

Лиз Бурбо

5 ТРАВМ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ БЫТЬ САМИМ СОБОЙ

1. Отвергли
2. Покинули
3. Унизили
4. Предали
5. Несправедливы

Как трудно быть самим собой,
Глаза не прятать за пароли-
Подняться в высь над суетой
И не играть чужие роли.
Питер Питер



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



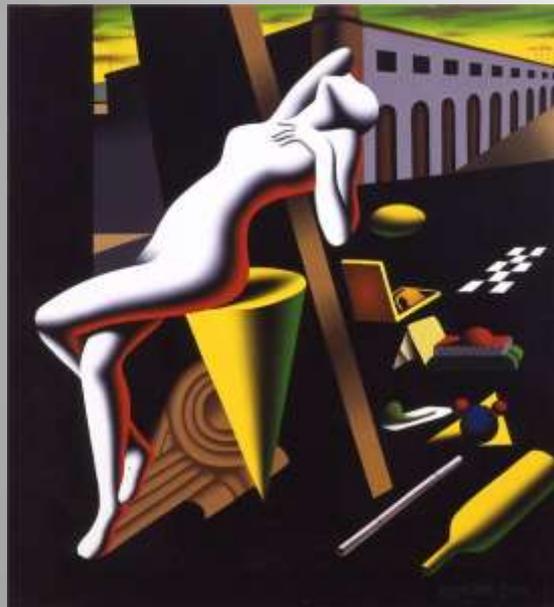
ФИЛОСОФИЯ «ЗАМКНУТОГО КРУГА»

Всякая душевная травма, нанесенная кому бы то ни было, неминуемо наносится себе

Травмы и страдания передаются из поколения в поколение, практически не осознаются и зачастую считаются делом обычным

Из детских травм «вырастают» страдания массовые, принимающие форму социальных, государственных и мировых кризисов

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



ФИЛОСОФИЯ «ОСОЗНАННОСТИ»

Каждый человек приходит в мир за новым опытом

Миссия человека – пережить опыт, принять его и полюбить себя через него

Цель опыта – научиться распознавать, что благоприятно, а что – нет

Единственный путь – осознание и принятие ответственности за последствия опыта перед собой, своей душой и своим здоровьем

Суть – стать самим собой, через излечение своих душевных травм

5 травм,
которые
мешают быть
самим собой

ТРАВМЫ И МАСКИ

Маска – это защита, сокрытие, трансформация

ДЛЯ ЧЕГО НАМ МАСКИ?

Создание масок – это следствие нашего стремления скрыть от самих себя или от других людей нашу нерешенную проблему (травму)

Маска – это скрытничанье, а это не что иное, как форма предательства самого себя

Маска не способна излечить нашу душевную рану (травму), она лишь создает иллюзию здоровья

Маски, создаваемые с целью самозащиты, проявляются в телосложении и внешности человека

Маски тесно связаны с травмами. Если травма излечена, то необходимость в маске исчезает и как следствие, тело и внешность преображаются



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

ТРАВМЫ И МАСКИ

<u>ТРАВМЫ</u>	<u>МАСКИ</u>
• Отвергнутый	• Беглец
• Покинутый	• Зависимый
• Униженный	• Мазохист
• Предательство	• Контролирующий
• Несправедливость	• Ригидный



БЕГЛЕЦ

Травма отвергнутого

ВИЗУАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Девиз: Не присутствовать, чтобы не страдать

Ускользающее телосложение

Глаза пустые и отсутствующие

Ощущение маски на лице

Проблемная кожа

«Кожа да кости»

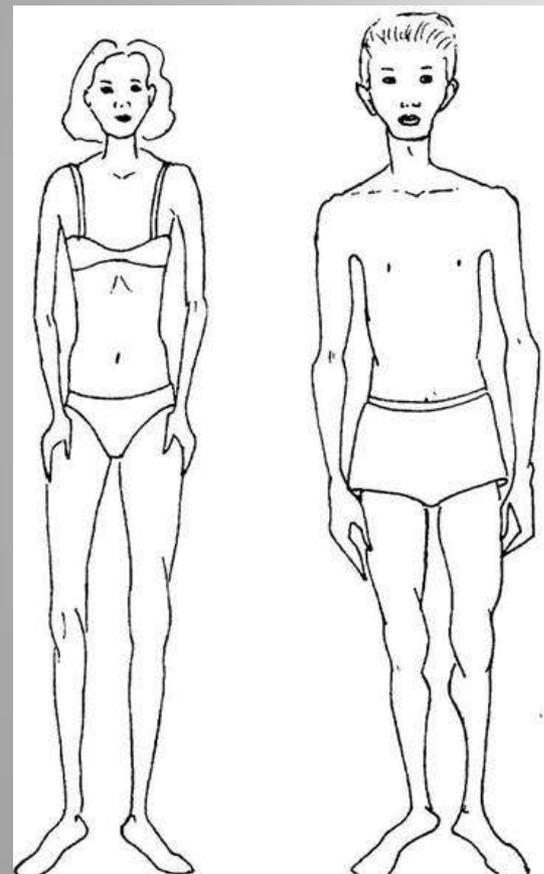
Маленькое и хрупкое тело

Застенчивость

Стремится к одиночеству, уединению

«Невидим» среди других

Модель поведения – спрятаться, сбежать, исчезнуть



БЕГЛЕЦ

Травма отвергнутого

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМЫ

ПРОБУЖДЕНИЕ ТРАВМЫ: от момента зачатия до одного года. Не чувствует права на существование

