

**Практики, меняющие жизнь**

# **ТРЕНИНГ ПО СИСТЕМЕ ЛИЗ БУРБО**

**ИСЦЕЛИ ТРАВМЫ,  
которые мешают тебе быть  
СЧАСТЛИВЫМ,  
ЛЮБИМЫМ И БОГАТЫМ!**



**МАРИЯ АБЕР**

**Мария Абер**  
**Тренинг по системе Лиз Бурбо.**  
**Исцели травмы, которые**  
**мешают тебе быть счастливым,**  
**любимым и богатым!**  
**Серия «Практики, меняющие жизнь»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9091008](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9091008)*

*Тренинг по системе Лиз Бурбо. Исцели травмы, которые мешают тебе  
быть счастливым, любимым и богатым!; АСТ; М.; 2015*

*ISBN 978-5-17-094492-7*

### **Аннотация**

Эта книга для тех, кто устал от несчастливой жизни и готов менять ее и меняться сам.

Эта книга для тех, кто устал от непонимания и хочет сделать отношения с окружающими людьми более гармоничными.

Эта книга для тех, кто устал от отсутствия любви и хочет научиться подлинной любви к себе, обрести веру в свои силы и покой в сердце.

Лиз Бурбо – автор двух десятков бестселлеров, основатель системы личностного роста, опытный тренер и духовный учитель

для тысяч людей со всего мира. Ее советы помогли множеству людей осознать ответственность за свою жизнь прежде всего перед самим собой, постичь свои истинные желания, признать настоящего себя, а значит – начать жить более осознанно и впустить успех в свою жизнь.

Эта книга-тренинг предлагает 40 упражнений, которые помогут освоить систему Луз Бурбо.

# Содержание

Предисловие	8
Часть первая	12
Глава первая	12
Характеристики травмы отвергнутого, который носит маску беглеца	16
Характеристики травмы покинутого, который носит маску зависимого	17
Характеристики травмы униженного, который носит маску мазохиста	18
Характеристики травмы преданного, который носит маску контролирующего	19
Характеристики травмы пережившего несправедливость, который носит маску ригидного	20
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Мария Абер**  
**Тренинг по системе Лиз**  
**Бурбо. Исцели травмы,**  
**которые мешают тебе**  
**быть счастливым,**  
**любимым и богатым!**

© Абер М., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

\* \* \*

Очень люблю книги Лиз Бурбо и тренинги Марии Абер! На мой взгляд, автор тренингов очень тонко чувствует суть методики Бурбо и умеет подать ее доступно, понятно даже для человека без психологического образования, а замечательные упражнения помогают быстро перейти от теории к практике.

*Рита Р.,  
Подольск*

Эта книга буквально переродила меня! Только подумать – три десятилетия я жил с этими страхами, с этой болью внутри и даже боялся заглянуть внутрь себя, подойти к ней поближе. Жил и не мог понять – почему я какой невезучий. Тренинг наполнил меня силой – я смог справиться со своей болью, смог принять себя и на самом деле изменить свою жизнь!

*Игорь С.,*

*Самара*

Я всегда знала, что причины моих проблем уходят корнями в детство, но что с того – ведь никто не мог мне дать хоть какой-то совет, как разобраться с этим. Спасибо Марии Абер: благодаря ее книге я смогла сделать это сама! Оказалось, что «неудачник» – это не приговор. Это просто маска! И не так сложно ее снять!

*Мария В.,*

*Москва*

Книга Марии Абер – прекрасное пособие для тех, кто хочет научиться общаться с другими людьми так, чтобы это общение было радостным и полезным. Если ты хочешь иметь много друзей, ладить с коллегами, строить прекрасные отношения с родственниками (в том числе и родственниками своей «второй половины»!) и самое главное – с любимым человеком, то эта книга – для тебя. Мне лично она очень помогает.

*Сергей В.,*

*Воронеж*

Эту книгу обязательно стоило бы прочесть всем родителям! Тогда лет через 10–20 было бы гораздо меньше взрослых, которым бы понадобилось работать с детскими травмами...

