

Серия
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

Lise Bourbeau

LA RESPONSABILITÉ,
L'ENGAGEMENT ET LA CULPABILITÉ

Collection
ÉCOUTE TON CORPS

ЛИЗ БУРБО

Вопросы и ответы
**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ,
ОБЯЗАТЕЛЬСТВО,
ЧУВСТВО ВИНЫ**

Серия
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

УДК 615.851

ББК 88.2

Б91

Перевод с французского В. Чернышова, В. Трилиса

Бурбо Лиз

Б91 Ответственность, обязательство, чувство вины /
Перев. с фр. — М.: ООО Книжное издательство
«София», 2020. — 128 с.

ISBN 978-5-906897-73-2

Чувство вины — одна из главных причин всех неприятностей, болезней и других несчастий современного человека. Чтобы избавиться от этого чувства, необходимо глубоко осознать его сущность и причины, а для этого — в первую очередь разобраться с понятиями «ответственность» и «обязательство».

Лиз Бурбо утверждает, что снять с себя иллюзию вины означает сделать великий шаг к раскрытию своей божественной сущности.

УДК 615.851

ББК 88.2

LA RESPONSABILITÉ, L'ENGAGEMENT ET LA CULPABILITÉ

© Lise Bourbeau, 1992

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>

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906897-73-2 © ООО Книжное издательство «София», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	10
Предисловие	11

ЛИЗ БУРБО ОТВЕЧАЕТ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Что означает «быть ответственным»?	14
Как оставаться самим собой, не травмируя при этом окружающих?	15
Есть люди, которые считают, будто я нападаю на них, когда высказываю свое мнение	16
Как помочь человеку, впавшему в депрессию?	17
Как не чувствовать себя виноватой, если муж постоянно перекладывает на меня свою ответственность?	19
Что конкретно вы понимаете под выражением «взять на себя обязательство»?	20
Я считаю утомительным постоянно задаваться вопросом, чему меня учат пережитые мною опыты	21
Не справедливее ли было бы разделять ответственность, чтобы приобрести больше опыта?	23
Следует ли давать советы, если человек тебя ни о чем не просит?	24
Стоит ли читать или выписывать отрывки из книги о недугах и болезнях, когда нужно помочь кому-то?	26
Какова причина стихийных бедствий, заражений, эпидемий и т. д.?	26
Может ли содержание прочитанной книги сделать меня более агрессивным?	28

У меня большие затруднения с принятием ответственности	30
Когда кто-то обращается к нам за помощью, как оказать ее и при этом не чувствовать себя ответственным за результаты?	31
Я ответственный человек, и мне слишком тяжело столько тащить на себе	32
Что делать с людьми, которые сами не хотят себе помочь?	34
Что делать с больным человеком, который ни во что не верит?	35
Как объяснить человеку, что ты уже можешь обойтись без его помощи?	36
Откуда у человека потребность помогать другим?	37
Как поступить, чтобы люди перестали непрерывно рассказывать мне о своих проблемах?	38
Он хочет вызывать у меня чувство вины за решения, ответственность за которые ему трудно взять на себя	39
Что в точности означает «быть виноватым»?	41
Как освободиться от чувства ответственности за дорогого мне человека, который в душе страдает?	41
В чем разница между «чувствовать себя виноватым» и «быть виноватым»?	43
Откуда возникает эта великая потребность в оказании помощи?	44
Не явился ли мой образ мыслей причиной того, что у меня родился ребенок с тяжелыми физическими недостатками?	46
Ты уже говорила, что чувство вины является самым великим источником кармы	48
Виноват ли я и несу ли я ответственность за свою болезнь?	50
Как маленький ребенок может нести ответственность за свою болезнь?	50

Какой наилучший совет можно дать тому, кто хочет выбраться из трудного положения?	53
На работе на мне лежит большой груз ответственности, как тут не впасть в стрессовое состояние?	54
Как мать, я чувствую себя ответственной за то, чтобы хорошо кормить своих детей	56
Я боюсь причинить страдания своим детям, поскольку несу за них ответственность	58
На мне лежит большая ответственность, и у меня болит спина	59
Я буду чувствовать себя виноватым, если разрешу своей дочери поздно гулять и с ней что-нибудь случится	62
Что происходит с человеком, который действительно виноват, но не отдает себе в этом отчета?	63
Мой муж говорит мне, что все в доме должна делать я	64
Мой муж и сын тяжело просыпаются по утрам	66
Когда я позволяю детям брать на себя ответственность, у меня создается впечатление, что я — равнодушная мать	68
Как я могу помочь другу, который собирается разводиться и чувствует себя виноватым?	70
Чему я могу научиться у матери, если она негативно настроена и подавляет у меня всякое желание делать что-либо?	71
В чем может заключаться ответственность людей, когда, например, происходит стихийное бедствие?	73
Как втолковать жене, что за поддержание чистоты в доме она несет такую же ответственность, как и я?	76
Как я могу стать безразличным к страданиям моей бывшей жены, не чувствуя себя виноватым?	77

