

Более 3 миллионов книг продано по всему миру!

Миз Бурба

ПЯТЬ ТРАВМ

которые мешают быть
самим собой

В большинстве
случаев мы страдаем
потому, что
считаем себя теми,
кем на самом деле
НЕ являемся.

СОСНА

Слушай свое тело

Лиз Бурбо

**Пять травм, которые
мешают быть самим собой**

«София Медиа»

2000

УДК 615.851
ББК 53.57

Бурбо Л.

Пять травм, которые мешают быть самим собой / Л. Бурбо —
«София Медиа», 2000 — (Слушай свое тело)

ISBN 978-5-906686-03-9

В этой книге Лиз Бурбо говорит о личной ответственности каждого человека, — ответственности не перед кем-то, а перед самим собой, перед своей душой, перед собственным здоровьем. Всякую душевную травму, нанесенную кому бы то ни было, ты неминуемо наносишь себе. И надолго. Так что страдания передаются из поколения в поколение. Из детских травм, из привычных страданий вырастают страдания массовые, всеобщие, и принимают форму социальных, государственных, мировых кризисов. Предательство, несправедливость, унижение, муки отвергнутой, покинутой души — это, как показывает Бурбо, глубоко личные травмы; но разве не они составляют основу, если не сущность, всех человеческих страданий? Получается, что незачем жаловаться на кого-то или что-то, незачем ловить и карать злодеев, поскольку закоренелый злодей — он же мученик — сидит в каждом из нас. Можно ли и каким образом освободить его и от страданий, и от злодейства? Найди ответ в этой книге и воспользуйся им!

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-906686-03-9

© Бурбо Л., 2000
© София Медиа, 2000

Содержание

Благодарности	6
Предисловие	7
Глава 1	9
Глава 2	17
Глава 3	30
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Лиз Бурбо
Пять травм, которые
мешают быть самим собой

Copyright © Lise Bourbeau 2000 Les 5 blessures qui empechent d'etre soi-mene
Rejet. Abandon. Humiliation. Trahison. Injustice
© ООО Книжное издательство «София», 2014

* * *

Благодарности

От всей души благодарю всех, с кем я работала многие годы и без кого мои исследования о травмах и масках были бы невозможны.

Самая большая моя признательность – тем, кто участвовал в семинарах «Эффективные техники взаимопомощи». Благодаря их способностям к полному самораскрытию материал для этой книги значительно обогатился. Особую благодарность я испытываю к членам группы *Слушай Свое Тело*, которые участвовали в моих исследованиях и предоставили мне очень важную для этой книги информацию. Благодаря всем вам я не теряю страстного интереса к исследованиям и новым обобщениям.

Наконец, я хочу поблагодарить тех, кто непосредственно участвовал в *написании* книги. Прежде всего, это мой супруг Жак, который одним своим присутствием скрашивал и облегчал часы, проведенные над ее страницами; Моника Бурбо-Шильдс, Одетта Пеллетье, Мишлин Сен-Жак, Натали Реймон и Мишель Деррюдер блестяще выполнили жуткую работу по редактированию рукописи, а Клоди Ожье и Элиза Палаццо обеспечили художественное оформление книги.

Предисловие

Написать эту книгу я смогла благодаря упорству и настойчивости многих исследователей, которых, как и меня, возражения и скепсис критиков не заставили отказаться от публикации результатов своих поисков и размышлений. Правду сказать, исследователи знают, что нападки на них и на их работы неизбежны, и обычно готовятся к этому. Вдохновляют их те, кто положительно воспринимают новые открытия, а еще – надежда помочь людям в их эволюции. Первым среди исследователей, которым я должна выразить свою благодарность, был австрийский психиатр ЗИГМУНД ФРЕЙД: это ему принадлежит грандиозное открытие бессознательного в человеке; это он осмелился заявить, что физическая природа человеческого существа неотделима от его эмоциональной и ментальной структуры.

Я благодарна также одному из его учеников, ВИЛЬГЕЛЬМУ РАЙХУ, который, как я считаю, стал великим предтечей метафизики. Он первым установил бесспорную связь между психологией и физиологией, показав, что неврозы поражают не только ментальное, но и физическое тело. В дальнейшем психиатры Джон ПЬЕРРАКОС¹ и Александр ЛОУЭН (оба ученики Вильгельма Райха) открыли биоэнергетику и показали, что воля больного к исцелению одинаково важна и для его физического тела, и для эмоций, и для интеллекта.

Благодаря в первую очередь работам Джона Пьерракоса и его коллеги Эвы Брук я смогла привести к законченному виду все то, что ты здесь откроешь для себя. Начиная с очень интересного семинара, проведенного в 1992 году вместе с Барри УОКЕРОМ, учеником Джона Пьерракоса, я тщательнейшим образом наблюдала и исследовала материал, представленный теперь в этой книге как синтез моих усилий – пять душевных травм и сопровождающие их маски. Кроме того, все изложенные здесь идеи многократно, начиная с 1992 года, проверены на опыте многих тысяч людей, посещавших мои семинары, а также на примерах из моей личной жизни.

Нет никаких научных доказательств того, о чем впервые сказано в этой книге, но я предлагаю тебе проверить мои выводы, прежде чем отвергать их, а главное, посмотреть, не помогут ли они улучшить качество твоей жизни.

Как видишь, в этой книге, как и в предыдущих, я обращаюсь к тебе на *ты*. Если ты читаешь одну из моих книг впервые и незнаком с учением «СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО», то некоторые выражения могут смутить тебя. Например, я провожу четкое различие между чувством и эмоцией, между интеллигентностью и интеллектуэнтностью, между самообладанием и контролем. Смысл этих понятий и различий между ними достаточно хорошо разъясняется в других моих книгах, а также на занятиях.

Все, что я пишу, в одинаковой мере относится к мужской и женской половинам рода человеческого (в противном случае я делаю оговорки). Я по-прежнему употребляю слово **БОГ**. Напомню, что, говоря о **БОГЕ**, я имею в виду твое **ВЫСШЕЕ Я**, твое истинное существо, то самое Я, которое знает твои настоящие потребности, ориентированные на жизнь в любви, счастье, гармонии, мире, здоровье, изобилии и радости.

Я желаю тебе такого же удовольствия при чтении книги, какое я испытала, когда делилась с тобой своими открытиями на ее страницах.

С любовью, Лиз Бурбо

¹ Автор и основатель CORE ENERGETICS, Life Rhythm Publication.

Lise Bourbeau

Глава 1

Возникновение травм и масок

Уже при рождении ребенок в самой глубине своего существа знает, что смысл его воплощения заключен в том, чтобы проработать все многочисленные уроки, которые преподнесет ему жизнь. Кроме того, его душа с совершенно определенной целью уже выбрала конкретную семью и окружение, в котором он рождается. У всех нас, приходящих на эту планету, миссия одна: пережить опыты, и пережить так, чтобы принять их и через них полюбить себя.

Поскольку иногда опыт переживается в неприятии, т. е. в осуждении, чувстве вины, страхе, сожалении и других формах отрицания, то человек постоянно притягивает к себе обстоятельства и личности, которые снова и снова приводят его к необходимости переживать этот же опыт. А некоторые не только переживают один и тот же опыт по многу раз в течение жизни, но и должны повторно, а иногда и несколько раз воплощаться вновь, чтобы достичь полного его приятия.

Приятие опыта не означает, что мы отдаем ему предпочтение или *согласны* с ним. Речь идет скорее о том, чтобы дать себе право экспериментировать и учиться через то, что мы переживаем. Мы должны, прежде всего, научиться распознавать, что для нас благоприятно, а что нет. Единственный путь к этому состоянию – осознавать последствия опыта. Все, что мы решаем делать или *не делать*, все, что мы делаем или не делаем, что говорим или не говорим, и даже все, что мы думаем или чувствуем, влечет за собой определенные последствия.

Человек хочет жить все более осознанно и разумно. Убедившись, что некий опыт влечет за собой пагубные последствия, он, вместо того чтобы разозлиться на себя или еще на кого-то, должен научиться просто *принимать* собственный выбор (даже несознательный) – принимать ради того, чтобы убедиться в неразумности такого опыта. Впоследствии это вспомнится. В этом и состоит приятие пережитого опыта. Напомню тебе, что в противном случае, даже если ты решительно скажешь себе: «Я не хочу больше этого переживать», – все снова повторится. Ты должен дать себе право на многократное повторение одной и той же ошибки или неприятного опыта, прежде чем у тебя накопится достаточно смелости и решимости, чтобы изменить себя. Почему мы не понимаем с *первого раза*? Да потому, что у нас есть *эго*, защищенное нашими *верованиями*.

У каждого из нас есть множество верований, которые мешают нам быть самими собой. Чем больше неприятностей они нам приносят, тем сильнее мы стараемся их спрятать, затушевать. Мы даже умудряемся верить, что у нас больше нет верований. Чтобы разобраться с ними, мы должны воплощаться по несколько раз. И только когда наши тела – ментальное, эмоциональное и физическое – станут слушать внутреннего **БОГА**, наша душа испытает полное счастье.

Все, что пережито в неприятии, накапливается в душе. И душа, будучи бессмертной, постоянно возвращается на Землю – в различных человеческих формах и с накопленным в ее памяти багажом. **Прежде чем родиться, мы принимаем решение о том, какую задачу должны будем решить в предстоящем воплощении.** Это решение, как и все, что было накоплено раньше в памяти души, не записано в нашей сознательной памяти (памяти интеллекта). Лишь на протяжении всей жизни мы постепенно осознаем наш жизненный план и то, с чем нам надлежит разобраться.

Когда я упоминаю или говорю о чем-то «неулаженном», я всегда имею в виду некий опыт, пережитый в неприятии себя. Возьмем для примера молодую девушку, которая была отвергнута отцом, ожидавшим сына. В этом случае принять опыт означает дать своему отцу право желать сына и отвергнуть собственную дочь. Принять же себя для этой девушки означает

дать себе право злиться на отца и простить себя за то, что злилась на него. Не должно остаться никакого осуждения отца или себя самой – только сочувствие и понимание той субличности, которая страдает в каждом из них.

Она узнает, что этот опыт полностью завершен и улажен, когда, в свою очередь отвергнув кого-то, не станет себя обвинять, а испытает к себе великое сочувствие и понимание. У нее есть еще один шанс убедиться, что такого рода ситуация поистине улажена и пережита в приятии: личность, которую она отвергла, не станет на нее за это злиться, а будет также испытывать сочувствие, зная, что каждому человеку в определенные моменты жизни приходится отвергать другого.