*Анастасия Б.,*

*Санкт-Петербург*

Универсальная книга! Любовь, дружба, работа, деньги, здоровье – с чем бы ты ни испытывал проблемы, на все вопросы ты найдешь ответы в ней!

*Тимур Д.,*

*Казань*

# Предисловие

В определенный момент жизни многие люди приходят к печальной мысли: жить так, как хочется, не получается.

«Это слишком сложно – жить, как хочется, – говорят эти грустные люди. – Это страшно. Надо начинать все заново. Другие не одобряют. Семья не поймет. Так просто не бывает».

Действительно, есть множество веских причин «против» того, чтобы попробовать устроить жизнь по собственному разумению. И буквально парочка причин «за»: например, **желание быть счастливым...** Отказываясь даже попытаться, люди все больше грустнеют, мрачнеют, болеют. Оглядываясь назад и понимают, что рискнуть, попробовать, сделать – все-таки стоило. Не нужно было идти на поводу у страхов, формальностей, шаблонов, токсичных отношений с другими... Ах, если бы да кабы!..

*Впрочем, в этой грустной истории возможен хороший конец, и вот почему. Попробовать создать такую жизнь, как хочется – счастливую, успешную, полную любви, – никогда не поздно.*

*Лиз Бурбо – автор двух десятков бестселлеров, основатель системы личностного роста, опытный тренер и духовный учитель для тысяч людей со всего мира. В свои почтенные годы Бурбо полна*



*активности, энергии и любопытства: она ездит по миру с семинарами и тренингами, выступает на конференциях, пишет статьи и книги. Ученики и последователи Бурбо регулярно проводят семинары по ее системе в разных странах, в том числе в России.*

В основе системы Лиз Бурбо изначально лежала идея о том, чтобы через налаживание диалога с собственным телом, в сотрудничестве с ним человек узнавал, а затем и осознавал себя, свои истинные потребности, желания и способности.

Вдохновляясь работами Александра Лоуэна, Вильгельма Райха и других классиков телесноориентированной терапии, Бурбо посвятила *телу, возможностям тела и сознанию тела* не одну книгу. Однако постепенно идея о взаимосвязи психического и физического в трактовке Лиз Бурбо расширилась до жизнеобразующей концепции: Бурбо предложила читателям задаться серьезными вопросами.

Например, такими:

- *Зачем я живу?*
- *Почему я живу не так, как мне хочется?*
- *Что значит «отвечать за свою жизнь»?*
- *Почему мне сложно быть искренним с близкими людьми?*
- *Что скрывается за тревожностью и апатией?*
- *Как мне узнать, чего я хочу на самом деле?*

Лиз Бурбо предлагает своим последователям, единомышленникам и читателям выйти из «зоны комфорта» и задать себе неудобные вопросы. Но как опытный наставник и истинный духовный лидер, она никогда не бросает на распутиях тех, кто осмелился что-то изменить и измениться самим. Она берет их за руку, подсказывает, рекомендует, успокаивает, радуется – в общем, прикладывает все усилия, чтобы желание человека жить осознаннее, счастливее, успешнее было исполнено.

Эта книга-тренинг основана на системе Бурбо (но ею не ограничивается!), составлена опытным психологом-практиком и позволяет читателю самостоятельно (но не в одиночку!) решить следующие задачи:

- осознать ответственность за свою жизнь прежде всего перед самим собой;
- обнаружить, назвать по имени и излечить личные душевные травмы;
- научиться подлинной любви к себе;
- обрести веру в свои силы и покой в сердце;
- сделать отношения с окружающими людьми более гармоничными;
- осознать свои истинные желания, признать настоящего себя, а значит – начать жить более осознанно;
- впустить успех в свою жизнь.

