

AUTORA COM MAIS DE 9 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS

LISE BOURBEAU

CURANDO AS CINCO FERIDAS EMOCIONAIS



**COMO SE LIBERTAR DAS DORES
QUE AFLIGEM A ALMA**

CAPÍTULO 1

RELEMBRANDO AS CINCO FERIDAS

Para começar, gostaria de lembrar que todos chegamos ao mundo com feridas que devemos aprender a aceitar. Elas se desenvolveram ao longo de diversas encarnações e, de acordo com o plano para nossa vida, algumas doerão mais do que outras. O sofrimento tem graus diferentes para cada um, e a maioria não sabe de onde ele vem nem como eliminá-lo. Sabemos apenas que várias pessoas e situações despertam em nós reações e, portanto, dores. Por isso é tão interessante descobrir a origem do nosso sofrimento.

Por que chamo essas feridas emocionais de feridas da alma? Porque a alma não suporta mais ser afastada de seu plano de vida por deixarmos o ego assumir o controle. A alma sofre, pois o objetivo de suas encarnações é viver no amor verdadeiro e na aceitação de si, a fim de conseguir vivenciar sua divindade.

Nossa alma sofre de modo diferente de acordo com as feridas ativadas. O mais terrível é que nos convencemos de que o ego nos ajuda a sofrer menos, sendo que na verdade acontece o contrário.

Para o ego, é impossível sentir a dor da alma. Ele vive apenas por si. Sua grande satisfação é estar certo.

O método preferido do ego para nos poupar de sentir a dor causada pelas feridas é nos instigar a usar uma máscara sempre que alguma delas é ativada. Ele acredita sinceramente que nos protege, ignorando que assim estamos apenas alimentando nossas feridas. Quanto mais uma ferida é alimentada, mais ela dói. Quanto mais rápida e vigorosa é nossa reação, mais ela dura.

Por que há tantos suicídios? Por que milhões de pessoas se tornam dependentes de substâncias que as entorpecem – como cigarro, açúcar, jogo, álcool, remédios, drogas – e as impedem de entrar em contato com seus verdadeiros problemas? Por que há cada vez mais doenças graves, apesar dos grandes progressos científicos? Por que há tantos divórcios e separações? Porque não queremos sentir toda a dor da alma.

Infelizmente, porém, negar a dor só faz piorá-la. É como uma lesão física grave: a ferida aberta infecciona aos poucos. Mesmo que tentemos cobri-la para não vê-la, ela piora, e dói cada vez mais, até o dia em que chegamos ao limite de tolerância da dor. Restam duas opções: morrer ou agir para curá-la. A humanidade chegou a este ponto! Já passou da hora de encararmos a urgência atual para conseguirmos viver uma vida à qual todos aspiramos. Uma vida de alegria, não de dor.

Depois de tantos anos observando e escutando diversas situações problemáticas, pessoais e profissionais, percebi com muita clareza que atraímos certos comportamentos ou atitudes de outras pessoas por causa de nossas feridas.

Cheguei à compreensão de que todos nós carregamos no mínimo quatro das cinco feridas. Todos sofremos com rejeição, abandono, traição e injustiça. Apenas a ferida da humilhação parece não estar sempre presente. A maioria das pessoas admite ter pelo menos duas dessas quatro feridas, as mais aparentes e dolorosas.

Além disso, constatei que, de acordo com as mudanças por

que passamos ao longo da vida, certas feridas parecem diminuir, enquanto outras aumentam.

Eu venho de uma família grande. Meus pais fizeram o possível pelos 11 filhos, trabalhando muito, mas não foram tão presentes e atenciosos quanto gostaríamos. Eles não tinham tempo de nos elogiar nem de nos escutar. Então por que em alguns de nós a ferida predominante era de rejeição, em outros de abandono ou traição, e nos demais de injustiça? Alguns de nós também sentiram humilhação. Hoje sei que a causa do nosso sofrimento relacionado às feridas não eram nossos pais, nem o que eles faziam. Era *nossa* percepção da atitude deles.

