

ЛИЗ БУРБО



Серия

СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО



СООБЩЕНИЕ

Annotation

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; они даже не осознаются, потому что считаются делом обычным. Из детских травм, из привычных страданий вырастают страдания массовые, всеобщие, принимают форму социальных, государственных, мировых кризисов.

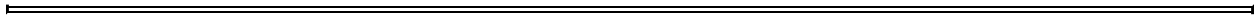
Негромкий голос Лиз БУРБО слышен многим. Ее учение, ее книги имеют огромный успех. Потому что касаются каждого персонально. Предательство, несправедливость, унижение, муки отвергнутой, покинутой души — это, как показывает Бурбо, глубоко личные травмы; но разве не они составляют основу, если не сущность, 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!

-
- [Лиз Бурбо](#)
 - [Благодарности](#)
 - [Предисловие](#)
 - [ГЛАВА 1](#)
 - [ГЛАВА 2](#)
 - [ГЛАВА 3](#)
 - [ГЛАВА 4](#)
 - [ГЛАВА 5](#)
 - [ГЛАВА 6](#)
 - [ГЛАВА 7](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)

◦ 5



Лиз Бурбо

Пять травм, которые мешают быть самим собой

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. Надо 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^[1] и Александер ЛОУЭН (оба ученики Вильгельма Райха) открыли биоэнергетику и показали, что 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 ею 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 интеллектуэнтностью, 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 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,

A handwritten signature in cursive script, reading "Lise Bourbeau". The ink is dark and the handwriting is fluid, with a mix of capital and lowercase letters.

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 воплощаться 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 эго, 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 нескольку 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 также, 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, предопределены, с одной стороны, тем, что в предыдущих жизнях ты не научился жить в любви и приятии, 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 естественным 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 прочесть по их первым буквам слово «предательство»^[2]; 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 МАСКИ

ОТВЕРГНУТЫЙ БЕГЛЕЦ

ПОКИНУТЫЙ ЗАВИСИМЫЙ

УНИЖЕННЫЙ МАЗОХИСТ

ПРЕДАТЕЛЬСТВО КОНТРОЛИРУЮЩИМ

НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ ... РИГИДНЫЙ

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 хватает 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 эго 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 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, затем 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.

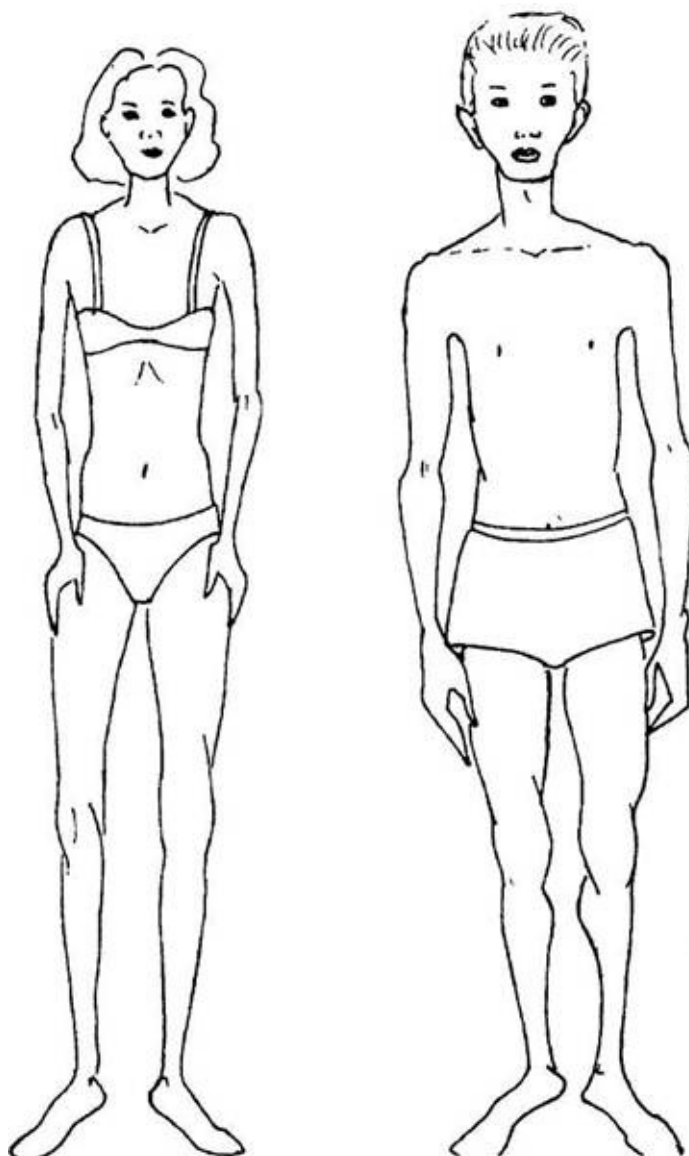
Я рекомендую тебе во время чтения следующих пяти глав записывать все, что ты примешь на свой счет, а затем перечитать главы, в которых

окажутся самые подходящие описания твоего поведения и, главное, твоей физической внешности.

ГЛАВА 2

Травма отвергнутого

ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ БЕГЛЕЦА (Травма отвергнутого)



Посмотрим в словарях, что означают слова «отвергнуть», «отвергнутый». Словари дают несколько синонимических определений: оттолкнуть; отстранить, отказаться; не терпеть; не допускать; выставить.

Нередко люди с трудом улавливают различие между двумя понятиями

— «отвергнуть» и «покинуть». Покинуть кого-то означает удалиться от него ради кого-то или чего-то другого. Отвергнуть же — значит оттолкнуть, не желать видеть рядом с собой и в своей жизни. Отвергающий использует выражение: «*Я не хочу*», а тот, кто покидает, говорит: «*Я не могу*».

Быть отвергнутым — очень глубокая травма; отвергнутый чувствует ее как отказ от самой его сущности, как отрицание его права на существование. Из всех пяти травм чувство отвергнутого проявляется первым, а это означает, что и причина подобной травмы в жизни личности возникает раньше других. Душа, вернувшаяся на Землю с целью излечения этой травмы, оказывается отвергнутой с самого момента рождения, а во многих случаях — даже раньше.

Подходящий пример — нежеланный ребенок, появившийся на свет «по случайности». Если душа этого младенца не справилась с переживанием отвергнутой, то есть не сумела остаться сама собой и пребывать в благополучии, несмотря на неприятие, то он неминуемо будет переживать состояние отвергнутого. Яркий случай — ребенок *не того пола*. Существует и масса других причин, по которым родитель отвергает своего ребенка; нам же здесь очень важно понять, что только те души, которым необходимо пережить опыт отвергнутых, привлекаются к родителю или родителям определенного типа: эти родители неминуемо отвергнут своего ребенка.

Очень часто бывает и так, что родитель не имеет намерения отвергать ребенка, тем не менее ребенок чувствует себя отвергнутым по каждому, даже мелкому поводу — после обидного замечания, или когда кто-то из родителей переживает гнев, нетерпение и т.п. Если рана не залечена, ее очень легко разбередить. Человек, чувствующий себя отвергнутым, необъективен. Все события он интерпретирует через фильтры своей травмы, и чувство, что он отвергнут, лишь обостряется, хотя, возможно, и не соответствует действительности.

С того самого дня, когда младенец почувствовал себя отвергнутым, он начинает вырабатывать маску *БЕГЛЕЦА*. Мне много раз приходилось наблюдать и лечить *регрессии в зародышевое состояние*, и я убедилась, что человек с травмой отвергнутого еще в утробе матери ощущает себя очень маленьким, старается занимать там как можно меньше места, а еще у него постоянно бывает ощущение темноты, мрака. Это подтвердило мою догадку о том, что маска *беглеца* может начать формироваться еще до рождения.

Я прошу тебя заметить, что отныне и до конца книги я буду употреблять термин «беглец» для обозначения личности, страдающей

комплексом отвергнутого. Маска *беглеца* — это еще одна, новая личность, характер, развивающийся как средство уклонения от страданий отвергнутого.

Эта маска проявляется физически в виде *ускользающего* телосложения, то есть тела (или части тела), которое как будто хочет исчезнуть. Узкое, сжатое, оно словно специально сконструировано так, чтобы легче было ускользнуть, занимать поменьше пространства, не быть видимым среди других. **Это тело не хочет занимать много места, оно принимает образ убегающего, ускользающего и всю свою жизнь стремится занять как можно меньше пространства.** Когда видишь человека, похожего на бесплотный призрак — «кожа да кости», — можно с высокой степенью уверенности ожидать, что он страдает от глубокой травмы отвергнутого существа.

Беглец — это личность, которая сомневается в своем праве на существование; кажется даже, что она не полностью воплотилась. Поэтому ее тело производит впечатление незавершенного, неукomплектованного, состоящего из плохо прилаженных друг к другу фрагментов. Левая сторона лица, например, может заметно отличаться от правой, причем это видно невооруженным глазом, нет нужды и проверять с помощью линейки. Припомни, кстати, много ли ты видел людей с идеально симметричными сторонами тела?

Когда я говорю о «неукomплектованном» теле, то имею в виду те участки тела, где как бы не хватает целых кусков (ягодицы, груди, подбородок, лодыжки намного меньше икр, впадины в области спины, грудной клетки, живота и т.п.).

Увидев, как держится такой человек (плечи сдвинуты вперед, руки обычно прижаты к корпусу и т.п.), мы говорим, что его тело *скрючено*. Создается впечатление, что что-то блокирует рост тела или отдельных его частей; или как будто одни части тела отличаются от других по возрасту; а некоторые люди вообще выглядят как *взрослые в детском теле*.

Деформированное тело, вызывающее жалость, красноречиво говорит о том, что этот человек носит в себе травму отвергнутого. Прежде чем родиться, его душа сама выбрала это тело, чтобы поставить себя в ситуацию, способствующую преодолению этой травмы.

Характерной особенностью *беглеца* являются маленькие лицо и глаза. Глаза кажутся пустыми или отсутствующими, потому что личность с такой травмой склонна при любой возможности уходить в свой мир или «улетать на Луну» (в астрал). Нередко эти глаза наполнены страхом. Наблюдая за лицом *беглеца*, ты можешь буквально почувствовать на нем маску,

особенно на глазах. Ему и самому часто представляется, будто он смотрит на мир сквозь маску. Некоторые *беглецы* признавались мне, что ощущение маски на лице у них иногда не проходит целый день, у других же оно длится по нескольку минут. Не так уж важно, сколько оно длится; важно то, что это их способ не присутствовать в том, что происходит вокруг.

Не присутствовать, чтобы не страдать.

Наличие всех перечисленных признаков указывает на то, что травма отвергнутого очень глубока, значительно глубже, чем у человека с единственным признаком — например, только с глазами *беглеца*. Если телу присуща, скажем, половина признаков *беглеца*, то можно предположить, что этот человек носит защитную маску не все время, а около половины. Это может относиться, например, к человеку с достаточно большим телом, но маленьким лицом и маленькими глазами *беглеца* или к человеку с большим телом и очень короткими лодыжками. Если наблюдаются не все признаки отвергнутого, значит, и травма не столь глубока.

Носить маску — не быть самим собой. Еще в детстве мы вырабатываем *не* свою манеру поведения, считая, что она защитит нас. Первой реакцией человеческого существа, почувствовавшего себя отвергнутым, является желание убежать, ускользнуть, исчезнуть. Ребенок, который чувствует себя отвергнутым и создает маску *беглеца*, обычно живет в воображаемом мире. По этой причине он чаще всего бывает умным, благоразумным, тихим и не создает проблем.

В одиночестве тешится он своим воображаемым миром и строит воздушные замки. Он может даже считать, что его родители не настоящие, что они перепутали новорожденных в больнице. Такие дети изобретают множество способов убежать из дому; один из них — выраженное желание идти в школу. Однако придя в школу и чувствуя себя отвергнутыми и там (или отвергая самих себя), они отправляются в собственный мир, «на Луну». Одна женщина рассказала мне, что в школе чувствовала себя «туристкой».

С другой стороны, ребенок такого склада хочет, чтобы его заметили, хотя и не уверен в своем праве на существование. Я вспоминаю одну девочку, которая спряталась за шкаф в тот самый момент, когда ее родители встречали гостей на пороге дома. Когда заметили, что ребенка нет, все бросились ее искать. Она не выходила из своего убежища, хотя хорошо слышала, как нарастает тревога взрослых. Она говорила себе: «*Я хочу, чтобы они меня нашли. Я хочу, чтобы они поняли, что я существую*». Эта девочка была настолько не уверена в своем праве на существование, что устраивала ситуации, которые могли бы это право подтвердить.

Поскольку размеры тела такого ребенка меньше средних и он нередко напоминает куклу или некое хрупкое и незащищенное существо, то мать излишне опекает его; а он привыкает к тому, что все постоянно говорят: он слишком мал для этого, он слишком слаб для того и т.п. Ребенок начинает настолько сам верить в это, что его тело действительно становится маленьким. По этой причине «быть любимым» для него означает что-то удушливое. Впоследствии, когда кто-то полюбит его,

его первым побуждением будет отвергнуть эту любовь или убежать, потому что в нем все еще будет гнездиться страх удушья. Чрезмерно опекаемый ребенок чувствует себя отвергнутым, чувствует, что его не принимают таким, какой он есть. Пытаясь как-нибудь возместить его малость и хрупкость, близкие стараются все делать и даже думать за него; но и тогда, вместо того чтобы чувствовать себя любимым, ребенок чувствует себя отвергнутым в своих способностях.

Беглец предпочитает не привязываться к материальным вещам, ибо они могут помешать ему убежать когда и куда вздумается. Кажется, будто он и вправду смотрит на все материальное сверху вниз. Он спрашивает себя, что он делает на этой планете; ему очень трудно поверить, что он может быть счастлив здесь. Особенно привлекает его все то, что связано с духом, а также интеллектуальный мир. Он редко пользуется материальными вещами для удовольствия, полагая такое удовольствие поверхностным. Одна молодая женщина сказала мне, что не любит бывать в магазинах. Она делает это лишь затем, чтобы почувствовать себя живой. *Беглец* признает, что деньги необходимы, но радости они ему не приносят.

Отстраненность *беглеца* от материальных вещей становится причиной затруднений в его сексуальной жизни. Он готов поверить, что сексуальность противоречит духовности. Многие *беглецы*—женщины говорили мне, что считают секс бездуховным явлением, особенно после того, как стали матерями. Некоторым даже удавалось так настроить супруга, что тот не желал физической близости с ними в продолжение всего срока беременности.

Беглецам бывает очень трудно понять, что они могут и вправе иметь такие же сексуальные потребности, как и всякий нормальный человек. Они тяготеют к ситуациям, в которых оказываются отвергнутыми в сексуальном плане — либо сами себе отказывают в сексуальной жизни.

Травма отверженности переживается с родителем своего пола.

Если ты узнаешь себя в описании человека, который чувствует себя отвергнутым, это означает, что ты пережил такое же чувство по отношению к родителю одного с тобой пола. Именно этот родитель первым берedit

уже существующую рану. И тогда вполне нормальными и человеческими становятся неприятие и нелюбовь по отношению к этому родителю, вплоть до ненависти.

Роль родителя одного с нами пола заключается в том, чтобы научить нас любить — любить себя и давать любовь. Родитель противоположного пола должен научить позволять любить себя и принимать любовь.

Не принимая родителя, мы столь же естественно решаем не использовать его как модель. Если ты видишь, что это и твоя травма, то знай, что именно этим неприятием объясняются твои трудности: будучи одного пола с нелюбимым родителем, ты не можешь принять себя и любить себя.

Беглец не верит в свою ценность, он сам не ставит себя ни во что. И по этой причине использует все средства, чтобы стать совершенным и обрести ценность как в собственных глазах, так и в глазах окружающих. Слово «НИКТО» — излюбленное в его словаре, причем с одинаковым успехом он применяет его и к себе, и к другим:

- «Мой начальник сказал, что я никто, пришлось уйти».
- «В хозяйственных вопросах моя мать никто».
- «Мой отец — просто никто в отношениях с моей мамой. Таким же оказался и мой супруг; я не осуждаю его за то, что он ушел от меня».

В Квебеке предпочитают слово «НИЧТО»:

- «Я знаю, что я ничто, другие интереснее меня».
- «Что бы я ни делал, это ничего не дает, все равно каждый раз приходится начинать сначала».
- «Я ничего, ничего... делай так, как ты хочешь».

Один мужчина-беглец признался на семинаре, что чувствует себя ничтожеством и бездельником перед отцом. «Когда он говорит со мной, я раздавлен. Если и способен думать, то только о том, как бы ускользнуть от него; куда деваются все мои аргументы и самообладание. Одно лишь его присутствие угнетает меня». Женщина-беглец рассказывала мне, как в шестнадцатилетнем возрасте она решила, что отныне мать для нее ничто — после того как мать заявила, что лучше бы у нее не было такой дочери, лучше бы она исчезла, хоть бы и умерла. Избегая страдания, дочь с тех пор полностью отстранилась от матери.

Интересно отметить, что бегство ребенка, чувствующего себя отвергнутым, поощряет преимущественно родитель одного с ним пола.

Чаще всего в рассказах об уходе детей из дому мне приходится слышать фразу родителя: *«Уходишь? Очень хорошо, здесь станет свободнее»*. Ребенок, конечно, еще болезненнее чувствует свою отверженность и еще сильнее злится на родителя. Подобного рода ситуация легко возникает с родителем, который и сам страдает от такой же травмы. Он поощряет уход, потому что это средство ему хорошо знакомо, даже если он этого не осознает.

Заметное место в словаре беглеца занимают также слова «не существует», «несуществующий». Например, на вопросы: *«Как у тебя с сексом?»* или *«Какие у тебя отношения с таким-то человеком?»* он отвечает: *«Их не существует»*, тогда как большинство людей ответят просто, что дела идут неважно или что отношения не складываются.

Беглец любит также слова *исчезать, пропадать*. Он может сказать: *«Мой отец обращается с мамой как с проституткой... Мне хотелось бы исчезнуть»* или *«Хоть бы мои родители пропали!»*

Беглец ищет одиночества, уединения, потому что боится внимания окружающих — он не знает, как при этом себя вести, ему кажется, что его существование слишком заметно. И в семье, и в любой группе людей он тушует. Он считает, что должен терпеть до конца самые неприятные ситуации, словно у него нет права дать отпор; во всяком случае, он не видит вариантов спасения. Вот пример: девочка просит маму помочь разобраться с уроками и слышит в ответ: *«Ступай к папе. Ты разве не видишь, что я занята, а ему нечего делать?»* Первой реакцией отвергнутого ребенка будет мысль: *«Ну вот, опять я была недостаточно учтивой, и поэтому мама отказалась мне помочь»*, а затем девочка пойдет искать тихий уголок, где сможет спрятаться от всех.

У беглеца обычно очень мало друзей в школе, а впоследствии — и на работе. Его считают замкнутым и оставляют в покое. Чем сильнее он себя изолирует, тем более невидимым кажется. Он попадает в порочный круг: чувствуя себя отвергнутым, он надевает маску беглеца, чтобы не страдать; он настолько стушевывается, что другие перестают замечать его; он становится все более одиноким, что дает ему еще больше оснований чувствовать себя отвергнутым.

А сейчас я опишу тебе ситуацию, которая много раз повторялась в самом конце моих семинаров, в тот момент, когда каждый рассказывает, чем помог ему семинар. С большим удивлением обнаруживаю я присутствие личности, которой не замечала на протяжении двухдневного семинара! Я спрашиваю себя: *«Но где же она пряталась все это время?»* Потом я вижу, что у нее тело беглеца, что она устроилась так, чтобы не

говорить и не задавать вопросов в течение всего семинара, и что сидела она все время позади других, стараясь не быть на виду. Когда я говорю таким участникам, что они излишне застенчивы, они отвечают почти неизменно, что им нечего сказать интересного, поэтому они и не говорили.

Действительно, *беглец* обычно говорит мало. Иногда он может заговорить, и говорит много — он пытается утвердить свою значимость; в этом случае окружающие усматривают в его высказываниях гордыню.

У *беглеца* часто развивается ПРОБЛЕМА КОЖИ — чтобы к нему не прикасались. Кожа — контактный орган, ее вид может привлекать или отталкивать другого человека. Заболевание кожи — это бессознательный способ оградить себя от прикосновений, особенно в тех местах, которые связаны с проблемой. Я не раз слышала от *беглецов*: «*Когда ко мне прикасаются, у меня такое впечатление, словно меня вытаскивают из моего кокона*». Рана отвергнутого ноет и заставляет его в конце концов поверить, что если он уйдет в свой мир, то не будет больше страдать, поскольку сам не станет отвергать себя, а другие не смогут его отвергнуть. Поэтому он часто уклоняется от участия в групповой работе, тушует. Он прячется в свой кокон.

Поэтому же *беглец* легко и охотно отправляется в астральные путешествия: к сожалению, эти путешествия чаще совершаются бессознательно. Он даже может думать, что это обычное явление и что другие бывают *там* столь же часто, как и он. В мыслях и идеях *беглец* постоянно разбросан; иногда от него можно услышать: «*Мне нужно собрать себя*» — ему кажется, что он состоит из отдельных кусков. Это впечатление особенно характерно для тех, чье тело напоминает конструкцию из разрозненных деталей. Не раз я слышала от *беглецов*: «*Я ощущаю себя так, словно отрезан от других людей. Как будто меня здесь нет*». Некоторые говорили мне, что иногда отчетливо чувствуют, как их тело разделяется пополам — как будто невидимая нить перерезает его в талии. У одной моей знакомой эта нить разделяла ее тело на уровне груди. В результате применения техники отрешения, которую я преподаю на одном из моих семинаров, она почувствовала, что верхняя и нижняя части ее тела соединились, и была очень удивлена новым ощущением. Это помогло ей понять, что по-настоящему она не была в своем теле с самого детства. Она никогда не знала, что означает «быть привязанным к земле».

На семинарах я замечаю *беглецов*, преимущественно женщин, которые любят сидеть на стуле скрестив ноги под собой; кажется, что им было бы удобнее сидеть на земле. Но, так как к земле они почти не прикасаются, им не составляет труда *улизнуть*. Но они платят деньги, чтобы присутствовать

на наших занятиях, и этот факт подтверждает их намерение — или по крайней мере желание некоторой их части — *быть* здесь, хотя сосредоточиться, «собрать себя», им очень трудно. Поэтому я говорю им, что у них есть выбор — отправиться в астрал и пропустить то, что здесь происходит, или остаться привязанными к своему месту и присутствовать в настоящем.

Как я уже говорила выше, *беглец* не чувствует ни приятия, ни доброжелательности со стороны родителя одного с ним пола. Это не обязательно означает, что родитель отвергает его. Это его, *беглеца*, личное чувство. Эта же самая душа могла бы прийти на Землю для того, чтобы изжить травму унижения, и воплотиться у этих же родителей с точно таким же отношением к своему ребенку. С другой стороны, само собой понятно, что *беглец* склонен переживать опыт отвергнутого больше, чем всякая другая личность — скажем, брат или сестра, — у которой нет этой травмы.

Человек, переживающий страдания отвергнутого, постоянно ищет любви родителя одного с ним пола; он может также переносить свой поиск на других лиц этого же пола. Он будет считать себя существом неполным, пока не завоюет любовь родителя. Он очень чуток к малейшим замечаниям со стороны этого родителя и всегда готов решить, что тот его отвергает. В нем постепенно развивается горечь и озлобление, нередко переходящие в ненависть, — так велико его страдание. Не забывай, что для ненависти требуется очень много любви. Ненависть — это сильная, но разочарованная любовь. Рана отвергнутого столь глубока, что из всех пяти характеров *беглец* наиболее склонен к ненависти. Он легко минует стадию великой любви, чтобы отдаться великой ненависти. Это и есть показатель сильнейших внутренних страданий.

Что касается родителя противоположного пола, то *беглец* сам боится отвергнуть его и всячески сдерживает себя в своих действиях и высказываниях по отношению к нему. Из-за своей травмы он не может быть самим собой. Он прибегает к различным уловкам и предосторожностям, чтобы не отвергнуть этого родителя, — он не хочет, чтобы его обвинили в том, что он кого бы то ни было отверг сам. С другой стороны, ему хочется, чтобы родитель одного с ним пола сам заискивал перед ним — это позволяет ему не так остро чувствовать свою отверженность. Он не желает видеть, что его страдания отвергнутого обусловлены внутренней неизжитой травмой, а родитель здесь ни при чем. Если *беглец* переживает опыт отвергнутого родителем (или другим лицом) противоположного пола, то обвиняет в этом себя самого и сам себя отвергает.

Если ты видишь в себе травму отвергнутого, то для тебя, даже если твой родитель действительно отвергает тебя, очень важно понять и принять следующую мысль: **«именно потому, что твоя травма не излечена, ты притягиваешь к себе определенного типа ситуации и определенного родителя»**. До тех пор пока ты будешь считать, что все твои несчастья происходят по вине других людей, твоя травма не может быть излечена. Как следствие твоей реакции на собственных родителей, у тебя очень легко будет возникать чувство отвергнутого другими людьми твоего пола, и ты всегда будешь бояться сам отвергнуть человека противоположного пола.

Чем глубже травма отвергнутого, тем сильнее притягивает он к себе обстоятельства, в которых оказывается отвергнутым или сам отвергает.

Чем больше *беглец* отвергает себя, тем сильнее его страх быть отвергнутым. Он постоянно унижает и недооценивает себя. Он часто сравнивает себя с теми, кто в чем-то сильнее его, и таким образом развивает в себе веру в собственную второсортность. Он не замечает того, что в некоторых сферах может превосходить других людей. Он никак не поверит, что кто-то хотел бы подружиться с ним, что кто-то видит в нем супруга, что его могут полюбить по-настоящему. Одна мать рассказывала мне о своих детях: они говорят ей, что любят ее, но она не понимает, *за что* они ее любят!

Все складывается так, что *беглец* постоянно живет в неопределенном состоянии: если его избирают, он не верит в это и сам себя отвергает — иногда до такой степени, что, фактически, провоцирует ситуацию; если же его не избирают, то он чувствует себя отвергнутым другими. Один юноша из многодетной семьи рассказал мне, что отец никогда ничего ему не поручал, из чего ребенок сделал категорический вывод, что все остальные дети лучше, чем он. И ничего удивительного в том, что теперь отец всегда выбирает кого-то из них. Образовался порочный круг.

Беглец нередко говорит (или думает), что все его дела и мысли ничего не стоят. Когда на него обращают внимание, он теряется, ему начинает казаться, что он занимает слишком много места. Если он занимает много места, ему кажется, что он кому-то мешает, а значит, будет отвергнут теми, кого беспокоит. Даже в утробе матери *беглец* не занимает лишнего места. Он обречен тушеваться до тех пор, пока его травма не будет излечена.

Когда он разговаривает и кто-нибудь перебивает его, он мгновенно воспринимает это как доказательство, что его не стоит слушать, и

привычно замолкает. Человек, не отягощенный травмой отвергнутого, в таком случае тоже делает вывод, что неинтересным оказалось его высказывание — но не он сам! *Беглецу* столь же трудно высказать свое мнение, когда его не спрашивают: ему кажется, что собеседники усмотрят в этом конфронтацию и отвергнут его.

Если у него есть вопрос или просьба к кому-то, но этот человек занят, то он так ничего и не скажет. Он знает, чего хочет, но не решается об этом попросить, считая, что это не настолько важно, чтобы беспокоить других.

Многие женщины рассказывают, что еще в отрочестве перестали доверяться матери из страха не быть понятыми. Они верят, что быть понятой — значит быть любимой. Между тем одно с другим не имеет ничего общего. **Любить — это значит принимать другого, даже если не понимаешь его.** Из-за этого верования они становятся уклончивыми в разговоре. И получается, что они все время стараются уйти от предмета дискуссии, однако боятся приступить к другому. Конечно, они ведут себя так не только с матерью, но и с другими женщинами. Если *беглец* — мужчина, то точно так же складываются его отношения с отцом и другими мужчинами.

Еще одним отличительным свойством *беглеца* является стремление к совершенству во всем, что бы он ни делал: он считает, что если допустит ошибку, то его осудят, а быть осужденным для него то же самое, что быть отвергнутым. Поскольку он не верит в собственное совершенство, то пытается компенсировать это совершенством того, что делает. Он, к несчастью, путает «быть» и «делать». Поиск совершенства может у него доходить до одержимости. Он так страстно желает все *делать* безупречно, что любая работа отнимает у него неоправданно много времени. И в конечном счете именно из-за этого его отвергают.

Достигая своего предела, страх у *беглеца* переходит в *панику*. При одной только мысли о возможности паники он первым делом ищет, куда спрятаться, сбежать, исчезнуть. Он предпочел бы исчезнуть, потому что знает: в состоянии паники он вообще не сдвинется с места. Он полагает, что, спрятавшись куда-нибудь, он избежит беды. Он настолько убежден в своей неспособности справиться с паникой, что в конце концов очень легко ей поддается, даже когда для нее нет причин. Желание скрыться, исчезнуть глубоко свойственно *беглецам*; мне не раз встречались случаи регрессии к зародышевому состоянию. Такие люди рассказывали, что им хотелось спрятаться в животе у матери, — еще одно свидетельство того, как рано это начинается.

Притягивая к себе, словно магнитом, людей и ситуации, которых он

боится, *беглец* точно так же провоцирует обстоятельства, при которых у него возникает паника. Его страх, естественно, еще больше драматизирует происходящее. Он всегда находит какие угодно объяснения своему бегству или уклонению.

Беглец особенно легко паникует и цепенеет от страха в присутствии родителя или других людей своего пола (особенно если они чем-нибудь напоминают этого родителя). С родителем и с другими людьми противоположного пола он этого страха не испытывает, с ними ему намного легче общаться. Я заметила также, что в словаре *бегльца* слово «паника» встречается довольно часто. Он может сказать, например: «Я испытываю панический страх при мысли о том, что нужно бросить курить». Обычно человек просто скажет, что ему трудно отказаться от курения.

Наше эго делает все, что может, чтобы мы не замечали наших травм. Почему? Потому, что мы сами выдали ему этот мандат. Бессознательно. Мы так боимся снова переживать боль, связанную с каждой травмой, что пускаем в ход все средства, только бы не признаться себе, что испытываем страдания отвергнутого существа из-за того, что сами себя же и отвергаем. И те, кто нас отвергает, пришли в нашу жизнь для того, чтобы показать нам, насколько мы отвергаем себя сами.

Страх перед собственной паникой во многих ситуациях приводит *бегльца* к тому, что он теряет память. Он может подумать даже, что у него проблема с памятью, но на самом деле у него проблема со страхом. Во время семинаров по курсу «*Стань массовиком-затейником*» я не раз наблюдала такую картину: один из участников, *беглец*, должен выступить перед остальными и что-то рассказать или провести мини-конференцию; но даже когда он хорошо подготовлен и знает свой материал, страх в последнюю минуту нарастает до такого уровня, что у выступающего все вылетает из головы. Иногда он просто оставляет свое тело, и оно замирает перед нами, как парализованное, — ни дать ни взять лунатик. К счастью, эта проблема постепенно решается по мере того, как он изживает свою травму отвергнутого.

Интересно наблюдать, как наши травмы влияют на наше отношение к пище. Человек питает свое физическое тело по такой же схеме, как и ментальное и эмоциональное. *Беглец* предпочитает маленькие порции; у него часто пропадает аппетит, когда он переживает приступы страха или других сильных эмоций. Из всех перечисленных типов *беглец* наиболее склонен к анорексии: он почти полностью отказывается от еды, потому что кажется себе слишком большим и упитанным, хотя в действительности все

наоборот. Уменьшение веса ниже нормы, истощение — это его попытка исчезнуть. Иногда аппетит побеждает, и тогда *беглец* с жадностью набрасывается на еду — это тоже попытка исчезнуть, раствориться в пище. Впрочем, этот способ *беглецы* используют редко; чаще их привлекают спиртные напитки или наркотики.

Беглецы питают слабость к сладкому, особенно когда их одолевает сильный страх. Поскольку страх отнимает у человека энергию, естественно предположить, что введение сахара в организм может восполнить потерю. Действительно, сахар дает энергию, но, к сожалению, не надолго, так что пополнять ее таким способом приходится слишком часто.

Наши травмы мешают нам быть самими собой; из-за этого в организме возникают блоки и, как следствие, болезни. Каждому типу характера присущи свои особые недомогания и болезни, определяемые его внутренней психической структурой.

Вот некоторые типичные для *беглеца* болезни и недомогания.

- Он часто страдает ДИАРЕЕЙ — он отвергает, выбрасывает пищу раньше, чем тело успевает усвоить питательные элементы, точно так же как отвергает ситуацию, которая могла бы быть благотворной для него.

- Многие страдают АРИТМИЕЙ — нерегулярностью сердечного ритма. Когда сердце начинает биться как бешеное, у них возникает ощущение, что оно хочет вырваться из груди, улететь; это еще одна форма желания избежать болезненной ситуации.

- Я уже говорила раньше, что рана отвергнутого настолько болезненна, что у *беглеца* совершенно логично развивается ненависть к родителю своего пола, которого он, еще будучи ребенком, осудил за причиненные ему страдания. Простить, однако, себя за ненависть к родителю *беглец* не может и предпочитает не думать и не знать о существовании этой ненависти. Не давая себе права на ненависть к родителю своего пола, он может довести себя до заболевания РАКОМ: эта болезнь связана с горечью, злостью, ненавистью — с душевной болью, переживаемой в одиночестве.

Если человеку удастся прийти к признанию, что он ненавидел или ненавидит родителя, — рака не будет. У него может развиться острая болезнь, если он продолжает вынашивать враждебные к этому родителю замыслы, но это не будет рак. Рак проявляется чаще всего у того, кто много выстрадал, но обвиняет в этом только себя. Согласиться с тем, что ненавидишь отца или мать, действительно трудно, ведь это означает признать себя злым и бессердечным; это означает также признать, что ты отвергаешь родителя, которого сам обвинял в том, что он отвергает тебя.

Беглец не дает себе права быть ребенком. Он форсирует созревание,

полагая, что так будет меньше страдать от своей травмы. По этой причине его тело (или какая-то его часть) и напоминает тело ребенка. Раковое заболевание указывает на то, что он не дал права страдать ребенку в себе. Он не принял того, что по-человечески справедливо — ненавидеть родителя, которого считаешь виновником своих страданий.

- Среди других заболеваний, характерных для *беглеца*, мы видим также нарушения **ДЫХАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ**, особенно во время паники.

- *Беглец* подвержен **АЛЛЕРГИЯМ** — это отражение неприятия, которое он пережил или переживает по отношению к определенным продуктам питания или веществам.

- Он может избрать и **РВОТУ** как показатель его отвращения к определенному человеку или к ситуации. Я слышала даже такие высказывания от подростков: «*Мне хочется вытошнить мою мать (или отца)*». *Беглец* нередко желает «вытошнить» ситуацию или ненавистную личность и может выразить свое чувство словами: «*Это тошнотворный человек*» или «*Меня от твоих разговоров тошнит*». Все это — способы выразить свое желание кого-то или что-то отвергнуть.

- **ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ** или **ОБМОРОК** — тоже подходящие средства, если очень хочется избежать ситуацию или человека.

- В серьезных случаях *беглец* спасается **КОМОЙ**.

- *Беглец*, страдающий **АГОРАФОБИЕЙ**, использует это расстройство, когда хочет избежать некоторых ситуаций и людей, способных вызвать у него панику (подробнее об этом поведенческом расстройстве будет сказано в главе 3).

- Если *беглец* злоупотребляет сахаром, он может спровоцировать такие заболевания поджелудочной железы, как **ГИПОГЛИКЕМИЯ** или **ДИАБЕТ**.

