

LISE BOURBEAU

**AZ ÖT
SÉRÜLÉS**

**MELY MEGAKADÁLYOZZA,
HOGY ÖNMAGAD LÉGY**

SCOLAR

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó.....	6
1. fejezet Hogyan jönnek létre a sérülések és a maszkok?	9
2. fejezet Az elutasítás	21
3. fejezet Az elhagyás	45
4. fejezet A megalázás	71
5. fejezet Az árulás	99
6. fejezet Az igazságtalanság	133
7. fejezet A sérülések meggyógyítása és a maszkok átalakítása	159



1. fejezet

HOGYAN JÖNNEK LÉTRE A SÉRÜLÉSEK ÉS A MASZKOK?

Belső **Istenünk** már a születésünk előtt a felé a környezet és család felé vonzza a lelkünket, melyre a következő életünkben szükségünk lesz. Ez a mágneses vonzás és ezek a célok előre meghatározottak: egyrészt az határozza meg őket, amit még nem sikerült szeretetben és elfogadásban megélnünk az előző életeink során, másrészt az, amit a jövőbeli szüleinknek egy hozzánk hasonló gyereken keresztül rendezniük kell. A lelkünk nagyon pontosan meghatározott célt követve választja ki a családot és a környezetet, melybe beleszületik. Ez a magyarázat arra, hogy általában a szülőknek és a gyerekeknek miért ugyanazt a sérülést kell elrendezniük. Mikor egy gyermek megszületik, a lelke mélyén tudja: világra jövetelének értelme, hogy számos tapasztalat átélésén keresztül önmaga legyen. Mindannyiunknak ugyanaz a küldetése ezen a bolygón: tapasztalatokat szerezni, amíg képessé nem válnunk elfogadni őket, és szeretni magunkat rajtuk keresztül.

Segítségképpen számíthatunk belső **Istenünkre**. Ő mindentudó, mindenható, és mindenhol jelen van. Az ereje mindig ott van és működik bennünk. Úgy cselekszik, hogy azok felé az emberek és helyzetek felé vezessen, melyek a növekedésünk és fejlődésünk számára szükségesek a születésünk előtt választott élet-



terv szerint. Mikor megszületünk, már nem vagyunk tudatában ennek a múltnak, mert főleg a lelkünk szükségleteire figyelünk. A lelkünk azt akarja, hogy elfogadjuk önmagunkat képességeinkkel, hiányosságainkkal, erősségeinkkel, gyengeségeinkkel, vágyainkkal, személyiségeinkkel együtt.

Amíg egy tapasztalatot nem elfogadásban élünk meg, vagyis ítélkezve, büntudattal, félelemben, megbánással vagy az elfogadás hiányának bármilyen más formáján keresztül, addig újra és újra olyan körülményeket és személyeket fogunk magunkhoz vonzani, melyekkel ismét azt a tapasztalatot éljük meg. Egyesek nemcsak egyetlen élet alatt élnek át ugyanazt a típusú eseményt több alkalommal, de egyszer vagy többször újjá kell születniük ahhoz, hogy képesek legyenek teljesen elfogadni azt.

Egy tapasztalat elfogadása nem azt jelenti, hogy azt tartjuk a magunkra nézve a legkedvezőbbnek, vagy hogy egyetértünk vele. Inkább arról van szó, hogy megengedjük magunknak, hogy megtapasztaljuk, és tanuljunk rajta keresztül. Elsősorban azt kell megtanulnunk, hogy hogyan ismerjük fel, mi szolgálja a javunkat, és mi nem. Az egyetlen mód ennek elsajátítására, ha tudatosá válunk a tapasztalat következményeit illetően. Minden, amiről döntést hozunk vagy nem hozunk, amit teszünk vagy nem teszünk, amit mondunk vagy nem mondunk, sőt amit gondolunk vagy érzünk, következményeket von maga után.

