LIBRIS We know books

© Copyright 2000, Lise Bourbeau

Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

Les Éditions E.T.C. Inc.

Editura Ascendent, București
www.edituraascendent.ro
e-mail: cartiascendent@gmail.com

Traducere: Doina Anghel

Tehnoredactare: Magda Căpraru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BOURBEAU, LISE
Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine / Lise Bourbeau. – Ed. a 9-a. - București : Ascendent, 2023
ISBN 978-606-9050-46-0
159.9

ISBN EPUB 978-606-9050-24-8

Tipărit în România

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi fotocopierea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului, reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lise Bourbeau

Cele 5 răni

care ne împiedică să fim noi înșine

Editura Ascendent
2023

LIBRIS | We know books

Cuprins

Mulțumiri 5

Prefață 6

Capitolul 1
Formarea rănilor și a măștilor 8

Capitolul 2
Respingerea 18
Caracteristicile rănii de RESPINGERE 37

Capitolul 3
Abandonul 38
Caracteristicile rănii de ABANDON 60

Capitolul 4
Umilirea 61
Caracteristicile rănii de UMILIRE 86

Capitolul 5
Trădarea 87
Caracteristicile rănii de TRĂDARE 116

Capitolul 6
Nedreptatea 117
Caracteristicile rănii de NEDREPTATE 140

Capitolul 7
Vindecarea rănilor și
transformarea măștilor 142

LIBRIS | We know books

Capitolul 1

Formarea rănilor și a măștilor

Când un copil se naște, el știe, în adâncul lui, că motivul pentru care se încarnează este acela de a fi el însuși, trecând printr-o serie de experiențe. De altfel, sufletul lui a ales dinainte familia și mediul în care se va naște, cu un scop foarte precis. Toți avem aceeași misiune, venind pe lume: aceea de a trăi o serie de experiențe până când ajungem să le acceptăm și să ne iubim pe noi înșine trecând prin ele.

Atâta timp cât o experiență este trăită în non-acceptare, adică fiind judecată, în culpabilitate, teamă, regret sau orice altă formă de non-acceptare, oamenii își atrag fără încetare circumstanțele și persoanele care îi fac să retrăiască aceeași experiență. Unii dintre ei, nu numai că experimentează același tip de eveniment de mai multe ori pe parcursul unei vieți, dar mai mult, trebuie să se reîncarneze o dată sau de mai multe ori pentru a ajunge să îl accepte în totalitate.

A accepta o experiență nu înseamnă că acea experiență este preferata noastră sau că suntem de acord cu ea. Este vorba mai degrabă de a ne acorda nouă înșine dreptul de a experimenta și de a învăța prin intermediul a ceea ce trăim.

Trebuie să învățăm mai ales ce anume este benefic pentru noi și ce anume nu este bun. Iar singurul mod de a afla acest lucru este să devenim conștienți de consecințele acelei experiențe. Tot ceea ce hotărâm sau nu, ceea ce facem sau nu, ceea ce spunem sau nu și la fel, ceea ce gândim sau simțim va avea anumite consecințe.

Omul își dorește să trăiască într-un mod din ce în ce mai inteligent. Atunci când își dă seamă că o experiență provoacă niște consecințe dăunătoare, în loc să-și reproșeze ceva sau să fie ranchiunos pe cineva, trebuie să accepte pur și simplu faptul că a ales acea experiență (chiar inconștient), pentru a descoperi că nu a fost o mișcare inteligentă pentru el. Își va aminti de acest lucru mai târziu. Astfel putem să trăim o

experiență în acceptare. Din contră, vă reamintesc că, chiar dacă vă spuneți: "Nu mai vreau să trăiesc așa", o luați de la capăt. Trebuie să îți acorzi dreptul de a repeta de mai multe ori aceeași greșeală sau experiență neplăcută, înainte de a ajunge să ai voința și curajul necesare pentru a te schimba. Oare de ce nu înțelegem de la început? Din cauza ego-ului nostru, alimentat de convingerile noastre.

