

AS CINCO FERIDAS EMOCIONAIS

Título original: *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*

Copyright © 2000 por Lise Bourbeau

Copyright da tradução © 2017 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: André Telles

preparo de originais: Magda Tebet

revisão: Ana Grillo, Ana Kronemberger e Luis Américo Costa

diagramação: Valéria Teixeira

capa: Filipa Damião Pinto

e-book: Marcelo Morais

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

B778c

Bourbeau, Lise

As cinco feridas emocionais [recurso eletrônico] / Lise Bourbeau; tradução de André Telles. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

recurso digital

Tradução de: *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-85-431-0501-7 (recurso eletrônico)

1. Sofrimento – Aspectos psicológicos. 2. Rejeição – Aspectos psicológicos. 3. Emoções. 4. Bem-estar. 5. Livros eletrônicos. I. Telles, André. II. Título.

17-39732

CDD: 152.4

CDU: 159.942

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

Sumário

Créditos

Prefácio

1. Criação das feridas e das máscaras

2. A rejeição

3. O abandono

4. A humilhação

5. A traição

6. A injustiça

7. Cura das feridas e transformação das máscaras

Agradecimentos

Sobre a autora

Informações sobre a Sextante

PREFÁCIO

A concretização deste livro só foi possível graças à perseverança de muitos pesquisadores que, como eu, não hesitaram em divulgar o fruto de seus estudos e pesquisas, a despeito da controvérsia e do ceticismo que estes suscitam. Os pesquisadores se preparam para conviver com a adversidade, sabendo que poderão ter suas obras criticadas. Eles são motivados pelo desejo de estimular a evolução humana e por aqueles que aceitam suas descobertas. Dentre os pesquisadores, o primeiro a quem faço questão de agradecer é o médico austríaco Sigmund Freud, por sua descoberta monumental do inconsciente e por ter ousado afirmar que a esfera física tem um elo com as dimensões emocional e mental do ser humano.

Meus agradecimentos seguintes vão para um de seus alunos, Wilhelm Reich, que foi, a meu ver, o grande precursor da metafísica. Reich foi o primeiro a estabelecer a ligação entre a psicologia e a fisiologia, comprovando que as neuroses afetam não somente a mente, mas também o corpo.

Agradeço também aos psiquiatras John C. Pierrakos e Alexander Lowen, ambos alunos de Wilhelm Reich e criadores da bioenergética, teoria que mostrou a importante implicação das emoções e do pensamento na vontade de curar o corpo físico.

Não há prova científica do que é proposto neste livro, mas convido você a conhecê-lo antes de rejeitá-lo, testando o que é aqui apresentado em prol da melhora de sua qualidade de vida.

Se esta é a primeira vez que você lê uma obra de minha autoria, é possível que algumas expressões o surpreendam. Faço, por exemplo, uma

nítida distinção entre sentimento e emoção, dominar e controlar. Mas não se preocupe: o sentido que dou a tais palavras fica claro no contexto.

Este livro é dirigido tanto ao público feminino quanto ao masculino. Nele utilizo algumas vezes a palavra Deus. E ressalto que, quando falo em Deus, refiro-me ao Eu Superior, o ser verdadeiro, o Eu que conhece suas reais necessidades para viver no amor, na felicidade, na harmonia, na paz, na saúde, na abundância e na alegria.

Desejo que você tenha tanto prazer em se descobrir nestas páginas quanto eu tive em partilhar minhas descobertas.

Com amor,
Lise Bourbeau

CAPÍTULO 1

CRIAÇÃO DAS FERIDAS E DAS MÁSCARAS

Quando uma criança nasce, ela sabe que a razão de estar encarnando é ser ela mesma. Sua alma escolhe precisamente a família e o ambiente em que vai nascer. Todos nós temos a mesma missão neste planeta: viver experiências até conseguir aceitá-las e nos amar através delas.

Se uma experiência é vivida na não aceitação, ou seja, em meio a julgamento, culpa, medo, remorso ou algo assim, a pessoa atrai para si, de modo constante, circunstâncias e indivíduos que a fazem reviver essa experiência. Alguns não apenas vivenciam o mesmo tipo de acontecimento várias vezes ao longo da vida como podem reencarnar uma ou mais vezes a fim de aceitá-lo completamente.