O que causa nosso sofrimento é sempre nossa percepção ou nossa interpretação dos fatos, não o que alguém é ou faz.

Em meu livro anterior sobre as feridas, explico que o abandono se esconde atrás da traição e que a rejeição se esconde atrás da injustiça, porém não vivemos tudo na mesma intensidade. Sugiro que se lembre disso quando se sentir injustiçada ou traída. Ao investigar por que determinada situação machuca, você descobrirá que os medos de rejeição e de abandono são mais dolorosos e assustadores.

Tive certeza disso ao perceber algo em mim: as duas feridas mais relevantes e visíveis no meu corpo sempre foram a traição e a injustiça, e por muito tempo achei que vivia pouco ou mesmo nenhum abandono ou rejeição. Apenas nos últimos dez anos comecei a admitir que o medo de ser rejeitada e o de ser abandonada estavam ainda mais presentes do que o medo de sofrer uma traição ou uma injustiça.

Gostaria de relembrar também que o medo de rejeitar, aban-

donar, trair ou ser injusto com alguém é tão forte quanto o medo de que façam isso com você. Você perceberá que a dor é igualmente intensa. Você se rejeita, se abandona, se humilha, se trai e é injusto consigo tanto quanto o faz com outras pessoas, e sofre na mesma medida. Na escola Êcoute Ton Corps, chamamos essa grande verdade de *triângulo da vida*.



O *triângulo da vida* ilustra o fato de que as outras pessoas agem com você da mesma maneira que você age com elas e consigo mesmo. O nível de sofrimento (os medos e as emoções) é idêntico.

Veja a seguir um resumo das características de cada ferida e cada máscara, para você utilizar como referência ao longo do livro. Lembre que usamos uma máscara em decorrência da ativação de uma ferida (causada por nós ou por outra pessoa) para nos proteger.

O ego nos engana, nos fazendo acreditar que não temos feridas e que, ao negá-las, elas doerão menos. **Fazemos o possível para**

ignorar as feridas e, acima de tudo, não senti-las, acreditando inclusive que os outros não as verão nem sentirão.

As características das máscaras são ligeiramente diferentes daquelas descritas em meu primeiro livro sobre o tema, pois incluem agora os resultados de toda a minha pesquisa e observação desde a publicação original.

FERIDA DA REJEIÇÃO

DESPERTAR DA FERIDA: Da concepção até 1 ano de vida. A criança se sente rejeitada pela figura parental do mesmo gênero e não admite o próprio direito de existir.

MÁSCARA: Escapista

MAIOR MEDO: Pânico

ATITUDES E COMPORTAMENTOS DA FERIDA E DA MÁSCARA ATIVADA:

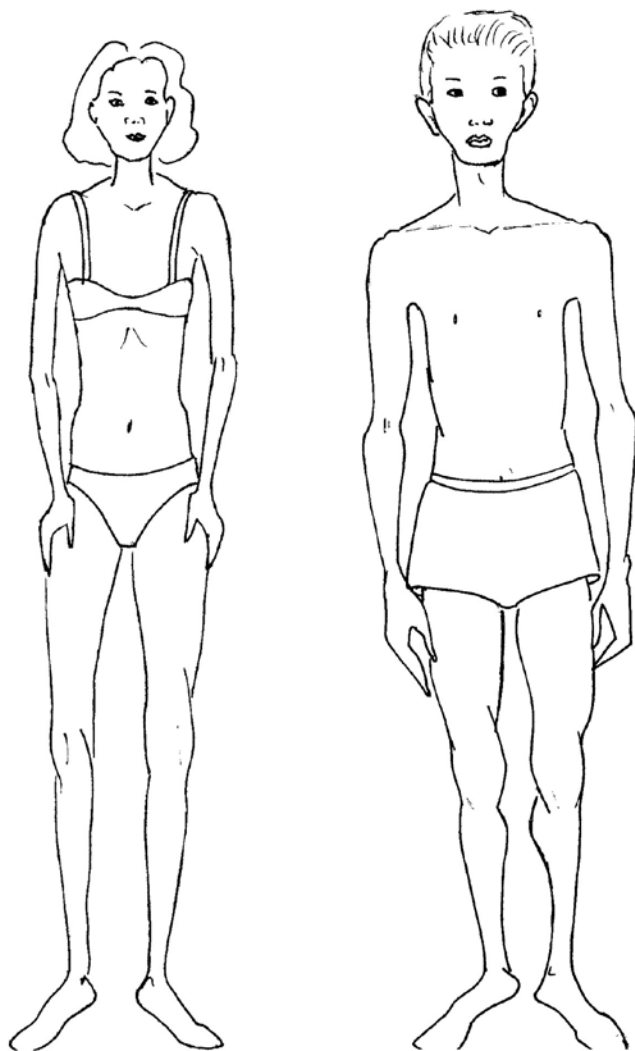
- O *escapista* acredita piamente que não tem valor. Vive insatisfeito com o que é. Considera-se inútil e tem baixíssima autoestima.
- Tem certeza de que, se não existisse, isso não faria muita diferença no mundo. Considera-se diferente do restante da família.
- Sente-se distante e incompreendido pelos outros, até mesmo pela humanidade em geral. Costuma se sentir solitário, inquieto e ansioso em grupo.
- Desenvolveu diversos mecanismos de escape (viver no mundo da lua, drogas, álcool, sono, atos impulsivos, jogos eletrônicos, etc.).
- Protege-se inconscientemente por meio da negação. Separa-se facilmente do mundo externo, refugiando-se