Не давай себя дурачить твоему *эго*, которое нередко пускает в ход все средства, лишь бы убедить нас, что мы уладили ту или иную ситуацию. Как часто мы говорим себе: *«Да, я понимаю, что другой поступил бы так же, как и я»*, – лишь бы избавиться от необходимости осознать себя и простить себя! Таким приемом наше *эго* пытается украдкой убрать с глаз долой неприятную ситуацию. Случается, что мы принимаем ситуацию или личность, но при этом не прощаем себя, не даем себе права на нее злиться – в прошлом или настоящем. Это называется *«принимать только опыт»*. Повторяю, есть существенная разница между приятием опыта и приятием себя. Последнее осуществить труднее: наше *эго* не желает признавать, что все наши самые трудные опыты мы переживаем только затем, чтобы удостовериться: мы сами ведем себя с другими точно таким же образом.

Замечал ли ты, что **когда ты кого-то в чем-то обвиняешь, этот же человек обвиняет тебя в том же?**

Вот почему так важно научиться понимать и принимать себя настолько полно, насколько это вообще возможно. Только так мы можем постепенно обеспечить себе переживание ситуаций без излишних страданий. Лишь от тебя зависит решение – взять себя в руки и стать хозяином своей жизни или позволить контролировать ее своему *эго*. Чтобы взглянуть прямо в лицо этой дилемме, потребуется все твое мужество, так как в этом случае ты неминуемо разбередишь старые раны. А это очень больно, особенно если ты носишь их уже несколько жизней. Чем сильнее страдаешь ты в определенной ситуации или с определенным человеком, тем древнее твоя проблема.

В поисках выхода ты можешь рассчитывать на своего внутреннего **БОГА** – всезнающего, вездесущего и всемогущего. Его могущество всегда пребывает в тебе и постоянно работает. Оно действует таким образом, чтобы направлять тебя к людям и ситуациям, которые необходимы для твоего роста и эволюции в соответствии с планом жизни, составленным еще до твоего рождения.

Еще до рождения твой внутренний **БОГ** увлекает твою душу к тому окружению и к той семье, которые понадобятся тебе в будущей жизни. Это магнетическое притяжение, как и его цели, предопределено, с одной стороны, тем, что в предыдущих жизнях ты не научился жить в любви и приятии, а с другой – тем, что у твоих будущих родителей существует своя собственная проблема, которую им надлежит разрешить через ребенка, то есть через тебя. Этим объясняется тот факт, что обычно и родителям, и детям приходится иметь дело с одними и теми же травмами.

Родившись, ты уже не сознаешь всего своего прошлого, поскольку сосредоточен на потребностях своей души; а душа твоя хочет, чтобы ты принял себя вместе со всем твоим благоприобретенным опытом, ошибками, сильными и слабыми сторонами, желаниями, субличностями и т. д.

Эту потребность испытываем мы все. Однако вскоре после рождения мы начинаем замечать, что наше стремление быть самими собой вызывает недовольство у взрослых и окружающих. И мы делаем вывод, что быть естественным нехорошо, неправильно. Это открытие не из приятных, и нередко оно вызывает вспышки гнева у ребенка. Подобные вспышки становятся

настолько частыми, что к ним все относится как к чему-то нормальному. Их называют «детским кризисом» или «подростковым кризисом». Быть может, они и стали нормой для человеческих существ, но назвать их естественными нельзя никак. Если ребенку позволено быть самим собой, он будет вести себя естественно, уравновешенно и никогда не станет устраивать «кризисов». К сожалению, таких детей почти не бывает. Вместо этого, по моим наблюдениям, большинство детей переживают четыре следующих этапа:

1-й этап – познание радости существования, бытия самим собой;

2-й этап – страдание от того, что быть самим собой *нельзя*;

3-й этап – период кризиса, бунт;

4-й этап – чтобы избежать страданий, ребенок уступает и в конце концов строит из себя новую личность, соответствующую тому, чего хотят от него взрослые.

Некоторые люди увязают в третьем этапе и всю свою жизнь постоянно находятся в состоянии противодействия, гнева, или кризиса.

На протяжении третьего и четвертого этапов мы и создаем в себе новые личности, *маски* – несколько масок, которые служат нам для защиты от боли, испытанной на втором этапе.

Этих масок всего пять, и соответствуют они пяти основным душевным травмам, которые приходится переживать человеческому существу .

Многолетние наблюдения позволили мне констатировать, что все человеческие страдания можно свести к этим пяти травмам. Вот они в хронологическом порядке, то есть в порядке их появления в жизни человека:

ОТВЕРГЛИ
ПОКИНУЛИ
УНИЗИЛИ
ПРЕДАЛИ
Были НЕСПРАВЕДЛИВЫ

Расположив эти слова в другом порядке, можно прочитать по их первым буквам слово «предательство»²; акrostих подчеркивает тот факт, что, переживая или причиняя кому-то любую из этих травм, мы участвуем в акте предательства человеческого существа. Предано, утрачено доверие к внутреннему **БОГУ**, к потребностям нашей сущности, и мы предоставляем нашему эго вместе с его верованиями и страхами управлять нашей жизнью. Создание масок – это следствие нашего стремления скрыть от самих себя или от других людей нашу неулаженную проблему. Скрытничество есть не что иное, как форма предательства. Что же это за маски? Вот их список вместе с теми травмами, которые они пытаются прикрыть.

ТРАВМЫ:

Отвергнутый

Покинутый

Униженный

Предательство

Несправедливость

МАСКИ:

Беглец

Зависимый

Мазохист

Контролирующий

Ригидный

² Это удастся сделать только на языке оригинала, французском. – Прим. перев.

Эти травмы и соответствующие им маски будут подробно рассмотрены в последующих главах. Важность маски определяется глубиной травмы. Маска представляет соответствующий ей тип личности, поскольку в человеке развиваются многочисленные верования, которые определяют и его внутреннее состояние, и его поведение – как нормальные для принятой маски. Чем глубже твоя рана, тем чаще ты страдаешь от нее и тем чаще вынужден носить свою маску.

Мы носим маску только тогда, когда хотим защитить себя. Например, если человек чувствует несправедливость, проявленную им при каких-то обстоятельствах, или судит себя за то, что был несправедлив, или боится, что его осудят за несправедливость, – он надевает маску *ригидного*, то есть начинает вести себя как жесткий, ригидный человек.

Чтобы лучше представить, как связаны между собой травма и соответствующая ей маска, предлагаю тебе аналогию: внутреннюю травму можно сравнить с физической раной, к которой ты давно притерпелся, не обращаешь на нее внимания и не заботишься о ней. А чтобы не видеть рану, ты просто замотал ее бинтом. Вот этот бинт и есть эквивалент маски. Ты решил, что так будет лучше всего, вроде бы ты и не ранен. И ты серьезно считаешь, что это решение проблемы? Конечно, нет. Все мы хорошо знаем это, но только не наше *эго*. Оно не знает. Это его способ дурачить нас.

Вернемся к ране на руке. Предположим, что ты испытываешь сильную боль каждый раз, когда кто-то прикасается к повязке. Если кто-то в порыве любви хватается за больную руку, вообрази его удивление, когда ты завопишь: «А-а-ай! Ты мне делаешь больно!» Разве он хотел причинить тебе боль? Нет. И если тебе больно каждый раз, когда кто-нибудь прикасается к твоей руке, то это потому, что ты сам решил не заниматься раной. Другие люди не виновны в твоей боли!

Так же обстоит дело со всеми твоими травмами. Несть числа случаям, когда мы уверены, что нас отвергли, покинули, предали, унизили, обращались с нами несправедливо. На самом же деле, каждый раз, когда мы чувствуем боль, это всего лишь наше *эго* убеждает нас, что винить в этом нужно кого-то другого.

Хорошо бы найти виновного. Иногда нам кажется, что мы сами и есть этот виновный, но в действительности это не более справедливо, чем обвинять кого-то другого. Знаешь, ведь в жизни нет виновных; есть только страдающие. Теперь я уже знаю, что, чем больше обвиняешь (себя или кого-то), тем упорнее повторяется все тот же опыт. Обвинение приносит единственный результат: оно делает людей несчастными. Но если мы попытаемся смотреть на страдающую часть человека с сочувствием, то ситуации, события и люди начнут меняться.

Маски, создаваемые с целью самозащиты, проявляются в телосложении и внешности человека. Меня часто спрашивают, можно ли обнаружить душевные травмы у маленьких детей. Лично я с большим интересом наблюдаю за своими семьей внуками (в момент, когда я пишу эти строки, им от роду от семи месяцев до девяти лет), и у большинства из них я уже обнаруживаю душевные травмы, запечатленные в их физической внешности. Чем отчетливее видна внутренняя травма в этом возрасте, тем она серьезнее. С другой стороны, в телосложении двух моих взрослых детей я замечаю иные травмы – не те, что я наблюдала у них в детстве и отрочестве.

Наше тело настолько осознанно, что оно всегда находит способ сообщить, *что* у нас не в порядке, *не улажено*. В действительности это наш внутренний **БОГ** использует тело для сообщений.

В следующих главах ты прочитаешь о том, как распознавать свои маски и маски других людей. В последней главе я расскажу о новых принципах поведения, которые необходимо усвоить ради исцеления давно запущенных травм и избавления от страданий. Процессу исцеления сопутствует и естественное преображение масок, прикрывающих эти травмы.

Кроме того, не следует особенно доверять словам, употребляемым для обозначения травм или масок. Человек может быть отвергнут, а страдать от несправедливости; другого предали, а он живет как отвергнутый; еще кто-то покинут, а чувствует себя униженным и т. п.

Когда ты прочитаешь описания всех травм и присущих им признаков, все это станет для тебя понятнее.

Пять характеров, описанных в этой книге, могут напоминать другие классификации, используемые при изучении характеров. Всякое исследование имеет свои особенности, и настоящая работа не ставит целью опровержение или замену исследований, выполненных в прошлом. Одно из таких исследований, проведенных психологом Джерардом Хеймансом около ста лет назад, популярно до сих пор. В нем мы находим восемь характерологических типов: страстный, холерический, нервный, сентиментальный, сангвинический, флегматический, апатический и аморфный. Слово *страстный*, применяемое автором для описания человеческого типа, не исключает того, что и другие типы могут переживать опыт страсти в своей жизни. Каждое слово, употребленное для описания типа, относится лишь к доминирующей черте личности. Поэтому я повторяю: не слишком полагайся на буквальный смысл слов.

