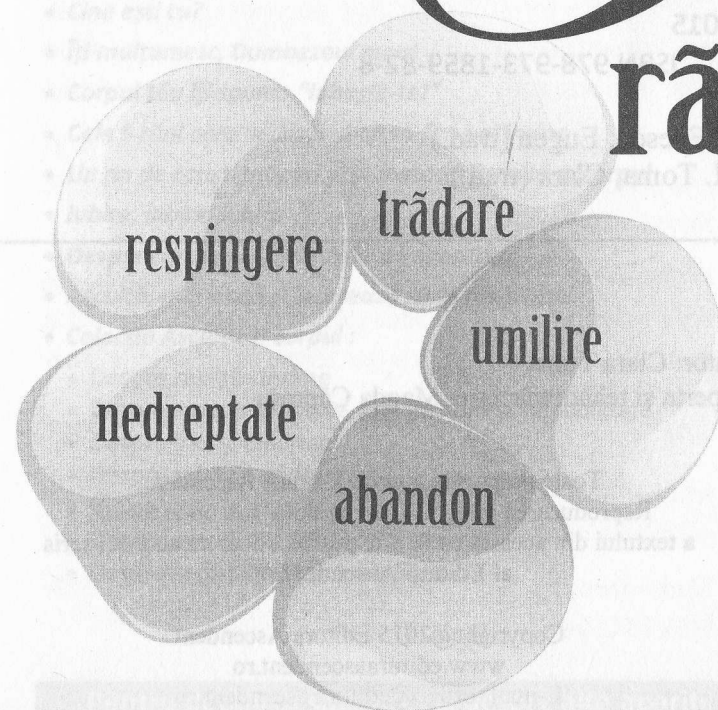


Lise Bourbeau

Vindecarea celor răni



*Continuarea mult așteptată a celebrei cărți
"Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine"*

Editura Ascendent

Mulțumiri

- Mulțumesc milioanei de cititori din întreaga lume care mi-au făcut împărtășiri despre modul în care și-au transformat viața după ce și-au descoperit cele cinci răni ale sufletului și care m-au încurajat să scriu această carte
- Mulțumesc formatoarelor din cadrul Școlii Ascultă-ți Corpul care mi-au împărtășit descoperirile lor și ale participanților la numeroasele ateliere pe care le ofer în fiecare an
- Mulțumesc participanților la ateliere, care prin împărtășirile și întrebările lor mă ajută să îmbunătățesc atelierele Ascultă-ți Corpul
- Mulțumesc lui Sylvain care mi-a dat un impuls să scriu despre vindecarea rănilor, pentru că mi-a spus că ceea ce era scris pe tema vindecării în cartea "Cele cinci răni care ne împiedică să fim noi înșine" nu era îndeajuns.
- Mulțumesc Virginiei Salou pentru munca sa remarcabilă de revizuire lingvistică.
- Mulțumesc lui Jean - Pierre Gagnon, directorul Editurii ETC, pentru munca sa de excepție
- Mulțumesc Monicăi Shields PDG al Școlii Ascultă-ți corpul, pentru crearea coperții și revizuirea punerii în pagină

Cuprins

Mulțumiri	6
Prolog	8
CAPITOLUL UNU	
Recapitularea celor cinci răni	12
CAPITOLUL DOI	
Întrebări frecvente	42
CAPITOLUL TREI	
Ego-ul, cel mai mare obstacol în fața vindecării rănilor	54
CAPITOLUL PATRU	
Diminuarea ego-ului și a rănilor	90
CAPITOLUL CINCI	
Rănilor de respingere și de nedreptate	108
CAPITOLUL ȘASE	
Rănilor de abandon și de trădare	127
CAPITOLUL ȘAPTE	
Rana de umilire	152
CAPITOLUL OPT	
Cum știm care rană este activată	164
CAPITOLUL NOUĂ	
Vindecarea și beneficiile sale	180
Concluzie	217

CAPITOLUL UNU

Recapitularea celor cinci răni

Pentru început, îți amintesc că venim toți pe lume cu răni pe care trebuie să învățăm să ni le acceptăm. Acestea s-au dezvoltat pe parcursul a numeroase încarnări și în funcție de planul nostru de viață, unele vor fi mai acute decât altele. Suferința are un grad diferit pentru fiecare și cea mai mare parte dintre noi nu știm de unde vine și nici cum să o împiedicăm. Tot ceea ce știm este că numeroase situații și persoane ne fac să reacționăm și să suferim. De aceea este atât de interesant să descoperim sursa suferințelor noastre.

