

CAPITOLUL 3

RĂNILE EMOȚIONALE

Cum le identificăm?

Conceptul de cinci răni ale sufletului – respingere, abandon, umilire, trădare și nedreptate – a fost inițial adus la lumină în lucrările de cercetare ale psihiatrului american John Pierrakos care, la rândul lui, s-a inspirat de la Wilhelm Reich, medic, psihiatru și psihanalist austriac. Lise Bourbeau este cea care l-a făcut cunoscut la scară mai largă; Pierrakos este primul care le-a identificat, le-a clasificat, le-a observat și, mai ales, a făcut legături importante între rănilor interioare și felul în care arată un om.

Sunt traume mai mici sau mai mari, experiențe dificile, dure-roase, uneori banale, pe care le-ai trăit de la concepție la vârsta de aproximativ 6 ani, care și-au lăsat amprenta și care te-au făcut să reacționezi când au fost trezite în anumite situații. În general, părinții noștri sunt cei care le-au provocat fără să vrea. Dar ei înșiși sunt deseori răniți de propriii lor părinți și nu fac decât să reproducă un tipar inconștient. *Acest lanț al suferinței rănește generație după generație de la începuturile omenirii.*

Părinții noștri sunt cei care ne rănesc...

Părerea mea este că noi i-am ales pe părinții noștri înainte de a ne încarna, pentru ca ei să ne pună în situația să trăim experiențe diverse și variate, unele dificile, potrivite pentru reactivarea rănilor, care este prima etapă pentru a le explora și mai ales pentru a le depăși.

Dacă, de exemplu, în diferite vieți, ai suferit de o rană de abandon, tu (sufletul tău) va alege să se încarneze într-o familie neglijentă sau cel puțin cu părinți care nu îți vor oferi toată afecțiunea și atenția de care ai nevoie pentru a te dezvolta. *În acest fel*, te vei găsi în condițiile ideale pentru ca această rană de abandon să se trezească din nou în tine până când, într-o zi, obosit de suferință, te vei elibera de ea.

Să studiem în continuare diferitele răni care există. *În acest sens*, poate fi de ajutor să notezi negru pe alb diferitele caracteristici ale rănilor care rezonază cu tine. Cu cât vei cerceta mai amănunțit sistemele tale în căutarea rănilor, cu atât vei putea să-ți reiei puterea asupra lor și cu atât acestea își vor pierde din forță.

Rănilor din copilărie reprezintă un subiect vast și ar fi nevoie de un volum întreg pentru a vorbi numai de una dintre ele. Mă voi mulțumi, deci, să enumăr aici principalele caracteristici ale fiecăreia.

Rana de respingere

Prima dintre răni e cea de respingere. Apare între momentul concepției și naștere. Afectează sufletele care consideră pe drept

sau pe nedrept că nu sunt dorite. Printre cazurile obișnuite sunt bebelușii nedoriți, cei care apar din cauza unor avorturi ratate sau ale căror mame au fost bolnave în timpul sarcinii.

„Respingerea“ e atașată acestei false convingeri: „Nu merit să trăiesc.“ Ne putem ușor imagina ce fel de existență își va construi o persoană care are această convingere...

Morfologia corpului trădează rana de care suferă „proprietarul“. Este de altfel o metodă eficientă de a identifica o anumită rană.

Din cum înțeleg eu lucrurile, o ființă umană nu este făcută numai din corpul fizic. Are, de asemenea, și un corp eteric, mental, emoțional etc.

O grămadă de lucrări disecă teoria, care pentru mine este o stare de fapt. Corpurile mai subtile creează corpurile mai dense influențându-le forma pentru a ajunge în final la corpul fizic. E interesant de constatat că în genele noastre nu ne-am identificat încă organele noastre sau corpul... Astfel, corpul emoțional creează sau desenează, în bună parte, corpul fizic. Cel al respinsului va fi foarte slab, pentru că, dat fiind că e convins că nu are dreptul să trăiască, la nivel energetic, dar inconștient, face în așa fel încât să nu ocupe spațiu.