Вполне возможно, что, читая описания отдельных травм, а также особенностей поведения соответствующих масок, ты будешь узнавать себя в каждой из них – физическое тело не обманывает. Я хочу подчеркнуть: очень важно хорошо запомнить описание физического тела, поскольку тело очень точно отражает то, что происходит внутри личности. Намного труднее узнать себя в эмоциональном и ментальном плане. Запомни, что наше эго не желает обнаружения всех наших верований – ведь они составляют его пищу, оно ими живет. В этой книге я больше не буду останавливаться на описании эго, так как ему посвящено достаточно страниц в моих книгах «Слушай свое тело – твоего лучшего друга на Земле» и «Слушай свое тело – снова и снова!»³.

Возможно, ты почувствуешь сопротивление и желание возразить, когда будешь читать, что лица, страдающие определенной травмой, находятся в конфликте с одним из родителей. Прежде чем прийти к этим выводам, я проверила не одну тысячу людей и убедилась, что дело обстоит именно так. Я повторяю здесь то, что говорю на каждом своем уроке или семинаре: **больше неулаженных проблем остается с тем из родителей, с кем у ребенка или подростка было, казалось бы, больше взаимопонимания.** Что ж, это вполне нормально – человеку трудно поверить в свою злость на родителя, которого больше любил. Первой реакцией на такое утверждение обычно бывает отрицание, затем следует гнев, и только после этого человек бывает способен посмотреть в лицо реальности.

Это начало выздоровления.

Тебе может показаться неприятным описание поведения и других особенностей человека, связанных с различными травмами. В результате, узнавая какую-то из своих травм, ты, возможно, станешь отрицать описание соответствующей маски, которую ты создал себе для защиты от страданий. Это вполне нормальное, человеческое сопротивление. Дай себе время. Помни: если ты ведешь себя так, как диктует твоя маска, значит, ты не являешься самим собой. Это же относится и к каждому из окружающих. Не приносит ли тебе облегчения мысль о том, что когда чье-то поведение тебе не нравится или раздражает тебя – это знак, что тот человек надел свою маску, пытаясь избежать страдания? Не забывай об этом, и ты станешь более толерантным и тебе легче будет смотреть на других с любовью.

Возьмем в качестве примера подростка, который ведет себя как «крутой». Когда ты обнаруживаешь, что он ведет себя так потому, что пытается скрыть свою ранимость и свой страх, твое отношение к нему меняется, ты уже знаешь, что никакой он не крутой и не опасный. Ты

³ М.: «София», 2010.

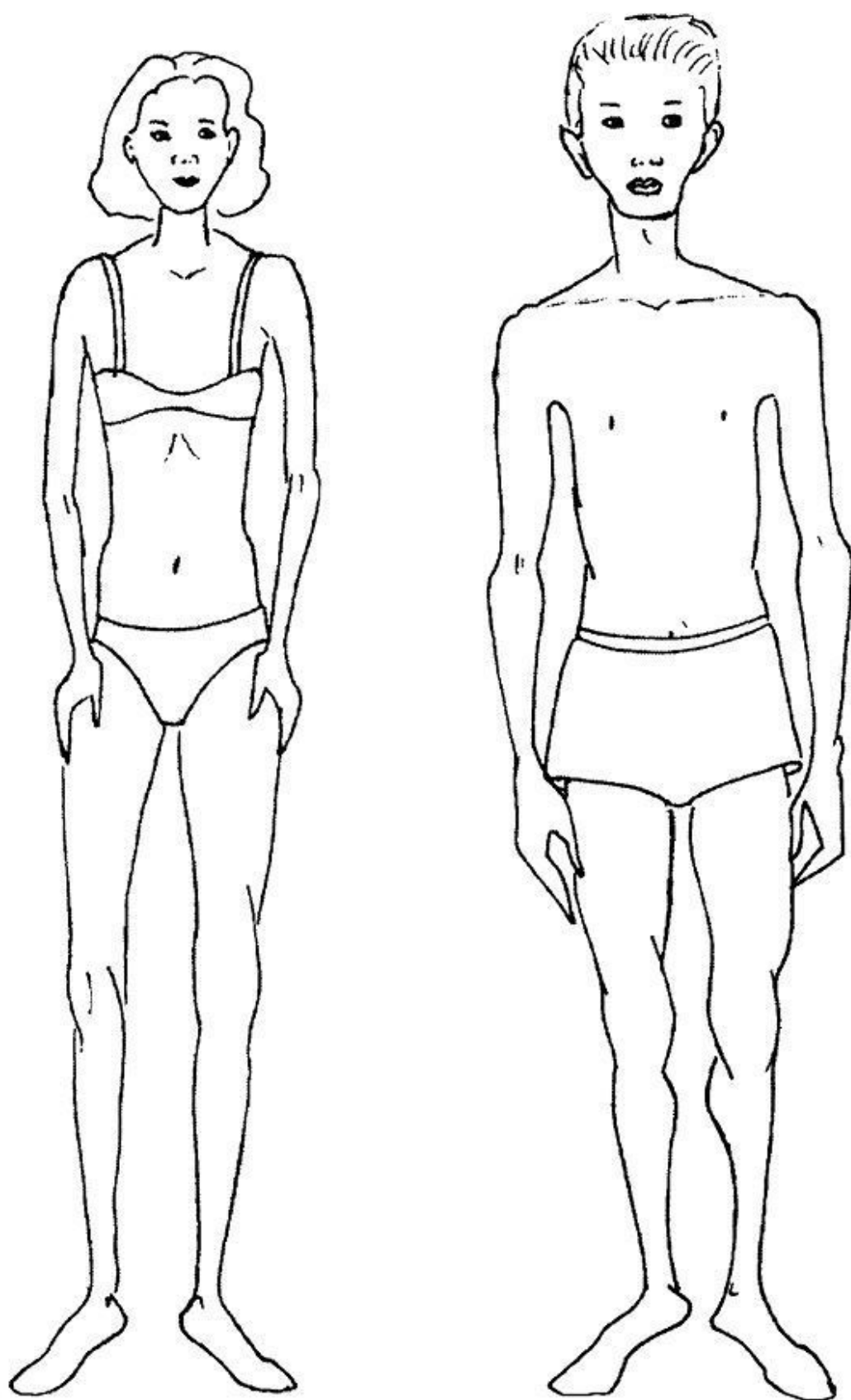
сохраняешь спокойствие и даже способен видеть его хорошие качества, а не только ошибки и грубость.

Обнадеживает тот факт, что, даже если ты уже родился с травмами, которые тебе предстоит излечить и которые постоянно проявляются в твоих реакциях на окружающих людей и обстоятельства, маски, которые ты создаешь для самозащиты, не остаются постоянными. Практикуя методы исцеления, предложенные в последней главе, ты увидишь, как твои маски постепенно тают и как вследствие этого преобразается твое тело.

И все же пройдет не один год, прежде чем результаты можно будет констатировать на уровне физического тела: тело всегда изменяется медленнее в силу природы осязаемой материи, из которой оно построено. Более тонкие наши тела (эмоциональное и ментальное) преобразуются за более короткий период времени после того, как в глубине нашего существа принято – с любовью – определенное решение. Например, нам очень легко пожелать (эмоционально) и представить себе (ментально), как мы путешествуем за границей. Решение совершить такую поездку может быть принято за несколько минут. Конкретизация же этого проекта в физическом мире (составить план, договориться, собрать деньги и т. д.) потребует большего времени.

Есть хороший способ проверить твои физические перемены: фотографируйся каждый год. Делай снимки всех частей тела крупным планом, чтобы хорошо были видны подробности. Да, кто-то изменяется быстрее, кто-то медленнее, точно так же как одни люди быстрее собираются в путешествие, чем другие. Главное – не прекращать работу внутреннего преобразования, ибо именно это наполняет жизнь счастьем.

Я рекомендую тебе во время чтения следующих пяти глав записывать все, что ты примешь на свой счет, а затем перечитать главы, в которых окажутся самые подходящие описания твоего поведения и, главное, твоей физической внешности.



ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ БЕГЛЕЦА
(*Травма отвергнутого*)

Глава 2

Травма – отвергнутый

Посмотрим в словарях, что означают слова «отвергнуть», «отвергнутый». Словари дают несколько синонимических определений: оттолкнуть; отстранить, отказаться; не терпеть; не допускать; выставить.

Нередко люди с трудом улавливают различие между двумя понятиями – «отвергнуть» и «покинуть». Покинуть кого-то означает удалиться от него ради кого-то или чего-то другого. Отвергнуть же значит оттолкнуть, не желать видеть рядом с собой и в своей жизни. Отвергающий использует выражение «*Я не хочу*», а тот, кто покидает, говорит: «*Я не могу*».

Быть отвергнутым – очень глубокая травма; отвергнутый чувствует ее как отказ от самой его сущности, как отрицание его права на существование. Из всех пяти травм чувство отвергнутого проявляется первым, а это означает, что и причина подобной травмы в жизни личности возникает раньше других. Душа, вернувшаяся на Землю с целью излечения этой травмы, оказывается отвергнутой с самого момента рождения, а во многих случаях – даже раньше.

Подходящий пример – нежеланный ребенок, появившийся на свет «по случайности». Если душа этого младенца не справилась с переживанием отвергнутой, то есть не сумела остаться сама собой и пребывать в благополучии несмотря на неприятие, то он неминуемо будет переживать состояние отвергнутого. Яркий случай – ребенок *не того пола*. Существует и масса других причин, по которым родитель отвергает своего ребенка; нам же здесь очень важно понять, что только те души, которым необходимо пережить опыт отвергнутых, привлекаются к родителю или родителям определенного типа: эти родители неминуемо отвергнут своего ребенка.

Очень часто бывает и так, что родитель не имеет намерения отвергать ребенка, тем не менее ребенок чувствует себя отвергнутым по каждому, даже мелкому поводу – после обидного замечания, или когда кто-то из родителей переживает гнев, нетерпение и т. п. Если рана не залечена, ее очень легко разбередить. Человек, чувствующий себя отвергнутым, необъективен. Все события он интерпретирует через фильтры своей травмы, и чувство, что он отвергнут, лишь обостряется, хотя, возможно, и не соответствует действительности.

С того самого дня, когда младенец почувствовал себя отвергнутым, он начинает вырабатывать маску *БЕГЛЕЦА*. Мне много раз приходилось наблюдать и лечить *регрессии в зародышевое состояние*, и я убедилась, что человек с травмой отвергнутого еще в утробе матери ощущает себя очень маленьким, старается занимать там как можно меньше места, а еще у него постоянно бывает ощущение темноты, мрака. Это подтвердило мою догадку о том, что маска *беглеца* может начать формироваться еще до рождения.

Я прошу тебя заметить, что отныне и до конца книги я буду употреблять термин «беглец» для обозначения личности, страдающей комплексом отвергнутого. Маска *беглеца* – это еще одна, новая личность, характер, развивающийся как средство уклонения от страданий отвергнутого.

