

# CELE CINCI RĂNI CARE NE ÎMPIEDICĂ SĂ FIM NOI ÎNȘINE

Lise Bourbeau

## *CUPRINS*

Prefață.....	2
Formarea rănilor și a măștilor .....	3
Respingerea.....	11
Abandonul.....	25
Umilirea.....	41
Trădarea.....	59
Nedreptatea.....	80
Vindecarea rănilor și transformarea măștilor.....	97

## *Prefață*

Redactarea acestei cărți a fost posibilă datorită perseverenței a numeroși cercetători, care, asemeni mie, nu au ezitat în a face publice rezultatele cercetărilor lor, în ciuda scepticismului și a controverselor stârnite de către acestea. De altfel, cercetătorii știu că, în general, vor fi criticați, la fel și publicațiile lor și se pregătesc să trăiască cu această adversitate. Ceea ce îi motivează este dorința lor de a favoriza evoluția omului și pe cei care le acceptă descoperirile.

Printre cercetători, primul căruia țin să-i mulțumesc este psihiatrul austriac SIGMUND FREUD, pentru monumentală sa descoperire a inconștientului și pentru faptul că a îndrăznit să afirme că fizicul poate avea o legătură cu dimensiunile emoțională și mentală ale ființei umane.

Mulțumirile mele se adresează și unuia dintre elevii lui Freud, WILHELM REICH, care, după părerea mea, a fost marele precursor al metafizicii. El a fost primul care a stabilit cu adevărat legătura între psihologie și fiziologie, demonstrând că, nevrozele afectează nu numai mentalul, ci și corpul fizic.

În continuare, mulțumesc psihiatrilor JOHN C. PIERRAKOS și ALEXANDER LOWEN, amândoi elevi ai lui Wilhelm Reich, cei care au definit bioenergia, demonstrând importanța implicării emoțiilor și a gândirii în voința de a vindeca trupul.

În special, datorită operei lui John Pierrakos și a partenerei sale, Eva Brooks am reușit să realizez sinteza pe care o veți descoperi în această carte. După un stagiu foarte interesant, la care am participat în 1992, cu BARRY WALKER, un elev al lui John Pierrakos, am observat și am cercetat cu asiduitate pentru a ajunge la o sinteză a celor cinci răni și a măștilor care le însoțesc. De altfel, tot ceea ce este cuprins în această carte a constituit obiectul a numeroase verificări, începând din 1992, prin intermediul a mii de persoane care au participat la stagiile mele, precum și din exemple extrase din viața mea personală.

Nu există nici o dovadă științifică pentru ceea ce se afirmă în această carte, dar te invit, cititorule, să verifici sinteza pe care am propus-o, înainte să o respingi și, mai ales, să o experimentezi pentru a afla dacă îți poate fi de folos în îmbunătățirea calității propriei tale vieți.

După cum ți-ai dat seama, continui să te tutuiesc și în această carte, așa cum am făcut-o și în celelalte scrieri ale mele. Dacă citești pentru prima oară una dintre cărțile mele și nu ești familiarizat cu, cursul *ASCULTĂ-ȚI CORPUL*, se poate întâmpla ca anumite expresii să te uimească foarte tare. De exemplu, eu fac o distincție clară între sentiment și inteligență, între "intelectuanță" și "inteligentă", sau între a stăpâni ceva și a controla ceva. Sensul pe

care îl atribui acestor cuvinte este explicat în celelalte cărți ale mele, sau în cadrul atelierelor pe care le conduc.

Conținutul cărții se adresează atât genului masculin cât și celui feminin. Atunci când nu este cazul, precizez acest lucru. În același timp, continui să folosesc cuvântul DUMNEZEU. Și îți reamintesc că, atunci când folosesc cuvântul DUMNEZEU, fac referire la EUL TĂU SUPERIOR, la ființa ta adevărată, acel EU, care îți cunoaște adevăratele nevoi, pentru a trăi în iubire, fericire, armonie, pace, sănătate, bunăstare și bucurie.

Îți doresc să te descoperi în capitolele ce urmează cu aceeași plăcere cu care eu mi-am împărtășit descoperirile.

Cu drag,

Lise Bourbeau

## Capitolul 1

### *Formarea rănilor și a măștilor*

Când un copil se naște, el știe, în adâncul lui, că motivul pentru care se încarnează este acela de a fi el însuși, trecând print-o serie de experiențe. De altfel, sufletul lui a ales dinainte familia și mediul în care se va naște, cu un scop foarte precis. Toți avem aceeași misiune, venind pe lume: aceea de a trăi o serie de experiențe până când ajungem să le acceptăm și să ne iubim pe noi înșine trecând prin ele.

Atât timp cât o experiență este trăită în non-acceptare, adică fiind judecată, în culpabilitate, teamă, regret sau orice altă formă de non-acceptare, oamenii își atrag fără încetare circumstanțele și persoanele care îi fac să retrăiască aceeași experiență. Unii dintre ei, nu numai că experimentează același tip de eveniment de mai multe ori pe parcursul unei vieți, dar mai mult, trebuie să se reîncarneze o dată sau de mai multe ori pentru a ajunge să îl accepte în totalitate.

A accepta o experiență nu înseamnă că acea experiență este preferata noastră sau că suntem de acord cu ea. Este vorba mai degrabă de a ne acorda nouă înșine dreptul de a experimenta și de a învăța prin intermediul a ceea ce trăim.

Trebuie să învățăm mai ales ce anume este benefic pentru noi și ce anume nu este bun. Iar singurul mod de a afla acest lucru este să devenim conștienți de consecințele acelei

experiențe. Tot ceea ce hotărâm sau nu, ceea ce facem sau nu, ceea ce spunem sau nu și la fel, ceea ce gândim sau simțim va avea anumite consecințe.

Omul își dorește să trăiască într-un mod din ce în ce mai inteligent. Atunci când își dă seamă că o experiență provoacă niște consecințe dăunătoare, în loc să-și reproșeze ceva sau să fie ranchiunos pe cineva, trebuie să accepte pur și simplu faptul că a ales acea experiență (chiar inconștient), pentru a descoperi că nu a fost o mișcare inteligentă pentru el. Își va aminti de acest lucru mai târziu. Astfel putem să trăim o experiență în acceptare. Din contră, vă reamintesc că, chiar dacă vă spuneți: „Nu mai vreau să trăiesc așa”, o luați de la capăt. Trebuie să îți acorzi dreptul de a repeta de mai multe ori aceeași greșală sau experiență neplăcută, înainte de a ajunge să ai voința și curajul necesare pentru a te schimba. **Oare de ce nu înțelegem de la început? Din cauza ego-ului nostru, alimentat de convingerile noastre.**

Toți avem numeroase convingeri care ne împiedică să fim ceea ce vrem să fim. Cu cât aceste maniere de a gândi sau convingeri ne fac rău, cu atât încercăm mai mult să le diminuăm. Ajungem chiar să credem că nu ne aparțin nouă. Iar a reuși să le echilibrăm înseamnă a ne încarna de mai multe ori. Doar atunci când corpul nostru mental, emoțional și fizic vor asculta de DUMNEZEUL interior, spiritul nostru va fi pe deplin fericit.

Tot ceea ce trăim în non-acceptare se acumulează la nivelul sufletului. Acesta, nemuritor fiind, revine mereu, sub diverse forme umane, cu tot bagajul adunat în memoria sa de suflet. Înainte de a ne naște, ne hotărâm ce anume dorim să reparăm în timpul următoarei încarnări. Această decizie și tot ceea ce am acumulat în trecut, nu sunt înregistrate în memoria noastră conștientă, respectiv ceea ce aparține intelectului. De abia pe parcursul vieții ne vom da seama treptat de planul nostru de viață și de ce anume trebuie să reparăm.

Atunci când fac aluzie la ceva „neîncheiat, nerezolvat”, fac referire la o experiență trăită în non-acceptarea sinelui. Există o diferență între a accepta o experiență și a se accepta pe sine însuși. De exemplu, o tânără care a fost respinsă de către tatăl ei, deoarece acesta dorea să aibă un băiat. În acest caz, a accepta experiența înseamnă a-i da tatălui ei dreptul de a-și fi dorit un băiat și de a o respinge pe fiica lui. Acceptarea de sine, constă, în cazul acestei tinere, în a-și acorda dreptul de a avea resentimente față de tatăl ei și apoi de a se ierta pentru faptul de a-i fi purtat pică. Nu trebuie să existe nici o judecată asupra tatălui ei sau asupra ei însăși, ci doar compasiune și înțelegere pentru acea parte care suferă în fiecare dintre ei.

Ea va ști că acea experiență s-a încheiat în totalitate, atunci când, la rândul ei, va respinge pe cineva, fără să se acuze, cu multă compasiune și înțelegere, față de ea însăși. Mai există și o altă modalitate de a ști dacă acea experiență a fost rezolvată și trăită într-adevăr în acceptare: persoana pe care o va respinge nu o va detesta, ci și ea, la rândul ei, va fi plină de compasiune, știind că tuturor oamenilor li se poate întâmpla să respingă o altă persoană, în anumite momente ale vieții lor.

Să nu lași ego-ul să-ți joace feste, ego-ul care încearcă adesea, prin toate mijloacele, să ne facă să credem că am încheiat o situație. Ni se întâmplă deseori să spunem : „Da, înțeleg de ce celălalt a acționat așa”, pentru a nu fi necesar să ne privim pe noi înșine și să ne iertăm. Ego-ul nostru încearcă astfel să găsească o modalitate rapidă de a lăsa de o parte situațiile neplăcute. Se întâmplă să acceptăm o situație sau o persoană fără să ne fi iertat pe noi înșine, sau fără să ne fi acordat dreptul de a-i fi purtat pică celuilalt, sau de a fi încă resentimentari. Acest lucru înseamnă „a accepta doar experiența”. Și repet: „este important să facem diferența între a accepta experiența și a se accepta pe sine.” Această acceptare este greu de făcut, deoarece ego-ul nostru nu vrea să accepte faptul că toate experiențele dificile pe care le trăim au ca unic scop să ne arate că și noi ne purtăm în același fel ca și ceilalți.

**Ți-ai dat seama până acum că atunci când acuzi pe cineva de ceva, acea persoană te acuză la rândul ei, de același lucru?**

De aceea este atât de important să înveți să te cunoști și să te accepți cât mai mult posibil. Acest lucru ne ajută să trăim din ce în ce mai puține situații dureroase. Depinde de fiecare dintre noi să hotărâm să ne luăm viața în propriile mâini, pentru a deveni stăpâni pe propria existență, în loc să lăsăm ego-ul fiecăruia să ne controleze viața. Dar a face față acestor lucruri necesită mult curaj deoarece în mod inevitabil se vor atinge vechile răni, care ne pot produce foarte mult rău, mai ales dacă nu au mai fost tratate încă din viețile anterioare. Cu cât suferi mai mult într-o situație sau cu o persoană, cu atât mai de departe provine acea problemă.

Pentru a te ajuta, poți să te sprijini pe DUMNEZEUL tău interior care este omniscient (El știe tot), omniprezent (El este peste tot) și omnipotent (El este atotputernic). Iar această putere este mereu prezentă, vie în tine. Acționează astfel încât te orientează spre persoanele și spre situațiile care îți sunt necesare pentru a crește și a evolua, conform planului de viață ales înainte de a te fi născut.

Chiar înainte de a te naște, DUMNEZEUL tău interior îți atrage sufletul spre mediul și familia de care vei avea nevoie în viitoarea ta viață. Această atracție magnetică și aceste obiective sunt determinate, pe de o parte, de ceea ce nu ai reușit încă să trăiești în iubire și acceptare în viețile tale anterioare și, pe de altă parte, de ceea ce viitorii tăi părinți au de încheiat prin intermediul unui copil ca tine. Acest lucru explică de ce, părinții și copiii au, în general, aceleași răni de vindecat.

Când te naști, nu mai ești conștient de tot acel trecut, deoarece te concentrezi mai ales pe nevoile sufletului tău, care vrea să te accepți cu calitățile tale, cu defectele tale, cu forțele tale, slăbiciunile tale, dorințele tale, personalitatea ta etc. Toți avem astfel de nevoi. Cu toate acestea, la puțin timp după naștere, ne dăm seama că atunci când vrem să fim noi înșine, acest lucru deranjează lumea adulților sau pe cea a apropiaților noștri. Ajungem astfel la concluzia că, a fi natural, nu este bine, nu este corect. Este o descoperire dureroasă

ce provoacă mai ales copilului, accese de furie. Aceste crize devin atât de frecvente încât ajungem să credem că sunt normale. Sunt numite „crizele copilăriei” sau apoi, „crizele adolescenței”. Poate au devenit ceva normal pentru oameni, dar cu siguranță nu constituie ceva firesc. Un copil care se agită în mod natural, care este echilibrat și care are dreptul de a fi el însuși nu face genul acesta de crize. Din nefericire, acest tip de copil nu există aproape deloc. Am observat în schimb, că majoritatea copiilor trec prin următoarele patru etape:

După ce a cunoscut bucuria de a fi el însuși, copilul, în prima etapă a vieții, va cunoaște durerea provocată de faptul că nu are dreptul de a acționa mereu așa, trecând astfel în cea de a doua etapă. Urmează apoi perioada de criză și cea de revoltă, a treia etapă. După aceea, în a patra etapă, pentru a-și micșora suferința, copilul se resemnează și ajunge să-și creeze o nouă personalitate pentru a deveni ceea ce vor ceilalți să devină. Multe persoane vor rămâne închistate în cea de a treia etapă pe toată durata vieții, adică vor fi mereu în reacțiune, furioși sau în situații de criză.

În timpul celei de a treia și celei de a patra etape ne creăm mai multe măști (noi personalități) pe care le folosim pentru a ne apăra împotriva suferinței trăite pe parcursul celei de a doua etape. **Aceste măști sunt în număr de cinci și corespund celor cinci răni importante, trăite de ființa umană.** În timpul numeroșilor ani de studiu, am ajuns la concluzia că toate suferințele oamenilor pot fi concentrate în cinci răni. Le menționez aici, în ordine cronologică, adică în ordinea în care fiecare dintre ele apare în viața noastră:

**RESPINGERE**

**ABANDON**

**UMILIRE**

**TRĂDARE**

**NEDREPTATE**

Disponându-le altfel, obținem acrostihul TRAHİ (fr. TRĂDAT), astfel pot fi memorate mai ușor.

**TRĂDARE**

**RESPINGERE**

**ABANDON**

**UMILIRE (ÎN FRANCEZĂ: HUMLIATION)**

## NEDREPTATE (ÎN FRANCEZĂ: INJUSTICE)

Acest acrostih evidențiază faptul că, de fiecare dată când una dintre aceste răni se reactivează, întreaga noastră ființă se simte trădată. Nu mai suntem credincioși DUMNEZEULUI nostru interior, nevoilor ființei noastre, deoarece ne lăsăm ego-ul cu, convingerile și temerile lui, să ne conducă viața.

Înlocuirea rănilor cu măștile este consecința faptului că vrem să ascundem, de noi înșine și de ceilalți, ceea ce încă nu am vrut să rezolvăm. Aceste ascunzișuri sunt o formă de trădare. Care sunt aceste măști? Le-am notat mai jos, lângă rănilor pe care încearcă să le ascundă:

<u>RĂNI</u>	<u>MĂȘTI</u>
RESPINGERE.....	FUGAR
ABANDON.....	DEPENDENT
UMILIRE.....	MASOCHIST
TRĂDARE.....	DOMINATOR
NEDREPTATE.....	RIGID

Toate aceste răni și aceste măști vor fi explicate în detaliu în capitolele următoare. Importanța măștii este creată în funcție de intensitatea rănii. O mască reprezintă un tip de personalitate, cu un caracter care îi este propriu, dat fiind că s-au dezvoltat numeroase convingeri care vor influența atitudinea interioară și comportamentele acelei persoane. Cu cât rana este mai importantă, cu atât vom suferi mai mult, ceea ce ne va obliga să purtăm mai des aceste măști.

Purtăm o mască doar atunci când vrem să ne protejăm. De exemplu, în cazul în care o persoană trăiește o nedreptate în urma unui eveniment, sau când se judecă pe sine ca fiind nedreaptă, sau când îi este teamă de a fi judecată ca fiind incorectă, va purta masca ei de rigid, adică va adopta comportamentul unei persoane rigide.

O să ilustrez printr-un exemplu, pentru a vedea mai clar felul în care rana și masca ce îi corespunde, sunt legate una de alta. Rana interioară poate fi comparată cu o rană fizică pe

care o ai pe mână de mult timp, pe care o ignori și pe care nu ai îngrijit-o cum trebuia. Ai preferat să o bandajezi, pentru a nu se mai vedea. Acel pansament este echivalentul măștii. Ai crezut că făcând astfel, vei putea pretinde că nu ești rănit. Crezi că într-adevăr, aceasta este soluția? Bineînțeles că nu! Știm cu toții lucrul acesta, dar ego-ul, el, nu îl știe. Este una dintre modalitățile lui de a ne păcăli.

Să ne întoarcem la exemplul cu rana de la mână. Să presupunem că acea leziune te doare foarte tare, atunci când cineva te atinge pe mână, chiar dacă rana este protejată de pansament. Când cineva te ia de mână, cu dragoste, iar tu țipi: "Au! Mă doare!", poți să-ți imaginezi cât de surprins este celălalt. Oare chiar a vrut să te rănească? Nu, deoarece dacă suferi atunci când cineva te atinge pe mână, este din cauza faptului că tu ești cel care a hotărât să nu-și îngrijească rana. Iar celălalt nu este responsabil de durerea ta.

Este la fel pentru toate rănilile. Sunt foarte multe situațiile în care credem că suntem respinși, abandonati, trădați, umiliți, sau tratați într-un mod injust. În realitate, de fiecare dată când ne simțim răniți, ego-ul nostru este cel care vrea să creadă că celălalt este răspunzător. Practic, încercăm să găsim un vinovat. Câteodată, hotărâm că noi suntem cei vinovați, când, în realitate, nu e cu nimic mai adevărat decât atunci când îl acuzăm pe celălalt. Știți că, de fapt, în viață nu există persoane vinovate: ci doar persoane suferinde. Acum știu că, cu cât acuzăm mai mult (pe sine sau pe ceilalți), cu atât se repetă mai mult aceeași experiență. Acuzarea nu servește decât la nefericirea oamenilor. În timp ce, dacă privim cu compasiune partea umană care suferă, evenimentele, situațiile și persoanele vor începe să se transforme.

Măștile pe care le creăm pentru a ne apăra, sunt vizibile în morfologia unei persoane, în înfățișarea sa exterioară. Mi se pune adesea întrebarea dacă pot fi detectate rănilile la copiii mici. Eu personal, mă amuz observându-i pe cei șapte nepoței ai mei, care au, în momentul în care scriu aceste rânduri, între șapte luni și nouă ani. La majoritatea dintre ei, pot să încep să văd rănilile plecând de la aparența fizică. Rănilile ușor de reperat la această vârstă pot indica o rană mai importantă. În schimb, am observat la doi dintre cei trei copii ai mei, faptul că trupul lor de adult indică răni diferite de cele pe care le vedeam atunci când erau copii sau adolescenți. Corpul este atât de inteligent, încât găsește întotdeauna un mijloc de a ne arăta ce anume avem de rezolvat. În realitate, DUMNEZEUL nostru interior este cel care îl folosește pentru a ne vorbi.

În următoarele capitole veți descoperi cum puteți să vă recunoașteți propriile măști, precum și pe cele ale celorlalți. În ultimul capitol voi vorbi despre comportamentele noi pe care le putem adopta pentru a vindeca aceste răni neglijate până acum și astfel, să încetăm să mai suferim iar schimbarea măștilor ce ascund aceste răni se va face astfel, în mod natural.



În plus, este important să nu ne agățăm de cuvintele folosite pentru a exprima rănilor sau măștile. Cineva poate fi respins și să trăiască o nedreptate, altcineva poate fi trădat și trăiește acest lucru ca pe o respingere, altcineva poate fi abandonat și se simte umilit etc.

Când veți cunoaște descrierea fiecărei răni în parte și caracteristicile ei, va fi mult mai clar pentru voi.

Cele cinci caractere descrise în această carte pot avea asemănări cu cele descrise în alte studii de caractere. Fiecare dintre aceste studii este diferit, iar acesta nu își propune să le înlăture sau să le înlocuiască pe cele realizate în trecut. Una dintre aceste teorii, concepută de către psihologul Gérard Heymans, în urmă cu aproape o sută de ani, este încă destul de populară și azi. Se regăsesc aici următoarele opt tipuri de caractere: pasionalul, colericul, nervosul, sentimentalul, sanguinul, flegmaticul, apaticul și amorful. Atunci când Heymans folosește termenul „pasional” pentru a descrie un tip de caracter, asta nu înseamnă că celelalte tipuri nu trăiesc pasiunea în viața lor. Fiecare dintre aceste cuvinte folosite pentru a descrie tipurile este necesar pentru a defini caracterul dominant al unei persoane. Repet, nu trebuie să ne agățăm de sensul literal al cuvintelor.

Este posibil ca, după ce citiți descrierea comportamentului și atitudinea măștii, pentru fiecare rană, să vă recunoașteți în fiecare dintre ele. Dar se întâmplă foarte rar ca o singură persoană să aibă toate cele cinci răni. De aceea este important să reținem descrierea fizică, deoarece corpul reflectă fidel ceea ce se întâmplă în interiorul nostru. Este mult mai dificil să ne recunoaștem la nivel emoțional sau mental. Amintiți-vă că ego-ul nostru nu vrea să ne descoperim toate convingerile, deoarece este hrănit cu aceste convingeri și prin ele supraviețuiește. În cartea de față nu voi explica mai mult ego-ul, deoarece am vorbit despre asta, detaliat în cărțile *ASCULTĂ-ȚI CORPUL, cel mai bun prieten pe care îl ai pe Pământ și Ascultă-ți iar corpul!*

Se poate să reacționați și să nu fiți de acord, aflând că persoanele suferind de o anumită rană, au o reacție legată de relația cu unul dintre părinți. Înainte de a ajunge la această concluzie, am verificat ipoteza cu mii de persoane, dacă într-adevăr era așa, iar acestea au confirmat. Repet și acum ceea ce spun în fiecare atelier pe care îl coordonez: **părintele cu care aveam impresia că ne înțelegeam cel mai bine când eram adolescenți, este cel cu care avem cele mai multe situații de încheiat**. Este greu de acceptat ideea că suntem resentimentari exact față de părintele pe care îl iubim mai mult. Iar prima reacție în fața acestei afirmații este, în general, negarea, iar după aceea, furia, iar apoi suntem pregătiți să facem față realității: este începutul procesului de vindecare.

Descrierea comportamentului și a atitudinilor legate de diferitele răni, poate să vi se pară negativă. Recunoscând una dintre rănilor voastre, puteți să aveți o reacție la descrierea măștii pe care o creați pentru a evita suferința. Este vorba despre o rezistență foarte umană și naturală. Acordați-vă suficient de mult timp. Amintiți-vă că, la fel ca toate persoanele din jurul vostru, masca este cea care vă face să reacționați, atunci când nu sunteți voi

înșivă. Nu vă liniștește gândul că, atunci când vă deranjează un comportament al cuiva, asta indică faptul că acea persoană poartă o mască pentru a nu suferi? Ținând cont de acest aspect, veți deveni mai toleranți și vă va fi mai ușor să-i priviți pe ceilalți cu dragoste. Să luăm exemplul unui adolescent care are comportamentul de „dur”. Când descoperim că se poartă astfel pentru a-și masca vulnerabilitatea și teama, relația cu el se va schimba, pentru că vom ști că el nu este nici dur, nici periculos. Ne păstrăm calmul și chiar putem să-i remarcăm calitățile, în loc să ne fie teamă și să-i vedem doar defectele.

Este încurajator să știm că, chiar dacă ne naștem cu anumite răni ce trebuie vindecate, răni ce sunt frecvent activate prin reacțiile pe care le avem în fața celorlalți și a situațiilor din jurul nostru, măștile pe care le-am creat pentru a ne proteja nu sunt permanente. Punând în practică metodele de vindecare sugerate în ultimul capitol al cărții, veți vedea cum măștile se micșorează treptat, în consecință atitudinea voastră se va schimba și, posibil și corpul vostru.

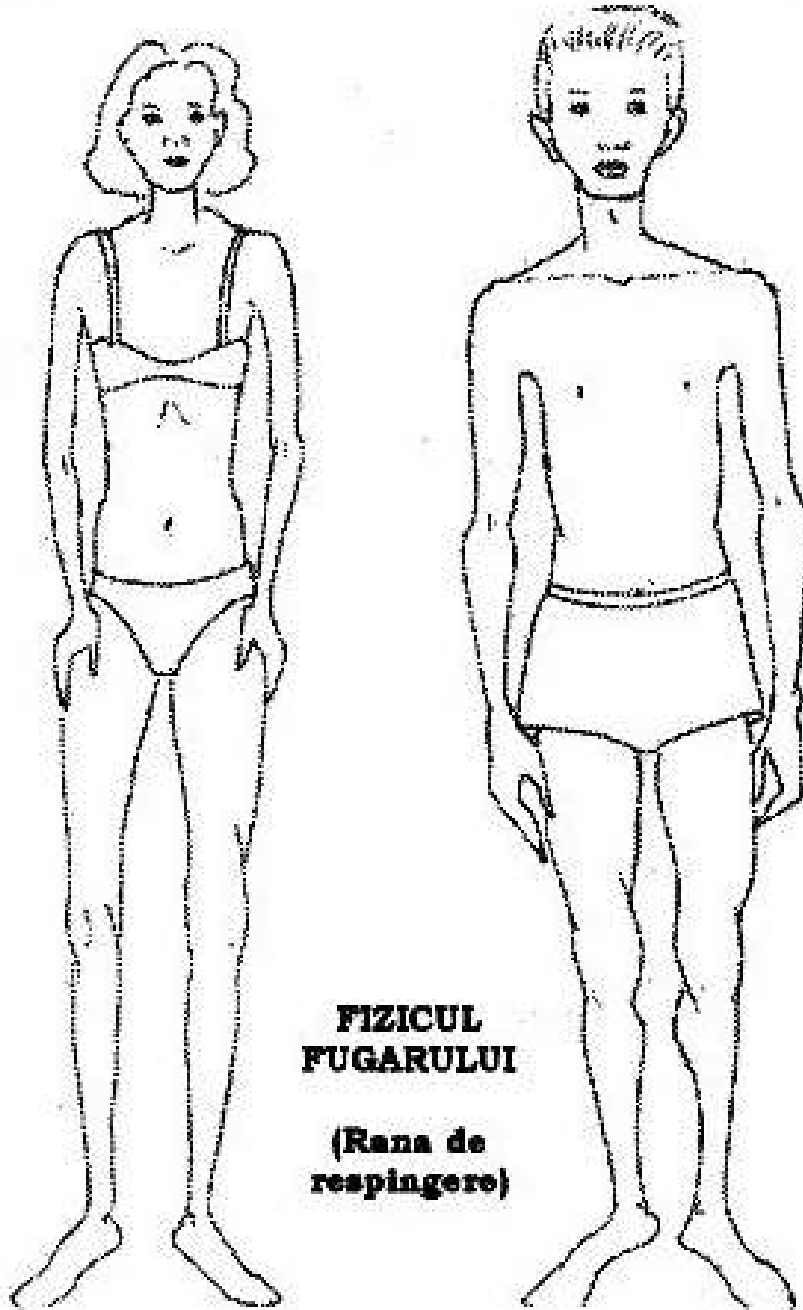
Oricum pentru a vedea acest lucru este nevoie de câțiva ani, înainte de a constata rezultatele vizibile în corpul fizic, deoarece acesta se transformă întotdeauna mai lent din cauza materiei din care e construit. Corpurile noastre mai subtile (cel emoțional și cel mental) au nevoie de mai puțin timp pentru a se schimba, în urma unei hotărâri luate în profunzime și cu dragoste. De exemplu, este foarte ușor să-ți dorești (emoțional) și să-ți imaginezi (mental) că vei vizita o țară străină. Hotărârea de a face acea călătorie poate fi luată în câteva minute. Dar înainte de a planifica totul, organizarea, economisirea banilor etc. concretizarea acestui proiect în lumea fizică va dura mult mai mult.

O modalitate eficientă de a verifica transformările voastre fizice constă în a vă fotografia în fiecare an. Faceți fotografii cu planuri diferite, cu toate părțile corpului, pentru a vedea clar detaliile. Este adevărat că anumite persoane se schimbă mai repede decât altele așa cum anumite persoane își pot concretiza o călătorie mai repede decât altele. Ceea ce este important este să continuăm să lucrăm la transformarea interioară, iar acest lucru ne va face să fim mai fericiți.

În timpul lecturării următoarelor cinci capitole, vă sugerez să notați tot ceea ce credeți că vă corespunde, iar apoi să legați capitolele care vă descriu cel mai bine atitudinea și, mai ales, înfățișarea fizică.

**Capitolul 2**

***Respingerea***



**FIZICUL  
FUGARULUI**

**(Rana de  
respingere)**

Haideți să vedem împreună ce înseamnă cuvântul „respingere” sau „a respinge”. Dictionarul dă mai multe definiții: a expulza, a îndepărta refuzând ceva, a împinge, intoleranță, a nu admite ceva, a evacua.

Mai multor persoane le este greu să facă diferența între respingere și abandon. A abandona pe cineva înseamnă a te îndepărta de el pentru altceva, sau pentru altcineva, în timp ce a respinge pe cineva, înseamnă a-l înlătura, a nu vrea să-l ai lângă tine sau în viața ta. Cel care respinge folosește expresia „Nu vreau”, în timp ce, cel care abandonează spune mai degrabă „Nu pot”.

