

LISE BOURBEAU

Autrice di ASCOLTA IL TUO CORPO

le 5 ferite e come guarirle



rifiuto
abbandono
Ingiustizia
umiliazione
tradimento

Edizioni



AMRITA

Creazione delle ferite e delle maschere

Quando nasce un bambino, sa nel profondo del cuore che la ragione per cui si incarna è d'essere se stesso, pur vivendo molteplici esperienze. La sua anima, d'altronde, ha scelto la famiglia e l'ambiente in cui nascere con uno scopo ben preciso; tutti, venendo al mondo su questo pianeta, abbiamo la stessa missione, quella di vivere delle esperienze fino ad accettarle e ad amarci attraverso di esse.

Fintantoché un'esperienza viene vissuta nella non-accettazione, ovvero nel giudizio, nel senso di colpa, nella paura, nel rimpianto o in altre forme di non-accettazione, l'essere umano continua ad attrarre a sé circostanze e persone che gli faranno rivivere quella medesima esperienza. Alcuni non solo la rivivono più volte nel corso di una stessa vita, ma devono reincarnarsi più volte per riuscire ad accettarla completamente.

Accettare un'esperienza non significa che diventa la nostra preferita o che siamo d'accordo con essa. Si tratta piuttosto di consentirci di sperimentare e di imparare attraverso ciò che viviamo, e, soprattutto, di imparare a riconoscere che cosa è benefico per noi e che cosa non lo è. L'unico modo per riuscirci è diventare consapevoli delle conseguenze dell'esperienza: tutto ciò che decidiamo o no, ciò che facciamo o no, ciò che diciamo o no, e persino ciò che pensiamo e sentiamo, comporta delle conseguenze.

L'essere umano vuole vivere in modo sempre più intelligente; quando si rende conto che un'esperienza provoca conseguenze nocive, invece di prendersela con se stesso o con qualcun altro, può semplicemente imparare ad accettare il fatto di averla scelta, magari inconsciamente, e rendersi conto che quella non era una scelta intelligente per lui. Se ne ricorderà per il futuro. È così che viviamo le nostre esperienze nell'accettazione. Ti ricordo anche che anche se tu dici a te stesso "non voglio più vivere questa situazione", essa si ripresenterà; bisogna consentire a se stessi di poter ripetere più volte lo stesso errore, la stessa esperienza sgradevole, prima di riuscire a

trovare la volontà e il coraggio necessari per trasformarsi. Perché non capiamo le cose fin da subito? A causa dell'ego, che è alimentato dalle nostre credenze.

Noi tutti abbiamo moltissime credenze che ci impediscono di essere ciò che vorremmo essere. Più questi modi di pensare o credenze ci fanno male, più cerchiamo di occultarle: riusciamo addirittura a credere che esse non ci appartengono più, nel qual caso per risolverle ci vorranno diverse incarnazioni; la nostra anima potrà essere completamente felice soltanto quando i nostri corpi mentale, emozionale e fisico saranno tutti in ascolto del Dio interiore.

Tutto quanto viene vissuto nella non-accettazione si accumula sul piano dell'anima la quale, essendo immortale, continua a rinascere, sotto diverse forme umane, con questo fardello in memoria. Prima di venire al mondo decidiamo che cosa vogliamo risolvere nell'incarnazione che ci aspetta, una decisione che, insieme a tutto quanto abbiamo accumulato in passato, non è registrata dalla memoria cosciente, ovvero dalla memoria che è legata all'intelletto. Soltanto nel corso dell'esistenza prenderemo gradualmente coscienza del nostro disegno di vita, e di ciò che siamo venuti a sistemare.

Quando parlo di qualcosa che è rimasto "da risolvere", mi riferisco sempre ad un'esperienza vissuta nella non-accettazione di sé. C'è una differenza fra accettare un'esperienza e accettare se stessi. Facciamo l'esempio di una ragazza che è stata rifiutata dal padre, desideroso di avere un figlio maschio. In tal caso, accettare l'esperienza consiste nel consentire al padre di aver avuto il desiderio di un figlio maschio, e di aver rifiutato la figlia. L'accettazione di sé, per la ragazza, consisterà nel permettersi di aver provato risentimento nei confronti di suo padre, e nel perdonarsi questo suo risentimento. Non bisogna che sussista più alcun giudizio nei confronti del padre e di se stessa, ma solo compassione e comprensione per quella parte che in entrambi ha sofferto.

