


Более 3 миллионов книг продано по всему миру!

Миз Бурба



---

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

---

# ИСЦЕЛЕНИЕ ПЯТИ ТРАВМ

СОФІЯ

## Annotation

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.

---

- [Лиз Бурбо](#)
    - [Лиз Бурбо — Исцеление пяти травм](#)
    - [СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ](#)
    - [ПРОЛОГ](#)
    - [Глава 1. ОБЗОР ПЯТИ ТРАВМ](#)
    - [Глава 2. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ](#)
    - [Глава 3. ЭГО — ГЛАВНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ ИСЦЕЛЕНИЮ ТРАВМ](#)
    - [Глава 4. КАК ОСЛАБИТЬ ВЛИЯНИЕ ЭГО И ТРАВМ](#)
    - [Книга 5. ТРАВМА ОТВЕРЖЕНИЯ И ТРАВМА НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ](#)
    - [Глава 6. ТРАВМЫ ПОКИНУТОСТИ И ПРЕДАТЕЛЬСТВА](#)
    - [Глава 7. ТРАВМА УНИЖЕНИЯ](#)
    - [Глава 8. КАК УЗНАТЬ, КАКАЯ ИМЕННО ТРАВМА АКТИВНА](#)
    - [Глава 9. ИСЦЕЛЕНИЕ И ЕГО ПОЛЬЗА](#)
    - [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)
    - [...](#)
    - [О книге и авторе](#)
-

**Лиз Бурбо**

**Исцеление пяти травм**

# Лиз Бурбо — Исцеление пяти травм

Серия  
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

Lise Bourbeau

Лиз Бурбо

УДК 159.964

ББК 53.57

Б91

Перевод с французского И. Зайцевой

**Бурбо Лиз**

Б91 Исцеление пяти травм / Перев. с франц. — М.: ООО Книжное

издательство «София», 2017. — 192 с.  
ISBN 978-5-906791-69-6

LA GUERISON DES 5 BLESSURES  
Copyright © 2015 Lise Bourbeau

## 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 болевые 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 притяжения, ведь именно о притяжении я постоянно говорю в книгах, на семинарах и встречах с читателями. И мы будем неустанно продолжать говорить о притяжении, потому что Это 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: «Осознаёшь 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 притяжения 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**. Это 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. Жизнью, наполненной 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 толкованием 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 активлируем ее сами или это делает другой человек) мы носим маску, которая служит нам для защиты.

Это играет нашим сознанием, заставляя его верить в то, что у нас нет травм. Это 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 астрального). 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.

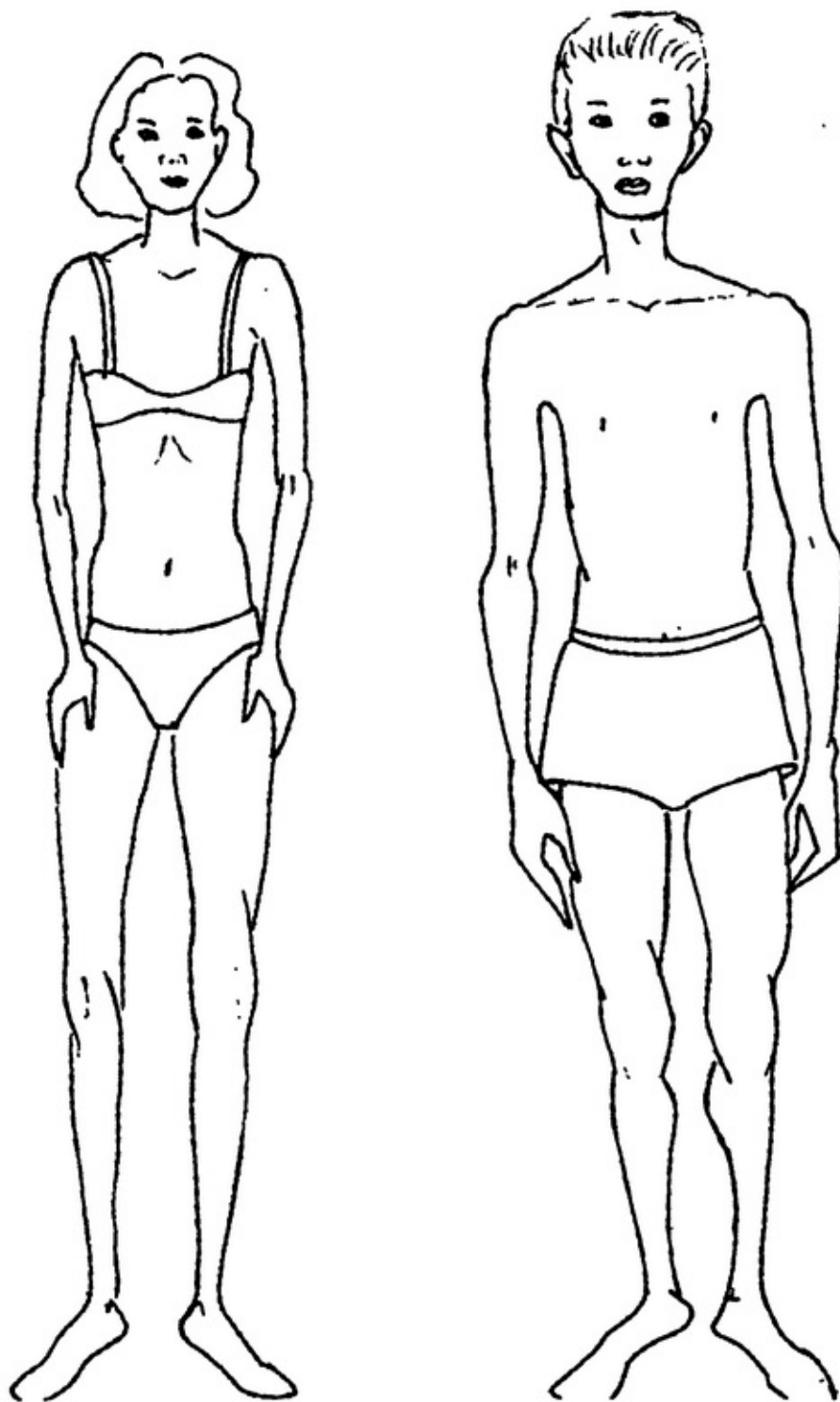
- Он быстр и энергичен, что придает ему высокую трудоспособность. Он чувствует, что существует, только когда очень занят. И это дает ему возможность «пустить корни» в материальном мире.

- 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:**



**ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ БЕГЛЕЦА**  
(травма отвержения)



- Маленькое, узкое, очень худое тело
- Верхняя часть тела напряжена, вогнута внутрь
- Слишком миниатюрные или даже недоразвитые части тела
- Наличие впадин (грудь, спина, живот)
- 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.

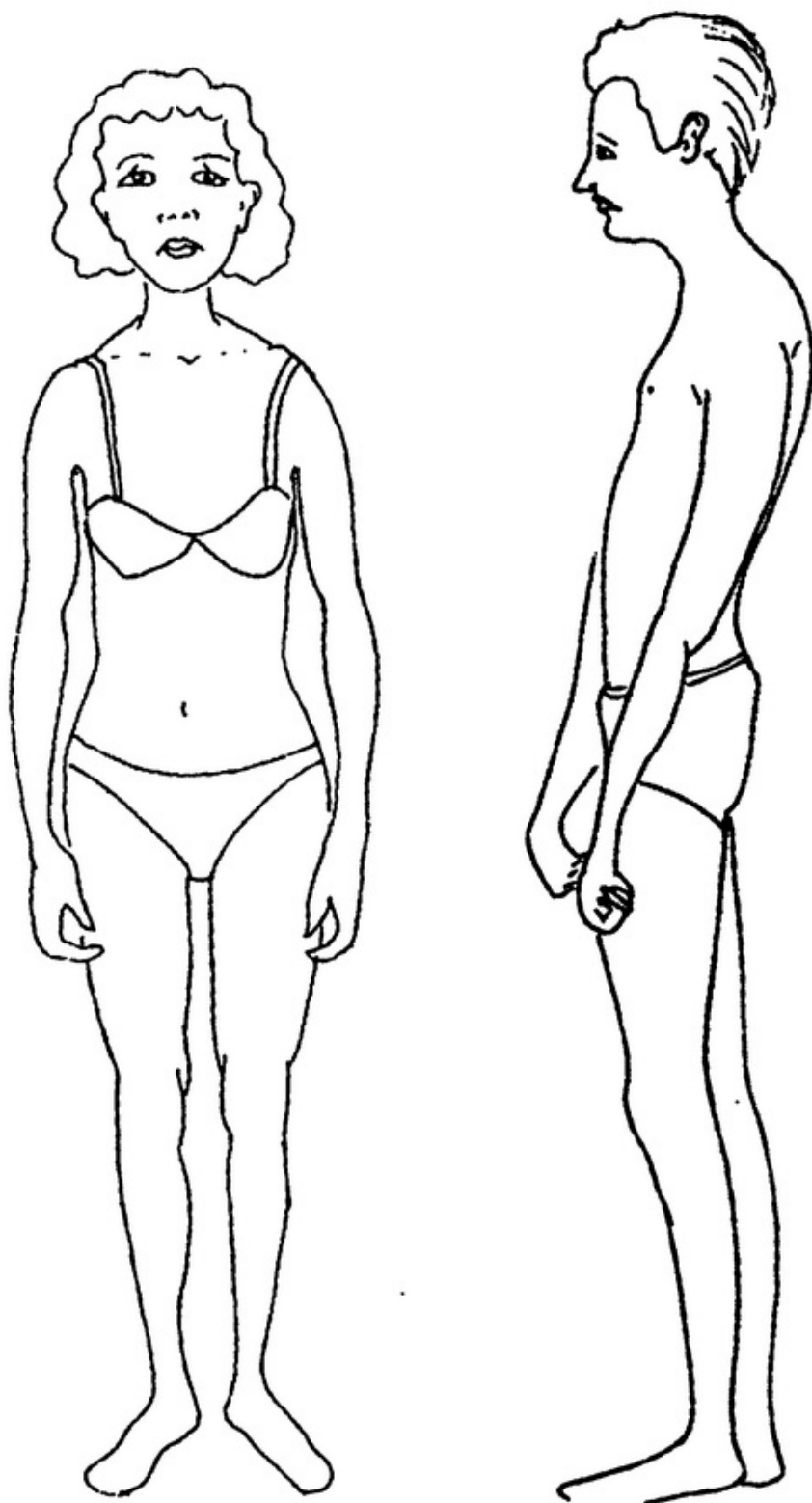
- Согласие с ним другого человека он считает доказательством любви к себе.

- 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:**



**ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ ЗАВИСИМОГО**  
**(травма покинутости)**

- 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, обвисающую одежду

## 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 отношении 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:**



**ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ МАЗОХИСТА**  
(травма унижения)

- 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

## 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.

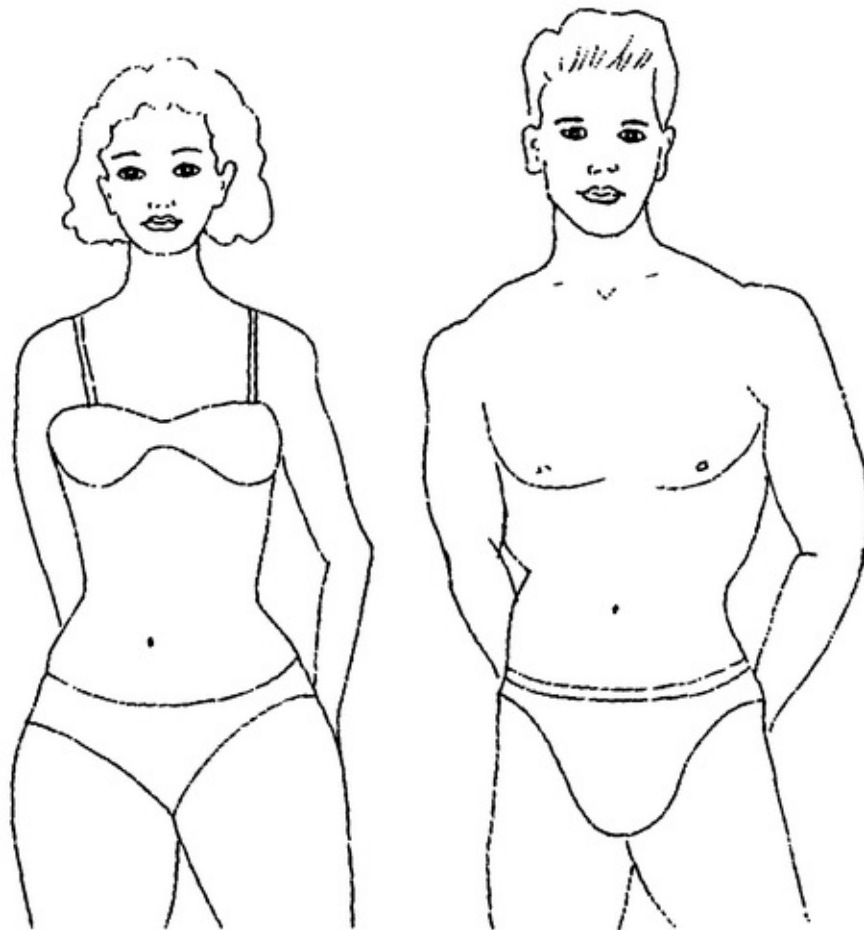
- Он нетерпим и нетерпелив с теми, кто, по его мнению, слишком медлителен. Легко и без смущения демонстрирует свой гнев и недовольство.

- 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:**





### ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ КОНТРОЛЕРА (травма предательства)

- 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»
- 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, передергивая 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.

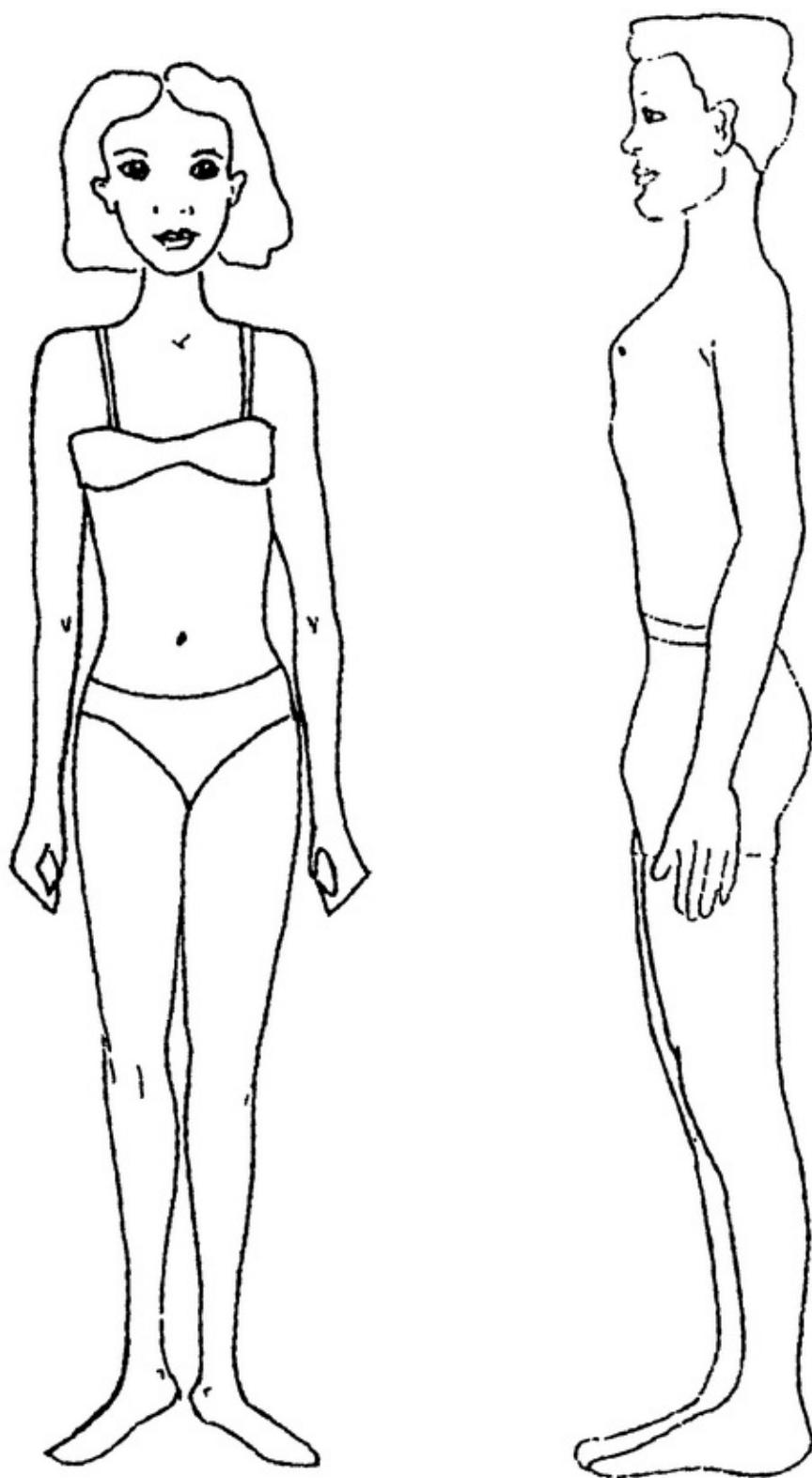
- Он не может удержаться, чтобы не перебить человека, который был несправедлив в высказываниях. Он считает, что так он помогает другому человеку. Он легко критикует всех, кто ведет себя (по его представлению) не идеально и не справедливо. Так же запросто он критикует и самого себя.

- 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.

### **Характерные летали внешности:**



**ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ РИГИДНОГО**  
**(травма несправедливости)**

- 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.

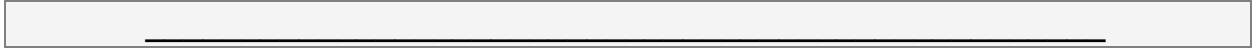
***После прочтения этой главы я решаю применять в своей жизни следующее:***

---

---

---

---



## Глава 2. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

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

***Кто активирует 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 отыскиали 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 будет 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 любым другим мужчиной из членов семьи;
- любым 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 повторю, 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 Это 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 двойцовые 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 заболевает 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.

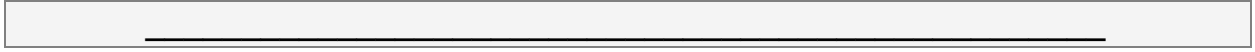
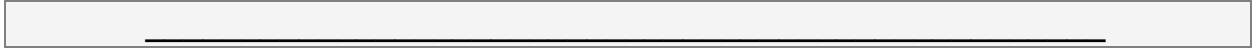
Разница в том, какой выбор они делают в течение своей жизни. Если один из них решает стать более осознанным, чтобы уменьшить интенсивность своих страданий, то есть если он предпочитает любовь страху, а приятие — сопротивлению, если его жизнью руководит сердце, а не Эго, — конечно, у него будет меньше 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 тобою 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: Это — 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. Эго 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. Ладно, 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 делятся 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.

Например, Эго говорит: *«Нужно перестать объедаться»*. Или другой пример: *«Нужно прекращать курить»*. Так Эго стремится напугать нас, оно хочет снова и снова нас контролировать, чтобы чувствовать, что живет и имеет власть. Ему неизвестно, что у нас в жизни всегда есть выбор. Но главное — Эго не знает, что, принимая решение, основанное на страхе, мы подпитываем этот страх и в конце концов, хотим мы или нет, то, чего мы боимся, происходит. Эго не понимает, что стремится нас контролировать, чтобы избежать чего-то. Однако контроль — лучший способ заставить произойти именно то, чего мы не хотим.

Все выражения в условном наклонении скрывают неосознанный страх: *«Я должен был сказать коллеге по работе, что мне надоели его обидные замечания на мой счет. Как бы мне хотелось ответить ему в его же манере!»* За желанием, выраженным в условном наклонении, могут скрываться различные страхи. Если бы человек не боялся, он бы, скорее всего, произнес: *«Все, я решил завтра поговорить с коллегой. Мне нужно поставить все на свои места, чтобы наши отношения на работе стали лучше»*.

### **ЭГО ОТОЖДЕСТВЛЯЕТ СЕБЯ С ТЕМ, ЧТО ЧЕЛОВЕК «ДЕЛАЕТ» И «ИМЕЕТ»**

Эго отождествляет себя с тем, чем человек обладает или что он делает. Поэтому Эго стремится обладать всем тем, что его питает, что дает ему чувство безопасности (имущество и окружение). Эго не хочет ничего терять, ведь так оно потеряет часть себя. Бывает также, что человек пытается придать себе важность и ценность, стараясь как можно чаще в разговоре упомянуть о том, что он имеет, или выставить это напоказ любыми способами.

***Ты — это не то, что ты имеешь. Ты — это не твое имущество, деньги, таланты, награды.***

***Ты — это не то, что ты делаешь в роли профессионала, в роли родителя, и т. д.***

Много лет назад я была знакома с человеком, который всегда покупал себе очень дорогие и престижные автомобили. Когда мы шли в ресторан, он давал портье щедрые чаевые за то, что тот парковал его машину прямо у входа в ресторан. Однако в то же время он мог ехать через весь город, чтобы купить со скидками корм для собаки или туалетную бумагу. И все это лишь бы только сэкономить несколько центов, хотя так много денег тратил в другом месте.

А однажды я поняла, что он отождествлял себя со своими автомобилями: *«Я ценен, если у меня есть красивый автомобиль и я кажусь богатым»*. Этот мужчина многие годы был богат, но закончил свои дни без гроша в кармане и с огромными долгами.

Такое поведение очень помогает Эго верить в свою важность. Только так оно по-настоящему ощущает свое существование. Помни: Эго отлично знает, что оно эфемерно. Ему нужно найти способы убедить себя в своем существовании и в том, что оно будет существовать вечно.

Когда кто-то теряет состояние, терпит банкротство и думает, что самоубийство — это лучший выход, это характеризует его как человека, который отождествляет себя с тем, что он имеет или делает.

Узнать человека, который отождествляет себя со своей профессиональной деятельностью, очень просто. Едва познакомившись с кем-то, он незамедлительно говорит о том, чем он занимается, даже если его об этом не спрашивают. *«Я врач, инженер, писатель, директор крупной компании»*. Такие люди любят, когда ими восхищаются или когда другие выражают им свою признательность. Получая особые привилегии благодаря своей профессии или званиям, они раздуваются от счастья: так незаметно питается и растет Эго.

Многие женщины даже умудряются отождествлять себя с профессией своих мужей: *«Я такая-то, жена доктора Гренье»*. Или, например: *«Я сестра N, того, который выиграл серебряную медаль на Олимпийских играх»*.

Обращал ли ты внимание, как часто окружающие тебя люди, да и ты сам, используют притяжательные местоимения, говоря о своем имуществе, своих близких или о самом себе? Вот всего лишь несколько примеров:

- *«Здравствуй, Лиз, хочу представить тебе моего мужа»*. В таких ситуациях мне хочется со смехом ответить: *«Здравствуйте, ее муж»*, ведь она даже не назвала его по имени!

- *«Мой ребенок»*, *«моя мать»*, *«мой отец»*, *«моя сестра»* — вместо имени человека.

- Я спрашиваю у подруги, которую не видела несколько месяцев, как

она себя чувствует, и она мне отвечает: *«Мои боли в спине усиливаются, моя мигрень повторяется все чаще. Я только что узнала, что у меня диабет. В чем я виновата перед Богом, что Он посылает мне столько проблем? Когда же Он оставит меня в покое?»*

- *«Мои деньги, мои украшения, мой банковский счет...»*

- *«Кто же так сильно поцарапал мою новенькую красивую машину?»*

Зачем говорить *«мою машину»*? Достаточно было бы сказать: *«Кто поцарапал машину?»*

- Ты ждешь своей очереди на автобусной остановке, но кто-то старается прощмыгнуть впереди тебя. Ты зло отталкиваешь человека: *«Это мое место. Я вас не пропущу»*.

- Женщина, прогуливаясь по улице, крепко прижимается к мужу, и ее взгляд говорит встречным женщинам: *«Посмотрите, какая я важная. Мне повезло, что у меня есть такой муж, который так сильно меня любит! Знайте: он полностью мой!»* (Мужчины, кстати, ведут себя так же.)

Это также может доходить до ревности, которая есть проявление сильного Эго. Ревнивый человек не может даже представить себе, что кто-то другой завладеет тем, что принадлежит ему. А как ты? Что ты боишься потерять? Твой ответ говорит о следующем: ты считаешь себя тем, что ты имеешь, и позволяешь Эго становиться хозяином твоей жизни.

Человеку, который отождествляет себя со своими поступками, очень сложно принять критику. Он думает, что его критикуют за личные качества, совершенно не осознавая, что критика касается всего лишь его поступков. Вот примеры критики поступков, которые Эго воспринимает как критику личности и ее качеств:

- *«Это новое блюдо — безвкусное».* (Эго слышит: *я плохая хозяйка.*)

- *«Мама моего друга никогда его не критикует».* (Эго слышит: *я плохая мать.*)

- *«Отец моего друга выделяет время, чтобы поиграть с ним».* (Эго слышит: *я плохой отец.*)

- *«Ты делаешь одну и ту же ошибку уже в третий раз. Сколько еще раз тебе нужно повторить, чтобы ты понял?»* (Эго слышит: *я ничтожество, я ничего не стою.*)

Преподаватели моей школы и я лично после лекций или тренингов часто слышим такие комментарии: *«Ваша лекция была слишком длинной; не было подробных выводов; нам не хватило времени сделать некоторые упражнения; вы закончили слишком поздно; вы не ответили на вопросы»*

*всех тех, кто поднимал руку, и т. п.».*

Если забыть, что это всего лишь комментарии о стиле преподавания, Эго сразу возьмет верх и будет думать так: *«Так и есть, я плохой преподаватель, люди меня не любят, я могу потерять работу»*. Впрочем, именно поэтому мы просим участников делиться своим мнением и комментировать, что нужно изменить (или оставить) в каждом тренинге. Это помогает нам принять тот факт, что невозможно удовлетворить ожидания каждого. И это применимо к любой сфере жизни. Слыша критику, Эго заставляет мгновенно забыть обо всем хорошем, что мы до этого сделали, а также все те комплименты, которые мы получили от других людей.

Знаком ли ты хоть с одним ребенком, который хотя бы раз не сравнивал своих родителей с родителями других детей или с учителями? Даже если ему нравится поведение родителя другого ребенка, это не значит, что он не любит своего отца или мать. Речь идет только о поведении, а не о том, кто родители и какие они.

## **ЭГО ЛЮБИТ КОМПЛИМЕНТЫ**

Известно ли тебе, какими способами Эго старается добиться комплиментов?

***Эго обожает признание и комплименты.***

***Чтобы завоевать комплименты, оно применяет все возможные средства.***

***Для Эго это доказательство его существования и важности. Оно считает себя непобедимым.***

Вот несколько примеров того, как ты можешь потешить свое Эго:

- Рассказывай всем о своих делах, даже если тебя не спрашивают.
- Трать побольше времени на выбор одежды и заботу о своем внешнем виде в надежде, что тебя заметят.
- Приобретай знания, чтобы знать больше других и чтобы последнее слово всегда оставалось за тобой.
- Постоянно рассказывай о своих прошлых подвигах.
- Жалуйся на свою слабость или принижай себя в надежде, что другие

люди скажут, что ты намного лучше или что ты делаешь намного больше, чем тебе кажется.

- Говори плохо о своих покупках, особенно если это что-то дорогостоящее (хотя тебя об этом не спрашивали).

- Настаивай, чтобы твои дети или внуки приезжали к тебе чаще в знак признательности за все, что ты для них сделал.

- Предлагай заплатить за других людей в ресторане, хотя ты знаешь, что у тебя нет лишних денег.

- Постоянно ходи в один и тот же ресторан или ездь в отпуск в один и тот же отель, чтобы тебя узнавали работники этого заведения. Приятно же, когда они узнают тебя, называют по имени и помнят, что тебе нравится.

Возможно, ты будешь утверждать, что не стремишься к комплиментам, потому что тебе от них неловко. Если так, то, скорее всего, когда тебе делают комплимент, ты сразу же его отклоняешь. Например, тебе говорят: *«Ты такой организованный: тебе удалось сдать этот проект вовремя»*. А ты отвечаешь: *«Да нет, я же не один это делал! Мне помогли, и я вовсе не такой организованный, как ты думаешь!»*

Подобный ответ говорит о том, что одного комплимента тебе мало: тебе нужно быть действительно уникальным, чтобы иметь право получать комплименты. Ты бы предпочел, чтобы человек настаивал на твоих достоинствах, это бы очень польстило твоему Эго. Иначе ты бы просто ответил: *«Спасибо. Мне приятно это слышать»*.

## **ЭГО НЕ УМЕЕТ СЛУШАТЬ**

Вот несколько примеров, которые ярко демонстрируют еще одну характерную черту Эго — неумение слушать.

Эго быстро делает свои умозаключения; оно начинает говорить, когда его не спрашивают; оно готово перебивать других, чтобы высказаться.

- Кто-то спрашивает у твоей сестры, сколько часов ночью она спала. Она отвечает, а ты сразу вставляешь: *«А вот я сплю не более семи часов»*.

- Твой друг просто делится с тобой своей проблемой, а ты делаешь поспешный вывод, будто он просил о помощи: *«Я знаю для тебя выход. Ты должен сделать так-то и так-то. Советую тебе сделать так, как я рекомендую: я уверен, что это работает»*.

- На собрании преподаватель поднимает руку, чтобы поделиться прекрасной идеей, которая пришла к нему на одном из тренингов. Он еще не закончил говорить, как другой преподаватель берет слово и говорит: *«Я делаю это упражнение по-другому, и, на мой взгляд, это отлично работает»*. И затем подробно объясняет, как именно он его делает.