Aceitar uma experiência não significa concordar com ela. Trata-se, na verdade, de nos conceder o direito de experimentar e aprender. Devemos, sobretudo, aprender a reconhecer o que nos é benéfico e o que não é. O único meio de conseguir isso é tornando-nos conscientes dos efeitos de tal experiência. Tudo o que decidimos ou não, fazemos ou não, falamos ou não, e até mesmo o que pensamos e sentimos, acarreta consequências.

Quando uma pessoa se dá conta das consequências danosas provocadas por determinada experiência, ela deve, em vez de se recriminar ou querer mal ao seu semelhante, aprender a aceitar ter escolhido (ainda que inconscientemente) viver aquilo e a perceber que não era algo bom para si. É assim que vivemos uma experiência na aceitação. Mas é preciso salientar que, mesmo quando você diz “Não quero mais viver isso”, tudo pode voltar a acontecer. Dê-se o direito de repetir várias vezes o mesmo erro ou de reviver um fato desagradável antes de conseguir reunir a vontade e a coragem necessárias para se transformar. Por que não compreendemos as coisas logo de cara? Por causa do nosso ego, que é alimentado pelas nossas crenças.

Todos nós cultivamos inúmeras crenças que nos impedem de ser o que queremos ser. Quando essas crenças ou maneiras de pensar nos prejudicam, tentamos ocultá-las. E as ocultamos tanto que chegamos a acreditar que elas não existem mais. Ficar quites com elas exige então que encarnemos várias vezes. Somente quando nossos corpos mental, emocional e físico estiverem em sintonia com o nosso Deus interior é que nossa alma será totalmente feliz.

Tudo o que é vivido na não aceitação se acumula no nível da alma. Esta, sendo imortal, retorna incessantemente, com grande bagagem acumulada em sua memória. Antes de nascer, decidimos o que queremos saldar durante a próxima encarnação. Mas essa decisão e tudo o que acumulamos no passado não são gravados em nossa memória consciente. É apenas ao longo de nossa existência que nos tornamos gradualmente conscientes do nosso plano de vida e do que devemos pagar.

Quando faço alusão a alguma coisa “não quitada”, refiro-me a uma experiência vivida na não aceitação. Há uma diferença entre aceitar uma experiência e aceitar a si mesmo. Tomemos como exemplo o caso de uma moça que foi rejeitada pelo pai, pois este desejava ter um menino. Numa situação assim, aceitar a experiência consiste em dar ao pai o direito de ter desejado um menino e rejeitado a filha. E, para essa moça, a aceitação de si consiste em dar-se o direito de ter odiado o pai e em perdoar-se por tê-lo odiado. Não deve existir nenhum julgamento com relação ao pai e a ela própria, apenas compaixão e compreensão pelo sofrimento de cada um deles.

Ela saberá que a experiência foi resolvida quando se permitir fazer ou dizer alguma coisa que faça o outro vivenciar uma rejeição. Outra maneira de ela saber que a situação foi realmente quitada e plenamente aceita é perceber que a pessoa que ela tiver “rejeitado” não irá lhe querer mal, pois sabe que ser rejeitado por alguém em determinados momentos da vida é algo que acontece com todo mundo.

Não se deixe levar pelo ego, que costuma tentar, por todos os meios, nos fazer crer que resolvemos uma situação. Muitas vezes pensamos “Ora, compreendo que o outro tenha agido assim” apenas para não precisarmos olhar para nós mesmos e nos perdoar. Nosso ego, dessa forma, tenta encontrar uma maneira furtiva de esquivar-se de situações desagradáveis. Às vezes aceitamos uma situação ou uma pessoa sem termos nos perdoado ou nos permitido odiá-la. Isso se chama “aceitar tão somente a experiência”. Repito: é importante fazer a distinção entre a aceitação da experiência e a aceitação de si. Esta última é difícil de realizar, pois nosso ego recusa-se a admitir que todas as experiências penosas que vivemos têm como objetivo nos mostrar que agimos