La ragazza saprà che l'esperienza sarà stata completamente risolta quando a sua volta rifiuterà qualcuno, e lo farà senza accusarsi, con molta compassione e comprensione per se stessa. C'è anche un altro modo per sapere se una situazione del genere è stata risolta davvero e se è stata vissuta nell'accettazione: la persona che la ragazza avrà rifiutato non se la prenderà con lei, e mostrerà a sua volta compassione, sapendo che accade a tutti gli umani di rifiutare, in certi momenti della vita, un altro essere umano.

Non lasciarti ingannare dall'ego che cerca con tutti i mezzi di darci ad intendere che la data situazione è stata risolta. Frequentemente pensiamo: «Sì, mi rendo conto che l'altro ha agito così» solo per non dover

guardare dentro di noi e per non doverci perdonare. È un espediente dell'ego per mettere furtivamente da parte le situazioni sgradevoli. Accade che accettiamo una situazione o una persona senza esserci perdonati, o senza aver mai consentito a noi stessi di provare o di aver provato risentimento nei suoi confronti. In tal caso accettiamo soltanto l'esperienza. Ripeto che è importante saper distinguere fra accettazione dell'esperienza e accettazione di sé: quest'ultima è difficile, perché il nostro ego non vuole ammettere che tutte le esperienze sgradevoli che viviamo hanno l'unico scopo di mostrarci che anche noi agiamo con gli altri come loro agiscono con noi.

Hai mai constatato che **quando accusi qualcuno di qualcosa, questa stessa persona rivolge a te la medesima accusa?**

Ecco perché è così importante imparare a conoscersi e accettarsi al massimo. È quanto ci consente di vivere un numero decrescente di situazioni dolorose. Sta a te soltanto decidere di prendere in mano le redini della tua vita, di diventarne il signore, invece di lasciare che sia l'ego a tenerla sotto controllo. Far fronte a tutto ciò comunque richiede coraggio, perché è inevitabile che si metta il dito su certe vecchie ferite, che possono fare molto male; soprattutto se ce le trascini dietro da diverse vite. Più soffri in una data situazione o con una certa persona, più il problema viene da lontano.

Per aiutarti, puoi contare sul tuo Dio interiore che è onnisciente (conosce ogni cosa), onnipresente (è ovunque) e onnipotente (il suo potere non ha limiti). Questa potenza è sempre presente e all'opera dentro di te; agisce in modo da guidarti verso persone e situazioni funzionali alla tua crescita, affinché tu ti evolva in base al disegno di vita scelto prima di nascere.

Ben prima di nascere, infatti, è il tuo Dio interiore a dirigere la tua anima verso l'ambiente e la famiglia che ti serviranno nella nuova esistenza. Quest'attrazione magnetica, questi obiettivi, sono determinati da quanto ancora non sei riuscito a vivere nell'amore e nell'accettazione nel corso delle vite precedenti, e dalle situazioni ancora irrisolte dei tuoi futuri genitori, situazioni che potranno risolvere attraverso un figlio come te. Ecco perché di solito figli e genitori hanno da risolvere le stesse ferite.

Nascendo, perdi la consapevolezza di tutto il tuo passato, perché ti concentri soprattutto sulle necessità della tua anima che vuole che tu ti accetti, con le tue acquisizioni, i tuoi difetti, i tuoi punti di forza e di debolezza, i tuoi desideri, la tua personalità, eccetera. Tutti abbiamo questa necessità. Tuttavia, poco dopo la nostra nascita, ci rendiamo conto che quando osiamo essere noi stessi la cosa disturba il mondo

degli adulti o quello delle persone che ci sono vicine. Ne deduciamo che essere naturali non sia una buona cosa, non sia giusto. Si tratta di una scoperta dolorosa, che, in un bambino, provoca soprattutto delle crisi di collera. Esse diventano così frequenti che finiamo per credere che siano normali; le chiamiamo “crisi infantili”, o “crisi adolescenziali”. Saranno forse diventate la norma per gli esseri umani, ma questo non le rende qualcosa di naturale. Un bambino che agisce in modo naturale, che è equilibrato, e al quale si riconosce il diritto d’essere se stesso, non ha crisi di questo genere. Ho invece osservato che perlopiù i bambini passano attraverso quattro fasi: dopo aver conosciuto la gioia d’essere se stesso, prima tappa dell’esistenza, il bambino scopre il dolore di non poter essere se stesso, e questa è la seconda fase. Poi c’è un periodo di crisi, di ribellione, ed è la terza fase. Per ridurre il dolore il bambino si rassegna, e finisce per crearsi una nuova personalità, in modo da diventare ciò che gli altri vogliono che sia. Vi sono persone che restano invischiate in questa terza tappa per tutta la vita, e quindi sono continuamente in fase reattiva, in situazione di crisi, in collera.

