

CAPITOLUL 1

Identificarea rănilor emoționale

Obiectivul nostru este de a ne schimba percepția în ce privește adversitatea. Ceva formidabil se ascunde în toate încercările vieții. Pentru moment nu vedem decât mîlul, dar curînd vom fi în măsură să înțelegem că, în realitate, e vorba de un îngurășmînt care ne va ajuta să creștem în alt fel. Recapitulînd evenimintele, vom înceta să le percepem ca pe catastrofe și fiecare încercare se va transforma în experiență de viață. Nu suntem nici victimele sorții, nici ținta cuiva, avem de integrat ceva pozitiv dintr-o încercare anume.

Atentă de atunci la acest mod de a concepe viața, am descoperit bestsellerul Lisei Bourbeau, *Cele cinci răni care ne împiedică să fim noi înșine*¹. Terapeuta canadiană și-a bazat cercetările pe teorii ale neurologului Sigmund Freud, fondatorul psihanalizei.

Acesta afirmă că felul în care arătăm (fizic) ar avea legătură cu emoțiile noastre. Studiind cîteva mii de cazuri, Lise Bourbeau susține că există cinci astfel de răni: de respingere, de abandon, de umilință, de trădare și de nedreptate.

¹ Lise Bourbeau, *Cele cinci răni care ne împiedică să fim noi înșine*, Editura Ascendent, 2021.

Fiecare dintre noi va ajunge să trăiască două sau trei din ele, preponderente. Ea descrie în cartea sa felul în care corpul uman poartă aceste stigmatе și propune un portret-robot pentru fiecare rană. Am ales să îți prezint caracteristicile majore, raportându-le la personalități politice bine-cunoscute.

CELE CINCI RĂNI CAPITALE

Rana de respingere: corpul slab pe perioada copilăriei, având, deseori, o scobitură în piept sau un fel de mască în jurul ochilor. Caută perfecțiunea în ceea ce face, este solitar și considerat „separat” în organizația în care muncește, alege să fugă în fața unei situații dificile. Exemple: Alain Juppé și François Bayrou.

Rana de abandon: corp lipsit de tonus, adus de spate, privire tristă, caută atenția și visează să aibă o meserie care îl face cunoscut, cere sfaturi pe care nu le urmează neapărat, nu suportă să trăiască singur, foarte prietenos cu anturajul. Exemple: François Hollande și Lionel Jospin.

Rana de umilință: corpul și fața rotunde, ochii mari, deschiși, nu-i place să meargă repede, încearcă să fie perfect pentru a evita criticile, își impune să facă mai multe pentru alții decât pentru sine, până în punctul în care apare sentimentul că se abuzează de el. Exemple: Marine Le Pen și François Mitterrand.

Rana de trădare: corpul bine proporționat exprimă forță și putere, privirea intensă și seducătoare, intolerant cu problemele celorlalți, îi place să controleze tot și nu reușește să delege, caută

să impresioneze, înțelege și acționează rapid. Exemple: Nicolas Sarkozy și Dominique de Villepin.

Rana de nedreptate: corpul drept și aparent perfect, fese bombate, privirea strălucitoare și vie, foarte exigent cu sine, căută perfecțiunea. I se pare că nu are nicio problemă și îi e dificil să se relaxeze fără să se simtă vinovat. Exemple: Emmanuel Macron și Benoît Hamon.

Dacă, citind aceste rânduri, te gândești: „Nu mă recunosc deloc în vreuna din descrierile astea”, dar cei din jur spun: „Ba, bineînțeles, ești chiar tu!”, e normal! Minteă încearcă tot timpul să ne îndepărteze de rana pe care o avem pentru a ne proteja de această conștientizare dureroasă. Am trăit experiența asta la o conferință în care tocmai le evocasem. Un bărbat m-a întrebat: „Am observat semnele a patru răni, îmi lipsește una.” I-am atras atenția asupra faptului că tocmai cea pe care nu o vedea era, fără îndoială, rana lui majoră. Minteă lui încerca atât de tare să evite o suferință, încât nu era pregătit să privească realitatea în față. Mi-a zâmbit neîncrezător. L-am rugat atunci să mi le enumere pe cele pe care le observase. Îi lipsea rana de trădare. „E toată viața mea”, a șoptit el, uluit.

