

Las cinco
heridas
que impiden
ser
uno mismo

Lise Bourbeau

Editorial OB STARE

Cuando un bebé nace, sabe en lo más profundo de su ser que la razón por la que se ha encarnado es la de ser él mismo al vivir diversas experiencias. Todos tenemos la misma misión al llegar a este planeta: «vivir las experiencias una y otra vez hasta que podamos aceptarlas y amarnos a través de ellas». Al nacer nos concentramos principalmente en las necesidades de nuestra alma, la cual desea que nos aceptemos junto con nuestras experiencias, defectos, potenciales, debilidades, deseos, personalidad... Todos tenemos esas necesidades. Sin embargo, poco después de nacer, nos damos cuenta de que cuando nos atrevemos a ser nosotros mismos, alteramos el mundo de los adultos o el de los que están cerca de nosotros. Y de ello deducimos que no es bueno ni correcto ser naturales. Este doloroso descubrimiento provoca, sobre todo en el niño, crisis de ira, las cuales llegan a ser tan frecuentes que nos vemos obligados a creer que son normales. El niño que actúa naturalmente, que es equilibrado y que tiene el derecho a ser él mismo no pasa por este tipo de crisis. Por desgracia, este tipo de niño «natural» casi no existe. He observado más bien que la mayoría de los niños pasan por las siguientes cuatro etapas: después de conocer la alegría de ser él mismo en la primera etapa de su existencia, conoce el dolor de no tener el derecho de ser él mismo, que es la segunda etapa. Llegada enseguida el período de crisis, de rebeldía, que es la tercera etapa. Con objeto de reducir el dolor, el niño se resigna y termina por crearse una nueva personalidad para transformarse en lo que los demás quieren que sea. Algunas personas permanecen estancadas en la tercera etapa durante toda su vida, es decir, reaccionan continuamente, están enojados o en permanente situación de crisis. En la tercera y cuarta etapa es cuando creamos numerosas máscaras (nuevas personalidades) que sirven para

protegernos del sufrimiento. Estas nuevas personalidades o «defensas» son cinco, y corresponden también a cinco grandes heridas fundamentales que vive el ser humano. En mis numerosos años de observación, he podido comprobar que todos los sufrimientos del ser humano pueden resumirse en cinco heridas. En este libro las presento por orden cronológico: en el orden en que cada una de ellas aparece en el transcurso de la vida: RECHAZO ABANDONO HUMILLACIÓN TRAICIÓN INJUSTICIA.

Lise Bourbeau

Las cinco heridas que impiden ser uno mismo

Prólogo

Me fue posible escribir este libro gracias a la perseverancia de diversos investigadores quienes, al igual que yo, se atrevieron a hacer público el fruto de sus investigaciones y experiencias pese a la controversia y escepticismo que éstas han suscitado. Por otra parte, mis colegas saben que serán criticados, al igual que sus publicaciones, y si bien están preparados para afrontarlas, también están motivados por quienes aceptan sus descubrimientos, así como por la idea de ayudar a la gente a evolucionar. Entre ellos, al primero que debo mi agradecimiento es al psiquiatra austríaco Sigmund Freud por su monumental descubrimiento del inconsciente y por haberse atrevido a afirmar que lo físico podía estar relacionado con las dimensiones emocionales y mentales del ser humano.

También agradezco a uno de sus discípulos, Wilhelm Reich, quien en mi opinión ha sido el mayor precursor de la metafísica y el primero en establecer realmente el vínculo entre la psicología y la filosofía al demostrar que las neurosis no sólo afectan al ámbito mental sino también al cuerpo físico.

Años más tarde, John C. Pierrakos^[1] y Alexander Lowen, ambos discípulos de Reich, postularon el concepto de «bioenergética», mediante el cual establecieron que el papel que desempeña la voluntad para curar enfermedades implica tanto al cuerpo físico como a las emociones y los pensamientos.

Pero fue, sobre todo, a partir del trabajo de John Pierrakos y su compañera Eva Brooks cuando logré establecer el planteamiento que descubrirás en este libro. El tema me atrapó a partir de un curso al que asistí en 1992 con Barry Walker, discípulo de Pierrakos; me interesó sobremanera e hice observaciones y asiduos estudios que me permitie-

ron llegar a la redacción de las cinco heridas y las máscaras que las acompañan. Por otra parte, todo lo que se describe en este libro fue objeto de repetidas comprobaciones posteriores a 1992 a través de cientos de personas que han asistido a mis talleres y por las experiencias obtenidas de mi vida personal.

No existe prueba científica alguna de lo que se propone en este libro, pero te invito a comprobar mi teoría antes de que la rechaces, y sobre todo a averiguar si puede ayudarte a mejorar tu calidad de vida.