Respingerea este o rană foarte profundă, deoarece cel care suferă din cauza ei se simte respins în ființa lui și mai ales în dreptul său de a exista. Dintre cele cinci răni, este prima care se manifestă: apare foarte devreme în viața unei persoane. Sufletul care se întoarce pe pământ pentru a vindeca acea rană, trăiește în respingere încă de la naștere, iar uneori chiar înainte de a se naște.

Să luăm exemplul copilului nedorit cel care ajunge, cum se spune, prin „accident”. Dacă sufletul aceluia bebeluș nu a rezolvat sentimentul de respingere, adică, dacă nu a reușit să fie bine, să rămână el însuși, în ciuda respingerii, bebelușul va trăi sigur o rană de respingere. Un exemplu elocvent este cel al noului născut care nu este de sexul dorit de părinți. Există, bineînțeles și alte motive pentru care un părinte respinge un copil, dar ceea ce este important aici constă în conștientizarea faptului că **doar sufletele ce au nevoie să trăiască această experiență vor fi atrase spre părinți care își resping copilul.**

Se întâmplă adesea ca părintele să nu aibă intenția de a-și respinge copilul, dar acesta se simte respins, în orice circumstanță: în urma unui reproș sau din cauza nerăbdării sau a furiei unuia dintre părinți. Atâta timp cât nu este vindecată, o rană se poate reactiva foarte ușor. Persoana care se simte respinsă nu este obiectivă. Ea interpretează incidentele prin filtrul răni sale și se simte respinsă chiar și atunci când nu este.

Din momentul în care bebelușul începe să se simtă respins, începe să-și creeze o mască de FUGAR. Datorită numeroaselor regresii în stare fetală, la care am asistat, am observat că, persoana care avea o rană de respingere, se vedea ca fiind foarte mică în pântecul mamei, unde ocupa foarte puțin loc și era adesea întuneric. Acest lucru mi-a confirmat ideea că această mască a fugarului, poate să înceapă să fie conturată, încă înainte de a ne naște.

Vă atrag atenția, că, începând de acum, până la sfârșitul cărții, voi folosi termenul de fugar, pentru a desemna persoana care suferă de o rană de respingere. Această mască a fugarului este noua personalitate, caracterul dezvoltat pentru a evita suferința provocată de rana de respingere.

Această mască se poate recunoaște în înfățișarea fizică, printr-un corp fugar, adică un corp sau o parte a corpului care pare că vrea să dispară. Corpul este îngust și contractat, ceea ce îl face să poată să dispară mai ușor, sau să nu fie prea prezent sau prea vizibil într-un grup.

**Este un corp care nu vrea să ocupe prea mult spațiu, imaginea fugarului care va încerca toată viața să nu folosească prea mult spațiu.** Atunci când avem impresia că aproape nu există carne pe oase, că pielea pare lipită de oase, putem să spunem că acea rană de respingere este încă foarte mare.

Fugarul este o persoană care se îndoiește de dreptul ei la existență și care lasă impresia că nu s-a încarnat în totalitate. Acest lucru explică aparența unui corp adesea fragmentat, incomplet, din care parcă ar lipsi o bucată, sau senzația că părțile corpului nu se potrivesc. De exemplu, partea dreaptă a corpului sau a feței poate fi foarte diferită de partea stângă. Sunt lucruri care se văd foarte ușor, cu ochiul liber. Deci nu va fi necesar să măsurăm pentru a vedea că cele două părți nu sunt la fel. Amintiți-vă că se întâmplă foarte rar să întâlnim pe cineva care să aibă cele două părți identice.

Un corp fragmentat, incomplet, înseamnă o parte a corpului în care ai impresia că lipsește o bucată, de exemplu fesele, sânii, bărbia, gleznelor mult mai subțiri decât pulpele, sau o adâncitură în zona spatelui, a pieptului, a pântecului. De asemenea, ideea de corp fragmentat se poate manifesta și prin nonconcordanța dintre partea superioară și partea inferioară a corpului.

Se poate spune că un corp este contractat atunci când avem impresia că acea persoană se pliază în ea însăși. Umerii îi sunt aplecați înainte iar brațele sunt adesea lipite de corp. Există de asemenea impresia că a fost un blocaj în creșterea corpului sau a unora dintre părțile lui. Ca și cum una dintre părți nu ar avea aceeași vârstă ca restul corpului, sau dacă trupul este complet contractat, avem impresia că vedem un adult într-un corp de copil.

Când vezi pe cineva cu un corp diform care îți stârnește mila, poți să deduci de asemenea că acea persoană suferă de o rană de respingere. De altfel, sufletul a ales deja acest gen de corp, înainte de a se naște, cu scopul de a ajunge apoi într-o situație potrivită pentru a depăși acea rană.

Fața și ochii fugarului sunt mici. Ochii par goi, deoarece cel care suferă de această rană are tendința de a fugi în lumea lui sau de a fi pe lună (în astral). Privirea lui este adesea plină de teamă. Privind chipul unui fugar, se poate întâmpla să avem impresia că vedem o mască, mai ales în jurul ochilor foarte încercănați. Chiar și el poate avea impresia că vede totul print-o mască. Unele persoane mi-au spus că acea impresie poate să dureze o zi întreagă, în timp ce pentru altele poate dura doar câteva minute. Este o modalitate de a nu fi prezent cu adevărat la ceea ce se întâmplă, pentru a evita suferința, indiferent pe ce durată de timp.

Atunci când cineva are toate caracteristicile precizate mai sus, rana sa de respingere este mult mai importantă decât dacă nu ar avea, de exemplu, decât ochii fugarului. Atunci când corpul cuiva indică aproximativ 50% din caracteristicile fizice proprii fugarului, putem crede că acea persoană își poartă masca pentru a se proteja de rana de respingere în 50%

din timp. Acesta ar fi cazul, de exemplu, al unei persoane cu un corp destul de gros și cu glezne foarte mici. O singură parte a corpului ce corespunde caracteristicilor fugarului arată că rana de respingere este mai puțin importantă.

A purta o mască înseamnă a nu mai fi tu însuși. Adoptăm o atitudine diferită, încă de mici, crezând că aceasta ne va proteja. Prima reacție a unei persoane care se simte respinsă este aceea de a fugi. Copilul pe cale să-și creeze o mască de fugar, atunci când se simte respins, este genul de copil care va trăi adesea în lumea lui imaginară.

Lucru care explică de ce acest gen de copil este de obicei cuminte și liniștit, nu creează probleme și nu face mult zgomot.

El se amuză singur, în lumea lui imaginară și construiește castele de nisip. Poate chiar să creadă că părinții lui au greșit bebelușul la maternitate sau că nu ei sunt părinții lui adevărați. Este genul de copil care inventează diferite motive pentru a fugi de acasă, unul dintre acestea fiind dorința lui mare de a merge la școală. În schimb, odată ajuns la școală, mai ales când se simte respins sau se respinge el însuși, se regăsește „pe lună”, plecat în lumea lui. O doamnă mi-a povestit chiar că se simțea ca o turistă la școală.

Acest gen de copil vrea ca ceilalți să-și dea seama de existența lui, chiar dacă nu crede prea mult în dreptul lui de a exista. De exemplu, mă gândesc la o fetiță care se ascunsese în spatele mobilei în momentul în care părinții ei aveau invitați acasă. Când ei și-au dat seama că fetița nu mai era acolo, au început toți să o caute, iar ea nu a ieșit din ascunzătoare știind că toți erau din ce în ce mai îngrijorați. Ea spunea: „Vreau ca ei să mă găsească. Vreau ca ei să-și dea seama că exist”. Se vede din acest exemplu că fetița credea atât de puțin în dreptul ei de a exista încât trebuia să creeze situații în care să-și poată demonstra acest drept.

Cum adesea este vorba despre un copil al cărui corp rămâne mai mic decât cel normal, de multe ori seamănă cu o păpușă, cu o ființă foarte fragilă. De aceea reacția mamei unui astfel de copil este adesea aceea de a-l supraproteja. Copilului i se spune des că este prea mic să facă cutare sau cutare lucru. Copilul ajunge să creadă acest lucru, în așa fel încât corpul lui rămâne mic. Pentru el, a fi iubit devine deci „a fi sufocat”. Mai târziu, reacția lui va fi de a respinge sau de a fugi când îl va iubi cineva, pentru că îi va fi din nou teamă de a nu fi sufocat. Un copil supraprotejat se simte respins deoarece nu este acceptat pentru ceea ce este el. Pentru a încerca să compenseze faptul că este mic, ceilalți vor să facă și să gândească totul în locul lui și, în loc să se simtă iubit în condițiile date, copilul se va simți respins în propriile sale calități.

Fugarul preferă să nu se atașeze de lucrurile materiale, căci acestea l-ar putea împiedica să fugă atunci când dorește. El ca și cum ar privi de undeva de sus tot ceea ce este material. Se întreabă ce anume caută pe această lume și îi este greu să creadă că va putea fi fericit aici. În schimb îl atrage tot ce ține de spirit, precum și domeniile intelectuale. Nu folosește des

lucrurile materiale pentru plăcere, deoarece le consideră superficiale. O tânără îmi spunea că nu îi face nici o plăcere să facă cumpărături. O făcea doar pentru a se simți vie. Fugarul recunoaște că banii sunt necesari, dar că nu îl fac fericit.

Detașarea aceasta de lumea materială îi produce dificultăți în viața sexuală. Poate ajunge să creadă că sexualitatea interferează cu spiritualitatea. Mai multe femei de tipul fugarului mi-au spus că ele credeau că sexul nu era ceva spiritual, mai ales după ce au devenit mame. Când erau însărcinate, se întâmpla ca soțul lor să refuze să facă dragoste pe parcursul întregii perioade de sarcină. Persoanele de genul fugarului au dificultăți în a accepta că pot avea nevoi legate de sexualitate, la fel ca orice ființă umană normală. Își atrag situații în care sunt respinse în plan sexual, de către un partener, sau se privează singure de sexualitate.

**Rana de respingere este trăită în raport cu părintele de același sex.** Dacă te recunoști în descrierea unei persoane care se simte respinsă, acest lucru înseamnă că ai trăit acea respingere cu părintele de același sex. Acest părinte este cel care a contribuit la activarea rănii deja existente. Este deci firesc și uman să nu-l acceptăm și să avem resentimente împotriva lui, mergând până la a-l urî.

**Părintele de același sex are rolul de a ne învăța să iubim, să ne iubim și să dăruim iubire. Părintele de sex opus ne învață să ne lăsăm iubiți și să primim iubirea.**

Neacceptând-ul pe acest părinte, este normal că ne-am hotărât să nu-l considerăm drept model. Dacă constați că ai această rană, această non-acceptare poate explica dificultățile pe care le ai în a te accepta și a te iubi, fiind de același sex cu părintele respectiv.

Fugarul se crede nul, fără valoare. Din acest motiv va încerca prin orice mijloace să fie perfect pentru a se valoriza în ochii lui și în ochii celorlalți. Cuvântul „nul” este foarte des prezent în vocabularul său atunci când vorbește despre el însuși sau despre ceilalți. De exemplu, o să-l auzim spunând:

- „Șeful meu îmi spunea că nu sunt bun de nimic, deci am plecat de acolo.”
- „Mama nu știe să facă nimic din tot ceea ce ține de treburile casnice.”
- „Tata a fost întotdeauna nemernic cu mama mea, așa cum se poartă soțul meu cu mine. Nu o condamn pentru faptul că a plecat.”

În Quebec se folosește cuvântul "NIMIC" în același sens ca și cuvântul "NUL", De exemplu:

- "Știi că nu valoriz nimic și că ceilalți sunt mai interesanți decât mine."
- "Nu contează ce fac eu, asta nu duce la nimic, întotdeauna o iau de la capăt".
- "Fă ce vrei, nu înseamnă nimic pentru mine."

În timpul unui atelier, un bărbat spunea că se simțea nul și bun de nimic în fața tatălui său. Spunea: "Când îmi vorbește mă simt strivit și sufocat și nu mă gândesc decât să fug, căci în fața lui îmi pierd controlul. Simpla lui prezență mă sperie." O doamnă mi-a povestit că, la vârsta de 16 ani, luase hotărârea ca mama ei să nu mai reprezinte "nimic" pentru ea, în momentul în care mama ei i-a spus că poate să dispară pentru totdeauna, poate chiar să moară, acest lucru i-ar conveni. Din acel moment a întrerupt complet orice relație cu mama ei.

Este interesant de remarcat faptul că cel care încurajează plecarea unui copil ce se simte respins, este de obicei, părintele de același sex. O situație despre care mi s-a vorbit des este cea în care copilului care vrea să plece de acasă i se spune de către părinte : "Pleacă, e o idee foarte bună. Noi vom fi liberi." Atunci copilul se simte și mai respins și va fi tot mai resentimentar față de părinte. Acest gen de situații se întâmplă cu un părinte care are și el, la rândul lui o rană de respingere. El încurajează fuga deoarece este vorba despre un mijloc familiar, chiar dacă nu este conștient de asta.

Un alt cuvânt care face parte din vocabularul fugarului este cuvântul inexistent. De exemplu, la întrebarea "cum este viața ta sexuală?" sau "cum sunt relațiile cu o anumită persoană", un fugar va răspunde inexistent, în timp ce majoritatea oamenilor ar spune pur și simplu că nu este bine.

De asemenea, folosește cuvântul a dispărea. Va spune, de exemplu: "Tata o făcea pe mama târfă...și eu voiam să dispar în momentele acelea" sau "îmi doream ca părinții mei să dispară".

Fugarul caută singurătatea, deoarece, dacă ar primi mai multă atenție, i-ar fi frică că nu ar ști ce să facă cu ea. E ca și cum existența ar fi prea mult pentru el. În familie, sau în orice alt grup, se șterge. Crede că trebuie să treacă printr-o mulțime de situații neplăcute, ca și cum nu ar avea dreptul să riposteze. Oricum, nu vede ce altceva ar putea face. Să luăm exemplul unei fetițe care îi cere mamei ei să o ajute la teme și căreia i se răspunde: "Du-te la tatăl tău. Nu vezi că eu sunt prea ocupată, iar el nu are nimic de făcut?". Simțindu-se respinsă, prima reacție a fetiței este să-și spună: „Asta e, nu sunt destul de drăguță, de aceea nu vrea mama să mă ajute” și va găsi un loc în care să stea singură.

Fugarul are în general foarte puțini prieteni la școală, iar mai târziu la servicii. Este considerat solitar și e lăsat singur. Cu cât se izolează mai mult, cu atât va părea mai invizibil. Intră într-un cer vicios: își pune masca de fugar atunci când se simte respins, pentru a nu suferi, devine atât de șters încât ceilalți nu-l mai văd. Devine din ce în ce mai singur și astfel își găsește un motiv pentru a se simți respins.

Situația pe care vreau să v-o povestesc s-a întâmplat de mai multe ori la sfârșitul atelierelor mele, când fiecare împărtășea cum anume l-au ajutat cursurile. Am fost foarte surprinsă în momentul în care am constatat prezența în sală a unei persoane pe care nu o remarcasem în



timpul celor două zile de stagi. M-am întrebat: "dar unde a fost oare în zilele astea?". Imediat după aceea mi-am dat seama că avea înfățișarea unui fugar și că s-a descurcat în așa fel încât să nu vorbească, să nu pună întrebări pe durata atelierului și că s-a așezat în spatele celorlalți astfel încât să nu fie prea mult văzută. Când le atrag atenția acestor persoane că au fost aproape invizibile, ele îmi răspund aproape invariabil: "Nu aveam nimic interesant de spus. De aceea nu am vorbit."

De fapt, fugarul vorbește puțin în general. Dacă începe să vorbească mai mult o face pentru a se pune în valoare, iar cuvintele lui pot părea orgolioase în ochii celorlalți.

Fugarul dezvoltă adesea afecțiuni ale pielii, pentru a nu fi atins. Pielea fiind un organ de contact, aspectul ei poate atrage sau respinge o altă persoană. O afecțiune a pielii poate fi un mijloc inconștient de a nu fi atins, mai ales în locul care este afectat. De mai multe ori mi s-a spus de către astfel de persoane: "Am impresia că atunci când sunt atins, sunt scos din carapacea mea". Rana de respingere îl face pe cel care o poartă să creadă că, dacă trăiește în lumea lui, nu va mai suferi, deoarece nu se va respinge pe sine și nu va mai fi respins de ceilalți. De aceea i se întâmplă des, când este într-un grup, să nu vrea să participe și să se facă invizibil. Se retrage în carapacea lui.

În acest fel, fugarul poate pleca ușor în astral. Din nefericire este adesea inconștient de acest lucru. Poate chiar să creadă că este un fenomen normal și că și ceilalți sunt "pe lună" la fel ca el. Adesea are ideile împrăștiate. De multe ori îl auzim spunând: "Am nevoie să mă adun". Are impresia că este sfârâmat în bucățele. Iar această senzație este prezentă mai ales la cei al căror corp are o înfățișare dispartă. Am auzit astfel de fugari spunând: "Mă simt tăiat în bucăți de ceilalți. E ca și cum nu aș fi acolo." Există chiar persoane care mi-au spus că au impresia clară de a avea o separare în dreptul taliei, între partea superioară și cea inferioară, ca și cum talia ar fi strânsă de un fir invizibil. Am cunoscut o doamnă care simțea un astfel de fir invizibil în zona de sub sâni. După ce a practicat tehnica de abandon pe care o predau într-unul din atelierele mele, a simțit cum partea superioară și cea inferioară a corpului se reunesc și a fost foarte surprinsă de noua senzație. Acest lucru a făcut-o să conștientizeze faptul că nu se mai găsea cu adevărat în corpul ei încă din timpul copilăriei. Nu cunoscuse ce înseamnă a fi "cu picioarele pe pământ".

Am remarcat în timpul atelierelor mele, mai ales în cazul femeilor fugare, că acestea au tendința de a se așeza picior peste picior. Preferința lor este de a sta pe jos. Nemaivând picioarele pe pământ, pot să evadeze mai ușor. Faptul că au plătit pentru a participa la curs, indică că o parte din ele vrea să fie acolo, chiar dacă le este greu să se integreze. Le spun că pot să aleagă să plece în astral, să piardă ceea ce se întâmplă sau pot să rămână conectate la locul unde se află și să fie prezente la ceea ce se întâmplă.

Cum am spus mai înainte, fugarul nu s-a simțit acceptat și primit de către părintele său de același sex. Acest lucru nu înseamnă neapărat că acel părinte l-a respins. El însuși este cel care s-a simțit respins. Același suflet s-ar fi putut întoarce cu o rană de umilire și s-ar fi

simțit umilit cu aceiași părinți și cu aceeași atitudine. Din contră, este de la sine înțeles că fugarul își atrage mai multe experiențe de respingere decât oricare altă persoană, ca un frate sau o soră care nu are acea rană.

Persoana care suferă de respingere caută mereu iubirea părintelui de același sex. Cu ea, fie în relația cu acel părinte, fie transferându-și căutarea la alte persoane de același sex. Crede că nu va fi o persoană completă atâta timp cât nu va obține iubirea acelui părinte. Este foarte sensibilă la cea mai mică muștrare primită de la acel părinte și se simte foarte ușor respinsă. Va ajunge la rânchiună, chiar la ură atât este de puternică suferința. Amintiți-vă faptul că este nevoie de foarte multă iubire pentru a urî. E vorba despre o mare iubire dezamăgită care se transformă în ură. Rana de respingere este atât de profundă încât, fugarul este, dintre cele cinci caractere, cel mai predispus la ură. El poate să treacă cu ușurință de la o fază de mare iubire, la o mare ură. Lucru care indică marea lui suferință interioară.

În cazul părintelui de același sex cu el, fugarului îi este teamă mai degrabă să nu-l respingă el însuși. În consecință, este foarte reținut în ceea ce face și ce spune în fața acestuia. Nu poate fi el însuși din cauza rânii pe care o are. Are o serie de tactici pentru a nu-l respinge pe acel părinte deoarece nu vrea să fie acuzat de a fi respins pe altcineva.

În cazul părinților de același sex, în realitate fugarul ar vrea ca ei să fie cei care fac în așa fel încât el să nu se simtă respins. De fapt, nu vrea să vadă, o dată în plus, că rana sa nevindecată îi provoacă sentimentul de respingere și că acest lucru nu are legătură cu acel părinte. Dacă trăiește o experiență de respingere cu părintele sau o altă persoană de sex opus, se acuză pe sine pentru acea situație și se autorespinge spunând că din cauza lui a fost respins de către celălalt.

Dacă îți recunoști rana de respingere, este important să accepți faptul că, chiar dacă părintele tău te respinge cu adevărat, **acest lucru se întâmplă datorită faptului că rana ta nu a fost vindecată, iar tu atragi astfel acel gen de părinte sau de situație.** Dacă vei continua să crezi că tot ceea ce ți se întâmplă este din vina celorlalți, rana nu va putea fi vindecată. Drept consecință a reacției față de părinții tăi, te simți respins de persoanele de același sex și îți este teamă să nu respingi persoanele de sex opus. Dat fiind că îți este frică să nu le respingi, să nu te surprindă dacă chiar o vei face. Vă reamintesc faptul că, cu cât alimentăm mai mult o teamă, cu atât aceasta se va concretiza mai repede.

**Cu cât este mai puternică rana de respingere la o persoană, cu atât acea persoană își va atrage mai multe situații în care va fi respinsă de către altcineva.**

Fugarul, cu cât se respinge mai mult pe sine, cu atât îi va fi mai frică să nu fie respins de ceilalți. Se devalorizează tot timpul. Adesea se compară cu alții mai buni decât el, lucru care îl face să creadă că el este mai puțin decât ceilalți. Nu poate vedea faptul că este mai bun decât alții în anumite domenii. Îi este greu chiar și să creadă că cineva îl poate alege

ca prieten, ca partener sau că oamenii pot să-1 iubească cu adevărat. O mamă îmi povestea că atunci când copiii îi spuneau că o iubesc, ea nu înțelegea de ce!

Fugarul trăiește astfel în ambivalență. Atunci când este ales, nu crede acest lucru și se respinge pe el însuși, sfârșind uneori prin a sabota o situație. Când nu este selecționat în ceva, se simte respins de ceilalți. Cineva, provenit dintr-o familie cu numeroși copii, îmi povestea că tatăl lui nu-1 alegea niciodată pentru nimic. Astfel, ajungea imediat la concluzia că ceilalți erau mai buni decât el. Deci nu era surprinzător faptul că ei erau aleși înaintea lui. Intra astfel într-un cerc vicios.

Un lucru des întâlnit la un fugar este faptul că spune sau crede că ceea ce face el este lipsit de valoare. Când i se acordă prea multă atenție, își pierde mijloacele, îi este teamă să ocupe prea mult spațiu. Dacă folosește prea mult spațiu crede că deranjează.

Iar a deranja, înseamnă pentru el că va fi respins de persoana sau de persoanele pe care le incomodează sau pe care crede că le deranjează. Chiar și în pântecul mamei, înainte de a se naște, fugarul ocupa puțin spațiu. El va continua să fie o persoană ștersă atâta timp cât rana sa nu va fi vindecată.

Atunci când vorbește iar cineva îl întrerupe, reacția lui imediată este de a crede că el nu este important și, de obicei, nu mai spune nimic. Cineva care nu are o rană de respingere, va spune mai degrabă că ceea ce spune este nesemnificativ, nu el însuși. Fugarul își exprimă cu greu opiniile atunci când nu este întrebat, deoarece crede că ceilalți se vor simți confrunțați și îl vor respinge.

Dacă vrea să ceară ceva cuiva, iar acea persoană este ocupată, va renunța și nu va mai spune nimic. Știe ce vrea, dar nu îndrăznește să ceară, considerând că nu este suficient de important pentru a-1 deranja pe celălalt.

Mai multe femei mi-au mărturisit că, începând din adolescență, nu s-au mai confesat mamei lor, din teamă că nu vor fi înțelese. Ele credeau că, a fi înțeles, înseamnă a fi iubit. **A iubi înseamnă a-1 accepta pe celălalt chiar dacă nu îl înțelegem.** Din cauza acestei convingeri, acele femei devin evazive atunci când vorbesc. Încearcă astfel să evite subiectul și le este teamă să vorbească despre altceva. În consecință, acesta e comportamentul pe care îl au cu celelalte femei. Să nu uităm că, dacă un bărbat este fugar, va trăi același lucru cu tatăl lui și cu ceilalți bărbați.

O altă caracteristică a fugarului este aceea de a căuta perfecțiunea în tot ceea ce face, deoarece crede că, dacă face o greșeală va fi judecat. Pentru el, a fi judecat este echivalent cu a fi respins. Iar cum nu crede în perfecțiunea sa, compensează acest lucru încercând să atingă perfecțiunea în ceea ce face. Din nefericire, confundă a fi cu a face. Iar căutarea perfecțiunii poate deveni o obsesie. Își dorește atât de mult să facă totul perfect, încât orice sarcină de îndeplinit îi ocupă mai mult timp decât este necesar. Astfel își va atrage alte situații de respingere din partea celorlalți.

Cea mai mare teamă a fugarului este panica. Imediat ce crede că e pe cale să intre în panică într-o situație anume, prima lui reacție va fi cea de a se salva, de a se ascunde sau de a fugi. Preferă să dispară deoarece știe că, fiind în panică, poate rămâne nemișcat pe loc.

Crede că, fugind, va putea evita o nefericire. Este atât de convins că nu va putea controla acea situație, încât deja se gândește la o posibilă panică viitoare, chiar dacă în realitate nu este cazul. Dorința de a dispărea este un lucru înnăscut în cazul fugarului, iar în timpul regresiiilor în stare fetală, am auzit adeseori astfel de persoane spunând că încercau să se ascundă chiar și în pântecul mamei. Deci se poate vedea că această dorință se naște foarte devreme.

Cum în viață se întâmplă să atragem genul de situații sau de persoane de care ne este frică, fugarul atrage adesea situații sau persoane care îi produc panică. Frica lui va face situația și mai dramatică. Întotdeauna găsește motive întemeiate pentru a-și justifica plecările, fuga.

Fugarul intră în panică și rămâne nemișcat pe loc, mai ales în fața părintelui sau altor persoane de același sex (mai ales cele care îi reamintesc de acel părinte). În fața părintelui sau persoanelor de sex opus, nu simte aceeași teamă. Poate să le facă față mult mai ușor. Am observat de asemenea că fugarul folosește frecvent cuvântul panică în exprimare. Va spune, de exemplu: "Simt o mare panică la ideea de a renunța la fumat". O persoană care nu are rana de respingere ar fi spus pur și simplu că îi este greu să se lase de fumat.

Ego-ul nostru face tot posibilul pentru ca noi să nu ne vedem rănilor. De ce? Pentru că, la nivel inconștient, i-am atribuit această misiune. Ne este atât de teamă să retrăim durerea asociată fiecărei răni, încât ezităm prin toate mijloacele pe care le avem să recunoaștem că, dacă trăim o situație de respingere, acest lucru se întâmplă pentru că ne respingem noi-înșine. **Cei care ne resping apar în viața noastră pentru a ne arăta cât de mult ne respingem pe noi înșine.**

Teama de a intra în panică duce de asemenea, în cazul fugarului, la pierderea memoriei, în mai multe situații.

Poate să creadă că are o dificultate legată de memorie, când de fapt, este vorba despre o problemă legată de frică. Am observat frecvent, în timpul stagiului *Cum să devii animator-conferențiar* că, atunci când un participant de tipul fugarului trebuie să iasă în față pentru a face o expunere sau o mini-conferință în fața celorlalți, chiar dacă este bine pregătit și-și cunoaște bine subiectul, în ultimul minut, frica lui devine atât de mare încât are un lapsus de memorie. Câteodată poate chiar să-și părăsească corpul, în fața tuturor, rămânând blocat pe loc, ca cineva plecat pe lună. Din fericire, problema aceasta se poate corecta de la sine, pe măsură ce fugarul își va vindeca rana de respingere.

După cum reiese din ceea ce am menționat în acest capitol, este clar că rana de respingere ne afectează maniera de a comunica. Temerile fugarului, care îl împiedică să comunice clar și să-și exprime cererile sunt următoarele: teama de a nu fi interesant, de a fi considerat nul sau fără valoare, de a fi neînțeles și teama că celălalt îl ascultă din obligație sau din politețe. Dacă vă recunoașteți aceste temeri, acesta este un mijloc eficient pentru a descoperi că în acele situații nu sunteți voi înșivă și că rănilile sunt cele care preiau controlul acțiunilor voastre.

Este interesant de observat că rănilile ne pot afecta, de asemenea, felul în care ne alimentăm. **Ființa umană își alimentează corpul fizic la fel cum îl hrănește pe cel emoțional sau pe cel mental.** La nivelul alimentației, fugarul preferă porțiile mici și deseori pofta de mâncare dispare atunci când trăiește o teamă sau emoții puternice. Dintre cele cinci tipuri menționate, fugarul este cel mai predispus la anorexie. Anorexicul se privează aproape în întregime de hrană, deoarece se crede prea gras, în timp ce în realitate este slab. Folosește această metodă pentru a încerca să dispară. Când i se întâmplă să mănânce cu poftă și mult, încearcă să evadeze prin mâncare. Totuși, este o modalitate de a fugi mai rar întâlnită la un fugar. Alege mai frecvent alcoolul sau drogurile pentru fugă.

Când îi este foarte frică încearcă să consume multe dulciuri. Iar cum teama ne golește de energie, credem că, mâncând dulciuri, vom dobândi mai multă energie. Din nefericire, acest aport de dulciuri nu ne furnizează decât o energie temporară, care trebuie reînnoită periodic.

În continuare, am notat câteva dintre bolile și indispozițiile care se pot manifesta la un fugar.