ПЕРЕЖИВАЕТ с родителем своего пола

ТЕЛО: сжатое, узкое, хрупкое, фрагментированное

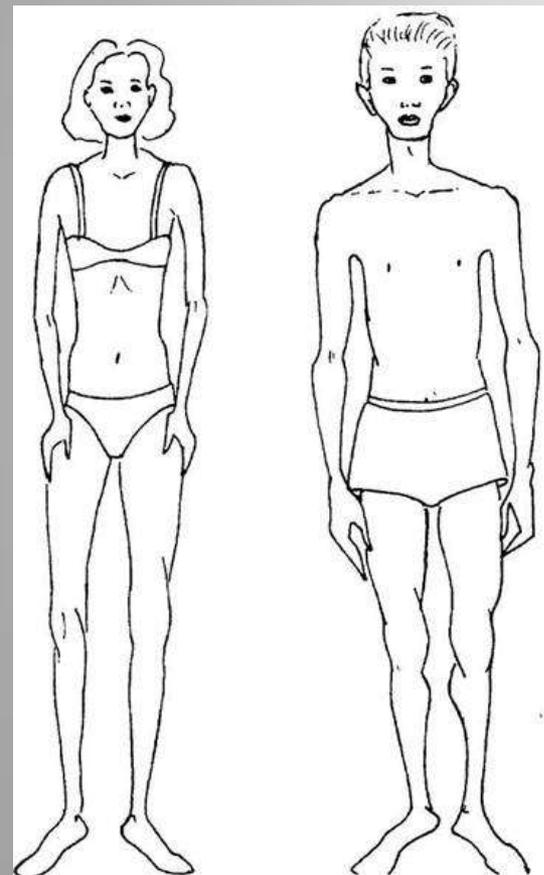
ГЛАЗА: маленькие, с выражением страха; впечатление маски вокруг глаз

СЛОВАРЬ: «ничто» • «никто» • «не существует» • «исчезнуть» • «меня тошнит от...»

БОЛЬШЕ ВСЕГО БОИТСЯ: паники

ПИТАНИЕ: аппетит часто пропадает из-за наплыва эмоций или страха. Ест маленькими порциями. Сахар, алкоголь и наркотики как способы бегства.

Предрасположенность к анорексии



БЕГЛЕЦ

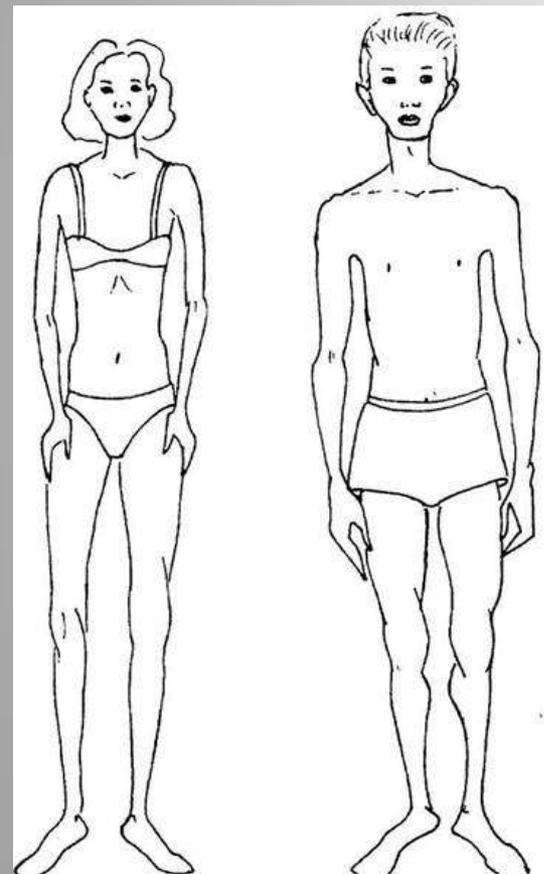
Травма отвергнутого

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМЫ

ХАРАКТЕР:

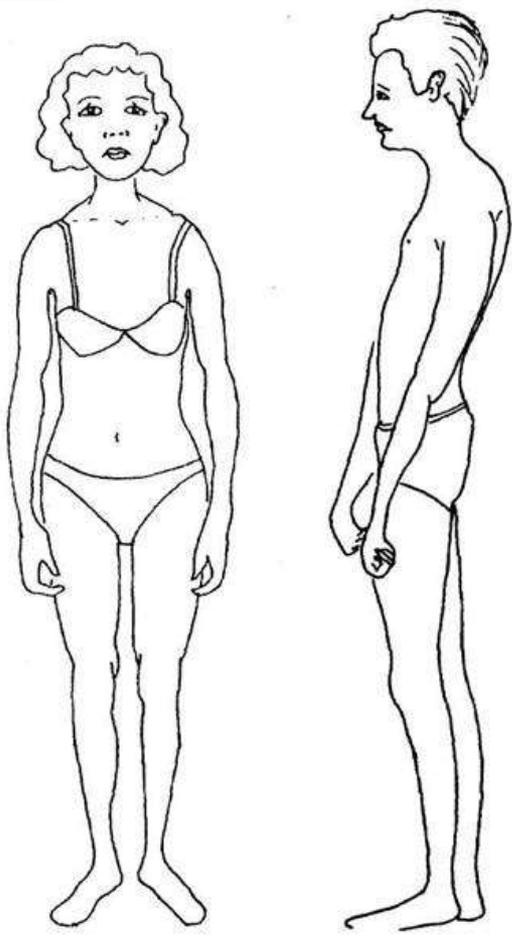
- Отстраненность от материального
- Стремление к совершенству
- Интеллектуальность
- Переходы через стадии великой любви к периодам глубокой ненависти
- Не верит в свое право на существование
- Сексуальные трудности
- Считает себя никому не нужным, ничтожеством
- Стремится к уединению. Тушуетя. Умеет быть незаметным
- Находит разнообразные способы бегства
- Легко отправляется в астрал
- Считает, что его не понимают
- Не может позволить спокойно жить своему внутреннему ребенку

ТИПИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: Кожные • Диарея • Аритмия •
Нарушение дыхательных функций • Аллергии • Рвота •
Обмороки • Кома • Гипогликемия • Диабет • Депрессия •
Суицидные наклонности • Психозы



ЗАВИСИМЫЙ

Травма покинутого



ВИЗУАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Девиз: страдать, лишь бы не чувствовать себя покинутым



Искривленная
спина

Недостаток тонуса в теле

Неуверен в себе

Роль «жертвы»

Мышечная система
недоразвита

Тело выражает необходимость
в поддержке

Эмоциональный голод

Большие
печальные глаза

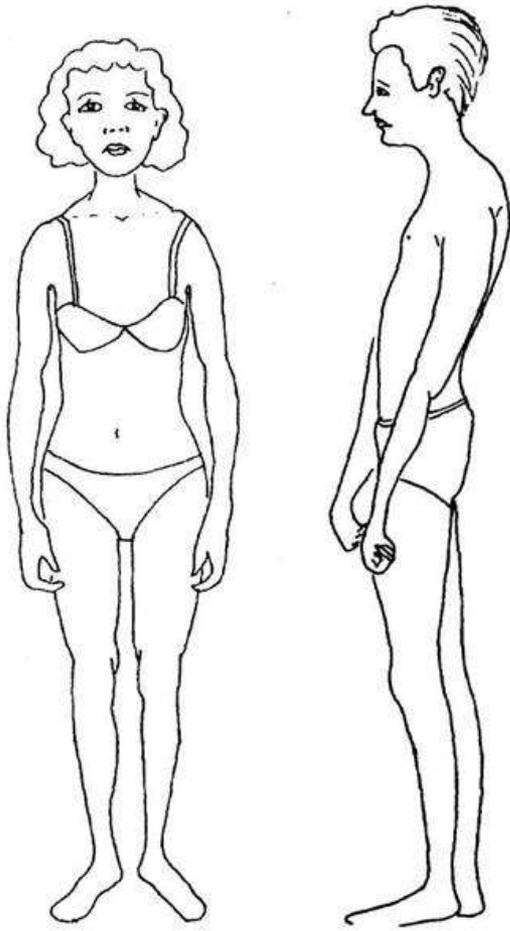
Длинный, тонкий,
обвисший корпус

Склонность к драматизации



ЗАВИСИМЫЙ

Травма покинутого



ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМЫ

ПРОБУЖДЕНИЕ ТРАВМЫ: между 1 и 3 годами.

Недостаток эмоционального питания или питания определенного типа

ПЕРЕЖИВАЕТ с родителем противоположного пола

ТЕЛО: вытянутое, тонкое, лишённое тонуса, обвисающее; ноги слабые, спина искривлена, руки кажутся чрезмерно длинными и свисают вдоль туловища, отдельные части тела выглядят дряблыми, провисшими

ГЛАЗА: большие, печальные. Притягивающий взгляд

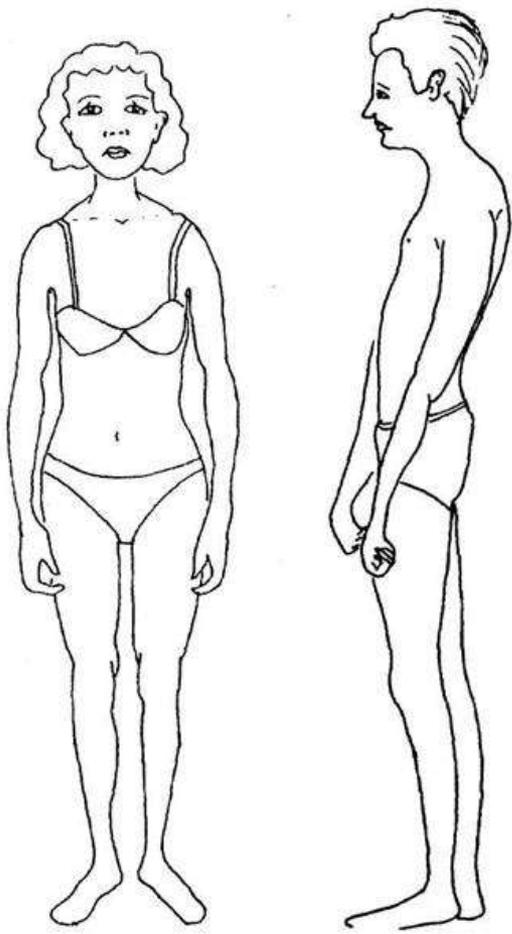
СЛОВАРЬ: «отсутствует» • «один» • «не выношу» • «поедают» • «не оставляют»

БОЛЬШЕ ВСЕГО БОИТСЯ: одиночества

ПИТАНИЕ: хороший аппетит. Булимия. Любит мягкую пищу. Ест медленно

ЗАВИСИМЫЙ

Травма покинутого



ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМЫ

ХАРАКТЕР:

- Жертва
- Склонен к слиянию с кем-то или чем-то
- Нуждается в присутствии, внимании, поддержке, подкреплении
- Испытывает затруднения, когда приходится что-то делать или решать в одиночку
- Обращается за советами, но не всегда им следует
- Детский голос
- Болезненно воспринимает отказы
- Печаль. Легко плачет. Вызывает жалость
- То радостен, то печален
- Физически цепляется за других
- Нервный
- Звезда эстрады
- Стремится к независимости
- Любит секс

ТИПИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: Боли в спине • астма • бронхиты • мигрени • гипогликемия • агорафобия • диабет • болезни надпочечников • близорукость • истерия • депрессия • редкие болезни (требующие длительного внимания) • неизлечимые болезни

МАЗОХИСТ

Травма униженного

ВИЗУАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Девиз: испытывать удовольствие от страданий