Como habrás podido constatar, continúo tuteándote como lo he hecho en otros libros. Si lees uno de mis libros por primera vez y desconoces las enseñanzas que en ellos propongo, es posible que te sorprendan algunas expresiones. Por ejemplo, hago una clara distinción entre 'sentimiento' y 'emoción', 'intelecto' e 'inteligencia', 'dominio' y 'control'. El sentido que doy a estas palabras lo explico detalladamente en mis libros y en los talleres que imparto.

Todo lo que está aquí escrito se dirige tanto a lectores como a lectoras. Sin embargo, cuando no sea así el caso, lo señalaré. Continúo igualmente utilizando la palabra DIOS. Te recuerdo que cuando hablo de DIOS me refiero a tu Yo Superior, a tu verdadero

'Autor y fundador de «Core Energetics» (Life Rhythm Publication).

ser, al Yo que conoce tus auténticas necesidades para vivir en el amor, la felicidad, la armonía, la paz, la salud, la abundancia y la alegría.

Deseo que goces enormemente al descubrirte en los siguientes capítulos, como yo lo he hecho al compartir contigo mis descubrimientos.

Con cariño,

Capítulo 1

La creación de las heridas y las máscaras

Cuando un bebé nace, sabe en lo más profundo de su ser que la razón por la que se ha encarnado es la de ser él mismo al vivir diversas experiencias. Su alma, por otra parte, ha elegido a la familia y el medio ambiente en los que habrá de desarrollarse con una finalidad muy precisa. Todos tenemos la misma misión al llegar a este planeta: «vivir las experiencias una y otra vez hasta que podamos aceptarlas y amarnos a través de ellas».

Cuando en una experiencia existe la no aceptación, es decir, juicios, culpabilidad, temor, lamento u otra forma de no aceptación, el ser humano se convierte en un poderoso imán que atrae sin cesar circunstancias y personas que le hacen revivir esa misma experiencia. Hay quienes no sólo reviven la misma experiencia muchas veces en el transcurso de su vida sino que deben reencarnarse una y otra vez con el fin de lograr aceptarla completamente.

Aceptar una experiencia no significa que ésta represente nuestra preferencia o que estemos de acuerdo con ella. Más bien se trata de ayudarnos a experimentar y aprender a través de lo que vivimos. Sobre todo, debemos aprender a reconocer lo que nos es beneficioso y lo que no lo es. El único medio para lograrlo es adquiriendo consciencia de las consecuencias que trae consigo la experiencia. Todo lo que decidimos o no, lo que hacemos o no, lo que decimos o no, e incluso lo que pensamos y sentimos, entraña consecuencias.

El ser humano desea vivir cada vez más inteligentemente. Cuando se percata de que una experiencia produce consecuencias perjudiciales, en lugar de reprocharse a sí mismo o reprocharlo a otra persona, simplemente debe aprender a aceptar haberla elegido, aunque lo haya hecho inconscientemente, para caer en la cuenta de que tal expe-

riencia no fue una decisión inteligente. De ello se acordará más adelante; así, la experiencia se vive en la aceptación. Sin embargo, recuerda que aun cuando te digas «No quiero vivir ya así», todo comenzará de nuevo. Debes otorgarte el derecho a cometer varias veces los mismos errores o de vivir una y otra vez la experiencia desagradable antes de llegar a tener la voluntad y el valor necesarios para transformarte. ¿Por qué no lo comprendemos desde un principio? Por nuestro ego, sostenido por nuestras creencias.

Todos tenemos muchas creencias que nos impiden ser lo que deseamos ser. Cuanto más nos perjudican estas formas de pensar o estas creencias, más tratamos de ocultarlas. Incluso llegamos a creer que no nos pertenecen. Poder superarlas exige, por tanto, que nos reencarnemos en repetidas ocasiones. Nuestra alma podrá alcanzar la felicidad plena sólo cuando nuestro cuerpo mental, emocional y físico estén atentos a nuestro DIOS interior.

Todo lo que se vive en la no aceptación se acumula a nivel del alma. Al ser ésta inmortal, regresa sin cesar en diferentes formas humanas con el bagaje que ha acumulado en su memoria de alma. Antes de nacer, ya hemos decidido lo que deseamos venir a normalizar durante esa próxima encarnación. Esta decisión, y todo lo acumulado en el pasado, no se encuentra grabado en nuestra memoria consciente, es decir, la que depende del intelecto, sino que en el transcurso de la existencia nos vamos haciendo gradualmente conscientes de nuestro plan de vida y de lo que debemos poner en orden.

Cuando digo que algo «no está resuelto» me refiero siempre a una experiencia vivida en la no aceptación; existe una diferencia entre aceptar una experiencia y aceptarse a sí mismo. Pongamos el ejemplo de una niña cuyo padre la rechaza porque deseaba un varón. En este caso, aceptar la

experiencia consiste en darle el derecho a su padre de haber deseado un varón y de haber rechazado a su hija. La aceptación de sí misma consiste, en cambio, en darse el derecho de reprochar a su padre y de perdonarse por haberle tenido resentimiento. No debe subsistir ningún juicio hacia su padre ni hacia ella misma, sino sólo compasión y comprensión por la parte que sufre en cada uno de ellos. Ella sabrá que esta experiencia está completamente resuelta cuando a su vez rechace a alguien sin condenarse, con mucha compasión y comprensión para con ella misma. Existe otra manera para comprobar que este tipo de situación se ha normalizado y vivido en la aceptación: cuando la persona rechazada por ella no le guarde resentimiento, siendo a su vez compasiva, sabiendo que todos los humanos rechazamos a alguna persona en ciertos momentos de nuestra vida.