Алгоритм решения этих задач, нетривиальных и совсем

непростых, будет подробно описан в четырех частях книги-тренинга. Опираясь, в основном, на идеи Лиз Бурбо, составитель книги дополнил тренинг упоминаниями других психологических концепций, а также уделил особое внимание практическим упражнениям, которые можно выполнять в одиночку, в любом месте и в любое время, и которые доказали свою эффективность. Теоретическая часть каждой главы непременно сопровождается несколькими практическими упражнениями.

**«Быть счастливым – естественное состояние»**, – раз за разом, почти в каждой своей статье и книге, повторяет Лиз Бурбо. На своем опыте и опыте множества людей она доказала: поверив в естественность счастья, человек сможет поверить и в себя, а значит – сможет впустить в жизнь благоприятные, позитивные перемены.

# **Часть первая**

## **Разрешение на жизнь**



### **Глава первая**

#### **Опыт боли: распознаем и исцеляем личные душевные травмы**

Говорят, детство – самая беззаботная пора. Мол, живет

маленький человек, ни за что не отвечает, бегает-прыгает и проблем не знает. Глупости, конечно. Детство, пожалуй, самый сложный период жизни, самый насыщенный событиями и впечатлениями. Счастливый и несчастный одновременно. Самый драматичный, если хотите.

Глубоко переживаемые события детства, моменты счастья и горя имеют последствия длиною в жизнь, влияя на личность уже повзрослевшего человека, на его поступки, мировосприятие, взаимоотношения с другими.

Ни для кого, к счастью, уже не секрет, что главные люди для любого ребенка всегда – **родители**, и именно отношения с ними влияют на становление личности больше, чем отношения с кем бы то ни было еще. Семья – начало и ядро системы координат любого ребенка, точка отсчета. Родители – главные его учителя, «целители» и, увы, «вредители» тоже. Психологические и душевные травмы, без которых на самом деле не обходится ни одно детство, как правило, намеренно или случайно (чаще второе) наносят родители.

Так, многолетние наблюдения за детьми и взрослыми, людьми одинокими и семейными, физически здоровыми и не очень крепкими позволили Лиз Бурбо выдвинуть следующее предположение: каждый человек по мере взросления проходит четыре этапа.

**Первый этап – познание радости существования,**

**бытия самим собой.**

**Второй этап – страдание от того, что быть самим собой нельзя.**

**Третий этап – период кризиса, бунт.**

**Четвертый этап – «строительство новой личности» или, иначе говоря, подбор маски, которая более соответствует ожиданиям взрослых от ребенка.**

*Маска*, по мнению Бурбо, становится искусным заменителем всего настоящего, что есть в человеке: характера, привычек, привязанностей, желаний, даже пищевых предпочтений. Маска либо надевается на несколько минут в день (в том случае, если травма не глубока и частично проработана), либо носится почти постоянно (если травма глубокая, не проработанная и до сих пор причиняет страдания). Маска призвана защищать и, действительно, защищает нас – от новых травм, от собственного несовершенства, от боли, от опасностей...

Но какой ценой!

*Ведь носить маску – значит никогда не быть собой.*

Может ли быть наказание более жестоким?

Постепенно Бурбо систематизировала наблюдения и предложила оригинальную концепцию пяти масок как выражения пяти душевных травм, наиболее часто переживаемых человеком.

Пять травм, по Бурбо, можно обозначить так:

- Травма покинутого (травме соответствует маска зависимого).
- Травма отверженного (маска беглеца).
- Травма униженного (маска мазохиста).
- Травма предательства (маска контролирующего).
- Травма несправедливости (маска ригидного).

*«Нет ни одного человека, которого бы хоть раз не отвергли, не покинули, не предали, не унизили, не поступили с ним несправедливо. Это причиняет боль, злит, расстраивает. Однако мы испытываем боль исключительно по собственному желанию. Это происходит, когда эго удается убедить нас, что в наших страданиях следует винить кого-то другого, – высказывает парадоксальную мысль Бурбо. – Но в жизни нет виновных; есть только страдающие».*

Впрочем, чтобы принять страдающую часть, то есть маску – свою или другого человека – Лиз Бурбо предлагает вначале познакомиться со всеми пятью и выявить отличительные признаки каждой травмы-маски.

