

LISE BOURBEAU

**LAS 5
HERIDAS
QUE IMPIDEN
SER UNO MISMO**

HUMILLACIÓN • INJUSTICIA
RECHAZO • ABANDONO • TRAICIÓN

DIANA

Título original: *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*

© 2000, Lise Bourbeau

Traducción: Guillermina Feher

Diseño de portada: Estudio la fe ciega / Domingo Martínez

Fotografía de portada: iStock

Diseño de interiores: Alejandra Ruíz Esparza

Ilustraciones de interiores: Diego Martínez García

Derechos reservados

© 2021, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: julio de 2021

ISBN: 978-607-07-7887-2

Primera edición en esta presentación en México: julio de 2021

ISBN: 978-607-07-7864-3

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra dirijase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	07
CAPÍTULO 1. La creación de las heridas y las máscaras	11
CAPÍTULO 2. El rechazo.....	27
CAPÍTULO 3. El abandono.....	55
CAPÍTULO 4. La humillación.....	87
CAPÍTULO 5. La traición.....	123
CAPÍTULO 6. La injusticia.....	163
CAPÍTULO 7. Curación de las heridas y transformación de las máscaras.....	195
AGRADECIMIENTOS.....	237

CAPÍTULO 1

La creación de las heridas y las máscaras

Cuando un niño nace, sabe en lo más profundo de su ser que la razón por la cual 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 rechazo, el humano se convierte en un poderoso imán, que atrae sin cesar circunstancias y personas que le hacen revivir esa misma experiencia. Hay quienes no solo reviven la misma experiencia muchas veces en el transcurso

de su vida, sino que deben reencarnarse una o más veces, a fin de lograr aceptarla completamente.

Aceptar una experiencia no significa que esta represente nuestra preferencia o que estemos de acuerdo con ella. Más bien se trata de ayudarnos a experimentar y a aprender a través de lo que vivimos. Sobre todo, debemos aprender a reconocer lo que nos es benéfico y lo que no lo es. El único medio para lograrlo es adquirir conciencia 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 de reprocharlo a alguien más, solo debe aprender a aceptar el haberlo elegido, aunque lo haya hecho de forma inconsciente, para caer en la cuenta de que tal experiencia no fue una decisión inteligente. De ello se acordará más adelante. De esta forma, 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 inicio? Por nuestro ego sostenido por nuestras creencias.

Todos tenemos muchas creencias que nos impiden ser lo que deseamos ser. Cuanto más nos perjudican estas for-

mas de pensar o estas creencias, más tratamos de ocultarlas. Incluso llegamos a creer que no nos pertenecen. Poder superarlas exige por lo tanto que reencarnemos en repetidas ocasiones. Nuestra alma podrá alcanzar la felicidad plena solo cuando nuestro cuerpo mental, emocional y físico esté atento a nuestro DIOS interior.

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

Cuando digo que algo «no está en orden», me refiero siempre a una experiencia vivida en la no aceptación de sí mismo. 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 solo compasión y comprensión por la parte que sufre cada uno de ellos.

Ella sabrá que esta experiencia está completamente en orden cuando deba rechazar a alguien, sin acusarse, con mucha compasión y comprensión hacia ella misma. Existe otra manera para que ella pueda comprobar si este tipo de situación se ha normalizado y vivido en la aceptación: cuando la persona a la cual rechaza no le guarde resentimiento, siendo a su vez compasiva, sabiendo que todos los humanos rechazan a otra persona en ciertos momentos de su vida.

No dejes que tu ego te juegue una mala pasada cuando trata a veces por todos los medios de hacerte creer que una situación ya se arregló. A menudo nos decimos: «Sí, comprendo que el otro actuara así», para no tener que contemplarnos y perdonarnos. 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 a una persona sin habernos perdonado o sin habernos concedido el derecho de resentirnos o de continuar resentidos con ella. A esto se le llama «aceptar solo *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 finalidad única mostrarnos que nosotros mismos actuamos de igual manera con los demás.

