

As Cinco Feridas

LISE BOURBEAU

As Cinco Feridas

Que Impedem a Felicidade

Tradução de:
Maria Lucília Filipe

Pergaminho

CAPÍTULO 1

Criação das Feridas e das Máscaras

Quando uma criança nasce, sabe no mais fundo de si que a razão por que encarna é ser ela própria ao mesmo tempo que vive múltiplas experiências. Aliás, a sua alma escolheu a família e o ambiente nos quais ela nasce com um objetivo muito preciso. Ao virmos a este planeta, todos temos a mesma missão: vivermos experiências até as aceitarmos e amarmo-nos através delas.

Enquanto uma experiência é vivida na não aceitação, ou seja, no julgamento, na culpabilização, no medo, no remorso ou em qualquer outra forma de não aceitação, o ser humano atrai constantemente as circunstâncias e as pessoas que lhe fazem reviver essa experiência. Alguns não só experimentam o mesmo tipo de acontecimentos várias vezes ao longo da vida, como têm de reencarnar, em certos casos repetidamente, até conseguirem aceitá-lo completamente.

Aceitar uma experiência não significa que ela represente a nossa preferência ou que estejamos de acordo com ela. Trata-se antes de darmos a nós próprios o direito de experimentarmos e aprendermos através do que vivemos. Devemos sobretudo aprender a reconhecer o que é benéfico para nós e o que não o é. O único meio de lá chegar é ganhando consciência das consequências da experiência. Tudo o que decidimos ou não, o que fazemos ou não fazemos, o que dizemos ou não e até o que pensamos ou sentimos arrasta consequências.

O ser humano quer viver de uma forma cada vez mais inteligente. Quando se apercebe de que uma experiência acarreta consequências nocivas, em vez de se censurar ou de querer mal a outro, deve, simplesmente, aprender a aceitar que a escolheu (ainda que inconscientemente), embora não fosse a solução

inteligente para ele. Lembrar-se-á dela mais tarde. É assim que se vive uma experiência na aceitação. Em compensação, recordo-te que mesmo que digas para contigo: «Não quero voltar a viver isto», tudo recomeça. Deves conceder-te o direito de repetir diversas vezes o mesmo erro ou a mesma experiência desagradável antes de teres a vontade e a coragem necessárias para te transformares. Porque é que não o compreendemos à primeira? Por causa do nosso ego, alimentado pelas nossas crenças.

Todos nós temos imensas crenças que nos impedem de sermos aquilo que queremos ser. Quanto mais essas maneiras de pensar ou essas crenças nos fazem sofrer, mais as tentamos ocultar. Chegamos mesmo a acreditar que elas já não nos pertencem. Conseguir resolvê-las exige, portanto, que encarnemos diversas vezes. Só quando os nossos corpos mental, emocional e físico escutarem o nosso DEUS interior é que a nossa alma será completamente feliz.

Tudo o que é vivido na não aceitação acumula-se ao nível da alma. Esta, como é imortal, regressa sob diversas formas humanas com a bagagem acumulada na sua memória de alma. Antes de nascermos, decidimos o que queremos vir resolver durante essa próxima encarnação. Essa decisão e tudo quanto acumulámos no passado não fica registado na nossa memória consciente, ou seja, naquela que deriva do intelecto. Só ao longo da vida é que nos tornamos gradualmente conscientes do nosso plano de vida e do que temos de resolver.

Quando faço alusão a qualquer coisa «não resolvida», refiro-me sempre a uma experiência vivida na não aceitação de si. Há uma diferença entre aceitar uma experiência e aceitar-se a si próprio. Tomemos o exemplo de uma jovem que foi rejeitada pelo pai, porque este desejava um rapaz. Num caso destes, aceitar a experiência consiste em dar o direito ao pai de ter desejado um rapaz e de ter rejeitado a filha. A aceitação de si, para esta rapariga, consiste em conceder-se o direito de ter ficado zangada com o pai e de se perdoar por lhe ter querido mal. Não deve subsistir

nenhum juízo em relação ao pai e a si própria, apenas compaixão e compreensão pela parte que sofre em cada um deles.