Tipul respinsului este deci foarte slab, uneori ajungând să fie numai piele și os. Ansamblul corpului poate trăda rana de respingere sau numai o parte. De exemplu, o femeie „respinsă“ poate să nu aibă fese sau să aibă pieptul plat, sau fața osoasă.

În ceea ce mă privește, rana de respingere îmi afectează încheieturile și gleznelor. Acestea sunt anormal de subțiri comparativ cu restul corpului. Într-o anumită perioadă din viața mea, chiar am suferit de bulimie și anorexie, două afecțiuni simptomatice pentru rana de respingere.

Rana emoțională este partea cea mai fragilă a psihicului unei ființe umane. De asemenea, pentru a nu suferi în permanență, ne vom inventa o mască, o personalitate sau o strategie menite să ne protejeze. Din nefericire, acest lucru nu funcționează niciodată, iar uneori chiar agravează situația.

Respingerea are ca strategie fuga. De aceea, deseori vorbim despre „fugar”. Nu înfruntă problemele, le evită sau fuge de-a binelea. *În acest fel*, fără să-și dea seama uneori, fuge și de lucrurile și persoanele care i-ar putea fi benefice. Persoanei respinse îi e greu să facă compromisuri, mai ales în ceea ce privește relațiile interpersonale. Paradoxul diferitelor răni este că cei răniți îi atrag întotdeauna pe cei pe care ar vrea cu tot dinadinsul să-i evite. De exemplu, probabil că îi știți pe acei tineri pe care îi etichetăm ca fiind „gotici”. Majoritatea suferă de o rană vizibilă de respingere. Se îmbracă pseudoprovocator pentru a se diferenția de lumea pe care o resping și care, cred ei, îi respinge. Iar asta are ca efect faptul că îi respinge și ea într-un nociv efect de oglindă.

Respinsul are multe frici. Cum a crescut într-o lume necunoscută și care îi provoca frică, deseori e tentat să fugă, acționat de o teamă ce poate ajunge la groază.

Există diferite feluri de a fugi. Cu ajutorul drogurilor, alcoolului sau chiar prin intermediul jocurilor video, care sunt metode foarte eficiente de a fi într-un loc fără a fi cu adevărat, evadând tot timpul. Chiar și meditația, în anumite cazuri, poate fi o fugă. Poate că ați remarcat, de altfel, că anumite persoane care practică meditația sunt extrem de slabe. Acestea nu par cu adevărat să se fi încarnat în materie.

Vreau să vorbesc și de ceea ce eu numesc „**umbra luminoasă**”, adică despre capacitățile, talentele, atitudinile pozitive pe care le putem avea datorită rănilor noastre.

E important să ne amintim că suntem o combinație a rănilor personale: așa cum culorile primare se amestecă și dau naștere unei infinități de nuanțe, fiecare din noi e unic în felul în care suntem afectați de răni. Nu pretind să cuprind întreg universul nostru interior în câteva caracteristici, care l-ar închide în niște cutii etanșe, ci le prezint ca exemplu în linii mari. În cazul rănii de respingere, se pot dezvolta mai multe caracteristici:

1. Sunt persoane autonome care pot să funcționeze foarte bine singure. Au o ușurință în a se detașa.
2. Respinșii au o lume interioară bogată, unii pot fi foarte creativi, cu o mare înclinație către artă.
3. Sfera spirituală – nematerială – îi interesează, sunt atrași de meditație, de rugăciune și chiar ascetism.
4. Sunt persoane care nu au încredere în liderii culturali, sociali etc. Pot trăi după propriile norme și chiar inventa unele noi.
5. Pot fi atrași de călătorii, viața nomadă, nonposesiune (gândiți-vă la colibri).