¿Has comprobado ya que *cuando acusas a alguien de algo, esa misma persona te acusa de lo mismo*?

Esa es la razón por la cual es tan importante aprender a conocernos y a 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 compete el decidir ser dueño de tu vida en vez de que tu ego te controle. Sin embargo, hacerle frente a todo exige mucho valor, porque inevitablemente tocamos antiguas heridas que pueden hacernos sufrir mucho, sobre todo si son heridas que llevamos arrastrando desde varias vidas atrás. Mientras más sufres a causa de una situación o con una persona determinada, significa que el problema viene de más lejos.

Para ayudarte, puedes contar con tu DIOS interior que es omnisciente (ÉL lo conoce todo), omnipresente (ÉL se encuentra en todo lugar) y omnipotente (ÉL 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 las 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 todavía no has logrado vivir en el amor y la aceptación en tus vidas anteriores y, por la otra, por lo que tus futuros padres deben poner en orden, a través de un niño como tú. Esto explica que los niños y los padres suelen tener las mismas heridas que curar.

Al nacer, no estás 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, tus defectos, tus fuerzas, tus debilidades, tus deseos, tu personalidad, etcétera. 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 deducimos de ello 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. 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 lo cierto es que 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 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. Llega enseguida el periodo 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 etapas es cuando creamos numerosas máscaras (nuevas personalidades) que sirven para protegernos contra el sufrimiento que vivimos en el transcurso de la segunda etapa. *Estas 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. Helas aquí en orden cronológico; es decir, en el orden en que cada una de ellas aparece en el transcurso de una vida.

RECHAZO • ABANDONO • HUMILLACIÓN
TRAICIÓN • INJUSTICIA

Al enlistarlas se forma el acróstico TRAHÍ,* lo que favorece la memorización.

.....
TRAICIÓN
RECHAZO
ABANDONO
HUMILLACIÓN
INJUSTICIA
.....

* El vocablo francés *trahi* significa en castellano «traicionado». [N. E.]

Este acróstico permite explicar el hecho de que cada vez que padecemos o hacemos que otros sufran una de estas heridas, todo nuestro ser se siente traicionado. No somos fieles a nuestro DIOS interior ni a las necesidades de nuestro ser, ya que permitimos que nuestro ego, con sus creencias y temores, tome el timón de nuestras vidas. El recurrir a las máscaras es la consecuencia de desear ocultar, a nosotros mismos o a los demás, lo que aún no hemos podido poner en orden. Estos encubrimientos son una forma de traición. Pero ¿de qué máscaras se trata? De aquellas que acompañan a las heridas que precisamente intentan enmascarar.

.....

<u>HERIDAS</u>	<u>MÁSCARAS</u>
RECHAZO —————→	HUIDIZO
ABANDONO —————→	DEPENDIENTE
HUMILLACIÓN —————→	MASOQUISTA
TRAICIÓN —————→	CONTROLADOR
INJUSTICIA —————→	RÍGIDO

.....

Estas heridas y estas máscaras se explicarán a detalle en los capítulos siguientes. La importancia de la máscara se crea en función del tamaño de la herida. Una máscara representa a un tipo de persona con un carácter que le es propio, ya que según la máscara creada se desarrollan determinadas creencias que influyen en la actitud interior y en el comportamiento de la persona. Mientras más im-

portante sea la herida, con más frecuencia sufrirás, y esto te obligará a llevar puesta tu máscara más a menudo.

Solo usamos la máscara cuando deseamos protegernos. Por ejemplo, cuando una persona percibe algún suceso como injusto, o cuando ella se juzga a sí misma de injusta o teme que se le critique por ser injusta, se coloca la máscara de rigidez. Es decir, adopta el comportamiento de una persona rígida.

