

LISE BOURBEAU

# Le 5 ferite vol. II

## Nuove chiavi di guarigione



- Accorgersi quando una ferita è attiva
- Il ruolo dell'ego
- Una straordinaria casistica

Edizioni



AMRITA

---

## L'ego, il più grande ostacolo alla guarigione delle ferite

Scrivendo il titolo di questo capitolo mi sono chiesta perché l'ego continui a cercare un riconoscimento, dal momento che già numerosi autori hanno versato fiumi di inchiostro per aiutarci a prendere coscienza della grande influenza che esso esercita nella nostra vita. La risposta che ho trovato è la seguente: *l'ego insiste tanto proprio a causa del risveglio della coscienza collettiva. Teme di scomparire.*

Continuo dunque a parlarne, come faccio sempre nei miei libri e in ogni seminario e conferenza di “Ascolta il tuo corpo”. Per coloro che hanno letto molti miei libri o hanno partecipato ai seminari, ho pensato di aggiungere diversi esempi in questo capitolo e all'interno di tutto il libro, per aiutarli a riconoscere ancora meglio in quali momenti sono loro a dirigere la propria vita e in quali lasciano che sia l'ego a prendere il controllo.

Negli ultimi quarantacinque anni ho letto migliaia di libri, ho partecipato a numerosi stage formativi allo scopo di sviluppare la mia consapevolezza, e insegno da più di trent'anni; tuttavia continuo ancora a scoprire cose di cui non ero a conoscenza. Ad ogni nuova “scoperta” resto a bocca aperta e mi sorprendo di non averla fatta prima.

Ecco perché tengo tanto ad aiutarti, attraverso questo libro, a scoprire a tua volta quale influenza, ascendente e potere immensi l'ego può ancora avere su di te. Sono certa di non essere l'unica a diventare sempre più consapevole ogni giorno, settimana e anno che passa.

Dopo essermi spesso domandata se un giorno sarei riuscita a non essere più influenzata dall'ego, ho deciso di mollare la presa e pensare solamente alla gioia che provo quando prendo coscienza di tutti i mezzi di cui l'ego si serve per giocarmi brutti scherzi e pilotarmi. È solo così che riuscirò a gestire meglio la mia vita.

### **La formazione dell'ego**

Spesso mi chiedono: «Ma da dove viene l'ego? Perché è così importante nella vita di ognuno di noi?»

L'ego ha cominciato a manifestarsi nel momento in cui l'essere umano ha sviluppato la sua energia mentale, molti milioni di anni fa. Ricordi la vicenda di Adamo ed Eva? Vivevano nel Paradiso terrestre, erano perfetti, ma dopo che Eva mangiò la mela dall'albero della conoscenza (dimensione mentale) sono diventati imperfetti e sono cominciati i problemi.

Questa storia simbolica ci dice che, con lo sviluppo dell'energia mentale, noi esseri umani abbiamo ereditato il potere di scelta. Siamo le sole creature della Terra ad avere il libero arbitrio. Nel corso del tempo, abbiamo scelto di dare molto spazio alla nostra dimensione mentale, abbiamo utilizzato la sua energia per creare l'ego, credendo che ci fosse utile, e gli abbiamo poi permesso di prendere il sopravvento sul nostro potere. Purtroppo abbiamo finito per dimenticare che l'unico potere reale è proprio quello dell'essere divino che vive in noi: la nostra luce, la nostra grande saggezza.

Possiamo paragonare l'ego a un vicino al quale abbiamo concesso molto spazio e che viene continuamente a casa nostra per dirci come vivere la nostra vita. Ovvio che, con l'andar del tempo, questo vicino finirà per sentirsi importantissimo e indispensabile. Sarà convinto che non possiamo più fare a meno di lui e che da soli non saremmo in grado di prendere alcuna decisione in merito alla nostra vita. Potremmo forse biasimarlo? No, perché lui pensa di farci un favore. Lo stesso accade con il nostro ego: esso non è in grado di vedere se stesso, non può sapere quel che succede veramente. Ecco perché occorre imparare a osservarsi per accorgersi di quando è presente. L'ego assomiglia a una macchia su una tela, inconsapevole di essere una macchia. Per vederla bisogna essere all'esterno e osservare la tela.