- Когда кто-то задает вопрос твоему мужу или детям, ты торопишься ответить за них.

- В группе кто-то делится достаточно драматичной историей, а затем несколько человек берут слово, чтобы рассказать что-то еще более трагичное, что произошло в их жизни. Это — соревнование нескольких Эго за то, чтобы в конце концов оказаться главнее.

## **ЭГО ОПРАВДЫВАЕТСЯ И ЗАЩИЩАЕТСЯ**

В 90 % случаев, когда мы становимся в оборонительную позицию, никто у нас объяснений и не требовал.

***Эго убеждено, что оно должно защищаться от всего и от всех.***

***Оно находится в оборонительной позиции.***

***У Эго всегда есть виновные: оно их ищет и обязательно находит.***

Вот несколько примеров, которые помогут тебе быть более внимательным и осознать, как часто ты оправдываешься и ищешь виноватых:

- В аэропорту другой страны я ожидаю очереди для прохождения таможенного контроля. Через полчаса ожидания я замечаю, что стою не в той очереди: здесь ожидают только резиденты. *Ну почему со мной постоянно происходит что-то подобное! Если бы они поместили надписи на видных местах, я бы не попала в чужую очередь.*

- Обращал ли ты внимание, что загодя обдумываешь оправдание своего опоздания? Ты даже готов соврать, только бы тебя не уличили. Каждая ложь — это придумка Эго, за которой скрыт один или несколько неосознанных страхов.

- Ты с друзьями обсуждаешь экономическую ситуацию в стране. Твои друзья с тобой не согласны. Ты любой ценой хочешь убедить их в своей правоте и продолжаешь приводить дополнительные доводы, которые

подтверждают, что твое мнение важное и истинное. **Твое мнение — это не ты**, это всего лишь твое Эго, которое в чем-то убеждено.

- *Я больше не могу доверять мужчинам. У меня было три мужа, и все мне изменяли. И из-за этого мне одиноко.*

- *Если бы мои родители мной занимались, сегодня у меня не было бы столько проблем.*

- *Моя бедная спина! Это из-за моей травмы при падении, когда мне было десять лет.*

- *Если бы ты была лучшей женой и хотела чаще заниматься со мной любовью, я бы тебе не изменял.*

- Мы также защищаемся, когда нас критикуют, застают врасплох, когда наше мнение ставят под сомнение или когда кто-то пытается дать нам совет. Мы чувствуем, будто нас загнали в угол, хотя это редко оказывается правдой.

- Например, я прошу мужа сходить вместо меня в супермаркет. Он возвращается со списком записанных мной покупок, и вдруг я говорю: «Черт, забыла попросить тебя купить лука!» Его одолевает Эго, хотя он и не слушал, что я ему сказала, и он тут же отвечает: «Я не виноват, я не мог угадать, что тебе нужен лук».

- Семейная пара возвращается домой после вечеринки у друзей. Мужчина говорит жене, что ему очень понравился ужин, а особенно вкусным был яблочный пирог. Женщина чувствует себя обиженной и мгновенно реагирует: «Ты хочешь сказать, что она печет пироги лучше, чем я?» Или же: «Мне больше нечем заняться, как печь яблочные пироги! Конечно, она же не работает!»

- Ты выходишь вместе с мужем из кинотеатра, и он говорит тебе, что фильм ему не понравился, а на совместном просмотре фильма настаивала ты. «Почему ты хоть иногда не можешь со мной соглашаться? Складывается впечатление, что ты намеренно противоречишь мне. Этот фильм был по-настоящему хорош, просто у тебя плохой вкус».

- Почему он говорит мне, что мне делать? Он что, принимает меня за идиота?

**ЭГО НЕ МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**

В моменты, когда ты с сожалением говоришь или думаешь о событиях



из прошлого или когда ты мечтаешь, надеясь, что в будущем все будет лучше, чем сейчас, — в эти моменты ты не находишься в своем центре, в своем сердце. Эго стремится почувствовать свою важность, основываясь на том, что произошло в прошлом или что может произойти в будущем:

- *Если бы только у **меня** было энергии столько, сколько в молодости, жизнь была бы лучше.*
- *Если бы **я** не потерял работу, сегодня все было бы по-другому.*
- *Подожди, вот **я** получу диплом врача и ты увидишь, сколько денег **я** буду зарабатывать. **Моя** жизнь станет совершенно иной!*
- *Когда **я** наконец смогу пойти в отпуск, то хорошенько отдохну, и уверен, что достигну всего, чего **я** хотел, как только вернусь.*
- *Как жаль, что с возрастом человек становится неуверенным в себе! Уверю тебя, в молодости ничто не могло остановить **меня**, **я** был смелым и уверенным в себе.*
- *Когда **я** вернусь к **моему** нормальному весу, **я** наконец смогу встретить будущего мужа.*
- *Как же **мне** не терпится пойти на пенсию! **Я** наконец смогу прислушиваться к **моим** потребностям.*

Эго, которое живет лишь в прошлом, поддерживает также наши воспоминания о тех событиях, которые заставляли нас страдать.

**Эго годами помнит обо всех пережитых нами травматических ситуациях.**

**Чем больше страданий мы пережили, тем важнее это для Эго.**

По мнению Эго, страдания причиняют нам другие люди, и оно снова и снова перебирает в памяти сложные моменты, вызывающие наши страдания. Увы, в жертв нас превращает только то, как Эго воспринимает пережитые нами болезненные события. Я не говорю, что в жизни не бывает действительно тяжелых ситуаций, заставляющих нас считать себя жертвами обстоятельств. Однако если продолжать думать о них, снова и снова прокручивая в памяти один и тот же фильм, это событие будет снова и снова ранить нас.

Очень много людей пережили жестокое обращение во время войны или боль при несчастном случае, но вышли из ситуации более сильными и смелыми. Все зависит от нашей способности брать на себя ответственность, осознавая, что все, что мы к себе притягиваем, — это результат нашей способности творить свою жизнь. Позже в этой книге

понятие ответственности будет рассмотрено более подробно.

## **ЭГО ПИТАЕТСЯ ПОНЯТИЯМИ «ХОРОШО» И «ПЛОХО»**

Каждый раз, когда ты думаешь категориями «хорошо» и «плохо», знай, что этими категориями мыслит только твое Эго. Когда ты поступаешь «хорошо» согласно критериям Эго, оно считает себя важным и настоящему существующим. Когда же ты делаешь то, что Эго считает «плохим», оно рискует оказаться незначимым и потерять свою идентичность. Эго убеждено: когда ты не прислушиваешься к тому, что оно считает для тебя самым лучшим, это значит, что оно не важно, не имеет значения. Ему не понять, что у тебя могут быть свои собственные потребности, отличные от того, в чем Эго убеждено. Именно по этой причине все люди переживают чувство вины.

***Чем больше чувства вины присутствует в твоей жизни, тем больше это означает, что твоей жизнью руководит Эго!***

Когда ты живешь из сердца, ты не оперируешь понятиями «хорошо» и «плохо». Ты просто осознаешь, что переживаешь опыт, который может быть для тебя разумным или неразумным. Твоему Эго неизвестно, что ты можешь нуждаться в таком опыте, чтобы чему-то научиться. Находясь в своем центре, чувствуя сердцем, ты не имеешь оценочных суждений, ты просто наблюдаешь.

Вот еще несколько примеров Эго, которые также демонстрируют суждение с позиции «хорошо» и «плохо»:

- Я снова вышел из себя из-за детей! Когда же я стану более терпеливым?
- Этот второй кусочек торта был лишним!
- Я действительно хорошо сделал свою работу! Надеюсь, что в этот раз начальник будет доволен и похвалит меня!
- Надеюсь, мой муж не заметит, что я так и не постирала. Он не понимает, как много мне приходится делать. Даже когда он ничего не говорит, по его взгляду я понимаю, что он считает меня ленивой, если все в доме не сделано идеально.
- Когда же я научусь десять раз подумать, прежде чем что-то сказать?

Я вижу, ей опять совсем не понравилось то, что я только что сказала.

### **ЭГО СРАВНИВАЕТ СЕБЯ**

Когда ты сравниваешь себя с другими, независимо от результатов сравнения ты находишься под влиянием Эго:

- *Почему я* не такая красивая, как моя сестра? Это несправедливо.
- Может, у *меня* и не столько дипломов, сколько у коллеги, но зато у *меня* все лучше складывается в личной жизни..
- *Я* не пойму, почему он не хочет прислушаться к *моим* советам. *Мне* кажется, эти рекомендации очень просто применить на практике.
- В *мое* время жизнь была намного проще.
- Вот уже двадцать лет *я* работаю на эту компанию. Почему же начальство чаще хвалит новых сотрудников?

Когда ты находишься в присутствии людей, которых считаешь более умными и знающими, ты теряешься, не зная, как вести себя в их присутствии. Твое Эго твердит тебе: если ты заговоришь, то зря займешь внимание других людей и все будут над тобой смеяться; если же ты промолчишь, все подумают, что ты глупый и странный.

### **ЭГО СЧИТАЕТ, ЧТО В ЕГО ВЛАСТИ СДЕЛАТЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ**

Возможно, ты будешь удивлен, но каждый раз, когда ты беспокоишься о других людях, когда ты хочешь помочь им, хотя тебя об этом не просили, это также указывает на то, что твоей жизнью руководит Эго. Ему эта фраза не понравится, и оно сразу же тебе тонко намекнет: *«Не верь этому, ты же знаешь, что ты беспокоишься о тех, кого любишь, потому что ты хороший человек и хочешь им только счастья»*.

Я согласна с тем, что ты хороший человек, если ты заботишься о том, чтобы твои близкие были счастливы. **Но я хочу сказать, что ты используешь неправильные методы.** Люди редко хорошо воспринимают

то, что ты любой ценой хочешь что-то для них или за них сделать. Они могут оскорбиться тем, что ты вмешиваешься в их дела, которые тебя не касаются, говоря, что именно они должны делать, хотя они тебя ни о чем не просили и у тебя самого есть много нерешенных вопросов. Они также могут почувствовать себя униженными из-за того, что ты считаешь их неспособными попросить о помощи.

Одного из моих сыновей, изобретателя от Бога, я считаю гением. Его увлекает сам процесс изобретательства, время, которое он проводит над своими проектами. Однако он быстро теряет интерес к делу. Вместо того чтобы превращать свои изобретения в конкретные коммерческие проекты, он оставляет их, как только у него возникает новая идея. И он снова начинает все с самого начала, и снова бесперспективно. Мне, предприимчивой и смелой женщине, которая всегда доводит до конца все свои начинания, долгое время было очень больно наблюдать за таким поведением. Как часто я говорила себе: *«Как можно так жить в его возрасте? Никакого имущества, ничего конкретного и постоянно новые начинания!»*

Многие годы я критиковала его, давая огромное количество советов о том, как он может стать успешным благодаря своим блестящим идеям. Я даже хотела помочь ему инвестициями, которые я планировала сделать в его два предприятия, но это ни к чему не привело, потому что он снова все бросил и начал новый проект.

Но однажды я поняла, что это именно мое Эго стремилось любой ценой помочь ему преуспеть. Мне бы польстил успех моего сына. Я стремилась помочь ему именно для удовлетворения собственного Эго. На понимание этого у меня ушли долгие годы, и на момент написания этих строк мой сын так и не изменился: сейчас он, как и раньше, работает над двумя проектами одновременно. Я решила еще раз инвестировать деньги, чтобы убедиться, что я способна делать это только из любви к себе, а не для собственной славы. Если он решит направить мои деньги не на то, что доставило бы мне удовольствие, у меня будет возможность проверить, научилась ли я отпускать.

Я рекомендую тебе внимательно относиться к тем моментам, когда ты решаешь позаботиться о другом человеке. Каждый раз, когда ты пытаешься помочь без запроса, ты будешь наблюдать за собой: боишься ли ты за себя, если другой человек не последует твоему совету. Твое Эго боится и считает, что обретет дополнительную важность, если другой человек преуспеет **благодаря твоим советам и твоей помощи.**

Даже когда кто-то просит тебя о помощи, почему ты соглашаешься ему

помочь: бескорыстно или с надеждой, что тебя похвалят за его успехи? Если в надежде на признание, которое получишь ты сам, то твоя помощь — корыстна и служит только для удовлетворения и подпитки твоего Эго.

## ГОРДЫНЯ

Поскольку наше Эго никогда не удовлетворено, чем более важным оно становится, тем больше оно боится потерять важность и ищет любые способы, чтобы ее завоевать. Ему даже удастся развить гордыню, которую также называют *сильным Эго*. **Гордыня — это Эго в его крайнем проявлении.**

Гордыня — это преувеличенное чувство собственной ценности, чрезмерное ощущение собственной значимости, с демонстрацией собственного превосходства над другими людьми. Надменный человек, проявляющий гордыню, стремится выиграть и быть правым любой ценой.

***Наше Эго всегда стремится навязать нам свою систему ценностей.***

***Когда эта система ценностей навязывается другим людям, это становится гордыней.***

Надменный человек считает себя крайне важным и могущественным, и он убеждает себя в том, что только он знает правду. Это придает ему превосходства над другими и важности. Он стремится заставить других людей верить в то, во что верит сам, он хочет доминировать. Он специалист в том, чтобы находить различные доводы, убеждающие других верить и действовать так, как хочет он. У него крайне развито чувство превосходства, и он действует соответственно этому чувству. Стремление быть правым любой ценой предполагает, что другие ошибаются. Вот несколько примеров гордыни:

- Когда ты бросишь курить? Ты же знаешь, что это вредно для здоровья. **Мне** удалось бросить курить, и ты тоже должен.
- Мой муж не хочет следовать за мной и посещать тренинги личностного роста, как **я**. Мы с ним на разных уровнях. Я боюсь, что это испортит наши отношения.
- Почему ты не можешь решать проблемы по мере их поступления, как

**я?** Разве ты не видишь, что так поступать разумнее?

- Разве ты не понимаешь, что ты неправильно организовал процесс воспитания детей? Ты слишком много им позволяешь. Тебе нужно попробовать разработанный **мною** метод. Результаты будут намного лучше.
- Да, **я** злюсь, но только из-за тебя. Ты первый начал.

Гордыня может быть интеллектуальной или духовной. Для демонстрации собственного превосходства интеллектуальная гордыня использует знания. Человек с интеллектуальной гордыней говорит о своих знаниях так: «*Послушай меня, я знаю лучше тебя!*» Он часто говорит торопливо, повышая голос, особенно если осознает, что ему не удастся переубедить других людей.

Человек с духовной гордыней считает, что обладает лучшими качествами, ставя под сомнение личность других людей: «*Я лучше организован, я терпеливее тебя, я более развит, чем ты, и т. п.*». Это превосходство явно чувствуется в его словах, даже если он их не произносит.

Я могу привести тысячи примеров ситуаций, когда мы пытаемся убедить другого человека поступать, как мы, или быть таким, как мы. При этом наше Эго заставляет нас верить в то, что мы это делаем для блага других. Оно также уверено, что чем больше оно будет становиться, тем больше оно способно напугать. Так, по его мнению, оно само будет меньше бояться. Это убеждение — тоже иллюзия, ведь нам известно, что часто большая собака боится намного сильнее, чем маленькая.

Замечал ли ты, что, проявляя гордыню, мы редко можем достичь желаемых результатов? Чем сильнее гордыня, тем больше другой человек сопротивляется, потому что он чувствует, что его сравнивают и принижают. Надменный человек стремится придать себе важности, что нравится только его Эго. Человек, достоинства которого принижают, глубоко убежден в том, что такое поведение полностью противоречит бескорыстной любви, принимающей различия других людей.

***Надменное поведение и гордыня скрывают огромный страх отвержения и потери любви других людей.***

Кроме того, надменное поведение и гордыня свидетельствуют о глубокой нехватке **уверенности в себе**. Именно поэтому Эго стремится проводить сравнения с другими людьми. Недостаток уважения к себе приводит к тому, что человек неспособен быть уверенным в себе, хвалить

себя и, наконец, любить себя. Именно поэтому он нуждается во **внешней поддержке**, то есть ищет любви и одобрения других людей. Только так он может быть счастливым.

Иметь гордыню также означает стремиться к совершенству, к некому идеалу. Идеализм — это противоположность реальности. Если ты замечаешь за собой, что ты редко бываешь доволен, часто переделываешь и проверяешь сделанное, чтобы убедиться, что все идеально, — значит, твое Эго очень боится быть отвергнутым.

Увы, Эго не может знать, что совершенства в материальном мире не бывает, оно существует только в духовном мире, о существовании которого Эго совершенно ничего не известно.

Повышенные требования к себе и стремление быть идеальным опасны: так мы в малейших вещах сравниваем себя с другими и не принимаем похвалы и комплиментов. Твое Эго будет делать все возможное, чтобы заставить тебя поверить в то, что, признав превосходство других людей и свою собственную неполноценность, ты становишься смиренным. Именно такой прием использует Эго, чтобы продемонстрировать свое собственное превосходство.

Возьмем, к примеру, Жанин, которая постоянно принижает себя, считая себя плохой хозяйкой, не умеющей готовить. Встречая гостей, она сразу же заявляет: *«Я приготовила вам итальянское блюдо, но знаю, что вы готовите намного лучше меня, поэтому надеюсь, что оно вам все же понравится».*

Высказав такие комментарии в свой адрес, она стремится получить комплименты от гостей, которые, конечно, будут пытаться переубедить ее. К сожалению, даже если гости посчитают своим долгом убедить ее в безупречности приготовленного блюда, она не поверит им и в следующий раз будет снова говорить то же самое. Она никогда не может быть довольна своей стряпней, ведь ее собственный идеал нереален.

\*\*\*

Задавал ли ты когда-нибудь себе вопрос: во что бы превратился мир, если бы у каждого из нас было одинаковое повеление и одинаковые реакции, если бы все одинаково верили в то, что такое «хорошо» и что такое «плохо»? Мне кажется, мир был бы однотонным... Кроме того, у нас не было бы ни малейшего шанса проверить, насколько мы способны к бескорыстной любви и приятию.

Если ты из тех, кто часто отступает, кто не решается утверждаться и кому кажется, что окружающие слишком часто проявляют свою гордыню, я рекомендую тебе понаблюдать за собой. Очень часто человек, который нерешительно отступает и позволяет другим доминировать над собой, тщательно скрывает свою гордыню. Он переживает ее внутри себя, никак не проявляя наружу, говоря себе: «*Какой смысл сражаться с ним, ведь он в этом ничего не понимает. Я ничего не скажу, хотя я на сто процентов уверен, что я прав. Я все устрою так, чтобы поступить так, как я хочу*».

Я смею надеяться, что благодаря примерам, приведенным в этой главе, ты сможешь осознать влияние Эго на твою жизнь. Все же я не хочу тебя разочаровывать, я лишь хочу помочь тебе стать более осознанным.

***Изменения невозможны, если ты не осознаешь, что именно ты хочешь изменить.***

С годами становится все более необходимым и важным определять силу власти, которую мы отдаем нашему Эго. И не только в этой жизни, но и на протяжении многих предыдущих жизней. Эго уже давно поняло, что его главная задача — поддерживать наш страх того, что нас ранят (пять травм души). И только развивая осознанность, однажды ты снова сможешь стать хозяином своей жизни, используя свою огромную внутреннюю силу, которая знает истинные потребности твоей души.

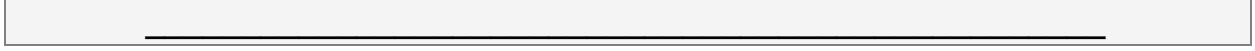
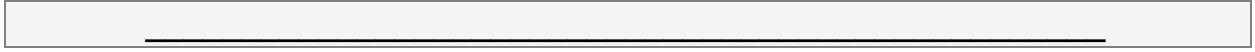
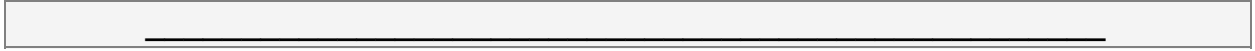
В последующих главах ты узнаешь, как постепенно можно снизить влияние твоего Эго, чтобы самому управлять своей жизнью. Затем ты сможешь увидеть, как связаны травмы души с различными проявлениями Эго, и это поможет тебе снова стать самим собой, прекратив использовать маски для самозащиты. Я искренне и от всего сердца надеюсь на это.

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## Глава 4. КАК ОСЛАБИТЬ ВЛИЯНИЕ ЭГО И ТРАВМ

Я начну эту главу статьей из книги «Большая энциклопедия сущности»:

*Что делать, чтобы постепенно ослабить влияние нашего Эго? Во-первых, его нужно принять, а не обвинять себя за то, что сами создали его. Мы должны понимать, что до последнего времени человек был уверен в том, что Эго — это лучший способ защиты от страданий. Мы можем сравнить Эго со слугой, который руководит своим хозяином, пользуясь огромными полномочиями и особой властью, разрешающими ему так себя вести.*

*Сегодня время открытого сознания, а значит, мы должны чувствовать себя хозяином и понимать, что, согласно установленным правилам, слуга решать не должен. Слуга должен прислушиваться и выполнять пожелания своего хозяина. Мы хотим снова научиться самостоятельно управлять своей жизнью. Если мы выразим притяжение по отношению к Эго, оно будет чувствовать не обвинения в свой адрес, а скорее признательность за помощь, которую оно хотело оказать в прошлом. Оно будет счастливо и с облегчением снова займет место слуги, с удовольствием отдав нам наше право быть хозяином своей жизни.*

*Всегда нужно помнить о том, что мы не являемся нашим Эго, и это позволит нам сохранять связь со своим божественным началом. Мы — совершенные создания, пользующиеся трехкомпонентным материальным телом (физический, эмоциональный и ментальный план) для переживания определенного опыта, который рано или поздно позволит каждому из нас вернуться к своей истинной природе и стать чистым духом. К сожалению, с течением времени мы позабыли об этом, поверив, что поступаем правильно, используя ментальную энергию для создания Эго. Нам нужно снова стать личностями, индивидуальностями, теми, кем мы по-настоящему и являемся.*

Если ты действительно честен перед самим собой, ты наверняка узнал себя в различных примерах, которые демонстрируют, как ведет себя Эго, чтобы питаться и чувствовать свое существование. Но ты также можешь и

не осознавать этого: часто Эго заставляет нас отрицать очевидное в себе и указывать пальцем на поведение других людей.

Это происходит довольно часто. Каждый раз, когда я или мои преподаватели говорим об Эго и гордыне на наших тренингах, мы отмечаем, что многие участники не слышат, о чем говорится, или неверно истолковывают услышанное.

## **ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ У БЛИЗКИХ**

Первым этапом, который поможет тебе справиться с Эго, уменьшив его влияние на твою жизнь, может быть повторное прочтение предыдущей главы. Также я рекомендую записать, как именно проявляется твое Эго.

Когда ты **действительно** будешь готов допустить, что ты слишком многое позволяешь Эго в твоей жизни, найди человека, который хорошо тебя знает и который может сказать тебе правду. Покажи ему свои записи и попроси высказать свое мнение о поведении и реакциях, которые он мог наблюдать в тебе, когда активна одна из твоих травм, запущен механизм защиты в виде маски, то есть в моменты проявления тобой Эго. Если этот человек укажет тебе на реакции и формы поведения, с которыми тебе трудно согласиться, осознай, что так сопротивляется твое Эго.

Не переживай, если тебе сложно сделать это упражнение, это нормально. Ведь Эго не хочет слышать, что оно может совершать поступки, которые могут тебе навредить. Оно настолько убеждено в своей правоте и в своем стремлении помочь тебе, что будет делать все возможное, только бы ты не разоблачил, насколько сильными полномочиями оно обладает. Если же ты умеешь прислушиваться к своему сердцу, упражнение будет для тебя несложным.

Чтобы еще больше продвинуться в выполнении этого упражнения, ты можешь попросить этого человека или других людей из твоего близкого окружения обращать твое внимание, когда ты используешь следующие выражения:

- «А я...».
- «Я не знаю» или «Я не знал».
- «Я уверен в этом» или «Я так и знал».
- «Я же тебе говорил», хотя тебя об этом не спрашивали.
- «Да, но...» или «Нет, но...» — мы используем эти слова для

оправдания.

- «Послушай», что означает: «Я хочу, чтобы ты меня выслушал, так как я знаю, что я прав».

- «Ты понимаешь, о чем я говорю?», что подразумевает: «Ты наконец понял, что я был прав?»

- «Я уже прошел через это!!!»

## **СИГНАЛЫ, КОТОРЫЕ ПОСЫЛАЮТ НАМ ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Твой внутренний Бог использует физические заболевания, чтобы продемонстрировать тебе страдания, которые причиняет твое Эго. Любое физическое заболевание говорит нам о степени страдания души, когда мы демонстрируем нехватку любви к себе. Чем интенсивнее физическая боль, тем срочнее необходимо осознать недостаток любви к себе в различных сферах жизни.

Твое тело страдает, например, от негибкости, затвердевания суставов, закупорки артерий, запоров и т. п.? Эти болезни указывают на то, что твое Эго стремится быть правым любой ценой. Это означает, что сейчас для тебя самое важное — принять свой огромный страх страданий, из-за которого ты неосознанно позволяешь Эго контролировать тебя. Это ни хорошо и ни плохо: каждому человеку свойственно бояться.

В заключение скажу: осознав причину своего физического или психологического заболевания, тебе не нужно обвинять себя и думать о необходимости изменить свое поведение и реакции, чтобы чувствовать себя счастливым и здоровым. Главное — радуйся, что осознал это! Затем тебе нужно дать себе право пока что быть таким, глубоко веря, что постепенно ты снова можешь стать хозяином своей жизни.

Что касается психологического аспекта, знай, что ты находишься во власти Эго, когда надеваешь одну из масок, связанных с травмами души. Подробно все реакции и состояния, связанные с каждой травмой, описаны в первой главе, и ты можешь снова и снова возвращаться к ним.

## **ПРИЯТИЕ ЭГО**

Когда ты научишься принимать Эго в своей повседневной жизни, тебе проще будет допустить, что иногда ты надеваешь маски и не слышишь голоса своего сердца. Приятие — это доказательство любви к себе, и только любовь способна что-либо изменить.

***Любить себя означает давать себе право быть таким, какой ты есть сейчас. Это единственный способ сделать явными внутренние и внешние изменения.***

Я хочу поделиться с тобой опытом, который я переживаю в момент написания этой книги. Я путешествую на круизном лайнере с одной из моих сестер, и часть этой книги написана мной на море. Поскольку мы с мужем уже много раз путешествовали с этой круизной компанией, перед отъездом мне сообщили, что я VIP-клиент и имею право на обслуживание класса «люкс» и прочие привилегии.

Я была этому очень рада, но даже не осознавала, насколько мне льстило отношение ко мне как к «особому клиенту». Каждый раз, когда я имела право на какую-либо льготу, я его обязательно использовала, приговаривая:

- «Я получила приглашение на ужин. Я VIP-клиент».
- «Я VIP-клиент, мне сказали, что я могу спускаться с теплохода первой, не ожидая очереди».
- «Вы не забудете дать мне 50 % скидки на эту бутылку вина? Я же VIP-клиент!»
- «Я VIP-клиент, мне сказали, что я имею право на бесплатный день в спа-центре. Это правда?»

И так далее по каждой льготе. И когда мне отвечали: «Конечно, мадам, добро пожаловать в клуб постоянных клиентов», мое Эго было удовлетворено на 100 %, считая себя особенным, что придавало ему еще больше значимости. И только несколько дней спустя я поняла, что на моем ключе от каюты, который я предъявляла повсюду персоналу, уже была пометка «VIP». И мне не нужно было постоянно об этом напоминать.

Сумев принять без осуждения и критики тот факт, что мое Эго победило меня, я смогла услышать свое сердце и последовать за ним. Я смогла принять щедрость этой компании и была просто признательна ей. Теперь мне не нужно было все время повторять «Я VIP-клиент», разве что кто-то об этом меня специально спрашивал.

*Эго гордится материальными вещами.  
Сердце умеет признавать божественное начало человека и быть благодарным.*

## ГОРДОСТЬ И ЭГО

Возможно, у тебя возник вопрос: означает ли это, что мы никогда не должны гордиться своими заслугами и достижениями? Это не то, что я хочу сказать. Несомненно, очень важно гордиться собой, ведь это помогает развивать уважение и уверенность в себе. Однако гордость — это чувство, переживаемое внутри себя. Нет необходимости кричать о своих заслугах на каждом перекрестке, чтобы получить признание и похвалу от других людей.

Нами движет сердце, когда мы гордимся тем, что преодолели испытание, достигли цели или справились с вызовом, и мы счастливы тем, что использовали для этого собственные внутренние ресурсы и познали свою внутреннюю силу. И нам даже не нужно с кем-то этим делиться. Люди сами это увидят и, возможно, будут поздравлять. И все, что от нас требуется, — просто поблагодарить, ничего больше.

Если ты испытываешь потребность поделиться своими победами, убедись, не нужно ли это тебе для того, чтобы тебя оценили или поздравили с тем, что ты сделал.

Преподаватели школы «Слушай Свое Тело» и я лично часто слышим от многих людей: «Огромное спасибо, вы спасли мне жизнь!» Уверяю вас, такое обилие благодарности позволяет нам практиковаться в смирении. Возвращая людям благодарность за теплые слова, мы знаем: человек смог изменить свою жизнь при помощи нашего учения только благодаря собственному решению применять на практике все усвоенные методики. А мы выступили всего лишь инструментом, в котором он нуждался.

