

Оглавление

Слова благодарности	9
Пролог	11
Введение	13
Глава 1. Эмоциональное тело	19
Функция эмоционального тела	23
Питательные вещества для эмоционального тела	26
Чувство стыда и ложная личность	32
Глава 2. Травмированная личность	47
Глава 3. Отвержение	57
Личность с травмой отвержения	64
Незавершенные задачи развития	66
Задачи развития при травме отвержения	67
Исцеляющее разрешение — принять себя	69
Яд травмы и противоядие для ее исцеления	69
Глава 4. Покинутость	71
Личность с травмой покинутости	74
Задачи развития при травме покинутости	81

Исцелить свои детские травмы

Исцеляющее разрешение — позволить себе повзрослеть	84
Яд травмы и противоядие для ее исцеления	85
Глава 5. Унижение	87
Личность с травмой унижения	91
Задачи развития при травме унижения	97
Исцеляющее разрешение — позволить себе стать свободным	99
Яд травмы и противоядие для ее исцеления	100
Глава 6. Предательство	103
Личность с травмой предательства	108
Задачи развития при травме предательства	115
Исцеляющее разрешение — позволить себе доверять и обрести веру в жизнь	117
Яд травмы и противоядие для ее исцеления	117
Глава 7. Несправедливость	119
Личность с травмой несправедливости	128
Задачи развития при травме несправедливости	132
Исцеляющее разрешение — воспринять духом и поверить в себя	135
Яд травмы и противоядие для ее исцеления	136
Глава 8. Эмоционально незрелые и зрелые родители	137
Эмоционально незрелый родитель	144
Эмоционально незрелый родитель с травмой отвержения	145

Эмоционально незрелый родитель с травмой покинутости	148
Эмоционально незрелый родитель с травмой унижения	151
Эмоционально незрелый родитель с травмой предательства	154
Эмоционально незрелый родитель с травмой несправедливости	157
Эмоционально зрелый родитель	163
Глава 9. Дом моей личности	173
Этаж 1. Земля. Сенсорное восприятие. Ребенок	181
Этаж 2. Вода. Эмоциональное восприятие. Подросток	186
Этаж 3. Воздух. Ментальное восприятие. Молодой взрослый	192
Этаж 4. Огонь. Сознательное восприятие. Взрослый-созидатель	198
Глава 10. Исцеление травмированной личности	205
Четыре шага к исцелению травм	207
Глава 11. Исцеляющее упражнение: интеграция моего истинного «я»	227
Исцеляющая медитация	233
Манифест исцеления детских травм	239

Глава

1

**Эмоциональное
тело**

Наш организм работает благодаря различным системам: пищеварительной, нервной, иммунной, дыхательной и другим. Одним словом, человеческий организм представляет собой совокупность систем, позволяющих ему функционировать физически. Это всем известно и понятно, потому что мы ощущаем эти системы на физическом уровне. Наше тело — это только одна их часть, самая очевидная, которую мы можем потрогать и рассмотреть. Каждый из нас наделен внешностью, которая отличает нас от остальных людей, и это отличие для всех очевидно. Однако внешность — это лишь один аспект нашей личности; есть и другие, менее видимые, но в равной степени или даже более важные, ведь все, что происходит с ними, отражается на состоянии физического тела. Все начинается в других телах, из которых мы состоим и которые не могут быть измерены или взвешены и поэтому как будто не существуют или не имеют значения.

Нам всем приходилось слышать, что наши болезни являются физическим проявлением чего-то эмоционального, некоего внутреннего конфликта на более глубоком уровне чувств или убеждений.

Эти менее очевидные аспекты нашей личности являются источником многого из того, что обнаруживается на физическом уровне. От них зависят форма нашего тела, заболевания, к которым мы склонны, наш иммунитет. Для всего есть глубинные причины, и мы о них не подозреваем, потому что они нематериальны. Мы не знаем об этом скрытом начале и не чувствуем его до тех пор, пока оно не проявится в физическом плане.

Все рождается из нашего восприятия жизни. Будда говорил, что своими мыслями мы создаем мир. Будучи семенем в утробе нашей матери, мы уже начинаем формировать собственное мироощущение через то, что воспринимаем как приятное или неприятное — в зависимости от чувств, которые испытывает наша мать, и от ее взаимодействия с окружающим миром. Вот почему влияние наших родителей — обоих, не только матери — и их миропонимания является определяющим: в начале этого пути мы смотрим на жизнь их глазами.