Ești pregătit pentru această experiență? Notează și tu cele cinci răni, fără să dai pagina. Obiectivul nu este de a-ți testa memoria, ci de a face un experiment.

1.
2.
3.
4.
5.

Ce noroc dacă ai uitat una sau două, tocmai ți-ai identificat, cu siguranță, rănille majore. Dacă nu, ghidează-te după descrierea fizică prezentată mai devreme.



- *Maniera prin care corpul își exprimă rănille este foarte interesantă, dar extrem de deconcentrantă. Iată ce afirmă Lise Bourbeau referitor la originea lor: „Sufletul alege un anumit număr de răni pentru a le experimenta; de exemplu, respingerea și nedreptatea sau trădarea și abandonul. Astfel, vom atrage, fără încetare, persoanele și situațiile care ne vor face să retrăim acele răni până când ele vor înceta să ne mai afecteze.”*

Primele persoane pe care le vom alege vor fi părinții. Sufletul va decide mediul familial, cultural și societal în care ne vom naște. Am fost uluită când am descoperit această abordare. Apoi, realizând seria *Enquêtes extraordinaires* („Anchete extraordinare”), dedicată în special ipotezei persistenței conștiinței după moarte, mi s-au spulberat certitudinile. Peste jumătate din populația lumii crede în reîncarnare, dar asta rămânea, după părerea mea, o viziune exotică și orientală a lucrurilor. Departe de mine să-mi imaginez ce urma să descopăr studiind povestea micului James Leininger, unul din cazurile ultradocumentate care rămâne un mister pentru știință.

Originar din Louisiana, Statele Unite, James are doi ani în anul 2000, când începe să aibă coșmaruri. Nu încetează să urle „avion în flăcări” și să lovească în gratiile pătuțului, țipând că nu reușește să iasă din cabina pilotului. Când a mai crescut, se preface că e un pilot american ce a luptat în Al Doilea Război

Mondial, a cărei bază era portavionul *Natoma*. Merge până acolo încât să dea numele coechipierilor săi și să desemneze insula Iwo Gima ca fiind locul în care avionul său s-a prăbușit... Va fi nevoie de peste zece ani de cercetări pentru ca părinții săi, sceptici, să admită că fiul lor este, fără îndoială, chiar reîncarnarea lui James Huston, ucis în 1945 de armata japoneză într-un raid aerian. Toate detaliile oferite de copil, dintre care unele au fost păstrate confidențiale de armată, au fost verificate și validate în 2011. Este impresionant, dar și mai impresionant este ceea ce James le-a spus părinților referitor la concepția sa: „V-am ales, pe tine și pe mama, să fiți părinții mei.” Tatăl făcu ochii mari și îl întrebă în ce moment. „Când erați în vacanță în Hawaii, în hotelul roz.” Or, după data nașterii sale, copilul fusese conceput în Hawaii la Pink Palace, unde își petreceau vacanța.

Oricât de nebunesc poate părea, ne alegem totuși părinții... și nu numai. Toți apropiații noștri și mediul familial, profesional și amical. Chiar Dalai Lama a spus, referitor la acest subiect: „Suntem mai mult de șapte miliarde pe pământ, așa că e absolut imposibil ca persoanele de lângă noi să fie acolo din întâmplare.”

Așadar, cum să procedăm astfel încât rănilor emoționale să nu mai apară?

CAPITOLUL 2

Cum să ieșim din ciclul rănilor emoționale

Prima etapă este să-ți dai seama de rănile tale și să le accepți. Dacă nu ți-ai găsit rănile majore în exercițiul precedent și nu te-ai regăsit în descrierile fizice, iată o metodă eficace pentru a reuși să o faci: scrie cuvintele-cheie care-ți vin în minte, referitoare la șase-șapte încercări prin care ai trecut. Iată câteva exemple: numele celui sau celei care te-a părăsit sau înșelat, un deces care te-a tulburat, o lovitură pe care ai primit-o copil fiind, o remarcă jignitoare din partea unui membru al familiei sau a unui coleg, un accident de mașină, un conflict, pierderea unui animal de companie, un post pe care nu ai reușit să-l obții.... Nu ezita să fii exhaustiv! Notează tot ce-ți vine în minte, fie că e vorba de o întâmplare de demult sau mai recentă, nu contează. Cu cât mai multe provocări, cu atât mai interesantă va fi partea următoare.

