

П'ять травм і масок, які заважають бути собою  
Ліз Бурбо

«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...»

У форматі PDF A4 збережений видавничий макет.

Лиз Бурбо

П'ять травм і масок, які заважають бути собою

© Lise Bourbeau, 2000

© freepik.com, обкладинка, 2021

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2021

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, обгрунтовуючи, 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'яťох 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

## Розділ 1. 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 еґо, 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 поведимося 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 за давня 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 людей 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, вдачею 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 недобре, 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 нормою для людей, але ці кризи аж ніяк не є природними. Дитина, якій дозволено бути собою, поводить себе природно, урівноважено, вона не влаштовує хоч які кризи. На жаль, таких дітей майже не існує. Натомість, як я зауважила, більшість дітей проходять такі чотири етапи.

На першому етапі свого життя дитина переживає радість буття собою. На другому вона пізнає страждання, тому що не має права діяти так, як хоче.

Далі йде третій етап – період кризи й бунту. І четвертий етап: щоб уникнути страждання, дитина поступається і зрештою стає новою особистістю, з тими якостями, які в ній хочуть бачити інші.

Деякі люди загрузають у третьому етапі й усе своє життя безнастанно перебувають у стані протидії, злості або в кризовій ситуації.

Протягом третього й четвертого етапів ми створюємо декілька нових особистостей, масок, які допомагають нам захиститися від болю, пережитого під час другого етапу. Цих масок п'ять і вони відповідають основним душевним ранам, яких зазнає людина.

Багаторічні спостереження дали мені змогу констатувати, що всі людські страждання можна звести до п'яти травм. Ось вони за хронологією, відповідно до появи в житті людини:

ВІДТОРГНЕННЯ

ПОКИНУТІСТЬ

ПРИНИЖЕННЯ

ЗРАДА

## НЕСПРАВЕДЛИВІСТЬ

Французькою мовою перші літери цих слів, якщо їх переставити місцями, утворюють слово «зраджений» – trahi (TRAHISON, REJET, ABANDON, HUMILIATION, INJUSTICE); і цей акровірш демонструє, що, переживаючи або завдаючи комусь іншому ту чи іншу з перелічених травм, усе наше ество почувається зрадженим. Ми зраджуємо своєму внутрішньому БОГУ, потребам нашого ества, адже дозволяємо нашому его разом із його переконаннями та страхами керувати нашим життям. Створення масок є наслідком нашого прагнення приховати від себе або від інших проблеми, які ми ще не розв'язали. Приховування – це своєрідна форма зради.

Але про які маски йдеться? Ось їхній перелік спільно з травмами, які вони намагаються замаскувати:

ТРАВМИ МАСКИ

ВІДТОРГНЕННЯ.....УТІКАЧ

ПОКИНУТІСТЬ.....ЗАЛЕЖНИЙ

ПРИНИЖЕННЯ.....МАЗОХІСТ

ЗРАДА....КОНТРОЛЮЮЧИЙ

НЕСПРАВЕДЛИВІСТЬ.....РИГІДНИЙ

Ми детально пояснимо характерні особливості цих травм і масок у наступних розділах. Важливість кожної маски для людини залежить від серйозності травми. Маска демонструє певний тип особистості з властивим їй характером, тому що в людині містяться численні переконання, які впливають на її внутрішній стан і поведінку. Що серйозніша твоя травма, то більше ти страждатимеш від неї і частіше будеш змушений носити відповідну маску.

Власне, ми носимо маску тоді, коли хочемо захистити себе. Наприклад, якщо людина відчуває несправедливість унаслідок певної події або вона засуджує себе за те, що була з кимось несправедливою, або ж боїться, що її засудять за несправедливість, тоді вона носить маску «ригідного», тобто поводить відповідно до типу ригідної, загрублої особи.

Щоб краще уявити, як пов'язані травма та відповідна їй маска, наведемо приклад. Можна порівняти внутрішню травму з фізичною раною, яка віддавна є на руці. Ти вже звик до неї,

не зважаєш і не опікуєшся. Аби вона не муляла очі, ти вдягаєш рукавичку. Ось ця рукавичка і є еквівалентом маски. Складається враження, ніби тебе взагалі не поранено. Але чи справді ти вважаєш, що це розв'язок проблеми? Звісно, що ні! Ми всі це чудово розуміємо, але цього не знає наше его. Так воно знову збиває нас із пантелику.

Повернемося до прикладу пораненої руки. Рана щоразу пече, коли хтось торкається твоєї руки, хай навіть вона захищена рукавичкою. Якщо хтось простягає тобі руку з любові, а ти скрикуєш: «Ой! Ти робиш мені боляче!», – можеш собі уявити здивування іншої людини. Невже вона справді хотіла заподіяти тобі болю? Ні, адже якщо ти страждаєш щоразу, коли хтось торкається твоєї руки, то це тому, що ти вирішив не опікуватися своєю раною. Інша людина не винна за твій біль.

Це стосується всіх твоїх травм. Адже сила-силенна випадків, коли нам здається, що нас покинули, зрадили чи з нами повелися несправедливо. Насправді щоразу, коли ми відчуваємо біль поранення, це наше его переконує нас, що потрібно звинуватити когось іншого. Отож починається пошук винного. Деколи ми вирішуємо, що цей винний – ми самі, та насправді це так само несправедливо, як звинувачення когось іншого. Знаєш, у житті немає винних – є лише ті, хто страждає. Тепер я знаю: що більше звинувачуєш (себе чи інших), то певніше повторюється той самий досвід. Звинувачення призводить лише до одного: робить людей ще більш нещасними. Та якщо ми поглянемо на частину людства, що страждає, зі співчуттям, то події, ситуації та люди починають змінюватися.

Маски, які ми створюємо для самозахисту, зчитуються в будові тіла та зовнішньому вигляді людини. Мене часто запитують, чи можна виявити душевні травми в маленьких дітей. Особисто я залюбки спостерігаю за своїми сімома внуками, яким на момент написання цих рядків від семи місяців до дев'яти років; у більшості з них я вже можу розгледіти душевні рани, що відбиваються на фізичній зовнішності. Внутрішні опіки, що проглядаються в цьому віці чіткіше за інші, вказують на одну провідну рану. З іншого боку, я помітила, що у двох серед трьох моїх дітей уже в дорослому віці тіла вказують на травми, які відрізняються від тих ран, що я бачила в них у дитячому та підлітковому віці.

Наше тіло настільки розумне, що воно завжди знаходить спосіб повідомити нас про те, яку проблему потрібно розв'язати. Насправді це наш внутрішній БОГ використовує тіло, щоб через нього говорити з нами.

У наступних розділах ти дізнаєшся, як розпізнавати свої маски та маски інших людей. В останньому розділі я розповідаю про нову поведінку, яку потрібно засвоїти для зцілення травм, якими нехтували до цього часу, і таким чином покласти край стражданням. Саме так разом з лікуванням травми органічно, у природний спосіб відбувається трансформація захисних масок.

Окрім того, не надто прив'язуйся до тих чи інших слів на позначення травм і масок. Одна особа може бути відторгнена, але страждати від несправедливості; іншого зрадили, а він

переживає зраду як відторгнення; ще когось покинули, але він почувається приниженим тощо.

Коли ти прочитаєш опис кожної травми та її ознак, для тебе це стане зрозумілішим.

П'ять характеристик, описаних у цій книзі, можуть нагадувати типології з інших досліджень. Кожне дослідження відрізняється чимось від інших, і ця робота не має наміру заперечити або замінити інші, здійснені в минулому. Одна з теорій, запропонованих психологом Герардусом Геймансом близько століття тому, популярна дотепер. У ній ми натрапляємо на вісім характерологічних типів: пристрасний, холеричний, нервовий, сентиментальний, сангвінічний, флегматичний, апатичний і аморфний.

Слово «пристрасний», яке психолог уживає для опису людського типу, не заперечує того, що інші типи також можуть мати досвід пристрасності у своєму житті. Те чи інше слово, яким описується тип людини, вказує на провідну рису характеру. Отже, повторюю, не потрібно обмежуватися лише буквальним значенням слів.