Эта маска проявляется физически в виде *ускользающего* телосложения, то есть тела (или части тела), которое как будто хочет исчезнуть. Узкое, сжатое, оно словно специально сконструировано так, чтобы легче было ускользнуть, занимать поменьше пространства, не быть видимым среди других. **Это тело не хочет занимать много места, оно принимает образ убегающего, ускользающего и всю свою жизнь стремится занять как можно меньше пространства.** Когда видишь человека, похожего на бесплотный призрак – «кожа да кости», – можно с высокой степенью уверенности ожидать, что он страдает от глубокой травмы отвергнутого существа.

Беглец – это личность, которая сомневается в своем праве на существование; кажется даже, что она не полностью воплотилась. Поэтому ее тело производит впечатление незавершенного, неукomплектованного, состоящего из плохо прилаженных друг к другу фрагментов. Левая сторона лица, например, может заметно отличаться от правой, причем это видно невооруженным глазом, нет нужды и проверять с помощью линейки. Припомни, кстати, много ли ты видел людей с идеально симметричными сторонами тела?

Когда я говорю о «неукomплектованном» теле, то имею в виду те участки тела, где как бы не хватает целых кусков (ягодицы, груди, подбородок, лодыжки намного меньше икр, впадины в области спины, грудной клетки, живота и т. п.).

Увидев, как держится такой человек (плечи сдвинуты вперед, руки обычно прижаты к корпусу и т. п.), мы говорим, что его тело *скрычено*. Создается впечатление, что что-то блокирует рост тела или отдельных его частей; или как будто одни части тела отличаются от других по возрасту; а некоторые люди вообще выглядят как *взрослые в детском теле*.

Деформированное тело, вызывающее жалость, красноречиво говорит о том, что этот человек носит в себе травму отвергнутого. Прежде чем родиться, его душа сама выбрала это тело, чтобы поставить себя в ситуацию, способствующую преодолению этой травмы.

Характерной особенностью *беглеца* являются маленькие лицо и глаза. Глаза кажутся пустыми или отсутствующими, потому что личность с такой травмой склонна при любой возможности уходить в свой мир или «улетать на Луну» (в астрал). Нередко эти глаза наполнены страхом. Наблюдая за лицом *беглеца*, ты можешь буквально почувствовать на нем маску, особенно на глазах. Ему и самому часто представляется, будто он смотрит на мир сквозь маску. Некоторые *беглецы* признавались мне, что ощущение маски на лице у них иногда не проходит целый день, у других же оно длится по нескольку минут. Не так уж важно, сколько оно длится; важно то, что это их способ не присутствовать в том, что происходит вокруг.

Не присутствовать, чтобы не страдать.

Наличие всех перечисленных признаков указывает на то, что травма отвергнутого очень глубока, значительно глубже, чем у человека с единственным признаком – например, только с глазами *беглеца*. Если телу присуща, скажем, половина признаков *беглеца*, то можно предположить, что этот человек носит защитную маску не все время, а около половины. Это может относиться, например, к человеку с достаточно большим телом, но маленьким лицом и маленькими глазами *беглеца*, или к человеку с большим телом и очень короткими лодыжками. Если наблюдаются не все признаки отвергнутого, значит, и травма не столь глубока.

Носить маску – не быть самим собой. Еще в детстве мы вырабатываем *не свою* манеру поведения, считая, что она защитит нас. Первой реакцией человеческого существа, почувствовавшего себя отвергнутым, является желание убежать, ускользнуть, исчезнуть. Ребенок, который чувствует себя отвергнутым и создает маску *беглеца*, обычно живет в воображаемом мире. По этой причине он чаще всего бывает умным, благоразумным, тихим и не создает проблем.

В одиночестве тешит он своим воображаемым миром и строит воздушные замки. Он может даже считать, что его родители не настоящие, что они перепутали новорожденных в больнице. Такие дети изобретают множество способов убежать из дому; один из них – выраженное желание идти в школу. Однако, придя в школу и чувствуя себя отвергнутыми и там (или отвергая самих себя), они отправляются в собственный мир, «на Луну». Одна женщина рассказала мне, что в школе чувствовала себя «туристкой».

С другой стороны, ребенок такого склада хочет, чтобы его заметили, хотя и не уверен в своем праве на существование. Я вспоминаю одну девочку, которая спряталась за шкаф в тот самый момент, когда ее родители встречали гостей на пороге дома. Когда заметили, что ребенка нет, все бросились ее искать. Она не выходила из своего убежища, хотя хорошо слышала, как нарастает тревога взрослых. Она говорила себе: «*Я хочу, чтобы они меня нашли. Я*

хочу, чтобы они поняли, что я существую». Эта девочка была настолько не уверена в своем праве на существование, что устраивала ситуации, которые могли бы это право подтвердить.

Поскольку размеры тела такого ребенка меньше средних и он нередко напоминает куклу или некое хрупкое и беззащитное существо, то мать излишне опекает его; а он привыкает к тому, что все постоянно говорят: он слишком мал для этого, он слишком слаб для того и т. п. Ребенок начинает настолько сам верить в это, что его тело действительно становится маленьким. По этой причине «быть любимым» для него означает что-то удушливое. Впоследствии, когда кто-то полюбит его, его первым побуждением будет отвергнуть эту любовь или убежать, потому что в нем все еще будет гнездиться страх удушья. Чрезмерно опекаемый ребенок чувствует себя отвергнутым, чувствует, что его не принимают таким, какой он есть. Пытаясь как-нибудь возместить его малость и хрупкость, близкие стараются все делать и даже думать за него; но и тогда, вместо того чтобы чувствовать себя любимым, ребенок чувствует себя отвергнутым в своих способностях.

Беглец предпочитает не привязываться к материальным вещам, ибо они могут помешать ему убежать когда и куда вздумается. Кажется, будто он и вправду смотрит на все материальное сверху вниз. Он спрашивает себя, что он делает на этой планете; ему очень трудно поверить, что он может быть счастлив здесь. Особенно привлекает его все то, что связано с духом, а также интеллектуальный мир. Он редко пользуется материальными вещами для удовольствия, полагая такое удовольствие поверхностным. Одна молодая женщина сказала мне, что не любит бывать в магазинах. Она делает это лишь затем, чтобы почувствовать себя живой. *Беглец* признает, что деньги необходимы, но радости они ему не приносят.

Отстраненность *беглеца* от материальных вещей становится причиной затруднений в его сексуальной жизни. Он готов поверить, что сексуальность противоречит духовности. Многие *беглецы-женщины* говорили мне, что считают секс бездуховным явлением, особенно после того, как стали матерями. Некоторым даже удавалось так настроить супруга, что тот не желал физической близости с ними в продолжение всего срока беременности.

Беглецам бывает очень трудно понять, что они могут и вправе иметь такие же сексуальные потребности, как и всякий нормальный человек. Они тяготеют к ситуациям, в которых оказываются отвергнутыми в сексуальном плане – либо сами себе отказывают в сексуальной жизни.

Травма отверженности переживается с родителем своего пола.

Если ты узнаешь себя в описании человека, который чувствует себя отвергнутым, это означает, что ты пережил такое же чувство по отношению к родителю одного с тобой пола. Именно этот родитель первым берedit уже существующую рану. И тогда вполне нормальными и человеческими становятся неприятие и нелюбовь по отношению к этому родителю, вплоть до ненависти.

Роль родителя одного с нами пола заключается в том, чтобы научить нас любить – любить себя и давать любовь. Родитель противоположного пола должен научить позволять любить себя и принимать любовь.

Не принимая родителя, мы столь же естественно решаем не использовать его как модель. Если ты видишь, что это и твоя травма, то знай, что именно этим неприятием объясняются твои трудности: будучи одного пола с нелюбимым родителем, ты не можешь принять себя и любить себя.

Беглец не верит в свою ценность, он сам не ставит себя ни во что. И по этой причине использует все средства, чтобы стать совершенным и обрести ценность как в собственных глазах, так и в глазах окружающих. Слово «НИКТО» – излюбленное в его словаре, причем с одинаковым успехом он применяет его и к себе, и к другим:

«Мой начальник сказал, что я никто, пришлось уйти».

«В хозяйственных вопросах моя мать никто».

«Мой отец – просто никто в отношениях с моей мамой. Таким же оказался и мой супруг; я не осуждаю его за то, что он ушел от меня».

В Квебеке предпочитают слово «НИЧТО»:

«Я знаю, что я ничто, другие интереснее меня».

«Что бы я ни делал, это ничего не дает, все равно каждый раз приходится начинать сначала».

«Я ничего, ничего... делай так, как ты хочешь».

Один мужчина-беглец признался на семинаре, что чувствует себя ничтожеством и бездельником перед отцом. *«Когда он говорит со мной, я раздавлен. Если и способен думать, то только о том, как бы ускользнуть от него; куда деваются все мои аргументы и самообладание. Одно лишь его присутствие угнетает меня».* Женщина-беглец рассказывала мне, как в шестнадцатилетнем возрасте она решила, что отныне мать для нее *ничто* – после того как мать заявила, что лучше бы у нее не было такой дочери, лучше бы она исчезла, хоть бы и умерла. Избегая страдания, дочь с тех пор полностью отстранилась от матери.

Интересно отметить, что бегство ребенка, чувствующего себя отвергнутым, поощряет преимущественно родитель одного с ним пола. Чаще всего в рассказах об уходе детей из дому мне приходится слышать фразу родителя: *«Уходишь? Очень хорошо, здесь станет свободнее».* Ребенок, конечно, еще болезненнее чувствует свою отверженность и еще сильнее злится на родителя. Подобного рода ситуация легко возникает с родителем, который и сам страдает от такой же травмы. Он поощряет уход, потому что это средство ему хорошо знакомо, даже если он этого не осознает.

Заметное место в словаре беглеца занимают также слова «не существует», «несуществующий». Например, на вопрос: *«Как у тебя с сексом?»* или *«Какие у тебя отношения с таким-то человеком?»* он отвечает: *«Их не существует»*, тогда как большинство людей ответят просто, что дела идут неважно или что отношения не складываются.

Беглец любит также слова *исчезать, пропадать*. Он может сказать: *«Мой отец обращается с мамой как с проституткой... Мне хотелось бы исчезнуть»* или *«Хоть бы мои родители пропали!»*

Беглец ищет одиночества, уединения, потому что боится внимания окружающих – он не знает, как при этом себя вести, ему кажется, что его существование слишком заметно. И в семье, и в любой группе людей он тушется. Он считает, что должен терпеть до конца самые неприятные ситуации, словно у него нет права дать отпор; во всяком случае, он не видит вариантов спасения. Вот пример: девочка просит маму помочь разобраться с уроками и слышит в ответ: *«Ступай к папе. Ты разве не видишь, что я занята, а ему нечего делать?»* Первой реакцией отвергнутого ребенка будет мысль: *«Ну вот, опять я была недостаточно учтивой, и поэтому мама отказалась мне помочь»*, а затем девочка пойдет искать тихий уголок, где сможет спрятаться от всех.