De ce se numesc ele răni ale sufletului? Pentru că sufletul nu mai poate să fie îndepărtat de planul său de viață repetabilă atunci când ne lăsăm ego-ul să ne conducă viața. Sufletul suferă, pentru că scopul reîncarnărilor sale este de a trăi în dragoste adevărată și acceptare de sine pentru a ajunge să-și trăiască divinitatea. Sufletul nostru suferă în moduri diferite, în funcție de rănilor sale. Este deprimant faptul că ne lăsăm ego-ul să ne convingă că ne ajută să suferim mai puțin, când în realitate el ne face să suferim mai mult.

**Pentru Ego este imposibil să simtă
suferința Sufletului.**

El trăiește doar pentru el însuși.

Cea mai mare satisfacție a sa este de a avea dreptate

Vindecarea celor 5 răni

Modul preferat de ego pentru a ne face să evităm suferința generată de o rană este de a ne convinge să purtăm o mască, de fiecare dată când acea rană ne este activată. El crede sincer că astfel ne protejează și nu realizează că procedând astfel nu facem decât să ne întreținem și să ne alimentăm rănilor. Cu cât o rană este alimentată cu atât ne face mai rău. Cu cât acționăm mai rapid și mai puternic cu atât reacția durează mai mult.

De ce există atâtea sinucideri? De ce există milioane de oameni care devin dependenți de substanțe care îi adorm, care îi împiedică să fie conștienți de o problemă adevărată – țigări, dulciuri, jocuri, alcool, droguri, medicamente? De ce există din ce în ce mai multe boli, în ciuda progreselor științelor medicale? De ce există atâtea divorțuri și separări? Pentru că oamenii nu vor să simtă toată durerea din sufletul lor.

Din păcate, negarea acestei dureri nu face decât să o intensifice. Poți să faci comparația cu o rană fizică: plaga este deschisă și se infectează pe zi ce trece. Chiar dacă încerci să o acoperi ca să nu se mai vadă, infecția progresează și durerea se întetește până la limita de suportabilitate. Îți rămân două posibilități: moartea sau acțiunea pentru vindecare. Iată unde a ajuns umanitatea! E momentul să devenim conștienți de cât de urgent trebuie să acționăm pentru a ajunge să trăim o viață fericită și nu o viață în suferință

După atâția ani de observație și după ce am ascultat o mulțime de oameni povestindu-mi problemele lor – personale sau profesionale – mi-am dat seama cât este

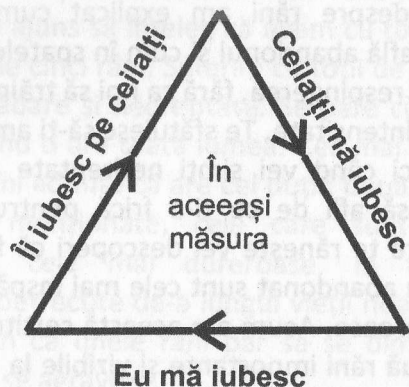
de evident faptul că atragem anumite comportamente și atitudini din partea celorlalți în funcție de rănilile noastre. Am ajuns să înțeleg că avem cu toții cel puțin patru din cele cinci răni. Suferim cu toții de respingere, abandon, trădare și nedreptate. Se pare că doar rana de umilință nu o are toată lumea. Cea mai mare parte dintre oameni admite că are cel puțin două dintre cele patru răni menționate, cele care sunt cele mai evidente și cele mai dureroase. În funcție de schimbările petrecute de-a lungul vieții noastre putem să constatăm că unele răni par să se diminueze, iar altele par să se agraveze.