na imaginação ou no mundo da lua. Pode até se perguntar o que faz na terra ou acreditar que nasceu na família errada.

- Quando está só, é inundado por emoções, especialmente por medos.
- Dá pouca importância às coisas materiais: o mundo espiritual ou intelectual o atrai mais.
- Tem uma imaginação muito fértil, mas a utiliza, infelizmente, para criar fantasias de rejeição.
- Acredita, de modo consciente ou não, que a felicidade dura pouco.
- Em geral fala pouco ou se fecha quando está em grupo. Tem medo de incomodar ou ser desinteressante. É considerado solitário e reservado e não recebe muita atenção. Quanto mais se isola, mais invisível se sente.
- Na presença de alguém que sobe o tom ou se mostra agressivo, foge logo, antes que entre em pânico.
- Quando alguém o olha, imediatamente se pergunta por quê.
- Tem uma energia nervosa que lhe dá alta capacidade produtiva. Sente que existe apenas quando está muito ocupado, o que o ajuda a se ancorar no mundo material.
- É um grande perfeccionista que, ao envelhecer, sente cada vez mais pânico com a ideia de não ser capaz de encarar a vida. Acha que fracassou.
- Seu medo de rejeição o leva à obsessão em certas situações.
- Utiliza frequentemente as seguintes palavras e expressões: nada, inútil, sumir, inexistente, deslocado, sem valor, etc.

Descrição do aspecto físico:

- Corpo pequeno, estreito, muito magro
- Tronco contraído, recurvado
- Alguma parte do corpo menor do que o normal
- Há uma sensação de ausência de uma parte ou de volume em certas áreas do corpo (ex.: nádegas, seios, etc.)
- Partes do corpo como peito, costas e barriga podem ser côncavas
- Corpo assimétrico
- Olhos pequenos e olhar fugidio
- Máscara ao redor dos olhos (olheiras profundas)
- Voz fraca, baixa
- Apresenta problemas de pele (especialmente no rosto)
- Prefere roupas pretas



ASPECTO FÍSICO DO ESCAPISTA

(FERIDA DA REJEIÇÃO)

FERIDA DO ABANDONO

DESPERTAR DA FERIDA: Entre 1 e 3 anos, com a figura parental do outro gênero.

Criança que sofreu por não se sentir apoiada pela figura parental do outro gênero na conexão amor-afeto. Faltou-lhe nutrição afetiva ou recebeu afeto de forma não calorosa ou diferente da expectativa.

