

5 травм, которые мешают выстроить счастливые отношения

ТЕОРИЯ ЛИЗ БУРБО

Лиз Бурбо

Лиз Бурбо (фр. Lise Bourbeau, род. 14 февраля 1941) – философ, психолог, учитель, просветитель, автор многочисленных бестселлеров, основатель одного из крупнейших центров личного развития в Квебеке.

Книга

**"Пять травм, которые мешают
быть самим собой"**



Глубинная потребность и детские этапы развития

ГЛУБИННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА

Душа хочет чтобы ты принял себя со всеми своими сторонами

Стремление быть самим собой вызывает отказ у окружающих – вспышки гнева у ребёнка – подростковый кризис

4 этапа

- ▶ Познание радости существования, бытия самим собой
- ▶ Стрaдание от того что быть самим собой нельзя
- ▶ Период кризиса, бунт
- ▶ Уступает и строит новую личность (делает то чего от него хотят другие люди) – надевает маски

Что делать?

Осознаём собственный каждодневный опыт - дела, слова, чувства.

5 ДЕТСКИХ ТРАВМ

Отвергли – маска «беглец»

Покинули - маска «зависимый»

Унизили – маска «мазохист»

Предали – маска «контролирующий»

Были не справедливы – маска «ригидный»

Маска – это «забинтованная рана»

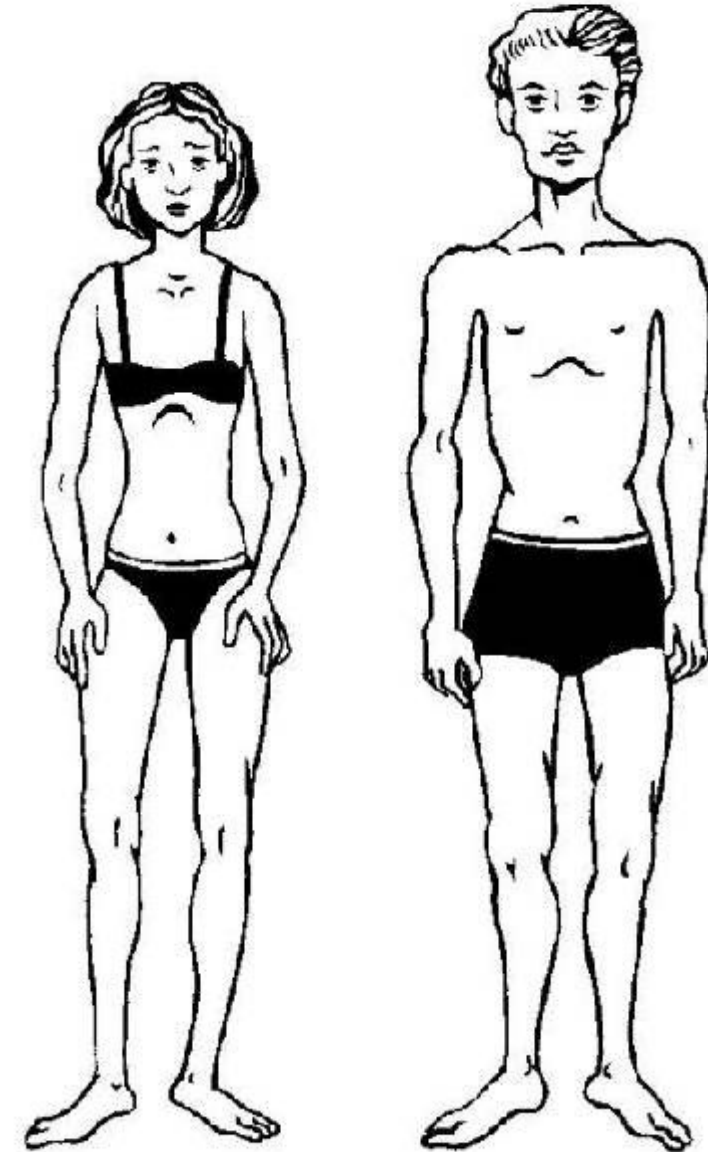
ОТВЕРГНУТЫЙ «БЕГЛЕЦ»

Травма приобретается с момента зачатия, рождения до 1 года с родителем своего пола

- ▶ Оттолкнуть, отстранить, отказаться, не терпеть, не допускать, выстоять
- ▶ Отрицание права на существование
- ▶ Не присутствовать чтобы не страдать. Отвергнуть любовь, чтобы не страдать.
- ▶ Беглец не ставит себя не во что. «Никто» (мой начальник сказал, что я никто) «не существует, не существующий» (как у тебя с сексом – их не существует), исчезать, пропадать (хоть бы мои родители пропали) меня тошнит.
- ▶ Чем сильнее травма, тем сильнее он привязывает к себе ситуации отвергнутости. Чем больше беглец отвергает себя, тем больше он становится отвергнутым другими. Он постоянно унижает и недооценивает себя.