Toți avem numeroase convingeri care ne împiedică să fim ceea ce vrem să fim. Cu cât aceste maniere de a gândi sau convingeri ne fac rău, cu atât încercăm mai mult să le diminuăm. Ajungem chiar să credem că nu ne aparțin nouă. Iar a reuși să le echilibrăm înseamnă a ne încarna de mai multe ori. Doar atunci când corpul nostru mental, emoțional și fizic va asculta de DUMNEZEUL interior, spiritul nostru va fi pe deplin fericit.

Tot ceea ce trăim în non-acceptare se acumulează la nivelul sufletului. Acesta, nemuritor fiind, revine mereu, sub diverse forme umane, cu tot bagajul adunat în memoria sa de suflet. Înainte de a ne naște, ne hotărâm ce anume dorim să reparăm în timpul următoarei încarnări. Această decizie și tot ceea ce am acumulat în trecut, nu sunt înregistrate în memoria noastră conștientă, respectiv cea care aparține intelectului. De abia pe parcursul vieții ne vom da seama treptat de planul nostru de viață și de ce anume trebuie să reparăm.

Atunci când fac aluzie la ceva "neîncheiat, nerezolvat", fac referire la o experiență trăită în non-acceptarea sinelui. Există o diferență între a accepta o experiență și a se accepta pe sine însuși. De exemplu, o tânără care a fost respinsă de către tatăl ei, deoarece acesta dorea să aibă un băiat. În acest caz, a accepta experiența însemnă a-i da tatălui ei dreptul de a-și fi dorit un băiat și de a o respinge pe fiica lui. Acceptarea de sine, constă, în cazul acestei tinere, în a-și acorda dreptul de a avea resentimente față de tatăl ei și apoi de a se ierta pentru faptul de a-i fi purtat pică. Nu trebuie să existe nici o judecată asupra tatălui ei sau asupra ei însăși, ci doar compasiune și înțelegere pentru acea parte care suferă în fiecare dintre ei.

LIBRIS We know books

Ea va ști că acea experiență s-a încheiat în totalitate, atunci când, la rândul ei, va respinge pe cineva, fără să se acuze, cu multă compasiune și înțelegere, față de ea însăși. Mai există și o altă modalitate de a ști dacă acea experiență a fost rezolvată și trăită într-adevăr în acceptare: persoana pe care o va respinge nu o va detesta, ci și ea, la rândul ei, va fi plină de compasiune, știind că tuturor oamenilor li se poate întâmpla să respingă o altă persoană, în anumite momente ale vieții lor.

Să nu lași ego-ul să-ți joace feste, ego-ul care încearcă adesea, prin toate mijloacele, să ne facă să credem că am încheiat o situație. Ni se întâmplă deseori să spunem : "Da, înțeleg de ce celălalt a acționat așa", pentru a nu fi necesar să ne privim pe noi înșine și să ne iertăm. Ego-ul nostru încearcă astfel să găsească o modalitate rapidă de a lăsa de o parte situațiile neplăcute. Se întâmplă să acceptăm o situație sau o persoană fără să ne fi iertat pe noi înșine, sau fără să ne fi acordat dreptul de a-i fi purtat pică celuilalt, sau de a fi încă resentimentari. Acest lucru înseamnă "a accepta doar experiența". Și repet: "este important să facem diferența între a accepta experiența și a se accepta pe sine." Această acceptare este greu de făcut, deoarece ego-ul nostru nu vrea să accepte faptul că toate experiențele dificile pe care le trăim au ca unic scop să ne arate că și noi ne purtăm în același fel ca și ceilalți.