È molto importante ricordarsi che l'ego è fatto di energia mentale. La dimensione mentale ci è indispensabile per pensare, ragio-

nare, pianificare, organizzare, memorizzare e così via. Si tratta di una materia sottile che non possiamo né vedere né toccare (al contrario della dimensione fisica), ma che comunque è molto presente e importante. Per pensare e organizzare, la nostra dimensione mentale conta sempre sulla propria memoria, su tutto quello che ha appreso nel passato, ed è felice e in equilibrio quando usa tutto ciò che ha imparato per aiutarci a far fronte ai bisogni del nostro essere.

Perché ho deciso di parlare così tanto dell'ego in questo libro? Perché è una questione di fondamentale importanza e ti aiuterà a diventare più consapevole ogni volta che una delle tue ferite verrà attivata e tu reagirai. Infatti, ogni reazione è provocata da una ferita rattivata, e questo dimostra sempre il potere dell'ego.

Quando ti rendi conto che il tuo ego ha preso il sopravvento, capisci immediatamente che stai indossando una maschera associata a una delle tue ferite.

### **Cos'è l'ego**

L'ego è una creazione esclusivamente umana. Si nutre della nostra energia mentale per sopravvivere, e fa affidamento esclusivamente su tutto ciò che è stato acquisito nel passato. Per esempio, ogni situazione che esso considera come un pericolo (perché così è stata vissuta nel passato) continuerà ad essere considerata un pericolo per sempre, o meglio, fintanto che noi lo permettiamo.

L'ego cerca costantemente di bloccare il corso delle cose, negando il cambiamento in tutti i modi possibili. Una delle sue specialità è la sofferenza.

L'ego soffre se i suoi desideri non sono soddisfatti e anche per paura di soffrire nel caso in cui lo siano.

L'ego non può vivere nella realtà, dal momento che paragona tutto al mondo che si è creato, ed è convinto che quello sia il mondo reale. Quante volte ho ascoltato degli adulti raccontarmi eventi difficili della loro infanzia, convinti che fossero veritieri! Dopo aver verificato in famiglia, si sono accorti che la loro percezione era falsa, che nessun altro aveva vissuto e percepito la situazione nel loro stesso modo. Hanno sofferto a causa di quei

fatti per molti anni solo perché il loro ego li ha influenzati a percepire quegli eventi a modo suo, invece di guardare la realtà.

Provegno da una famiglia con undici figli e sono sicura che, se chiedessi a ognuno di noi, a turno, di descrivere i nostri genitori, daremmo tutti una versione diversa. Quando ero bambina abbiamo vissuto un lutto e molti anni dopo, parlandone con le mie sorelle, nessuna di noi forniva la stessa versione: ognuna aveva vissuto un lutto diverso. Ecco il risultato dell'influenza delle nostre credenze, delle nostre paure e dunque del nostro ego.

Essendo creato a partire dalla materia mentale, l'ego può essere considerato alla stregua di un'escrescenza mentale. Conosci sicuramente le escrescenze fisiche del corpo, come le verruche, le cisti, i tumori e così via; sono composte di materia fisica, senza per questo essere connaturate al nostro corpo; sono più come parassiti che si servono della sua energia per prendere vita e continuare ad esistere. Sono sempre stata affascinata dalla loro struttura; riescono persino a costruirsi dei piccoli vasi sanguigni per vivere più a lungo.

L'ego, pur essendo simile a queste escrescenze, causa molti più danni in quanto la sua vita e la sua sopravvivenza sono legate alla *volontà* di cui è dotato. Vive nella paura costante di morire, di scomparire, come se sapesse inconsciamente d'essere in realtà effimero e non reale quanto ciò che noi siamo davvero. Ed è proprio per questa suo sapere inconsapevole che cerca di convincersi della propria esistenza.

La sua "ignoranza" è come quella di chi non vuole ammettere con se stesso di aver paura di restare senza soldi, e che dunque è inconsapevole di vivere questa insicurezza. Per convincersi che non è così, spende e spende proclamando ai quattro venti la propria sicumera, dicendo di non temere le ristrettezze economiche, certo che ci sarà sempre di che pagare i debiti, e magari criticando o cercando di cambiare chi manifesta insicurezza in ambito economico. È evidente che, se non avesse paura, non avrebbe nessun bisogno di convincere gli altri o se stesso. Lo stesso vale per l'ego, che cerca costantemente di convincersi della propria esistenza, quando invece non è altro che un'illusione.