- Suferă adesea de DIAREE, deoarece respinge hrana, înainte ca trupul să fi avut timpul să asimileze cum trebuie elementele nutritive, așa cum se respinge pe sine sau respinge foarte repede o situație care ar putea fi bună pentru el.
- Alții suferă de ARITMIE, o neregularitate a ritmului cardiac. Când inima lor începe să bată cu o viteză nebună, au senzația că inima vrea să iasă din piept, să plece. Este un alt mod de a fugi dintr-o situație dificilă pentru ei.
- Am subliniat faptul că rana de respingere provoacă atât de mult rău încât este normal, pentru un fugar să-și urască părintele de același sex, cel pe care îl acuza în copilărie pentru suferința lui. În același timp îi este foarte greu să se ierte pentru resentimentele pe care le are față de acel părinte, de unde preferința lui de a nu vedea sau de a nu ști că i-a purtat pică sau că încă mai are ranchiună împotriva acestuia. Dacă nu își acordă dreptul de a-și urî părintele de același sex, va putea face un CANCER, boală asociată cu ranchiuna sau ura produse în urma unei dureri trăite în singurătate. Când cineva reușește să-și mărturisească că are resentimente față de unul dintre părinți, nu va mai avea cancer. Poate să facă o formă de boală violentă, dacă va întreține ideile de agresivitate împotriva acelu

părinte, dar boala nu va fi cancer. **Cancerul se manifestă mai ales la persoane care au suferit mult și care se acuză pe ele însele.** Nu vor să recunoască faptul că și-au urât unul dintre părinți, deoarece admitând acea ranchiună, ar fi echivalent pentru ei să mărturisească că sunt o persoană rea, lipsită de inimă. La fel, ar însemna să admită faptul că îl resping pe acel părinte și nu invers, că părintele îi respinge pe ei.

Fugarul nu și-a atribuit dreptul de a fi copil. S-a străduit să se maturizeze repede deoarece credea că astfel, va fi mai puțin respins. De aceea corpul său, sau o parte a acestuia, seamănă cu corpul unui copil. Cancerul indică faptul că nu i-a dat dreptul copilului din el să sufere. Nu acceptă faptul că este absolut uman să-i porți pică părintelui pe care l-ai crezut a fi responsabil pentru suferința ta.

Printre celelalte boli și indispoziții care îl pot afecta pe un fugar, se găsesc de asemenea, **PROBLEMELE RESPIRATORII**, mai ales atunci când intră în panică. Poate avea și **ALERGII**, un ecou al respingerii pe care o simte față de anumite alimente sau substanțe. De asemenea, poate alege **VĂRSĂTURILE**, respingerea alimentelor pe care le-a absorbit, pentru a-și arăta respingerea față de o situație sau persoană. Am auzit tineri care spuneau: "Aș vrea să-mi vomnez mama (sau tata)". Fugarul își poate exprima intenția de a "voma", de a da afară, o persoană sau o situație spunând: "Mă scârbești!" sau "Lucrul acesta mă scârbește!" Este felul lor de a-și exprima intenția de a respinge pe cineva sau ceva.

Pentru un fugar, a leșina sau a avea **AMETELI** reprezintă alte mijloace de a fugi de o situație sau de o persoană, în cazuri foarte grave, fugarul folosește **COMA** pentru a fugi.

Persoana de tipul fugarului suferă de **AGORAFOBIE**, folosește acest tip de comportament pentru a fugi de anumite persoane sau situații care ar putea să-i stârnească panica. (A se vedea definiția acestui tip de comportament, la pagina 48).

Atunci când fugarul consumă prea mult zahăr, poate să fie afectat de boli ale pancreasului, precum **HIPOGLICEMIE** sau **DIABET**.

Dacă acumulează multă ură pentru un părinte, în urma durerii provocate de respingerea pe care a trăit-o și pe care o mai trăiește încă și crede că a ajuns la limita emoțională și mentală, poate deveni **DEPRESIV** sau **MANIACO-DEPRESIV**. Dacă se gândește la sinucidere, nu va vorbi nimănui despre asta, se va hotărî să o facă și va face tot posibilul să nu rateze. Cei care vorbesc des despre sinucidere și care ratează atunci când trec la act, sunt mai degrabă cei care suferă de abandon. O să vorbesc despre acest lucru în capitolul următor. Fugarul, având dificultăți, atunci când este tânăr, de a se recunoaște ca fiind o ființă întreagă, este tentat să încerce să devină ca altcineva: se pierde în personalitatea cuiva pe care îl admiră, de exemplu, cazul unei fetițe care vrea să devină Marilyn Monroe. Poate să continue mai apoi, trecând de la un model la altul. Pericolul, în cazul unor astfel de comportamente excesive, este că se pot transforma mai târziu în **PSIHOZE**.

Indispozițiile și bolile menționate mai sus se pot manifesta de asemenea în cazul persoanelor care suferă de alt fel de rană, dar se pare că sunt mult mai frecvente în cazul celor care suferă de rana de respingere.

Dacă ați recunoscut rana de respingere în voi, este foarte posibil ca părintele de același sex, să se fi simțit și el la rândul lui respins de părintele lui, de același sex. În plus există șanse mari să se simtă respins și de către tine. Chiar dacă acest lucru se întâmplă inconștient, la fiecare dintre voi, această observație s-a dovedit a fi corectă, după verificarea ei în cazul a mii de persoane, de tipul fugarului.

Amintiți-vă că **principala cauză a prezenței unei răni provine din incapacitatea de a ne ierta ceea ce ne facem nouă înșine sau ceea ce am făcut altora.** Este greu să ne iertăm pe noi înșine, deoarece, de obicei, nu realizăm faptul că suntem ranciunoși față de noi înșine. Cu cât este mai importantă rana de respingere, cu atât ne vom respinge mai mult sau vom respinge mai mult alte persoane, situații sau proiecte.

**Le reproșăm celorlalți tot ceea ce facem noi înșine și nu vrem să recunoaștem.**

Din acest motiv atragem în jurul nostru persoane care ne arată ceea ce le facem celorlalți sau ce ne facem nouă înșine.

O altă modalitate de a conștientiza faptul că ne respingem sau respingem o altă persoană este rușinea. De fapt, trăim un sentiment de rușine atunci când vrem să ne ascundem sau să mascăm un comportament. Este normal să ni se pară rușinos să avem anumite comportamente pe care le reproșăm celorlalți. Și mai ales nu vrem ca ei să descopere că avem aceleași comportamente ca și ei.

**Nu uitați că ceea ce am spus mai sus, se întâmplă doar atunci când o persoană care suferă de respingere decide să-și poarte masca de fugar, crezând că astfel va putea evita suferința. În funcție de gravitatea răni, câteodată masca este purtată câteva minute pe săptămână, alteori aproape în permanență.**

Comportamentele proprii fugarului sunt dictate de teama de a rețrai rana de respingere. Se poate ca voi să vă recunoașteți în anumite comportamente pe care le-am descris și nu în tot ceea ce am scris. Este aproape imposibil ca cineva să se recunoască în toate comportamentele menționate. Fiecare rană are propriile sale comportamente și atitudini interioare. Iar aceste modalități de a gândi, de a simți, de a vorbi și de a acționa sunt legate de fiecare rană în parte, indicând deci o reacție la ceva ce se întâmplă în viața reală. O persoană aflată în reacțional nu este centrată, nu este ea însăși și nu poate să fie liniștită sau fericită. De aceea este foarte util să reperăm momentele în care suntem noi înșine sau suntem în reacțional. Astfel vom putea să devenim stăpâni pe propria noastră viață și să nu ne lăsăm conduși de temeri.

Capitolul de față își propune să vă ajute să deveniți conștienți de rana de respingere. Dacă vă recunoașteți în descrierea măștii de fugar, în ultimul capitol veți găsi informațiile de care aveți nevoie pentru a vindeca această rană și a redeveni voi înșivă, fără să credeți că viața este plină de respingeri la tot pasul. Dacă nu vă veți recunoaște în cele spuse în acest capitol, vă sugerez să verificați cu cei apropiați și care vă cunosc bine, dacă ei sunt de acord cu voi, înainte de a lăsa la o parte această posibilitate. Am menționat deja faptul că putem avea doar o rană mică de respingere. În acest caz, vom avea doar anumite caracteristici dintre cele enumerate. De asemenea, este important să vă încredeți mai întâi în înfățișarea fizică, deoarece corpul nu ne minte niciodată, în schimb noi ne putem înșela cu ușurință.

Dacă recunoașteți această rană la câteva dintre persoanele apropiate, nu trebuie să încercați să le schimbați. Puteți folosi mai degrabă, ceea ce învățați acum, pentru a vă dezvolta compasiunea pentru ceilalți, pentru a înțelege mai bine comportamentele lor reactive. E de preferat să citească ei înșiși cartea, dacă își manifestă interesul în acest sens, mai degrabă decât să le explicați conținutul cu propriile voastre cuvinte.

### **Caracteristicile rănii de RESPINGERE**

**Activarea rănii:** din momentul conceperii până la vârsta de un an. Nu simți că ai dreptul de a exista. **Se activează în relația cu părintele de același sex cu tine.**

**Masca:** fugar

**Părinte:** de același sex

**Corpul:** contractat, subțire sau fragmentat

**Ochii:** mici, temători, sau impresia de mască în jurul ochilor

**Vocabular folosit:** "nul", "nimic", "inexistent", "a dispărea"

**Caracter:** Detașat de material. Perfecționist. Intelectual. Trece de la etape de mare iubire la faze de ură profundă. Nu crede în dreptul lui de a exista. Dificultăți sexuale. Se crede nul, fără valoare. Caută singurătatea. Este șters. Are capacitatea de a se face invizibil. Găsește diverse mijloace de a fugi. Pleacă în astral cu ușurință. Se crede neînțeles. Are dificultăți în a-l lăsa să trăiască pe copilul său interior.

**Cea mai mare teamă:** panica

**Alimentație:** lipsa poftei de mâncare din cauza emoțiilor sau a fricii. Porții de mâncare mici.

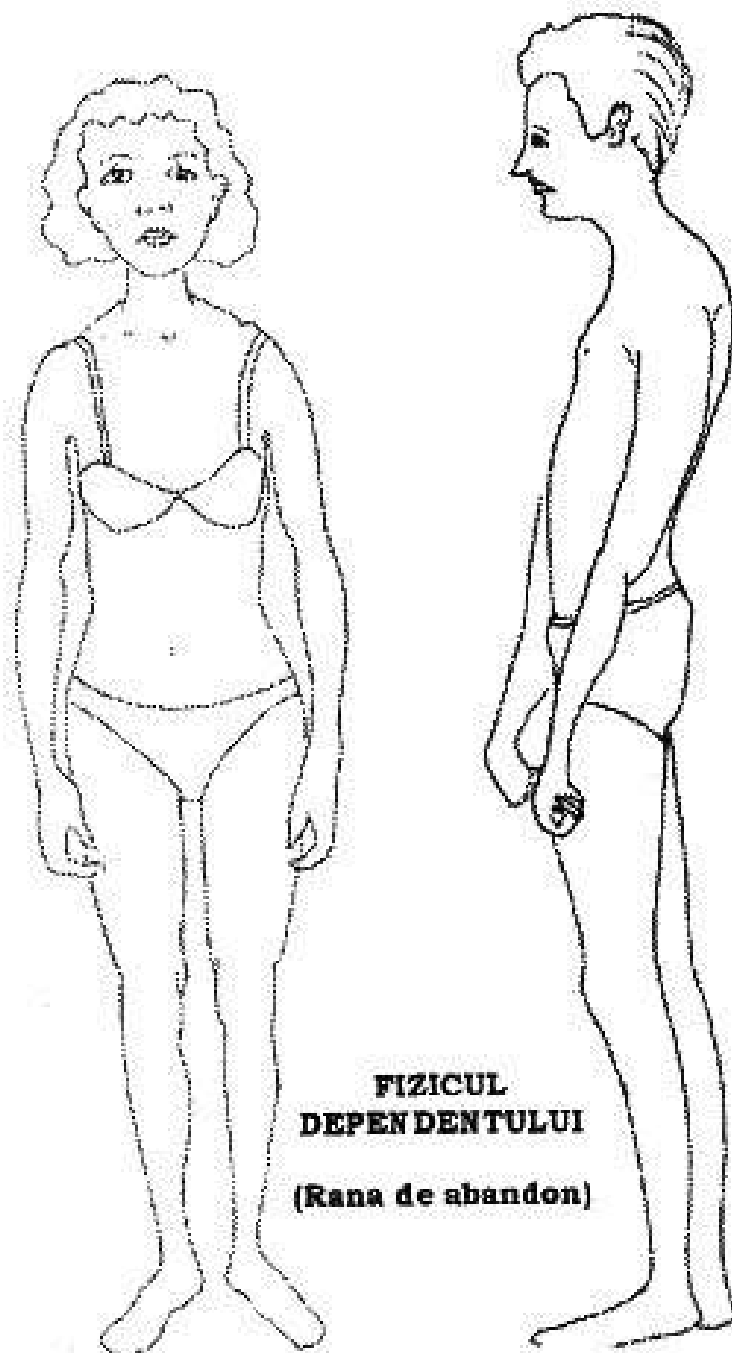
**Pentru a fugi:** zahăr, alcool sau droguri. Predispus la anorexie.



**Boli și indispoziții posibile:** boli de piele, diaree, aritmie, cancer, probleme respiratorii, alergii, vărsături, leșin, comă, hipoglicemie, diabet, depresie suicidară, psihoză.

### Capitolul 3

## Abandonul



**FIZICUL  
DEPENDENTULUI  
(Rana de abandon)**

A abandona pe cineva înseamnă a-l părăsi, a-l lăsa deoparte, a nu vrea să te ocupi de el. Mai multă lume confundă respingerea cu abandonul. Haideți să vedem împreună în ce constă diferența dintre ele. Dacă, de exemplu, într-un cuplu, unul dintre parteneri decide să-l respingă pe celălalt, îl îndepărtează pentru a nu-l mai avea alături de el. Dacă, din contră decide să-l abandoneze, îl părăsește, pleacă pentru a se îndepărta de celălalt, temporar sau definitiv.

Rana trăită în cazul unui abandon se situează de la început la nivelul lui a avea și a face, mai degrabă decât la nivelul lui a fi, cum este în cazul răni de respingere. Am notat în continuare câteva situații care pot trezi rana de abandon la un copil. Un copil mic se poate simți abandonat:

...dacă mama lui este dintr-o dată foarte ocupată cu un alt copil nou-născut. Sentimentul de abandon va fi cu atât mai puternic cu cât bebelușul va avea nevoie de mai multă îngrijire, dacă este adesea bolnav sau cu dizabilități. Copilul cel mic va avea mereu senzația că mama lui se ocupă periodic de bebelușul nou sosit. Și va începe să creadă că așa va fi de aici înainte, pentru totdeauna, că nu-și va mai regăsi niciodată mama.

...dacă părinții lucrează în fiecare zi și au foarte puțin timp pentru el.

...când este dus la spital și este lăsat acolo. Nu înțelege ce i se întâmplă. Dacă este conștient că s-a purtat urât, fie și în cel mai mic detaliu, în săptămânile anterioare și a simțit că părinții s-au săturat de el, sentimentul de abandon va fi și mai pronunțat. La spital, va putea crede că părinții săi l-au abandonat pentru totdeauna. Chiar dacă aceștia îl vizitează în fiecare zi, durerea înscrisă în momentul în care s-a simțit abandonat este mai puternică. Iar această suferință îl determină să-și creeze o mască, având convingerea că acea mască îl va ajuta să nu mai retrăiască durerea inițială.

...când părinții îl lasă în grija altcuiva, în timpul vacanțelor, chiar dacă acea persoană este bunica.

...dacă mama lui este mereu bolnavă, iar tatăl este prea ocupat sau absent pentru a avea grijă de el. Copilul va fi obligat să se descurce singur.

Am cunoscut o doamnă care trăise o mare teamă, la vârsta de 18 ani, când murise tatăl ei. Acest deces, care pentru ea a fost echivalentul unui abandon, a marcat-o foarte mult, deoarece de mulți ani mama ei îi spunea mereu că o va da afară din casă, imediat ce va împlini 21 de ani. Această femeie, care se simțise respinsă de către mama ei, s-a speriat și nu înceta să se gândească: "ce o să mi se întâmple acum, fără tata care avea grijă de mine, când va trebui să plec din casa părintească?"

Mai multe persoane care suferă de rana de abandon au mărturisit că au trăit în copilărie o lipsă de comunicare cu părintele de sex opus. Îl considerau pe acesta prea închis în sine și

îi purtau pică pentru faptul de a-1 fi lăsat pe celălalt părinte să ocupe prea mult loc. Multe dintre aceste persoane erau convinse că nu-1 interesau de loc pe părintele de sex opus.

Conform observațiilor mele, **rana de abandon este trăită în relația cu părintele de sex opus.** De asemenea, am remarcat că foarte frecvent, o persoană care suferă de abandon, suferă de asemenea și de respingere. Când era foarte mică, s-a simțit respinsă de părintele de același sex și abandonată de cel de sex opus, care, după opinia ei, ar fi trebuit să se ocupe și mai mult de ea și, mai ales, ar fi trebuit să fie atent ca ea să nu fie respinsă de celălalt părinte. Un copil poate trăi o experiență în care să se simtă abandonat de către părintele de același sex, dar în realitate ceea ce simte în relația cu acest părinte este rana de respingere. De ce? Deoarece părintele de același sex, care nu se ocupă de el, acționează astfel deoarece se respinge pe el însuși, iar copilul simte acest lucru foarte adânc. Atunci când un părinte se respinge pe sine și are un copil de același sex ca și el, este normal și uman ca el să respingă acel copil, chiar inconștient fiind, pentru că, copilul îi reamintește de el însuși, în fiecare moment. Exemplul doamnei care și-a pierdut tatăl la vârsta de 18 ani ilustrează clar această dublă rană de respingere și abandon.

Aprofundând mai mult acest studiu de caractere, veți constata că majoritatea oamenilor au mai multe răni. Oricum, nu toate au același grad de durere.

Cei care suferă de abandon nu se simt suficient de hrăniți la nivel afectiv. Lipsa hrănilor fizice poate de asemenea să provoace o rană de abandon, care de obicei apare înainte de vârsta de doi ani. Mască pe care încercăm să o creem pentru a ascunde această rană este cea de DEPENDENT. Voi folosi acest cuvânt pentru a descrie pe cineva care suferă de abandon. Îl voi numi pe tot parcursul cărții, dependentul.

Această mască se caracterizează printr-un corp lipsit de tonus. Un corp alungit, subțire, care se pierde, indică o rană de abandon importantă. Aparatul muscular este subdezvoltat și pare că nu poate susține corpul drept, ca și cum acesta ar avea nevoie de un suport. Corpul exprimă exact ceea ce se întâmplă în interiorul cuiva. Dependentul crede că nu poate să reușească nimic singur și că are nevoie de altcineva pentru a-1 ajuta. Corpul lui ilustrează această nevoie de sprijin. Putem vedea cu ușurință într-o astfel de persoană, copilul mic ce are nevoie de ajutor.

Ochii mari, triști indică de asemenea o rană de abandon, sunt ochii care parcă vor să-1 atragă pe celălalt prin privire. Picioarele sunt subțiri, avem senzația că brațele sunt prea lungi și că atârână de-a lungul corpului. E acel gen de persoană care pare că nu știe ce să facă cu brațele, când stă în picioare și mai ales când este privit de alții. Când o parte a corpului pare plasată mai jos decât este normal, acest lucru este tot o caracteristică a dependentului. Poate de asemenea să aibă spatele curbat, ca și când coloana nu l-ar putea susține în totalitate. Anumite părți ale corpului pot fi moi, lăsate, de exemplu umerii, sânii, fesele, obrazii, burta, scrotul, în cazul bărbaților.

După cum ați putut constata, caracteristica cea mai vizibilă a unui dependent este lipsa tonusului muscular. Imediat ce vedeți o parte a corpului moale, puteți deduce că acea persoană poartă masca dependentului pentru a-și ascunde rana de abandon.

Nu uitați că ceea ce determină densitatea măștii este intensitatea răni. O persoană foarte dependentă va avea toate caracteristicile menționate mai sus. Dacă o alta are doar câteva dintre aceste trăsături, înseamnă că rana sa este mai puțin profundă. Este important să știm că, în cazul în care cineva este gras și are anumite părți ale corpului lipsite de tonus, excesul de greutate indică o altă rană, despre care vom vorbi mai târziu, în timp ce lipsa tonusului muscular indică rana de abandon.

În același timp vom învăța să facem diferența dintre masca fugarului și cea a dependentului. De exemplu puteți vedea două persoane subțiri lângă voi, una este fugar, cealaltă dependent.

Amândouă pot avea gleznela mici și încheieturile fragile. Diferența dintre ele se va vedea mai ales în tonus. Persoana de tip fugar, în ciuda faptului că este slabă sau mică, are o atitudine dreaptă, în timp ce persoana de tip dependent are o postură care parcă se prăbușește. Avem impresia că fugarul are pilele lipite de oase, dar cu un sistem muscular solid, în timp ce dependentul are mai multă carne, dar îi lipsește tonusul.

Atunci când cineva suferă de două răni - de respingere și de abandon, veți putea recunoaște în corpul lui anumite caracteristici ale fugarului și anumite caracteristici ale dependentului. Rana care iese cel mai mult în evidență o indică pe cea de care suferă acea persoană cel mai des.

Uitați-vă la oamenii din jurul vostru pentru a le descoperi rănilor, este un exercițiu foarte bun pentru intuiție. Deoarece corpul ne spune totul despre acea persoană, există tot mai mulți oameni care încearcă, prin toate mijloacele, să-și modifice înfățișarea, de exemplu apelând la chirurgia plastică sau dezvoltându-și excesiv mușchii prin culturism. Atunci când vrem să ne ascundem corpul de ceilalți, încercăm să ascundem acele răni care corespund părților "alterate" ale corpului nostru.

Prin intuiție putem să descoperim la ceilalți părțile transformate ale corpului. Am întâlnit de mai multe ori astfel de persoane. De exemplu, studiind o clientă în timpul unei consultații, am observat că avea un piept frumos, ferm, în timp ce prima mea impresie privind-o fusese că are sânii lăsați. A fost ca un "flash" de câteva secunde. Cum am învățat să am încredere în intuiția mea, i-am spus: "E ciudat, te privesc și văd că ai sânii frumoși, fermi, dar adineauri, pentru o secundă am văzut mai degrabă niște sânii mici, moi. Ai făcut cumva o operație estetică?". Femeia mi-a confirmat că, într-adevăr făcuse o operație estetică deoarece nu-i plăceau sânii ei.

Este destul de dificil să vedem anumite detalii, mai ales tonusul muscular, în cazul femeilor care poartă sutien, pernuțe pentru a ridica umerii sau fesele și alte accesorii care

ne induc în eroare. Oricum persoana care se privește în oglindă nu se poate minți pe sine. Este indicat să ne urmăm intuiția și prima impresie pe care o avem când privim pe cineva.

Cunosc bărbați care fac culturism încă de când erau foarte tineri și totuși, în ciuda mușchilor bine conturați, frumoși, se poate sesiza o lipsă a tonusului. Astfel se explică de ce după întreruperea exercițiilor, acești bărbați revin repede la o formă flască a mușchilor. Acest lucru se întâmplă doar în cazul celor dependenți. Rana nu se vindecă ascunzând rana prin mijloace fizice. Revin la exemplul dat în capitolul anterior, referitor la rana de la mână. Chiar dacă persoana care are acea rană poartă o mănușă pentru a-și ascunde rana, aceasta nu se va vindeca doar astfel.

Dintre cele cinci tipuri de caractere, dependentul este cel mai apt să devină victimă. Are șanse ca un părinte sau chiar ambii părinți să fie de asemenea victime. O victimă este o persoană care își creează tot soiul de dificultăți în viață: mai ales probleme de sănătate pentru a atrage atenția. Acest lucru răspunde nevoilor dependentului, care crede că nu are niciodată destul. Atunci când vrea să atragă atenția prin diverse mijloace, în realitate încearcă să se simtă suficient de important pentru a primi un ajutor. Crede că, dacă nu reușește să atragă atenția celui alt, nu va putea conta pe acea persoană. Acest fenomen poate fi remarcat în cazul dependenților când sunt încă foarte tineri. Copilul dependent are nevoie să simtă că, dacă face un pas greșit, va putea conta pe cineva pentru a-l repune pe picioare.

Este o persoană care dramatizează mult lucrurile, cel mai mic incident poate lua proporții imense. Dacă, de exemplu, partenerul unei astfel de persoane nu o sună pentru a o anunța că întârzie, se va gândi la ce este mai rău și nu va înțelege de ce celălalt o face să sufere atât de mult nespunându-i. Când vedem pe cineva comportându-se ca o victimă, ne întrebăm adesea cum reușește să facă să i se întâmple atâtea situații dificile. Dependentul trăiește evenimentele ca fiind dificultăți. Problemele îi fac de fapt un cadou, acela de a capta atenția celorlalți. Acest lucru îi permite să nu se simtă abandonat. A fi abandonat e ceva mai greu de trăit pentru el decât diversele probleme pe care și le atrage. Doar un alt dependent poate înțelege cu adevărat acest lucru. Cu cât cineva joacă mai mult rolul victimei, cu atât rana lui de abandon devine mai importantă.

Am constatat de asemenea că victimei îi place să joace des rolul salvatorului. De exemplu, dependentul va juca rolul părintelui față de frații și surorile lui sau va încerca să salveze pe cineva pe care-l iubește dintr-o situație dificilă. Și acestea sunt mijloace subtile de a primi atenție. În schimb, când un dependent face multe lucruri pentru cineva, își dorește mai ales să primească mulțumiri, să se simtă important. Această atitudine îi aduce însă, adeseori, dureri de spate, deoarece cară în spate responsabilități care nu îi aparțin.

Are adesea urcușuri și coborâșuri. O anumită perioadă este fericit și totul merge bine și, dintr-o dată, se simte nefericit și trist. Se întrebă de ce, fiindcă foarte des, acest gen de

situație se întâmplă fără nici un motiv aparent. Căutând mai bine, ar putea să-și descopere teama de singurătate.

**Forma de ajutor de care are cea mai mare nevoie dependentul este susținerea celorlalți.** Fie că are sau nu dificultăți în a lua singur deciziile, dependentul cere de obicei părerea sau acordul celorlalți înainte de a lua o decizie. Are nevoie să se simtă susținut, sprijinit în deciziile pe care le ia. Din cauza aceasta, acest tip de persoană poate fi considerată drept cineva care are dificultăți în a lua o decizie dar, în realitate, nu se hotărăște sau se îndoiește de acea decizie doar dacă nu se simte susținut de altcineva. Așteptările lui față de ceilalți depind de ceea ce pot aceștia să facă pentru a-l ajuta. Totuși, nu de ajutor fizic are nevoie în primul rând, ci mai ales de a se simți susținut de cineva în ceea ce face sau vrea să facă. Atunci când e susținut se simte iubit și ajutat.

Deși are nevoie de ajutor, este interesant de observat că, dependentul folosește des expresia: "Nu mai suport". Ceea ce demonstrează cât de des le facem altora, fără să ne dăm seama, exact ceea ce le reproșăm lor sau ceva ce ne e teamă să ne facă nouă alții.

Dependentul poate părea leneș, deoarece nu-i place să facă activități sau muncă fizică singur, are nevoie de prezența cuiva pentru a suporta acele activități. Atunci când face ceva pentru altcineva, o va face sperând să obțină în schimb afecțiune. Când primește afecțiunea dorită făcând ceva plăcut cu altcineva, își dorește ca acea situație să dureze mai mult. Când se termină, va spune: "Ce păcat că s-a terminat atât de repede!". Încheierea unei situații plăcute este trăită tot ca un abandon.

Dependentul care este în parte și victimă, are tendința, mai ales în cazul femeilor, de a avea o voce subțire, de copil și de a pune multe întrebări. Acest lucru se vede când cere ajutorul cuiva: îi este greu să accepte un refuz și are tendința să insiste mult. Cu cât suferă mai mult când primește un refuz, cu atât mai mult este pregătit să folosească toate mijloacele pentru a obține ceea ce vrea ea. Adică să manipuleze, să se supere, să șantajeze etc.

Dependentul cere adeseori sfaturi deoarece nu se crede în stare să reușească singur, dar asta nu înseamnă neapărat că va asculta sugestiile primite. În continuare va face ceea ce vrea, fiindcă ceea ce căuta el nu era atât ajutor cât susținere. Atunci când merge pe jos cu alții, îi lasă pe ceilalți să treacă în față, deoarece preferă să fie ghidat de ceilalți. Crede că dacă se descurcă foarte bine singur, nimeni nu se va mai ocupa de el în viitor și va ajunge la izolare, lucru de care vrea să fugă cu orice preț.

De fapt, singurătatea este cea mai mare frică a dependentului. Este convins că nu poate să o gestioneze. De aceea se agață de ceilalți și face orice pentru a le obține atenția. Este pregătit să face orice manevre pentru a fi iubit, pentru a nu fi părăsit. Este în stare să suporte situații foarte dificile, înainte de a pune capăt unei relații. Teama lui e: "Ce o să mă fac singur? Ce o să devin? Ce o să mi se întâmple? Adesea este în conflict cu el însuși,

deoarece, pe de o parte cere multă atenție, iar pe de alta, îi este teamă că dacă cere prea multă, va sfârși prin a-l deranja pe celălalt. Iar acesta din urma va putea atunci să-l părăsească. Se crede despre dependent că îi place suferința, atunci când tolerează anumite situații, deși nu recunoaște acest lucru. De exemplu, o femeie care trăiește cu un alcoolic sau care este bătută. Suferința la ideea de a-și părăsi partenerul este mai mare decât aceea de a îndura ceea ce trăiește. Practic, viața ei se sprijină pe o speranță, o speranță emotivă. Nu poate să-și recunoască rana, deoarece făcând acest lucru, riscă să re trăiască suferința pe care o reprezintă acea rană.