В чем заключается моя ответственность в связи с моей болезнью?	78
Виноваты ли врачи в том, что он парализован уже четыре года?	80
Я никогда не могу выйти погулять одна без того, чтобы мой муж не осуждал меня или не дулся	81
Как помочь тому, кто не верит в себя, отрицательно настроен, хотя и обладает невероятными способностями?	83
Как помочь человеку, который затевает развод, не чувствовать себя виноватым?	84
Что я могу сделать, чтобы помочь моей умирающей сестре?	85
Чему меня может научить то, что моя мать помещена в психиатрическую больницу?	87
Как помочь моим детям, моему бывшему мужу и его подруге чувствовать себя непринужденно на наших встречах по праздникам?	88
Вы говорите, что если человек не хочет, чтобы ему помогали, то и не стоит его принуждать	88
Когда нужно помогать и кому?	90
Мне трудно примириться с мыслью, что мы выбираем себе родителей	91
Что делать, когда несправедливость заложена на уровне обязанностей?	92
Виновата ли в убийстве женщина, делающая аборт?	94
Я из тех людей, которые всегда боятся обидеть других	96
Зачем нужно связывать себя обязательствами с другими людьми?	98
Мужчинам трудно бывает взять на себя обязательства по отношению ко мне в любовных отношениях	100
Если живешь с человеком-жертвой, то не становишься ли жертвой и сам?	102

Мне очень трудно смириться, когда человек не держит данное им слово	103
У меня был любовник, недолго, но я чувствую себя виноватой	104
Вытекает ли представление об ответственности из Закона причины и следствия?	105
В чем может заключаться моя ответственность за то, что меня обокрали?	108
Моя жена не делает и половины того, что я делаю для нее	109
Если я кого-то обижаю, не желая того, виноват ли я?	110
Я часто встаю ночью, чтобы пойти на кухню и съесть кусок пирога	111
Обязана ли я все время обслуживать моих больных родителей?	112
Как вы можете утверждать, что все, что с нами происходит, вызвано внутренней причиной?	114
Почему я не могу быть счастливой и не чувствовать себя виноватой?	117
Заключение	119
Почему так много чувства вины на нашей Земле, если от этого мы только страдаем?	119
Об авторе	126

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо всем тем, кто посещает мои лекции и семинары.

Благодаря вашему стремлению к более высокому качеству жизни, вашему интересу к системе «*Слушай свое тело*» и вашим многочисленным вопросам я смогла основать эту серию маленьких книг «*Слушай свое тело*».

Огромное спасибо издателям, которые продолжают сотрудничать со мной и знают все возможное, чтобы все книги выходили вовремя.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Приведенные в этой маленькой книжке вопросы были заданы мне на моих лекциях и курсах такими же, как и вы, мужчинами и женщинами.

Она задумана для того, чтобы помочь вам применить на практике представления, раскрытые мною в предыдущих книгах*. Тем, кто их еще не читал, советую сделать это, прежде чем приступить к дальнейшему чтению.

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книжки, прочтите вопрос и сначала дайте на него свой собственный ответ, а затем читайте мой.

Вы заметите, что от женщин поступило больше вопросов, чем от мужчин. Это легко можно было предвидеть, поскольку мои уроки и лекции по личностному развитию и посещает гораздо больше женщин, чем мужчин. Женское начало само по себе направляет нас на внутренний поиск. Кроме того, большинство вопросов с равным успехом могли быть заданы и мужчинами.

Несколько раз в ответах я напоминаю о необходимости прощать других и прощать самого себя. Учитывая важность этой темы, я не стала

* «Слушай свое тело — твоего лучшего друга на Земле», «Слушай свое тело — снова и снова!», «Твое тело говорит: любви себя!» и другие. М.: «София», 2020.

подробно останавливаться на ней, считая целесообразным более глубоко раскрыть ее в следующей книге. Я напоминаю и о том, что каждый человек, повстречавшийся на нашем пути, может помочь нам познать себя. Я объясняю «теорию зеркала» в первой книжке этой серии, которую назвала *«Интимные отношения»**.

Некоторые из приведенных вопросов могут повторяться и в других книгах серии, поскольку затрагивают взаимосвязанные темы — например, *ответственность и чувство вины, эмоции, общение и страх*.

Все приведенные в этой книжке ответы основываются на подходе, который уже зарекомендовал себя и стоит в самом центре жизненной философии, преподаваемой в Центре *«Слушай свое тело»*. Я, тем не менее, не претендую на то, что у меня есть *ПОЛНЫЙ* ответ на все.

Прежде чем сказать себе: *«Я уверен, что это решение не даст мне нужного результата»* — и забыть о нем, я настоятельно советую вам опробовать его по меньшей мере три раза. Не позволяйте своему интеллекту сыграть с вами злую шутку! Пусть решает ваше сердце, а не страх, порожденный разумом.