Ți-ai dat seama până acum că **atunci când acuzi pe cineva de ceva, acea persoană te acuză la rândul ei, de același lucru?**

De aceea este atât de important să înveți să te cunoști să te accepți cât mai mult posibil. Acest lucru ne ajută să trăim din ce în ce mai puține situații dureroase. Depinde de fiecare dintre noi să hotărâm să ne luăm viața în propriile mâini, pentru a deveni stăpâni pe propria existență, în loc să lăsăm ego-ul fiecăruia să ne controleze viața. Dar a face față acestor lucruri necesită mult curaj deoarece în mod inevitabil se vor atinge vechile răni, care ne pot produce foarte mult rău, mai ales dacă nu au mai fost tratate încă din viețile anterioare. Cu

cât suferi mai mult într-o situație sau cu o persoană, cu atât mai de departe provine acea problemă.

Pentru a te ajuta, poți să te sprijini pe DUMNEZEUL tău interior care este omniscient (El știe tot), omniprezent (El este peste tot) și omnipotent (El este atotputernic). Iar această putere este mereu prezentă, vie în tine. Acționează astfel încât te orientează spre persoanele și spre situațiile care îți sunt necesare pentru a crește și a evolua, conform planului de viață ales înainte de a te fi născut.

Chiar înainte de a te naște, DUMNEZEUL tău interior îți atrage sufletul spre mediul și familia de care vei avea nevoie în viitoarea ta viață. Această atracție magnetică și aceste obiective sunt determinate, pe de o parte, de ceea ce nu ai reușit încă să trăiești în iubire și acceptare în viețile tale anterioare și, pe de altă parte, de ceea ce viitorii tăi părinți au de încheiat prin intermediul unui copil ca tine. Acest lucru explică de ce, părinții și copiii au, în general, aceleași răni de vindecat.

Când te naști, nu mai ești conștient de tot acel trecut, deoarece te concentrezi mai ales pe nevoile sufletului tău, care vrea să te accepți cu calitățile tale, cu defectele tale, cu forțele tale, slăbiciunile tale, dorințele tale, personalitatea ta etc. Toți avem astfel de nevoi. Cu toate acestea, la puțin timp după naștere, ne dăm seama că atunci când vrem să fim noi înșine, acest lucru deranjează lumea adulților sau pe cea a apropiaților noștri. Ajungem astfel la concluzia că, a fi natural, nu este bine, nu este corect. Este o descoperire dureroasă ce provoacă mai ales copilului, accese de furie. Aceste crize devin atât de frecvente încât ajungem să credem că sunt normale. Sunt numite "crizele copilăriei" sau apoi, "crizele adolescenței". Poate au devenit ceva normal pentru oameni, dar cu siguranță nu constituie ceva firesc. Un copil care se agită în mod natural, care este echilibrat și care are dreptul de a fi el însuși nu face genul acesta de crize. Din nefericire, acest tip de copil nu există aproape deloc. Am observat în schimb, că majoritatea copiilor trec prin următoarele patru etape:

LIBRIS We know books

După ce a cunoscut bucuria de a fi el însuşi, copilul, în prima etapă a vieţii, va cunoaşte durerea provocată de faptul că nu are dreptul de a acţiona mereu aşa, trecând astfel în cea de a doua etapă. Urmează apoi perioada de criză şi cea de revoltă, a treia etapă. După aceea, în a patra etapă, pentru a-şi micşora suferinţa, copilul se resemnează şi ajunge să-şi creeze o nouă personalitate pentru a deveni ceea ce vor ceilalţi să devină. Multe persoane vor rămâne închistate în cea de a treia etapă pe toată durata vieţii, adică vor fi mereu în reacţiune, furioşi sau în situaţii de criză.

În timpul celei de a treia şi celei de a patra etape ne creăm mai multe măşti (noi personalităţi) pe care le folosim pentru a ne apăra împotriva suferinţei trăite pe parcursul celei de a doua etape. **Aceste măşti sunt în număr de cinci şi corespund celor cinci răni importante, trăite de fiinţa umană.** În timpul numeroşilor ani de studiu, am ajuns la concluzia că toate suferinţele oamenilor pot fi concentrate în cinci răni. Le menţionez aici, în ordine cronologică, adică în ordinea în care fiecare dintre ele apare în viaţa noastră:

RESPINGERE
ABANDON
UMILIRE
TRĂDARE
NEDREPTATE

Dispunându-le altfel, obţinem acrostihul TRAHI (fr. TRĂDAT), astfel pot fi memorate mai uşor.