Persoana dependentă este cea care are cea mai mare capacitate de a nu vedea problemele din cuplu. Preferă să creadă că totul merge bine din teamă de a nu fi abandonată. Dacă partenerul o anunță că va pleca, va suferi cumplit, deoarece, nevăzând problemele nu se aștepta la asta. Dacă vă aflați în această situație, și vedeți că vă agățați de celălalt, că faceți tot felul de manevre pentru a nu fi abandonați, trebuie să vă ajutați singuri. Găsiți o imagine mentală, imaginați-vă ceea ce vă acordă sprijin. Nu renunțați mai ales când aveți momente de disperare și când credeți că nu veți mai primi ajutor din exterior. Poate credeți că nu veți reuși singuri, dar există o soluție pentru orice problemă. Ajutându-vă voi înșivă, se vor clarifica lucrurile și veți găsi soluția.

Dependentul are o dificultate în a folosi cuvântul "a lăsa" care, pentru el, este sinonim cu "a abandona". Dacă, de exemplu, dependentul vorbește cu o persoană care îi spune: "te las acum, trebuie să plec". O va dura inima. Simplul fapt de a auzi cuvântul "a lăsa", chiar și la telefon, îi trezește emoții puternice. Pentru a nu se simți abandonat, ar trebui ca celălalt să îi explice motivul pentru care pleacă, fără a folosi acest cuvânt.

Atunci când un dependent se simte abandonat, crede că nu este suficient de important pentru a merita atenția celuilalt. Am observat frecvent că, dacă îndrăznesc să mă uit la ceas pentru a verifica ora (lucru pe care îl fac des din cauza programului meu foarte încărcat) când sunt cu o astfel de persoană, chipul acesteia se schimbă. Simt cât de mult o deranjează gestul meu. Va crede imediat că ceea ce am eu de făcut este mai important decât ea.

Acest gen de persoană are de asemenea o dificultate în a părăsi un loc sau a renunța la o situație. Chiar dacă îi place un loc în care va merge, este tristă la ideea că va trebui să plece din acel loc. De exemplu cineva care pleacă într-o călătorie de câteva săptămâni - îi va fi greu să-i părăsească pe cei apropiați, serviciul, casa înainte de a pleca. Odată ajuns în acel loc, când va veni timpul să se întoarcă acasă, va simți din nou o dificultate în a părăsi acel loc precum și persoanele de acolo.

Emoția cea mai intens trăită de către un dependent este tristețea. O simte în adâncurile ființei lui, fără să o înțeleagă sau să poată spune de unde vine. Pentru a nu avea acest sentiment, caută mereu prezența celorlalți. Totuși poate ajunge și în cealaltă extremă, adică să se retragă, să părăsească persoana sau situația care au produs acea tristețe sau acel

sentiment de singurătate. Nu își dă seama că de fiecare dată când părăsește ceva sau pe cineva, abandonează la rândul lui. În momente de criză poate să ajungă chiar să se gândească la sinucidere. În general tot ce va face este să vorbească despre asta și să-i amenințe pe ceilalți că o va face, dar nu va trece la act, deoarece tot ceea ce caută el este susținerea. Dacă va avea o tentativă de sinucidere, o va rata. Dacă după mai multe tentative, nimeni nu va vrea să-l susțină, este posibil să ajungă să se sinucidă cu adevărat.

De asemenea, dependentului îi este teamă de orice formă de autoritate, își imaginează că cineva care are o voce autoritară sau o atitudine autoritară, nu va vrea să se ocupe de el. O consideră pe acea persoană indiferentă și rece. De aceea el este foarte călduros cu ceilalți, uneori chiar exagerând. Crede că dacă este așa și ceilalți vor fi la rândul lor călduroși, atenți, fără răceală și nu vor fi autoritari.

Dependentul folosește des cuvântul absent și cuvântul singur. Vorbind despre copilăria lui, de exemplu, va povesti că de multe ori era lăsat singur, iar mama sau tatăl lui erau absenți. Poate recunoaște că suferă de izolare atunci când trăiește un sentiment de anxietate la ideea de a fi singur. Crede că totul ar fi mai bine, dacă ar fi cineva lângă el. Oamenii pot foarte bine să se simtă singuri, dar fără să sufere din cauza asta. Gradul de anxietate determină gradul de suferință. Iar a se simți izolat, generează de asemenea un sentiment grav la cel care suferă, deoarece îi este teamă că ceea ce îi lipsește i se va refuza sau va deveni inaccesibil sau nu va mai fi disponibil în momentul în care și-l dorește. Ceea ce se ascunde în spatele senzației de izolare este faptul că, cel care suferă se închide, în mod inconștient, în fața lucrului sau a persoanei pe care le dorește atât de mult lângă el. Nu se deschide pentru, a primi acel lucru sau acea persoană din frica de a nu putea, face față. În același timp îi este teamă de emoțiile pe care această atenție primită l-ar putea face să le trăiască. Comportamentul lor se remarcă cu ușurință printre numeroasele persoane care își auto-sabotează propria fericire. Imediat ce o relație devine mai intensă, fac în așa fel încât să-i fixeze un termen de durată.

Persoana dependentă plânge ușor, mai ales când vorbește de problemele sau de încercările sale. În plânsul ei se poate vedea cum îi acuză pe ceilalți că au lăsat-o baltă exact când avea o mulțime de probleme și de boli. Îl acuză chiar și pe Dumnezeu pentru faptul de a fi abandonat-o. Crede că are dreptate. Nu își dă seama că, de multe ori ea este cea care îi abandonează pe ceilalți. De asemenea, nu realizează numărul mare de proiecte la care renunță pe parcurs. Ego-ul îi joacă din nou feste, cum ni se întâmplă tuturor, de altfel.

Dependentul are nevoie de atenția și de prezența celorlalți, dar nu își dă seama de câte ori nu face chiar el ceea ce ar vrea ca alții să facă pentru el. De exemplu, i-ar plăcea să se așeze să citească singur, dar nu ar vrea ca partenerul lui să facă și el așa ceva. Îi place să meargă în anumite locuri singur, dar se simte abandonat dacă partenerul lui face la fel. Își va spune: "Asta e, nu sunt suficient de important pentru ca el să vrea să mă ia cu el", De asemenea, este dificil pentru o persoană dependentă să nu fie invitată la o întâlnire, atunci



când, în mod normal ar fi trebuit să fie invitată. Va trăi o mare tristețe, un sentiment de abandon și de lipsă de importanță.

Dependentul are obiceiul de a se agăța fizic de persoana pe care o iubește, în copilărie, fetița se agață de tatăl ei, iar băiețelul de mama lui. În cuplu, dependentul se sprijină de celălalt, îl ține de mână sau îl atinge des. Când stă în picioare caută să se sprijine de un perete, o ușă, sau altceva, Chiar așezat fiind, îi este greu să stea drept, își sprijină brațul de spătar sau se simte strivit în scaun. În orice caz, îi este greu să stea drept, stând cu spatele aplecat înainte.

Când vedeți pe cineva care caută să i se acorde multă atenție, într-o adunare publică, uitați-vă la corpul lui și veți vedea că are multe din caracteristicile dependentului. În timpul atelierelor mele, am constatat că întotdeauna există persoane care profită de pauze pentru a-mi putea pune una sau mai multe întrebări în particular. Am văzut că de fiecare dată acele persoane poartă masca dependentului. De obicei, le cer să-și formuleze întrebarea în fața tuturor, deoarece sunt întrebări importante, iar răspunsurile ar putea să-i intereseze și pe ceilalți participanți. Când reîncepem cursul, adesea evită să mai pună acele întrebări. Ceea ce îi interesa era atenția pe care aș fi putut să le-o acord în particular. Mi se întâmplă să recomand acestor persoane o terapie în particular, pentru a obține astfel toată atenția pe care și-o doresc. Totuși, această soluție are anumite limite, deoarece există riscul să alimenteze rana, în loc să o vindece.

Un alt mijloc de a atrage atenția este în cazul acestor persoane, să ocupe o funcție publică sau să aibă acces la un auditoriu larg, Mulți dintre cântăreți, actori și alte persoane care lucrează într-un domeniu artistic și apar în fața unui public larg sunt dependenți. Se simt bine în orice rol de vedetă.

În consultațiile particulare, dependentul este genul cel mai apt în a realiza transferul cu terapeutul său. De fapt caută la acesta sprijinul pe care nu l-a primit de la un părinte sau un partener. O prietenă psiholog mi-a povestit că într-o zi, un client a făcut o criză de gelozie când l-a anunțat că o va înlocui o colegă, timp de două săptămâni cât va fi plecată în vacanță cu soțul ei. Și-a dat seama că clientul făcuse un transfer asupra ei. După o verificare, am constatat că era vorba despre un dependent. Profit de acest exemplu pentru a atrage atenția celor care lucrează în terapie, să fie vigilenți mai ales la acest risc de transfer, în cazul în care clientul lor suferă de abandon.

Dependentul este o persoană care fuzionează ușor cu ceilalți, lucru care îl face să se simtă responsabil de fericirea sau nefericirea altora, la fel cum crede că ceilalți sunt responsabili de propria lui fericire sau nefericire. O persoană fuzională, numită de asemenea, o persoană psihică, simte emoțiile celorlalți și se lasă ușor invadată de ele. Această dorință, de a fuziona, antrenează multă frică, putând să ducă chiar și la agorafobie. În cartea mea, *Corpul tău spune: "iubește-te!"* am dat următoarea definiție agorafobiei:

Această formă de fobie este o teamă maladivă de spațiile libere și de locurile publice. Este cea mai răspândită dintre fobii. Femeile sunt de două ori mai sensibile decât bărbații la agorafobie. Mulți dintre bărbați o ascund în alcool. Preferă, să devină alcoolici decât să-și recunoască teama aceea, incontrollabilă. Agorafobul se plânge adesea că trăiește o anxietate și mai ales o angoasă, pe punctul de a intra în panică. O situație angoasantă produce acestuia reacții fiziologice (palpitații cardiace, amețeli, tensiune sau slăbiciune musculară, transpirație, dificultăți respiratorii, greață, incontinență, etc.) care pot duce la stări de panică, reacții cognitive (senzație de înstrăinare, teama de a pierde controlul, de a nu înnebuni, de a fi umilit în public, de a leșina sau a muri etc.) și reacții comportamentale (fuga din situații anxiogene și, evident, din orice loc care i se pare îndepărtat de locul unde este persoana securizantă de care are el nevoie). Majoritatea agorafobilor suferă, de hipoglicemie.

Teama și senzațiile pe care le simte agorafobul sunt foarte puternice încât îl fac să evite situațiile din care nu poate să fugă. De aceea agorafobul trebuie să găsească, un apropiat care să fie persoana lui securizantă cu care să poată ieși, precum și un loc securizant în care să se refugieze. Există persoane care ajung să nu mai iasă deloc în lume. Își găsesc mereu motivații serioase. Dar de fapt, catastrofele anticipate nu se produc niciodată. Majoritatea agorafobilor au fost foarte dependenți de mama lor, în copilărie și s-au simțit responsabili fie pentru fericirea ei, fie să o ajute în împlinirea rolului ei de mamă. Agorafobul se poate ajuta emoțional reglându-și situația cu mama lui.

Cele două mari temeri ale agorafobului sunt teama de moarte și teama de nebunie. După ce am întâlnit agorafobi aproape în toate atelierile pe care le-am animat, timp de ani de zile, am putut să fac o sinteză interesantă despre agorafobie, ceea ce a ajutat sute de persoane. Temerile lor provin din copilărie când, au trăit în izolare. Un cămin propice pentru agorafobie este acela în care au avut loc decese sau cazuri de nebunie la cei apropiați. Se poate de asemenea, ca agorafobul să fi fost el însuși în pericol de moarte, când era foarte mic, sau ca teama legată de nebunia sau, de moartea, cuiva, să fi fost vehiculată în familie.

Această teamă, de moarte este trăită, în cazul agorafobului, la toate nivelurile, chiar dacă acesta nu-și dă seama exact. Nu se crede capabil să facă vreo schimbare în nici un domeniu, deoarece aceasta ar reprezenta, o moarte simbolică. De aceea, orice schimbare îl face să trăiască momente de angoasă și îi accentuează gradul de agorafobie. Aceste schimbări pot fi trecerile de la copilărie la adolescență, apoi de la adolescență la vârsta adultă, de la celibat la căsătorie, o schimbare a locuinței, a serviciului, o sarcină, un accident, o despărțire, moartea sau nașterea, cuiva. etc.

Timp de mai mulți ani, aceste angoase și frici pot fi inconștiente și interioare. Apoi într-o zi, când agorafobul ajunge la limitele sale mentale și emoționale, nu le mai poate ține doar în interior, iar temerile sale devin conștiente și vizibile.

Agorafobul are de asemenea o imaginație debordantă și incontrollabilă. Își imaginează situații ce depășesc cu mult realitatea și crede că este incapabil să facă față acestor schimbări. Această activitate mentală intensă îl face să se teamă de nebunie. Nu îndrăznește să vorbească despre asta cu ceilalți, de teamă să nu fie considerat nebun. Trebuie să-și dea seama urgent că nu este vorba despre nebunie, ci despre o sensibilitate foarte mare, prost gestionată.

Dacă credeți că, corespundeți acestor criterii trebuie să știți că ceea ce trăiți nu este nebunie și că nu veți muri din cauza asta. Ci pur și simplu, foarte mici fiind, ați fost prea deschiși în fața emoțiilor celorlalți, crezând că sunteți responsabili pentru fericirea, sau nefericirea lor. În consecință ați devenit prea psihici pentru a putea fi vigilenți și a preveni nefericirile în prezența celorlalți. Iată de ce captați toate emoțiile și temerile celorlalți atunci când vă aflați într-un loc public. Lucrul cel mai important ar fi să învățați adevărata noțiune de responsabilitate. Cea de care credeți până acum că nu este bună pentru voi. Această noțiune de responsabilitate face parte din toate cursurile atelierului *Ascultă-ți corpul*.

Am observat că majoritatea agorafobilor pe care i-am întâlnit până acum au caracterul dependentului. În definiția agorafobiei făceam referiri la moarte și la nebunie. În cazul unui dependent, atunci când moare cineva apropiat, trăiește un sentiment de abandon. Îi este din ce în ce mai greu să accepte moartea, deoarece fiecare deces îi va reactiva rana de abandon și va contribui la accentuarea gradului său de agorafobie. Am constatat că persoana la care predomină rana de abandon are o teamă mare de moarte, în timp ce persoana la care predomină rana de tădare are o teamă mai mare de nebunie. Voi vorbi despre rana de tădare în capitolul cinci.

Mama dependentă, fiind fuzională, depinde mult de iubirea copilului ei și face totul pentru ca acesta să simtă că ea se gândește mult la el. Iubirea celorlalți, mai ales a celor apropiați, îi susține pe dependenți. Acest lucru îi ajută să rămână în picioare. Am auzit adesea persoane dependente spunându-mi: "Nu pot suporta, o situație în care cineva nu mă iubește, aș vrea să fac orice pentru a rezolva acest ucru." Când un dependent afirmă: "Este important pentru mine să mă suni, să-mi dai vești despre tine", în realitate vrea să spună: „Când mă suni, eu mă simt important”. Are nevoie ca ceilalți să-l facă să se simtă important cu orice preț și să-l ia în considerare, deoarece el nu poate să facă asta singur.

Când un dependent este în contact cu problemele cauzate de dependența lui, în acel moment își dorește să devină independent. A se crede independent devine o reacție foarte frecventă la persoanele dependente cărora le place mult să le spună celorlalți cât de mult se consideră ele independente.

Totuși, acest lucru nu face decât să accentueze și să ascundă rana de abandon deoarece aceasta nu este îngrijită.

De exemplu, o persoană dependentă, bărbat sau femeie, poate să nu-și dorească copii, sub pretextul că vrea să-și păstreze independența. În cazul unui bărbat dependent asta poate să însemne, teama de a nu mai primi toată atenția din partea partenerei, dacă ar fi un copil prezent în familie. Femeia dependentă, ar fi mai degrabă speriată de a nu se simți sufocată de toate obligațiile pe care le aduce un copil. În schimb, dacă își dorește un copil, îl preferă până la o vârstă foarte mică, când sunt foarte dependenți de ea. Acest lucru o face să se simtă mai importantă. Dependentul este interesat să caute mai degrabă autonomia decât independența. O să explic cum se ajunge aici în ultimul capitol al cărții.

În viața sexuală, dependentul are același comportament. Se folosește adesea de sex pentru a-1 agăța pe celălalt, lucru vizibil mai ales la femei. Când persoana dependentă se simte dorită de celălalt, se crede astfel mai importantă. Dintre cele cinci tipuri de caractere, așa spune că este persoana căreia îi este teamă de a fi abandonată și căreia îi place cel mai mult sexul. Adesea doresc și alți parteneri, în afara celui legitim, și se poate observa frecvent că cei și cele care se plâng de faptul că le lipsește viața sexuală sunt cei care suferă de rana de abandon și care poartă o mască de dependent.

Dacă unei femei dependente i se întâmplă să nu vrea să facă dragoste, nu va spune acest lucru partenerului ei. Se va preface că are chef, deoarece nu vrea să piardă o ocazie în care se simte dorită. Mi s-a întâmplat chiar să întâlnesc femei care au acceptat un *menage a trois*, știind că soțul lor făcea dragoste cu cealaltă femeie, în camera vecină. Pe de altă parte, bărbatul dependent se va preface că nu știe că soția lui are un amant. Aceste persoane aleg să îndure astfel de situații decât să fie abandonate. Cu siguranță, nu sunt alegerile lor preferate, dar sunt gata să facă orice pentru a nu-și pierde partenerii.

Plecând de la cele afirmate în acest capitol, este de la sine înțeles că rana de abandon ne afectează modul de a comunica. Temerile dependentului, cele care îl împiedică să comunice clar și să-și exprime cererile sunt următoarele: teama de a plânge sau de a fi considerat drept un copil mic, teama ca celălalt să nu plece, ca celălalt să nu fie de acord și să ignore ceea ce s-a spus sau ce a cerut, teama de a i se spune nu, de a fi refuzat, de a nu fi susținut așa cum se aștepta, de a nu răspunde așteptărilor celorlalți. Dacă vă recunoașteți în aceste frici, este un motiv bun să realizați că nu sunteți voi înșivă și că rana de abandon este cea care preia controlul.

La nivelul alimentației, dependentul poate să mănânce mult fără să se îngrașe. Cum atitudinea lui interioară este de a nu avea niciodată suficient, acesta este mesajul pe care îl primește corpul lui atunci când mănâncă. Corpul lui reacționează astfel, în consecință. Când cineva mănâncă, chiar și foarte puțin, gândindu-se că mănâncă prea mult, corpul lui primește acel mesaj și reacționează ca și cum ar primi prea mult. Și deci acea persoană crede că se îngrașă.

În capitolul anterior afirmam că fugarul are tendința de a deveni anorexic, în timp ce dependentul are mai degrabă tendința de a deveni bulimic. Observațiile mele m-au făcut să

ajung la concluzia că atunci când un bărbat dependent este bulimic, este ca și cum încearcă să se hrănească direct de la mama lui, atât de mult îi lipsește aceasta. Când bulimia se manifestă la o femeie dependentă, atunci tatăl este cel care îi lipsește. Când aceste persoane nu au un substitut pentru părintele care le lipsește, atunci realizează un transfer asupra mâncării. De altfel cuvântul "a înghiți, a mânca" e folosit des în limbajul lor. De exemplu vor spune: "Copilul meu îmi înghite toată, energia," sau "Munca îmi mănâcă tot timpul".

Dependentul preferă alimentele moi celor dure. De obicei îi place mult pâinea, simbolul pământului roditor. Mănâcă încet pentru a face să dureze cât mai mult plăcerea și atenția, mai ales când este în compania altor persoane. De altfel, persoanelor dependente nu le place să mănânce singure, mai ales în afara casei. În plus, cum au o dificultate față de cuvântul "a lăsa", nu vor să lase nimic în farfurie. Toate aceste lucruri le face într-un mod inconștient.

În ceea ce privește bolile caracteristice, dependentul este cunoscut ca fiind un copil bolnăvicios, slab sau plăpând. Acestea sunt diversele boii care pot fi susceptibile de a fi contactate de persoanele care suferă de rana de abandon. **ASTMUL** este o boală în care expirația devine dificilă și greu de suportat, în plan metafizic, acesta boală indică faptul că acea persoană ia asupra ei mai mult decât trebuie și nu dă înapoi decât cu mare greutate.

**BRONȘITELE** se întâlnesc de asemenea, deoarece au o legătură metafizică cu familia. Când dependentul suferă de o bronșită, acest lucru indică faptul că are impresia că nu primește suficient de mult de la familia lui, de care depinde prea mult. Este interesat să creadă că are un loc în familia lui, mai degrabă decât să facă diverse manevre pentru a ajunge să creadă acest lucru.

Din cauza părților sale psihice fuzionale, dependentul atrage probleme cu **PANCREASUL** (hipoglicemie și diabet) precum și probleme la **GLANDELE SUPRARENALE**. Întregul lui sistem digestiv este fragil deoarece crede că nu este hrănit în mod adecvat, chiar dacă această lipsă nu are nici o relevanță în plan fizic. Deși lipsa se situează în plan afectiv, corpul lui fizic reflectând psihicul, va primi mesajul acestei lipse. **MIOPIA** este de asemenea foarte frecventă la dependenți. Ea reprezintă dificultatea de a vedea la distanță, legată de teama de viitor și mai ales în fața unui viitor petrecut singur. Dependentul care își alimentează mult partea de victimă poate ajunge să sufere de **ISTERIE**. În psihologie se spune că persoana isterică este asemeni sugarului căruia îi e teamă că nu va primi lapte și că va fi abandonat. De aceea își arată sentimentele într-un mod atât de gălăgios. Mai mulți dependenți ajung să sufere de **DEPRESIE** atunci când rana îi doare prea tare și când își percep neputința de a se simți iubiți așa cum și-ar dori. Este tot o modalitate de a atrage atenția.

Persoana dependentă suferă de **MIGRENE** deoarece se împiedică să fie ea însăși. Își blochează propriul Eu sunt. Face prea multe manevre pentru a fi ceea ce vor ceilalți sau

trăiește prea mult În umbra persoanelor pe care le iubește, în plus, am remarcat că dependentul este cel care se îmbolnăvește cel mai adesea de BOLI RARE, numite INCURABILE. Vă reamintesc că atunci când medicina califică o boală ca fiind incurabilă, ne anunță că, în realitate, știința nu a găsit ÎNCĂ un leac.

Bolile și indispozițiile menționate mai sus se pot manifesta și în cazul persoanelor care au alt gen de răni, dar sunt mult mai frecvente în cazul celor care suferă de abandon.

Dacă vă recunoașteți în rana de abandon, vă reamintesc că această rană a fost activată de către părintele de sex opus și continuă să fie reactivată de către orice altă persoană de sex opus. Este deci absolut normal și uman să purtați pică aceluia părinte sau acelor persoane, Repet ceea ce am scris deja în majoritatea cărților mele:

Atâta timp cât continuăm să fim ranchiunoși față de un părinte (chiar dacă într-un mod inconștient), relațiile noastre cu toate celelalte persoane de același sex ca și acel părinte, vor fi dificile.

În plus, vă sugerez să verificați dacă acel părinte nu a trăit aceeași rană în relație cu părintele lui de sex opus, adică părintele lui, de același sex ca și tine. Aceleași răni se repetă din generație în generație (ceea ce explică de asemenea, fenomenul eredității), iar asta atâta timp și atât cât roata karmei nu se va fi oprit, prin trăirea relațiilor într-o iubire adevărată.

Amintiți-vă că **principala cauză a unei răni provine din incapacitatea noastră de a ne ierta, ceea ce ne facem nouă înșine și ceea ce le facem celorlalți.** Ne este greu să ne iertăm deoarece, de obicei, nici măcar nu ne dăm seama că ne purtăm pică nouă înșine. Cu cât este mai importantă rana de abandon, cu atât înseamnă că te abandonezi mai mult pe tine însuși (adică te lași abandonat) sau că îi abandonezi pe alții, situații sau proiecte. **Le reproșăm celorlalți tot ceea ce ne facem noi înșine și nu vrem să vedem.** Din această cauză atragem în jurul nostru persoane care să ne arate ceea ce le facem altora sau nouă înșine.

Un alt mijloc de a ne da seama că ne abandonăm pe noi înșine sau îi abandonăm pe alții, este rușinea. De fapt, trăim un sentiment de rușine atunci când vrem să ne ascundem sau să mascăm un comportament pe care îl reproșăm celorlalți. Și mai ales nu vrem ca ei să descopere că noi acționăm la fel ca ei.

Deci, este foarte important și devine urgent să reglăm situația cu părinții noștri, iar astfel vom înceta să reproducem același gen de situații. Chiar și cercetătorii din medicină și din psihologie au constatat și au recunoscut perpetuarea anumitor comportamente și boli din generație în generație. Au recunoscut că există familii de diabetici, de cardiaci, de canceroși, de astmatici precum și familii de violenți, incestuoși, alcoolici etc.

Dacă recunoști la tine caracteristicile dependentului, chiar dacă nu crezi că ți-a lipsit atenția părintelui de se sex opus și că, din contră, admiți că ai primit multă, atenție, se poate întâmpla următorul lucru: atenția pe care ai primit-o poate nu corespundea celei pe care ai fi vrut tu s-o primești. Poate chiar te-ai simțit sufocat din cauza acelei atenții primite.

Vă pot da un exemplu, cu fiul meu cel mare, la care rana de abandon a rămas înscrisă în corpul lui de adult. Cu toate astea, acest copil a fost, dintre cei trei copii ai mei, cel care a primit cea mai multă atenție din partea mea, când era mic, deoarece nu lucram atunci în afara locuinței, stăteam acasă cu el. În schimb eram prea severă și rigidă cu el în situații, care după părerea lui nu justificau această atitudine. Nu îl lăsam liber, supravegheam tot ceea ce făcea deoarece vroiam, să fac din el o ființă perfectă, conform noțiunii mele de perfecțiune. Azi am înțeles că nu era deloc genul de atenție pe care și-ar fi dorit el să o primească. Prin urmare a trăit rana de abandon și mi se pare normal faptul că mi-a purtat pică când era mic. Îmi dau seama acum că această experiență, făcea parte din planul lui de viață și că trebuia să înțelegem anumite lucruri împreună. El avea nevoie de o mamă ca mine pentru a-și încheia procesul de iertare față de abandon, iar eu aveam nevoie de un fiu ca el pentru a mă ajuta să închei anumite situații cu tatăl meu. O să vorbesc mai pe larg despre asta în capitolul referitor la trădare.

Legile spirituale spun că, **atâta timp cât o persoană nu a trăit o experiență în iubire, va trebui să se întoarcă pe pământ pentru a retrăi aceeași, experiență.** Revenim având aceleași suflete, dar cu roluri diferite. Toate acestea pentru a ne da o șansă să rezolvăm, definitiv ceea ce nu am reușit să reglăm în viețile noastre anterioare.

Să nu uitați că, caracteristicile și comportamentele descrise în acest capitol sunt prezente doar atunci când o persoană care suferă de abandon decide să-și poarte masca de dependent, crezând că astfel va evita să trăiască suferința abandonului. În funcție de gravitatea și intensitatea durerii, această mască poate fi purtată foarte des sau foarte rar.

Comportamentele proprii dependentului sunt dictate de frica de a nu retrăi rana de abandon. Oricum te poți recunoaște în anumite comportamente și nu în tot ceea ce am scris. Este aproape imposibil ca cineva să se recunoască în toate comportamentele menționate. Fiecare rană are comportamentele și atitudinile interioare corespunzătoare. Aceste feluri de a gândi, de a simți, de a vorbi, de a acționa, legate de fiecare rană, indică deci o reacție la ceva ce s-a întâmplat în viață. **O persoană aflată în reacțional nu este centrată, nu este ea însăși și nu poate fi fericită.** De aceea este foarte important să știm momentele în care suntem noi înșine și cele în care suntem în reacțional. Făcând aceste lucruri devine posibil să fii stăpân pe propria ta viață în loc să te lași condus de temerile tale.

Acest capitol își propune să te ajute să devii conștient de rana de abandon. Dacă te regăsești în descrierea măștii de dependent, în ultimul capitol vei găsi toate informațiile de

care ai nevoie pentru a vindeca această rană și a redeveni tu însuți, fără să mai crezi că viața e plină de abandon. Dacă nu te regăsești în această descriere, îți sugerez să verifici cu cei care te cunosc mai bine pentru a vedea dacă sunt de acord cu tine. Am menționat deja că se poate întâmpla, să avem doar o rană mică de abandon. În acest caz, vei avea doar anumite caracteristici ale răni. Îți reamintesc că poți să te încrezi mai întâi în aspectul fizic, deoarece corpul fizic nu minte niciodată, spre deosebire de noi care ne putem înșela cu ușurință.

Dacă vei recunoaște această rană la câteva dintre persoanele din anturajul tău, nu trebuie să încerci să le schimbi. Folosește mai degrabă ceea ce ai învățat pentru a avea mai multă compasiune pentru ceilalți, pentru a le înțelege mai bine comportamentul. Este de preferat să citească ei înșiși această carte dacă își manifestă vreun interes în acest sens, decât să încerci să le explici conținutul cu propriile tale cuvinte.