Emberként egyre intelligensebben akarunk élni. Mikor felismerjük, hogy egy tapasztalat számunkra ártalmas következményekkel jár, ahelyett hogy megharagudnánk magunkra vagy másra, egészen egyszerűen el kell fogadnunk, hogy ezt választottuk (még ha tudattalanul is). Így megértjük, hogy ez nem volt részünkről intelligens választás. Erre később emlékezni fogunk. Ez történik, ha egy tapasztalatot az elfogadásban élünk meg. Am



figyelmeztetnem kell téged, hogy attól, hogy valamire azt mondd magadban: „Ezt többet nem akarom átélni”, az még nem fog örökre eltűnni. Meg kell engedned önmagadnak, hogy ugyanazt a hibát vagy kellemetlen élményt többször átélhesd, mielőtt a változáshoz szükséges elszántságot és bátorságot összegyűjtenéd. Miért nem értjük meg magunkat elsőre? Az egónk miatt, melyet hiedelmeink táplálnak.

Mindannyiunknak számos hiedelme van. Ezek megakadályozzák, hogy azok legyünk, akik lenni akarunk. Minél nagyobb fájdalmat okoznak nekünk ezek a gondolatok vagy hiedelmek, annál inkább próbáljuk őket eltakarni. Akár azt is képesek vagyunk elhinni, hogy már nem tartoznak hozzánk. Ezért ahhoz, hogy rendezzük a hiedelmeinket, többször újjá kell születnünk. Csak amikor a szellemi, az érzelmi és az anyagi testünk is a belső **Istenünkre** hallgat, lesz a lelkünk teljesen boldog.

Minden, amit nem elfogadásban élünk meg, felhalmozódik a lélek szintjén. A lélek halhatatlan, és az emlékezetében felhalmozódott csomaggal különböző emberi alakokban újra és újra viszsztatér. Mielőtt megszületnénk, eldöntjük, mit akarunk a következő megtestesülésünk alatt elrendezni. Ez a döntés és mindaz, amit a múltban felhalmoztunk, nincs jelen a tudatos emlékezetünkben, vagyis az ész területén. Az életünk tervének és annak, hogy mit kell elrendeznünk, csak fokozatosan ébredünk tudatára az idő múlásával.

A „nem elrendezett” kifejezéssel olyan tapasztalatra utalok, amit nem elfogadásban éltünk át. Különbséget kell tenni egy tapasztalat elfogadása és önmagunk elfogadása között. Vegyünk például egy fiatal lányt, akit elutasított az apja, mert inkább fiút akart volna. Ebben az esetben a tapasztalat elfogadása azt jelenti,



○

hogyan megengedi az apjának a fiú utáni múltbéli vágyat, és az ő elutasítását. Önmaga elfogadása abból áll, hogy megengedi magának az apjával szemben táplált múltbéli haragot, és hogy megbocsát magának ezért. Semmilyen ítéletnek nem szabad maradnia benne az apjával vagy önmagával szemben – csak együttérzésnek és megértésnek mindkettejük szenvedő része iránt.

Onnan fogja tudni, hogy a tapasztalat teljes egészében rendeződött, hogy akkor majd megengedi magának, hogy olyasmit tegyen vagy mondjon, ami valaki másban az elutasítás élményét kelti (noha nem szándéka, az eredmény mégis lehet ez, ha a másik az elutasítás sérülésében szenved). Onnan is tudhatjuk, hogy a helyzet valóban rendeződött, és sikerült azt elfogadásban megélnie, ha az illető, akit „elutasított”, nem haragszik rá, és tudja, hogy mindenkivel megtörténik, hogy élete bizonyos pillanataiban elutasít valakit.