***T**RĂDARE*
***R**ESPINGERE*
***A**BANDON*
***U**MILIRE (în franceză: **H**UMILIATION)*
***N**EDREPTATE (în franceză: **I**NJUSTICE)*

Acest acrostih evidenţiază faptul că, de fiecare dată când una dintre aceste răni se reactivează, întreaga noastră fiinţă se simte trădată. Nu mai suntem credincioşi DUMNEZEULUI nostru interior, nevoilor fiinţei noastre,

deoarece ne lăsăm ego-ul cu convingerile şi temerile lui, să ne conducă viaţa.

Înlocuirea rănilor cu măştile este consecinţa faptului că vrem să ascundem de noi înşine şi de ceilalţi, ceea ce încă nu am vrut să rezolvăm. Aceste ascunzişuri sunt o formă de trădare. Care sunt aceste măşti? Le-am notat mai jos, lângă rănile pe care încearcă să le ascundă:

RĂNI	**MĂŞTI**
RESPINGERE	FUGAR
ABANDON	DEPENDENT
UMILIRE	MASOCHIST
TRĂDARE	DOMINATOR
NEDREPTATE	RIGID

Toate aceste răni şi aceste măşti vor fi explicate în detaliu în capitolele următoare. Importanţa măştii este creată în funcţie de intensitatea rănii. O mască reprezintă un tip de personalitate, cu un caracter care îi este propriu, dat fiind că s-au dezvoltat numeroase convingeri care vor influenţa atitudinea interioară şi comportamentele acelei persoane. Cu cât rana este mai importantă, cu atât vom suferi mai mult, ceea ce ne va obliga să purtăm mai des aceste măşti.

Purtăm o mască doar atunci când vrem să ne protejăm. De exemplu, în cazul în care o persoană trăieşte o nedreptate în urma unui eveniment, sau când se judecă pe sine ca fiind nedreaptă, sau când îi este teamă de a fi judecată ca fiind incorectă, va purta masca ei de rigid, adică va adopta comportamentul unei persoane rigide.

O sa ilustrez printr-un exemplu, pentru a vedea mai clar felul în care rana şi masca ce îi corespunde, sunt legate una de alta. Rana interioară poate fi comparată cu o rană fizică pe care o ai pe mână de mult timp, pe care o ignori şi pe care nu ai îngrijit-o cum trebuia. Ai preferat să o bandajezi, pentru a nu se mai vedea. Acel pansament este echivalentul măştii. Ai crezut că făcând astfel, vei putea pretinde că nu eşti rănit. Crezi că într-adevăr, aceasta este soluţia? Bineînţeles că nu!

LIBRIS | We know books

Știm cu toții lucrul acesta, dar ego-ul, el, nu îl știe. Este una dintre modalitățile lui de a ne păcăli.

Să ne întoarcem la exemplul cu rana de la mână. Să presupunem că acea leziune te doare foarte tare, atunci când cineva te atinge pe mână, chiar dacă rana este protejată de pansament. Când cineva te ia de mână, cu dragoste, iar tu țipi: "Au! Mă doare!", poți să-ți imaginezi cât de surprins este celălalt. Oare chiar a vrut să te rănească? Nu, deoarece dacă suferi atunci când cineva te atinge pe mână, este din cauza faptului că tu ești cel care a hotărât să nu-și îngrijească rana. Iar celălalt nu este responsabil de durerea ta.

Este la fel pentru toate rănile. Sunt foarte multe situațiile în care credem că suntem respinși, abandonați, trădați, umiliți sau tratați într-un mod injust. În realitate, de fiecare dată când ne simțim răniți, ego-ul nostru este cel care vrea să creadă că celălalt este răspunzător. Practic, încercăm să găsim un vinovat. Câteodată, hotărâm că noi suntem cei vinovați, când, în realitate, nu e cu nimic mai adevărat decât atunci când îl acuzăm pe celălalt. Știți că, de fapt, în viață nu există persoane vinovate: ci doar persoane suferinde. Acum știu că, cu cât acuzăm mai mult (pe sine sau pe ceilalți), cu atât se repetă mai mult aceeași experiență. Acuzarea nu servește decât la nefericirea oamenilor. În timp ce, dacă privim cu compasiune partea umană care suferă, evenimentele, situațiile și persoanele vor începe să se transforme.

