

Более 3 миллионов книг продано по всему миру!

Лиз Бурбо



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

ИСЦЕЛЕНИЕ ПЯТИ ТРАВМ

Лиз Бурбо

Исцеление пяти травм

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39962532
Исцеление пяти травм: София; Москва; 2015
ISBN 978-5-906749-91-8

Аннотация

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.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Слова благодарности | 5 |
| Пролог | 7 |
| Глава 1. Обзор пяти травм | 12 |
| Травма отвержения | 19 |
| Травма покинутости | 24 |
| Травма унижения | 29 |
| Травма предательства | 33 |
| Травма несправедливости | 38 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 39 |

Лиз Бурбо

Исцеление пяти травм

LA GUÉRISON DES 5 BLESSURES

Copyright © 2015 Lise Bourbeau

© ООО Издательство «София», 2015

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 Virжини 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 самым 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. Пожалуй-ста, 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 приятия. Это похоже на то, как человек стремится избавиться от лишнего веса: вместо приятия 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 приятия, ведь именно о приятии я постоянно говорю в книгах, на семинарах и встречах с читателями. И мы будем неустанно продолжать говорить о приятии, потому что Эго постоянно твердит нам о страданиях из прошлого и заставляет нас забыть о новых усвоенных уроках.

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

Чтобы помочь тебе осознать, насколько сильно каждая из травм присутствует в тебе (а это – еще одна из главных целей данной книги), я буду приводить много примеров обстоятельств, когда травма активна. На протяжении многих лет мне часто приходилось 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 приятия себя, осознав свою божественную сущность. В зависимости от того, какие именно травмы активны, наша душа страдает по-разному. А самое печальное – то, что мы позволяем нашему Эго убедить себя в том, что оно избавляет нас от страданий, хотя это не так.

*Эго не способно чувствовать страдания души.
Оно живет только для себя. Самое большое*

удовольствие для Эго – оказаться правым.

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

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

К несчастью, отрицание боли приводит лишь к ее усилению. Это можно сравнить с тяжелой телесной открытой, инфицированной, незаживающей раной. Даже если ты попытаешься прикрыть ее, чтобы больше ее не видеть, инфекция будет продолжать распространяться и доставлять тебе все больше и больше боли до того момента, пока ты не достигнешь своего порога терпимости. И тебе придется выбирать: умереть или делать что-то, чтобы исцелиться. Вот до чего до-

шло 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 истолкованием фактов, а не тем, что делают другие люди или какими они являются.

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

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

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



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

Ниже кратко изложены характеристики каждой травмы и каждой маски, к которым ты можешь возвращаться, читая эту книгу. Помни, что в момент активности травмы (мы активируем 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 не понятым 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, уходя в свой воображаемый мир или «витая в облаках» (в мире

астральном). Он даже может верить в то, что «ошибся семьей», и задаваться вопросом: «Что я делаю на этой планете?»

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

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

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

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

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

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

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

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

- Он перфекционист. Стараясь, все чаще и чаще паникует при мысли, что не справится с жизненными

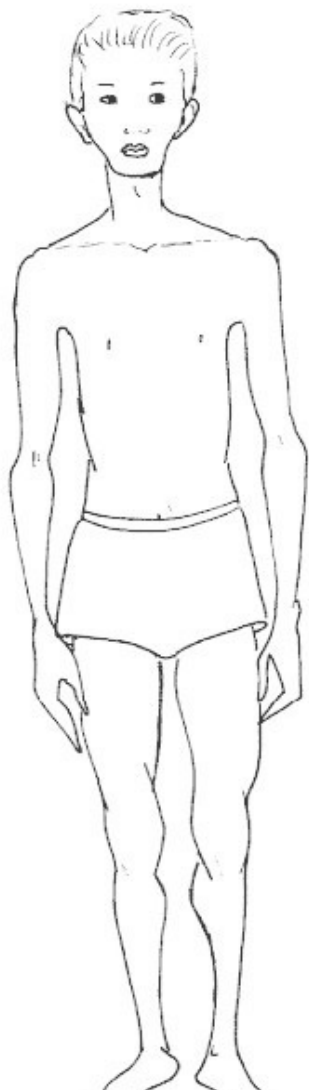
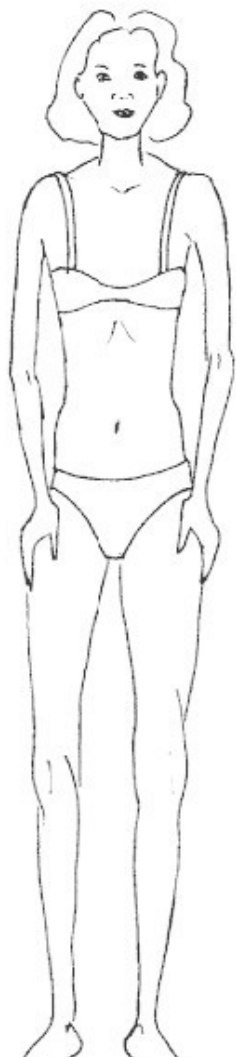
ситуациями. Уверен, что жизнь прошла мимо и он полный неудачник.