MÁSCARA: Dependente

MAIOR MEDO: Solidão

ATITUDES E COMPORTAMENTOS DA FERIDA E DA MÁSCARA ATIVADA:

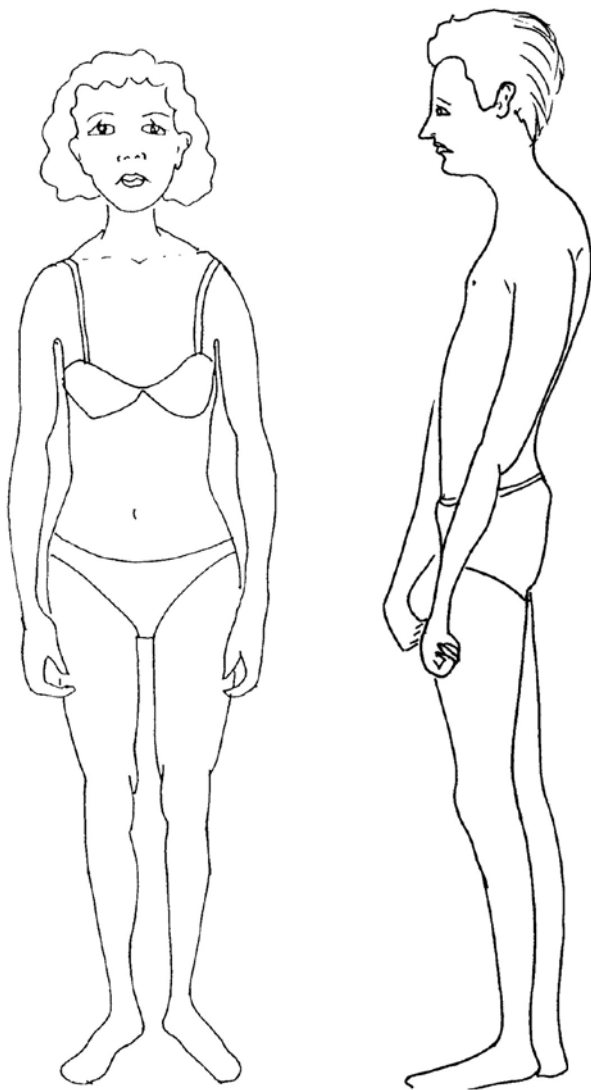
- O *dependente* tem dificuldade de funcionar por conta própria e muito medo da solidão. Procura presença e atenção. Tem, acima de tudo, necessidade de apoio daqueles que o cercam.
- Sofre frequentemente de profunda tristeza, estando sozinho ou não, sem saber ao certo o motivo.
- Quando está só, às vezes chora por muito tempo, sem perceber que lamenta seu destino.
- Inconscientemente, provoca crises ou doenças para despertar piedade. Desenvolve uma postura de vítima, julgando-se azarado.
- Ele se funde facilmente com os outros. Entra nas emoções e nos sofrimentos alheios, mas usa seus problemas para atrair os holofotes.
- É performático no modo de se expressar, para chamar atenção. Em grupo, ama falar de si. Está sempre buscando ser o centro de tudo.

- Agarra-se aos outros. Tem dificuldade de fazer ou decidir qualquer coisa por conta própria.
- Pede conselhos e opiniões e por vezes finge incompetência apenas para receber ajuda. No entanto, dificilmente segue os conselhos, pois quer apenas atenção.
- Quando cuida de alguém ou presta um favor, é na esperança de obter ajuda em troca.
- Tem altos e baixos: num dia está alegre, no outro está triste. As emoções o desestabilizam facilmente.
- Sua dificuldade em terminar relacionamentos o leva a fazer de tudo para não ficar sozinho.
- Considera uma prova de amor que alguém concorde com ele.
- Diante de uma pessoa com raiva ou agressiva, se encolhe e vira uma criança assustada.
- À medida que envelhece, se angustia cada vez mais com a ideia de ficar só. Prefere suportar uma situação difícil a não ter alguém.
- Utiliza frequentemente as seguintes palavras e expressões: sozinho, ausente, não aguento mais, não me deixam em paz, desisti, etc.