Можливо, що, читаючи опис травм і особливостей відповідних масок, ти впізнаватимеш себе в кожній з них. Однак дуже нечасто хтось має всі п'ять травм. Ось чому важливо запам'ятати опис фізичного тіла, адже тіло точно відображає те, що відбувається всередині. Набагато важче впізнати себе в емоційному та ментальному плані. Пам'ятай, що наше его не хоче, щоб ми виявляли в собі всі наші переконання, адже переконаннями наше его підживлюється й утримується. У цій книжці я не пояснюватиму механізми нашого его, оскільки про це я докладно розповідаю в інших творах: «Слухай своє тіло – найкращого друга у всьому світі» і «Слухай своє тіло – знову і знову».

Можливо, ти відчуєш заперечення та спротив, дізнаючись у подальших розділах, що люди, які потерпають від певної травми, перебувають у явному чи неявному конфлікті з одним зі своїх батьків. Перш ніж дійти до цього висновку, я перевірила багато тисяч осіб на предмет, чи справді це так, – і моя відповідь була ствердною. Я повторюю тут те, що кажу на кожному семінарі: найбільше проблем доводиться розв'язувати з тим із батьків, з ким дитина чи підліток мали нібито найбільше злагоди та порозуміння. Отож не дивно, що це непросто прийняти: ми більше ображаємося на того з батьків, кого ми любили більше. Зазвичай першим враженням на цю констатацію є заперечення, далі гнів, і тільки потім людина вже готова поглянути в обличчя реальності – це початок одужання.

У тебе може викликати несприйняття та антипатію опис поведінки й особливостей, пов'язаних із різними травмами. Як наслідок, упізнавши одну з травм у себе, можливо, ти станеш у позицію заперечення опису маски, яку створив собі для того, щоб уникнути страждань. Такий спротив цілком нормальний і властивий людині. Дай собі час. Пам'ятай, що коли до певних дій і вчинків тебе спонукає твоя маска, ти сам собі не належиш, що можна сказати й про людей, які тебе оточують. Хіба не заспокоює знання, що чиясь поведінка дратує та відштовхує нас тому, що інші люди вдягнули й носять маску, щоб

захиститися від страждання? Пам'ятаючи про це, ти станеш терпимішим до інших і тобі буде легше дивитися на них з любов'ю. Візьмемо приклад підлітка, який поводить себе як бандит. Коли ти виявляєш, що він застосовує цю поведінку, щоб приховати свою вразливість і страх, твоє ставлення до нього змінюється, адже ти знаєш, що він ані брутальний, ані небезпечний. Ти зберігаєш спокій і можеш навіть помітити його добрі риси, а не лише боятися і бачити його недоліки.

Обнадіює знання: навіть якщо вже ти прийшов у світ із травмами, які треба владнати та які повсякчасно даються взнаки у твоїй реакції на людей і обставини, що тебе оточують, маски, створені тобою для захисту, не є постійними й незмінними. Застосовуючи на практиці методи видужання, запропоновані в останньому розділі, ти побачиш, як твої маски поступово зменшуються і, як наслідок, змінюється твоє ставлення і твоє тіло також.

Утім, можуть минути роки, перш ніж з'являться результати на рівні фізичного тіла, тому що тіло завжди змінюється повільніше крізь реальну матерію, з якої воно складається. Нашим більш тонким тілам (емоційному та ментальному) потрібно значно менше часу для змін – завдяки рішенням, яке ми з любов'ю ухвалюємо в глибині свого ества. Наприклад, дуже легко забажати (емоційно) й уявити (ментально), як ти відвідуєш іншу країну. Рішення помандрувати може спасти на думку за кілька хвилин. Натомість конкретизація цього проекту у фізичному світі забере значно більше часу: потрібно все спланувати, організувати, підрахувати гроші тощо.

Добрий спосіб перевірити свої фізичні зміни – це фотографувати себе щороку. Знімай великим планом усі частини тіла, щоб краще бачити подробиці. Звичайно, деякі люди змінюються швидше за інших, як дехто здатний пришвидшити свою мандрівку. Важливо завжди продовжувати працювати над внутрішньою трансформацією, адже саме це робить тебе щасливішим у житті.

Я раджу тобі під час читання наступних п'яти розділів записувати все, що, на твою думку, стосується тебе, а потім перечитувати ті розділи, які найкраще описують твою поведінку й передусім твою фізичну зовнішність.

## БУДОВА ТІЛА ВТІКАЧА

(травма відторгнення)

Будова тіла втікача. (Травма відторгнення)

## Розділ 2. Відторгнення

Погляньмо, що означає слово «відторгнення» або «відторгнути». Словник пропонує нам декілька визначень: відштовхувати, усувати, відмовлятися; не терпіти, не приймати, видаляти.

Багатьом не відразу зрозуміла різниця між цими поняттями: «відторгнути» та «покинути». Покинути когось означає віддалитися від людини заради когось або чогось іншого, тоді як відторгнути – це відкидати, не бажати когось бачити поруч із собою або у своєму житті. Той, хто покидає, стверджує: «Я не можу»; тоді як той, хто відторгає, радше говорить: «Я не хочу».

Відторгнення є дуже глибокою травмою, адже той, хто від неї страждає, відчуває відмову власного ества й, зокрема, заперечення права на існування. Серед п'яти травм відторгнення з'являється першим: воно дається взнаки ще на світанку життя людини. Душа, що повертається на Землю для того, щоб загоїти цю травму, переживає відторгнення з моменту народження, а в деяких випадках – ще до народження.

Візьмемо приклад небажаного дитя, що прийшло у світ, як то кажуть, «через випадковість». Якщо душа цього немовляти не впоралась із почуттям відторгнення, тобто їй не вдалося залишитися собою та втішатися життям, незважаючи на несприйняття, дитина неминуче знову переживатиме стан відторгнення. Промовистий випадок – малеча народжується не тієї статі, яку хотіли батьки. Звичайно, існують різні причини, через які один з батьків відторгає дитину; але нам важливо зрозуміти: лише ті душі, що мають цю потребу пережити досвід відторгнення, притягуються до одного з батьків або ж до обох, які так чи інакше відторгнуть свою дитину.

Часто трапляється, що один з батьків не має наміру відторгати дитя, але, попри це, воно все одно відчувається відторгненим із найменшого приводу: через дошкульні зауваження, нетерпимість, гнів тощо. Якщо травма не загоєна, вона легко активується знову. Особа, яка відчувається відторгненою, необ'єктивна. Вона витлумачує всі випадки крізь фільтри своєї травми й відчуває себе відторгненою навіть тоді, коли на це немає підстав.

Щойно дитина починає почуватися відторгненою, вона береться створювати маску

ВТІКАЧА. Неодноразово мені доводилося лікувати регресії до стану зародка, і я переконалася, що особа з травмою відторгнення ще в утробі матері відчуває себе дуже крихітною, намагається зайняти якомога менше місця, занурена в непроглядну темряву. Це переконало мене, що маска втікача може розпочати своє формування ще до народження.

Звертаю твою увагу, що відтепер і до кінця книжки я вживатиму термін «утікач» на позначення людини, яка страждає на відторгнення. Маска втікача – це нова особистість, характер, що формується як спосіб уникнути мук відторгнення.

Така маска фізично виявляє себе у формі уникливого тіла, тобто тіла або його частини, що немовби хоче вислизнути, зникнути. Тіло – вузьке й ущільнене, так щоб легше вислизнути, не посідати багато місця, не бути помітним серед людей. Це тіло не хоче займати багато простору, за образом і подобою втікача, який все життя ухиляється від присутності на видному місці. Коли тіло справляє враження примари без плоті, ніби крізь шкіру просвічуються кістки, можна виснувати, що в індивіда наявна глибока травма відторгнення.

Утікач – це особа, яка сумнівається у своєму праві на існування, якій здається, що вона втілилася ще не цілком і не повністю. Тому її зовнішній вигляд часто навіює враження незавершеного, недобудованого, з відсутніми фрагментами; а деякі частини тіла не до кінця припасовані одне до одного. Скажімо, правий бік обличчя або тіла може помітно відрізнятися від лівого; це можна легко розгледіти неозброєним оком, і не обов'язково проводити виміри. Але нечасто трапляються люди з абсолютно симетричними частинами тіла.