L'ego attinge alla tua energia mentale, e quindi ti indebolisce. Ogni volta che gli consenti di controllarti diventi carente di energia. Sono certa che hai già constatato questo fatto più volte.

Quando hai vissuto delle paure e delle emozioni, che sono manifestazioni dell'ego, ti sarai reso conto di certo di esserti ritrovato stanco, alla fine della giornata. Solo tu puoi decidere se continuare ad alimentare l'ego oppure no. Ma smettere di alimentarlo purtroppo non è tanto facile, avendogli concesso molto potere nel corso di numerose vite; l'ego ha trovato mezzi sottili per giocarci brutti scherzi e farci credere di essere noi a decidere della nostra vita, quando invece è lui a farlo.

### **L'ego, ovvero l'insieme delle tue credenze**

Quando parlo dell'ego, mi riferisco a tutte le credenze, vale a dire a tutti i mezzi di cui esso si avvale per interferire nella tua vita. Hai sicuramente notato che centinaia di voci interiori ti parlano senza sosta, mettendoti paura, facendoti dubitare di te o degli altri, facendoti sentire in colpa, impedendoti di passare all'azione e così via. Ognuna di queste voci è collegata a una convinzione dell'ego; più le alimenti, dando loro ascolto, più esse acquistano importanza. Riassumendo: l'ego è l'insieme delle credenze che ti impediscono di essere te stesso.

### **La difficoltà di riprenderci il nostro potere**

Perché è così difficile per noi riprendere la gestione della nostra vita e non permettere più all'ego di controllarci? La ragione principale è la mancanza di consapevolezza. Gli esseri umani sono coscienti, in media, soltanto di un 5 - 10% di ciò che avviene dentro di loro. Questo significa che siamo davvero poco consapevoli di tutte le volte in cui sono le nostre innumerevoli credenze a guidare la nostra vita.

Voglio sperare che dopo la lettura di questo libro ti sarà più facile rendertene conto. Per riuscirci, è necessario ricordare che l'ego, il piccolo io, pensa solo a se stesso e continuerà ad esistere attraverso i suoi incessanti pensieri di "io io io" e "me me me". È il suo modo di dimostrare a se stesso che esiste, poiché, a quanto pare, si crede solo contro il mondo intero.

L'ego ha un bisogno incessante di convincersi che esiste e che è talmente importante da poter esistere per sempre, proprio come l'anima umana.

Analizziamo insieme una giornata tipo nella vita di una donna sposata, con un lavoro e due figli adolescenti. La maggior parte degli esempi che seguono possono adattarsi anche a un uomo.

Tutte le parti tra virgolette rappresentano i pensieri del suo piccolo “io” che teme per la propria immagine, ha paura di sbaigliarsi, di non essere amato, riconosciuto e così via. È l’ego che pensa continuamente in modo autoreferenziale.

Si sveglia in ritardo: «Maledetta sveglia, perché non è suonata? Arriverò in ritardo. Il *mio* capo *mi* guarderà di nuovo storto».

Raggiunge il marito e i due figli in cucina: «Perché non *mi* avete svegliata? *Mi* sembrava di avervelo detto, ieri, che stamattina sarei dovuta uscire prima!»

Si prepara di fretta, non trova il tailleur che vuole indossare: «Oh no, è ancora in lavanderia! Se non dovessi fare tutto *io* in questa casa, ieri avrei avuto il tempo di andarlo a prendere».

Guardandosi allo specchio: «Ecco! Un’altra ruga! È la vita familiare che *mi* fa invecchiare in fretta. *Io* sì, che avrei bisogno di una vacanza. Sono sempre più brutta e sembro più vecchia *io* di *mia* sorella maggiore».

Fa un salto in bagno prima di uscire: «Bene, qualcuno ha di nuovo dimenticato di abbassare la tavoletta del water! Sicuramente è stato *mio* marito. Gli uomini non pensano a noi donne. Quando capiranno che è maleducazione?»