È nella terza e quarta fase che creiamo le maschere delle nuove personalità che servono a proteggerci dalla sofferenza vissuta nel corso della seconda fase. **Queste maschere sono cinque, e corrispondono a cinque grandi ferite fondamentali vissute dall’essere umano.** I miei molti anni di osservazione mi hanno permesso di constatare che tutte le sofferenze dell’essere umano possono essere riassunte in queste cinque ferite, che vi espongo in ordine cronologico, ovvero nell’ordine in cui esse compaiono nel corso di una vita.

RIFIUTO

ABBANDONO

UMILIAZIONE

TRADIMENTO

INGIUSTIZIA

Per chi conosce il francese, è possibile memorizzarle con l’aiuto di un acronimo: disposte diversamente, le loro iniziali in francese formano infatti la parola TRAHI, che significa “tradito”.

L’acronimo mette in evidenza il fatto che quando subiamo o facciamo subire ad altri una di queste ferite, il nostro intero essere si

sente tradito. Non siamo più fedeli al Dio interiore, alle necessità del nostro essere, giacché permettiamo che l'ego, con le sue credenze e le sue paure, prenda le redini della nostra vita. La creazione delle maschere è la conseguenza del fatto di voler nascondere a noi stessi o agli altri ciò che non abbiamo ancora voluto risolvere. Questi sotterfugi sono una forma di tradimento. Quali sono tali maschere? Eccole, insieme alle ferite che cercano di mascherare.

FERITE	MASCHERE
Rifiuto	Fuggitivo
Abbandono	Dipendente
Umiliazione	Masochista
Tradimento	Controllore
Ingiustizia	Rigido

Le ferite e le maschere verranno spiegate dettagliatamente nei capitoli seguenti; lo spessore della maschera sarà proporzionale al grado della ferita. Ogni maschera corrisponde ad una tipologia di persona dotata di un carattere ben definito, in quanto avrà sviluppato numerose credenze che ne influenzeranno l'atteggiamento interiore e i comportamenti. Più è profonda la ferita, più è frequente che tu ne soffra, il che ti costringerà a indossare più spesso la maschera.

Indossiamo la maschera soltanto quando vogliamo proteggerci. Per esempio, se una persona prova un senso di ingiustizia in seguito a un evento, o si giudica ingiusta, o ha paura di venire giudicata tale, indossa la maschera della rigidità, ovvero adotta il comportamento di una persona rigida.

Ecco un'immagine per illustrare meglio il modo in cui ferita e maschera sono collegate fra loro. La ferita interiore può essere paragonata a una ferita fisica che hai da tempo su una mano, una ferita che continui ad ignorare, che hai trascurato di medicare. Hai preferito metterci sopra un cerotto per non vederla. Questo cerotto equivale a una maschera. Così facendo, hai pensato che potevi far finta di non essere ferito. Ma credi davvero che fosse la soluzione giusta? Certamente no. Tutti lo sappiamo benissimo, l'ego però non lo sa. È uno dei suoi modi per giocarci un brutto tiro.

Torniamo all'esempio della ferita alla mano. Diciamo che ti fa molto male tutte le volte che qualcuno ti tocca la mano, sebbene sia

protetta dal cerotto. Quando qualcuno prende la tua mano con amore, e tu gridi: «Ahi! Mi fai male!», ti puoi immaginare quanto l'altro resti sorpreso. Davvero voleva farti male? No; se senti dolore quando qualcuno ti tocca la mano è solo perché hai deciso di trascurare la ferita. L'altro non è responsabile del dolore che provi.