Незавершене, недобудоване тіло вирізняється такими ділянками, яким нібито бракує якихось елементів, як-от сідниць, грудей, підборіддя; щиколотки набагато менші за литки, помітні западини в ділянці спини, грудини, живота тощо. Частини тіла згори та знизу можуть не відповідати одна одній.

Побачивши, як ця особа немовби зіщулилася всередину себе, хочеться сказати, що її тіло покорчило. Плечі зсунуті вперед, руки часто притиснені до тулуба. Неначе щось блокує зростання всього тіла або окремих його частин. Ніби одна частина тіла відрізняється від інших за віком; інколи здається, що це дорослий у тілі дитини.

Коли ти бачиш когось із таким викривленим і непропорційним тілом, можеш виснувати, що ця особа страждає від травми відторгненого та покинутого. Перш ніж народитися, її душа обрала саме це тіло, щоб опинитися в ситуації, що спонукає до подолання цих травм.

Утікач має характерно невелике обличчя та очі. Очі здаються відсутніми або порожніми, бо людина з цією травмою схильна за першої-ліпшої нагоди відступати у свій світ або ж витати у хмарах (в астралі). Часто ці очі наповнені страхом. Роздивляючись обличчя

втікача, може скластися враження, ніби на ньому бачиш маску, особливо на очах, бо під ними видно темні кола. Утікачеві й самому здається, ніби він дивиться крізь маску. Деякі втікачі зізнавалися мені, що відчуття маски на обличчі могло залишатися протягом усього дня, тоді як для інших – лише декілька хвилин. Не важливо, скільки це триває; важливо, що це їхній спосіб не бути присутніми в тому, що відбувається навколо, – аби уникнути страждань.

Якщо людині властиві всі ці ознаки, її травма відторгнення набагато глибша, ніж тоді, коли в неї спостерігається лише одна ознака: наприклад, очі втікача. Коли тілу людини припадає близько п'ятдесяти відсотків фізичних ознак, притаманних утікачеві, можна висувати, що вона носить маску для самозахисту проти відторгнення приблизно п'ятдесят відсотків часу. Це може стосуватися, наприклад, особи з доволі великим тілом, але з маленьким обличчям і маленькими очима втікача або людини з великим тілом і тонкими щиколотками. Якщо ознакам утікача відповідає лише частина тіла, то травма відторгнення менш глибока.

Носити маску означає перестати бути самим собою. Уже змалку ми при звичаємося до не властивої нам поведінки, вірячи, ніби вона нас захистить. Першою реакцією людини, яка відчула себе відторгненою, є втеча. Дитина, що стала на шлях створення маски втікача, коли вона відчула себе відторгненою, швидше за все житиме у своєму уявному світі. Через це вона найчастіше розумна та спокійна, не зчиняє галасу та не створює проблем.

Наодинці вона бавиться у своєму уявному світі й будує повітряні замки. Вона може навіть вірити, що батьки не є справжніми й переплутали її в пологовому будинку. Така дитина вигадує різні способи втечі з дому; один з них – явне бажання піти до школи. Натомість уже в школі вона почувається відторгненою або відторгає сама себе, літаючи «у хмарах», вирушаючи у свій світ. Одна жінка розповідала мені, що в школі вона відчувала себе «туристкою».

З іншого боку, така дитина хоче, щоб її помітили, хоч вона не надто вірить у своє право на існування. Пригадую одну маленьку дівчинку, яка ховалася за меблями, поки її батьки вітали гостей у дверях. Коли помітили, що її ніде немає, усі заходилися її шукати, але вона не вийшла зі схованки, знаючи, що всі хвилюються ще більше. Вона говорила собі: «Я хочу, щоб вони мене знайшли. Я хочу, щоб вони зрозуміли, що я існую». На цьому прикладі бачимо, що дівчинка так мало вірила у своє право на існування, що створювала ситуації, які дозволяли їй це право довести.

Оскільки тіло такої дитини часто менше за середнє, вона нагадує ляльку або якесь беззахисне створіння. Ось чому мати надмірно опікується нею. Їй часто говорять, що вона надто мала для того, надто слабка для цього. Дитина починає настільки вірити в це, що її тіло залишається маленьким. Отож бути улюбленцем для неї стає чимось задушливим. Згодом, коли хтось полюбить її, першою реакцією в неї буде відторгнення або втеча, тому що страх задушення нікуди не зник. Надто захищена дитина почувається відторгненою, бо

відчуває, що її не сприймають такою, якою вона є. Щоб компенсувати її малість і вразливість, близькі намагаються все зробити й усе помислити за неї; однак, замість відчувати себе коханою, за цих обставин дитина почувається відторгненою у своїх здібностях.

Утікач вважає за краще не прив'язуватися до матеріальних речей, бо вони можуть завадити його втечі, коли він на неї наважиться. Він немовби з пташиної високості споглядає за всім матеріальним. Він запитує себе, що робить на цій планеті, і йому складно повірити, що він може бути щасливим тут. Його більше приваблює все, що пов'язано з духом, а також інтелектуальний світ. Він не часто користується матеріальними речами для задоволення, адже вважає це зайвим. Одна молода жінка казала мені, що не любить ходити по магазинах. Вона робить це лише для того, щоб відчути себе живою. Утікач визнає, що гроші потрібні, але радості вони йому не додають.

Відстороненість від матеріальних речей створює втікачеві труднощі на рівні сексуального життя. Зрештою він ладен повірити, що сексуальність суперечить його духовності. Чимало жінок-утікачок мені повідали, що вважають секс недуховним, надто після того, як вони стали матерями. Часто трапляється, що протягом усього періоду вагітності їхні чоловіки погоджуються не займатися з ними любов'ю. Утікачам буває важко збагнути, що вони можуть мати такі самі сексуальні потреби, як і будь-яке нормальне людське створіння. Вони тяжіють до ситуацій, коли їх відторгають у сексуальному плані: або їхні партнери, або ж вони самі звикають абстрагуватися від своєї сексуальності.

Травма відторгнення переживається з одним із батьків тієї самої статі. Якщо ти впізнаєш себе в описі людини, що відчуває своє відторгнення, це означає, що ти пережив таке відчуття з одним зі своїх батьків тієї самої статі. Він першим пробуджує вже наявну в тобі травму. Отож нормальною і людською реакцією стає неприйняття та гнів до цієї рідної людини, аж настільки, що ти можеш відчувати до неї ненависть.

Роль рідної людини однієї з нами статі полягає в тому, щоб навчити нас любити – любити себе і давати любов. Рідна людина протилежної статі навчає нас дозволяти любити себе і приймати любов.

І якщо ми не приймаємо одного зі своїх батьків, то рішення не брати його собі за модель теж нормально. Цим неприйняттям пояснюються і твої труднощі, пов'язані з цією травмою: маючи таку саму стать, що й один із батьків, якого ти не приймаєш, тобі нелегко прийняти й любити себе.

Утікач вважає себе нікчемним, нічого не вартим. Через це він застосує всі способи, щоб стати досконалим, підняти свою вартість у своїх очах і в очах інших. Слово «НІЯКИЙ» дуже поширене в його лексиконі, коли він говорить про себе чи про інших. Наприклад, можна почути, як він промовляє:

- «Начальник сказав мені, що я ніякий, отож я звільнився».
- «Мати моя ніяка в хатніх справах».
- «Мій батько геть ніякий у стосунках з моєю матір'ю, як і мій чоловік зі мною. Я не засуджую її за те, що вона покинула його».

У нас у Квебеку радше вживають слово «НІЩО» в тому самому значенні:

- «Я знаю, що нікчема, інші значно цікавіші за мене».
- «Хоч що я робив, це нічого не дає, завжди доводиться починати спочатку».
- «Роби, як знаєш, для мене це ніщо».

