

Серия
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

Lise Bourbeau

LA GUÉRISON
DES 5 BLESSURES

Миз Бурба

ИСЦЕЛЕНИЕ
ПЯТИ ТРАВМ

«СОФИЯ»



2 0 1 7

УДК 159.964
ББК 53.57
Б91

Перевод с французского И. Зайцевой

Бурбо Лиз

Б91 Исцеление пяти травм / Перев. с франц. —
М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. —
192 с.

ISBN 978-5-906749-91-8

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.

УДК 159.964
ББК 53.57

LA GUÉRISON DES 5 BLESSURES
Copyright © 2015 Lise Bourbeau

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>

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог	8
ГЛАВА 1	
Обзор пяти травм.	12
ГЛАВА 2	
Часто задаваемые вопросы	34
ГЛАВА 3	
Эго — основное препятствие исцелению травм. . .	43
ГЛАВА 4	
Как ослабить влияние эго и травм.	74
ГЛАВА 5	
Травма отвержения и травма несправедливости. . .	89
ГЛАВА 6	
Травмы покинутости и предательства.	106
ГЛАВА 7	
Травма унижения.	128
ГЛАВА 8	
Как узнать, какая именно травма активна.	138
ГЛАВА 9	
Исцеление и польза исцеления	152

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

- От всего сердца я благодарю тысячи читателей со всего мира, которые говорили мне о своем желании справиться с пятью травмами. Благодаря вам, вашему интересу и вашим отзывам я приняла решение написать вторую часть книги о травмах.
- Спасибо всем преподавателям школы «Слушай Свое Тело», а также всем участникам многочисленных ежегодных семинаров, которые делятся со мной своими открытиями.
- Я благодарю тысячи участников семинаров, благодаря вопросам и отзывам которых мы имеем возможность постоянно совершенствовать учение школы «Слушай Свое Тело».
- Выражаю особую благодарность моему племяннику Сильвену, побудившему меня к написанию этой книги. Однажды он спросил меня, когда же я напишу книгу об исцелении травм. Как и многим другим, задававшим этот вопрос, я посоветовала ему перечитать последнюю главу моей книги *«Пять травм, которые мешают быть самим собой»*. Именно в ней речь идет об исцелении травм. Тогда он мне ответил, что много раз перечитывал эту главу, но, чтобы справиться с травмами, этого недостаточно. Он говорил о том, что ему надоело жить под влиянием травм. Я почувствовала, что его просьба исходит из самого сердца и что для него было важно видеть, как движется процесс исцеления от травм. И тогда я решила, что именно эта тема станет основой моей следующей книги.
- Спасибо Виржини Салю за ее неоценимую помощь в редактировании книги.

- Спасибо за прекрасную работу и постоянную поддержку Жан-Пьеру Ганьону, директору Издательского дома «ЕТС».
- Наконец, хочу выразить признательность Монике Шильдс, генеральному директору школы «Слушай Свое Тело», за редактуру этой книги, как и всех остальных моих книг, начиная с самой первой.

ПРОЛОГ

Четырнадцать лет назад я написала первую книгу о травмах души. С тех пор я сделала много открытий, и мне кажется, что пришло время поделиться с тобой этими открытиями, а главное — моими выводами об исцелении травм, от которых страдает столько людей.

Книга *«Пять травм, которые мешают быть самим собой»* постоянно бьет рекорды продаж как во франкоязычных странах, так и в переводах на другие языки. В 2014 году эта книга уже была переведена на шестнадцать языков. И, пожалуй, всего одной главы, посвященной исцелению травм, в самом деле недостаточно. Мне по-прежнему продолжают задавать один и тот же вопрос: *«Как исцелиться от травм?»*

Прежде чем ты начнешь читать эту книгу, я рекомендую тебе прочесть книгу о пяти травмах, потому что здесь я не повторяю изложенной в ней информации. В первой главе я кратко резюмирую основные характеристики травм, чтобы ты мог освежить их в памяти, но все же рекомендую прочесть (или заново перечитать) ту первую книгу. Наше Эго настолько сильно боится разговоров о травмах, что делает все возможное, чтобы мы не поняли или неверно истолковали сказанное или написанное. Поэтому третью главу я посвятила рассказу о том, как сильно Эго воздействует на нас и как оно подпитывает наши травмы.

При чтении этой книги тебе может показаться, что она в чем-то расходится с первой книгой о травмах. Пожалуйста, не беспокойся по поводу того, какому варианту верить. Конечно, лучше полагаться на информацию, изложенную в этой книге, поскольку за четырнадцать лет практики я обнаружила очень много тонкостей, о которых раньше и не догадывалась.

На протяжении этих лет мною и преподавателями моей школы были проведены тысячи семинаров, и сегодня благодаря личному опыту, а также наблюдениям и отзывам участников наших семинаров я знаю и могу рассказать о травмах гораздо больше.

Из этой книги ты узнаешь, как принимать ту часть себя (присущую каждому человеку), которая продолжает верить в то, что один тип поведения означает *отвержение*, а другой — *недостаток внимания*, и так далее по всем пяти травмам. Истина в том, что, когда смотришь на вещи из сердца, ты можешь видеть глобально, наблюдая за людьми и ситуациями новым взглядом.

Например, человек может говорить с тобой так, что ты почувствуешь себя отвергнутым, хотя у него не было такого намерения: он просто выражает свои желания или обозначает свои пределы. Учась просто наблюдать за своими чувствами относительно травмы, ты обнаружишь, что травма все меньше и меньше дает о себе знать и ее проявление длится недолго.

