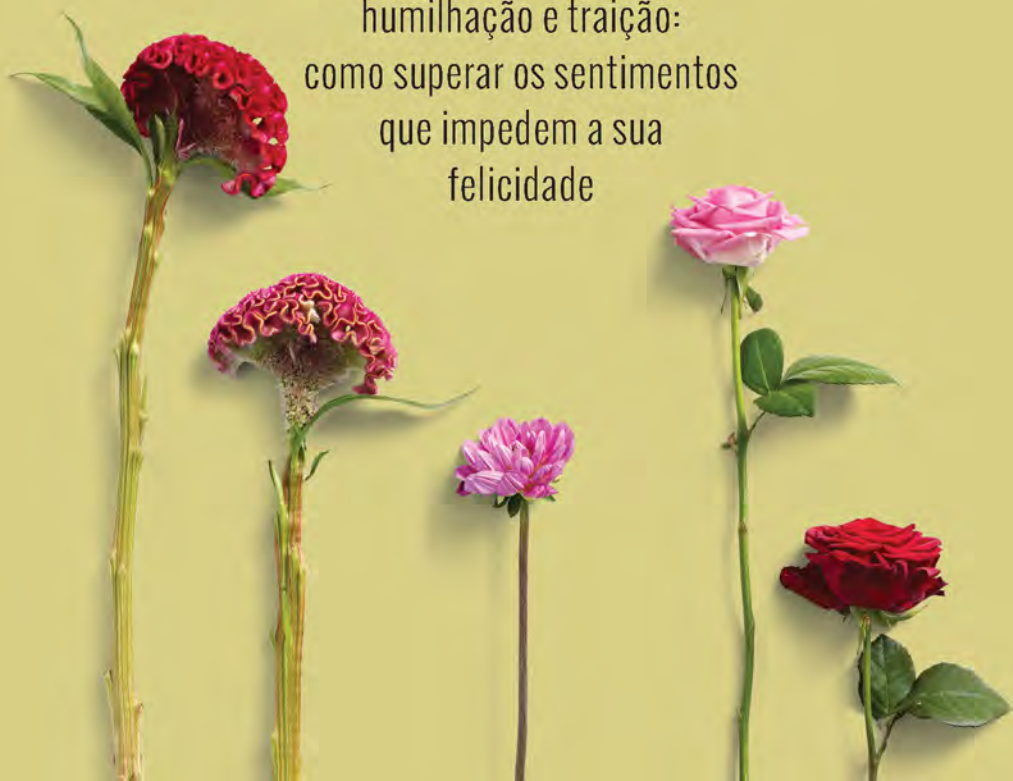


LISE BOURBEAU

AUTORA COM 4,5 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS

# AS CINCO FERIDAS EMOCIONAIS

Rejeição, injustiça, abandono,  
humilhação e traição:  
como superar os sentimentos  
que impedem a sua  
felicidade



AS CINCO  
FERIDAS  
EMOCIONAIS

## SUMÁRIO

<i>Prefácio</i>	7
1. Criação das feridas e das máscaras	9
2. A rejeição	21
3. O abandono	41
4. A humilhação	65
5. A traição	89
6. A injustiça	117
7. Cura das feridas e transformação das máscaras	139
<i>Agradecimentos</i>	170

## 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 tinha 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 afetavam 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.

Foi, principalmente, graças aos trabalhos de John Pierrakos e de sua companheira Eva Brooks que pude realizar o estudo que você encontrará neste livro. Depois de um estágio muito interessante em 1992 com Barry Walker, aluno de Pierrakos, estudei e pesquisei incansavelmente para chegar à síntese das cinco feridas emocionais e das máscaras que as acompanham. Na verdade, tudo que é aqui descrito foi objeto de inúmeras comprovações desde 1992, tanto por meio dos milhares de pessoas que fizeram minhas oficinas quanto por experiências extraídas da minha vida pessoal.

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 conseqüências 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 quietes 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 diferença 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 da mesma maneira com nossos semelhantes.