Ela saberá que esta experiência estará completamente resolvida quando se permitir a si própria fazer ou dizer alguma coisa que poderia levar o outro a viver a rejeição (mesmo sem intenção, o resultado será este, se a outra pessoa viver a ferida da rejeição). Existe outra forma de ela saber que este género de situação foi verdadeiramente resolvido e vivido na aceitação: a pessoa que ela terá «rejeitado» não lhe querará mal por isso, pois saberá que acontece a todos os seres humanos, a dado momento da sua vida, rejeitarem alguém.

Não deixes que o ego te pregue partidas, porque ele tenta muitas vezes, por todos os meios, fazer-nos crer que resolvemos uma situação. É frequente dizermos para connosco: «Sim, compreendo que o outro tenha agido assim», para não termos de olhar para nós, para não termos de nos perdoar. O nosso ego tenta encontrar, assim, uma maneira furtiva de afastar as situações desagradáveis. Acontece que aceitamos uma situação ou uma pessoa sem, no entanto, nos termos perdoado ou concedido o direito de lhe termos querido mal ou de ainda lhe querermos mal. A isso chama-se «aceitar apenas a experiência». Repito: «É importante estabelecer a diferença entre a aceitação da experiência e a aceitação de si.» Esta aceitação é difícil de concretizar, porque o nosso ego não quer admitir que todas as experiências difíceis que vivemos têm como único objetivo mostrar-nos que agimos da mesma maneira com o outro.

Já verificaste que quando acusas alguém de alguma coisa, essa mesma pessoa acusa-te do mesmo?

Por isso, é tão importante aprendermos a conhecer-nos e a aceitar-nos o mais possível. É o que nos garante vivermos cada vez menos situações de sofrimento. Só a ti compete decidires controlar-te para te tornares senhor da tua vida, em vez de deixares que o teu ego te controle. Porém, enfrentar tudo isso exige

muita coragem, porque se toca inevitavelmente em velhas feridas que podem doer muito, sobretudo se as arrastamos já há várias vidas. Quanto mais sofres com uma situação ou uma determinada pessoa, mais de longe vem o problema.

Podes contar com a ajuda do teu DEUS interior que é onisciente (ELE conhece tudo), onnipresente (ELE está em toda a parte) e onipotente (ELE é todo-poderoso). Esse poder está sempre presente e a atuar em ti. Ele atua de forma a guiar-te para as pessoas e as situações que te são necessárias para crescer e evoluir, segundo o plano de vida escolhido antes do teu nascimento.

Antes mesmo de nasceres, o teu DEUS interior atrai a tua alma para o ambiente e a família de que vais precisar na tua próxima vida. Essa atração magnética e esses objetivos são determinados, por um lado, porque não conseguiste ainda viver no amor e na aceitação nas tuas vidas anteriores e, por outro lado, porque os teus futuros pais têm coisas a resolver através de um filho como tu. É isso que explica que os filhos e os pais tenham, em geral, as mesmas feridas a tratar.

Quando nasces, já não tens consciência de todo esse passado, porque te concentras sobretudo nas necessidades da tua alma, que quer que tu te aceites com os teus conhecimentos, os teus defeitos, as tuas forças, as tuas fraquezas, os teus desejos, a tua personalidade, etc. Todos precisamos disso, contudo, pouco depois de nascermos, apercebemo-nos de que quando ousamos ser nós próprios, isso incomoda o mundo dos adultos ou o dos nossos parentes. Daí deduzimos que ser natural não está certo, não é correto. Essa descoberta é dolorosa e provoca, sobretudo nas crianças, crises de cólera. Estas tornam-se tão frequentes que acabamos por achar que são normais. Chamamos-lhes «crises (ou birras) da infância» ou «crises da adolescência». Tornaram-se talvez normais para os seres humanos, mas não são, com certeza, naturais. Uma criança que age naturalmente, que é equilibrada e que tem o direito de ser ela própria não manifesta esse tipo de crises. Infelizmente, esse tipo de criança quase não existe. Observei que a maior parte das crianças passa pelas quatro etapas seguintes:

Depois de ter conhecido a alegria de ser ela própria, a primeira etapa da sua existência, conhece a dor de não ter o direito de agir assim, que é a segunda etapa. Segue-se o período de crise e a revolta, a terceira etapa. Para reduzir a dor, a criança resigna-se e acaba por criar uma nova personalidade para se tornar o que os outros querem que seja. Algumas pessoas permanecem atoladas na terceira etapa durante toda a vida, o que significa que estão permanentemente encolerizadas ou em situação de crise.

É durante a terceira e a quarta etapas que criamos várias máscaras (novas personalidades) que servem para nos proteger do sofrimento vivido durante a segunda etapa. **Essas máscaras são cinco e correspondem a cinco grandes feridas de base sofridas pelo ser humano.** Os numerosos anos de observação permitiram-me perceber que todos os sofrimentos do ser humano podem ser condensados em cinco feridas. Ei-las por ordem cronológica, ou seja, pela ordem em que cada uma delas surge ao longo de uma vida.

Rejeição
Abandono
Humilhação
Traição
Injustiça

Se as dispusermos por outra ordem, forma-se o acróstico *TRAHI**, o que ajuda à memorização.

Traição
Rejeição
Abandono
Humilhação
Injustiça

* *TRAHI*, em francês, traído, atraído. (N. da T.)

Este acróstico permite destacar o facto de que, cada vez que acreditamos sofrer ou pensamos dar vida a uma dessas feridas, todo o nosso ser se sente traído. Não somos fiéis ao nosso DEUS interior, às necessidades do nosso ser, porque deixamos o nosso ego com as suas crenças e os seus medos dirigir a nossa vida. A colocação de máscaras é a consequência de querermos esconder de nós próprios e dos outros o que ainda não quisemos resolver. Estes segredinhos são uma forma de traição. Quais são essas máscaras? Ei-las acompanhadas das feridas que tentam mascarar.

FERIDAS	MÁSCARAS
Rejeição.....	Fúgido
Abandono	Dependente
Humilhação.....	Masoquista
Traição	Controlador
Injustiça.....	Rígido

Essas feridas e essas máscaras serão explicadas em pormenor nos capítulos seguintes. A máscara tem maior ou menor importância em função do grau da ferida. Uma máscara representa um tipo de pessoa com um carácter que lhe é próprio, após o desenvolvimento de muitas crenças que irão influenciar a sua atitude interior e os seus comportamentos. Quanto mais importante é a ferida, mais frequentemente sofrerás com ela, o que te obrigará a usar mais vezes a tua máscara.

Só usamos uma máscara quando temos necessidade de nos proteger. Por exemplo, quando uma pessoa sente a injustiça, na sequência de determinado acontecimento, quando acha que foi injusta ou quando tem receio de ser considerada injusta, adota a sua máscara de rígido, ou seja, o comportamento de uma pessoa rígida.

Eis uma imagem para ilustrar melhor a forma como a ferida e a máscara correspondente estão ligadas. A ferida interior pode ser comparada a uma ferida física que tens na mão há muito tempo e que ignoras ou de que descuraste o tratamento. Preferiste escondê-la com um penso para não a veres. Esse penso equivale à máscara. Achaste que podias assim fingir que não estavas ferido. Acreditas mesmo que é a solução? Claro que não! Todos nós o sabemos, mas o ego não. É uma das maneiras que tem de nos pregar partidas.

