вам вчера говорила, что сегодня **мне** нужно выйти пораньше*».

Она быстро собирается, но не находит костюм, который собиралась надеть: «*Не может быть, он до сих пор в химчистке! Если бы **мне** не приходилось тянуть этот дом на **себе**, у **меня** вчера было бы время его забрать*».

Она смотрит в зеркало: «*Еще одна морщина! Как же быстро **я** старею от такой семейной жизни. **Мне** чаще нужно ездить в отпуск. **Я** все больше теряю красоту и выгляжу старше, чем **моя** старшая сестра*».

Перед выходом она забегает в туалет: «*Кто-то снова забыл опустить крышку унитаза. Это, конечно, только **мой** муж. Мужчины о **нас**, женщинах, совершенно не думают. Когда же они наконец поймут, что это невежливо?*»

По дороге на работу: «*Посмотрите на этого старика! Он еле едет, из-за него **я** опаздываю! Что он делает на дороге в такое время?*»

Она опаздывает: «***Мне** жаль, что **я** опоздала. Сегодня утром все было против **меня**. И все началось с **моего** мужа...*» И она продолжает все объяснять, чтобы оправдаться.

На собрании: «*Зачем **мне** терять здесь время, постоянно слушая одно и то же? **Мне** казалось, это будет важная встреча. Почему говорит всегда она? Почему никто не спрашивает **моего** мнения? Наверное, они думают, что **я** никчемная*».

На обед она идет в ресторан: «*Снова картофель фри. Но **я** же обещала, что больше не буду его есть. **Я** снова поправлюсь. Ну и наелась же **я!***»

Она готовит себе четвертую чашку кофе за день: «*Ладно, это будет **моя** последняя чашка кофе. **Я** знаю, что это слишком, но сегодня **меня** все раздражают и **мне** нужно чем-то себя побаловать*».

Начальница дает ей незапланированную работу: «*Почему лишняя работа всегда достается именно **мне**? Если бы она хоть изредка **меня** за это благодарила, **мне** бы хотелось этим заниматься. Чем **я** провинилась перед Богом, что он посылает **мне** дел через край – как на работе, так и дома? Все **меня** используют*».

Она опаздывает, чтобы отвезти сына на тренировку по футболу: «*Не смотри так на **меня** и ничего не говори. **Я** делаю все, что могу. Ты не знаешь, каково это – делать все дела по дому и ходить при этом на работу!*»

Она приезжает домой. Муж возвращается раньше, чем обычно: «*Ну вот, снова упал перед телевизором. Даже не подумал сделать **мне** сюрприз, приготовив ужин вместо **меня***».

Сын поздно возвращается с футбола. Она нервничает, потому что ей нужно что-то приготовить ему на ужин: «*Ты не мог предупредить **меня**, что опоздаешь на ужин? **Я** думала, что ты у друга. **Мне** кажется, что все в этом доме считают **меня** прислугой*».

Наконец к 21:00 она усаживается перед телевизором, чтобы посмотреть телесериал о четырех разных домохозяйках: «*Ах, как бы **мне** хотелось жить в таком красивом доме и иметь домработницу, которая бы все делала по дому вместо **меня**! А ты видела, какая красивая одежда у второй? И ей даже не нужно работать, чтобы все это оплачивать. Ладно, зачем мечтать. Это прекрасная жизнь, она не для **меня***».

Сын и дочь начинают ругаться, постепенно их разговор переходит на повышенные тона. *«Я не хочу вас слышать. Сил моих больше нет. Я устала. У меня сегодня был тяжелый день. Вы можете хоть иногда думать о других? Мне нужно отдохнуть. Я работала весь день и только присела».*

Муж хочет секса: *«Как же он не понимает, что после всего того, что мне нужно сделать, у меня совершенно нет энергии, чтобы заниматься любовью? Все мужчины одинаковы. Они только об этом и думают, совершенно не заботясь о наших потребностях. Ладно, соглашусь. Так у меня будет покой на несколько дней и завтра он будет ко мне добрее».*

ВНИМАНИЕ! Я не говорю, что никогда, ни в коем случае не нужно употреблять слова «я» и «мне». Конечно, если ты кому-то рассказываешь о каком-то происшествии, ты будешь употреблять эти слова достаточно часто. Однако Эго употребляет их, когда во фразе присутствует скрытая критика, чувство превосходства, стремление получить внимание или комплименты.

ЭГО КРИТИКУЕТ

Частая критика других людей – это тонкое и изощренное средство, к которому Эго прибегает, чтобы контролировать нас и повышать собственную значимость. При этом оно убеждено, что критика – это всего лишь справедливое замечание. Наверняка ты уже знаком с примерами критики. Эго обожает отыскивать недостатки других людей. Найдя незначительную, маловажную деталь, оно еще раз убеждается в своем превосходстве над другими и в своей важности. Осознавая, что мы критикуем, мы считаем это справедливым: критикуемый этого заслуживает, так как он действительно ошибся.

Должна признаться, что одним из самых больших открытий в моей жизни было осознание силы моего Эго, дающего о себе знать ежедневно. Чем более осознанной я становлюсь, тем больше понимаю, как же много места занимает Эго в моей жизни. И такие осознания очень полезны: как только я понимаю, что моей жизнью начало руководить мое Эго, а не я сама, – я становлюсь способна немедленно положить конец его влиянию.

Если ты действительно намерен уменьшить влияние и постепенно исцелиться от травм, тебе необходимо осознать огромную силу влияния Эго на твою жизнь.