- Если у него накопилось слишком много ненависти к родителю в результате страданий, пережитых и переживаемых им как отвергнутым существом, и если он достиг своего эмоционального и ментального предела, то у него может развиваться **ДЕПРЕССИВНОЕ** или **МАНИАКАЛЬНО-ДЕПРЕССИВНОЕ** состояние. Если он замышляет самоубийство, то не говорит об этом, а когда переходит к действию, то предусматривает все, чтобы не потерпеть неудачу. Те, кто часто говорит о самоубийстве и обычно ошибается, когда переходит к действию, принадлежат скорее к категории покинутых; о них будет речь в следующей главе.

- *Беглецу* с детства трудно признать себя полноценным человеческим существом, поэтому он стремится *быть как обожаемый им герой* или

героиня, он готов потеряться, раствориться в своем кумире — например, молодая девушка страстно желает быть Мэрилин Монро; это длится до тех пор, пока она не решит быть кем-то еще. Опасность такого отклонения в поведении заключается в том, что со временем оно может перейти в ПСИХОЗ.

Перечисленные выше болезни и недомогания возможны и у людей с другими типами травм, но все-таки наиболее часто встречаются у тех, кто чувствует себя отвергнутым.

Если ты находишь у себя травму отвергнутого, то более чем вероятно, что твой родитель одного с тобой пола тоже чувствует себя отвергнутым его родителем того же пола; более того, очень высока вероятность, что он чувствует себя отвергнутым также и тобой. Это может не осознаваться ни одной из сторон, тем не менее это верно и подтверждено тысячами людей-беглецов.

Помни: главная причина существования любой травмы — неспособность простить себя за рану, нанесенную самому себе или другим людям. Простить себя очень трудно, потому что, как правило, мы даже не знаем, что осуждаем себя. Чем глубже твоя рана отвергнутого, тем безошибочнее она указывает на то, что ты сам себя отвергаешь — или же отвергаешь других людей, ситуации и проекты.

Мы упрекаем других в том, чего не желаем видеть в самих себе.

Вот почему мы привлекаем к себе тех людей, которые показывают нам, как мы ведем себя с другими или с самим собой.

Еще одним средством осознания того, что мы отвергаем себя или отвергаем другого человека, является стыд. Действительно, мы переживаем чувство стыда, когда хотим спрятаться или спрятать свое поведение. Это нормально — находить постыдным поведение, в котором мы упрекаем других. Мы очень не хотим, чтобы они обнаружили, что и мы ведем себя точно так же.

Помни: все описанное выше переживается только в том случае, если страдающий отвергнутый человек принимает решение носить маску беглеца, полагая, что таким образом избежит страданий, пропорциональных глубине травмы. Эту маску он носит в одних случаях по несколько минут в неделю, в других — почти постоянно.

Поведение, характерное для беглеца, диктуется страхом повторения

страданий отвергнутого. Но может быть и так, что ты узнаешь себя в некоторых из описанных выше особенностей поведения, но не во всех. Полное совпадение всех характеристик практически невозможно. Каждой травме соответствуют свои формы поведения и внутренние состояния. То, как человек думает, чувствует, говорит и действует (в соответствии со своими травмами), определяет его реакцию на все происходящее в жизни. Личность в состоянии реагирования не может быть уравновешена, не может быть сосредоточена в своем сердце, не может испытывать благополучие и счастье. Вот почему так важно осознавать, когда ты реагируешь, а когда остаешься самим собой. Если это удастся, то у тебя есть возможность стать хозяином своей жизни, а не позволять страхам управлять ею.

В этой главе я ставила цель помочь тебе осознать травму отвергнутого. Если ты узнаешь себя в маске *беглеца*, то в последней главе найдешь полную информацию о том, как излечиться от этой травмы, как снова стать самим собой и не страдать от чувства, что все тебя отвергают. Если же ты не находишь у себя этой травмы, то я советую тебе обратиться к тем, кто тебя хорошо знает, за подтверждением; это позволит исключить ошибку. Как я уже говорила, травма отвергнутого может быть и неглубокой, и тогда у тебя будут лишь отдельные характерные черты *беглеца*. Напомню, что доверяться следует в первую очередь физическому описанию, потому что физическое тело никогда не лжет, в противоположность его хозяину, который вполне способен обманывать себя.

Если ты обнаруживаешь эту травму у кого-то из окружающих, ты не должен пытаться изменить его. Лучше используй все, что ты узнаешь из этой книги, чтобы развить в себе больше сострадания к другим людям, чтобы лучше понимать природу их реактивного поведения. И лучше пусть они сами прочитают эту книгу, если у них появится интерес к проблеме, чем пытаться пересказывать им ее содержание.

Характеристики травмы ОТВЕРГНУТОГО

Пробуждение травмы: от момента зачатия до одного года; с родителем своего пола. Не чувствует права на существование.

Маска: беглец.

Родитель: того же пола.

Тело: сжатое, узкое, хрупкое, фрагментированное.

Глаза: маленькие, с выражением страха; впечатление маски вокруг

глаз.

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

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. Тушется. Умеет быть незаметным. Находит разнообразные способы бегства. Легко отправляется в астрал. Считает, что его не понимают. Не может позволить спокойно жить своему внутреннему ребенку.

Больше всего боится: паники.

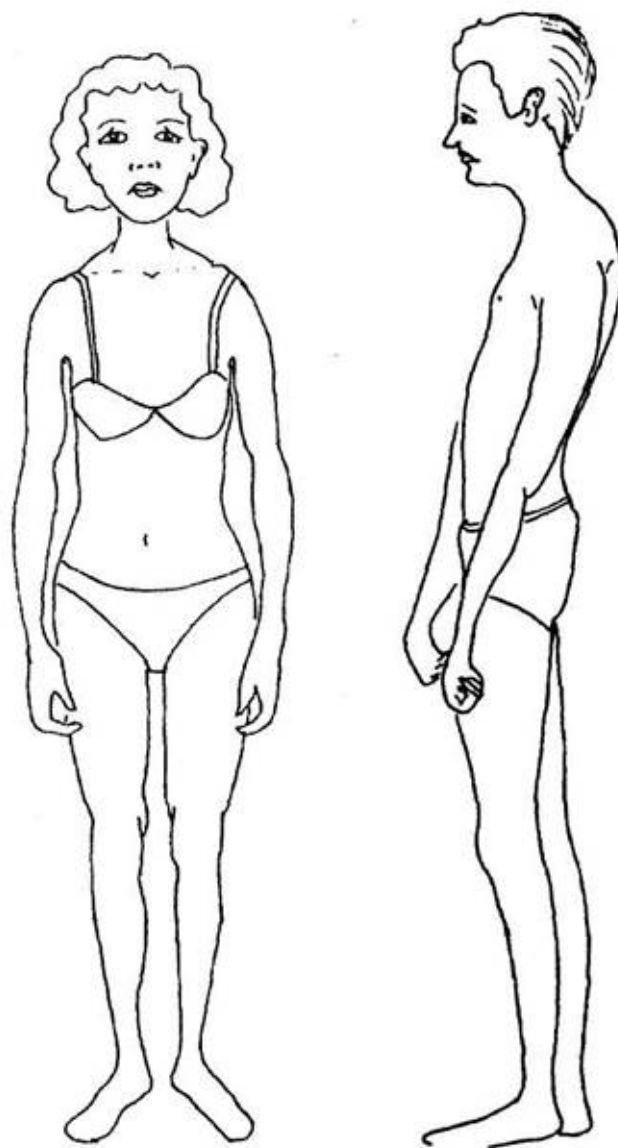
Питание: Аппетит часто пропадает из-за наплыва эмоций или страха. Ест маленькими порциями. Сахар, алкоголь и наркотики как способы бегства. Предрасположенность к анорексии.

Типичные заболевания: Кожные • Диарея • Аритмия • Нарушение дыхательных функций • Аллергии • Рвота • Обмороки • Кома • Гипогликемия • Диабет • Депрессия • Суицидные наклонности • Психозы.

ГЛАВА 3

Травма покинутого

ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ ЗАВИСИМОГО (Травма покинутого)



Покинуть кого-то означает также бросить его, оставить, не желать больше заниматься им. Многие путают понятия «отвергнуть» и «покинуть». Если один из супругов, например, решил отвергнуть другого, он отталкивает его, прогоняет, не желает видеть рядом с собой. Если же он

решил покинуть партнера, то уходит от него, оставляет, удаляется — временно или бесповоротно.

Покинутый переживает свою травму преимущественно на уровне «иметь» и «делать», а не на уровне «быть», характерном для отвергнутого. Вот несколько типичных ситуаций, провоцирующих у ребенка травму покинутого.

Малыш может чувствовать себя покинутым:

- если его мама вдруг окажется очень занятой в связи с появлением нового младенца. Особенно острым это чувство бывает в тех случаях, когда новорожденный младенец болеет или требует особого ухода. Покинутому кажется, что мама совсем оставила его и занимается только новорожденным, что так теперь будет всегда, что прежней мамы у него больше не будет.

- если родители ежедневно уходят на работу и бывают с ним очень непродолжительное время.

- когда его госпитализируют, не позволяя родителям быть с ним в больнице. Он не может понять, что происходит. Он может вспомнить, что плохо вел себя до того, как это случилось, и у него возникнет подозрение, что родители хотят от него избавиться, что он им надоед; в этом случае одиночество становится особенно болезненным. Там же, в больнице, он может решить, что родители покинули его навсегда, и, даже если они навещают его ежедневно, боль первого страдания, оставаясь в памяти, будет всякий раз доминировать. Именно эта боль побуждает его создать себе маску, которая защитит от повторения страданий.

- когда родители на время своего отпуска отдают его — пусть даже и бабушке — для присмотра.

- если его мать постоянно болеет, а отец отсутствует или слишком занят, чтобы заниматься им. Ребенок предоставлен самому себе, хочет он того или не хочет.

Я знала одну женщину, которая пережила сильнейший страх в восемнадцатилетнем возрасте, когда умер ее отец. Боль утраты удесятелась тем обстоятельством, что мать уже несколько лет напоминала дочери, что выставит ее из дому по достижении совершеннолетия, то есть в 21 год. Отвергнутая матерью, дочь теперь почувствовала себя покинутой и отцом. Ее охватил ужас: *«Как же я буду жить без папы, куда мне деваться, когда меня выгонят из родительского дома и я останусь совсем одна?»*

Многие люди, носящие в себе травму покинутого, подтверждают, что в детстве страдали от недостатка общения с родителем противоположного

пола. Они находили его слишком замкнутым и обвиняли его в том, что он отдавал другому родителю всю власть. В большинстве случаев эти дети считали, что родитель противоположного пола не интересуется ими.

По моим наблюдениям, травма покинутого наносится родителем противоположного пола. С другой стороны, я заметила, что нередко травма покинутого у детей сочетается с травмой отвергнутого. Ребенок чувствует себя отвергнутым родителем своего пола и в то же время покинутым родителем противоположного пола — последний, по его мнению, должен был бы больше заниматься им, ребенком, и не позволять второму родителю отвергать его. Ребенок может переживать опыт, в котором чувствует себя покинутым родителем своего пола, но в действительности он переживает травму отвергнутого этим родителем. Как это может быть? Дело в том, что родитель одного с ним пола, не уделяющий ему внимания, ведет себя так потому, что отвергает сам себя — и именно это в самой глубине души чувствует ребенок. Когда родитель отвергает себя и у него есть ребенок одного с ним пола, то вполне нормально и по-человечески с его стороны отвергать этого ребенка, возможно бессознательно, поскольку ребенок постоянно напоминает ему о его старой травме. Пример женщины, которая в восемнадцать лет потеряла отца, хорошо иллюстрирует такую двойную травму — отвергнутой и покинутой.

При более глубоком изучении характеров ты поймешь, что у большинства людей бывает по несколько травм; правда, уровень боли от них не одинаков.

Тот, кто носит в себе травму покинутого, постоянно испытывает эмоциональный голод. Недостаток физического питания может обусловить такую же травму — обычно она возникает до двухлетнего возраста. Пытаясь скрыть от себя эту травму, человеческое существо создает маску **ЗАВИСИМОГО**. В дальнейшем я буду использовать слово *зависимый* для обозначения человека, страдающего травмой покинутого.

Для маски *зависимого* характерен недостаток тонуса в теле. Длинный, тонкий, обвисший корпус указывает на сильную травму покинутого. Мышечная система недоразвита; со стороны кажется, что она не может удержать тело в вертикальном положении, что человек нуждается в помощи. Тело всегда внешне точно выражает то, что происходит внутри. *Зависимый* уверен, что ничего не способен достичь сам, что ему совершенно необходима чья-то поддержка. И все его тело выражает эту потребность в поддержке. В *зависимом* легко просматривается ребенок, которому хочется помочь.

Травму покинутого выдают также большие печальные глаза; они словно пытаются привлечь наше внимание. Слабые ноги и длинные руки, свисающие вдоль тела, создают впечатление беспомощности. Человек как будто не знает, что делать со своими руками, особенно когда на него смотрят. Еще одна особенность маски *зависимого* — расположение некоторых частей тела ниже нормального. Иногда искривлена спина, словно позвоночник не в состоянии удержать ее в выпрямленном состоянии. Свисающими, дряблыми выглядят и другие части тела — плечи, груди, ягодицы, щеки, живот, мошонка у мужчин и т.д.

Как видишь, самый впечатляющий признак *зависимого* — сильно пониженный тонус мышц и всего тела. Как только ты видишь вялую, расслабленную часть тела, можешь быть уверен, что человек носит маску *зависимого*, за которой скрывается травма покинутого существа.

Помни: толщину маски определяет интенсивность травмы. У личности с ярко выраженной зависимостью наблюдаются все перечисленные выше признаки. Если же часть этих признаков отсутствует, значит, рана не столь глубока. Важно знать, что физическая полнота человека и недостаточность тонуса в определенных частях тела, а также его излишний вес являются признаками иного рода травмы, о которой пойдет речь в последующих главах; здесь же речь идет о травме покинутого, и для нее характерен общий пониженный тонус.

Ты должен также научиться хорошо различать маски *беглеца* и *зависимого*. Посмотри, где-то в твоем окружении есть двое маленьких людей — *беглец* и *зависимый*. У обоих могут быть тонкие запястья и лодыжки. Главное различие — в тонусе. *Беглец*, при всей своей малорослости и хрупкости, отличается хорошей осанкой; *зависимый* же выглядит слабым, дряблым, обессиленным. *Беглец* производит такое впечатление, будто у него кожа туго натянута на кости, но мышечная система, даже если она не развита, работает надежно; у *зависимого* больше плоти, но ей недостает тонуса.

Если человек страдает от обеих этих травм, ты сможешь обнаружить в его теле некоторые признаки *беглеца* и некоторые — *зависимого*. Тот признак, который прежде других бросается в глаза, определяет и доминирующую травму.

Изучать окружающих с целью выявить их травмы — превосходное упражнение для развития интуиции. Поскольку тело может рассказать нам очень много о личности, все больше и больше людей стремятся изменить свою физическую внешность, используя для этого все доступные средства — эстетическую хирургию, тяжелую атлетику и т.д. Но если человек

пытается спрятать от других свое настоящее тело, то это означает, что он хочет скрыть именно те травмы, которым соответствуют маскируемые части тела.

Только с помощью интуиции мы можем обнаружить эти видоизмененные части тела. Мне не раз приходилось иметь дело с подобными людьми. Например, во время консультации я замечаю, что у моей пациентки красивые, упругие груди, хотя, когда она вошла, мне показалось, что у этой женщины груди должны быть обвисшие. Это было похоже на короткую вспышку. Я привыкла доверять своей интуиции, поэтому спрашиваю: *«Странно, я вот гляжу на тебя и вижу красивые крепкие груди, но перед этим мне показалось, что они у тебя маленькие и обвисшие; быть может, ты сделала операцию?»* Женщина подтверждает, что действительно обращалась к эстетической хирургии, так как не любила свою грудь.

Некоторые признаки, особенно тонус мышц — как у женщин, так и у мужчин, — бывает гораздо труднее заметить из-за бюстгалтеров, подкладок на плечах или ягодицах и других аксессуаров, предназначенных для того, чтобы вводить в заблуждение заинтересованных наблюдателей. Что ж, по крайней мере тот, кто смотрит в зеркало, не может себя обманывать. Как бы то ни было, я рекомендую доверять своему первому впечатлению.

Я знаю мужчин, которые с юношеских лет занимаются тяжелой атлетикой, но, несмотря на их внушительную мускулатуру, внимательный глаз заметит в них недостаток тонуса. Все мы не раз видели, какими осевшими, бесформенными становятся тела некоторых атлетов по окончании физических упражнений: такое случается только с *зависимыми*. Если человек скрыл свою травму с помощью физических средств, это вовсе не значит, что он ее излечил. Я напому тебе аналогию с раной, о которой я говорила в первой главе: если человек спрятал рану под повязкой, сунул руку в карман или отвел ее за спину, то рана от этого не заживет.

Из пяти различных типов травмированных *зависимый* наиболее склонен становиться жертвой. Очень высока вероятность, что один из его родителей — а возможно и оба — тоже были жертвами. Жертва — это такая личность, которая всегда склонна создавать себе проблемы — в первую очередь проблемы со здоровьем, — чтобы привлечь к себе внимание. Это отвечает потребностям *зависимого*, которому постоянно кажется, что ему уделяют слишком мало внимания. Когда он вроде бы пытается всеми способами добиться внимания, он на самом деле ищет возможности почувствовать себя достаточно важным, чтобы получить

поддержку. Ему кажется, что если он не сумеет привлечь внимание такого-то человека, то и не сможет на него рассчитывать. Это явление хорошо заметно у *зависимых*, когда они еще очень молоды. Зависимому ребенку хочется быть уверенным, что если он что-то сделает не так, то кто-то обязательно выручит его из беды.

Такая личность слишком все драматизирует; малейший инцидент у нее принимает гигантские размеры. Если, например, муж не позвонил жене и не сказал, что придет домой поздно, она предполагает наихудшее и не понимает, почему он не позвонил и заставил ее так страдать. Глядя на человека, который ведет себя как жертва, удивляешься порой, как ему удастся создавать себе столько проблем. Но сам *зависимый* не видит большой беды в этих проблемах: они приносят ему ценнейший подарок — внимание других людей. Так ему удастся не чувствовать себя покинутым. Ведь быть покинутым для него несравнимо больнее, чем переживать созданные им самим проблемы. По-настоящему понять это может только другой *зависимый*. Чем более явной жертвой выглядит человек, тем тяжелее его травма, травма покинутого.

Я установила еще одну закономерность: жертва очень часто и охотно играет роль спасителя. Например, *зависимый* стремится принять на себя обязанности отца по отношению к своим братьям и сестрам или ищет случая спасти кого-то, кого он любит, от неприятностей. Это уже более тонкие способы привлечь к себе внимание. С другой стороны, если *зависимый* делает много услуг другому человеку, то при этом обычно рассчитывает на комплименты, хочет чувствовать себя важной персоной. Такое стремление нередко становится причиной заболеваний спины, поскольку на нее взваливаются чужие обязанности.

У *зависимого* чередуются периоды взлетов и падений. В течение какого-то времени он чувствует себя счастливым, все идет хорошо, а затем внезапно он становится печальным и несчастным. Он даже сам спрашивает себя, почему это происходит, ведь перемены случаются без видимой причины. Хорошенько поискав, он может обнаружить свой страх и одиночество.

Поддержка со стороны других людей является той формой помощи, в которой *зависимый* испытывает самую острую потребность. Независимо от того, трудно или легко ему принимать решения самостоятельно, он, как правило, сначала обращается к другим, спрашивая их мнения или одобрения. Ему необходимо ощущение поддержки в его решениях. Из-за этого может показаться, что людям такого типа трудно решаться на что-то определенное, но на самом деле они сомневаются в

своем решении только в тех случаях, когда не чувствуют за собой поддержки. Их ожидания по отношению к другим зависят от того, чем эти другие могут им помочь. В любом случае, для *зависимого* не так важна реальная физическая помощь, как ощущение поддержки его дел и намерений со стороны другого человека. Когда его поддерживают, он воспринимает это как помощь и любовь.

Зависимый может показаться ленивым из-за того, что не любит проявлять активность или физически работать в одиночку; ему нужно чье-нибудь присутствие, хотя бы просто для моральной поддержки. Если он делает что-то для других, то ожидает ответной привязанности. Если его ожидания оправдываются и складываются приятные отношения, он старается продлить это состояние. Когда совместная работа заканчивается, он говорит: *«Как жаль, что это закончилось»*. Конец чего-то приятного он воспринимает так, как будто его покинули.

Зависимая личность с чертами жертвы, особенно женщина, склонна задавать множество вопросов и часто отличается детским тембром голоса. Это видно в тех ситуациях, когда она просит о помощи; она с трудом принимает отказ и обычно настаивает на своей просьбе. Чем сильнее она страдает, получив отказ, тем упорнее ищет средства, чтобы добиться своего, использует манипуляцию, капризничает, шантажирует и т.п.

Зависимый часто обращается за советом, так как не уверен в своей способности выполнить задачу самостоятельно, но к полученным советам прислушивается редко. В конце концов он поступает так, как сам хотел, потому что, фактически, ему нужен был не совет, а поддержка. Когда он идет с другими людьми, то пропускает их вперед, так как предпочитает, чтобы его вели. Он считает, что если хорошо выполнит свое дело сам, то никто больше не станет им заниматься, и тогда наступит изоляция, одиночество, а этого он хочет избежать любой ценой.

Одиночество и в самом деле страшит *зависимого* больше, чем что-либо другое. Он убежден, что с одиночеством ему справиться не по силам. Потому и цепляется за других и делает все для того, чтобы завоевать их внимание. Он прибегает ко всевозможным уловкам, лишь бы его любили, лишь бы не оставили одного. Ради этого он долго и терпеливо переносит самые мучительные ситуации. Его страх выражается такими мыслями: *«Что же я буду делать один? Что со мной произойдет? Как же мне быть?»* Его часто раздражают внутренние конфликты, поскольку, с одной стороны, он требует много внимания, а с другой — боится его требовать, так как это может обременять и раздражать других, и тогда они его оставят. О *зависимом* судят по тому, как он выдерживает длительные страдания, и

делают вывод, что он эти страдания любит. На самом же деле он их не принимает. Посмотри на женщину, которую избивает муж или которая живет с алкоголиком. Скорее всего, ей легче переносить этот кошмар, чем остаться одинокой. Она живет надеждой, эмоциональной, призрачной надеждой. Она не признает своей травмы: если бы она признала ее, то вынуждена была бы снова переживать страдание, которое эта травма представляет.

Зависимая личность обладает самой мощной способностью не видеть проблемы в своем партнере. Она предпочитает считать, что все в порядке, так как боится быть покинутой. Если партнер объявляет, что покидает ее, она страдает невероятно, поскольку, не желая видеть проблемы, не ожидала этого. Если это твой случай, если ты видишь, что цепляешься, заискиваешь из страха остаться в одиночестве, — дай себе поддержку. Найди некий мысленный образ, вообрази себе что-то такое, что тебя поддерживает. Не сдавайся, когда наступают минуты отчаяния и кажется, что никто тебе не может помочь. Да, иногда бывает так, что не видно выхода, но выход есть всегда. Если ты сумеешь дать себе поддержку, свет появится и ты найдешь выход.

Зависимый не любит слова «оставлять». Например, когда находящийся с ним человек говорит ему: «*Мне нужно уйти, я должен оставить тебя*», у *зависимого* сжимается сердце. Одно лишь слово «оставить», даже услышанное по телефону, поднимает в нем бурю эмоций. Для того чтобы он не чувствовал себя покинутым, партнер должен объяснить ему причину своего ухода, не употребляя слов «покинуть» или «оставить».

Когда *зависимый* чувствует себя покинутым, он уверен, что слишком мало значит, что недостоин внимания другого человека. Находясь в компании *зависимого* человека, я много раз замечала: стоит мне взглянуть на часы, чтобы проверить время (а при моем напряженном графике я делаю это часто), как его лицо меняется. Я чувствую, как ранит его этот простой жест. *Зависимый* автоматически заключает, что для меня мои дела важнее, чем он.

Такому человеку трудно покинуть место или расстаться с компанией. Даже если там, куда он собирается идти или ехать, ему будет хорошо, он все же грустит при мысли о разлуке. Когда *зависимый* отправляется на несколько недель в путешествие, ему очень неприятно покидать семью, дом, работу; но, оказавшись в новом месте, он вскоре привыкнет к нему и будет испытывать такую же печаль, когда придет пора расстаться с этим местом и новыми знакомыми.

Печаль — сильнейшая из эмоций, которые приходится переживать

зависимому. Он ощущает ее в самых потаенных глубинах души, не в силах ни понять, ни объяснить, откуда она берется. Чтобы не чувствовать этой печали, он ищет общества других людей. Но может впасть и в другую крайность — удалиться, оставить человека или ситуацию, которые вызывают у него печаль и чувство одиночества. Он не осознает, что при этом сам кого-то покидает. В кризисные минуты он может прийти до мысли о самоубийстве. Как правило, он только говорит об этом, стараясь напугать других, но до дела не доходит, так как, в сущности, он ищет лишь поддержки, сочувствия. Если он и совершает попытку самоубийства, то неудачно. Но если после нескольких попыток никто ему не посочувствует и не поддержит его, он может реально покончить с собой.

Зависимый боится всех начальников и властных людей. Люди с повелительным голосом или властными манерами представляются ему холодными и безразличными, а уж его, ничтожного, они, кажется, вообще не замечают. По этой же причине он очень добр и приветлив с другими, иногда даже чрезмерно и принужденно. Он надеется, что благодаря такому его поведению и другие станут приветливыми и внимательными, а не холодными и надменными.

Зависимый часто употребляет слова «один» и «отсутствовать». Рассказывая о детстве, например, он говорит, что его часто оставляли одного, что отец и мать отсутствовали. Он может признать, что страдает от одиночества, переживает сильную тревогу, страх быть покинутым. Ему кажется, что жизнь была бы несравненно лучше, если бы кто-то находился рядом. Можно чувствовать себя одиноким, но не страдать от этого. Степень тревоги отражает силу страдания. Чувство одиночества порождает в страдающем человеке некую поспешность, напряженность; он боится, что то, чего он так жаждет, ему не достанется или у него это отнимут в любое мгновение. Что скрывается за чувством одиночества? Тот, кто от него страдает, бессознательно отгораживается от того, кого так хотел бы видеть рядом с собой. Он не раскрывает свою душу, чтобы принять в нее этих людей, — из страха, что не выдержит контакта с ними. Боится он и эмоций, которые могут возникнуть у него в ответ на их внимание. Подобное поведение не редкость и его легко заметить: человек явно препятствует собственному счастью. Как только отношения становятся более тесными, он ищет способ прекратить их.

Зависимые люди легко дают волю слезам, особенно когда заходит речь об их несчастьях и проблемах. В их рыданиях слышатся обвинения в адрес других лиц, которые бросили их в тяжелую минуту. Они обвиняют самого **БОГА** за то, что он оставил их. Они не хотят видеть, как часто сами

оставляют других. Они не отдают себе отчета в том, сколько начинаний бросают на полпути. Их это постоянно играет с ними злые шутки — как, впрочем, и с нами всеми.

Зависимый испытывает потребность в присутствии и внимании других, но не замечает, как часто он отказывает другим в том, чего требует для себя. Он любит, например, сидеть в кресле и читать книгу, но терпеть не может, когда так же поступает супруга (супруг). Он любит пойти куда-нибудь один, уединиться, но если то же самое сделает близкий ему человек, он чувствует себя покинутым и несчастным. Он думает: «Конечно, я не *настолько важная персона, чтобы брать меня с собой*». Столь же болезненно переживает он ситуацию, когда его не приглашают на какую-либо встречу или собрание, куда, по всем соображениям, должны были бы пригласить; он испытывает глубокое уныние — его покинули, он никому не нужен.

Зависимый имеет привычку физически цепляться за любимого человека. Ребенок, маленькая девочка цепляется за папу, мальчик цепляется за маму. В супружеской паре *зависимый* держится за руку другого, прижимается или часто прикасается к нему. Стоя на ногах, *зависимый* обычно ищет опору — стену, дверной косяк и т.п. Да и сидя, он норовит облокотиться, привалиться, развалиться — только не держаться прямо; кажется, что его спина не выдерживает собственной тяжести и клонится вперед.

Когда в публичном собрании увидишь человека, старающегося привлечь к себе внимание, присмотришься к его телу, и ты сможешь определить, страдает ли он *зависимостью*. На моих семинарских занятиях всегда находятся люди, стремящиеся что-то выяснить в частном порядке — в перерыве, до или после занятий. И каждый раз я вижу маску *зависимого*. Обычно я прошу их задавать свои вопросы во время занятий, потому что вопросы-то дельные и представляют общий интерес для всех участников. Но начинается новое занятие, и они чаще всего пренебрегают моей просьбой. Дело в том, что по-настоящему их интересует только мое внимание, адресованное персонально им. Иногда я предлагаю таким пациентам частную терапию, в процессе которой они могли бы получить столько внимания, сколько пожелают; но такой путь тоже не усыпан цветами: их рана не столько лечится, сколько получает дополнительное питание.

Еще один способ привлечь внимание — завоевать общественное положение или должность, открывающие доступ к широкой аудитории. Многие певцы, актеры, артисты цирка и другие работники эстрадно-

театрального мира, выступающие перед многочисленной публикой, являются *зависимыми* людьми. Для них главное — быть звездой, и не имеет значения, в какой роли.

В частных консультациях *зависимый* более чем кто-либо склонен к *переносу* на своего терапевта. В сущности, он ищет у врача поддержки и сочувствия, в которых ему отказали родитель или супруг(а). Моя подруга, психолог, рассказывала мне, как ее пациент устроил ей сцену ревности, когда она сообщила ему, что на ближайшие две недели уедет с мужем в отпуск и сеансы вместо нее будет проводить ее коллега. Благодаря этой сцене она и обнаружила, что пациент перенес на нее свои чувства. После проверки выяснилось, что он типичный *зависимый*. Я здесь пользуюсь этим случаем, чтобы предупредить всех, кому приходится оказывать другим людям психологическую помощь: будьте особенно осторожны с пациентами, переживающими травму покинутого, — вы рискуете оказаться объектом переноса.

Зависимый легко отождествляет себя, «сливается» с другими и поэтому склонен считать себя ответственным за их счастье или несчастье, точно так же как и их считает ответственными за свои беды и радости. Такая психически неуравновешенная личность глубоко чувствует эмоции других людей и легко поддается их наплыву. Желание слияния порождает всевозможные страхи и может даже привести к *агорафобии*. Я повторю здесь описание агорафобии из моей книги **«Твое тело говорит: Люби себя!»**

Эта фобия представляет собой болезненный страх открытых пространств и людных мест. Это самая распространенная из фобий. Женщины страдают ею вдвое чаще, чем мужчины. Многие мужчины скрывают свою агорафобию с помощью алкоголя. Они предпочитают стать алкоголиками, лишь бы не показывать этот сильный и неконтролируемый страх. Агорафоб часто жалуется на постоянное беспокойство и особенно — тревогу, доходящую временами до паники. Тревожная ситуация вызывает у агорафоба реакции — физиологические, которые могут вызвать панику (сердцебиение, обмороки, мышечная напряженность или слабость, потоотделение, затрудненное дыхание, тошнота, недержание мочи и др.), когнитивные (чувство необычности, чужеродности; страх потерять контроль, сойти с ума, пережить публичное унижение, потерять сознание, умереть и др.) и поведенческие (уклонение от ситуаций, могущих вызвать тревогу, а также избегание мест, которые кажутся слишком удаленными от спасительного убежища или надежного человека). Большинство агорафобов страдают гипогликемией.

Страх и эмоции агорафоба столь сильны, что он стремится избегать ситуаций, из которых трудно выбраться. Поэтому он всегда должен видеть рядом с собой близкого человека, который поможет спастись в трудную минуту; необходимо также надежное убежище, где всегда можно спрятаться. Есть и такие агорафобы, которые в конце концов вообще перестают выходить из дому. Причины для этого они всегда находят самые уважительные. Их ужасные предчувствия никогда не сбываются. Большинство агорафобов в детстве были глубоко зависимы от матери и чувствовали себя ответственными за ее счастье, а также обязанными помогать ей в ее материнской роли. Агорафоб может существенно улучшить свое эмоциональное состояние, если сумеет наладить отношения с матерью.

Самый сильный страх агорафобы испытывают при мысли о смерти или о безумии. Насмотревшись на агорафобов, которые встречались почти на всех моих семинарских занятиях в течение многих лет, я пришла к интересным обобщениям по поводу агорафобии, благодаря которым смогла помочь сотням страдающих ею людей. Их страхи тянутся с детства, в котором им пришлось пережить одиночество, изоляцию. Благоприятные условия для развития агорафобии возникают тогда, когда среди родственников и близких наблюдается повышенная смертность или случаи безумия. Возможно, сам агорафоб пережил близость смерти в детстве или чья-то смерть или безумие произвели слишком сильное впечатление на всю семью.

Страх смерти агорафоб переживает на всех уровнях, хотя по-настоящему не осознает этого. Он считает себя неспособным перенести перемены в какой бы то ни было сфере, поскольку они представляют для него символическую смерть. Вот почему фактические перемены в жизни вызывают у него жесточайшие приступы тревоги и усиливают агорафобию. Такими переменами могут быть переходы от детства к юности и затем от юности к зрелости, от холостой жизни к супружеской, смена места работы, переезд, беременность, несчастный случай, развод, рождение и смерть близких людей и т.п.

Многие годы его тревоги могут быть скрытыми и неосознанными, но в ситуации, когда не выдержат блоки его ментального и эмоционального контроля, агорафоб не сможет больше сдерживать свои страхи, и они станут осознанными и очевидными.

Агорафоб отличается также неограниченным и неконтролируемым воображением. Он представляет себе ситуации, выходящие далеко за пределы реальности, и чувствует, что не в силах справиться с этими

видениями. Эта безотчетная ментальная активность путает его — он не решается даже говорить о ней, опасаясь прослыть сумасшедшим. Очень важно понимать, что это не безумие, а всего лишь чрезмерная и плохо управляемая чувствительность.

Если ты узнаешь себя в перечисленных выше характеристиках, то знай, что это не безумие и что от этого не умирают. Просто еще в детстве ты слишком открыл свою душу эмоциям других людей, ты поверил, что несешь ответственность за их счастье и их неудачи. Как следствие, ты стал слишком нервным, так как не можешь постоянно быть настороже и предотвращать все чужие несчастья. Вот почему ты улавливаешь эмоции и страхи других людей, когда находишься в людном месте. Самое важное для тебя — научиться правильно понимать ответственность. Та ответственность, в которую ты веровал до настоящего времени, тебе не подходит. Правильное понятие об ответственности входит как неотъемлемая часть во все учебные курсы центра **Слушай Свое Тело**.

Зависимый тип характера я констатировала у большинства агорафобов, которых встречала до сих пор. Если ты обратишься к приведенному выше описанию агорафобии, то найдешь там упоминание о страхе смерти и безумия. Когда у *зависимого* умирает кто-то из дорогих ему людей, он чувствует себя покинутым. С каждым разом ему становится все труднее принимать чью бы то ни было смерть, так как каждая смерть берedit его травму покинутого и усиливает агорафобию. Я установила, что человек, у которого доминирует травма покинутого, испытывает особо сильный страх смерти; если же превалирует травма предательства, то более сильным является страх безумия. О травме предательства я буду говорить в пятой главе.

Зависимая мать, склонная к *слиянию*, жаждет любви от своего ребенка и делает все для того, чтобы он чувствовал, как много она думает о нем. Любовь других людей, особенно близких, поддерживает *зависимых*, помогает им стоять на ногах. Я не раз слышала от *зависимых*: «Я не выношу, когда меня кто-то не любит; я готов на все, лишь бы уладить ситуацию». Когда *зависимый* говорит: «Это очень важно, позвони мне и сообщи, когда у тебя будут новости», то на самом деле он хочет сказать: «Когда ты звонишь мне, я чувствую свою значимость». Всеми способами он добивается, чтобы другие давали ему почувствовать себя нужным, чтобы с ним считались; сам он никак не может в это поверить.