Così vanno le cose per tutte le nostre ferite. In molte occasioni crediamo d'essere rifiutati, abbandonati, traditi, umiliati o trattati ingiustamente ma, in realtà, ogni volta che ci sentiamo feriti è entrato in campo l'ego, a cui piace credere che la colpa sia di qualcun altro. Nella vita, come sai, non esistono persone colpevoli, solo persone sofferenti. Oggi so per certo che più accusiamo (noi stessi o gli altri), più si ripeterà la stessa esperienza. L'accusa serve solo a rendere infelice l'essere umano, mentre quando guardiamo la sua parte sofferente e proviamo compassione, gli eventi, le situazioni e le persone cominciano a trasformarsi.

Le maschere che creiamo per proteggerci sono visibili nella nostra morfologia, nel nostro aspetto esteriore. Spesso mi chiedono se sia possibile rilevare la presenza delle cinque ferite già nei bambini piccoli. Personalmente ho l'occasione di osservare i miei sette nipotini che, mentre scrivo, vanno dai sette mesi ai nove anni. Per quasi tutti loro, già posso cominciare a vedere le ferite che si manifestano nell'aspetto fisico: se sono facilmente riscontrabili a quest'età vuol dire che si tratta di ferite profonde. In due dei miei tre figli ho invece osservato, sui corpi adulti, l'indicazione di ferite diverse da quelle che vedevo quand'erano bambini o adolescenti.

Il corpo è così intelligente da trovare sempre un mezzo per farci sapere che cosa ci resta da risolvere. In realtà è il nostro Dio interiore che se ne serve per parlare con noi.

Nei prossimi capitoli scoprirai come riconoscere le tue maschere e quelle altrui. Nell'ultimo parlerò dei comportamenti nuovi che vanno adottati per riuscire a guarire le ferite trascurate fin qui e smettere di soffrire. La trasformazione delle maschere che le nascondono avverrà allora in modo naturale.

È inoltre importante non restare troppo legati alle parole usate per descrivere le ferite o le maschere. C'è chi può sentirsi rifiutato e soffrire di un senso di ingiustizia, un altro può sentirsi tradito, e vivere questo come un rifiuto, un altro ancora può essere abbandonato e sentirsi umiliato, e così via.

Quando avrai letto la descrizione di ogni ferita e delle sue caratteristiche, questo punto ti sarà più chiaro.

I cinque caratteri descritti nel libro possono assomigliare a quelli che si trovano in altri studi sulle tipologie umane; ogni studio però è

diverso, e il mio non ha l'intenzione di sostituire o di abolire quelli che sono stati fatti in passato. Una di queste ricerche è opera dello psicologo Gérard Heymans e ha quasi cent'anni; è ancora oggi molto diffusa, ed espone otto tipi caratteriologici: il passionale, il collerico, il nervoso, il sentimentale, il sanguigno, il flemmatico, l'apatico e l'amorfo. Quando l'autore impiega il termine "passionale" per descrivere una tipologia caratteriale, questo non vuol dire che gli altri tipi di persona non vivano l'esperienza della passione nella vita. Ogni parola usata per descrivere le tipologie è necessaria per individuare il carattere dominante di una persona, sicché, ripeto, non restare incollato al senso letterale delle parole.

Leggendo la descrizione di ciascuna ferita, del comportamento e dell'atteggiamento della maschera che ad essa è collegata, può accadere che tu ti riconosca ogni volta, perché il corpo fisico non mente. Tendo a sottolineare l'importanza di cogliere bene la descrizione del corpo fisico in quanto esso è il fedele riflesso di ciò che accade dentro di noi. È molto più difficile riconoscersi attraverso il piano emozionale e mentale; ricordati che l'ego non vuole che noi scopriamo tutte le nostre credenze, perché è per mezzo di tali credenze che lo alimentiamo ed esso ci garantisce la sopravvivenza. Non mi addentrerò ulteriormente nella descrizione dell'ego in questo libro, perché ne ho parlato in modo particolareggiato in *Ascolta il tuo corpo, il tuo migliore amico sulla Terra** e in *Ascolta il tuo cuore***.

È possibile che tu reagisca e senta delle resistenze quando prendi coscienza che le persone che soffrono di una data ferita sono in fase reattiva nei confronti di uno dei loro genitori. Sappi che prima di arrivare a tale conclusione ho verificato l'ipotesi con migliaia di persone, e ho sempre avuto conferme. Ripeto, in queste pagine, quello che dico in ogni mio seminario: **è il genitore con cui, da adolescente, avevamo l'impressione di andare più d'accordo quello con il quale abbiamo più faccende in sospeso.** È del tutto normale provare difficoltà nell'accettare di provare risentimento nei confronti del genitore che amiamo di più. La prima reazione davanti a questa constatazione di solito è il diniego, seguito dalla collera e in ultimo dalla disponibilità a far fronte alla realtà. E questo è l'inizio della guarigione.