Однако если бы после таких отзывов мы стали говорить всем подряд, что мы спасли жизнь того или иного человека, мы бы стали придавать себе слишком много значения. Любая работа, связанная с личным консультированием, требует огромного смирения. Увы, многие консультанты попадают в ловушку, считая, что именно они исцеляют своих клиентов.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ЭГО ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Ты можешь чувствовать внутреннее сопротивление, переживая некоторые ситуации. Возьмем, к примеру, мужчину, который в разговоре со своей женой теряет терпение и говорит: *«Я не виноват, это из-за моей жены, у нее огромное Эго. Именно она заставляет меня так себя вести! Она считает, что всегда права. Если бы она больше меня любила и хоть иногда признавала мою правоту, я был бы другим»*.

Конечно, бывают ситуации, когда сложно не реагировать. Очень часто мы даже теряем контроль, а потом жалеем о сказанном. Что же делать, когда в нашем окружении находится человек, считающий, что всегда и во всем прав? Поступать так, будто обнаружил активность и силу собственного Эго. Единственный результативный способ — это принять надменное поведение человека. Ведь на самом деле человек боится за себя и чувствует себя уязвленным. Независимо от того, какая травма активна, за гордыней скрывается страх потерять любовь других людей. И поскольку этот человек сам себя любит недостаточно, он стремится получить твою любовь и всех, кто его окружает.

Сам факт признания и приятия страха другого человека поможет тебе чувствовать себя намного лучше. Возможно, лишь это поможет тебе перестать реагировать и просто слушать его без возражений. Однако не забывай, что твое собственное Эго будет стремиться сказать последнее слово и оказаться правым. Для тебя это будет прекрасной тренировкой. Наверное, вначале будет сложно, но с практикой это будет даваться тебе все проще и проще. Можно спокойно сказать другому человеку: *«Можем ли мы дать себе право не соглашаться друг с другом и остаться каждый при своем мнении?»*

Это упражнение дает отличные результаты. Впоследствии ты сразу будешь понимать, что другой человек не намерен тебя ранить или сказать тебе, что он тебя не любит. Он просто хочет быть правым, чтобы удовлетворить свое Эго, ведь для него это единственный способ продемонстрировать свою важность. В последней главе мы еще раз поговорим об эффективных методах работы с Эго.

## ПОЗВОЛИТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕБЯ

У нас может сложиться впечатление, что другие люди используют нас в различных сферах. Например, большинству из нас сложно принять, что кто-то присвоил его идею. Наверняка с тобой такое уже происходило! Я часто слышу подобные примеры: *«Моя невестка приготовила яблочный пирог. Угощая нас, она приговаривала, что была рада узнать этот рецепт, а когда я ей сказала, что рецепт мой, она начала спорить, отрицая это»*.

Лично я помню, когда впервые пережила огромную несправедливость, работая в продажах. Поскольку мне очень нравилось пробовать в жизни что-то новое, я сделала это своей профессией.

Как только у меня появлялась новая идея относительно презентации продукта, я очень этим гордилась, и, получив отличные результаты, я обязательно делилась идеями со своей начальницей. На следующей неделе на общем собрании она объявляла о том, что у нее есть замечательная идея, и рекомендовала всем работать именно так, используя новый метод. Я слушала ее и думала: *«Она, конечно, поблагодарит меня и расскажет всем, что этой идеей поделилась с ней я»*. Но она этого не делала.

Можешь представить, как сильно я злилась! Однажды я набралась смелости, чтобы поговорить с ней об этом, и спросила, почему она никому не сказала, что это была именно моя идея. И она настойчиво отрицала, что когда-либо слышала об этом от меня. У меня были все основания считать ее неблагодарной, обманщицей, спекулянткой и т. п.

Такие случаи в моей жизни повторялись не раз. И каждый раз я злилась не только на нее: еще больше я злилась на саму себя за свою наивность — ведь это я сама позволяла так себя обманывать, снова и снова наступая на одни и те же грабли! Но это было сильнее меня. Я была так воодушевлена, мне так хотелось найти способы улучшить свою работу, что я говорила спонтанно, совершенно забыв о своем обещании больше никогда этого не делать.

Мне не было жалко, что другие будут использовать в своей работе мои замечательные идеи, мне просто хотелось признания моих коллег. Тогда я не знала, что к признанию стремилось мое Эго. Если бы тогда у меня было чуть больше любви к себе, я бы и так гордилась собой, не стремясь любой ценой к публичным похвалам. Я продолжала делиться своими идеями, постепенно осознав, что мне было достаточно просто радоваться своим



новым открытиям.

Так же и с учением «Слушай Свое Тело». Тысячи людей используют это учение, и я счастлива от мысли, что оно может помогать им. И не важно, знают ли они, что автор методики — я. Ведь я не считаю, что они присваивают мои идеи.

Также часто бывает, что я вспоминаю о чем-то прочитанном или услышанном в прошлом и использую это в своей работе, не помня точного источника. И тогда я думаю: автор тоже может решить, что я использую его учение без его согласия! Но я утешаю себя, зная, что хочу лишь помогать людям и передавать знания. И тогда мне проще принять, что у других людей те же намерения, что и у меня.

Важно помнить, что другие люди не могут использовать нас. Только мы можем позволить им это. А когда ты обвиняешь в этом другого человека, в тебе говорит твое Эго.

## ***СДЕЛАТЬ СВОЕ ЭГО КОНКРЕТНЫМ ПЕРСОНАЖЕМ***

Снизить влияние Эго и научиться с ним общаться тебе поможет один совет: в момент осознания того, что вместо твоего сердца говорит твое Эго, представь его конкретным персонажем и дай ему имя. Я решила поделиться этой техникой с вами, ведь с тех пор, как я начала ее применять, она много раз показала свою огромную эффективность.

Мое Эго зовут Мушкой. Откуда это имя? Много лет назад я участвовала в одном семинаре в Калифорнии. Как-то раз у нас было свободное время после обеда, и я гуляла по парку. У меня с собой была тетрадка и ручка, чтобы записывать некоторые мысли по поводу проектов, над которыми мне хотелось медитировать во время этого путешествия. Вдруг я обратила внимание, что вот уже несколько минут с шумом вокруг меня летает маленькая мушка. Я пыталась поймать ее руками, тетрадкой, я закричала ей, чтобы она оставила меня в покое, но казалось, ничто не может остановить ее. Я не могла даже наслаждаться прекрасной погодой и природой, которая меня окружала. Наконец, через некоторое время, я поняла, что, возможно, поведение этой мушки было для меня каким-то сигналом.

Как только я задала себе этот вопрос, я тотчас же получила ответ. Она хотела привлечь мое внимание к мыслям, которые я, прогуливаясь,

прокручивала внутри себя и которые меня разрушали. Я волновалась о возможных последствиях, приняв то или иное решение. Я также со злостью думала о некоторых ситуациях, которые со мной произошли в последнее время. Как только я поблагодарила своего внутреннего Бога за то, что послал мне эту мушку, чтобы помочь мне осознать мысли, которые противоречили желаниям моего сердца, эта мушка сразу исчезла. Вот поэтому я и решила назвать свое Эго Мушкой. Когда мое Эго берет надо мной верх, раздаваясь внутри меня различными голосами, мне всегда кажется, что в голове жужжит моя мушка: «Жжжжжжж...»

Приводя в этой книге свои личные примеры, я буду использовать это имя, а когда примеры будут общими, я буду называть Эго Кантой. Предлагаю тебе заменить эти два имени тем, которое ты выберешь для переговоров со своим собственным Эго. Это приучит тебя общаться с ним.

Вернусь к примеру о моем круизе на теплоходе. Как только я осознала, что во мне жужжит моя Мушка, которая взяла надо мной верх, чтобы получить внимание, я сказала ей: «Я вижу, Мушка, что тебе нравится, когда тебя так чествуют. Я знаю, что таким образом ты хочешь мне помочь, и я тебе благодарна. Но теперь ты можешь идти отдыхать».

## ВЕСТИ РАЗГОВОРЫ С СОБСТВЕННЫМ ЭГО

Зачем разговаривать с Эго? Потому что оно обожает получать признание! *«Да, но нет ли риска, что, получая все больше признания, оно будет становиться все сильнее?»* — спросишь ты. Если ты будешь общаться с Эго с приятием, то скоро сам убедишься в обратном.

***Разговаривая с собственным Эго и признавая его добрые намерения помочь тебе, ты будешь ублажать его, а оно не будет знать, что твое приятие помогает его ослабить.***

Ведь очевидно, что Эго не может знать, что означает приятие. Эго может понять только то, что выдает ум и память (ментальное тело), а безусловное приятие фактов, событий или людей исходит из сердца. Это духовное, а не ментальное действие.

Я повторю определение приятия, как я делаю это в каждой книге, на каждом тренинге и на каждой встрече с читателями. Даже если ты уже

слышал или читал его, велика вероятность того, что твое Эго делает все, чтобы ты его забыл. И это нормально и свойственно каждому человеку. Чем менее важным будет Эго в твоей жизни, тем чаще ты будешь вспоминать о необходимости принимать все.

***Принимать — это говорить «да», признавать, наблюдать за происходящим без малейшего суждения с позиции «хорошо» или «плохо». Это просто наблюдать, даже если мы с чем-то не согласны или чего-то не понимаем из-за своих убеждений и знаний, усвоенных в прошлом.***

Возможно, читая эти строчки, ты подумал:

- Если я не согласен, почему я должен принимать?
- Как же так: я не могу все принимать, в жизни есть много неприемлемых вещей.
- Если я буду так поступать, мною воспользуются; я буду казаться слабаком и трусом, который позволяет себя использовать.

Если ты действительно так думаешь, начинай общаться со своим Эго немедленно: «Я знаю, Канта, что ты не согласен с этим определением слова **«принимать»**, которое я сейчас читаю. Я знаю, что ты хочешь мне помочь, но я прошу позволить мне продолжить сейчас чтение и не волноваться. Прежде чем что-то принять, я обязательно подумаю о последствиях (как здесь советуют), чтобы знать, смогу ли я с ними справиться. Спасибо тебе, что даешь мне свободу действий. Уверю тебя, что я смогу справиться без твоей помощи».

Каждый раз, разговаривая с Эго, очень важно продемонстрировать ему, что ты понимаешь его добрые намерения, и благодарить его за желание помочь тебе. Тебе необходимо действительно **прочувствовать** его страхи и опасения относительно того, что ты не сможешь выжить без его вмешательства. Эго всегда боится, что ты снова переживешь одну из пяти травм и не сможешь вынести этого страдания. Именно поэтому тебе нужно почаще успокаивать его, говоря о последствиях и твоих решениях.

Как только ты испытываешь приятие и начнешь следовать за твоим сердцем, ты сможешь направить поток любви на свою активированную в данный момент маску и осветить ее светом, излучаемым твоим сердцем.

***Помни, что твоя цель — это не избавиться от травм, а осветить их и исцелиться от них благодаря приятию.***

И вот что самое невероятное в приятии: действия из сердца возвращают тебе власть. Ты перестаешь отдавать энергию своему Эго, и благодаря этому оно постепенно уменьшается. Эго очень счастливо тому, что ты его принимаешь, и не знает, что на самом деле приятие приводит к его уменьшению.

Также не забывай: чем меньше становится Эго, тем больше ты становишься самим собой. И только так ты можешь исцелиться от любой присутствующей в тебе боли, как физической, так и психологической.

**ОГРАНИЧИТЬСЯ ПОЛЕЗНЫМИ УБЕЖДЕНИЯМИ И СЛЕДОВАТЬ ЗА  
СВОЕЙ ИНТУИЦИЕЙ**

Ты наверняка обратил внимание, что, говоря об Эго, я постоянно делаю ударение на неблагоприятных, неразумных убеждениях. Но существуют также и благоприятные для нас убеждения, те, к которым мы не привязываем определения «хорошо» или «плохо». Помни также, что убеждение полезно только в том случае, если ты готов изменить его, узнав что-то лучшее. Например, я верю в теорию реинкарнации и в то, что на планете Земля человек проживает много жизней. Однако если появится другая теория, которая поможет мне лучше прочувствовать существование божественной справедливости, я готова к этой теории присоединиться.

Становясь все больше и больше самими собой и не позволяя больше Эго руководить нашей жизнью, мы будем все меньше и меньше страдать от наших травм. И вместо того чтобы только верить в определенные вещи, мы будем **знать**, что благоприятно для нас, а что нет. *Чем меньше мы будем верить, тем больше будем знать.*

***Быть самим собой — это ЗНАТЬ, чего мы хотим, и чувствовать, что именно это для нас благоприятно, даже если другие люди не одобряют наш выбор.***

Источник знания — наша интуиция, то есть наша сущность, когда мы находимся в своем сердце. В противном случае Эго блокирует интуицию. Часто бывает, что человеку сложно различить голос Эго, Канты, и голос собственной интуиции. Это очень тихие и тонкие голоса, и лучший способ узнать, какой именно звучит, — задать себе вопрос: «*Как я чувствую себя,*

*слыша это внутри себя?»*

Приведу один личный пример. Я только легла спать, как вдруг почувствовала вдохновение, новую идею для написания этой книги. Я уже засыпала и совсем не хотела вставать, чтобы записать ее. Я знала, что это был зов моей интуиции, потому что я не испытывала ни неловкости, ни страха. Я была убеждена, что эту мысль я не забуду. Вдруг я обратила внимание на то, что мысленно я повторяла эту идею, я формулировала ее у себя в голове снова и снова несколько раз. И тогда я поняла, что меня посетила моя Мушка. Она боялась, что я могла забыть эту идею, а она хотела, чтобы я была идеальной. Я сказала ей: *«Спасибо, Мушка, что ты так сильно хочешь мне помочь, но для меня сейчас самое главное — поспать. Уверяю тебя, завтра я буду помнить об этом, ведь ты мне это уже повторила четыре раза. Если вдруг я забуду, значит, это было не так уж важно. Я не буду на тебя сердиться, и ты тоже можешь теперь отдышаться»*. Как только я закончила, моя прекрасная мушка улетела, и я смогла заснуть.

И вот еще одна замечательная причина, чтобы все чаще и чаще осознавать все моменты, когда Эго подчиняет себе твою волю. Так ты сможешь снова вернуться в свой центр, а это не только смажет целебным бальзамом твои раны, но и поможет снова подружиться с собственной интуицией, чтобы ты мог управлять своей жизнью в зависимости от потребностей твоей души и твоего жизненного плана.

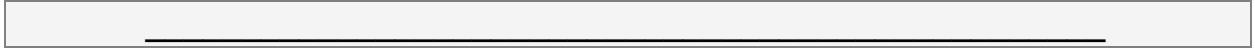
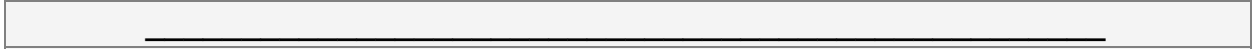
***После прочтения этой главы я решаю применять в своей жизни следующее:***

---

---

---

---



## Книга 5. ТРАВМА ОТВЕРЖЕНИЯ И ТРАВМА НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ

Прежде чем ты начнешь читать эту главу, я хочу еще раз напомнить тебе: перечитай книгу *«Пять травм, которые мешают быть самим собой»*, особенно главы о травме отвержения и травме несправедливости. В этих главах описаны детали и примеры, которые я решила в этой книге не повторять.

В этой книге я посвятила двум травмам одну главу, основываясь на существующем между ними сходстве. Обе травмы впервые активируются родителем одного с ребенком пола или любым другим человеком, который играл роль этого родителя. Травма отвержения активируется с момента зачатия, а травма несправедливости — примерно с четырехлетнего возраста.

С самого рождения ребенок, который страдает от отвержения, верит: если он будет как можно меньше шуметь, как можно меньше занимать места и всегда оставаться в тени, его будут больше любить и не станут отвергать. Несколько лет спустя он чувствует все большее отвержение, ведь близкие почти забывают о его существовании. Он может решить взбунтоваться, и это приводит к развитию травмы несправедливости.

Некоторые люди на протяжении всей жизни больше всего страдают от травмы несправедливости. У других же травма несправедливости становится настолько сильной, что они убеждают сами себя, что отвержение их абсолютно не беспокоит.

Человек, у которого в поведении и во внешности доминирует травма отвержения, меньше страдает от травмы несправедливости, которая менее выражена и менее активна. Однако в каждом человеке присутствуют обе травмы, даже если одна из них менее очевидна. Какая травма доминирует в определенный период жизни, можно без затруднений сказать, понаблюдав за телом человека и за его поведением в момент активности травмы. Часто с годами в человеке можно увидеть перемены.

Предположим, что сын чувствует себя отвергнутым, потому что отец больше любит дочь. Когда активна его травма отвержения, он ничего не говорит и делает вид, что его это не трогает. Он также может закрываться в своей комнате, много времени посвящая чтению книг, электронным книгам

или любимым другим занятиям.

И даже если он обижается на отца, то находит для него оправдания, считая, что сам виноват в отсутствии признания со стороны отца. Он очень сильно стремится получить любовь этого родителя, и выше его сил считать, что тот его не любит. Он уверяет себя, что, даже если этот родитель ведет себя жестко, холодно, безразлично и даже жестоко, он, без сомнений, делает это из любви. И это мы называем отрицанием *действительности*.

Многие мужчины, которых отцы в детстве били, говорили мне следующее: *«Правильно делал мой отец, когда бил меня. Ведь я знал, что ему не понравится такое мое поведение, но все же делал это. Он бил, потому что любил меня и хотел, чтобы я стал хорошим человеком»*. Напомню тебе, что такое оправдание типично для человека, страдающего от травмы отвержения. Если бы ситуация запускала травму несправедливости, ребенок бы бунтовал и осуждал своего отца за несправедливость.

Мальчик высокомерно бунтует против отца (или девочка против матери), специально поступая так, как родителю не понравится, под влиянием травмы несправедливости. Такое поведение впервые может проявляться в раннем возрасте и становится очевидным, когда ребенок превращается в подростка или взрослеет. До рождения ребенка в его

жизненном плане уже прописано, какие именно травмы ему нужно пережить, чтобы постепенно он мог от них исцелиться. Ведь это поможет его душе эволюционировать и научит бескорыстной любви к себе.

Когда активна травма несправедливости и это проявляется в поведении человека, человек страдает также и от отвержения.

***Травма несправедливости помогает нам не ощущать страданий, которые приносит травма отвержения.***

Да, за травмой несправедливости **всегда** скрывается травма отвержения. И это еще один способ, который использует наше Эго для отрицания того, что мы чувствуем себя отвергнутыми. Ты наверняка помнишь, что, говоря об отвержении, я говорила: *беглец* (человек, страдающий от травмы отвержения) — специалист по отрицанию реальности. Почему? Потому что эта травма доставляет человеку больше всего страданий.

***Отрицание — это крайнее проявление Эго.***



Вы наверняка помните (см. главу 1), что *беглец* и *ригидный* чаще всего стремятся к совершенству. Однако у них разные мотивации.

С раннего детства они получали внимание или похвалы родителя того же пола, только когда поступали согласно его представлениям о норме. Именно поэтому они так много требуют от себя, не помня о своих пределах: того, что есть, никогда не достаточно. *Беглец* хочет **быть** совершенным, чтобы чувствовать себя любимым и ценным, а *ригидный* хочет все сделать **совершенно**, чтобы заслужить право на любовь других людей. В обоих случаях человек очень боится критики. Однако когда человек чувствует отвержение, критика для него очень болезненна, ведь она глубоко касается его **права на существование**. *Беглец* убежден, что любая критика относительно того, что он делает, автоматически означает **«ты ничтожество»**. Именно поэтому с возрастом человек, находящийся под влиянием этой травмы, все больше и больше боится ошибиться.

При написании этой главы я часто думаю о преподавателях, которые работали в школе «Слушай Свое Тело». Те из них, у кого в момент преподавания была активна травма отвержения, переживали намного больше эмоций, чем те, у кого более явной была травма несправедливости. Им было сложно пережить упреки той части себя, которая принадлежала *беглецу*.

Считая себя недостойными преподавать таким профессионалам, как психологи или медики, они позволяли сбивать себя с толку. Им также было сложно принять критику или сопротивление участников. Их первой мыслью было: «*Я никакой, я плохой преподаватель, наверное, меня уволят*». Они так сильно боялись, что автоматически притягивали к себе намного больше критических замечаний, чем те, кто, проводя тренинги, не страдал от маски *беглеца*.

Тем, кто забывал вникнуть в детали или кто рассказывал тему слишком подробно, также не хватало времени, и они обещали себе, что в следующий раз будут намного эффективнее. Были даже такие, кто извинялся перед участниками, а те даже не понимали за что. Затем *ригидная* часть начинала их критиковать за то, что они сделали. И многие даже признавались в своем страхе получить наказание от меня, если вдруг я об этом узнаю.

Я также обратила внимание, что эти две травмы не позволяют человеку спокойно и без труда не только принимать помощь других людей, но и, что важно, просить о помощи. Как правило, *ригидный* отказывается по двум причинам. Во-первых, он не хочет быть должным кому бы то ни было. Он предпочитает обходиться без посторонней помощи, лишь бы

позже ему самому не пришлось оказывать подобную услугу, например оплачивать чужой счет в ресторане.

Во-вторых, он убежден, что другой человек не сделает так же хорошо, как он сам, и он будет вынужден все переделывать. Он часто говорит себе: *«Хочешь, чтобы было сделано хорошо, — сделай сам. Объяснять другим, как надо сделать, — слишком долгая история».*

Беглец же отказывается с мыслью, что он не хочет никого беспокоить и что он может справиться и сам. Если он примет помощь, то будет считать себя еще большим ничтожеством. Если кто-то настаивает и он в конце концов соглашается, то объясняет это тем, что, отказавшись от помощи, побеспокоит человека еще больше, чем приняв ее. Он ни в коем случае не хочет никого побеспокоить и считает себя недостаточно важным, чтобы заслужить помощь.

Чаще всего, как правило неосознанно, он думает так: *«Ну вот, мне предлагают помощь, потому что считают меня ничтожеством, будто я не смогу справиться сам».* Он не допускает мысли о том, что ему могут предложить помощь просто из вежливости, из щедрости или ради удовольствия помочь.

Если все же беглец согласится принять помощь, велика вероятность того, что верх возьмет травма несправедливости. Он пообещает себе, что будет всегда помнить об оказанной ему помощи и обязательно тоже окажет услугу тому, кто помог ему, чтобы быть справедливым.

В заключение скажу, что травма отвержения всегда связана с тем, кем или каким человек **является**. Он сам осуждает себя за то, что он такой, какой есть, или боится осуждения других. Травма же несправедливости касается того, что человек **имеет** или **делает**. Он боится иметь меньше или больше, чем другие, он боится, что что-то сделал неправильно или слишком хорошо. Обе травмы переживают страх критики и страх несовершенства. Чтобы удовлетворить травмы, мы хотим, чтобы все было справедливым и беспристрастным. Чтобы **быть** принятым и любимым, мы должны **делать** правильные вещи.

***Эго не может принять тот факт, что существует лишь божественная справедливость и что закон причины и следствия всегда справедлив.***

Конечно, Эго не способно понимать божественные законы, потому что оно понимает только то, что касается ментальной сферы. Оно не может знать бесполезность стремления контролировать закон обратного действия.

Этот универсальный духовный закон очень разумен и безошибочен. Осознаем мы это или нет, но мы всегда пожинаем плоды посеянных семян.

Если на тебя не оказывает влияние ни одна из травм, у тебя будет естественная реакция, например: *«Так мило с твоей стороны предложить мне помощь, я принимаю ее с удовольствием!»* У тебя не будет чувства, что ты что-то кому-то должен. Отказываясь от помощи, обрати внимание на то, чем мотивирован твой отказ: твоей истинной потребностью или страхом чего-то. Эго воздействует на нас настолько тонко, что нам нужно постоянно быть внимательными и осознавать это.

Помни: как только травма становится активной, ты больше своей жизнью не руководишь. Это просто *«маленькое “я” твоего Эго»* переживает те или иные эмоции. Начиная обвинять других или самого себя, ты теряешь связь со своим центром. Ты позволяешь Эго покорить себя и действовать вместо тебя. Находясь в своем центре, ты чувствуешь и наблюдаешь за происходящим без ментальной деятельности, без обвинения, которое является спутником эмоций.

***Если ты страдаешь от одной из травм души, ты не прислушиваешься к своему сердцу и к своим потребностям.***

Эго делает все, что в его силах, чтобы доказывать самому себе свое существование и напоминать об этом другим. Понятно, что травма отвержения для него — самая худшая.

Именно эта травма заставляет Эго думать, что оно не имеет права существовать, что оно ничтожно.

И я пришла к выводу, что **первоначальная травма Эго — это травма отвержения**. Именно эта травма заставляет Эго брать верх. Ее сопровождают и усиливают другие травмы. Чем больше травм активно одновременно, тем сильнее мы страдаем и тем больше Эго уверено в своей незаменимости, ведь только оно может нас защитить. У Эго в связи с этим вырабатывается много защитных реакций, ведь оно убеждено, что без них страдания нам не перенести. Оно не знает, что чем больше оно сопротивляется и пытается нам помочь, тем дольше длится боль.

Именно по этой причине травма отвержения — источник всех самых опасных физических и психологических заболеваний. Боль, связанная с отвержением, вызывает у людей ненависть к себе и к своему родителю того же пола. Они очень злятся на этого родителя за то, что он не стал для них образцом, который мог бы помочь жить и существовать в обществе. Напомню тебе: чтобы узнать, что такое ненависть, нужно сначала испытать

состояние огромной любви.

Ненависть может вызывать серьезные и даже неизлечимые заболевания, а также привести к нанесению себе увечий. Эту эмоцию порождает огромное бессилие, невозможность прочувствовать истинную любовь. Можно сделать вывод, что чем больше человек ненавидит, тем сильнее его боль, связанная с травмой отвержения. Подробнее об этом написано в моей предыдущей книге, которая называется «*Рак: книга, дающая надежду*».

## ПИТАНИЕ И ВЕС

Если взять сферу питания, то травма отвержения не позволяет человеку набирать вес. Как правило, большинство людей в момент переживания сильных эмоций склонны больше есть. Исключение из этого правила — *беглец*. Как правило, он лишает себя пищи, потому что испытывает к самому себе огромную ненависть и считает, что не заслуживает еды.

*Беглецу* сложно испытывать голод, и, как правило, ест он мало. Если он все же переедает, то чаще всего ест сладкие продукты, которые оказывают на него такое же воздействие, как и спиртное. То есть они помогают ему сбежать в воображаемый мир. Набрать вес для *беглеца* — нереальная задача, даже если он позволяет себе лишнее. Учитывая его психологическое желание исчезнуть, он не может позволить себе иметь слишком заметное тело. Если в момент переедания у него, в дополнение к травме отвержения, также активна травма несправедливости, он вызывает у себя рвоту, чтобы извергнуть эту пищу и не поправиться.

Когда активна травма несправедливости, *ригидные* испытывают чувство вины, потому что их Эго без конца твердит: «Чтобы *тебя любили, твое тело должно быть прекрасным*». Сидеть на диетах людей заставляет именно травма несправедливости. Мы уже видели, что именно эта травма больше других заставляет нас контролировать себя во всех сферах. Когда у человека явно выражены обе травмы, он склонен страдать от анорексии, вызывая у себя рвоту по разным причинам.

Когда на питание человека оказывает влияние травма несправедливости, он может набирать вес, главным образом, из-за чувства вины. И правда, когда ему не удастся себя контролировать, он неотвратимо

чувствует себя виноватым за то, что не смог удержаться. И поскольку у него огромная жажда иметь идеальное тело, согласно его убеждению, избыточный вес будет менее заметен, если распределится равномерно по всему телу. Именно так у *ригидного* и происходит.

Как организм человека набирает и теряет вес, подробно описано в моей книге «*Слушай и ешь: долой контроль!*».

## **АКТИВАЦИЯ ТРАВМ**

Напомню, что все травмы могут быть активированы тремя способами. Посмотрев еще раз на Треугольник Жизни, который я объясняла в первой главе, ты увидишь, что ты отвергаешь самого себя в той же мере, как ты отвергаешь других людей и как ты чувствуешь отвержение с их стороны. И это справедливо для каждой травмы. Я предчувствую, что, читая эти строки, ты будешь не согласен со мной. Наверняка ты почувствуешь сильное сопротивление, ведь большинство из нас осознает только один способ переживания травм (когда ранят нас), а два других способа нас будто не касаются. На наших тренингах я часто оказываюсь свидетелем следующих комментариев:

**Я отвергаю себя:** *Что касается меня, я намного сильнее отвергаю себя, чем других людей. Я так неприметен, что очень редко другие люди могут почувствовать себя отвергнутыми мной. К тому же я редко испытываю отвержение других людей. Наоборот, мне кажется, они делают все, чтобы продемонстрировать мне свою любовь. Это мне трудно ее принять.*

**Другие отвергают меня:** *В моем случае, я постоянно переживал отвержение со стороны других людей. Это началось в очень раннем детстве со стороны матери, которая никогда не стеснялась продемонстрировать мне, что она меня не любит. Я никогда не была такой злой, как она. Наоборот, я делаю все, чтобы показать окружающим, как сильно я их люблю. Да, иногда я отвергаю себя, но никогда я не поступаю так, как моя мать и несколько других женщин в моей жизни.*

**Я отвергаю других людей:** *Для меня очевидно, что я отвергаю других людей намного сильнее, чем самого себя. И другие не ведут себя так по отношению ко мне. Скажу так: чем больше они стремятся добиться*

моего внимания, тем более асоциальным я становлюсь. Это сильнее меня.

О себе я думаю в первую очередь, и мне плевать, если это ранит других. Я всегда считал это любовью к себе, но теперь я замечаю, что мне трудно даются отношения с окружающими. Меня считают эгоцентричным.

Иметь такие убеждения под влиянием Эго естественно и присуще каждому человеку. Чем более осознанными мы становимся, тем больше мы понимаем, как сильно Эго воздействует на нас. Если ты узнаешь себя в одном из этих примеров, важно принять, что каждая травма переживается в трех направлениях в одинаковой степени. Приняв этот факт, даже если ты не согласен, ты увеличиваешь свои шансы быстрее осознавать моменты, когда одна из твоих травм активна.