Большое, толстое тело

Глаза широко раскрыты и невинны

Толстая, расплывшаяся шея

Короткая талия

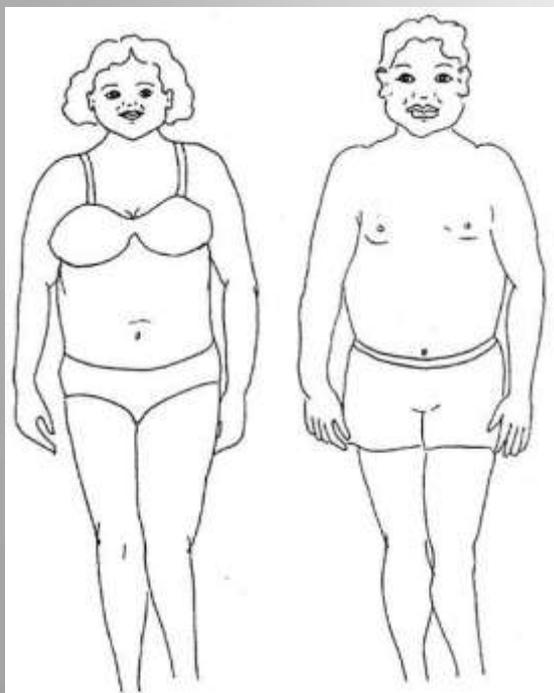
«Бочкообразная» форма тела

Испытывает унижение и стыд

Исполнительность

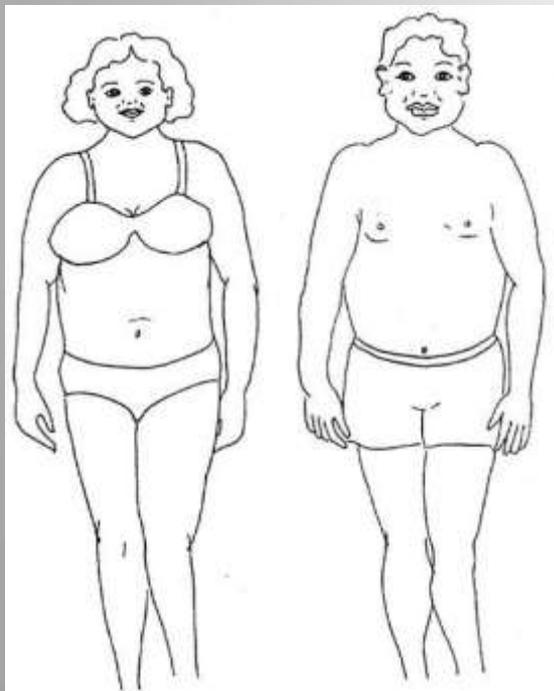
Делают для других, забывая о себе

Жалуются, но ничего не меняют



МАЗОХИСТ

Травма униженного



ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМЫ

ПРОБУЖДЕНИЕ ТРАВМЫ: в период от 1 до 3 лет.
Недостаток свободы. Чувство унижения из-за контроля со стороны

ПЕРЕЖИВАЕТ с родителем, который занимается физическим развитием ребенка (обычно это мать)

ТЕЛО: толстое, округлое, низкий рост, толстая плотная шея, напряженность в области горла, шеи, челюстей и таза. Лицо круглое, открытое

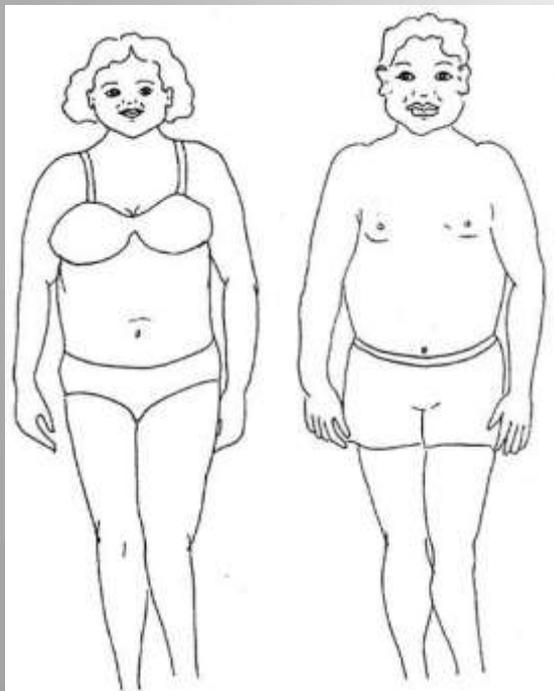
СЛОВАРЬ: «достойный» • «недостойный» • «маленький»
• «толстый»

БОЛЬШЕ ВСЕГО БОИТСЯ: свободы

ПИТАНИЕ: любит сытную, жирную пищу, шоколад.
Прожорлив или, наоборот, ест маленькими порциями.
Стыдится покупать для себя и употреблять «лакомства»

МАЗОХИСТ

Травма униженного



ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМЫ

ХАРАКТЕР:

- Часто стыдится себя или других или боится причинить стыд
- Не любит быстрой ходьбы
- Знает свои потребности, но не прислушивается к ним
- Много взваливает на свои плечи
- Прибегает к контролю, чтобы избежать стыда
- Считает себя неопытным, бессердечным, свиньей, хуже других -
- Склонен к слиянию, устраивает так, чтобы не быть свободным
- Боится переступить черту дозволенного
- Любит роль матери
- Чрезмерно чувствителен
- Наказывает себя, полагая, что наказывает кого-то другого
- Стремится, хочет быть достойным
- Часто испытывает отвращение
- Повышенная чувственность сочетается со стыдом в сексуальном поведении. Не считается со своими сексуальными потребностями
- Отыгрывается в еде

ТИПИЧНЫЕ БОЛЕЗНИ: Боли в спине • плечах, горле • ангины • ларингиты • заболевания дыхательных путей • ног • ступней • варикозы • растяжения связок • переломы • нарушения функций печени • щитовидной железы • кожный зуд • гипогликемия • диабет • сердечные заболевания

