

ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА?

1. ОТВЕРГНУТЫЙ
2. ПОКИНУТЫЙ
3. УНИЖЕННЫЙ
4. ПРЕДАТЕЛЬСТВО
5. НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ



- КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА В НАШЕЙ ЖИЗНИ ПРОИСХОДЯТ СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ НАШУ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ, ГНЕВ, ЗЛОСТЬ, СТРАХИ, БОЛЕЗНИ, ВСЕГДА В ОСНОВЕ НАШЕЙ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЛЕЖАТ 5 БАЗОВЫХ СОСТОЯНИЙ, КОТОРЫЕ ЛИЗ БУРБО НАЗЫВАЕТ ТРАВМАМИ ДУШИ.

Пять травм

- Травма отвергнутого – маска «Беглеца»
- Травма покинутого – маска «Зависимого»
- Травма униженного – маска «Мазохист»
- Травма предательства – маска «Контролёр»
- Травма несправедливости – маска «Ригидного»

У нас есть все 4 травмы, просто какие-то более выраженные.

Потребности ребенка

- Отвергнутый (беглец) – принятие
- Покинутый (зависимый) – чувства, эмоции, внимание
- Униженный (мазохист) - чувственные удовольствия
- Предательства (контролёр) – доверие
- Несправедливости (ригидный) – признание его поступков

ЧТО ТАКОЕ МАСКА?



- **Защитный механизм**, который запускается в детстве и помогает нам избежать сильных страданий, гарантируя нам выживание.
- **Механическое поведение или реакция**, которую человек демонстрирует чтобы скрыть неосознанную эмоциональную боль.
- **Субличность**, которая мешает нам быть самим собой.

Характеристики травмы *отвергнутого* , который носит маску беглеца

- **Первая травматизация** : от момента зачатия до одного года.
- Отвержение идет от **родителя своего пола** , который либо не хотел ребенка, либо хотел ребенка другого пола. Из-за столь глобального несоответствия беглец не чувствует права на существование.
- **Излюбленные слова и выражения** : «ничто», «никто», «не существует», «исчезнуть», «меня тошнит от...».
- **Проявления в повседневной жизни** : Отстраненность от материального. Стремление к совершенству. Сосредоточенность на духовном, интеллектуальном. Стремится к уединению, к «побегу». Хочет быть невидимкой. Считает, что его не понимают. Склонность к сладкому или к алкоголю как к способам убежать.

Характеристики травмы покинутого, который носит маску зависимого

- **Первая травматизация** : между одним и тремя годами.
- Наносится **родителем противоположного пола** . Страдает либо от отсутствия, либо от нехватки общения с родителем противоположного пола. Причина – эмоциональная отстраненность родителя, его полное физическое отсутствие, отсутствие интереса к ребенку или дефицит теплого, душевного контакта ребенка и родителя.
- **Излюбленные слова и выражения** : «никого нет», «отсутствует», «один», «не оставлять», «выношу», «не покидать».
- **Проявления в повседневной жизни** : В отношениях склонен к слиянию с другими, плохо переносит разлуку. Готов на многое, лишь бы не оставаться одному. Нуждается в поддержке извне, в позитивном подкреплении. Не имея ресурса поддержки и любви внутри себя, постоянно ищет и даже требует внимания у других, однако внутренняя пустота неутолима. Ему сложно делать или решать что-то в одиночку. Печален, слезлив, склонен к перепадам настроения. Больше всего боится одиночества.

Характеристики травмы униженного, который носит маску мазохиста

- **Первая травматизация** : в период от одного до трех лет.
- Наносится родителем, который занимается физическим развитием ребенка (обычно это мать). Как правило, это **чрезмерно контролирующий родитель**, который провоцирует у ребенка реакцию стыда и чувство униженности.
- **Излюбленные слова** : «достойный», «недостойный», «маленький», «толстый». «Я плохой, отвратительный, недостойный и не могу стать достойным».
- **Проявления в повседневной жизни** : Часто стыдится себя или других, а чтобы притушить стыд, использует контроль – также, себя или других. Не прислушивается к своим потребностям, в том числе сексуальным, хотя знает их. Гиперответственный. Самооценка заниженная. Больше всего боится свободы.

Характеристики травмы *преданного* *, который носит маску* *контролирующего*

- **Первая травматизация** : в период от двух до четырех лет.
- Наносится **родителем противоположного пола** , когда мать или отец ведут себя не так, как ждет от них ребенок, манипулируют, навешивают на ребенка несбыточные надежды или вообще уклоняются от выполнения родительских обязанностей. В результате ребенок теряет доверие к родителю, а значит – и к миру вообще.
- **Излюбленные слова и выражения** : «отделить(ся)», «ты понимаешь?», «я могу», «я сам справлюсь», «я это знал», «я же говорил», «поверь мне», «я-то знаю», «у него что-то на уме», «я ему не доверяю», «разорвать(ся)».
- **Проявления в повседневной жизни** : Нетерпелив и нетерпим. Трудности с доверием. Уязвимость скрывает за скепсисом. Делает вид, что ответственный, обязательный, важный, но на самом деле ему стоит огромных усилий, чтобы сдержать обещание или хотя бы не забыть об обещанном. Любит похвалу. Не выносит лжи от других, хотя сам с легкостью привирает. Нуждается в начальстве, формальном или неформальном. Если начальство хорошее, то и он – хороший исполнитель. Больше всего боится

