

La
Sanación

de las

5



Heridas

L I S E B O U R B E A U

Autora de :

*Obedece a tu cuerpo, ámate y
Escucha a tu cuerpo*

Hace ya catorce años que Lise Bourbeau escribió su primera obra sobre las heridas del alma. *Las 5 heridas que impiden ser uno mismo* ha sido traducida a dieciséis idiomas, ha batido récords de ventas en varios países y, lo que es más importante, ha ayudado a millones de personas. Sin embargo, su autora incansablemente comprometida con sus seguidores nunca se dio por satisfecha y continuó observando el sufrimiento emocional desde su perspectiva amorosa y lúcida, para ajustar sus conclusiones y tratar de comunicarlas de manera más efectiva. Porque no basta con reconocer la herida, lo realmente necesario es sanarla. Si te limitas a cubrirla sin ningún tratamiento, la infección irá a más y puede llegar a ser fatal.

En este libro complementario y definitivo encontrarás el único remedio eficaz, el bálsamo indicado para curar esas heridas abiertas e infectadas, unas úlceras tan dolorosas que te están impidiendo vivir. Este bálsamo se llama aceptación y al aplicarlo según las instrucciones de Lise Bourbeau el dolor irá remitiendo y las heridas cicatrizarán limpiamente.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Cubierta

La sanación de las 5 heridas

Agradecimientos

Prólogo

1. Repaso de las cinco heridas

2. Preguntas frecuentes

3. El ego es el mayor obstáculo en la sanación de las heridas

4. Reducción del ego y de las heridas

5. Las heridas de rechazo y de injusticia

6. Las heridas de abandono y de traición

7. La herida de humillación

8. Cómo saber qué herida está activada

9. La sanación y sus beneficios

Las etapas adicionales del perdón

Conclusión

Sobre la autora

Agradecimientos

Muchas gracias a los miles de lectores de todo el mundo que han compartido conmigo el hecho de haberse sentido entusiasmados con el descubrimiento de las cinco heridas del alma. Gracias a vuestro interés y a todas vuestras experiencias compartidas, me habéis animado a escribir un segundo libro sobre este tema.

Gracias a todas las formadoras de la escuela *Écoute ton corps* (*Escucha a tu cuerpo*) que comparten conmigo sus descubrimientos, así como los de los miles de participantes en los numerosos talleres que imparten cada año.

Gracias a ellos que, con sus preguntas, siempre me incitan a mejorar las enseñanzas de *Escucha a tu cuerpo*.

Un gracias muy especial a mi sobrino Sylvain, que me dio un día el empujón necesario al pedirme que escribiese sobre la sanación de las heridas.

Le sugerí, como a cualquier otra persona que me hacía esta petición, que volviese a leer el último capítulo de mi libro *Las 5 heridas que impiden ser uno mismo* y que habla precisamente de este asunto. Me replicó que lo había leído varias veces, pero que no era suficiente y que ya estaba harto de verse dominado por sus heridas. Como sentí que su petición venía del fondo de su corazón y que era importante para él progresar en su curación, tomé la decisión de que este sería el tema de mi próximo libro.

Gracias a Virginie Salu por su notable trabajo de revisión lingüística.

Gracias por el excelente trabajo y apoyo constante de Jean-Pierre Gagnon, director de *Les Éditions E. T. C.*

Gracias a Monica Shields, presidenta y directora general de *Escucha a tu cuerpo*, por la creación de la cubierta y la revisión de la maquetación de este libro (en francés), así como de todos los demás.



Prólogo

Hace ya catorce años que escribí mi primera obra sobre las heridas del alma. He decidido compartir contigo los muchos descubrimientos que he hecho desde entonces y, sobre todo, poner énfasis en la sanación de esas heridas que hacen sufrir a tanta gente.

Las 5 heridas que impiden ser uno mismo, que escribí originalmente en francés, bate récords de ventas de forma continua tanto en el mundo francófono como en otros países. En 2014, momento en que escribo estas líneas, el libro se ha traducido a dieciséis idiomas. Parece que un solo capítulo dedicado a la sanación de las heridas no fue suficiente, puesto que siguen preguntándome: «¿Cómo conseguimos sanar nuestras heridas?».