### **Caracteristicile răni de ABANDON**

**Activarea răni:** între un an și trei ani în relația cu părintele de sex opus. Lipsa unei hrăni afective sau a tipului de hrană dorit.

**Masca:** dependent

**Corpul:** Lung, subțire, lipsit de tonus, plâpând, picioare subțiri, spate curbat, brațe care par prea lungi și care atârnă de-a lungul corpului, părți ale corpului care atârnă sau sunt moi.

**Ochii:** mari, triști. Privire care atrage.

**Vocabular:** "absent", "singur", "Nu mai suport", "Mă simt înghițit", "Nu mi se dă drumul".

**Caracter:** victimă, fuzional, nevoia de prezența cuiva, de atenție și mai ales de susținere. Dificultatea de a face sau de a decide ceva singur. Cere sfaturi pe care nu le urmează neapărat. Voce de copil. Dificultatea în a accepta un refuz. Tristețe. Plânge ușor. Atrage mila. Într-o zi e vesel, într-o zi e trist. Se agață fizic de ceilalți. Psihic. Vedetă. Caută independența. Îi place sexul.

**Cea mai mare teamă:** singurătatea.

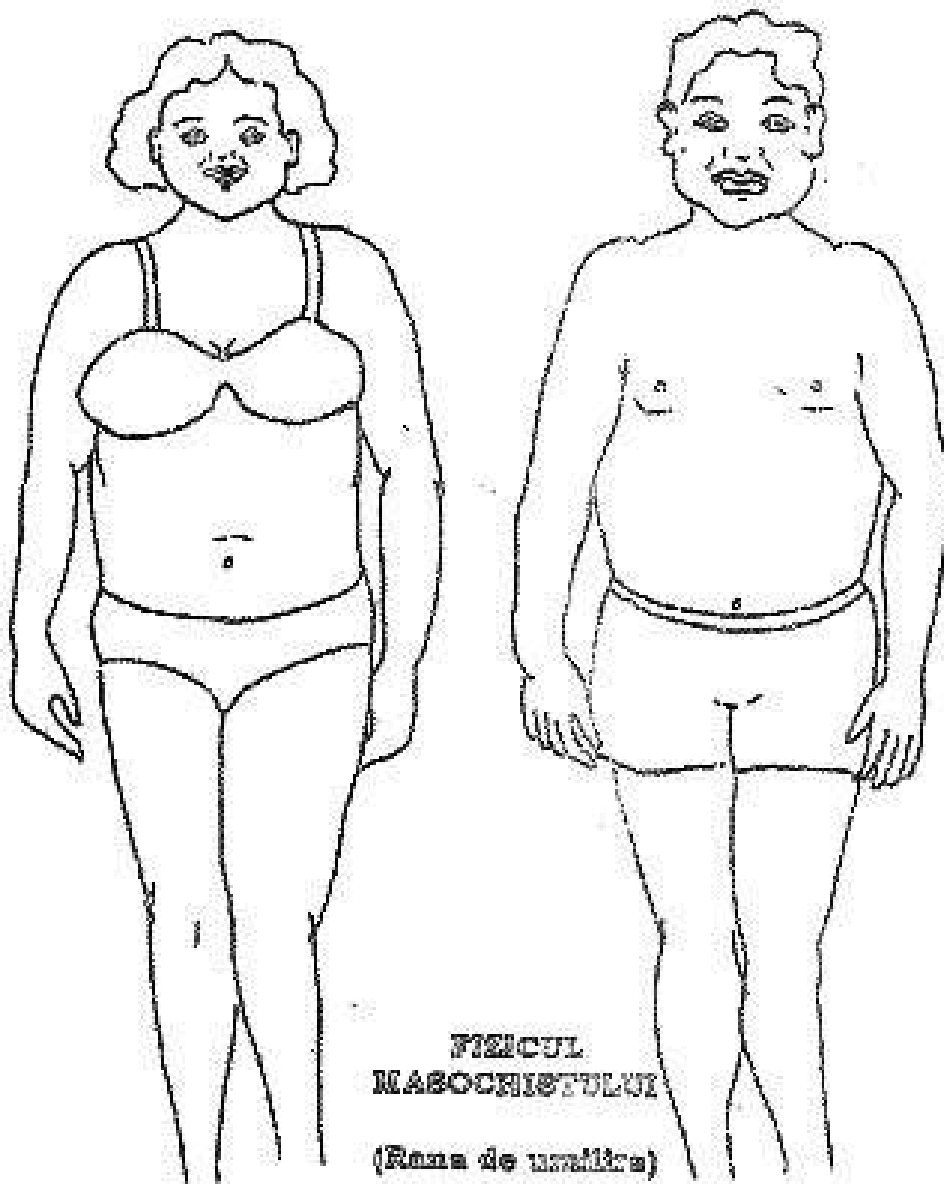
**Alimentație:** apetit bun. Bulimic. Îi plac alimentele moi. Mănâncă încet.

**Bolile posibile:** dureri de spate, astm, bronșite, migrene, hipoglicemie, agorafobie, diabet, afecțiuni ale glandelor suprarenale, miopie, isterie, depresie, boli rare care atrag și mai mult atenția asupra lui, boli incurabile.



Capitolul 4

Umflarea



Haideti să vedem împreună ce înseamnă cuvântul „umilire”: acțiunea de a te simți umilit, sau de a insulta pe altcineva într-un mod excesiv. Sinonimele acestui cuvânt sunt: ofensă, rușine, jignire, vexare, lezare. Această rană începe să fie simțită sau se activează între un an și trei ani. Vorbesc despre activare, „trezire”, deoarece vă reamintesc că teoria mea se bazează pe ideea că ne naștem fiind conștienți de rănilor pe care trebuie să le rezolvăm, chiar dacă după naștere nu mai suntem conștienți de acest lucru.

Sufletul care se întoarce pentru a rezolva această rană va atrage unul sau doi părinți care îl vor umili. Este o rană legată mai ales de lumea fizică, cea a lui a avea și a face. Se activează în momentul în care încep să se dezvolte funcțiile corpului fizic, perioadă în care un copil normal învață să mănânce singur, să fie curat, să asculte și să înțeleagă ceea ce îi spun adulții, etc.

Trezirea rănii se produce în momentul în care copilul simte că unuia dintre părinți îi este rușine cu el sau îi este teamă că părintelui îi va fi rușine cu el dacă este murdar, sau dacă face o prostie (mai ales în public sau în fața familiei), când e prost îmbrăcat etc. Oricare ar fi situația care îl face pe copil să se simtă umilit, jignit, comparat, lezat sau să-i fie rușine, în acel moment rana se activează și se amplifică. De exemplu, un bebeluș care se joacă cu caca în pătuț sau face o altă prostioară dezgustătoare. Rana lui se activează când o aude pe mama lui povestind tatălui său ce s-a întâmplat, numindu-l pe el, pe copil „porc mic”. Chiar foarte mic fiind, bebelușul poate simți dezgustul părinților lui și se poate simți umilit și rușinat.

Îmi amintesc un caz anume, de când aveam șase ani și eram în internat la o școală catolică. Toate fetițele dormeau împreună, într-un dormitor mare, iar atunci când una dintre noi făcea pipi în pat, măicuțele o obligau să se plimbe a doua zi prin clase, purtând cearșaful pătat în spate. Măicuțele credeau că umilind-o și jignind-o astfel, nu se va mai repeta incidentul. Știm cu toții că se întâmplă exact invers. Acest gen de umilire agravează situația. Orice copil care are de vindecat o rană de umilire și care trăiește o astfel de experiență va vedea cum rana lui se accentuează.

De asemenea, la nivelul sexualității există un potențial important în activarea rănii de umilire. De exemplu, când o mamă își surprinde băiețelul masturbându-se și exclamă: „Porc mic ce ești, nu ți-e rușine?”. Copilul se simte lezat, rușinat, iar mai târziu va avea dificultăți în viața sexuală.

Dacă un copil îl surprinde pe unul dintre părinți gol și simte că acel părinte se simte stânjenit și vrea să se ascundă, va învăța astfel că trebuie să-i fie rușine cu corpul lui.

Această rană poate fi trăită pe diferite niveluri, în funcție de ce anume s-a întâmplat la vârsta dintre un an și trei ani. Copilul se poate simți stânjenit dacă are senzația că este prea mult controlat de către un părinte, dacă crede că nu are libertatea de a acționa sau de a se

mișca cum vrea el la nivelul fizic. De exemplu, un părinte își ceartă copilul care a ieșit să se joace în noroi, cu hăinuțele curate, exact înainte de sosirea invitațiilor. Dacă părinții vor povesti incidentul în fața invitațiilor, umilirea copilului va fi și mai accentuată, iar acest comportament poate să-l facă pe copil să creadă că își dezgustă părinții. Atunci se va simți umilit și îi va fi rușine de propriul comportament. În schimb, se întâmplă să aud des persoane care suferă de această rană, povestind toate lucrurile interzise pe care le-au făcut când erau mici sau adolescente. Este ca și cum ar fi căutat mereu situații pentru a retrăi umilirea.

Spre deosebire de celelalte patru răni, trăite în relație doar cu unul dintre părinți, clar specificat, sau cu o persoană care a jucat rolul aceluși părinte, **rana de umilire este cel mai adesea trăită în relația cu mama.** Poate fi trăită în relația cu tatăl atunci când acesta exercită rolul mamei, controlează, îi arată copilului cum să fie curat, etc. De asemenea, se poate ca rana de umilire să fie legată de relația cu mama în domeniul sexualității și al curățeniei și de relația cu tata, la nivelul procesului de învățare, a ascultării și a vorbirii. În acest caz, rana va trebui rezolvată în relațiile cu ambii părinți.

Copilul care suferă o rană de umilire își va crea o mască de MASOCHIST. Masochismul este comportamentul unei persoane care găsește plăcere și chiar satisfacție în suferință. Acea persoană caută durerea și umilirea, de obicei într-un mod inconștient. Face în așa fel încât să-i fie rău, sau să se pedepsească înainte să facă altcineva acest lucru. Chiar dacă am subliniat faptul că umilirea și rușinea se situează la nivelul lui „a avea” și „a face”, se poate întâmpla ca o astfel de persoană să facă tot posibilul să ajungă „să fie” așa cum ar dori ceilalți să fie, dar de fapt, ceea ce face sau nu face el, ceea ce are sau nu are va declanșa rana de abandon. Am observat de asemenea că, a face și a avea: anumite lucruri, devine un mijloc pentru a compensa rana.

Începând de acum, când voi folosi cuvântul masochist, mă voi referi la persoana care suferă de umilire și care poartă o mască de masochist pentru a evita suferința și durerea asociate umilirii.

O să repet ceea ce am subliniat în capitolele precedente. O persoană poate trăi o experiență de rușine sau umilire fără ca rana de umilire să fie activată. Pe de altă parte, o persoană masochistă poate trăi o situație de respingere și să se simtă mai degrabă umilită decât respinsă. Este adevărat că, cele cinci tipuri de persoane, în acest studiu de caractere, pot fi stânjenite, rușinate dacă sunt surprinse în flagrant atunci când le fac celorlalți exact ceea ce le e teamă lor să trăiască. În schimb, se pare că persoana care suferă de rana de umilire este cea căreia îi este rușine cel mai des.

Aș vrea să precizez diferența dintre rușine și culpabilitate. Ne simțim vinovați atunci când judecăm ca fiind rău ceva ce am făcut sau nu am făcut. Ne este rușine atunci când credem că nu am fost corecți în ceea ce am făcut la un moment dat. Contrariul rușinii este mândria. Când o persoană nu este mândră de sine însăși, îi este rușine, se acuză și are

tendința de a se ascunde. Cineva poate să se simtă vinovat fără să-i fie rușine, dar nu poate să fie rușinat, fără să se simtă vinovat.

În descrierea fizică a măștii masochistului, dat fiind că acesta, se crede murdar, lipsit de inimă, „purcel” sau mai puțin decât ceilalți, își va dezvolta un corp gras, de care îi este rușine. Un corp greu, gras diferă de un corp plin de mușchi. Un individ poate să cântărească 20 de kilograme peste greutatea lui „normală” și să nu fie gras. Pare mai degrabă o persoană puternică. Masochistul, este mare din cauza unui surplus de grăsime. Corpului lui este rotund, pare la fel de lat cât este de lung. Lucru care se observă chiar și din spate. În timp ce o persoană puternică are un corp plin de mușchi, mai mult lung decât lat, iar văzută din spate, nu dă impresia că ar fi grasă. Această descriere se aplică atât femeilor cât și bărbaților.

Dacă doar o parte a corpului este grasă sau rotundă, burta, fesele sau sâni, de exemplu, acest lucru indică o rană de umilire mai mică. Pot fi asociate de asemenea de masca masochistului, următoarele caracteristici: talia scurtă, gâtul gros și bombat, tensiune în gât (în interior și în exterior), în maxilarii și zona pelviană. Adesea are un chip rotund și ochii larg deschiși și inocenți ca cei ai unui copil. Este evident că o persoană care are toate aceste caracteristici fizice suferă de o rană destul de severă.

Am observat că această rană pare a fi cea mai greu de recunoscut de către cel care o poartă. Eu personal am lucrat cu sute de persoane masochiste, mai ales cu femei având o rană de umilire evidentă. Multe dintre ele au avut nevoie de aproape un an pentru a recunoaște că s-au simțit umilite sau că le-a fost rușine în anumite situații. Dacă recunoști caracteristicile fizice ale masochistului în corpul tău și ai o dificultate în a-ți recunoaște rana de umilire, să nu te surprindă acest lucru și să-ți acorzi timpul necesar pentru a o recunoaște. De fapt, una dintre caracteristicile masochistului este și faptul că nu îi place să se grăbească. Pentru el este chiar greu să funcționeze într-un ritm rapid atunci când este necesar și îi este rușine când nu reușește să fie la fel de rapid ca ceilalți, precum și atunci când merge mai încet. Trebuie să învețe să-și acorde dreptul să se miște cu propria lui viteză.

Este dificil să recunoaștem masca masochistului la acele persoane care reușesc să-și controleze bine greutatea. Dacă te numeri printre acele persoane care se îngrașă repede și se rotunjește când nu reușește să-și controleze alimentația, se poate să ai această rană de umilire, dar să fie ascunsă pentru moment. Iar acea rigiditate care îți permite să te controlezi este explicată pe larg în capitolul șase al cărții.

Dat fiind faptul că masochistul vrea să pară puternic și să nu mai fie controlat, devine foarte performant și ia multe responsabilități asupra lui. Tocmai de aceea își creează un spate puternic pentru a putea căra multe cu el. De exemplu, în cazul unei doamne, care pentru a-i face pe plac soțului ei acceptă ca soacra ei să vină să locuiască la ea acasă. După scurt timp, soacra ei se îmbolnăvește, iar femeia, se simte obligată să o îngrijească,

Masochistul are talentul de a se plasa în situații în care trebuie să aibă grijă de o altă persoană.

Astfel uită de sine din ce în ce mai mult. Iar cu cât își asumă mai multe responsabilități, cu atât ia mai mult în greutate.

De fiecare dată când masochistul pare să vrea să facă totul pentru ceilalți, el își dorește, în realitate, să-și creeze constrângeri și obligații. În timpul cât se ocupă de ceilalți crede că acestora nu le va fi rușine cu el, dar adeseori se simte umilit din cauza faptului că se abuzează de el. De altfel, se simte rar recunoscut pentru tot ceea ce face. Am auzit mai multe femei masochiste spunând că s-au săturat să fie servitoarele altora. Se plâng de acest lucru, dar continuă să facă la fel, deoarece nu-și dau seama că în realitate ele își crează aceste constrângeri. În același timp am auzit de mai multe ori exprimări de genul: „După treizeci de ani de muncă serioasă, am fost dată afară ca un gunoi!”

Acest gen de persoane, care se consideră devotate, nu se simt cu adevărat recunoscute. În plus, este interesant de observat umilirea cuprinsă într-o astfel de expresie. O persoană care nu este masochistă ar fi spus: „După treizeci de ani de muncă, am fost concediată.”, fără să folosească cuvântul „gunoi”.

Masochistul nu realizează faptul că **făcând totul pentru ceilalți îi umilește făcându-i să simtă că, fără el, nu pot să reușească nimic.** Se întâmplă chiar ca, acest gen de persoană să se asigure de faptul că restul familiei și prietenii știu clar că o anumită persoană nu poate face nimic fără ajutorul ei, iar acest lucru îl va face chiar în fața persoanei pe care o ajută. Aceasta din urmă se va simți atunci foarte umilită.

Pentru masochist este foarte important să înțeleagă că nu are nevoie să ocupe atât de mult loc în viața celor apropiați. Iar el, din contră, nu își dă seama că ocupă prea mult loc, deoarece adeseori face acest lucru într-o manieră subtilă. De aceea corpul lui fizic ocupă atât de mult spațiu. El se îngrașă în funcție de locul pe care crede că trebuie să-1 ocupe în viața lui. Corpul, în aspectul lui, îi reflectă convingerile. Atunci când masochistul va ști, în sinea lui, că este special și important, nu va mai trebui să le dovedească acest lucru celorlalți. Recunoscându-se pe sine, corpul lui nu va mai avea o nevoie atât de mare să ocupe mult spațiu.

Masochistul pare foarte controlant, dar acest control este motivat mai ales de teama de a nu-i fi rușine de apropiații lui sau de el însuși. Acest gen de control este diferit de cel despre care voi vorbi în capitolul referitor la rana de trădare. De exemplu, mama de tipul masochist va controla într-o manieră abilă înfățișarea și curățenia copiilor și a partenerului ei. Este acel gen de mamă care vrea să aibă copii foarte curați, încă de când sunt foarte mici. Dacă nu reușește, îi va fi rușine de ea însăși, în calitate de mamă.

Dat fiind că masochistul, bărbat sau femeie, este adesea fuzional cu propria lui mamă, va face orice pentru ca acesteia să nu-i fie rușine cu el. Mama are un rol important în viața

masochistului, chiar dacă într-un mod inconștient și involuntar. Mama este percepută, în cazul lui, ca o povară greu de purtat, lucru care-l motivează o dată în plus să-și formeze un spate puternic. Acest rol important al mamei continuă uneori chiar și după moartea acesteia. Chiar dacă îi este rușine să recunoască, masochistul se simte de obicei eliberat la moartea mamei lui, deoarece până atunci avea libertatea îngădită. Influența mamei se va atenua doar atunci când rana de umilire va fi pe cale să se vindece.

În alte cazuri însă, unele persoane sunt foarte fuzionale cu mama și, în loc să se simtă eliberate, atunci când aceasta moare, fac o criză puternică de agorafobie. Din nefericire astfel de persoane sunt tratate pentru depresie. Iar cum însă nu sunt tratate pentru adevărata lor boală, vor avea nevoie de foarte mult timp pentru a-și reveni.

Masochistului îi este greu să își exprime adevăratele nevoi și ceea ce simte cu adevărat, deoarece încă de la o vârstă foarte mică, nu îndrăznește să vorbească despre asta din teama de a nu îi fi rușine sau de a face pe altcineva să se simtă jignit. Părinții unui copil masochist îi spun frecvent acestuia că ceea ce se întâmplă în familia lor nu îi privește pe cei din afară și că nu trebuie să vorbească despre asta. Trebuie să păstreze totul pentru el, Situațiile de care le este rușine sau membrii familiei cu care le este rușine trebuie să fie secrete. De exemplu, nu se vorbește despre un unchi aflat în închisoare, despre un membru al familiei internat într-un spital psihiatric, despre un frate homosexual sau despre un caz de sinucidere din familia lor etc.

La un moment dat, un bărbat mi-a povestit cât de rușine i-a fost când a făcut-o pe mama lui să sufere deoarece, foarte tânăr fiind, i-a furat acesteia bani din portofel. Pentru el era inacceptabil să o facă să sufere pe mama lui, care suferea deja dat fiind că se priva de multe lucruri în favoarea copiilor ei. Nu vorbise până atunci cu nimeni despre asta. Dacă ne imaginăm sute de astfel de mici secrete bine păstrate, putem înțelege de ce acel bărbat suferea de afecțiuni ale gâtului și de probleme cu vocea.

Alte persoane mi-au mărturisit rușinea pe care o simțeau când își doreau ceva, în copilărie, atunci când o vedeau pe mama lor cum se priva de lucruri esențiale pentru ea. Nu îndrăzneau să vorbească despre acele dorințe, în special cu mama lor. În general, masochistul ajunge la un punct în care nici măcar nu mai este în contact cu propriile lui dorințe, deoarece riscă să o supere pe mama lui. Vrea atât de mult să-i facă pe plac mamei, încât nu-și acceptă decât acele dorințe care i-ar plăcea mamei lui.

Masochistul este de obicei hipersensibil, iar cel mai mărunț lucru poate să-l atingă. În consecință, face orice pentru a nu-i răni pe ceilalți. Imediat ce cineva, mai ales cei pe care îi iubește, se simte nefericit, crede că el este responsabil. Crede că ar fi trebuit sau nu ar fi trebuit să spună sau să facă ceva. Nu înțelege că, fiind atât de mult legat de ceea ce simt ceilalți, nu își mai ascultă propriile sale nevoi. **Masochistul este cel care, dintre toate cele cinci caractere, își ascultă cel mai puțin nevoile**, deși uneori este foarte conștient de ceea ce vrea. Își provoacă suferință neascultându-le, ceea ce contribuie la alimentarea răni

de umilire și a măștii sale de masochist. Face orice pentru a fi util. Pentru el acest lucru este o modalitate de a-și ascunde rana și de a se convinge că nu suferă de umilire.

Aceasta este motivația faptului că masochistul este adesea recunoscut pentru capacitatea lui de a-i face să râdă pe ceilalți, râzând de ei înșiși. Este foarte expresiv atunci când povestește ceva și găsește mijloace pentru a face povestirea amuzantă. Își asumă rolul de a-i face pe oameni să râdă. Este un mod inconștient de a se umili. Astfel, nimeni nu va putea ghici faptul că teama de a-i fi rușine este ascunsă poate în spatele cuvintelor care provoacă râsul.

Cea mai mică critică făcută la adresa lui îl face să se simtă umilit și neînsemnat. În plus este specialist în a se devaloriza pe sine. Se vede ca fiind mult mai mic, mai puțin important decât este în realitate. Nu poate să conceapă că ceilalți îl consideră o persoană specială și importantă în ochii lor.

Am observat că folosește foarte des cuvântul „mic” sau „puțin”. Va spune de exemplu: " Ai puțin timp pentru mine?" sau „micul meu cap" sau „am o mică idee" sau „ doar un pic". Scrie mic, face pașii mici, îi plac mașinile mici, casele mici, obiectele mici etc. Dacă te recunoști în descrierea masochistului și nu ești conștient de faptul că folosești aceste cuvinte, îți sugerez să îi întrebi pe cei din jurul tău dacă vor să te observe și să te asculte atent. Câteodată suntem ultimii care ne cunoaștem cu adevărat.

Când masochistul folosește cuvântul gras, îl folosește mai mult pentru a se umili. De exemplu, atunci când se murdărește în timp ce mănâncă (ceea ce se întâmplă destul de frecvent), va spune sau va gândi despre el însuși: „Ce porc mare sunt!”. Într-o seară mă întâlnisem cu o doamnă de genul masochistului . Era bine îmbrăcată și îndrăznise să poarte cele mai frumoase bijuterii ale ei. I-am făcut un compliment pentru ținuta ei, iar ea mi-a răspuns: „Am aerul unei bogătașe grase, nu ți se pare?”.

Persoana care suferă de umilire are adesea tendința de a se blama pentru orice și chiar de a lua asupra sa vina celorlalți. Un bărbat masochist îmi povestea că atunci când soția lui se simte vinovată pentru ceva, el se lasă ușor convins că este vina lui. De exemplu, dacă ea îi dă o listă de cumpărături de făcut și uită să noteze un produs care e cumpărat în mod frecvent în casă. El se întoarce de la magazin fără să fi luat produsul respectiv. Ea îi spune: "De ce nu te-ai gândit să iei și asta? Știi foarte bine că luăm așa ceva în fiecare săptămână!" El se simte vinovat și se acuză pentru faptul că nu s-a gândit. Chiar dacă ea ar fi spus: „Am uitat să notez pe listă acel produs", el s-ar acuza în continuare pentru faptul de a nu se fi gândit la asta.

O să vă mai dau un exemplu referitor la o doamnă care are aceeași atitudine. Soțul ei conduce mașina și pe drum stau de vorbă. El se uită la ea pentru a-i răspunde și face o manevră greșită la volan. Atunci o acuză pe soția lui pentru faptul de a-i fi distras atenția. În astfel de situații ea crede că trebuie să-și ceară scuze. Verificând împreună dacă ceea ce

spune el este adevărat și dacă ea făcea intenționat acel lucru, ea își va da seama, că realitatea e cu totul alta, dar dat fiind faptul că soțul ei declară că ea este vinovată, ea are tendința să-1 creadă.

Aceste exemple ilustrează obiceiul pe care îl are un masochist de a-și asuma responsabilitatea pentru ceva ce nu îi aparține și de a se învinovăți pentru acel lucru. A-și asuma vina și a-și cere scuze, nu rezolvă niciodată nimic, deoarece, de fiecare dată când are loc o astfel de situație, el se va învinovăți din nou.

**Este important să ne reamintim faptul că ceilalți nu pot niciodată să ne facă să ne simțim vinovați, deoarece culpabilitatea provine doar din noi înșine.**

Masochistul se va simți adesea neputincios în fața celor pe care îi iubește și care îi sunt apropiați. Atunci când este învinovățit de ceva (reacție pe care o atrage împotriva lui), rămâne blocat, neștiind ce anume să spună pentru a se apăra. Se acuză. Poate să sufere într-atât încât să plece din locul respectiv. După aceea, mai târziu, va încerca să se justifice, să explice în scopul de a împăca lucrurile. Considerându-se vinovat, crede că este de datoria lui să remedieze situația. Nu spun că doar masochistul se simte vinovat. Fiecare dintre cele cinci tipuri de caractere se simte vinovat din motive diferite. Masochistul se poate simți umilit foarte ușor, pare că se eschivează mai mult și se simte cu atât mai vinovat.

Un lucru foarte important pentru masochist este libertatea. A fi liber înseamnă pentru el să nu aibă de dat socoteală nimănui, să nu fie controlat de nimeni și să facă ceea ce vrea când vrea. Copil fiind, masochistul nu s-a simțit liber, mai ales cu părinții lui. Aceștia puteau, de exemplu, să-1 împiedice să aibă prietenii pe care ar fi vrut să-i aibă, să iasă când voia el sau să-i dea multe sarcini sau responsabilități de îndeplinit în casă, ca de exemplu să se ocupe de frații mai mici. Menționez totuși că, el însuși este de obicei cel care își atribuie diverse obligații, mai degrabă decât ceilalți.

Când se respectă pe sine și simte că nimeni nu vrea să-i pună bețe în roate, devine entuziast, își trăiește viața din plin: nu mai are limite, în astfel de momente cade în excese, în „prea mult”, în mai multe aspecte ale vieții lui. Mănâncă prea mult, cumpără prea multă mâncare, gătește prea mult, face prea multe lucruri, vrea prea mult să ajute, i se pare că îi este prea bine, vorbește prea mult. Când adoptă unul dintre aceste comportamente, îi este rușine de el însuși, deoarece se simte umilit de privirile sau de remarcile celorlalți. De aceea îi este foarte frică să ajungă în astfel de situații, să simtă că nu mai are limite, deoarece este convins că va face lucruri de care îi va fi rușine, fie că sunt în plan sexual sau social, referitor la cumpărături, la ieșiri în lume etc. Mai mult, crede că dacă se ocupă prea mult de propria lui persoană, nu va mai fi util celorlalți. Iar această convingere reactivează umilirea trăită în copilărie când refuza să-și asume responsabilitățile celorlalți. Din această cauză există atât de multă energie blocată în corpul unui masochist.



**Dacă ar reuși să fie liber așa cum are el nevoie, fără să se simtă vinovat sau să-i fie rușine, corpul lui s-ar subția, deoarece ar elibera multă energie.**

În consecință, cea mai mare teamă a masochistului este libertatea. Este convins că nu ar ști ce să facă dacă ar fi liber. Astfel încât, într-un mod inconștient, reușește să nu fie liber, iar el este cel care decide acest lucru. Crede că făcând singur alegerile, nu va mai fi controlat de ceilalți, dar, adesea, deciziile lui îi aduc rezultatul opus și mai multe constrângeri și obligații. Atunci când vrea să se ocupe de toți cei pe care îi iubește, crede că își asigură libertatea, deoarece el este cel care controlează, dar, în realitate se îngrădește singur. O să dau câteva exemple în acest sens:

- Un domn crede că este liber să aibă câte partenere vrea el și își creează o mulțime de probleme în legătură cu felul în care își administrează timpul pentru a reuși să le vadă pe toate și să se asigure că nici una dintre ele nu știe de existența celorlalte.

- Un domn se simte prizonier acasă cu o soție care îl controlează. Pentru a scăpa de această situație are încă două sau trei slujbe în plus. Se crede liber, dar, în realitate, nu mai are timp liber pentru a se delecta și pentru a sta mai mult cu copilul.

- O doamnă locuiește singură și, pentru a fi liberă, își cumpără propria locuință. Dar nu mai are timp liber pentru ea deoarece trebuie să se descurce singură cu toate responsabilitățile.

Ceea ce face un masochist pentru a se elibera pe un anumit plan îl va îngrădi pe alte planuri. Mai mult, creează o mulțime de situații în viața cotidiană care îl obligă să facă anumite lucruri ce nu răspund propriilor lui nevoi.