Характеристики травмы пережившего несправедливость , маска ригидного

- **Первая травматизация** : в возрасте от четырех до шести лет, когда ребенок впервые начинает ощущать и ценить свою индивидуальность.
- Если, по разным причинам, ребенок не может проявить индивидуальность, не имеет навыка или условий для самовыражений, происходит травматизация: ребенок переживает это как несправедливость и обращает злость, обиду, печаль **на родителя своего пола** .
- Отношения с родителями носят поверхностный характер. Зачастую травмирующий родитель отличается холодностью, невнимательностью, он не способен установить доверительный контакт с ребенком. В итоге переживший несправедливость словно отделяет себя от своих эмоций, дает себе установку «Я ничего не чувствую» и надевает маску ригидного.
- **Излюбленные слова и выражения** : «нет проблем», «всегда, никогда», «очень хороший, очень добрый», «именно так», «я ведь прав?», «если не ошибаюсь», «точно», «совершенно справедливо», «конечно», «ты согласен?».
- **Повседневные проявления** : Всячески стремится к совершенству и излишне требователен к себе. С детства привык думать, что его ценят не за то, кто он есть, а исключительно за достижения и поступки. Часто считает, что другим повезло больше, чем ему. Контакт с собственными чувствами отсутствует. Не любит и не умеет обращаться за помощью. Склонен к сомнениям, к сравнению себя и других. Причем, в сравнении всегда проигрывает. Постоянно носит в себе чувство вины, считая, что недостоин удовольствий, радости, похвалы. В эмоциональных проявлениях заторможен, но от других больше всего боится холодности.

РОДИТЕЛЬ ОДНОГО ПОЛА

❖ ОБРАЗЕЦ «ЛЮБИТЬ»

❖ САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ

❖ КТО Я

↓
ОТВЕРГНУТЫЙ
БЕГЛЕЦ

↓
НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ
РИГИДНЫЙ

БЕССИЛИЕ

КОНТРОЛЬ

УНИЖЕННЫЙ
МАЗОХИСТ

РОДИТЕЛЬ ПРОТИВ. ПОЛА

❖ ОБРАЗЕЦ «БЫТЬ ЛЮБИМЫМ»

❖ СВЯЗЬ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И
ЛЮБОВЬЮ

↓
ПОКИНУТЫЙ
ЗАВИСИМЫЙ

↓
ПРЕДАТЕЛЬСТВО
КОНТРОЛЕР

→ Пробуждение чувств
Человек познает
физическое удовольствие

ЧЕЛОВЕК ОДНОГО ПОЛА

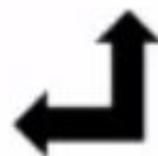
**ЧЕЛОВЕК
ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА**

ОБВИНЯЕТ
СЕБЯ

ОБВИНЯЕТ ДРУГОГО



ОТВЕРГНУТЫЙ
БЕГЛЕЦ



ПОКИНУТЫЙ
ЗАВИСИМЫЙ



НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ
РИГИДНЫЙ



ПРЕДАТЕЛЬСТВО
КОНТРОЛЕР

УНИЖЕННЫЙ
МАЗОХИСТ

ОБВИНЯЕТ СЕБЯ

Этапы исцеления травм

1. Наблюдение за своими реакциями
2. Определить , какая маска, какая травма и принять ее (кого я обвиняю? сила или слабость?)
3. Принять на себя ответственность (на мое восприятие влияет боль, основанная на событиях из прошлого, а также страх за себя). Люди и ситуации ни в чем не виноваты.
4. Прожить боль осознанно и осознать страх. Справиться со страхом через общение со своим внутренним ребенком.
5. Новые поступки, действия, которые противоречат маске, но учитывают мои истинные желания и потребности (чего я хотел вместо этого).

Исцеление травм

Можешь знать, что исцеление травм для тебя началось, если ты осознаешь, что травма активна, если ты способен наблюдать за болью, которую доставляет травма, и позволяешь себе быть обычным человеком.

Нужные для исцеления этапы пройдены, если ты не чувствуешь необходимости носить маску, связанную с травмой, и, соответственно, когда в тебе не возникает эмоциональных реакций.

Принятие сопровождается вздохом облегчения, постепенно устраняет боль и возвращает тебя в состояние «здесь и сейчас».

И тогда ты смотришь на ситуацию в целом, как на жизненный урок

Как узнать, что вы на верном пути, и травмы потихоньку исцеляются?

- Травма **отвергнутого** близка к исцелению, если ты позволяешь себе занять все больше места в жизни, разрешаешь себе просто быть и находишь эффективный способ к самоутверждению, самореализации.
- Травма **покинутого** близка к исцелению, если одиночество становится выносимым и даже приятным, если растет самостоятельность и решимость, а потребность в поддержке извне становится не такой надсадной.
- Травма **униженного** близка к исцелению, если ослабевают контроль и требовательность к себе. Если человек способен обращаться за помощью и принимать помощь, это тоже хороший знак.
- Травма **предательства** близка к исцелению, если человек спокойнее переживает нарушение планов, внезапную разлуку или если хороший поступок остался незамеченным другими.
- Травма **несправедливости** близка к исцелению, если человек дает себе разрешение на ошибки, если появляется доступ к эмоциям и чувствам, если заплакать при посторонних уже не значит – опозориться.

Наш упор в курсе:

- Развитие состояния авторства
- Изучение травм, отслеживание у себя в жизни
- Развитие осознанности

- **Домашнее задание первой недели:**
- Просмотр видео по состоянию авторства, конспекты
- Изучение травмы отвергнутого, анализ признаков
- Медитация «Шине» развитие осознанность
- Медитация 4 принципа, духовное развитие
- Практика «фиолетовый браслет»