La siguiente es una imagen para ilustrar mejor la forma en que se relacionan la herida y la máscara correspondiente. La herida interior puede compararse a una herida física que desde hace tiempo tienes en la mano, pero que ignoras tenerla y cuya curación has descuidado; prefieres vendarla para no verla. Este vendaje equivale a una máscara. ¿Creíste que así podrías fingir no tener la herida? ¿En verdad creíste que esa era la solución? Por supuesto que no. Todos lo sabemos, pero el ego no. Esta es una de las formas en que nos hace dar vueltas sin rumbo.

Regresemos al ejemplo de la herida en la mano. Digamos que la herida te duele cada vez que alguien te toca la mano, aun cuando se encuentre protegida por el vendaje. Cuando alguien te toma la mano por cariño y tú gritas: «¡Ay! ¡Me lastimas!», resulta fácil imaginar la sorpresa del otro. ¿Realmente deseaba lastimarte? No, pero si te duele la mano cuando alguien te toca, es que tú no has decidido ocuparte de la herida. No hay nadie más que sea responsable de tu molestia.

Esto es lo que sucede con cualquier herida. Son muchas las ocasiones en que nos sentimos rechazados,

abandonados, traicionados, humillados o tratados de manera injusta. En realidad, cada vez que nos sentimos heridos, es a nuestro ego al que le gusta creer que alguien más, y no nosotros, es culpable de que nos sintamos así. Entonces buscamos a quién reprochárselo. En otras ocasiones, en cambio, decidimos que ese culpable somos nosotros mismos, cuando en realidad esto es tan falso como cuando acusamos a alguien más. Tú sabes que en la vida no hay personas culpables, sino solo personas que sufren. Yo ahora sé que mientras más acuso (a mí misma o a los otros), más se repite la experiencia. La acusación no sirve sino para provocar desdicha; en cambio, cuando miramos con compasión a la parte humana que sufre, los sucesos, las situaciones y las personas comienzan a transformarse.

Las máscaras que creamos para protegernos son visibles en la morfología de una persona y, por consiguiente, en su apariencia. En muchas ocasiones me he preguntado si es posible detectar heridas en los niños pequeños. Personalmente, me divierte observar a mis nietos, que al momento de escribir estas líneas tienen entre siete meses y nueve años de edad. En casi todos ellos he podido comenzar a ver heridas en su apariencia física. Las heridas que son fácilmente visibles a esta edad indican una herida más importante. Sin embargo, también he podido observar en dos de mis tres hijos que sus cuerpos de adultos denotan heridas diferentes de las que pude detectar cuando eran niños y adolescentes.

El cuerpo es tan inteligente que siempre encuentra el medio para mostrarnos lo que debemos poner en orden.

En realidad, es nuestro DIOS interior el que lo utiliza para hablarnos.

En los capítulos siguientes descubrirás cómo reconocer tus máscaras y las de otros. En el último capítulo de este libro hablo de nuevos comportamientos que deben adoptarse para poder curar esas heridas, que hasta ahora has descuidado, y para que con ello puedas dejar de sufrir. La aparición de las máscaras que ocultan estas heridas ocurre de manera natural.

Además, es importante no limitarse a las palabras para especificar las heridas o las máscaras. Quizás haya quienes se sientan rechazados e injustamente tratados; otros tal vez se sientan traicionados y vivan la traición como rechazo; otros más quizá se encuentren abandonados y por ello se sientan humillados, etcétera.

Cuando hayas leído la descripción de cada herida y sus características, te será más fácil ver cuál es tu caso.

Los cinco caracteres descritos en este libro tal vez se asemejan a los que hayan descrito otros autores en estudios de personalidad. Cada estudio es diferente y este no tiene por objeto invalidar ni remplazar a los que se han publicado antes. Uno de estos estudios, realizado por el psicólogo Gerard Heymans hace cerca de cien años, hoy día goza aún de popularidad. En él se describen los siguientes ocho tipos caracterológicos: el apasionado, el irascible, el nervioso, el sentimental, el sanguíneo, el flemático, el apático y el amorfo. Aun cuando este autor utiliza el vocablo *apasionado* para describir a un tipo de persona, nos aclara que esto no impide que los otros ti-

pos vivan la experiencia de la pasión en sus vidas. Cada palabra utilizada para describir los tipos es necesaria para determinar el carácter dominante de una persona. Por consiguiente, repito que no debes dejarte atrapar por el sentido literal de las palabras.