Măștile pe care le creăm pentru a ne apăra, sunt vizibile în morfologia unei persoane, în înfățișarea sa exterioară. Mi se pune adesea întrebarea dacă pot fi detectate rănile la copiii mici. Eu personal, mă amuz observându-i pe cei șapte nepoței ai mei, care au, în momentul în care scriu aceste rânduri, între șapte luni și nouă ani. La majoritatea dintre ei, pot să încep să văd rănile plecând de la aparența fizică. Rănile ușor de reperat la această vârstă pot indica o rană mai importantă. În schimb, am observat la doi dintre cei trei copii ai mei, faptul că trupul lor de adult indică răni diferite de cele pe care le vedeam atunci când erau copii

sau adolescenți. Corpul este atât de inteligent, încât găsește întotdeauna un mijloc de a ne arăta ce anume avem de rezolvat. În realitate, DUMNEZEUL nostru interior este cel care îl folosește pentru a ne vorbi.

În următoarele capitole veți descoperi cum puteți să vă recunoașteți propriile măști, precum și pe cele ale celorlalți. În ultimul capitol voi vorbi despre comportamentele noi pe care le putem adopta pentru a vindeca aceste răni neglijate până acum și astfel, să încetăm să mai suferim. Iar schimbarea măștilor ce ascund aceste răni se va face, astfel, în mod natural.

În plus, este important să nu ne agățăm de cuvintele folosite pentru a exprima rănile sau măștile. Cineva poate fi respins și să trăiască o nedreptate, altcineva poate fi trădat și trăiește acest lucru ca pe o respingere, altcineva poate fi abandonat și se simte umilit etc.

Când veți cunoaște descrierea fiecărei răni în parte și caracteristicile ei, va fi mult mai clar pentru voi.

Cele cinci caractere descrise în această carte pot avea asemănări cu cele descrise în alte studii de caractere. Fiecare dintre aceste studii este diferit, iar acesta nu își propune să le înlăture sau să le înlocuiască pe cele realizate în trecut. Una dintre aceste teorii, concepută de către psihologul Gérard Heymans, în urmă cu aproape o sută de ani, este încă destul de populară și azi. Se regăsesc aici următoarele opt tipuri de caractere: pasionalul, colericul, nervosul, sentimentalul, sanguinul, flegmaticul, apaticul și amorful. Atunci când Heymans folosește termenul "pasional" pentru a descrie un tip de caracter, asta nu înseamnă că celelalte tipuri nu trăiesc pasiunea în viața lor. Fiecare dintre aceste cuvinte folosite pentru a descrie tipurile este necesar pentru a defini caracterul dominant al unei persoane. Repet, nu trebuie să ne agățăm de sensul literal al cuvintelor.

Este posibil ca, după ce citiți descrierea comportamentului și atitudinea măștii, pentru fiecare rană, să vă recunoașteți în fiecare dintre ele. Dar se întâmplă foarte rar ca o singură persoană să aibă toate cele

LIBRIS | We know books

cinci răni. De aceea este important să reținem descrierea fizică, deoarece corpul reflectă fidel ceea ce se întâmplă în interiorul nostru. Este mult mai dificil să ne recunoaștem la nivel emoțional sau mental. Amintiți-vă că ego-ul nostru nu vrea să ne descoperim toate convingerile, deoarece este hrănit cu aceste convingeri și prin ele supraviețuiește. În cartea de față nu voi explica mai mult ego-ul, deoarece am vorbit despre asta, detaliat în cărțile *ASCULTĂ-ȚI CORPUL, cel mai bun prieten pe care îl ai pe Pământ* și *Ascultă-ți iar corpul!*.