Pentru a explora mai departe:

1. **Ce a vibrat în tine când ai citit descrierea acestei răni?**
2. **Care dintre comportamentele tale se regăsește printre cele ilustrate în această rană?**
3. **Cum îți afectează acest lucru viața?**
4. **Ce caracteristici ți-ai dezvoltat datorită acestei răni?**

Rana de abandon

Această rană apare undeva între momentul nașterii și vârsta de 3 ani. Afectează copiii care consideră, cu sau fără motiv, că nu au primit toată iubirea, toată afecțiunea și atenția de care aveau nevoie pentru a se dezvolta. Să menționăm că rănilor copilăriei sunt foarte subiective. Mulți părinți revarsă asupra copiilor lor toată afecțiunea și totuși, în sufletul lor, aceștia consideră că le-a lipsit.

Copiii care se trezesc cu un frățior sau surioară pot fi afectați de rana de abandon – și la fel și copiii care au fost separați de mamele lor în primele 24 de ore de la naștere, cum se întâmplă din nefericire în mod obișnuit în maternități la ora actuală. M-am confruntat cu mai multe cazuri de persoane care nu înțelegeau de ce suferă de această rană, fiindcă părinții lor fuseseră iubitori. Unii dintre ei au înțeles în sfârșit, prin terapie, că toate acestea aveau legătură cu primele ore ale existenței lor, când fuseseră izolați de mame. Tot așa, o boală a mamei – și deci indisponibilitatea ei temporară – poate provoca la un copil o rană de abandon.

Masca celui ce se simte abandonat este cea de dependență. Pentru a nu mai fi din nou abandonat, se va agăța de diverse persoane pentru ca acestea să nu-l lase singur – ceea ce are, evident, efect invers: persoanele respective fug de el. E o ocazie bună să precizăm că există combinații de răni care au rezultate dintre cele mai rele. Respinsul și abandonatul, de exemplu, se „găsesc” bine. Abandonatul încearcă să îl prindă pe respins și nu reușește, fiindcă acesta din urmă fuge. O asemenea dinamică care are loc în ambele sensuri îl adâncește pe fiecare în convingerile sale greșite.

Falsa convingere dezvoltată de abandonat este: „Am nevoie de alții pentru a trăi. Singur nu reușesc să fac nimic.” Rezultatul: va depinde de iubirea, tandrețea, dar și de validarea celorlalți și nu există decât prin ochii lor.

Atât timp cât aceste persoane sunt în relații care funcționează, se simt bine. Dacă e invers, totul devine un iad.

Întregul corp al persoanei care suferă de abandon sau numai anumite părți ale acestuia sunt lipsite de fermitate. La o femeie care suferă de rana de abandon vedem frecvent sânii sau fesele căzute. La un bărbat abandonat, ar putea fi testiculele. Aceste persoane pot face mult sport, dar zonele în care nu au mușchi, vor fi lăsate, cum ar fi obraji.

Umbră luminoasă:

1. Cel care suferă de rana de abandon poate fi foarte romantic și dă dovadă de multă creativitate în a-și condimenta relația.
2. Poate fi un bun amant pentru că-i place sexul.
3. Este sensibil, iubitor, afectuos, emoțional.
4. Poate simți o anumită melancolie care poate fi foarte creativă; multe cărți sau texte formidabile au apărut datorită acestei caracteristici a răni.
5. Căutând iubirea și atenția de care are atâta nevoie, poate deveni cântăreț, actor sau să practice o altă meserie ce atrage un public numeros.

Pentru a explora mai departe:

1. **Ce a vibrat în tine când ai citit descrierea acestei răni?**
2. **Care dintre comportamentele tale se regăsește printre cele ilustrate în această rană?**
3. **Cum îți afectează acest lucru viața?**
4. **Ce caracteristici ți-ai dezvoltat datorită acestei răni?**

Rana de umilință

Această rană apare între 6 luni și 3 ani, adică de la vârsta la care apar funcțiile care-l fac pe copil mai autonom. Începe să vrea să mănânce singur, să meargă și să își controleze sfincterele. De fapt, își dă seama că nu este una cu mama lui, cu care avea până în acel moment o relație fuzională.