«БЕГЛЕЦ» тело:

- ▶ Тело как будто хочет исчезнуть, ускользнуть. Быть невидимым. Не хочет занимать много места, пытается занять меньше пространства.
- ▶ Очень худой. Сомневается в праве своего существования.
- ▶ Левая сторона может отличаться от правой стороны тела. Деформированное тело вызывающее жалость.
- ▶ Маленькие лицо и глаза (пустые или отсутствующие, наполненные страха)



Телосложение при травме отвержения

«БЕГЛЕЦ»

характер:

- ▶ Отстранённость от происходящего, стремление к совершенству
- ▶ Интеллектуальность
- ▶ Переходы от стадии великой любви к стадии великой ненависти
- ▶ Не верит в своё право на существование
- ▶ Сексуальные трудности
- ▶ Считает себя никому не нужным, «ничтожеством»
- ▶ Умеет быть не заметным
- ▶ Легко отправляется в астрал
- ▶ Считает, что его не понимают
- ▶ Не может позволить спокойно жить своему внутреннему ребёнку
- ▶ Биться паники

«БЕГЛЕЦ»

питание:

Маленькие порции

Часто пропадает аппетит

Склонен к анорексии

Истощение – это его попытка исчезнуть

Привлекают спиртные напитки или наркотики

Сладкое – восполнение энергии от страха, способы бегства

«БЕГЛЕЦ» болезни:

- ▶ Кожные
- ▶ Диарея
- ▶ Аритмия
- ▶ Нарушение дых функции
- ▶ Аллергии
- ▶ Обмороки
- ▶ Кома
- ▶ Гипогликемия
- ▶ диабет
- ▶ Депрессия
- ▶ Суицидные наклонности. психозы

Покинутый «зависимый»

Возникает до 2 летнего возраста (1-3 года) с родителем противоположного пола

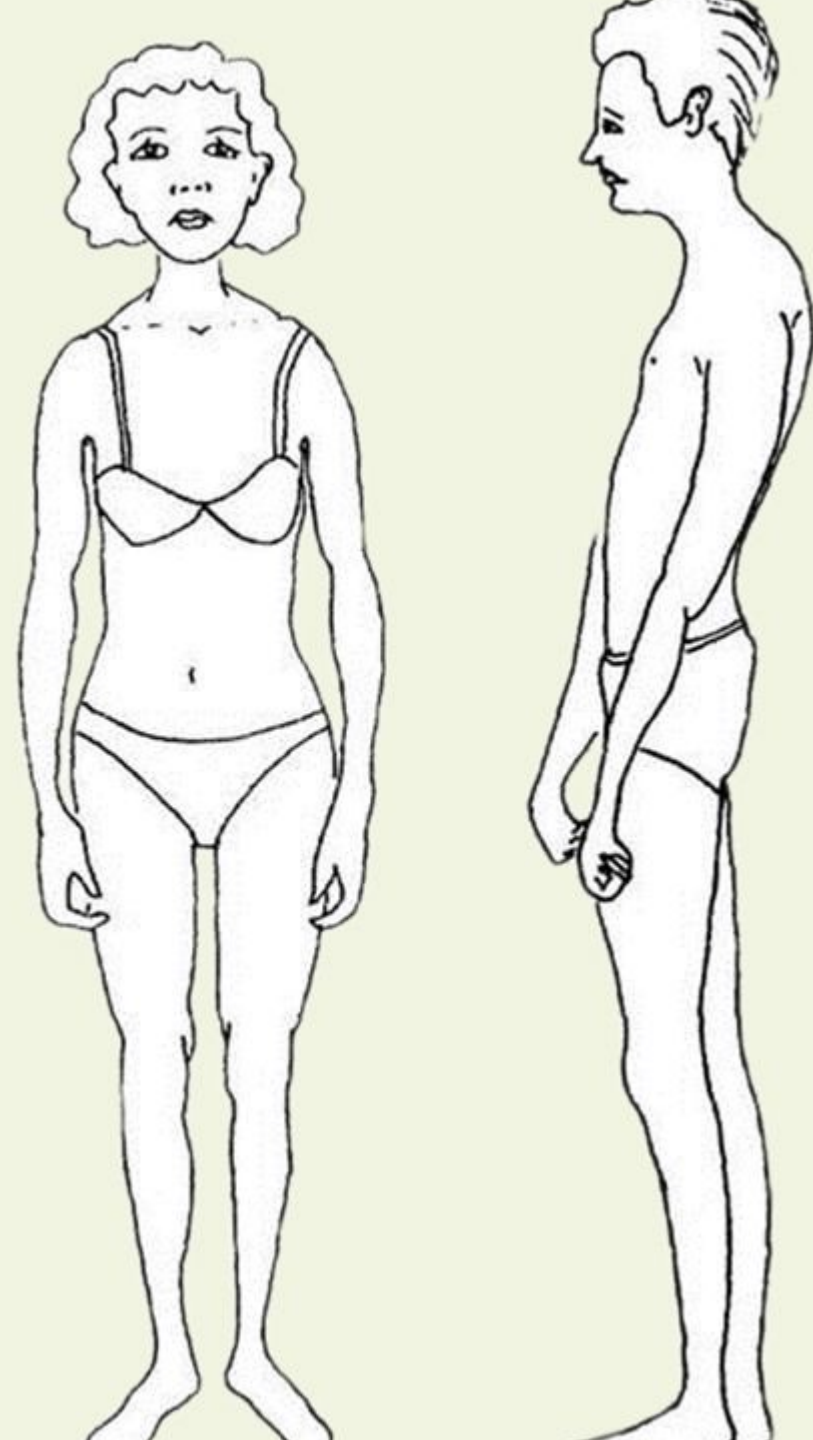
- ▶ Бросить. Оставить, не желать больше заниматься им. Удаляется.