### **ПРИМЕРЫ АКТИВНЫХ ТРАВМ ОТВЕРЖЕНИЯ И НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ**

Давайте теперь рассмотрим несколько примеров травм отвержения и несправедливости, а также реакции человека, который носит маску. Напоминаю, что эти две травмы могут быть активированы любым человеком. Если активна травма отвержения, ты осуждаешь себя, будучи уверенным в своей ничтожности и неважности. Тебя гложет сильный страх. Когда ты с гневом обвиняешь себя или другого человека одного с тобой пола, активна травма несправедливости. Позже я объясню, как можно переживать ту же ситуацию по-другому, чувствуя травму, но не позволяя маске брать верх, что будет для нее целительным бальзамом.

Хочу уточнить: когда активна травма несправедливости, маска *ригидного* может проявляться двумя разными способами: человек либо подчиняется, либо бунтует. Ты подчиняешься, если твое тело напрягается, взгляд становится холодным, пристальным и суровым для другого человека. Ты молчишь, но чувствуется переживаемая тобой несправедливость и весь гнев, который ты в себе подавляешь. Все происходит внутри тебя. Это состояние можно считать переходным от маски *беглеца* (отвержение) к маске *ригидного* (несправедливость).

Некоторые всю жизнь остаются подчиняющимися *ригидными*. *Ригидные* бунтари защищаются, кричат и открыто выражают свой гнев. Кроме того, они могут открыто противостоять родителю того же пола или

любому другому человеку, который вызывает боль, изначально пережитую с этим родителем.

В следующих примерах, когда я буду упоминать имя Канта, прошу тебя снова заменять его тем именем, которое ты выбрал для разговоров со своим собственным Эго. Это может происходить в виде внутреннего диалога с самим собой или выражаться вслух произнесенными словами. Чем болезненнее травма, тем больше мы рискуем потерять контроль.

Мы часто слышим, как люди говорят: *«Извини, я не хотел этого говорить, но это сильнее меня»*. Так мы позволяем поработить себя нашему Эго, которое иногда даже проявляется, используя наше тело, например в форме физической жестокости.

Предположим, что ты находишься в группе людей и вдруг кто-то спрашивает твое мнение. Тебе плохо, ты не готов, ты не любишь оказываться в центре внимания, в основном потому, что ты веришь: то, что ты можешь сказать, возможно, никого не заинтересует или твои слова посчитают ложью. Ты отвечаешь туманно, стремишься переключить внимание на другого человека, или же находишь предлог, чтобы встать и выйти.

На самом деле решаешь уже не ты. Решения принимает твое Эго, и именно оно нашептывает, как ты должен себя вести. Оно говорит приблизительно следующее: *«Молчи. Ты же знаешь, что ты ничтожество и сказанное тобой никому не интересно. Это могут считать ложью. Молчи, и это позволит тебе не выглядеть смешным и не провалиться сквозь землю. Если будешь молчать, меньше пострадаешь. Ты же помнишь, как сильно ты страдал, когда над тобой смеялись или когда тебя игнорировали в детстве»*. Поверив в сказанное твоим Эго, ты надеваешь маску беглеца, а в твоём поведении заметна острая эмоциональная реакция.

С другой стороны, в этой же ситуации ты мог страдать от травмы отвержения, но не терять контакт со своим центром, быстро став в позицию наблюдателя, вместо того чтобы реагировать эмоционально, надевая маску беглеца.

Только заслышав голосок Канта, который пытается заставить тебя поверить в собственную ничтожность, таким образом активируя твою травму, — ты мог бы сделать один или два глубоких вдоха, по возможности выпить воды, чтобы затем пообщаться со своим Эго, сказав ему приблизительно следующее: *«Я знаю, Канта, что ты хочешь мне помочь, и, конечно, может случиться, что мое мнение здесь не примут. Я знаю, что ты хочешь защитить меня от страданий, заставляя меня вести себя именно так. Однако я хочу, чтобы ты знал, что однажды я хочу научиться любить себя настолько сильно, чтобы у меня получалось*

*отстаивать свою позицию.*

*Я также хочу пережить опыт и научиться чувствовать себя хорошо, даже если окружающие со мной не согласны, или когда я бессвязно что-то бормочу, или когда я ошибаюсь. Но главное, я хочу знать, что, даже если я не знаю, что ответить, это не означает, что я ничтожество. Я просто пока немного нерешительный.*

*Я чувствую, что у тебя хорошие намерения и что так ты хочешь мне помочь. Но на самом деле мне это больше не помогает. Сейчас я чувствую себя сильнее. Я считаю, что способен справиться с последствиями отстаивания своей позиции. Спасибо, что ты хотел мне помочь, но теперь ты можешь отдыхать и просто наблюдать за мной в сторонке, ожидая, когда я отважусь быть более решительным».*

Ты сможешь вернуться в свой центр и наблюдать за тем, как активируется твоя травма. И только так связанные с травмой страх и боль утихнут и исчезнут. Ты избежишь ловушки, в которую пытается затянуть тебя твоя маска, и избежишь поведения, связанного с бегством. И тебе будет проще отстоять свою позицию в этот момент или при следующей возможности.

Думал ли ты когда-нибудь, что в подобных ситуациях, вероятно, кто-то чувствует себя отвергнутым тобой, считая себя недостаточно важным для того, чтобы ты соблаговолил ответить ему или принять участие в беседе? Его реакцией мог быть отказ когда-либо обращаться к тебе или даже смотреть на тебя. И, таким образом, ты тоже в свою очередь чувствуешь отвержение с его стороны. И это — отличный пример Треугольника Жизни. В одной и той же ситуации ты отвергаешь себя, отвергаешь других людей и чувствуешь себя отвергнутым другими людьми.

Канта воспользуется ситуацией, чтобы добавить: «Ты видишь, я был прав, когда говорил тебе молчать. Они ведут себя так, будто тебя нет. Наверняка они думают, что ты слишком ничтожен, чтобы участвовать в этом разговоре. Конечно, правильнее будет не привлекать к себе внимания, так тебе будет лучше и проще. Ты даже можешь найти отговорку, чтобы уйти, в их жизни от этого все равно ничего не изменится». Только от тебя зависит, будешь ли ты продолжать верить в подобные речи и хочешь ли ты продолжать беседы с Кантой в том же духе.

Давайте рассмотрим пример несправедливости. Предположим, что ты женщина, твоя мама живет одна, она разведена вот уже несколько лет, но так и не приняла своего развода. Она часто ведет себя как жертва, чтобы привлечь твое внимание: она постоянно больна или попадает в бесконечные проблемы. Она жалуется на все: на проблемы со здоровьем,



погоду, соседей, своего бывшего мужа, который ей изменял, на нехватку денег, на детей, которые редко ее проводят, и т. п.

Ты — единственная дочь, а у твоих двух братьев всегда есть отговорки, чтобы не ездить к ней. Тебе жалко ее, и, чтобы быть хорошей дочерью, ты заставляешь себя часто звонить ей и ездить к ней как минимум один раз в неделю. Когда она начинает жаловаться, это сильнее тебя, ты хочешь помочь ей, давая ей готовые к применению советы.

Увы, она не слушает тебя, а ты теряешь терпение и остро, эмоционально реагируешь. Ты считаешь ее очень несправедливой, ведь она совершенно не ценит затраченных тобой усилий. Иногда ты становишься резкой, и наконец находишь причину, чтобы уехать от нее как можно быстрее. Эти визиты стали для тебя повинностью, и каждый раз ты покидаешь ее дом, переживая бурю эмоций. И именно таким поведением управляет Канта.

Если ты боялась оказаться несправедливой к матери, когда не хотела ехать к ней, Канта говорил тебе: *«Тебе нужно навестить мать. Ты же ее единственная дочь. Выходить из себя, общаясь с ней, неправильно. Ты должна помнить, что тебе самой такое отношение не понравилось бы. Ты бесчувственная, ведь у тебя нет и тени сострадания к ее боли».*

Если ты осуждала мать за то, что она несправедлива к тебе, Канта убеждал тебя: *«Как же она несправедлива! Разве ты не видишь, что ты теряешь время, приезжая к ней в гости и общаясь с ней по телефону? И ведь она даже не спрашивает, как у тебя дела! Она говорит только о себе. Действительно, с годами она становится все большей эгоисткой. Она не слушает, что ты ей говоришь, она постоянно тебя перебивает. Если бы она хотя бы слушала какие-то твои советы, ее жизнь была бы намного веселее!»*

Способна ли ты увидеть, как сильно твоя мать могла страдать от твоей несправедливости к ней в этой ситуации? Она будет страдать от несправедливости с твоей стороны в той же степени, в какой ты страдаешь от несправедливости с ее стороны, и в той же степени, в какой ты несправедлива к самой себе, считая себя обязанной сделать свою мать счастливой.

Поскольку травма отвержения активизируется одновременно с травмой несправедливости, в этой ситуации Канта мог бы проявиться также после одного телефонного звонка или после одного из визитов: *«Как дочь, ты ничтожество. Ты даже не можешь быть вежливой. Почему ты не можешь просто помолчать и позволить ей пожаловаться? Ты же знаешь: если ты перестанешь к ней ездить, то будешь жалеть об этом всю*

*жизнь. Она больше не будет тебя любить и, возможно, не захочет больше тебя видеть. Вспомни, как сильно ты страдала, когда она три месяца обижалась и не хотела с тобой говорить».*

Я уверена, что твоя мать также чувствует себя отвергнутой из-за твоего поведения, а особенно когда ты находишь повод, чтобы быстро от нее уехать. В свою очередь ты чувствуешь отвержение, когда она не интересуется твоей жизнью, а постоянно занята разговорами о своих собственных проблемах.

Эти примеры демонстрируют, насколько важно общаться с Кантой. Становясь все более осознанным, ты быстро научишься распознавать его слова и будешь знать, что звучит именно его голос. Ты считал, что способы своего поведения выбираешь ты, твоя сущность, однако на самом деле это не так.

Чтобы что-то изменилось, ты можешь поговорить со своим Эго так: *«Это снова ты, Канта. Ты не покидаешь меня, да? Я знаю: когда ты со мной так говоришь, у тебя есть добрые намерения, а особенно когда ты хочешь заставить меня верить в то, во что веришь ты. Я знаю, ты уверен, что помогаешь мне, но это не дает мне той поддержки, на которую ты рассчитываешь. Напоминаю тебе, я хочу иметь возможность позволять себе быть иногда нетерпеливой и не всегда хотеть видеть маму.*

*Я знаю, ты боишься, что я буду страдать, но сейчас я хочу взять свою жизнь в свои руки и научиться нести последствия, если, например, моя мама не захочет больше со мной видиться. Мне надоело контролировать себя из страха потерять контроль и почувствовать себя после этого плохо. Я советую тебе пока отдохнуть, и ты увидишь, что сейчас я могу управлять своей собственной жизнью и нести последствия своего выбора».*

Постепенно, переживая опыт воздействия нашего Эго и стараясь после этого вернуться в свой центр, следовать собственному сердцу становится все проще и проще. Мы учимся переживать ситуации, наблюдая за ними. Реакция на страдание, вызванное травмой, длится несколько мгновений, а после этого можно сделать глубокий вдох и сказать следующее: *«Я осознаю, что эта ситуация или этот человек коснулся моей травмы отвержения или несправедливости. Я позволяю себе быть обычным человеком и иметь неисцеленные травмы. Сейчас я чувствую себя отвергнутой и переживаю несправедливость. Но со временем, попадая в подобные ситуации, я буду страдать все меньше и меньше».*

Благодаря этому новому способу работы с травмами ты будешь

наблюдать за своими переживаниями и констатировать, что это ни хорошо и ни плохо. Это просто присуще каждому человеку. Вместо того чтобы осуждать себя, критиковать себя или судить других людей, ты позволишь себе по-прежнему иметь травмы, которые есть у каждого человеческого существа.

\*\*\*

Прежде чем ты начнешь читать следующую главу, я рекомендую тебе несколько дней записывать моменты активности твоей травмы отвержения или несправедливости, которые заставляют тебя носить маски *беглеца* и *ригидного*. Это поможет тебе еще лучше осознать то, что говорит тебе твое Эго. Также запиши, что ты решил ему ответить.

Постоянная практика поможет тебе развить способность вести беседы с Кантой. Очень важно чувствовать разницу, что с тобой происходит до разговора с Кантой и после того, как ты поблагодаришь Канту. Так ты сможешь действительно испытать истинное счастье возвращения в свое сердце, в свой центр.

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

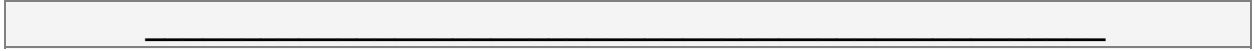
---

---

---

---

---



## Глава 6. ТРАВМЫ ПОКИНУТОСТИ И ПРЕДАТЕЛЬСТВА

Подобно описанным выше травмам, травмы покинутости и предательства тесно связаны друг с другом. Обе травмы активируются в раннем возрасте родителем противоположного пола или любым другим человеком, который играл роль этого родителя. Травма покинутости активируется в возрасте от трех до пяти лет, а травма предательства — от четырех до шести лет. Я очень рекомендую тебе прямо сейчас перечитать две соответствующие главы из первой книги о травмах.

В предыдущей главе я упоминала, что травма отвержения доставляет человеку самые сильные страдания и опустошает его больше, чем любая другая травма. Вторая по силе — травма покинутости. Почему? Потому что человек переживает ее пассивно, внутри себя. Эта травма в основном характеризуется огромной грустью, переживаемой глубоко в душе. Мне так часто говорили: *«Иногда мне так грустно на душе, и я даже не понимаю почему. Мне кажется, у меня есть все, чтобы быть счастливым: хорошие отношения, карьера, хорошие дети и т. д. Почему же иногда меня охватывает состояние грусти? Я чувствую ее в каждой клеточке моего тела»*.

Если тебе знакомо такое состояние глубокой грусти, это означает, что травма покинутости в тебе намного сильнее, чем ты думаешь. Вероятно, ты не хочешь осознавать это, чтобы избежать страданий, и все твои многочисленные поступки просто заставляют тебя верить, что все в порядке. Часто именно для этого мы ведем активную общественную жизнь. Но в определенные моменты, когда скрывать грусть больше невозможно, она становится очевидной.

Если ты осознал, что тебя постоянно посещает грусть, значит, пришло время научиться справляться с травмой покинутости, приняв ее и перейдя к действиям, чтобы помочь ей постепенно уменьшиться. Тебе нет необходимости сопротивляться и верить, что ты будешь вынужден жить так до конца своих дней.

Основная сложность для людей, страдающих от травмы покинутости, заключается в том, что их Эго заставляет верить, что они никогда не получают достаточно внимания и чувственной подпитки от других людей.

Независимо от способов, используемых для получения желаемого, они уверены, что могли бы и должны бы получать больше любви и чувств. Они так мало себя любят, что не перестают искать доказательства любви других людей.

Именно это объясняет, почему человек с травмой покинутости способен употреблять большое количество еды, даже не осознавая, что тело уже насытилось и больше не нуждается в пище. Но человек при этом вес не набирает из-за психологической нехватки и внутреннего отношения: *«Мне мало. Я получаю недостаточно доказательств любви»*.

Я уже говорила, что в момент активности травмы покинутости человек, как правило, занимает пассивную позицию. В случае же с травмой предательства реакция более сильная, экспрессивная. Возьмем, к примеру, девочку, чувствующую себя покинутой отцом, который редко проводит с ней время. Он больше бывает со своим сыном, с женой или же на работе. Она чувствует себя одинокой, хочет быть рядом с отцом, получать его поддержку, и кажется, что его внимания ей никогда не будет достаточно. Однако он называет ее *любимицей* и уверен, что больше внимания достается именно ей.

Она намного сильнее чувствует то, чего ей не хватает, а не то, что она получает. Для удовлетворения своей потребности во внимании и в поддержке она часто использует очень тонкие методы. Если отец не проявляет к ней знаков внимания и не демонстрирует ей свои чувства, ее травма болит еще сильнее.

Чувствуя себя покинутой, она уходит в свою комнату, чтобы поплакать, ведь она действительно не чувствует себя любимой. Даже найдя способ получить внимание других людей, она, несмотря ни на что, испытывает глубокую грусть, если ее потребность во внимании удовлетворяет не ее отец (или тот, кто играл его роль). Если у нее возникают проблемы с матерью, ей хочется, чтобы отец стал на ее сторону, а когда он этого не делает, она чувствует себя не только отвергнутой матерью, но еще и покинутой отцом.

Для достижения своих целей она также может использовать болезни. И даже в этом случае велика вероятность того, что отец найдет отговорки, чтобы не заниматься ею. Он, например, может сказать, что мама лучше знает, как ухаживать за больным ребенком, или что он не может поехать в больницу, потому что он там плохо себя чувствует. Тогда девочка может создавать себе заболевания с каждым разом все более серьезные и опасные. Бедная маленькая девочка не знает, что она нуждается в исцелении своей травмы и это единственная причина, по которой она притягивает к себе

такое поведение отца.

Еще более активной делает эту травму развивающийся в ребенке Эдипов комплекс. Эта девочка ставит своего отца на пьедестал, лишь бы он отдавал все внимание ей, нуждается она в нем или нет. Она не осознает, что именно нехватка любви к самой себе толкает ее к поискам любви во внешнем мире.

Травма предательства становится активной, когда девочка, мысленно или вслух, начинает проявлять свой гнев: *«Как папа может так себя вести, ведь он говорит, что любит меня? Если он называет меня своим сокровищем, почему же у него никогда нет на меня времени? Разве он не понимает, как сильно я его люблю? Как бы мне хотелось получать от него больше внимания!»*

Она не понимает, почему он не уделяет ей больше внимания, ведь она делает все, чтобы быть милой и любимой. Но главное, она не понимает несоответствия между тем, что он говорит и делает, и тем, что она рассчитывала получить от него. Она чувствует, что ее предали. И когда ее неудовлетворенные ожидания будут вызывать в ней все больше и больше гнева, ее поведение и реакции будут становиться все более эмоциональными.

Если маленькая девочка не получает никаких знаков любви или внимания, велика вероятность, что ее бунт быстро станет явным. Она не будет понимать, почему отец, который, как предполагалось, должен любить своего ребёнка, никогда этого не демонстрирует.

У контролера два способа проявлять свой гнев. Первый способ — достаточно скрытая, тайная манипуляция другим человеком. Вторым способом — очевидная манипуляция, демонстрируемая с явной агрессией. Некоторые используют эти два вида манипуляции по очереди, а кому-то больше нравится один из описанных видов манипуляции.

Девочка, о которой мы говорим, может манипулировать тайно, обманывая своего отца, давая ему заведомо невыполнимые обещания, говоря то, что он хочет услышать, но делая все по-своему. Она может становиться агрессивной, устраивать истерики, провоцировать отца на реакцию, проявлять непослушание, быть надменной, обвинять отца в эгоизме и бесчувственности, избегать его... Так ее травма предательства становится все более и более очевидной.

***Чтобы добиться своего, контролер может использовать тайную или агрессивную манипуляцию.***

Такой человек, повзрослев, будет с трудом доверять своему партнеру. Он не понимает, почему его спутник может быть иногда очень любящим и зависимым от него и вдруг он резко меняется и даже становится злым и агрессивным.

В связи с травмой предательства человек вырабатывает разные способы управления другим человеком, нося при этом маску *контролера*. Почему? Из-за страха, что его покинут. Как правило, это неосознанный страх, поэтому *контролер* считает себя очень независимым и не может признаться в том, что страдает. Такое поведение, связанное с контролем, помогает ему не чувствовать боли, связанной с травмой покинутости.

***Человек не знает, что он удваивает свои страдания.***

***Он не только боится быть покинутым, у него также развился страх предательства.***

В первой главе я уже упоминала, что тело женщины с маской *контролера* отличается сильным и объемным тазом. У мужчин эту маску характеризуют сильные и объемные плечи. Почему такое различие для мужчин и женщин? Потому что для женщин таз — это часть тела, которая вынашивает и защищает ребенка. Мужчинам для защиты служат плечи и мышцы.

Складывается впечатление, что их тело хочет сказать противоположному полу: «Разве ты не видишь, что я сильный человек и могу тебя защитить? Со мной тебе не нужно ни о чем беспокоиться, я буду заботиться о тебе». Но даже если они стремятся доказать именно это, их сила воспринимается не как защита, а скорее как контроль и отсутствие доверия.

Что касается питания, то люди с травмой предательства набирают вес из-за чувства вины, вызванного страхом. Чувство вины может возникать из-за недостаточной заботы о ком-то или из-за желания меньше заботиться о других, что будет признаком их слабости. Затем они будут испытывать вину за то, что не прислушивались к своим пищевым потребностям. У женщин лишние килограммы будут откладываться в основном в области живота, на бедрах и ягодицах, а у мужчин — в верхней части живота. Если мужчина-*контролер* стремится заботливо ухаживать за кем-то, лишний вес будет откладываться в области живота.

Чуть выше я сказала, что сначала человек испытывает страх быть покинутым, но постепенно начинает проявляться травма предательства. Однако тот, кто согласно своему жизненному плану должен справиться с



сильной травмой покинутости, будет демонстрировать поведение, связанное именно с этой травмой.

Однако у него также присутствует травма предательства, хотя и менее очевидная. Он переживает ее более тонко. Например, ему очень сложно поддерживать длительные любовные отношения. Он легко обвиняет партнера во всех грехах, хотя сам не доверяет ему.

Такие люди могут пытаться убедить других и самих себя, что очень счастливы в одиночестве: *«Сейчас, когда показатель разводов достиг 50 %, я решил, что больше не хочу ни с кем встречаться. В современном мире очень трудно создать хорошие любовные отношения. Мне больше никто не нужен. Я достаточно силен, чтобы самостоятельно удовлетворять свои потребности»*.

Каждый раз, когда мы обвиняем человека противоположного пола, у нас включается травма предательства. Под влиянием травмы покинутости мы обвиняем себя, оплакивая свою горькую долю, и получаем сильные внутренние переживания. Мы находим оправдания для другого человека и ищем новые способы получить необходимое нам внимание. Именно этим можно объяснить, почему мужчины и женщины так часто терпят жестокое обращение, гораздо чаще, чем нам кажется.

Часто женщины говорят: *«Я разрешаю мужу бить меня, но только когда он выпьет, ведь именно в такие моменты он теряет над собой контроль. Он очень страдает, но я уверена, что он любит меня. К тому же на следующий день после побоев он очень ласков со мной и искренне сожалеет о случившемся»*.

Как правило, мужчины, которых бьют жены, очень редко в этом признаются. Поэтому точной статистики не существует. Люди, не осознающие свою травму покинутости, не могут понять, почему кто-то способен терпеть такую ситуацию годами. Не стоит и пытаться понять, ведь это ничего не решает. Лучше выработать сострадание ко всем, кто страдает, и это поможет тебе исцелиться от собственной травмы покинутости, даже если тебе еще сложно признать ее наличие.

Еще один прекрасный показатель этих двух травм — уверенность в том, что *доставлять удовольствие означает любить*. Именно поэтому у контролеров и зависимых так много ожиданий. *Зависимый* уверен: если партнер все время доставляет ему удовольствие в ущерб своим собственным интересам, это доказательство его огромной любви. Он считает, что быть ревнивым и проявлять собственнические чувства — одно из таких доказательств. Чтобы доказать свою любовь, он также будет удовлетворять все требования другого человека, даже не задумываясь о

собственных потребностях. В ответ он рассчитывает получить такое же отношение.

*У контролера* такие же скрытые ожидания, как и у *зависимого*. Однако манипулировать он старается тайком, например открыто жалуясь или агрессивно нападая. Он требует, чтобы его партнер доставлял ему удовольствие, иначе он будет устраивать сцены, обижаться, угрожать, торговаться или соблазнять. У него очень высокие ожидания и он не знает, что за его сильной эмоциональной реакцией скрывается огромный страх быть покинутым.

Ему кажется нормальным, когда все суетятся, чтобы понравиться ему, но, когда дело касается его, у него всегда есть веские основания, чтобы думать прежде всего о себе. Даже если *контролер* проявляет качества эгоиста, он первый обвиняет в эгоизме тех, кто решился сказать «нет» на его просьбы.

*Контролер* не способен допустить, что он виноват или ошибся, он хочет, чтобы последнее слово всегда было за ним. Его извинения похожи скорее на обвинения другого человека или самой ситуации. Ему легко врать, и он делает это, лишь бы не оказаться виноватым.

## **СПОСОБНОСТЬ КОНТРОЛЕРА И РИГИДНОГО КОНТРОЛИРОВАТЬ**

Маски, связанные с травмами предательства и несправедливости, предполагают наличие сильного контроля. Меня часто спрашивают, как же различать эти две травмы. Контроль этих двух травм отличается мотивацией и страхами.

Чтобы продемонстрировать разницу, возьмем для примера семейную пару, которая попала в аварию. В присутствии жены мужчина рассказывает о произошедшем: *«Я ехал довольно медленно, как вдруг справа выскочила другая машина. Моя жена, которая в это время сидела рядом, не предупредила меня о том, что женщина, водитель той машины, скорее всего, меня не видела. И она в нас въехала! Ох уж эти женщины, они совершенно не созданы для вождения автомобилей!»* Он говорит это со смехом, уверенно обвиняя свою жену в том, что она его не предупредила, а другую женщину в том, что она не умеет водить. Женщина начинает злиться и отвечает ему: *«Мой муж говорит глупости. Эта женщина как раз выезжала с аллеи. Откуда я могла знать, что она не видит нас? Когда*

я веду машину, я внимательно смотрю по сторонам». Она защищается и оправдывается.

Мы видим, что у мужа и жены ситуация вызвала разные страхи. Он боялся, что его осудят за неумение водить, а ведь он считал себя лучшим водителем! Под влиянием своей маски *контролера* он не может допустить, что виноват именно он, и ему любой ценой нужно найти виновного.

Жена же оправдывается, объясняя, на какую реакцию водителя другой машины она рассчитывала. Она реагирует под влиянием маски *ригидного*. С одной стороны, она осуждает женщину за невнимательность (не посмотрела по сторонам); с другой стороны, она внутренне осуждает себя за то, что вовремя не предупредила мужа. Напомню, что *ригидные* часто оправдываются именно из-за чувства вины. Они не осознают: если бы они не испытывали чувства вины, другие бы это чувство вины им не отражали и не обвиняли бы их.

Также, возможно, женщина чувствует предательство со стороны мужа из-за его реакции и, в свою очередь, демонстрирует поведение контролера, отвечая примерно так: «А почему ты обвиняешь других? Ты что, не можешь просто признать, что вел машину ты и сам должен был посмотреть, что происходит вокруг? Нет, твоя гордыня, как всегда, не позволяет тебе признать свою вину!» И тогда беседа проходит между двумя контролерами, между двумя соревнующимися Эго.

Увы, любая из перечисленных форм поведения лишь дает пищу для Эго, увеличивая страдания, доставляемые травмами.

## **В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ КОНТРОЛЕМ И ВЫРАЖЕНИЕМ СВОИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ**

Очень важно научиться выражать свои потребности, вместо того чтобы ожидать, когда окружающие сами о них догадаются. Увы, большинство людей не умеют этого делать. Как правило, *зависимый* и *контролер* осознают свои потребности и даже уверены, что хорошо умеют их выражать, однако это не так.

*Зависимый* обращается с просьбами в виде жалобы в надежде, что другой человек догадается о том, чего он действительно хочет. Если другой человек телепатически догадается о его потребностях, это будет еще одним доказательством его огромной любви. Что касается *контролера*, он

выражает свои просьбы так, будто отдает приказы. Он рассчитывает, что другой человек немедленно поймет, чего он хочет, и в доказательство своей любви подчинится ему.

Возьмем, к примеру, такую семейную пару. Каждый вечер муж возвращается домой в разное время. Жена хочет объяснить, что ей трудно рассчитать время приготовления ужина, не зная, в котором часу вернется муж.

*Зависимая женщина (жалобным голосом): «Мне надоело есть холодный или разогретый ужин. Мне бы так хотелось, чтобы ты звонил мне, чтобы предупредить о времени своего возвращения. Ты же знаешь, что я жду тебя с нетерпением, потому что мне больше нравится ужинать вместе, чем одной».* Как видишь, она всего лишь жалуется и говорит о себе. Она не высказывает четкой и точной просьбы. И в таком случае ни с его, ни с ее стороны не может быть четких договоренностей.

*Женщина-контролер (громким голосом): «Сколько раз я просила тебя звонить мне, когда ты решаешь не приезжать в обычное время домой к ужину? И сейчас я прошу тебя об этом в последний раз. Предупреждаю, что в следующий раз ты будешь сам себе готовить еду. Мне это надоело!»* Видишь ли, это тоже нельзя назвать явной просьбой, это скорее приказ. Следовательно, между ними нет никаких договоренностей.

Истинная просьба звучала бы так: *«Я обратила внимание, что тебе действительно сложно предупредить меня по вечерам о том, что ты планируешь приехать домой позже. Чего бы мне хотелось — это готовить еду с любовью, а особенно любимые тобой блюда, зная, что ты будешь ужинать со мной вместе и мы сможем разделить эти прекрасные моменты. Как ты смотришь на то, что в случае твоего позднего возвращения я буду есть одна, а ты, вернувшись домой, сам будешь разогревать свой ужин и мыть за собой посуду? Это позволит мне в дальнейшем не испытывать отрицательных эмоций, ожидая твоего возвращения».* Женщине также нужно выслушать потребности мужчины в этой ситуации. После этого они смогут четко между собой договориться.

