ЗМІСТ

П’ять травм і масок, які заважають бути собою

КУПИТИ

Переглянути та купити книгу на **book2go.com.ua**

Про книгу

Так страшно... бути собою. Але чому? Хто змусив тебе вдягнути маску, щоб сховати справжнього себе? Ти зробив це, щоб не розчарувати батьків чи свого партнера? Або гра в хованки — це спроба замаскувати глибокі болючі рани?

Та втеча від себе — лише тимчасове полегшення. Час зняти маску. Без страху та дискомфорту. Нарешті прийняти та полюбити себе з усіма шрамами та недосконалостями. Ліз Бурбо певна, що «недосконалість» — вигадка і кожен з нас прекрасний та особливий. Головне — стати господарем свого життя.

Спробуйте зазирнути вглиб себе, перетворіть щоденні неприємності та дрібні проблеми на можливості стати кращою версією себе, не бійтеся зачепити старі рани, бо саме вони підкажуть шлях до зцілення.

Час зробити крок назад... щоб розігнатися і стати собою!

- ЛІЗ БУРБО -

П'ЯТЬ ТРАВМ І МАСОК, ЯКІ ЗАВАЖАЮТЬ БУТИ СОБОЮ

ЧАС ПОКАЗАТИ, ХТО ТИ Є

- LISE BOURBEAU -

LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME

ÉDITIONS E.T.C. INC

- ЛІЗ БУРБО -

П'ЯТЬ ТРАВМ І МАСОК, ЯКІ ЗАВАЖАЮТЬ БУТИ СОБОЮ

ЧАС ПОКАЗАТИ, ХТО ТИ Є

ХАРКІВ 2021 КЛУБ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2021

ISBN 978-617-12-8544-6 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

УДК 615.851
Б91

Перекладено за виданням:
Bourbeau L. Les 5 blessures qui empêchent d’être soi-même / Lise Bourbeau. — Québec: Éditions E. T. C., 2000. — 268 p.

Переклад з французької *Андрія Рєпи*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

ISBN 978-617-12-8340-4
ISBN 978-2-920932-18-0 (фр.)

© Lise Bourbeau, 2000
© freepik.com, обкладинка, 2021
© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2021
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2021

Подяки

Від щирого серця дякую тисячам осіб, з якими я працювала впродовж багатьох років, — без них мої дослідження травм і масок були б неможливими.

Також я неабияк вдячна всім людям, які пройшли курс під назвою «Ефективні техніки взаємодопомоги». Завдяки їхній здатності повністю розкриватися матеріал для цієї розвідки значно збагатився. Дуже особлива подяка членам команди «Слухай своє тіло», які брали участь у моїх дослідженнях і додали для цієї книжки цінні елементи. Завдяки всім вам не згасає моя пристрасть до пошуків і нових узагальнень.

На завершення — дуже дякую тим, хто безпосередньо допомагав мені в написанні цієї книжки. Насамперед, це мій чоловік Жак, який самою своєю присутністю полегшував довгі години, проведені над цими сторінками, а також Моніка Бурбо-Шилдз, Одетта Пеллетьє, Мішлін Сен-Жак, Наталі Раймон і Мішель Деррюдер, які чудово попрацювали над редагуванням рукопису й, нарешті, ілюстраторки Клоді Ож’є та Еліза Палаццо.

Передмова

Я змогла написати цю книжку завдяки наполегливості багатьох дослідників, яких, як і мене, не зупинили заперечення та сумніви від публікації своїх результатів і роздумів. Утім, дослідники добре знають, що в будь-якому разі їх чекатиме критика, тож вони готуються до цих атак. Їх мотивує бажання допомогти людині в її розвитку, а також надихають ті, хто схвально сприймає їхні відкриття. Перший з-поміж дослідників, кому я вдячна, — австрійський психіатр ЗИГМУНД ФРОЙД, — за його монументальне відкриття несвідомого, а також за те, що він наважився стверди ти: фізична природа людини має тісний зв’язок з її емоційним і ментальним виміром.

Також я дякую одному з його учнів — ВІЛЬГЕЛЬМУ РАЙХУ, який, на мою думку, був великим передвісником метафізики. Він першим встановив точний зв’язок між психологією та фізіологією, обґрунтовуючи, що неврози зачіпають не лише ментальне, а й фізичне тіло.