Rana apare când, pe acest drum către autonomie, copilul, corpul lui sau una dintre funcțiile sale nu au fost respectate. De exemplu, copilul începe să vrea să-și controleze sfincterele, dar face în pantaloni și este certat din cauza asta. Îmi amintesc de o mamă din familia mea care povestea de fiecare dată, foarte mândră, că fiul ei își controla sfincterele de la 6 luni. Îl constrânsese obișnuindu-l să-și facă nevoile o singură dată pe zi la oliță. În final, această persoană este singura din familia noastră care suferă de rana de umilință, pentru că ritmul lui natural de copil nu a fost respectat.

Abuzurile sexuale generează aceeași rană, la fel cum și a forța un copil să mănânce. La maturitate, persoanele care au fost tratate în acest fel tot țin cure de slăbire fără succes, deoarece **corpul lor este extrem de gras sau are tendințe de îngrășare**. Această masă voluminoasă pe care o creează are scopul de a-i proteja de ceilalți și de lipsa lor de respect.

Copii fiind, am suferit de o primă traumă: rana originară. Dacă aceasta nu se vindecă, noi vom recrea cam aceleași circumstanțe până în ziua în care, obosiți de suferință, vom decide să ne eliberăm. Iar asta e, de altfel, foarte posibil, fiindcă și cea mai gravă rană e reversibilă... dacă o abordăm corect. Mai ales azi, tehnicile foarte puternice de care dispunem ne permit destul de

des ca la fiecare sesiune să deblocăm ceea ce necesita foarte mult timp cu metodele vechi de muncă cu sine.

Rana de umilință este totuși una din cele mai dificile de vindecat. Nu pentru că ar fi foarte profundă, ci pentru că emoția care îi este asociată este rușinea.

Într-o zi, am lucrat cu un grup de adolescenți. Printre ei se afla și o fată care avea o rană de umilință foarte vizibilă, mai ales prin greutatea în plus. Părea că e singura care nu vedea asta. Când m-a întrebat despre ea, i-am spus. Nu i-a picat deloc bine, iar rușinea a devenit atât de puternică încât a început să roșească și aproape a luat-o la fugă. După acest incident, mi-a fost foarte greu să restabilesc încrederea pe care o avea în mine.

Cei care au o rană de umilință manifestă un comportament extrem față de hrană, sex sau în relațiile cu ceilalți. Au, de asemenea, și tendința de a se sacrifica pentru alții. Dacă în familie există cineva cu rana de umilință, acesta va rămâne să aibă grijă de părinții în vârstă sau bolnavi, până într-acolo încât uneori își lasă deoparte viața personală (de cuplu, profesională) pentru ei.

Cei cu rana de umilință fac totul pentru a le face plăcere prietenilor, fiindcă speră ca aceștia să-i considere buni la suflet. Strategia lor este diferită de cea a celor cu rană de abandon, care încearcă să fie validați. **Cel cu rana de umilință caută la celălalt să-i redea demnitatea pierdută (crede el) și a fi acceptat așa cum este, chiar dacă lui însuși îi este dificil să se accepte așa, cu dorințele, senzualitatea și nevoile sale. Speră ca altcineva să facă ceea ce el însuși nu a reușit.**

Umbra luminoasă:

1. Empatic, serviabil, încercând să îndeplinească nevoile celuilalt.
2. Bun prieten, fidel, familial.
3. Când își acceptă senzualitatea și pe cea a lumii, poate fi un epicurian care onorează frumusețea sa și pe cea a vieții.
4. Un spirit umanitar, care poate ajunge să servească o cauză măreață.
5. Poate avea simțul umorului foarte dezvoltat și este foarte plăcut să trăiești cu el.