## **БЫТЬ ЧЕСТНЫМ**

*Ригидным* и контролерам сложно понять, что означает быть по-настоящему **честным**. Согласно определению, которое мы используем в

учении «Слушай Свое Тело», быть честным означает думать, чувствовать, говорить и делать одно и то же. Это не обязывает нас говорить все, что мы думаем. Но когда нас спрашивают, мы должны говорить правду, в соответствии с тем, что мы думаем и что мы чувствуем. Чтобы быть честным с самим собой и с другими, мы также должны поступать так, как говорим и делаем.

Очень важно помнить: когда мы честны, нет ни эмоций, ни обвинений. Мы просто констатируем факт или поступаем определенным образом в зависимости от того, кто и какие мы. Когда мы, рискуя, решаем быть честными, несмотря на то что это может не понравиться другому человеку, он не будет обижаться. Наоборот, он будет уважать нас за смелость и искренность.

Однако когда мы находимся под влиянием травмы несправедливости или травмы предательства, мы выражаем ложное представление о правде. Мы считаем, что честность — это говорить все, что мы думаем, даже если нас об этом не спрашивали.

Я помню, что вела себя именно так много раз со своим первым мужем, когда хотела расставить точки над "i". Я организовывала милый ужин при свечах и, считая, что веду себя честно, рассказывала ему все, что на тот момент переживала. И все это я говорила ему с единственной целью — изменить его и чувствовать себя лучше. Так проявлялся мой *контролер* и начинал руководить мной, позволяя моей *Мушке* поговорить. Я не была честной, я всего лишь выражала свое недовольство.

Так *ригидный* ведет себя с людьми того же пола. Он считает себя честным, расставляющим все по своим местам, хотя на самом деле осуждает своего собеседника в несправедливости и хочет изменить его.

Быть честным, выражая свое недовольство, — значит быть способным выразить все, что мы думаем и чувствуем, беспокоясь также и о том, как себя чувствует собеседник. Это также означает нести ответственность за свои страхи и желания. И это значит стремиться объясниться, чтобы найти решение, которое подойдет обоим.

### **ПРИМЕРЫ АКТИВНЫХ ТРАВМ ПОКИНУТОСТИ И ПРЕДАТЕЛЬСТВА**

Перечисленные ниже примеры помогут тебе различать поведение

человека, когда на него воздействует Эго (то есть когда человек надевает маску), и человека, остающегося в своем центре (который действует, прислушиваясь к своему сердцу). Также я покажу, как в одной и той же ситуации можно продолжать чувствовать травму, но не надевать при этом маску, ведь именно это служит для человека лекарством.

Показывая, как можно разговаривать с Эго, в этой главе я буду использовать два имени — *Канта* и *Мушка*. Советую тебе вместо них употреблять имя, которое ты придумал для своего собственного Эго.

Я вернусь к примеру из третьей главы, в которой описывала ситуацию со своим сыном. Каждая моя новая инвестиция в один из его новых проектов, которые он бросал, не дождавшись успеха, активировала мою травму предательства. Эту травму легко узнать, ведь в момент ее активности мы испытываем несдерживаемый гнев и обвиняем человека противоположного пола.

Поскольку каждый раз это доставляло мне невыносимые страдания, я много раз давала себе слово больше никогда ему так не помогать. Я говорила себе: *«Даже если он будет умолять меня на коленях, я должна оставаться непоколебимой. Пусть лучше подумают обо мне что угодно и осудят меня, чем я снова попаду в ситуацию, в которой я буду переживать столько разочарования, гнева и боли»*.

Проходит время, и вот он снова увлечен новым проектом, который кажется мне таким многообещающим, таким привлекательным! И я говорю себе: *«А почему бы и нет? Может, он изменился и в этот раз доведет дело до конца и не бросит начатое, пока наконец не добьется настоящего успеха»*.

Как видишь, в каждой из перечисленных ситуаций у меня были сильные ожидания. Выше я говорила, что сейчас я решила помочь ему с текущим проектом, но теперь у меня совершенно иная мотивация. Я давно поняла, что мой сын пришел в мою жизнь, чтобы помочь мне исцелиться от травмы предательства, но у меня ничего не получалось. Я буду знать, что справилась с этой травмой, только если однажды у меня больше не будет относительно него никаких ожиданий.

Это не означает, что я потеряла всякую надежду на то, что его проект увенчается успехом и будет длиться долго. Однако я также хочу научиться чувствовать себя хорошо, не испытывая гнева, даже если он однажды снова сообщит мне, что бросил еще один проект. Каждое мое вложение денег в его проекты было **моим** собственным выбором. Никто не заставлял меня делать это. Значит, за свое решение помогать сыну и поддерживать его мечты должна отвечать я сама. Но это не значит, что он обязан преуспеть и

удовлетворить мои ожидания.

У меня ушло много лет, прежде чем я призналась себе и осознала, что эти ситуации, которые я считала предательством, были так болезненны для меня, потому что они тонко задевали мою травму покинутости. Каждый раз, когда он давал мне обещания, но не сдерживал их, я чувствовала, что меня предали, но также я расценивала это, будто он покинул меня как мать.

Моя маска и Эго твердили мне: *«Мне кажется, что, если бы он хоть немного меня любил, он бы приложил усилия, чтобы сдержать свое слово. Он же знает, как сильно мне бы это понравилось. Как можно поступать так с человеком, которого любишь?»*

Наверное, ты уже понимаешь, что именно моя Мушка говорила мне на самом деле? *«Я бы так никогда не поступила. Как можно так вести себя с матерью, которая делает все, чтобы помочь?! Какая неблагодарность! Бессердечный!»*

Слушать свое сердце — значит признавать, что мой сын такой, какой есть. Он часто меняет проекты. Он изобретатель, у которого постоянно появляются новые идеи. И он всегда был таким. Я знаю, что каждый может изменить свое поведение в один момент, если только он этого захочет. Однако никто не может принять решение за другого человека.

Мой сын также страдает от настолько же сильной травмы предательства, что и я. И пока он не примет тот факт, что он предал меня, ничего в его жизни не изменится. Что же касается меня, я должна работать со своей травмой и допустить, что во многих других обстоятельствах мое поведение он мог воспринимать как предательство с моей стороны.

Прислушиваться к своему сердцу — значит помнить о Треугольнике Жизни, который напоминает нам об ответственности. Будучи ответственным человеком, я принимаю, что повторная инвестиция сопряжена с риском: частью возможных последствий моего решения будут мои несбывшиеся надежды. Такое отношение позволит мне избежать гнева и эмоций. Я не буду осуждать своего сына и саму себя за то, что была наивна и снова вызвалась помочь ему, несмотря на обещания никогда больше этого не делать. Когда я себя за это укоряла в прошлом, я страдала от того, что предавала сама себя. Я не сдерживала слово, данное самой себе, так же, как это делал мой сын.

И вот что я отвечаю своей Мушке, которая настойчиво заставляет меня усомниться в себе или в моем сыне: *«Я прекрасно слышу все, что ты мне говоришь, Мушка. Я знаю, что ты хочешь мне помочь и облегчить мои страдания. Я знаю, что тебе не нравится мое решение: продолжать помогать ему, несмотря на прошлые разочарования. Спасибо тебе, что*

*помогаешь мне, я вижу твои добрые намерения. Однако я хочу научиться помогать ему без ожиданий и, главное, научиться принимать себя и сына, даже если все складывается не так, как я хотела. Я хочу научиться отпускать, вместо того чтобы все контролировать.*

*Я хочу продолжать поступать с хорошими намерениями, не думая о полученных результатах. Главное, не беспокойся обо мне: я знаю, что способна справиться со всеми последствиями своего решения».*

Благодаря этому опыту я поняла, что травма предательства скрывает огромное отчаяние. Именно поэтому мы пытаемся все контролировать, считая, что контроль даст нам надежду. Отныне я знаю, что чем меньше я контролирую, тем больше я доверяю жизни. Раньше я жила ложной надеждой.

\*\*\*

Вот еще один пример предательства в отношениях между отцом и дочерью, которую я назову Люси. Отец, на сэкономленные средства оплачивающий обучение дочери в университете, вдруг узнаёт, что она влюблена в парня-африканца. Отец в ярости, когда она знакомит родителей со своим новым другом. Он не может принять, что Люси встречается с мужчиной, у которого, по его мнению, во Франции нет никаких перспектив. Несмотря на многочисленные попытки отца отговорить ее, она продолжает тайно с ним встречаться.

Однажды Люси сообщает отцу, что хочет выйти замуж и уехать жить в Африку. Отец, обезумевший от злости, заявляет: *«Если ты выйдешь за него замуж, знай, что ни меня, ни матери на свадьбе не будет! Я отрекись от тебя и больше мы никогда не увидимся!»*

Люси выходит замуж и отправляется жить в Африку. Я встретила ее на одном из семинаров, который я проводила на острове Реюньон. С момента ее отъезда из Франции прошло уже двадцать пять лет. Она больше никогда не виделась с родителями, а трое ее детей никогда не видели бабушку и дедушку. Люси ужасно страдала от этого, но не хотела уступать отцу, который тоже не сдавался. В этом примере мы наблюдаем, что у отца и дочери активна травма предательства, а также сильна маска контролера.

Люси посетила семинар о пяти травмах. Она все никак не могла принять, что ее отец также мог чувствовать предательство с ее стороны.



Однако каждый раз, когда чувственные отношения сопровождаются гневом, это автоматически означает наличие сильной травмы предательства. Только контролер способен с такой силой долго и упорно сопротивляться, стремясь любой ценой выиграть и надеясь, что другой человек покорится, сделает первый шаг и извинится.

Я спросила Люси: «А как твой отец должен был чувствовать себя, когда его обожжаемая дочь, ради которой он пошел на такие серьезные жертвы, оплатив ей долгосрочное обучение и надеясь, что она сделает прекрасную карьеру, решила наплевать на дипломы и уехать за своим мужем? Как он должен был чувствовать себя, когда его любимая дочь, которая, как он надеялся, выйдет замуж за кого-то, кто также сделает ставку на карьеру, наплевала на желания своего отца и выбрала совсем другое? Можешь ли ты прочувствовать, как сильно он испытывал предательство с твоей стороны, как больно было ему оттого, что ты не любишь его?»

Затем я добавила: «Помни, что контролер чувствует, что его любят, только если другой человек соответствует его ожиданиям. Он не чувствует разницы между “доставлять удовольствие” и “любить”».

Люси начала плакать горькими слезами. Она действительно смогла прочувствовать, что ее отец вот уже двадцать пять лет страдает так же сильно, как и она сама. Она вдруг вспомнила, что ее отец всегда был расистом. Она даже не понимала, что неосознанно любовь к темнокожему парню была вызовом отцу и проверкой силы ее собственных чувств.

Вот что Люси должна сказать Канте, когда Эго снова будет убеждать ее, что она не должна делать первые шаги к примирению с отцом, ведь многие годы они не видятся именно из-за него: «Знаешь, Канта, вот уже двадцать пять лет я слушаю, как ты повторяешь мне одно и то же. И все это время я с тобой соглашалась. Я знаю, что твои намерения добрые, что ты убежден: если я больше никогда не увижу своего отца, это защитит меня от дальнейших страданий. Ты прав, возможно, наша встреча пройдет и не так, как я ожидаю.

Но я точно знаю, что так больше продолжаться не может. Ведь я все равно страдаю! Сейчас я понимаю, что мы с отцом переживаем одинаковую травму предательства, и я хочу пережить опыт и примириться с ним. Я готова к любым последствиям, и тебе не нужно обо мне волноваться. Я попрошу тебя наблюдать за мной и позволить мне пережить этот новый опыт. Теперь моя очередь, ты и так много для меня сделал, и я благодарю тебя за это».

Кроме того, Люси рассказала о своей травме отвержения и

несправедливости, которые она переживала со своей матерью. Они тайком общаются несколько раз в год по телефону. Люси бы хотела, чтобы мать вела себя увереннее, была более сильной и могла сказать мужу о своем желании повидаться с внуками.

Пока мы общались, Люси смогла прочувствовать боль своей матери, которая слишком сильно боится противостоять мужу. Она также была вынуждена признать, что и сама боится гнева отца и именно поэтому хотела, чтобы вмешалась мать. Но поскольку мать на это не способна, Люси испытывала отвержение с ее стороны и говорила: *«Я ничтожество, если даже моя собственная мать не способна мне сострадать и помочь. Я никогда не буду так себя вести с моими детьми»*. Как сладко говорит наше Эго!

Вот что Люси должна сказать своему Канте, когда он пытается убедить ее в ее ничтожности и помочь примирению, продолжая обвинять ее мать: *«Я хорошо слышу, что ты, Канта, мне говоришь. Я знаю, что ты хочешь меня защитить. Конечно, мне бы хотелось, чтобы мама заняла мою позицию и могла противостоять моему отцу. Но теперь я знаю, что она на это не способна, точно так же, как и я сама на это не способна вот уже двадцать пять лет. Я хочу научиться принимать этот страх в самой себе, и затем я смогу принять ее страх»*.

*Я знаю, что ты не согласен с тем, что я говорю. Однако уверяю тебя, я чувствую себя достаточно сильной, чтобы в будущем противостоять родителям. Я знаю, что ты всегда стремился мне помочь. Но сейчас это мне больше не помогает, и я хочу пережить новый опыт. Благодарю тебя за помощь. Тебе больше не нужно беспокоиться об этом»*.

К концу тренинга Люси приняла решение в будущем поговорить со своими родителями и, главное, пообщаться с отцом. Она хотела сообщить ему, что приедет повидать их и что она больше не может сопротивляться. Несколько лет спустя я снова встретилась с Люси в один из ее приездов во Францию. Она была очень счастлива примирению с родителями, которые хотели этого так же сильно, как и она, но не решались сделать первый шаг. Люси больше не обижалась на них и не злилась на саму себя. В сердце она испытывала сострадание, и встреча после долгой разлуки прошла очень хорошо.

Как жаль, что ей пришлось так долго страдать! Мы часто ожидаем момента, когда наши страдания достигнут предела, и только после этого начинаем менять поведение и следовать за своим сердцем. **Помни, что первым решает перейти к действиям и примириться с другим человеком именно тот, кто разумнее.** Разумно знать, что за любым

страхом скрывается счастье.

\*\*\*

Следующим примером я проиллюстрирую травмы предательства и покинутости в любовных отношениях. Одна женщина, которую я назову Эмили, имела многократный опыт любовных отношений, в том числе два брака. Каждый раз, расставаясь с очередным партнером, она задавала себе риторический вопрос: *«Почему же я привлекаю именно таких мужчин, которые бросают меня, как только узнают, что у меня слишком сложный для них характер?»*

В этом вопросе несложно услышать голос Эго, которое хочет убедить ее, что проблема не в ней, а в слишком слабых мужчинах. Итак, ее постоянно бросают, и из-за маски *контролера* она поспешно обвиняет в этом мужчин. Самый счастливый в этой ситуации — Канта, который считает себя важным и сильным. Он нашептывает Эмили такие мысли: *«Это еще раз доказывает, что ты сильная. Эти несчастные мужчины даже не дотягивают до твоей лодыжки! Когда же они наконец проснутся? Есть ли хоть один мужчина, который бы тебе соответствовал?»*

До тех пор пока Эмили не осознает свою ответственность и не признает, что поведение ее мужей — это всего лишь отражение ее внутреннего состояния, в любовных отношениях изменений ждать не стоит. Чтобы однажды это произошло, ей нужно изменить направление своего движения.

Отличный способ, при помощи которого она может узнать, что она в себе не принимает, — понаблюдать за поведением мужчин в ее жизни, используя технику зеркала, о которой я расскажу в последней главе. Судя по ее словам, она не принимает их слабость. Позволив себе самой быть слабой, не осуждая и не критикуя саму себя, она будет способна сострадать мужчинам. И тогда она может быть уверена, что действительно принимает это качество в самой себе. Ведь только через приятие мы можем что-то переменить в себе, а главное, превратить сложную ситуацию в приятный опыт.

Представь себе, что каждый раз, когда отношения для Эмили заканчиваются ничем и ее бросают, Канта немедленно говорит ей:

*«Видишь, что с тобой происходит? Еще одни отношения закончились точно так же. Это потому, что ты меня не послушала и начала новые отношения. После всего того, что тебе пришлось пережить, неужели ты так и не понимаешь, что мужчинам доверять нельзя? Они настолько уверены в своем превосходстве над женщинами, что им никогда не ужиться с таким сильным человеком, как ты. Почему бы тебе однажды не принять решение, что тебе лучше быть одной и что тебе мужчины не нужны?»*

Пониманию Канты недоступны истинные потребности Эмили — научиться любить себя и принимать себя через любовные отношения. Эго незнакомо с жизненным планом Эмили. Оно знает только то, что записано в ее памяти.

***Эго не умеет жить в настоящем.***

***Ему известно только прошлое.***

***И оно постоянно прокручивает один и тот же кинофильм.***

Эмили, услышав голос Канты, нужно поговорить со своим Эго так: *«Канта, я тебя понимаю. Из-за моего опыта ты считаешь, что все мужчины одинаковые. Я знаю, что ты пытаешься убедить меня больше не начинать новых отношений, потому что ты хочешь защитить меня от новых страданий, если вдруг меня снова бросят. Да, я согласна, что от этого я страдаю все больше и больше. Но я даже не допускаю мысли, что мне придется жить одной до конца своих дней. Изменив внутреннее отношение, я хочу пережить другой опыт.*

*И для этого мне нужно начать двигаться в другом направлении, отличном от того, что ты считаешь для меня лучшим выходом. Я узнала, что доставляющие мне страдания отношения повторяются в моей жизни, потому что я не позволяю самой себе быть слабой. Раньше я этого не понимала, потому что делала все возможное, чтобы показать всему миру, насколько я сильная. Сегодня я осознаю, что я сильная и слабая одновременно и что я имею на это право. Это поможет не только принять силу мужчин, которых я встречу, но также и их слабость. Я знаю, что ты не согласен с моим решением, но я прошу позволить мне пережить этот опыт, ведь я достаточно сильна, чтобы справиться с любыми последствиями. Тебе больше не нужно пытаться защитить меня от дальнейших страданий. Я благодарю тебя за все, что ты для меня до сих пор делал. Я знаю, что твое отношение ко мне всегда было искренним. Тебе остается только отдыхать и наблюдать».*

\*\*\*

Постепенно, по мере переживания опыта влияния на нас нашего Эго и научившись слышать себя, возвращаясь в свой центр, следовать своему сердцу становится проще. Мы учимся переживать такие ситуации, наблюдая за ними. Позволив себе на мгновение эмоционально отреагировать на страдание, вызванное той или иной травмой, мы можем сделать глубокий вдох и сказать следующее: *«Я осознаю, что эта ситуация или этот человек прикоснулись к моей травме покинутости или предательства. Я позволяю себе быть обычным человеком и иметь еще не исцеленные травмы. Пока я чувствую себя покинутым и переживаю предательство. Однажды такие ситуации будут доставлять мне все меньше и меньше боли»*.

Благодаря такой работе с травмами ты наблюдаешь за своими переживаниями и констатируешь, что это ни хорошо и ни плохо. Это просто свойственно каждому человеку. Вместо того чтобы обвинять и критиковать себя или осуждать других людей, ты позволяешь себе по-прежнему иметь травмы, которые есть у каждого человека. С каждым разом тебе будет все проще разговаривать с твоим Кантой, а также делиться с другими людьми своим опытом и переживаниями.

\*\*\*

Прежде чем ты продолжишь чтение, рекомендую тебе проделать то же, что ты делал с травмами из предыдущей главы. В течение нескольких дней записывай каждую ситуацию, когда ты надеваешь маску зависимого и контролера, когда активны твои травмы покинутости и предательства. Это поможет тебе научиться осознавать, что именно говорит тебе твое Эго.

А еще запиши, что именно ты решил отвечать своему Эго. Если станешь постоянно практиковаться, тебе будет все проще и проще общаться с ним, пока ты не начнешь делать это автоматически. Но главное, записывай, как ты чувствуешь себя до и после разговора со своим Кантой, а

также после того, как поблагодаришь его. Так ты сможешь испытать истинное счастье возвращения в свое сердце.

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

---

---

---

---

---

---

## Глава 7. ТРАВМА УНИЖЕНИЯ

Прежде чем ты начнешь читать эту главу, я также рекомендую тебе перечитать главу, посвященную травме унижения, из книги *«Пять травм, которые мешают быть самим собой»*.

Травма унижения — единственная из травм, которая активна не у всех. Наверняка ты иногда чувствуешь себя униженным, но, напоминая, слова не имеют значения. Не следует смешивать свои чувства с травмами. Например, ты можешь переживать чувство унижения и в момент активности травмы отвержения. Но лишь наблюдая за своими реакциями, ты сможешь по-настоящему определить, какая именно травма активна.

Если в своем теле ты не видишь ни одной характеристики травмы унижения, советую тебе понаблюдать за своим поведением в ситуациях, когда ты чувствуешь себя униженным. Это поможет тебе впоследствии определить, что именно ты чувствуешь в глубине души.

И так для каждой травмы. Часто люди говорят, что чувствуют себя отвергнутыми или покинутыми, но по их реакциям понятно, что речь идет о травмах несправедливости или предательства. Однако они смогут осознать, что именно с ними происходит, если начнут сознаваться себе в том, какая травма в конкретной ситуации доставляет больше всего страданий. А после этого будет проще признать, что за этими страданиями скрывается травма отвержения или травма покинутости.

Напомню, что важно определить, какая именно травма активна, опираясь на выбранное поведение. Например, если девочка испытывает унижение со стороны матери, это не обязательно означает, что в этой ситуации она переживает травму унижения. То, что она называет унижением, может активировать травмы отвержения или несправедливости. И только по реакции девочки можно понять, какая именно травма была задета.

***Постепенно уменьшить влияние травм поможет только настоящее принятие себя таким, какой ты есть.***

Если, к примеру, ты хочешь поработать с травмой унижения, хотя страдания тебе доставляет другая травма, у тебя уйдет больше времени и сил, чтобы признать себя таким, какой ты есть. Полное принятие —

единственное, что поможет тебе исцелиться от травм.

Подводя итоги описанию из первой главы, скажу, что травма унижения портит отношения с самим собой, но не с другими людьми. Я много наблюдала и заметила: когда человек переживает ситуацию, в которой именно эта травма заставляет его страдать, он не пытается унижить другого человека. Наоборот, он скорее пытается защитить его или найти для него оправдания.

Однако часто бывает, что другие могут чувствовать себя униженными поведением человека-мазохиста. Например, многие говорили мне, что они стыдятся своего родителя из-за его лишнего веса или из-за поведения, связанного с сексуальностью. В первой главе я описывала, как работает Треугольник Жизни. Согласно этой схеме, мы ведем себя по отношению к себе так же, как и по отношению к другим, и мы осуждаем других за то, что они ведут себя так с нами.

Все травмы присутствуют в человеке от рождения. Насколько сильно они выражены в каждом из нас, зависит от развития души и доминирования Эго. Жизнь постоянно повторяется снова и снова, и, поскольку мы не помним наши предыдущие жизни, мы не знаем, какого состояния развития мы достигли. И лишь переживая различный опыт, мы можем осознать, над чем именно сейчас нам осталось поработать.

Страдающие от травмы унижения люди считают, что за ними постоянно наблюдают высшие силы. Они часто испытывают чувство вины, особенно за физические поступки или внешность. Почему? Потому что для исцеления этой травмы они должны дать себе право быть простыми людьми и пользоваться, а главное, получать удовольствие от пяти органов чувств. Именно поэтому за этой травмой прячется очень чувственный, сладострастный человек, стремящийся наслаждаться органами чувств, принимая и любя себя. Поскольку его Эго уверено, что это плохо, не духовно, человек оказывается перед серьезной дилеммой.

Основная характеристика телосложения *мазохиста* — округлое тело, и для этого ему не обязательно быть полным. Набирая вес, человек с округлостями будет становиться все более и более круглым. У людей, которые страдают от сильной травмы унижения, тело полнее среднего уже в раннем возрасте. Очень часто они думают, что позволяют себе быть чувственными настолько, насколько они этого хотят. Ведь они вызывающе и соблазнительно одеваются, много едят (и говорят, что так они себя любят), «принимают свой вес» и часто ведут слишком бурную сексуальную жизнь. Но глубоко в душе они чувствуют себя виноватыми за то, что слишком любят все материальное. Ведь в глазах Бога и высших сил это



неправильно!

Этим объясняется, почему травма унижения переживается скорее с самим собой. Например, если кто-то делает мазохисту нелестное замечание о его манере одеваться, питаться или относительно его веса, он не будет обижаться. Наоборот, он может покраснеть, посмеяться над самим собой, позлиться на себя за то, что он такой, и согласиться со сделанным замечанием. Осуждение самого себя связано со стыдом.

Если *мазохист* обижается на другого человека, значит, одновременно была задета и другая травма. Если это травма несправедливости, он будет оправдываться или думать, что это несправедливо и что он бы никогда ничего подобного этому человеку не сказал. Если активна травма предательства, он, возможно, скажет ему: «*Думаешь, ты идеален?*», подчеркнув, таким образом, его недостатки. Травма покинутости заставит его плакать или внутренне жаловаться. А если активна травма отвержения, он сделает вид, что это его не задело, будто он ничего не услышал, или покинет место.

## **БЫТЬ ДУХОВНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ**

Самое важное для людей, страдающих от травмы унижения, — их отношения с Богом, с высшими силами. Это принципиально духовные люди, которые хотят быть достойными Бога. Им кажется, что Он постоянно следит за ними. Они чувствуют, будто за ними наблюдают, независимо от того, что они делают или думают, и считают себя недостаточно духовными. Уточню, что отношения с Богом не имеют ничего общего с религией, а следовательно, травма может переживаться и людьми, которые не придерживаются никакой религии. Страх божественной силы связан с ситуациями, которые остались нерешенными в одной или нескольких прошлых жизнях.

Если в одном из описаний ты узнаешь черты, которые присущи тебе, я настоятельно рекомендую тебе скорректировать твои представления о духовных людях. Стремление быть достойным, щедрым и услужливым приводит к развитию гордыни. Вместо того чтобы продолжать и дальше так жить, осознай, что служение другим людям — это не обязательно тот путь, который сделает тебя «достойным Бога». Почему? Потому что Бог хочет всего лишь твоего счастья, а часть тебя, надевающая маску

*мазохиста*, заставляет тебя забыть о своих потребностях в пользу других людей.

Я уверена, что это непросто, ведь ты, возможно, привык получать хвалебные оды от тех, кому ты помогаешь.

Однако в то же время эти люди спрашивают себя: «Когда же он наконец займется своей собственной жизнью?»

***Человек в маске мазохиста получает много похвал от людей своего окружения. Ему кажется, будто он слышит голос Бога, благословляющий и восхваляющий его.***

«Быть достойным Бога» — вот изобретение, находка Эго. Помни, что речь идет о творческой энергии, а не о персонаже, который наблюдает за тобой и определяет, хороши или плохи твои поступки. Понятия «хорошо» и «плохо» надуманны, они никак не связаны с божественным, ведь на самом деле существует только опыт.

Твой внутренний Бог хочет, чтобы ты признал свою великую способность творить то, что разумно для тебя, и познавать все проявления Бога на материальном плане. К тому же, считая, что тебе известно, что именно лучше для других, ты подпитываешь свое Эго. Никто не рождается в этот мир, чтобы заниматься чужой жизнью. Если ты хочешь помочь другому человеку, делай это, но только если тебя об этом просят. Решив помочь, поступай не только из любви к другим людям, но, главное, из любви к самому себе, помня о своих потребностях и об уроках, которые ты можешь вынести из этого опыта.

## **СТРАХ БЫТЬ СВОБОДНЫМ И СЛУЖЕНИЕ ДРУГИМ**

*Мазохист* делает все возможное, чтобы постоянно быть занятым помощью своим близким, ведь самый большой его страх — это страх быть свободным. С одной стороны, не помогая другим, он будет испытывать чувство вины; с другой же стороны, он это делает, чтобы ограничивать свою свободу.

Считать себя незаменимым — разрушительно для человека: чувство повышенной важности раздувает Эго. Человек, который страдает от травмы унижения, в целом считается смиренным и скромным, но он умеет

отлично скрывать свою гордыню и надменность, а также чувство превосходства над другими людьми. Часто кажется, что он считает людей инфантильными, стремясь все сделать вместо них.

Он часто занят решением проблем людей из своего окружения, и поэтому ему не хватает времени, чтобы приготовить еду самому себе, хотя для других он время находит. Однако у него всегда есть в запасе что-то, чтобы перекусить, и когда выпадает свободная минутка, он ест что попало. Постоянно чувствуя себя виноватым, он понемногу толстеет.

Часто *мазохист* пытается спастись от переедания, принимая пищу часто и понемногу. Он уверяет себя и других: *«Не понимаю, почему я продолжаю набирать вес. Кажется, ем не больше других»*. Однако глубоко в душе он уверен, что он так же мало удовлетворяет свои потребности в питании, как и свои другие физические и психологические нужды.

По тому, как люди на него смотрят, он легко угадывает, что они думают о его теле. И тогда он испытывает унижение и еще больше злится на себя. Окружающие лишь подтверждают то, что он думает о себе сам.

Если такие ситуации тебе знакомы, обрати внимание, как часто с тобой разговаривает Канта, ведь это может происходить по нескольку раз в день. Найди время, чтобы выслушать его, и поговори с ним так, как я советовала выше.

Если чувство вины наступает после того, как ты позволил себе лишнего (в физическом плане), например в еде, сексе, или любым другим способом злоупотребил своими органами чувств, скажи своему Канте так: *«Я знаю, Канта, что я позволил себе лишнего. Ты прав, но напомню тебе, что это из-за того, что раньше я слишком сильно себя контролировал. Я чувственный человек, и моя задача в этой жизни — научиться управлять чувствами, удовлетворяя свои потребности»*.