○

Ne hagyj, hogy az egó kicselezzen! Az egó gyakran mindenféle úton-módon megpróbálja elhíttetni velünk, hogy rendeztünk egy helyzetet. Gyakran megesik, hogy azt mondjuk magunkban: „Igen, megértem, hogy a másik így cselekedett”, de ezt csak azért tesszük, hogy ne kelljen önmagunkba néznünk és megbocsátanunk magunknak. Így keres az egónk menekülő utat, hogy elkerülje a kellemetlen helyzeteket. Az is megtörténhet, hogy anélkül fogadunk el egy helyzetet vagy egy embert, hogy magunknak megbocsátanánk, vagy megengednénk magunknak a múltbéli vagy jelen haragot iránta. Ekkor csak a tapasztalatot fogadtuk el. Megismétlem: fontos, hogy különbséget tegyünk a tapasztalat elfogadása és önmagunk elfogadása között. Nehéz eljutni eddig, mert az egónk nem akarja beismerni, hogy minden nehéz tapasztalatnak, melyet átélünk, egyetlen célja van: megmutatni, hogy mi is ugyanígy viselkedünk másokkal.

○

Észrevetted-e már, hogy **amikor valakit vádolsz valamivel, ő ugyanazzal vádol téged?**

Zért olyan fontos, hogy megtanuljuk a lehető legjobban megismerni és elfogadni önmagunkat. Így egyre kevesebbszer fogunk olyan helyzetekbe kerülni, melyekben szenvedünk. Csak rajtad múlik a döntés, hogy urává válsz-e az életednek, és nem hagyod, hogy az egód irányítsa azt. Azonban ahhoz, hogy mindezzel szembenézzünk, sok bátorságra van szükségünk, mert elkerülhetetlenül érinteni fogunk régi sérüléseket. Ezek nagyon fájdalmasak lehetnek, különösen ha már több élet óta hordozzuk őket. Minél jobban szenvedünk egy bizonyos helyzetben vagy egy bizonyos emberrel, annál messzebből jön a probléma.

Mindannyiunknak szüksége van arra, hogy elfogadja magát. Ám kicsivel a születésünk után észrevevesszük, hogy amikor merünk önmagunk lenni, az zavarja a felnőttek és a szeretteink világát. Ebből arra következtetünk, hogy ez nem jó, nem helyes. Ez a felfedezés fájdalmas, és dührohamokat idéz elő a gyerekeknél. Ezek mára olyan gyakoriak lettek, hogy elhittük, hogy természetesek. Gyermekkori vagy kamaszkori válságnak nevezzük őket. Lehet, hogy az emberek számára mindennapivá váltak ezek a válságok, de semmiképp sem természetesek. Annak a gyerekeknek, aki természetesen viselkedik, kiegyensúlyozott, és joga van önmagának lenni, nincsenek ilyen rohamai. Sajnos ilyen gyerek szinte alig létezik. Megfigyeltem, hogy a gyerekek többsége a következő négy szakaszon halad át:

Miután létezése első fázisában megismerte az örömet, melyet akkor érez, ha ön maga lehet, megismeri a fájdalmat, amikor nem áll jogában így tenni: ez a második szakasz. Ezután következik a válság és a lázadás időszaka, a harmadik szakasz. A gyerek, hogy enyhítsen a fájdalomon, visszavonul, és végül új személyisé-

get hoz létre, hogy azzá váljon, amit a többiek akarnak tőle. Bizonyos emberek egész életükben megragadnak a harmadik szakaszban, vagyis folyamatosan ellenszegülnek, haragszanak, vagy válságban vannak.

A harmadik és a negyedik szakasz alatt több maszkot (új személyiségeket) hozunk létre, melyek arra szolgálnak, hogy megvédjenek minket a második szakaszban átélt szenvedéstől. **Öt ilyen maszk létezik, melyek megfelelnek az ember által megélhető öt nagy alapvető sérülésnek.** Számos megfigyeléssel töltött évnek köszönhetően megállapítottam, hogy minden emberi szenvedést össze lehet sűríteni öt sérülésben. Ezek a sérülések időrendben, tehát abban a sorrendben, ahogy egy élet során megjelennek, a következők:

Elutasítás

Elhagyás

Megalázás

Árulás

Igazságtalanság

Valahányszor úgy hisszük, hogy átélünk egyet ezek közül, vagy hogy valaki másnál idézzük elő valamelyiket, úgy érezzük, egész lényünket elárulták. Nem vagyunk hűségesek belső **Istenünkhöz**, lényünk szükségleteihez, mert hagyjuk, hogy az egónk és annak hiedelmei és félelmei irányítsák az életünket. A maszkok kialakulása annak a következménye, hogy el akarjuk rejteni magunkat vagy mások elől azt, amit még nem akartunk elrendezni. Ez a titkolózás az árulás egy formája. Melyek ezek a maszkok? Itt egy lista róluk, az álcázni próbált sérülésekkel együtt.

SÉRÜLÉSEK	MASZKOK
Elutasítás	Menekülő
Elhagyás	Függő
Megalázás	Mazochista
Árulás	Kontrolláló
Igazságtalanság	Merev

Ezeket a sérüléseket és maszkokat a következő fejezetekben részletesen ismertetem. A maszk erőssége a sérülés mértékétől függ. Egy maszk egy embertípust ír le a rá jellemző személyiséggel együtt, mert a sok kialakított hiedelem hatással van az ember belső attitűdjére és a viselkedésére. Minél mélyebb a sérülés, annál gyakrabban szenvedünk tőle, és ezért annál gyakrabban kényszerülünk a maszk viselésére.

Csak akkor hordunk maszkot, ha meg akarjuk védeni magunkat. Ha például egy ember úgy érzi, hogy egy esemény igazságtalan volt, vagy igazságtalannak tartja magát, vagy fél, hogy igazságtalannak fogják tartani, akkor felveszi a merev maszkját – vagyis a merev személyiség viselkedését ölti magára.

Hogy jobban szemléltethessem a sérülés és az annak megfelelő maszk összefüggését, képzeljük el a következőket. A belső sérülést egy olyan, a kezeden lévő sebhez hasonlíthatjuk, mely már régóta létezik, de te nem figyelsz rá, és elmulasztottad begyógyítani. Inkább úgy döntöttél, hogy leragasztod egy tapasszal, hogy ne lásd. Ez a tapasz a maszk megfelelője. Azt hitted, hogy ezzel úgy tehetsz majd, mintha nem is lennél megsérülve. Tényleg azt gondolod, hogy ez a megoldás? Természetesen nem! Ezt jól tudjuk mind, de az egó nem tudja. Ez is az egó egyik eszköze, hogy kicselezzen minket.

Térjünk vissza a példára. Tegyük fel, hogy valahányszor valaki megérinti a kezedet, noha védi a tapasz, nagyon fájni kezd

a sebed. Képzelheted, hogy meglepődik, aki szeretetből kézen fog, mire te felkiáltasz: „Au! Ez nagyon fáj!” Valóban fájdalmat akart-e neked okozni ez az ember? Nem, mert azért szenvedsz az érintéstől, mert úgy döntöttél, hogy nem foglalkozol a sérüléssel. A másik nem felelős a fájdalmadért.

Ez minden sérüléssel így van. Számos alkalommal érezzük magunkat elutasítva, elhagyva, elárulva, megalázva, vagy hiszszük magunkat igazságtalanság áldozatának. Valójában valahányszor úgy érezzük, hogy megsérültünk, az egónk hiteti el velünk, hogy ez valaki más miatt van. Így hát megpróbáljuk megtalálni, ki a hibás. Van, hogy úgy döntünk: mi magunk vagyunk a hibásak, miközben valójában ez ugyanannyira nem igaz, mint amikor valaki mást vádolunk. Az életben nincsenek bűnös, csak szenvedő emberek. Most már tudom, hogy minél inkább vádoljuk magunkat vagy másokat, annál inkább ismétlődik ugyanaz a tapasztalat. A vádolás csak boldogtalanná tesz minket. Ha viszont együttérzéssel tekintünk az ember szenvedő részére, az események, a helyzetek és az emberek elkezdnek átalakulni.