La descrizione del comportamento e degli atteggiamenti legati alle varie ferite può sembrarti negativa. Riconoscendo una delle tue ferite, potrebbe dunque accadere che tu reagisca alla descrizione della

* Edizioni Amrita, Torino, 1999.

** Edizioni Amrita, Torino, 2007

maschera che ti sei creato per evitare la sofferenza. Questa resistenza è normalissima e umana. Concediti il tempo necessario. Ricordati che, come tutte le persone che ti circondano, quando agisci in base alla maschera non sei te stesso. Non è forse rassicurante sapere che quando un comportamento ti disturba o non ti piace negli altri, la cosa indica che queste persone hanno semplicemente indossato una maschera per evitare di soffrire? Se lo terrai a mente, sarai più tollerante e ti sarà più facile guardarle con amore. Prendiamo l'esempio di un adolescente che si comporta "da duro". Quando scopri che lo fa per nascondere la propria vulnerabilità e la propria paura, la tua relazione con lui è diversa, perché sai che non è né duro né pericoloso. Mantieni la calma e puoi addirittura vedere le sue buone qualità, invece di temerlo e di vedere soltanto i suoi difetti.

È incoraggiante sapere che anche se sei nato con delle ferite che andranno risolte, e che verranno regolarmente risvegliate dalla tua reazione nei confronti di persone e circostanze, le maschere che hai creato per proteggerti non sono permanenti. Mettendo in pratica i metodi di guarigione suggeriti nell'ultimo capitolo, le vedrai assottigliarsi a poco a poco e, di conseguenza, vedrai trasformarsi il tuo corpo.

Può essere però che ci vogliano diversi anni prima di constatare i risultati sul corpo fisico, in quanto la materia tangibile di cui è costituito fa sì che le trasformazioni siano lente. I corpi più sottili, il corpo emozionale e il corpo mentale, richiedono meno tempo per trasformarsi in seguito a una decisione presa in profondità e con amore: per esempio, è molto facile desiderare (piano emozionale) e immaginare (piano mentale) di visitare un altro paese, e la decisione di partire può richiedere pochi minuti; tuttavia, ci vorrà molto più tempo per pianificare, organizzare tutto quanto, mettere da parte i soldi necessari per il viaggio e concretizzare questo progetto nel mondo fisico.

Un buon metodo per verificare le tue trasformazioni fisiche consiste nel fotografarti ogni anno. Fai in modo di riprendere in primo piano tutte le parti del corpo, per vedere bene i dettagli. È vero che alcuni cambiano più in fretta, esattamente come ci sono persone che riescono a concretizzare il loro viaggio più velocemente. L'importante, però, è continuare a lavorare sempre sulla tua trasformazione interiore, perché è questo che ti renderà più felice nella vita. Mentre leggerai i prossimi cinque capitoli, ti suggerisco di annotare tutto ciò che ti pare legato al tuo caso, e poi di rileggere il capitolo (o i capitoli) che descrivono meglio il tuo atteggiamento e soprattutto il tuo aspetto fisico.