КОНТРОЛЕР

Травма предательства

ВИЗУАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Девиз: оправдать ответственность



Тело излучает силу,
мощь

Широкие плечи,
большие бицепсы у
мужчин

Пристальный, но
соблазнительный
взгляд

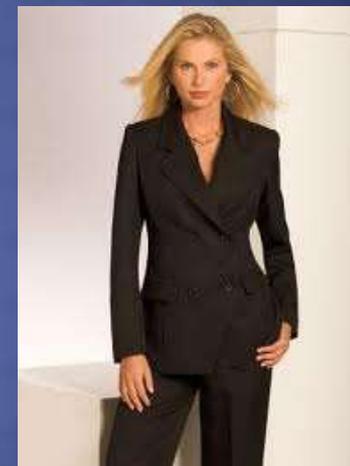
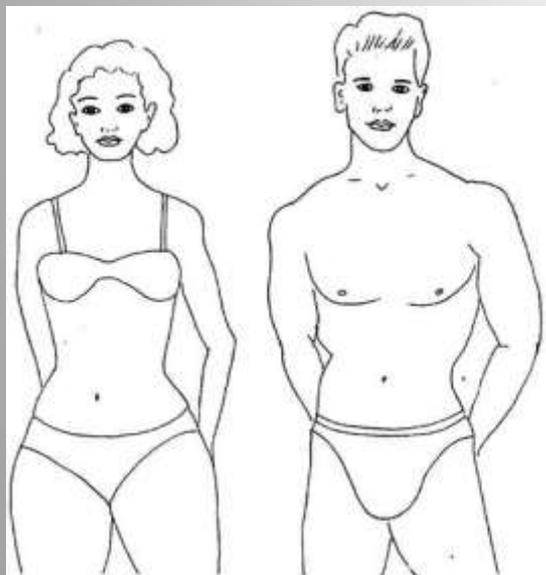
Развиты
физически

Широкие
бедра, ягодицы, ж
ивот у женщин

Любит все держать
под контролем

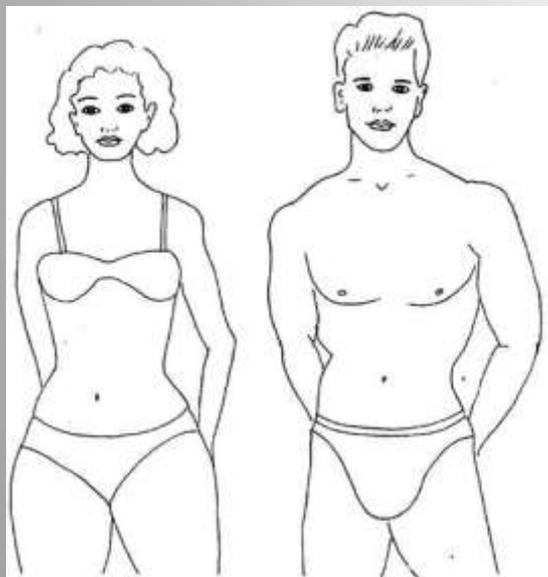
Крупное тело,
но не толстое

Завышенные ожидания



КОНТРОЛЕР

Травма предательства



ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМЫ

ПРОБУЖДЕНИЕ ТРАВМЫ: в период от 2 до 4 лет.
Крушение доверия или несбывшихся ожиданий в любовно-сексуальной сфере. Манипуляция

ПЕРЕЖИВАЕТ с родителем противоположного пола

ТЕЛО: излучает силу и мощь. У мужчины плечи шире бедер. У женщины бедра шире и крепче плеч. Грудь колесом.

ГЛАЗА: взгляд пристальный, соблазняющий.
Глаза, которые все видят с первого взгляда

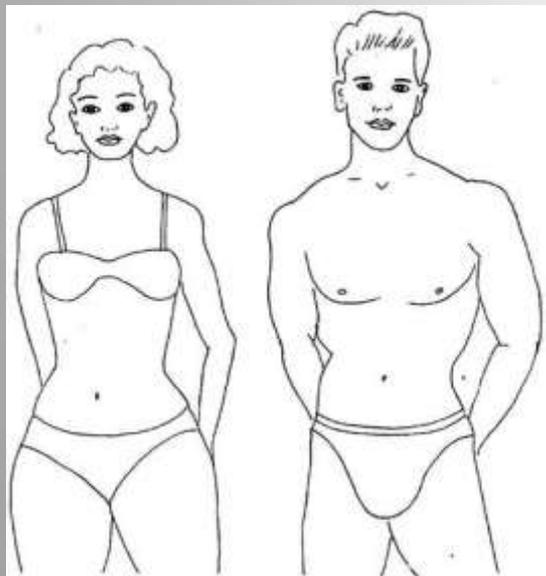
СЛОВАРЬ: «отделить(ся)» • «ты понимаешь?» • «я могу» • «я сам справлюсь» • «я это знал» • «доверься мне» • «я ему не доверяю»

БОЛЬШЕ ВСЕГО БОИТСЯ: разъединения; развода; отречения

ПИТАНИЕ: хороший аппетит. Ест быстро. Добавляет соль и специи. Может долго не есть, пока занят, но потом теряет контроль в еде

КОНТРОЛЕР

Травма предательства



ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМЫ

ХАРАКТЕР:

- Считает себя очень ответственным и сильным
- Стремится быть особым и важным
- Не сдерживает свои обещания и обязательства или делает усилия над собой, чтобы сдерживать их
- Легко лжет. Манипулятор. Соблазнитель
- Имеет много ожиданий
- Настроение неровное
- Убежден, что прав, и стремится убедить других
- Нетерпеливый. Нетерпимый
- Понимает и действует быстро
- Хороший исполнитель, поскольку хочет быть отмеченным
- Циркач
- Доверяется с трудом
- Не показывает свою уязвимость
- Скептик
- Боится нарушить или снять с себя обязательство