Важно понимать, что каждая из пяти травм, описанных Бурбо, имеет противное свойство – **навязчивость**. Раз «угодив» в душу человека, она будет повторяться и возвращаться, причем переживаться всякий раз как новый травматичный опыт. Пока травма не проработана, не пережита и не принята, человек неосознанно притягивает в свою жизнь события и людей, которые подтверждают его негод-

ность, неуместность, ненужность.

**Словом, человек травмирует себя вновь и вновь, даже не понимая этого.**

Итак, если вы чувствуете, что неприятные события в жизни повторяются вновь и вновь, что вам словно не хватает *права на жизнь*, что другие лучше, чем вы, то пора, наконец, перестать делать вид, что все в порядке, а определить, какая же травма была вам нанесена в незапамятные времена, и какая защитная маска, по классификации Лиз Бурбо, вами выбрана. Только так, через осознание и боль, возможно исцеление. А вслед за исцелением – новая, счастливая жизнь.

## **Характеристики травмы *отвергнутого*, который носит маску *беглеца***

**Первая травматизация:** от момента зачатия до одного года.

Отвержение идет от **родителя своего пола**, который либо не хотел ребенка, либо хотел ребенка другого пола. Из-за столь глобального несоответствия беглец не чувствует права на существование.

**Выражение в теле:** сжатое, узкое, хрупкое, будто «ускользающее».



**Излюбленные слова и выражения:** «ничто», «никто», «не существует», «исчезнуть», «меня тошнит от...».

**Проявления в повседневной жизни:** Отстраненность от материального. Стремление к совершенству. Сосредоточенность на духовном, интеллектуальном. Стремится к уединению, к «побегу». Хочет быть невидимкой. Считает, что его не понимают. Склонность к сладкому или к алкоголю как к способам убежать.

## **Характеристики травмы *покинутого*, который носит маску *зависимого***

**Первая травматизация:** между одним и тремя годами. Наносится **родителем противоположного пола**. Как правило, «покинутый» ребенок страдает либо от отсутствия, либо от нехватки общения с родителем противоположного пола. Причина – эмоциональная отстраненность родителя, его полное физическое отсутствие, отсутствие интереса к ребенку или дефицит теплого, душевного контакта ребенка и родителя.

**Выражение в теле:** вытянутое, тонкое, дряблое тело, длинные руки, спина искривлена. Большие печальные глаза.

**Излюбленные слова и выражения:** «никого нет», «отсутствует», «один», «не оставлять», «выношу», «не покидать».

**Проявления в повседневной жизни:** В отношениях склонен к слиянию с другими, плохо переносит разлуку. Готов на многое, лишь бы не оставаться одному. Больше всего нуждается в поддержке извне, в позитивном подкреплении. Не имея ресурса поддержки и любви внутри себя, постоянно ищет и даже требует внимания у других, однако внутренняя пустота неутолима. Ему сложно делать или решать что-то в одиночку. Печален, слезлив, склонен к перепадам настроения. Больше всего страшится одиночества.

## **Характеристики травмы *униженного*, который носит маску *мазохиста***

**Первая травматизация:** в период от одного до трех лет. Наносится родителем, который занимается физическим развитием ребенка (обычно это мать). Как правило, это **чрезмерно контролирующий родитель**, который провоцирует у ребенка реакцию стыда и чувство униженности.

**Выражение в теле:** толстый, низкорослый, круглолицый.

**Излюбленные слова:** «достойный», «недостойный», «маленький», «толстый».

**Проявления в повседневной жизни:** Часто стыдится себя или других, а чтобы притушить стыд, использует контроль – также, себя или других. Не прислушивается к своим потребностям, в том числе сексуальным, хотя знает их. Гиперответственный. Самооценка заниженная. Склонен к самоистязанию психологического толка: «Я плохой, отвратительный, недостойный и не могу стать достойным». Больше всего боится свободы.