Надалі психіатри ДЖОН К. П’ЄРРАКОС і АЛЕКСАНДЕР ЛОВЕН (обидва учні Вільгельма Райха) дослідили біоенергетику й довели, що емоції та думки мають неабияк велику вагу в бажанні пацієнта вилікувати своє фізичне тіло.

Саме завдяки працям Джона П’єрракоса та його супутниці Єви Брукс я змогла, врешті-решт, підсумувати результати, які ти почерпнеш у цій книжці. Починаючи з дуже цікавого семінару, який був організований мною разом із БАРРІ ВОКЕРОМ, учнем Джона П’єрракоса, я ретельно спостерігала й досліджувала все те, що тепер викладено в цій роботі як синтез п’ятьох душевних травм і масок, що їх супроводжують. Крім того, ідеї, запропоновані в цій книжці, починаючи з 1992 року, були багато разів перевірені на досвіді тисяч людей, які відвідували мої семінари, а також були взяті з досвіду мого особистого життя.

Відсутні наукові докази того, про що вперше розповідається в цій книжці, але я запрошую тебе самому перевірити мої висновки, перш ніж відкидати їх, а надто раджу дізнатися, чи не можуть вони допомогти тобі покращити якість твого життя.

Як бачиш, у цій книжці, як і в інших, я продовжую звертатися до тебе на ТИ. Якщо ти читаєш одну з моїх книг уперше й не знайомий з ученням «СЛУХАЙ СВОЄ ТІЛО», можливо, деякі вислови можуть тебе збентежити. Скажімо, я чітко розрізняю почуття й емоцію, усвідомленість і свідомість, самовладання та контроль.

Сенс, який я надаю цим словам, ґрунтовно розтлумачений в інших моїх книгах і на семінарських заняттях.

У своїх текстах я однаково звертаюся як до чоловічої, так і до жіночої частини роду людського. В іншому разі я роблю спеціальні уточнення. Не припиняю також вживати слово БОГ.

Нагадую тобі, що коли я говорю про БОГА, то маю на увазі твоє ВИЩЕ Я, твоє істинне єство, те Я, що знає твої справжні потреби, спрямовані на життя в любові, щасті, гармонії, мирі, здоров'ї, добробуті та радості.

Я зичу тобі стільки ж утіхи під час читання цих розділів, скільки я мала задоволення, коли ділилася своїми відкриттями.

З любов'ю,
Ліз Бурбо

Розділ 1. Поява травм і масок

Коли дитина народжується, у глибині свого єства вона знає, що сенс її втілення в тому, щоб залишатися собою, водночас здобуваючи різноманітний досвід, що випадає на її життя. Крім того, її душа з цілком очевидною метою обирає ту чи іншу сім'ю і середовище, у якому вона народжується. У кожного з нас, хто приходить на цю планету, є місія: пережити певні досвіди, але так, щоб прийняти їх і через них полюбити себе.

Поки досвід переживається у неприйнятті, тобто в засудженні, у почутті вини, страху, жалю та в інших формах заперечення, людина постійно притягує до себе обставини й людей, які змушують її здобувати цей досвід знову й знову. Дехто не лише переживає той самий досвід кілька разів протягом життя, а й мусить перевтілитися заново, ба навіть кілька разів, щоб дійти до повного його прийняття.

Прийняти досвід не означає, що ми віддаємо йому перевагу або погоджуємося з ним. Радше йдеться про те, щоб дати собі право експериментувати й навчатися крізь те, що ми переживаємо. Нам потрібно, понад усе інше, навчитися розпізнавати, що для нас корисне, а що ні. Єдиний спосіб цього досягнути — усвідомити наслідки досвіду. Усе, що ми вирішуємо або не вирішуємо, те, що робимо або не робимо, те, що говоримо чи не говоримо, і навіть те, що ми думаємо й відчуваємо, тягне за собою певні наслідки.