Когда *зависимый* сталкивается с проблемами, которые его же зависимость порождает, в такие мгновения он хочет быть независимым. Считать себя независимым — очень частая реакция у *зависимых*; они очень

любят рассказывать другим, какие они независимые! Между тем от этого травма покинутого только усиливается и еще больше маскируется, поскольку отвлекающие разговоры ее не лечат.

Например, *зависимый* человек, мужчина или женщина, не хочет иметь ребенка, прикрываясь желанием сохранить свою независимость. Часто *зависимый* мужчина таким способом скрывает свой страх, что ребенок отнимет у него внимание жены. *Зависимая* женщина чаще боится, что ее задавят все те обязанности, которые налагает на нее рождение ребенка. С другой стороны, если она хочет иметь детей, то предпочитает тот период, когда они маленькие и больше всего зависят от нее. Это помогает ей чувствовать свою значимость. В сущности, *зависимому* нужна автономия, а не независимость. В последней главе я расскажу, как этого достичь.

Аналогичное поведение характерно для *зависимого* и в сексуальной жизни. Он часто использует секс для того, чтобы крепче привязать к себе другого. Особенно популярно это у женщин. Когда *зависимая* личность видит, что партнер желает ее, она чувствует себя более важной. Я могу сказать, что из пяти типов больше всех любит секс тот, кто боится быть покинутым. Обычно он хочет секса больше, чем партнер, и нередко можно заметить, что именно те, кто больше других жалуется на недостаток сексуальных радостей, страдают травмой покинутого и носят маску *зависимого*.

Если *зависимая* женщина и не желает любовных утех, то она не скажет об этом мужу. Она предпочтет имитировать удовольствие, так как не хочет упустить случай почувствовать себя желанной. Я знала и таких женщин, кого устраивала жизнь втроем, когда каждая знала, что муж занимается любовью с другой в соседней комнате. *Зависимый* же мужчина делает вид, что ничего не знает о любовнике жены. Эти люди предпочитают терпеть такие ситуации, чтобы не оказаться покинутыми. Предпочитают не по своей воле — просто они готовы на все, лишь бы не потерять супруга.

Что касается питания, то *зависимый* может съедать много, не набирая при этом веса. Поскольку внутренне он настроен на то, что ему всегда и всего не хватает, то соответствующее сообщение получает во время еды и его тело. И реагирует соответственно. Когда человек ест очень мало, но думает, что переедает, его тело получает сообщение о переедании и реагирует так, как будто и в самом деле съедено слишком много. В результате тело набирает вес.

В предыдущей главе я упоминала, что *беглец* склонен к анорексии, а *зависимый* — к булимии. Мои наблюдения позволяют мне сделать вывод, что, когда *зависимый* мужчина страдает булимией, он «поедает» свою мать:

ему ее мучительно не хватает. Когда же булимия проявляется у *зависимой* женщины, то ей не хватает отца. Если у этих *зависимых* нет замены недостающему родителю, то они совершают *перенос* на пищу. Между прочим, они очень часто употребляют слова «пожирать», «поглощать»: «*Этот ребенок поглощает всю мою энергию*» или «*Все мое время пожирает служба*».

Зависимый предпочитает мягкие продукты питания. Как правило, он с удовольствием съедает много хлеба, который для него символизирует землю-кормилицу. Он любит неторопливую еду, особенно если вместе с ним в трапезе участвуют другие, он старается продлить этот приятный процесс и внимание к себе. Наоборот, в одиночестве, а тем более вне дома, *зависимый* принимает пищу неохотно. Будучи не в ладах со словом «оставлять», *зависимый* всегда старается ничего не оставлять в тарелке. Все это происходит помимо его сознания.

Что касается физического здоровья, то *зависимые* отличаются, особенно в детстве, частыми заболеваниями, слабостью, тщедушным телосложением. Ниже приводится список болезней, которые больше всего угрожают лицам с травмой покинутого.

- АСТМА — болезнь, характеризующаяся затрудненным, болезненным дыханием. В метафизическом плане эта болезнь указывает, что человек берет больше, чем ему следует, и отдает с большим трудом.

- Проблемы с БРОНХАМИ также весьма вероятны, поскольку бронхи метафизически связаны с семьей. Если *зависимый* страдает бронхиальными болезнями, то это свидетельствует о его семейной неудовлетворенности: ему кажется, что он слишком мало получает от семьи, что слишком от нее зависит. Ему хотелось бы верить в то, что в семье у него есть прочное место, а не суетиться, домогаясь этого места.

- Под влиянием своей фузионной субличности^[3] *зависимый* притягивает к себе проблемы ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (гипогликемия и диабет) и НАДПОЧЕЧНИКОВ. Вся пищеварительная система у него неустойчива, потому что он считает свое питание неадекватным, даже если физически оно вполне нормально. Несмотря на то что недостаточность существует только в эмоциональном плане, его физическое тело получает сообщения о нехватке пищи и реагирует соответственно — отражает психическое состояние.

- БЛИЗОРУКОСТЬ у *зависимых* встречается также очень часто. Она представляет собой неспособность видеть далеко, а это связано со страхом перед будущим и особенно с нежеланием встречать будущее в одиночку.

- *Зависимый*, слишком лелеющий свою жертвенную субличность,

может довести себя до ИСТЕРИИ. Психологи говорят, что истерическая личность подобна ребенку, который боится, что у него отнимут соску и оставят одного. Поэтому такая личность склонна шумно демонстрировать свои эмоции.

- У многих *зависимых* развивается ДЕПРЕССИЯ, когда их травма доставляет им сильные страдания и они чувствуют себя беспомощными — не получают той любви, которой так жаждут. Это тоже способ привлечь к себе внимание.

- *Зависимый* страдает МИГРЕНЯМИ, потому что мешает себе быть самим собой, блокирует свое «Я есть». Он слишком суетится, прибегает ко всевозможным ухищрениям, лишь бы быть тем, кем его хотят видеть другие, или же практически полностью живет в тени людей, которые его любят.

- Я заметила также, что *зависимые* очень часто притягивают к себе РЕДКИЕ БОЛЕЗНИ, требующие особенного внимания, или так называемые НЕИЗЛЕЧИМЫЕ БОЛЕЗНИ. Напомню, что когда медицина объявляет некоторую болезнь *неизлечимой*, то, фактически, она сообщает, что наука ЕЩЕ не нашла надежных средств против этой болезни.

Перечисленные выше болезни и недомогания могут наблюдаться и у лиц с иными типами травм, но у тех, кто переживает травму покинутого, они встречаются наиболее часто.

Если ты видишь у себя травму покинутого, то я должна напомнить тебе, что эту рану активировал твой родитель противоположного пола и что ее продолжает беречь каждый человек противоположного пола. И вполне естественной и человеческой реакцией является твоя злость на родителя и других лиц противоположного пола. Я повторю здесь то, что написано во многих других моих книгах:

Пока мы продолжаем злиться на родителя (даже бессознательно), до тех пор наши отношения с людьми того же пола, что и этот родитель, будут складываться трудно.

Я предлагаю тебе проверить и самому убедиться, что этот родитель пережил такую же травму со своим родителем противоположного пола (то есть того же пола, что и ты). Все эти травмы повторяются из поколения в поколение (чем объясняется и явление наследственности), и так будет впредь до тех пор, пока колесо кармы не будет остановлено; а для этого необходимо, чтобы все наши отношения строились и развивались в истинной любви.

Ты помнишь, что главная причина травмы кроется в неспособности человека простить себя за содеянное себе или кому-то еще зло. Ему трудно простить себя потому, что обычно он даже не осознает, что копит на себя злобу. Чем тяжелее твоя рана покинутого, тем достовернее она означает, что ты сам себя покинул (то есть сдался) или что покинул других людей, ситуации, проекты. **Мы упрекаем других во всем том, что сами делаем, однако не желаем замечать.** По этой причине мы и притягиваем к себе людей, которые показывают нам, как мы ведем себя с другими и с самим собой.

Еще одним средством осознания того, что мы покинули себя или другого человека, является стыд. Действительно, мы переживаем чувство стыда, когда хотим скрыться или скрыть свое поведение. Вполне нормально находить постыдным поведение, за которое мы осуждаем других. А особенно не хочется, чтобы в таком поведении нас уличили они.

Так что исключительно важно как можно скорее уладить свои отношения с родителями — только так мы можем перестать воспроизводить одну и ту же схему ситуации. Даже ученые медики и психологи выявили и объяснили повторение из поколения в поколение определенных форм поведения и разрушительных болезней. Они установили, что существуют династии диабетиков, сердечников, астматиков, а также семьи потомственных насильников, кровосмесителей, алкоголиков и т.д.

Если ты находишь в себе черты *зависимого*, но не считаешь, что был обделен вниманием родителя противоположного пола, — скорее наоборот, это внимание было избыточным, — то, вероятно, происходило вот что. Внимание, которое тебе оказывали, было не того сорта, какого тебе хотелось. Оно почти удушало тебя.

Я могу привести пример с моим старшим сыном; он уже взрослый, но его тело выдает травму покинутого. А ведь из моих троих детей именно он получил в детстве максимальное внимание с моей стороны, потому что в тот период у меня не было работы вне дома и я все время находилась с ним. С другой стороны, я была слишком жестка и сурова с ним в ситуациях, которые, по его мнению, этого не оправдывали. Я не давала ему спуска, я наблюдала за каждым его шагом, потому что хотела сделать из него совершенное человеческое существо — в соответствии с моими понятиями о совершенстве. Сегодня я понимаю, что это было совсем не то внимание, которого он жаждал. Он пережил травму покинутого, и я считаю нормальной его злость на меня в те годы. Я теперь знаю, что этот опыт составлял часть плана его жизни и что нам надлежало вместе понять

некоторые вещи. Ему нужна была такая мать, как я, чтобы пройти процесс прощения того, кто его покинул, а мне нужен был такой сын, как он, чтобы помочь мне завершить подобную ситуацию с моим отцом. Мы еще вернемся к этой теме в главе о предательстве.

Духовные законы гласят, что если человек переживает некий опыт не в любви, то должен будет снова вернуться на Землю и снова переживать этот же опыт. Он возвращается с той же душой, но играет иные роли. И все это лишь затем, чтобы получить возможность решить задачи, которые не были им решены в предыдущих жизнях.

Не забудь, что характеристики и типы поведения, описанные в этой главе, возникают только тогда, когда страдающий травмой покинутого принимает решение носить маску зависимого, надеясь таким образом избежать выпавших ему страданий. В зависимости от серьезности травмы и интенсивности боли, маска может надеваться изредка или очень часто.

Типичные для зависимого формы поведения диктуются страхом возможности нового переживания травмы покинутого. Может, впрочем, случиться и так, что ты обнаружишь у себя некоторые, но не все из характеристик, которые я описала выше. Совпадение всех этих характеристик у одного человека почти невероятно. Каждой из пяти травм соответствуют свои формы поведения и внутренние установки. Способы мышления, чувства, разговорные и деловые манеры, характерные для каждой травмы, определяют реакцию человека на все, что происходит в его жизни. Человек в состоянии реагирования не сосредоточен, не уравновешен, не пребывает в своем сердце и не может быть ни благим, ни счастливым. Поэтому очень важно осознавать те моменты, когда ты являешься самым собой, а когда находишься в состоянии реагирования. Достигнув такого осознания, ты получаешь возможность стать хозяином своей жизни, а не отдавать управление ею своим страхам.

Целью этой главы было помочь тебе осознать твою травму покинутого. Если ты узнаешь себя в маске зависимого, то в последней главе найдешь всю информацию, необходимую для того, чтобы излечить эту травму, стать самым собой и не думать, что вся жизнь наполнена мучениями покинутых. Если ты не находишь у себя этой травмы, то я советую тебе обратиться к тем, кто тебя хорошо знает, и удостовериться в том, что они согласны с тобой. Как я уже упоминала, травма покинутого может быть незначительной; в этом случае ты можешь заметить у себя

лишь отдельные характерные черты. Напомню, что в первую очередь следует доверять физическому описанию, поскольку физическое тело никогда не лжет, в отличие от нас — мы умеем очень легко обманывать себя.

Если увидишь эту травму у кого-то из твоего окружения, не пытайся переделать этого человека. Лучше используй все, что ты узнаешь из этой книги, чтобы воспитать в себе больше сочувствия к нему, чтобы глубже понять его реактивное поведение. Не пересказывай своими словами эту книгу; пусть лучше те, кто проявляет интерес к этой сфере, прочтут ее сами.

Характеристики травмы ПОКИНУТОГО

Пробуждение травмы: Между одним и тремя годами, с родителем противоположного пола. Недостаток эмоционального питания или питания определенного типа.

Маска: Зависимый.

Тело: Вытянутое, тонкое, лишенное 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».

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.

Больше всего боится: Одиночества.

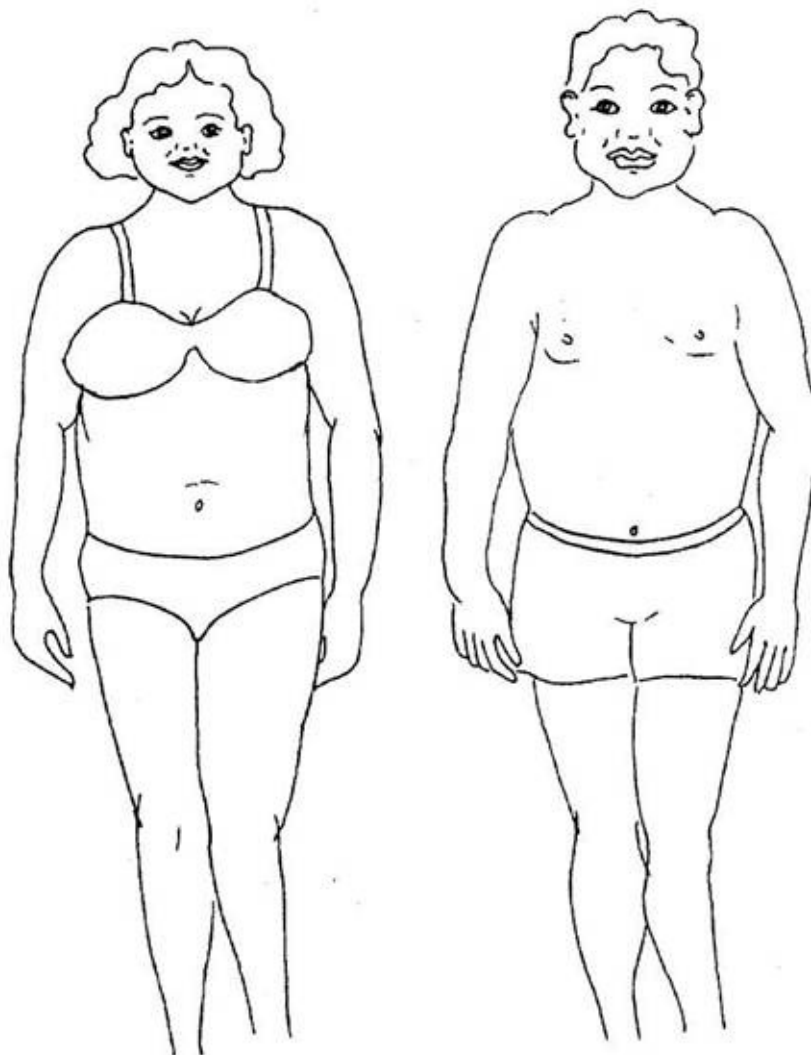
Питание: Хороший аппетит. Булимия. Любит мягкую пищу. Ест медленно.

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

ГЛАВА 4

Травма униженного

ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ МАЗОХИСТА (Травма униженного)



Посмотрим, что означает слово «унижение». Это действие, целью и/или результатом которого является грубое оскорбление, удар по собственному достоинству или достоинству другого человека. Ближайшие синонимы этого слова — стыд, оскорбление, притеснение, позор и др. Эта травма пробуждается и дает себя знать в ребенке в возрасте от одного до трех лет. Я употребляю здесь слово «пробуждается», поскольку,

напоминаю, моя теория основана на том, что **мы рождаемся с уже принятым решением о том, какие травмы намерены излечить, даже если после рождения не осознаем этого.**

Душа, пришедшая на Землю, чтобы излечить эту травму, притягивает к себе родителей, которые будут ее унижать. Эта травма особенно прочно связана с физическим миром, с миром «иметь» и «делать». Она пробуждается во время осознания функций физического тела, то есть после года и до трех лет — период, в течение которого нормальный ребенок приучается самостоятельно принимать пищу, ходить в туалет, соблюдать личную гигиену, разговаривать, слушать и понимать то, что ему говорят взрослые, и т.п.

Пробуждение травмы происходит в тот момент, когда ребенок почувствует, что один из родителей стыдится его или боится стыда, когда он, ребенок, испачкался, когда что-то испортил (особенно при гостях или родственниках), когда плохо одет и т.д. Какими бы ни были обстоятельства, при которых ребенок почувствовал себя униженным, опозоренным, пристыженным, недостойным на физическом уровне, его рана пробуждается и углубляется. Представь себе, например, малыша, который играет со своими какашками и украшает ими всю кроватку или делает нечто подобное, не менее неприятное. Травма пробуждается, когда он слышит, как мама рассказывает папе о «маленькой грязной свинье». Даже грудной младенец способен уловить отвращение родителей и почувствовать стыд и унижение.

Мне крепко запомнился один случай из детства. Мне тогда было шесть лет, и я жила в монастырском пансионате вместе с другими девочками. Все мы спали в большой общей спальне, и одна малышка, случалось, просыпалась в мокрой постели; каждый раз после этого монахиня заставляла ее обойти все классы и всем показать мокрую простыню. Позоря и унижая ее таким образом, монахиня ожидала, что конфуз больше не повторится. Все мы знаем, что такое «воспитание» только ухудшает ситуацию. У любого ребенка, которому предстоит лечить травму унижения, подобный опыт *лишь усилит* эту травму.

Свою чашу унижения несет и сексуальная сфера. Например, когда мама застаёт маленького сына за попытками мастурбации и восклицает: «*Ах ты, маленькая скотина! Не смей этого делать!*», ребенок чувствует себя гадким, опозоренным, а впоследствии у него неминуемо возникнут проблемы сексуального плана. Когда ребенок случайно увидит кого-то из родителей обнаженным и почувствует, что этому родителю неловко и что он старается спрятаться, то дитя, естественно, сделает вывод, что *своего*

тела нужно стыдиться.

Опыт этой травмы ребенок переживает в различных сферах в возрасте до трех лет, в зависимости от *ситуаций*, выпавших на его долю за этот период. Он испытывает унижение, когда чувствует чрезмерный контроль со стороны одного из родителей, когда постоянно наталкивается на запреты физически действовать и двигаться так, как *хочется*. Посмотри только на родителя, который бранит и наказывает своего ребенка за то, что перед самым приходом *гостей* он влез в лужу и испачкал праздничный костюмчик!

Унижение только усиливается, когда родители объясняют гостям причины маленького скандала. Подобные сцены *могут убедить* ребенка в том, что он отвратителен папе и маме. Унижение, стыд за собственное поведение становятся нестерпимыми. С другой стороны, нередко можно услышать, как люди, страдающие от травмы унижения, рассказывают о всевозможных запретных вещах, которые они совершали в детстве или подростками; создается впечатление, что они искали и провоцировали такие обстоятельства, в которых испытывали унижение.

В отличие от четырех других травм, которые переживаются с родителем своего или противоположного пола (или с лицом, играющим роль этого родителя), **травма униженного чаще всего переживается с матерью**. С отцом она переживается в тех случаях, когда именно он осуществляет контроль и выполняет функции матери, показывая ребенку, как соблюдать чистоту, гигиену и т.п. Возможно также, что травма унижения связана с матерью в сфере сексуальности и гигиены, а с отцом — в вопросах учебы, умения говорить и слушать. В таких случаях приходится восстанавливать и улаживать отношения и с отцом, и с матерью.

Ребенок, переживающий опыт унижения, создает себе маску **МАЗОХИСТА**. Мазохизм означает такое поведение, когда человек испытывает удовлетворение и даже удовольствие от страданий. Он ищет мучений и унижений, обычно бессознательно. Он буквально организует обстоятельства таким образом, чтобы доставить себе неприятности и наказать себя еще раньше, чем это сделают другие. Хотя я и говорила, что унижение и стыд, испытываемые мазохистом, находятся в сфере *иметь* и *делать*, он способен приложить все усилия, чтобы достичь уровня *быть*, особенно если этого ждут от него другие; но первый импульс его травме униженного дает то, что он делает или чего не делает, и то, что он имеет или чего не имеет. Я заметила также, что *делать* и *иметь* что-то являются или становятся его средствами компенсации травмы.

В дальнейшем, когда я буду использовать термин мазохист, помни,

что я имею в виду человека, который страдает от унижения и носит маску мазохиста, чтобы избежать страдания, избежать переживания той боли, которая у него связана с унижением.

Я повторяю то, что уже говорилось в предыдущих главах. Человек может переживать опыт стыда и унижения и в том случае, если у него нет разбуженной травмы униженного. С другой стороны, *мазохист* может переживать опыт отвергнутого и чувствовать себя не столько отвергнутым, сколько униженным. Да, любому из пяти исследуемых здесь типов характера случается испытывать стыд; особенно стыдно им, когда их (или они сами себя) поймают на том, что они *причиняют другим людям переживания, которых сами боятся*. Вместе с тем, по-видимому, именно люди с травмой униженных испытывают стыд чаще других.

Здесь я хочу остановиться на различии между стыдом и чувством вины. Я чувствую себя виноватой, когда нахожу плохим то, что *сделала* (или не сделала). Если же мне стыдно, то это значит, что я чувствую, что *была* неправа или некорректна в том, что сделала. Противоположной стыду является гордость. Если человек не горд собой, то ему стыдно, он обвиняет себя и хочет спрятаться, скрыться. Можно чувствовать себя виноватым и не испытывать стыда, но нельзя испытывать стыд и не чувствовать себя виноватым.

Перейдем теперь к физическому описанию *маски мазохиста*. Поскольку он считает себя низким, ниже других, нечистоплотным, бездушным, свиньей, то и выращает большое, толстое тело, которого сам стыдится. Толстое тело — это не мускулистое тело. Можно весить на двадцать килограммов больше своего «нормального» веса и не быть толстым; скорее, о таком человеке скажешь, что он сильный, крепкий. *Мазохист* толст за счет излишнего жира. Его бочкообразное тело почти одинаково по толщине что в профиль, что анфас. Другое дело человек сильный, мускулистый: даже со спины бросаются в глаза его широкие плечи — значительно шире, чем все туловище в профиль; об этом теле никак не скажешь, что оно жирное или толстое. Это все в одинаковой мере относится и к мужчинам, и к женщинам.

Если толстыми, закругленными выглядят только некоторые части тела — например, живот, груди или ягодицы, — то это указывает на не столь сильную травму унижения. Маске *мазохиста* соответствуют и такие особенности: короткая талия, толстая, расплывшаяся шея, напряженность в области гортани, шеи, челюстей и таза. Лицо обычно округлое, глаза широко раскрыты и невинны, как у ребенка. Понятно, что наличие всех этих характерных физических признаков говорит об очень глубокой травме.

Я знаю по опыту, что травму униженного обычно труднее распознать и признать, чем любую другую. Я лично работала с сотнями *мазохистов*, особенно с женщинами, чья травма унижения была очевидной. Многим из них потребовалось около года, чтобы согласиться с тем, что они испытывают стыд или чувство унижения. Если ты находишь у себя физические, телесные признаки *мазохиста*, но не можешь обнаружить травму униженного, не удивляйся и дай себе время разобраться в этом. Между прочим, одной из характерных черт *мазохиста* является нелюбовь к скорости, поспешности. Ему действительно трудно действовать быстро, когда в этом возникает необходимость; ему становится стыдно, когда он не может действовать так же быстро, как другие, — например, идти. Ему необходимо научиться давать себе право на свою, привычную скорость.

Кроме того, у многих людей довольно трудно распознать маску *мазохиста*, поскольку они научились контролировать свой вес. Если ты принадлежишь к той категории людей, которые легко набирают вес и округляются, стоит им лишь ослабить контроль питания, то вполне возможно, что у тебя есть травма униженного, но в настоящий момент она скрыта. Ригидность, жесткость, которая позволяет тебе контролировать себя, будет рассмотрена в шестой главе этой книги.

Поскольку *мазохист* стремится доказать свою солидность, надежность и не хочет, чтобы его контролировали, он становится очень исполнительным и взваливает на себя массу работы. Ради этого он развивает могучую спину — она должна много вынести. Возьмем для примера женщину, которая, желая сделать приятное мужу, соглашается, чтобы свекровь жила вместе с ними. Через некоторое время свекровь заболевает; хозяйка считает себя обязанной ухаживать за ней. У *мазохиста* есть дар втягиваться в ситуации, в которых он должен кем-то заниматься, кого-то опекать, кому-то помогать. Он постепенно забывает о самом себе. Чем больше он взваливает на свои плечи, тем больше становится его физический вес.

Всякий раз, когда *мазохист*, казалось бы, хочет сделать все для других, он на самом деле стремится создать себе как можно больше ограничений и обязанностей. Пока он помогает другим, он уверен, что ему нечего стыдиться, но очень часто потом испытывает унижение от того, что его использовали. Он почти всегда считает, что его услуги не оценены по достоинству. Многие женщины-*мазохисты* любят жаловаться, что нет их сил больше, что хватит с них быть *служанкой*. Жалуются, но ничего не меняют: они не могут осознать, что сами себе создают неволю. Не один раз я слышала и такие высказывания: «После тридцати лет моей честной

службы администрация списала меня, как старую повозку!» Такого типа личности считают себя очень преданными и не чувствуют надлежащего признания. Обрати внимание на то, как подчеркнуто унижение в этой фразе. Нормальный человек скажет просто: «*После тридцати лет службы меня сократили*» и не станет говорить о старой повозке.

Мазохист не осознает, что, **делая все для других, он унижает их; он заставляет их чувствовать, что без него им не обойтись.** Иногда *мазохист* даже специально заботится, чтобы другие члены семьи и друзья убедились, что господин Н. не смог без него обойтись, — и это объявляется в присутствии г-на Н., который, естественно, чувствует себя униженным вдвойне.

Мазохисту прежде всего следует понять, что ему нет нужды занимать так много места в жизни близких ему людей. Между тем он не замечает этой своей экспансии, поскольку чаще всего осуществляет ее утонченно и бессознательно. По этой же причине его физическое тело занимает все больше места. Оно толстеет пропорционально тому пространству, которое *мазохист* стремится занимать в жизни. Тело дано ему для того, чтобы отражать его верования. Когда *мазохист* узнает в глубине души, что он уникален и значим, ему больше незачем будет доказывать это другим. Признав себя, его тело перестанет стремиться занять так много места.

Кажется, что *мазохист* жестко контролирует себя, но его поведение мотивировано, главным образом, страхом стыда перед ближними или перед самим собой. Такой вид контроля принципиально отличается от того, который мы рассмотрим позже, когда пойдет речь о травме предательства. Мать—*мазохистка* склонна, например, контролировать одежду, внешность, опрятность своих детей и супруга. Такая мама всеми способами добивается чистоты и аккуратности даже от совсем маленьких детей — в противном случае она испытывает стыд за себя в роли матери.

Поскольку *мазохист* — будь то мужчина или женщина — часто отождествляет себя (*сливается*) со своей матерью, то он готов на все, лишь бы не причинить ей стыда. Мать имеет огромное влияние на него, часто неосознанное и невольное. Он столь же неосознанно воспринимает мать как тяжелый и неизбежный груз — еще одна существенная причина для того, чтобы создать себе крепкую, надежную спину. Это влияние иногда продолжается и после смерти матери. Обычно ее смерть сопровождается у *мазохиста* чувством облегчения (даже если это чувство вызывает у него стыд) — слишком обременительным был груз материнского контроля. Но окончательно этот контроль рассеется только тогда, когда травма унижения будет излечена.

Некоторым *мазохистам* смерть матери не только не приносит облегчения, но и вызывает, в силу их с ней отождествления, сильнейший кризис с приступами агорафобии (подробное описание см. в предыдущей главе). К сожалению, таким пациентам часто предписывают лечение от депрессии; а поскольку истинная болезнь не лечится, то выздоровление затягивается надолго. Различие между депрессией и агорафобией подробно рассмотрено в моей книге **«Твое тело говорит: Люби себя!»**

Мазохисту очень трудно выразить свои настоящие потребности и чувства, потому что с самого раннего детства он боится говорить — боится испытать стыд или заставить других испытать стыд. Родители ребенка-*мазохиста* часто говорили ему: все, что происходит в семье, никого не касается, и говорить об этом не следует ни с кем. Он должен держать язык за зубами. Постыдные ситуации и постыдные поступки членов семьи должны храниться в тайне. Не говорят, например, о дядюшке, который сидит в тюрьме, о члене семьи, попавшем в психиатрическую лечебницу, о брате-гомосексуалисте, о родственнике-самоубийце и т.п.

Один мужчина рассказывал мне, какой мучительный стыд переживал всю жизнь из-за того, что еще в детстве причинил матери жестокие страдания, воруя деньги из ее кошелька. Он не мог простить себе такое поведение в отношении матери, которая и без того ограничивала себя во всем ради детей. Он никогда никому об этом не рассказывал. Если представить себе сотни других подобных мелких секретов, то можно догадаться, почему у этого человека были проблемы с голосовыми связками и постоянное давление в горле.

Некоторые люди признавались мне, что им было очень стыдно за свои детские желания, когда они видели, как их мать лишает себя самого необходимого. Они не осмеливались заговорить об этих желаниях, особенно с матерью. Обычно *мазохист* доходит в этом поведении до той точки, где уже не чувствует собственных желаний, — столь сильны его опасения не понравиться маме. Он так хочет нравиться ей, что позволяет себе только те желания, которые ее обрадуют.

Мазохист обычно сверхчувствителен, малейший пустяк его ранит. Как следствие, он предпринимает все меры предосторожности, чтобы не ранить других. Кто бы из его близких, а особенно любимых, ни почувствовал себя несчастным, он уже считает себя ответственным за это. Он уверен, что должен был (или не должен был) делать или говорить то-то и то-то. Он не понимает, что столь активное внимание к проблемам и настроениям других людей не позволяет ему услышать собственные потребности. Среди пяти характеров *мазохист* меньше других прислушивается к своим

потребностям, хотя довольно часто сознает, чего хочет. Пренебрегая собой, он таким образом обеспечивает себе страдания, а следовательно, продолжает подпитывать травму унижения и маску *мазохиста*. Он делает все для того, чтобы быть полезным. Это его способ скрыть от себя свою травму и уверить себя в том, что он не страдает от унижения.

По этой же причине *мазохист* часто становится признанным весельчаком, который всегда готов смешить других, выставляя себя объектом насмешки, насмехаясь над самим собой. Он очень экспрессивно излагает факты и ищет средства, чтобы сделать их смешными. Он не жалеет себя, играя роль мишени для чужих острот. Это мотивировано его бессознательным стремлением унижить, растоптать себя. И никто не догадывается, что под его шутками, возможно, скрывается страх стыда.

Малейшую критику в свой адрес он воспринимает с чувством унижения и собственной никчемности. Но еще сильнее его способность к самоуничижению. Он умеет видеть себя намного более ничтожным, никудышным, чем он есть в действительности. Он не может всерьез поверить, что другие считают его самостоятельной и значимой личностью. Я заметила, что в его словаре очень употребительны слова «маленький», «немножко»: «*Не уделишь ли ты мне немножко времени?*», или «*У меня есть небольшая идея*», или «*Подожди маленько*». Он пишет маленькими буквами, ходит маленькими шагами, он любит крохотные автомобили, маленькие дома, маленькие предметы, маленькие кусочки еды и т.д. Если ты узнаешь себя в портрете *мазохиста* и если тебе трудно проследить за употреблением этих слов, я советую тебе обратиться к окружающим с просьбой понаблюдать за тобой и послушать твои повседневные разговоры. Нередко близкие люди знают человека намного лучше, чем он сам знает себя.

Когда *мазохист* употребляет слово «толстый», то чаще всего для того, чтобы унижить себя. Когда он пачкается во время еды (что случается довольно часто), то говорит или думает при этом: «*Какая же я большая свинья!*» На одной вечеринке я оказалась рядом с дамой-*мазохисткой*; она была в очень красивом платье и даже решила надеть свои самые роскошные украшения. Я сделала ей комплимент по поводу внешности, и она ответила мне: «*А тебе не кажется, что я выгляжу как толстая купчиха?*»

Человек, страдающий от травмы униженного, часто бывает склонен во всем обвинять себя и даже брать на себя вину других людей. Это его способ быть хорошим. Мужчина-*мазохист* рассказывал мне, что когда его жена чувствует какую-либо вину, то охотно позволяет убедить себя, что не

она виновата, а он, муж. Например, она отправляет мужа по магазинам и дает ему список, где забывает указать одну из постоянных еженедельных покупок. Он возвращается без этой покупки. Она ему говорит: «О чем ты думал? Ты же прекрасно знаешь, что мы покупаем это каждую неделю!». Он чувствует себя виноватым: он действительно не подумал об очевидном. Он не понимает, что она обвиняет за то, что сама забыла отметить покупку в списке. Даже когда она говорит: «Я забыла указать это в списке», он все равно злится на себя за то, что не подумал об этом.

Вот еще один пример женщины с подобным поведением. Она едет в автомобиле и разговаривает с мужем, который сидит за рулем. Он отвечает жене на вопрос, переводит взгляд с дороги на нее и нарушает правила дорожного движения. Он обвиняет жену в том, что она его отвлекает. В подобных ситуациях жена считает, что ей следует извиниться перед ним. Когда мы анализируем с ней подробности инцидента и я спрашиваю, действительно ли она вела себя неправильно, она понимает, что ее вины нет; но когда муж говорит, что виновата жена, она готова считать себя виноватой.

Эти примеры прекрасно иллюстрируют склонность *мазохиста* брать на себя вину за то, в чем он не виноват, и осуждать себя. Если человек берет на себя чужую вину и извиняется, это никогда и никаким образом не решает проблему: каждый раз ситуация повторяется, и он снова обвиняет себя.

Важно помнить, что другие люди никогда не могут заставить нас чувствовать вину, так как это чувство появляется только изнутри.

Мазохист часто испытывает чувство беспомощности с людьми, которых любит или которые близки ему. Когда на него сыплются обвинения (а он мастерски, хотя и невольно, вызывает эту реакцию), он стоит, раскрыв рот, и не знает, что сказать в свою защиту. Он винит себя. Он может так сильно страдать, что бросит все и убежит. Потом он будет искать оправдания и объяснения, стараясь восстановить спокойствие. Обвиняя себя, он, естественно, считает своей обязанностью уладить ситуацию.

Я не утверждаю, что только *мазохист* испытывает чувство вины. Каждый из пяти характеров переживает чувство вины, только по разным причинам. *Мазохист*, по любому поводу чувствуя себя униженным, больше других прибегает к различным ухищрениям и еще больше страдает от своей вины.

Большое значение для *мазохиста* имеет свобода — она для него

означает, что он никому ничего не должен, что его никто не контролирует и что он делает что хочет и когда хочет. В юном возрасте он почти никогда не чувствовал себя свободным, особенно с родителями. Они всегда могли, например, помешать ему с кем-то дружить, пойти куда хочется и т.п., а также принудить его к определенным обязанностям или работам по дому, заставить заниматься младшими детьми. Впрочем, следует заметить, что чаще всего он сам себе устраивает различные обязанности и повинности.

