

ЛИЗ БУРБО

Петте
рани,

които пречат да бъдеш
какъвто си

Отхвърляне, изоставяне, унижение,
предателство и несправедливост

YEARS 10enthusiast

ЛИЗ БУРБО

Петте
рани,

които пречат да бъдеш
каквото си

Превод от френски
Гергана Соколова

YEARS
10thenthusiast
София, 2020

Lise Bourbeau
Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

Copyright © 2000 by Lise Bourbeau
All rights reserved

Лиз Бурбо
Петте рани, които пречат да бъдеш какъвто си

© Тергана Соколова, превод, 2020
© Биляна Славкова, дизайн на корица, 2020
© **Enthusiast** – запазена марка на „Алто комюникейшънс енд пъблишинг“ ООД, 2020

ISBN 978-619-164-354-7

Съдържание

Благодарности 7

Предговор 9

Глава 1

Появата на раните и маските 13

Глава 2

Отхвърляне 27

Глава 3

Изоставяне 51

Глава 4

Унижение 79

Глава 5

Предателство 109

Глава 6

Несправедливост 145

Глава 7

Лекуване на раните и преобразуване на маските 175

Благодарности

Благодаря от цялото си сърце на хилядите хора, с които съм работила през последните години, защото без тях моите изследвания върху раните и маските нямаше как да се осъществят.

Признателна съм също на всички мъже и жени, които преминаха обучението „Ефикасни техники за помощ“. Благодарение на техните искрени изповеди материалът, послужил за написването на тази книга, се обогати значително. Отправлям специални благодарности и на членовете на екипа на **Слушай своето тяло**, които взеха участие в моите изследвания и които ми предоставиха много от елементите в тази книга. С помощта на всички вас аз продължавам да поддържам изследователската си страст и да обобщавам наученото.

И накрая благодаря на хората, пряко допринесли за създаването на тази книга – първо, на моя съпруг Жак, който с присъствието си прави по-леки часовете, прекарани в писане, после на Моника Бурбо Шийлдс, Огет Пелтие, Мишлин Сен-Жак, Натали Реймон и Мишел Дерудер, които свършиха чудесна работа по корекцията на ръкописа, и накрая – на илюстраторите Клоди Ожие и Елиза Палазо.

Предговор

Написването на тази книга стана възможно благодарение на постоянството на много изследователи, които също като мен не се поколебаха да изложат публично плода на своите изследвания и своите изводи въпреки споровете и скептицизма, които те предизвикват. Впрочем изследователите обикновено са наясно с това, че и те самите, и публикациите им ще станат обект на критика и се подготвят да приемат тази враждебност. Те обаче са мотивирани от желанието си да подпомогнат еволюцията на човека, както и от хората, които приемат техните открития. Първият сред изследователите, на когото дължа да благодаря, е австрийският психиатър Зигмунд Фройд за монументалното му откритие на несъзнаваното и за смелостта му да твърди, че физическото състояние може да има връзка с емоционалното и менталното измерение на човешкото съществуване.

Следващият, на когото съм признателна, е един от учениците на Фройд – Вилхелм Райх. Райх пръв е установил истинската връзка между психология и физиология, като е доказал, че неврозите засягат не само менталното, но и физическото тяло.

Следват психиатрите Джон С. Пиеракос и Александър Ловен – и двамата ученици на Вилхелм Райх. Те създадо-

ха биоенергетичния анализ, който доказва важната роля на емоциите и мисълта в излекуването на физическото тяло.

Благодарение най-вече на трудовете на Джон Пиеракос и на неговата съпруга Ева Брукс аз успях да направя обобщенията, с които ще се запознаеш в тази книга. След един много интересен стаж при Бсри Уокър – ученик на Джон Пиеракос, проведен през 1992 г., започнах да наблюдавам и усърдно да изследвам влиянието на травматичните преживявания върху тялото, за да синтезирам накрая петте рани и маските, свързани с тях. Впрочем от 1992 г. насам всичко, описано в тази книга, е било потвърдено многократно от хилядите истории на участници в моите семинари, както и от личния ми опит.

Няма научни доказателства за твърденията в тази книга, но аз те приканвам да провериш написаното, преди да го отхвърлиш, и най-вече да изпробваш дали то би могло да подобри качеството ти на живот.

И в тази книга аз се обръщам към теб на „ти“, както и в другите ми книги. В случай че четеш моя книга за първи път и не познаваш учението на **Слушай своето тяло**, възможно е някои изрази да те объркват. Аз например правя разграничение между чувство и емоция, интелектуалност и интелигентност, владея и контролирам. Смисълът, който влагам в тези думи, е добре обяснен в другите ми книги.

