

Подяки

Від щирого серця дякую тисячам осіб, з якими я працювала впродовж багатьох років, — без них мої дослідження травм і масок були б неможливими.

Також я неабияк вдячна всім людям, які пройшли курс під назвою «Ефективні техніки взаємодопомоги». Завдяки їхній здатності повністю розкриватися матеріал для цієї розвідки значно збагатився. Дуже особлива подяка членам команди «Слухай своє тіло», які брали участь у моїх дослідженнях і додали для цієї книжки цінні елементи. Завдяки всім вам не згасає моя пристрасть до пошуків і нових узагальнень.

На завершення — дуже дякую тим, хто безпосередньо допомагав мені в написанні цієї книжки. Насамперед, це мій чоловік Жак, який самою своєю присутністю полегшував довгі години, проведені над цими сторінками, а також Моніка Бурбо-Шилдз, Одетта Пеллетье, Мішлін Сен-Жак, Наталі Раймон і Мішель Деррюдер, які чудово попрацювали над редагуванням рукопису й, нарешті, ілюстраторки Клоді Ож'є та Еліза Палаццо.

Передмова

Я змогла написати цю книжку завдяки наполегливості багатьох дослідників, яких, як і мене, не зупинили заперечення та сумніви від публікації своїх результатів і роздумів. Утім, дослідники добре знають, що в будь-якому разі їх чекатиме критика, тож вони готуються до цих атак. Їх мотивує бажання допомогти людині в її розвитку, а також надихають ті, хто схвально сприймає їхні відкриття. Перший з-поміж дослідників, кому я вдячна, — австрійський психіатр ЗИГМУНД ФРОЙД, — за його монументальне відкриття несвідомого, а також за те, що він наважився ствердити: фізична природа людини має тісний зв'язок з її емоційним і ментальним виміром.

Також я дякую одному з його учнів — ВІЛЬГЕЛЬМУ РАЙХУ, який, на мою думку, був великим передвісником метафізики. Він першим встановив точний зв'язок між психологією та фізіологією, обґрунтовуючи, що неврози зачіпають не лише ментальне, а й фізичне тіло.

Надалі психіатри ДЖОН К. П'ЄРРАКОС і АЛЕКСАНДЕР ЛОВЕН (обидва учні Вільгельма Райха) дослідили біоенергетику й довели, що емоції та думки мають неабияк велику вагу в бажанні пацієнта вилікувати своє фізичне тіло.

Саме завдяки працям Джона П'єрракоса та його супутниці Єви Брукс я змогла, врешті-решт,

підсумувати результати, які ти почерпнеш у цій книжці. Починаючи з дуже цікавого семінару, який був організований мною разом із БАРРІ ВОКЕРОМ, учнем Джона П'єрракоса, я ретельно спостерігала й досліджувала все те, що тепер викладено в цій роботі як синтез п'ятьох душевних травм і масок, що їх супроводжують. Крім того, ідеї, запропоновані в цій книжці, починаючи з 1992 року, були багато разів перевірені на досвіді тисяч людей, які відвідували мої семінари, а також були взяті з досвіду мого особистого життя.

Відсутні наукові докази того, про що вперше розповідається в цій книжці, але я запрошую тебе самому перевірити мої висновки, перш ніж відкидати їх, а надто раджу дізнатися, чи не можуть вони допомогти тобі покращити якість твого життя.

Як бачиш, у цій книжці, як і в інших, я продовжую звертатися до тебе на ТИ. Якщо ти читаєш одну з моїх книг уперше й не знайомий з ученням «СЛУХАЙ СВОЄ ТІЛО», можливо, деякі вислови можуть тебе збентежити. Скажімо, я чітко розрізняю почуття й емоцію, усвідомленість і свідомість, самовладання та контроль.

Сенс, який я надаю цим словам, ґрунтовно розтлумачений в інших моїх книгах і на семінарських заняттях.

У своїх текстах я однаково звертаюся як до чоловічої, так і до жіночої частини роду людського.

В іншому разі я роблю спеціальні уточнення. Не припиняю також вживати слово БОГ.