Nel tragitto verso il lavoro: «Ma tu guarda questa lumaca che rallenta il traffico e *mi* fa arrivare tardi. Cosa fa in giro a quest’ora?»

Arriva in ritardo: «*Mi* dispiace per il ritardo, stamattina non *me* ne è andata bene una; tanto per cominciare *mio* marito...» E continua a spiegare per giustificarsi.

Durante una riunione: «Perché devo perdere il *mio* tempo ad ascoltare sempre le stesse cose? Credevo che fosse una riunione importante! Perché è sempre lei che parla? Perché nessuno chiede la *mia* opinione? Sicuramente pensano che *io* sia una nullità».

A pranzo, al ristorante: «Di nuovo patatine fritte. E *io* che *mi* ero ripromessa di non mangiarne più... Ingrasserò ancora! Dov’è finita la *mia* volontà?»

Va a prendere il quarto caffè della giornata: «Bene, questo è l’ultimo. So che sono troppi, ma oggi tutti *mi* innervosiscono e ne ho ancora più bisogno».

Il capo le consegna del lavoro impreveduto: «Perché sono sempre *io* a ricevere del lavoro in più? Se almeno *mi* dicesse grazie ogni tanto, sarebbe incoraggiante. Si può sapere cosa ho fatto di male, *io*, per essere sempre così piena di lavoro, sia qui che a casa? Tutti approfittano di *me*».

Arriva in ritardo a prendere il figlio per accompagnarlo all'allenamento di calcio: «Non *mi* guardare così, e non dire niente. Tu non hai idea di cosa voglia dire dover fare tutto a casa, e in più lavorare!»

Arriva a casa e suo marito è rientrato prima del solito: «Eccolo lì, piantato davanti al televisore. Avrebbe potuto *farmi* una bella sorpresa e preparare la cena al posto *mio* stasera!»

Suo figlio torna tardi dall'allenamento e lei si innervosisce perché deve preparargli qualcosa da mangiare: «Potevi avvertirmi che saresti rientrato tardi per cena! Pensavo fossi a casa del tuo amico. Ho l'impressione che tutti qui *mi* prendano per una serva».

Finalmente, verso le nove di sera, si mette a guardare una serie tv che racconta la storia di quattro casalinghe: «Ah, quanto *mi* piacerebbe vivere in una bella casa così e avere una donna di servizio che in casa fa tutto al posto *mio*! E quella lì? Hai visto che bei vestiti ha? In più, non ha nemmeno bisogno di lavorare per pagarsi tutto quanto. È troppo bello perché *mi* capiti una vita del genere».

Il figlio e la figlia litigano fra loro e i toni si fanno accesi: «Non ne posso più di sentirvi. *Io* sono stanca, ho avuto una giornata difficile. Non potreste pensare agli altri, qualche volta? Ho bisogno di riposare, *mi* sono appena seduta e ho sgobbato tutto il giorno, *io*!»

Suo marito vuole fare l'amore: «Perché non riesce a capire che con tutto quello che ho da fare non *mi* restano più energie per fare l'amore? Gli uomini sono tutti uguali, non pensano ad altro e ignorano i nostri bisogni. Va bene, accetto, così almeno poi *mi* lascerà in pace per qualche giorno e sarà più carino con *me* domani».

Attenzione: Non dico di non utilizzare mai più le parole "io", "me" o "mio". Per esempio, se stai raccontando a qualcuno un fatto che ti è capitato, è ovvio che le pronuncerai abbastanza spesso. Quelle due paroline sono usate dall'ego, invece, quando nella frase si nasconde una critica velata, un senso di superiorità, la ricerca di attenzione o di complimenti.



### L'ego utilizza le critiche

Un mezzo sottile di cui l'ego si serve per controllarci e darsi importanza è criticare frequentemente gli altri, convinto che le sue siano semplici osservazioni. Hai potuto leggere alcuni esempi di ciò in precedenza. L'ego adora trovare i difetti altrui, cerca il pelo nell'uovo per darsi ad intendere di essere migliore e più importante degli altri. Quando siamo consapevoli di criticare veramente qualcuno, è perché pensiamo che la persona lo meriti, ritenendo che sia realmente in difetto.