Всичко, написано тук, се отнася в еднаква степен и за мъжете, и за жените. Уточнявам изрично, когато не е така. Продължавам също така да използвам думата БОГ. Напомням, че когато говоря за БОГ, имам предвид твоя ВИСШ АЗ, твоята истинска същност, онова АЗ, което познава истинските ти потребности и знае какво ти е необходимо, за да живееш в любов, щастие, хармония, мир, здраве, изобилие и радост.

Пожелавам ти, докато откриваш себе си в следващите глави, да изпитаеш същото удоволствие, каквото изпитах аз, когато споделях своите открития.

С обич,
Лиз Бурбо

Глава 1



Появата на раните и маските



Когато се ражда едно дете, дълбоко в сърцето си то знае, че причината да се въплъти на Земята е да бъде себе си, като преминава през различни опитности. Впрочем неговата душа е избрала напълно целенасочено семейството и средата, в които да се появи на този свят. Всички имаме една и съща мисия на тази планета: да преминаваме през различни опитности, докато се научим да ги приемем и да се заобичаваме чрез тях.

Когато едно преживяване е съпроводено с неприемане или, с други думи – с осъждане, вина, страх, съжаление или всякаква друга форма на отричане, човекът привлича непрестанно обстоятелства и хора, които го карат да преминава отново и отново през същите преживявания. На някои хора не просто им се случват едни и същи събития в рамките на техния живот, но и се въплъщават още веднъж или дори по няколко пъти, докато успеят да приемат въпросните преживявания.

Да приемем една опитност не означава, че тя ни харесва или че сме съгласни с нея. Става въпрос по-скоро за това да си дадем правото да експериментираме и да учим чрез преживяването. Основното, на което се учим, е да разпознаваме кое е добро за нас и кое не. Единственият начин да успеем да го направим е да осъзнаем последиците от преживяното. Всичко, което ние избираме или не, което правим или не, което казваме или не, и дори това, което мислим и чувстваме, има свои последици.

Днешният човек се стреми да живее по-осъзнато. Когато си даде сметка, че някои преживявания имат вредни последствия, вместо да се упреква или да се сърди на някой друг, трябва просто да се научи да приема, че той сам е направил този избор (дори изборът да е бил неосъзнат) и да разбере, че това не е интелигентното решение за него. Ще поговорим по темата по-нататък, но, общо взето, това означава да преминаваш през една опитност с разбиране. Напомням ти обаче, че ако си кажеш: „Не искам да преживявам това повече“, по всяка вероятност урокът не е научен. Необходимо е да си дадеш правото да повториш или потретиш една грешка или да преминеш неколккратно през неприятно преживяване, преди да придобиеш волята и смелостта, необходими за преобразяването ти. Защо не схващаме от първия път? Заради нашето его, подхранвано от нашите убеждения.

Всички ние имаме много убеждения, които ни пречат да бъдем такива, каквито искаме да сме. С колкото повече наранявания са свързани тези убеждения, толкова повече се опитваме да ги скрием. Успяваме дори да повярваме, че те не ни принадлежат повече. Справянето с тях изисква да се превъплътим няколко пъти. Едва когато нашите тела – ментално, емоционално и физическо – се вслушат в нашия вътрешен БОГ, душата ни ще бъде напълно щастлива.

Всичко, което е преживяно в неприемане, се натрупва в паметта на душата. И тъй като душата е безсмъртна, тя се завръща непрестанно в различни физически форми, но винаги с товара, натрупан в паметта ѝ. Преди да се родим, ние решаваме с какво искаме да се справим по време на предстоящото въплъщение. Това решение и всичко, което сме натрупали като опит в миналото, не е записано в нашата съзнателна памет, тоест в паметта на интелекта, а в подсъзнанието ни. И така, в течение на

живота си ние постепенно осъзнаваме какъв е нашият план за конкретното прераждане и с какво трябва да се справим.

Когато говоря за нещо „нерешено“, винаги имам предвид нещо, преживяно в неприемане на самия себе си. Има разлика между това да приемеш преживяното и да приемеш себе си. Да вземем за пример едно младо момиче, което е било отхвърлено от своя баща, тъй като той е искал момче. В този случай приемане на преживяното означава момичето да приеме, че баща му е имал право да иска момче и да отхвърли момичето. Приемането на себе си, от друга страна, означава момичето да си даде правото да се сърди на баща си и да си прости след това, че му се е сърдила. Целта е да се изчисти всякакво осъждане – и на бащата, и на себе си, и в крайна сметка да остане съчувствие и разбиране към онези части от двамата, които страдат.