Eu personal, provin dintr-o familie numeroasă. Părinții mei au făcut tot ce le-a stat în putință pentru cei unsprezece copii, muncind mult, dar fără să fie atât de prezenți și atenți la nevoile noastre pe cât ne-am fi dorit noi. Nu prea aveau timp să ne facă complimente și să ne asculte. Atunci cum de unii dintre noi s-au simțit mai degrabă respinși, alții abandonati ori trădați, iar alții au suferit de nedreptate. Unii dintre noi au suferit și de umilință. Acum știu că nu ceea ce erau sau făceau părinții noștri ne provoca anumite suferințe asociate cu anumite răni. Era percepția noastră personală a atitudinii lor.

Percepția noastră sau propria noastră interpretare a faptelor ne provoacă întotdeauna suferință și nu ceea ce cineva este sau spune.

În cartea despre răni am explicat cum în spatele trădării se află abandonul și cum în spatele nedreptății se ascunde respingerea, fără ca noi să trăim aceste răni cu aceeași intensitate. Te sfătuiesc să-ți amintești acest lucru atunci când vei simți nedreptate sau trădare. Încercând să afli de ce ți-e frică pentru tine într-o situație care te rănește vei descoperi că fricile de a fi respins sau abandonat sunt cele mai înspăimântătoare și mai dureroase. Acum am această certitudine pentru că cele două răni importante și vizibile la mine au fost întotdeauna trădarea și nedreptatea. Am crezut multă vreme că nu sufăr sau că sufăr prea puțin de abandon și de respingere. Abia în ultimi zecă ani am început să admit că frica de a fi respinsă și frica de a fi abandonată erau chiar mai prezente decât frica de a fi trădată sau frica de a cădea victimă unei nedreptăți.

Îți mai amintesc și faptul că frica de a respinge, de a abandona, de a trăda pe cineva sau de a fi nedrept cu cineva este tot atât de importantă ca frica de ce ar putea să-ți facă ei ție. Vei realiza, de asemenea, faptul că te rănești și singur, la fel de dureros. Te respingi, te abandonezi, te umilești, te trădezi și ești nedrept cu tine însuși în aceeași măsură în care trăiești lucrurile astea cu ceilalți. În cadrul atelierelor **Ascultă-ți Corpul** noi numim acest mare adevăr **Triunghiul Vieții**.



Triunghiul Vieții ilustrează faptul că ceilalți sunt cu tine așa cum ești tu cu ei și cum ești cu tine însuși. Gradul de suferință, fricile și emoțiile sunt identice.

Vom face un scurt breviar cu caracteristicile fiecărei răni și a fiecărei măști la care să te raportezi pe tot parcursul acestei cărți. Amintește-ți că purtăm o mască ca urmare a activării unei răni – de către tine însuși sau de către altcineva – pentru a ne proteja. Ego-ul ne joacă feste făcându-ne să credem că nu avem nicio rană și este convins că negând rana, aceasta va dura mai puțin. **Facem tot posibilul să ignorăm rana și mai ales să nu o simțim, crezând că astfel ceilalți nu o vor vedea și nu o vor simți.**

Caracteristicile fiecărei măști diferă puțin de cele descrise în prima mea carte, deoarece includ și rezultatele tuturor cercetărilor și observațiilor din ultimi ani.

RANA DE RESPINGERE

Apariția răni: De la concepție până la vârsta de un an. Copil care se simte respins de către părintele de același sex și nu crede în dreptul său la existență.