Devo confessare che il fatto di aver scoperto, e di continuare a scoprire ogni giorno, le dimensioni del mio ego è una delle grandi rivelazioni della mia vita. Più ne sono consapevole, più mi rendo conto di quanto spazio esso si prenda. Il grande vantaggio di questa scoperta è che, nell'attimo in cui mi accorgo che non sono io a dirigere la mia vita, sono immediatamente in grado di azzerare l'influenza dell'ego.

Se vuoi veramente ridurre le tue ferite e guarirle a poco a poco, bisogna che tu prenda coscienza dell'enorme potere e influenza che l'ego esercita nella tua vita.

Posto che ogni manifestazione dell'ego ci suggerisce che una delle nostre ferite è attiva, diventa indispensabile essere consapevoli della sua presenza. Ecco qui di seguito alcuni esempi che possono esserti utili per sviluppare questa consapevolezza; ad ogni critica, fatta a voce alta o mentalmente, ho affiancato i pensieri egoici.

- «Hai visto com'è ingrassata? Ma non ce l'ha uno specchio, a casa sua?» (Leggasi: “*io non mi lascerei mai andare così. Ho più forza di volontà di lei*”).
- «Non smette mai di parlare, parla solo lui. Non si rende conto che anche gli altri vorrebbero dire qualcosa?» (Leggasi: “*io sono meno invadente e più attento ai bisogni altrui*”).
- «Chi gli ha dato la patente, a questo imbecille? Mi ha tagliato la strada e mi è quasi venuto addosso.» (Leggasi: “*io guido molto meglio, non farei mai una cosa del genere*”).
- «Poverina, ha sempre più problemi e diventa sempre più vittima». (Leggasi: “*io prendo in mano la mia vita, non cerco*”).

di attirare l'attenzione altrui con i *miei* problemi. *Io* non mi approfitto degli altri come fa lei").

- «Ne ho piene le scatole di ripetere sempre le stesse cose. Eppure mi sembra di essere chiaro!» (Leggasi: “*io* so ascoltare meglio, sono più attento e rapido nella comprensione”).
- «Non riesco a capire perché continua a comportarsi ancora così, quando sa benissimo che questa cosa non mi piace». (Leggasi: “*io*, invece, ho a cuore ciò che piace a lei, è il minimo che possa fare per dimostrarle il *mio* amore”).
- «Detesto chiamare le aziende. Prima, parli per un pezzo con una voce registrata e poi, quando finalmente ti risponde un essere umano, ti fanno sempre le stesse domande. E si perde un sacco di tempo». (Leggasi: “Se fossi *io* il direttore, penserei ai clienti e cambierei questo sistema. Sono sicuro che ne troverei uno più intelligente”).
- «Perché continui a chiedere il mio parere visto le mie risposte non ti piacciono mai e fai sempre di testa tua?» (Leggasi: “*io* non sono così egoista, sono più flessibile e non faccio perdere tempo agli altri”).
- «Come può un uomo accettare di fare un lavoro così brutto?» (Leggasi: “*io mi* voglio troppo bene per accettare di farlo. *Io mi* merito un lavoro più dignitoso”).
- «Cosa aspettano a servirci? Eppure non ci sono molti clienti nel ristorante. I camerieri sono in sciopero, per caso?» (Leggasi: “*io*, se fossi il proprietario, metterei il servizio al primo posto”).
- «Non è possibile che ci siano ancora dei ristoranti che servono il cibo in piatti di plastica! Quanto inquinamento! Povero pianeta, sovraccarico di rifiuti!» (Leggasi: “*io* sono più evoluto, *io* conosco le conseguenze di questo comportamento”).
- «Rischia di avere dei problemi di salute perché non beve praticamente acqua, quando si sa che bere è la seconda necessità del corpo». (Leggasi: “*io* sono più furbo, bevo molta acqua, come si deve”).
- «Ormai sono anni che vive gli stessi problemi, e siamo in tanti a proporgli delle soluzioni. Quando le prenderà in considerazione? Non ho più voglia di aiutarlo». (Leggasi: “*io* sarei talmente riconoscente di avere tante persone che *mi* vogliono bene e che vogliono aiutarmi, che farei qualsiasi cosa per cambiare la *mia* situazione”).