O altă caracteristică a masochistului este aceea de a se pedepsi pe el însuși, crezând că astfel îl pedepsește pe celălalt. O doamnă îmi povestea că se certa des cu soțul ei deoarece acesta ieșea cu prietenii lui și nu petrecea destul timp împreună cu ea. În timpul acelor certuri, ea îi spunea: „Dacă nu ești mulțumit poți să pleci!” Atunci el își lua haina și pleca, iar ea rămânea din nou singură. Crezând că îl pedepsește, de fapt se pedepsea pe ea însăși, rămânând singură, în timp ce soțul era fericit că putea să iasă. Este o modalitate foarte bună de a-ți alimenta partea masochistă.

Masochistul are de asemenea talentul de a se pedepsi pe el însuși înainte ca altcineva să o facă. Este ca și cum ar vrea să-și dea el prima lovitură și să se pregătească astfel pentru ca loviturile celuilalt să-i facă mai puțin rău. Această situație survine mai ales atunci când îi este rușine de ceva sau îi este teamă să nu fie jenat în fața celuilalt. Are o dificultate atât de mare în a-și face pe plac încât, atunci când se simte bine într-o anumită activitate, se acuză de obicei că profită prea mult de acea stare. Masochistul face tot posibilul pentru a nu fi judecat ca fiind, un profitor. Cu cât se acuză mai mult de a fi astfel, cu atât va profita mai mult corpul lui, adică va crește în greutate.

O tânără mamă mi-a spus într-o zi: „Mi-am dat seama, că acționez în așa fel încât să nu am timp pentru a mă delecta și să nu fac cu plăcere ceea ce fac.” A adăugat că, seara, când soțul ei și copiii se uită la televizor, uneori se oprește și ea să se uite cu ei. Când o atrage emisiunea pe care o văd, rămâne în picioare să o urmărească. Nici măcar nu are timp să se așeze deoarece, după părerea ei, ar lenevi. Deci, nu ar mai fi o mamă bună. Simțul datoriei este un lucru foarte important pentru o persoană masochistă.

Masochistul se regăsește frecvent în postura de intermediar între două persoane. Servește drept tampon între acestea, lucru care îl determină să-și făurească un strat protector solid. Face în așa fel încât să fie avocat în astfel de situații. De exemplu, o mamă masochistă va interveni între tată sau profesor și copii. În loc să-i învețe pe aceștia să-și asume responsabilitățile. La servicii, masochistul își alege o funcție în care să fie obligat să intervină pentru a remedia totul astfel încât toată lumea să fie mulțumită. Dacă nu este așa, se va acuza de faptul de a nu fi făcut nimic și i-ar fi rușine deoarece se crede responsabil de fericirea celorlalți.

Aceste aspecte se pot vedea pe corpul lui când adună prea multe pe spate și pe umeri. Ajunge să aibă dureri de spate sau umerii din ce în ce mai aplecați. De asemenea, după aspectul corpului se poate vedea momentul în care un masochist nu mai poate acumula anumite greutăți. Ai senzația că pielea îi este întinsă la maxim, că nu mai încapă în ea, că este strâns în propriul său corp. În astfel de momente se îmbracă cu haine foarte strâmte. Și ai impresia că, dacă va respira mai puternic, hainele se vor rupe. Dacă ai observat că ți se întâmplă așa ceva, atunci corpul tău încearcă să-ți comunice că este momentul de a te ocupa de rana ta de umilire, deoarece nu mai poți să cari mai mult.

Aparența exterioară este un lucru important pentru masochist, chiar dacă am putea crede contrariul văzând felul în care se îmbracă unele persoane de acest gen. În sinea lor, le plac mult hainele frumoase și vor să arate bine, dar cum cred că e de datoria lor să sufere, nu își permit acest lucru. Când un masochist se îmbracă cu haine foarte strâmte sau decoltate, este un semn că rana este foarte dureroasă, îmbrăcându-se astfel va suferi și mai mult. Când începe să-și cumpere îmbrăcăminte frumoasă, de calitate, pe măsura și pe gustul lui, înseamnă că rana este pe cale să se vindece.

Masochistul are talentul de a-și atrage situații sau persoane care îl vor umili. Să luăm câteva exemple:

- O femeie care își alege drept partener un bărbat cu un comportament foarte deplasat în public, după ce a băut mult.
- O femeie își ia ca soț un bărbat care flirtează tot timpul cu alte femei, chiar în fața ei.
- Un domn care își alege o parteneră cu un comportament vulgar, manifestat mai ales în fața colegilor lui de servicii.

- O doamnă care își pătează hainele, fie din cauza vaselor murdare, fie din cauza unui flux menstrual prea abundent.

- Un domn sau o doamnă care au darul de a-și murdări hainele când iau masa în public; Domnul prin faptul că scapă mâncare pe cravată, iar Doamna pe decolteu. Doamna va spune că sâni ei cei mari o deranjează atunci când mănâncă. Nu vrea să vadă că își atrage situații umiltoare sau jenante care o ajută să-și descopere rana. Am auzit de atâtea ori doamne masochiste care spuneau în timp ce luam masa cu ele: „Ce proastă sunt, iar m-am murdărit!”. Și cu cât se străduie mai mult să-și curețe pata, cu atât aceasta va fi mai vizibilă.

- Un domn care este concediat, iar când stă la coadă pentru a găsi un alt loc de muncă, i se întâmplă frecvent să întâlnească un fost coleg sau pe cineva cunoscut care îl vede stând la coadă. Atunci va încerca să se ascundă.

Doar cei care suferă, de rana de umilire trăiesc în acest mod anumite situații de genul celor descrise mai sus. O altă persoană, ar fi putut, în aceeași situație, să se simtă respinsă, abandonată, trădată sau să trăiască acea situație ca pe o nedreptate.

**De aceea este important să ne reamintim că ceea ce ne face să suferim nu este ceea ce trăim, ci reacția noastră la ceea ce ni se întâmplă, din cauza acelor răni nevindecate.**

Dezgustul este un sentiment trăit adesea de un masochist. Este dezgustat de el însuși sau îl repugnă ceilalți. Adesea își creează situații în care va simți dezgust, iar prima reacție va fi să respingă ceea ce îi repugnă. Am întâlnit mai multe persoane masochiste, bărbați și femei, aveau o repulsie față de părinții lor: o mamă neglijentă, prea grasă, vulgară, un tată alcoolic care fumează tot timpul, miroase urât sau care iese cu parteneri ciudate sau cu alte femei. Chiar copii fiind, astfel de persoane nu voiau să invite alți copii la ei acasă, lucru care le diminua șansele de a avea la fel de mulți prieteni ca și ceilalți copii.

Pentru a arăta cât de mari sunt dificultățile masochistului de a asculta care sunt propriile lui nevoi, se întâmplă foarte des să îl vedem făcând pentru ceilalți ceea ce nu face pentru el însuși. O să dau câteva exemple în acest sens:

- Un domn îl va ajuta pe fiul său să-și zugrăvească apartamentul, în timp ce nu reușește să aibă timp pentru a face acest lucru în propriul lui apartament.

- O doamnă, va pregăti casa pentru invitații săi, dar când este singură, nu face acest lucru, chiar dacă preferă o casă curată, cu lucrurile în ordine. Nu se consideră suficient de importantă pentru a face asta.

- O doamnă care preferă să fie aranjată, se va îmbrăca bine doar pentru ceilalți, când e singură, se îmbracă în „zdrențele” ei de casă. Dacă vine cineva în vizită, pe neașteptate, îi va fi rușine să fie văzută astfel și va vrea să se ascundă..

Ca și în cazul celorlalte răni, ființa umană face orice pentru a nu fi conștientă de suferința ei, deoarece îi este prea teamă să simtă durerea provocată de acea rană. Masochistul va face acest lucru încercând să fie demn cu orice preț. Folosește des expresiile a fi demn și a fi nedemn. Se consideră adesea nedemn: de exemplu, nedem de a fi iubit sau de a fi recunoscut. Îndată ce se consideră astfel, crede că nu merită să facă ce îi place, ci mai degrabă să sufere. Toate acestea se întâmplă, de obicei, într-un mod inconștient.

La nivelul sexualității, masochistul are de obicei dificultăți din cauza rușinii pe care o simte. Ținând cont de toate tabuurile vehiculate în educația sexuală a copiilor, este normal ca o persoană căreia i se face rușine foarte ușor, să fie influențată de noțiunile de păcat, infamie, mizerie etc. legate de sexualitate.

De exemplu, un copil care se naște dintr-o mamă necăsătorită. Dacă acest copil este considerat copil din flori, copilul rușinii, rana lui va fi activată foarte devreme, atât de devreme de fapt, încât va deveni un adult cu o rană foarte pronunțată, încă din momentul concepției, va avea o imagine falsă despre actul sexual. Știu că, în prezent, sexualitatea este un domeniu mult mai deschis decât înainte, dar să nu vă lăsați amăgiți de acest lucru. Tot mai mulți adolescenți suferă de obezitate, ceea ce îi împiedică pe unii dintre ei să aibă o viață sexuală normală și plăcută. Această rușine de sexualitate, transmisă din generație în generație va fi soluționată doar atunci când rana de umilire va fi vindecată. Am observat, de-a lungul anilor, că majoritatea persoanelor care suferă de umilire fac parte din familii în care toți membri au dificultăți în zona sexualității. Așadar, nu întâmplător s-au atras aceste suflete, în mod inconștient.

O tânără masochistă are tendința de a-și controla sexualitatea, mai ales pentru a nu îi da mamei ei, care e de obicei foarte controlantă referitor la acest subiect, motive să-i fie rușine cu ea. Adolescența află de la mama ei că sexul este un lucru dezgustător și mai târziu, va trebui să facă o muncă importantă cu ea însăși pentru a renunța la acea credință. O tânără mi-a povestit cât de rușine i-a fost, la vârsta de 14 ani, când s-a lăsat sărutată de un băiat. A doua zi, la școală avea impresia că toată lumea o privea și știa ce făcuse ea.

Cât de multe fete tinere nu s-au simțit umilite în momentul apariției ciclului menstrual și a creșterii sânilor! Unele dintre ele încearcă chiar să își aplatizeze sânii când li se par prea mari.

Adolescentul masochist se simte de asemenea controlat la nivelul sexualității. Îi este foarte teamă, de exemplu, să fie surprins în timp ce se masturbează, își va atrage situații umilitoare și jenante, cu părinții lui și cu prietenii, legate de nivelul sexual.

Umilirea este mai puternică, de obicei, în relațiile mamă-fiică. Cu cât cineva crede mai mult că sexul este ceva rușinos și murdar, cu atât va atrage mai mult situații de hărțuire sexuală și abuzuri în timpul copilăriei și al adolescenței. Iar acelei persoane îi va fi atât de rușine încât nu va îndrăzni să vorbească cu nimeni despre asta.

Mai multe femei de tip masochist mi-au povestit că atunci când au găsit curajul de a le spune mamelor lor faptul că au fost hărțuite sau au trăit un incest, li s-a răspuns: „Este din cauza ta, ești prea sexy” sau „Cu siguranță ai făcut ceva fiindcă ți s-a întâmplat așa ceva.” Genul acesta de reacții din partea unei mame, nu pot decât să amplifice sentimentul de umilire, de rușine și de culpabilitate pe care îl trăiesc. Când o femeie își creează o protecție solidă, sub forma unui surplus de greutate, în jurul șoldurilor, al feselor, sau a pântecelui adică în jurul zonei sexuale a corpului, putem să presupunem că are o teamă legată de sexualitate, cauzată de abuzurile trăite.

Nu este surprinzător faptul de a vedea atât de mulți adolescenți care, în momentul în care încep să se manifeste pregnant dorințele sexuale, se îngrașă. Acesta devine pentru ei un mijloc pentru a nu fi atrăgători, pentru a nu fi hărțuiți și, în mod inconștient, pentru a se priva de plăcerea sexuală. Foarte multe femei mi-au spus: „Dacă aș fi avut un corp frumos, suplu, aș fi fost prea sexy și, poate, mi-aș fi înșelat soțul” sau „Dacă m-aș îmbrăca mai sexy, soțul meu ar fi gelos”. Am observat că majoritatea persoanelor grase, bărbați sau femei, sunt foarte senzuale. Dat fiind că nu cred că merită să simtă plăcerea, vor face în așa fel încât să se priveze de ea și la nivel sexual.

Deci, este posibil ca persoana care suferă de umilire să aibă fantasme, deși nu va îndrăzni niciodată să vorbească despre asta, deoarece crede că este un subiect jenant. Persoanele masochiste nu sunt doar senzuale, ci și sexuale. Ar face dragoste des dacă ar fi capabile să fie ele însele, dacă ar avea timp să-și recunoască adevăratele nevoi în domeniul sexualității (precum și în alte aspecte). De mai multe ori am auzit femei spunând că atunci când își doresc să facă dragoste, nu îndrăznesc să vorbească despre asta cu partenerul lor, în opinia lor este de neconceput să îl deranjeze pe celălalt pentru propria lor plăcere.

Bărbatul masochist, de asemenea, nu are în general viața sexuală pe care și-ar dori-o. Fie este prea timid când e vorba de sex, fie este obsedat și caută peste tot. Poate avea dificultăți legate de erecție sau chiar să sufere de ejaculare precoce.

Când o persoană masochistă își acordă dreptul de a-i plăcea sexul și găsește partenerul cu care poate fi ea însăși, va avea totuși dificultăți în a se abandona complet, îi este rușine să arate ce anume îi place legat de sex și să își exprime plăcerea, prin sunete, de exemplu, care să arate cât de mult îi place.

Confesiunea, cerută de biserică, a constituit de asemenea o sursă de rușine pentru cei care au fost obligați să o practice, încă de mici. Aceste persoane trebuiau să se confeseze chiar și legat de „gândurile ascunse”. Este ușor să ne imaginăm, mai ales în cazul unei tinere fete de tip masochist, cât de greu este să mărturisească faptul de a fi făcut dragoste înaintea căsătoriei. Persoanele cele mai credincioase se simțeau rușinate în fața lui Dumnezeu, deoarece, pentru ele, a-l dezamăgi pe Dumnezeu era un lucru inacceptabil și li se părea foarte umilitor să trebuiască să vorbească despre aceste lucruri în fața unui preot. Această

umilire lasă o urmă profund impregnată care va avea nevoie de mulți ani de zile pentru a dispărea.

Procesul de a se dezvălui în fața unui nou partener presupune un efort important pentru o persoană de genul masochist. Le este teamă să nu le fie rușine când vor fi priviți de celălalt, deși, în sinea lor, masochiștii sunt cei cărora le face cea mai mare plăcere să se plimbe goi prin casă, atunci când au dobândit acest drept. Fiind persoane senzuale, cu cât vor considera mai mult sexul ca fiind ceva „murdar” cu atât pot să-și dorească mai mult să fie „murdare”, în sexualitatea lor. Acesta este un lucru poate dificil de înțeles pentru cei care nu sunt de genul masochist, dar persoanele de acest gen înțeleg foarte bine. Este același lucru pentru toate tipurile de răni. Putem să înțelegem, mai bine atunci când trăim experiența acelei răni.

Ca urmare a ceea ce am menționat în acest capitol, este de la sine înțeles că rana de umilire ne afectează maniera de a comunica. Temerile masochistului care îl împiedică să comunice clar și să-și exprime cererile sunt: teama de a-l răni pe celălalt, de a fi considerat egoist dacă își dezvăluie temerile, de a fi înjosit sau umilit, teama ca celălalt să-l facă să se simtă un nimic, de a-și spune sau de a simți că este nedemn. Dacă vă recunoașteți în aceste temeri, este o modalitate bună de a descoperi că nu sunteți voi înșivă și că rana de umilire este cea care preia controlul.

Menționez mai jos câteva dintre afecțiunile și bolile pe care le poate avea un masochist.

Durerile de SPATE și senzațiile de greutate pe UMERI sunt foarte frecvente, deoarece ia multe răspunderi asupra lui. Durerea de spate se datorează mai ales sentimentului că îi lipsește libertatea. Partea de jos a spatelui este afectată când se leagă de lucrurile materiale, iar partea superioară este legată de planul afectiv. Poate suferi de PROBLEME RESPIRATORII atunci când se lasă sufocat de problemele celorlalți. Problemele la PICIOARE, precum VARICE, ENTORSE și FRACTURI sunt frecvente. Din cauza temerii sale de a nu mai fi capabil să se miște, ajunge să-și atragă probleme fizice care îl împiedică să se miște. Se întâmplă des să sufere de FICAT, deoarece este genul care „se amărăște” mult pentru ceilalți. Durerile de GÂT, ANGINA și LARINGITELE sunt alte probleme ale masochistului, deoarece se reține, nu spune mult din ce ar vrea să spună și mai ales ceea ce vrea să ceară.

Cu cât îi este mai dificil să-și conștientizeze propriile nevoi și să-și exprime cererile, cu atât are mai multe șanse de a avea probleme cu GLANDA TIROIDA. În plus, faptul de a nu ști să-și asculte nevoile provoacă adesea URTICARIE, MÂNCĂRIMI ALE PIELII. Se știe că expresia „mă mănâncă” înseamnă „am o mare poftă să...”, dar masochistul nu își permite, deoarece ar fi rușinos să vrea prea mult să-și împlinească plăcerile. O altă problemă fizică pe care am observat-o la persoanele masochiste este funcționarea proastă a pancreasului, lucru care atrage HIPOGLICEMIE și DIABET. Aceste boli se manifestă la acele persoane care au o dificultate în a-și trăi plăcerile, sau la cele care fac acest lucru, dar

se simt vinovate sau sunt umilite. Masochistul este de asemenea predispus la PROBLEME CARDIACE, deoarece nu se iubește destul de mult, Nu se consideră suficient de important pentru a face ce îi place. Inima are o legătură directă cu capacitatea de a savura plăcerile, cu bucuria de a trăi. Mai mult, datorită credinței sale în suferință, se întâmplă des să vedem un masochist obligat să se supună mai multor INTERVENȚII CHIRURGICALE.

Dacă vă descoperiți una sau două dintre aceste afecțiuni fizice, acest lucru indică faptul că există șanse reale ca ele să fie cauzate de comportamentul corespunzător măștii de masochist. Aceste boli se pot manifesta și la persoane care au alte tipuri de răni, dar se pare că sunt mult mai frecvente la persoanele care suferă de rana de umilire.

În ceea ce privește alimentația, masochistul este adesea un om al extremelor. Fie înfulecă mult cu mare poftă, fie ia doar porții mici, pentru a se convinge pe el însuși că de fapt nu mănâncă mult, pentru a nu-i fi rușine. Mănâncă mai multe porții mici, ceea ce până la urmă constituie o cantitate mare de alimente. Are momente de bulimie când se hrănește pe ascuns, fără să-și dea seama exact ce mănâncă. De exemplu, e genul care poate mânca în picioare în bucătărie. Astfel are impresia că nu a mâncat așa de mult cât ar fi mâncat dacă s-ar fi așezat la masă. Îi plac alimentele cu grăsime multă.

De obicei, se simte foarte vinovat și îi este rușine să mănânce în fața cuiva, mai ales când e vorba de alimente care îngrașă, de exemplu, ciocolata. O doamnă care a participat la un stagiu, mi-a povestit că atunci când face cumpărături la alimentară și ajunge la casă, pentru a plăti, se uită la toate „prăjiturile” din coșul ei și îi este rușine gândindu-se ce anume vor crede persoanele din jur despre ea. Este convinsă că o consideră „o purcică mare”.

Faptul de a crede că mănâncă prea mult, nu îl ajută pe masochist să-și controleze greutatea. Știm foarte bine că ni se întâmplă mereu ceea ce credem. Cu cât cineva se gândește și se simte vinovat pentru că a mâncat prea mult, cu atât, mîncarea îngurgitată, îl va îngrașa mai mult. Dacă cineva absoarbe multe alimente și nu se îngrașă, înseamnă că nu are aceeași atitudine interioară, aceeași convingere. Oamenii de știință vor spune că cele două persoane au un metabolism diferit. Este adevărat că oamenii pot avea un metabolism sau un sistem, endocrin diferit, care le poate afecta corpul fizic, dar, eu rămân la convingerea că sistemul credințelor este cel care determină tipul de metabolism, de sistem endocrin sau de sistem digestiv al unei persoane și nu invers.

Din nefericire, masochistul se recompensează prin mâncare. Este modul lui de a se gratifica. Atunci când va începe să facă acest lucru prin alte mijloace, va simți mai puțin nevoia de a se recompensa prin alimente. Nu trebuie să-și poarte pică pentru acest comportament, deoarece cu siguranță acest lucru l-a salvat până acum, l-a ajutat să continue să trăiască.

Conform statisticilor, 98% dintre oamenii care țin cură de slăbire repun greutatea pierdută și chiar puțin în plus, în momentul în care reîncep să mănânce normal. Ați remarcat faptul

că cei care vor să slăbească spun, majoritatea, că vor să piardă, kilograme sau că tocmai au pierdut kilograme.

Am observat că, după cure de slăbire repetate, persoanele care au pierdut și au repus din greutate foarte des, au o dificultate din ce în ce mai mare în a pierde din nou kilogramele în plus și le este tot mai ușor să le repună la loc pe cele pierdute. Este ca și cum corpul fizic este obosit de munca depusă. Este mult mai indicat să accepți acea extragreutate și să lucrezi pe rana de umilire, așa cum este menționat în ultimul capitol al cărții.

Pentru a deveni mai conștient de rana sa de umilire, masochistul trebuie să recunoască în ce măsură i-a fost rușine de el însuși sau de alte persoane și cât de rușine le-a fost altora cu el. Mai mult, trebuie să devină conștient de nenumăratele ori în care se autoumîlește, adică atunci când se înjosește și se simte nedemn. Iar cum este adesea un om al extremelor, începe, de obicei, prin a nu vedea nici o situație jenantă, pentru ca apoi să recunoască foarte multe. Când se întâmplă acest lucru, prima lui reacție constă în a avea un șoc în fața acestor situații de jenă și de umilire, iar apoi izbucnește în râs. Este începutul procesului de vindecare. Un alt mijloc de a deveni conștient de acest lucru constă în a conștientiza dacă este genul de persoană care vrea adesea să preia asupra lui responsabilitățile sau angajamentele altora.

Dacă vă regăsiți în descrierea răni de umilire, rețineți că munca va trebui făcută la nivelul sufletului, adică pentru a vă elibera de acea rană. Dacă munca se va face doar la nivelul fizic, controlându-vă mereu pentru a nu vă îngrășa sau pentru a nu slăbi, nu veți fi în acord cu planul vostru de viață și va trebui să vă reîncarnați într-un corp nou, poate și mai gras. Dat fiind că ați ajuns până aici, este mai înțelept să faceți ceea ce vă va elibera sufletul.

Este important să vă dați seama că și mama sau tatăl vostru trăiește o rană de umilire, în relație cu părintele de același sex ca și voi. Simțind compasiune pentru părintele care suferă de această rană, îți va fi apoi mai ușor să simți compasiune și pentru tine.

Să ne reamintim că principala cauză a unei răni provine din incapacitatea de a ne ierta pentru ceea ce ne facem nouă înșine sau că îi facem pe alții să sufere. Ne este greu să ne iertăm pe noi, deoarece, de obicei, suntem inconștienți că avem resentimente față de noi înșine. Cu cât este mai importantă rana de umilire, cu atât te umilești mai mult pe tine, înjosindu-te sau comparându-te cu ceilalți sau vei umili alte persoane fiindu-ți rușine de ei sau vrând să faci prea mult pentru ei. **Le reproșăm celorlalți ceea ce ne facem noi înșine și nu vrem să vedem.** De aceea atragem în jurul nostru persoane care ne arată ce le facem celorlalți și ce ne facem nouă înșine.

Am subliniat mai devreme că masca masochistului pare a fi cea mai greu de recunoscut sau de admis. Dacă vă recunoașteți în caracteristicile fizice ale acestei măști și în al celorlalte nu, vă propun să citiți acest capitol de mai multe ori în următoarele luni. Treptat



vor reapărea situațiile în care ați trăit ură sau umilire. Este important să îți acorzi timpul necesar de a recunoaște această rană în tine.

**Reamintesc faptul că comportamentele și caracteristicile menționate în acest capitol sunt prezente doar când cineva poartă masca de masochist crezând că astfel va evita să retrăiască umilirea. În funcție de gravitatea răni și de intensitatea durerii, această mască poate fi purtată doar câteva minute pe săptămână sau aproape întotdeauna.**

Comportamentele proprii masochistului sunt dictate de teama de a retrăi rana de umilire. Este posibil să vă recunoașteți în anumite comportamente și nu în tot ceea ce am scris. Este aproape imposibil ca cineva să se identifice în toate comportamentele pe care le-am menționat. Toate rănilor descrise în această carte au fiecare în parte, comportamentele și atitudinile interioare respective. Aceste moduri de a gândi, de a simți, de a vorbi, de a acționa, legate de fiecare rană indică o reacție față de ceea ce se întâmplă în viață. O persoană aflată în reacțional nu este ea însăși, nu este centrată și nu se poate simți fericită. De aceea este atât de util să conștientizăm momentele în care suntem noi înșine și cele în care suntem în reacțional. Făcând toate acestea, veți putea deveni stăpâni pe viața voastră, în loc să vă lăsați controlați de temeri.

Acest capitol își propune să vă ajute să deveniți conștienți de rana de umilire. Dacă vă recunoașteți în descrierea acestei răni, ultimul capitol conține toate informațiile de care aveți nevoie pentru a vindeca acea rană și a redeveni voi înșivă, fără să mai credeți că viața este plină de umilire. Dacă nu vă recunoașteți în această descriere, vă sugerez să verificați cu cei care vă cunosc bine, dacă și ei sunt de acord cu voi. Am menționat deja faptul că putem să avem doar o rană mică de umilire. În acest caz veți avea doar anumite caracteristici. Vă reamintesc că este important să aveți încredere mai întâi în aspectul fizic, deoarece corpul fizic nu minte niciodată, spre deosebire de noi care putem să ne înșelăm cu ușurință.

Dacă recunoașteți această rană la cineva din anturajul vostru, nu trebuie să încercați să-l schimbați. Folosiți mai degrabă ceea ce învățați din această carte, pentru a avea mai multă compasiune pentru ceilalți, pentru a le înțelege mai bine comportamentele reactive. Este de preferat să citească ei singuri această carte, dacă sunt interesați în acest sens, decât să le explicați conținutul cărții cu propriile voastre cuvinte.

## **Caracteristicile răni de UMILIRE**

**Activarea răni:** între un an și trei ani, în relația cu părintele care s-a ocupat de dezvoltarea lui fizică, de obicei mama. A te simți umilit din cauza controlului aceluia părinte

**Masca:** masochist

**Corpul:** gras, rotunjit, mic de statură, gât gros și bombat, tensiuni în zona gâtului, a maxilarelor și cea pelviană. Fața rotundă, deschisă.

**Ochii:** mari, rotunzi, deschiși, inocenți.

**Vocabular:** „a fi demn”, „a fi nedemn”, „mic”, „gras”

**Caracteres:** îi este adesea rușine de el însuși și de ceilalți, sau îi este teamă ca ceilalți să nu le fie rușine cu el. Nu îi place să meargă repede. Își cunoaște nevoile, dar nu le ascultă. Adună multe greutateți în spate. Controlează pentru a evita rușinea. Se crede murdar, lipsit de suflet, sau fiind mai puțin decât ceilalți. Fuzional. Face în așa fel încât să nu fie liber, deoarece „a fi liber” înseamnă „nelimitat”. Dacă nu are limite, îi este teamă de excese. Joacă rolul mamei. Hipersensibil. Se pedepsește pe sine crezând că astfel îl va pedepsi pe celălalt. Vrea să fie demn. Îi este rușine, la nivelul sexualității, dar este senzual și nu își ascultă nevoile sexuale. Compensează și se recompensează pe sine prin mâncare.

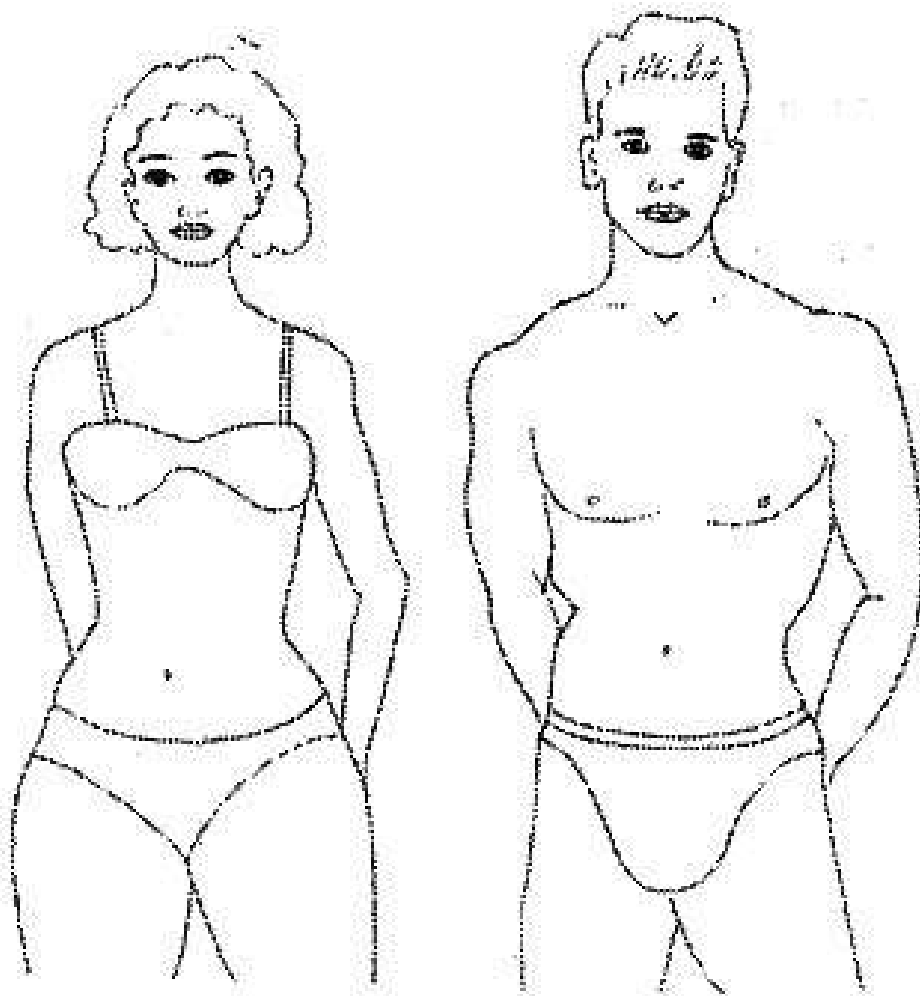
**Cea mai mare frică:** libertatea

**Alimentația:** îi plac alimentele grase, grele, ciocolata. Este bulimic sau mănâncă în porții mici și multe. Îi este rușine să umpere sau să mănânce „prăjiturele”.