Нагадую тобі, що коли я говорю про БОГА, то маю на увазі твоє ВИЩЕ Я, твоє істинне ество, те Я, що знає твої справжні потреби, спрямовані на життя в любові, щасті, гармонії, мирі, здоров'ї, добробуті та радості.

Я зичу тобі стільки ж утіхи під час читання цих розділів, скільки я мала задоволення, коли ділилася своїми відкриттями.

*З любов'ю,
Ліз Бурбо*

Поява травм і масок

Коли дитина народжується, у глибині свого ества вона знає, що сенс її втілення в тому, щоб залишатися собою, водночас здобуваючи різноманітний досвід, що випадає на її життя. Крім того, її душа з цілком очевидною метою обирає ту чи іншу сім'ю і середовище, у якому вона народжується. У кожного з нас, хто приходить на цю планету, є місія: пережити певні досвіди, але так, щоб прийняти їх і через них полюбити себе.

Поки досвід переживається у неприйнятті, тобто в засудженні, у почутті вини, страху, жалю та в інших формах заперечення, людина постійно притягує до себе обставини й людей, які змушують її здобувати цей досвід знову й знову. Дехто не лише переживає той самий досвід кілька разів протягом життя, а й мусить перевтілитися заново, ба навіть кілька разів, щоб дійти до повного його прийняття.

Прийняти досвід не означає, що ми віддаємо йому перевагу або погоджуємося з ним. Радше йдеться про те, щоб дати собі право експериментувати й навчатися крізь те, що ми переживаємо. Нам потрібно, понад усе інше, навчитися розпізнавати, що для нас корисне, а що ні. Єдиний

спосіб цього досягнути — усвідомити наслідки досвіду. Усе, що ми вирішуємо або не вирішуємо, те, що робимо або не робимо, те, що говоримо чи не говоримо, і навіть те, що ми думаємо й відчуваємо, тягне за собою певні наслідки.

Щоразу людина хоче жити більш усвідомлено. Коли приходить розуміння, що той чи інший досвід призводить до згубних наслідків, людина, замість докоряти собі або звинувачувати когось іншого, має навчитися просто прийняти власний вибір (хай навіть він неусвідомлений до кінця), але заради того, щоб пересвідчитися в нерозумності цього досвіду. Пізніше вона згадає про це. Саме так стається прийняття пережитого досвіду. Інакше, нагадую тобі, навіть якщо ти скажеш: «Я не хочу більше це переживати», — усе повернеться знову. Ти маєш дати собі право припуститися кілька разів однієї й тієї самої помилки або пережити неприємний досвід, перш ніж наберешся сміливості й волі змінити себе. Чому ми не розуміємо себе з першого разу? Тому, що ми маємо своє его, яке насичується й міцніє нашими переконаннями.

У нас у всіх безліч переконань, які заважають нам бути собою. Що більше вони завдають нам шкоди, то старанніше ми намагаємося їх приховати. Ми навіть здатні переконати себе, ніби позбавилися своїх переконань. Але щоб дати їм раду

й покласти їм край, нам доводиться проходити досвід втілення декілька разів. І лише тоді, коли наше ментальне, емоційне й фізичне тіло нарешті почне прислухатися до свого внутрішнього **БОГА**, наша душа досягне повного щастя.

Усе, що було пережите в неприйнятті, накопичується в душі. Душа — безсмертна й постійно повертається на Землю в різних людських формах із багажем, зібраним в її пам'яті. Перш ніж народитися, ми вирішуємо, яке завдання маємо розв'язати під час наступного втілення. Це рішення, як і все те, що накопичила душа в минулому, не записане в нашій свідомій пам'яті, тобто в пам'яті інтелекту. Тільки впродовж усього життя ми поступово стаємо свідомими нашого життєвого плану й того, що маємо розв'язати.

Коли я говорю про дещо «нерозв'язане», незалагоджене, я завжди маю на увазі певний досвід, який був пережитий у неприйнятті себе. Є різниця між прийняттям досвіду та прийняттям себе. Візьмемо для прикладу маленьку дівчинку, яка була відторгнута своїм батьком, який сподівався на хлопчика. У цьому випадку прийняти досвід означає дати своєму батькові право бажати сина й відторгнути доньку. А прийняти себе для цієї дівчинки означає дати собі право сердитися на батька та пробачити собі, що гнівалася нього. Не повинно залишатися жодного

засудження батька або себе самої — лише співчуття й розуміння тієї частки свого ества, що страждає в кожному з них.