- «Mi rincresce vedere mia sorella preferire il figlio alla figlia. È ingiusta». (Leggasi: “*io non mi comporterei mai così con i miei figli, voglio loro troppo bene per fare una cosa del genere*”).
- «Non capisco perché i miei genitori continuino a vivere insieme. Litigano ininterrottamente e mio padre deve sempre sottostare a mia madre». (Leggasi: “*io, se fossi come mia madre, mai contenta di quello che fa mio marito, lo lascerei*” oppure: “*io sarei più forte di mio padre e non mi lascerei mai controllare così da mia moglie*”).
- «Ogni volta che vedo mia madre, lei mi tesse le lodi di mia sorella. Perché non riesce a fare dei complimenti a me, invece che a lei?» (Leggasi: “*io non sono ingiusto come lei*”).

### L'ego utilizza espressioni assolute

Ogni volta che esageriamo, è l'io/me che cerca di farsi riconoscere ancora di più. Si serve di espressioni assolute come “sempre”, “mai”, o di qualsiasi altra forma di esagerazione.

- «Al lavoro sei *sempre* occupato... e a casa è lo stesso; non ci sei *mai* quando ho bisogno di te».
- «Io non mangio *mai* il dessert».
- «Sei *sempre* in ritardo».
- «Io non ho più *nessuna* paura».
- «Non capisci *mai* niente, devo *sempre* ripetere».
- «Mio figlio mi mente *in continuazione*».
- «Al lavoro sono *sempre* io che devo fare gli straordinari».
- «Tu non mi parli *mai*. Quando torni dal lavoro, ti pianti *sempre* davanti alla tv, prima e dopo cena».

### L'ego utilizza “devo” o i suoi omologhi al condizionale

L'ego usa anche, in pensieri o parole, espressioni come “devo” o forme analoghe, al condizionale: “dovrei” o “mi piacerebbe”, “sarebbe bello” e così via.

Perché? Perché sono espressioni di una paura, anche se nasco- sta; così e l'ego ci convince ad ascoltare le sue paure e ci limita. Analizziamo questi esempi:

- «*Devo* smettere di essere così goloso»
- «*Devo* smettere di fumare».

L'ego vuole impaurirci, controllarci per sentirsi esistere e

sentirsi potente. Non sa che nella vita abbiamo sempre il potere di scegliere; soprattutto non sa che prendere una decisione basata sulla paura contribuisce ad alimentarla e a far sì che poi si manifesti. Non si rende conto che ci chiede di controllarci per evitare qualcosa, quando è proprio il controllo il modo migliore per fare che questo qualcosa si manifesti, invece di scomparire.

Tutte le frasi espresse al condizionale nascondono una paura inconscia:

- *«Dovrei dire al mio collega di lavoro che ne ho abbastanza delle sue osservazioni scortesie nei miei riguardi. Quanto mi piacerebbe essere capace di rispondergli a tono».*

Dietro un desiderio espresso al condizionale possono nascondersi più paure. Se la persona in questione non avesse paura, direbbe piuttosto: «Ci siamo: domani parlo al mio collega sul lavoro miglioreranno».

### **L'ego si identifica con l'“avere” e il “fare”**

Dal momento che si identifica con quello che possiede o che fa, l'ego vuole possedere tutto ciò che lo nutre e lo rassicura, come i beni e le persone. Non vuole perdere nulla, perché crederrebbe di perdere una parte di sé. Accade anche che cerchi di valorizzarsi infilando più che può nella conversazione quante cose possiede, oppure mettendole in mostra in tutti i modi.

Tu non sei quello che possiedi: beni, denaro, talenti, titoli.  
E tu non sei quello che fai: lavoro, ruolo di genitore e così via.

Un po' di anni fa ho conosciuto una persona che comprava sempre delle macchine molto lussuose, e quando andavamo al ristorante dava una lauta mancia all'usciera perché gli parcheggiasse l'auto proprio di fianco all'entrata. Poi, però, era capace di fare chilometri per andare a comprare il cibo per il cane o la carta igienica scontati. Tutto questo per risparmiare pochi spiccioli, mentre spendeva eccessivamente in altre cose. «Se ho una bella macchina e do l'impressione di essere ricco, sono qualcuno». Quest'uomo è stato ricco per diversi anni e ha finito i suoi giorni indebitato e indigente.