Щоразу людина хоче жити більш усвідомлено. Коли приходить розуміння, що той чи інший досвід призводить до згубних наслідків, людина, замість докоряти собі або звинувачувати когось іншого, має навчитися просто прийняти власний вибір (хай навіть він неусвідомлений до кінця), але заради того, щоб пересвідчитися в нерозумності цього досвіду. Пізніше вона згадає про це. Саме так стається прийняття пережитого досвіду. Інакше, нагадую тобі, навіть якщо ти скажеш: «Я не хочу більше це переживати», — усе повернеться знову. Ти маєш дати собі право припуститися кілька разів однієї й тієї самої помилки або пережити неприємний досвід, перш ніж наберешся сміливості й волі змінити себе. Чому ми не розуміємо себе з першого разу? Тому, що ми маємо своє его, яке насичується й міцніє нашими переконаннями.

У нас у всіх безліч переконань, які заважають нам бути собою. Що більше вони завдають нам шкоди, то старанніше ми намагаємося їх приховати. Ми навіть здатні переконати себе, ніби позбавилися своїх переконань. Але щоб дати їм раду й покласти їм край, нам доводиться проходити досвід втілення декілька разів. І лише тоді, коли наше ментальне, емоційне й фізичне тіло нарешті почне прислухатися до свого внутрішнього **БОГА**, наша душа досягне повного щастя.

Усе, що було пережите в неприйнятті, накопичується в душі. Душа — безсмертна й постійно повертається на Землю в різних людських формах із багажем, зібраним в її пам'яті. Перш ніж народитися, ми вирішуємо, яке завдання маємо розв'язати під час наступного втілення. Це рішення, як і все те, що накопичила душа в минулому, не записане в нашій свідомій пам'яті, тобто в пам'яті інтелекту. Тільки впродовж усього життя ми поступово стаємо свідомими нашого життєвого плану й того, що маємо розв'язати.

Коли я говорю про дещо «нерозв'язане», незалагоджене, я завжди маю на увазі певний досвід, який був пережитий у неприйнятті себе. Є різниця між прийняттям досвіду та прийняттям себе. Візьмемо для прикладу маленьку дівчинку, яка була відторгнута своїм батьком, який сподівався на хлопчика. У цьому випадку прийняти досвід означає дати своєму батькові право бажати сина й відторгнути доньку. А прийняти себе для цієї дівчинки означає дати собі право сердитися на батька та пробачити собі, що гнівалася нього. Не повинно залишатися жодного засудження батька або себе самої — лише співчуття й розуміння тієї частки свого єства, що страждає в кожному з них.

Дівчина дізнається, що цьому досвіду покладено край і він повністю владнаний тоді, коли вона сама, пізнавши досвід відторгнення когось іншого (що, можливо, не було її наміром, але результат той самий, якщо інший таки переживає травму відторгнення), прийде до співчуття та розуміння. Для неї випадає велика нагода дізнатися, що такого типу ситуація справді розв'язана й пережита в прийнятті: особа, яку вона «відторгнула», більше не ображатиметься на неї за це, вона пізнає, що кожній людині в певні моменти життя доводиться відторгати іншого від себе.

Не дозволяй своєму его забити тобі памороки, адже часто-густо воно прагне всіляко запевнити нас, що ми вже дали раду тій чи іншій

ситуації. Часто ми кажемо собі: «Авжеж, я розумію, що інший повівся б на моєму місці так само, як я», — щоб уникнути нагоди усвідомити себе та пробачити собі. Так наше его намагається якось непомітно відкараскатися від неприємної ситуації. Трапляється, що ми приймаємо ситуацію або людину, не пробачаючи собі, не даючи собі права сердитися на неї, у минулому чи в теперішньому. Це називається «прийняти тільки досвід». Повторюю: важливо бачити різницю між прийняттям досвіду та прийняттям себе. Прийняти себе складніше, бо наше его не хоче визнавати, що всі найтяжчі досвіди ми переживаємо для того, щоб зрештою пересвідчитися: ми самі поводимося з іншими так само.

Чи доводилося тобі помічати, що **коли ти когось засуджуєш у чомусь, ця людина засуджує тебе в тому самому?**

Ось чому кардинально важливо навчитися розуміти та приймати себе настільки, наскільки це можливо. Саме так ми зможемо забезпечити собі переживання ситуацій із меншими стражданнями. Тільки від тебе залежить рішення: взяти себе в руки і стати господарем свого життя — або ж дозволити контролювати його твоєму его. Для того, щоб кинути виклик цьому вибору, потрібно чимало мужності, адже ти неминуче зачепиш старі рани. Вони можуть завдавати сильного болю, надто якщо ти несеш їх кілька життів поспіль. Що сильніше ти страждаєш за певної ситуації або з якоюсь людиною, то більш задавнена твоя проблема.