Descrição do aspecto físico:

- Corpo esguio, magro, sem tônus muscular
- Sistema muscular subdesenvolvido
- Braços que parecem compridos demais, pendendo junto ao corpo

- Ombros caídos
- Postura encurvada
- Tem partes do corpo caídas ou flácidas
- Olhos tristes ou caídos
- Voz infantil ou chorosa
- Está sempre escorado em alguma coisa ou alguém
- Prefere roupas largas



ASPECTO FÍSICO DO DEPENDENTE

(FERIDA DO ABANDONO)

FERIDA DA HUMILHAÇÃO

DESPERTAR DA FERIDA: Entre 1 e 3 anos, com a figura parental que reprime qualquer forma de prazer físico. Essa ferida pode ser vivida com apenas uma das figuras parentais – aquela responsável pelo desenvolvimento físico e sexual da criança – ou com ambas.

Criança que sofreu humilhação infligida por uma das figuras parentais por ter sentido prazer sensorial. Sua liberdade foi inibida pela atitude repressiva e desdenhosa. Sentia vergonha diante dessa figura parental.

MÁSCARA: Masoquista

MAIOR MEDO: Liberdade

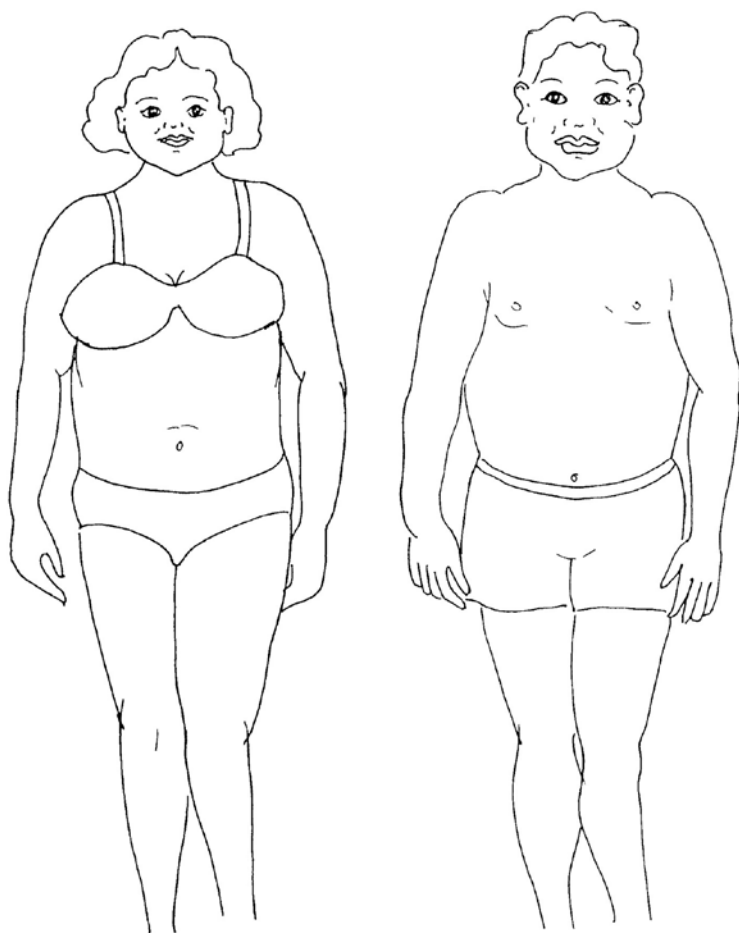
ATITUDES E COMPORTAMENTOS DA FERIDA E DA MÁSCARA ATIVADA:

- O *masoquista* tem alma de missionário, mas frequentemente a manifesta pelo medo.
- Parece acreditar que Deus (ou o guardião da moral da família) o observa e o julga de modo contínuo. Faz de tudo para ser digno aos olhos de Deus ou da pessoa que ama. Acredita que, para ser digno e espiritualmente elevado, deve aliviar o sofrimento da humanidade, por isso assume o dever de priorizar e servir a todos que ama. Tem dificuldade de se permitir ser cuidado.
- É muito contido na fala, pois aprendeu que não tem direito de dizer nada que possa fazer mal aos outros. Chega a justificar atitudes negativas de outras pessoas.
- Recusa-se a reconhecer sua sensualidade e seu gosto pelos prazeres sensoriais.