## **Характеристики травмы *преданного*, который носит маску *контролирующего***

**Первая травматизация:** в период от двух до четырех лет, то есть во время нормативного переживания эдипова комплекса.

Наносится **родителем противоположного пола**, когда мать или отец ведут себя не так, как ждет от них ребенок, манипулируют, навешивают на ребенка несбыточные надежды или вообще уклоняются от выполнения родительских обязанностей. В результате ребенок теряет доверие к родителю, а значит – и к миру вообще.

**Выражение в теле:** настоящий крепыш. Будто бы нарочито сильное, спортивное, подтянутое тело.

**Излюбленные слова и выражения:** «отделить(ся)», «ты понимаешь?», «я могу», «я сам справлюсь», «я это знал», «я же говорил», «поверь мне», «я-то знаю», «у него что-то на уме», «я ему не доверяю», «разорвать(ся)».

**Проявления в повседневной жизни:** Нетерпелив и нетерпим. Трудности с доверием. Уязвимость скрывает за скепсисом. Делает вид, что ответственный, обязательный, важный, но на самом деле ему стоит огромных усилий, чтобы сдержать обещание или хотя бы не забыть об обещанном. Любит похвалу. Не выносит лжи от других, хотя сам с легкостью привирает. Нуждается в начальстве, формальном или неформальном. Если начальство хорошее, то и он – хороший исполнитель. Больше всего боится развода, разрыва, разъединения.

## **Характеристики травмы пережившего *несправедливость*, который носит маску *ригидного***

**Первая травматизация:** в возрасте от четырех до шести лет, когда ребенок впервые начинает ощущать и ценить свою индивидуальность.

Если, по разным причинам, ребенок не может проявить индивидуальность, не имеет навыка или условий для самовыражений, происходит травматизация: ребенок переживает это как несправедливость и обращает злость, обиду, печаль **на родителя своего пола.**

Как правило, отношения с родителями носят поверхностный характер. Зачастую травмирующий родитель отличается холодностью, невнимательностью, он не способен установить доверительный контакт с ребенком. В итоге переживший несправедливость словно отделяет себя от своих эмоций, дает себе установку «Я ничего не чувствую» и надевает маску ригидного.

**Выражение в теле:** хорошо сложенное, пропорциональное, однако скованное в движениях тело. Напряженная шея и челюсти. Осанка прямая, гордая.

**Излюбленные слова и выражения:** «нет проблем», «всегда, никогда», «очень хороший, очень добрый», «именно так», «я ведь прав?», «если не ошибаюсь», «точно», «совершенно справедливо», «конечно», «ты согласен?».

**Повседневные проявления:** Всячески стремится к совершенству и излишне требователен к себе. Думает не о том, кто он, а о том, что он делает. С детства привык думать, что его ценят не за то, кто он есть, а исключительно за достиже-

ния и поступки. Часто считает, что другим повезло больше, чем ему. Контакт с собственными чувствами отсутствует. Не любит и не умеет обращаться за помощью. Склонен к сомнениям, к сравнению себя и других. Причем, в сравнении всегда проигрывает. Постоянно носит в себе чувство вины, считая, что недостоин удовольствий, радости, похвалы. В эмоциональных проявлениях заторможен, но от других больше всего боится холодности.

Вы узнали свою маску? Сразу несколько типажей показались вам до боли знакомыми? Не вам, так кому-то из близких и знакомых маска оказалась впору? И то, и это – абсолютно нормально.

Чем удобна классификация, предложенная Бурбо, так это своей универсальностью и вместе с тем гибкостью. Выделяя основные характерные черты и типичные проявления, Лиз Бурбо постоянно повторяет о том, что одну и ту же защитную маску разные люди носят по-разному – не бывает ни травм, «как по учебнику», ни абсолютно одинаковых проявлений страдания. Все диктует наша индивидуальность. К тому же, нередко случается так, что человек переживает несколько душевных травм и, соответственно, надевает несколько масок – одну поверх другой или по очереди.