Когда он свободен, когда чувствует, что никто не ставит ему палки в колеса, он расцветает, живет полнокровной жизнью, ему нет преград. В такой момент он *хватает лишку*, причем сразу во многих сферах. Он много ест, он закупает и готовит слишком много пищи, чрезмерно много пьет, делает больше всех, он слишком многим хочет помочь, без меры работает, без меры тратит и слишком много говорит, он считает, что чрезмерно богат. Осознав это поведение, он стыдится *себя*, он переживает унижение от замечаний и взглядов окружающих. Поэтому он боится этого своего состояния — он убежден, что натворит постыдных вещей в плане сексуальном, социальном, в покупках, визитах и т.п. Кроме того, он считает, что если занимается собой, то уже бесполезен для других. И опять пробуждается его пережитое в детстве унижение, когда он пробовал отказаться служить другим. По этой причине в теле *мазохиста* заблокировано большое количество энергии. Если бы он умел позволить себе такую нужную ему свободу и не испытывать при этом ни вины, ни стыда, его тело стало бы стройнее, избавившись от запасов заблокированной энергии.

Таким образом, самый большой страх для *мазохиста* — **свобода**. Он убежден, что не сумеет распорядиться своей свободой как следует. И бессознательно устраивает все так, чтобы не быть свободным; он практически всегда сам принимает такое решение. Он думает, что, принимая решения самостоятельно, он избежит контроля со стороны других людей, но его решения часто приносят противоположные результаты — еще больше ограничений и обязательств. Стремясь заниматься всеми теми, кого он любит, он думает, что обеспечит себе свободу, поскольку сам все контролирует, но на самом деле он сам себя порабощает. Вот примеры.

- Господин К. считает, что волен завести себе столько друзей, сколько ему хочется, — и сразу создает себе кучу проблем: теперь ему необходимо так распорядиться своим временем, чтобы успевать побывать у каждой из них, и при этом чтобы ни одна не знала бы о существовании других.

- Господин Л. чувствует себя дома как в тюрьме из-за неусыпного

контроля со стороны супруги. Он находит себе две или три дополнительные работы в вечернее время, чтобы избежать контроля. Он думает, что свободен, но фактически у него нет времени ни на развлечения, ни на собственных детей.

- Госпожа М. осталась одинокой и, чтобы быть свободной, покупает себе отдельный дом. У нее теперь нет времени на себя, так как на нее одну свалились все хозяйственные работы.

Все, что бы ни делал *мазохист*, стремясь освободиться в одной сфере, тут же оборачивается порабощением в другой. Кроме того, каждый день и каждый час он создает себе ситуации, в которых обязан выполнять работу, не отвечающую его потребностям.

Еще одно свойство *мазохиста* — умение наказывать себя, считая, что наказывает кого-то другого. Одна дама рассказывала мне, как она часто ссорилась с мужем из-за того, что он слишком любил погулять с друзьями, а ей уделял мало времени. Однажды, рассердившись, она воскликнула: «Если тебя раздражают мои слова, уходи!» Ему только того и надо было — он схватил плащ и убежал, а она еще раз осталась в одиночестве. Намереваясь наказать его, она наказала сама себя и осталась одна, а муж был только рад случаю сбежать из дома. Прекрасное средство для подпитки своей мазохистской субличности.

Мазохист обладает также даром самонаказания, осуществляя его раньше, чем это сделают другие. Он как бы хочет обрушить на себя первые удары кнута и таким образом подготовить себя к последующим. Эта ситуация возникает обычно тогда, когда он стыдится чего-то или боится испытать стыд перед другими. Ему настолько трудно доставить себе удовольствие, что, даже если он находит радость в какой-либо деятельности или общении, то тут же обвиняет себя в том, что злоупотребляет удовольствием. *Мазохист* делает все возможное для того, чтобы его не считали любителем удовольствий. Чем больше он карает себя за сластолюбие, тем сильнее жаждет сладкого его тело — и набирает вес.

Одна молодая мать как-то рассказывала мне: «Я поймала себя на том, что стараюсь не оставлять себе времени на удовольствия и устраиваю все так, чтобы не получать удовольствия от того, чем занимаюсь». Она добавила, что вечерами, когда муж и дети смотрят телевизионные передачи, она нередко тоже останавливается, чтобы взглянуть на экран. Захваченная сюжетом, она так и стоит до конца передачи; она не позволяет себе присесть, ей кажется, что это будет означать, что она ленивая, плохая мать. Чувство долга очень развито у *мазохистов*.

Мазохист часто выступает посредником между двумя лицами. Он

выполняет роль буфера в ссорах — это еще один повод вырастить на теле хороший защитный слой. Во многих ситуациях он умудряется оказаться козлом отпущения. Мать-мазохистка, например, вмешивается в диалог между отцом (или учителем) и детьми, вместо того чтобы учить детей ответственности. На службе мазохист выбирает такую должность, где чувствует себя обязанным всюду вмешиваться и все улаживать, чтобы все были счастливы. В противном случае обвиняет себя в бездеятельности; ему стыдно, так как он считает себя ответственным за счастье других.

Когда он берет слишком много на свои плечи, это становится видно по его телосложению. Плечи поднимаются все выше — их везде нужно подставлять, появляются боли в спине. Тело сигнализирует также, что мазохист дошел до максимальной нагрузки. Его кожа словно натянута до предела, он зажат в своем теле, там больше нет места. В таком состоянии он и одежду выбирает слишком тесную. Кажется, что он слишком глубоко дышит и одежда вот-вот затрещит по швам.

Если это твой случай, значит, твое тело пытается сказать тебе, что твою травму унижения давно пора лечить, потому что ты больше не выдержишь.

Внешний вид имеет большое значение для мазохистов, хотя нередко, глядя на их одежду, можно прийти к противоположному выводу. В глубине души они очень хотят красиво одеваться и красиво выглядеть, но не позволяют себе этого, считая своим долгом страдание. Когда мазохист одевается так, что тесное платье подчеркивает его жировые складки, это верный признак, что его травма очень серьезна. Он намеренно усиливает свои страдания. Если же он позволяет себе покупать по собственному вкусу красивую, качественную одежду нормальных размеров, значит, его травма находится на пути к излечению.

У мазохиста есть дар притягивать к себе ситуации и личности, которые унижают его. Вот несколько примеров.

- Г-жа А. привлекает мужчину, который становится невыносимым в компании, когда выпьет лишнего.

- Г-жа Б. привлекает супруга, который бесконечно флиртует при ней с другими женщинами.

- Г-н В. находит себе подругу, которая шокирует своей грубостью, особенно его коллег по работе.

- У г-жи Г. постоянно пятна на одежде — либо от недержания мочи, либо от слишком обильных менструаций.

- Г-н Д. и г-жа Е. имеют обыкновение пачкать свою одежду во время еды за общим столом: он роняет пищу на галстук, она — на декольте. Она

поясняет, что ей мешают нормально есть ее большие груди. Она не хочет осознать, что привлекает к себе унижительные или постыдные ситуации для того, чтобы обнаружить свою травму. Множество раз я слышала от *мазохисток*, когда мне приходилось сидеть с ними за столом: «*Какая же я толстая свинья, опять испачкалась!*» Они очень стараются стереть пятно, но оно у них почему-то только увеличивается.

- Г-н Ж. уволен, он идет за удостоверением безработного; стоя в очереди, он обязательно увидит кого-нибудь из знакомых или коллег по прежней работе. Он старается спрятаться.

Только лица, страдающие от унижения, переживают описанные выше ситуации таким образом. Другие люди в подобных случаях могут чувствовать себя отвергнутыми, покинутыми, преданными, жертвами несправедливости.

Вот почему так важно помнить, что страдать тебя заставляет не то, что ты переживаешь, а твоя реакция на то, что ты переживаешь, обусловленная твоей неизлеченной травмой.

Очень знакомо *мазохисту* чувство отвращения. Он отвратителен сам себе или кому-то еще. Он создает себе ситуации, в которых будет переживать отвращение. В этих ситуациях первая его реакция — отбросить, отвергнуть то, к чему он чувствует отвращение. Я знала многих *мазохистов*, мужчин и женщин, которым были отвратительны их родители: мать грязная, толстая, ленивая или вульгарная; отец алкоголик, курит беспрерывно, от него дурно пахнет, он водится с подозрительными типами или с чужими женщинами. И дети не приглашают к себе домой друзей, тем самым сужая круг своих знакомств.

До какой степени *мазохисту* трудно осознать и ощутить собственные потребности, можно увидеть по тому, как часто он делает для других то, чего не делает для себя. Вот несколько примеров.

- Г-н И. помогает сыну покрасить дом, но у него нет времени покрасить собственную квартиру.

- Г-жа К. очень аккуратно убрала и украсила дом для приема гостей, но, оставаясь одна, она не делает этого, хотя и любит, когда в доме чисто и убрано. Она не считает себя достаточно важной персоной.

- Г-жа Л. любит красиво выглядеть, она со вкусом одевается ради общества, но сама у себя дома надевает «лохмотья». Если кто-то неожиданно нагрянет, ей будет стыдно за свой вид и она попытается спрятаться.

Как и всякий душевно травмированный человек, *мазохист* делает все, чтобы не осознавать своего страдания: он слишком боится переживать боль, связанную с травмой. Но при этом он старается любой ценой сохранить достоинство. Он часто употребляет выражения «*быть достойным*» и «*быть недостойным*». Он часто считает себя недостойным — недостойным любви, недостойным уважения. А осудив себя как недостойного, он уже не заслуживает удовольствий — хуже того, он заслуживает страданий. Все это происходит, как правило, бессознательно.

В сексуальной жизни *мазохисту* нелегко из-за собственного стыда. Если вспомнить все табу, навязанные детям в процессе сексуального воспитания, то неудивительно, что на стыдливую личность сильнейшее влияние оказывают понятия греха, грязи, разврата, связанные с сексуальной жизнью.

Возьмем для примера ребенка, который родился у незамужней девушки. Если этого ребенка называют *дитя стыда*, травма просыпается очень рано — настолько рано, что к зрелому возрасту она становится еще тяжелее. С самого момента зачатия это существо получает ложное представление о сексуальном акте.

Я знаю, что в наше время сексуальная жизнь стала намного свободнее, чем прежде; однако не строй себе на этот счет иллюзий. Все чаще и чаще девочки и мальчики подросткового возраста страдают ожирением, и многим это мешает вести нормальную и приятную сексуальную жизнь. Этот сексуальный стыд передается из поколения в поколение, и излечить его можно, только излечив травму унижения. За многие годы практики я убедилась, что почти все люди, страдающие травмой унижения, происходят из семей, все члены которых нуждаются в психологическом лечении сексуальной сферы. И притягиваются эти люди друг к другу не случайно.

Подросток—*мазохистка* склонна к жесткому сексуальному самоконтролю — она боится причинить стыд своей матери, очень строгой на этот счет. Девочка усваивает, что секс отвратителен, и ей придется выполнять длительную работу над собой, чтобы избавиться от этого верования. Одна школьница рассказала мне, какой стыд она пережила после того, как позволила целовать себя и касаться своего тела четырнадцатилетнему мальчишке. На следующий день, в школе, ей казалось, что все на нее смотрят, что все знают, что она натворила.

А сколько девочек испытывают чувство унижения, когда у них наступают первые менструации и набухают груди! Некоторые девчонки пытаются даже перевязывать груди, не дать им расти большими.

Подросток—*мазохист* также чувствует над собой сексуальный

контроль. Он очень боится быть застигнутым за мастурбацией. Чем больше он верит, что это постыдно, тем сильнее хочет прекратить эту практику и тем сильнее его тянет мастурбировать. Он также притягивает к себе унижительные и постыдные сексуальные ситуации с родителями и друзьями. Обычно самые сильные унижения переживаются в ситуациях с матерью и девочками. Чем больше человек верит, что секс — дело постыдное и грязное, тем сильнее притягивает к себе сексуальные преследования и насилие, особенно в детстве и отрочестве. Ему так стыдно, что он не смеет никому об этих вещах говорить.

Многие женщины с различными уровнями мазохизма в характере рассказывали мне, как, набравшись немыслимой смелости, признавались матери, что их изводят сексуальными домогательствами или что они практикуют инцест; и что же они слышали в ответ? *«Ты сама виновата, ты слишком сексуальна»*, или *«Это ты его провоцируешь!»*, или *«Конечно, ты сама этого добивалась»*. Такая материнская реакция способна только усилить чувство унижения, стыда, вины. И когда женщина сооружает себе добротную защиту в виде толстого слоя жира вокруг бедер, ягодиц и живота, то есть вокруг самой сексуальной части тела, у нее можно заподозрить страх перед сексуальностью, обусловленный пережитым насилием.

Поэтому меня не удивляет, что многие девочки, а в последнее время и все больше мальчиков, начинают толстеть именно в тот период, когда особенно ярко проявляются их сексуальные желания. Это хороший способ перестать возбуждать желание у других, избавиться от домогательств, а заодно (бессознательно) и лишить себя сексуального удовольствия. Многие женщины говорят мне: *«Если бы у меня была красивая стройная фигура, я, наверное, изменяла бы мужу»* или: *«Вот оденусь привлекательно, стану сексуальнее, и муж будет ревновать»*. Я установила, что большинство толстяков — и мужчины, и женщины — очень чувственны. Поскольку они считают, что не заслуживают личного удовольствия, то и действуют таким образом, чтобы лишить себя всякой радости, в том числе и в сексуальной сфере.

Весьма вероятно, что у многих людей, страдающих от унижения, бывают галлюцинации, хотя они никогда не решаются об этом рассказывать — стыдно. *Мазохисты* не только чувственны, они также сексуальны. Они занимались бы любовью очень часто, если бы могли позволить себе делать все, чего им хочется, и, в особенности, если бы дали себе время осознать свои настоящие потребности в этой сфере (как, впрочем, и в других). Я много раз слышала признания женщин в том, что,

когда у них возникает любовное желание, они не смеют говорить об этом партнеру; для них это немыслимо — беспокоить другого ради собственного удовольствия.

Мужчина-мазохист тоже обычно не живет той сексуальной жизнью, какой он желает. Он либо слишком робок в интимных отношениях, либо одержим ими и повсюду ищет их. У него нередко возникают проблемы с эрекцией или даже с преждевременной эякуляцией.

Когда мазохистская личность дает себе право любить секс и находит партнера (партнершу), с которым может позволить себе все, чего желает, ей все равно не удастся полное самозабвение; ей стыдно показать, что ей нравится в сексе, стыдно дать себе волю и, например, издавать звуки, показывающие, насколько ей приятны те или иные действия.

Исповедь оказалась еще одним источником стыда для тех, кого к ней принуждали в юности, — особенно для молодых девушек, которые должны были рассказывать о своих сексуальных проблемах мужчине; им полагалось исповедоваться даже в дурных мыслях. Нетрудно представить, насколько мучительно было — особенно для девушки-мазохистки — сознаться в том, что она предавалась любви до замужества. Глубоко верующие еще больше стыдились **БОГА**, они считали совершенно неприемлемым разочаровать Его, и рассказывать об этом священнику было чрезвычайно унижительно. Такое унижение оставляло глубокий отпечаток в душе, который не сглаживался в течение многих лет.

Серьезное усилие требуется от мазохиста — как мужчины, так и женщины, — чтобы при полном освещении обнажить свое тело перед новым возлюбленным. Они боятся своего стыда, когда партнер будет смотреть на них, — и это при том, что в глубине души именно мазохисты ищут и испытывают самое острое удовольствие от собственной наготы — когда им удастся это себе позволить. Они очень чувственные по натуре, и чем крепче веруют, что секс — свинство, тем сильнее жаждут этого свинства в своей сексуальной деятельности. Возможно, это трудно понять не-мазохистам, зато очень понятно тем, кто принадлежит к этой категории. Впрочем, это же относится и ко всем другим типам характера. Нужно пережить опыт душевной травмы, чтобы понять это по-настоящему.

Вот перечень типичных болезней и недомоганий мазохиста.

- Очень часто отмечают боли в СПИНЕ и ощущение тяжести на ПЛЕЧАХ, потому что мазохист слишком много взваливает на себя. Боль в спине обусловлена преимущественно его чувством несвободы. Боль в нижней части спины связана, как правило, с материальными проблемами, в верхней — с эмоциональной сферой.

- У него могут возникнуть заболевания ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, когда его удушают чужие проблемы.

- Часто случаются неприятности с НОГАМИ и СТУПНЯМИ — ВАРИКОЗЫ, РАСТЯЖЕНИЯ, ПЕРЕЛОМЫ. Когда он боится, что не сможет передвигаться, то навлекает на себя физические неприятности, которые действительно не дают ему передвигаться.

- Нередко нарушается работа ПЕЧЕНИ, так как он чрезмерно озабочен проблемами других людей.

- Боли в ГОРЛЕ, АНГИНЫ и ЛАРИНГИТЫ — неминуемые спутники *мазохиста*, потому что он постоянно сдерживает себя, когда ему хочется что-нибудь сказать, а особенно — спросить.

- Чем труднее ему осознать свои нужды и заявить о своих требованиях, тем выше у него вероятность заболевания ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

- Кроме того, неумение слышать собственные потребности часто провоцирует ЧЕСОТКУ, КОЖНЫЙ ЗУД. Известно, что выражение «*Мне так и чешется...*» означает «*Мне страшно хочется...*», но *мазохист* подавляет свое желание — ему стыдно желать собственного удовольствия.

- Еще одна физическая проблема, которую я часто наблюдаю у людей мазохистского типа, — плохая работа поджелудочной железы и, как следствие, ГИПОГЛИКЕМИЯ и ДИАБЕТ. Эти болезни проявляются у лиц, которые с трудом позволяют себе сласти и удовольствия, а если и позволяют, то их мучит чувство вины и унижения.

- *Мазохист* предрасположен к СЕРДЕЧНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, потому что недостаточно любит себя. Он не считает себя настолько значимым существом, чтобы доставлять себе удовольствие. Сердечная сфера у человека прямо связана с его способностью получать удовольствие, радоваться жизни.

- Наконец, твердо убежденный в неизбежности страдания, *мазохист* довольно часто обрекает себя на ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО.

Хочу напомнить, что все перечисленные болезни подробно описаны в моей книге «***Твое тело говорит: Люби себя!***»

Если ты сталкиваешься с одной, а тем более с несколькими из этих физических проблем, высока вероятность того, что они вызваны поведением, которое диктует твоя маска *мазохиста*. Эти болезни могут поражать и людей с иными типами травм, но чаще других они встречаются, очевидно, у лиц, страдающих от унижения.

Что касается питания, то здесь *мазохист* обычно впадает в крайности. Он может заглатывать огромные порции, но может есть и крохотными

кусочками, чтобы убедить себя, что ест мало (ему стыдно). Впрочем, маленьких кусочков оказывается очень много, так что в итоге он все-таки переедает. У него бывают минуты волчьего голода, и тогда он ест тайно, однако по-настоящему не осознает, *что* он ест. Он хватает пищу стоя, например прямо с кухонного стола. Ему кажется, что так он съест меньше, чем сидя за столом. Пищу предпочитает плотную, жирную.

Обычно он испытывает сильное чувство вины и стыда за неразборчивость в еде, особенно за пристрастие к продуктам, от которых, как считается, полнеют (шоколад). Одна участница моих курсов рассказывала, что самые трудные минуты переживает в бакалейном отделе магазина: когда она подходит к кассе и перебирает все *лакомства* в своей корзине, ей становится очень стыдно — что подумают о ней люди в очереди! Она уверена, что они называют ее про себя «*толстой свиньей*».

Если *мазохист* считает, что слишком много ест, это никак не способствует уменьшению его веса: как тебе известно, с нами всегда происходит то, во что мы верим. Чем больше человек верит и чувствует, что виноват в переедании, тем больше веса прибавит ему съеденная пища. Если другой человек съедает много и не прибавляет в весе, это означает, что у него совсем иная внутренняя установка, другое верование. Ученые говорят, что у этих двух людей различный метаболизм. Конечно же, существуют различные типы метаболизма, различные системы желез внутренней секреции, и все это отражается на физическом теле, но я остаюсь при своем убеждении: именно система верований определяет систему желез, тип метаболизма и тип пищеварительной системы, а не наоборот.

К сожалению, пища для *мазохиста* является средством компенсации. Это его спасательная соломинка, его попытка вознаградить себя. Если он начнет делать это другими средствами, у него уменьшится потребность утешать свою боль пищей. И обвинять себя за переедание ему не следует, ибо до сих пор оно действительно спасало его, оно помогло ему выжить.

Согласно статистическим данным, 98% людей, которые переходят на специальную диету для похудения, восстанавливают прежний вес, к тому же с небольшой добавкой, вскоре после возвращения к обычному питанию. Ты замечал, что лица, желающие похудеть, говорят обычно, что они хотят *потерять* вес или что они *потеряли* столько-то килограммов? Человеку свойственно использовать все возможности, чтобы найти потерянное. Поэтому я советую употреблять слово «*похудеть*» вместо «*терять вес*».

Я заметила также, что после многочисленных диет те, кто часто терял и восстанавливал вес, все с большим и большим трудом его сбрасывают и

все легче набирают снова. Складывается впечатление, что физическое тело утомляется от работы, к которой его принуждают. Намного разумнее примириться с этим весом и заняться работой над травмой унижения, как это описано в последней главе настоящей книги.

Для того чтобы полнее осознать свою травму униженного, *мазохист* должен увидеть, до какой степени он стыдится себя и других и сколько других людей испытывали стыд за него. Кроме того, он должен осознать все те многочисленные случаи, когда сам себя унижал, сам себе не давал поднять голову, считал себя недостойным. Так как *мазохист* часто склонен к крайностям, он вначале, как правило, не видит и не признает никаких постыдных ситуаций, а потом видит их невероятное количество. Когда наступает эта последняя стадия, его первой реакцией является шок от картины стыда и унижений, но затем он смеется над собой. Это начало выздоровления. Еще один способ осознания — выяснить, не из тех ли он *мазохистов*, которые постоянно стремятся взвалить на свои плечи побольше чужих обязанностей и ответственности.

Если ты находишь у себя травму унижения, помни, что в первую очередь и главным образом тебе надлежит работать на уровне психики, души, то есть освободить себя от душевной травмы униженного. Если же ты работаешь только на физическом уровне, тщательно контролируя себя, чтобы похудеть или не толстеть, значит, ты не в согласии с планом твоей жизни и должен будешь перевоплотиться снова — быть может, в еще более толстое тело. Пока ты здесь, разумнее сделать все возможное, чтобы освободить свою душу.

Важно понять, что твой отец или твоя мать тоже переживают свою травму унижения. Они переживают ее с родителем того же пола, что и ты. Если сумеешь открыть в себе сострадание к родителю, переживающему эту травму, тебе и самому станет легче.

Не забывай, что основная причина травмы заключается в неспособности простить себе то, что причинил себе сам, и то, что заставил пережить других. Нам трудно прощать себя, ведь обычно мы не сознаем своего самоосуждения. Чем тяжелее твоя травма униженного, тем вернее указывает она, что ты сам себя унижаешь, сравнивая себя с другими и сгибаясь перед ними, или что ты унижаешь других, стыдясь за них или пытаясь все делать за них. **Мы упрекаем других во всем том, что сами делаем и чего не желаем замечать.** По этой причине мы притягиваем к себе личности, которые показывают нам, как мы поступаем с другими и с самими собой.

Я упоминала выше, что маску *мазохиста* труднее распознать и

признать, чем любую другую. Если ты находишь у себя только физические характеристики этой маски, но не видишь других, я советую тебе перечитать эту главу несколько раз в течение ближайших месяцев. Постепенно в памяти всплывут ситуации, в которых ты пережил стыд и унижение. Важно дать себе время, необходимое для признания этой травмы в собственной душе.

Напомню, что признаки и формы поведения, описанные в этой главе, проявляются только в том случае, если человек носит маску мазохиста, стараясь таким способом избежать страданий униженного. В зависимости от тяжести травмы и интенсивности боли, эта маска может надеваться лишь на несколько минут в неделю либо практически не сниматься.

Типичные для мазохиста формы поведения диктуются страхом повторного переживания травмы унижения. С другой стороны, вполне возможно, что ты узнаешь себя в некоторых, но не во всех описанных здесь формах поведения. Наличие одновременно всех признаков у одного человека практически невозможно. Каждая из травм, описанных в этой книге, обуславливает соответствующие внутренние установки и формы поведения. Каждой травме соответствуют свои особенности мышления и чувств, манеры говорить и действовать — все вместе они определяют реакцию личности на все происходящее в ее жизни. Личность в состоянии реакции не уравновешена, не сосредоточена в своем сердце и не может знать ни благополучия, ни счастья. Вот почему так важно осознавать мгновения, когда ты являешься самым собой, и отличать их от мгновений, когда ты реагируешь. Достигнув такого осознания, ты обретаешь возможность стать хозяином своей жизни, а не позволять своим страхам управлять ею.

Целью этой главы было помочь тебе осознать твою травму униженного. Если ты узнал себя в описании этой травмы, то в последней главе найдешь всю информацию, которая понадобится тебе, чтобы излечить травму, стать самым собой и не думать больше, что жизнь наполнена муками униженных.

Если ты не находишь у себя этой травмы, я советую тебе обратиться к тем, кто тебя хорошо знает, и убедиться, что они согласны с тобой. Я уже говорила, что травма униженного может быть совсем небольшой; в этом случае ты найдешь у себя лишь отдельные ее признаки. Напомню также, что в первую очередь следует полагаться на физические признаки,

поскольку физическое тело никогда не лжет, в отличие от нас самих — мы умеем очень легко обманывать себя.

Если ты обнаружишь эту травму у кого-то из окружающих, не пытайся переделывать этого человека. Лучше используй все, чему ты научился в этой книге, чтобы проявить к нему больше сочувствия, лучше понять его реактивное поведение. Не пересказывай эту книгу своими словами; пусть лучше те, у кого появится интерес к этой теме, прочтут ее сами.

Характеристики травмы УНИЖЕННОГО

Пробуждение травмы: в период от одного до трех лет, с родителем, который занимается физическим развитием ребенка (обычно это мать). Недостаток свободы. Чувство унижения из-за контроля со стороны этого родителя.

Маска: Мазохист.

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

Словарь: «достойный» • «недостойный» • «маленький» • «толстый».

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 неопрятным, бессердечным, свиньей, хуже других. Склонен к слиянию. Устраивается так, чтобы не быть свободным, поскольку «быть свободным» для него означает «быть несдержанным». Когда он несдержан, то 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.

Больше всего боится: Свободы.

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

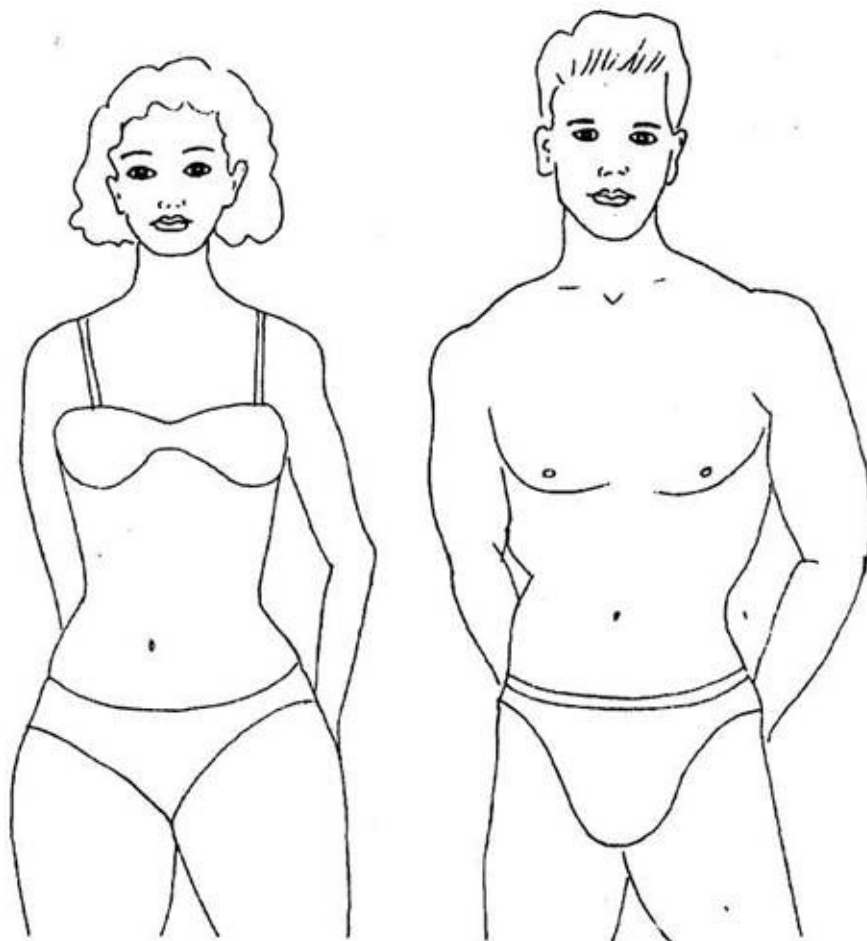
Типичные болезни: Боли в спине • плечах, горле • ангины • ларингиты • заболевания дыхательных путей • ног • ступней • варикозы •

растяжения связок • переломы • нарушения функций печени • щитовидной железы • кожный зуд • гипогликемия • диабет • сердечные заболевания.

ГЛАВА 5

Травма предательства

ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ КОНТРОЛИРУЮЩЕГО (Травма предательства)



Предавать и переживать предательство можно по-разному. Согласно словарям, «предать» означает *«перестать быть верным кому-то или чему-то, покинуть или сдать кого-то»*. Ключевой термин, связанный с предательством и противоположный ему по смыслу, — *верность*. Быть верным — значит выполнять свои обязательства, быть лояльным, не изменять. Верному человеку можно доверять, на него можно полагаться. Когда верность нарушена, это становится причиной страданий человека, которого предали.

Эта травма пробуждается в возрасте от двух до четырех лет, когда

развивается сексуальная энергия и возникает эдипов комплекс. **Эта травма переживается с родителем противоположного пола.** Душа, стремящаяся излечить эту травму, привлекает к себе родителя, с которым у нее возникнет сильная любовная связь и сильное взаимное влечение — то есть комплекс Эдипа.

Несколько пояснений для тех, кто хочет глубже разобраться в теории эдипова комплекса, разработанной психоаналитиком ЗИГМУНДОМ ФРЕЙДОМ. Согласно его представлениям, все мы переживаем этот комплекс, только в различной степени. Каждый ребенок, особенно в возрасте от двух до шести лет, влюбляется в родителя противоположного пола или в другое лицо, играющее роль этого родителя, ибо как раз в этом возрасте развивается сексуальная энергия ребенка. В этот период ребенок входит в контакт со своей жизненной силой, сексуальной энергией, творческой способностью.

Вполне естественно, что с момента рождения ребенок отождествляет себя с матерью и в высшей степени зависит от ее внимания и забот. Мать же должна по-прежнему выполнять свои повседневные обязанности и заботиться о других членах семьи так же, как это было до рождения малыша. Если мать слишком старательно удовлетворяет все капризы младенца, становясь иногда почти его рабыней, он начинает думать, что может заменить отца во всех отношениях. В таком случае, согласно Фрейду, ребенок не пройдет через очень существенную в его развитии эдипову фазу, что самым неблагоприятным образом отразится впоследствии, в зрелые годы, на его психике и сексуальности.

Правильный переход через эдипову стадию означает, что всякий ребенок должен осознать существенную роль отца в его, ребенка, сотворении. Даже если отец отсутствует, мать должна дать понять ребенку, что этот отец существует и что он столь же необходим, как и мама. Как только ребенок поймет, что для его зачатия необходим был союз двух полов, у него просыпается интерес к противоположному полу. Развивается бессознательное желание создать ребенка с родителем противоположного пола. Как раз в это время и развивается его творческое начало. Этим объясняется поведение маленьких девочек, которые пробуют соблазнить папу, точно так же как и мальчики — маму. Они прилагают все усилия, чтобы добиться любви родителя противоположного пола. Кроме того, они стараются защищать этого родителя, даже если их надежды на его внимание не оправдываются. Когда родитель одного с ребенком пола обижает родителя противоположного пола, ребенок переживает это очень тяжело. Некоторые дети доходят до того, что желают смерти родителя,

которого осуждают.

К сожалению, в большинстве случаев фаза эдипова комплекса проходит далеко не лучшим образом, поскольку мать слишком склонна считать сына своей собственностью, как и отец — дочь. Чем сильнее обесценен отец (иногда его полностью игнорируют), тем труднее впоследствии распутывать эдипов комплекс. Я убедилась, что те, кто страдает травмой предательства, не разрешили свой эдипов комплекс в юном возрасте. Это означает, что их привязанность к родителю противоположного пола слишком велика, что сильно влияет на эмоциональные и сексуальные отношения таких личностей в более позднем возрасте. Они всегда будут сравнивать своего партнера с родителем противоположного пола и всегда будут ожидать от него того, чего не получили от этого родителя. В сексуальном акте эти личности не могут дать себе полную свободу; они сдерживают себя, так как боятся принадлежать другому.

Когда душа воплощается с целью излечить травму предательства, она выбирает родителей, которые используют соблазн в отношениях с ребенком и которые сосредоточены преимущественно на самих себе. С родителями такого типа ребенок склонен чувствовать, что они в нем нуждаются; ему особенно хочется, чтобы родителю противоположного пола было хорошо. Всеми средствами ребенок добивается особого расположения со стороны этого родителя. Один мужчина, страдающий травмой предательства, рассказывал мне, что, когда он был мальчишкой, мать и две сестры расхваливали его работу: никто, по их словам, не мог до такого блеска начистить ботинки и натереть паркет в доме, как он. Выполняя эти две работы, он, конечно, ощущал себя особенным существом. Он не понимал, что его просто используют, им манипулируют посредством соблазна. Это яркий пример того, как можно в детстве бессознательно переживать предательство.

Ребенок чувствует, что его предал родитель противоположного пола, всякий раз, когда этот родитель не сдерживает своего обещания или когда он злоупотребляет его, ребенка, доверием. Особенно тяжело он переживает предательство, связанное с любовными или сексуальными отношениями. Так, опыт инцеста почти в любом случае переживается как предательство. Как предательство ребенок переживает и ту ситуацию, когда чувствует, что родитель одного с ним пола предан другим родителем. Ребенок воспринимает такое предательство так, словно предали его самого. Чувство предательства вспыхивает и тогда, когда отец отстраняет от себя маленькую девочку, поскольку появился новый ребенок — мальчик.

Когда ребенок начинает переживать опыт предательства, он создает себе защитную маску — как и в случаях других травм. Это маска *КОНТРОЛИРУЮЩЕГО*. *Мазохист* тоже контролирует, но это разные типы контроля с различной мотивацией. *Мазохист* контролирует для того, чтобы не испытывать стыда или чтобы не причинять стыда другим, тогда как *контролирующий* контролирует для того, чтобы обеспечить выполнение взятых на себя задач, сохранить верность, оправдать ответственность, или же требует всего этого от других.

Контролирующий создает себе тело, которое излучает силу, мощь и как будто говорит: «Я отвечаю за все, вы можете мне довериться». Контролирующего мужчину можно узнать по красивым, широким — шире бедер — плечам. Иногда разница в ширине плеч и бедер незначительна, но, как я уже говорила в одной из предыдущих глав, ты должен доверять своей интуиции. Если при первом взгляде на человека ты просто чувствуешь силу, исходящую от верхней части его тела, это признак того, что предательство причиняет ему не слишком большие страдания. Но если у мужчины широкие красивые плечи, большие бицепсы, грудь выпячена и он носит тесную тенниску, подчеркивающую его мускулатуру, значит, у него очень серьезная травма предательства.

У *контролирующей* женщины эта сила сосредоточена в области бедер, ягодиц и живота. Форма бедер типа «галифе» свидетельствует о травме предательства у женщины. Нижняя часть тела у женщин обычно шире, объемистее, чем плечи. Если тело напоминает по форме грушу, то чем отчетливее выражена утолщенная часть груши, тем серьезнее травма предательства.