- Rejeita as pulsões associadas aos sentidos, pois tem medo de perder o controle e se envergonhar.
- Tem medo de ser castigado se aproveitar demais a vida.
- Tem muitas lembranças da infância e da adolescência relacionadas à sexualidade.
- Evita ser livre, pois, para ele, liberdade significa descontrolado e prazer excessivo.
- Não tem tempo para aproveitar a vida, pois dá prioridade às necessidades alheias em detrimento das próprias. Acredita que o prazer o afasta da espiritualidade. Além disso, não quer ser considerado insensível ou egoísta.
- Conhece as próprias necessidades, mas não as escuta, pois se julga no dever de se sacrificar para ser recompensado.
- Frequentemente se sente sujo, repulsivo ou indigno. Às vezes chega a ter nojo de si.
- Usa a comida como recompensa, acreditando que sente prazer, mas a culpa e a vergonha não lhe permitem saborear o que come.
- Engorda facilmente, o que lhe dá um motivo para não aproveitar os sentidos.
- Tem o dom de fazer os outros rirem com piadas de autodepreciação.
- Sente-se atraído por miudezas, pois não enxerga a grandeza da própria alma.
- Diz com frequência as seguintes palavras e expressões: digno, indigno, pequeno, gordo, não tenho tempo, vulgar, desprezível, sujo, etc.

Descrição do aspecto físico:

- Sobrepeso, formas arredondadas
- Estrutura atarracada
- Rosto redondo e expressão aberta
- Olhos grandes, redondos, abertos, ingênuos e infantis
- Pescoço grosso
- Corcunda
- Usa roupas justas, acentuando o sobrepeso
- Suja a roupa com frequência
- Fala melosa



ASPECTO FÍSICO DO MASOQUISTA

(FERIDA DA HUMILHAÇÃO)

FERIDA DA TRAIÇÃO

DESPERTAR DA FERIDA: Entre 2 e 4 anos, com a figura parental do outro gênero.

Criança que sofreu por não receber atenção da figura parental do outro gênero, contrariando suas expectativas. Sentiu-se traída ou manipulada na conexão amor-sexualidade. Perdeu a confiança nessa figura parental depois de viver promessas descumpridas, mentiras ou sinais de fraqueza. Julgou essa figura parental por não assumir sua responsabilidade.

MÁSCARA: Controlador

MAIOR MEDO: Dissociação, separação e renegação

ATITUDES E COMPORTAMENTOS DA FERIDA E DA MÁSCARA ATIVADA:

- O *controlador* faz de tudo para convencer os outros de que tem personalidade forte. Utiliza suas habilidades de liderança para impor sua vontade.
- Não entra em contato com sua vulnerabilidade, procurando se mostrar sempre forte. Quer que saibam de que ele é capaz.
- Constrói para si a imagem de uma pessoa extremamente responsável. Acredita que assim será um líder. Na realidade, porém, acusa e culpa os outros em vez de assumir sua responsabilidade. Encontra facilmente justificativas para não ser acusado.
- Tenta ser especial e importante. Procura honras e títulos, ocupando muito espaço no grupo.
- Fica logo impressionado ao receber atenção de uma pessoa rica ou famosa e confia facilmente nela. Esquece-se