Antes de leer este libro, es esencial haber leído el primero, ya que aquí no repito toda la información contenida en él. En el primer capítulo hago un breve resumen de las características principales para refrescar la memoria pero,

de todos modos, te sugiero leerlo o releerlo. El ego está tan aterrado cuando oye hablar de heridas que hace todo lo posible para que no comprendamos o para que malinterpretamos aquello que oímos o leemos. De hecho, en el tercer capítulo doy más detalles sobre cómo el ego, con su gran influencia, mantiene las heridas y se alimenta de ellas.

Durante la lectura de este libro puede que tengas, a veces, la impresión de que no expreso exactamente los mismos conceptos que en el primero. No tengas dudas; la versión actual es la válida: en estos catorce años, he descubierto muchas sutilezas de las que antes no era consciente.

Tras miles de talleres impartidos, a lo largo de todos estos años, por las formadoras y por mí misma, puedo ser mucho más precisa con el tema de las heridas gracias a nuestras observaciones personales así como a las de los participantes y sus opiniones.

En esta obra aprenderás cómo acoger la parte humana que sigue creyendo que cierto comportamiento significa *rechazo*, que otro significa *abandono*... y esto en relación con las cinco heridas. La realidad es otra. Cuando vives la vida desde el corazón, tienes la ventaja de ver las cosas en su conjunto, pudiendo así observar las situaciones y las personas desde una nueva perspectiva.

Por ejemplo, alguien puede hablarte de una forma que hace que te sientas rechazado cuando, en realidad, solo está expresando sus necesidades o sus límites. A medida que aprendas a ser capaz de observar solamente que sientes una herida, descubrirás que esas heridas te harán cada vez menos daño y que durarán cada vez menos tiempo.

Muchas personas me han dicho que en el momento de descubrir sus heridas, ya sea gracias al libro o en alguno de los talleres, se han sentido disgustadas e incluso desalentadas al conocer facetas desagradables sobre sí mismas. Su primera reacción fue querer deshacerse de ellas.

Es importante que no te hagas la ilusión de que, de ahora en adelante, tendrás todos los «trucos» necesarios para no volver a sufrir heridas. Estoy convencida de que si un ser humano vuelve a la Tierra es porque sus heridas siguen impidiéndole ser él mismo, estar centrado y vivir desde su corazón.

Querer eliminarlas es un indicador de rechazo y no de aceptación; como en el caso de una persona que desea eliminar su sobrepeso y se rechaza en lugar de aceptarse. Sabemos que incluso si llegamos a «deshacernos» de algo o de alguien porque no podemos aceptarlo, no será por mucho tiempo y volverá con más fuerza; a veces con otra forma, pero nos hará sufrir igual.

Reconocer qué herida está activada y cómo aceptarla te ayudará a no usar la máscara asociada a esa herida. Te sorprenderá descubrir lo rápidamente que puedes extender un bálsamo sobre una herida para que deje de hacerte sufrir. Este bálsamo se llama *aceptación*. Poco a poco, la intensidad de las heridas disminuye y duelen un poco menos cada vez que son activadas.

Acaso conozcas ya el poder de la aceptación, puesto que es un tema recurrente en mis libros, en todas mis conferencias y en todos nuestros talleres. Si seguimos hablando de él, de manera incansable, es porque el ego nos hace recordar el sufrimiento del pasado y olvidar aquello nuevo que oímos.

Como en mis demás libros, sigo tuteándote. Asimismo, quiero precisar que cuando uso el género masculino también me estoy refiriendo al femenino. De no ser así, lo indicaré.

Para ayudarte a ser más consciente de la importancia que tienen cada una de tus heridas, otra de las razones fundamentales por las que he escrito este libro, pondré un gran número de ejemplos de heridas activadas. De hecho, a lo largo de los años, he preguntado a menudo a personas que conocían bien el tema: «¿Eres consciente de la herida

que se activó en esta situación que me acabas de describir?». Y la persona en cuestión me miraba, sorprendida de no haber visto su propia impaciencia, por ejemplo. Esta es una buena muestra de cómo el ego nos impide ser conscientes de todas las veces que se activa una herida. ¿Cómo puedes curar, poco a poco, tus heridas si raramente eres consciente de padecerlas?