Иногда, впрочем, наблюдается обратная картина: у мужчины бедра и ягодицы оказываются шире плеч, а у женщины бывает мужское тело — широкие плечи, узкие бедра и таз. В результате многочисленных наблюдений и проверок я пришла к выводу, что их травмы предательства были пережиты с родителем своего пола, а не противоположного. Их эдипов комплекс развивался не обычным путем с родителем противоположного пола; они были слишком привязаны к родителю своего пола и практически не знали второго родителя. С другой стороны, я должна отметить, что такие случаи встречаются довольно редко. Поэтому я рассказываю в этой главе о тех, чья травма предательства переживается с родителем противоположного пола. Если ты видишь, что у тебя обратный случай, тогда тебе нужно всего лишь поменять пол родителя при анализе травмы.

В общем, личности с маской *контролирующего* уверенно занимают

свое место и выглядят очень развитыми физически. На них словно написано: «*Смотрите на меня*». Нередко их вес несколько превышает норму, но нельзя сказать, что они толстые; скорее, их относят к *сильным личностям*. Они не выглядят толстыми со спины; однако при взгляде спереди можно отметить излишне округлый живот. Это их способ заявить о своей силе; их живот говорит: «Я способен». В странах Востока это ценится как *сила Хара*.

Я хочу подчеркнуть, что излишний вес у любого человека связан с его ментальной установкой: человеку кажется, что он занимает слишком мало места в жизни. Поэтому чрезмерный вес нельзя автоматически относить на счет травмы унижения, описанной в предыдущей главе. Для *мазохиста* его вес является дополнительным средством, чтобы чувствовать себя униженным. При других типах травм прибавка в весе связана с верованием, что это поможет занять больше места в жизни. Обрати внимание, что *беглец* и *зависимый*, будучи щуплыми и худыми, не желают занять больше места: *беглецу* это помогает быть невидимым, а *зависимый* выглядит более слабым и таким образом добивается помощи от других.

Взгляд *контролирующего* пристален, но он соблазняет: под этим взглядом человек чувствует себя особенной и значительной личностью. *Контролирующий* схватывает ситуацию очень быстро: пристальный взгляд позволяет ему сразу увидеть все, что происходит вокруг. Этот взгляд держит опасного недруга на расстоянии, а слабого парализует, прощупывает, запугивает. Так *контролирующий* защищается, скрывая под этой маской свою слабость, уязвимость, беспомощность.

Напомню, если у человека отмечается лишь один из перечисленных признаков, его травма не столь глубока. Определить, в какой сфере человек *контролирует* и боится предательства, можно по той части его тела, которая производит впечатление силы и власти. Например, если у мужчины или женщины очень мощные бедра и выдающийся вперед живот (защитные укрепления!), это говорит об озлоблении против противоположного пола, особенно на сексуальном уровне. Вероятно, эта личность страдала в детстве от сексуальных домогательств или даже была жертвой насилия, чем и объясняется возведение такой формы сексуальной защиты.

Если ты узнаешь себя в физическом портрете *контролирующего*, но по своему характеру ты преимущественно интроверт, то вполне возможно, что тебе будет трудно распознать себя в поведенческих характеристиках, которые описаны ниже, поскольку твой контроль носит более скрытый, неявный характер, и его, естественно, труднее осознать. В этом случае тебе

могут помочь люди, которые тебя хорошо знают; пусть они прочтут следующие страницы и скажут, носишь ли ты маску *контролирующего*. У человека-экстраверта контроль более очевиден и легче поддается осознанию.

Что касается поведения и внутренних установок *контролирующего*, то общей характерной чертой всех лиц, страдающих травмой предательства, является *сила*. Поскольку им особенно трудно принять какую бы то ни было форму предательства, как чьего-то, так и собственного, они делают все, что в их силах, чтобы быть ответственными, сильными, особыми и значительными людьми. Таким путем *контролирующий* удовлетворяет свое эго, которое не желает видеть, сколько раз в неделю он предает себя или кого-то другого. В большинстве случаев он не осознает этого, ибо предательство для него настолько неприемлемо, что он просто не допускает мысли, что сам способен на него. Если он и осознает, что предал кого-то, например, не сдержав обещания, то найдет сколько угодно извинений, даже прибегнет ко лжи, чтобы забыть об инциденте. Он может, скажем, утверждать, что думал об этом, тогда как на самом деле тривиально забыл о своем обещании.

Не забудь, что каждая наша травма существует для того, чтобы напоминать нам: если другие причиняют нам страдания, то и мы причиняем страдания другим, а также самим себе. Этого эго не может ни понять, ни принять. Если ты узнаешь себя в маске *контролирующего* и испытываешь чувство некоторого сопротивления при чтении этих строк, то знай: это сопротивляется твое эго, а не твое сердце.

Среди пяти травмированных характеров *контролирующий* отличается самыми большими ожиданиями, поскольку любит все предвидеть и, таким образом, контролировать. Я упоминала ранее, что *зависимый* тоже слишком многого ожидает от других, но его ожидания связаны с потребностью в помощи и поддержке, с его травмой покинутого; он надеется, что это поможет ему чувствовать себя важным. Ожидания *контролирующего* по отношению к другим мотивированы желанием проверить, хорошо ли они делают то, что должны делать, может ли он на них положиться. Кроме того, он очень точно угадывает ожидания других. Ему часто случается сказать или ответить что-то такое, что явно соответствует ожиданиям другого человека, хотя у него не было ни малейшего желания этому человеку угодить.

Контролирующий — сильная личность. Он активно утверждает то, во что верит, и ожидает от других полного приятия его верований. Он быстро составляет мнение о другом человеке или о ситуации и твердо уверен в

своей правоте. Свое мнение высказывает категорическим тоном и во что бы то ни стало хочет убедить других. Часто употребляет выражение «*Ты понимаешь?*», чтобы убедиться, что выразился достаточно понятно. Он уверен, что, если собеседник его понял, значит, согласился с ним — что, увы, далеко не всегда соответствует действительности. Я проверяла многих *контролирующих* — я спрашивала их, отдают ли они себе отчет в том, насколько интенсивно стараются убедить меня, когда высказывают свое мнение; они всегда отвечали отрицательно. Все маски травмированных имеют одно общее свойство: когда человек носит маску, он не сознает этого. Окружающие же, наоборот, различают чужую маску легко.

Контролирующий избегает конфликтных или спорных ситуаций, в которых опасается потерять контроль. Сталкиваясь с личностями, которые кажутся ему ловкими и сильными, он ретируется из страха, что не сможет противостоять им.

В своих действиях *контролирующий* любит скорость. Он понимает или стремится понимать *быстро*, раздражается, когда ему что-либо долго объясняют или рассказывают. Он часто перебивает собеседника и отвечает раньше, чем тот закончит свою фразу. Если же таким образом кто-то поступает с ним, он говорит твердо: «*Дайте мне сказать, я не закончил!*»

Он разносторонне одарен и быстро осваивает новинки; соответственно, нетерпелив с медлительными людьми. Ему приходится делать над собой усилия, чтобы дать им спокойно заниматься своим делом. Часто пытается контролировать других. Если автомобиль впереди едет слишком медленно, он нервничает и злится. *Контролирующий* отец требует от детей, чтобы они все делали быстро и быстро учились. Те же требования он ставит и перед собой. Если у него что-то не ладится или ему мешают непредвиденные обстоятельства, он впадает в гнев. Очень любит заканчивать дело первым, особенно если это соревнования. Закончить первым для него важнее, чем сделать как следует. Иногда стремится даже изменить правила игры так, чтобы они способствовали его выигрышу.

Когда события развиваются не так, как он ожидал, легко становится агрессивным, хотя не считает себя агрессивным человеком. Он видит себя скорее как сильную, самоутверждающуюся личность, которая не позволит кому-то топтаться по ее ногам. У *контролирующего* бывает больше перепадов настроения, чем у любого другого из пяти характеров. Он может сиять любовью и вниманием, а через минуту пылать гневом из-за пустяка. Окружающие никогда не знают, с какой ноги он начнет танцевать. Некоторые переживают такой тип поведения как предательство.

Таким образом, перед *контролирующим* стоит проблема терпения и

терпимости. Особенно это заметно, когда обстоятельства не соответствуют его намерениям или ожиданиям. Например, когда он болеет, то принимает все меры к тому, чтобы скорее выздороветь и возобновить свои занятия, но если болеет кто-то из близких или связанных с ним определенными обязательствами, его терпение быстро иссякает.

Контролирующий склонен к «футуризации», то есть пытается все предвидеть и предусмотреть. Его интеллект очень активен. Чем сильнее его травма, тем настойчивее старается он все контролировать, чтобы избежать страданий от предательства, и тем важнее для него предвидеть будущие события. Главное уязвимое место этой внутренней установки в том, что он хочет, чтобы все происходило так, как он предвидел: он слишком преисполнен ожиданиями относительно будущего. Это мешает ему нормально жить в настоящем. Например, во время работы он занят планированием отпуска, а в отпуске обдумывает служебные задачи, или ему не дают покоя домашние проблемы. Он обычно настолько озабочен планированием и предвидением, а также соответствием происходящего тому, что ожидается, что почти не осознает сути настоящего.

Контролирующий любит приходить раньше времени, чтобы обеспечить себе удобство контроля. Он не любит опаздывать; его раздражают те, кто опаздывает, хотя это для него хороший повод поупражняться в контроле — он пытается изменить этих людей. Он становится нетерпеливым, когда опаздывает с окончанием работы или кто-то другой сдает ему работу с опозданием. Особенно заметны такие затруднения в отношениях с лицами противоположного пола — с ними он нервничает больше, притом по менее серьезным причинам. Из-за чрезмерной требовательности он часто не дает достаточного времени, в том числе и себе самому, для выполнения определенной работы.

Он испытывает дискомфорт, когда приходится поручать работу другому человеку, даже если он этому человеку доверяет; по всякому поводу и без повода проверяет, все ли делается в соответствии с его ожиданиями. Он раздражается, если необходимо обучить кого-то, как выполнять задание, а этот человек медленно усваивает. Он не может позволить себе терять время. Если он и поручает дело кому-то, то это должно быть легкое дело или такое, за которое ему не пришлось бы краснеть. Вот почему *контролирующий* должен быть очень быстрым: он сам делает почти все, а если и поручает что-то, то занят тем, что наблюдает за своими помощниками.

Кажется, что у него две пары ушей и четыре пары глаз — он должен видеть и слышать все, что делают другие, и убедиться, что они все делают

так, как должно. Он более требователен к другим, чем к себе. С другой стороны, он больше доверяет лицам своего пола, зато чаще и жестче контролирует лиц противоположного пола. Я хочу напомнить, что травма предательства у *контролирующего* пробуждается всякий раз, когда он видит, что кто-то нарушает верность своим обязательствам.

Контролирующий считает себя трудолюбивым и ответственным, поэтому с трудом переживает безделье. По его мнению, человек не имеет права бездельничать, пока не завершит всю работу, за которую отвечает. Когда он видит кого-то, не занятого работой, особенно если это лицо противоположного пола, его царственные нервы не выдерживают. Он заносит этого несчастливца в список лодырей и не доверяет ему. Сам же он старается, чтобы все знали, чем он занимается, что он сделал и как сделал; все должны знать, что он человек ответственный и что ему можно доверять. Когда *контролирующему* не доверяют, он серьезно страдает. Он считает себя столь талантливым и ответственным, что доверять ему должны все. И в то же время он не видит, с каким трудом даже в мелочах сам он доверяет другим.

Для лиц, носящих маску *контролирующего*, очень важно показать всем свою силу, а особенно — смелость. Они чрезвычайно требовательны к себе, когда дело касается демонстрации их способностей. Всякое проявление слабости, например недостаток мужества, они переживают как предательство. Они ненавидят себя, когда бросают начатое дело на полдороге, когда им не хватает храбрости довести его до конца. Так же тяжело переносят они слабости других.

Контролирующий с трудом доверяется кому бы то ни было, потому что боится, что его информация будет однажды использована против него. Конфиденциальные отношения он допускает только с очень близкими и проверенными людьми. С другой стороны, он легко рассказывает другим то, что ему доверили, и, разумеется, находит этому очень веские причины.

Он любит добавить свою «щепотку соли» в то, что делают или говорят другие. Например, когда мама читает сыну нотацию, *контролирующий* папа, проходя мимо, вставит: «Ты понял, что тебе мама сказала?» Ситуация может не иметь к нему никакого отношения, но он обязательно вмешается. Если такой эпизод случается с маленькой девочкой, она, скорее всего, переживает его как предательство, особенно если она папина дочка, а папа не защищает ее от разгневанной мамы. Вообще, *контролирующий* любит, чтобы его слово было последним, поэтому легко находит, что добавить к любому, или почти любому, разговору.

Он часто занимается не своими делами. Поскольку он быстро

понимает, что происходит вокруг него, и считает себя сильнее других, то легко за все берется. Он уверен, что должен помогать людям организовать их жизнь. Он не осознает, что его действия продиктованы желанием контролировать. Занимаясь другими, он может контролировать, что, когда и как они будут делать для него. Это замаскированный способ показать собственную силу. Когда человек по-настоящему не верит в свою силу, он делает все, чтобы убедить других в ее существовании. Очень удобное средство для достижения этой цели — заниматься слабыми.

Контролирующий очень чувствителен, но эта чувствительность не всегда заметна, потому что он слишком занят доказательством своей силы. Из предыдущих глав мы знаем, что *зависимый* занимается другими, чтобы обеспечить себе их поддержку и помощь, а *мазохист* делает то же самое с целью быть хорошим и избежать стыда. Что касается *контролирующего*, то он занимается делами других людей, чтобы не страдать от предательства или чтобы быть уверенным, что другие будут отвечать его ожиданиям. Если ты находишь, что относишься к категории людей, которые считают своим долгом устраивать жизнь всех, кого они любят, то я советую тебе внимательно проверить свои мотивации.

Эго контролирующего легко берет верх, когда кто-то исправляет его работу: он не любит надзора над собой, особенно со стороны другого *контролирующего*. Ему трудно ладить с властными личностями, он считает, что они стремятся контролировать его. Он любит все делать по-своему и всегда находит этому оправдание и веские причины. Он очень неохотно признает свои страхи и не желает говорить о своих слабостях. С раннего детства у *контролирующего* появляется фраза: «Оставьте меня, я сам могу это сделать». Он любит все делать сам и по-своему, но ему хочется, чтобы другие признавали и одобряли его работу, в крайнем случае — хотя бы замечали ее.

Он не хочет показывать свою уязвимость или ранимость из страха, что кто-нибудь воспользуется этим для контроля над ним. При всех обстоятельствах он любит показать себя бодрым, смелым, сильным.

Он поступает по-своему почти всегда. Он говорит другим то, что они должны делать, но сам поступает так, как считает нужным. Вот пример. Как-то мы с мужем наняли одного *контролирующего* для ремонтных работ в доме. Я объяснила этому господину, что именно нужно делать и с чего, по моему мнению, ему следовало бы начать. Я увидела, что он со мной не согласен и что ему не нравятся мои указания, поскольку мастером по ремонту помещений является он, а не я. Он попытался убедить меня в своей правоте, не считаясь с приоритетами. Я сказала ему, что понимаю его

точку зрения, но что мы с мужем смотрим на это иначе и предпочитаем, чтобы было по-нашему. «*Очень хорошо*», — ответил он мне. А через два дня я обнаружила, что он все делает по-своему. Когда я выразила ему свое недовольство тем, что он не выполняет моих требований, у него уже были готовы все оправдания. Его слово оказалось последним, потому что уже поздно было что-либо переделывать.

Я упомянула выше, что *контролирующий* не любит властных людей; однако он не замечает, как часто сам приказывает другим или, не моргнув глазом, принимает за них решения. Я с большим удовольствием наблюдаю за *контролирующим* при исполнении им служебных обязанностей, когда он осуществляет руководство или надзор в многолюдном заведении — больнице, ресторане, магазине и т.п. Он должен знать все, что происходит вокруг; он высказывает свое мнение без просьбы и без нужды; похоже, он не в состоянии удержаться от комментариев, когда другие что-то делают или говорят.

Однажды в ресторане я наблюдала, как *контролирующий* официант распекал другого официанта, по всем признакам — *беглеца*, и не отставал от него, без конца объясняя, кого и как тот должен обслуживать и вообще как себя вести. *Беглец* время от времени тайком поднимал глаза к небу в знак отчаяния. Едва я успела сказать мужу, что, кажется, дуэт этих двоих очень близок к взрыву ругани, как молодой *беглец*, обслуживавший наш столик, направился к нам и принялся рассказывать, как тяжело ему все это выносить и что он собирается уволиться в ближайшее время.

Зная природу таких травм, я не удивилась его словам. *Беглец*, болезненно переживающий опыт отвергнутого, предпочитает уйти от подобной ситуации, лишь бы не бередить лишний раз свою рану. Самое же интересное в этой сцене было то, что *контролирующий* не был ни начальником, ни даже более опытным официантом — одного ранга с *бегльцом*, он взял на себя труд сделать последнего таким же безупречным, каким считал себя. *Контролирующий* выглядел хозяином ситуации, он действительно неплохо контролировал процесс обслуживания посетителей. Он был явно горд собой и, судя по всему, не замечал своего контролирующего поведения. Он все время старался продемонстрировать хозяину свои профессиональные качества, показать, что тот может доверять ему в любой ситуации. По его мнению, тот, другой официант, должен быть признателен ему за помощь. То, что мы называем *контролем*, он называет *помощью*.

Нам с мужем часто приходится обедать в ресторанах в связи с нашими переездами, поэтому мое знание типов человеческих травм служит нам

хорошую службу — оно помогает установить хороший контакт с официантом. Например, если я сделаю нелестное замечание *контролирующему* официанту или укажу ему его ошибку, он тут же начнет себя выгораживать и может даже солгать ради того, чтобы спасти свою репутацию и не потерять место. Допустив по отношению к нему *контролирующее* поведение, я не получу желаемого результата. Он должен быть уверен, что инициатива исходит от него, а не от клиента. Бывали случаи, когда официант заставлял меня ждать только затем, чтобы показать мне, кто из нас важнее.

Когда кто-то пробует внушить *контролирующему* новую идею, его первой реакцией обычно бывает скепсис. Самое трудное для него — попасть в неожиданное положение, не успев подготовиться. Если он не подготовлен, то рискует потерять контроль, а значит, сам может оказаться под контролем.

Поскольку неожиданность несет *контролирующему* неприятные переживания, то он всегда предпочитает уйти от нее и быть начеку. Он должен быть готов ко всем случайностям, поэтому любит все хорошо обдумывать наперед. Он не отдает себе отчета в том, как часто сам меняет свои намерения и в последнюю минуту ставит близких людей перед неожиданным поворотом событий. Когда решения принимает он сам, то легко дает себе право на такие перемены.

Одна женщина с травмой предательства рассказывала мне, что в детстве постоянно и мучительно старалась предугадать реакцию отца: когда она ожидала побоев за плохое поведение, он ее не трогал; когда же предвкушала похвалу за хорошие оценки в дневнике, на нее внезапно обрушивались оплеухи, и она не могла понять, почему отец гневается. Это яркий пример общей закономерности: ее травма предательства притягивает к ней ситуации с такого типа поведением, а травма предательства у отца, в свою очередь, заставляет его именно такое поведение практиковать. Отцу словно доставляло сомнительное удовольствие захватить дочь врасплох, не оправдать ее ожиданий, которые он, похоже, прекрасно угадывал. Все это объяснимо, если учесть *слияние*, отождествление между отцом и дочерью или между матерью и сыном, которые переживают травму такого рода. Всякое непредсказуемое поведение родителя обычно вызывает у ребенка *контролирующего* типа чувство предательства.

Из-за своего глубокого недоверия *контролирующий* слишком легко обвиняет других в лицемерии. С другой стороны, благодаря его манипулятивному поведению, он и сам очень часто выглядит лицемером. Если, например, дела идут не так, как ему хотелось бы, он всю и при всех

ругает причастного к этому человека... за его спиной. И не понимает, что сам в эту минуту лицемерит.

Контролирующий терпеть не может, когда ему лгут. «Мне легче вынести пощечину, чем вранье», — говорит он. А сам он часто врет, но с его точки зрения это не вранье. Он легко находит весомые причины для искажения действительности. Его ложь, чаще всего довольно утонченная, необходима ему, как он считает, чтобы достичь поставленной цели или оправдаться. Например, как я уже упоминала, он легко угадывает ожидания других и говорит им то, что они хотят услышать. К сожалению, он не всегда держит слово, поскольку берет на себя обязательства, не думая о том, сможет ли их выполнить. Потом он находит массу убедительных извинений, вплоть до заявления, будто не помнит, что брал на себя эти обязательства. Другие воспринимают это как ложь и переживают как предательство. Сам же *контролирующий* никакой лжи в этом не усматривает. Он может объяснить свое поведение, например, как выражение его границ. Он не всемогущ, и все тут. Парадоксально, но он с великим трудом воспринимает ситуацию, когда ему не верят. Если кто-то не доверяет ему, он считает, что его предали. И ради того, чтобы избежать болезненного переживания предательства, он всеми средствами старается завоевать доверие.

Я нередко выслушиваю на моих занятиях жалобы женщин на своих мужей, которые манипулируют ими и контролируют их, часто используя для этой цели ложь. Проверя факты, я установила, что в большинстве своем эти мужья оказываются *контролирующими*. Я не могу сказать, что все *контролирующие* лгут, но, по-видимому, у них это случается чаще, чем у других. Если ты подозреваешь у себя травму предательства, я настоятельно советую тебе быть очень внимательным на этот счет, потому что чаще всего лгун не верит, что его ложь действительно ложь, либо даже не отдает себе отчета в том, что лжет. Ты можешь даже попросить близких тебе людей сказать тебе, нет ли у них ощущения, а может быть, и фактов, что ты иногда лжешь.

А еще *контролирующий* не выносит плутовства. Правда, когда он сам плутует, например при игре в карты, то делает вид, что это ради шутки или чтобы проверить бдительность партнеров. Плутуя в налоговой декларации, он легко отмахивается — а, все так делают.

Контролирующий не любит ситуаций, когда он должен докладывать о действиях других людей, например коллег по службе. Он знает, что если бы докладывали о его поведении, то он воспринимал бы это как предательство, поэтому и сам не хочет выглядеть предателем. Несколько лет назад одна

новенькая служащая в бюро центра *СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО*, которой было поручено отвечать клиентам по телефону, стала давать им неправильную информацию. Дезинформация продолжалась в течение нескольких недель, прежде чем я узнала об этом от другой служащей. Проверяя факты, я спросила третьего сотрудника, работавшего в той же комнате, замечал ли он, что происходит. Он признался, что знал об этом с первого дня, но в его обязанности не входит *бегать с докладами*. Можешь представить себе, какой гнев обуял мою *контролирующую* субличность, которая всегда так истово пеклась о доброй репутации нашего центра!

И то правда, репутация для *контролирующего* — превыше всего. Когда кто-то скажет или сделает нечто такое, что может повредить столь ценимой и лелеемой им репутации, он чувствует себя оскорбленным, он переживает это как тяжкое предательство. Он может даже лгать, лишь бы спасти или защитить свое доброе имя. Для него нет ничего важнее репутации человека надежного, ответственного, который хорошо делает свое дело. Когда он говорит о себе, то не особенно откровенничает; он предпочитает рассказывать только о том, что подтверждает его высокую репутацию.

Он очень неохотно выступает поручителем, когда кто-то у кого-то занимает деньги: он боится за свою репутацию в случае, если должник не сможет заплатить. Если после обстоятельных размышлений он все же отваживается поручиться за третье лицо, а это лицо потом оказывается несостоятельным, то он переживает это как страшное, невыносимое предательство. Сам *контролирующий* не любит долгов, а если и бывает вынужден взять в долг, то стремится расплатиться как можно скорее, чтобы не уронить свою добрую репутацию.

Я заметила также, что *контролирующие* родители больше заботятся о своей репутации, чем о счастье детей. Детей они пытаются убедить в том, что все делается для их блага, но дети не столь наивны — они знают, когда родители думают о них, а когда о себе. *Контролирующий* родитель решает за детей, тогда как родитель поистине заботливый не жалеет времени, чтобы разобраться вместе с детьми, какое решение сделает их счастливыми.

Контролирующий не любит оказываться в положении, когда он не может ответить на вопрос. Поэтому, как правило, он охотно учится, проявляет интерес ко многим темам. Когда ему задают вопрос, он старается ответить во что бы то ни стало, даже рискуя наговорить невздор; сказать «*Я этого не знаю*» для него невыносимо тяжело. Собеседник, сразу почувствовав, что правильного ответа не будет, может подумать, что его пытаются обмануть. В тех случаях, когда обычно говорят: «*Я не*

знаю...», *контролирующий* считает едва ли не своим долгом ответить: «Я это знал. Не помню, где я это читал, но я это знал» или проще: «Я читал об этом в такой-то книге». К сожалению, и это не всегда правда. *Контролирующий* слишком часто употребляет выражение «Я это знал».

Он возмущается, когда кто-то занимается его делами без разрешения. Например, он негодует, обнаружив, что кто-то читает его почту. Столь же болезненно реагирует он, когда кто-то вмешивается и отвечает вместо него в его присутствии, так как ему кажется, что это подрывает доверие к нему. Но он не замечает, что сам часто вмешивается и говорит вместо других. Например, *контролирующий* муж постоянно рассказывает *зависимой* жене (травма покинутой), что, как и почему она должна делать. Печально, но такого типа женщины сносят это молча.

Я должна добавить, что в супружеской паре, где один из партнеров является *контролирующим*, а другой — *зависимым*, первый нередко зависит от слабости и зависимости второго. Он считает себя сильным, поскольку контролирует партнера, но на самом деле имеет место другая форма зависимости. Когда пару составляют двое *контролирующих*, то вся их совместная деятельность определяется соотношением их сил.

Все приведенные выше примеры переживаются *контролирующим* как предательство. Если это тебя удивляет, значит, твое понимание слова «предательство» слишком узко. Что касается меня, то я пришла к осознанию этого понятия после многих лет работы. Я хорошо видела по своему телу, что страдаю травмой предательства, но никак не находила связи между этой травмой и всем тем, что происходило в моей жизни. Особенно трудно мне было увидеть роль моего отца, по отношению к которому у меня был глубокий эдипов комплекс. Я обожала отца и никак не могла взять в толк, почему я должна переживать предательство с его стороны, а тем более допустить, что я держу зло на него.

Прошло немало лет, прежде чем я смогла согласиться с тем, что он не отвечал моим ожиданиям, моим представлениям об *ответственном мужчине*. Я вышла из семьи, где решения традиционно принимали женщины, а мужчины их лишь повторяли. Я видела этот порядок у моих родителей, то же самое правило действовало среди дядюшек и тетюшек. Из этого я заключила, что вся ответственность лежит на женщинах, поскольку они и сильнее, и практичнее. Мужчины в моих глазах, соответственно, выглядели слабыми, так как не контролировали ничего. На самом деле моя концепция была ложной: человек не принимает решения вовсе не потому, что он безответствен. И тогда мне пришлось переопределять слова «ответственность» и «обязательство».

После того как я дала себе время осмыслить все то, что происходило во времена моего детства, я поняла, что моя мать действительно принимала почти все решения, но отец всегда выполнял свои обязательства перед ней и принимал на себя ответственность. Если какое-то из решений матери оказывалось не самым лучшим, отец принимал его последствия вместе с ней. То есть он был человеком ответственным.

Для того чтобы достичь полного понимания *ответственности*, я привлекла к себе первого мужа и двух сыновей, которых считала безответственными и пыталась контролировать в течение очень длительного времени, прежде чем поняла, что мои представления обо всех мужчинах одинаковы и не отличаются от общепринятых. Стало понятно, почему я всегда настороже с противоположным полом — как, впрочем, и все *контролирующие*. Чтобы скорее излечить мою травму предательства, я привлекла к себе второго мужа, страдающего такой же травмой. Благодаря ему, я теперь имею возможность каждый день проверять ход лечения и степень уменьшения травмы. Я вижу огромную разницу в моем поведении с ним и с моим прежним мужем.

Контролирующий боится обязательств, и это идет от еще более сильного страха — страха отказа от обязательства. Он считает, что не сдержать слова и отказаться от своего обязательства равносильно предательству. Поэтому он считает своим долгом держать слово, и если он возьмет на себя слишком много обязательств, то окажется связанным по рукам и ногам. Чтобы не отказываться от своих обязательств, он предпочитает вовсе не брать их на себя. Один мой знакомый постоянно требует, чтобы другие брали на себя заботу позвонить ему по телефону. При этом он желает знать, в какой день и в котором часу они будут звонить. Если кто-то забывает ему позвонить, то он звонит этому человеку сам, попутно делая внушение за невыполненное обязательство. И в упор не видит, что слишком многого требует от других, а сам таким образом фактически избегает обязательств. Наблюдая за ним, я поняла, сколько энергии ему приходится тратить, чтобы все контролировать в таком стиле. Эта форма поведения только усугубляет его травму предательства.

Многие люди, страдающие травмой предательства, стали жертвой этой травмы потому, что родитель противоположного пола не выполнял свои обязательства в соответствии с ожиданиями ребенка и его представлениями об идеальном родителе.

Я вспомнила, между прочим, об одном господине, которому сейчас

уже за шестьдесят. В детстве он остался без отца, и они жили вдвоем с матерью, которая не отказывала ни одному мужчине, если тот не скупился на деньги. Когда мальчику было пятнадцать лет, мать ушла к одному из таких мужчин, поскольку тот согласился положить к ее ногам все свое состояние. Сына она определила в пансион, что принесло ему двойную травму — покинутого и преданного. Когда он стал взрослым, его способом привлечения женщин стала трата денег на них; при этом он не берет на себя никаких обязательств. Ему кажется, что таким образом он мстит матери, но в действительности он поддерживает в себе такую же травму, как и те ненавистные мужчины, которые соблазнили деньгами его мать.

От участниц моих семинаров я часто слышу рассказы о том, как, узнав об их беременности, виновник пугается обязательств и настаивает на аборте. Если у женщины есть травма предательства, то такая ситуация эту травму резко усиливает. Женщине очень трудно воспринять тот факт, что ее партнер отказывается брать на себя ответственность за нового человека.

Я упоминала ранее, что *контролирующий* не склонен к доверию. С другой стороны, он становится более доверчивым, когда в отношениях отсутствует сексуальный интерес. Он умеет и любит соблазнять, но, если его травма глубока, то дружеские отношения с противоположным полом предпочитает любовным. Он больше доверяет друзьям. Он часто использует соблазн, чтобы манипулировать другими, и обычно это у него здорово получается. Он мастерски владеет разнообразными приемами соблазна. У кого-то, например, он окажется любимым зятем — он соблазнит женщину милыми разговорами. В присутствии другого соблазнителя держится враждебно и настороженно; он узнает его сразу и безошибочно, когда тот безуспешно пытается соблазнить и его. Говоря о соблазне, я имею в виду не только сексуальный уровень; соблазн действует во всех сферах жизни.

Сильнейший страх у *контролирующего* вызывает РАСПАД, РАЗЪЕДИНЕНИЕ в любой его форме. Этот тип личности наиболее трудно переживает семейный развод — для него это распад, то есть очень серьезное поражение. Если разрыв отношений идет от него, он ужасается собственному предательству, если от партнера — обвиняет его в предательстве. Кроме того, разрыв напоминает ему, что он не контролирует отношения. С другой стороны, похоже, что именно *контролирующие* чаще других переживают разрывы и разводы. Если они так боятся брать на себя обязательства, то одной из причин этого является страх последующего разрыва. Этот страх вынуждает их выбирать партнера или возлюбленного, который не может брать на себя обязательств, так как сам связан. Для них

это хороший способ скрыть от себя, что они сами не хотят брать на себя обязательства.

Когда двое *контролирующих* живут вместе и их отношения не складываются, они постоянно оттягивают момент объяснения и признания, что им лучше разойтись. В семейной паре *контролирующий* чувствует себя либо вполне единым с партнером, либо вполне отдельным от него. Либо слияние, неотъемлемая часть другого, либо разъединенность, разрыв, особенно если *контролирующий* не вполне соответствует вкусу партнера. *Контролирующий* ощущает разъединение так, словно он отрезан «по живому» от партнера или сам разодран на две части. Слово «отделить» постоянно встречается в его речи: «У меня такое чувство, словно я отделен(а) от своего тела». Одна женщина когда-то рассказывала мне, что каждый раз, когда у нее бывает размолвка с мужем и ее охватывает отчаяние и страх развода, она чувствует себя разрезанной на две части. В такие минуты она теряет всякую веру в собственные силы. Эта женщина страдала еще и травмой покинутой, что удваивало ее страх перед возможным разрывом.

По моим наблюдениям, травма покинутого у большинства *контролирующих* развивается раньше, чем травма предательства. Те, кто в детстве принял решение не видеть и не принимать свою зависимую часть (травма покинутого), развивают силу, необходимую для маскировки своей травмы покинутого. В этот же период они начинают строить и маску *контролирующего*. Если хорошенько присмотреться к такому человеку, можно увидеть и его маску *зависимого* — печальные или опущенные глаза, опущенные уголки рта, свисающие или лишенные тонуса некоторые части тела.

Легко представить себе маленького ребенка, который, чувствуя себя покинутым или не получая достаточного внимания, принимает решение всеми доступными ему средствами соблазнить родителя противоположного пола, чтобы привлечь к себе его внимание и, главное, обеспечить себе его поддержку. Дитя убеждает себя в том, что оно настолько очаровательно и приятно, что родитель не может не заниматься им специально. Чем настойчивее пытается оно контролировать родителя таким способом, тем сильнее его ожидания. Когда же оружие дает осечку и ожидания ребенка не оправдываются, он переживает это как предательство. И после этого постепенно становится все более и более *контролирующим*, выстраивает себе мощный панцирь силы, полагая что укроется в нем, если его предадут или покинут. Это *контролирующая* субличность поощряет *зависимую* субличность стать независимой.

У некоторых людей преобладает травма покинутого; у других, наоборот, доминирует травма предательства и, соответственно, маска *контролирующего*. В главе о травме покинутого упоминается мужчина, который накачал себе мощную мускулатуру, но его тело расползается и обвисает, стоит лишь ему прекратить физические упражнения; это яркий пример человека, у которого есть обе травмы — и покинутого, и преданного.

Если ты узнаешь себя в описании маски *контролирующего*, но не видишь в себе *зависимого*, я предлагаю тебе все же не торопиться с выводами. Останься открытым для той идеи, что у тебя может быть и травма покинутого. Доминирующей в теле является та травма, которая чаще активизируется в повседневной жизни.

Мои многолетние наблюдения убедили меня в том, что человек может переживать травму покинутого, но не обязательно страдать от предательства, но если травма предательства есть, то обязательно есть и травма покинутого. Кроме того, я неоднократно наблюдала людей, чье тело в молодые годы показывало главным образом травму покинутого, но с возрастом в нем появлялось все больше признаков травмы предательства. Возможен и противоположный процесс; тело преобразуется непрерывно и тем самым показывает, что происходит внутри нас.

Если ты заметил, существует много общего между людьми, которые боятся быть покинутыми, и людьми, которые боятся предательства. Помимо указанных выше общих черт характера, оба эти типа любят привлекать к себе внимание. *Зависимый* привлекает внимание ради самого внимания, он хочет, чтобы им занимались; *контролирующий* же хочет удерживать контроль над ситуацией, демонстрировать силу характера, впечатлять. *Зависимый* тип мы часто наблюдаем у актеров и певцов, *контролирующий* более присущ циркачам, юмористам — тем, кто любит смешить других. Оба типа любят играть ведущую роль, но по разным причинам. У *контролирующего* часто бывает репутация *личности*, которая занимает *много места*. Как правило, он не любит, когда много места занимает его партнер или партнерша.

Одна участница наших семинаров рассказывала мне, что, когда ее муж занят своими делами, между ними царит мир и согласие. Стоит ей заинтересоваться его проблемами, а тем более что-то сделать лучше, чем он, пусть даже в другой сфере, — отношения портятся. В конце концов эти отношения превратились в соревнования. И тогда он почувствовал, что его предали, а она стала обвинять себя в том, что покинула его.