Voltemos ao exemplo da ferida na mão. Digamos que essa lesão te dói sempre que alguém te toca na mão, mesmo que esteja protegida por diversos pensos. Quando alguém te pega na mão por amor e gritas «Ai! Estás a magoar-me!», imagina a surpresa do outro. Quis mesmo magoar-te? Não, porque se sofres quando alguém te toca na mão, é porque decidiste não tratar da tua ferida. O outro não é responsável pela tua dor.

É o que acontece com todas as feridas. São muitas as ocasiões em que nos julgamos rejeitados, abandonados, traídos, humilhados e tratados de maneira injusta. Na verdade, sempre que nos sentimos feridos, é o nosso ego que gosta de crer que há alguém culpado à nossa volta. Temos então de encontrar um culpado. Às vezes, concluímos que somos nós esse culpado, quando na realidade isso é tão falso como acusarmos outra pessoa. Na vida, sabes, não há pessoas culpadas, apenas pessoas que sofrem. Agora sei que quanto mais acusamos (a nós ou aos outros), mais a experiência se repete. A acusação só serve para tornar o ser humano infeliz, enquanto quando olhamos com compaixão a parte do ser humano que sofre, os acontecimentos, as situações e as pessoas começam a transformar-se.

As máscaras que criamos para nos protegermos são visíveis na morfologia de uma pessoa e portanto no seu aspeto exterior. Perguntam-me muitas vezes se é possível detetar as feridas nas crianças. Pessoalmente, divirto-me a observar os meus sete netos que têm, no momento em que escrevo, entre sete meses e nove anos. Na maior parte deles, já consigo começar a ver as suas

feridas no seu aspeto físico. As feridas mais facilmente visíveis nessa idade costumam remeter para outras mais importantes. No entanto, consegui observar em dois dos meus três filhos que os seus corpos de adultos indicam feridas diferentes das que eu via quando eles eram crianças e adolescentes.

O corpo é tão inteligente que encontra sempre um meio de nos dar a conhecer o que temos de resolver. Na verdade, é o nosso DEUS interior que o utiliza para falar connosco.

Nos próximos capítulos, irás descobrir como reconhecer as tuas máscaras e as dos outros. No último capítulo, falo de novos comportamentos a adotar para conseguir curar as feridas descuidadas até agora e, assim, deixar de sofrer. Desse modo, a transformação das máscaras que escondem essas feridas dá-se naturalmente.

É também importante não nos prendermos às palavras usadas para exprimir as feridas ou as máscaras. Alguns podem ser rejeitados e sofrer injustiça, outros podem ser traídos e viver isso como uma rejeição, outros podem ser abandonados e sentir-se humilhados, etc.

Quando tiveres lido a descrição de cada ferida e as suas características, tudo ficará mais claro.

Os cinco tipos de carácter descritos neste livro podem fazer lembrar outros estudos do género. Cada estudo é diferente e este não tem a intenção de anular ou querer substituir outros já realizados. Uma dessas teorias, criada pelo psicólogo Gérard Heymans, há quase cem anos, continua atual. Nela encontramos os seguintes oito tipos de carácter: o apaixonado, o colérico, o nervoso, o sentimental, o sanguíneo, o fleumático, o apático e o amorfo. Quando ele utiliza a palavra «apaixonado» para descrever um tipo de pessoa, isso não impede os outros tipos de viverem a experiência da paixão na sua vida. Cada palavra utilizada para descrever os tipos é necessária para definir o carácter dominante de uma pessoa. Repito, pois, que não deves agarrar-te ao sentido literal das palavras.

É possível, ao ler a descrição do comportamento e da atitude da máscara de cada ferida, que te reconheças em cada uma delas. Porém, é muito raro que uma pessoa tenha as cinco feridas. Por isso é que é tão importante reter a descrição do corpo físico, porque esse reflete fielmente o que se passa no nosso interior. É muito mais difícil reconhecermo-nos nos campos emocional e mental. Recorda-te de que o nosso ego não quer que descubramos todas as nossas crenças, porque é com essas crenças que o alimentamos e que ele sobrevive. Não irei dar mais explicações sobre o ego porque falo dele nos meus livros *ESCUTA O TEU CORPO, o teu melhor amigo** e *ESCUTA O TEU CORPO, outra vez*.