Личность формируется из убеждений, которые выражаются через эмоции, а те в свою очередь проявляются на уровне физического тела. Это как различные слои: у каждого — свой механизм действия, они соединены друг с другом, но независимы, в связи с чем мы можем быть лучше развиты эмоционально либо умственно; или у нас может преобладать эмоциональное развитие над физическим.

Каждому из этих тел присущи собственные потребности, функции и способности; у каждого — свои пострадавшие участки, свои травмы. Вместе они образуют единый организм, которым мы являемся, и цель их функционирования — это наше совершенствование и развитие как живых существ.

Функция эмоционального тела

Для того чтобы узнать, где находятся детские травмы и как их исцелить, важно понимать, как формируется, что из себя представляет и чем питается эмоциональное тело, которое присутствует во всех слоях личности. Это важнейшая часть, которую мы проявляем с первых минут жизни. Мы взрослеем физически, современные родители очень озабочены стимулированием умственного развития своих детей, но нам почти ничего не известно об эмоциональной зрелости.

Нам следовало бы прослушать курс лекций по теме познания, воспитания и исцеления эмоционального тела, которое является источником многих жизненных проблем, ведь мы понятия не имеем, как им управлять, чем его насыщать и как заставить его повзрослеть. Мы не знаем, в чем оно нуждается и от чего страдает.

Не имеет значения, что понимает наше сознание: если на эмоциональном теле есть раны, то именно боль будет определять нашу реальность, как бы ясно все ни казалось в голове. Например: если я хочу открыть свое дело и обладаю нужными знаниями и денежными средствами, но среди моих чувств превалирует страх на фоне глубокого убеждения в том, что в случае неудачи меня засмеют и перестанут любить, то этот страх все погубит. Когда подобные убеждения и эмоции обретают силу, а мы этого не осознаем, они могут оказаться решающими в нашей истории и проявиться в виде самосаботажа или разочарования, мы внутренне станем уговаривать себя, что на самом деле не хотим заниматься своим делом.

Эмоциональное тело — это все инстинктивное, импульсивное, иррациональное, симбиотическое и сенсорное, что есть в человеке. Оно стремится удовлетворить свои потребности

Исцелить свои детские травмы

почти в животной манере, с позиции выживания. Наша эмоциональная составляющая — самая архаичная: она всплывает, к примеру, у двух людей, которые дерутся за кусок пищи. В то же время она служит проявлением любви и всего прекрасного — очень возвышенных эмоций, более зрелых, которые позволяют нам соединиться с жизнью, радуясь и получая удовольствие. Во всем присутствует двойственность: одна сторона — темная, инстинктивная, грубая, а другая — светлая, гармоничная, возвышенная. Все зависит от уровня нашей зрелости и позиции, с которой мы проявляем себя. Когда нашей жизнью управляет внутренний обиженный ребенок, то мы сердимся, ревнуем, завидуем, обижаемся и т. д. В отличие от этого, когда мы становимся сами собой, то проявляем щедрость и чуткость, умеем любить и радоваться.

Эмоциональное тело — это та часть личности, которая заставляет нас испытывать душевную боль, когда что-то нас обижает, и побуждает к действиям ради изменения этой ситуации, но в то же время учит нас замечать все прекрасное и ценное, что есть в этой жизни.

Оно позволяет нам понять, что для нас хорошо, а чего нужно остерегаться. Оно ведет нас по жизненному пути и дает возможность почувствовать, как изящна и поразительна жизнь. Если рядом есть человек, которого мы ценим и с которым ощущаем себя единым целым, то благодаря эмоциональному телу испытываем по отношению к нему чувство любви точно так же, как переполняемся глубокой обидой, когда нас предали.

Благодаря эмоциональному телу мы чувствуем силу любви, влияние музыки, преображающую способность кра-

Глава

2

**Травмированная
личность**

Термин «личность» происходит от слова «личина» — маска. Она необходима каждому из нас, для того чтобы отличать от всех остальных, придать нам индивидуальность, самобытность. Это наше тело, манера одеваться и испытывать эмоции, с которыми мы отождествляем себя, а также наше видение самих себя и жизни в целом. Личность формируется на основании:

- того, какими мы *должны* быть по мнению наших родителей;
- того, какими в нашем представлении *являются* наши родители;
- того, какими, исходя из пережитого опыта, *нам необходимо* быть;
- того, что принято в обществе;
- личного травмирующего опыта.

В соответствии с этим мы выстраиваем личность на всю дальнейшую жизнь. С философской точки зрения мы становимся ее рабами, уверенные в том, что мы такие и есть. И все же считается, что личность — это не более чем средство для