Pentru a explora mai departe:

1. **Ce a vibrat în tine când ai citit descrierea acestei răni?**
2. **Care dintre comportamentele tale se regăsește printre cele ilustrate în această rană?**
3. **Cum îți afectează acest lucru viața?**
4. **Ce caracteristici ți-ai dezvoltat datorită acestei răni?**

Rana de trădare

Apare în perioada dintre 2 și 5 ani, etapa în care se dezvoltă complexul lui Oedip. În acea perioadă, copilul are mare încredere în părinții săi și se consideră trădat la apariția unui frățior, în cazul abuzului sexual sau cazurilor de violență (am vorbit de abuzul sexual și violența ca fiind generatoare ale unor alte răni, când, în realitate, același act poate provoca răni diferite, în funcție de vârsta și caracterul copilului). O promisiune importantă pentru copil și care nu a fost respectată poate genera o astfel de rană.

Fie că e mic sau mare, corpul persoanei trădate – sau o parte din el – e puternic. Cel care suferă de rana de trădare nu este în general mare. O femeie care suferă de rana de trădare poate, de exemplu, să aibă fese sau șolduri late sau poate avea pieptul impunător. Bărbații care suferă de această rană emoțională pot avea umerii lași sau un tors proeminent. În corpul celui cu rana de trădare se simte o prezență puternică. Aceștia au, de altfel, influență asupra celorlalți. Vorbesc bine, sunt convingători și carismatici. Sunt șefi buni, dar subalterni nepotriviți.

Emoția dominantă la ei e furia. Pentru ca alții să nu-i trădeze, **vor dori să-i controleze.** Evident, acest lucru nu funcționează, iar ei simt frustrare și furie.

Umbra luminoasă:

1. Sunt persoane întreprinzătoare, performante, care merg înainte. Puternice, pline de forță.
2. Sunt capabile să conducă echipe, să își asume sau să aibă responsabilități mari. Le e ușor să ia decizii.
3. Pot să aibă încredere în ele și să aibă idei foarte clare despre ceea ce vor.
4. Pot avea multă energie.
5. Înțeleg și reacționează rapid.

Pentru a explora mai departe:

1. **Ce a vibrat în tine când ai citit descrierea acestei răni?**
2. **Care dintre comportamentele tale se regăsește printre cele ilustrate în această rană?**
3. **Cum îți afectează acest lucru viața?**
4. **Ce caracteristici ți-ai dezvoltat datorită acestei răni?**

Rana de nedreptate

Apare între 4 și 6 ani și afectează copiii care consideră, cu sau fără motiv, că nu au fost lăsați să fie ei înșiși.

La nașterea unui frate mai mic, li s-a cerut, de exemplu, să nu mai facă atât de mult zgomot, să ocupe mai puțin loc decât înainte, să fie un exemplu pentru noul sosit sau să-și asume prea multe responsabilități. Pe scurt, i-a rămas prea puțin loc pentru a-și exprima personalitatea.

Această rană poate fi provocată și de părinți obsedați de control, care își șantajează sau amenință copiii. Îi întâlnim uneori în parcuri: copilul se distrează **și deodată cere ceva** (sau începe să plângă), iar ei răspund ceva de genul: „Dacă nu încetezi să plângi, plecăm!“ Ajunși adulți, pentru acești copii există un risc foarte mare să aibă probleme cu plăcerea, care este în centrul răniilor lor.

Corpul celor care suferă de rana de nedreptate este cel mai aproape de perfecțiune dintre toate. Femeile au fese și sâni bombați. Corpul lor va avea tendința să fie athletic, chiar dacă nu fac mult sport. Aceste persoane stau foarte drepte. Corpul lor pare să aibă o anumită tensiune interioară. Militarii și culturiștii sunt două profile care frecvent suferă de acest tip de rană.

Falsa convingere a acestora este: **„Trebuie să fiu perfect pentru ca alții să mă iubească și să mă accepte.“** Pentru că nu se acceptă ei înșiși, trebuie să facă multe lucruri pentru a demonstra că merită să fie acceptați și iubiți.

Masca lor este cea a rigidității. Aceste persoane sunt foarte reci și deconectate de la emoțiile lor. Totuși, în interior, ele resimt nevoia ca alții să fie calzi cu ele. Problema e că răceala lor împiedică formarea unor legături autentice.