Щоб допомогти собі, ти можеш покластися на свого внутрішнього **БОГА** — усезнаючого (адже **ВІН** усе відає), усюдисущого (**ВІН** повсюдно) і всемогутнього (**ВІН** усесильний). Його сила завжди присутня в тобі й вона завжди дієва. І діє вона в такий спосіб, щоб скерувати тебе до людей і ситуацій, які потрібні тобі для зростання й розвитку відповідно до плану життя, який був обраний ще до твого народження.

Ще до народження твій внутрішній **БОГ** притягує твою душу до середовища та сім’ї, у якій ти матимеш потребу в наступному житті. Таке магнетичне притягнення, як і його цілі, наперед визначені, з одного боку, тим, що в попередніх життях ти ще не навчився жити в любові та прийнятті, а з іншого, — тим, що твої майбутні батьки мають проблеми, які вони повинні розв’язати через таку дитину, як ти.

Саме цим пояснюється те, що зазвичай і батькам, і дітям доводиться давати раду з одними й тими самими травмами.

Народжуючись, ти більше не усвідомлюєш усього свого минулого, адже ти зосереджуєшся на потребах своєї душі; вона хоче, щоб ти прийняв себе з усіма своїми чеснотами, вадами, сильними та слабкими сторонами, бажаннями, вдачею тощо. Усі ми маємо цю потребу. Однак невдовзі після народження ми помічаємо, що наше прагнення бути собою дратує дорослих і близьких. Так ми доходимо висновку, що бути природним недобре, неправильно. Це відкриття завдає болю та спричиняє в дитини вибухи гніву. Ці вибухи стають такими частими, що їх сприймають уже як щось нормальне. Їх називають «дитячою кризою» або «кризою підліткового віку». Можливо, це стало нормою для людей, але ці кризи аж ніяк не є природними. Дитина, якій дозволено бути собою, поводиться природно, урівноважено, вона не влаштовує хоч які кризи. На жаль, таких дітей майже не існує. Натомість, як я зауважила, більшість дітей проходять такі чотири етапи.

На першому етапі свого життя дитина переживає радість буття собою. На другому вона пізнає страждання, тому що не має права діяти так, як хоче.

Далі йде третій етап — період кризи й бунту. І четвертий етап: щоб уникнути страждання, дитина поступається і зрештою стає новою особистістю, з тими якостями, які в ній хочуть бачити інші.

Деякі люди загрузають у третьому етапі й усе своє життя безнастанно перебувають у стані протидії, злості або в кризовій ситуації.

Протягом третього й четвертого етапів ми створюємо декілька нових особистостей, масок, які допомагають нам захиститися від болю, пережитого під час другого етапу. **Цих масок п’ять і вони відповідають основним душевним ранам, яких зазнає людина**.

Багаторічні спостереження дали мені змогу констатувати, що всі людські страждання можна звести до п’яти травм. Ось вони за хронологією, відповідно до появи в житті людини:

В	ІДТОРГНЕННЯ
П	ОКИНУТІСТЬ
П	РИНИЖЕННЯ

З
Н

РАДА
ЕСПРАВЕДЛИВІСТЬ

Французькою мовою перші літери цих слів, якщо їх переставити місцями, утворюють слово «зраджений» — trahi (**T**RAHISON, **R**EJET, **A**BANDON, **H**UMILIATION, **I**NJUSTICE); і цей акровірш демонструє, що, переживаючи або завдаючи комусь іншому ту чи іншу з перелічених травм, усе наше єство почувається зрадженим. Ми зраджуємо своєму внутрішньому БОГУ, потребам нашого єства, адже дозволяємо нашому его разом із його переконаннями та страхами керувати нашим життям. Створення масок є наслідком нашого прагнення приховати від себе або від інших проблеми, які ми ще не розв'язали. Приховування — це своєрідна форма зради.