—
—
—
—
—

—
—

DESCOPERIREA ÎNCERCĂRILOR

Cu ajutorul unei litere, caracterizează acum felul în care ai perceput fiecare încercare: N pentru nedreptate, R pentru respingere, A pentru abandon, T pentru trădare, U pentru umilire. Dacă una din încercări se traduce în două răni (de exemplu, nedreptate și trădare), notează ambele inițiale corespunzătoare. De multe ori, este greu să facem diferența dintre respingere și abandon. Respingerea e provocată de o decizie (de exemplu, dacă ni se spunea, copii fiind: „Nu mănânci până nu-ți termini temele“.). În schimb, abandonul este cauzat de o lipsă de atenție sau un eveniment *aparent independent* de voința noastră (de exemplu: „ Am întârziat să te iau fiindcă era aglomerat“.).

Calculează de câte ori apare fiecare literă N, R, A, T, U. Dacă două sau trei răni se repetă mai mult decât celelalte, iar asta îți confirmă presupunerile, foarte bine! Ești surprins? Și mai bine! Orice-ar fi, tocmai ai identificat rănilor care îți afectează viața. Atenție, fiecare întâmplare poate fi percepută diferit, în funcție de cel care o trăiește. O despărțire poate fi asimilată unui abandon de către cineva, sau unei respingeri, trădări, umiliri sau nedreptăți de altcineva. Tot așa, pierderea serviciului, o înșelăciune, un eșec și un accident – evenimente care nu au nicio legătură între ele – pot fi resimțite (de exemplu) ca nedreptate.

Datorită acestui exercițiu, vei identifica rănilor care hrănesc ciclurile de încercări evocate de Jung. Cine nu a trăit sau măcar nu cunoaște pe cineva care a trecut prin încercările enumerate în continuare:

- E groaznic, toate femeile cu care ies mă înșală...
- Parcă sunt blestemat, toți șefii mei se înverșunează împotriva mea...
- Mă apucă toți nervii, de fiecare dată când îmi iau mașină nouă, are o problemă...



- *Atât timp cât considerăm aceste încercări niște tragedii, un blestem sau dăm vina pe alții și ne poziționăm în victime, trecem pe lângă mesaj: sufletul nostru a ales să experimenteze anumite răni. Trebuie să le depășim pentru ca ele să nu ne mai afecteze. Este vorba despre **provocarea noastră majoră**.*
- *Să ținem minte că o încercare care revine sistematic semnalează că am trecut pe lângă învățătură. Este un cadou, o nouă ocazie de a deschide ochii la ceva ce nu am înțeles până atunci.*
- *Incredibil, ne vom da seama că **ne obligăm încontinuu anturajul și pe noi înșine la aceeași încercare**. Or, cel mai bun mijloc de a nu mai fi afectați de această rană **este de a înceta să-i mai supunem pe alții și pe noi înșine la ea**.*

Să reluăm exemplele personalităților politice pentru a înțelege efectul *bumerang* al rănilor emoționale și ciclul lor infernal.

Rana de respingere

Am citit că Alain Juppé se simțea neînțeles, avea dificultăți în a-și exprima sentimentele și o tendință de a fugi de problemele apărute. Acest comportament caracterizează rana de respingere. Asta ar putea explica de ce părăsește Franța după ce fusese con-

damnat în cazul angajărilor fictive din 2004. Ia aceeași decizie și în martie 2019, când îi *respinge* pe cei din Bordeaux (familia istorică ce l-a ales) în mijlocul mandatului... decizie pe care o ia după ce fusese dezaprobat (și deci respins) de către familia sa politică, în timpul alegerilor preliminare pentru prezențiat, în 2017. În Consiliul constituțional, unde ocupă o nouă funcție, dă dispoziții cu privire la legi și continuă să *respingă* punctele neconforme cu Constituția.