*Я еще этого не сделал, и поэтому наверняка в моей жизни будут обстоятельства, когда мне нужно будет поработать над этим. Однако я прошу тебя позволить мне самому узнать, как мне достичь своей цели. Я знаю, что могу столкнуться с неприятными последствиями, но чувствую, что готов справиться с ними. Итак, сейчас ты можешь отдохнуть и позволить мне жить своей жизнью. Ноя хочу поблагодарить тебя за ту помощь, которую ты хотел мне оказать. Сейчас я хочу помогать себе сам»*.

## МЕДЛИТЕЛЬНОСТЬ МАЗОХИСТА

Часто бывает, что люди, страдающие от травмы унижения, осуждают себя за крайнюю медлительность, например за медленную ходьбу и бег.

Некоторые из них признавались мне, что часто для них это был неосознанный способ позволить себе чуть дольше наслаждаться чувственными удовольствиями. А значит, им нужно позволить себе применить этот способ до того момента, когда они будут знать, что иногда можно делать что-то не спеша, а иногда, чтобы насладиться моментом, в этом нет никакой необходимости. Если такая ситуация близка тебе, то, чтобы научиться принимать себя, нужно просто запланировать больше времени и пользоваться своей организованностью, ведь это качество наверняка тебе знакомо. Помни, что твое время принадлежит только тебе и ты один решаешь, как именно ты хочешь его использовать.

### **ПРИМЕР АКТИВНОЙ ТРАВМЫ УНИЖЕНИЯ**

Вот пример поведения под влиянием Эго, то есть когда человек надевает маску. Дальше я описываю ситуацию, в которой маска не активна, человек находится в своем центре и прислушивается к своему сердцу. Я также покажу, как в одной и той же ситуации можно чувствовать травму, не позволяя маске взять верх, что и служит для человека лекарством.

Представим историю Моники, которая много лет назад вышла замуж за Алена, очаровательного мужчину-соблазнителя. У них много друзей и активная социальная жизнь.

Когда друзья устраивают вечеринки, Алэн постоянно уделяет много внимания присутствующим женщинам, без стеснения обнимает их и ухаживает за ними в присутствии Моники. Такое поведение он считает приемлемым, ведь он не скрывает от жены свое желание приударить за женщинами. Она делает вид, что ее это не волнует, говоря что-то вроде: *«Лучше пусть он так себя ведет у меня на глазах, чем за моей спиной. По крайней мере, я знаю, чего от него ожидать!»*

Несмотря на это, после одной вечеринки она призналась мне, что была бы не против, если бы муж станцевал с ней хотя бы один танец. Когда она с ним об этом заговорила, он ответил: *«Я не хочу танцевать с тобой, ты слишком толстая. Если ты хочешь танцевать, тебе нужно похудеть».*

Я могу предположить, как женщины отреагируют на эту историю.

Ведь это возмутительно, правда? Именно это почувствовала Моника. Она почувствовала себя очень обиженной, но согласилась, что из-за лишнего веса недостойна танцевать с мужем, которому нравятся худенькие женщины.

Поведение мужа могло запустить и другие травмы, а не только травму унижения. Моника же знает, что была запущена именно маска мазохиста, по словам, которые заставляет ее произносить Канта: *«Он прав, я слишком толстая. Мне и так повезло, что он соглашается ходить со мной на эти вечеринки. Держу пари, другие женщины недоумевают, что он делает рядом со мной. Они наверняка уверены, что он даже не хочет заниматься со мной любовью. Он прав, считая меня отвратительной. Я заслужила это, у меня совершенно нет силы воли. Я слишком много ем, я жить не могу без сладкого.»*

*Я часто говорю себе, что мне нужно похудеть, но у меня ничего не выходит. С другой стороны, я знаю: когда была стройнее, я была слишком чувственная и слишком соблазнительная для мужчин. Сейчас я вышла замуж, моя полнота по меньшей мере помогает мне оставаться верной своему мужу. Так сложно понять, чего же я все-таки хочу! Моя полнота помогает мне контролировать мою половую жизнь, но в то же время мое тело отвратительно для всех окружающих, в том числе и для меня самой».*

Если ты видишь, что ведешь себя в подобных ситуациях так же, вот что ты можешь ответить своему внутреннему голосу (который часто к тебе наведывается, заставляя страдать), вместо того чтобы продолжать слушать его и верить ему: *«А, это снова ты, Канта. Я знаю, что ты хочешь мне помочь, говоря мне, что толстый человек не может быть желанным. Однако, даже если я и правда хочу похудеть, прежде всего я хочу узнать, что такое считать себя красивой, а также пережить опыт радостной сексуальной жизни, несмотря на лишний вес. Что же касается моего мужа, он всего лишь отражает мне то, что я сама о себе думаю. Я знаю: когда я позволю себе быть сексуальной, он снова будет хотеть меня. Наверняка ты считаешь, что, позволив себе быть чувственной, я обязательно буду злоупотреблять этим.»*

*Знай, что сейчас я чувствую, что способна жить с этим весом и готова нести последствия полноты и собственной чувственности. Я прошу тебя не волноваться обо мне и благодарю за помощь во все предыдущие годы. Пришло время мне самой о себе позаботиться».*

\*\*\*

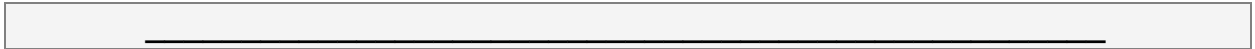
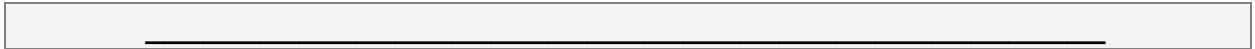
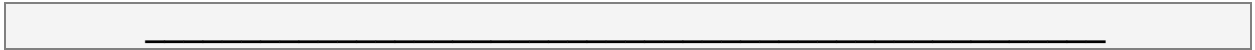
Постепенно, по мере того как мы переживаем опыт воздействия своего Эго и затем обретаем способность возвращаться в свой центр, слушать свое сердце становится все проще и проще. Мы учимся переживать описанные выше ситуации, наблюдая за ними. Позволив себе всего лишь на мгновение эмоционально отреагировать на страдание, вызванное травмой, мы можем сделать глубокий вдох и сказать: *«Я осознаю, что эта ситуация или этот человек коснулись моей травмы унижения. Я позволяю себе быть обычным человеком и иметь еще не исцеленные травмы. Сейчас я чувствую себя униженным. Однажды я приду к тому, что подобные ситуации будут доставлять мне все меньше и меньше боли».*

Такой метод работы с травмой говорит о том, что ты наблюдаешь за своими переживаниями, и это ни хорошо, ни плохо, это просто присуще каждому человеку. Вместо того чтобы осуждать и критиковать себя, ты позволяешь себе по-прежнему иметь травмы, что говорит о большой любви к себе.

\*\*\*

Прежде чем мы перейдем к следующей главе, советую тебе проделать упражнение, которое ты делал после прочтения двух предыдущих глав. То есть в течение двух дней записывай все ситуации, когда травма унижения была активна и заставляла тебя надевать маску мазохиста. Это позволит тебе все отчетливее осознавать, что именно тебе говорит твое Эго. Затем запиши, что ты решил ему ответить. При постоянной практике тебе с каждым днем будет все проще разговаривать со своим Эго, и однажды наступит момент, когда ты будешь это делать автоматически. Главное, запомни, как ты чувствуешь себя до и после разговора со своим Эго. Как ты чувствуешь себя, поблагодарив его? Ты сможешь стать поистине счастливым человеком, когда снова вернешься в свой центр.

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



## **Глава 8. КАК УЗНАТЬ, КАКАЯ ИМЕННО ТРАВМА АКТИВНА**

Именно этот вопрос чаще всего задают те, кто интересуется исцелением травм. Я уже говорила, что точное знание того, какая именно травма активна в сложной ситуации, значительно увеличивает шансы ее более быстрого исцеления. Однако это не всегда очевидно и требует практики, так как благодаря одним лишь знаниям специалистом в определенной сфере стать нельзя. Только переживая знания на собственном опыте или повторяя раз за разом одну и ту же технику, ты по-настоящему усваиваешь теорию. Знания становятся второй натурой.

Например, если ты уже учился танцевать «ча-ча-ча», это не значит, что, зная базовые па, ты сможешь без труда исполнять этот танец. Только многократно тренируясь, ты сможешь не задумываться, какое движение сделать следующим. И как только ты услышишь ритм, твои ноги будут танцевать сами, а тебе не нужно будет думать о правильных движениях.

То же касается и способности распознавать травмы. Лучший способ научиться — практиковаться в применении техники. Проходя через следующие этапы и задавая себе определенные вопросы, ты сможешь максимально глубоко исследовать свою проблему.

### ***ПЕРВЫЙ ЭТАП: РАСПОЗНАВАТЬ ГОЛОС ЭГО***

Используя информацию из главы 3, ты без труда сможешь распознавать моменты, когда Эго начинает доминировать.

Также помни, что Эго доминирует над тобой каждый раз, когда ты осуждаешь себя, обвиняешь другого человека, когда ты думаешь о прошлом или о будущем, испытывая чувство тяжести и дискомфорта (страх, волнение, вину, опасение, нерешительность, сомнение, гнев).

Например, пока я пишу эту книгу, в моем доме заканчиваются ремонтные работы. Когда я планирую, как именно нужно обустроить дом, меня наполняет радость и счастье при мысли, что после завершения работ в



доме будет красиво, уютно и комфортно. Я удовлетворяю свою потребность в красоте, мною руководит мое внутреннее «я». Я планирую на будущее, но я уверена, что Эго не вмешивается, поскольку дискомфорта я не испытываю.

Но если бы я планировала ремонт, чтобы кого-то впечатлить, рассчитывая на похвалу со стороны окружающих, это означало бы, что для меня важно лишь признание. Эго считает, что оно и есть дом, имущество, деньги, знания — в общем, все, чем человек владеет в материальном мире. Чем больше Эго отождествляет себя с этими вещами, тем больше у него страха нехватки.

Организовав ремонт, я могу бояться, что мне не хватит денег, что меня обманут рабочие. Я могу сомневаться, правильное ли решение я приняла. И во всех этих примерах ремонт доставит мне больше дискомфорта, чем радости, и это, очевидно, вызвано колебаниями Эго.

Одним словом, если ты не уверен, кто говорит — твое сердце или Эго, — спроси себя: *«Чувствую ли я себя в этой ситуации счастливым, безмятежным, удовлетворенным? Относительно чего у меня возникает дискомфорт?»*

Будьте внимательны: существует разница между активной работой мозга и активностью Эго. Возможно, тебе нужно многое спланировать, и для этого ты много думаешь и размышляешь. В определенный момент ты даже можешь почувствовать переутомление и тебе понадобится сделать перерыв.

Если внутри тебя нет ни страха, ни дискомфорта, значит, это простая констатация факта. В таком случае тебе лучше заняться чем-то, что не требует ментальных усилий. Лично мне нравится готовить новое блюдо или читать приключенческий роман. Также полезной может быть медитация, если только ты умеешь медитировать, иначе успокоить свой мозг у тебя не выйдет.

## **ВТОРОЙ ЭТАП: ОСОЗНАТЬ ПЕРЕЖИВАЕМЫЕ ЭМОЦИИ**

Продолжай задавать себе вопросы:

- Что я ощущаю в этой ситуации?
- Где эмоции расположились в моем теле?
- Чего я боюсь?

**Ты не сможешь приступить к исцелению болезни, пока не осознаешь и не почувствуешь ее.**

По опыту мне известно, что большинству людей сложно ответить на эти вопросы. Редко встретишь человека, которого учили чувствовать, что именно с ним происходит. Большинство людей не учат этой способности своих детей, потому что они и сами не умеют этого делать.

Ниже приводится список из тренинга «Как развить умение чувствовать», проводимого школой «Слушай Свое Тело». Благодаря этому списку ты сможешь осознать, как ты себя чувствуешь.

Я рекомендую тебе медленно перечитывать его, когда захочешь разобраться с тем, какие именно эмоции тебя переполняют в болезненной для тебя ситуации. Чем больше собственных качеств ты обнаружишь, тем глубже проникнешь в свою душу и тем больше будет вероятность твоего исцеления. Регулярно практикуя это упражнение, ты сможешь намного быстрее находить ответы, даже не обращаясь к списку.

апатичный,	безразличный,	безутешный,
беспокойный,	беспомощный,	бессильный,
бесчувственный,	бунтующий,	взбесившийся,
вздурораженный,	взволнованный,	виноватый,
возбужденный,	возмущенный,	впечатленный,
встревоженный,	выбитый из седла,	высокомерный,
глупый,	грустный,	грязный,
заблуждающийся,	завистливый,	задетый,
заклоченный,	замкнутый,	запуганный,
застопорившийся,	затронутый,	издерганный,
изможденный,	измотанный,	изнуренный,
использованный,	испуганный,	испытывающий отвращение,
капризный,	ленивый,	лишенный,
молчаливый,	напряженный,	напуганный,
негативный,	негодующий,	недоверчивый,
некомпетентный,	непоследовательный,	нервный,
нерешительный,	неспокойный,	несправедливый,
несчастный,	нетерпеливый,	неудобный,
неудовлетворенный,	никакой,	ничтожный,
обескураженный,	обеспокоенный,	обезумевший,
обиженный,	обманутый,	обнаженный,
		огорченный,

одинокий, ожесточившийся, озабоченный, озлобленный,  
 опечаленный, опустошенный, оскорбленный,  
 остолбеневший, отделенный, отсталый, отстраненный,  
 отчаявшийся, охваченный чувствами, ошеломленный,  
 паникующий, парализованный, переутомленный,  
 пессимист, печальный, побежденный, подавленный,  
 подозрительный, покорный, пораженный, поставленный в  
 тупик, потерянный, потрясенный, пресыщенный,  
 разбитый, раздосадованный, раздраженный,  
 разорванный, разочарованный, разъяренный, раненый,  
 рассерженный, расстроенный, растерянный, ревнивый,  
 робкий, сбитый с толку, сдержанный, сердитый,  
 скованный, сконфуженный, скорбящий, скучающий,  
 слабый, сломанный, смущенный, спящий,  
 стесняющийся, страдающий, стыдливый, съездившийся,  
 тоскливый, тупой, убогий, угнетенный, угрюмый,  
 удивленный, удрученный, ужасающий, ужаснувшийся,  
 уничтоженный, упавший духом, усталый, уstraшенный,  
 утомленный, уязвимый, хандрящий, холодный,  
 хрупкий, шокированный

Перечисленные ниже состояния — это реакции на другого человека, за которыми скрывается более глубокое чувство:

атакованный, высмеиваемый, в безысходности,  
 введенный в заблуждение, задыхающийся, запятнанный,  
 измученный, исключенный, использованный,  
 манипулируемый, наказанный, не принятый,  
 незначимый, ненавидимый, непонятый, обесцененный,  
 обманутый, обкраденный, оробевший, оскверненный,  
 оскорбленный, осмеянный, осуждаемый, отвергнутый,  
 отдаленный, отрицаемый, чувствующий угрозу,  
 подчиненный, покинутый, попавший в ловушку,  
 поруганный, потерявший голову, преданный,  
 презираемый, пренебрегаемый, приниженный,  
 проигнорированный, раздавленный, раззадоренный,  
 униженный, упрекаемый, ущемленный, чувствующий  
 вторжение

Осознав, какие именно эмоции ты испытываешь, ты без труда сможешь сказать, чего именно ты боишься.

***Мы никогда не боимся за других людей.***

***Мы думаем, что боимся того, что может произойти с ними, но на самом деле мы боимся того, как последствия отразятся на нас самих.***

Важно осознавать, что страх — это часть твоего Эго, а не твоей истинной сути, если только речь не идет о реальном страхе, необходимом, чтобы избежать фактической угрозы. Если тебе не удастся определить, чего именно ты по-настоящему боишься, не стремись понять это любой ценой. Я называю это **умением отпустить**.

Ты можешь несколько раз задать себе вопрос: «*Чего в этой ситуации я боюсь?*» Если ответ немедленно не приходит, значит, ты еще не готов его услышать. Рекомендую тебе в таких случаях не напрягаться. Лучше попроси своего внутреннего Бога помочь тебе, и велика вероятность, что ответ придет тебе спонтанно на следующий день или через несколько дней. Ответ может быть в форме вопроса: «*Может, я боюсь того-то?*» И это нормально.

### ***ТРЕТИЙ ЭТАП: ОСУЖДЕНИЯ, ОБВИНЕНИЯ, РЕАКЦИЯ***

Кого я осуждаю или обвиняю в этой ситуации?

Когда ты осуждаешь себя, испытывая страх, это чаще всего реакция на травму отвержения или покинутости. Когда ты осуждаешь себя, испытывая стыд, это реакция на травму унижения.

Если ты осуждаешь человека противоположного пола, испытывая гнев, значит, активна травма предательства и, следовательно, маска *контролера*. Ты можешь проявлять свой гнев или бунт или же копить его внутри себя. Но даже если ты сдерживаешься, разрабатывая план мести или планируя свое недовольство высказать позже, боль не ослабевает. Сдерживаясь, ты усиливаешь внутреннее страдание, и чем дольше ждешь, чтобы высказаться, тем больше рискуешь усугубить свою проблему.

Когда ты обвиняешь с гневом себя или человека одного с тобой пола, тебя контролирует травма несправедливости и, следовательно, маска *ригидного*. Твоя реакция явна: ты либо оправдываешься, либо обвиняешь

другого человека. Твоя реакция при этом может быть очевидной, или ты можешь сдерживать себя, чтобы высказаться позже. Но даже если ты сдерживаешь себя, твое недовольство заметно по твоим жестам, в твоём взгляде, в положении твоего тела. Твой сдерживаемый гнев витает в воздухе.

Чтобы понять, какая именно травма активна, тебе нужно понять, кого именно ты обвиняешь и осуждаешь. Затем понаблюдай за своим поведением в моменты, когда ты защищаешься от этой травмы, а также осознай, какую маску ты надеваешь. Кроме многократного прочтения перечня чувств, я также советую тебе как можно чаще перечитывать первую главу, где описано, какое поведение и реакции свойственны каждой травме, а также дополнительные пояснения из глав 5, 6 и 7.

### *Не путать осуждение с травмой*

Вернусь к тому, что изначально нужно различать осуждение и травму, что поможет правильно определить, какую именно маску ты носишь.

Возьмем, к примеру, Рене, у которой проблемы с начальником. Он игнорирует ее, а в разговоре с ней даже на нее не смотрит. Он явно отдает предпочтение ее очень симпатичной коллеге. Теперь на работе Рене все чаще переживает эмоции и остается взволнованной из-за этого даже по возвращении домой. Она не может запретить себе думать о происходящем, и Канта заполняет все ее сознание.

- Я не понимаю, почему он ведет себя так со мной после всего того, что я для него сделала.

- Почему он хвалит только Сюзанну, хотя часто именно я помогаю ей делать работу? Почему Сюзанна не говорит ему, что именно я заслуживаю самых высших похвал? Она, широко улыбаясь, с удовольствием принимает комплименты! Какое лицемерие! И при этом еще и частенько мне говорит, что рада работать вместе со мной. Я знаю, что она говорит это только для того, чтобы продолжать пользоваться моей помощью.

- Кроме того, когда есть срочные дела, остаюсь после работы всегда именно я. Мне кажется, он даже никогда и не предлагал Сюзанне остаться после работы.

- Нет, то, что было сегодня, уже слишком. Осматривая меня с ног до головы, он решил сказать мне: «Госпожа Рене, вы сегодня очень хорошо

выглядите». Затем они посмотрели друг на друга с ухмылкой. Пусть бы уже ничего не говорили, чем слышать что-то подобное. С тех пор, как вот уже два года я работаю с ним, это никак нельзя назвать дежурным комплиментом.

- Я думаю, мне нужно уйти с этой работы. Хватит терпеть унижение и подобное отвержение.

Рене могла бы запросто подумать, что такие ситуации связаны с ее травмой унижения. И хотя эта ситуация кажется ей унижительной, активны другие травмы.

Начнем с начальника. Поскольку она открыто ему своего недовольства не выражает, подавляя гнев внутри себя, поведение начальника скорее активизирует травму отвержения, и она надевает маску *беглеца*. Она отстраняется, замыкается. Скорее всего, она даже не осознает осуждения, хотя глубоко в нем убеждена:

- Конечно, я далеко не такая красивая, как Сюзанна. Я такая уродина, что не удивляюсь, почему он выбрал ее.

- Почему же я такая трусливая? Почему не могу открыто сказать, как сильно меня ранит его поведение? Сегодня на его мнимый комплимент я могла бы, например, ответить так: «Спасибо за все остальные комплименты, которые я от вас слышала за последние два года!» Я знаю, что это было бы невежливо и звучало как сарказм, но так я хотя бы показала, что я не мокрая курица, которая позволяет смеяться над собой!

- Миллионы раз я обещала себе, что откажусь делать ему одолжения, когда Сюзанна говорит по телефону, пилит ногти или делает вид, что занята работой, когда он в офисе. Почему же я не сдерживаю обещания? Я такое ничтожество!

Рене постоянно себя отвергает и позволяет Канте убеждать себя в разных глупостях. Пока она не осознает, что именно она переживает из-за отрицания, которое позволяет ей не чувствовать страдания, она не сможет что-либо изменить. Она смотрит лишь на то, что происходит вокруг нее. Кроме того, она даже не допускает мысли, что ее начальник доволен ее работой и именно поэтому настаивает на том, чтобы именно она делала дополнительную и самую важную работу. Доказательство того, что он доволен ее работой, очевидно — он не увольняет ее, но Рене этого не понимает.

Форма отвержения, которую она переживает со своим начальником, отражает то, что она переживала со своим отцом или с учителем-мужчиной

во время учебы в школе или в связи с любым другим обучением в детстве или подростковом возрасте. Изначально травма отвержения и травма несправедливости связаны с родителем того же пола. Однако родитель (или другой человек) противоположного пола может активировать эти травмы, если родитель того же пола не вмешался, чтобы помочь ребенку.

Причиной сарказма Рене и ее эмоциональной реакции на начальника была бы травма предательства. Это означало бы, что она не понимает, как начальник, который доверяет ей достаточно для того, чтобы поручать самую важную часть работы, может не хвалить ее и не демонстрировать ей свою признательность.

***Проблемы в личных отношениях связаны с детскими травмами, пережитыми в сфере близких чувств и любви. Проблемы профессионального характера связаны с травмами, пережитыми во время обучения.***

То, что Рене бунтует против Сюзанны, также демонстрирует ее травму отвержения. Очевидно, в отношениях с коллегой она переживает несправедливость. Но травма отвержения настолько сильна, что Рене остается «смирной» *ригидной*. Если бы Рене потеряла контроль, явно продемонстрировав гнев и недовольство своей коллеге, она проявила бы травму несправедливости, а травма отвержения ушла бы в тень.

Если Рене решит уйти с работы, потому что больше не сможет терпеть поведение своего начальника, это укажет на то, что травма отвержения доставляет ей настолько сильные страдания, что ей лучше убежать от ситуации, чем терпеть боль. Как и большинство тех, кто страдает, она убеждена, что страдает от ситуаций и от поведения других людей. Она не может даже допустить и признать, что речь идет только о реакции Канта, который слишком много на себя берет. И поэтому она не может применить свою огромную силу и творить свою жизнь по собственным лекалам.

В заключение хочу еще раз подчеркнуть важность правильного определения *активной травмы*, ведь только так ты сможешь провести параллели с событием из прошлого и пройти через остальные этапы исцеления, описанные в следующей главе. Надеюсь, ты это понимаешь.

## **УСИЛЕНИЕ ТРАВМ**

Ты наверняка обратил внимание на то, что в последнее время увеличивается число разводов, войн и, главное, неизлечимых заболеваний (физических и психологических). В обществе мы наблюдаем все больше и больше страдания. Самые популярные и легкие способы уснуть и заглушить боль — алкоголь и наркотики, объемы потребления которых растут день ото дня.

Недавно один невропатолог рассказал мне, что врачи чувствуют себя бессильными перед различными видами слабоумия пожилых людей, которое они наблюдают в последнее время. Случаи, которые они не могут явно определить как болезнь Альцгеймера или как болезнь Паркинсона, они объединили в одну группу симптомов дегенерации клеток мозга, назвав ее *паркинсонизмом*. Когда я спросила, как врачи лечат это новое заболевание, он ответил мне, что они пробуют различные методы, не будучи наверняка уверенными в результатах.

Многие из нас недоумевают, почему болезней становится больше, несмотря на то что медицинская наука движется вперед семимильными шагами. Мне кажется, это связано с тем, что мы используем медицину только для того, чтобы лечиться, и не хотим брать ответственность за свое внутреннее отношение. Это еще одна очень важная грань нашего Эго.

***Поскольку Эго не хочет признавать, что мы в силах творить свою собственную жизнь, оно предпочитает считать, что проблемы к нам приходят извне. И Эго всегда стремится найти решение в окружающем нас мире.***

Кроме того, нам известно, что фармацевтические компании создают огромное количество лекарственных препаратов для обезболивания пациентов. Используя такие средства, люди не принимают на себя ответственность. Они всего лишь усыпляют проблему, не решаясь противостоять ей.

***Пока мы не примем на себя ответственность за свои проблемы, они будут усиливаться и становиться разнообразнее.***

Ни один доктор и ни один лекарственный препарат не могут гарантировать, что ты исцелишься. Все мы знаем, что даже после операции или при приеме лекарств до конца жизни проблема может возникать снова и снова.



Конечно, от помощи медиков или от приема лекарств отказываться не стоит, ведь это может помочь нам облегчить физические страдания и боль. Однако желательно пользоваться этим лишь при необходимости, разово. Любая помощь извне, будь то традиционная медицина, лекарственные препараты, личная терапия или любая другая форма помощи, будет намного эффективнее, если ты одновременно примешь тот факт, что истинное исцеление может наступить лишь внутри тебя. Как только ты способен принять это, начинается процесс исцеления. Главная цель этой книги — помочь тебе осознать и принять свою ответственность.

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

Конечно, если у тебя есть травмы, которые причиняют тебе сильные страдания и боль, необходимые для исцеления силы ты должен черпать только внутри себя. Сильную травму можно определить по боли, которую ты переживаешь с раннего детства, и по твоему бессилию, которое ты часто испытываешь, не находя выхода и решения. Тебе также может казаться, что ты страдаешь больше, чем твои близкие, а еще ты убежден, что никто и ничто не может тебе помочь. Тебе трудно увидеть свет в конце туннеля.

Я много раз говорила о том, что больше всего боли приносит травма отвержения, и именно поэтому люди часто отрицают свое страдание и не хотят его чувствовать. Увы, они не знают одного факта: чем больше они подавляют свои переживания, тем сильнее в конце концов будет настигшая их боль. Со временем это проявится в виде навязчивых страхов, а также серьезных проблем со здоровьем.

Если у тебя сильная травма, доставляющая тебе страдания и боль, это означает, что она развивалась у тебя на протяжении нескольких жизней. И каждую жизнь твоя душа надеется, что травма исцелится, но этого не произойдет до тех пор, пока ты позволяешь своему Эго руководить твоей жизнью. И это — главная причина, почему с каждой жизнью травма становится все сильнее. Если ты прячешь инфицированную рану под повязкой, не ухаживая за ней, она также со временем станет опаснее.

Чем сильнее твоя боль, тем больше от тебя потребуется смелости, силы, решительности и настойчивости, чтобы противостоять ей и снова стать хозяином своей жизни. Главный этап — принятие решения. Затем, даже если иногда тебе не будет хватать смелости, если ты действительно хочешь улучшить качество своей жизни, ты должен найти способ, который приведет тебя к твоей цели. Помня о том, куда именно ты хочешь однажды

прийти, ты сможешь снова установить контакт со своей внутренней силой.

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

---

---

---

---

---

---

## Глава 9. ИСЦЕЛЕНИЕ И ЕГО ПОЛЬЗА

Наверняка при прочтении этой книги ты увидел, что главное для исцеления травм — принять их. Это значит принять сам факт уверенности твоего Эго в том, что оно оказывает тебе неоценимую помощь, бесконечно подпитывая твои убеждения, связанные с каждой травмой. Поскольку Эго может полагаться только на свою память, вести себя иначе оно не может. Оно не представляет, какие потребности может иметь твоя душа, твоя сущность и каков твой жизненный план.

Что касается Эго, ты можешь повторно рождаться сотни раз, и оно будет продолжать убеждать тебя любыми способами, что ты должен поддерживать его образ мышления. Помни, что сначала ты его принял. И как только Эго пришло к пониманию, что новое усвоенное убеждение будет также тебя защищать, оно тотчас же овладело этим новым механизмом.

Поскольку Эго никогда не умирает, являясь частью ментального творения, у тебя при рождении уже были сотни убеждений. Все, что ты фиксируешь на протяжении многих жизней, как в эмоциональной, так и в ментальной сфере, отпечатывается в твоей душе, которая, как известно, бессмертна. Ты можешь сравнить жизнь своей души со своей земной жизнью. Каждый день ты надеваешь разную одежду, оказываешься в разных местах, занимаешься разной деятельностью и переживаешь различные эмоции. Все пережитое тобой в течение дня фиксируется в твоей памяти.

Предположим, ты всерьез поругался с соседом и лег спать, переполненный эмоциями, испытывая гнев и неуверенность и не понимая, как решить свою проблему. На следующее утро проблема не решится сама собой только оттого, что ты поспал. Травмы, которые были задеты этой ссорой, будут по-прежнему давать о себе знать сильной болью.

Этот случай может казаться тебе еще более серьезным, если ночью ты неосознанно подпитывал свой гнев. Будут проходить дни, и даже месяцы, а нерешенная проблема будет доставлять тебе страдания, и не только ментально, эмоционально, но также и физически, лишая тебя энергии и радости жизни.