Например появление нового младенца, госпитализация без родителей. Недостаток общения с родителем противоположного пола. Часто сочетается с травмой отвергнутого.

- ▶ Постоянно испытывает эмоциональный голод

« ПОКИНУТЫЙ » ТЕЛО:

- ▶ Тонкое, длинное
- ▶ Недостаток тонуса в теле. Мышечная система недоразвита.
- ▶ Большие печальные глаза, притягивающие взгляд
- ▶ Слабые ноги и слабые руки – беспомощность
- ▶ Расположение некоторых частей тела ниже нормального иногда искривлена спина.



ПОКИНУТЫЙ характер:

- ▶ Жертва
- ▶ Склонен к слиянию с чем то или кем то
- ▶ Нуждается в присутствии. Внимании, поддержке, подкреплении
- ▶ Испытывает затруднения когда приходится что то делать или решать в одиночку
- ▶ Обращается за советами, но всегда им следует.
- ▶ Детский голос
- ▶ Болезненно воспринимает отказы
- ▶ Печаль, легко плачет, вызывает жалость
- ▶ То радостен . То печален
- ▶ Физически цепляется за других
- ▶ Нервный
- ▶ Звезда эстрады
- ▶ Стремиться к независимости
- ▶ Любит секс
- ▶ Больше всего боится одиночества

ПОКИНУТЫЙ ПИТАНИЕ:

- ▶ Хороший аппетит
- ▶ Булимия
- ▶ Любит мягкую пищу
- ▶ Ест медленно.

ПОКИНУТЫЙ болезни:

- ▶ Боли в спине
- ▶ Астма
- ▶ Бронхиты
- ▶ Мигрени
- ▶ Глипогликимия
- ▶ Диабет
- ▶ Болезни надпочечников
- ▶ Близорукость
- ▶ Истерия
- ▶ Депрессия
- ▶ Редкие болезни, требующие особого внимания.
- ▶ неизлечимые болезни.
- ▶ Агорофобия (страх открытых пространств и людных мест) часто женщины

УНИЖЕННЫЙ «МАЗОХИСТ»

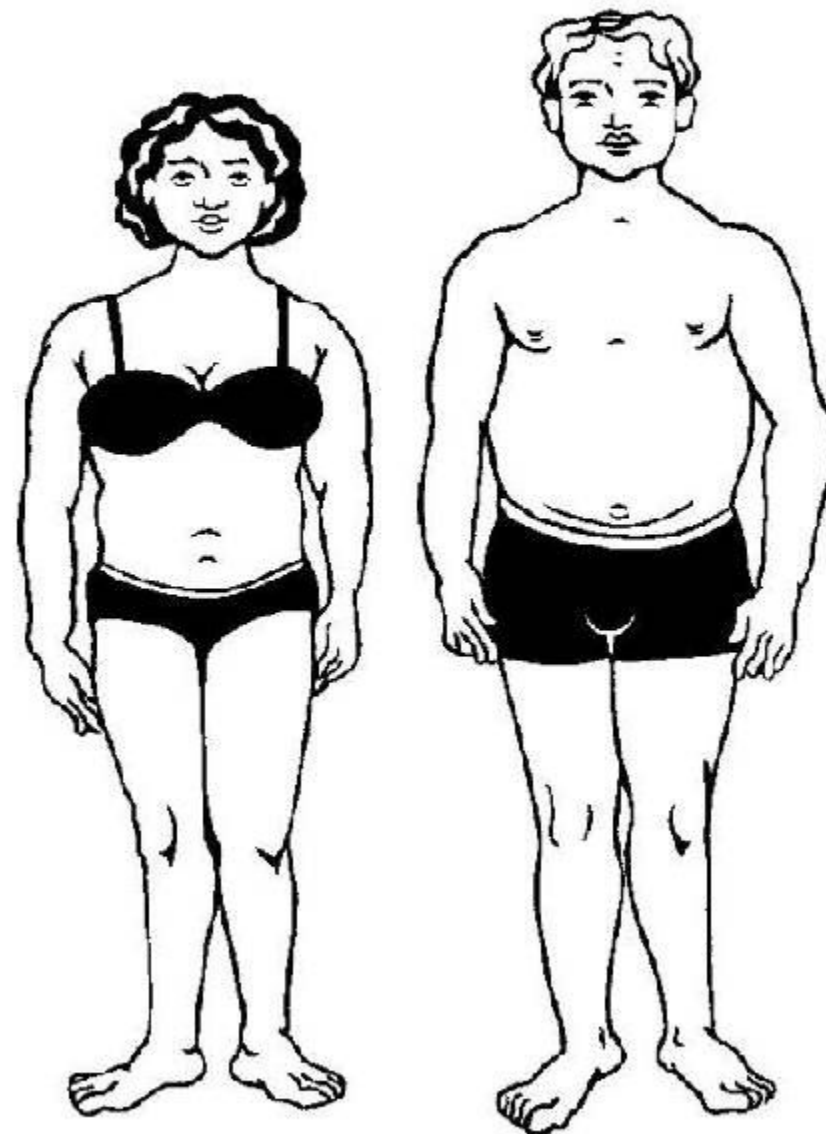
В ребёнке пробуждается от 1-3 лет , с родителем, который занимается физическим развитием ребёнка (обычно мать).

