

Curar as Cinco Feridas

LISE BOURBEAU

Curar as Cinco Feridas

*Como ultrapassar a rejeição, o abandono,
a humilhação, a traição e a injustiça*

Tradução de:
Maria Lucília Filipe

Pergaminho

CAPÍTULO UM

Revisão das cinco feridas

Para começar, recordo-te que todos nós vimos ao mundo com feridas que temos de aprender a aceitar. Estas desenvolveram-se ao longo de numerosas encarnações e, de acordo com o nosso plano de vida, algumas serão mais dolorosas do que outras. O sofrimento tem um grau diferente para cada um e a maior parte de nós não sabe de onde ele vem, nem o que fazer para o suspender. Tudo o que sabemos é que inúmeras pessoas e situações nos fazem reagir e, portanto, sofrer. Por isso, é tão interessante descobrir a fonte dos nossos sofrimentos.

Porque são chamadas as feridas da alma? Porque a alma já não suporta ser constantemente afastada do seu plano de vida, quando deixamos o ego dirigir a nossa vida. Ela sofre na medida em que o objetivo das suas encarnações é viver no amor verdadeiro e na aceitação de si, a fim de conseguir viver a sua condição divina.

A nossa alma sofre de maneira diferente conforme as feridas que estão ativadas. O mais desolador é que deixamos o nosso ego convencer-nos de que ele nos ajuda a sofrer menos, quando é o contrário.

**É impossível o ego sentir os sofrimentos da alma.
Ele vive apenas para si. A sua grande satisfação
é ter razão.**

O meio preferido do ego para nos poupar ao sofrimento gerado por uma ferida é incitar-nos a usar uma máscara, sempre que uma das feridas é ativada. Acredita sinceramente que nos protege e não tem consciência de que, agindo assim, não fazemos mais do que manter e alimentar as nossas feridas. Quanto mais alimentada é uma ferida, mais nos dói. Quanto mais rápida e fortemente reagimos, mais tempo a reação dura.

Porque é que existem tantos suicídios? Porque é que existem milhões de pessoas que se tornam dependentes de substâncias que as entorpecem e as impedem de ter consciência de um problema verdadeiro, como o tabaco, o açúcar, o jogo, o álcool, os medicamentos, a droga? Porque é que existem cada vez mais doenças graves apesar do progresso da ciência? Porque é que existem tantas separações e divórcios? Porque as pessoas não querem sentir toda a dor da sua alma.

Infelizmente, o facto de negar essa dor só a faz piorar. Podes comparar isso a uma grave ferida física. A chaga está aberta e vai-se infetando pouco a pouco. Mesmo que tentes cobri-la para não a veres, a infeção piora e a chaga dói-te cada vez mais, até ao dia em que atinjas o limiar da tolerância à dor. Restar-te-ão duas hipóteses: morrer dela ou tomar medidas para a curar. Eis o ponto a que chegou a espécie humana! É boa altura de tomarmos consciência da urgência atual para conseguirmos viver a vida a que todos nós aspiramos... Uma vida de felicidade, em vez de uma vida de dor.

Após tantos anos de observação e de ouvir diversas situações problemáticas, pessoais e profissionais, apercebo-me de que é muito evidente que nós atraímos certos comportamentos ou atitudes da parte dos outros, em função das nossas feridas. Acabei por perceber que todos nós somos habitados por quatro ou cinco feridas, pelo menos. Todos nós sofremos de rejeição, de abandono, de traição e de injustiça. Só a ferida da humilhação é que parece não estar presente em todos os indivíduos.

A maior parte das pessoas admite ter, pelo menos, duas das quatro feridas que são mais aparentes e mais dolorosas. Porém, conforme as mudanças vividas ao longo da nossa vida, podemos verificar que certas feridas parecem diminuir e outras parecem aumentar.

Eu venho de uma família numerosa. Os meus pais fizeram o que podiam pelos seus onze filhos, trabalhando muito, mas não estavam tão presentes e atentos às nossas necessidades como teríamos querido. Não tinham tempo de nos fazerem elogios ou de nos ouvirem. Porque é que, então, alguns se sentiram sobretudo rejeitados, outros abandonados ou traídos e outros sofreram mais de injustiça? Outros de nós sofreram também de humilhação. Hoje sei que não era o que os nossos pais eram e o que faziam que ocasionava os sofrimentos associados às nossas feridas. Era a NOSSA perceção pessoal da sua atitude.