Punerea la distanță a răni de respingere începe încetând să ne-o mai provocăm nouă înșine și altora. Să ne oprim din a fugi mutându-ne, să încetăm să-i alungăm pe toți cei care ne deranjează, să privilegiem căi care nu impun alegeri (învățământ, medicină, audit, scris, comerț, administrativ...), să păstrăm măsura în felul în care îi descriem pe ceilalți (mai ales pentru cei a căror profesie presupune să facă judecăți asupra altora). Pentru a ne elibera, trebuie să încetăm să provocăm trăirea respingerii în jurul nostru.

Rana de abandon

François Hollande are o privire tristă, în ciuda simțului umorului pe care toată lumea i-l recunoaște. Fostul președinte pare să spere că va recuceri opinia publică realizând un imens turneu prin Franța pentru a-și promova cartea și a semna autografe uneori până la două noaptea. O asemenea nevoie de atenție, cunoscută la artiști, este specifică răni de abandon. Aceste personalități suportă foarte greu singurătatea. Holland s-a făcut, de altfel, remarcat, trăind cu două femei în același timp. Mediatizarea legăturii sale cu Valérie Trierweiler l-a obligat să-și oficializeze despărțirea de Ségolène Royal. Și va fi nevoie de dezvăluirile celor de la *Closer* pentru a se despărți public de Valérie

Trierweiler în avantajul Juliei Gayet. Și e absolut normal pentru el ca în 2017 să abandoneze opțiunea de a candida pentru un al doilea mandat la prezidențiale, o premieră absolută în cadrul celei de-a V-a Republici.

A înceta să mai fim dependenți de părerea celorlalți înseamnă a ne elibera de rana de abandon. Cu toate acestea, trebuie să fim atenți și să nu ne abandonăm prietenii sau persoanele apropiate la primul lucru care ne deranjează și să evităm să ne abandonăm proiectele curente (pasiuni, hobby-uri, idei profesionale pe care vrem să le dezvoltăm).

Rana de umilință

François Mitterrand, Georges Marchais și Charles Pasqua erau cunoscuți pentru observațiile lor incisive și umilitoare. Pentru a contracara reproșurile erau, în permanență, atenți la starea celor din jur, încât ajungeau să-și piardă din vedere propriile nevoi și dorințe, ceea ce le alimenta rana de umilință. Marine Le Pen are aceeași rană. A fost umilită de tatăl său, care spunea că-i e rușine că îi poartă numele. La rândul ei, și-a umilit tatăl, excluzându-l din partidul pe care el însuși l-a fondat. Donald Trump e un expert al acestui „joc”, își umilește violent concurenții și jurnaliștii în replici pe Twitter, mergând până la a scrie că putem face ce vrem cu femeile.

Dacă vrem să nu mai fim jigniți de către anturajul personal, profesional sau chiar de către necunoscuții de pe stradă, ar fi bine să evităm noi înșine să-i luăm pe ceilalți, chiar și pe cei apropiați, peste picior, să-i umilim sau să le punem porecle degradante. Dacă am fi atenți la felul în care ne considerăm pe noi înșine („Sunt proastă”), rana de umilință nu ar mai avea ocazia să se manifeste.

Rana de trădare

Nicolas Sarkozy și Dominique de Villepin ne oferă un exemplu perfect al principiului „în viață, atragem situații și persoane care ne fac să ne reținem rana.” În acest caz este vorba despre trădare. Amândoi încearcă să controleze tot, în special viitorul, au un adevărat cult al fidelității și încrederii (pe care ceilalți le au față de ei) și sunt gata de orice pentru a evita un eșec. O suspiciune la un control fiscal referitoare la tatăl unuia, alegerea unui alt candidat la prezidențialele din 1995, mobilizarea sindicatelor pentru a-și destabiliza adversarul, o acuzație *viceversa* în dosarul Clarstream... Cei doi bărbați se tot trădează unul pe celălalt de vreo cincisprezece ani. Își întăresc astfel rana de trădare, riscând să fie trădați și de alții, la rândul lor.