Mască: Fugar

Frica lui cea mai mare: Panica

Atitudinea și comportamentul răni și a măștii active:

- Fugarul crede profund că nu valorează nimic sau nu mare lucru. Este constant nemulțumit de ceea ce este. Se consideră nul și crede că nu valorează nimic. Are foarte puțină stimă de sine.
- Este convins că dacă nu ar exista deloc n-ar fi mare lucru. Se consideră diferit față de restul familiei.
- Se simte neînțeles și rupt de restul lumii, chiar și de umanitate. Se simte adesea singur, neliniștit și febril când nimerește într-un grup.
- Și-a dezvoltat mai multe moduri de fugă (astral, droguri, alcool, somn, plecări precipitate, jocuri virtuale etc.)
- Se protejează în mod inconștient utilizând negarea. Se rupe ușor de lumea exterioară, refugiindu-se în lumea sa imaginară sau în astral. Se poate chiar în-

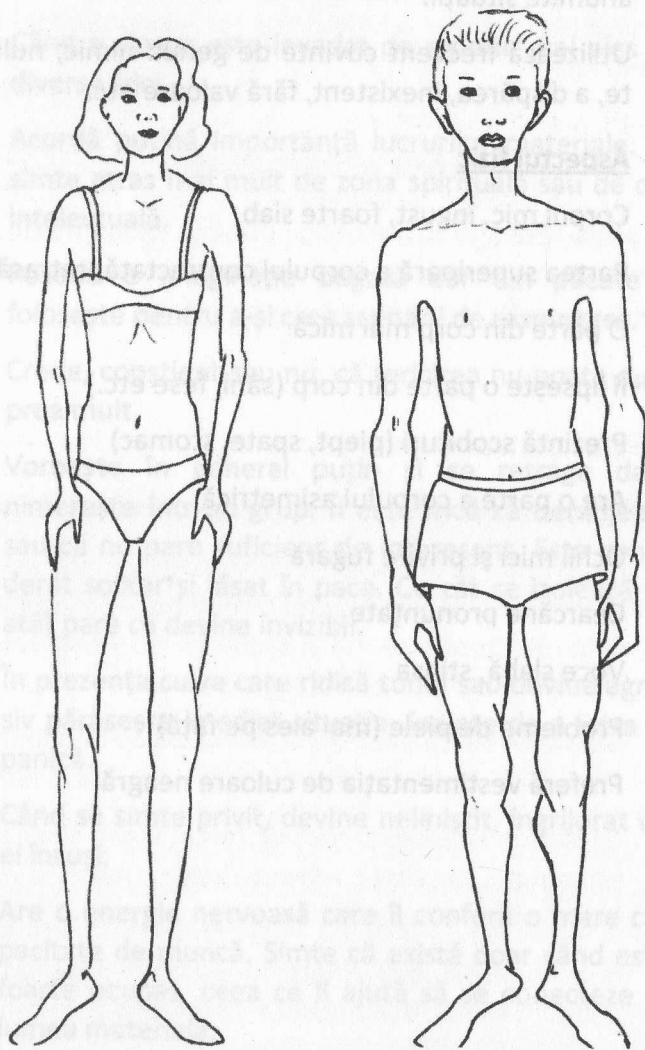
treba ce caută pe Pământ sau dacă nu cumva a aterizat într-o familie care nu este a sa.

- Când e singur este invadat de emoții, mai ales de diverse frici.
- Acordă puțină importanță lucrurilor materiale. Se simte atras mai mult de zona spirituală sau de cea intelectuală.
- Posedă o imaginație bogată dar din păcate o folosește pentru a-și crea scenarii de respingere.
- Crede, conștient sau nu, că fericirea nu poate dura prea mult.
- Vorbește în general puțin și se retrage dacă nimerește într-un grup. Îi este frică că deranjează sau că nu pare suficient de interesant. Este considerat solitar și lăsat în pace. Cu cât se izolează cu atât pare că devine invizibil.
- În prezența cuiva care ridică tonul sau devine agresiv părăsește imediat situația, înainte de a intra în panică.
- Când se simte privit, devine neliniștit, îngrijorat de el însuși.
- Are o energie nervoasă care îi conferă o mare capacitate de muncă. Simte că există doar când este foarte ocupat, ceea ce îl ajută să se conecteze la lumea materială.
- E un perfecționist, care îmbătrânind se panichează din ce în ce mai mult la gândul că n-ar fi capabil să facă față vieții. Crede că și-a ratat existența.