Момичето ще разбере, че преживяването е напълно преодоляно, когато си позволи да направи или да каже нещо, което би могло да накара някой друг да се почувства отхвърлен (не че ще го направи умишлено, но резултатът би могъл да бъде такъв, ако другият човек страда от раната от отхвърляне). Съществува и друг начин да разбере дали миналата ситуация наистина е разрешена и преживяна с приемане: човекът, когото тя ще отхвърли, няма да ѝ се сърди, тъй като ще знае, че на всеки човек се случва да отхвърли друг в някакъв момент от живота си.

Не позволявай на егото си да играе номера, тъй като то по всякакъв начин се опитва да ни накара да повярваме, че ситуацията е разрешена. Често се случва да си казваме: „Да, разбирам, че другият е постъпил така“, за да не се налага да погледнем по-дълбоко в себе си и да си простим. Така нашето его се опитва да намери начин да заобиколи неприятните ситуации. Случва се да приемем

гадена ситуация или човек, без обаче да сме си простили или без да сме приели, че сме имали правото да му се сърдим или че още му се сърдим. Това означава „да приемеш само преживяното“. Повтарям, че е важно да направиш разлика между това да приемеш преживяното и да приемеш себе си. Да приемеш себе си е най-трудно, тъй като нашето его не иска да допусне, че всеки труден опит има за цел да ни покаже, че ние постъпваме с другите така, както са постъпвали с нас.

Установил/а ли си вече, че **когато обвиняваш някого за нещо, същият този човек обвинява теб за същото?**

Ето защо е толкова важно да се научим да познаваме себе си и да се приемаме във възможно най-голяма степен. Това гарантира, че ще преживяваме все по-малко ситуации, в които ще страдаме. Само от теб зависи да се вземеш в ръце, за да станеш по-скоро господар на живота си, а не да оставяш егото да го контролира. Да се изправиш срещу всичко това обаче изисква много смелост, тъй като неизбежно се засягат стари рани, които може да са много болезнени, особено ако ги влачим с нас от няколко предишни превъплъщения. Колкото повече страдаш в една ситуация или с определен човек, толкова по-далеч в миналото е проблемът.

За да си помогнеш, можеш да разчитааш на своя вътрешен БОГ, който е всезнаещ (ТОЙ знае всичко), вездесъщ (ТОЙ е навсякъде) и всемогъщ (ТОЙ може всичко). Тази мощ е винаги в теб и действа. Тя те насочва към хората и ситуацията, които са ти необходими, за да израснеш и да еволюираш според плана на живота, избран преди раждането ти.

Преди да се родиш, твоят вътрешен БОГ е избрал средата и семейството, от които имаш нужда в настоящия живот. Това магнетично привличане и съответните уроци са свързани, от една страна, с опитностите,

които все още не си успял да преживееш с обич и приемане в предишни животи, и от друга страна, с това, с което твоите бъдещи родители имат да се справят чрез дете като теб. Ето защо децата и родителите по принцип имат да се справят с едни и същи рани.

След раждането обаче ти забравяш своето минало, тъй като трябва да се концентрираш най-вече върху нуждите на душата си, която иска от теб да приемеш всички свои опитности, недостатъци, силни страни, слабости, желания, характер и т.н. Всички ние изпитваме тази нужда. При все това обаче още от съвсем малки започваме да си даваме сметка, че когато се осмелим да сме естествени, това притеснява възрастните около нас. Откриваме, че не е безопасно и не е правилно да сме автентични. Това откритие е болезнено и предизвиква у детето изблици на гняв. Гневните изблици са толкова често срещани в детска възраст, че вече ги приемаме за нещо напълно нормално. Наричаме ги „кризи на детството“ или „кризи на юношеството“. Те обаче изобщо не са норма. Спонтанното дете, което е уравновесено и което има правото да реагира естествено, не изпада в подобни кризи. За жалост, такива деца почти не се срещат днес. По-скоро съм наблюдавала, че по-голямата част от децата преминават през следните четири етапа:

След като е познало радостта да бъде себе си, т.е. изминал е първият етап от неговото съществуване, детето познава болката от забраните да постъпва така, както иска. Това е вторият етап. След това идва периодът на криза и на бунт – третият етап. За да намали болката, детето се примирява и накрая се създава нова личност, чиято цел е приспособяване към изискванията на околния свят. Някои хора остават заседнали в третия етап от развитието си и не го преминават до края на

живота си, тоест постоянно реагират, ядосват се или са в криза.