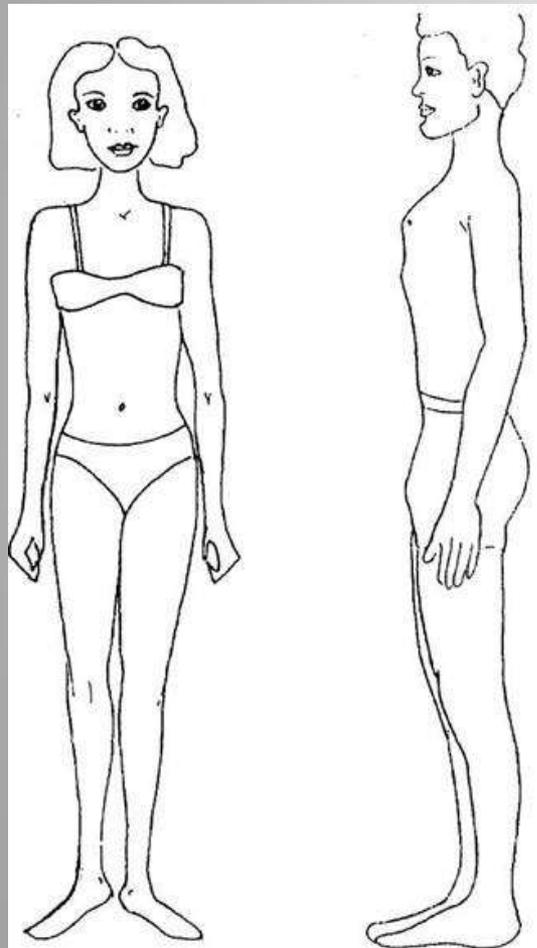
ТИПИЧНЫЕ БОЛЕЗНИ: Болезни контроля и потери контроля • агорафобия • спазмофилия • нарушения пищеварительной системы • болезни, название которых заканчивается на *—ит* • герпес ротовой

РИГИДНЫЙ

Травма
несправедливости

ВИЗУАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Девиз: отгородить себя, от испытываемых переживаний



Черная и темная
одежда

Выглядят
холодными и
бесчувственными

Телосложение
пропорциональное,
плечи прямые

Чистая кожа и
живой взгляд

Боится
увеличения веса

В теле видна жесткость (ригидность)

Скрещивают руки
на груди

Любят носить
обтягивающее

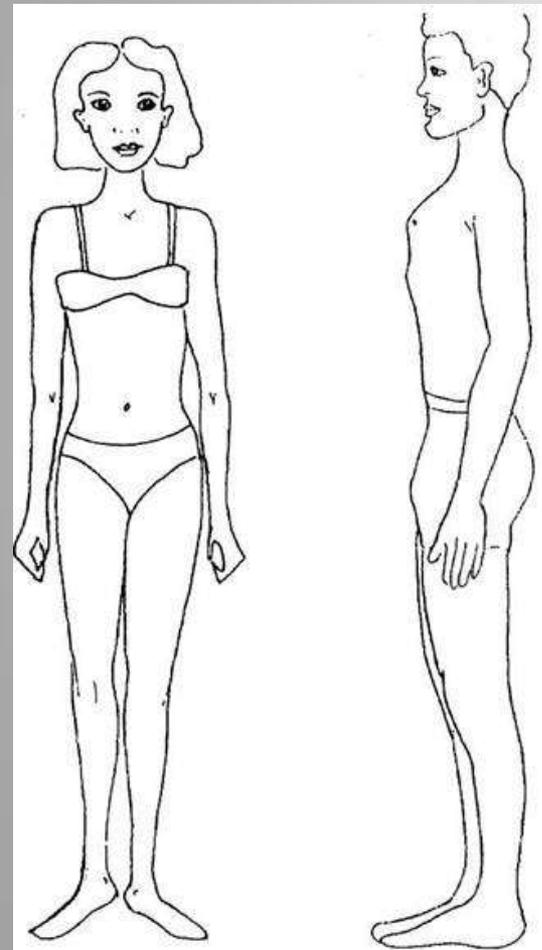
Округлые и
красивые ягодицы

Стремление к
совершенству



РИГИДНЫЙ

Травма несправедливости



ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМЫ

ПРОБУЖДЕНИЕ ТРАВМЫ: В возрасте от 4 до 6 лет. Долг быть исполнительным и совершенным. Блокирование индивидуальности

ПЕРЕЖИВАЕТ с родителем своего пола

ТЕЛО: прямое, жесткое и, в пределах возможного, совершенное. Хорошие пропорции. Округлые ягодицы. Невысокий рост, облегчающие одежды или тесный пояс. Скованные движения. Кожа светлая. Сжатые челюсти. Шея напряженная, прямая. Осанка гордая

ГЛАЗА: взгляд сияющий, живой. Глаза светлые

СЛОВАРЬ: «нет проблем», «всегда, никогда», «очень хороший, очень добрый», «очень специфичный», «точно», «совершенно справедливо», «конечно», «ты согласен?»