- ▶ УНИЖЕНИЕ – это действие, целью и (или) результатом которого является грубое оскорбление, удар по собственному достоинству или другого человека.
- ▶ Стыд, оскорбление, притеснение, позор и др.
- ▶ Недостаток свободы. Чувство унижения из-за контроля со стороны этого родителя.
- ▶ Ребёнок почувствовал что один из родителей стесняется его или когда ребёнок что-то испортил при гостях или родственниках. Когда ребёнок почувствовал себя приниженным опозоренным, оскорблённым,
- ▶ Если человек не горд собой то ему стыдно. Стыд за собственное поведение становится нестерпимым
- ▶ Словарь: достойный, недостойный, толстый

«МАЗОХИСТ» тело:.

- ▶ Толстое, округлое, расплывшееся тело
- ▶ Круглое лицо, открытое
- ▶ Глаза широко открытые
- ▶ Могучая спина
- ▶ Низкий рост
- ▶ Плотная шея
- ▶ Напряженность в области шеи, челюстей и таза

ТРАВМА УНИЖЕНИЯ



Телосложение при травме унижения

«МАЗОХИСТ» характер

- ▶ Стыдиться себя или других, или боится причинить стыд
- ▶ Не любит быстрой ходьбы
- ▶ Знает свои потребности, но не прислушивается к ним
- ▶ Много взваливает на свои плечи
- ▶ Прибегает к контролю, чтобы избежать стыда
- ▶ Считает себя не опрятным, бессердечным, свиньёй, хуже других
- ▶ Склонен к слиянию
- ▶ Устраивается так, чтобы не быть свободным, Поскольку быть свободным для него означает быть не сдержанным
- ▶ Иногда он не сдержан. Но боится переступить черту дозволенного
- ▶ Любит роль матери, чрезмерно чувствителен
- ▶ Наказывает себя. Полагая что наказывает кого то другого
- ▶ Хочет быть достойным
- ▶ Часто испытывает отвращение
- ▶ Повышенная чувствительность сочетается со стыдом в сексуальном поведении
- ▶ Не считается со своими сексуальными потребностями
- ▶ Отыгрывается в еде
- ▶ Больше всего боится свободы

«МАЗОХИСТ»

питание:

- ▶ Любит сытную, жирную пищу, шоколад
- ▶ Прожорлив, или, наоборот ест маленькими порциями
- ▶ Стыдятся покупать для себя и употреблять лакомства

«МАЗОХИСТ» болезни:

- ▶ Боль в спине, плечах, горле
- ▶ Ангины, ларингиты
- ▶ Заболевания дыхательных путей
- ▶ Заболевания ног, ступней
- ▶ Варикоз
- ▶ Растяжение связок
- ▶ Переломы
- ▶ Нарушение функций печени
- ▶ Нарушение щитовидной железы
- ▶ Кожный зуд
- ▶ Гипогликемия
- ▶ Диабет
- ▶ Сердечные заболевания

ПРЕДАТЕЛЬСТВО «контролирующий»

Травма переживается с родителем противоположного пола от 2 до 4 лет.

Предать - перестать быть верным кому то или чему-то, покинуть или сдать кого-то.

Быть верным – значит выполнять свои обязательства, быть лояльным, не изменять.
Верному человеку можно доверять, можно на него полагаться.

С родителем противоположного пола ребёнок переживает сильную любовную связь.

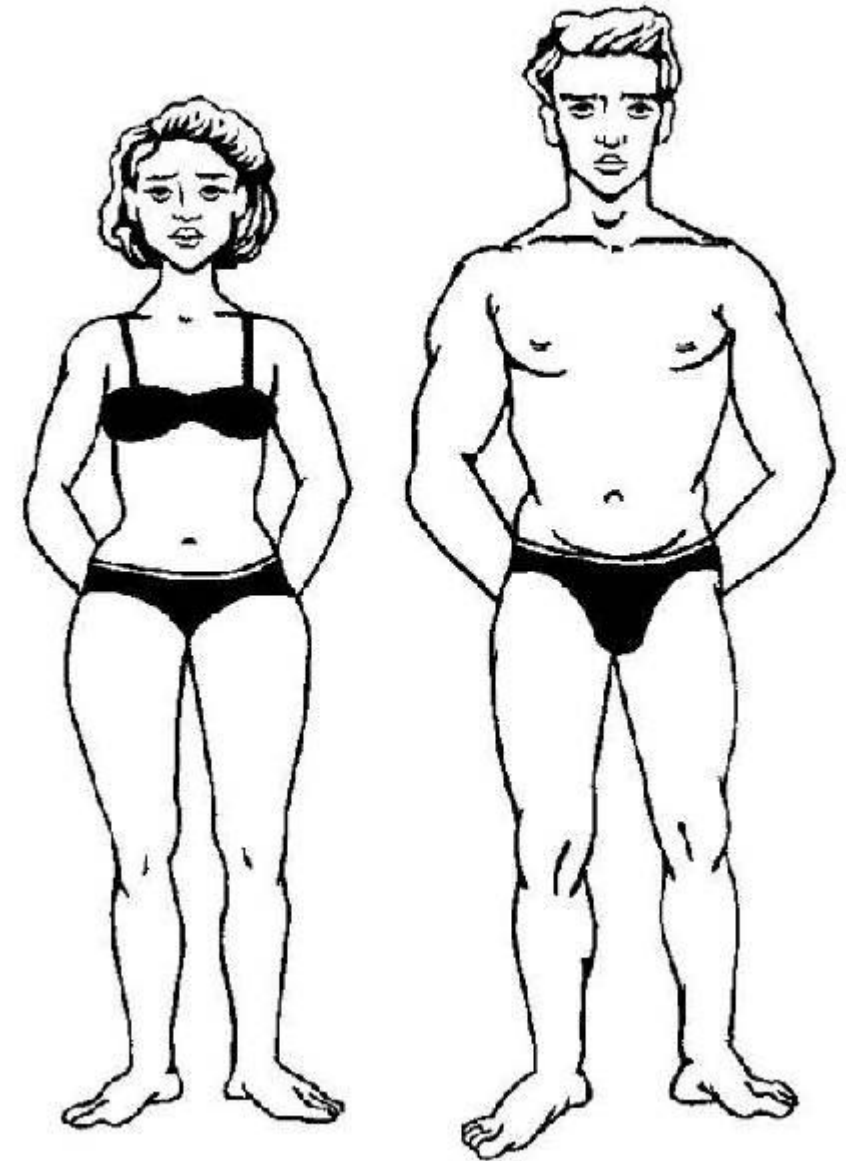
Ребёнок хочет чтобы этому родителю было хорошо, поэтому учиться манипулировать, лгать.

