

*Серия*  
**СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО**

*Lise Bourbeau*

## **LES 5 BLESSURES**

qui empêchent  
d'être soi-même

Миз Бурба

**ПЯТЬ ТРАВМ,**  
которые мешают  
быть самим собой



«СОМНЯ»

2017

УДК 615.851

ББК 53.57

Б91

*Перевод с английского В. Трилиса*

### **Бурбо Лиз**

Б91 Пять травм, которые мешают быть самим собой / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 224 с.

ISBN 978-5-906686-03-9

В этой книге Лиз Бурбо говорит о личной ответственности каждого человека, — ответственности не перед кем-то, а перед самим собой, перед своей душой, перед собственным здоровьем.

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

УДК 615.851

ББК 53.57

Гостевая книга автора, в которой вы можете оставить свои комментарии о любой ее книге на своем родном языке  
<http://users3.smartgb.com/g/g.php?a=s&i=g35-73974-1a&l=12>

Copyright © Lise Bourbeau 2000

*Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*

*Rejet. Abandon. Humiliation. Trahison. Injustice*

ISBN 978-5-906686-03-9 © ООО Книжное издательство «София», 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности.....	7
Предисловие .....	9
Глава 1. Возникновение травм и масок .....	13
Глава 2. Травма — отвергнутый Маска — беглец .....	27
Глава 3. Травма — покинутый Маска — зависимый .....	53
Глава 4. Травма — униженный Маска — мазохист .....	81
Глава 5. Травма — предательство Маска — контролирующий .....	115
Глава 6. Травма — несправедливость Маска — ригидный .....	153
Глава 7. Излечение травм и трансформация масок .....	184



# БЛАГОДАРНОСТИ

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

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

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





# ПРЕДИСЛОВИЕ

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

Я благодарна также одному из его учеников, ВИЛЬГЕЛЬМУ РАЙХУ, который, как я считаю, стал великим предтечей метафизики. Он первым установил бесспорную связь между психологией и физиологией, показав, что неврозы поражают не только ментальное, но и физическое тело. В дальнейшем психиатры Джон ПЬЕРРАКОС\* и Александр ЛОУЭН (оба ученики Вильгельма Райха) открыли биоэнергетику и показали, что

---

\* Автор и основатель CORE ENERGETICS, Life Rhythm Publication.

воля больного к исцелению одинаково важна и для его физического тела, и для эмоций, и для интеллекта.

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

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

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

Все, что я пишу, в одинаковой мере относится к мужской и женской половинам рода человеческого (в противном случае я делаю оговорки). Я по-прежнему

## ПРЕДИСЛОВИЕ

употребляю слово **БОГ**. Напомню, что, говоря о **БОГЕ**, я имею в виду твое **ВЫСШЕЕ Я**, твое истинное существо, то самое Я, которое знает твои настоящие потребности, ориентированные на жизнь в любви, счастье, гармонии, мире, здоровье, изобилии и радости.

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

*С любовью, Лиз Бурбо*

*Lise Bourbeau*



## Глава 1

# ВОЗНИКНОВЕНИЕ ТРАВМ И МАСОК

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

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

Приятие опыта не означает, что мы отдаем ему предпочтение или *согласны* с ним. Речь идет скорее о том, чтобы дать себе право экспериментировать и

учиться через то, что мы переживаем. Мы должны, прежде всего, научиться распознавать, что для нас благоприятно, а что нет. Единственный путь к этому состоянию — осознавать последствия опыта. Все, что мы решаем делать или *не делать*, все, что мы делаем или не делаем, что говорим или не говорим, и даже все, что мы думаем или чувствуем, влечет за собой определенные последствия.

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

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

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

Когда я упоминаю или говорю о чем-то «неулаженном», я всегда имею в виду некий опыт, пережитый в неприятии себя. Возьмем для примера молодую девушку, которая была отвергнута отцом, ожидавшим сына. В этом случае принять опыт означает дать своему отцу право желать сына и отвергнуть собственную дочь. Принять же себя для этой девушки означает дать себе право злиться на отца и простить себя за то, что злилась на него. Не должно остаться никакого осуждения отца или себя самой — только сочувствие и понимание той субличности, которая страдает в каждом из них.

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

Не давай себя дурачить твоему *эго*, которое нередко пускает в ход все средства, лишь бы убедить нас, что

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

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

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

В поисках выхода ты можешь рассчитывать на своего внутреннего **БОГА** — всезнающего, вездесущего и всемогущего. Его могущество всегда пребывает в тебе



и постоянно работает. Оно действует таким образом, чтобы направлять тебя к людям и ситуациям, которые необходимы для твоего роста и эволюции в соответствии с планом жизни, составленным еще до твоего рождения.

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

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

Эту потребность испытываем мы все. Однако вскоре после рождения мы начинаем замечать, что наше стремление быть самими собой вызывает недовольство у взрослых и окружающих. И мы делаем вывод, что быть естественным нехорошо, неправильно. Это открытие не из приятных, и нередко оно вызывает вспышки гнева у ребенка. Подобные вспышки становятся настолько частыми, что к ним все относится как к чему-то нормальному. Их называют «детским кризисом» или «подростковым кризисом». Быть может, они и стали нормой для человеческих существ, но назвать их есте-

ственными нельзя никак. Если ребенку позволено быть самим собой, он будет вести себя естественно, уравновешенно и никогда не станет устраивать «кризисов». К сожалению, таких детей почти не бывает. Вместо этого, по моим наблюдениям, большинство детей переживают четыре следующих этапа:

- 1-й этап — познание радости существования, бытия самим собой;
- 2-й этап — страдание от того, что быть самим собой *нельзя*;
- 3-й этап — период кризиса, бунт;
- 4-й этап — чтобы избежать страданий, ребенок уступает и в конце концов строит из себя новую личность, соответствующую тому, чего хотят от него взрослые.