Еще одна типичная черта *контролирующего* характера — явные

затруднения с выбором, когда ему кажется, что в результате неправильного выбора он может что-то потерять, особенно контроль над ситуацией. Вот почему *контролирующему* бывает трудно на что-то решиться, иногда его даже обвиняют в тугодумии. Когда он уверен в себе и в своем контроле над ситуацией, никаких трудностей с выбором или решением у него не возникает.

Боль разделения, расставания проявляется и в работе. Если он руководит собственным предприятием, то может загнать себя в очень трудное положение, например в долги, прежде чем признается себе, что не может справиться с этим делом. Работая по найму, он обычно занимает руководящие должности. Оставить фирму ему всегда тяжело. Он может это сделать, но не с легким сердцем. То же самое происходит в обратной ситуации: когда обремененный доверием и работающий на него человек собирается его оставить, он переживает это болезненно, часто с проявлениями гнева и агрессивности.

Контролирующий обычно является лидером по своей природе, он любит руководить другими людьми. Он боится прекратить контроль, так как считает, что в этом случае не будет больше лидером. В действительности все как раз наоборот: когда *контролирующий* прекращает контроль и оставляет за собой только руководство, он становится прекрасным лидером. Контроль и руководство — различные вещи. Контролировать — значит вести, администрировать, управлять, находясь под давлением страха. Руководить (быть лидером) — то же самое, но без страха. Руководить — значит указывать направление, не требуя, чтобы все непременно делалось по указанному тобой способу. Можно быть лидером и учиться у своих подчиненных.

Душа лидера нередко увлекается и берет на себя роль руководителя предприятия, но его ожидания и вмененный самому себе в обязанность контроль создают ему массу стрессов. *Контролирующему* очень трудно ослабить это напряжение, и именно поэтому прекращение контроля и снятие напряжения становятся самыми актуальными его задачами.

Еще один великий страх *контролирующего* — ОТРЕЧЕНИЕ. В его представлении, если от него отреклись, значит, его предали. С другой стороны, он не замечает, как часто сам отрекается от других, вычеркивая их из своей жизни. Например, он не любит давать шанс тому, кто каким-то образом потерял его доверие. Чаще всего он не станет с ним даже разговаривать. Когда он охвачен гневом, и особенно — когда не оправдываются его ожидания, он способен повернуться к человеку спиной в самый важный момент спора или бросить трубку во время разговора по

телефону. Я уже говорила, что он терпеть не может расхлябанности, лжи и лицемерия. Он отрекается от каждого, кто допустил подобную слабость. Это отречение часто проявляется после разрыва; обычно в такой ситуации от *контролирующего* можно услышать: «Я больше знать ничего не хочу о...» Когда *контролирующий* отрекается таким способом от других, он, как правило, не осознает этого.

Поскольку *контролирующий* является соблазнителем, его сексуальная жизнь наполняется смыслом только тогда, когда он соблазняет партнера. Вот почему *контролирующие* так часто *влюбляются*. В их отношениях неизменным компонентом является страсть. Когда его страсть начинает убывать, он находит средство для того, чтобы идея разрыва пришла первой в голову партнера. Тогда его самого нельзя будет обвинить в предательстве.

Контролирующая женщина боится отдать себя во власть мужчины. Поэтому она настороже. Она предпочитает любовную связь, которая исходит от нее, когда она позволяет себя соблазнить или сама соблазняет партнера. *Контролирующий* мужчина тоже любит, чтобы инициатива исходила от него. Когда *контролирующий* (мужчина или женщина) желает любовной связи, а партнер ему отказывает, он переживает это как предательство. Он не может понять, что партнер, хотя и любит его, не желает слияния, отождествления с ним через любовный акт. Сексуальные проблемы личности чаще всего проистекают из того, что в свое время у нее возникло слишком сильное слияние с родителем противоположного пола, и эдипов комплекс не нашел своего нормального разрешения. Родитель противоположного пола был настолько идеализирован, что теперь ни один партнер не может соответствовать ожиданиям этой личности. Несмотря на свои сексуальные проблемы, именно личности, страдающие травмой предательства, больше других жаждут иметь любовника. Они не понимают, что только усиливают свою травму, разжигая в себе это желание — мысленно или реальными действиями.

Поэтому и происходит так часто блокировка на сексуальном уровне — вспомни, в начале этой главы я говорила, что *контролирующий* обладает значительной сексуальной силой, но страх, развивающийся в нем с возрастом, может блокировать значительную часть этой энергии. Блокировка энергии проявляется физически в том, что вся тазовая область увеличивается, как бы раздувается. *Контролирующий* может дойти и до крайности — полностью отказаться от сексуальной жизни; он сумеет найти этому веские причины.

Принимать пищу *контролирующий* любит быстро, так как не в его правилах терять время. Когда он поглощен важным делом, может вообще

забыть о еде. Он говорит, что еда для него особого значения не имеет. Это не мешает ему, когда он решит сесть за стол, съесть много и с удовольствием. Он может даже потерять контроль и съесть значительно больше, чем требуется его телу. Среди пяти типов характера он больше других любит солить и сдабривать блюда пряностями. Многие *контролирующие* солят свою еду раньше, чем пробуют, — так они утверждают свое *последнее слово* даже в кулинарии.

Вот типичные болезни, чаще других наблюдаемые у *контролирующих*.

- АГОРАФОБИЯ обусловлена его фузионной^[4] субличностью, как и у *зависимого*. С другой стороны, агорафобия, которую испытывает *контролирующий*, отмечена преимущественно страхом безумия, тогда как с маской *зависимого* связана агорафобия, мотивируемая скорее страхом смерти. Я хочу подчеркнуть здесь, что врачи часто путают агорафобию со спазмофилией (определение агорафобии приведено в главе 3).

- *Контролирующий* особенно привлекает к себе болезни контроля, управления — всевозможные нарушения работы СУСТАВОВ во всем теле, а чаще всего КОЛЕННЫХ.

- Наиболее склонен он к болезням с потерей контроля в некоторых органах тела — КРОВОТЕЧЕНИЯ, ПОЛОВОЕ БЕССИЛИЕ, ДИАРЕЯ и др.

- Когда он чувствует себя совершенно беспомощным в какой-то ситуации, его может разбить ПАРАЛИЧ.

- У него часто возникают проблемы, связанные с ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМОЙ, особенно с ПЕЧЕНЬЮ и ЖЕЛУДКОМ.

- Склонен он и к болезням, название которых заканчивается на *—ит*. Здесь я отсылаю тебя к моей книге *«Твое тело говорит: Люби себя!»*, где подробно рассказано, что эти болезни особенно характерны для лиц, которые под влиянием своих многочисленных ожиданий склонны к нетерпению, гневу и разочарованию.

- У *контролирующего* часто бывает РОТОВОЙ ГЕРПЕС — он возникает тогда, когда, сознательно или бессознательно, *контролирующий* считает представителей противоположного пола «тошнотворными типами». Кроме того, это хорошее средство контроля, позволяющее не целовать других.

Перечисленные выше болезни могут проявляться и у лиц с иными типами травм, но, по-видимому, наиболее часто встречаются у людей с травмой предательства.

Необходимо понять, что твой родитель противоположного пола, с которым ты переживаешь эту травму, пережил и, возможно, продолжает

переживать такую же травму со своим родителем противоположного пола. Ничто не мешает тебе проверить эту гипотезу, поговорив с этим родителем. Разговор с родителями о том, что они пережили в детстве со своими родителями, часто оказывается подлинным открытием, которое обогащает нас.

Вспомни: главная причина травмы кроется в нашей неспособности простить себе то, что мы причиняем себе сами, или то, что причиняем другим. Нам трудно прощать себя, потому что, как правило, мы даже не понимаем, что злимся *на себя*. Чем тяжелее травма предательства, тем вернее она свидетельствует, что ты предаешь других или предаешь самого себя, не доверяя себе или не сдерживая обещаний, данных самому себе. **Мы упрекаем других в том, что делаем сами и чего не хотим замечать.** По этой причине мы притягиваем к себе личности, которые показывают нам, как мы поступаем с другими и с самими собой.

Еще одним средством для того, чтобы осознать, что мы предаем себя или других, является стыд. Действительно, мы переживаем чувство стыда, когда нам хочется скрыться или скрыть свое поведение. Вполне естественно находить постыдным поведение, в котором мы упрекаем других. Нам особенно не хочется, чтобы другие узнали, что мы сами ведем себя так же, как и они.

Напомню, что характеристики и формы поведения, описанные в этой главе, проявляются только в том случае, если человек принимает решение носить маску контролирующего, полагая, что таким способом избежит страданий от предательства. В зависимости от тяжести травмы и интенсивности боли эта маска может надеваться лишь изредка, но может и почти не сниматься.

Типичное поведение *контролирующего* диктуется страхом нового переживания травмы предательства. Всем травмам, описанным в этой книге, соответствуют свои формы поведения и внутренние установки. Особенности мышления и чувств, манеры говорить и действовать, характерные для каждой травмы, определяют реакцию личности на все происходящее в жизни. Личность в состоянии реакции не уравновешена, не сосредоточена в своем сердце и не может знать ни блага, ни счастья. Вот почему так важно осознавать мгновения, когда ты являешься самим собой, и отличать их от мгновений, когда ты находишься в состоянии реакции. Достигнув такого осознания, ты становишься хозяином своей жизни и не позволяешь своим страхам управлять ею.

Целью этой главы было помочь тебе осознать твою травму предательства. Если ты узнаешь себя в описании этой травмы, то в последней главе найдешь всю информацию, которая понадобится тебе, чтобы излечить травму, стать самим собой и не думать, что жизнь наполнена предательством. Если ты не находишь у себя этой травмы, то я советую тебе обратиться к тем, кто тебя хорошо знает, и убедиться, что они согласны с тобой. Я уже говорила, что травма предательства может быть очень небольшой, и в этом случае ты найдешь у себя лишь отдельные ее признаки. Возможно также, что ты узнаешь себя и в некоторых (не всех) описанных здесь формах поведения. Практически невероятно, чтобы в одном человеке обнаружились все упомянутые выше признаки. Напомню, что в первую очередь следует полагаться на физическое описание, поскольку физическое тело никогда не лжет, в отличие от нас самих — мы умеем без труда обманывать себя.

Если ты обнаружишь эту травму у кого-то из окружающих, не пытайся переделывать этого человека. Используй лучше все, чему ты научился в этой книге, чтобы проявить к нему больше сочувствия, лучше понять его реактивное поведение. Не пересказывай книгу своими словами; пусть лучше те, у кого появится интерес к ней, прочтут ее сами.

Характеристики травмы ПРЕДАТЕЛЬСТВА

Пробуждение травмы: в период от двух до четырех лет, с родителем противоположного пола. Крушение доверия или несбывшихся ожиданий в любовно-сексуальной сфере. Манипуляция.

Маска: Контролирующий.

Тело: Излучает силу и мощь. У мужчины плечи шире бедер. У женщины бедра шире и крепче плеч. Грудь колесом. Живот тоже.

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».

Характер: Считает себя очень ответственным и сильным. Стремится быть особым и важным. Не сдерживает свои обещания и обязательства или делает усилия над собой, чтобы сдержать 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.

Больше всего боится: Разъединения; развода; отречения.

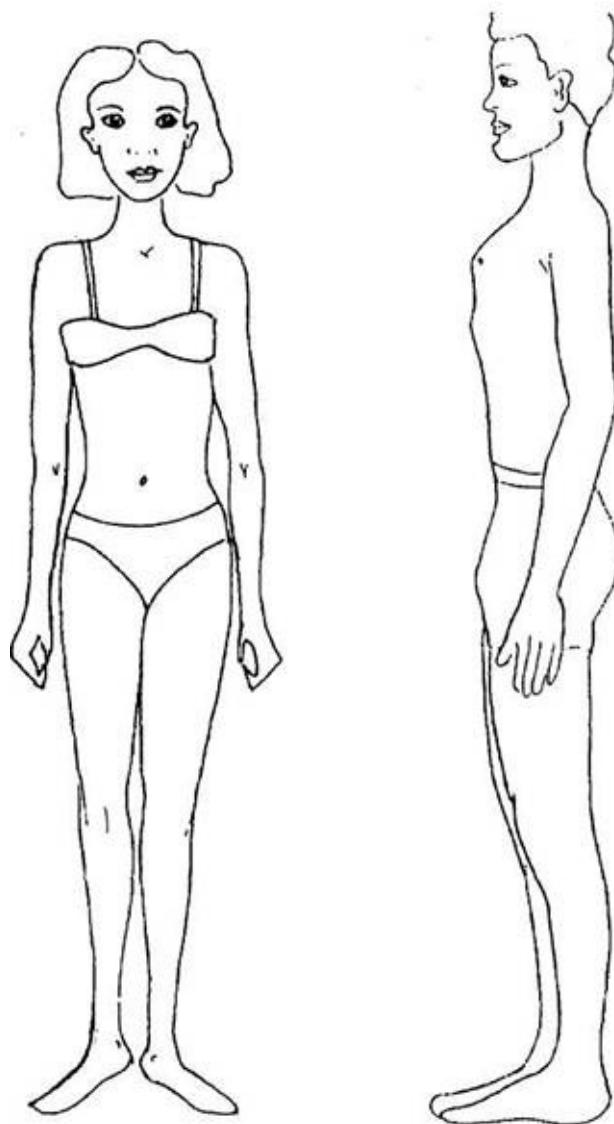
Питание: Хороший аппетит. Ест быстро. Добавляет соль и специи. Может долго не есть, пока занят, но потом теряет контроль в еде.

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

ГЛАВА 6

Травма несправедливости

ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ РИГИДНОГО (Травма несправедливости)



Несправедливость — это недостаток или отсутствие справедливости в человеке или явлении. Справедливость — это оценка, признание, уважение прав и достоинств каждого человека. Синонимы слова «справедливость» — честность, равноправие, правильность, корректность, неприкосновенность. Таким образом, человек испытывает несправедливость, когда не видит

признания своего достоинства, не чувствует уважения к себе, когда ему кажется, что он не получает того, что заслуживает. Травма несправедливости может быть обусловлена мыслью, что у нас есть больше материальных благ, чем у других людей, но чаще бывает обратное — нам кажется, что у нас благ недостаточно.

Эта травма пробуждается в период развития индивидуальности ребенка, то есть в возрасте приблизительно от трех до пяти лет, когда он осознает, что является человеческим существом, отдельной целостной сущностью со своими особенностями.

Ребенок ощущает как несправедливость то, что он не может быть целостным и неприкосновенным, не может самовыразиться и быть самим собой. **Он переживает эту травму главным образом с родителем своего пола.** Он страдает от холодности этого родителя, то есть от его неспособности выражать себя и чувствовать другого. Я не говорю, что все родители детей, страдающих травмой несправедливости, обязательно холодны; речь о том, что такими их воспринимают дети. Ребенок страдает также от властности родителя, от его постоянных замечаний, строгости, нетерпимости и от его конформизма. В большинстве случаев этот родитель и сам страдает от такой же травмы несправедливости. Возможно, она приняла у него другие формы или переживается при других обстоятельствах, но она есть, и ребенок ее чувствует.

Мне не раз приходилось слышать от личностей ригидного типа, что в отрочестве у них были нормальные, даже дружественные отношения с родителем своего пола. Но, с другой стороны, эти отношения оставались поверхностными, ни родитель, ни ребенок не говорили о своих чувствах.

Душа, избравшая возвращение на Землю с целью излечения травмы несправедливости, находит себе и родителей, которые помогут ей восстановить контакт с этой травмой, — ею страдает по меньшей мере один из родителей. Реакция на несправедливость заключается в том, чтобы отрезать, отгородить себя от испытываемых переживаний, рассчитывая таким образом обезопасить себя. Защитная маска, которую ребенок создает в таких случаях, — **РИГИДНОСТЬ**. Даже если человек отрезает себя от собственных переживаний, это не значит, что он ничего не чувствует. Наоборот, ригидные личности очень чувствительны, но они развивают в себе способность *не ощущать своей чувствительности* и не показывать ее другим. Они умеют убедить себя, что их ничто не касается. Поэтому выглядят они холодными и бесчувственными.

Из пяти изучаемых нами характеров *ригидные* больше других склонны скрещивать руки на груди. Этим приемом они блокируют область

солнечного сплетения — чтобы не чувствовать. Другой способ не чувствовать — черные одежды. Ранее я говорила, что *беглец* тоже любит одеваться в черное, но у него иная причина: он хочет исчезнуть. Люди, у которых есть и травма покинутого, и травма несправедливости, носят обычно только черную или очень темных цветов одежду.

Ригидный добивается правильности и справедливости любой ценой. Стремясь к совершенству во всем, он пытается таким образом всегда быть справедливым. Он считает, что если то, что он говорит или делает, совершенно, то тем самым оно и справедливо. Ему чрезвычайно трудно понять, что, действуя безукоризненно (по его собственным критериям), он может в то же время быть несправедливым.

Тот, кто страдает от несправедливости, больше других склонен завидовать тем, кто, по его мнению, заслуживает меньше, а получает больше. Он обычно убежден, что другие завидуют, когда ему везет. Ревность, которую не следует путать с завистью, более присуща *зависимому* и *контролирующему*. *Зависимый* ревнует потому, что боится быть покинутым, *контролирующий* же боится предательства.

Маска *ригидного* отличается прямым, ригидным и, нередко, совершенным корпусом. Телосложение пропорциональное, плечи прямые и по ширине одинаковы с бедрами. *Ригидный* тоже может набирать вес с годами, но тело его остается пропорциональным. Причина увеличения веса объясняется в предыдущей главе.

Я должна подчеркнуть, что *ригидный* больше, чем кто-либо, боится увеличения веса. Он пойдет на все, лишь бы не потолстеть. Не любит он и большого живота; стоя, всегда старается втянуть свой живот. *Ригидная* женщина склонна считать, что женщина без живота не совсем естественна. Женское тело должно отличаться округлостями, в противном случае оно не женственно.

Ригидные — и мужчины, и женщины — часто отличаются красивыми округлыми ягодицами. Для женщин характерен маленький рост. Все *ригидные* любят обтягивающую в талии одежду или тесные пояса. Им кажется, что обтягивая, зажимая свою талию (область солнечного сплетения, то есть эмоций), они будут меньше чувствовать. Характер у них живой, движения динамичны. В то же время эти движения несколько ригидны, недостаточно гибки и выдают определенную замкнутость, закрытость: *ригидная* личность, например, неохотно отводит руки от корпуса. Типичными чертами *ригидных* являются чистая кожа и ясный, живой взгляд; челюсти обычно сжаты, несколько жесткая шея гордо выпрямлена — иногда на ней видны напряженные сухожилия.

Если у тебя есть все указанные выше физические особенности, это означает, что ты страдаешь глубокой травмой несправедливости. Если же ты находишь у себя лишь отдельные характеристики, то эта травма не столь серьезна.

Уже в детском возрасте *ригидный* замечает, что его ценят больше по тому, что он делает, а не за то, что он собой представляет. Даже если это не всегда так, он все равно в это уверует. А поэтому становится трудолюбивым, исполнительным и привыкает выбираться из трудных положений самостоятельно и быстро. Он прилагает все усилия к тому, чтобы не иметь проблем. Даже когда он полностью погружен в себя, предпочитает отрицать это, стараясь избежать сопутствующих такому погружению страданий. Он очень оптимистичен, часто излишне. Думает, что если почаще повторять: «*Нет проблем*», то быстрее будут преодолеваются трудные ситуации. Впрочем, он делает все, чтобы преодолеть их самостоятельно. Помощи просит только в самом крайнем случае.

Когда случаются непредвиденные события и разочарования, он продолжает говорить: «*Нет проблем*». Ему удастся хорошо скрывать от себя и от других то, что он чувствует на самом деле, и создавать видимость полной безмятежности.

Ригидному, как и *контролирующему*, часто не хватает времени, но по разным причинам: *ригидному* слишком хочется, чтобы все было безупречно, а *контролирующий* слишком занят делами других. *Ригидный* тоже не любит опозданий, но часто опаздывает из-за того, что у него уходит много времени на приготовления.

Когда *ригидный* убежден в своей правоте перед начальником или другим лицом, которое считается авторитетом в данном вопросе, он оправдывается и защищается до тех пор, пока его правота не будет признана. Он боится начальников и авторитетов, потому что с детства усвоил, что они всегда правы. Когда в его правоте сомневаются и задают много вопросов, чтобы прояснить дело, *ригидный*, будучи уверен в своей правоте и честности, воспринимает это как допрос и испытывает чувство несправедливости.

Поскольку он всегда добивается справедливости, для него очень важно убедиться, что он заслужил то, что получает. Заслужить, по заслугам, по достоинству — ключевые понятия у *ригидного*. Заслужить — значит получить надлежащее вознаграждение за хорошую работу. Если он получает слишком много, больше, чем, по его мнению, он заработал, то считает, что не заслужил этого, и находит способ потерять полученное.

Самые *ригидные* доходят до того, что вообще отказываются что-либо получать: по их мнению, заслужить вознаграждение можно только безупречным исполнением работы.

Давая объяснения, *ригидный* старается, чтобы все подробности были точными, правильными, но используемые им выражения далеки от этого, так как он склонен к преувеличениям. Он постоянно употребляет слова «всегда», «никогда» и «очень». Например, *ригидная* женщина говорит мужу: «Тебя *НИКОГДА* нет, ты *ВСЕГДА* задерживаешься!» Она не понимает, что, высказываясь таким образом, она проявляет несправедливость: очень редко бывает так, что какая-то ситуация повторяется *всегда* или не возникает *никогда*. У *ригидного*, о чем бы он ни говорил, часто все бывает *очень хорошо, очень плохо, очень специфично* и т.п. Однако он не любит, когда эти слова употребляет кто-нибудь другой — он обвинит его в преувеличении, в неправильном использовании слов.

Религия влияет на *ригидного* больше, чем на людей с другими травмами. Для него добро и зло, правда и неправда — очень важные категории. Можно сказать, что они направляют его жизнь. Это заметно и в его речи. Он часто начинает фразу вводным словом «хорошо», уверяя тем самым себя, что все, что он скажет, будет хорошо и правильно. Заканчивает вопросом: «*Ты согласен?*», чтобы удостовериться в правильности сказанного. Он употребляет много слов, заканчивающихся на —о: *справедливо, точно, верно, надежно, вероятно* и др. Он может также сказать: «*Это не ясно*» — потому что любит ясные и точные формулировки.

Когда *ригидный* взволнован, он старается этого не показывать, но угадать его волнение легко по тону голоса — сухому и напряженному. Чтобы скрыть свою чувствительность и эмоции, он прибегает к смеху. Он легко смеется по пустякам, которые никто не находит смешными.

Когда *ригидного* спрашивают, как дела, он неизменно отвечает: «*Прекрасно!*» Ответ следует очень быстро, так как он не хочет давать себе время почувствовать правду. Когда в дальнейшем разговоре сам же он расскажет о событиях, которые не вполне вписываются в этот ответ, и кто-то скажет ему: «*Ты же вроде бы говорил, что у тебя все прекрасно?*», то он ответит, что на самом деле для него это все не проблемы.

Страх ошибиться очень силен у *ригидного*. На моих занятиях я только от *ригидных* слышала вопросы: «*Скажите, я правильно делал(а) упражнения?*» Вместо того чтобы проверить свои ощущения во время упражнений, выяснить, чему эти упражнения учат, они интересуются прежде всего, правильно ли они их делали. Я заметила также, что, когда я

говоря о какой-то форме поведения или внутренней установке и *ригидный* воспринимает ее как очередной свой недостаток, он перебивает меня на полуслове: «А что же с этим теперь делать?» Он хочет узнать секрет фокуса, с помощью которого можно моментально достичь совершенства. Если же он не совершенен, то будет контролировать себя, чтобы никому не показать только что обнаруженный недостаток. Он не понимает, что несправедлив к самому себе, поскольку требует от себя слишком много. Он хочет все уладить немедленно. Он не дает себе времени хорошенько прочувствовать ситуацию, не позволяет себе быть человеком и иметь человеческие недостатки, с которыми предстоит поработать.

У лиц, носящих маску *ригидных*, я заметила склонность легко краснеть, когда они рассказывают что-то и чувствуют при этом свою «некорректность». Это может происходить, например, когда такой человек рассказывает мне, как ему трудно простить г-на А., причинившего ему зло, или рассказывает плохое о г-не Б., которого терпеть не может, — и чувствует свою несправедливость. Эта реакция сразу показывает, что человек стыдится сам себя, стыдится того, что он сделал или не сделал. С другой стороны, он не знает, что краснеет именно по этой причине, а иногда вообще не замечает, что краснеет. У *ригидных* и *беглецов* чаще других возникают проблемы с кожей.

Страх ошибиться часто толкает *ригидного* в ситуации, в которых ему приходится делать выбор. **Чем больше человек боится, тем сильнее он притягивает соответствующие этому страху ситуации.** Например, ему необходимо сделать выбор: он хочет купить какую-то вещь, но у него мало денег. Он спрашивает себя, следует ли ему покупать эту вещь. То есть ему приходится делать выбор между покупкой и экономией денег. Часто бывает так, что *ригидный* доставляет себе удовольствие, сделав определенный выбор, но потом испытывает нехватку чего-то другого. Например, г-н Б. истратил свои деньги на роскошный отпуск; но проходит немного времени, и он укоряет себя, что не сохранил эти деньги для ремонта дома. Из-за страха принять неудачное решение *ригидный* часто сомневается и после того, как уже сделал выбор. Он бесконечно спрашивает себя, правилен ли, справедлив ли его выбор.

Если ты хочешь, чтобы что-то было правильно разделено между несколькими претендентами (торт, бутылка вина, счет в ресторане), можешь быть уверен, что лучше всех с этой задачей справится *ригидный*. В ресторане я всегда с удовольствием наблюдаю за ходом событий, когда участники застолья заказывают себе различные блюда, а затем официант приносит общий счет. Ситуацию берет в руки *контролирующий* и говорит:

«Как насчет того, чтобы считать всем поровну? Это будет и проще, и быстрее». Он произносит это так уверенно, что другие вежливо соглашаются. Он быстренько делит сумму на число участников и объявляет долю каждого. И в этот момент активизируются *ригидные*. Они недовольны. Тот, кто платит больше, чем съел, находит это несправедливым; тот, кто заказывал дорогие блюда, а платит как все, тоже не хочет чувствовать себя так, словно поужинал за чужой счет. В подобном случае обычно лучше всего пересчитать все заново.

Ригидные очень требовательны к себе во всех сферах жизни. Их готовность контролировать себя и принуждать себя к работе неисчерпаема. В предыдущей главе говорилось о том, что *контролирующий* любит контролировать все, что происходит вокруг него. *Ригидный* так озабочен совершенством, что контролирует главным образом себя. Он требует от себя и выполняет тем больше работы, чем больше требуют от него другие. Кто из нас не слышал множество раз, как женщина говорит близким: «*Вы привыкли, что я все тяну на себе, я вам что, робот?*» В сущности, такая женщина обращается только к себе. Окружающие существуют для того, чтобы она могла видеть в них свое отражение — уровень *своих* требований к самой себе.

Один участник занятий рассказал мне, что его отец постоянно повторял фразу: «*Нет у тебя никаких прав, только обязанности*». Эта фраза с детства застряла в нем, и он сознает, что ему очень трудно дать себе волю. Он не позволяет себе остановиться, отдохнуть, развлечься. Он чувствует себя обязанным никогда не прекращать деятельности. Так он исполняет свой долг. Поскольку в повседневной жизни всегда есть что делать, то *ригидному* редко удастся расслабиться и не чувствовать себя виноватым. Если он отдыхает или развлекается, то должен оправдаться перед собой тем, например, что перед этим хорошо поработал. Если он ничего не делает, а кто-то другой в это время работает, он видит в этом явную несправедливость и чувствует свою непростительную вину.

По этой причине все его тело, а особенно руки и ноги напряжены даже во время отдыха. Только усилием воли он может дать им расслабиться и отдохнуть. Я сама осознала это лишь в последние годы. Я сижу в парикмахерской или читаю книгу и вдруг ощущаю, что мои ноги напряжены. Мне приходится включить сознание, чтобы позволить своим ногам... да и плечам, и рукам... просто не напрягаться. Раньше я этого даже не замечала.

Ригидному трудно не только уважать свои пределы, но даже осознавать их. Поскольку он не дает себе времени почувствовать, отвечает ли его

потребностям то, что он делает, *ригидный* часто работает через силу и останавливается только при полном изнеможении. Он редко и неохотно обращается за помощью. Он хочет все делать сам — так будет надежнее и лучше. Из-за этого *ригидный* чаще других страдает *профессиональным истощением*.

Можно сказать, что самую мучительную несправедливость *ригидный* испытывает от самого себя. Он часто обвиняет себя — например, когда покупает себе что-то и думает, что мог бы без этого обойтись; особенно плохо ему, если в это время кто-нибудь из близких отказывает себе в необходимом. Для того чтобы позволить себе покупку, он должен оправдать ее в собственных глазах, убедиться, что он ее заслужил. В противном случае он обвиняет себя в несправедливости.

Травма несправедливости — еще одна из травм, которые мне пришлось лечить в этой жизни. Мне много раз доводилось терять или разбивать при первом же пользовании новенькую вещь, которая, как я чувствовала, по-настоящему мне и не нужна была. Таким путем я узнавала, что чувствую себя виноватой, поскольку сознательно была уверена, что процесс приятия мною выполнен правильно, и виноватой себя не считала.

Я узнала, что **настоящее приятие происходит не в результате того, что ты обращаешься к себе мысленно и убеждаешь себя, что заслуживаешь эту вещь.** Такому убеждению недостает *чувства*. Можно знать интеллектуально, что ты эту вещь заслуживаешь, но это необходимо еще и чувствовать — только тогда ты сможешь дать себе право на нее и считать свою покупку правомерной. Раньше я часто говорила, что лучшим вознаграждением для меня является прогулка по магазинам и покупка какой-либо красивой вещи, особенно безделушки, чего-то ненужного. Сегодня я знаю, что если у меня появляется такая потребность, то смысл ее в том, чтобы помочь себе перестать взвешивать свои заслуги и просто позволить себе радоваться, не примешивая к этому чувство вины.

Я не раз убеждалась, что *ригидные* участники моих занятий стремятся к тому, чтобы их знакомые и близкие знали, что они ходят на эти занятия не для развлечения, а для серьезной работы над собой. Те, кто приехал издалека и должен устроиться в гостиницу, стараются, чтобы это обошлось им как можно дешевле. Некоторые даже скрывают от близких, что живут в гостинице, — они боятся, что те могут усмотреть в этом несправедливость. Когда *ригидный* пытается скрыть свои действия или свои покупки, он переживает не только чувство вины, но и стыд.

Ригидный любит, чтобы окружающие были в курсе всего, что он делает и что собирается делать. Так же ведет себя и *контролирующий*, но у

него другие мотивы: ему хочется показать, что он — ответственный, тогда как *ригидный* доказывает, что заслуживает вознаграждения. И тогда, покупая себе дорогие вещи или отправляясь в отпуск, он не чувствует себя виноватым. Он надеется, что другие сочтут его расходы оправданными. Как видишь, концепция оправданности и заслуженности играет важную роль в поведении *ригидного*. Ему не нравится, когда говорят, что ему повезло; с его точки зрения, быть *счастливчиком* — несправедливо. Он хочет заслуживать всего того, что ему достается. Если кто-то скажет, что ему выпала удача, он ответит: «*Не такая уж это удача, мне для этого пришлось знать как поработать!*» Если он решит, что ему действительно привалила удача и что он ее не заслужил, он будет чувствовать себя весьма скверно, а то еще и чьим-нибудь должником. И постарается избавиться, хотя бы частично, от незаслуженных благ.

Характерной особенностью *ригидного*, которую трудно понять тем, кто не страдает травмой несправедливости, является то, что свои привилегии перед другими он считает еще большей несправедливостью, чем привилегии других перед ним. В таких случаях многие *ригидные* бессознательно поступают таким образом, чтобы потерять привилегии или прибыли от них. Иные находят другой выход — ноют и жалуются, чтобы скрыть от окружающих свои прибыли. Еще кто-то считает себя обязанным кого-то чем-то отблагодарить. Я могу подтвердить все это, так как и сама принадлежу к *ригидному* типу. Будучи совсем маленькой, я обладала множеством талантов, учеба давалась мне очень легко, я была «любимицей» у многих учителей. Уже тогда я старалась как можно чаще помогать другим, чтобы все было справедливо, — я считала несправедливостью получать больше, чем другие. Между прочим, это и есть главная причина того, что *ригидный* склонен помогать другим.

Теперь тебя не должно удивлять, что *ригидный* не любит принимать подарки: он оказывается должником. Чтобы не чувствовать себя обязанным сделать другому подарок равной стоимости (справедливость требует), он предпочитает ничего не принимать и отказывается от подарка. Когда ему предлагают, например, заплатить за его обед, он обычно отказывается, чтобы не держать в голове, что в следующий раз будет его очередь платить. Если он и соглашается, то лишь дав себе обещание, что в следующий раз заплатит с лихвой.

Вполне нормально, что личность, страдающая травмой несправедливости, чаще других втягивается в ситуации, по ее мнению, несправедливые. Фактически же, ситуация, которую такая личность квалифицирует как несправедливую, другой личностью, не страдающей

травмой несправедливости, воспринимается иначе.

Приведу пример. Как-то я беседовала с одной женщиной, которая сильно страдала оттого, что оказалась старшей в семье. Она всегда считала, что помогать матери возиться с другими детьми, а особенно показывать им хороший пример, — несправедливость. Но другие женщины не раз рассказывали мне, как несправедлива к ним была судьба, определив им второе или третье место по старшинству, как редко им доставалась новая одежда (обычно они донашивали одежду старших), как манипулировали ими старшие.

А сколько раз мне доводилось выслушивать женщин и мужчин, сетовавших на свою участь: им выпало ухаживать за больными престарелыми родителями — разве это справедливо? И самая великая несправедливость усматривалась в том, что другие братья и сестры каким-то образом ухитрялись оставаться в стороне, у них находились серьезнейшие причины, чтобы за родителями не ухаживать. Такие ситуации никогда не складываются случайно. И страдают эти несчастливцы не вследствие сложившейся ситуации, а наоборот, **их травма притягивает такого рода ситуацию, и прекратится это лишь после того, как травма будет излечена.**

Я упоминала выше о способности *ригидного* контролировать себя, брать на себя обязательства. Именно *ригидная* часть личности заботится о том, чтобы человек следовал некоему режиму. Человеку, вовсе не страдающему травмой несправедливости, то есть не-*ригидному*, это не удастся — он не может контролировать себя так, как контролирует *ригидный*. *Ригидный* не понимает, почему *мазохист* не следует режиму. Не понимает и не принимает. Он считает, что каждый может контролировать себя, стоит только захотеть по-настоящему. Когда *ригидный* берет на себя обязательства, то мотивацией является его желание достичь совершенства, как он его сам понимает.

Личность не-*ригидная* обвиняет себя в отсутствии силы воли, но есть существенное различие между понятиями «контролировать себя» и «иметь силу воли». Контролирует себя тот, кто навязывает себе нечто такое, что не обязательно соответствует его потребностям. За контролем обязательно прячется страх. Человек, имеющий силу воли, знает, чего хочет, и твердо намерен достичь этого. Он добивается своей цели, организуя себя, ни на миг не ослабляя усилий и уважая в одинаковой мере и свои потребности, и свои пределы. Если какое-то событие разрушает его планы, он может быть достаточно гибким, чтобы эти планы перестроить и снова идти к цели. *Ригидная* же личность даже не проверяет, соответствуют ли ее желания

истинным ее потребностям. Она не дает себе времени уединиться и спросить себя: «Как я чувствую себя с этим желанием и с теми средствами, которыми собираюсь его удовлетворить?»