Словарь: отделить, отделиться, ты понимаешь, Я могу, Я сам справлюсь, Я это знал, доверься мне, Я ему не доверяю

«КОНТРОЛИРУЮЩИЙ» ТЕЛО:

- ▶ Излучает силу и мощь
- ▶ У мужчины плечи шире бёдер, у женщины бёдра шире и крепче плеч
- ▶ Грудь и живот колесом
- ▶ Взгляд пристальный, соблазняющий. Глаза, которые видят всё с первого взгляда

ТРАВМА ПРЕДАТЕЛЬСТВА



Телосложение при травме предательства

«КОНТРОЛИРУЮЩИЙ» характер:

- ▶ Считает себя очень ответственным и сильным
- ▶ Стремится быть суровым и важным
- ▶ Не сдерживает свои обещания и обязательства, или делает усилия над собой чтобы сдержать их
- ▶ Легко лжёт
- ▶ Манипулятор
- ▶ Соблазнитель
- ▶ Имеет много ожиданий
- ▶ Настроение не ровное
- ▶ Убеждён что прав и стремится убедить в своей правоте других
- ▶ Не терпеливый
- ▶ Нетерпимый
- ▶ Понимает и действует быстро
- ▶ Хороший исполнитель, поскольку хочет быть замеченным
- ▶ Циркач
- ▶ Доверяется с трудом
- ▶ Скептик
- ▶ Боится нарушить или снять с себя обязательства, а так же разъединения, развода, отречения

«КОНТРОЛИРУЮЩИЙ» ПИТАНИЕ:

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

«КОНТРОЛИРУЮЩИЙ» болезни:

- ▶ Агорофобия
- ▶ Спазмофилия
- ▶ Нарушение пищеварительной системы
- ▶ Болезни, названия которых заканчиваются на «ИТ»
- ▶ Герпес ротовой

НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ «РИГИДНЫЙ»

Возраст от 3-5 лет переживает с родителем своего пола

Несправедливость - это недостаток или отсутствие справедливости в человеке или явлении.

Справедливость - это оценка в признании, уважении прав и достоинства в каждом человеке

Честность, равноправие, неприкосновенность, корректность, откровенность

Возникает из-за холодности и властности родителя. Не чувствует свою целостность, неприкосновенность. Не может быть самим собой

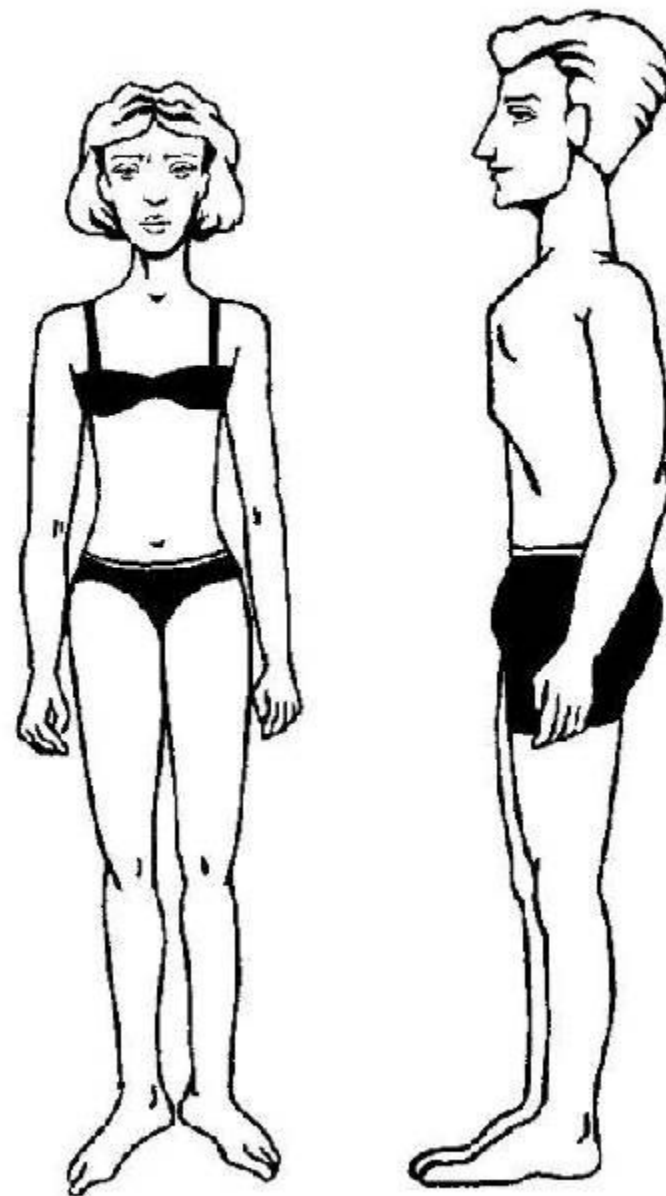
Ригидность - холодность и бесчувственность