Если же ты думаешь, что этот сосед ничего не понимает и тебе бесполезно стремиться к совместному решению проблемы, это называется *отрицанием проблемы*. Каждый раз, когда ты подавляешь проблему в себе, она продолжает усугубляться, доставляя тебе еще больше вреда. Это как в

примере с кожной инфекцией, которой я приводила выше: повязкой ты стараешься прикрыть свою рану, лишь бы ее не видеть.

Душа повторно рождается до тех пор, пока она не освободится от поддерживаемых Эго ментальных наростов, которые являются основой всех нерешенных проблем. Душа путешествует с эмоциональным и ментальным багажом, накопленным в течение многих жизней. Знай, что наросты неестественны. Твое тело очень разумно, и оно постоянно стремится вернуться к своему естественному состоянию при помощи твоего внутреннего Бога.

Представь себе, что твое тело полностью покрыто огромными бородавками. Можешь ли ты чувствовать себя хорошо сам с собой или в присутствии другого человека? Я уверена, что ты ответишь «нет». Ты будешь пытаться любой ценой освободиться от этих бородавок, чтобы хорошо себя чувствовать в своем теле и в присутствии окружающих тебя людей.

Твоя душа хочет того же. Она знает, что неестественно иметь «ментальные бородавки» (убеждения Эго), ведь они мешают обрести истинную любовь и мир в душе. Именно поэтому душа автоматически стремится к повторному рождению, к новой инкарнации. Ведь именно в материальном мире она может стать свободной.

После смерти в мире душ она начинает осознавать, что именно еще не было решено в предыдущей жизни, и получает духов-наставников, чтобы вместе с ними составить свой следующий жизненный план. Увы, едва вернувшись на планету Земля, она быстро все забывает и постепенно, в течение первых семи лет новой жизни, начинает страдать, потому что мы снова позволяем Эго подавить себя. Но почему же мы, вместо потребностей своей души, слушаем Эго? Потому что невозможно научиться управлять своей жизнью, пока не осознаешь господство Эго.

Именно поэтому первое, к чему я стремлюсь, — это создать как можно больше инструментов, которые бы помогали людям становиться более осознанными. Именно для этого мы проводим тренинги школы «Слушай Свое Тело», читаем лекции, выпускаем книги. Например, на тренингах участники делают много групповых упражнений, что помогает ускорить процесс осознания. Мы даем участникам конкретные инструменты, которые можно применять на практике в повседневной жизни. Помни о том, что применять на практике приобретенные знания очень важно.

***Какую бы внутреннюю работу над собой ты ни проводил (ты можешь читать книги, посещать лекции или тренинги), ничего не***

***изменится в твоей жизни, пока ты не разработаешь новое поведение и новые привычки.***

Наши преподаватели и я сама часто встречаем участников, которые на каждом семинаре задают одни и те же вопросы. Так мы узнаём, что эти люди просто не применяют на практике предлагаемые нами инструменты, которые мы рекомендовали применять и которые бы обязательно помогли им пережить новый опыт.

Это не означает, что все должны получить одинаковые результаты. Например, после прочтения этой книги ты, возможно, решишь испытать в кратчайшие сроки все приведенные в ней советы и у тебя будут позитивные результаты. Другой человек может воспользоваться теми же советами, но получить другие результаты. Разница лишь в решимости, воле и в стремлении улучшить качество своей жизни.

Нет другого способа испытать, полезен ли совет именно тебе: просто переживи этот опыт. Твой здравый рассудок подскажет, какое лучше направление выбрать именно тебе. Но уже то, что ты открыт к советам, указывает на твое жгучее желание пережить новый опыт.

***Открытость к новому опыту и к новым советам поможет тебе удерживать связь со своей интуицией.***

Даже если у тебя нет явных результатов, узнай у своего сердца, что будет для тебя лучше. Будь внимательным к первому полученному ответу. Интуиция всегда спонтанна. И на нее нужно реагировать в тот момент, когда она приходит. Очень долго я задавалась вопросом; как распознать, откуда пришел ответ, из головы или из сердца? Единственный способ узнать — это спросить себя, что ты чувствуешь. Если ты испытываешь малейший дискомфорт, как, например, беспокойство или страх, значит, ответ пришел не от интуиции, а от Эго.

Возьмем мой пример с написанием книги (это, кстати, моя *двадцать четвертая* книга). Я пережила много ситуаций, в которых я слушала свое сердце, но в некоторых ситуациях я позволяла Эго руководить собой. Если, планируя структуру моей новой книги, я чувствую себя комфортно, значит, моя ментальная энергия служит моему сердцу, чтобы удовлетворять его текущие потребности.

Но когда я слышу голос своей Мушки, я беспокоюсь и спрашиваю себя, получится ли у меня, оценят ли книгу читатели, хватит ли мне материала, много ли времени у меня уйдет. Едва осознав это, даже если у

меня на это уйдет определенное время, я должна поговорить со своим Эго так: *«Большое спасибо, Мушка, я знаю, что ты очень обо мне беспокоишься. Ведь ты хочешь, чтобы я была идеальной и добилась успеха. Я прошу тебя пойти отдохнуть и позволить мне самой организовать эту книгу так, как мне хочется. Больше всего я хочу, чтобы ты мне доверяла, ведь я чувствую, что способна справиться с любыми последствиями. Я не буду просить тебя справляться с последствиями вместо меня».*

Почему я настойчиво рекомендую тебе повторять последнюю фразу в каждом разговоре со своим Эго? Потому что в большинстве случаев, когда мы допускаем ошибку или когда результаты оставляют желать лучшего, мы критикуем себя. Но на самом деле критикует Эго. Предположим, что в предыдущем примере у меня возникают непредвиденные обстоятельства, и вот результат: мне нужно в два раза больше времени, чтобы закончить эту книгу. И такое случалось уже неоднократно. Я могу сказать себе так: *«Ты ни на что не годна. Клиенты будут разочарованы, ведь они два года ждали эту книгу! Мне не нужно было позволять мешать себе, мне нужно было лучше организовать, мне не нужно было ехать в дополнительные путешествия, мне нужно было... мне нужно было... Ну да, это все же не из-за меня. Непредвиденные обстоятельства были очень важными... Мне кажется, я делаю все, что могу... По опыту мне нужно было знать, что неожиданные обстоятельства возникают очень часто».*

Ох уж эти голосочки в нашей голове, которые не дают нам покоя! Как же они нам мешают, правда? Это бесконечный процесс. Почему Мушка продолжает со мной так разговаривать, даже если я пытаюсь не думать об этом? Потому что она убеждена, что виновата только она, и теперь ей нужно предупреждать меня снова и снова. Она считает себя ответственной за последствия. Она скажет: *«Я же тебе говорила обратить внимание на то или на это. Видишь, я была права, а ты сейчас страдаешь. В следующий раз слушайся меня!»*

Она будет вести со мной бесконечные разговоры до тех пор, пока я не приму ее и не оценю ее усилия. А когда я слушаю свое сердце, я говорю ей: *«Да, Мушка, я тебя слышу и ты права. Я знаю, что ты хотела мне помочь своими переживаниями, когда я начинала эту книгу, и в других случаях тоже. Не волнуйся обо мне. Да, я действительно разочарована, но обещаю тебе, что я от этого не умру и в конце концов все уладится. Вероятно, есть веские причины на то, чтобы эта книга появилась позже, чем это было запланировано. Будущее покажет. Спасибо, что заботилась обо мне».*

Как только Мушка почувствует себя в безопасности, потому что я не обвиняю ее, она отойдет в сторону. Каждый раз, отступая, она не будет

получать энергию и постепенно уменьшится, не осознавая этого. Это как в примере с пятном на скатерти: оно не осознает, что является пятном. Точно так же и Мушка. Она не осознает, что теряет силу, а следовательно, власть надо мной. Это происходит постепенно, год от года. И по мере того как ослабевает Эго, ослабевает влияние масок, связанных с травмами.

**НАБЛЮДАТЬ ЗА ТРАВМОЙ, А НЕ ПОЗВОЛЯТЬ МАСКЕ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ**

Возможно, ты спросишь себя: означает ли это, что однажды у меня не будет ни одной травмы? Я не знаю ни одного человека, у которого бы не было травм. Я убеждена, что естественно и нормально для каждого человека испытывать отвержение, чувствовать себя покинутым или униженным, переживать в жизни предательство или несправедливость. Когда травма исцелена, это означает лишь, что твои чувства не управляют твоей жизнью. Например, ты можешь осознавать, что слова человека заставляют тебя чувствовать отвержение, и ты способен быстро занять позицию наблюдателя. Ты наблюдаешь за собой и говоришь, что эта реакция нормальна, ведь ты — обычный человек. Однажды ты научишься любить и принимать себя безусловно, и тогда тебе не будет казаться, что другие люди тебя ранят. Твое восприятие ситуаций и людей изменится.

Возможно, у тебя возникнет следующий вопрос: *«Если я хочу, чтобы мои маски постепенно исчезли, как же я могу просто наблюдать за тем, что я чувствую себя ранеными уязвленным, так чтобы эта боль не доставляла мне страданий?»*

В четвертой главе я уже говорила о том, что истинное приятие — это первое и главное, что надо сделать, дабы уменьшить влияние травм. Но прежде чем принять себя, нужно принять добрые намерения нашего Эго, а также его постоянное присутствие в нашей жизни. А главное — нам нужно принять, что именно мы позволили ему занять столько места в нашей жизни.

Таким образом, приятие возможно только в том случае, если мы принимаем ответственность на себя. Как во всех моих книгах, я и в этой книге повторяю определение слова «ответственность». Почему так важно это повторять? Потому что Эго отвергает это духовное понятие. По-настоящему его усвоить можно только после многократного прочтения или

проговаривания.

**Быть ответственным — значит признавать, что мы постоянно творим свою собственную жизнь и должны отвечать за все последствия своих решений, действий и реакций.**

**Это же относится и к нашим близким, поэтому за их решения мы не несем ответственности.**

Ты принимаешь на себя ответственность, соглашаясь пройти три этапа, перечисленные в предыдущей главе, чтобы узнать, какая именно травма активна. Ты осознаёшь, что твою боль создает лишь твое восприятие и реакция твоего Эго, а не конкретная ситуация или человек. Ты соглашаешься с мыслью, что на твое восприятие и на твою реакцию в любой ситуации оказывает влияние страх твоего Эго за тебя.

Итак, вот что со всеми нами происходит:

- Травма активна и мы испытываем боль.
- В доли секунды мы автоматически надеваем маску; она одолевает нас, считая, что так мы будем меньше страдать.
- Наше Эго не знает, что эмоциональные реакции и поведение маски создают дискомфорт и неприятности вокруг нас и внутри нас.
- Чтобы начать исцеление, нам нужно как можно скорее осознать, что мы перестали быть самими собой.
- Затем мы способны наблюдать за активной травмой, помня, что травмы имеет каждый человек и это нормально.
- Следующий этап — разговор с нашим Эго, Кантой. Мы хотим поблагодарить его за намерение помочь и успокоить его, утверждая, что теперь мы решаем быть такими, какими хотим.
- Мы прекращаем эмоционально реагировать, и наше сердце снова наполняет мир и покой.

Ты сможешь дойти до следующего этапа и стать наблюдателем только после того, как пройдешь через приятие и осознание своей ответственности. Так тебе будет проще говорить с Кантой, и это будет доказательством того, что ты способен наблюдать за своей травмой. Напомню тебе, что каждый раз, когда ты читаешь слово Канта, желательно заменить его именем, которое ты придумаешь для своего собственного Эго.

Вероятно, читая книгу, ты обратил внимание, что мы часто находимся под воздействием Эго и постоянно переходим от одной маски к другой. Однако не все травмы активны в одинаковой мере.



## ***Чем сильнее обвинение и осуждение, тем сильнее боль и страх.***

Если человек или ситуация вызывают в тебе сильную эмоциональную реакцию, а ты хочешь наблюдать свою травму без страданий, тебе нужно научиться истинному прощению, о чем мы и поговорим в этой главе.

Многие из приведенных выше примеров не касаются глубокой боли, которая доставляет страдания продолжительное время. Прежде чем пояснить, как разговаривать с Кантой, вернемся к некоторым из этих примеров, и начнем с критики других людей.

- 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.)

Если ты в этих реакциях узнаешь себя, это означает, что ты себя контролируешь, чтобы не быть таким, как тот, кого ты критикуешь. Если бы ты был таким, как те люди, ты бы тоже себя критиковал, демонстрируя неприятие. Вот примеры того, как другие люди критикуют тебя:

- *«Это новое блюдо — безвкусное».* (Эго слышит: я плохая хозяйка.)
- *«Мама моего друга никогда его не критикует».* (Эго слышит: я плохая мать.)

- *«Отец моего друга выделяет время, чтобы поиграть с ним».* (Эго слышит: я плохой отец.)

- *«Ты делаешь одну и ту же ошибку уже в третий раз. Сколько еще раз тебе нужно повторить, чтобы ты понял?»* (Эго слышит: я ничтожество, я ничего не стою.)

И в завершение, примеры критики себя:

- Я снова потеряла терпение, общаясь с детьми! Когда же я стану более терпимой?
- Ну зачем мне нужен был этот второй кусок пирога! Когда же у меня появится сила воли?
- Надеюсь, мой муж не заметит, что у меня не было времени все убрать. Я такая неорганизованная!
- Почему я не такая красивая, как моя сестра? Это несправедливо!

Во всех описанных ситуациях, если комментарий или обвинения хватает ненадолго, если ты легко о нем забываешь, значит, травма активна несильно. И тогда достаточно поговорить с Кантой так: *«Это снова ты, Канта. Ты снова хочешь мне по-своему помочь. Я знаю, ты хочешь, чтобы я был идеален во всем. Я также знаю, что ты хочешь оградить меня от страданий, вдруг я не могу стать таким уж идеальным. Сейчас я готов нести любые последствия, но я по-прежнему не совершенен. Я хочу пережить опыт, дав себе право быть простым человеком и иметь сильные стороны и недостатки. Итак, я благодарю тебя за твою помощь. Я даю тебе передышку. Ты можешь отдохнуть и наблюдать, как с этого момента я буду принимать все решения самостоятельно».*

Если ты начнешь практиковать это упражнение в течение нескольких недель, ты увидишь, что Канта будет становиться все более сговорчивым и вмешиваться все реже. И его вмешательство будет длиться недолго.

Самое важное в твоих разговорах с Кантой то, что он должен почувствовать твоё приятие, даже если он тебя часто пугает и не осознаёт твоих истинных потребностей. Главное, он должен чувствовать, что ты ценишь его добрые намерения.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭТАПЫ ПРОЩЕНИЯ**

Если в повторяющихся в твоей жизни ситуациях, связанных с другим человеком, гнев и боль постоянно усиливаются и длятся дольше, это означает, что ситуации и сам человек глубоко задевают твою травму.

Тебе будет полезно пройти дополнительные этапы, чтобы ты смог начать наблюдать за своей травмой. Это этапы истинного прощения.

О прощении я много говорю в большинстве своих книг, на тренингах и лекциях, ведь именно прощение — ключ к полному изменению ситуации. Прощение делает чудеса. В школе «Слушай Свое Тело» нам повезло услышать тысячи прекрасных историй. И мы не один раз видели, как положительно прощение воздействует на физическое, эмоциональное и ментальное исцеление. Именно поэтому я с огромным удовольствием вновь перечислю семь **этапов прощения**, которые составляют важную часть нашего учения.

### ***1. Осознать эмоции и обвинения***

Этот этап описан в главе 8. Это важно, чтобы определить, какая именно травма активна.

### ***2. Принять на себя ответственность***

Этот этап нужно пройти, когда ты обнаружишь страх за себя, поддерживаемый твоим Эго, осознаешь и примешь, что именно этот страх искажает реальность. Ведь именно из-за него в данной ситуации у тебя были ожидания относительно другого человека.

**Быть ответственным — значит допускать, что в мире нет ни одного человека, который пришел в твою жизнь, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. Источником ожиданий служит недостаток (или полное отсутствие) любви к себе.**

На прохождение этапа, связанного с принятием на себя ответственности, у тебя может уйти некоторое время. Главное, не сдавайся, ведь твое сердце хочет именно этого. Чем сильнее травма, тем сильнее воздействие Эго и тем больше от тебя требуется сил, чтобы посмотреть на ситуацию глазами сердца.

### ***3. Примириться с другим человеком***

Ты смог прочувствовать свой страх, осознать свои ожидания, и теперь

пройти этап примирения тебе будет проще. Залогом успеха будет простое упражнение: **смотреть на другого человека как на свое отражение в зеркале**. Возможно, ты уже знаком с этой техникой, которую мы преподаем вот уже тридцать лет.

Я часто встречала людей, убежденных в том, что правильно применяют эту технику. Но через много лет вдруг поняла, что некоторые этапы этой методики истолковываются неверно. Очевидно, это Эго играет с людьми злую шутку, ведь оно ужасно боится исчезнуть, если они пройдут все рекомендованные этапы.

Чтобы помочь тебе лучше понять и усвоить «методику зеркала», я снова вернусь к одному из наших примеров:

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

Предположим, что Мари надоело постоянно все повторять своей дочери Люси. Мари уверена, что ее дочь часто делает вид, что ничего не слышит или забывает, потому что она с матерью в конфликте. Люси злится на мать, считая ее очень несправедливой из-за того, что она намного больше требует от дочери, чем от сына.

Если Мари хочет переживать подобные ситуации без активации своих травм, ей нужно пройти все этапы прощения. Чтобы пройти первый этап, описанный чуть выше, Мари должна сесть, расслабиться, выпить воды и уравновесить дыхание. Затем ей нужно спросить себя: *как я себя чувствую, в чем я обвиняю свою дочь и чего я боюсь?* Ей нужно записать все, что выдаст подсознание.

Записав ответы, хорошенько прочувствовав свое внутреннее состояние, Мари должна перейти к следующему этапу. Ей нужно осознать свою ответственность, приняв, что ее эмоции и страх вызваны ее ожиданиями от дочери. Быть ответственным — это допускать, что дочь отражает ее собственное состояние и это состояние зависит только от нее самой. Как если бы она, глядя в зеркало, видела на своем лице прыщи и понимала, что зеркало ни при чем и прыщи находятся именно на ее лице.

Зачем Мари нужно проделать технику зеркала? Потому что ее Эго мешает ей видеть, что иногда она такая же, как дочь, и что она не принимает себя такой. Эго убеждено, что единственный способ избежать страдания — это видеть неприемлемые качества только в других людях и уж никак не в себе самом.

Технику зеркала можно делать только с обвинениями определенных

качеств или состояний (то есть когда человека обвиняют в том, что он такой, как есть). Предположим, что в нашем примере Мари:

а) осуждает дочь за то, что она *несправедливая, эгоистичная, неблагодарная, несмотря на все усилия матери;*

б) чувствует себя *отвергнутой, неоцененной, нелюбимой;*

в) боится *осуждения за то, что она плохая и злая мать;*

г) имеет сильное ожидание, что дочь докажет ей свою любовь.

Только осознав свою ответственность, Мари узнает, что в этой ситуации Люси обвиняет ее за это же, чувствует себя так же и имеет такой же страх. Она поймет, что у дочери такие же ожидания и что она негативно настроена против матери, потому что у нее есть неудовлетворенные ожидания.

Чтобы пройти третий этап, этап примирения, Мари необходимо стать на место дочери и хорошо прочувствовать, что та переживает. Открыв свое сердце, она сможет почувствовать к Люси сострадание. Затем она может записать: *«Теперь я знаю: Люси обвиняет меня за то, что я несправедливая, эгоистичная и неблагодарная, несмотря на все то, что она для меня делает. Она также чувствует себя отвергнутой, неоцененной и нелюбимой мною. Ее ожидания также неудовлетворены, потому что она боится быть плохой и злой дочерью».*

Хочу заметить, что нужно быть осторожным со своим Эго, которое постарается *развернуть зеркало*. Когда кто-то делает тебе замечание или критикует (конструктивно или нет), тебе не стоит говорить ему, что ты его зеркало и ему следовало бы посмотреть на тебя, чтобы увидеть самого себя. Это упражнение ты делаешь только для себя. Этот человек пришел в твою жизнь только для того, чтобы ты увидел в нем себя, а не наоборот. А твое Эго хочет, чтобы другой человек «взял себя в руки», вместо того чтобы ты обратил внимание на собственные чувства в момент, когда тебя критикуют.

#### **4. Простить себя**

Это самый важный этап, который гарантирует, что ты больше никогда не будешь переживать подобные ситуации подобным образом с этим человеком. Этот этап настолько чудодейственный, что, даже если раздражающая ситуация повторится снова, мы ее квалифицируем по-

другому и будем переживать ее иначе, без боли. Почему? Потому что тогда мы сможем увидеть ситуацию глазами нашего сердца, а не через призму Эго и травмы.

Чтобы прийти к примирению, Мари просто должна дать себе право злиться на свою дочь, зная, что это было вызвано ее страхом и ее неудовлетворенными ожиданиями. Она также должна допустить, что, поскольку ее травмы еще не исцелены, она иногда такая же, как Люси, которую она так сильно обвиняла. В этом примере у Мари и у Люси активны травмы отвержения и несправедливости. Таким образом, они носят маски *беглеца* и *ригидного*.

Мари принимает, что она обычный человек и что у нее есть неисцеленные травмы, которые легко переходят в стадию активности. Она допускает, что стремится почувствовать любовь своей дочери, потому что сама себя любит недостаточно. Чем больше она будет развивать любовь к самой себе и принимать, что не всегда может быть хорошей матерью, согласно ожиданиям ее дочери, тем меньше ожиданий будет у нее самой относительно Люси.

Однако принятие себя — это не так уж и просто. Дело в том, что принятие на себя ответственности, то есть осознание того, что другой человек страдает так же сильно, как и мы, может вызвать травму отвержения. Вот что Канта может нашептывать Мари: *«Ты плохая мать. Ты так много обвиняла свою дочь, но ты такая же, как она. У Люси действительно есть веские причины отвергать тебя. Почему ты не поняла раньше, что она страдает так же сильно, как и ты? Почему ты раньше не понимала, что она в твоей жизни отражает то, какая ты? Какое же ты ничтожество! Какая же ты плохая мать!»* Если Мари будет и дальше продолжать так думать, подкрепляя свою маску беглеца, она будет чувствовать себя все хуже и хуже. Она не сможет до конца пройти все этапы и поговорить с дочерью. Ее Эго, получив поддержку, найдет веские причины, чтобы не продолжать шаги по примирению.

Очень важно, чтобы Мари признала, что она — обычный человек, со своими травмами и страхами, и что ей нужно дать себе достаточно времени, чтобы пройти этот этап, как и все остальные. Постепенно она сможет испытать сострадание к своему внутреннему ребенку, который страдает от страха, что его не будут любить. Чувствуя, что этот страх присутствует в ней уже давно, ей нужно всего лишь простить себя за то, что так вела себя с Люси. Глубоко в душе она будет знать, что не могла иначе, потому что не осознавала присутствие этого сильного страха.

## 5. Увидеть связь с одним из родителей

Этот этап поможет Мари еще глубже почувствовать страдание своего внутреннего ребенка и узнать, насколько она способна к приятию после прохождения предыдущего этапа. Нужно увидеть связь с родителем, который изначально имеет отношение к травме и который одного пола с человеком, переживающим сложную ситуацию.

Мари может сделать вывод, что ее разногласия с дочерью оживляют ее собственные травмы отвержения и несправедливости, которые связаны с ее матерью. Ее сердце раскроется еще сильнее после того, как она сможет прочувствовать, как сильно она боялась быть отвергнутой и нелюбимой своей матерью. Затем она будет знать, что вместе с матерью они пережили и продолжают переживать такие же страдания, какие она переживает со своей собственной дочерью. И здесь ты снова видишь Треугольник Жизни, который мы часто упоминаем в этой книге.

Велика вероятность того, что твоя мать переживала такую же боль с твоей бабушкой. Действительно, пока не наступит истинное прощение, то есть пока не будет безусловного приятия, одна и та же проблема будет повторяться из поколения в поколение. Ведь причина проблем — неисцеленные травмы. Речь будет идти об одинаковых обвинениях, одинаковых чувствах, одинаковых страхах и одинаковых ожиданиях.

С каждым этапом сердце Мари будет раскрываться все сильнее. И однажды ее переполнит чувство освобождения и огромной благодарности. Слезы счастья наполнят ее, и она почувствует чудо прощения.

## 6. Желание поделиться своими осознаниями

Я настоятельно советую делиться своими осознаниями. Именно благодаря этому можно понять, действительно ли наступило прощение.

В нашем примере Мари визуализирует, как она разговаривает со своей матерью и дочерью обо всем, что узнала о себе благодаря неприятным ситуациям, пережитым с ними.

Канта может возразить: *«Ну уж нет, не говори им всего этого, они не поймут. Им неизвестно, что такое истинное прощение, и, возможно, они даже не захотят тебя слушать. Они даже могут выступить против тебя и сказать, что виновата ты сама, а не они. Они скажут тебе, что*

*такого страха у них нет и это только твои выдумки».*

Такое сопротивление показывает, что Мари еще не простила по-настоящему. Под влиянием травмы отвержения она еще позволяет своему Эго влиять на себя, надевая маску беглеца. Вместо того чтобы принять себя, признав свои страхи и травмы, она злится на себя и продолжает верить, что сделала что-то не так, что ранила свою дочь и свою мать (см. этап 4).

На тренингах, которые предлагает школа «Слушай Свое Тело», мы часто наблюдаем со стороны участников еще одну форму сопротивления необходимости поделиться своими осознаниями. *«Зачем мне встречаться с этим человеком? Разве нельзя написать письмо или позвонить по телефону?»* На самом деле, если мы действительно простили, мы испытываем настолько огромное счастье, что нам не терпится поскорее поделиться с другими.

До тех пор пока присутствует некое сопротивление, указывающее, как правило, на неосознанный страх, мы можем сделать вывод, что полное прощение не наступило. Прежде чем перейти к последнему этапу, очень важно убедиться, что все другие этапы действительно были пройдены.

Я повторяю, что совершенно нормально для любого человека иметь трудности на том или ином этапе. Самое главное — настолько любить себя, чтобы давать себе право уделить достаточно времени каждому этапу. Решение об истинном прощении служит доказательством огромного прогресса. Принять такое решение сложно, потому что это полностью противоречит желаниям Эго. Именно поэтому так важно проверить, как ты себя чувствуешь при мысли поделиться с соответствующим человеком тем, что ты в себе открыл благодаря случившейся между вами нежелательной ситуации.

## **7. Увидеться с задействованным в ситуации человеком и поговорить с ним**

Мари может решить поделиться своими открытиями с дочерью и с матерью одновременно или же встретиться с каждой отдельно. Она может сказать им, что хочет поделиться чем-то очень приятным, одним прекрасным жизненным уроком, который она недавно получила благодаря им. Она может поделиться своими осознаниями при выполнении техники зеркала, а затем рассказать, что общего она увидела между дочерью и



матерью.

После прохождения этих этапов я советую спросить у человека, с которым ты разговариваешь, переживал ли он когда-либо такой же страх. Если ты чувствуешь, что человек открыт к беседе, можешь продолжить разговор, попросив поделиться своими переживаниями и спросив, осуждал ли он тебя за то же самое и чувствовал ли он себя так, как ты.

Если он не хочет говорить о себе, не настаивай. Твоя готовность поделиться — это очень важный шаг, но только для тебя. Ведь это конечный этап, который помогает тебе прочувствовать глубоко в душе истинное прощение.

Конечно, приятно думать, что кто-то может что-то осознать вместе с нами и что такая беседа поможет ему примириться с самим собой. Однако это не должно быть целью нашей беседы. Если человек не хочет в свою очередь делиться, чаще всего это означает, что он очень взволнован или ему неловко об этом говорить.

У нас не должно быть ожиданий. Его собственная осознанная или неосознанная работа над прощением также будет постепенной. Этот человек, так же как и ты, имеет право уделить этому процессу столько времени, сколько нужно.

## ***ПОЛЬЗА ИСТИННОГО ПРОЩЕНИЯ***

Первое, чем полезно прощение себя, — это значительное улучшение наших отношений с соответствующим человеком. Мы начинаем видеть эти отношения под другим углом. Мы можем признать многие достоинства человека, которых не видели раньше из-за собственных обвинений. И теперь мы не чувствуем внутреннего дискомфорта при мысли встретиться с человеком и поговорить с ним.

Вторая польза в том, что, больше не позволяя своему Эго доминировать над своим сердцем, ты снова обрешь свою естественную энергию, которая блокировалась каждый раз, когда ты надевал маску. Ведь когда энергия не может свободно циркулировать в теле, мы должны постоянно черпать ее из внутренних источников. Начав самостоятельно руководить собственной жизнью, ты познаешь счастье от использования своей энергии для проявления своих желаний и потребностей.

В нашем примере прощение матери и дочери потребовало от Мари

смелости и смирения, но вознаграждение за это — желание продолжать работать над собой при малейшей возможности. Она смазала целительным бальзамом свои травмы отвержения и несправедливости, что помогло им уменьшиться.

И так происходит с каждым из нас, когда мы прислушиваемся к нашим потребностям. Каждое мелкое или крупное решение, которое мы принимаем сердцем, уменьшает наши травмы. Каждый раз, проявляя любовь к себе, мы наполняем энергией и освобождаемся от неприятного груза.

Лично я люблю представлять себе убеждения, которые я позволяю иметь Мушке, в виде груза мелких и крупных камней в мешке, привязанном цепями вокруг моего тела, который я волоку за собой. Впрочем, так и принято говорить: мы чувствуем себя связанными, сидящими в кандалах наших страхов и убеждений.