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

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

Характерные детали внешности:

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



ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ БЕГЛЕЦА (травма отвержения)

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 займется.

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

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

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

- В присутствии агрессивного или сердитого человека он чувствует себя подавленно и превращается

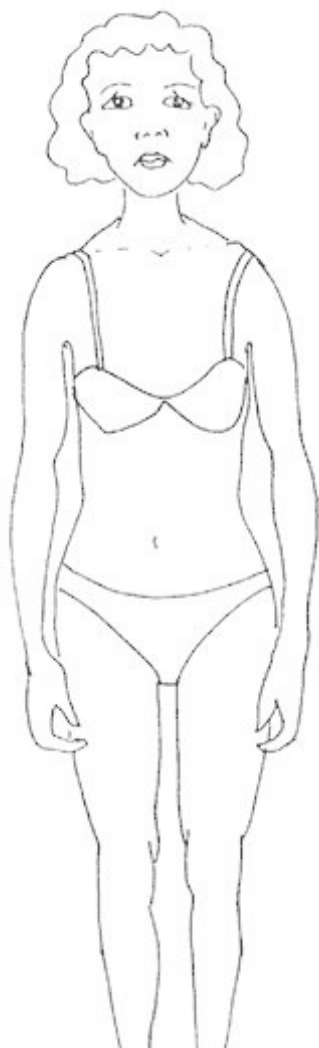
в маленького перепуганного ребенка.

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

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

Характерные детали внешности:

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



ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ ЗАВИСИМОГО (травма покинутости)

Травма унижения

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

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

Маска: мазохист

Самый большой страх: свобода

Поведение и реакции травмы и маски, когда она активна:

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

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

другим заботиться о нем.

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

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

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

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

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

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

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

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

- Часто он в виде компенсации вознаграждает себя

едой, считая, что наслаждается процессом, однако на самом деле не может наслаждаться из-за постоянного стыда и чувства вины.

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

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

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

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

Характерные детали внешности:

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



ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ МАЗОХИСТА (травма унижения)

Травма предательства

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

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

Маска: контролер

Самый большой страх: разъединение, отделение и отрицание

Поведение и реакции травмы и маски, когда она активна:

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

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

- Он старается выглядеть очень ответственным человеком и считает себя таковым. Это лидер, начальник от природы. Но на самом деле

он безответствен, так как обвиняет других и перекладывает на них свою ответственность. Он легко находит способы переложить вину на других.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

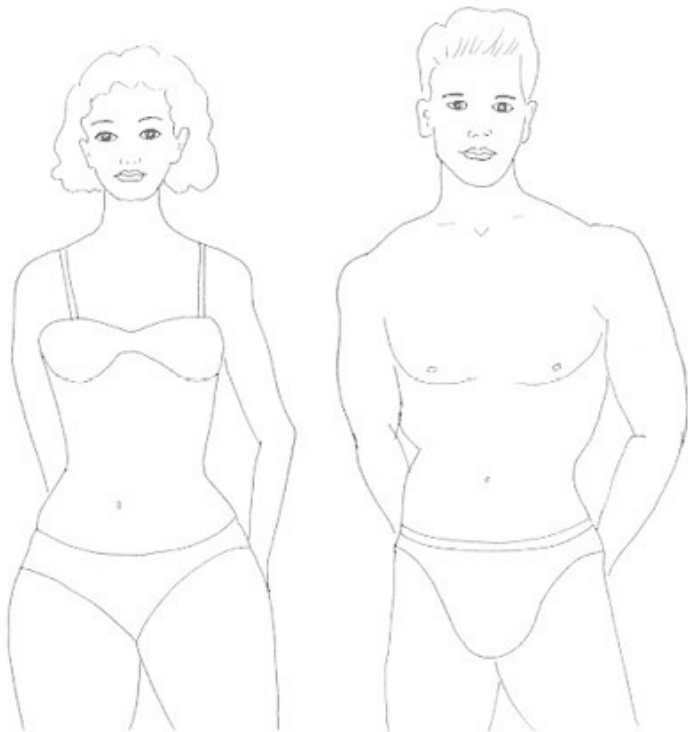
- Он стремится продемонстрировать свою абсолютную независимость, чтобы не почувствовать страх отделения, страх оказаться покинутым. Критикует зависимых людей.

- Часто употребляет фразы «я могу», «поверь мне», «я ему не доверяю», «я так и знал», «я

был прав», «пойми», «послушай меня», «откровенно говоря» и т. п.

Характерные детали внешности:

- Верхняя часть тела мужчины выражает силу и власть, плечи намного шире бедер
- У женщин бедра шире и сильнее плеч. Сильный таз
- В различных частях тела преобладают мышцы
- Сильный голос
- Грудь колесом
- С возрастом появляется склонность к «животику»
- При наличии лишнего веса кажется не толстым, а сильным
- Большие глаза, сильный соблазняющий взгляд
- Предпочитает яркую одежду



ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ КОНТРОЛЕРА (травма предательства)

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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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