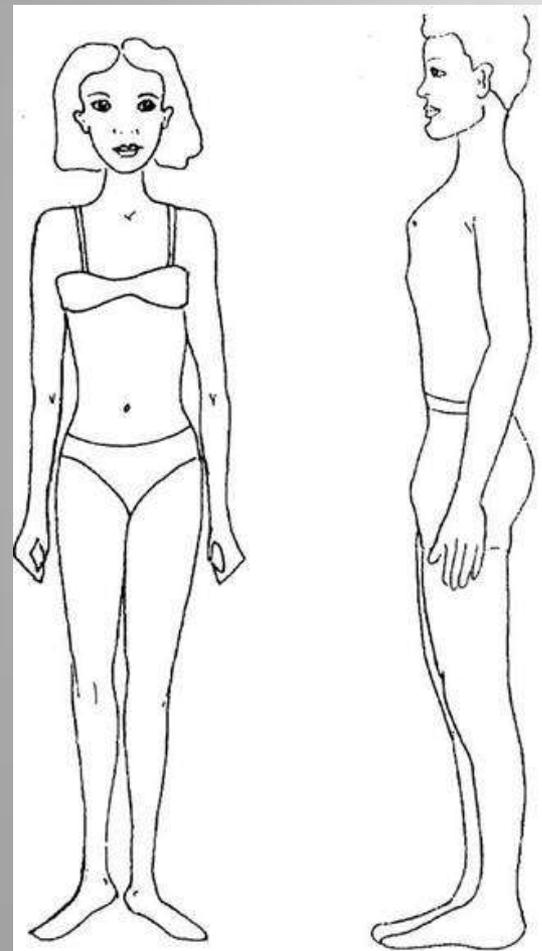
БОЛЬШЕ ВСЕГО БОИТСЯ: эмоциональной холодности

ПИТАНИЕ: предпочитает соленые блюда сладким. Любит все хрустящее. Контролирует себя, чтобы не толстеть.

Стыдится и оправдывается, когда теряет контроль над

РИГИДНЫЙ

Травма несправедливости



ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМЫ

ХАРАКТЕР:

Стремится к совершенству. Продуктивен — чтобы быть совершенным

Завистлив. Не признает, что у него есть проблемы

Отстранен от собственных чувств. Холоден

Смех по пустякам — чтобы скрыть свою чувствительность

Тон голоса сухой и напряженный

Излишне оптимистичен. Живой, динамичный. Холерик

Часто оправдывается. Неохотно обращается за помощью

Сомневается в правильности своего выбора

Сравнивает себя по принципу «кто лучше — кто хуже»

Считает несправедливым получить меньше, чем другие, но еще более несправедливым — получить больше

Редко позволяет удовольствия - испытывает из-за них чувство вины

Требователен к себе. Контролирует себя. Любит порядок

Редко болеет, безразличен или безжалостен к своему телу

Любит выглядеть сексуально привлекательным

ТИПИЧНЫЕ БОЛЕЗНИ: Нервное истощение (профессиональное) • фригидность (у женщин) • преждевременная эякуляция или половое бессилие (у мужчин) • болезни с окончанием на —ит: тендинит, бурсит, артрит и др. • кривошея • запоры • геморрой • спазмы и судороги • нарушение кровообращения • нарушение функций печени • варикоzy • кожные заболевания • нервозность • бессонница • плохое зрение

Человек чувствует *себя* неуютно, когда *говорит* о *себе*.

Дайте ему *маску*, и он расскажет вам всю правду.

(О. Уальд)

КАК РАСПОЗНАТЬ МАСКИ В ЖИЗНИ

От типа маски зависит манера речи и голос:

- У *беглеца* голос слабый, бессильный
- У *зависимого* — детский голос с оттенком жалобы
- *Мазохист* украшает свой голос притворными интонациями, изображая заинтересованную личность
- У *ригидного* речь несколько механическая и сдержанная
- *Контролирующий* отличается громким, раскатистым ГОЛОСОМ



Человек чувствует *себя* неуютно, когда *говорит о себе*.

Дайте ему *маску*, и он расскажет вам всю правду.

(О. Уальд)

КАК РАСПОЗНАТЬ МАСКИ В ЖИЗНИ

Переживания в душе человека отражаются в позе:

- *Беглец* съезживается, стараясь занять как можно меньше места в кресле. Любит поджимать ноги под себя: когда не связан с землей, легче убежать
- *Зависимый* расползается в кресле или наваливается на опору — на подлокотник или на спинку соседнего кресла. Верхняя часть корпуса наклонена вперед
- *Мазохист* сидит раскинув ноги. Часто выбирает неподходящее для него место, поэтому чувствует себя некомфортно
- *Контролирующий* сидит откинувшись всем корпусом назад и скрестив руки, когда слушает. Взяв слово, наклоняется вперед, чтобы выглядеть более убедительным в глазах собеседника
- *Ригидный* сидит совершенно прямо. При этом может сдвинуть ноги и расположить все тело строго симметрично. Иногда он скрещивает ноги или руки — когда ему не хочется *чувствовать* происходящее



Человек чувствует *себя* неуютно, когда *говорит* о *себе*.

Дайте ему *маску*, и он расскажет вам всю правду.

(О. Уальд)

КАК РАСПОЗНАТЬ МАСКИ В ЖИЗНИ



У каждой маски своя манера в танце:

- *Беглец* - «Не смотрите на меня долго»

Недолюбливает танцы. Если и танцует, то движения его минимальны и невыразительны, он не хочет, чтобы его замечали

- *Зависимый* - «Смотрите, как мой партнер меня любит»

Предпочитает контактные танцы, в которых есть возможность прижаться к партнеру. Кажется, что он висит на партнере

- *Мазохист* - «Смотрите, каким я могу быть чувственным»

Всегда танцует охотно и много, пользуясь случаем выразить свою чувственность. Танцует ради чистого удовольствия от танца

- *Контролирующий* - «Смотрите на меня»

Нужно много места, любит танцевать и пользуется этим, чтобы соблазнять. Для него это удобный случай показать себя

- *Ригидный* - «Смотрите, как хорошо я танцую»

Танцует очень хорошо, чувствует ритм, несмотря на некоторую скованность, негибкость ног. Очень внимателен, старается не сбиться с ритма. Чаще других посещает курсы танцев



Человек чувствует *себя*
неуютно, когда *говорит*
о *себе*.

Дайте ему *маску*, и он
расскажет вам всю
правду.