У беглеца обычно очень мало друзей в школе, а впоследствии – и на работе. Его считают замкнутым и оставляют в покое. Чем сильнее он себя изолирует, тем более невидимым кажется. Он попадает в порочный круг: чувствуя себя отвергнутым, он надевает маску беглеца, чтобы не страдать; он настолько стушевывается, что другие перестают замечать его; он становится все более одиноким, что дает ему еще больше оснований чувствовать себя отвергнутым.

А сейчас я опишу тебе ситуацию, которая много раз повторялась в самом конце моих семинаров, в тот момент, когда каждый рассказывает, чем помог ему семинар. С большим удивлением обнаруживаю я присутствие личности, которой не замечала на протяжении двухдневного семинара! Я спрашиваю себя: *«Но где же она пряталась все это время?»* Потом я

вижу, что у нее тело *беглеца*, что она устроилась так, чтобы не говорить и не задавать вопросов в течение всего семинара, и что сидела она все время позади других, стараясь не быть на виду. Когда я говорю таким участникам, что они излишне застенчивы, они отвечают почти неизменно, что им нечего сказать интересного, поэтому они и не говорили.

Действительно, *беглец* обычно говорит мало. Иногда он может заговорить, и говорит много – он пытается утвердить свою значимость; в этом случае окружающие усматривают в его высказываниях гордыню.

У *беглеца* часто появляются ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ – чтобы к нему не прикасались. Кожа – контактный орган, ее вид может привлекать или отталкивать другого человека. Заболевание кожи – это бессознательный способ оградить себя от прикосновений, особенно в тех местах, которые связаны с проблемой. Я не раз слышала от *беглецов*: «*Когда ко мне прикасаются, у меня такое впечатление, словно меня вытаскивают из моего кокона*». Рана отвергнутого ноет и заставляет его в конце концов поверить, что, если он уйдет в свой мир, то не будет больше страдать, поскольку сам не станет отвергать себя, а другие не смогут его отвергнуть. Поэтому он часто уклоняется от участия в групповой работе, тушует. Он прячется в свой кокон.

Поэтому же *беглец* легко и охотно отправляется в астральные путешествия: к сожалению, эти путешествия чаще совершаются бессознательно. Он даже может думать, что это обычное явление и что другие бывают там столь же часто, как и он. В мыслях и идеях *беглец* постоянно разбросан; иногда от него можно услышать: «*Мне нужно собрать себя*», – ему кажется, что он состоит из отдельных кусков. Это впечатление особенно характерно для тех, чье тело напоминает конструкцию из разрозненных деталей. Не раз я слышала от *беглецов*: «*Я ощущаю себя так, словно отрезан от других людей. Как будто меня здесь нет*». Некоторые говорили мне, что иногда отчетливо чувствуют, как их тело разделяется пополам – как будто невидимая нить перерезает его в талии. У одной моей знакомой эта нить разделяла ее тело на высоте груди. В результате применения техники отрешения, которую я преподаю на одном из моих семинаров, она почувствовала, что верхняя и нижняя части ее тела соединились, и была очень удивлена новым ощущением. Это помогло ей понять, что по-настоящему она не была в своем теле с самого детства. Она никогда не знала, что означает «быть привязанным к земле».

На семинарах я замечаю *беглецов*, преимущественно женщин, которые любят сидеть на стуле скрестив ноги под собой; кажется, что им было бы удобнее сидеть на земле. Но, так как к земле они почти не прикасаются, им не составляет труда *улизнуть*. Но они платят деньги, чтобы присутствовать на наших занятиях, и этот факт подтверждает их намерение – или, по крайней мере, желание некоторой их части – *быть здесь*, хотя сосредоточиться, «собрать себя», им очень трудно. Поэтому я говорю им, что у них есть выбор – отправиться в астрал и пропустить то, что здесь происходит, или остаться привязанными к своему месту и присутствовать в настоящем.

Как я уже говорила выше, *беглец* не чувствует ни приятия, ни доброжелательности со стороны родителя одного с ним пола. Это не обязательно означает, что родитель отвергает его. Это его, *беглеца*, личное чувство. Эта же самая душа могла бы прийти на Землю для того, чтобы изжить травму унижения, и воплотиться у этих же родителей с точно таким же отношением к своему ребенку. С другой стороны, само собой понятно, что *беглец* склонен переживать опыт отвергнутого больше, чем всякая другая личность – скажем, брат или сестра, – у которой нет этой травмы.

Человек, переживающий страдания отвергнутого, постоянно ищет любви родителя одного с ним пола; он может также переносить свой поиск на других лиц этого же пола. Он будет считать себя существом неполным, пока не завоюет любовь родителя. Он очень чуток к малейшим замечаниям со стороны этого родителя и всегда готов решить, что тот его отвергает. В нем постепенно развивается горечь и озлобление, нередко переходящие в ненависть –

так велико его страдание. Не забывай, что для ненависти требуется очень много любви. Ненависть – это сильная, но разочарованная любовь. Рана отвергнутого столь глубока, что из всех пяти характеров *беглец* наиболее склонен к ненависти. Он легко минует стадию великой любви, чтобы отдаться великой ненависти. Это и есть показатель сильнейших внутренних страданий.

Что касается родителя противоположного пола, то беглец сам боится отвергнуть его и всячески сдерживает себя в своих действиях и высказываниях по отношению к нему. Из-за своей травмы он не может быть самим собой. Он прибегает к различным уловкам и предосторожностям, чтобы не отвергнуть этого родителя, – он не хочет, чтобы его обвинили в том, что он кого бы то ни было отверг сам. С другой стороны, ему хочется, чтобы родитель одного с ним пола сам заискивал перед ним – это позволяет ему не так остро чувствовать свою отверженность. Он не желает видеть, что его страдания отвергнутого обусловлены внутренней неизжитой травмой, а родитель здесь ни при чем. Если *беглец* переживает опыт отвергнутого родителем (или другим лицом) противоположного пола, то обвиняет в этом себя самого и сам себя отвергает.

Если ты видишь в себе травму отвергнутого, то для тебя, даже если твой родитель действительно отвергает тебя, очень важно понять и принять следующую мысль: *«именно потому, что твоя травма не излечена, ты притягиваешь к себе определенного типа ситуации и определенного родителя»*. До тех пор, пока ты будешь считать, что все твои несчастья происходят по вине других людей, твоя травма не может быть излечена. Как следствие твоей реакции на собственных родителей, у тебя очень легко будет возникать чувство отвергнутого другими людьми твоего пола, и ты всегда будешь бояться сам отвергнуть человека противоположного пола.

Чем глубже травма отвергнутого, тем сильнее притягивает он к себе обстоятельства, в которых оказывается отвергнутым или сам отвергает.

Чем больше *беглец* отвергает себя, тем сильнее его страх быть отвергнутым. Он постоянно унижает и недооценивает себя. Он часто сравнивает себя с теми, кто в чем-то сильнее его, и таким образом развивает в себе веру в собственную второсортность. Он не замечает того, что в некоторых сферах может превосходить других людей. Он никак не поверит, что кто-то хотел бы подружиться с ним, что кто-то видит в нем супруга, что его могут полюбить по-настоящему. Одна мать рассказывала мне о своих детях: они говорят ей, что любят ее, но она не понимает, *за что* они ее любят!

Все складывается так, что *беглец* постоянно живет в неопределенном состоянии: если его избирают, он не верит в это и сам себя отвергает – иногда до такой степени, что, фактически, провоцирует ситуацию; если же его не избирают, то он чувствует себя отвергнутым другими. Один юноша из многодетной семьи рассказал мне, что отец никогда ничего ему не поручал, из чего ребенок сделал категорический вывод, что все остальные дети лучше, чем он. И ничего удивительного в том, что теперь отец всегда выбирает кого-то из них. Образовался порочный круг.

Беглец нередко говорит (или думает), что все его дела и мысли ничего не стоят. Когда на него обращают внимание, он теряется, ему начинает казаться, что он занимает слишком много места. Если он занимает много места, ему кажется, что он кому-то мешает, а значит, будет отвергнут теми, кого побеспокоит. Даже в утробе матери *беглец* не занимает лишнего места. Он обречен тушеваться до тех пор, пока его травма не будет излечена.

Когда он разговаривает и кто-нибудь перебивает его, он мгновенно воспринимает это как доказательство, что его не стоит слушать, и привычно замолкает. Человек, не отягощенный травмой отвергнутого, в таком случае тоже делает вывод, что неинтересным оказалось его высказывание – но не он сам! *Беглецу* столь же трудно высказать свое мнение, когда его не спрашивают: ему кажется, что собеседники усмотрят в этом конфронтацию и отвергнут его.

Если у него есть вопрос или просьба к кому-то, но этот человек занят, то он так ничего и не скажет. Он знает, чего хочет, но не решается об этом попросить, считая, что это не настолько важно, чтобы беспокоить других.

Многие женщины рассказывают, что еще в отрочестве перестали доверяться матери из страха не быть понятыми. Они верят, что быть понятой значит быть любимой. Между тем одно с другим не имеет ничего общего. **Любить – это значит принимать другого, даже если не понимаешь его.** Из-за этого верования они становятся уклончивыми в разговоре. И получается, что они все время стараются уйти от предмета дискуссии, однако боятся приступить к другому. Конечно, они ведут себя так не только с матерью, но и с другими женщинами. Если *беглец* – мужчина, то точно так же складываются его отношения с отцом и другими мужчинами.

Еще одним отличительным свойством *беглеца* является стремление к совершенству во всем, что бы он ни делал: он считает, что если допустит ошибку, то его осудят, а быть осужденным для него то же самое, что быть отвергнутым. Поскольку он не верит в собственное совершенство, то пытается компенсировать это совершенством того, что делает. Он, к несчастью, путает «быть» и «делать». Поиск совершенства может у него доходить до одержимости. Он так страстно желает все *делать* безупречно, что любая работа отнимает у него неоправданно много времени. И в конечном счете именно из-за этого его отвергают.