É possível que reajas e sintas certas resistências ao tomares consciência de que as pessoas que sofrem de determinada ferida reagem contra um dos progenitores. Antes de chegar a essa conclusão, verifiquei junto de milhares de pessoas se era esse o caso e a resposta foi afirmativa. Repito aqui o que digo em cada *workshop* que oriento: **Aquele dos nossos pais com quem tínhamos a impressão de nos entendermos melhor na adolescência, é aquele com quem temos mais coisas a resolver.** É absolutamente normal termos dificuldade de aceitar que queremos mal àquele dos progenitores que mais amamos. A primeira reação a esta constatação é geralmente a de negação, a seguir de cólera e, por fim, estamos prontos a enfrentar a realidade: é o início da cura.

A descrição do comportamento e das atitudes ligadas às diferentes feridas pode parecer negativa. Ao reconheceres a tua ferida pode acontecer que reajas à descrição da máscara que criaste no sentido de evitar o sofrimento. Essa resistência é muito normal e humana. Dá tempo ao tempo. Lembra-te de que, tal como acontece às pessoas que te rodeiam, quando é a tua máscara que te faz agir, não estás a ser tu próprio. Não é tranquilizador saber que quando um comportamento dos outros te incomoda ou te desa-

* Lisboa, Pergaminho, 2012. (N. da T.)

grada, isso quer dizer que essas pessoas acabam de pôr a sua máscara para evitar sofrer? Tendo isso em mente serás mais tolerante e ser-te-á mais fácil olhar para elas com amor. Vejamos o exemplo de um adolescente que se comporta com rebeldia e arrogância. Quando descobres que ele se comporta assim para esconder a sua vulnerabilidade e o seu medo, passas a relacionar-te com ele de forma diferente, porque sabes que ele não é duro, nem perigoso. Manténs a calma e podes até reparar nas suas qualidades, em vez de teres medo dele e de só veres os seus defeitos.

É encorajador saber que mesmo que nasças com feridas que terás de resolver e que despertam habitualmente através da tua reação às pessoas e às circunstâncias que te rodeiam, as máscaras que criaste para te proteger não são permanentes. Ao pões em prática os métodos de cura sugeridos no último capítulo, verás as tuas máscaras diminuírem gradualmente, o que levará a que a tua atitude se transforme e possivelmente também o teu corpo.

Porém, pode levar vários anos até se observar os resultados no corpo físico, porque este transforma-se sempre mais lentamente devido à matéria tangível que o constitui. Os nossos corpos mais subtis (emocional e mental) levam menos tempo a transformar-se depois de uma decisão tomada em profundidade e com amor. Por exemplo, é muito fácil desejarmos (emocional) e imaginarmo-nos (mental) a visitar outro país. A decisão de fazer essa viagem pode tomar-se em alguns minutos. Porém, até que esteja tudo planeado e organizado, e até que tenhamos economizado o dinheiro necessário, entre outras coisas, a concretização desse projeto no mundo físico será mais demorada.

Uma boa maneira de observares as tuas transformações físicas é tirando fotografias todos os anos. Tenta fazer grandes planos de todas as partes do teu corpo, para veres bem os pormenores. É verdade que há pessoas que mudam mais depressa do que outras, tal como algumas pessoas podem concretizar a sua viagem mais depressa do que outras. O mais importante é continuar a trabalhar na transformação interior, porque é isso que fará de ti um ser mais feliz na vida.

Durante a leitura dos cinco capítulos seguintes, sugiro que repares em tudo o que parece corresponder à tua pessoa e leias depois o capítulo ou os capítulos que melhor descrevem a tua atitude e, sobretudo, o teu aspeto físico.