(О. Уальд)

КАК РАСПОЗНАТЬ МАСКИ В ЖИЗНИ

Какой автомобиль предпочитает маска?

- *Беглец* любит малозаметные машины неяркого цвета
- *Зависимый* предпочитает автомобили комфортабельные и не такие, как у всех
- *Мазохист* выбирает маленький, тесный автомобиль, где еле умещается
- *Контролирующий* покупает мощную, заметную машину
- *Ригидный* предпочитает машину классическую, рабочую, выносливую — он хочет получить сполна за свои деньги



ИЗЛЕЧЕНИЕ ТРАВМ

4 шага:

1. Признать

Знание (признание) собственных травм – ключ к исцелению, а не попытка изменить себя. Это начало осознанности

2. Принять

Вовсе не означает согласиться на существование травмы. Принять – значит наблюдать, изучать, с целью исцелить нерешенную проблему

3. Простить

Простить – это дать себе право на пережитые страдания. Прощение – это смена гнева и злобы на сочувствие и сострадание. Прощение – это начало безусловной любви

4. Полюбить

Полюбить – это значит быть самим собой. Это принятие себя, своих действий и последствий. Это отсутствие обвинений, осуждений, критики в свой и чужой адрес. Это осознанное позволение поступать так, как велит душа в данный момент

Если ты хочешь
встретить того, кто
способен уладить любую
ситуацию, которая тебе
не нравится, кто может
дать тебе счастье, что бы
там ни говорили и что
бы ни думали
другие, посмотри в
зеркало и скажи
волшебное слово: –
Привет!

(Р. Бах)



ПРИЗНАКИ ИСЦЕЛЕНИЯ ТРАВМ

- Травма **ОТВЕРГНУТОГО** близка к исцелению, если ты постепенно занимаешь все больше места, начинаешь утверждать себя. Если кто-то делает вид, что тебя нет, это не выбивает из колеи. Все реже случаются ситуации, в которых ты боишься впасть в панику
- Травма **ПОКИНУТОГО** близка к исцелению, если ты чувствуешь себя хорошо даже в одиночестве и меньше нуждаешься в чьем-то внимании. Жизнь уже не кажется такой драматичной. Все чаще появляется желание затевать различные проекты, и даже если тебе не помогают, ты способен продолжать дело сам
- Травма **УНИЖЕННОГО** близка к исцелению, если, прежде чем сказать кому-то «да», даешь себе время подумать, отвечает ли это твоим потребностям. Меньше взваливаешь на свои плечи и чувствуешь себя более свободным. Перестаешь сам себе создавать ограничения. Способен просить и требовать, не чувствуя себя при этом надоедливым и ненужным

Если ты хочешь встретить того, кто способен уладить любую ситуацию, которая тебе не нравится, кто может дать тебе счастье, что бы там ни говорили и что бы ни думали другие, посмотри в зеркало и скажи волшебное слово: –Привет!

(Р. Бах)

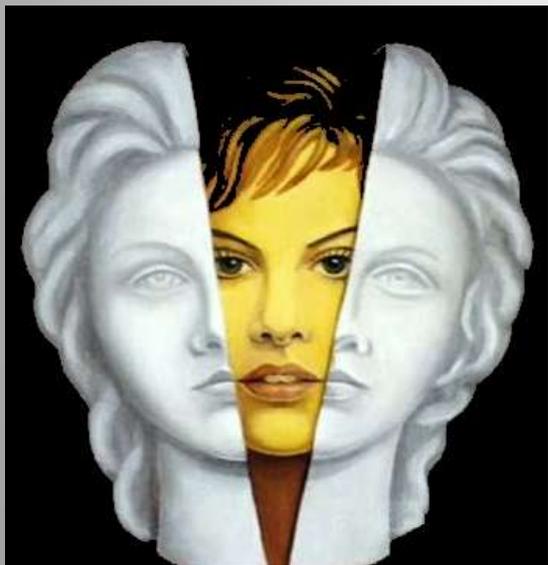


ПРИЗНАКИ ИСЦЕЛЕНИЯ ТРАВМ

- Травма ПРЕДАТЕЛЬСТВА близка к исцелению, если ты уже не переживаешь бурных эмоций, когда кто-то или что-то расстраивает твои планы. Легче ослабляешь хватку. Не стараешься быть центром притяжения. Когда охватывает гордость за проделанную работу, ты чувствуешь себя хорошо даже в том случае, когда другие не замечают/не признают твоих заслуг
- Травма НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ близка к исцелению, если позволяешь себе быть не таким совершенным, допускать ошибки, не впадая при этом в ярость и не критикуя себя. Можешь позволить себе показать свою чувствительность, заплакать перед другими, не боясь их осуждения и не стыдясь временной потери контроля

Если ты хочешь встретить того, кто способен уладить любую ситуацию, которая тебе не нравится, кто может дать тебе счастье, что бы там ни говорили и что бы ни думали другие, посмотри в зеркало и скажи волшебное слово: –Привет!

(Р. Бах)



**То, что гусеница
называет концом
света, Мастер
назовет бабочкой**

(Р. Бах)

Любить себя - не значит восхваление,
Любить себя - в значении простить
Тревоги, сожаления и сомненья
В своем несовершенстве. Отпустить.

Любить себя - быть честным сам с собою
Не вовлекать себя в хвалу и лесть,
С изнанки вывернуть себя порою -
Принять себя таким, каков ты есть.

Любить себя - спокойно относиться
К тому, что в нас имеет место быть,
Не презирать, собою не стыдиться,
И что решается спокойно разрешить.

Любить себя - не значит возвеличить.
Любить себя - себя не унижать
Перед собой, себя не обезличить,
И этим свою душу уважать.

Себя не полюбив, как полюбить другого?
Себя не приняв, как других принять?
Всегда найдешь в другом нечто такое
Что смог себе в признание отказать...