É sempre a nossa perspetiva ou a nossa interpretação dos factos a causa do nosso sofrimento e não aquilo que alguém é ou faz.

No meu livro anterior sobre as feridas, explico que por trás da traição se esconde o abandono e por trás da injustiça se esconde a rejeição, sem que, no entanto, as sintamos no mesmo grau. Sugiro-te que te lembres desse facto quando sentires a injustiça ou a traição. Ao procurares aquilo de que tens medo, numa situação que te fere, irás descobrir que os medos de seres rejeitado ou abandonado são os mais torturantes e assustadores.

Adquiri essa certeza porque as duas feridas mais importantes e visíveis no meu corpo sempre foram a traição e a injustiça. Durante muito tempo acreditei não sofrer ou sofrer muito pouco com o abandono e com a rejeição. Só ao longo dos dez últimos anos é que comecei a admitir que o medo de ser rejeitada

e o medo de ser abandonada ainda estavam mais presentes do que o medo de ser traída e de ser vítima de injustiça.

Recordo-te ainda que o medo de rejeitar, de abandonar, de trair os outros ou de ser injusto com eles é tão importante como o medo do que eles poderiam fazer-te. Irás aperceber-te também que te feres na mesma medida. Rejeitas-te, abandonas-te, humilhas-te, atraíças-te, és injusto contigo na mesma medida em que ages com os outros e sofres igualmente por isso. Na lição contida em *Escuta o Teu Corpo**, chamamos a esta grande verdade o *Triângulo da vida*.



O *Triângulo da vida* ilustra o facto de que os outros são contigo como tu és com eles e contigo mesmo. O grau de sofrimento – os medos e emoções – é idêntico.

* Lisboa, Pergaminho, 2011. (N. da T.)

Eis um resumo das características de cada ferida e de cada máscara a que podes recorrer ao longo deste livro. Lembra-te de que usamos uma máscara na sequência da ativação de uma ferida – pelo próprio ou por outra pessoa – a fim de nos protegermos.

O ego prega-nos partidas, fazendo-nos crer que não temos essa ferida e está convencido de que ao negá-la ela nos magoará menos. *Fazemos o possível por ignorar a ferida e sobretudo para não a sentir, acreditando até que os outros não a verão e não a sentirão.*

As características de cada máscara distinguem-se ligeiramente das que são descritas, a este respeito, no meu primeiro livro, porque elas incluem os resultados de todas as minhas investigações e observações, desde o seu aparecimento.

Ferida de rejeição

Despertar da ferida: desde a conceção até ao ano de idade. Criança que se sentiu rejeitada pelo progenitor do mesmo sexo e não acredita no seu direito de existir.

Máscara: fugidio

O seu maior medo: o pânico

Atitudes e comportamentos da ferida bem como da máscara ativada:

- O *fugidio* acredita profundamente que não vale nada ou não vale grande coisa. Está constantemente insatisfeito com o que é. Considera-se uma nulidade e acha que não tem valor. Tem muito pouca autoestima.
- Está convencido de que se não existisse, isso não faria grande diferença. Acha-se diferente do resto da família.

- Sente-se isolado e incompreendido pelos outros e até pelos seres humanos em geral. Num grupo, sente-se muitas vezes só, inquieto e febril.
- Desenvolveu vários meios de fuga (astral, droga, álcool, sono, partidas precipitadas, jogos virtuais, etc.).
- Protege-se inconscientemente utilizando a negação. Isola-se facilmente do mundo exterior, refugiando-se no seu mundo imaginário ou vivendo na lua (mundo astral). Pode até perguntar-se o que faz no mundo ou julgar que se enganou na família.
- É invadido pelas suas emoções, sobretudo pelos seus medos, quando está sozinho.
- Atribui pouca importância às coisas materiais: sente-se mais atraído por tudo quanto está ligado ao espírito e ao mundo intelectual.
- Possui uma imaginação muito fértil, mas, infelizmente, utiliza-a para construir facilmente cenários de rejeição.
- Acredita, de forma consciente ou não, que a felicidade não pode durar muito tempo.
- Fala geralmente pouco e quando está num grupo retira-se. Tem medo de incomodar e de não ser interessante. Consideram-no um solitário e deixam-no sozinho. Quanto mais se isola, mais invisível parece tornar-se.
- Em presença de alguém que levanta a voz ou que se torna agressivo, abandona rapidamente a situação antes de entrar em pânico.
- Quando olham para ele, preocupa-se imediatamente com o seu aspecto.
- Possui uma energia nervosa que lhe dá uma grande capacidade de trabalho. Sente que existe apenas quando está muito ocupado, o que o ajuda a ligar-se ao mundo material.