Дівчина дізнається, що цьому досвіду покладено край і він повністю владнаний тоді, коли вона сама, пізнавши досвід відторгнення когось іншого (що, можливо, не було її наміром, але результат той самий, якщо інший таки переживає травму відторгнення), прийде до співчуття та розуміння. Для неї випадає велика нагода дізнатися, що такого типу ситуація справді розв'язана й пережита в прийнятті: особа, яку вона «відторгнула», більше не ображатиметься на неї за це, вона пізнає, що кожній людині в певні моменти життя доводиться відторгати іншого від себе.

Не дозволяй своєму его забити тобі памороки, адже часто-густо воно прагне всіляко запевнити нас, що ми вже дали раду тій чи іншій ситуації. Часто ми кажемо собі: «Авжеж, я розумію, що інший повівся б на моєму місці так само, як я», — щоб уникнути нагоди усвідомити себе та пробачити собі. Так наше его намагається якось непомітно відкараскатися від неприємної ситуації. Трапляється, що ми приймаємо ситуацію або людину, не пробачаючи собі, не даючи собі права сердитися на неї, у минулому чи в теперішньому. Це називається «прийняти тільки досвід». Повторюю: важливо бачити різницю між прийняттям

досвіду та прийняттям себе. Прийняти себе складніше, бо наше его не хоче визнавати, що всі найтяжчі досвіди ми переживаємо для того, щоб зрештою пересвідчитися: ми самі поводимося з іншими так само.

Чи доводилося тобі помічати, що коли ти когось засуджуєш у чомусь, ця людина засуджує тебе в тому самому?

Ось чому кардинально важливо навчитися розуміти та приймати себе настільки, наскільки це можливо. Саме так ми зможемо забезпечити собі переживання ситуацій із меншими стражданнями. Тільки від тебе залежить рішення: взяти себе в руки і стати господарем свого життя — або ж дозволити контролювати його твоєму его. Для того, щоб кинути виклик цьому вибору, потрібно чимало мужності, адже ти неминуче зачепиш старі рани. Вони можуть завдавати сильного болю, надто якщо ти несеш їх кілька життів поспіль. Що сильніше ти страждаєш за певної ситуації або з якоюсь людиною, то більш заведена твоя проблема.

Щоб допомогти собі, ти можеш покластися на свого внутрішнього **БОГА** — усезнаючого (адже **ВІН** усе відає), усюдисущого (**ВІН** повсюдно) і всемогутнього (**ВІН** усесильний). Його сила завжди присутня в тобі й вона завжди дієва. І діє вона в такий спосіб, щоб скерувати тебе до лю-

дей і ситуацій, які потрібні тобі для зростання й розвитку відповідно до плану життя, який був обраний ще до твого народження.

Ще до народження твій внутрішній **БОГ** притягує твою душу до середовища та сім'ї, у якій ти матимеш потребу в наступному житті. Таке магнетичне притягнення, як і його цілі, наперед визначені, з одного боку, тим, що в попередніх життях ти ще не навчився жити в любові та прийнятті, а з іншого, — тим, що твої майбутні батьки мають проблеми, які вони повинні розв'язати через таку дитину, як ти. Саме цим пояснюється те, що зазвичай і батькам, і дітям доводиться давати раду з одними й тими самими травмами.

Народжуючись, ти більше не усвідомлюєш усього свого минулого, адже ти зосереджуєшся на потребах своєї душі; вона хоче, щоб ти прийняв себе з усіма своїми чеснотами, вадами, сильними та слабкими сторонами, бажаннями, вдачаю тощо. Усі ми маємо цю потребу. Однак невдовзі після народження ми помічаємо, що наше прагнення бути собою дратує дорослих і близьких. Так ми доходимо висновку, що бути природним — це погано, неправильно. Це відкриття завдає болю та спричиняє в дитини вибухи гніву. Ці вибухи стають такими частими, що їх сприймають уже як щось нормальне. Їх називають «дитячою кризою» або «кризою підліткового віку». Можливо, це стало