**Boli posibile:** Dureri de spate, umeri, gât, angină, laringite, probleme respiratorii, probleme la picioare, varice, entorse, fracturi, boli de ficat, probleme cu glanda tiroidă, urticarie, hipoglicemie, diabet, probleme cu inima.

**Capitolul 5**

**Trădarea**



**FIZICUL  
DOMINATORULUI**

**(Rana de trădare)**

Putem trăda pe cineva, sau putem fi trădați de către cineva, în mai multe feluri. Conform dicționarului, a trăda înseamnă a înceta să mai fii fidel față de cineva, de o cauză, a abandona sau a da în vileag pe cineva. Termenul cel mai important legat de trădare este fidelitate, antonimul cuvântului trădare. A fi fidel, înseamnă a-ți respecta angajamentele, a fi loial și devotat. Putem să avem încredere într-o persoană fidelă. Atunci când încrederea este distrusă, putem să suferim de trădare.

Această rană este activată la vârsta între doi și patru ani, în momentul în care energia sexuală se dezvoltă, angrenând astfel complexul lui Oedip. Această rană este trăită în relație cu părintele de sex opus. Sufletul care dorește să vindece această rană își va atrage un părinte cu care va avea o legătură afectivă puternică și o atracție mutuală foarte mare, deci un puternic complex al lui Oedip.

O să subliniez câteva explicații pentru cei care doresc să afle mai multe lucruri despre această teorie a complexului lui Oedip, creată de psihanalistul SIGMUND FREUD. Conform acestei teorii, toți trăim acest complex, dar la niveluri diferite. Fiecare copil, mai ales între doi și șase ani, devine îndrăgostit de părintele de sex opus sau de persoana care joacă acel rol, deoarece se află la vârsta la care i se dezvoltă energia sexuală, începând de atunci, copilul devine conștient de forța lui de viață, forța sexuală, sau cea care reprezintă capacitatea lui de a crea.

Este normal ca, încă de la naștere, copilul să fuzioneze cu mama lui și să aibă o mare nevoie de atenția ei și de îngrijirile ei. Mama va continua totuși să se ocupe de ocupațiile ei cotidiene și să aibă grijă și de ceilalți membri ai familiei, așa cum făcea de fapt înainte să vină bebelușul. Dacă mama va răspunde prea mult capriciilor lui, în așa măsură încât devine o sclavă, copilul începe să creadă că îl poate înlocui pe tatăl său și să o îngrijească singur pe mama lui. În acest caz, în opinia lui Freud, copilul nu va trece prin etapa oedipiană, esențială în dezvoltarea sa, iar acest lucru va deveni ceva foarte nesănătos pentru el, la nivel psihologic și sexual, când va fi adult.

A traversa cu bine această etapă oedipiană înseamnă că orice copil trebuie să ajungă să recunoască că, pentru nașterea lui, a fost esențial și un tată. Chiar dacă tatăl nu există în prezent, mama trebuie să-l facă pe copil să simtă că acel tată există și este la fel de important ca și ea. Imediat ce copilul va înțelege că pentru conceperea lui s-au unit cele două sexe, va deveni interesat de sexul opus. Va dezvolta o dorință inconștientă de a avea un bebeluș cu părintele de sex opus. În același timp i se dezvoltă puterea creativă. Acest lucru explică comportamentul fetițelor care încercă să-și seducă tatăl și al băieților, care încearcă să-și seducă mama. Fac totul pentru a obține afecțiunea părintelui de sex opus. Vor încerca de asemenea să-l protejeze pe acel părinte, în ciuda dezamăgirii de a nu fi primit atenția dorită. Când un părinte având același sex ca și copilul îl rănește pe celălalt

părinte, de sex opus, copilul va fi foarte afectat. Unii copiii pot chiar să dorească moartea părintelui pe care îl acuză.

Din nefericire, în majoritatea cazurilor, complexul lui Oedip este foarte prost trăit deoarece, mama este foarte posesivă cu fiul ei, iar tatăl cu fetița lui. Cu cât e mai devalorizat tatăl, uneori chiar complet ignorat, cu atât va fi mai greu de rezolvat acest complex. Am observat că cei care suferă de rana de trădare, nu au reușit să-și rezolve complexul lui Oedip, când erau foarte mici. Acest lucru presupune că, atașamentul lor față de părintele de sex opus este mult prea mare, lucru care le va afecta relațiile afective și sexuale, la vârsta adultă. Vor avea mereu tendința de a-l compara pe partenerul lor cu părintele de sex opus, sau vor avea nenumărate așteptări din partea partenerului lor, legate de ceea ce nu au primit din partea părintelui de sex opus. În momentul actului sexual, aceste persoane au dificultăți în a se relaxa complet. Vor fi reținute, deoarece le este frică să se abandoneze celuilalt.

Sufletul care se încarnează cu scopul de a vindeca rana de trădare își alege părinți care folosesc seducția cu copilul lor și care sunt centrați mai degrabă pe ei înșiși. Cu acest gen de părinți, copilul ajunge să simtă că ei au nevoie de el și vrea, mai ales ca părintele de sex opus, să se simtă bine. Încearcă prin toate mijloacele să fie special pentru acel părinte. Un bărbat ce suferea de rana de trădare, îmi povestea că, în copilărie, mama și cele două surori ale lui îl valorizau spunându-i că doar el știe să facă pantofii să strălucească atât de frumos, atunci când îi dădea cu ceară sau îi lustruia. Deci, când îndeplinea cele două sarcini, se simțea special. Nu își dădea seama că se lăsa manipulat prin seducție. Este un exemplu pentru a arăta cum poate fi trăită rana de trădare, în copilărie.

Copilul se simte trădat de părintele său de fiecare dată când acesta nu își respectă o promisiune, sau îi trădează încrederea. Trăiește această trădare mai ales în relația lui de dragoste sau sexuală. De exemplu, o experiență incestuoasă este trăită ca o trădare, în aproape toate cazurile de incest. Copilul trăiește de asemenea o trădare de fiecare dată când simte că părintele de același sex a fost trădat de către celălalt părinte. Resimte acest lucru ca și cum i s-ar întâmpla lui personal. Un sentiment de trădare poate fi trăit și atunci când, o fetiță este lăsată deoparte de tatăl ei, atunci când se naște un bebeluș băiat în familie.

Când copilul începe să trăiască sentimente de trădare, își creează o mască pentru a se apăra, ca și în cazul celorlalte răni. Această mască este cea a DOMINATORULUI. Genul de control pe care îl exercită nu este motivat de aceleași rațiuni precum controlul masochistului. Acesta din urmă controlează pentru a nu îi fi rușine, sau pentru a nu-l jena pe celălalt, în timp ce dominatorul controlează pentru a fi atent la respectarea propriilor angajamente, pentru a fi fidel și responsabil sau pentru a se asigura că ceilalți își respectă promisiunile.

Dominatorul își creează un corp care exhibă forța, puterea și care pare să spună: „Sunt o persoană responsabilă, puteți avea încredere în mine”. Un bărbat dominator se poate recunoaște prin umerii largi, mai largi ca și șoldurile. Câteodată se întâmplă să nu fie o diferență mare între lărgimea umerilor și cea a șoldurilor, dar, cum vă spuneam într-un capitol anterior, trebuie să avem încredere în propria noastră intuiție. Când, la prima vedere cineva emană mai multă forță în partea superioară a corpului, este semn că e vorba despre cineva care suferă de trădare. Dacă vedem un bărbat cu umerii largi, bicepsii bine dezvoltati, pieptul bombat și purtând un tricou mulat pentru a-și evidenția mușchii, vom ști că acel bărbat are o rană de trădare importantă. La o femeie dominatoare această forță se concentrează mai degrabă la nivelul șoldurilor, a feselor, a pântecelui și a copaselor. Coapsele puternice reprezintă de asemenea una dintre caracteristicile fizice ale unei femei cu această rană. Partea inferioară a corpului ei este, în general, mai largă decât umerii. Când cineva are corpul în formă de pară, cu cât este mai accentuată partea groasă a perii, cu atât este mai importantă rana de trădare.

În anumite cazuri se poate observa și fenomenul invers. Un bărbat poate avea șoldurile și coapsele mai largi decât umerii, iar o femeie poate avea un corp masculin, adică umerii largi, șolduri și coapse mai subțiri. După observarea și verificarea mai multor cazuri de acest gen, am ajuns la concluzia că rana lor de trădare a fost trăită în relația cu părintele de același sex, mai degrabă decât cu cel de sex opus. Complexul lui Oedip, nu a fost, în cazul lor, trăit normal, adică cu părintele de sex opus. Aceste persoane s-au atașat mult de părintele de același sex și l-au ignorat prea mult pe celălalt. Pot să spun totuși că astfel de cazuri sunt rare. De aceea, în acest capitol mă voi referi mai mult la persoanele care trăiesc această rană de trădare cu părintele de sex opus. Se întâmplă adesea ca un astfel de corp să indice o rană de respingere ce poate fi văzută într-un corp fragmentat.

În ansamblu, persoanele care poartă masca dominatorului își ocupă bine locul ce li se cuvine și sunt foarte fizice. Adesea emană un aer „ia uitați-vă la mine!” Se întâmplă uneori să aibă mai multe kilograme în plus, dar nu se poate spune că sunt grase. Le numim mai degrabă persoane puternice. Văzute din spate, nu par grase. Totuși, privite din față astfel de persoane, bărbați sau femei, pot avea burta mare, umflată. Este modul lor de a-și arăta forța prin pântecul mare care exprimă „Eu sunt capabil”. În țările orientale această forță se numește forța lui Hara.

Precizez că, creșterea în greutate, în general, este în relație cu partea mentală a unei persoane care crede că nu ocupă suficient de mult loc în propria ei viață. Un surplus de greutate nu înseamnă deci automat o rană de umilire, rană descrisă în capitolul anterior. Pentru un masochist greutatea este un mijloc în plus pentru a se simți umilit. În cazul celorlalte răni, creșterea în greutate este mai mult în relație cu convingerea lor că trebuie să ocupe mai mult spațiu. Observăm că fugarul și dependentul, care sunt foarte subțiri, chiar foarte slabi, nu vor să ocupe mai mult spațiu. Acest lucru îl ajută pe fugar să fie mai invizibil, iar pe dependent să pară mai slab, deci să fie ajutat mai mult.

Privirea persoanelor de tip dominator este intensă, seducătoare. Când o astfel de persoană privește pe cineva, are talentul de a-l face să se simtă special, important. Văd lucrurile foarte repede. Iar intensitatea privirii îi ajută să vadă repede ansamblul a ceea ce se întâmplă în jurul lor. Dominatorul își folosește mult ochii pentru a-l ține pe celălalt la distanță când este defensiv sau pentru a-l fixa și scruta pe celălalt într-un mod intimidant. Se protejează astfel pentru a nu își arăta slăbiciunea, vulnerabilitatea sau neputința.

Vă reamintesc că atunci când cineva nu are decât una dintre caracteristicile menționate mai sus, rana acelei persoane este mai puțin importantă. Se poate recunoaște domeniul în care o persoană este dominatoare și îi este teamă de trădare, prin partea corpului care indică forță sau putere. De exemplu, când o femeie sau un bărbat are șolduri puternice și o burtă proeminentă, ca o protecție foarte bună, acest lucru indică o furie simțită împotriva sexului opus, lucru care se manifestă mai ales la nivelul sexualității. Se poate ca acea persoană să se fi simțit hărțuită sexual, în copilărie sau să fi fost victima unui abuz sexual, ceea ce explică această formă de protecție sexuală.

Dacă vă recunoașteți în descrierea fizică a dominatorului, dar sunteți mai degrabă o persoană introvertită, se poate să fie mai dificil pentru voi să vă recunoașteți în comportamentele pe care le voi descrie în continuare, deoarece controlul pe care îl exercitați este mult mai ascuns, deci mult mai greu de conștientizat. În acest caz, cei care vă cunosc foarte bine, ar putea să vă spună, citind ceea ce urmează, dacă purtați masca dominatorului. Când o persoană este mai extrovertită, controlul ei este mai vizibil și mai ușor de reperat.

La nivelul comportamentului și a atitudinilor interioare ale dominatorului, forța este o caracteristică comună tuturor persoanelor care au o rană de trădare. Este important pentru acestea să abordeze această forță și mai ales curajul lor. Sunt foarte exigente cu ele însele și vor să le demonstreze celorlalți de ce sunt capabile. Trăiesc orice act de lașitate, deci de lipsă de curaj, ca fiind o trădare. Își vor reproșa enorm dacă renunță la un proiect, dacă nu au avut curajul de a merge până la capăt. Le este foarte greu să accepte lașitatea celorlalți.

Dat fiind faptul că le este foarte greu să accepte orice formă de trădare provenind de la ei înșiși sau de la ceilalți, dominatorii fac tot ce le stă în putință pentru a fi persoane responsabile, puternice, speciale și importante. Astfel, dominatorul își satisface ego-ul care nu vrea să vadă de câte ori pe săptămână se trădează pe el însuși sau trădează pe altcineva. În general, este inconștient de acest lucru, deoarece a trăda este atât de inacceptabil pentru el, încât nu vrea să admită că poate face așa ceva. Dacă este conștient că a trădat pe cineva, de exemplu prin nerespectarea unei promisiuni, va găsi tot felul de scuze și poate adesea, să recurgă la minciună pentru a ieși din acea situație. Va afirma, de exemplu, că s-a gândit la acel lucru, când, în realitate a uitat complet ceea ce avea de făcut.

Să ne reamintim că fiecare dintre rănilor noastre există pentru a ne atenționa asupra faptului că, **dacă ceilalți ne fac să suferim, se întâmplă și datorită faptului că și noi îi facem să**

**sufere sau ne facem pe noi înșine să suferim. Acest lucru nu poate fi înțeles sau acceptat de către ego.** Dacă vă recunoașteți în masca dominatorului și simțiți o oarecare rezistență citind aceste rânduri, înseamnă că ego-ul este cel care opune rezistență, nu inima.

Dintre cele cinci rări, dominatorul este cel care are cele mai multe așteptări de la ceilalți, deoarece îi place să prevadă totul și astfel să controleze. Am menționat într-un capitol precedent că și dependentul are multe așteptări din partea celorlalți, dar este vorba de așteptări în relație cu nevoia lui de a fi ajutat și susținut din cauza răni sale de abandon. Astfel, se simte important. Așteptările dominatorului față de ceilalți au drept scop verificarea felului în care fac ceea ce au de făcut, dacă o fac bine sau nu, precum și verificarea încrederii pe care o poate avea în ei. Mai mult, este foarte abil în a ghici așteptările celorlalți. I se întâmplă frecvent să spună sau să facă ceva în funcție de așteptările celuilalt, fără a avea neapărat intenția de a face ceea ce a spus.

Dominatorul are o personalitate foarte puternică. Își afirmă convingerile cu forță și se așteaptă ca și ceilalți să adere la credințele lui. Își formează foarte repede o părere despre cineva sau despre o situație și este convins că are dreptate. Își afirmă punctul de vedere într-un mod categoric și vrea cu orice preț să-i convingă pe ceilalți. Va folosi foarte des expresia „Ai înțeles?” pentru a se asigura că este înțeles pe deplin. Crede că atunci când cineva îl înțelege, acea persoană este de acord cu el, lucru care, din nefericire, nu este valabil. Am verificat cu mai multe persoane de tipul dominantului dacă își dădeau seama cât de mult încercau să mă convingă atunci când își exprimau părerea și nu își dădeau seama de intenția lor. Toate măștile au un punct comun: atunci când o persoană poartă masca este inconștientă de acest lucru. Din contră, cei din jurul ei văd destul de ușor masca pe care o poartă acea persoană.

Dominatorul face în așa fel încât să nu se afle în situații de confruntare în care nu ar deține controlul. Când este cu persoane pe care le consideră rapide și puternice, se va retrage din teamă de a nu putea să le facă față.

Dominatorul este rapid în acțiunile sale. Înțelege sau vrea să înțeleagă foarte repede și are dificultăți atunci când cuiva îi ia prea mult timp pentru a explica sau povesti ceva. Întrerupe adesea și răspunde chiar înainte ca interlocutorul lui să fi terminat ce avea de spus. În schimb, dacă cineva va îndrăzni să-i facă același lucru, îi va spune foarte răspicat: „Lasă-mă să termin, nu am terminat ce aveam de spus!”

Are mult talent și își face repede treaba. Deci, nu prea are răbdare cu cei care sunt mai lenți. Trebuie să facă eforturi pentru a-i tolera. Este adesea o ocazie în care încearcă să-i controleze pe ceilalți. De exemplu, când se află la volan, în spatele unui șofer care merge foarte încet, devine nerăbdător și se înfurie. Părintele dominator va pretinde copiilor lui să fie rapizi și să învețe repede. Același lucru este valabil și în ceea ce îl privește pe el. Când lucrurile nu se mișcă suficient de repede pentru gustul lui și, mai ales, când îl deranjează



un lucru neprevăzut se înfurie foarte ușor. Îi place să fie primul, mai ales când este într-o competiție. A termina primul este mai important pentru el decât a face bine ceea ce are de făcut. Uneori va ajunge chiar să-și creeze propriile reguli de joc pentru ca totul să fie în avantajul lui.

Când lucrurile nu se desfășoară conform așteptărilor lui, devine foarte repede agresiv, deși nu se consideră o persoană agresivă. Se vede pe sine ca fiind, mai degrabă, o persoană care se afirmă, puternică, care nu se lasă ușor influențată. Dominatorul este, dintre toate cele cinci caractere, cel care are cel mai des oscilații de dispoziție. La un moment dat poate fi plin de iubire și atenție, iar în secunda următoare, poate să se înfurie din cauza unui mic incident. Cei din jurul lui nu știu cum să se poarte în fața lui. Iar ceilalți trăiesc frecvent acest gen de atitudine ca pe o trădare.

Dominatorul are mult de exersat în ceea ce privește răbdarea și toleranța lui, mai ales când este vorba de situații care îl împiedică să lucreze și să facă ceva în felul lui și în funcție de așteptările celorlalți. De exemplu, dacă este bolnav, va face tot posibilul să se vindece foarte repede pentru a-și putea relua activitățile. Când cei apropiați sau cei care au un angajament față de el sunt bolnavi, nu mai are răbdare.

Dominatorul are tendința de a „prevedea” viitorul, adică încearcă să anticipeze tot ce se va întâmpla în viitor. Mentalul lui este foarte activ. Cu cât rana este mai puternică, cu atât vrea mai mult să controleze totul pentru a nu suferi de trădare și cu atât mai mult vrea să anticipeze viitorul. Inconveniente majore ale acestei atitudini constau în faptul că el vrea ca totul să se petreacă așa cum a prevăzut și este plin de așteptări față de viitor. Această atitudine îl împiedică în același timp, să-și trăiască din plin momentul prezent. De exemplu, atunci când lucrează, va fi ocupat să-și planifice vacanțele viitoare, iar în timpul vacanței își va organiza întoarcerea la servicii sau își va face griji pentru ceea ce se întâmplă acasă în lipsa lui. Adeseori este grăbit să vadă ce anume se va întâmpla și dacă totul se va întâmpla așa cum a prevăzut el, în loc să profite de momentul prezent.

Dominatorului îi place să ajungă undeva mai devreme, pentru a-și asigura controlul asupra situațiilor. Nu îi place să întârzie și nu tolerează persoanele care întârzie, deși acest lucru îi oferă o altă ocazie de a le controla, încercând să le schimbe. Devine nerăbdător dacă termină o sarcină cu întârziere sau dacă altcineva i-a promis o lucrare pe care i-o predă cu întârziere. Această dificultate este trăită mai ales cu persoanele de sex opus, cu care se enervează mai ușor decât cu celelalte. Iar cum este exigent, se întâmplă des să nu-și acorde timpul necesar pentru a efectua o lucrare și să nu acorde acest timp nici celorlalți.

Îi este greu să atribuie cuiva o sarcină și să aibă încredere în acea persoană. Va încerca să controleze mereu dacă sarcina respectivă se îndeplinește conform așteptărilor lui. Are o dificultate atunci când trebuie să-i arate cuiva cum să facă ceva, iar acea persoană învață încet. El nu are timp de pierdut. Când delegă sarcini e vorba despre lucruri ușoare sau funcții în cazul cărora nu va fi acuzat dacă nu sunt îndeplinite corect. De aceea dominatorul

trebuie să fie rapid: face aproape totul singur, dacă nu, se ocupă cu supravegherea celor care îl ajută.

Dă impresia că are ochi și urechi peste tot, pentru a verifica ce fac ceilalți și pentru a se asigura că își îndeplinesc bine sarcinile. Este mai exigent cu ceilalți decât cu sine însuși. Are mai multă încredere în persoanele de același sex și îi verifică și controlează mai mult pe cei de sex opus. Rana de trădare se activează în cazul dominatorului de fiecare dată când se află în prezența cuiva care nu își respectă angajamentele.

Dominatorul, considerându-se o persoană foarte muncitoare și responsabilă, are dificultăți cu lenea. În opinia lui, cineva nu are dreptul să lenevească decât după ce și-a îndeplinit toate sarcinile de care este responsabilă și nu înainte de asta. A vedea pe cineva care nu face nimic, mai ales dacă e o persoană de sex opus, îl enervează foarte tare. O va considera pe acea persoană leneșă și îi va fi greu să aibă încredere în ea. Mai mult, face în așa fel încât toată lumea să știe ce a făcut el, cum anume a procedat și cât a lucrat, astfel încât ceilalți vor vedea cât de responsabil este el și că este o persoană de încredere. Dominatorul detestă momentele în care ceilalți nu au încredere în el. Se consideră atât de responsabil și de talentat încât crede că ceilalți ar trebui să apeleze la el. Cu toate acestea nu vede cât de greu îi este lui să aibă încredere în ceilalți.

Dominatorul opune rezistență când trebuie să se confeseze cuiva, deoarece îi este teamă că acele confidențe vor fi folosite împotriva lui într-o zi. Trebuie să aibă multă încredere în cineva pentru ca acesta să devină confidentul lui. În schimb, este primul care povestește celorlalți ce i s-a încredințat, dar se înțelege de la sine că are un motiv foarte serios pentru a o face.

Îi place să condimenteze puțin ceea ce spun sau fac ceilalți. De exemplu, dacă o mamă îi explică ceva copilului ei, tatăl dominator, trecând pe lângă ei va spune: „Ai înțeles ce ți-a spus mama ta?” Situația respectivă nu îl privește deloc, dar totuși se amestecă. Dacă o astfel de situație se întâmplă unei fetițe, se poate întâmpla destul de ușor ca ea să o considere drept o trădare, mai ales când ea este fetița tatei, iar el nu îi ia apărarea când mama o pedepsește. În general, dominatorului îi place să aibă ultimul cuvânt, de aceea găsește mereu ceva de adăugat la orice....sau aproape orice.

Se ocupă mult de treburile altora. Cum vede repede tot ce se întâmplă în jurul lui și se consideră mai puternic decât ceilalți, își asumă cu ușurință toate sarcinile. Crede că trebuie să-i ajute pe ceilalți să-și organizeze viața. Nu își dă seama că acționează astfel pentru a avea controlul. Ocupându-se de ceilalți, poate controla ceea ce vor ei să îi facă, cum și când anume o vor face. Când un dominator se ocupă de problemele celorlalți, are sentimentul că aceștia sunt mai slabi decât el. Este o modalitate deghizată de a-și arăta propria forță. Când cineva nu crede destul în propria lui forță, va face totul pentru a încerca să o arate celorlalți. Iar a se ocupa de cei mai slabi este adesea o modalitate folosită în acest scop.

Mai mult, dominatorul este foarte sensibil, dar e vorba despre o sensibilitate care nu se vede prea mult, deoarece este prea ocupat să își arate forța. Am constatat în capitolele anterioare că dependentul se ocupă de ceilalți pentru a-și asigura suportul și sprijinul acestora și că masochistul acționează astfel pentru a fi o persoană bună și pentru a nu le da celorlalți motive să le fie rușine cu el. În ceea ce îl privește, dominatorul se ocupă de treburile altora pentru a nu suferi el de trădare sau pentru a se asigura că ceilalți răspund așteptărilor lui. Dacă te recunoști ca fiind o persoană care se crede responsabilă să aranjeze viața celor pe care îi iubește, îți sugerez să examinezi cu atenție motivația pe care o ai.

Ego-ul dominatorului se simte frustrat imediat când cineva îl critică în ceea ce face deoarece nu îi place să fie supravegheat, mai ales de către un alt dominator. Are multe dificultăți cu persoanele autoritare, deoarece crede că acestea vor să îl controleze. Se justifică și are întotdeauna o motivație bună pentru a face lucrurile așa cum vrea el. Își recunoaște cu dificultate temerile și nu vrea să vorbească despre slăbiciunile sale. De altfel, încă de foarte mic, dominatorul începe să spună: „Sunt capabil să fac asta, lasă-mă să o fac singur!” vrea să facă lucrurile în stilul lui, dar îi place ca ceilalți să îl recunoască, să îl felicite și, mai ales, să remarce ceea ce a făcut el.

Nu vrea să își arate vulnerabilitatea de teamă ca cineva să nu o descopere și să profite, controlându-l. Îi place să se arate ca fiind curajos și puternic, cât mai des posibil.

În general, face doar ce și cum vrea el. Le spune celorlalți ceea ce vor ei să audă, dar nu ține cont de părerea lor și până la urmă face cum vrea el. De exemplu, îmi amintesc că într-o zi, eu și soțul meu am angajat pe cineva de tipul dominatorului, să facă anumite lucrări în casă. Explicându-i acelui domn ce anume voiam să facă și cu ce să înceapă, am observat că nu îi convenea ce spuneam eu și nu îi plăcea ca eu să îi spun ce are de făcut, deoarece el era expertul în materie de reparații. Prin urmare, a încercat să mă convingă de felul în care vedea el lucrurile, fără a ține seama de prioritățile noastre. I-am spus că înțeleg punctul lui de vedere, dar că pentru a răspunde nevoilor noastre, eu și soțul meu preferăm altceva. „Foarte bine !” a răspuns el. Totuși, după două zile am descoperit că făcuse exact cum vruse el. Când i-am mărturisit nemulțumirea mea, deoarece nu făcuse ceea ce îi cerusem, avea deja pregătite toate justificările. A făcut în așa fel încât să aibă el ultimul cuvânt, deoarece era prea târziu să o ia de la capăt cu lucrarea.

Am spus mai devreme că dominatorului nu îi plac persoanele autoritare, dar nu își dă seama de câte ori el însuși dă ordine și ia foarte repede decizii în numele celorlalți. Îmi place mult să observ un dominator aflat într-un post de conducere sau de supraveghere, într-un loc public precum un restaurant, un spital, un magazin etc. Vrea să știe tot ceea ce se întâmplă, își spune părerea fără să îi fi cerut cineva acest lucru, se pare că nu se poate abține să nu adauge un comentariu personal la ceea ce spun sau fac ceilalți.

Într-o zi am observat într-un restaurant un chelner de tipul dominatorului, care se răstia la un altul, ce întrunea toate caracteristicile tipului de fugar. Dominatorul îi spunea tot timpul

fugarului ce avea de făcut și pe cine trebuia să servească. Fugarul își ridică ochii spre cer în semn de exasperare. Îi împărtășeam soțului meu observațiile mele, spunându-i că cei doi chelneri riscau să ajungă la o ceartă serioasă, când cel de tipul fugarului, cel care ne servea, s-a îndreptat spre noi și a început să ne povestească cât de grea era situația lui și că se pregătea să plece de acolo, în curând.

Cunoscând rănille, nu am fost surprinsă să aud plângerile lui, deoarece un fugar care se simte foarte respins, preferă să fugă decât să facă față situației. Cel mai interesant lucru din această situație este faptul că ospătarul dominator nici măcar nu era patronul sau superiorul celuilalt. Avea exact aceeași funcție ca și fugarul, doar că pur și simplu, își asumase răspunderea de a-l face pe celălalt un chelner la fel de bun ca și el. Dominatorul părea clar deasupra situației și controla disputa foarte bine. Părea foarte mândru de el și nu își dădea seama de atitudinea sa de a controla totul. Era mai degrabă ocupat să îi arate șefului că el este un muncitor bun și că poate avea încredere în el în orice situație. În opinia lui, celălalt chelner ar fi trebuit să fie recunoscător pentru ajutorul pe care i-l dădea. Ceea ce noi numim control este în ochii unui dominator echivalent cu ajutor.