Обнаружив свои травмы после прочтения книги или на семинаре, люди бывают удивлены и даже обескуражены, когда узнают о себе что-то неприятное. Их первая реакция — это, конечно, желание избавиться от травмы.

Главное — не строить иллюзий, считая, что отныне у тебя появятся волшебные инструменты, необходимые для полного избавления от травм. Я убеждена, что до тех пор, пока человек приходит на планету Земля, у него остаются неизцеленные травмы, которые мешают быть самим собой, быть в своем центре и наблюдать из сердца.

Стремление избавиться от травм — это признак отвержения, а не притяжения. Это похоже на то, как человек стремится избавиться от лишнего веса: вместо притяжения он отвергает себя. Мы уже знаем: если нам удастся «избавиться» от чего-то или от кого-то (если наше желание связано с неприятием), то это временно и ситуация повторится с

еще большей силой — возможно, в другой форме, но все равно мы будем от этого страдать.

Если ты научишься распознавать, какая именно травма активна, а также научишься принимать ее, это поможет тебе в будущем перестать использовать маску, связанную с этой травмой. Ты будешь приятно удивлен, обнаружив, что способен очень быстро снимать болевые ощущения от травмы при помощи «лекарства», которое избавляет от страданий. Это «лекарство» мы называем *приятием*. Постепенно интенсивность травм уменьшается и даже в моменты активности они доставляют все меньше и меньше страданий.

Полагаю, тебе известна волшебная сила 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 доводилось спрашивать людей, которые хорошо разбираются в теме: *«Осознаешь 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.

*Это 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 дошло человечество! Наступило время осознать важность исцеления душевных травм, чтобы начать жить той жизнью, к которой стремится каждый из нас. Жизнью, наполненной счастьем, а не болью и огорчениями.

После многих лет наблюдений, выслушав огромное количество историй о проблемах людей в личной и профессиональной сферах, я обратила внимание на очевидный факт: мы привлекаем к себе определенное отношение и поведение других людей в зависимости от собственных неисцеленных травм. Я пришла к выводу, что у каждого из нас есть как минимум четыре из пяти травм. Все мы страдаем от *травм отвержения, покинутости, предательства, несправедливости*. И только *травма унижения* есть не у всех.

Большинство людей признают наличие у себя как минимум двух травм, которые наиболее очевидны и наиболее болезненны. Однако мы видим, что в зависимости от жизненного опыта одни травмы могут ослабевать, а другие в то же время — усиливаться.

Я родилась в многодетной семье. Мои родители делали все возможное для своих одиннадцати детей, работая с утра до ночи. Но их почти никогда не было дома и они не умели удовлетворять наши потребности так, как нам бы хотелось. У них не было времени хвалить нас или выслушивать наши рассказы. Почему же тогда некоторые из нас очень остро чувствовали отвержение, а другие страдали от травмы покинутости, предательства или несправедливости? Кто-то также страдал и от унижения. Сегодня мне понятно, что страдания, вызванные нашими травмами, не связаны с тем, что делали наши родители или какими они были. Все зависит от НАШЕГО личного восприятия их поведения.

Наши страдания всегда вызваны нашим восприятием или нашим 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:

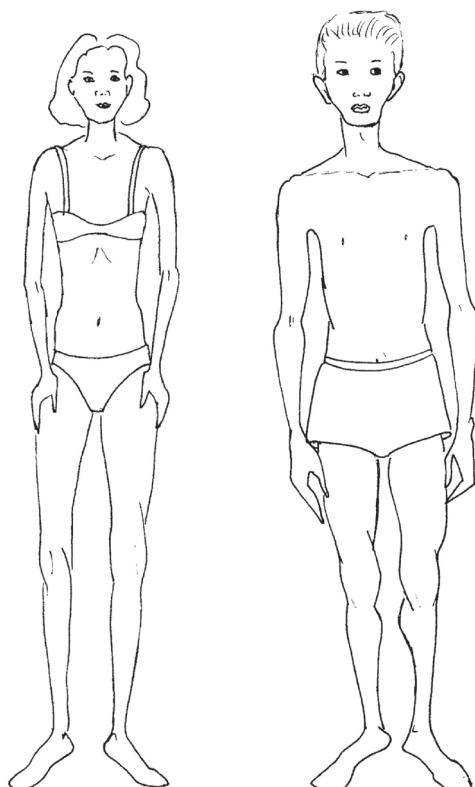
- *Беглец* глубоко убежден, что он незначителен, неважен. Он постоянно недоволен собой. Считает себя ничтожеством и осуждает себя за то, что не представляет никакой ценности. Не ценит и не уважает себя.
- Он убежден: если бы его не было, ничто бы не изменилось. Считает себя «чужим», отличным от остальных 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, убегая 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. Старая, 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)



ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ БЕГЛЕЦА
(травма отвержения)

16+

Научно-популярное издание

Лиз Бурбо

ИСЦЕЛЕНИЕ ПЯТИ ТРАВМ

Перевод: *И. Зайцева*

Редактор: *А. Костенко*

Корректоры: *Е. Яковенко, Т. Селезнева*

Оригинал-макет: *Г. Булавко*

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 28.08.2017 г.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 10,08.

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

Мы в соцсетях

facebook.com/SophiaBooks

vk.com/sophia_publishing

[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)