Ригидный может иногда показаться контролирующим, но его вмешательство никогда не ставит целью контроль, он не стремится привлечь к себе внимание или показать, какой он сильный, как это делает контролирующий; он вмешивается только тогда, когда о ком-то сказано что-то на его взгляд несправедливое или неточное. *Ригидный* исправляет сказанное, а контролирующий добавляет к сказанному. *Ригидный* может отчитать другого человека, если искренне считает, что тот с его талантами и способностями мог бы лучше выполнить работу. Контролирующий тоже может выбрать человека — если тот выполнил работу не в соответствии с его, контролирующего, вкусами или ожиданиями.

Еще одно различие между контролем *ригидного* и контролем контролирующего заключается в том, что первый контролирует себя и старается не потерять контроль над собой, так как это было бы, по его мнению, несправедливо по отношению к другим; контролирующий же контролирует себя ради того, чтобы лучше контролировать ситуацию или другого человека и тем самым быть сильнее других.

Ригидный любит, чтобы во всем был образцовый порядок. Ему не нравится, когда что-то приходится искать. У некоторых страсть к раскладыванию по полочкам переходит в одержимость.

Ригидному очень трудно понять различие между ригидностью и дисциплиной. Я определяю ригидность следующим образом. Ригидная личность забывает о своей исходной потребности, сосредоточивая все внимание на средствах ее удовлетворения. Дисциплинированная личность находит средства для удовлетворения своей потребности, не теряя при этом из виду самой потребности.

Возьмем для примера человека, который решил каждый день совершать часовую прогулку для поддержания здоровья и физической формы. В этом случае прогулка является средством. *Ригидный* приказывает себе прогуливаться каждый день, независимо от погоды или желания. Если случается день без прогулки, он злится на себя. Дисциплинированный же не забывает, зачем он ежедневно прогуливается. В некоторые дни он пропускает прогулку, понимая, что для его здоровья так будет лучше. Принуждать себя для него хуже всего. И виноватым он себя не чувствует, и прогулки завтра возобновит в самом приятном расположении духа. Дисциплинированный человек не бросит проект только из-за того, что потерял день или что-то поменялось в графике работ.

Ригидный часто переживает стресс, потому что во всем навязывает себе совершенство. *Контролирующий* тоже много переживает, но по другой причине: он хочет преуспеть. Он старается любой ценой избежать неудачи из страха, что пострадает его имидж, его репутация в обществе.

Человек с маской *ригидного* редко болеет. В любом случае, даже если у него начинается недомогание, он почувствует его только тогда, когда состояние явно ухудшится. Он безжалостен к собственному телу. Он может набивать себе синяки и шишки, не ощущая боли. Если он и чувствует какую-то боль в момент удара, его механизм контроля включается автоматически и очень эффективно эту боль подавляет. Обрати внимание: во всех фильмах, где герой идет на пытки, — в шпионских и подобных им фильмах играют актеры с физическими характеристиками *ригидных*. Полицейского легко узнать по его ригидному телу. У этих людей могут быть и другие травмы, но именно *ригидная* субличность заставила их выбрать профессию, в которой они, как им кажется, смогут установить справедливость на Земле. Однако если полисмен или шпион испытывает удовольствие от демонстрации своей силы и власти, значит, выбрать профессию его побудила маска *контролирующего*.

Я не раз замечала, как *ригидные* гордятся и хвастают тем, что *никогда* не употребляют лекарств и не нуждаются в услугах доктора. У некоторых действительно нет даже лечащего врача, и, если им случается серьезно заболеть, они не знают, куда обратиться. Когда они решаются попросить помощи, можно быть уверенным, что они страдают уже давно и дошли до предела терпения. Они не видят в себе субличности, которая говорит: «*Я не собираюсь чувствовать*».

Не следует забывать, что контролировать себя всю жизнь невозможно. У каждого человека есть физические, эмоциональные и ментальные пределы. Поэтому мы и слышим так часто от *ригидных*: «*Я не понимаю, что со мной происходит. Никогда не болел, а теперь у меня одна проблема за другой*». Такого типа ситуации возникают, когда *ригидный* теряет контроль над собой.

Эмоция, которую чаще всего переживает *ригидный*, — гнев. И особенно гнев на себя самого. Когда его охватывает гнев, то обрушивается он в первую очередь на кого-нибудь из окружающих. В действительности это гнев на самого себя — например, за то, что неправильно предвидел ситуацию или неправильно действовал. Возьмем для примера *ригидного*, который дает деньги в займы приятелю, хотя и знает, что тот постоянно сидит без денег. Приятель обещает, что возвратит деньги через две недели, когда получит большую сумму, но обещание не сдерживает. *Ригидный* в

гневе, он не может простить себе собственную мягкотелость: ведь знал же, чем это кончится, и снова дал шанс разгильдяю. Вообще, он слишком часто дает людям шанс — ему кажется, что так он проявляет больше справедливости. Если он очень ригиден, то весьма вероятно, что и гнева своего не заметит, постарается извинить приятеля и все забыть.

Этот же случай может быть воспринят и пережит как травма, если деньги дал *контролирующий*. Последний, впрочем, злиться на себя не будет, как *ригидный*; зато тем сильнее будет его гнев на приятеля, которому он поверил на слово, а тот теперь оставил его без денег.

Людям ригидного типа всегда трудно показать свою любовь или позволить любить себя. *Ригидный* всегда слишком поздно соображает, что нужно было сказать или какие знаки своего чувства показать тому, кого он любит. Всякий раз он дает себе слово сделать это при следующей встрече, но при следующей встрече все заготовленные мысли вылетают из головы. И складывается у него репутация человека холодного, даже бесчувственного. И хотя такое его поведение является несправедливостью по отношению к другим, прежде всего он несправедлив к себе самому: он лишает себя возможности выразить то, что действительно чувствует.

Ригидный, будучи очень чувствительным, избегает психологических прикосновений других людей. Страх внешних прикосновений и воздействий может быть достаточно сильным, чтобы привлечь защитные средства в виде кожных проблем. Кожа — орган прикосновения, она служит нашему желанию вступать в контакт с другими или позволять им вступать в контакт с нами. И если кожа имеет отталкивающий вид, то она держит других на расстоянии. Человек с дефектами кожи особенно стыдится, когда на него смотрят или о нем думают.

Этот страх чужого прикосновения часто бывает замечен по физической внешности *ригидного*: его тело закрыто. Руки его прижаты к корпусу, особенно участок от локтя до плеча, кулаки сжаты, а если он не двигается, то и ноги прижаты друг к другу, — все это знаки закрытости.

Еще одно средство, которое *ригидный* часто использует для того, чтобы проявить к себе несправедливость, — сравнение. Он жадно сравнивает себя с теми, кого считает лучше, совершеннее себя. Такое обесценивание представляет собой тяжкую несправедливость, он фактически отвергает себя, свою сущность. В молодости *ригидный* очень часто сравнивает себя — с братьями или сестрами, с другими школьниками. В этот период он обвиняет других в несправедливости по отношению к нему, так как не знает, что если его ближние сравнивают себя с ним, то делается это для того, чтобы показать ему, что то же самое он

делает в собственной душе.

Если ты узнаешь себя в этом описании травмы несправедливости и маски *ригидного*, то в первую очередь тебе необходимо согласиться с тем, что на протяжении каждого дня ты нередко бываешь несправедлив к другим, а особенно к самому себе. Этого согласия труднее всего от себя добиться, но это — начало выздоровления. В следующей главе я буду более обстоятельно говорить о средствах лечения этой травмы.

Я вспоминаю один случай с моим сыном, когда ему было семнадцать лет; в тот период он сильно повлиял на мою травму, которую мне предстояло излечивать в этой жизни, — травму несправедливости. Однажды, когда дома никого, кроме нас двоих, не было, я попросила его: «Вспомни все свое детство и скажи мне, чем я как мать доставила тебе самые большие страдания?» И он ответил: «Твоей несправедливостью!» Я была так поражена, что застыла, раскрыв рот, и не могла найти ни слова. Я перебирала в памяти все ситуации, в которых старалась быть справедливой матерью. Ставя себя мысленно в положение моих детей, я могу теперь понять, что некоторые мои действия и правила они воспринимали как несправедливые. Однако физические характеристики моего сына показывают, что опыт несправедливости, который он пережил со мной, был не столько важен сам по себе, сколько разбудил его травму предательства. Конечно же, он должен был воспринять как несправедливость безразличие отца к моему с ним, сыном, поведению. Его тело указывает на две травмы — несправедливости и предательства. Такое сочетание встречается очень часто и говорит о том, что человеку нужно урегулировать две различные проблемы: с родителем противоположного пола — травму предательства, а с родителем своего пола — травму несправедливости.

Самый большой страх *ригидный* испытывает перед ХОЛОДНОСТЬЮ. Ему так же тяжело принимать свою холодность, как и холодность других. Он прикладывает все усилия, чтобы проявить теплоту. И так считает себя теплым, приветливым, по-настоящему не веря, что кто-то может находить его бесчувственным и холодным. Он не понимает, что избегает контакта с собственной чувствительностью, чтобы не раскрывать свою ранимость. Он не может принять эту холодность, так как это означало бы признать свое *бессердечие*, то есть, в сущности, *несправедливость*. Вот почему для *ригидного* так важно, чтобы о нем говорили, что он хороший — исполненный доброты и добрый в своих делах. Первое для него равнозначно совершенству, второе — теплоте. Ему столь же трудно увидеть холодность других людей. Если кто-то холоден по отношению к нему, сердце его сжимается, и он тут же устраивает себе допрос: в чем он был так

«некорректен» по отношению к этому человеку, что тот так ведет себя с ним?

Его привлекает все благородное. Очень важны также понятия чести, уважения. На него легко производят впечатление титулованные особы. Он становится исключительно трудолюбивым и исполнительным, если существует возможность получить за это некий титул. *Ригидный* всегда готов на любые усилия и жертвы, хотя и не видит в этом никакой жертвенности.

В сексуальной жизни *ригидный* обычно скован, не умеет позволить себе почувствовать удовольствие. Ему трудно выразить свою нежность. И это при том, что именно ригидный тип сексуально наиболее яркий. *Ригидные* любят одеваться в облегающие одежды и выглядеть вызывающе привлекательно. *Ригидную* женщину нередко называют *кокеткой*, *динамисткой*: она любит привлекать мужчин, а затем холодно осаживает их, когда, по ее мнению, они заходят слишком далеко. В подростковом возрасте именно *ригидная* лучше всех умеет контролировать и сдерживать себя, мечтая предстать чистой и непорочной перед счастливым избранником. С удовольствием строит она себе идеал сексуальных отношений — увы, нереалистичный. А когда решается, наконец, отдаться, то, как правило, ее ждет разочарование: ничего общего с ее идеалом. Если *ригидная* личность испытывает мучительную нерешительность, прежде чем вступить в связь, то происходит это потому, что она боится обмануться, ошибиться в выборе партнера. У *контролирующего* тоже есть страх связи — но он боится будущего разъединения, разрыва.

Ригидная личность культивирует множество сексуальных табу, поскольку понятия «хорошо» и «плохо» играют ведущую роль в ее сексуальной жизни. Особенно правдоподобно имитируют наслаждение женщины. Чем сильнее травма, тем ригиднее личность и тем труднее ей достичь оргазма. Мужчины страдают не меньше — от преждевременной эякуляции до настоящего полового бессилия; степень нарушения половой функции связана с их общей неспособностью получать удовольствие от жизни.

Я заметила также, что у многих проституток хорошо выражены физические признаки *ригидных*. Они охотно вступают в сексуальные отношения только за деньги, потому что им гораздо легче «отключить» свои чувства, чем личностям других типов.

Что касается питания, то *ригидные* предпочитают соленые продукты сладким; любят также все хрустящее. Некоторые мои знакомые с удовольствием грызут ледяные сосульки. Как правило, *ригидный* старается

хорошо сбалансировать свое питание. Среди пяти типов этот, несомненно, первый захочет стать вегетарианцем. Это, впрочем, еще не означает, что вегетарианство действительно полезно для его тела. Напомню, что *ригидный* часто принимает решения из соображений «правильности». Если он становится вегетарианцем из-за того, что считает неправильным, несправедливым убийство животных, то его организм может сильно пострадать от недостатка белков. Если же его решение обусловлено тем, что он не любит мяса, а к тому же рад помочь животным, то это уже другая мотивация. И организму его станет хотя бы на некоторое время легче.

Если он слишком жестко контролирует свое питание, то может потерять этот контроль неожиданно, соблазнившись при случае сладостями или алкоголем. Если это происходит при свидетелях, он спешит пояснить всем, что с ним обычно такого не бывает, просто сегодня действительно исключительный случай. Когда *ригидный* переживает важную для него ситуацию, например юбилей или долгожданную встречу, ему очень трудно себя контролировать. Именно в этот момент ему захочется того, что обычно он себе запрещает, — особенно если это угрожает его нормальному весу. Махнув рукой на свой контроль, он оправдывается: «*Я этого не ем НИКОГДА, но сегодня я делаю это за компанию*». Похоже, он совершенно забыл, что то же самое происходило с ним совсем недавно. Он испытывает чувство вины, он осуждает себя и дает себе клятву с завтрашнего утра возобновить контроль.

Привожу перечень болезней, которые чаще всего притягивает к себе личность с маской *ригидного*.

- Он чувствует ригидность своего тела как НЕГИБКОСТЬ или НАПРЯЖЕННОСТЬ в верхней части СПИНЫ, в ШЕЕ, а также в гибких участках (лодыжки, колени, бедра, локти, запястья и пр.). *Ригидные* любят хрустеть пальцами, стараясь таким образом улучшить их гибкость. Словом, они способны ощущать панцирь, которым сковано их тело, но не чувствуют того, что под этим панцирем скрывается.

- Уже упоминавшееся НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ.

- Болезни, название которых имеет окончание —*ит*: ТЕНДИНИТ, БУРСИТ, АРТРИТ. Всякая болезнь с подобным названием указывает на очень частое у *ригидных* состояние — подавленный, скрытый в организме внутренний гнев.

- *Ригидный* может страдать болями или ИСКРИВЛЕНИЕМ ШЕИ из-за того, что ему тяжело видеть неправильную, несправедливую, по его мнению, сторону вещей или событий.

- Очень часто наблюдаются ЗАПОРЫ и ГЕМОРРОИ — из-за того, что

ему трудно расслабиться, перестать себя во всем сдерживать.

- Характерны для *ригидного* СПАЗМЫ и СУДОРОГИ — реакции личности, склонной цепляться или сдерживаться из-за страха.

- Неумение доставлять себе удовольствие провоцирует проблемы КРОВООБРАЩЕНИЯ и ВАРИКОЗОВ.

- Обычными являются проблемы СУХОЙ КОЖИ.

- ПРЫЩИ на лице свидетельствуют о страхе ошибиться, *потерять лицо*, оказаться не на высоте собственных ожиданий.

- *Ригидные* часто страдают ПСОРИАЗОМ. Они навлекают на себя эту болезнь, чтобы не быть слишком хорошими или слишком счастливыми — это было бы несправедливостью по отношению к другим. Любопытно, что вспышки псориаза часто совпадают с каникулами, отпусками или с периодом, когда все складывается благополучно и счастливо.

- Часто наблюдаются расстройства ПЕЧЕНИ из-за подавленного гнева.

- Обычное явление — НЕРВОЗНОСТЬ *ригидных*, хотя они большей частью хорошо контролируют ее, так что внешне она незаметна.

- Довольно часто наблюдается БЕССОННИЦА, особенно у тех *ригидных*, которые не умеют успокоиться, пока не сделают свое дело своевременно и безупречно. Они так напряженно думают о том, что им предстоит сделать, что от этого просыпаются и больше не могут уснуть.

- Нарушения ЗРЕНИЯ возникают из-за того, что *ригидному* очень тяжело видеть, что он принял неудачное решение или неправильно оценил ситуацию. Он предпочитает *не видеть* того, что считает несовершенным; в этом случае он не так страдает. Он часто употребляет выражение «*Это неясно*» — что тоже не способствует улучшению его зрения.

Болезни *ригидного* обычно не настолько серьезны, чтобы обращаться к врачу. Он надеется, что недомогание пройдет само собой, или сам себя лечит, ничего не говоря другим: ему слишком трудно признать, что он может нуждаться в помощи. Если он обращается за помощью, то следует ожидать очень серьезного заболевания.

Перечисленные болезни и недомогания могут встречаться и у людей с иными травмами, но наиболее характерны они для тех, кто страдает от несправедливости.

Я упоминала в предыдущей главе, что маска *контролирующего* (травма предательства) скрывает травму покинутого. Точно так же маска *ригидного* служит для прикрытия травмы отвергнутого. Как видно из главы 2, травма отвергнутого развивается в первые месяцы жизни; травма же несправедливости возникает в возрасте от трех до пяти лет. Маленький ребенок, который чувствует себя по той или иной причине отвергнутым,

пытается исправить дело и стать как можно более совершенным. Проходит несколько лет, а он не чувствует, что его больше любят, несмотря на все его стремление к совершенству; и он приходит к выводу, что это несправедливо. И принимает решение более жестко контролировать себя и сделаться настолько совершенным, чтобы отвергнуть его было невозможно. Именно так строится маска *ригидного*. Он отгораживает, отсекает себя от собственных чувств — это помогает ему унять боль отвергнутого. Если травма несправедливости проявляется в физической внешности ярче, чем травма отвергнутого, значит, и ощущает этот человек не столько травму отвергнутого, сколько несправедливость. У другого может быть обратная картина.

Впрочем, травме отвергнутого может и не сопутствовать травма несправедливости; однако по моим наблюдениям, каждый, кто страдает от несправедливости, носит также травму отвергнутого. Этим объясняется распространенное явление: старея, тело *ригидного* — и мужчины, и женщины — уменьшается в объеме. Постепенно оно приобретает признаки маски *беглеца*. Медицинская наука называет это явление *остеопорозом*.

Если ты находишь у себя признаки травмы несправедливости, то не забывай, что твой родитель одного с тобой пола пережил и, вероятно, еще переживает эту же травму со своим родителем того же пола. В следующей главе я расскажу тебе, что делать с этим родителем, чтобы излечить собственную травму.

Помни: главная причина любой травмы кроется в нашей неспособности простить себе то, что мы причинили другим или самим себе. Простить себя трудно потому, что, как правило, мы даже не сознаем, что злимся на себя. Чем глубже рана несправедливости, тем больше вероятность, что ты несправедлив к другим или к самому себе: ты слишком многого требуешь от себя, не прислушиваясь к собственным ограничениям, и слишком редко позволяешь себе удовольствия. **Мы упрекаем других в том, что сами себе делаем, и не желаем этого замечать.** По этой причине мы притягиваем к себе личности, которые показывают нам, что мы делаем другим и самим себе.

Еще одно средство осознания того, что мы страдаем от несправедливости или причиняем страдания от несправедливости другим людям, — стыд. Действительно, мы испытываем чувство стыда, когда нам хочется спрятаться или скрыть свои поступки. Вполне нормально стыдиться поступков, в которых мы упрекаем других. Больше всего нам не хочется, чтобы они обнаружили, что мы ведем себя так же, как и они.

Я напоминаю тебе, что характеристики и поступки, описанные в этой главе, имеют место только в том случае, если человек принимает решение носить маску ригидного, надеясь таким способом избежать страданий от несправедливости. В зависимости от глубины травмы, эта маска может надеваться либо изредка и ненадолго, либо очень часто.

Поведение, типичное для *ригидного*, диктуется страхом повторного переживания травмы несправедливости. Каждой из травм, описанных в этой книге, соответствуют свои формы поведения и внутренние установки. То, как человек мыслит, чувствует, говорит и действует, является показателем его реакций на все происходящее в жизни. Человек в состоянии реакции не уравновешен, не сосредоточен в своем сердце и, следовательно, не может быть ни благим, ни счастливым. Вот почему так важно осознавать и различать мгновения, когда ты находишься в состоянии реакции, а когда являешься самим собой. Только при этом условии ты сможешь стать хозяином своей жизни и не позволять своим страхам управлять ею.

Целью этой главы было помочь тебе осознать травму несправедливости. Если ты узнаешь себя в описании этой травмы, то в последней главе найдешь всю информацию, необходимую для того, чтобы излечить эту травму, стать самим собой и не думать, что жизнь полна несправедливости. Если ты не находишь у себя этой травмы, то я советую тебе разузнать у тех, кто тебя хорошо знает, согласны ли они с тобой. Я уже упоминала, что травма несправедливости может быть совсем небольшой; в этом случае у тебя будут лишь отдельные ее признаки. Возможно также, что ты узнаешь себя не во всех описанных мною признаках, а лишь в некоторых формах поведения. Почти невероятно, чтобы все упомянутые формы поведения наблюдались у одной личности. Напомню, что доверять нужно прежде всего физическому описанию, поскольку физическое тело никогда не лжет, в то время как сами мы очень хорошо умеем себя обманывать.

Если ты обнаружишь эту травму у кого-то из знакомых или близких, не пытайся изменить этих людей. Лучше используй то, что ты узнал из этой книги, чтобы лучше понять их реактивное поведение и развить в себе больше сострадания к ним. Не пытайся объяснить содержание этой книги своими словами; лучше пусть те, у кого проявится интерес к теме, прочтут ее сами.

Характеристики травмы НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ

Пробуждение травмы: В возрасте от четырех до шести лет, с родителем своего пола. Долг быть исполнительным и совершенным. Блокирование индивидуальности.

Маска: Ригидный.

Тело: Прямое, жесткое и, в пределах возможного, совершенное. Хорошие пропорции. Округлые ягодицы. Невысокий рост, облегающие 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?»

Характер: Стремится к совершенству. Завистлив. Отстранен от собственных чувств. Часто скрещивает руки. Продуктивен — чтобы быть совершенным. Излишне оптимистичен. Живой, динамичный. Часто оправдывается. Очень неохотно обращается за помощью. Смех по пустякам — чтобы скрыть свою чувствительность. Тон голоса сухой и напряженный. Не признает, что у него есть проблемы. Сомневается в правильности своего выбора. Сравнивает себя по принципу «кто лучше — кто хуже». С трудом принимает что бы то ни было: считает несправедливым получить меньше, чем другие, но еще более несправедливым — получить больше. Очень редко позволяет себе удовольствия, так как обычно испытывает из-за них чувство вины. Не считается со своими ограничениями, слишком требователен к себе. Контролирует себя. Любит порядок. Редко болеет, безразличен или безжалостен к своему телу. Холерик. Холоден, не умеет показать свои чувства. Любит выглядеть сексуально привлекательным.

Больше всего боится: Холодности.

Питание: Предпочитает соленые блюда сладким. Любит все хрустящее. Контролирует себя, чтобы не толстеть. Стыдится и оправдывается, когда теряет контроль над собой в еде.

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 • варикозы
• кожные заболевания • нервозность • бессонница • плохое зрение.

ГЛАВА 7

Излечение травм и трансформация масок

Прежде чем приступить к описанию этапов лечения для каждого типа травмы и маски, я хочу поделиться с тобой моими наблюдениями над тем, как человек каждого типа разговаривает, сидит, танцует и т.п. Это поможет тебе отчетливее увидеть связанные с масками различия в поведении.

От типа маски зависит манера речи и голос:

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

У каждого типа наблюдается своя манера в танце:

- *Беглец* недолюбливает танцы. Если и танцует, то движения его минимальны и невыразительны, он не хочет, чтобы его замечали. На нем словно написано: «*Не смотрите на меня долго*».

- *Зависимый* предпочитает контактные танцы, в которых есть возможность прижаться к партнеру. Иногда кажется, что он висит на партнере. Все его существо излучает: «*Посмотрите, как мой партнер меня любит*».

- *Мазохист* всегда танцует охотно и много, пользуясь случаем выразить свою чувственность. Он танцует ради чистого удовольствия от танца. Весь его вид говорит: «*Посмотрите, каким я могу быть чувственным*».

- *Контролирующему* нужно много места. Он любит танцевать и пользуется этим, чтобы соблазнять. Но прежде всего для него это удобный случай показать себя. От него исходит призыв: «*Смотрите на меня*».

- *Ригидный* танцует очень хорошо, чувствует ритм, несмотря на некоторую скованность, негибкость ног. Он очень внимателен, старается не сбиться с ритма. Чаще других посещает курсы танцев. Самые *ригидные* выделяются серьезностью, держатся очень прямо и, похоже, считают свои шаги в танце. Они как бы говорят своим внешним видом: «*Смотрите, как хорошо я танцую*».

Какой автомобиль ты предпочитаешь? Следующие

характеристики подскажут тебе, какая из твоих субличностей определяет выбор:

- *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.

Ты можешь применить эти характеристики и к другим покупкам, а также к манере одеваться.

То, как человек сидит, показывает, что происходит в его душе, когда он говорит или слушает:

- *Беглец* съеживается, стараясь занять как можно меньше места в кресле. Очень 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. В большинстве случаев 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, что еще сильнее подчеркивает его ригидную осанку. Иногда он скрещивает ноги или руки — когда ему не хочется *чувствовать* происходящее.

Множество раз во время бесед я замечала, как мой гость меняет позу в зависимости от того, что происходит в его сознании. Опишу для примера человека с травмами несправедливости и покинутого. Когда он рассказывает мне о своих жизненных проблемах, его тело расслабляется, плечи слегка опускаются, — он переживает свою травму покинутого. Несколько минут спустя, когда я задаю вопрос на тему, которой ему не хочется касаться, его корпус выпрямляется, все тело становится жестким, ригидным, и он говорит мне, что по этой части у него все в порядке. То же самое происходит и с его речью — манера говорить может изменяться несколько раз в течение беседы.

Таких примеров можно привести сколько угодно. Я уверена, что через несколько месяцев ты и сам, наблюдая за собственным поведением и физическими признаками, будешь легко узнавать, какую маску и в какой момент надеваешь, какой страх прячется за этой маской. Столь же легко тебе будет распознать и расшифровать маски окружающих.

Я обнаружила еще один очень интересный факт, связанный со страхами. Ты уже обратил внимание, что я всюду указываю самый сильный страх, присущий каждому типу характера. Так вот, я убедилась, что каждый носитель определенной маски не отдает себе отчета в своем страхе, но окружающие легко видят, чего именно он стремится избежать любой ценой.

- *Беглец* больше всего боится **паники**. Он не может как следует осознать это, потому что скрывается, исчезает, как только у него начинается паника, или даже раньше, чем она начнется. Окружающие же видят панику без труда — его почти всегда выдают глаза.

- Самый большой страх *зависимому* внушает **одиночество**. Он не видит этого, потому что всегда устраивается таким образом, чтобы быть в чем-то обществе. Если же все-таки оказывается в одиночестве, то, конечно, признает, что одинок; но при этом он не замечает, как лихорадочно ищет, чем заняться, чем заполнить время. Когда нет физического партнера, телефон и телевизор заменяют ему компанию. Его близким значительно легче заметить, почувствовать этот великий страх одиночества даже в окружении людей. Его тоже выдают печальные глаза.

- *Мазохист* больше всего боится **свободы**. Он не считает и не чувствует себя свободным из-за множества ограничений и обязательств, которые сам же и придумал. С другой стороны, окружающим он кажется совершенно свободным, потому что обычно находит средства и время, чтобы делать то, что решил делать. Он не оглядывается на других, принимая решение. Даже если то, что он решил, сковывает его, в глазах других людей он обладает полной свободой поменять свое решение, стоит ему лишь захотеть. Его глаза, широко открытые на мир, показывают большой интерес ко всему и желание пережить как можно больше различных опытов.

- *Контролирующего* больше всего пугают **разъединение** и **отречение**. Он не замечает того, как интенсивно сам создает проблемы и конфликтные ситуации, в результате которых исключает дальнейшее общение с отдельными людьми. Создавая, притягивая к себе ситуации, в которых он каждый раз от кого-нибудь отрекается, он в то же время не видит, что боится этих ситуаций. Скорее наоборот, он уверяет себя, что эти разрывы и

отречения для него благотворны. Он думает, что таким образом не дает себя одурачить или использовать. Его общительность и готовность к новым знакомствам мешают ему осознать, сколько людей он вычеркнул из своей жизни. Окружающие видят это гораздо лучше. И его тоже выдают глаза. Когда он гневается, они становятся жесткими и внушают даже страх, который способен оттолкнуть от него многих.

• *Ригидный* больше всего боится **холодности**. Ему трудно распознать холодность, потому что себя он считает искренним, теплым человеком, который делает все для того, чтобы вокруг царили гармония и справедливость. Как правило, он верен своим друзьям. Но окружающие часто замечают его собственную холодность, не столько в его глазах, сколько в его сухом, жестком поведении, особенно когда он считает, что его за что-то несправедливо обвиняют.

* * *

Первый шаг к излечению травмы — ПРИЗНАНИЕ и ПРИНЯТИЕ ее; это, впрочем, вовсе не означает одобрения и согласия на ее существование. Принять — значит смотреть на нее, наблюдать за ней, не забывая в то же время, что человек для того и живет, чтобы уладить еще не решенные проблемы.

Если у тебя что-то болит, это не значит, что ты плохой человек.

Когда ты сумел создать маску, чтобы не страдать, это был героический акт, подвиг любви к себе. Эта маска помогла тебе выжить и приспособиться к семейному окружению, которое ты сам выбрал перед тем, как воплотиться.

Истинная причина нашего рождения в определенной семье или нашего притяжения к людям с такой же травмой, как и у нас, заключается в том, что с самого начала нам нравится, когда другие похожи на нас. То есть мы оказываемся не хуже других. Но проходит время, и мы начинаем замечать недостатки других, мы уже не принимаем их такими, какие они есть. И пытаемся изменить их, не понимая, что то, чего мы не принимаем у других, составляет часть нас самих, только мы не хотим этого видеть, так как боимся необходимости перемен. Мы считаем, что должны будем *изменить* себя, тогда как в действительности должны *исцелить* себя.

Вот почему таким благотворным является знание собственных травм: это позволяет заняться их исцелением, а не попытками изменить себя.

Не забудь, кроме того, что каждая из этих травм образовалась в результате накопления опыта многих предыдущих жизней, поэтому нет ничего удивительного в том, что тебе нелегко стать лицом к лицу со своей травмой именно в этой жизни. В предыдущих жизнях тебе это не удалось, поэтому не следует рассчитывать на то, что проблему легко будет уладить простым пожеланием: «*Я хочу выздороветь*». Более того, воля и решимость излечить свои травмы — это только первые шаги к состраданию, терпению и терпимости по отношению к самому себе.

При этом у тебя будет развиваться такое же отношение и к другим людям; это будут главные плоды твоего целительского труда. Я знаю, что при чтении предыдущих глав ты открывал соответствующие травмы у своих близких; вероятно, это помогло тебе лучше понять их поведение и, следовательно, более терпимо отнестись к ним.

Как я уже предупреждала, не следует слишком цепляться за слова, используемые при определении травм или масок. Ты можешь, например, переживать травму отвергнутого и чувствовать себя преданным, покинутым, униженным или жертвой несправедливости. Кто-то может поступить с тобой несправедливо, и это вызовет у тебя чувства отвергнутого, униженного, преданного или покинутого. Как видишь, **важен не опыт сам по себе, а то, как ты этот опыт ощущаешь**. Вот почему, когда необходимо точно определить травму, следует обращаться к описанию характеристик физического тела, прежде чем изучать поведенческие характеристики. Тело никогда не лжет. Оно отражает то, что происходит в эмоциональном и ментальном планах.

Я рекомендую тебе несколько раз внимательно перечитать физическое описание каждой травмы и хорошо запомнить различия между их характеристиками.

Я знаю, что многие люди все чаще прибегают к эстетической хирургии, стремясь исправить отдельные черты своего физического тела. На мой взгляд, они играют сами с собой злую шутку: если травму нельзя обнаружить по физическим признакам, то это еще не значит, что она излечена. Многие из тех, кто пользовался услугами эстетической хирургии, были сильно разочарованы, когда два-три года спустя снова появлялось то, что они так хотели убрать или скрыть. Кстати, именно по этой причине специалисты по эстетической хирургии никогда не дают пожизненной гарантии на свою работу. С другой стороны, если ты по-настоящему любишь себя и приводишь в порядок свое тело хирургическими средствами, не прекращая в то же время эмоциональную, ментальную и духовную работу над своими травмами, то очень велика вероятность, что

твое тело лучше воспримет хирургическую помощь и она окажется благотворной для него.

Многие люди играют злые шутки со своим физическим телом, но еще больше таких, кто делает себе медвежьи услуги на уровне поведения и внутренних установок. На моем семинаре «Характеры и травмы» регулярно повторяются такие эпизоды: я очень подробно описываю травмы, некоторые участники отчетливо видят у себя одну из травм, а их тело столь же отчетливо показывает другую.

Например, я вспоминаю молодого (около тридцати лет) человека, который рассказывал, что с самого глубокого детства переживает травму отвергнутого. Он страдал от отсутствия постоянных, надежных отношений, причиной чего, как он считал, были многочисленные случаи, когда его отвергали. Между тем его физическое тело не обнаруживало никаких признаков отвергнутого. В конце концов я спросила его: «Ты уверен, что переживаешь страдания отвергнутого, а не чувство несправедливости?» Затем я объяснила ему, что его тело свидетельствует, скорее всего, о травме несправедливости. Он был очень удивлен. Я предложила ему не спешить и некоторое время подумать над этим. Когда я встретила его неделю спустя, он с восторгом рассказал мне, что за это время многое прояснилось, и теперь он понял, что, конечно же, страдает травмой несправедливости.

Этот пример типичен. Эго делает все возможное, чтобы мы не видели наших истинных травм. Оно убеждено, что, коснувшись этих травм, мы не сможем контролировать связанную с ними боль. Оно же уговорило нас создать себе маски, помогающие избежать этой боли.

Эго всегда считает, что нашло самую легкую дорогу, но фактически оно только усложняет нам жизнь. Когда жизнью управляет осознанность, то вначале это требует от нас определенных усилий и кажется трудным, но на самом деле осознанность решительно упрощает нашу жизнь.

Чем дольше мы медлим с лечением наших травм, тем глубже они становятся. Каждый раз, когда мы переживаем ситуацию, которая будит и бережит нашу рану, мы добавляем к этой ране новый участок. Рана разрастается; чем она серьезнее, тем сильнее страх прикосновения к ней. Образуется порочный круг, который может перейти в навязчивое состояние: нам кажется, что все стараются причинить нам страдания. Ригидный, например, видит несправедливость на каждом шагу, и его реакцией становится одержимость совершенством. Ярко выраженный

беглец чувствует себя отвергнутым всеми и сам себя убеждает в том, что его больше никто и никогда не будет любить, и т.д.

Признание собственных травм несет с собой важное преимущество: мы наконец начинаем смотреть в нужном направлении. До этого наши действия напоминали поведение больного, который ищет хорошего кардиолога, когда в действительности у него нарушена функция печени. Так и тот молодой человек, считающий себя отвергнутым, может годами безуспешно стараться излечить травму отвергнутого; и лишь прикоснувшись к своей истинной травме, он получает возможность определить свою проблему и приступить к лечению реальной болезни.

Я хочу здесь подчеркнуть, что носить маску *зависимого* и страдать эмоциональной зависимостью — не одно и то же. Личности с травмой покинутого и, соответственно, маской *зависимого* не обязательно страдают от эмоционального голода. Почему так? Потому, что мы становимся эмоционально зависимыми тогда, когда страдаем от эмоционального голода, а страдаем от эмоционального голода тогда, когда недостаточно любим себя. И в таком случае мы ищем любви других людей, чтобы убедить себя, что мы достойны любви, что нас можно любить. Любая маска появляется именно для того, чтобы показать нам, что мы сами себе мешаем быть самими собой, поскольку недостаточно любим себя. Не забывай же, что всякое поведение, связанное с той или иной маской, означает *реакцию*, а не любовь к себе.

Прежде чем идти дальше, вспомним важнейшие положения пяти предыдущих глав, касающиеся родителя, с которым обычно переживается каждая травма. Это важно для дальнейшего лечения этих травм.