Але про які маски йдеться? Ось їхній перелік спільно з травмами, які вони намагаються замаскувати:

ТРАВМИ МАСКИ
ВІДТОРГНЕННЯ.....УТІКАЧ
ПОКИНУТІСТЬ…..ЗАЛЕЖНИЙ
ПРИНИЖЕННЯ…..МАЗОХІСТ
ЗРАДА….КОНТРОЛЮЮЧИЙ
НЕСПРАВЕДЛИВІСТЬ…..РИГІДНИЙ

Ми детально пояснимо характерні особливості цих травм і масок у наступних розділах. Важливість кожної маски для людини залежить від серйозності травми. Маска демонструє певний тип особистості з властивим їй характером, тому що в людині містяться численні переконання, які впливають на її внутрішній стан і поведінку. Що серйозніша твоя травма, то більше ти страждатимеш від неї і частіше будеш змушений носити відповідну маску.

Власне, ми носимо маску тоді, коли хочемо захистити себе. Наприклад, якщо людина відчуває несправедливість унаслідок певної події або вона засуджує себе за те, що була з кимось несправедливою, або ж боїться, що її засудять за несправедливість, тоді вона носить маску «ригідного», тобто поводиться відповідно до типу ригідної, загрублої особи.

Щоб краще уявити, як пов’язані травма та відповідна їй маска, наведемо приклад. Можна порівняти внутрішню травму з фізичною раною, яка віддавна є на руці. Ти вже звик до неї, не зважаєш і не опікуєшся. Аби вона не муляла очі, ти вдягаєш рукавичку. Ось ця рукавичка і є еквівалентом маски. Складається враження, ніби тебе взагалі не поранено. Але чи справді ти вважаєш, що це розв’язок проблеми? Звісно, що ні! Ми всі це чудово розуміємо, але цього не знає наше его. Так воно знову збиває нас із пантелику.

Повернемося до прикладу пораненої руки. Рана щоразу пече, коли хтось торкається твоєї руки, хай навіть вона захищена рукавичкою. Якщо хтось простягає тобі руку з любові, а ти скрикуєш: «Ой! Ти робиш мені боляче!», — можеш собі уявити здивування іншої людини. Невже вона справді хотіла заподіяти тобі болю? Ні, адже якщо ти страждаєш щоразу, коли хтось торкається твоєї руки, то це тому, що ти вирішив не опікуватися своєю раною. Інша людина не винна за твій біль.

Це стосується всіх твоїх травм. Адже сила-силенна випадків, коли нам здається, що нас покинули, зрадили чи з нами повелися несправедливо. Насправді щоразу, коли ми відчуваємо біль поранення, це наше его переконує нас, що потрібно звинуватити когось іншого. Отож починається пошук винного. Деколи ми вирішуємо, що цей винний — ми самі, та насправді це так само несправедливо, як звинувачення когось іншого. Знаєш, у житті немає винних — є лише ті, хто страждає. Тепер я знаю: що більше звинувачуєш (себе чи інших), то певніше повторюється той самий досвід. Звинувачення призводить лише до одного: робить людей ще більш нещасними. Та якщо ми поглянемо на частину людства, що страждає, зі співчуттям, то події, ситуації та люди починають змінюватися.

Маски, які ми створюємо для самозахисту, зчитуються в будові тіла та зовнішньому вигляді людини. Мене часто запитують, чи можна виявити душевні травми в маленьких дітей. Особисто я залюбки спостерігаю за своїми сімома внуками, яким на момент написання цих рядків від семи місяців до дев’яти років; у більшості з них я вже можу розгледіти душевні рани, що відбиваються на фізичній зовнішності. Внутрішні опіки, що проглядаються в цьому віці чіткіше за інші, вказують на одну провідну рану. З іншого боку, я помітила, що у двох серед трьох моїх дітей уже в дорослому віці тіла вказують на травми,

які відрізняються від тих ран, що я бачила в них у дитячому та підлітковому віці.

Наше тіло настільки розумне, що воно завжди знаходить спосіб повідомити нас про те, яку проблему потрібно розв'язати. Насправді це наш внутрішній **БОГ** використовує тіло, щоб через нього говорити з нами.