2 Il rifiuto

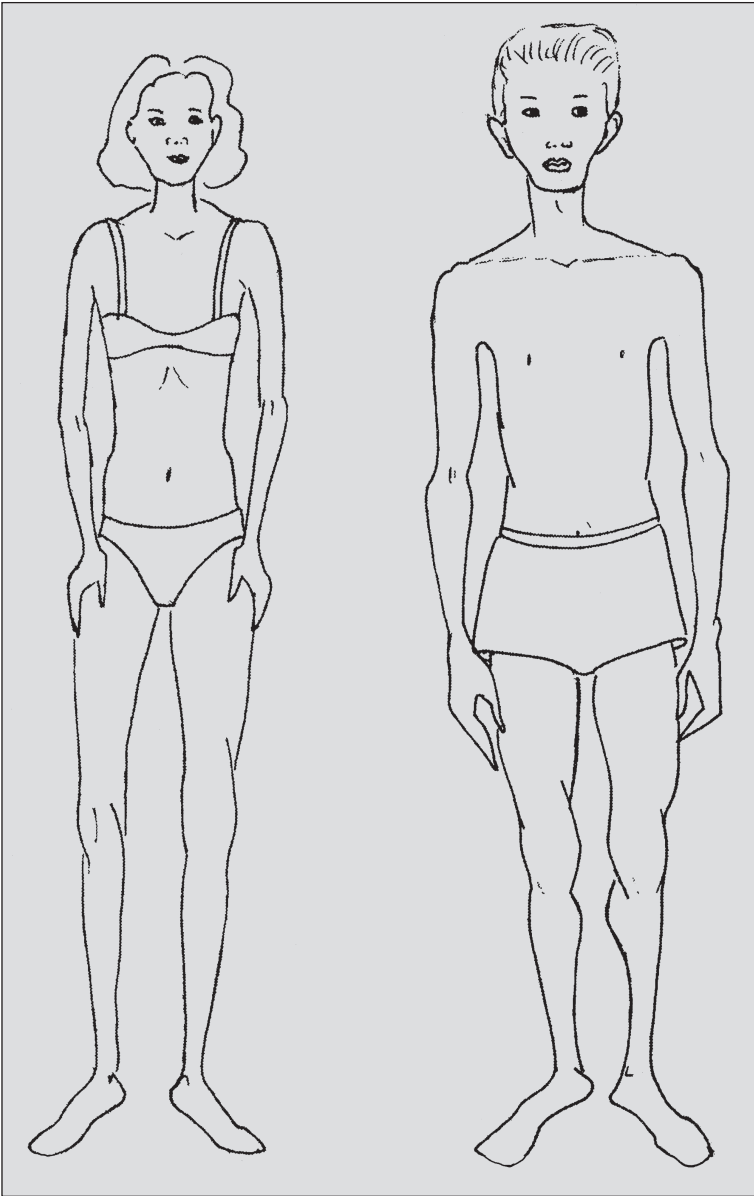
Guardiamo insieme che cosa significa la parola “rifiuto” o “rifiutare”. I dizionari ci forniscono diverse definizioni: espellere, mettere da parte rifiutando, respingere, intolleranza, non ammettere, evacuare.

Molte persone hanno difficoltà a distinguere il rifiuto dall’abbandono. Abbandonare qualcuno significa allontanarsi da questa persona per qualcos’altro o per qualcun altro, mentre rifiutare qualcuno significa respingerlo, non volerlo aver accanto o volerlo escludere dalla propria vita. La persona che rifiuta usa l’espressione *non voglio*, mentre la persona che abbandona preferisce *non posso*.

Il rifiuto è una ferita profondissima, perché la persona che ne soffre si sente respinta in tutto il suo essere, e soprattutto nel suo diritto ad esistere. Fra le cinque ferite è la prima che si manifesta, ed è presente nella vita di una persona molto precocemente. L’anima che torna sulla Terra allo scopo di risolvere questa ferita vive il rifiuto fin dalla nascita, e a volte addirittura prima.

Facciamo l’esempio di un figlio non voluto, quello che arriva, per così dire, “accidentalmente”. Se l’anima di questo bambino non ha risolto il senso di rifiuto, ovvero se non riesce a sentirsi a proprio agio, a rimanere se stessa malgrado il rifiuto, il bambino necessariamente vivrà il rifiuto. Un esempio flagrante è il caso del piccolo di sesso diverso rispetto a quello che i genitori volevano. Naturalmente ci sono altre ragioni per cui un genitore può rifiutare suo figlio, ma qui l’importante sta nel rendersi conto che soltanto le anime che hanno bisogno di vivere quest’esperienza si sentiranno attratte verso un genitore, o dei genitori, che rifiuteranno il loro figlio.

Accade molto spesso, quindi, che il genitore non abbia l’intenzione di respingere il bambino, ma che malgrado tutto il piccolo non perda occasione per sentirsi rifiutato, vuoi a causa di osservazioni sgradevoli, vuoi quando un genitore si spazientisce o si incollerisce. Fintantoché una ferita non è guarita, è infatti molto facile che si riattivi. La persona che si sente rifiutata non è oggettiva: interpreta gli eventi attraverso il filtro della sua ferita e si sente respinta anche quando non lo è.



Fisico del fuggitivo (ferita da rifiuto)