- Frica de a fi respins îl face să devină obsesiv în anumite situații.
- Utilizează frecvent cuvinte de genul: nimic, nulitate, a dispărea, inexistent, fără valoare etc.

Aspectul fizic

- Corpul mic, îngust, foarte slab.
- Partea superioară a corpului contractată, retrasă
- O parte din corp mai mică
- Îi lipsește o parte din corp (sâni, fese etc.)
- Prezintă scobituri (piept, spate, stomac)
- Are o parte a corpului asimetrică
- Ochii mici și privire fugară
- Cearcăne pronunțate
- Voce slabă, stinsă
- Probleme de piele (mai ales pe față)
- Preferă vestimentația de culoare neagră



FIZICUL FUGARULUI RANA DE RESPINGERE

RANA DE ABANDON

Apariția răni: Între unu și trei ani, în relația cu părintele de sex opus. Copil care a suferit pentru că nu se simțea susținut de către părintele de sex opus în relația afectivă. I-a lipsit „hrana” afectivă sau a primit o formă de afecțiune lipsită de căldură ori diferită de așteptările sale.

Masca: Dependent

Frica lui cea mai mare: Singurătatea

Atitudinea și comportamentul răni și a măștii active:

- Dependentului îi este foarte greu să „funcționeze” singur, iar singurătatea îl înspăimântă. Caută întotdeauna prezența și afecțiunea altora. Are nevoie în primul rând de susținerea celor din jur.
- Adeseori suferă de tristețe profundă (singur sau nu) fără să prea știe de ce.
- Când este singur plânge mult timp, fără să realizeze că de fapt își plânge singur de milă.
- Își provoacă inconștient boli sau situații dramatice doar pentru a atrage atenția și mila celorlalți. Dezvoltă o atitudine de victimă, crezând sincer că este ghinionist.
- Fuzionează ușor cu ceilalți. Pătrunde în suferințele și emoțiile lor, dar se folosește de acestea pentru a atrage atenția asupra sa.

- Își evidențiază partea de vedetă, de cele mai multe ori exprimată într-un mod dramatic, doar pentru a atrage atenția. Într-un grup, îi place să vorbească despre el însuși. Raportează orice întâmplare la el însuși.
- Se agață fizic de alții. Îi este dificil să facă sau să decidă ceva de unul singur.
- Cere întotdeauna părerea și ajutorul celorlalți și de multe ori preferă să pară incapabil doar pentru a obține ajutor, nu pentru că nu ar putea reuși singur. Până la urmă e foarte posibil să nu urmeze sfaturile primite pentru că de fapt, el caută doar atenție.
- Când ajută pe cineva sau când face un serviciu cuiva o face doar în speranța că acesta se va ocupa de el.
- Are sușuri și coborâșuri frecvente, astăzi vesel mâine trist. Se destabilizează ușor din cauza emoțiilor.
- Dificultatea de a termina o relație îl determină să facă tot felul de compromisuri ca să nu rămână singur.
- Crede că dacă cineva este de acord cu el, aceasta este o dovadă de dragoste.
- În prezența unei persoane furioase sau agresive se înmoaie brusc și devine ca un copilăș speriat
- Îmbătrânind, spaima de singurătate crește. Deseori preferă să îndure o relație dificilă decât să rămână singur.

Vindecarea celor 5 răni

- Folosește preponderent cuvinte ca: singur, absent, nu mai suport, o las baltă etc.

Aspectul fizic

- Corp longilin, subțire, fără tonus
- Sistem muscular nedezvoltat
- Brațe lungi, care se bălăngănesc pe lângă corp
- Umerii căzuți
- Spatele curbat
- Părți ale corpului căzute, flasce
- Ochi mari și triști
- Voce slabă, plângăcioasă
- Se sprijină foarte des de ceva sau de cineva.
- Preferă hainele largi, lălai