Să încetăm să vrem să stăpânim tot, să ne controlăm anturajul, oficial pentru a-i ajuta (ceea ce, de fapt, ne face să ne simțim în siguranță) – și să începem să ne ținem de promisiunile față de noi înșine (regim, sport, relaxare, să ne lăsăm de țigări...) este cea mai bună metodă de a ne vindeca rana de trădare. Dacă învățăm să avem mai multă răbdare, trădarea, atât pe plan personal, cât și profesional, nu va mai fi decât o amintire neplăcută.

Rana de nedreptate

Emmanuel Macron, cel pe care-l numim „fiul secret al lui François Hollande”, i-a luat locul acestuia la prezidențialele din 2017. Motivația și programul său au fost anunțate clar, Hollande nu fusese luat prin surprindere; această decizie nu a fost percepută ca o trădare, ci ca o nedreptate. Este rana lui Emmanuel Macron. Nimic surprinzător la faptul că a fost obsedat de ea: „Justiția va trebui să fie mult mai accesibilă înțelegerii cetățeanului de rând”, anunță el în programul din februarie 2017. Motivul

pentru care a propus suprimarea taxei pentru locuințe nu este să relanseze imobiliarele, ci, conform declarației lui din 2017, să abroge „un impozit nedrept pentru 80% din familii”. În ianuarie 2019, el declară: „adevărata nedreptate nu e că unul câștigă mai mult decât celălalt.” Apoi, două luni mai târziu: „nu este o politică nedreaptă, este o politică de investiții.”

Cum să nu te mai simți tratat *nedrept*? Mai întâi, dându-ți seama de nedreptatea pe care ți-o faci ție însuși. Cum ar fi faptul că ne dorim să excelăm în toate domeniile vieții noastre în detrimentul sănătății sau timpului petrecut cu cei apropiați. Să începem prin a deschide ochii asupra sensibilității și plăcerilor noastre pentru a evita un burnout. Să avem grijă să nu-i uităm în mod *nedrept* pe cei care ne-au ajutat și să nu uităm de impactul fiecărei decizii pe care o luăm.

Cel mai frecvent ne afectează două răni principale, ceea ce le face greu de identificat. Este cazul lui Anne Hidalgo. Din punct de vedere fizic, primarul Parisului are un corp de proporții perfecte (rana de nedreptate), cu șoldurile un pic mai largi decât umerii (rana de trădare). Când adjunctul său, Bruno Julliard, a demisionat în 2019, acesta a menționat o dublă trădare prin deciziile pe care ea le-a luat fără să se consulte cu el. O demisie pe care ea spune că a perceput-o – la rândul ei – ca pe o trădare, după tot ce făcuse pentru el. În 2008, la alegerile municipale, ea a obținut maximum de voturi în primul tur și totuși pierde în cel de-al doilea din cauza coalizării celorlalți doi candidați. O nedreptate... pe care o întoarce în 2014, când devine primarul Parisului, în ciuda faptului că propria listă este depășită în cel de-al cincisprezecelea arondisment.

ACCEPTAREA PROVOCĂRII

Fie că avem una sau mai multe răni, cheia e să fim atenți la ce îi supunem pe cei din jurul nostru, dar și pe noi înșine și să observăm felul în care percepem evenimentele. Exemplul următor o arată clar. Nicole e una din participantele la unul din atelierelor mele. Îmi povestește nedreptatea pe care a resimțit-o când partenerul ei nu i-a urât la mulți ani în dimineața zilei ei de naștere. (Alte persoane ar fi trăit asta ca pe o respingere, trădare, umilință sau ca pe un abandon, în funcție de rana lor.) Seara, descoperind că el îi organizase o petrecere surpriză, a trăit din nou sentimentul de nedreptate, dar de această dată pentru că el nu ghicise că ea ar fi preferat o cină romantică în doi. Privind în urmă, a înțeles că ea privea orice eveniment prin prisma rănii ei. Nu-și dădea seama că la rândul ei era nedreaptă, plângându-și de milă toată ziua, când, de fapt, partenerul ei nu încetase niciun moment să se gândească la ea.