Достигая своего предела, страх у *беглеца* переходит в **панику**. При одной только мысли о возможности паники *беглец* первым делом ищет, куда спрятаться, сбежать, исчезнуть. Он предпочел бы исчезнуть, потому что знает: в состоянии паники он вообще не сдвинется с места. Он полагает, что, спрятавшись куда-нибудь, он избежит беды. Он настолько убежден в своей неспособности справиться с паникой, что в конце концов очень легко ей поддается, даже когда для нее нет причин. Желание скрыться, исчезнуть глубоко свойственно *беглецам*; мне не раз встречались случаи регрессии к зародышевому состоянию. Такие люди рассказывали, что им хотелось спрятаться в животе у матери, – еще одно свидетельство того, как рано это начинается.

Притягивая к себе, словно магнитом, людей и ситуации, которых он боится, *беглец* точно так же провоцирует обстоятельства, при которых у него возникает паника. Его страх, естественно, еще больше драматизирует происходящее. Он всегда находит какие угодно объяснения своему бегству или уклонению.

Беглец особенно легко паникует и цепенеет от страха в присутствии родителя или других людей своего пола (особенно если они чем-нибудь напоминают этого родителя). С родителем и с другими людьми противоположного пола он этого страха не испытывает, с ними ему намного легче общаться. Я заметила также, что в словаре *беглеца* слово «паника» встречается довольно часто. Он может сказать, например: «*Я испытываю панический страх при мысли о том, что нужно бросить курить*». Обычно человек просто скажет, что ему трудно отказаться от курения.

Наше эго делает все, что может, чтобы мы не замечали наших травм. Почему? Потому, что мы сами выдали ему этот мандат. Бессознательно. Мы так боимся снова переживать боль, связанную с каждой травмой, что пускаем в ход все средства, только бы не признаться себе, что испытываем страдания отвергнутого существа из-за того, что сами себя же и отвергаем. И те, кто нас отвергает, пришли в нашу жизнь для того, чтобы показать нам, насколько мы отвергаем себя сами.

Страх перед собственной паникой во многих ситуациях приводит *беглеца* к тому, что он теряет память. Он может подумать даже, что у него проблема с памятью, но на самом деле у него проблема со страхом. Во время семинаров по курсу «*Стань массовиком-затейником*» я не раз наблюдала такую картину: один из участников, *беглец*, должен выступить перед остальными и что-то рассказать или провести мини-конференцию; но даже когда он хорошо подготовлен и знает свой материал, страх в последнюю минуту нарастает до такого уровня, что у выступающего все вылетает из головы. Иногда он просто оставляет свое тело, и оно замирает

перед нами, как парализованное, – ни дать ни взять лунатик. К счастью, эта проблема постепенно решается по мере того, как он изживает свою травму отвергнутого.

Интересно наблюдать, как наши травмы влияют на наше отношение к пище. Человек питает свое физическое тело по такой же схеме, как и ментальное и эмоциональное. *Беглец* предпочитает маленькие порции; у него часто пропадает аппетит, когда он переживает приступы страха или других сильных эмоций. Из всех перечисленных типов *беглец* наиболее склонен к анорексии: он почти полностью отказывается от еды, потому что кажется себе слишком большим и упитанным, хотя в действительности все наоборот. Уменьшение веса ниже нормы, истощение – это его попытка исчезнуть. Иногда аппетит побеждает, и тогда *беглец* с жадностью набрасывается на еду – это тоже попытка исчезнуть, раствориться в пище. Впрочем, этот способ *беглецы* используют редко; чаще их привлекают спиртные напитки или наркотики.

Беглецы питают слабость к сладкому, особенно когда их одолевает сильный страх. Поскольку страх отнимает у человека энергию, естественно предположить, что введение сахара в организм может восполнить потерю. Действительно, сахар дает энергию, но, к сожалению, не надолго, так что пополнять ее таким способом приходится слишком часто.

Наши травмы мешают нам быть самими собой; из-за этого в организме возникают блоки и, как следствие, болезни. Каждому типу характера присущи свои особые недомогания и болезни, определяемые его внутренней психической структурой.

Вот некоторые типичные для *беглеца* болезни и недомогания:

- Он часто страдает ДИАРЕЕЙ – он отвергает, выбрасывает пищу раньше, чем тело успевает усвоить питательные элементы, точно так же, как отвергает ситуацию, которая могла бы быть благотворной для него. Многие страдают АРИТМИЕЙ – нерегулярностью сердечного ритма. Когда сердце начинает биться как бешеное, у них возникает ощущение, что оно хочет вырваться из груди, улететь; это еще одна форма желания избежать болезненной ситуации.

- Я уже говорила раньше, что рана отвергнутого настолько болезненна, что у *беглеца* совершенно логично развивается ненависть к родителю своего пола, которого он, еще будучи ребенком, осудил за причиненные ему страдания. Простить, однако, себя за ненависть к родителю *беглец* не может и предпочитает не думать и не знать о существовании этой ненависти. Не давая себе права на ненависть к родителю своего пола, он может довести себя до заболевания РАКОМ: эта болезнь связана с горечью, злостью, ненавистью – с душевной болью, переживаемой в одиночестве.

- Если человеку удастся прийти к признанию, что он ненавидел или ненавидит родителя, – рака не будет. У него может развиться острая болезнь, если он продолжает вынашивать враждебные к этому родителю замыслы, но это не будет рак. Рак проявляется чаще всего у того, кто много выстрадал, но обвиняет в этом только себя. Согласиться с тем, что ненавидишь отца или мать, действительно трудно, ведь это означает признать себя злым и бессердечным; это означает также признать, что ты отвергаешь родителя, которого сам обвинял в том, что он отвергает тебя.

- *Беглец* не дает себе права быть ребенком. Он форсирует созревание, полагая, что так будет меньше страдать от своей травмы. По этой причине его тело (или какая-то его часть) и напоминает тело ребенка. Раковое заболевание указывает на то, что он не дал права страдать ребенку в себе. Он не принял того, что по-человечески справедливо – ненавидеть родителя, которого считаешь виновником своих страданий.

- Среди других заболеваний, характерных для *беглеца*, мы видим также нарушения ДЫХАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ, особенно во время паники.

- *Беглец* подвержен АЛЛЕРГИЯМ – это отражение неприятия, которое он пережил или переживает по отношению к определенным продуктам питания или веществам.

- Он может избрать и РВОТУ как показатель его отвращения к определенному человеку или к ситуации. Я слышала даже такие высказывания от подростков: «Мне хочется вытош-

нить мою мать (или отца)». Беглец нередко желает «вытошнить» ситуацию или ненавистную личность и может выразить свое чувство словами: «Это тошнотворный человек» или «Меня от твоих разговоров тошнит». Все это – способы выразить свое желание кого-то или что-то отвергнуть.

- ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ или ОБМОРОК – тоже подходящие средства, если очень хочется избежать ситуации или человека.

- В серьезных случаях *беглец* спасается КОМОЙ.

- *Беглец*, страдающий АГОРАФОБИЕЙ, использует это расстройство, когда хочет избежать некоторых ситуаций и людей, способных вызвать у него панику (подробнее об этом поведенческом расстройстве будет сказано в главе 3).

- Если *беглец* злоупотребляет сахаром, он может спровоцировать заболевания поджелудочной железы, такие, как ГИПОГЛИКЕМИЯ или ДИАБЕТ.

- Если у него накопилось слишком много ненависти к родителю в результате страданий, пережитых и переживаемых им как отвергнутым существом, и если он достиг своего эмоционального и ментального предела, то у него может развиваться ДЕПРЕССИВНОЕ или МАНИАКАЛЬНО-ДЕПРЕССИВНОЕ состояние. Если он замышляет самоубийство, то не говорит об этом, а когда переходит к действию, то предусматривает все, чтобы не потерпеть неудачу. Те, кто часто говорит о самоубийстве и обычно ошибается, когда переходит к действию, принадлежат скорее к категории покинутых; о них будет речь в следующей главе.

- *Беглецу* с детства трудно признать себя полноценным человеческим существом, поэтому он стремится *быть как* обожаемый им герой или героиня, он готов потеряться, раствориться в своем кумире – например, молодая девушка страстно желает быть Мэрилин Монро; это длится до тех пор, пока она не решит быть кем-то еще. Опасность такого отклонения в поведении заключается в том, что со временем оно может перейти в ПСИХОЗ.

Перечисленные выше болезни и недомогания возможны и у людей с другими типами травм, но все-таки наиболее часто встречаются у тех, кто чувствует себя отвергнутым.

Если ты находишь у себя травму отвергнутого, то более чем вероятно, что твой родитель одного с тобой пола тоже чувствует себя отвергнутым его родителем того же пола; более того, очень высока вероятность, что он чувствует себя отвергнутым также и тобой. Это может не осознаваться ни одной из сторон, тем не менее это верно и подтверждено тысячами людей-*беглецов*.

Помни: главная причина существования любой травмы – неспособность простить себя за рану, нанесенную самому себе или другим людям. Простить себя очень трудно, потому что, как правило, мы даже не знаем, что осуждаем себя. Чем глубже твоя рана отвергнутого, тем безошибочнее она указывает на то, что ты сам себя отвергаешь – или же отвергаешь других людей, ситуации и проекты.

Мы упрекаем других в том, чего не желаем видеть в себе.

Вот почему мы привлекаем к себе тех людей, которые показывают нам, как мы ведем себя с другими или с самими собой.

Еще одним средством осознания того, что мы отвергаем себя или отвергаем другого человека, является стыд. Действительно, мы переживаем чувство стыда, когда хотим спрятаться или спрятать свое поведение. Это нормально – находить постыдным поведение, в котором мы упрекаем других. Мы очень не хотим, чтобы они обнаружили, что и мы ведем себя точно так же.

Помни: все описанное выше переживается только в том случае, если страдающий отвергнутый человек принимает решение носить маску беглеца, полагая, что таким образом избежит страданий, пропорциональных глубине

травмы. Эту маску он носит в одних случаях по несколько минут в неделю, в других – почти постоянно.

Поведение, характерное для *беглеца*, диктуется страхом повторения страданий отвергнутого. Но может быть и так, что ты узнаешь себя в некоторых из описанных выше особенностей поведения, но не во всех. Полное совпадение всех характеристик практически невозможно. Каждой травме соответствуют свои формы поведения и внутренние состояния. То, как человек думает, чувствует, говорит и действует (в соответствии со своими травмами), определяет его реакцию на все происходящее в жизни. Личность в состоянии реагирования не может быть уравновешена, не может быть сосредоточена в своем сердце, не может испытывать благополучие и счастье. Вот почему так важно осознавать, когда ты реагируешь, а когда остаешься самим собой. Если это удастся, то у тебя есть возможность стать хозяином своей жизни, а не позволять страхам управлять ею.