На семінарі один утікач поділився зі мною, що почувається нікчемним і ні на що не придатним в очах батька. «Коли він говорить зі мною, я ніби розчавлений і задушений; у мене на думці тільки бажання втекти від нього, бо я втрачаю всю свою витримку. Мене гнітить вже сама його присутність». Жінка-втікачка розповіла, що, коли їй було шістнадцять років, мати сказала, щоб вона зникла назавжди, хай навіть помре, нікому від цього гірше не стане. Уникаючи страждань, дівчина відтоді повністю віддалилася від матері.

Цікаво зазначити, що дитину, яка почувається відторгненою, до втечі підбурює саме рідна людина тієї самої статі. Я часто чула, що один із батьків у ситуації, коли дитина хоче піти з дому, говорить: «Гарна ідея! Іди, нам буде вільніше!» Так дитина відчуває ще більше відторгнення та гнів на рідну людину. Такого типу ситуація виникає з тим із батьків, хто так само мав травму відторгнення. Він заохочує до втечі, бо цей спосіб йому вже знайомий, навіть якщо він цього не усвідомлює.

Також до лексики втікача належить слово «немає». Наприклад, на запитання: «Як твоє сексуальне життя?» і «Які в тебе стосунки з тією особою?» утікач відповідає: «Їх немає»; тимчасом як більшість людей сказали б просто, що якимось не дуже клеїться.

Також утікач вживає слово «зникати». Наприклад, він скаже: «Мій батько ставиться до матері як до повіі... Хотілось би зникнути» або «Хоч би мої батьки зникли».

Утікач шукає самотності, усамітнення, тому що боїться уваги; він не знає, як поводитися, що робити в таких випадках. Так ніби його буде забагато. У родині, у будь-якому гурті він стирається. Вважає, що має знести безліч неприємних ситуацій, ніби в нього немає права на відсіч. Так чи інакше, він не бачить виходу. Наприклад, дівчинка просить у матері допомоги їй з уроками й чує відповідь: «Звернися до батька. Хіба ти не бачиш, що я зайнята, а йому немає чого робити?» Першою реакцією відторгнутої дитини будуть думки: «Авжеж, мене не люблять, ось чому мати не хоче мені допомогти», і вона шукатиме місце,

де зможе побути наодинці.

Утікач має небагатьох друзів у школі, а згодом і на роботі. Його вважають одинаком і залишають сам на сам. Що більше він відособлюється, то більше стає непомітним. Потрапляє до зачарованого кола: коли відчуває себе відторгненим, то вдягає маску втікача, щоб не страждати; відтак настільки стирається, що інші більше його не помічають. Він дедалі більше опиняється на самоті й так знаходить більше підстав відчувати відторгнення.

Ситуація, яку я тобі опишу, траплялася зі мною багато разів наприкінці семінарських занять, у той момент, коли кожен ділиться враженнями про те, чим семінар йому був корисний. З яким здивуванням я помітила присутність людини, яку я не помітила протягом дводенного семінару! Я запитувала себе: «Де ж вона була весь цей час?» Трохи згодом я зрозуміла, що в неї тіло втікача і вона примостилася позаду інших так, щоб не бути на видноті. Коли я зауважую таким особам, що вони занадто приховані, вони відповідають майже незмінно: «Мені немає нічого цікавого сказати. Тому я й не говорю».

Справді, утікач зазвичай розмовляє обмаль. Якщо він таки бере слово і говорить багато, то намагається зміцнити самооцінку; і його слова можуть здатися, на думку інших, дещо зарозумілими.

У втікача часто виникають проблеми зі шкірою, щоб до нього не торкалися. Шкіра – це орган контактний, і вигляд її може або привернути, або відштовхнути іншу людину. Проблемна шкіра в людини є несвідомим способом оточити себе дистанцією, обмежити доторки, зокрема в місцях, де залягає проблема. Я неодноразово чула, як втікачі говорили: «Під час доторків у мене враження, ніби мене витягують з мого кокона». Травма відторгнення змушує людину повірити: якщо вона житиме у своєму світі, то не буде страждати, адже там вона не стане відторгати саму себе, а інші не зможуть до неї дістатися. Ось чому вона відхиляє пропозиції працювати гуртом і сторониться. Так можна загорнутися у свій кокон.

Тому втікач легко і залюбки виходить в астрал. Але, на жаль, найчастіше це відбувається несвідомо. Він може навіть думати, що це звичайне явище та інші так само витають «у хмарах», як і він. Часто-густо його думки розсіяні. Інколи від нього можна почути: «Мені потрібно зібрати себе до купи». Йому здається, ніби він розсипався на частинки. Це відчуття, зокрема, притаманне тим, чие тіло скидається на зібрання розрізнених фрагментів. Я чула, як втікачі говорять: «Я почуваюся відрізненим від інших. Немовби я тут відсутній». Дехто зізнавався, що має чітке відчуття, ніби тіло розділене навпіл, ніби в талії тіло розрізане ниткою. Одну мою знайому, за її відчуттями, нитка розділяла на рівні грудей. Після застосування техніки абстрагування, якої я навчаю на одному зі своїх семінарів, жінка відчувала, як верхня й нижня частини тіла поєдналися, і вона подивувалася своїм новим відчуттям. Це дало їй змогу зрозуміти, що, починаючи з дитинства, вона не була насправді у своєму тілі. Жінка не знала, що означає «бути прив'язаним до землі».

На семінарах я помічаю, зокрема в жінок-утікачок, що вони полюбляють сидіти на стільці, схрещуючи ноги під стегнами. Здається, їм було б зручніше сісти на землю. Але, не торкаючись землі, їм легше кудись відлетіти. Утім, вони заплатили за участь у занятті, а це засвідчує, що певна їхня частина прагне бути тут, хоча їм складно зосередитися і долучитися до гурту. Отож я їм кажу, що в них є вибір: відлетіти в астрал і пропустити те, що відбувається тут, або залишитися прив'язаними до місця й бути разом зі всіма.

Як я вже зазначала, утікач не відчуває прийняття або схвалення з боку одного зі своїх батьків тієї самої статі. Це не обов'язково означає, що той один з батьків його відторгнув. Утікач переживає це відчуття. Ця ж душа могла повернутися на Землю, щоб улагодити травму приниження, і мала б відчувати приниження з цими самими батьками з відповідним до цієї травми ставленням. З іншого боку, само собою зрозуміло, що втікач притягує досвід відторгнення більше, ніж інша людина, як-от брат чи сестра, які не мають цієї травми.

Той, хто страждає від відторгнення, постійно шукає любові одного з батьків тієї самої статі; або вона переносить свій пошук на інших осіб тієї самої статі. Вона вважатиме, що буде неповною, поки не здобуде любові тієї рідної людини. Ця людина дуже чутлива до найменшого дрібного зауваження від одного з батьків і легко переконується у своєму стані відторгнення. Вона поступово розгортає свою злостивість, що навіть переростає в ненависть, – настільки сильне її страждання. Пам'ятай, що для ненависті потрібно багато любові. Велика любов, що розчарувалася, обертається на ненависть. Травма відторгнення настільки глибока, що серед п'яти характеристик утікач найбільше схильний до ненависті. Він може легко перейти через стадію великої любові до стадії великої ненависті. Це свідчить про значне внутрішнє страждання.

Щодо рідної людини протилежної статі, утікач боїться відторгнути її сам і стримується у своїх вчинках або словах, адресованих їй. Через свою травму він не є сам собою. Він вдається до всіляких маневрів, щоб не відторгнути цю рідну людину, оскільки взагалі не хоче, щоб його звинуватили, ніби він когось відторгнув. З іншого боку, він хотів би, щоб рідна людина тієї самої статі докладала зусиль і робила маневри, потрібні для того, щоб утікач менше відчував своє відторгнення. Він не хоче бачити, що його страждання спричинені незагоєною травмою, а один з батьків тієї самої статі в цьому насправді не винний. Якщо втікач переживає досвід відторгнення одним із батьків або іншою особою протилежної статі, то звинувачує за це себе самого й себе ж самого відторгає.