**Já reparou que, quando você acusa alguém de alguma coisa, esse mesmo alguém acusa você da mesma coisa?**

Daí a importância de aprender a se conhecer e a se aceitar. É isso que nos possibilita vivenciar cada vez menos situações dolorosas. Só depende de você decidir tomar as rédeas e ser dono



da sua vida em vez de deixar seu ego controlá-la. Fazer face a tudo isso, no entanto, exige uma boa dose de coragem, pois inevitavelmente tocamos em velhas feridas que podem doer muito, sobretudo se as arrastamos conosco há várias vidas. Quanto mais você sofre por causa de uma situação ou de uma pessoa específica, mais antigo é o problema.

Para ajudá-lo, você pode contar com seu Deus interior, que é onisciente (Ele conhece tudo), onipresente (Ele está em toda parte) e onipotente (Ele é todo-poderoso). Essa força está sempre presente, agindo em você. Ela atua de maneira a guiá-lo para as pessoas e situações necessárias para que você cresça e evolua conforme o plano de vida escolhido antes de seu nascimento.

Antes mesmo de nascer, seu Deus interior atrai sua alma para o ambiente e a família de que você precisará em sua próxima vida. Essa atração magnética e esses objetivos são determinados, de um lado, pelo que você ainda não conseguiu viver no amor e na aceitação em suas vidas anteriores, e, de outro, pelo que seus futuros pais terão de resolver por intermédio de uma criança como você. É isso que explica porque pais e filhos geralmente têm as mesmas feridas para curar.

Ao nascer, você não tem mais consciência de tudo que aconteceu e se concentra principalmente nas necessidades da sua alma, que espera que você se aceite com seus defeitos, conquistas, forças, fraquezas, desejos, personalidade, etc. Todos nós temos tais necessidades. Entretanto, pouco depois de nosso nascimento, percebemos que, quando ousamos ser nós mesmos, perturbamos o mundo dos adultos ou daqueles que nos são próximos. Deduzimos, portanto, que ser natural não é direito, não é correto. Essa descoberta é dolorosa e provoca acessos de raiva, principalmente na criança. Esses acessos se tornam tão frequentes que passamos a achar que são normais. São designados como “crises da infância” ou, mais tarde, “crises da ado-

lescência”. Podem até ter se tornado comuns para os humanos, mas naturais é que certamente não são. Uma criança que age com naturalidade, que é equilibrada e se dá o direito de ser ela mesma não é acometida por esse tipo de crise. Infelizmente, crianças assim quase não existem. Na verdade, observei que a maioria das crianças passa por quatro fases:

Após conhecer a alegria de ser ela mesma (a primeira fase de sua existência), ela conhece a dor de não ter o direito de agir assim (a segunda fase). Então vem o período de crise e revolta (a terceira fase). Para mitigar a dor, a criança se resigna e termina por criar uma nova personalidade, tornando-se o que os outros querem que ela seja. Algumas pessoas permanecem paralisadas na terceira fase a vida inteira, isto é, vivem continuamente revoltadas ou em situação de crise.

É durante a quarta fase que criamos diversas máscaras (novas personalidades), que servem para nos proteger do sofrimento vivido por ocasião da segunda. **As cinco máscaras que criamos correspondem às cinco grandes feridas básicas vividas pelo ser humano.** Anos e anos de observação me permitiram constatar que todos os sofrimentos humanos podem ser condensados em cinco feridas. Ei-las em ordem cronológica, conforme cada uma surge no curso de uma vida:

---

REJEIÇÃO  
ABANDONO  
HUMILHAÇÃO  
TRAIÇÃO  
INJUSTIÇA

---

Quando permitimos que nosso ego, com seus medos e crenças, dirija nossa vida, não somos fiéis ao nosso Deus interior e às necessidades de nosso ser. O uso de máscaras é a consequência de querermos esconder, de nós mesmos ou dos outros, aquilo que ainda não quitamos. Essa atitude é uma forma de traição. Que máscaras são essas? Aqui estão elas, acompanhadas das feridas que tentam esconder:

<b>FERIDA</b>	<b>MÁSCARA</b>
Rejeição	Escapista
Abandono	Dependente
Humilhação	Masoquista
Traição	Controlador
Injustiça	Rígido

Essas feridas e máscaras serão explicadas em detalhe nos capítulos seguintes. A importância da máscara é proporcional ao grau da ferida. Uma máscara representa um tipo de pessoa com um caráter que lhe é próprio, pois numerosas crenças serão desenvolvidas e influenciarão a atitude interior e os comportamentos da pessoa. Quanto mais grave a ferida, mais frequente o sofrimento causado por ela, o que obrigará a pessoa a vestir sua máscara mais assiduamente.