A maszkok, melyeket saját védelmünkre létrehozunk, láthatóak a testfelépítésünkben, a külső megjelenésünkben. Gyakran kérdezik tőlem, hogy vajon kisgyerekeknél lehetséges-e a sérülések felfedezése. Én élvezettel figyelem a hét unokámat, akik e sorok írásakor hét hónapos és kilencéves kor között vannak. A legtöbbjüknel már látom a sérüléseiket a testi megjelenésükben. Ha a sérülések ebben a korban jobban láthatóak, az azt jelenti, hogy erősebbek. Azonban a három gyerekem közül kettőnél azt figyeltem meg, hogy a felnőtt testük más sérüléseket mutat, mint amiket gyerek- és kamaszkorukban láttam.

A test olyan intelligens, hogy mindig kitalálja, hogyan tudassa velünk azt, amit el kell rendeznünk. Valójában belső **Istenünk** használja a testünket arra, hogy hozzánk szóljon.

A következő fejezetekből meg fogod tudni, hogyan lehet felismerni az általad és mások által viselt maszkokat. Az utolsó fejezetben arról beszélek, hogyan kell viselkedni ahhoz, hogy sikerülhessen begyógyítani a mostanáig elhanyagolt sérüléseket és így véget vetni a szenvedésnek. Ezzel a sérüléseket takaró maszkok átalakulása is természetes módon végbemegy.

Fontos, hogy ne tulajdonítsunk túl nagy jelentőséget a sérülések és maszkok leírására használt szavaknak. Lehet, hogy valakit elutasítottak, és ő igazságtalanságtól szenved; egy másikat lehet, hogy elárultak, és ő ezt elutasításként éli meg; egy harmadikat lehet, hogy elhagytak, és ő megalázva érzi magát, stb.

Ha már elolvastad az összes sérülés jellemzőit, mindez világosabb lesz számodra. A könyvben leírt öt személyiség hasonlíthat más leírásokra. Minden tanulmány más, és ennek a könyvnek nem áll szándékában eltörölni vagy helyettesíteni a korábban írtakat. Az egyik ilyen, még ma is népszerű elméletet Gérard Heymand pszichológus alkotta csaknem száz évvel ezelőtt. Ebben a következő nyolc karakertípust találjuk: szenvedélyes, kolerikus, ideges, szentimentális, szangvinikus, flegmatikus, apatikus és amorf. Az, hogy a „szenvedélyes” szót használja egy embertípus leírására, nem jelenti azt, hogy a többi típus nem képes szenvedélyt érezni az életében. A típusok meghatározására használt szavak azért szükségesek, hogy egy személy domináns jellemzőit leírják. Ezért megismétlem, hogy nem szabad túlságosan kötődni a kifejezések szó szerinti értelméhez.

Lehet, hogy a sérülések maszkjaihoz tartozó viselkedések és attitűdök leírását olvasva mindegyikben magadra ismersz. Azonban nagyon ritka, hogy valaki az összes sérülésben valóban érintett legyen. Ezért fontos jól megjegyezni a testi leírást: a test hűségesen tükrözi azt, ami belül történik. Az érzelmi és szellemi síkon sokkal

nehezebb magunkra ismerni. Ne feledd, hogy az egónk nem akarja, hogy felfedezzük a hiedelmeinket, mert ezekkel a hiedelmekkel tápláljuk őt, és így képes a túlélésre. Itt nem fogok több magyarázatot fűzni az egó témájához, mert részletesen beszélek arról a *Hallgass a testedre!* című könyvemben* és annak második részében.