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

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

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

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

ОТВЕРГЛИ  
 ПОКИНУЛИ  
 УНИЗИЛИ  
 ПРЕДАЛИ  
 Были НЕСПРАВЕДЛИВЫ

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

**ТРАВМЫ:**

Отвергнутый  
 Покинутый  
 Униженный  
 Предательство  
 Несправедливость

**МАСКИ:**

Беглец  
 Зависимый  
 Мазохист  
 Контролирующий  
 Ригидный

---

\* Это удастся сделать только на языке оригинала, французском. — *Прим. перев.*

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

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

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

Вернемся к ране на руке. Предположим, что ты испытываешь сильную боль каждый раз, когда кто-то прикасается к повязке. Если кто-то в порыве любви хватается тебя за больную руку, вообрази его удивление, когда ты завопишь: «А-а-ай! Ты мне делаешь больно!» Разве он хотел причинить тебе боль? Нет. И если тебе

больно каждый раз, когда кто-нибудь прикасается к твоей руке, то это потому, что ты сам решил не заниматься раной. Другие люди не виновны в твоей боли!

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

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

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

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

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

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

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

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

употребленное для описания типа, относится лишь к доминирующей черте личности. Поэтому я повторяю: не слишком полагайся на буквальный смысл слов.

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

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

---

\* М.: «София», 2010.

тем следует гнев, и только после этого человек бывает способен посмотреть в лицо реальности.

Это начало выздоровления.

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

Возьмем в качестве примера подростка, который ведет себя как «крутой». Когда ты обнаруживаешь, что он ведет себя так потому, что пытается скрыть свою ранимость и свой страх, твое отношение к нему меняется, ты уже знаешь, что никакой он не крутой и не опасный. Ты сохраняешь спокойствие и даже способен видеть его хорошие качества, а не только ошибки и грубость.

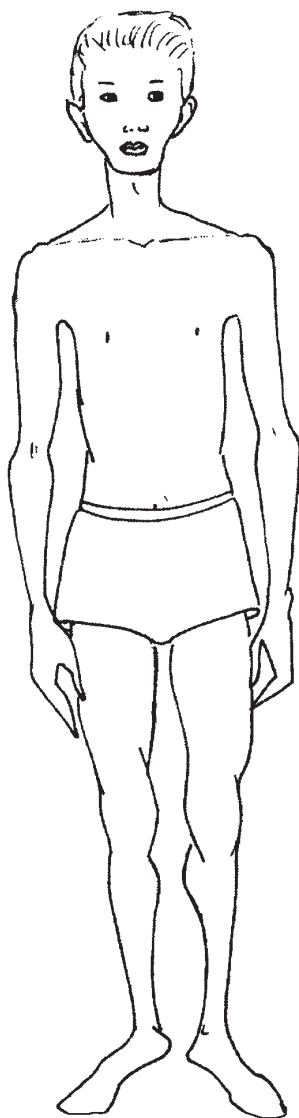
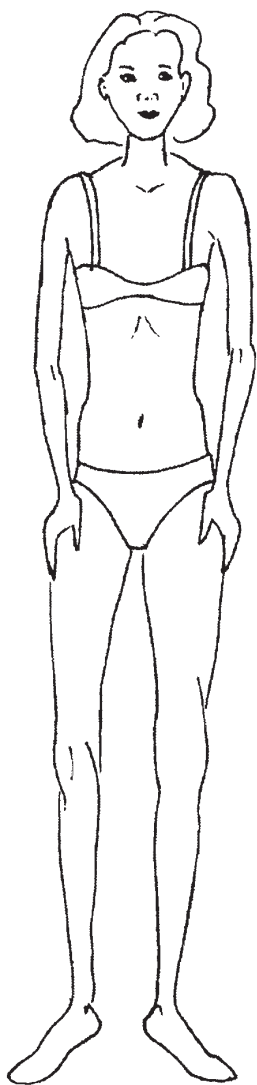
Обнадеживает тот факт, что, даже если ты уже родился с травмами, которые тебе предстоит излечить и которые постоянно проявляются в твоих реакциях на окружающих людей и обстоятельства, маски, которые ты создаешь для самозащиты, не остаются постоянными. Практикуя методы исцеления, предложенные в последней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



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

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

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



ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ БЕГЛЕЦА  
(Травма отвергнутого)

*Если вы хотите получить информацию  
о выходе следующей книги Лиз Бурбо,  
пришлите нам свои координаты...*

электронной почтой: [info@leseditionsetc.com](mailto:info@leseditionsetc.com)

факсом: 450-431-0991

обычной почтой: Les Éditions ETC,  
1102 boul. La Salette,  
St-Jérôme (Québec)  
J5L 2J7 CANADA

### **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 семина-  
ров 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)

16+

*Литературно-художественное издание*

**Лиз Бурбо**

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

Перевод *В. Трилис*

Редактор *И. Старых*

Корректор *Т. Зенова*

Оригинал-макет *Е. Степаненко*

Обложка *И. Дерий*

**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 29.05.2017 г.

Формат 84х108/32. Усл. печ. л. 11,76.

Тираж 5000 экз. Зак.

**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)