Incorporamos uma máscara somente quando queremos nos proteger. Por exemplo, se uma pessoa percebe uma injustiça em determinado episódio ou tem medo de ser ou de se achar injusta, ela veste sua máscara de rígida, adotando o comportamento de uma pessoa rigorosa e inflexível.

Eis uma metáfora que ilustra a maneira como a ferida e a máscara correspondente estão ligadas. A ferida interior pode ser comparada a uma ferida física, como, por exemplo, um ferimento que você tem na mão há muito tempo, mas ignorou e não tratou, preferindo usar uma luva para não vê-lo. Essa luva equivale à máscara. Você acreditou que assim poderia fingir não estar ferido. Acha realmente que é a solução? Claro que não é! Todos nós sabemos disso, mas o ego não sabe. Essa é uma das maneiras a que ele recorre para nos pregar uma peça.

Voltemos ao exemplo do ferimento. Digamos que essa lesão doa muito quando tocam em sua mão, mesmo ela estando protegida por uma luva. Bem, quando alguém segura sua mão com amor e você grita “Ai! Está me machucando”, pode imaginar a surpresa do outro? Ele realmente quis machucar? Não, pois, afinal, se você sofre com esse toque é porque decidiu não tratar a ferida. A outra pessoa não tem culpa de sua dor.

É assim com todas as feridas emocionais. São muitas as ocasiões em que nos julgamos rejeitados, abandonados, traídos, humilhados ou tratados de forma injusta. Na realidade, todas as vezes que nos sentimos feridos, nosso ego acredita que outro indivíduo deve ser recriminado. Sempre procuramos culpar alguém pela nossa dor. Às vezes culpamos a nós mesmos, e isso é tão injusto quanto culpar outra pessoa. Na vida, não existem pessoas culpadas: apenas pessoas sofredoras. Sei agora que quanto mais acusamos (a nós ou aos demais) pelo nosso sofrimento, mais a experiência se repete. A acusação só serve para nos deixar infelizes. Porém, quando olhamos com compaixão aquele que sofre, os acontecimentos, as situações e as pessoas começam a se transformar.

As máscaras que criamos para nos proteger são visíveis em nossa aparência exterior. Costumam me perguntar se é possível diagnosticar as feridas nos bebês. No meu caso, divirto-me

observando meus sete netos, que, no momento em que escrevo estas linhas, têm entre 7 meses e 9 anos. Já começo a ver, na maioria deles, suas feridas externadas em sua aparência física. Em contrapartida, em dois de meus três filhos pude observar que seu corpo de adulto manifesta feridas distintas das que eu via quando eram crianças e adolescentes.

O corpo é tão inteligente que sempre encontra um meio de nos informar o que devemos quitar. Na realidade, é nosso Deus interior que utiliza o nosso corpo para falar conosco.

Nos próximos capítulos, você descobrirá como reconhecer suas máscaras e as dos outros. No último capítulo, falo dos novos comportamentos a serem adotados para curar essas feridas negligenciadas e, assim, parar de sofrer. A transformação das máscaras que escondem essas feridas acontece naturalmente.

Entretanto, é importante não nos prendermos aos termos empregados para designar as feridas ou as máscaras. Uma pessoa pode ser rejeitada e sofrer de injustiça, outra pode ser traída e vivenciar isso como uma rejeição, outra ainda pode ser abandonada e se sentir humilhada, e assim por diante.

Quando chegarmos à descrição de cada ferida e de suas características, isso ficará mais claro para você.