Словарь: «Нет проблем», «всегда», «никогда», «очень», «ты согласен», точно, верно, вероятно, справедливо, не ясно

«РИГИДНЫЙ» ТЕЛО:

- ▶ Прямой, часто совершенный корпус
- ▶ Телосложение пропорциональное
- ▶ Плечи прямые, по ширине одинаковые с бёдрами
- ▶ У женщин маленький рост и красивые округлые бёдра
- ▶ Чистая кожа и ясный живой взгляд
- ▶ Шея и спина гордо выпрямлена

ТРАВМА НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ



Телосложение при травме несправедливости

«РИГИДНЫЙ» характер:

- ▶ Характер живой, движения динамичные
- ▶ Замкнуты, закрыты
- ▶ Стремиться к совершенству во всем, требователен к себе во всех сферах жизни.
- ▶ Завистлив
- ▶ Очень боится увеличения веса
- ▶ Трудлюбивый. Исполнительный, Делает всегда все сам, Часто работает через силу и останавливается через силу.
- ▶ Создаёт видимость полной безмятежностью
- ▶ Часто опаздывает
- ▶ Боится начальников и авторитетов, так как привык, что они всегда правы.
- ▶ Часто отказываются от вознаграждения за свою работу, или испытывают не справедливость от маленькой оценки (оплаты) за их работу.
- ▶ Склонен к преувеличению
- ▶ Легко смеётся по пустякам, что для других считается не смешным.
- ▶ Страх ошибки
- ▶ Легко краснеют, когда рассказывает про не справедливость (стыд)
- ▶ Трудно достигают оргазма

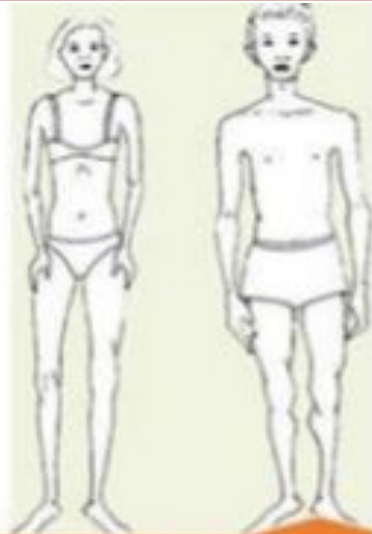
«РИГИДНЫЙ» ПИТАНИЕ:

- ▶ Любят соленое, хрустящее
- ▶ Хорошо балансируют питание
- ▶ Могут быть вегетарианцами
- ▶ Может сорваться на сладкое и алкоголь

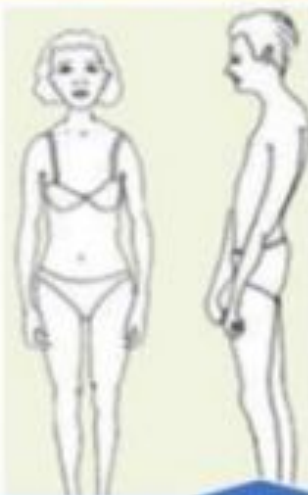
«РИГИДНЫЙ» болезни:

- ▶ Напряженность верхней части спины, шеи, ладышках, запястьях, бедрах
- ▶ Любят хрустеть пальцами
- ▶ Нервное истощение, бессонница
- ▶ Болезни на «ит»: дендинит, брусит, артрит
- ▶ Искривление шеи
- ▶ Спазмы и судороги
- ▶ Запор и геморрой
- ▶ Кровообращение, варикоз
- ▶ Кожные болезни: прыщи, псориаз
- ▶ Нарушения зрения