Ahora, solo te queda abrir aún más tu corazón para continuar con la lectura. Al final de cada capítulo encontrarás una página donde podrás escribir lo que hayas DECIDIDO aplicar a tu vida, tras la lectura del capítulo. Te recuerdo que para experimentar cambios concretos y favorables, debes DECIDIR llevar a cabo acciones diferentes en tu día a día. También debes aceptar que no has podido hacer esos cambios anteriormente.

Dos cosas son infinitas: el universo y la estupidez humana. Aunque en lo que respecta al universo, aún no tengo la certeza absoluta de ello.

ALBERT EINSTEIN



1

Repaso de las cinco heridas

Para empezar, te recuerdo que todos venimos al mundo con heridas que debemos aprender a aceptar. Se han ido desarrollando a lo largo de las numerosas encarnaciones y, en función de cuál sea nuestro plan de vida, algunas nos harán sufrir más que otras. El sufrimiento tiene distintos niveles de intensidad, según el individuo, y la mayoría no saben de dónde viene ni qué hacer para detenerlo. Lo único que sabemos es que muchas personas y situaciones nos hacen reaccionar y, por lo tanto, sufrir. Esta es la razón por la que es interesante descubrir la fuente de nuestros sufrimientos.

¿Por qué las llamo *heridas del alma*? Porque el alma no puede evitar verse alejada de su plan de vida, una y otra vez, cuando permitimos que nuestro ego dirija nuestra vida. Ella sufre, porque la meta de sus encarnaciones es vivir en

el amor verdadero y la aceptación de sí a fin de vivir su divinidad.

Nuestra alma sufre de forma distinta según las heridas que estén activadas.

Lo más triste es que dejamos que nuestro ego nos convenza de que nos está ayudando a sufrir menos cuando, en realidad, ocurre todo lo contrario.

Es imposible para el ego sentir los sufrimientos del alma.

Solo vive para él. Su mayor satisfacción es tener razón El método favorito del ego para evitar que sintamos el sufrimiento generado por una herida es incitarnos a ponernos una máscara cada vez que la herida se activa. Cree de verdad estar protegiéndonos y no es consciente de que, actuando así, lo único que hacemos es mantener y alimentar nuestras heridas. Cuanto más se alimenta una herida, más duele. Cuanto más fuerte y rápido reaccionemos, más tiempo durará dicha reacción.

¿Por qué hay tantos suicidios? ¿Por qué millones de personas se hacen adictas a sustancias que las adormecen, que les impiden ser conscientes del problema que tienen con el tabaco, el azúcar, el juego, el alcohol, los medicamentos o las drogas? ¿Por qué hay cada vez más enfermos graves, a pesar de los grandes progresos de la ciencia? ¿Por qué se producen tantas separaciones y divorcios? Porque la gente no quiere sentir todo el dolor de su alma.

Por desgracia, el hecho de negar este dolor solo lo empeora. Puedes compararlo con una grave herida física. La herida está abierta y se infecta poco a poco. A pesar de que la cubres para no verla, la infección empeora y la llaga te duele cada vez más, hasta el día en que alcanzas el tope del umbral del dolor. Entonces solo te quedarán dos opciones: morir o tomar las medidas adecuadas para curarla. ¡Y hasta aquí ha llegado el género humano! Es el momento de ser conscientes de lo urgente que es vivir la vida a la cual todos aspiramos... Una vida llena de felicidad, no de dolor.

Después de muchos años de observación y de escuchar múltiples situaciones problemáticas, personales y profesionales, me doy cuenta de que es evidente que atraemos hacia nosotros ciertos comportamientos o actitudes por parte de otros, en función de nuestras heridas. He llegado a comprender que todos nosotros experimentamos, al menos, cuatro de las cinco heridas.

Todos sufrimos el rechazo, el abandono, la traición y la injusticia. Solo la herida de humillación parece no estar presente en la totalidad de los individuos.

La mayoría de las personas admiten tener, como mínimo, dos de las cuatro heridas que son más evidentes y dolorosas. Aunque, según los cambios vividos a lo largo de la vida, podemos comprobar que ciertas heridas parecen disminuir mientras que otras aumentan.