През третия и четвъртия етап ние си създаваме няколко маски (нови личности), с помощта на които се защитаваме от преживяното страдание по време на втория етап. **Тези маски са пет на брой и съответстват на петте основни големи рани, преживени от човека.** Благодарение на много години наблюдения съм стигнала до извода, че всички страдания на човека могат да бъдат сведени до въпросните пет рани. Представям ви ги в хронологичен ред, т.е. в реда, в който всяка една от тях се появява в живота ни.

**ОТХВЪРЛЯНЕ
ИЗОСТАВЯНЕ
УНИЖЕНИЕ
ПРЕДАТЕЛСТВО
НЕСПРАВЕДЛИВОСТ**

Ако разместим местата на думите, се образува акросиха **ТРАНИ**¹, което позволява да бъдат запомнени по-лесно.

**ПРЕДАТЕЛСТВО - TRAHISON
ОТХВЪРЛЯНЕ - REJET
ИЗОСТАВЯНЕ - ABANDON
УНИЖЕНИЕ - HUMILIATION
НЕСПРАВЕДЛИВОСТ - INJUSTICE**

Този акростих ни помага да разберем, че всеки път, когато преживяваме една от въпросните рани, цялото ни същество се чувства предадено. Ние не сме верни на

¹Акростихът **ТРАНИ** (от фр. – предаден) се образува от първите букви на френските думи за петте рани – бел. прев.

своя вътрешен БОГ, на нуждите на съществуването ни, тъй като позволяваме на егото ни с неговите вярвания и страхове да ръководи нашия живот. Поставянето на маски е следствие от желанието да скрием от самите себе си или от другите това, което все още не сме успели да разрешим. Криенето е форма на предателство. А кои са маските? Ето ги заедно със съответните рани, които те се опитват да прикрият:

РАНИ	МАСКИ
Отхвърляне	Бягащ
Изоставяне	Зависим
Унижение	Мазохист
Предателство	Контролиращ
Несправедливост	Скован

Ще разясним подробно раните и маските в следващите глави. Тежестта на маската зависи от това колко голяма и колко дълбока е раната. Маската представлява тип личност с присъщи за нея черти на характера. Тези черти са формирани вследствие на убежденията на човека, които от своя страна са резултат от нанасяваните преживявания и влияят на вътрешното състояние и поведението на човека. Колкото по-голяма е раната, толкова по-често ще страдаш, заради което ще ти се наложи да носиш по-често своята маска.

Лиз Бурбо
ПЕТТЕ РАНИ, КОИТО ПРЕЧАТ ДА БЪДЕШ КАКЪВТО СИ

Превод *Гергана Соколова*
Отговорен редактор *Илияна Бенова - Бени*
Редактор *Йоана Йорданова*
Коректор *Цвета Нинкова*
Дизайн на корица и предпечат *Биляна Славкова*

Канадска. Второ издание.

Формат 60x90/16

Печатни коли 13,5

ISBN 978-619-164-354-7

Издава

YEARS | 10 | enthusiast

Запазена марка
на „Алто комуникейшънс енд пъблишинг“ ООД

София, ул. „Кракра“ №20

тел. 02/ 943 87 16

email: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ може да закупите от

www.enthusiast.bg



Печат РОПРИНТ



Световноизвестната писателка Лиз Бурбо е автор на 24 книги, които са продадени в близо 5 милиона екземпляра. От откриването на нейната школа през 1982 година учението ѝ е помогнало на огромен брой хора да направят конкретни промени в ежедневието си и да подобрят живота си. **СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО** – най-голямото училище по личностно развитие в Канада – вече има свои работни ателиета в повече от 20 страни.

Чувствате ли се, сякаш личният ви път се върти в омагьосан кръг? Случва ли ви се проблем, който смятате, че сте разрешили, да се появи отново в живота ви? Ако откривате себе си в тези въпроси, „Петте рани, които пречат да бъдеш какъвто си“ е точно за вас!

Също като предишните книги на Лиз Бурбо и тази подкрепя тезата, че всички физически, емоционални или психологически проблеми произхождат от петте рани на душата: отхвърлянето, изоставянето, унижението, предателството и несправедливостта. Подробното описание на тези рани и на маските, които сте развили, за да ги прикриете, ще ви помогне да установите реалната причина за конкретни проблеми в живота ви, включително що се отнася и до физиката на тялото ви.

Като всяка книга на Лиз Бурбо и „Петте рани, които пречат да бъдеш какъвто си“ предлага практически решения, за да превърнете всекидневните си проблеми в трамплин към осъзнаването и израстването. Тя ще ви покаже правилния път към изцелението на раните на душата ви и ще ви помогне да преоткриете истинската си същност и най-сетне да бъдете себе си.

www.enthusiaist.bg



9 786191 643547

Цена 16 лв.