Os cinco tipos de comportamento descritos neste livro podem assemelhar-se aos descritos por outros estudos. Cada estudo tem sua peculiaridade e este não tem a intenção de abolir ou substituir os outros já empreendidos. Aliás, uma dessas teorias, elaborada pelo psicólogo Gérard Heymans há aproximadamente 100 anos, continua popular nos dias de hoje. Nela, encontramos oito tipos de personalidade: o apaixonado, o colérico, o nervoso, o sentimental, o sanguíneo, o fleumático, o apático e o amorfo. Quando ele utiliza a palavra apaixonado para descrever um tipo de pessoa, isso não impede os outros tipos de viverem a experiência da paixão em suas vidas. Os termos utilizados têm a função

de definir o caráter dominante de uma pessoa. Repito, então, que você não deve se prender ao sentido literal das palavras.

Ao ler a descrição do comportamento e da atitude da máscara de cada ferida, é possível que você se reconheça em cada uma delas. No entanto, é muito raro uma pessoa carregar as cinco feridas. Daí a importância de memorizar a descrição do corpo físico, já que este reflete fielmente o que se passa no interior da pessoa. É muito mais difícil nos reconhecermos pelos planos emocional e mental. Lembre-se de que nosso ego não quer que descubramos todas as nossas crenças, pois é com elas que o alimentamos e é graças a elas que ele sobrevive.

É possível que você sinta certa resistência ao tomar consciência de que as pessoas que sofrem de determinada ferida estão reagindo ao pai ou à mãe. Antes de chegar a tal conclusão, observei milhares de pessoas e verifiquei que a afirmação é verdadeira. Repito aqui o que digo em toda oficina que dou: **dos pais, aquele com o qual acreditamos nos entender melhor quando somos adolescentes é justamente aquele com quem temos mais coisas a acertar.** É normal sentir dificuldade de aceitar que pensemos mal do pai ou da mãe que tanto amamos. A primeira reação a essa constatação é em geral a negação, depois a raiva e, por fim, a aceitação da realidade: é o início da cura.

É possível que a descrição do comportamento e das atitudes ligados às diferentes feridas lhe pareça negativa. Ao reconhecer uma de suas feridas, é provável, então, que você resista a admitir que criou essa máscara para evitar sofrer. Essa resistência é muito normal e humana. Dê-se um tempo. Lembre-se de que, quando é sua máscara que o faz agir, você não está sendo você mesmo. Não é reconfortante saber, quando um comportamento de outra pessoa lhe desagrade, que isso indica que ela acaba de colocar uma máscara para evitar sofrer? Com isso em mente, será mais fácil ser tolerante e olhá-la com amor. Tomemos como exemplo

um homem “durão”. Quando você descobre que ele se comporta assim para esconder a vulnerabilidade e o medo, sua abordagem muda, pois sabe que ele não é durão nem perigoso. Você mantém a calma e pode inclusive observar suas qualidades, em vez de temê-lo e ver apenas seus defeitos.

É animador saber que, mesmo nascendo com feridas para serem curadas, as quais são regularmente despertadas por sua reação às pessoas e circunstâncias que o cercam, as máscaras que você criou para se proteger não são permanentes. Colocando em prática os métodos terapêuticos sugeridos no último capítulo, você verá suas máscaras ruírem pouco a pouco. Em consequência, sua atitude vai se transformar e, possivelmente, seu corpo também.

No entanto, pode levar muitos anos até isso se manifestar no corpo físico, pois este, devido à matéria tangível de que é constituído, se transforma sempre lentamente. Nossos corpos mais sutis (emocional e mental) levam menos tempo para se modificar. Por exemplo, é muito fácil desejar (emocional) e imaginar-se (mental) visitando outro país. A decisão de realizar essa viagem pode levar poucos minutos. Em contrapartida, o planejamento – organizar tudo, economizar o dinheiro necessário, etc. – para sua concretização no mundo físico demandará mais tempo.

Um bom meio de observar suas transformações físicas é se fotografar todos os anos. Tente fazer closes de todas as partes do seu corpo a fim de enxergar bem os detalhes. É verdade que algumas pessoas mudam mais depressa do que outras, assim como certos indivíduos podem conseguir concretizar sua viagem mais rapidamente do que outros. O importante é nunca deixar de trabalhar sua transformação interior, pois é isso que fará de você um ser mais feliz.

Durante a leitura dos próximos cinco capítulos, sugiro que

anote tudo que julgue corresponder a você. Em seguida, releia os capítulos que descrevem melhor seu comportamento e, sobretudo, sua aparência física.