В этой главе я ставила цель помочь тебе осознать травму отвергнутого. Если ты узнаешь себя в маске *беглеца*, то в последней главе найдешь полную информацию о том, как излечиться от этой травмы, как снова стать самим собой и не страдать от чувства, что все тебя отвергают. Если же ты не находишь у себя этой травмы, то я советую тебе обратиться к тем, кто тебя хорошо знает, за подтверждением; это позволит исключить ошибку. Как я уже говорила, травма отвергнутого может быть и неглубокой, и тогда у тебя будут лишь отдельные характерные черты *беглеца*. Напомню, что доверяться следует в первую очередь физическому описанию, потому что физическое тело никогда не лжет, в противоположность его хозяину, который вполне способен обманывать себя.

Если ты обнаруживаешь эту травму у кого-то из окружающих, ты не должен пытаться изменить его. Лучше используй все, что ты узнаешь из этой книги, чтобы развить в себе больше сострадания к другим людям, чтобы лучше понимать природу их реактивного поведения. И лучше пусть они сами прочитают эту книгу, если у них появится интерес к проблеме, чем пытаться пересказывать им ее содержание.

Характеристики травмы ОТВЕРГНУТОГО

Пробуждение травмы: От момента зачатия до одного года. Не чувствует права на существование. С родителем своего пола.

Маска: Беглец.

Родитель: Того же пола.

Тело: Сжатое, узкое, хрупкое, фрагментированное.

Глаза: Маленькие, с выражением страха; впечатление маски вокруг глаз.

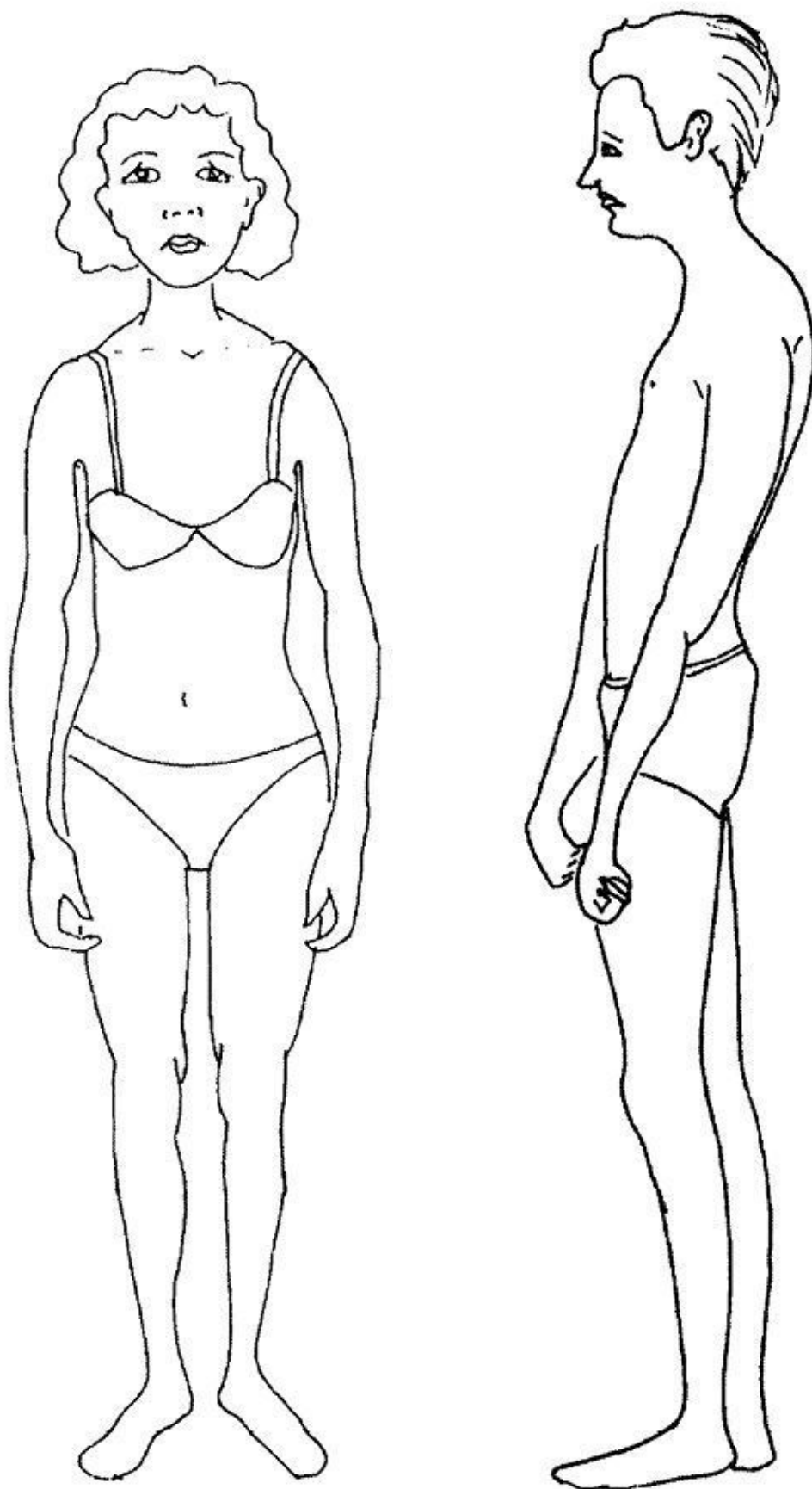
Словарь: «Ничто», «никто», «не существует», «исчезнуть», «меня тошнит от...».

Характер: Отстраненность от материального. Стремление к совершенству. Интеллектуальность. Переходы через стадии великой любви к периодам глубокой ненависти. Не верит в свое право на существование. Сексуальные трудности. Считает себя никому не нужным, ничтожеством. Стремится к уединению. Тушется. Умеет быть незаметным. Находит разнообразные способы бегства. Легко отправляется в астрал. Считает, что его не понимают. Не может позволить спокойно жить своему внутреннему ребенку.

Больше всего боится: Паники.

Питание: Аппетит часто пропадает из-за наплыва эмоций или страха. Ест маленькими порциями. Сахар, алкоголь и наркотики как способы бегства. Предрасположенность к анорексии.

Типичные заболевания: кожные, диарея, аритмия, нарушение дыхательных функций, аллергии, рвота, обмороки, кома, гипогликемия, диабет, депрессия, суицидные наклонности, психозы.



ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ ЗАВИСИМОГО
(Травма покинутого)

Глава 3

Травма – покинутый

Покинуть кого-то означает также бросить его, оставить, не желать больше заниматься им. Многие путают понятия «отвергнуть» и «покинуть». Если один из супругов, например, решил отвергнуть другого, он отталкивает его, прогоняет, не желает видеть рядом с собой. Если же он решил покинуть партнера, то уходит от него, оставляет, удаляется – временно или бесповоротно.

Покинутый переживает свою травму преимущественно на уровне «иметь» и «делать», а не на уровне «быть», характерном для отвергнутого. Вот несколько типичных ситуаций, провоцирующих у ребенка травму покинутого.

Малыш может чувствовать себя покинутым:

- если его мама вдруг окажется очень занятой в связи с появлением нового младенца. Особенно острым это чувство бывает в тех случаях, когда новорожденный младенец болеет или требует особого ухода. Покинутому кажется, что мама совсем оставила его и занимается только новорожденным, что так теперь будет всегда, что прежней мамы у него больше не будет;
- если родители ежедневно уходят на работу и бывают с ним очень непродолжительное время;
- когда его госпитализируют, не позволяя родителям быть с ним в больнице. Он не может понять, что происходит. Он может вспомнить, что плохо вел себя до того, как это случилось, и у него возникнет подозрение, что родители хотят от него избавиться, что он им надоел; в этом случае одиночество становится особенно болезненным. Там же, в больнице, он может решить, что родители покинули его навсегда, и, даже если они навещают его ежедневно, боль первого страдания, оставаясь в памяти, будет всякий раз доминировать. Именно эта боль побуждает его создать себе маску, которая защитит от повторения страданий;
- когда родители на время своего отпуска отдают его – пусть даже и бабушке – для присмотра;
- если его мать постоянно болеет, а отец отсутствует или слишком занят, чтобы заниматься им. Ребенок предоставлен самому себе, хочет он того или не хочет.

Я знала одну женщину, которая пережила сильнейший страх в восемнадцатилетнем возрасте, когда умер ее отец. Боль утраты удесят�ерялась тем обстоятельством, что мать уже несколько лет напоминала дочери, что выставит ее из дому по достижении совершеннолетия, то есть в 21 год. Отвергнутая матерью, дочь теперь почувствовала себя покинутой и отцом. Ее охватил ужас: *«Как же я буду жить без папы, куда мне деваться, когда меня выгонят из родительского дома и я останусь совсем одна?»*

Многие люди, носящие в себе травму покинутого, подтверждают, что в детстве страдали от недостатка общения с родителем противоположного пола. Они находили его слишком замкнутым и обвиняли его в том, что он отдавал другому родителю всю власть. В большинстве случаев эти дети считали, что родитель противоположного пола не интересуется ими.

По моим наблюдениям, травма покинутого наносится родителем противоположного пола. С другой стороны, я заметила, что нередко травма покинутого у детей сочетается с травмой отвергнутого. Ребенок чувствует себя отвергнутым родителем своего пола и в то же время покинутым родителем противоположного пола – последний, по его мнению, должен был бы больше заниматься им, ребенком, и не позволять второму родителю отвергать его. Ребенок может переживать опыт, в котором чувствует себя покинутым родителем своего пола, но в действительности он переживает травму отвергнутого этим родителем. Как это может быть? Дело в том, что родитель одного с ним пола, не уделяющий ему внимания, ведет себя так

потому, что отвергает сам себя – и именно это в самой глубине души чувствует ребенок. Когда родитель отвергает себя и у него есть ребенок одного с ним пола, то вполне нормально и по-человечески с его стороны отвергать этого ребенка, возможно бессознательно, поскольку ребенок постоянно напоминает ему о его старой травме. Пример женщины, которая в восемнадцать лет потеряла отца, хорошо иллюстрирует такую двойную травму – отвергнутой и покинутой.

При более глубоком изучении характеров ты поймешь, что у большинства людей бывает по несколько травм; правда, уровень боли от них не одинаков.

Тот, кто носит в себе травму покинутого, постоянно испытывает эмоциональный голод. Недостаток физического питания может обусловить такую же травму – обычно она возникает до двухлетнего возраста. Пытаясь скрыть от себя эту травму, человеческое существо создает маску *ЗАВИСИМОГО*. В дальнейшем я буду использовать слово *зависимый* для обозначения человека, страдающего травмой покинутого.