У наступних розділах ти дізнаєшся, як розпізнавати свої маски та маски інших людей. В останньому розділі я розповідаю про нову поведінку, яку потрібно засвоїти для зцілення травм, якими нехтували до цього часу, і таким чином покласти край стражданням. Саме так разом з лікуванням травми органічно, у природний спосіб відбувається трансформація захисних масок.

Окрім того, не надто прив'язуйся до тих чи інших слів на позначення травм і масок. Одна особа може бути відторгнена, але страждати від несправедливості; іншого зрадили, а він переживає зраду як відторгнення; ще когось покинули, але він почувається приниженим тощо.

Коли ти прочитаєш опис кожної травми та її ознак, для тебе це стане зрозумілішим.

П'ять характерів, описаних у цій книзі, можуть нагадувати типології з інших досліджень. Кожне дослідження відрізняється чимось від інших, і ця робота не має наміру заперечити або замінити інші, здійснені в минулому. Одна з теорій, запропонованих психологом Ґерардусом Геймансом близько століття тому, популярна дотепер. У ній ми натрапляємо на вісім характерологічних типів: пристрасний, холеричний, нервовий, сентиментальний, сангвінічний, флегматичний, апатичний і аморфний.

Слово «пристрасний», яке психолог уживає для опису людського типу, не заперечує того, що інші типи також можуть мати досвід пристрасті у своєму житті. Те чи інше слово, яким описується тип людини, вказує на провідну рису характеру. Отже, повторюю, не потрібно обмежуватися лише буквальним значенням слів.

Можливо, що, читаючи опис травм і особливостей відповідних масок, ти впізнаватимеш себе в кожній з них. Однак дуже нечасто хтось має всі п'ять травм. Ось чому важливо запам'ятати опис фізичного тіла, адже тіло точно відображає те, що відбувається всередині. Набагато важче впізнати себе в емоційному та ментальному

плані. Пам’ятай, що наше его не хоче, щоб ми виявляли в собі всі наші переконання, адже переконаннями наше его підживлюється й утримується. У цій книжці я не пояснюватиму механізми нашого его, оскільки про це я докладно розповідаю в інших творах: ***«Слухай своє тіло — найкращого друга у всьому світі»*** і ***«Слухай своє тіло — знову і знову»***.

Можливо, ти відчуєш заперечення та спротив, дізнаючись у подальших розділах, що люди, які потерпають від певної травми, перебувають у явному чи неявному конфлікті з одним зі своїх батьків. Перш ніж дійти до цього висновку, я перевірила багато тисяч осіб на предмет, чи справді це так, — і моя відповідь була ствердною. Я повторюю тут те, що кажу на кожному семінарі: **найбільше проблем доводиться розв’язувати з тим із батьків, з ким дитина чи підліток мали нібито найбільше злагоди та порозуміння**. Отож не дивно, що це непросто прийняти: ми більше ображаємося на того з батьків, кого ми любили більше. Зазвичай першим враженням на цю констатацію є заперечення, далі гнів, і тільки потім людина вже готова поглянути в обличчя реальності — це початок одужання.

У тебе може викликати несприйняття та антипатію опис поведінки й особливостей, пов’язаних із різними травмами. Як наслідок, упізнавши одну з травм у себе, можливо, ти станеш у позицію заперечення опису маски, яку створив собі для того, щоб уникнути страждань. Такий спротив цілком нормальний і властивий людині. Дай собі час. Пам’ятай, що коли до певних дій і вчинків тебе спонукає твоя маска, ти сам собі не належиш, що можна сказати й про людей, які тебе оточують. Хіба не заспокоює знання, що чиясь поведінка дратує та відштовхує нас тому, що інші люди вдягнули й носять маску, щоб захиститися від страждання? Пам’ятаючи про це, ти станеш терпимішим до інших і тобі буде легше дивитися на них з любов’ю. Візьмемо приклад підлітка, який поводиться як бандит. Коли ти виявляєш, що він застосовує цю поведінку, щоб приховати свою вразливість і страх, твоє ставлення до нього змінюється, адже ти знаєш, що він ані брутальний, ані небезпечний. Ти зберігаєш спокій і можеш навіть помітити його добрі риси, а не лише боятися і бачити його недоліки.