Se poate să reacționați și să nu fiți de acord, aflând că persoanele suferind de o anumită rană, au o reacție legată de relația cu unul dintre părinți. Înainte de a ajunge la această concluzie, am verificat ipoteza cu mii de persoane, dacă într-adevăr era așa, iar acestea au confirmat. Repet și acum ceea ce spun în fiecare atelier pe care îl coordonez: **părintele cu care aveam impresia că ne înțelegeam cel mai bine când eram adolescenți, este cel cu care avem cele mai multe situații de încheiat.** Este greu de acceptat ideea că suntem resentimentari exact față de părintele pe care îl iubim mai mult. Iar prima reacția în fața acestei afirmații este, în general, negarea, iar după aceea, furia, iar apoi suntem pregătiți să facem față realității: este începutul procesului de vindecare.

Descrierea comportamentului și a atitudinilor legate de diferitele răni, poate să vi se pară negativă. Recunoscând una dintre rănile voastre, puteți să aveți o reacție la descrierea măștii pe care o creați pentru a evita suferința. Este vorba despre o rezistență foarte umană și naturală. Acordați-vă suficient de mult timp. Amintiți-vă că, la fel ca toate persoanele din jurul vostru, masca este cea care vă face să reacționați, atunci când nu sunteți voi înșivă. Nu vă liniștește gândul că, atunci când vă deranjează un comportament al cuiva, asta indică faptul că acea persoană poartă o mască pentru a nu suferi? Ținând cont de acest aspect, veți deveni mai toleranți și vă va fi mai ușor să-i priviți pe ceilalți cu dragoste. Să luăm exemplul unui adolescent care are comportamentul de "dur". Când descoperim că se

poartă astfel pentru a-și masca vulnerabilitatea și teama, relația cu el se va schimba, pentru că vom ști că el nu este nici dur, nici periculos. Ne păstrăm calmul și chiar putem să-i remarcăm calitățile, în loc să ne fie teamă și să-i vedem doar defectele.

Este încurajator să știm că, chiar dacă ne naștem cu anumite răni ce trebuie vindecate, răni ce sunt frecvent activate prin reacțiile pe care le avem în fața celorlalți și a situațiilor din jurul nostru, măștile pe care le-am creat pentru a ne proteja nu sunt permanente. Punând în practică metodele de vindecare sugerate în ultimul capitol al cărții, veți vedea cum măștile se micșorează treptat, în consecință atitudinea voastră se va schimba și, posibil și corpul vostru.

Oricum pentru a vedea acest lucru este nevoie de câțiva ani, înainte de a constata rezultatele vizibile în corpul fizic, deoarece acesta se transformă întotdeauna mai lent din cauza materiei din care e construit. Corpurile noastre mai subtile (cel emoțional și cel mental) au nevoie de mai puțin timp pentru a se schimba, în urma unei hotărâri luate în profunzime și cu dragoste. De exemplu, este foarte ușor să-ți dorești (emoțional) și să-ți imaginezi (mental) că vei vizita o țară străină. Hotărârea de a face acea călătorie poate fi luată în câteva minute. Dar înainte de a planifica totul, organizarea, economisirea banilor etc. concretizarea acestui proiect în lumea fizică va dura mult mai mult.

O modalitate eficientă de a verifica transformările voastre fizice constă în a vă fotografia în fiecare an. Faceți fotografii cu planuri diferite, cu toate părțile corpului, pentru a vede clar detaliile. Este adevărat că anumite persoane se schimbă mai repede decât altele așa cum anumite persoane își pot concretiza o călătorie mai repede decât altele. Ceea ce este important este să continuăm să lucrăm la transformarea interioară, iar acest lucru ne va face să fim mai fericiți.

În timpul lecturii următoarelor cinci capitole, vă sugerez să notați tot ceea ce credeți că vă corespunde, iar apoi să legați capitolele care vă descriu cel mai bine atitudinea și, mai ales, înfățișarea fizică.