Для маски *зависимого* характерен недостаток тонуса в теле. Длинный, тонкий, обвисший корпус указывает на сильную травму покинутого. Мышечная система недоразвита; со стороны кажется, что она не может удержать тело в вертикальном положении, что человек нуждается в помощи. Тело всегда внешне точно выражает то, что происходит внутри. *Зависимый* уверен, что ничего не способен достичь сам, что ему совершенно необходима чья-то поддержка. И все его тело выражает эту потребность в поддержке. В *зависимом* легко просматривается ребенок, которому хочется помочь.

Травму покинутого выдают также большие печальные глаза; они словно пытаются привлечь наше внимание. Слабые ноги и длинные руки, свисающие вдоль тела, создают впечатление беспомощности. Человек как будто не знает, что делать со своими руками, особенно когда на него смотрят. Еще одна особенность маски *зависимого* – расположение некоторых частей тела ниже нормального. Иногда искривлена спина, словно позвоночник не в состоянии удерживать ее в выпрямленном состоянии. Свисающими, дряблыми выглядят и другие части тела – плечи, груди, ягодицы, щеки, живот, мошонка у мужчин и т. д.

Как видишь, самый впечатляющий признак *зависимого* – сильно пониженный тонус мышц и всего тела. Как только ты видишь вялую, расслабленную часть тела, можешь быть уверен, что человек носит маску *зависимого*, за которой скрывается травма покинутого существа.

Помни: толщину маски определяет интенсивность травмы. У личности с ярко выраженной зависимостью наблюдаются все перечисленные выше признаки. Если же часть этих признаков отсутствует, значит, рана не столь глубока. Важно знать, что физическая полнота человека и недостаточность тонуса в определенных частях тела, а также его излишний вес являются признаками иного рода травмы, о которой пойдет речь в последующих главах; здесь же речь идет о травме покинутого, и для нее характерен общий пониженный тонус.

Ты должен также научиться хорошо различать маски *беглеца* и *зависимого*. Посмотри, где-то в твоём окружении есть двое маленьких людей – *беглец* и *зависимый*. У обоих могут быть тонкие запястья и лодыжки. Главное различие – в тонусе. *Беглец*, при всей своей малорослости и хрупкости, отличается хорошей осанкой; *зависимый* же выглядит слабым, дряблым, обессиленным. *Беглец* производит такое впечатление, будто у него кожа туго натянута на кости, но мышечная система, даже если она не развита, работает надежно; у *зависимого* больше плоти, но ей недостает тонуса.

Если человек страдает от обеих этих травм, ты сможешь обнаружить в его теле некоторые признаки *беглеца* и некоторые – *зависимого*. Тот признак, который прежде других бросается в глаза, определяет и доминирующую травму.

Изучать окружающих с целью выявить их травмы – превосходное упражнение для развития интуиции. Поскольку тело может рассказать нам очень много о личности, все больше и больше людей стремятся изменить свою физическую внешность, используя для этого все доступные средства – эстетическую хирургию, тяжелую атлетику и т. д. Но если человек пыта-

ется спрятать от других свое настоящее тело, то это означает, что он хочет скрыть именно те травмы, которым соответствуют маскируемые части тела.

Только с помощью интуиции мы можем обнаружить эти видоизмененные части тела. Мне не раз приходилось иметь дело с подобными людьми. Например, во время консультации я замечаю, что у моей пациентки красивые, упругие груди, хотя, когда она вошла, мне показалось, что у этой женщины груди должны быть обвисшие. Это было похоже на короткую вспышку. Я привыкла доверять своей интуиции, поэтому спрашиваю: *«Странно, я вот гляжу на тебя и вижу красивые крепкие груди, но перед этим мне показалось, что они у тебя маленькие и обвисшие; быть может, ты сделала операцию?»* Женщина подтверждает, что действительно обращалась к эстетической хирургии, так как не любила свои груди.

Некоторые признаки, особенно тонус мышц – как у женщин, так и у мужчин, – бывает гораздо труднее заметить из-за бюстгалтеров, подкладок на плечах или ягодицах и других аксессуаров, предназначенных для того, чтобы вводить в заблуждение заинтересованных наблюдателей. Что ж, по крайней мере тот, кто смотрит в зеркало, не может себя обманывать. Как бы то ни было, я рекомендую доверять своему первому впечатлению.

Я знаю мужчин, которые с юношеских лет занимаются тяжелой атлетикой, но, несмотря на их внушительную мускулатуру, внимательный глаз заметит в них недостаток тонуса. Все мы не раз видели, какими осевшими, бесформенными становятся тела некоторых атлетов по окончании физических упражнений: такое случается только с *зависимыми*. Если человек скрыл свою травму с помощью физических средств, это вовсе не значит, что он ее излечил. Я напому тебе аналогию с раной, о которой я говорила в первой главе: если человек спрятал рану под повязкой, сунул руку в карман или отвел ее за спину, то рана от этого не заживет.

Из пяти различных типов травмированных *зависимый* наиболее склонен становиться жертвой. Очень высока вероятность, что один из его родителей – а возможно, и оба – тоже были жертвами. Жертва – это такая личность, которая всегда склонна создавать себе проблемы – в первую очередь проблемы со здоровьем, – чтобы привлечь к себе внимание. Это отвечает потребностям *зависимого*, которому постоянно кажется, что ему уделяют слишком мало внимания. Когда он вроде бы пытается всеми способами добиться внимания, он на самом деле ищет возможности почувствовать себя достаточно важным, чтобы получить поддержку. Ему кажется, что если он не сумеет привлечь внимание такого-то человека, то и не сможет на него рассчитывать. Это явление хорошо заметно у *зависимых*, когда они еще очень молоды. Зависимому ребенку хочется быть уверенным, что если он что-то сделает не так, то кто-то обязательно выручит его из беды.

Такая личность слишком все драматизирует; малейший инцидент у нее принимает гигантские размеры. Если, например, муж не позвонил жене и не сказал, что придет домой поздно, она предполагает наихудшее и не понимает, почему он не позвонил и заставил ее так страдать. Глядя на человека, который ведет себя как жертва, удивляешься порой, как ему удается создавать себе столько проблем. Но сам *зависимый* не видит большой беды в этих проблемах: они приносят ему ценнейший подарок – внимание других людей. Так ему удается не чувствовать себя покинутым. Ведь быть покинутым для него несравнимо больнее, чем переживать созданные им самим проблемы. По-настоящему понять это может только другой *зависимый*. Чем более явной жертвой выглядит человек, тем тяжелее его травма, травма покинутого.

Я установила еще одну закономерность: жертва очень часто и охотно играет роль спасителя. Например, *зависимый* стремится принять на себя обязанности отца по отношению к своим братьям и сестрам или ищет случая спасти кого-то, кого он любит, от неприятностей. Это уже более тонкие способы привлечь к себе внимание. С другой стороны, если *зависимый* делает много услуг другому человеку, то при этом обычно рассчитывает на комплименты, хочет чувствовать себя важной персоной. Такое стремление нередко становится причиной заболеваний спины, поскольку на нее взваливаются чужие обязанности.

У *зависимого* чередуются периоды взлетов и падений. В течение какого-то времени он чувствует себя счастливым, все идет хорошо, а затем внезапно он становится печальным и несчастным. Он даже сам спрашивает себя, почему это происходит, ведь перемены случаются без видимой причины. Хорошенько поискав, он может обнаружить свой страх и одиночество.

Поддержка со стороны других людей является той формой помощи, в которой зависимый испытывает самую острую потребность. Независимо от того, трудно или легко ему принимать решения самостоятельно, он, как правило, сначала обращается к другим, спрашивая их мнения или одобрения. Ему необходимо ощущение поддержки в его решениях. Из-за этого может показаться, что людям такого типа трудно решаться на что-то определенное, но на самом деле они сомневаются в своем решении только в тех случаях, когда не чувствуют за собой поддержки. Их ожидания по отношению к другим зависят от того, чем эти другие могут им помочь. В любом случае, для *зависимого* не так важна реальная физическая помощь, как ощущение поддержки его дел и намерений со стороны другого человека. Когда его поддерживают, он воспринимает это как помощь и любовь.

Зависимый может показаться ленивым из-за того, что не любит проявлять активность или физически работать в одиночку; ему нужно чье-нибудь присутствие, хотя бы просто для моральной поддержки. Если он делает что-то для других, то ожидает ответной привязанности. Если его ожидания оправдываются, и складываются приятные отношения, он старается продлить это состояние. Когда совместная работа заканчивается, он говорит: «Как жаль, что это закончилось». Конец чего-то приятного он воспринимает так, как будто его покинули.

Зависимая личность с чертами жертвы, особенно женщина, склонна задавать множество вопросов и часто отличается детским тембром голоса. Это видно в тех ситуациях, когда она просит о помощи; она с трудом принимает отказ и обычно настаивает на своей просьбе. Чем сильнее она страдает, получив отказ, тем упорнее ищет средства, чтобы добиться своего, использует манипуляцию, капризничает, шантажирует и т. п.

Зависимый часто обращается за советом, так как не уверен в своей способности выполнить задачу самостоятельно, но к полученным советам прислушивается редко. В конце концов он поступает так, как сам хотел, потому что, фактически, ему нужен был не совет, а поддержка. Когда он идет с другими людьми, то пропускает их вперед, так как предпочитает, чтобы его вели. Он считает, что если хорошо выполнит свое дело сам, то никто больше не станет им заниматься, и тогда наступит изоляция, одиночество, а этого он хочет избежать любой ценой.

Одиночество и в самом деле страшит *зависимого* больше, чем что-либо другое. Он убежден, что с одиночеством ему справиться не по силам. Потому и цепляется за других и делает все для того, чтобы завоевать их внимание. Он прибегает ко всевозможным уловкам, лишь бы его любили, лишь бы не оставили одного. Ради этого он долго и терпеливо переносит самые мучительные ситуации. Его страх выражается такими мыслями: «Что же я буду делать один? Что со мной произойдет? Как же мне быть?» Его часто раздражают внутренние конфликты, поскольку, с одной стороны, он требует много внимания, а с другой – боится его требовать, так как это может обременять и раздражать других, и тогда они его оставят. О *зависимом* судят по тому, как он выдерживает длительные страдания, и делают вывод, что он эти страдания любит. На самом же деле он их не принимает. Посмотри на женщину, которую избивает муж или которая живет с алкоголиком. Скорее всего, ей легче переносить этот кошмар, чем остаться одинокой. Она живет надеждой, эмоциональной, призрачной надеждой. Она не признает своей травмы: если бы она признала ее, то вынуждена была бы снова переживать страдание, которое эта травма представляет.

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.