

Las cinco heridas que impiden ser uno mismo

Cuando un bebé nace, sabe en lo más profundo de su ser que la razón por la que se ha encarnado es la de ser él mismo al vivir diversas experiencias. 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». Al nacer nos concentramos principalmente en las necesidades de nuestra alma, la cual desea que nos aceptemos junto con nuestras experiencias, defectos, potenciales, debilidades, deseos, personalidad... 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 de ello deducimos 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. 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 «natural» 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 período 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 etapa es cuando creamos numerosas máscaras (nuevas personalidades) que sirven para protegernos del sufrimiento. Estas nuevas personalidades o «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. En este libro las presento por orden cronológico: en el orden en que cada una de ellas aparece en el transcurso de la vida: RECHAZO ABANDONO HUMILLACIÓN TRAICIÓN INJUSTICIA.

Lise Bourbeau

Prólogo

Me fue posible escribir este libro gracias a la perseverancia de diversos investigadores quienes, al igual que yo, se atrevieron a hacer público el fruto de sus investigaciones y experiencias pese a la controversia y escepticismo que éstas han suscitado. Por otra parte, mis colegas saben que serán criticados, al igual que sus publicaciones, y si bien están preparados para afrontarlas, también están motivados por quienes aceptan sus descubrimientos, así como por la idea de ayudar a la gente a evolucionar. Entre ellos, al primero que debo mi agradecimiento es al psiquiatra austriaco Sigmund Freud por su monumental descubrimiento del inconsciente y por haberse atrevido a afirmar que lo físico podía estar relacionado con las dimensiones emocionales y mentales del ser humano.

También agradezco a uno de sus discípulos, Wilhelm Reich, quien en mi opinión ha sido el mayor precursor de la metafísica y el primero en establecer realmente el vínculo entre la psicología y la filosofía al demostrar que las neurosis no sólo afectan al ámbito mental sino también al cuerpo físico.

Años más tarde, John C. Pierrakos⁽¹⁾ y Alexander Lowen, ambos discípulos de Reich, postularon el concepto de «bioenergética», mediante el cual establecieron que el papel que desempeña la voluntad para curar enfermedades implica tanto al cuerpo físico como a las emociones y los pensamientos.

Pero fue, sobre todo, a partir del trabajo de John Pierrakos y su compañera Eva Brooks cuando logré establecer el planteamiento que descubrirás en este libro. El tema me atrapó a partir de un curso al que asistí en 1992 con Barry Walker, discípulo de Pierrakos; me interesó sobremanera e hice observaciones y asiduos estudios que me permitieron llegar a la redacción de las cinco heridas y las máscaras que las acompañan. Por otra parte, todo lo

que se describe en este libro

fue objeto de repetidas comprobaciones posteriores a 1992 a través de cientos de personas que han asistido a mis talleres y por las experiencias obtenidas de mi vida personal.

No existe prueba científica alguna de lo que se propone en este libro, pero te invito a comprobar mi teoría antes de que la rechaces, y sobre todo a averiguar si puede ayudarte a mejorar tu calidad de vida.

Como habrás podido constatar, continúo tuteándote como lo he hecho en otros libros. Si lees uno de mis libros por primera vez y desconoces las enseñanzas que en ellos propongo, es posible que te sorprendan algunas expresiones. Por ejemplo, hago una clara distinción entre 'sentimiento' y 'emoción', 'intelecto' e 'inteligencia', 'dominio' y 'control'. El sentido que doy a estas palabras lo explico detalladamente en mis libros y en los talleres que imparto.

Todo lo que está aquí escrito se dirige tanto a lectores como a lectoras. Sin embargo, cuando no sea así el caso, lo señalaré. Continúo igualmente utilizando la palabra DIOS. Te recuerdo que cuando hablo de DIOS me refiero a tu Yo Superior, a tu verdadero ser, al Yo que conoce tus auténticas necesidades para vivir en el amor, la felicidad, la armonía, la paz, la salud, la abundancia y la alegría.

Deseo que goces enormemente al descubrirte en los siguientes capítulos, como yo lo he hecho al compartir contigo mis descubrimientos. Con cariño, *Lise Bourbeau*