Es posible que, al leer la descripción del comportamiento y de la actitud de la máscara que oculta cada herida, te reconozcas en cada una de ellas. Sin embargo, es muy raro que una persona tenga las cinco heridas. Por ello es importante ajustar bien la descripción que se hace del cuerpo físico, ya que este refleja fielmente lo que sucede dentro de uno mismo, en tanto que es mucho más difícil reconocerse a partir del plano emocional y el mental. Recuerda que nuestro ego no desea que descubramos todas nuestras creencias, pues con ellas nos nutrimos, al tiempo que él sobrevive. No explicaré lo que es el ego en este libro, porque hablé de él en detalle en mis libros *Escucha a tu cuerpo, es tu mejor amigo sobre la Tierra* y *Continúa escuchando a tu cuerpo*.

Es posible que experimentes ciertas resistencias y reacciones ante las personas al percatarte de que sufren una cierta herida y su conducta no es sino una respuesta a alguno de sus padres. Antes de llegar a esta conclusión, primero verifiqué con cientos de personas si este era el caso y si la respuesta era afirmativa. Repito aquí lo que digo en cada uno de los talleres que imparto: *es con el progenitor con el cual tenemos la impresión de entendernos mejor en la adolescencia con el cual hay más cosas que poner en orden*. Es del todo normal que nos resulte difícil aceptar

que sentimos rencor hacia el progenitor que más amamos. La negación es por lo general la primera reacción a esta comprobación, seguida de la ira y, en consecuencia, de la posibilidad de enfrentar la realidad. Este es el principio de la curación.

La descripción del comportamiento y las actitudes vinculadas con las diferentes heridas quizá te parezcan poco acertadas. Al reconocer alguna de tus heridas, es posible que te rebelés y no aceptes la descripción de la máscara que te has creado para evitar sufrir. Esta resistencia es absolutamente normal y humana. Date tiempo. Recuerda que, al igual que todas las personas que te rodean, cuando tu máscara te hace reaccionar, no eres tú mismo. ¿No te tranquiliza saber que cuando un comportamiento de los demás te incomoda o te desagrada indica que esas personas acaban de ponerse la máscara para evitar sufrir? Al tener esto presente, serás más tolerante y te será más fácil ver con amor a quienes te rodean. Tomemos el ejemplo del adolescente que tiene un comportamiento «duro». Cuando descubras que se comporta así para ocultar su vulnerabilidad y su temor, tu relación con él será diferente, porque sabrás que el chico no es ni duro ni peligroso. Al mantener la calma, podrás ver incluso sus cualidades en lugar de temerle y no ver más que sus defectos.

Es un aliciente saber que aun si naciste con heridas que poner en orden, que suelen evocarse de forma periódica por tu reacción a las personas y a las circunstancias que te rodean, las máscaras que has creado para protegerte no son permanentes. Al practicar los métodos de curación