- *De-a lungul întregii vieți, vom atrage persoanele și situațiile care ne vor da ocazia să trăim aceste răni pentru a le vindeca. Faptul că le înțelegem ne permite să nu mai judecăm pripit acțiunile celor din jurul nostru și să le trăim mult mai bine.*

Din acest moment trebuie să considerăm fiecare nouă neplăcere ca pe o ocazie de a ne rectifica atitudinea. Să ne gândim la acest exemplu? Laurent, un prieten care locuiește în sud-vestul Franței, deține o proprietate în Paris, împreună cu sora lui, care locuiește în Spania. Având o rană de respingere, se bucură de momentele de solitudine și îi e groază să fie invadat de necunos-

cuți. Cum atragem acele situații care ne vor face să ne trăim rănilile, întâmplarea face ca sora lui să le propună unor prieteni să vină să doarmă în apartament în momentul în care și Laurent e acolo. El percepe acest concurs de împrejurări ca pe o respingere din partea surorii sale. Și el o respinge, la rândul lui, hotărând să nu mai permită vizitele neașteptate. Până-ntr-o zi când soacra surorii sale, bolnavă de cancer, vine la Paris pentru niște analize chiar în săptămâna în care Laurent era acolo. El se încapățânează: „Poate veni, dar eu mă duc la hotel.” O respinge pe soacră, dar deplasează problema refuzându-și apartamentul. Nu a înțeles că totul conspiră în jurul lui pentru a-l pune față-n față cu rana sa ori de câte ori e nevoie, atât timp cât nu a înțeles situația: faptul că îi face pe cei din jur să trăiască respingerea. La sfatul meu, el a decis să accepte sincer venirea ei, rămânând, în același timp, în apartament. Ce s-a întâmplat apoi? Soacra a trimis un e-mail în care a explicat că preferă să stea la o prietenă pentru a se simți susținută, așa că prezența ei nu l-a mai deranjat pe Laurent.



- Pentru a nu ne mai pune, pe noi și pe cei din jur, în situația de a trăi o rană, presupune să acționăm în sensul de a evita apariția aceluiași gen de încercări pe tot parcursul vieții. Să nu te mai întâlnești cu persoana care-ți reactivează rana nu este o soluție. Să-ți recunoști rana, să o accepți și să devii conștient de cicluri și de faptul că ea RE-apare pentru binele nostru, este cel mai bun mijloc de a ne repara și a înceta să suferim.
- Să ne recunoaștem rana nu înseamnă că trebuie să acceptăm orice. În fața unui abuz, agresiuni morale sau unor simple cuvinte pronunțate amenințător, este indispensabil să ne prote-

jăm și să exprimăm ceea ce simțim. Bineînțeles, nu vorbesc aici de violuri, lovituri sau perversiuni, de toate acele acte violente față de care fuga este singura opțiune. După ce ai reacționat, tot mai provocarea prin care ai trecut e cea pe care trebuie s-o reconsideri pentru a învăța ceva din ea. Făcând un pas în spate, uneori ani mai târziu, după ce ne vom fi reconstruit, iar celălalt își va fi cerut eventual scuze, vom fi mai puternici, vom fi dezvoltat aptitudini și talente de care nu ne credeam capabili, atunci va fi momentul în care vom privi diferit încercarea prin care am trecut.

Așteptând momentul când lucrurile vor merge mai bine, avem dreptul să povestim despre spaima și ura noastră. E normal să purtăm pică unei persoane pentru ce ne face să trăim, chiar dacă e vorba de părinți, de un frate sau o soră, de bunici, de un soț sau de o prietenă! Dar pentru a accepta provocarea și a merge mai departe pe drumul vieții, este mai bine să ne eliberăm de emoțiile toxice. Într-o zi, vom reuși. Fiecare lucru la timpul lui.

Te sfătuiesc să te eliberezi de resentimente, de ranchiună, frustrare sau furie, mai întâi împreună cu un terapeut sau cu cineva care să te ajute. Asta te va ajuta să nu ajungi să-ți exprimi trăirile violent sau printr-o boală. Și dacă nu reușești să iei distanță, capitolele următoare te vor ajuta. Și nu uita: cei care ne fac să suferim ne ajută să ne dăm seama de rănilor noastre, de ciclurile care se tot repetă și să ne descotorosim de ele, chiar dacă e dificil să ne imaginăm că e posibil. Agresorii din prezent sunt cei mai buni aliați pentru evoluția noastră viitoare.