- **ТРАВМА ОТВЕРГНУТОГО ПЕРЕЖИВАЕТСЯ С РОДИТЕЛЕМ СВОЕГО ПОЛА.** То есть *беглец* чувствует себя отвергнутым лицами того же пола, что и он сам. Он обвиняет их в том, что они его отвергают, и испытывает по отношению к ним больший гнев, чем к себе. С другой стороны, когда его отвергает личность противоположного пола, он еще сильнее отвергает сам себя. Соответственно, в этом случае доминирует его гнев на самого себя. Существует вместе с тем большая вероятность, что данное лицо противоположного пола его не отвергло, а покинуло.

- **ТРАВМА ПОКИНУТОГО ПЕРЕЖИВАЕТСЯ С РОДИТЕЛЕМ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА.** То есть *зависимый* склонен считать, что он покинут лицами противоположного пола, и обвинять их больше, чем себя. Если он переживает опыт покинутого с лицом своего пола, то обвиняет себя, так как считает, что не проявил к нему достаточного внимания или не сумел оценить его внимание. Часто бывает так, что он

уверен, что данное лицо его пола покинуло его, но на самом деле оно его отвергло.

- ТРАВМА УНИЖЕНИЯ ОБЫЧНО ПЕРЕЖИВАЕТСЯ С МАТЕРЬЮ, независимо от пола. То есть *мазохист*-мужчина склонен испытывать унижение от лиц женского пола. Их же он обычно и обвиняет. Если он переживает травму унижения с лицом мужского пола, то обвиняет себя и стыдится своего поведения или своего отношения к этому лицу. Эту травму он может переживать и с отцом, если тот занимается его физическим воспитанием, учит ребенка поддерживать чистоту, принимать пищу, одеваться и т.п. Если это твой случай, то тебе остается применить сказанное к мужскому или женскому варианту.

- ТРАВМА ПРЕДАТЕЛЬСТВА ПЕРЕЖИВАЕТСЯ С РОДИТЕЛЕМ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА. То есть *контролирующий* обычно считает, что его предали лица противоположного пола, и склонен обвинять их в своих страданиях или эмоциях. Если он переживает травму предательства с лицом своего пола, то обвиняет главным образом себя и злится на себя за то, что не сумел предвидеть и своевременно предотвратить этот опыт. Весьма вероятно, что то, что ему кажется предательством со стороны лиц его пола, на самом деле является опытом, который активизировал его травму несправедливости.

- ТРАВМА НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ ПЕРЕЖИВАЕТСЯ С РОДИТЕЛЕМ СВОЕГО ПОЛА. То есть *ригидный* страдает от несправедливости со стороны лиц своего пола и обвиняет их в несправедливости к нему. Если он переживает ситуацию, которую считает несправедливой, с лицом противоположного пола, то обвиняет не это лицо, а скорее себя — в несправедливости или некорректности. Очень вероятно, что это переживание несправедливости с лицом противоположного пола на самом деле вызвано предательством. Сильное страдание может даже довести его до разрушительной ярости.

Чем больше страданий причиняют эти травмы, тем более оправданной и человеческой является злость на родителя, которого мы считаем ответственным за них. Позднее мы переносим эту горечь и ненависть на лиц того же пола, что и родитель, которого обвиняем в наших страданиях. Вполне естественно, например, что мальчик ненавидит отца, если постоянно чувствует, что тот его отвергает. Потом он перенесет эту ненависть на других мужчин или на собственного сына — и будет чувствовать, что и тот его отвергает.

Мы злимся на этого родителя — бессознательно — еще и потому, что у него есть та же травма, что и у нас. То есть он становится в наших глазах

моделью, образцом человека с этой травмой, тем самым обязывая нас смотреть на самих себя. А нам, вообще говоря, хотелось бы видеть иную модель, хотя и этого мы обычно не осознаем. Вот чем объясняется наше стремление никоим образом не походить на родителей. Нам неприятно видеть в них свое отражение. Травмы не могут быть излечены иначе, как только через истинное прощение своих родителей и себя самого.

С другой стороны, когда любая из пяти травм переживается с лицами другого пола, чем родитель, которого мы считаем ответственным за нашу травму, тогда мы злимся на самих себя. Именно в такие периоды мы склонны наказывать себя, используя для этого несчастный случай или любое другое средство физического повреждения.

Человеку свойственно верить в наказание как средство искупления вины. В действительности же духовный закон любви утверждает прямо противоположное. Чем более виновными мы себя считаем, тем сильнее наказываем себя — и тем неизбежнее привлекаем к себе все ту же ситуацию. Другими словами, чем больше самообвинений, тем выше вероятность повторного переживания тех же страданий. Это чувство вины не дает человеку простить себя и тем самым сделать решительный шаг к исцелению.

Кроме чувства вины, мы очень часто испытываем стыд — когда обвиняем себя в том, что ранили кого-то, или когда другие обвиняют нас в причиненных им страданиях. Более подробно о стыде я говорила в главе, посвященной травме унижения, поскольку стыд наиболее ярко проявляется у *мазохиста*. Впрочем, каждому человеку в той или иной ситуации приходится переживать чувство стыда. Особенно интенсивным бывает это чувство тогда, когда мы не хотим признать, что причиняем другим страдания, которых сами не хотели бы испытывать.

В тех случаях, когда совершается тяжкое преступление или насилие, необходимо помнить, что у преступника есть свои травмы, которые причиняют ему такую боль, от которой он теряет контроль над собой. Вот почему я часто повторяю: **Нет злых людей в этом мире, есть только страдающие.** Здесь не идет речь о том, чтобы прощать таких людей, но нужно учиться им сострадать. Обвинение и наказание им не поможет. Даже оставаясь при своем мнении, мы можем сочувствовать им. Это облегчает и нам самим осознание собственных травм и травм других людей.

По моим наблюдениям, случаи, когда человек страдает только одной

травмой, довольно редки. Что касается меня, то я уже упоминала, что у меня есть две главные травмы, которые я должна излечить в этой жизни, — несправедливость и предательство. Я переживаю травму несправедливости с лицами моего пола и травму предательства — с лицами противоположного пола. Поскольку несправедливость была пережита с матерью, я замечаю, что когда испытываю эту эмоцию в связи с особой женского пола, то обвиняю ее в несправедливости. Когда же несправедливость исходит от представителя мужского пола, я больше склоняюсь к самообвинению и испытываю гнев на себя. Иногда мне даже стыдно. Случается мне также воспринимать несправедливость со стороны мужчины как предательство.

И в моем теле, как и в теле каждого, кто страдает этими двумя травмами, можно увидеть маски *контролирующего* и *ригидного*.

Я заметила также, что у многих людей сочетаются две другие травмы — покинутого и отвергнутого. Они носят, соответственно, маски *зависимого* и *беглеца*. Иногда верхняя часть тела являет признаки одной травмы, а нижняя — другой. У детей наблюдается различие между правой и левой сторонами. Практика позволяет с течением времени все легче определять маски на глаз. Когда мы доверяем собственной интуиции, наш «внутренний глаз» различает их мгновенно.

Когда тело человека соответствует маске *контролирующего*, но вместе с тем слегка обвисает и кажется рыхлым или же ты замечаешь глаза *зависимого*, можешь считать, что он страдает травмами преданного и покинутого.

Конечно, возможны и другие комбинации. Кто-то может выделяться объемистым телом *мазохиста* и в то же время прямой, жесткой осанкой *ригидного*. Это указывает на две травмы — унижения и несправедливости.

Люди с большим телом *мазохиста* и маленькими ногами и лодыжками *беглеца* страдают травмами униженного и отвергнутого.

Возможны три, четыре и даже все пять травм у одного человека. При этом обычно одна из травм доминирует, а другие менее заметны, но могут быть незначительными и все. Если доминирует одна из масок, значит, человек использует ее для защиты чаще, чем другие. Если маска появляется изредка и ненадолго, это означает, что связанную с ней травму человек ощущает слабо. Если какая-то маска доминирует, то из этого еще не следует, что она отражает самую важную из травм.

Действительно, мы всегда стараемся скрыть те травмы, которые причиняют нам самые сильные страдания. Я уже говорила в предыдущих главах, что мы создаем маску *ригидного* (несправедливость) и маску

контролирующего (предательство) как маски контроля и силы, для того чтобы прикрыть травмы отвергнутого, покинутого или униженного. Эта сила позволяет спрятать то, что вызывает самую мучительную боль. Вот почему так часто одна из этих травм проявляет себя лишь с возрастом: контроль имеет свои границы. Маска *ригидного*, благодаря своей контролирующей природе, больше других способна прикрывать иную травму. *Мазохист-ригидный*, например, может длительное время контролировать свой вес; когда силы для контроля иссякнут, он начнет набирать вес.

Душа, пришедшая на Землю для излечения травмы предательства, ищет родителя противоположного пола сильного, крепкого, умеющего занять свое место, не теряющего контроля и не слишком эмоционального. В то же время *контролирующий* хочет, чтобы этот родитель был чутким и понятливым, чтобы ему можно было довериться, чтобы он отвечал всем ожиданиям, — вот тогда он, *контролирующий*, не будет чувствовать себя покинутым и преданным. Если теперь этот родитель проявит безразличие, ребенок будет чувствовать себя покинутым; если же родитель проявит слабость в чем-то или ему нельзя будет довериться, ребенок воспримет это как предательство. Если родитель противоположного пола слишком властен, агрессивен или груб, между ними (в подростковый период ребенка) чаще всего устанавливаются отношения с позиции силы, что питает травму предательства у обоих.

Человек — великий специалист по изысканию веских причин и объяснений, когда его тело начинает изменяться. Его можно понять — он не готов и не хочет смотреть на себя, а особенно трудно ему примириться с мыслью, что человеческое тело обладает такой мудростью. Он не хочет соглашаться с тем, что каждое — даже едва заметное — изменение в физическом теле является сигналом, привлекающим его внимание к чему-то, что происходит в его душе, но чего он не хочет в этот момент видеть. Если бы только человек понял, что когда тело решает привлечь его внимание к одному из внутренних процессов, значит, на самом деле это его внутренний БОГ решил использовать физическое тело, чтобы помочь ему осознать, что у него уже есть все необходимое для противостояния тому, чего он так боится! И все же мы боимся открыть свои раны и продолжаем носить прикрывающие их маски, предпочитая верить, что эти раны когда-нибудь исчезнут сами.

Помни: мы надеваем наши маски только тогда, когда боимся страдания, боимся разбередить рану, которую, как нам кажется, маска защищает. Все формы поведения, описанные в предыдущих главах,

используются только в тех ситуациях, когда мы носим маски. Как только маска надета, мы уже не являемся самими собой. Мы усваиваем поведение, соответствующее надетой нами маске. Идеальным было бы научиться быстро распознавать надетую маску, чтобы тут же определить травму, которую мы пытаемся скрыть, и при этом не критиковать и не судить себя. Возможно, ты один или несколько раз в течение дня меняешь маску, а быть может, ты не снимаешь ее по нескольку месяцев или даже лет, прежде чем не всплывет на поверхность другая травма.

В то мгновение, когда ты это осознаешь, будь счастлив, что твою травму удалось заметить, и будь благодарен случаю или человеку, коснувшемуся раны, ибо это прикосновение позволяет тебе увидеть: рана еще не зажила. Но ты по меньшей мере уже знаешь о ней. И тем самым даешь себе право быть человеческим существом. Особенно важно дать себе время — дать себе *право на время*, необходимое для исцеления. Когда ты сможешь регулярно говорить себе: *«Ну вот, я надел такую-то маску, и поэтому я реагирую таким-то образом»*, тогда твое исцеление пойдет полным ходом.

Повторяю, я еще ни разу не встречала человека, у которого наблюдались бы все перечисленные признаки той или иной травмы. Полное описание каждого характера приводится для того, чтобы помочь тебе узнать себя по некоторым особенностям поведения, связанным с твоей травмой.

Теперь я кратко напомним, каким образом можно заметить, что ты (или другой человек) надел маску.

- Когда активизируется твоя травма **ОТВЕРГНУТОГО**, ты надеваешь маску *беглеца*. Эта маска вызывает у тебя желание уйти от ситуации или от людей, из-за которых, как тебе кажется, ты будешь отвергнут; ты боишься паники и чувства бессилия. Эта маска может также убедить тебя стать как можно более невидимым, уйти в себя и не говорить и не делать ничего такого, что побуждало бы других отвергнуть тебя. Эта маска заставляет тебя верить, что ты не настолько важное существо, чтобы занимать место, которое ты занимаешь, что ты не имеешь права существовать в той полноте, в какой существуют другие.

- Когда активизируется твоя травма **ПОКИНУТОГО**, ты надеваешь маску *зависимого*. Она делает тебя как бы маленьким ребенком, который ищет и требует внимания, — ты плачешь, жалуешься и подчиняешься всему и всем, так как не веришь, что способен действовать самостоятельно. Эта маска заставляет тебя прибегать к разнообразным ухищрениям, чтобы тебя не оставили одного или чтобы уделяли тебе больше внимания. Она

может даже убедить тебя заболеть или стать жертвой каких-то обстоятельств, лишь бы получить поддержку и помощь, которых ты так жаждешь.

- Когда активизируется травма УНИЖЕНИЯ, ты надеваешь маску *мазохиста*. Она позволяет тебе забыть собственные потребности и думать только о других, чтобы стать хорошим, великодушным человеком, всегда готовым оказывать услуги, даже превосходящие твои возможности. Ты умудряешься также взваливать на свою спину дела и обязанности тех, кто ими обычно пренебрегает, и делаешь это даже раньше, чем они тебя об этом попросят. Ты делаешь все для того, чтобы быть полезным, чтобы не чувствовать себя униженным. Тем самым ты ухитряешься никогда не быть свободным — для тебя это очень важно. Всякий раз, когда твое поведение или твои действия будут мотивироваться страхом стыда за себя или страхом унижения, это для тебя знак, что ты надел маску *мазохиста*.

- Переживая травму ПРЕДАТЕЛЬСТВА, ты надеваешь маску *контролирующего*, которая делает тебя недоверчивым, скептическим, осторожным, властным и нетерпимым, — все это связано с твоими ожиданиями. Ты делаешь все, чтобы показать, что ты личность сильная, и не позволишь так просто тебя дурачить или использовать, а тем более решать за тебя, — скорее, все будет наоборот. Эта маска заставляет тебя хитрить, вплоть до лжи, лишь бы не потерять репутацию сильного. Ты забываешь собственные потребности и прикладываешь все усилия к тому, чтобы другие думали, что ты человек надежный и тебе можно доверять. Кроме того, эта маска требует поддержания показной уверенности в себе, даже когда ты сам себе не доверяешь и сомневаешься в собственных решениях и действиях.

- Когда активизируется твоя травма НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ, ты надеваешь маску *ригидного*, которая сообщает твоим движениям и тону голоса холодность, резкость, сухость. Тело тоже становится таким же жестким, *ригидным*, как и поведение. Эта маска заставляет тебя всюду добиваться совершенства, и в связи с этим ты часто испытываешь гнев, нетерпение, критикуешь и упрекаешь самого себя. Ты чрезмерно требователен и не считаешься с собственными ограничениями. Всякий раз, когда ты себя контролируешь, сдерживаешь, даже проявляешь жестокость к себе, это должно служить знаком, что ты надел свою маску *ригидного*.

Мы надеваем маску не только в тех случаях, когда боимся пережить травму в связи с кем-то или боимся увидеть, что сами заставляем кого-то переживать травму. Мы всегда делаем это либо из желания быть любимыми, либо из страха потерять чью-то любовь. Мы усваиваем

поведение, которое не соответствует нашей сущности. Мы становимся кем-то другим. Так как поведение, диктуемое маской, требует от нас определенных усилий, у нас, соответственно, возникают ожидания в отношении других людей.

Источником нашего благополучия должно быть то, чем мы сами являемся и что делаем, а не похвалы, благодарности, признательность и поддержка со стороны других людей.

Не забывай все же, на какие трюки способно эго, когда оно отвлекает тебя от осознания твоих травм. Эго убеждено, что если ты их осознаешь и устранишь, то останешься беззащитным и будешь страдать. Каждый из пяти характеров по-своему дает себя дурачить собственному эго:

- *Беглец* убеждает себя, что он серьезно занят самим собой и другими людьми, — чтобы не чувствовать постоянно, как его отвергают.

- *Зависимый* любит изображать независимого и рассказывать всем, кто пожелает его слушать, что ему очень хорошо одному и что никто ему больше не нужен.

- *Мазохист*, убеждает себя, что все, что он делает для других, доставляет ему величайшее удовольствие и что таким образом он поистине удовлетворяет собственные потребности. Он бесподобен в своей способности говорить и думать, что все идет прекрасно, и находить любые объяснения и извинения людям и ситуациям, которые его унизили.

- *Контролирующий* уверен, что никогда не лжет, что всегда держит свое слово и что никого и ничего не боится.

- *Ригидный* любит рассказывать всем и каждому, какой он справедливый и как светла и беспроblemна его жизнь; ему хочется верить, что у него множество друзей, которые любят его таким, какой он есть.

Душевные травмы приходится лечить, точно так же как и травмы физические. Приходилось ли тебе когда-нибудь то и дело тереть ненавистный прыщ на лице в надежде побыстрее от него избавиться? И что же в результате? А то, что прыщ, благодаря твоим усилиям, жил намного дольше, чем ему следовало. Это происходит всегда, когда мы не доверяем целебным силам собственного тела. Для того чтобы исчезла проблема (какого бы рода она ни была), ее сначала нужно принять и дать ей безусловную любовь, а не прогонять с порога. Твои глубокие душевные травмы тоже нуждаются в том, чтобы ты их признал, полюбил и принял.

Я напомню тебе, что любить безусловно — это значит

принимать, даже если ты не согласен, даже если ты не понимаешь причин.

Любить травмы, любить прыщи на собственном лице означает, таким образом, согласиться с тем, что ты сам их создал, притом не случайно, а чтобы помочь себе. Вместо того чтобы искоренять прыщи, тебе следует их использовать для осознания какой-то части себя, которую ты не хочешь видеть. Ведь на самом деле эти прыщи стараются привлечь твоё внимание, заставить тебя понять, кроме всего прочего, что в настоящее время ты, видимо, боишься «потерять лицо» в какой-то ситуации и что это мешает тебе быть самим собой. Если ты усвоишь эту новую внутреннюю установку, то совсем иначе посмотришь на свои прыщи, разве не так? Возможно даже, что ты почувствуешь к ним благодарность. Принимая это решение, выбирая опыт новой ментальной установки, ты можешь быть уверен, что прыщи исчезнут быстрее, поскольку получают любовь и признательность за свою полезную миссию.

Что нужно принять? Прежде всего тот факт, что все то, чего ты опасаясь со стороны других или в чем их упрекаешь, ты сам причиняешь другим, а особенно — самому себе.

Вот примеры, как иногда можно навредить самому себе.

- Страдающий травмой *отвергнутого* усиливает эту травму всякий раз, когда обзывает себя ничтожеством, когда считает, что ничего не значит в жизни других людей, когда избегает определенной ситуации.

- Страдающий травмой *покинутого* усиливает эту травму всякий раз, когда бросает важное для него дело, когда позволяет себе упасть, когда недостаточно занимается собой и не уделяет себе необходимого внимания. Он пугает других, слишком интенсивно цепляясь за них, и таким образом добивается того, что они уходят, а он снова остается один. Он причиняет массу страданий своему телу, порождая в нем болезни для привлечения внимания.

- Страдающий травмой *унижения* усиливает эту травму всякий раз, когда сам себя унижает, когда сравнивает себя с другими и преуменьшает свои заслуги, когда обвиняет себя в грубости, недоброжелательности, безволии, приспособленчестве и т.п. Он унижает себя одеждой, которая ему не идет и которую он всегда пачкает. Он заставляет страдать свое тело, давая ему столько пищи, что ее невозможно переварить и усвоить. Он причиняет себе страдания, взваливая на себя чужую ответственность и лишая себя свободы и необходимого личного времени.

- Страдающий от травмы *предательства* усиливает эту травму всякий

раз, когда врет себе, когда внушает себе ложные истины, когда нарушает обязательства по отношению к самому себе. Он наказывает себя, когда сам выполняет всю работу: он не решается поручить эту работу другим, так как не доверяет им. Он настолько занят контролем и проверкой того, что делают другие, что на себя у него не остается времени.

- Страдающий от травмы *несправедливости* усиливает эту травму чрезмерной требовательностью к самому себе. Он не считается со своими ограничениями и часто создает себе стрессовые ситуации. Он несправедлив к себе, поскольку слишком самокритичен и с трудом замечает свои положительные качества и результаты работы. Он страдает, когда видит только недовольное или недостатки сделанного. Он страдает оттого, что не умеет доставить себе удовольствие.

Я говорила выше о том, как важно принимать свои травмы безусловно. Не менее важно принять и маски, которые ты позволил своему эго создать для прикрытия этих травм и для уменьшения страданий.

Полюбить и принять травму означает признать ее, понять, что ты пришел на Землю ради того, чтобы излечить именно эту травму, принять и попытку твоего эго защитить тебя.

Наконец, поблагодари себя также за смелость, с которой ты создавал и поддерживал маску, помогавшую тебе выжить.

Но сегодня эта маска уже скорее вредит тебе, чем помогает. Пришло время принять решение, что ты сможешь выжить даже с травмой. Ты уже не тот маленький ребенок, который был не в силах перевязать свою рану. Ты теперь взрослый, у тебя есть опыт и свое зрелое видение жизни, и отныне ты намерен любить себя больше.

В первой главе я упоминала о том, что, создавая себе травму, мы проходим через четыре этапа.

На первом этапе мы являемся самими собой.

Второй этап — чувство боли, когда мы открываем, что не можем быть самими собой, поскольку это не устраивает окружающих нас взрослых. К сожалению, взрослые не понимают, что ребенок пытается открыть себя, выяснить, кто он есть, и вместо того, чтобы позволить ему быть самим собой, они главным образом внушают ему, каким он должен быть.

Третий этап — бунт против переживаемых страданий. На этом этапе у ребенка начинаются кризисы, сопротивление родителям.

Последний этап — капитуляция, сдача позиций: принимается решение создать себе маску, чтобы не разочаровывать других, а главное — чтобы не переживать вновь и вновь страдание, возникающее из-за того, что тебя не принимают таким, какой ты есть.

Исцеление совершится тогда, когда ты пройдешь через все четыре этапа в обратном порядке, начиная с четвертого и заканчивая первым, где ты снова становишься самым собой. И первым этапом в этом обратном путешествии является осознание маски, которую ты носишь. Осознать ее тебе помогут пять предыдущих глав, каждая из которых посвящена отдельной травме.

Второй этап — чувство возмущения, бунт при чтении этих глав, нежелание признать свою ответственность, стремление обвинить других в своих страданиях. Скажи себе в этом случае, что это вполне человеческое свойство — сопротивляться, когда открываешь в себе то, чего не любишь. Каждый по-своему переживает этот этап. У одних бунт и сопротивление принимают отчетливые, яркие формы, другие переносят это спокойнее. Интенсивность возмущения и бунта зависит от твоей открытости, готовности к приятию, а также от глубины травмы в тот период, когда ты начинаешь осознавать все, что в тебе происходит.

На третьем этапе ты должен дать себе право на пережитые тобой страдания и на озлобление по отношению к одному или обоим родителям. Переживая вновь страдания, испытанные тобой в детстве, ты проникнешься тем большим сочувствием и состраданием к ребенку в тебе, чем глубже и серьезнее будешь проходить этот этап. На этом же этапе ты должен оставить свою злость на родителей и обрести сочувствие к их страданиям.

Наконец, на четвертом этапе ты становишься самым собой и перестаешь верить, что тебе все еще нужны твои защитные маски. Ты принимаешь как должное, что твоя жизнь будет наполнена опытами, которые служат познанию того, *что* для тебя благотворно, а *что* вредно. Это и есть ЛЮБОВЬ К СЕБЕ. Поскольку любовь обладает великой целительной и вдохновляющей силой, приготовься к разнообразным переменам в твоей жизни — как на уровне отношений с другими людьми, так и на уровне твоего физического тела.

Помни: любить себя — значит давать себе право быть таким, какой ты есть в настоящий момент. Любить себя — значит принимать себя, даже если ты делаешь другим то, в чем их упрекаешь. Любовь не имеет ничего общего с тем, что ты делаешь или чем ты обладаешь.

Быть самым собой — это опыт.

Таким образом, любить себя означает давать себе право иногда ранить других, отвергая их, покидая, унижая, предавая или поступая с ними

несправедливо вопреки собственной воле. Это первый и самый важный этап на пути к излечению твоих травм.

Для того чтобы одолеть этот этап быстрее, я советую тебе каждый вечер делать анализ всего, что произошло за день. Спроси себя, какая маска взяла верх и заставила тебя реагировать в такой-то ситуации, продиктовав тебе такое-то поведение по отношению к другим или к самому себе. Потрать немного времени, чтобы записать свои наблюдения; особенно не забудь упомянуть, как ты себя чувствовал. Под конец прости себя и дай себе право на использование этой маски: ведь в то мгновение ты искренне считал, что она является единственным средством твоей защиты. Напоминаю, что обвинять и наказывать себя — лучшее средство закрепить свою реакцию и повторять ее каждый раз в подобных ситуациях.

Никакое преобразование не может осуществиться без приятия.

Каким образом ты можешь узнать, что вполне переживаешь это приятие? Только одним: когда увидишь, что твое поведение, травмирующее других или тебя самого, составляет часть человеческого существа, и когда согласишься принять все его последствия, какими бы они ни были. Такое понимание ответственности — главное, что тебе необходимо, чтобы по-настоящему принять себя. Поскольку ты человек, постольку ты не можешь нравиться всем и постольку же имеешь право на определенные человеческие реакции, которые могут не нравиться. При этом ты не должен ни судить, ни критиковать себя.

Приятие, таким образом, является пусковым механизмом, с которого начинается процесс выздоровления.

К своему великому изумлению, ты обнаружишь, что на самом деле чем больше ты позволяешь себе предавать, отвергать, оставлять, унижать и быть несправедливым, тем меньше ты это делаешь! Разве это не парадоксально? Впрочем, если ты уже какое-то время следишь за моими работами, тебя это не должно удивлять. В любом случае я не требую от тебя веры и понимания, потому что эти понятия не могут быть получены интеллектуальным путем. Они должны быть добыты собственным опытом.

Я повторяю этот великий духовный закон любви во всех моих книгах, на семинарах и конференциях, потому что его нужно услышать множество раз, прежде чем он будет поистине усвоен. Если ты даешь себе право причинять другим то, чего сам боишься настолько, что создаешь себе

защитную маску, значит, тебе намного легче будет дать право и другим действовать таким же образом и иногда совершать поступки, которые берегут твои раны.

Возьмем для примера отца, который решил оставить без наследства одну из своих дочерей за то, что она решительно взбунтовалась против него. Она не захотела прилежно учиться и «выходить в люди», как на то рассчитывал отец, зная ее способности. Она может воспринять его решение как предательство, унижение, несправедливость и т.д. — в зависимости от того, какую травму излечить она пришла на Землю.

Я знала одну молодую женщину, которая пережила этот опыт; она восприняла его как предательство, потому что никогда не думала, что отец дойдет до такого решения. Она все же надеялась, что отец смирится с ее выбором и даст ей право самой решать свои жизненные проблемы.

Единственный для нее способ излечить эту травму и перестать притягивать к себе ситуации, в которых она переживает предательство со стороны близких мужчин, заключается, прежде всего, в том, чтобы понять, что ее отец тоже переживает ее поведение как предательство. Тот факт, что дочь не оправдывает его ожиданий, для него выглядит как разновидность предательства. Наверное, он говорит себе, что после всего, что он сделал для нее, дочь должна быть признательной, должна стать порядочной молодой женщиной, которой он гордился бы. Наверное, он надеется, что наступит день, когда она вернется к нему, скажет, что он был прав, и искренне попросит у него прощения. Все, что происходит между этим отцом и его дочерью, показывает нам, что он пережил такую же травму предательства с собственной матерью, а та, в свою очередь, тоже пережила ее с ним.

Когда удастся проверить, что пережили наши родители в раннем возрасте, то выясняется, что история повторяется из поколения в поколение; она и дальше будет повторяться до тех пор, пока не совершится истинное прощение. Это помогает нам обрести больше понимания и сострадания к нашим родителям. Когда ты откроешь свои раны, я настоятельно рекомендую тебе разузнать у твоих родителей — довелось ли и им пережить то же самое? Помни, что их опыт был не обязательно тождествен твоему; но ощущали они те же раны, что и ты, и обвиняли своих родителей в том же, в чем ты обвинял их самих.

Наша дорога становится легче, когда мы перестаем обвинять себя в тех поступках, которые были продиктованы нашими травмами, и когда мы признаем, что такова наша человеческая природа. Тогда мы не чувствуем такого стеснения в разговорах с родителями, не боимся обвинений с их

стороны, а это помогает и им раскрыться, не опасаясь нашего осуждения. Разговаривая с родителями, ты поможешь им вступить на дорогу прощения их родителей. Ты поможешь им почувствовать себя людьми, которые имеют право на свои раны и продиктованные ими определенные реакции и поступки, иногда прямо противоположные их намерениям.

Когда ты будешь разговаривать с родителем, в связи с которым пережил травму, я советую тебе выяснить у него, пережил ли он эту же травму с тобой. Например, если ты женщина и рассказываешь матери, как ты переживала в детстве страдания отвергнутого ею ребенка, расспроси ее, не приходилось ли и ей чувствовать, что *ты* ее отвергла. Это поможет ей освободиться от давно сдерживаемых и чаще всего неосознанных эмоций. Благодаря тебе твоя мать может осознать их. Тогда ты сможешь поговорить с ней и о ее отношениях с ее матерью. (Этот пример полностью относится также к мужчине и его отцу.) Более подробно об истинном прощении ты можешь прочитать в других моих книгах^[5].

Хочу напомнить тебе, что если ты идеализировал родителя, с которым пережил травму, а тем более если ты обожаешь и обожествляешь его, то вполне естественно, что дать себе право обижаться или злиться на него тебе будет нелегко. Скажи себе в этом случае, что если этот родитель имеет ореол святого в твоих глазах, то, вероятно, у него была травма несправедливости, но он научился достаточно надежно себя контролировать и никому не показывать своих чувств. Личности *мазохистского* типа часто кажутся святыми благодаря своей самоотверженности.

Вот важнейшие признаки того, что твои травмы исцеляются.

- Твоя травма **ОТВЕРГНУТОГО** близка к исцелению, если ты постепенно занимаешь все больше места, если начинаешь утверждать себя. И если кто-то делает вид, что тебя нет, это не выбивает тебя из колеи. Все реже случаются ситуации, в которых ты боишься впасть в панику.

- Твоя травма **ПОКИНУТОГО** близка к исцелению, если ты чувствуешь себя хорошо даже в одиночестве и если меньше нуждаешься в чьем-то внимании. Жизнь уже не кажется такой драматичной. У тебя все чаще появляется желание затевать различные проекты, и даже если другие тебе не помогают, ты способен продолжать дело и сам.

- Твоя травма **УНИЖЕННОГО** близка к исцелению, если ты, прежде чем сказать кому-то «да», даешь себе время подумать, отвечает ли это твоим потребностям. Ты уже меньше взваливаешь на свои плечи и чувствуешь себя более свободным. Ты перестаешь сам себе создавать ограничения. Ты способен обращаться с просьбами и требованиями, не

чувствуя себя при этом надоедливый и ненужным.

- Твоя травма ПРЕДАТЕЛЬСТВА близка к исцелению, если ты уже не переживаешь таких бурных эмоций, когда кто-то или что-то расстраивает твои планы. Ты легче ослабляешь хватку. Напомню: **ослабить хватку — значит ослабить свою привязанность к результату, избавиться от желания, чтобы все шло только по твоему плану.** Ты больше не стараешься быть центром притяжения. Когда тебя охватывает гордость за проделанную работу, ты чувствуешь себя хорошо даже в том случае, когда другие не замечают или не признают твоих заслуг.

- Твоя травма НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ близка к исцелению, если ты позволяешь себе быть не таким совершенным, допускать ошибки, не впадая при этом в ярость и не критикуя себя. Ты можешь позволить себе показать свою чувствительность, можешь заплакать перед другими, не боясь их осуждения и не стыдясь временной потери контроля.

Одно из главных преимуществ исцеления от душевных травм — мы избавляемся от эмоциональной зависимости, становимся самостоятельными. Эмоциональная самостоятельность — это способность понимать, чего ты хочешь, и предпринимать все действия, необходимые для реализации твоего желания; а если тебе нужна помощь, ты умеешь обратиться за ней, не сводя свою просьбу к единственному и незаменимому лицу. Самостоятельный человек не скажет: «*Как же я теперь буду один?*», когда кто-то исчезнет из его жизни. Ему больно, но в глубине души он знает, что может жить и один.

Я надеюсь, что открытие твоих травм принесет тебе истинное сострадание к самому себе и что это поможет тебе обрести великий внутренний мир, переживать меньше гнева, стыда и злобы. Я понимаю, что не так-то просто стать лицом к лицу с причиной нашей боли. Человеческие существа изобрели массу способов подавления своих болезненных воспоминаний, и очень трудно удержаться от соблазна прибегнуть к одному из этих способов.

Но чем сильнее мы подавляем наши мучительные воспоминания, тем глубже внедряются они в подсознание. И наступает день, когда возможности нашего контроля иссякают, воспоминания всплывают на поверхность, и тогда боль еще труднее унять. Если ты возьмешься по-настоящему за свои травмы и излечишь их, то вся энергия, тратившаяся на маскировку твоей боли, освободится, и ты сможешь использовать ее на более продуктивные задачи — тыстроишь такую жизнь, к какой стремишься, оставаясь при этом самим собой.

Не забывай, что все мы находимся на этой планете для того, чтобы

вспомнить, кто мы есть: мы все есть БОГ, переживающий опыты земного бытия. К сожалению, мы забыли об этом на нашем долгом пути, в веренице бесчисленных воплощений с начала времен.

Чтобы вспомнить, кто мы есть, нам необходимо осознать, кем мы *не* являемся. Например, мы — не наши травмы. Всякий раз, когда мы страдаем, это происходит потому, что мы считаем себя теми, кем не являемся. Когда ты страдаешь от чувства вины, потому что поступил с кем-то несправедливо или кого-то предал, *ты* чувствуешь себя источником несправедливости или предательства. Но ты не есть опыт; ты есть **БОГ**, переживающий опыт на материальной планете.

Другой пример: когда твое тело болеет, ты не есть болезнь; ты есть личность, переживающая опыт блокировки энергии в некоторой части тела. Мы называем такой опыт болезнью.

ЖИЗНЬ ЧУДЕСНА И СОВЕРШЕННА.

Она являет собой непрерывную последовательность процессов, приводящую нас к единственному смыслу нашего бытия, а именно:

ЧЕЛОВЕКУ НАДЛЕЖИТ ВСПОМНИТЬ, ЧТО ОН ЕСТЬ БОГ.

Повторяю: создание масок есть самое великое наше *предательство* — забвение собственной **БОЖЕСТВЕННОСТИ**.

Я закончу эту книгу стихами шведского поэта Хьяльмара Зодерберга:

Все мы хотим, чтобы нас любили,

А если нет, то восхищались нами,

А если нет, то ужасались,

А если нет, то ненавидели и презирали нас.

Мы стремимся разбудить чувства в душе ближнего — неважно какие.

Душа содрогается перед пустотой

И любой ценой ищет контакта.

Автор и основатель CORE ENERGETICS, Life Rhythm Publication.

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

Психологический термин: часть психики человека, склонная к слиянию с другим объектом, не различающая субъекта и объект. — Прим. перев.

Склонной к слиянию, отождествлению. — Прим. перев.

«Слушай свое тело», 1 и 2 том (изд. «София», Киев, 2000 г.); серия брошюр «Эмоции, чувства и прощение», а также «Твое тело говорит тебе: Люби себя!» (готовится «Софией» к изданию в 2001 году).