Обнадіює знання: навіть якщо вже ти прийшов у світ із травмами, які треба владнати та які повсякчасно даються взнаки у твоїй реакції

на людей і обставини, що тебе оточують, маски, створені тобою для захисту, не є постійними й незмінними. Застосовуючи на практиці методи видужання, запропоновані в останньому розділі, ти побачиш, як твої маски поступово зменшуються і, як наслідок, змінюється твоє ставлення і твоє тіло також.

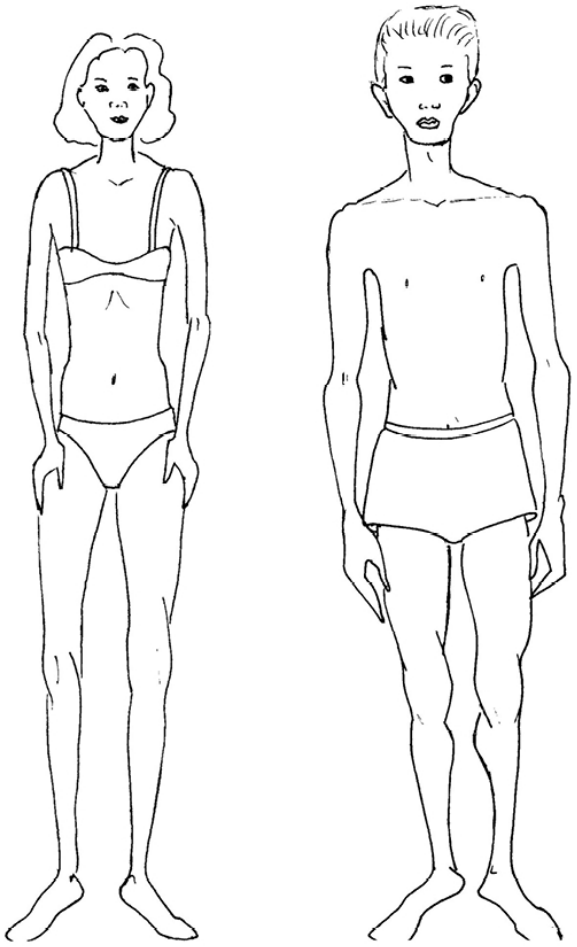
Утім, можуть минути роки, перш ніж з’являться результати на рівні фізичного тіла, тому що тіло завжди змінюється повільніше крізь реальну матерію, з якої воно складається. Нашим більш тонким тілам (емоційному та ментальному) потрібно значно менше часу для змін — завдяки рішенню, яке ми з любов’ю ухвалюємо в глибині свого єства. Наприклад, дуже легко забажати (емоційно) й уявити (ментально), як ти відвідуєш іншу країну. Рішення помандрувати може спасти на думку за кілька хвилин. Натомість конкретизація цього проєкту у фізичному світі забере значно більше часу: потрібно все спланувати, організувати, підрахувати гроші тощо.

Добрий спосіб перевірити свої фізичні зміни — це фотографувати себе щороку. Знімай великим планом усі частини тіла, щоб краще бачити подробиці. Звичайно, деякі люди змінюються швидше за інших, як дехто здатний пришвидшити свою мандрівку. Важливо завжди продовжувати працювати над внутрішньою трансформацією, адже саме це робить тебе щасливішим у житті.

Я раджу тобі під час читання наступних п’яти розділів записувати все, що, на твою думку, стосується тебе, а потім перечитувати ті розділи, які найкраще описують твою поведінку й передусім твою фізичну зовнішність.

Шмуц (рисунок на сторінку)
Рис. С.32

БУДОВА ТІЛА ВТІКАЧА.
(ТРАВМА ВІДТОРГНЕННЯ)



БУДОВА ТІЛА ВТІКАЧА
(травма відторгнення)

Розділ 2. Відторгнення

Погляньмо, що означає слово «відторгнення» або «відторгнути». Словник пропонує нам декілька визначень: відштовхувати, усувати, відмовлятися; не терпіти, не приймати, видаляти.