- É um grande perfeccionista que, quando envelhece, fica cada vez mais em pânico com a ideia de não ser capaz de fazer face à vida. Acha que falhou na vida.
- O seu medo da rejeição leva-o a ficar obcecado com certas situações.
- Utiliza muitas vezes as seguintes palavras: nulo, nada, desaparecer, inexistente, sem lugar, sem valor, etc.

Descrição do corpo físico:

- Corpo pequeno, estreito, muito magro
- Tronco contraído, dobrado sobre si próprio
- Parte do corpo mais pequena
- Falta uma parte ou um pedaço (ex.: nádegas, seios, etc.)
- Presença de áreas côncavas (peito, costas, ventre, etc.)
- Parte do corpo assimétrica
- Olhos pequenos e olhar fugidio
- Máscara em redor dos olhos (olheiras cinzentas e pronunciadas)
- Voz fraca, sumida
- Problemas de pele (sobretudo no rosto)
- Preferência por roupas pretas

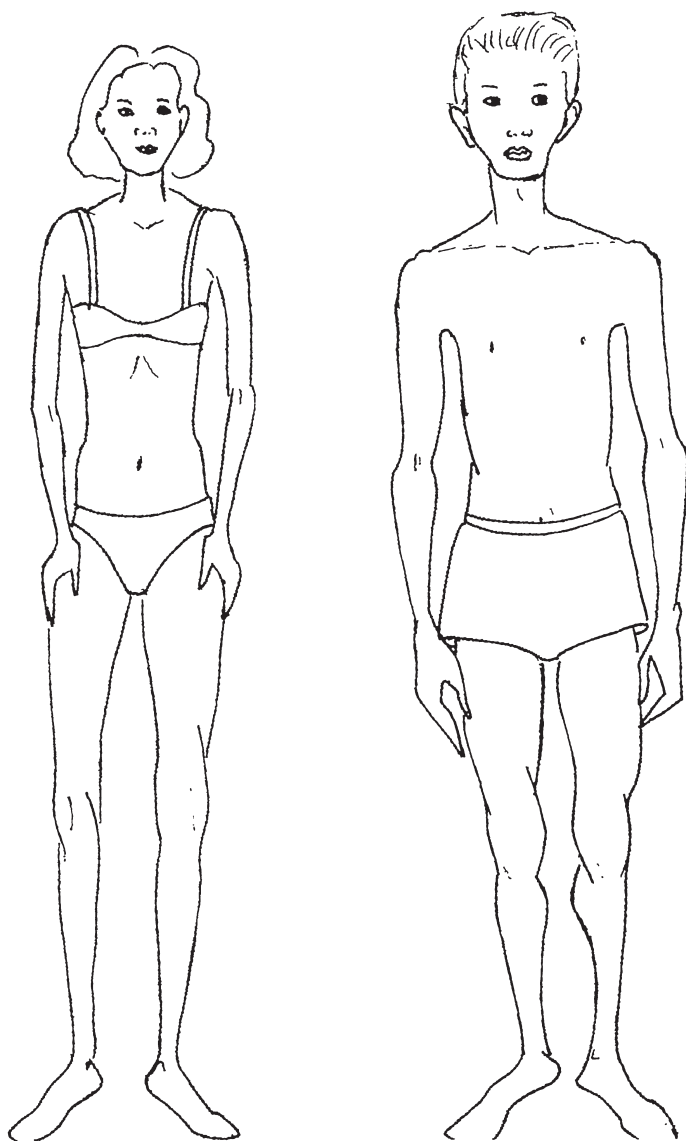
Ferida de abandono

Despertar da ferida: entre um e três anos com o pai do sexo oposto.

Uma criança que sofreu por não se sentir apoiada pelo seu progenitor do sexo oposto na sua ligação amor-afeto. Faltou-lhe alimento afetivo ou recebeu uma forma de afeto não calorosa ou diferente das suas expectativas.

Máscara: dependente

O seu maior medo: a solidão



***Físico do Fugidio
(Ferida de Rejeição)***