Приняв тот факт, что любое проявление Эго означает активность одной из наших травм, необходимо осознавать моменты, когда Эго проявляется. И вот способ, который будет тебе полезен для развития осознанности. Для каждого примера мысленной критики или критики вслух я добавила то, что действительно имеет в виду Эго:

● Ты видела, как она поправилась? У нее что, нет дома зеркала? (Эго имеет в виду: я никогда до такого не дойду, у меня больше силы воли, чем у нее.)

● Ну и болтлив же он! Как же его много! Он что, не понимает, что другие тоже хотят высказаться? (Эго имеет в виду: я скромнее и внимательнее к потребностям других людей.)

● Что этот придурок делает на дороге? Он подрезал меня, он почти в меня врезался! Кто таким идиотам выдает права? (Эго имеет в виду: я вожу намного лучше, я бы так никогда не сделал.)

● Бедняжка, у нее все больше и больше проблем, она превратилась в настоящую жертву. (Эго имеет в виду: моя жизнь в моих руках, я не стремлюсь добиться внимания к себе, рассказывая о своих проблемах, и я не использую других людей, как она.)

● Как же мне надоело повторять! Мне кажется, я понятно изъясняюсь! (Эго имеет в виду: я лучше слушаю, я более внимательный и быстрее понимаю.)

● Не пойму, почему она снова так реагирует. Она же знает, что я этого не люблю. (Эго имеет в виду: я учитываю то, что она любит, и это – то малое, что я могу сделать, чтобы доказать ей свою любовь.)

● Я ненавижу звонить в администрацию. Сначала несколько минут выслушиваешь автоматический ответ станции, а когда приходит время поговорить с кем-то, у них постоянно к нам одни и те же вопросы. На это уходит куча времени. (Эго имеет в виду: если бы руководил я, то подумал бы о клиентах и изменил всю эту систему. Я уверен, что нашел бы более разумное решение.)

● Зачем ты спрашиваешь мое мнение, если тебе никогда не нравятся мои ответы и ты продолжаешь делать по-своему? (Эго имеет в виду: я не такой эгоист, как он, я более гибкий и не заставляю других людей терять время.)

● Как мужчина может заниматься таким непристойным делом? (Эго имеет в виду: я слишком люблю себя, чтобы на такое соглашаться, я достоин более почетной работы.)

● Почему меня так долго обслуживают? В ресторане не так уж много клиентов. Наверное, официанты ушли на забастовку? (Эго имеет в виду: если бы я был владельцем ресторана, я бы все организовал иначе, ведь обслуживание – это самое главное.)

● Не могу поверить, что еще существуют рестораны, в которых еду подают в пластиковой посуде! Никакой экологии! Бедная планета задыхается от мусора! (Эго имеет в виду: я более сознательный, я знаю последствия такого загрязнения.)

● У него обязательно будут проблемы со здоровьем, он почти не пьет воды, хотя это вторая основная потребность физического тела. (Эго имеет в виду: я умнее, я пью много воды, как положено.)

● Эти проблемы у него длятся годами и многие из нас предлагали ему разные решения. Когда же он прислушается к нам? Я больше не хочу ему помогать. (Эго имеет в виду: я бы был очень признателен, если бы у меня были любящие меня люди, готовые мне помочь, и я бы обязательно делал все, чтобы что-то изменить.)

● Мне жаль, что моя сестра больше любит своего сына, чем дочь. Это очень несправедливо. (Эго имеет в виду: я бы никогда так себя не вела со своими детьми, ведь я так сильно их люблю.)

● Я не понимаю, почему мои родители продолжают жить вместе. Они постоянно ругаются, а мой отец должен все время пресмыкаться перед матерью. (Эго имеет в виду: если бы я была на месте матери и была бы постоянно недовольна поведением мужа, я бы его бросила. Второй вариант: я намного сильнее отца, я бы никогда не позволил, чтобы моя жена так меня контролировала.)

● Каждый раз, когда я встречаюсь с моей матерью, она рассказывает мне о подвигах моей сестры. Почему бы вместо этого ей не похвалить меня? (Эго имеет в виду: я бы никогда не была так несправедлива.)

ЭГО УПОТРЕБЛЯЕТ СИЛЬНЫЕ СЛОВА

Каждый раз, что-либо преувеличивая, наше Эго стремится еще больше самоутвердиться. Оно любит употреблять сильные слова – такие, как *всегда, никогда, постоянно*, – а также прилагательные в превосходной степени.

● Ты постоянно занят на работе, и даже если ты дома, тебя нет рядом, когда ты мне нужен!

● Я никогда не ем десерты.

● Ты постоянно опаздываешь.

● Я уже ничего не боюсь.

● Ты никогда ничего не понимаешь. Мне постоянно приходится повторять.

- Мой сын постоянно мне врет.
- Только я один должен постоянно оставаться после работы.
- Ты никогда не разговариваешь со мной. Даже вернувшись с работы, ты постоянно торчишь перед телевизором.

ЭГО УПОТРЕБЛЯЕТ СЛОВО «НУЖНО» ИЛИ УСЛОВНОЕ НАКЛОНЕНИЕ

Кроме того, мысленно или вслух, Эго употребляет слово «*нужно*» или условное наклонение: «*я должен был*», «*мне бы хотелось*», «*это было бы здорово*» и т. п.

Почему? Потому что эти выражения говорят о наличии страха, даже если страх не выказывается явно. Так Эго ограничивает нас, вынуждая прислушиваться к его страхам и опасениям.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.