No dejes que tu ego te juegue una mala pasada cuando trata por todos los medios de hacerte creer que ya está arreglada una situación. A menudo, para no tener que observarnos y perdonarnos, nos decimos: «Sí, comprendo que el otro actuara así». De este modo, nuestro ego intenta encontrar una manera oculta para hacer a un lado las situaciones desagradables. Sucede entonces que aceptamos una situación o una persona sin habernos perdonado o sin habernos concedido el derecho de sentirnos resentidos o de continuar resentidos con ella. A esto se le llama «aceptar solamente la experiencia». Repito: es importante diferenciar entre «aceptar la experiencia» y «aceptarse a uno mismo». Esta última aceptación es aún más difícil de lograr, ya que nuestro ego no desea admitir que todas las experiencias difíciles que vivimos tienen como única finalidad mostrarnos que nosotros mismos actuamos de igual manera con los demás.

¿Te has dado cuenta de que cuando acusas a alguien de algo esa misma persona suele acusarte a ti de lo mismo?

Ésta es la razón por la que es tan importante aprender a conocernos y aceptarnos en la mayor medida posible. Es lo que nos brinda la seguridad de que cada vez viviremos menos situaciones de sufrimiento. A nadie más que a ti le compete decidir ser dueño de tu vida en vez de que tu ego te controle. Sin embargo, hacerle frente a todo esto exige mucho valor, porque inevitablemente tocamos antiguas heridas que pueden hacernos sufrir mucho, sobre todo si son heridas que venimos arrastrando desde hace varias vidas. Cuanto más sufres a causa de una situación o con una persona determinada, de más lejos viene el problema.

Para ayudarte, puedes contar con tu DIOS interior que es omnisciente (EL lo conoce todo), omnipresente (EL se encuentra en todo lugar) y omnipotente (EL es todopoderoso). Esta omnipotencia siempre está presente y obra en todo momento en ti. Actúa de tal forma que te guía hacia las personas y situaciones que necesitas para crecer y evolucionar de acuerdo con el plan de vida elegido antes de tu nacimiento.

Antes de nacer, tu DIOS interior atrae tu alma hacia el medio ambiente y la familia que necesitarás durante tu siguiente vida. Esta atracción magnética y sus objetivos están determinados, por una parte, por aquello que aún no has logrado vivir en el amor y la aceptación en tus vidas anteriores y, por otra, por lo que tus futuros padres deben poner en orden a través de un/a niño/a como tú. Esto explica que los niños y los padres suelen tener las mismas heridas que curar.

Al nacer no eres consciente de todo ese pasado, ya que te concentras principalmente en las necesidades de tu alma, la cual desea que te aceptes junto con tus experiencias, defectos, potenciales, debilidades, deseos, personalidad... Todos tenemos esas necesidades. Sin embargo, poco después de nacer, nos damos cuenta de que cuando nos atrevemos a ser nosotros mismos alteramos el mundo de los adultos o el de los que están cerca de nosotros. Y de ello deducimos que no es bueno ni correcto ser naturales. Este doloroso descubrimiento provoca, sobre todo en el niño, crisis de ira, que llegan a ser tan frecuentes que nos vemos obligados a creer que son normales. Estos episodios se conocen como «crisis de la infancia» o «crisis de la adolescencia». Es posible que lleguen a ser normales para los humanos, pero ciertamente no son naturales. El niño que actúa naturalmente, que es equilibrado y que tiene el derecho a ser él mismo no pasa por este tipo de crisis. Por desgracia, este tipo de niño «natural» casi no existe. He observado más bien que la mayoría de los niños pasan por las siguientes cuatro etapas:

Después de conocer la alegría de ser él mismo en la primera etapa de su existencia, conoce el dolor de no tener el derecho de ser él mismo, que es la segunda. Llegada enseguida el período de crisis, de rebeldía, que es la tercera. Con objeto de reducir el dolor, el niño se resigna y termina por crearse una nueva personalidad para transformarse en lo que los demás quieren que sea. Algunas personas permanecen estancadas en la tercera etapa durante toda su vida, es decir, reaccionan continuamente, están enojados o en permanente situación de crisis. En la tercera y cuarta etapa es cuando creamos numerosas máscaras (nuevas personalidades) que sirven para protegernos del sufrimiento que vivimos en el transcurso de la segunda. Estas nuevas personalidades o «defensas» son cinco, y corresponden