И теперь, когда ты сможешь все увереннее и увереннее противостоять своим страхам, принимая их присутствие, но не позволяя им руководить своей жизнью, представь себе, что ты избавляешься от целого мешка камней. Ты будешь тратить все меньше и меньше энергии на эту непосильную ношу, а запасы энергии тебе пригодятся, чтобы любить себя и удовлетворять свои потребности.

## **ПОЛЬЗА ПОСТЕПЕННОГО ИСЦЕЛЕНИЯ ТРАВМ**

### **Физические изменения**

По мере уменьшения травм ты заметишь в себе физические изменения. У некоторых людей физические изменения становятся заметны очень скоро. Я часто была свидетелем изменений, которые происходили в течение двухдневного тренинга. Кто-то замечал, как объемы его тела уменьшились на два размера, у кого-то стала ровнее осанка, а кто-то снова обретал естественный голос, который приходил на смену затухающему голосу беглеца.

Однако для многих людей изменения все же наступают постепенно.

Вот несколько примеров клиентов, которые делились с нами теми прекрасными изменениями, которые они отмечали через год или более работы над собой:

- У многих мужчин уменьшались в объеме плечи и живот, что делало их тело более пропорциональным. У женщин уменьшались в объеме бедра и ягодицы (исцеление травмы предательства).
- У некоторых женщин на один или два размера увеличивался размер ноги. Так, крепче стоя на ногах, они чувствовали себя более заземленными (исцеление травмы отвержения).
- У женщин становились более твердыми груди или бедра (исцеление травмы покинутости).
- У мужчин увеличивался размер пениса (исцеление травмы отвержения).
- У многих людей более гибкими становились суставы (исцеление травмы несправедливости).
- У многих осанка становилась более прямой (исцеление травмы покинутости).

Вот некоторые изменения, которые я лично переживала в течение многих лет:

- Раньше для нижней части тела я покупала одежду большего размера. Сейчас нижняя и верхняя часть моего тела — одного размера (исцеление травмы предательства).
- У меня одна грудь была намного меньше другой, а сейчас они одинакового размера (исцеление травмы отвержения).
- Сейчас у меня более густые и крепкие волосы (исцеление травмы покинутости).
- Мои кости не утончаются, как это происходит с пожилыми людьми, а утолщаются (исцеление травмы отвержения).
- Сегодня в верхней части груди нет зажатия, связанного с травмой отвержения, как это было раньше.
- Исчез артрит, который начинал деформировать мои пальцы.

Но помни, что очень важно не иметь ожиданий по поводу физических изменений. Для этого нет специальных рецептов. Чудеса происходят сами собой, и тебе нужно лишь доверять своему телу, ведь оно способно самостоятельно обрести свое естественное состояние. Что важно, так это чувствовать себя физически все лучше и лучше. Не обязательно на исцеление травм будут указывать физические изменения в теле. Главный

показатель — это как ты себя чувствуешь. Я отметила, что чаще всего явные изменения в теле замечают более здоровые от природы люди. Другие же наблюдают за менее видимыми изменениями, например в пищеварительной системе, работе сердца, легких и т. п.

### ***Взаимосвязанные травмы***

С годами я осознала, что очень часто мы совершаем действия, направленные на уменьшение наших травм предательства и несправедливости, которые считаются наиболее явными. Следовательно, одновременно уменьшаются травмы покинутости и отвержения, потому что они всегда скрыты за так называемыми *травмами силы*.

Причина, по которой большинство людей с возрастом становятся более вялыми и маленькими, — недостаточное признание и принятие травм покинутости и отвержения. С годами начинают проявляться эти две травмы, становясь более явными, чем травма предательства и несправедливости. И это отличная мотивация для того, чтобы учиться любить себя и становиться самим собой на протяжении всей жизни. Так, даже с возрастом, мы сможем оставаться активными.

### ***Исчезновение травм***

Меня часто спрашивают, сколько времени нужно на то, чтобы освободиться от травм, или же как выглядит тело человека, у которого нет травм. Пока мы живем на планете Земля, мы переживаем эмоции и страхи, связанные с нашими травмами. Однако всем нам нужно стремиться к тому, чтобы не позволять им управлять нами.

Предположим, что у тебя очень прямая осанка и крепкое тело, что указывает на наличие травмы несправедливости. Если ты не работаешь над собой или уделяешь этому мало времени, с возрастом твое тело будет страдать от болезней и недугов, связанных с твоей ригидностью, например от артрита, неподвижности коленей или ног. Твои суставы потеряют гибкость, к тому же существует риск запоров. С другой стороны, если ты

совершаешь действия, помогающие тебе носить маску *ригидного* реже, то с радостью обнаружишь, что перечисленные выше проблемы обойдут тебя стороной или постепенно исчезнут, если ты уже с ними знаком.

Возможно, у тебя по-прежнему будет ровная осанка и крепкое сложение, что естественно для *ригидного*. Однако у тебя уже не будет противоестественной жесткости, которая ощущается в присутствии слишком *ригидного* и закрытого человека.

Этот же принцип применим ко всем травмам. Например, человек с избыточным весом, связанным с травмой унижения, может оставаться полным, несмотря на то, что работает над этой травмой. Однако он будет хорошо чувствовать себя в своем весе и не иметь проблем, связанных с его избытком. Важно также помнить, что положение «об избыточном весе» было изначально разработано страховыми компаниями.

***То, что мы считаем нормой, было придумано людьми.  
Это не обязательно естественно для каждого.***

Полные или пухленькие люди также могут быть быстрыми, иметь много энергии и вести образ жизни, отлично удовлетворяющий их потребности. Они могут позволять себе быть чувственными, украшать себя красивой одеждой, которая им к лицу. Не пытаясь казаться изящнее или обманывать себя, они могут выбирать яркую одежду (вместо того чтобы все время одеваться в черное) и правильно подбирать размер одежды, не покупая узкое и обтягивающее.

### ***Уменьшение страхов, связанных с травмами***

Конечно, каждое проявление любви к себе, приводящее к уменьшению травмы, вызывает очень яркие изменения в том, как мы думаем и ведем себя. Часто наши близкие обращают на это внимание раньше нас. В моем случае это мои дети и клиенты, которых я время от времени встречаю на наших тренингах. Например, мне говорили, что я стала более мягкой по отношению к участникам, хотя я не замечала, что мое отношение к ним хоть как-то изменилось. Такие замечания приносят в нашу жизнь моменты радости и подтверждают, что многие изменения наступают постепенно.

Здесь также важно не иметь ожиданий, ведь это уже считается

контролем. Если мы как можно чаще принимаем все свои грани обычного человека, а особенно собственную уязвимость, результаты будут проявляться естественно и сами по себе.

Благодаря уменьшению основных страхов каждой травмы твои реакции и твое поведение также изменятся. И вот о каких страхах идет речь (с дополнительными пояснениями):

### **БЕГЛЕЦ (ТРАВМА ОТВЕРЖЕНИЯ) БОИТСЯ ПАНИКИ**

Ты можешь почувствовать этот страх, когда веришь в свою ничтожность, свою никчемность. И тебе кажется, что ты попал в черную дыру, что нет решения, что ты наверняка исчезнешь, то есть перестанешь существовать. Первая реакция Канты — убедить тебя, что нужно бежать. Для этого все методы хороши — отправиться в астральный мир, застыть на месте, исчезнуть, принять наркотики, уснуть, погрузиться в работу и т. п.

Если тебе сложно принять этот страх, это нормально. Возможно, до сих пор ты его просто игнорировал. Невозможно увидеть или прочувствовать его, если ты убегаешь, как только начинаешь паниковать. Ведь у тебя никогда нет времени на то, чтобы почувствовать огромный страх паники.

***Чем больше ты игнорируешь страх, тем сильнее он становится, пока однажды ты не достигнешь своих пределов.***

Благодаря исцелению травмы отвержения, вместо того чтобы позволять страху сковывать и контролировать тебя, ты все быстрее будешь проходить следующие этапы, которые приведут тебя к твоей огромной **потребности — давать себе право на существование:**

- Начни с правильного глубокого дыхания и по возможности пей воду.
- Наблюдай за охватившим тебя страхом, и ты поймешь, что он не реален, что это всего лишь фантазия. Это Канта заставляет тебя так реагировать, веря, что помогает тебе не чувствовать боли твоей травмы.
- Скажи ему, что ты благодарен за его стремление защитить тебя. Добавь, что теперь ты знаешь, что этот страх мешает тебе слышать важную потребность в твоей жизни, и что теперь ты чувствуешь, что готов встретиться с любыми последствиями, которые могут возникнуть на твоём

пути.

- Переходи к действиям по направлению к достижению твоей потребности, и это будет явным признаком любви к себе. Напомню, что только любовь, которую ты постоянно даешь самому себе, имеет силу уменьшать твои травмы.

### **ОСНОВНОЙ СТРАХ ЗАВИСИМОГО (ТРАВМА ПОКИНУТОСТИ) — ОДИНОЧЕСТВО**

Ты переживаешь этот страх, когда убежден, что тебя не любят, и чувствуешь огромную внутреннюю грусть и сильную тревогу при мысли, что останешься один. Первая реакция Канты — заставить тебя делать все возможное, чтобы не слышать своих истинных потребностей, терпеть все что угодно от дорогих тебе людей, болеть, если это нужно, чтобы привлечь внимание, а также бросать свои проекты, если кто-то другой тебе не помогает или не поддерживает тебя.

Ты можешь и не испытывать этого страха, если часто посещаешь разные мероприятия, часами говоришь по телефону или замещаешь потребность в чьем-то присутствии, включая телевизор сразу же, как только остаешься один. Ты также можешь терпеть отношения, которые тебе не нравятся, предпочитая хоть такие отношения, лишь бы не испытывать чувство одиночества. Велика вероятность, что твоя маска контролера может заставить тебя вести себя независимо, чтобы ты поверил, что ты и один чувствуешь себя прекрасно и тебе никто не нужен.

Благодаря исцелению травмы покинутости, вместо того чтобы позволять страху поглощать и контролировать тебя, ты сможешь все быстрее и быстрее проходить этапы, описанные выше для страха беглеца.

И это приведет тебя к реализации своей потребности **в признании собственной силы**.

### **ОСНОВНОЙ СТРАХ МАЗОХИСТА (ТРАВМА УНИЖЕНИЯ) — СТРАХ СВОБОДЫ**

Ты испытываешь этот страх каждый раз, когда хочешь или решаешься дать себе свободу в полной мере насладиться чувственными удовольствиями. И тогда ты стыдишься своих желаний, своих поступков, тебе кажется, что тебя осуждает весь мир, но главное — Бог. Первая реакция Канта — заставить тебя слушать потребности других людей, без отдыха посвящая себя им; пренебрегать собственными потребностями; взваливать себе на плечи чужую ответственность, лишая свободы самого себя.

Возможно, ты не чувствуешь этого страха, ведь ты заставляешь себя верить в то, что сам выбираешь, помогать ли тебе людям, и это только твой выбор. Кроме того, ты часто заблуждаешься, думая, что делаешь это с удовольствием, даже не убедившись вначале, так ли это. Твои родственники наверняка скажут, что ты редко слышишь свои истинные желания из-за всех тех обязательств, которые на себя добровольно взваливаешь.

Благодаря исцелению травмы унижения, вместо того чтобы позволить страху сковывать и контролировать тебя, ты сможешь все быстрее и быстрее проходить этапы, описанные для страха беглеца.

Это приведет тебя к реализации твоей **огромной потребности позволять себе удовольствие быть чувственным.**

### **КОНТРОЛЕР (ТРАВМА ПРЕДАТЕЛЬСТВА) БОИТСЯ РАЗРЫВА**

Ты переживаешь этот страх, если есть риск какого-либо разрыва, распада, разделения. Он может быть кратковременным или длительным. Ты считаешь, что сильный человек не имеет права бросать что-то или разрывать отношения. Ты также считаешь, что отлично знаешь потребности людей противоположного пола и что, если они с тобой не согласны, это значит, что они тебя не любят. Именно это может привести к разрыву отношений. Ты боишься потери контроля, обвинения в слабости, боишься потерять доверие других людей.

В этом случае первой реакцией Канта будет стремление подтолкнуть тебя делать все, чтобы иметь контроль над другим человеком, если возможно — лгать или обвинять его, чтобы защитить свои интересы. Он будет убеждать тебя, что ты имеешь право быть нетерпеливым, авторитарным, скептическим, потому что твоя боль вызвана этим человеком.



Он будет говорить тебе, что ты обязательно должен производить впечатление смелой личности, которая ничего и никого не боится, и что ты человек надежный.

Велика вероятность того, что ты не осознаёшь наличие в тебе этого страха. Будучи авторитарным и контролирующим, ты убежден, что именно другие люди виноваты в ссорах, распрях и именно они толкают тебя к разрыву отношений.

В случае основательного разрыва отношений также часто бывает, что ты манипулируешь другим человеком, лишь бы не чувствовать разрыва, заставляя его взять инициативу на себя, хотя изначально этого хотел именно ты.

Благодаря исцелению твоей травмы предательства, вместо того чтобы позволять страху контролировать твои отношения и подавлять тебя, ты сможешь все быстрее и быстрее проходить этапы, которые описаны выше для страха беглеца. Это приведет к удовлетворению твоей самой **большой потребности** — **позволять себе быть уязвимым**.

### **РИГИДНЫЙ (ТРАВМА НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ) БОИТСЯ ХОЛОДНОСТИ**

Ты ощущаешь этот страх, когда позволяешь себя критиковать, а особенно когда тебя уличает в недостатках человек одного с тобой пола (или ты сам). Первой реакцией Канта будет стремление сказать тебе, что ты несовершенен, что ты неправильно себя повел, что тебе нужно было поступить так-то и так-то и т. п. Затем Канта поможет тебе найти оправдания, которые обоснуют твое поведение, и пообещает, что в будущем ты так себя вести не будешь. Ты должен сделать все возможное, чтобы казаться идеальным и вежливым в глазах других людей. Но главное, ты должен надежно скрывать свои чувства.

Будучи *ригидным*, возможно, ты с трудом признаешь собственный страх холодности, ведь считаешь себя человеком приветливым, любезным и милым. Кроме того, поскольку ты умеешь себя контролировать, ты способен скрывать гнев и даже не допускаешь мысли, что кто-то может считать тебя холодным человеком. Ты не понимаешь одного: когда ты улыбаешься или утверждаешь, что у тебя все в порядке, твои глаза и тело выдают противоположное.

Еще один способ проверить, насколько сильно ты боишься казаться холодным и невнимательным к другим, — обращать внимание на моменты, когда ты злишься на себя за то, что не смог быть с кем-то достаточно вежливым. Когда ты вспоминаешь свое общение с другим человеком и злишься на себя за то, что не был с ним достаточно приветливым, ты боишься его осуждения. Благодаря исцелению травмы несправедливости, вместо того чтобы позволять своему страху доминировать над тобой и контролировать тебя, ты сможешь все быстрее и быстрее проходить этапы, которые описаны выше для страха беглеца.

Это приведет к удовлетворению твоей самой **большой потребности — демонстрировать свою чувствительность и позволять себе иметь человеческие пределы.**

Я закончу описание основных страхов каждой травмы, напомнив тебе теорию Треугольника. Согласно этой теории, твой страх быть каким-то с другими людьми равен твоему страху по поводу того, что другие будут вести себя так по отношению к тебе и что ты будешь таким же по отношению к самому себе. В тот день, когда ты сможешь признать это, наблюдая, как ты сам переживаешь один и тот же страх в трех направлениях, можешь быть уверен в том, что страх постепенно и значительно уменьшается.

## ***ВОЗВРАЩЕНИЕ К СВОЕМУ ЕСТЕСТВЕННОМУ СОСТОЯНИЮ***

По мере ослабления влияния травм ты будешь приятно удивлен постепенному возвращению к своему естественному состоянию и больше не будешь вести себя как субличность, надевая различные маски. Твои сильные стороны и твои таланты, которые раньше подавлялись страхами, наконец смогут проявиться!

В течение нашей жизни мы все демонстрируем поведение различных субличностей, чтобы быть любимым, чтобы соответствовать ожиданиям других людей и своим собственным ожиданиям, из-за нашего страха уязвимости и страдания. Следовательно, мы теряем нашу собственную индивидуальность, то есть забываем, какими мы по-настоящему являемся, а также забываем о своих сильных сторонах и слабостях.

Именно поэтому, принимая себя таким, какой ты есть в каждый

момент жизни, ты сможешь ощутить счастье, постепенно становясь самим собой.

*Когда нас ведет сердце,*

*мы перестаем критиковать.*

*Мы используем любой опыт,*

*чтобы еще лучше научиться любить.*

Перестав позволять Эго управлять твоей жизнью, ты с удовольствием будешь переживать нового и очень разного себя.

**Травма отвержения:** вместо того чтобы вести себя как *беглец*, ты на опыте познаешь, что значит быть **эффективным**. Ты больше не будешь стремиться убежать, ты не будешь колебаться, стоит ли заявить о себе, ты перестанешь считать себя незначимым и ничтожным. У тебя появятся новые привычки и реакции, которые для тебя будут более естественными:

- Поскольку ты очень вынослив, ты сможешь испытать свою способность много работать спокойно, без стресса.

- Будет развиваться твоя способность создавать, изобретать, визуализировать.

- Ты по-прежнему будешь стремиться к совершенству, но не будешь при этом идеалистом. Задачи перестанут вызывать у тебя навязчивые состояния и желание проверить все несколько раз, и ты начнешь позволять себе проверять сделанное не больше одного раза. Ты будешь способен чувствовать себя гармонично, даже если ты ошибешься или забудешь подробности.

- Но главное, ты будешь знать, что ты — **это не то, что ты делаешь**. И когда в следующий раз ты сделаешь ошибку, то не будешь машинально думать, что ты ничтожество.

- Точно так же ты будешь вести себя, когда кто-то будет тебя критиковать или игнорировать. Некоторое время у тебя будет чувство отвержения, но очень быстро ты вспомнишь, что критика относится к тому,

что ты сделал, а не к тому, какой ты есть.

- Ты будешь получать удовольствие, познавая реальный мир, ведь ты сильнее будешь ощущать состояние «здесь и сейчас».

- Когда тебе нужно будет что-то кому-то объяснить, ты больше не будешь чувствовать себя обязанным вдаваться в подробности или повторять много раз, чтобы убедиться, что твою идею не отвергают.

- Если твой страх паники уменьшится, ты сможешь правильно применить свой естественный талант концентрироваться в срочных и неотложных ситуациях.

- Ты сможешь с большим удовольствием принимать комплименты, вместо того чтобы думать лишь о своих недостатках.

**Травма покинутости:** вместо того чтобы становиться *зависимым*, ты сможешь испытать свою способность быть **самостоятельным**. Ты больше не будешь рассчитывать на любовь других людей, чтобы доказать самому себе, что ты достоин любви. У тебя будет новое поведение и более естественные реакции.

- Ты всегда будешь специалистом по обращению с просьбами к другим людям. Но теперь ты будешь это делать, не жалуясь и не имея ожиданий. Ты будешь знать: даже если другой человек не может дать тебе желаемое, это не значит, что он тебя не любит.

- Ты будешь помнить о том, что нравиться и любить — разные вещи.

- Следовательно, ты не будешь чувствовать себя обязанным всем нравиться, чтобы доказать им, что ты их любишь. И ты сможешь позволить себе говорить «нет», не опасаясь, что потеряешь любовь других людей. Твой ответ «да» будет означать, что ты действительно хочешь это сделать, и это позволит тебе освободиться от ожиданий.

- Теперь ты не будешь использовать свои актерские таланты лишь для того, чтобы привлечь внимание других людей. Ты будешь чувствовать, когда это уместно, а когда нет.

- Рассказывая о конкретных фактах и событиях, ты будешь постепенно упрощать и резюмировать сказанное, не пускаясь в долгие объяснения в надежде, что так ты сможешь долго удерживать внимание окружающих.

- Все чаще и чаще ты будешь демонстрировать свою способность принимать решения самостоятельно, не имея надобности в согласии или в поддержке других людей.

- Когда дорогие тебе люди будут не согласны с твоими проектами, ты будешь знать, что они имеют право не соглашаться с тобой и не хотеть того, чего хочешь ты. Но главное, ты будешь знать, что они все же любят тебя,

даже если они не согласны.

- Ты будешь использовать свои невероятные актерские таланты для собственного удовольствия, а не для привлечения внимания.
- Тебе по-прежнему будет нравиться присутствие других людей, но ты также сможешь чувствовать себя хорошо, оставаясь в одиночестве.

**Травма унижения:** вместо того чтобы становиться *мазохистом*, ты сможешь пережить опыт **чувственного**. Ты больше не будешь стремиться ограничить или подавить свою чувственность, и у тебя будет более естественное для тебя поведение и реакции.

- Ты будешь все больше позволять себе прислушиваться к своим потребностям, обладая естественной способностью знать их.

- Ты по-прежнему останешься человеком, готовым прийти на помощь, но будешь видеть, когда помощь другим людям тебе полезна, а когда нет.

- Ты научишься уважать свободу других людей и не будешь считать, что обязан решать их проблемы. Прежде чем помогать, ты убедишься, что человек действительно нуждается в твоей помощи.

- Когда тебя будут просить о помощи, прежде чем согласиться, ты будешь сверяться со своими собственными потребностями. Ты будешь знать, что тебе не нужно постоянно заниматься другими людьми и лишать себя собственной свободы.

- Твоя вновь обретенная свобода даст тебе право получать удовольствие от всех органов чувств и во всех сферах жизни.

- Ты будешь позволять себе проявлять свою огромную жизнерадостность, которой нужен выход. Ты сможешь эффектно драматизировать некоторые ситуации, а также научишься смешить людей, и окружающие это оценят!

- Ты сможешь принять округлые формы твоего тела и постепенно обрести подходящий тебе вес, даже если он не будет считаться «нормальным».

- Ты позволишь себе пережить опыт прекрасных любовных и сексуальных отношений, не испытывая чувства вины.

- Ты будешь чувствовать себя все более и более достойным того, какой ты есть, и гордиться этим.

**Травма предательства:** вместо того чтобы становиться *контролером*, ты сможешь испытать свою невероятную способность быть хорошим **руководителем**. В отсутствие необходимости доказывать свою силу, чтобы контролировать окружение, ты сможешь вести себя и реагировать на все

более естественно.

- Ты будешь руководителем, который не навязывает свою точку зрения и свои убеждения другим людям.

- Твоя способность непринужденно выступать на публике будет служить для помощи другим людям, а не для демонстрации собственного превосходства.

- Твой дар быть руководителем и твоя природная сила будут примером для других людей, чтобы и они развивали свои собственные таланты. Таким образом, тебе будет легче чувствовать их потребности, вместо того чтобы заставлять их выполнять то, чего хочешь ты.

- Сохранив природную способность быстро принимать решения, ты также сможешь уделять время обдумыванию некоторых ситуаций.

- Ты станешь более терпеливым и тебя перестанут раздражать люди, которые не способны делать несколько дел одновременно, как ты.

- Ты всегда будешь уметь окружать себя людьми, которым можно делегировать часть работы. Вместе с тем ты научишься доверять этим людям и, главное, принимать их способ выполнения задачи, который может быть таким же или даже более эффективным, чем твой.

- При встрече с более талантливым в определенной сфере человеком тебе не придет в голову мысль, что ты слабее. Напротив, ты будешь счастлив, что можешь еще чему-то научиться.

- Ты будешь способен принимать свои ошибки или неправоту. Ты будешь чувствовать себя неловко, пытаясь соврать или переложить вину на других людей.

- Твое естественное обаяние ты будешь использовать для общения, а не для соблазнения в надежде получить контроль.

- Ты будешь позволять себе быть уязвимым, допуская наличие страхов или волнений и не обвиняя себя в слабости.

**Травма несправедливости:** вместо того чтобы становиться *ригидным*, ты сможешь испытать свою способность быть очень **чувствительным**. Тебе больше не нужно будет хотеть понравиться всем вокруг или контролировать себя, чтобы быть идеальным в поступках и внешности. У тебя будут более естественное поведение и реакции.

- Ты позволишь себе делать перерывы в работе, даже если еще не все закончено или сделано идеально.

- Твой поиск совершенства будет полезен тебе, чтобы привнести в жизнь красоту, ведь это очень важный для тебя элемент! Так ты больше не будешь стремиться сделать все идеально, чтобы тебя любили или ценили.

- Детали для тебя всегда будут важны. Однако ты будешь помнить, что это всего лишь опыт и что в материальном мире совершенства не существует.

- Ты сможешь разумно использовать свою способность упрощать сложное, и это тебе очень поможет. Твои объяснения фактов не будут слишком короткими, ведь ты будешь знать, что такой талант есть не у всех.

- Ты научишься не стесняться проявлять свою огромную естественную чувствительность, позволяя себе даже слезы, когда это уместно.

- Твой естественный энтузиазм относительно самого себя и других людей станет уравновешенным.

- Для тебя всегда будет важен твой внешний вид, ведь ты стремишься к красоте и совершенству, но ты сможешь чувствовать себя хорошо, даже если кто-то увидит тебя не в лучшей форме.

Как видишь, существует много явных признаков исцеления от травм. Этот список более естественных для тебя поведений и реакций также служит прекрасным проводником, указывающим, каких целей тебе нужно достичь.

Кроме того, становясь более присутствующим в самом себе, позволяя себе как можно чаще быть самим собой, ты все чаще будешь находиться «здесь и сейчас», в постоянном контакте со своим «Я ЕСМЬ».

Как следствие, к тебе вернется повышенная чувствительность и твоя интуиция сможет проявляться так, как положено. Знание собственных истинных потребностей будет приходить к тебе намного быстрее.

Научившись лучше распознавать травмы и маски, ты сможешь понимать страхи и потребности других людей. Но будь начеку и не попадай в ловушку собственного Эго. Ты можешь легко поддаться его влиянию, когда Эго захочет продемонстрировать твою интуитивность (ясновидение) другим людям, чтобы впечатлить их, контролировать их или быть с ними авторитарным. Сознательное использование нашей интуиции означает помогать другим людям осознавать их потребности, а это возможно только путем задавания им правильных вопросов.

К примеру, ты нашел личный дневник одного из своих близких. Если ты захочешь любой ценой решить его проблемы, о которых ты узнал из прочитанного дневника, и скажешь, что ты прочел его, твой близкий этого совершенно не оценит и даже будет злиться на тебя за твою бестактность. Но он больше оценит твою помощь, если ты используешь случайно полученные о нем знания, чтобы задать ему вопросы и направить его к осознанию своих истинных потребностей, а также вариантов их реализации.

По мере принятия своих травм ты также будешь признавать и травмы своих близких. Ты почувствуешь к ним сострадание и больше не станешь позволять себе критиковать или осуждать их.

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

---

---

---

---

---

---



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В завершение этой книги я рекомендую тебе перечитать последнюю главу книги «Пять травм, которые мешают быть самим собой». Из нее ты узнаешь дополнительную информацию, которую я не захотела повторять в этой книге.

Теперь остается только продолжать практиковать то, что ты решил применять в своей жизни после прочтения каждой главы. Напомню еще раз, что простое усвоение знаний ничего в жизни не меняет. Только изменив наше поведение и делая другие действия, мы можем наблюдать за тем, как что-то в жизни меняется. Пока ты не переживешь разный опыт, ты не можешь знать, что для тебя лучше.

А в завершение — вот тебе полное определение **исцеления травм**:

*Ты знаешь, что ты на пути к исцелению, когда осознаешь, что травма активна, когда ты способен наблюдать за причиняемой ею болью и позволяешь себе быть Человеком.*

*Нужные для исцеления этапы пройдены, если ты не чувствуешь необходимости носить маску, связанную с травмой, и у тебя не возникают эмоциональные реакции.*

*Приятие приносит облегчение, постепенно устраняет боль и возвращает тебя в состояние «здесь и сейчас».*

*И тогда ты смотришь на ситуацию в целом как на жизненный урок.*

...

### **Школа «Слушай свое тело»**

Ежегодно проводит программу семинаров в России, для желающих ведется профессиональный курс по специализации «Эффективные техники для психологической помощи», по окончании курса выдается сертификат.

Программы семинаров вы найдете на сайте [www.sophia.ru](http://www.sophia.ru)

По вопросам организации и проведения семинаров Лиз Бурбо обращайтесь:

Марина Талалай

[talalaim@mail.ru](mailto:talalaim@mail.ru)

+7 (921) 992-46-11 (СПб)

Екатерина Посох

[marketolog\\_01@list.ru](mailto:marketolog_01@list.ru)

+7 (951) 650-22-52 (СПб)

Научно-популярное издание

**Лиз Бурбо**

**ИСЦЕЛЕНИЕ ПЯТИ ТРАВМ**

Перевод: И. Зайцева

Редактор: А. Костенко

Корректоры: Е. Яковенко, Г. Селезнева

Оригинал-макет: Г. Булавко

Обложка: И. Аерий

ООО Книжное издательство «София»

115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 22.12.2016 г.

Формат 84x108/32. Уел. печ. л. 10,08.

Тираж 5000 экз. Зак. М-3356.

Отделы оптовой реализации издательства «София»

в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: +7(499) 643-43-03

в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

[www.sophia.ru](http://www.sophia.ru)

Мы в соцсетях

[facebook.com/SophiaBooks](https://facebook.com/SophiaBooks)

[vk.com/sophia\\_publishing](https://vk.com/sophia_publishing)

instagram: [sophia\\_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в типографии филиала АО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс».

420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2.

E-mail: [idelpress@mail.ru](mailto:idelpress@mail.ru)

## О книге и авторе



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.

Лиз Бурбо, канадский психолог и философ, посвятила свою жизнь изучению человеческой души, психосоматики и отношений. Автор более двух десятков книг, суммарный тираж которых на многих языках составляет миллионы экземпляров. Основатель учения «Слушай Свое Тело» с центрами личностного роста по всему миру.

[www.lisebourbeau.com](http://www.lisebourbeau.com)