Personalmente, vengo de una familia numerosa. Mis padres lo hicieron lo mejor que pudieron con sus once hijos, trabajando mucho, pero no estaban todo lo presentes y atentos a nuestras necesidades como nosotros habríamos deseado. No tenían tiempo de felicitarnos o de escucharnos. Así que ¿por qué algunos de nosotros nos hemos sentido, sobre todo, rechazados, otros abandonados o traicionados y otros han sufrido más la sensación de injusticia? Algunos hemos sufrido también la humillación. Ahora sé que no era lo que nuestros padres eran o hacían lo que ocasionaba nuestro sufrimiento asociado a nuestras heridas. Era NUESTRA percepción personal de su actitud.



Es siempre nuestra percepción o nuestra interpretación de los hechos lo que causa nuestro sufrimiento, no lo que otra persona sea o haga.

En mi libro anterior sobre las heridas, explico que detrás de la traición se esconde el abandono y detrás de la injusticia se esconde el rechazo, aunque no experimentamos ambas con la misma intensidad. Te recomiendo recordar este hecho cuando sientas injusticia o traición. Al averiguar qué temas en una situación hiriente, descubrirás que los miedos a ser rechazado o abandonado son los más dolorosos y aterrizantes.

Ahora estoy segura de ello, ya que las dos heridas más importantes y visibles en mi cuerpo siempre han sido la traición y la injusticia. Durante mucho tiempo creí no haber vivido el abandono y el rechazo, o haberlos vivido muy poco. Pero durante los últimos diez años he empezado a ad-

mitir que el miedo a ser rechazada y abandonada estaba aún más presente que el miedo a ser traicionada y a ser víctima de una injusticia.

Te recuerdo además que el miedo a rechazar, abandonar, traicionar a los demás o ser injustos con ellos es igual de grande que el miedo a lo que podrían hacernos. Te darás cuenta, igualmente, de que te hieres a ti mismo de idéntica forma. Te rechazas, te abandonas, te humillas, te traicionas y eres injusto contigo mismo del mismo modo en que lo experimentas con los demás, y lo sufres igual. En las lecciones de *Escucha a tu cuerpo*, llamamos a esta gran verdad el *triángulo de la vida*.

El triángulo de la vida ilustra el hecho de que los demás son contigo cómo tú eres con ellos y contigo mismo. El grado sufrimiento —los miedos y las emociones— es idéntico. A continuación tienes un breve resumen de las características de cada herida y de cada máscara, al que puedes remitirte a lo largo del libro. Nos ponemos una máscara tras la activación de una herida —por nosotros o por otra persona— con el fin de protegernos.

El ego nos juega una mala pasada haciéndonos creer que no sufrimos heridas y está convencido de que si las niegas nos harán menos daño. HACEMOS TODO LO POSIBLE POR IGNORAR LAS HERIDAS Y SOBRE TODO POR NO SENTIRLAS; CREEMOS ADEMÁS QUE LOS DEMÁS NI LAS VERÁN NI LAS SENTIRÁN.

Las características de cada máscara presentan ligeras diferencias con respecto a las descritas en mi primer libro sobre este tema; ahora están incluidos los resultados de todas mis investigaciones y observaciones desde su publicación.

Herida de rechazo

Despertar de la herida: desde la concepción hasta el año de vida. El niño se ha sentido rechazado por el padre del mismo sexo y no cree en su derecho a existir.

Máscara: el huidizo.

Su gran miedo: el pánico.

Actitudes y comportamientos de la herida activada y de la máscara asociada. El huidizo:

Cree profundamente que no vale nada o que vale poca cosa.

Se siente constantemente insatisfecho por lo que es.

Se considera una nulidad y se juzga como alguien de poca valía.

Tiene muy poca autoestima.

Está convencido de que si él no existiese, no supondría una gran diferencia.

Se percibe distinto al resto de su familia.

Se siente aislado de los demás e incomprendido por ellos y por todos los seres humanos en general.

Dentro de un grupo, a menudo se siente solo, inquieto y febril.

Ha desarrollado varias estrategias de huida (astral, la droga, el alcohol, dormir, marcharse precipitadamente, los juegos virtuales, etc.).

Se protege, de forma inconsciente, negándose a admitir las cosas.

Se aísla con facilidad del mundo exterior refugiándose en su propio mundo imaginario o estando «en la luna» (en el mundo astral).

Puede incluso preguntarse qué hace en la Tierra o creer que se ha equivocado de familia.

Cuando está solo, sus emociones le abruman, sobre todo sus miedos.