Ж
Е
Р
Т
В
А



Отверженность
Маска - Беглец

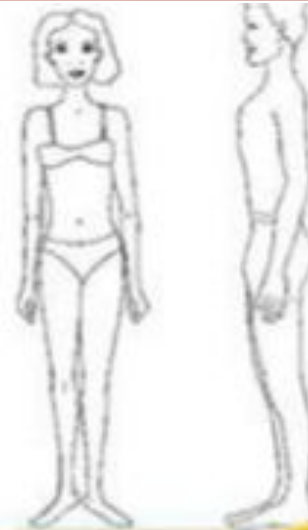


Покинутость
Маска - Зависимый

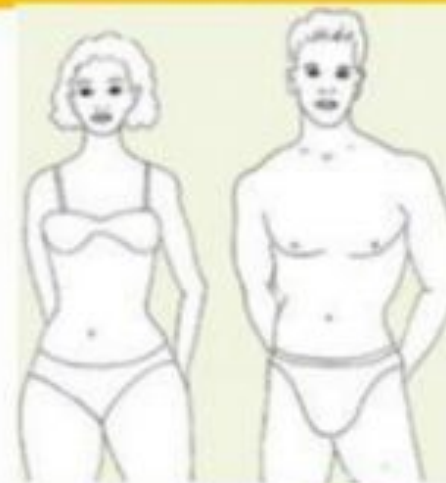
СПАСАТЕЛЬ



Униженность
Маска - Мазохист



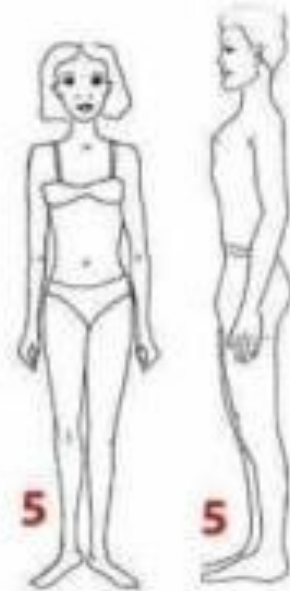
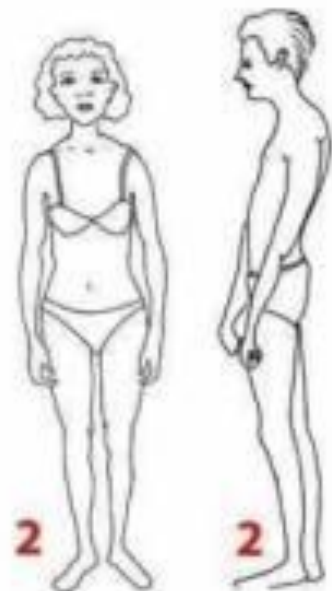
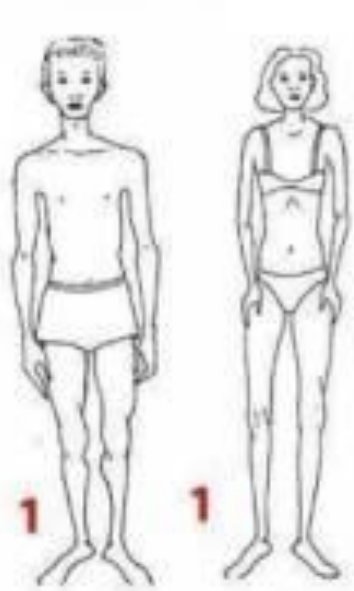
Несправедливость
Маска - Ригидный



Предательство
Маска - Контролер

А
Г
Р
Е
С
С
О
Р





Метод «Зеркало»

Зеркало

— инструмент для познания себя: что-то прояснить и принять в себе, высвободить психическую энергию, убрать блоки и травмы, снять с себя маски и задышать полной грудью!



ЛИЗ БУРБО

Серия
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

**ИНТИМНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ**



СОФИЯ

- ▶ Отношения с людьми — зеркало, через которое мы получаем обратную связь. Это зеркало, которое показывает отношения с самим собой.
- ▶ Если вас что-то завораживает в других людях, то это качество, скорее всего, присутствует и в вас самих, только оно у вас находится в дремлющем состоянии.
- ▶ И наоборот, если что-то раздражает, вызывает бурные негативные эмоции, агрессию – это является той частью вас, которую вы в себе не принимаете, отрицаете, осуждаете.



Раздражители, «крючки»

На что обратить внимание

Раздражает безделье партнера, ничего-не-делание, отдых

Как часто Вы позволяете себе отдых?

Муж сидит за компьютером или в мобильнике

Я тоже хочу, но не позволяю себе этого

Я осуждаю кого-то за нарушает оглашение правил

Я тоже хочу, но боюсь осуждения

Кто-то делает только то, что хочет

Как давно Вы позволяли себе делать то, что хочется? Почему?

Я отвергаю людей

Боюсь испытать боль отверженного

Я восхищаюсь смелостью и напористостью другой женщины

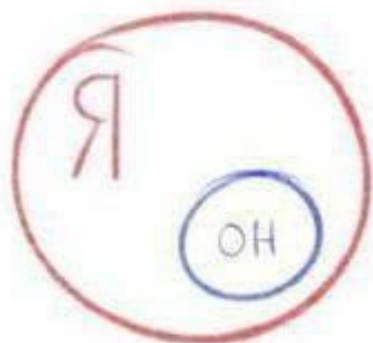
Я задавила в себе смелость из-за пережитых травм

Меня раздражает, когда близкий человек отказывает в быстром разговоре по телефону ссылаясь на занятость

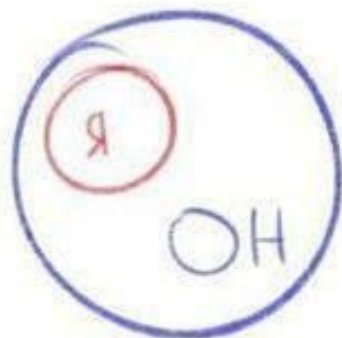
Я позволяю нарушать свои границы, отнимать у меня время телефонными разговорами