Якщо ти розпізнав у себе травму відторгнення, то для тебе, хай навіть твоя рідна людина справді тебе відторгає, важливо зрозуміти й прийняти таке: саме тому, що твоя травма не загоєна, ти притягуєш до себе таку рідну людину й таку ситуацію. Але допоки ти віритимеш, що всі негаразди з тобою трапляються через провину інших, ця травма не зможе бути зцілена. Як наслідок твоєї реакції на своїх батьків у тебе може легко виникати відчуття відторгнення іншими людьми тієї самої статі, що й у тебе, і тобі завжди буде страшно відторгнути людей протилежної статі. Поки ти боїшся їх відторгнути, не дивуйся,

що врешті-решт ти це зробиш. Нагадую тобі: що більше ми підживлюємо страх, то швидше він конкретизується.

Що сильніша травма відторгнення, то більше людина притягує обставини, за яких її відторгнуть саму або вона відторгне когось іншого.

Що більше втікач відторгає себе, то сильніше боїться, що відторгнуть його. Він постійно себе знецінює. Часто порівнює себе з тими, хто в чомусь кращий за нього, і це підштовхує його до переконання, що він гірший за інших. Утікач не помічає, що в певних сферах може бути кращим, ніж будь-хто інший. Йому навіть складно повірити, що хтось інший може вибрати його в друзі, у подружжя або люди можуть по-справжньому його полюбити. Одна мати розповіла мені, коли діти сказали їй, що вони люблять її, вона не розуміла, за що!

Так утікач живе в стані невизначеності. Коли його обирають, він у це не вірить і сам себе відторгає, деколи аж настільки, що може зрештою зіпсувати чи зруйнувати сприятливу для нього ситуацію. Коли його не обирають, він відчуває себе відторгнутим іншими. Один юнак з багатодітної родини розповідав мені, що батько ніколи не доручав йому якоїсь справи, отож він одразу робив висновок, що інші були кращими за нього. Не дивно, що надалі батько робив свій вибір на користь когось іншого, а не сина. Хлопець потрапив у зачароване коло.

Утікач часто говорить або думає, що його справи або думки не мають цінності. Коли на нього звертають увагу, він губиться, йому здається, що він займає чимало місця. Якщо втікач використовує багато простору, то в нього виникає відчуття, що він комусь заважає. Заважати комусь для нього означає, що його відторгнуть ті, кого він потурбує. Навіть у материнській утробі втікач не займає багато місця. Він намагатиметься уникати всього доти, доки його травма нарешті не загоїться.

Коли він говорить, а хтось його перебиває, його миттєва реакція – подумати, що він не важливий, отож він зазвичай замовкає. Людина без травми відторгнення радше подумає, що нецікавим є сказане твердження, а не вона сама. Утікачу також складно висловити свою думку, коли його не просять, оскільки втікачеві здається, що інші відчують з його боку конфронтацію та відстороняться від нього.

Якщо втікачу потрібно звернутися з проханням до когось, а інша людина зайнята, то він відмовиться і нічого не скаже. Він знає, чого хоче, але не наважується про це попросити, вважаючи це недостатньо важливим, щоб потурбувати іншого.

Багато жінок розповідали мені, що з підліткового віку перестали довірятися своїй матері зі страху, що їх не зрозуміють. Вони вірять: аби тебе розуміли, потрібно, щоб тебе любили. Але бути зрозумілим не має нічого спільного з любов'ю. Любити – це приймати іншого, навіть якщо не розумієш його. Через це вірування вони не висловлюються відверто, уживають туманні натяки. Такі жінки намагаються втекти від теми, водночас боятися

порушити інше питання. Як наслідок, вони поведуться так і з іншими жінками. Якщо втікач чоловік – то так само складаються стосунки з батьком та іншими чоловіками.

Ще одна особливість утікача – прагнути досконалості в усьому, що він робить, адже він вірить, що якщо припуститься помилки, його осудять. Осуд же для нього тотожний відторгненню. А оскільки він не вірить у власну досконалість, то намагається досягти досконалості у своїй роботі. На жаль, він плутає «бути» й «робити». Його пошук досконалості може навіть стати нав'язливим. Утікач настільки хоче все зробити досконало, що будь-яка робота забирає в нього більше часу, ніж потрібно. І через це він знову зазнає відторгнення з боку інших.

Найбільший страх утікача – впасти в паніку. Щойно йому здається, що в певній ситуації він може запанікувати, його першою реакцією буде порятуватися, сховатися або втекти. Утікач був би ладний зникнути, бо знає, що в стані паніки він застигає на місці, не може поворухнутися. Він вірить, що, утікаючи, уникне лиха. Така людина настільки переконана, що не зможе дати собі ради, що зрештою легко піддається паніці, навіть коли для цього немає підстав. Бажання зникнути настільки властиве втікачам, що в деяких з них я неодноразово спостерігала регресії до зародкового стану. Вони розповідають, що їм хотілося сховатися в утробі матері. Це свідчить, що процес розпочинається дуже рано.

Притягуючи у своє життя людей і ситуації, яких він боїться, утікач потрапляє в обставини, що викликають у нього паніку. Його страх перетворює ситуацію на ще більш драматичну. Він завжди знаходить різні пояснення для виправдання своєї втечі та уникання.

Утікач легко панікує й застигає на місці від страху в присутності рідної людини або інших осіб однієї з ним статі (надто якщо вони нагадують йому цю рідну людину). З одним із батьків або людьми протилежної статі такого страху він не відчуває. З ними йому легше спілкуватися й доносити свою думку. Я також помітила, що втікач у своєму лексиконі часто вживає слово «паніка». Він скаже, наприклад: «У мене паніка від самої думки, що потрібно кинути курити». Людина без травми відторгнення просто сказала б, що їй складно відмовитися від сигарет.

Наше его робить усе, що може, аби ми не помічали наших травм. Чому? Бо ми несвідомо надали йому таке право. Ми настільки боїмося знову пережити біль, пов'язаний з кожною травмою, що всіма способами намагаємося не зізнаватися собі: ми переживаємо відторгнення тому, що відторгаємо самі себе. Ті, хто від нас відсторонюється, з'явилися в нашому житті для того, щоб показати нам, наскільки ми відторгаємо самі себе.

Страх перед своєю панікою змушує втікача в різних ситуаціях втрачати пам'ять. Він може думати, що в нього проблеми з пам'яттю, але в реальності в нього проблема зі страхом. Я часто помічаю під час нашого заняття «Стань ведучим-конференсьє», що коли учасник з характером утікача має вийти та зробити доповідь перед аудиторією (навіть якщо він добре підготувався і знає свою тему), в останню хвилину страх настільки переповнює

його, що в нього стається пробіл у пам'яті. Утікач навіть деколи покидає своє тіло, і воно застигає перед усіма, немовби він відлетів у вирій. На щастя, ця проблема мало-помалу виправляється ним самим упродовж позбавлення своєї травми відторгнення.

Після всього сказаного в цьому розділі само собою зрозуміло, що травма відторгнення впливає на наш спосіб комунікації. Страхи втікача, які заважають йому чітко висловлюватися й говорити про свої потреби, зводяться до такого переліку: страх не бути цікавим, не мати цінності, бути незрозумілим, боятися, що інші слухають з обов'язку або ввічливості. Якщо ти впізнаєш себе в цих страхах, то час замислитися, що ти не є самим собою і над тобою панує травма відторгнення.

Цікаво спостерігати, як наші травми впливають на наш спосіб харчування. Людина живить своє фізичне тіло так само, як емоційне та ментальне тіло. Утікач у харчуванні надає перевагу маленьким порціям і часто втрачає апетит, коли переживає страх або інтенсивні емоції. Серед інших перелічених нами типів утікач найбільше схильний до анорексії. Людина, яка має цей недуг, майже повністю відмовляється від їжі, адже вважає себе надто гладким, коли ж насправді це зовсім не так. Це його метод, щоб спробувати зникнути. Коли в нього з'являється вовчий апетит, він знову прагне втекти вже через їжу, накидаючись на неї. Однак до такого способу втечі він вдається зовсім рідко. Частіше для втечі він обирає алкоголь або наркотики.