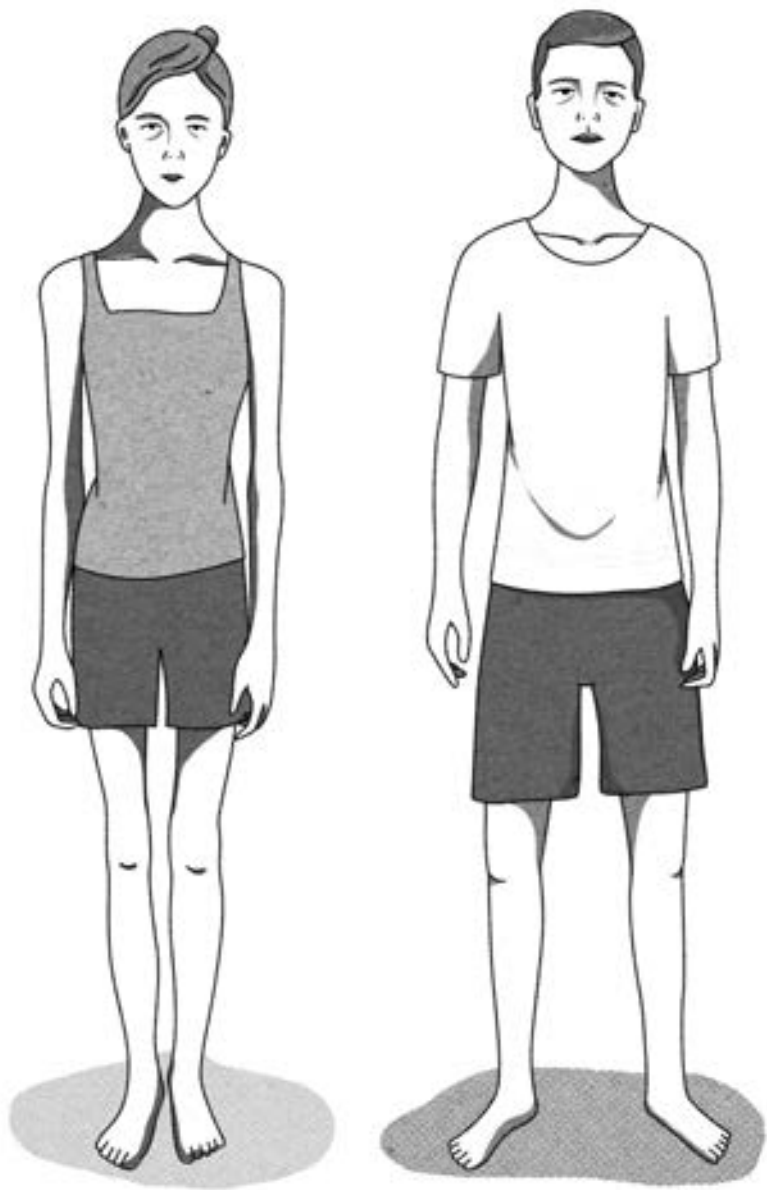
que se sugieren en el último capítulo de este libro, verás cómo disminuyen gradualmente tus máscaras y, en consecuencia, cómo se transforma tu actitud y quizá también tu cuerpo.

Sin embargo, también es probable que transcurran varios años antes de que puedas comprobar los resultados en tu cuerpo físico, ya que este se modifica con mucha más lentitud a causa de la materia tangible de la cual está constituido, en tanto que nuestros cuerpos más sutiles (el emocional y el mental) requieren menos tiempo para transformarse a partir de la decisión que se toma con profundidad y con amor. Por ejemplo, es muy fácil desear (emocional) e imaginar (mental) visitar otro país. La decisión de emprender el viaje puede tomarse en cuestión de minutos. Sin embargo, la concreción de tal proyecto en el mundo físico tomará más tiempo, pues antes hay que planear y organizar todo, e incluso ahorrar el dinero necesario.

Fotografiarte cada año es un buen medio para verificar tus transformaciones físicas. Presta atención a cada una de las partes de tu cuerpo para que puedas apreciar bien los detalles. Es cierto que algunas personas cambian más rápidamente que otras, al igual que hay quienes logran concretar sus viajes antes que otros. Lo importante es continuar trabajando con constancia en tu transformación interior, ya que esto es lo que hará de ti una persona más feliz en la vida.

Te sugiero que, durante la lectura de los siguientes cinco capítulos, anotes todo lo que te parezca pertinente en

tu caso. A continuación, lee nuevamente el o los capítulos que describen mejor tu actitud y, sobre todo, tu apariencia física.



Aspecto físico del huidizo
(Herida de rechazo)