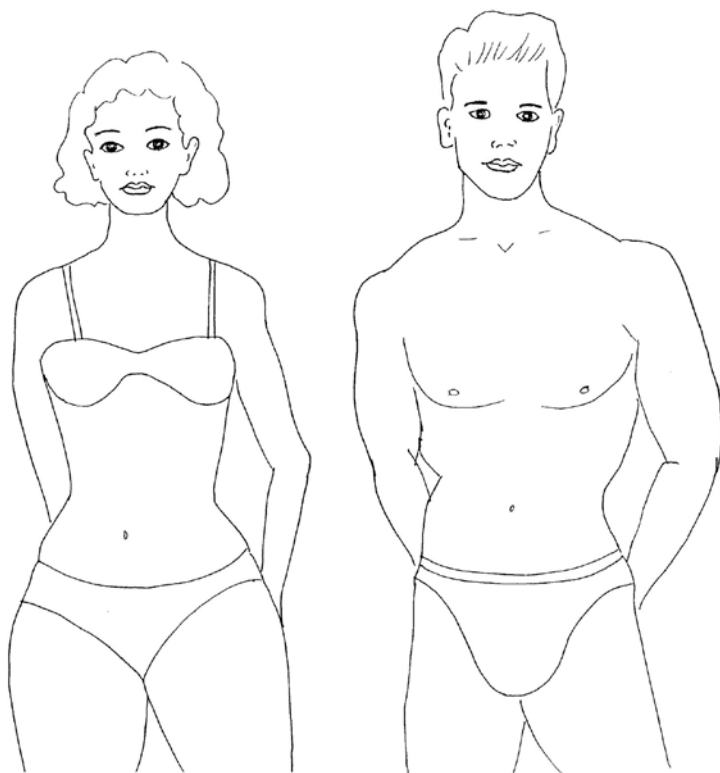
de ser vigilante nesses momentos e, quando se decepciona, acaba se tornando desconfiado.

- Como sua reputação é muito importante, caso a sinta ameaçada, está disposto a manchar a reputação alheia para preservar a própria.
- mente com facilidade para escapar de um impasse, mas não tolera que mintam para ele. Julga inaceitável não a ação, mas a mentira. Por exemplo: se o homem trai a esposa, a mulher controladora ficará mais revoltada com a mentira do que com o fato de ele ter se relacionado com outra pessoa.
- Espera muito dos outros, é exigente. Quando delega algo, exige que seja feito a seu modo e no seu ritmo, para se mostrar superior e importante. Verifica cada detalhe, por desconfiança.
- Gosta de prever tudo para controlar melhor. Não suporta que venham desfazer seus planos. Tem dificuldade de aceitar imprevistos.
- Considera-se indispensável e gosta de acreditar que os outros não conseguiriam fazer nada sem ele.
- Dificilmente se abre, pois não confia em pessoas do sexo oposto. Tem medo de que se aproveitem dele. Não admite falar das próprias falhas ou fraquezas.
- É um exímio manipulador que controla o parceiro ou a parceira. Não admite que procura provas de amor da outra pessoa. Qualquer método vale para manipular: birra, chantagem, mentira, sedução, escândalo, gritos, ameaças, queixas. Pode ser violento.
- Pensa e age rápido, mas na maior parte do tempo tira conclusões precipitadas.

- Tem certeza de estar sempre com a razão, impõe seu ponto de vista aos outros e quer ter a última palavra em tudo.
- É rancoroso. Pode terminar uma relação abruptamente e recusar qualquer contato por um bom tempo.
- É intolerante e impaciente com quem considera lento demais. Não hesita em demonstrar seu desagrado.
- Procura se mostrar muito independente para não evidenciar seu medo de separação e, portanto, de abandono. Critica as pessoas dependentes.
- Utiliza com frequência as seguintes palavras e expressões: sou capaz, confie em mim, não confio nele, eu sabia, eu estava certo, entendeu?, escute aqui, abandonado, é a verdade, francamente, etc.

Descrição do aspecto físico:

- O homem exibe força e poder no tronco e tem os ombros mais largos que o quadril
- A mulher tem o quadril mais largo e mais forte que os ombros, e transmite força na região da bacia
- Músculos fortes em várias partes do corpo
- Voz potente
- Peito estufado
- Quando tem sobrepeso, sua compleição é forte
- Tende a ficar barrigudo com a idade
- Olhos grandes, olhar intenso e sedutor
- Gosta de roupas chamativas



ASPECTO FÍSICO DO CONTROLADOR

(FERIDA DA TRAIÇÃO)

CONHEÇA OS LIVROS DE LISE BOURBEAU

As cinco feridas emocionais

Escute seu corpo

Curando as cinco feridas emocionais



Este e outros títulos do nosso catálogo estão disponíveis em audiolivro.

sextante.com.br