4 типа зависимых отношений

Стать для Другого Путеводной звездой



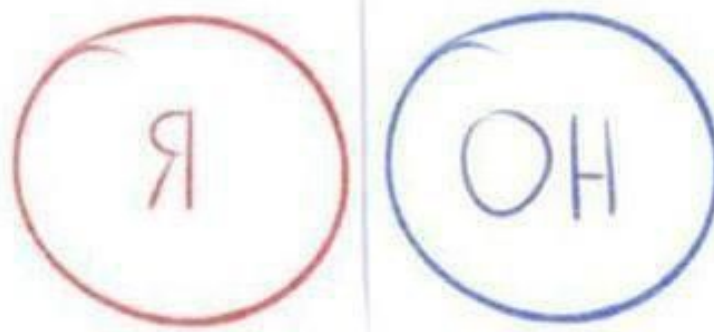
Раствориться в Другом



Обрести над Другим полную власть

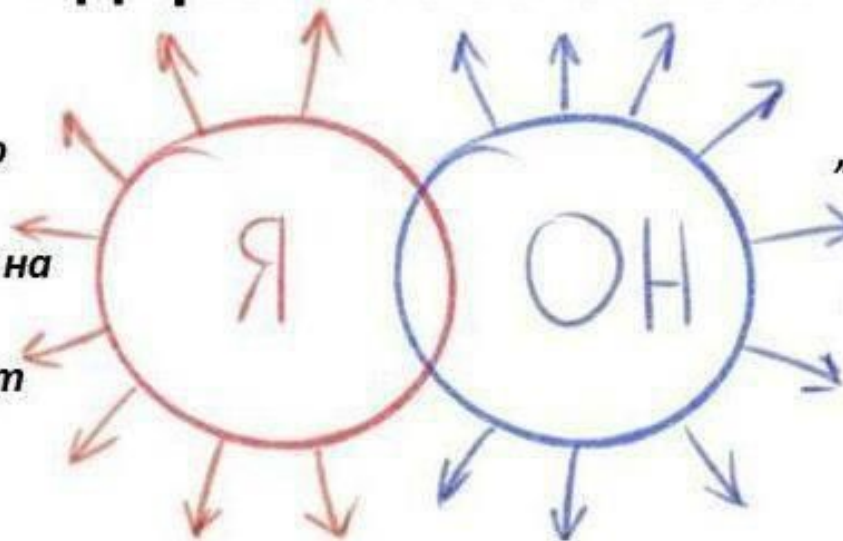


Использовать Другого в качестве Зеркала



Здоровые отношения

есть привязанность, но есть и автономия, возможность опираться на себя, на свои личные ресурсы, не зависящие от другого человека



*"Зрелая любовь говорит :
" Я могу прожить без тебя, но я люблю тебя и поэтому хочу быть рядом." (И. Ялом)*

ИЗЛЕЧЕНИЕ ТРАВМ

- ▶ Признание и принятие себя таким какой есть
- ▶ Полюбить и принять травму означает признать ее, понять, что ты пришел на Землю ради того, чтобы излечить именно эту травму, принять и попытку твоего эго защитить тебя.
- ▶ Быть самим собой —означает давать себе право иногда ранить других, отвергая их, покидая, унижая, предавая или поступая с ними несправедливо вопреки собственной воле. Это первый и самый важный этап на пути к излечению твоих травм.
- ▶ Прийти к осознанности - непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента...
- ▶ Необходимо брать ответственность за свою жизнь на себя, работать над собой.

Признаки исцеления

- ▶ **ОТВЕРГНУТЫЙ** Ты постепенно занимаешь все больше места, начинаешь утверждать себя. И если кто-то делает вид, что тебя нет, это не выбивает тебя из колеи. Все реже случаются ситуации, в которых ты боишься впасть в панику.
- ▶ **ПОКИНУТЫЙ** Ты чувствуешь себя хорошо даже в одиночестве и если меньше нуждаешься в чьем-то внимании. Жизнь уже не кажется такой драматичной. У тебя все чаще появляется желание затеять различные проекты, и даже если другие тебе не помогают, ты способен продолжать дело и сам.
- ▶ **УНИЖЕННЫЙ** Ты, прежде чем сказать кому-то «да», даешь себе время подумать, отвечает ли это твоим потребностям. Ты уже меньше взваливаешь на свои плечи и чувствуешь себя более свободным. Ты перестаешь сам себе создавать ограничения. Ты способен обращаться с просьбами и требованиями, не чувствуя себя при этом надоедливым и ненужным.
- ▶ **ПРЕДАТЕЛЬСТВО** Ты уже не переживаешь таких бурных эмоций, когда кто-то или что-то расстраивает твои планы. Ты легче ослабляешь хватку. Напомню: ослабить хватку — значит ослабить свою привязанность к результату, избавиться от желания, чтобы все шло только по твоему плану. Ты больше не стараешься быть центром притяжения. Когда тебя охватывает гордость за проделанную работу, ты чувствуешь себя хорошо даже в том случае, когда другие не замечают или не признают твоих заслуг.
- ▶ **НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ** Ты позволяешь себе быть не таким совершенным, допускать ошибки, не впадая при этом в ярость и не критикуя себя. Ты можешь позволить себе показать свою чувствительность, можешь заплакать перед другими, не боясь их осуждения и не стыдясь временной потери контроля.

ЖЕЛАЮ ВАМ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ

ПОМОГАЮ:

- ▶ БЫТЬ ЗРЕЛОЙ
САМОДОСТАТОЧНОЙ ЛИЧНОСТЬЮ
- ▶ РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ
- ▶ В РЕШЕНИИ СЛОЖНЫХ ПРОБЛЕММ

Ольга Ирейкина
практикующий психолог
8-920-642-00-38