Lehet, hogy ellenállást fogsz érezni magadban, mikor megtudod, hogy az egyes sérülésekben szenvedő emberek melyik szülő viselkedésére adott válaszként éreznek így. Mielőtt erre a következtetésre jutottam volna, több ezer emberen ellenőriztem, hogy tényleg így van-e, és a válasz: igen. Elismétlem, amit minden workshopon elmondok: **a legtöbb elrendeznivalónk azzal a szülővel van, akivel kamaszként a legjobbnak tűnt a viszonyunk.** Teljesen természetes, ha nehezen tudjuk elfogadni, hogy haragszunk arra a szülőnkre, akit a legjobban szeretünk. Az első reakció erre a megállapításra általában a tagadás, aztán következik a harag, és végül készen állunk szembenézni a valósággal – ez a gyógyulás kezdete.

A különböző sérülésekhez kapcsolódó viselkedések és attitűdök leírása negatívnak tűnhet. Ezért lehet, hogy mikor felismered egy sérülésedet, a szenvedés elkerülése végett létrehozott maszkod leírása ellenállást vált ki benned. Ez természetes és emberi reakció. Adj időt magadnak. Ne feledd, hogy mindenki máshoz hasonlóan, mikor a maszkod irányít, nem vagy önmagad. Mikor zavar és nem tetszik valakinek a viselkedése, akkor ez annak a jele, hogy ez az ember épp felvette a maszkját, hogy elkerülje a szenvedést. Nem megnyugtató tudni ezt? Ha ezt fejben tartod, sokkal toleránsabb leszel, és könnyebb lesz szeretettel nézned rá. Vegyünk például egy „keményen” viselkedő kamaszt. Mikor felfedezed, hogy azért viselkedik így, hogy elrejtse a sebezhetőségét és a félelmét, más lesz

* Megjelent a Scholar Kiadónál 2011-ben.

hozzá a viszonyod, mert tudod, hogy nem kemény, és nem veszélyes. Megőrzöd a nyugalmad, és még a jó tulajdonságait is észre tudod venni, ahelyett hogy félnél tőle, vagy csak a hibáit látnád.

Bátorító a tudat, hogy ugyan elrendezendő sérülésekkel születesz, melyek rendszeresen működésbe lépnek az emberekre és a körülményekre adott válaszaid által, de védekezésül létrehozott maszkjaid nem örökkévalóak. Az utolsó fejezetben javasolt gyógyító módszerek gyakorlatba ültetése révén a maszkjaid fokozatosan gyengülni fognak, és át fog alakulni az attitűdöd – lehet, hogy a tested is.

Addig azonban több év is eltelhet, amíg a testen látható eredményeket is észreveszed: a test az őt alkotó fizikai anyag miatt mindig lassabban alakul át. A finomabb (érzelmi és szellemi) testünknek kevesebb idő kell az átalakuláshoz egy mély és szeretettel meghozott döntés után. Nagyon könnyű például arra vágyni (érzelmi sík) és elképzelni (szellemi sík), hogy egy másik országba látogatunk. Néhány perc alatt meg tudjuk hozni a döntést, hogy útnak indulunk. Ám amíg mindent eltervezünk, megszervezünk, a szükséges pénzt félretesszük, stb. – a terv megvalósulása az anyagi világban hosszabb időt fog igénybe venni.

A tested átalakulásának ellenőrzésére jó módszer, ha minden évben lefényképezed magad. Ügyelj arra, hogy a tested minden részéről közeli képet készíts, hogy jól láthasd a részleteket. Egyesek gyorsabban változnak, mint mások, mint ahogy egyesek gyorsabban képesek megvalósítani az utazásaikat. Az a fontos, hogy folyamatosan dolgozz a belső átalakulásodon, mert így lehetsz boldogabb az életben.

Azt javaslom, hogy a következő öt fejezet olvasása alatt jegyezz le mindent, amiről úgy látod, hogy rád vonatkozik. Aztán olvasd újra azt vagy azokat a fejezeteket, melyek a legjobban leírják a hozzáállásodat, legfőképpen pedig a testi megjelenésedet.