Если для управления своим настоящим вы всегда пользуетесь только тем, чему научились в прошлом, и не экспериментируете ни с чем

* М.: «София», 2020.

Ответственность, обязательство, чувство вины

новым, не удивляйтесь тому, что в вашей жизни нет серьезных изменений к лучшему.

Вы хотите улучшения? Тогда выбирайте новый опыт!

Желаю удачи!

С любовью, ЛИЗ БУРБО

ЛИЗ БУРБО ОТВЕЧАЕТ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Что означает «быть ответственным»?

Ответственность — это способность отвечать за последствия всех своих решений, действий, слов и реакций. Я специально говорю «своих», ибо речь не идет о решениях, действиях, словах и реакциях других людей!

Это означает, что мы не несем ответственности за внешние события, которые напрямую затрагивают нас, например, за то, что делают или говорят нам другие. Может быть, мы не должны отвечать за автомобильную катастрофу или за пожар в нашем доме; зато мы однозначно несем ответственность за свою *реакцию* на эти события!

Вот в чем разница. Наша реакция на какое-либо событие влечет за собой ряд действий — они могут быть весьма различными в зависимости от того, какую именно реакцию мы проявляем.

Все, что с нами происходит, делается для того, чтобы помочь нам взять на себя ответственность за собственную жизнь, то есть *отвечать за последствия каждого сделанного нами выбора*.

**Как оставаться самим собой, не травмируя
при этом окружающих?**

В следующий раз, когда у тебя возникнут подобные сомнения, спроси себя: «*Действительно ли я обидел этого человека, или мне **кажется**, что я его обидел?*»

Иногда мы чувствуем себя ответственными за чье-то душевное волнение или обиду, даже не проверив, действительно ли обида была нанесена. Впрочем, даже если и было намерение сделать что-то плохое, кто может сказать, что другой человек действительно был обижен? Иногда мы задеваем человека, сами того не желая, а бывает и так, что хотим его задеть, но нам не удается сделать это.

Невозможно быть уверенным в реакциях других людей на наши действия.

Важно быть искренним, быть самим собой. Предположим, ты хочешь кому-то что-то сказать. Если, опираясь на свой прошлый опыт, ты считаешь, что рискуешь травмировать этого человека своей искренностью, я советую тебе следующее: прежде чем что-либо сказать, начни разговор таким образом: «*Я хочу кое-что сказать, но боюсь тебя обидеть. Уверю, у меня нет такого намерения. Мне необходимо сказать тебе об этом, потому что я предпочитаю быть искренним с тобой.*»

ОБ АВТОРЕ

Автор бестселлеров, переведенных на многие иностранные языки, Лиз Бурбо, психолог, философ и просветительница, посвятила свою жизнь изучению души человека и человеческим взаимоотношениям..

В 1984 году Лиз Бурбо создает в Квебеке (Канада) крупный Исследовательский центр развития личности и изучения проблем, связанных с душевными переживаниями, телесными болезнями и недомоганиями.

В своих книгах, на практических занятиях и семинарах Лиз Бурбо проповедует основополагающий философско-религиозный принцип «Аз есмь», сводящийся к следующему: «Главное — ясно и четко представлять себе, кто мы такие, и неуклонно стремиться к более углубленному самопознанию и самосовершенствованию».

В настоящее время благодаря просветительской деятельности Лиз Бурбо и ее высококвалифицированных помощников, философия жизни «Слушай свое тело» получила распространение во многих странах мира и преподается на 9 языках.

Официальный сайт Лиз Бурбо:

www.ecoutetoncorps.com

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

электронной почтой: 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

По вопросам организации
и проведения семинаров Лиз Бурбо обращайтесь:

Марина Талалай

talalaim@mail.ru

+7 (921) 992-46-11 (СПб)

Екатерина Посох

marketolog_01@list.ru

+7 (951) 650-22-52 (СПб)

etc-school.online

+38 063 47 5858 7

+ 38 095 48 998 49

16+

Литературно-художественное издание

Лиз Бурбо

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ОБЯЗАТЕЛЬСТВО,
ЧУВСТВО ВИНЫ
Вопросы и ответы**

Перевод *В. Чернышов, В. Трилис*

Редактор *И. Старых*

Корректоры *Т. Селезнева, Е. Яковенко*

Оригинал-макет *Г. Рудая*

Обложка *И. Дерий*

ООО Книжное издательство «София»

115191, г. Москва, пер. Духовской,
д. 17, стр. 15, этаж 2, ком. 11, оф. 26

Подписано в печать 16.06.2020 г.

Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 6,72.

Тираж 4000 экз. Зак. №

Вся дополнительная информация на сайте:

www.sophia.ru

Мы в соцсетях

facebook.com/SophiaBooks

vk.com/sophia_publishing

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