Коли втікач наляканий, його тягне на солодке. Оскільки страх забирає в людини енергію, зазвичай припускають, що споживання цукру додає сил. На жаль, це лише тимчасова енергія, яку потрібно часто поновлювати.

Наші травми заважають нам бути собою. Це призводить до блокування певних органів, а внаслідок цього виникають хвороби. Кожному типу характеру притаманні свої особливі захворювання та недуги, що пов'язані з відповідним психічним налаштуванням.

Ось кілька хвороб і недуг, які можуть з'явитися у втікача:

- Він часто страждає на ДІАБЕТ, адже відторгає їжу, перш ніж тіло встигає засвоїти поживні речовини, так само як надто швидко він відторгає ситуацію, яка могла б бути корисною для нього.
- У багатьох спостерігається АРИТМІЯ, нерегулярний серцевий ритм. Коли серце починає калатати з шаленою швидкістю, у людини з'являється враження, що воно хоче вискочити з грудей, майнути геть. Це ще один спосіб бажати втекти від нестерпної ситуації.
- Я вже зазначала, що травма відторгнення настільки болісна, що для втікача цілком нормально ненавидіти одного зі своїх батьків тієї самої статі, якого він ще в дитинстві засудив за свої страждання. Утім, утікачеві доволі складно пробачити себе за ненависть до цієї рідної людини, оскільки він ладен краще не думати й не знати про цю ненависть, що

нікуди не поділася й досі. Якщо він не дасть собі право ненавидіти одного зі своїх батьків, він може захворіти на РАК – хворобу, пов'язану зі злістю, ненавистю, душевним болем, пережитим на самоті.

Якщо людині вдасться дійти до зізнання, що вона ненавиділа одного зі своїх батьків, раку не буде. Тяжка хвороба може виникнути в тому разі, коли людина виношує ідею насильства щодо своєї рідної людини, але це не буде рак. Рак виявляє себе здебільшого в людини, яка багато страждала, але звинувачує себе. Вона не хоче визнавати, що злостилася на одного зі своїх батьків, бо це означає визнати себе злим і безсердечним. Це означає також погодитися, що вона відторгає свою рідну людину, яку сама й засуджувала за те, що та відторгнула її.

Утікач не дає собі права бути дитиною. Він змушує себе пришвидшити процес дорослішання, щоб, як йому здається, менше страждати від своєї травми. Саме тому тіло втікача або частина тіла нагадує тіло дитини. Рак указує на те, що він не дав права страждати дитині в собі. Він не прийняв того, що це цілком людяно ненавидіти й злоститися на одного зі своїх батьків, якого вважав винним за свої страждання.

- Серед інших хвороб і недугів, які властиві втікачеві, – це також проблеми ДИХАЛЬНИХ ФУНКЦІЙ, зокрема під час паніки.
- Також він піддається АЛЕРГІЯМ унаслідок несприйняття та відторгнення певних харчів або речовин.
- Він може перейти до БЛЮВАННЯ спожитої їжі, щоб вказати на своє відторгнення людини чи ситуації. Я чула від підлітків такі слова: «Я хотів би виблювати свою матір (або батька)». Утікач може висловити своє бажання «виблювати» ситуацію або людину у фразях: «Мене від тебе нудить!» або «Мене від цього змужжує!» Це все способи висловити бажання відторгнути когось або щось.
- НЕПРИТОМНІСТЬ або ЗАПАМОРОЧЕННЯ для втікача є ще одним способом вислизнути від ситуації або людини.
- У серйозних випадках утікач зникає, впадаючи в КОМУ.
- Утікач, що страждає на АГОРАФОБІЮ, використовує цей розлад, щоб уникнути певних ситуацій або людей, які могли б довести його до паніки. (Щодо цього розладу див. с. 76–79.)
- Якщо втікач зловживає цукром, то може притягнути хвороби підшлункової залози, як-от ГІПОГЛІКІМІЮ чи ДІАБЕТ.
- Якщо накопичилося багато ненависті до одного з батьків унаслідок болю, спричиненого

відторгненням, яке втікач пережив і переживає, і якщо він доведений до емоційної та ментальної межі, у нього може сформуватися ДЕПРЕСИВНИЙ або МАНІАКАЛЬНО-ДЕПРЕСИВНИЙ СТАН. Якщо він думає про самогубство, то не говорить про це, а коли береться за справу, зробить усе, щоб не схибити. Ті, хто часто говорить, що покінчить життя самогубством, але роблять це невдало, коли переходять до справи, належать до характеристики покинутих. Я говорю про них у наступному розділі.

- Утікач, якому ще змалку складно визнати себе повноцінною людиною, схильний спробувати стати кимось іншим: так, він губиться в особистості іншої людини, якою захоплюється; наприклад, юна дівчина жадає бути Мерілін Монро. Вона може так і продовжувати, змінюючи один взірць на інший. Небезпека цієї ексцесивної поведінки в тому, що згодом це може спричинити ПСИХОЗ.

Перелічені недуги чи хвороби трапляються і в осіб з іншими типами травм, але найбільш поширеними вони, вочевидь, є для тих, хто відчуває себе відторгнутим.

Якщо ти розпізнав у себе травму відторгнення, то більш імовірно, що хтось із твоїх батьків однієї з тобою статі також відчуває себе відторгненим своєю рідною людиною тієї самої статі. Крім того, є велика ймовірність, що він почувається відторгненим і тобою. Хай навіть це залишається неусвідомленим жодною стороною, але ця констатація правдива й перевірена на тисячах випадках людей-утікачів.

Пам'ятай: головна причина будь-якої травми полягає в нездатності пробачити собі те, що ми заподіяли собі або іншим. Собі пробачити складно, адже зазвичай ми навіть не помічаємо, що ображені на себе. Що глибша в тебе травма відторгнення, то певніше це означає, що ти відторгаєш себе або інших людей, ситуації або проекти.

Ми докоряємо іншим за те, що робимо самі, але не хочемо цього помічати.

Саме тому ми притягуємо до себе людей, які нам показують те, що ми робимо іншим і собі.

Ще одним способом усвідомити, що ми відторгаємо себе або іншу людину, є сором. Справді, ми переживаємо почуття сорому, коли хочемо сховатися або приховати свої вчинки. Цілком нормально вважати соромними вчинки, за які ми докоряємо іншим. Надто ми не хочемо, щоб вони дізналися, що ми самі поводимося так само, як вони.

Пам'ятай, що все описане вище переживається тільки тоді, коли людина, яка страждає на відторгнення, вирішує вдягнути маску втікача, сподіваючись уникнути страждань; це залежить від глибини та серйозності травми.

Цю маску, буває, носять кілька хвилин на тиждень, а іноді – майже постійно.

Притаманна втікачів поведінка пояснюється страхом знову пережити травму відторгнення. Утім, ти, імовірно, міг упізнати себе в деяких вчинках, але не в усіх, що були описані вище. Для людини майже неможливо впізнати себе в усіх згаданих формах поведінки. Кожній травмі, описаній у цій книжці, відповідають свої форми поведінки та внутрішнє налаштування. Отож ці способи думати, відчувати, говорити та діяти, пов'язані з кожною травмою, указують на реакцію особистості на все, що відбувається в її житті. Людина в стані реакції не зосереджена у своєму серці, а отже, не може жити в добрі та щасті. Ось чому так важливо усвідомлювати моменти, коли ти перебуваєш у стані реакції, а коли є самим собою. Тільки так ти зможеш стати господарем свого життя і не дозволяти страхам керувати тобою.

Мета цього розділу – допомогти тобі усвідомити травму відторгнення. Якщо ти впізнаєш себе в описі маски втікача, то в останньому розділі я подаю інформацію, яка знадобиться тобі для того, щоб загоїти цю травму, знову стати собою, не запевняти себе, ніби життя сповнене болем відторгнення. Якщо ти не помічаєш у собі цієї травми, то перш ніж відкинути таку можливість, я тобі раджу запитати в тих, хто тебе добре знає, чи вони згодні з тобою. Я вже зазначала, що можливо мати лише незначну травму відторгнення. У такому разі ти знайдеш лише деякі її ознаки. Нагадую тобі, що важливо довіряти насамперед фізичному опису, бо наше тіло ніколи не обманює, тоді як ми самі можемо легко себе переконати.