Чтобы точно распознать свою (или соседскую) травму, Лиз Бурбо рекомендует несколько приемов:

- «читать» тело, искать физические проявления маски,

прислушиваться к своему телу. Тело не умеет врать, утверждает Бурбо, и чутко реагирует на психические и психологические изменения;

- искать и выделять *основные, ключевые* признаки травмы, ведь если травма не очень глубока и умеренно тяжела, то *всех* описанных симптомов может и не быть;
- не бояться «нащупать» на лице маску, памятуя о том, что в свое время маска была жизненно необходима. Возможно, ее защита позволила вам выжить или уменьшить страдания;
- спокойно и целенаправленно лечить душевные травмы: это столь же нормальный и естественный процесс, что и лечение физических недугов или болезней.

Разумеется, у Лиз Бурбо есть свой метод по исцелению душевных травм. Он успешно применяется для лечения даже застарелых, глубоких, плохо осознаваемых травм и включает в себя несколько этапов – несколько шагов.

**Первый шаг** – это, как ни крути, признание своей травмы, ее наличия и роли в своей жизни. Иначе говоря, если будете продолжать делать вид, что ничем не больны – вылечиться не удастся. Придется, так или иначе, увидеть свою душевную травму, определить ее «тип», а следом и признать ее существование (но, заметьте, не приоритет на управление вашей жизнью!).

*«Человек для того и живет, чтобы проработать*

*то, что не проработано, и разрешить то, что давит грузом страдания», – сообщает Лиз Бурбо.*

Что ж, разумно.

**Второй шаг** к исцелению – принять свою травму и дать ей хотя бы частичку безусловной любви. Сразу скажем – это безумно сложно!

Во-первых, **безусловная любовь** (по Бурбо, это значит «принимать, даже если не согласен или не понимаешь») не дается «за так», ее нужно выращивать в себе постепенно и настойчиво. Единого, универсального, всем понятного способа развития безусловной любви нет, но кое-какие возможности и техники будут описаны в этой книге далее.

Во-вторых, чем невыносимее травма, тем более сильная любовь ей требуется. Однако усилия того стоят: едва ваша пульсирующая боль, ваша уставшая маска почувствует, что ее не гонят, а любят, злые чары начнут таять. Проверено!

Наконец, **третий шаг** заключается в том, чтобы заново пройти через четыре этапа развития, описанные в начале этой главы, только в обратном порядке – от четвертого к первому. На первом этапе вам придется увидеть свою маску. На втором – поработать со своим сопротивлением, которое обязательно возникнет и будет выражаться в бунте, возмущении, отрицании очевидного. Возможно, вы в возмущении захлопнете книгу («Что за бред! Это не про ме-



ня!»). Возможно, захотите переложить ответственность на других («Все они виноваты!»). Возможно, изобразите смирение («Жил раньше и дальше проживу»). Найдите в себе силы преодолеть сопротивление.

На **четвертом шаге** вам нужно будет вернуться в момент первоначальной травматизации: как следует пострадать, позлиться на родителей, пожалеть себя маленького. Этот этап должен закончиться прощением с детской злобой и обретением сочувствия к родителям, прощения их. **Четвертый шаг** – это еще и возвращение к себе истинному, прощение с маской, приветствие своего подлинного «Я», открытого для опыта и любви.

*«Увидеть боль, узнать ее, поздороваться с ней – непросто. Это крайне сложно и к тому же страшно. Но если работа с травмой проходит успешно, то человек получает опыт истинного сострадания к самому себе. Он как бы дает себе разрешение на переживания, а одновременно с тем – снижает уровень гнева, стыда и злобы в своей душе. Боль нужно пережить и выпустить, а ни в коем случае не задавливать. В последнем случае она не уйдет, а лишь глубже покалечит душу», – рекомендует Бурбо.*

# 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.