Багатьом не відразу зрозуміла різниця між цими поняттями: «відторгнути» та «покинути». Покинути когось означає віддалитися від людини заради когось або чогось іншого, тоді як відторгнути — це відкидати, не бажати когось бачити поруч із собою або у своєму житті. Той, хто покидає, стверджує: «Я не можу»; тоді як той, хто відторгає, радше говорить: «Я не хочу».

Відторгнення є дуже глибокою травмою, адже той, хто від неї страждає, відчуває відмову власного єства й, зокрема, заперечення права на існування. Серед п’яти травм відторгнення з’являється першим: воно дається взнаки ще на світанку життя людини. Душа, що повертається на Землю для того, щоб загоїти цю травму, переживає відторгнення з моменту народження, а в деяких випадках — ще до народження.

Візьмемо приклад небажаного дитя, що прийшло у світ, як то кажуть, «через випадковість». Якщо душа цього немовляти не впоралась із почуттям відторгнення, тобто їй не вдалося залишитися собою та втішатися життям, незважаючи на несприйняття, дитина неминуче знову переживатиме стан відторгнення. Промовистий випадок — малеча народжується не тієї статі, яку хотіли батьки. Звичайно, існують різні причини, через які один з батьків відторгає дитину; але нам важливо зрозуміти: лише ті душі, що мають цю потребу пережити досвід відторгнення, притягуються до одного з батьків або ж до обох, які так чи інакше відторгнуть свою дитину.

Часто трапляється, що один з батьків не має наміру відторгати дитя, але, попри це, воно все одно почувається відторгненим із найменшого приводу: через дошкульні зауваження, нетерпимість, гнів тощо. Якщо травма не загоєна, вона легко активується знову. Особа, яка почувається відторгненою, необ’єктивна. Вона витлумачує всі випадки крізь фільтри своєї травми й відчуває себе відторгненою навіть тоді, коли на це немає підстав.

Щойно дитина починає почуватися відторгненою, вона береться створювати маску ***ВТІКАЧА***. Неодноразово мені доводилося лікувати

регресії до стану зародка, і я переконалася, що особа з травмою відторгнення ще в утробі матері відчуває себе дуже крихітною, намагається зайняти якомога менше місця, занурена в непроглядну темряву. Це переконало мене, що маска втікача може розпочати своє формування ще до народження.

Звертаю твою увагу, що відтепер і до кінця книжки я вживатиму термін «утікач» на позначення людини, яка страждає на відторгнення. Маска *втікача* — це нова особистість, характер, що формується як спосіб уникнути мук відторгнення.

Така маска фізично виявляє себе у формі *уникливого* тіла, тобто тіла або його частини, що немовби хоче вислизнути, щезнути. Тіло — вузьке й ущільнене, так щоб легше вислизнути, не посідати багато місця, не бути помітним серед людей. **Це тіло не хоче займати багато простору, за образом і подобою *втікача*, який все життя ухиляється від присутності на видному місці**. Коли тіло справляє враження примари без плоті, ніби крізь шкіру просвічуються кістки, можна виснувати, що в індивіда наявна глибока травма відторгнення.

Утікач — це особа, яка сумнівається у своєму праві на існування, якій здається, що вона втілилася ще не цілком і не повністю. Тому її зовнішній вигляд часто навіює враження незавершеного, недобудованого, з відсутніми фрагментами; а деякі частини тіла не до кінця припасовані одне до одного. Скажімо, правий бік обличчя або тіла може помітно відрізнятися від лівого; це можна легко розгледіти неозброєним оком, і не обов’язково проводити виміри. Але нечасто трапляються люди з абсолютно симетричними частинами тіла.

Незавершене, недобудоване тіло вирізняється такими ділянками, яким нібито бракує якихось елементів, як-от сідниць, грудей, підборіддя; щиколотки набагато менші за литки, помітні западини в ділянці спини, грудини, живота тощо. Частини тіла згори та знизу можуть не відповідати одна одній.

Побачивши, як ця особа немовби зіщулилася всередину себе, хочеться сказати, що її тіло покорчило. Плечі зсунуті вперед, руки часто притиснені до тулуба. Неначе щось блокує зростання всього тіла або окремих його частин. Ніби одна частина тіла відрізняється від інших за віком; інколи здається, що це дорослий у тілі дитини.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

BOOK2GO
ЕЛЕКТРОННІ КНИГИ

КУПИТИ