Якщо ти впізнаєш цю травму в деяких своїх знайомих, не потрібно намагатися їх змінити. Радше використовуй те, що ти дізнався в цій книжці, щоб виявити більше співчуття до людей, краще зрозуміти їхню реактивну поведінку. Бажано, щоб вони самі прочитали мою книгу, якщо зацікавилися цією темою; не потрібно їм пояснювати зміст своїми словами.

## Характеристики травми ВІДТОРГНЕННЯ

Пробудження травми: Від моменту зачаття до одного року, з одним із батьків тієї самої статі. Не відчуває права на існування.

Маска: Утікач.

Один з батьків: Тієї самої статі.

Тіло: Стиснене, вузьке, худе, фрагментарне.

Очі: Маленькі, наповнені страхом, враження маски навколо очей.

Лексикон: «Ніхто», «ніякий», «ніщо», «не існує», «зникати».

Характер: Віддалений від матеріального. Перфекціоніст. Інтелектуальний. Перехід через стадію великої любові до стадії лютої ненависті. Не вірить у своє право на існування. Сексуальні труднощі. Вважає себе порожнім місцем, без цінності. Шукає самотності. Стирається. Уміє бути непомітним. Знаходить різні способи для втечі. Легко відлітає в астрал. Вважає, що його не розуміють. Складно дозволити жити своїй внутрішній дитині.

Найбільший страх: Паніка.

Харчування: Апетит зникає через емоції або страх. Невеличкі порції. Для втечі: цукор, алкоголь, наркотики. Схильність до анорексії.

Можливі захворювання: Проблеми зі шкірою, діарея, аритмія, рак, розлад дихальних функцій, алергії, блювання, запаморочення, кома, гіпоглікемія, діабет, депресія, схильність до суїциду, психоз.

## БУДОВА ТІЛА ЗАЛЕЖНОГО

(травма покинутого)

Будова тіла залежного. (Травма покинутого)

## Розділ 3. Покинутий

Покинути означає залишити, кинути, більше не хотіти кимось займатися. Багато людей плутають відторгненого з покинутим. Інколи відчуваєшся відторгнутим, бо інший відштовхнув, не хоче бачити поряд із собою. Але важить не ситуація, а викликані нею відчуття. Щоб дізнатися, яка травма була роз'ятрена, треба звернути увагу на реакції та на

людину, з якою переживається проблема. Якщо це особа тієї самої статі, що в нас, завжди активується травма відторгнення, а якщо це особа протилежної статі – активується травма покинутого.

Покинутий переживає травму на рівні «мати» й «робити», тоді як для відторгнутого притаманний рівень «бути».

Ось кілька прикладів ситуацій, що пробуджують у дитини травму покинутого.

Малюк може почуватися покинутим...

- якщо його мати раптом зосереджує увагу на новонародженого. Це відчуття ще й посилюється в тому разі, коли дитинка потребує більше турботи, часто хворіє або має особливі потреби. Покинутому здається, що мати постійно його залишає й займається немовлям. Йому спадає на думку, що тепер так буде завжди й мати більше не повернеться.
- якщо батьки щодня ідуть на роботу та приділяють йому обмаль часу.
- коли його госпіталізують і мусить залишитися в лікарні. Він не розуміє, що відбувається. Йому може здаватися, що в минулі тижні він поведився нечемно й батькам це набридло; тоді почуття покинутого загострюється. У лікарні він може вирішити, що батьки покинули його назавжди. Навіть якщо вони навідують його щодня, біль, що закарбувався в момент відчуття себе покинутим, візьме гору. Страждання спонукає його створити собі маску, що, як він вірить, допоможе більше не відчувати цього болю.
- коли батьки на час своєї відпустки віддають його доглянути, хай навіть рідній бабусі.
- якщо мати завжди хворіє, а батько відсутній або надто заклопотаний, щоб займатися ним. Дитина в такому разі має давати собі раду самотійно.

Я знала одну жінку, яка пережила величезний страх у віці вісімнадцяти років, коли помер її батько. Ця смерть була ще більш травматичною, бо її мати впродовж кількох років повторювала, що виставить її за двері, щойно їй виповниться 21 рік. Дівчина, почуваячись покинутою своєю матір'ю, була налякана й говорила собі: «Що станеться зі мною після смерті татка, що вдіяти, коли мене виженуть з рідної домівки і я залишусь зовсім одна?»

Багато людей, що тримають у собі травму покинутого, засвідчують, що в дитинстві їм бракувало спілкування з боку рідної людини протилежної статі. Вони вважали її надто замкненою й ображалися на неї, оскільки вона залишала іншому рідному всю ініціативу. Більшість таких дітей були переконані, що вони не були цікаві для рідної людини протилежної статі.

За моїми спостереженнями, травма покинутого була завдана рідною людиною протилежної статі. Утім, я помітила, що травма покинутого дуже часто переживається дітьми разом із травмою відторгнення. Дитина відчуває себе відторгненою одним зі своїх батьків тієї самої статі й покинутою одним із батьків протилежної статі, який, на її переконання, мав би більше займатися нею і слідкувати за тим, щоб інший рідний менше відштовхував її. Дитина може переживати досвід, у якому вона почувається покинутою одним із батьків тієї самої статі, але насправді вона переживає з ним травму відторгнення. Чому? Річ у тім, що рідна людина тієї ж статі, яка не достатньо займалася нею, діє так, тому що відторгає себе саму – і це те, що дитина відчуває в глибині душі. Коли один з батьків відторгає себе і має дитину однієї з ним статі, то це цілком закономірно. Такий дорослий відторгає цю дитину, можливо, несвідомо, тому що вона постійно повертає його до пережитої травми. Приклад жінки, яка у вісімнадцять років втратила свого батька, добре ілюструє цю подвійну травму відторгненої та покинутої.

Заглиблюючись у дослідження характерів, ти збагнеш, що більшість людей мають кілька травм. Утім, не у всіх однаковий рівень болю.

Той, хто має травму покинутого, не достатньо емоційний. Нестача фізичного харчування також може спричинити травму покинутого; зазвичай вона з'являється до дворічного віку. Щоб сховати від себе цю травму, людина створює маску ЗАЛЕЖНОГО. Отож я вживатиму слово «залежний» на позначення людини, яка потерпає від травми покинутого.

Цій масці властиве тіло, якому бракує тонусу. Видовжений, худорлявий та обвислий корпус указує на сильну травму покинутого. М'язова система недорозвинена, здається, що вона неспроможна тримати тіло прямо, немовби їй потрібна стороння допомога. Тіло точно виражає те, що відбувається всередині людини. Залежний гадає, ніби не може нічого досягнути сам, ніби для підтримки він має потребу в комусь іншому. Тіло від голови до п'ят відображає цю потребу в підтримці. У такій людині можна легко розгледіти маленьку дитину, яка потребує допомоги.

Травму покинутого також виказують великі сумні очі; вони ніби хочуть притягнути іншого поглядом. Ноги слабкі, а руки такі довгі, що створюється враження, ніби вони звисають уздовж корпусу. Здається, ця людина ніби не знає, що вдіяти з руками, надто коли на неї дивляться інші. Також для маски залежного характерно, що деякі частини тіла розташовані трохи нижче за норму. Залежний деколи має згорблену спину, так ніби хребет не може втримати його цілком рівно. Інші частини тіла, як-от плечі, груди, сідниці, щоки, живіт, мошонка в чоловіків тощо, можуть бути відвислими або в'ялими.

Як бачимо, найбільш разюча ознака залежного – це нестача тілесного тонусу. Щойно ти помічаєш в'ялу, розслаблену частину тіла, можеш констатувати, що ця людина носить маску залежного, щоб приховати свою травму покинутого.

Пам'ятай, що інтенсивність травми визначає товщу маски. Украй залежна особа матиме

всі перелічені вище ознаки. Якщо їх лише декілька, це означає, що травма менш глибока. Важливо знати, що повнота, нестача тонусу в певних частинах тіла, надлишок ваги свідчать про іншу травму, про яку говоритимемо далі на сторінках цієї книги, а для травми покинутого притаманна загальна нестача тонусу.

Тобі треба також навчитися розрізняти маски втікача та залежного. У полі твого зору можуть бути дві дуже худі особи: одна – утікач, інша – залежний. В обох можуть бути тонкі зап'ястя та щиколотки. Різниця, власне, полягає в тонусі. Утікач, незважаючи на свою худорлявість або низький зріст, тримається струнко, тоді як залежний має ослаблений вигляд, невпевнену поставу. Складається враження, що у втікача шкіра прилипла до кісток, але м'язова система добре розвинена, тоді як у залежного більше плоті, однак йому бракує тонусу.

Коли особа страждає від обох травм відторгненого та покинутого, ти можеш виявити в її тілі певні риси й утікача, і залежного. Ознака, яка найбільше впадає в очі, позначає травму, від якої людина страждає найчастіше.

Приглядатися до людей навколо себе для того, щоб виявляти їхні травми, – це чудова вправа на інтуїцію. Оскільки тіло говорить нам про особистість майже все, дедалі більше людей прагнуть змінити зовнішній вигляд у різний спосіб, наприклад, з допомогою естетичної хірургії, важкої атлетики тощо. Коли людина намагається приховати від інших своє тіло, це означає, що вона хоче сховати травми, яким відповідають модифіковані частини тіла.

Але з допомогою інтуїції ми можемо виявити ці змінені частини тіла. Я неодноразово зустрічала таких людей. Наприклад, під час консультації я помітила, що в моєї пацієнтки гарні та пружні перса, хоча, поглянувши на неї в першу мить, моя інтуїція підказала, що в неї мали бути обвислі груди. Це був немов короткочасний «спалах». Оскільки я навчилася довіряти своїй інтуїції, то спитала жінку: «Дивно, я дивлюся на тебе й бачу красиві пружні перса, але до цього мені здалося на мить, що вони маленькі й обвислі. Може, ти зробила операцію?» Жінка підтвердила, що справді вдалася до послуг пластичної хірургії, тому що не любила свої груди.

Трохи важче розгледіти деякі деталі, зокрема тонус тіла, скажімо, у жінки через бюстгальтер, підкладки на плечах або сідницях, а також інші аксесуари, які збивають з пантелику. Але принаймні той, хто дивиться в дзеркало, не може себе обманювати. Отож я рекомендую прислухатися до своєї інтуїції та першого враження.

Я знаю чоловіків, які з юного віку займаються важкою атлетикою, однак, незважаючи на великі м'язи, все одно в них відчувається нестача тонусу. Коли ці люди припиняють фізичні вправи, то залишаються з доволі в'ялим, аморфним тілом. Це трапляється лише із залежними. Якщо травму приховали з допомогою фізичних вправ, це не означає, що вона зникне. Повернуся до свого прикладу рани на руці, про яку я говорила в першому розділі.

Навіть якщо людина сховає руку в рукавичку або за спиною, від того її травма все одно не загоється.

Серед п'яти різних типів залежний найбільше схильний ставати жертвою. Велика ймовірність, що один із його батьків або навіть обидва теж були жертвами. Жертва – це особа, яка створює у своєму житті різного роду труднощі – насамперед проблеми зі здоров'ям – для того, щоб привернути до себе увагу. Це відповідає потребам залежного, якому здається, що на нього ніколи не звертають достатньо уваги. Коли людина нібито намагається в різний спосіб привернути увагу, насправді вона шукає можливість відчувати себе достатньо важливою, щоб отримати підтримку. Такій людині здається, що коли їй не вдасться привернути увагу іншого, вона не зможе на нього розраховувати. Це явище можна помітити в залежних, коли вони ще доволі малі. Залежна дитина має потребу відчувати, що якщо вона оступить, то зможе розраховувати на когось, хто поставить її на ноги.

Ця особа надто драматизує; найменший інцидент набуває для неї гігантських масштабів.

Якщо, наприклад, чоловік не зателефонував дружині й не попередив, що запізниться, вона думає про найгірше і не розуміє, чому він не повідомив і змусив її так страждати. Дивлячись на людину, яка поводить себе як жертва, часто запитуєш себе, як їй вдається накликати на себе стільки проблем. Залежний не сприймає ці перипетії як труднощі. Радше проблеми підносять йому цінний подарунок – увагу інших людей. Це дозволяє залежному не відчувати себе покинутим. Бути покинутим для нього набагато болісніше, ніж переживати різні проблеми, які він притягує. Справді зрозуміти це може лише інший залежний. Що більше людина поводить себе як жертва, то глибшою стає її травма покинутого.

Я помітила також, що жертва дуже часто любить грати роль рятівника. Наприклад, залежний прагне взяти на себе обов'язки батька щодо своїх братів і сестер або намагається врятувати того, кого він любить, від якоїсь халепи. Це вже тонші способи здобути увагу. Натомість, коли залежний робить багато послуг іншій людині, то насамперед бажає отримати компліменти, почуватися важливим. Утім, таке прагнення часто спричиняє для залежного біль у спині, адже він перекладає собі на спину чужі обов'язки.

Часто в його житті чергуються злети й падіння. Деякий час він щасливий і все гаразд, але раптово – почувается сумним і нещасним. Він навіть запитує себе, чому так відбувається, адже зміни трапляються без очевидної причини. Уважно шукаючи, залежний може виявити в собі страх самотності.

Підтримка з боку інших є тією формою допомоги, якої залежний потребує якнайбільше. Не важливо, чи складно йому, чи легко ухвалювати рішення самостійно, він зазвичай спершу звертається за порадою або схваленням до інших. У своїх рішеннях він потребує

підтримки. Через це виглядає так, ніби такому індивіду складно ухвалювати рішення, але насправді він не наважується на щось або сумнівається у своєму рішенні лише тоді, коли не відчуває підтримки інших. Його очікування щодо інших залежать від того, чим вони можуть йому допомогти. У будь-якому випадку, така людина шукає не так фізичної допомоги, як почуття підтримки її справ і намірів з боку інших. Коли її підтримують, вона відчуває це як допомогу і любов.

Цікаво зазначити, що хоч залежному потрібна підтримка, він часто вживає фразу: «Я не терплю». Це свідчить, до якої міри, не помічаючи цього, він здатний зробити іншим те, що закидає їм, або ж боїться, що хтось це може заподіяти йому.

Залежний може здатися лінивим, бо не любить виявляти активність або фізично працювати один; він потребує чиеїсь присутності, щоб відчувалася підтримка. Якщо він робить щось для інших, то очікує емоційної віддачі. Коли, займаючись приємною справою з кимось іншим, він отримує бажані емоції, то прагне зробити так, щоб це продовжувалося. Коли спільна робота добігає кінця, він скаже: «Шкода, що це завершилося!» Кінець чогось приємного сприймається ним, немовби його покинули.

Залежна людина з ознаками жертви, надто серед жінок, має схильність ставити багато запитань і переходити на дитячий голосок. Це помітно в тих випадках, коли жінка просить про допомогу: їй дуже складно прийняти відмову й вона ладна наполягати на проханні.

Що більше вона страждає, чуючи від когось «ні», то рішучіше готова вжити всіх засобів, аби отримати бажане, тобто вдається до маніпуляцій, вередує, шантажує тощо.

Так, залежна особа часто просить поради, оскільки не вірить, що здатна впоратися з проблемою сама, але зовсім не обов'язково, що вона прислухається до отриманих порад. Відтак залежний учиняє по-своєму, адже шукав він не так раду, як просто підтримку. Коли він іде з іншими людьми, то пропускає їх перед себе, бо воліє, щоб інші його вели. Він вважає, якщо добре впорається із завданням самостійно, ніхто надалі не займатиметься ним, і повториться ізоляція, якої залежний хотів би уникнути за будь-яку ціну.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию  
(<https://www.litres.ru/liz-burbo/p-yat-travm-i-masok-yaki-zavazhaut-buti-sobou/?lfrom=36267300>)

4) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.