Dat fiind că eu și soțul meu mâncam destul de des în acel restaurant, pe parcursul deplasărilor noastre, mi se pare foarte util să cunoaștem diversele tipuri de răni, deoarece asta mă ajută să știu cum să mă adresez, de exemplu, chelnerilor. De exemplu, știu că dacă îi fac o remarcă neplăcută unui dominator, sau dacă îi vorbesc despre o greșală pe care a făcut-o, va începe imediat să se justifice și poate chiar să mintă pentru a-și salva reputația și a nu își strica imaginea. Dacă abordarea mea este dominatoare, nu voi obține ceea ce vreau. Trebuie să simtă că este ceva ce vine de la el și nu ceva impus de altcineva. Am trăit câteva experiențe în care, chelnerul mă lăsa să aștept în mod intenționat, numai pentru a-mi demonstra cine are ultimul cuvânt de spus.

Când cineva încearcă să-l convingă pe un dominator de o idee nouă, acesta este ușor sceptic. Cel mai greu lucru pentru el este să fie luat prin surprindere, când nu are timp să se pregătească. Iar nefiind pregătit, riscă să nu aibă controlul, în consecință riscă să fie el controlat.

Cum efectul unei surprize este un lucru greu de trăit pentru el, prima lui reacție constă în a se retrage și a rămâne în stare de alertă. Trebuie să fie pregătit pentru orice eventualitate și îi place să se gândească dinainte la toate posibilitățile, pentru a fi pregătit. Nu își dă seama de câte ori își poate schimba el însuși planul și îi pune pe cei apropiați în situații surprinzătoare, datorate schimbărilor făcute în ultimul minut. Atunci când el este cel care decide, își acordă dreptul să-și schimbe părerea foarte ușor.

O doamnă care are rana de trădare îmi povestea că, atunci când era tânără, încerca mereu să ghicească dinainte reacțiile tatălui său, reacții pe care le trăia foarte dificil. Când se aștepta ca tatăl ei să o lovească, deoarece făcuse ceva urât, el nici măcar nu o atigea. Când ea se aștepta să fie lăudată pentru rezultatele bune la școală, el o lovea, fără ca ea să știe

cauza acelei furii. Acest exemplu demonstrează faptul că, rana de trădare a acelei fete atrăgea genul acesta de comportament, la fel ca și rana de trădare a tatălui ei, care îl determina să adopte acest comportament. Era ca și cum, acestuia din urmă îi făcea o plăcere perversă să o surprindă, să nu corespundă așteptărilor ei, pe care se părea că le știe dinainte. Acest lucru se explică prin fuziunea dintre un tată și fiica sa sau o mamă și fiul ei care trăiesc acest gen de rană. Orice comportament imprevizibil din partea părintelui antrenează, în general, un sentiment de trădare la copilul de gen dominator.

Dominatorul îi consideră foarte repede pe ceilalți drept ipocriți, din cauza lipsei lui de încredere. Din contră, prin comportamentul lui manipulator, am putea foarte des să îl considerăm pe el un ipocrit. De exemplu, atunci când lucrurile nu merg cum vrea el, acest fapt îl enervează și va începe să vorbească pe la spatele persoanei vizate, oricui vrea să-l asculte. În acel moment, nu își dă seama că și lui i se întâmplă să fie ipocrit.

Dominatorul nu suportă să fie mințit. Va spune: "prefer să primesc o palmă decât să fiu mințit." El însuși minte foarte des, dar pentru el, acelea nu sunt minciuni. Găsește motivații serioase pentru a deforma adevărul. Minciunile lui, în general mai subtile, sunt necesare, după părerea lui, pentru a-și atinge scopurile sau pentru a se justifica. De exemplu, menționam mai devreme că reușește să ghicească ușor așteptările celorlalți și că adesea le spune ceea ce vor ei să audă. Din nefericire nu poate să-și respecte mereu cuvântul dat, deoarece se angajează în ceva fără să verifice dacă va putea să-și respecte angajamentul. Va găsi prin urmare, tot felul de scuze, chiar și pe aceea că a uitat complet că și-a luat un angajament. Ceilalți trăiesc astfel de situații ca pe o minciună și ca pe o trădare, el poate să califice astfel de comportamente ca fiind expesia unor limite, de exemplu. În mod paradoxal, el personal trăiește foarte dificil faptul că cineva nu îl crede. Dacă cineva nu are încredere în el se crede trădat. Iar pentru a evita acest sentiment dureros de trădare, va face totul pentru ca ceilalți să aibă încredere în el.

În timpul atelierelor mele, multe femei se plâneau că soțul lor le manipula și le controla mințind foarte des. După ce am verificat, am constatat că majoritatea acelor bărbați erau dominatori. Nu vreau să spun că toate persoanele de tipul dominator mint, dar acest lucru este mai frecvent în cazul lor. Dacă vă recunoașteți având această rană, vă sugerez să fiți foarte atenți, deoarece cel mai adesea, cel care minte crede că minciunile lui sunt adevărate, sau nici măcar nu își dă seama că minte. Ați putea chiar să îi întrebați pe cei care vă cunosc mai bine dacă ei au impresia sau își dau seama că vi se întâmplă des să mințiți.

De asemenea, dominatorul nu poate suporta persoanele care trișează. În schimb, când el însuși trișează, de exemplu când joacă cărți, pretinde că o face pentru a se amuza sau a verifica dacă ceilalți își dau seama. Dacă trișează când își face raportul de impozite, va spune că toată lumea face la fel.

Mai mult, dominatorului nu îi place să fie pus într-o situație în care trebuie să dea raportul despre felul în care acționează altcineva, un coleg de serviciu de exemplu. Știe că atunci când cineva îi face același lucru, trăiește situația ca pe o trădare. Deci nu vea să facă același lucru celorlalți. În urmă cu câțiva ani, la biroul atelierului *Ascultă-ți corpul*, o angajată nouă, care trebuia să dea relații clienților prin telefon, le dădea acestora informații greșite. Acest lucru se întâmpla deja de mai multe săptămâni, când am aflat de la o altă angajată. Am verificat cu cea care lucra lângă acea angajată, dacă își dăduse seama de ce se întâmpla. Ea mi-a mărturisit că știa de la început, dar că „a-și turna colegii” nu făcea parte din sarcinile ei. Vă puteți imagina cât de furioasă era atunci partea mea de dominatoare, care ținea dintotdeauna la reputația atelierului *Ascultă-ți corpul*.

De fapt, reputația dominatorului este foarte importantă. Când cineva spune sau face ceva ce ar putea să-i afecteze reputația bună pe care încearcă să o mențină, se simte insultat și e furios, deoarece trăiește acea situație ca pe o trădare gravă. Va ajunge chiar să mintă pentru a-și meține sau salva reputația sa bună. Ceea ce contează cel mai mult pentru el este să aibă reputația unei persoane de încredere, responsabilă, care își face foarte bine treaba. Atunci când vorbește despre el, nu se destăinuie în totalitate, nu vorbește decât de lucruri care îi asigură o reputație bună.

Are o dificultate chiar și atunci când i se cere să fie girant pentru cineva care împrumută bani, de frică să nu își piardă buna reputație dacă celălalt nu plătește datoria. Dacă, după îndelungi cugetări se hotărăște totuși să fie girant pentru o altă persoană, iar aceasta nu își va respecta angajamentul de plată, dominatorul va trăi acea situație ca pe o trădare gravă și greu de suportat. El este o persoană căreia nu îi place să facă datoriile, iar când o face, le va rambursa cât mai repede cu putință pentru a nu-și strica reputația.

Am observat că și părinții de tipul dominator acționează de asemenea pentru a-și păstra buna reputație, mai degrabă decât pentru fericirea copiilor lor. Vor încerca să-i convingă pe copii că este pentru binele lor, dar aceștia nu se lasă înșelați. Știu că părinții de acest gen se gândesc mai degrabă la ei înșiși. Părintele dominator vrea să decidă pentru copiii lui, în timp ce, cel care se gândește într-adevăr la fericirea copiilor, va verifica cu aceștia ce anume îi face fericiți.

Persoanelor dominatoare nu le place să se găsească în situații în care nu știu să răspundă la o întrebare. Din această cauză sunt interesate, în general, să cunoască multe lucruri și le place să învețe despre multe subiecte. Când li se pune o întrebare, ele încearcă să găsească un răspuns, cu riscul de a spune orice, deoarece le este foarte greu, chiar imposibil să mărturisească: „nu știu răspunsul”. Interlocutorul, dându-și repede seama că acea persoană nu știe răspunsul, poate avea impresia că este mințit. Când cineva spune: „nu știam...” dominatorul își face aproape o datorie din a răspunde: „eu știam. Nu mai știu unde am auzit asta, dar știam” sau „am aflat lucrul acesta în cutare loc”. Din nefericire, nu este

întotdeauna adevărat ce spune. Iar expresia „eu știam” este foarte des folosită de către dominator.

Dominatorul se simte insultat când cineva se ocupă de treburile lui fără ca el să-i fi dat permisiunea. Dacă, de exemplu, cineva îi citește corespondența, poate avea o criză de furie. Dacă altcineva intervine sau răspunde pentru el când el este de față, se va simți de asemenea insultat, deoarece va crede că celălalt nu are încredere în capacitățile lui. Nu își dă seama, în schimb că lui i se întâmplă des să intervină și să vorbească în locul celoralți. De exemplu, un bărbat de tipul dominator, căsătorit cu o femeie de genul dependent (cu o rană de abandon) va fi mereu tentat să-i spună soției lui cum și de ce să facă cutare sau cutare lucru. Din nefericire, acest gen de femeie va suferi în tăcere.

Țin să adaug că într-un cuplu în care unul dintre parteneri este de genul dominator, iar celălalt dependent, primul va fi adesea dependent de slăbiciunea sau de dependența celuilalt. Se crede puternic pentru că îl controlează pe celălalt, dar, în realitate este vorba doar despre alt gen de dependență. Când două persoane de tip dominator trăiesc împreună, este mai degrabă vorba despre o relație de putere.

Toate exemplele pe care le-am citat sunt situații trăite ca o trădare de către un dominator. Dacă vă surprinde acest lucru, înseamnă că noțiunea pe care o aveți despre „trădare” este prea limitată. În ceea ce mă privește, am lucrat timp de ani de zile pentru a ajunge la această realizare. Vedeam foarte clar în corpul meu că aveam o rană de trădare, dar nu reușeam să fac o legătură între ceea ce se întâmplase în viața mea și această rană. Mi-a fost în special dificil să fac o legătură cu tatăl meu cu care trăisem un puternic complex al lui Oedip. Îl adoram atât de mult încât nu vedeam în ce anume aș fi putut să mă simt trădată de el, și mai ales, să admit că puteam avea resentimente față de el.

Am reușit să consimt, după mai mulți ani că de fapt tata nu răspundea așteptărilor mele de a fi un bărbat responsabil. Eu provin dintr-o familie în care, în general, femeile erau cele care luau hotărâri, iar bărbații le secondau. Am regăsit acest comportament la părinții mei, precum și la unchii și mătușile mele. Am ajuns la concluzia că femeile își asumau toată răspunderea deoarece erau mai puternice, mai capabile. Bărbații erau, deci, slabi în ochii mei deoarece nu controlau nimic. În realitate, concepția mea era falsă, deoarece nu înseamnă că dacă o persoană nu ia decizii este iresponsabilă. A trebuit de asemenea să-mi redefinesc noțiunile de responsabilitate și angajament.

Când am avut timp să mă gândesc la ceea ce se petrecuse în copilărie, mi-am dat seama că mama lua majoritatea deciziilor, dar, în același timp, tata își respecta întotdeauna promisiunile față de ea și își asuma responsabilitățile. Când una dintre deciziile luate de mama se dovedea a nu fi cea mai bună, tata își asuma consecințele în aceeași măsură ca și ea. Deci, era un bărbat responsabil.

Pentru a ajunge să înțeleg noțiunea de responsabilitate mi- am atras un prim partener și doi băieți pe care îi consideram iresponsabili și pe care am încercat să-i controlez mult timp, înainte de a-mi da seama că aveau această părere despre toți bărbații, în general. Acest lucru explică de ce eram foarte prudentă cu persoanele de sex opus, ca orice dominator de altfel. Pentru a mă ajuta să mă vindec de rana de trădare, mi- am atras un al doilea partener care și el suferea de aceeași rană. Datorită lui, pot să verific zi de zi progresele pe care le fac și, în consecință, diminuarea răni. Pot să văd o mare diferență între comportamentul meu față de el și comportamentul pe care îl aveam cu fostul meu partener.

Dominatorului îi este de asemenea teamă de angajament, iar această teamă provine dintr-o frică și mai mare: teama de a renunța la un angajament. Consideră că a nu își respecta promisiunea și a renunța la un angajament sunt sinonime cu trădarea. În concluzie, se crede obligat să-și respecte cuvântul dat și, dacă își asumă prea multe angajamente, se va simți îngrădit. Decât să iasă dintr-un angajament, preferă să nu se angajeze deloc. Cunosc, de exemplu, pe cineva care pretinde întotdeauna ca ceilalți să-i telefoneze. Mai mult vrea să știe exact ziua și ora când va fi sunat. Dacă cineva uită să îl sune, o va suna el pe acea persoană, care nu și-a respectat angajamentul, pentru a-i spune părerea lui. Nu își dă seama că pretinde foarte mult de la ceilalți și că el însuși are o dificultate în a se angaja. Observându-l am constatat marea cantitate de energie necesară pentru a controla totul în acest mod. Iar acest comportament îl face să continue să-și alimenteze rana de trădare.

Mai multe persoane care suferă de trădare au suferit datorită faptului că părintele de sex opus nu și-a respectat angajamentul conform așteptărilor pe care copilul le avea față de un părinte ideal.

Mă gândesc, printre altele, la un domn care are azi mai mult de șaiszeci de ani și care trăia singur cu mama lui, când era mic. Aceasta ieșea cu toți bărbații care nu ezitau să cheltuiască mult pentru ea. Când avea 15 ani, mama lui a plecat cu unul dintre acei bărbați, deoarece era dispus să cheltuiască o avere cu ea. Mama și-a trimis fiul la un internat, lucru care l-a făcut să sufere de abandon și mai ales de trădare. Devenit adult, maniera lui de a atrage femeile era aceea de a cheltui bani și nu de a se angaja cu adevărat în vreo relație. Credea că astfel se va răzbuna pe mama lui, dar, în realitate, avea aceeași rană de vindecat ca și acei bărbați pe care îi judecă pentru că îi seduceau mama cu bani.

Se întâmplă des să aud femei care iau parte la atelierile mele să-mi povestească că, atunci când au rămas însărcinate cu un bărbat căruia îi era teamă să facă un angajament, acesta insista mult ca ele să avorteze. Genul acesta de incident care se întâmplă femeilor având rana de trădare, va adăuga și mai mult la acea rană. Este foarte greu pentru ele să accepte că celălalt refuză să-și asume răspunderea pentru copilul care se va naște.

Am menționat mai înainte că dominatorul nu are prea ușor încredere în oameni. Este mai încrezător în cineva când nu există nici un interes sexual. Este foarte seducător, dar când rana este foarte acută, preferă ca cei de sex opus să-i fie prieteni, mai degrabă decât iubiți.



Se simte mai confortabil cu prietenii. Folosește, de obicei, seducția pentru a-i manipula pe ceilalți, iar acest lucru îi reușește foarte bine. Este specialist în a găsi diverse mijloace de seducție. Dominatorul va fi, de exemplu, genul preferat de o soacră, deoarece o va seduce cu vorbele lui frumoase. Din contră este foarte prudent în prezența altui seducător. Dacă cineva încercă să îl seducă nu se va lasă sedus. Când vorbesc despre seducție, nu mă refer doar la cea din plan sexual, poate fi folosită în toate aspectele vieții.

Cea mai mare teamă a dominatorului este DISOCIEREA sub orice formă. Este genul de persoană care trăiește foarte greu o despărțire în cuplu, sau orice formă de disociere. Pentru un dominator este o formă de înfrângere gravă. Dacă el ia decizia de a se separa, îi este teamă că îl va trăda pe celălalt și va fi acuzat ca fiind trădător. Dacă celălalt ia hotărârea primul, îl va acuza el de trădare. Și mai mult, o despărțire îi va reaminti faptul că nu a avut control asupra relației. Totuși, se pare că persoanele de acest gen trăiesc cel mai mult despărțiri, rupturi. Dacă le este teamă să-și asume un angajament, fac acest lucru din teama de despărțire. Iar această teamă îi face să-și atragă relații de iubire în care partenerul nu este liber să se angajeze. Pentru ei este o modalitate foarte bună de a vedea că ei înșiși sunt cei care nu vor să-și ia angajamente.

Când două persoane de tip dominator trăiesc împreună, iar relația nu merge bine, vor amâna mult momentul în care vor mărturisi că ar fi mai bine pentru ei să se despartă. Când se regăsesc în cuplu se manifestă fiecare prea mult. Fie sunt fuzionali, ca și cum ar face parte din celălalt, fie se simt separați, mai ales când partenerul nu îi recunoaște așa cum vor ei. De altfel, folosesc mult cuvântul disociat, separat. Va spune adesea, de exemplu: „mă simt disociat de corpul meu”. O domnă mi-a povestit, într-o zi, că imediat ce avea o neînțelegere cu soțul ei, se simțea tăiată în două, disperată din cauza fricii de o posibilă despărțire. Această doamnă suferă de asemenea de rana de abandon, ceea ce dublează teama ei de despărțire.

Conform observațiilor mele, rana de abandon se dezvoltă înaintea celei de trădare la majoritatea dominatorilor. Cei care se hotărăsc foarte tineri fiind, să nu vadă sau să nu accepte partea lor de dependent (rana de abandon) își dezvoltă forța necesară pentru a-și ascunde rana de abandon. În acel moment încep să-și creeze masca de dominator. Dacă privim atent o astfel de persoană, vom putea vedea masca de dependent în ochii ei (ochii triști sau aplecați) sau buzele care atârnă sau una ori câteva părți ale corpului care cad sau sunt lipsite de tonus.

Este ușor să ne imaginăm un copil mic care, simțindu-se abandonat sau neavând parte de destulă atenție, decide, prin toate mijloacele posibile să-și seducă părintele de sex opus pentru a-i atrage atenția și mai ales pentru a se simți susținut de către acesta. Copilul se convinge că el este atât de drăguț și de adorabil încât părintele va trebui să accepte să se ocupe de el într-un mod special. Cu cât încearcă mai mult să-și controleze părintele printr-o astfel de atitudine, cu atât va avea mai multe așteptări. Când acest lucru nu se întâmplă,

când nu i se împlinesc așteptările, în acel moment va trăi trădarea. Va deveni tot mai dominator, își va forma o carapace de forță, crezând că astfel nu va mai suferi de trădare sau de abandon. Partea dominatoare îl încurajează pe dependent să vrea să devină independent.

La anumite persoane, domină rana de abandon asupra celei de trădare, în timp ce la altele, se întâmplă contrariul: predomină masca de dominator. Bărbatul care își dezvoltă mușchi puternici prin culturism, despre care vorbeam în capitolele anterioare, dar al cărui corp devine flasc când se oprește din a face sport, este un exemplu bun al unei persoane care are o rană de trădare și o rană de abandon.

Dacă vă recunoașteți în descrierea măștii dominatorului, dar nu și în cea a dependentului, vă sugerez totuși să nu eliminați această posibilitate. Rămâneți deschiși la ideea că ați putea avea și o rană de abandon. Rana cea mai profundă în corp este cea pe care o arătăm cel mai des în viața cotidiană.

În consecință, în urma observațiilor pe care le-am făcut timp de ani de zile, am constatat că o persoană poate suferi de abandon, fără să sufere neapărat și de trădare, în timp ce persoana care suferă de trădare, suferă de asemenea și de abandon. Mai mult, am observat că mai multe persoane al căror corp indica mai degrabă o rană de abandon, când erau foarte tineri, au început, o dată cu avansarea în vârstă, să dezvolte caracteristicile rănii de trădare. Și procesul invers se poate produce. Corpul este mereu în transformare, tot timpul ne indică ceea ce se întâmplă în interiorul nostru.

Dacă ați observat, există multe caracteristici comune la cei cărora le este teamă să nu fie abandonați și la cei cărora le este frică să nu fie trădați. Pe lângă aspectele menționate mai sus, amîndouă genurile de persoane vor să atragă atenția.

Dependentul pentru a obține atenția celorlalți, iar aceștia să se ocupe de el, în timp ce dominatorul acționează astfel pentru a controla o situație, pentru a-și arăta forța de caracter și pentru a impresiona. Putem vedea adesea tipul dependentului la actori sau cântăreți, dar vom regăsi mai degrabă cel de dominator în rândul comicilor, al umoriștilor, cărora le place să îi facă pe alții să râdă. Celor două tipuri de caractere le place să fie vedete, dar fiecare din rațiuni diferite. Dominatorul are adesea reputația cuiva cu prestanță, care ocupă mult spațiu. Iar în general, nu îi va conveni ca partenerul sau partenera să ocupe mai mult spațiu decât el.

O doamnă care participa la atelierile mele, mi-a povestit că în perioada în care ea și soțul ei erau parteneri de afaceri, relația era foarte bună. În momentul în care ea a luat hotărârea să lucreze pe cont propriu și a avut afaceri mai bune decât ale lui, deși lucrau în domenii diferite, relația s-a deteriorat. S-a transformat într-o relație de competiție. Domnul se simțea trădat, iar Doamna se acuza pentru faptul de a-1 fi abandonat pe soțul ei.

O altă caracteristică a dominatorului este dificultatea lui importantă de a face o alegere, atunci când făcând acea alegere există riscul de a pierde ceva, deoarece atunci nu va mai avea control asupra situației. Astfel se explică de ce dominatorul are uneori dificultăți în a se decide sau este acuzat că reflectează prea mult. Când este sigur pe el, mai ales când controlează situația, nu are nici o problemă în a lua o decizie.

Dificultatea de a se separa de ceva se manifestă de asemenea și la serviciu. Dacă își administrează propria companie, poate să ajungă până la a se situa într-o situație dificilă, o îndatorare serioasă, de exemplu, înainte de a mărturisi că nu mai poate continua afacerea. Ca și angajat, dominatorul ocupă adesea funcții de conducere. Este întotdeauna greu pentru el de a renunța la un loc de muncă. Poate să facă acest lucru dar foarte greu. De asemenea și contrariul este valabil în cazul lui. Când o persoană de încredere care lucrează pentru el, vrea să plece, va trăi această situație foarte greu, manifestându-și adesea furia și agresivitatea.

Dominatorului, care are în general un suflet de șef, îi place să îi dirijeze pe ceilalți. Îi este teamă să nu mai controleze, deoarece crede că făcând acest lucru, nu va mai fi el șeful. Ceea ce se întâmplă este exact contrariul. Când un dominator încetează să controleze totul și se mulțumește doar să conducă, va deveni un șef mai bun. A controla înseamnă a conduce, a administra sau a governa condus de teamă. A dirija înseamnă același lucru, dar făcut fără teamă, înseamnă a fixa o direcție fără ca aceasta să însemne că totul va fi făcut așa cum vrem noi. Putem să fim șefi și să continuăm să învățăm anumite lucruri de la subordonații noștri.

Spiritul lui de șef, îl face uneori să devină șef într-o întreprindere, dar așteptările sale și controlul pe care vrea să-1 exercite îl vor face să trăiască mult stres. Cu cât este mai dificil pentru el să lase garda jos, cu atât este mai urgent și necesar să facă acest lucru.

O altă teamă importantă pentru dominator este RENEGAREA. Pentru el, a fi renegat înseamnă a fi trădat. În schimb nu își dă seama de câte ori îi reneagă pe ceilalți, eliminându-i din viața lui. De exemplu, nu va vrea să dea o a doua șansă cuiva în care și-a pierdut încrederea. Foarte adesea, nici măcar nu va mai vrea să vorbească cu acea persoană. Când este furios, iar lucrurile nu se desfășoară conform așteptărilor lui, poate foarte ușor să întoarcă spatele cuiva, în mijlocul unei discuții sau poate să-i trântască cuiva telefonul în mijlocul unei conversații. Am menționat deja că are dificultăți în ceea ce privește lașitatea, minciuna și ipocrizia. Reneagă orice persoană comportându-se astfel. Această renezare se manifestă adesea în urma unei despărțiri. De foarte multe ori am auzit persoane de genul dependentului spunându-mi „nu vreau să mai știu nimic despre...”. Nu își dau seama că printr-o astfel de atitudine îi reneagă pe ceilalți.

Dat fiind că dominatorul este un seducător, viața lui sexuală nu va fi satisfăcătoare decât în urma unei seducții. Acest lucru explică de ce dominatorului îi place mult să se îndrăgostească și partea pasională dintr-o relație. Când pasiunea începe să se stingă din

partea sa, va găsi un mijloc pentru ca ideea de a rupe relația să vină de la celălalt. Astfel, nu va fi acuzat de trădare.

Femeia dominatoare are adesea impresia că este controlată de partener și deci, este foarte prudentă. Îi place să facă dragoste mai ales când acest lucru pleacă de la ea, când a hotărât să se lase sedusă sau când are ea chef să-și seducă partenerul. De asemenea și bărbatului dominator îi place să aibă inițiativa. Când un dominator bărbat sau femeie, vrea să facă dragoste, iar celălalt refuză, se va simți trădat. Nu poate să înțeleagă că celălalt, care totuși îl iubește, nu vrea să fuzioneze cu el, făcând dragoste.

Problemele sexuale provin din faptul că a avut o relație prea fuzională cu părintele de sex opus și că, complexul lui Oedip nu a fost încă rezolvat. Părintele de sex opus a fost atât de idealizat încât nici un partener nu va putea răspunde așteptărilor acestei persoane. În ciuda problemelor lor sexuale, am remarcat că cei care suferă de trădare își doresc mai mult să aibă un amant. Dar nu își dau seama cât de mult își rănesc rana de trădare, dorindu-și acest lucru, fie doar în gânduri, fie în realitate.

În consecință, există adesea un blocaj la nivel sexual, deoarece, dacă vă reamintiți, la începutul acestui capitol, am menționat că tipul dominator a dezvoltat o importantă forță sexuală, iar în cursul anilor, prin temerile cultivate, poate să blocheze o mare parte din această energie. Se poate observa când acea energie este blocată, la nivel fizic, când regiunea pelviană este umflată. Dominatorul poate ajunge chiar să-și renege viața sexuală în totalitate, găsind o motivație bună pentru a-și justifica decizia.

Ca urmare a ceea ce am menționat în acest capitol, este de la sine înțeles că rana de trădare ne afectează modul în care comunicăm. Temerile dominatorului, care îl împiedică să comunice clar și să își exprime cererile sunt următoarele: teama de a nu-l putea convinge pe celălalt, de a fi mințit sau de a fi considerat mincinos, teama de furia celuilalt sau de propria lui furie, teama de a se confesa, de a-și arăta vulnerabilitatea sau de a fi considerat vulnerabil, de a fi manipulat sau de a se lăsa sedus, de a fi obligat să se angajeze în ceva. Dacă vă recunoașteți în aceste temeri, este un mijloc bun de a descoperi că nu sunteți voi înșivă și că rana de trădare preia controlul asupra voastră.

În ceea ce privește alimentația, dominatorul are tendința de a mânca repede, deoarece nu are timp de pierdut. Când este absorbit de o sarcină foarte importantă, poate să uite cu ușurință să mănânce. Spune chiar că a mânca nu este un lucru important pentru el. În schimb, când vrea să mănânce, va mânca mult și se va bucura de mâncare. Poate chiar să-și piardă controlul și să mănânce mult mai mult decât are nevoie. Dintre cele cinci tipuri de caractere el este cel care își condimentează mîncarea după gustul lui. Unii dominatori adaugă sare chiar înainte de a gusta mâncarea. Se asigură că au ultimul cuvânt de spus referitor la alimentația lor, așa cum fac și în timpul unei conversații, adaugă sare.

La nivelul bolilor care se remarcă adesea la un dominator menționăm câteva:

- Agorafobia se datorează părții lui fuzionale, ca și în cazul dependentului. Dar, agorafobia trăită de dominator este marcată de teama de nebunie, în timp ce persoana care poartă masca dependentului se teme mai mult de moarte. Țin să subliniez că agorafobia este adesea diagnosticată de către medici ca fiind spasmofilie.
- Dominatorul atrage dureri ale ARTICULAȚIILOR, corpului, mai ales la GENUNCHI.
- Este predispus la boli care semnifică pierderea controlului asupra anumitor părți ale corpului precum HEMORAGII, IMPOTENȚĂ, DIAREE etc.
- Dacă ajunge într-o situație de neputință totală, poate fi atins de PARALIZIE.
- Adesea are probleme la nivelul SISTEMULUI DIGESTIV, mai ales la FICAT și la STOMAC.
- Este afectat mai mult decât alții de boli a căror denumire se termină în „-ită”. Am descris aceste boli în cartea *Corpul tău spune: „Iubește-te!”*, care explică în detaliu faptul că aceste boli sunt trăite de către persoane care, din cauza numeroaselor lor așteptări, ajung la nerăbdare, furie și frustrare.
- Se întâmplă adesea ca un dominator să sufere de HERPES BUCAL, afecțiune care se manifestă atunci când acuză, conștient sau nu, sexul opus de a fi oribil. Este de asemenea un mijloc de control, pentru a nu-1 săruta pe celălalt.

Bolile și afecțiunile menționate mai sus se pot manifesta și la persoane care au alte răni, dar se pare că sunt mult mai frecvente la cele care suferă de trădare.

Este important să conștientizați că părintele de sex opus, în relație cu care se trăiește această rană, a trăit și poate încă mai trăiește la rândul lui aceeași rană. Nimic nu vă împiedică să verificați acest lucru cu el. A vorbi cu părinții noștri despre ceea ce au trăit ei cu părinți lor, când erau mici, se dovedește a fi foarte adesea o experiență foarte benefică.

**Amintiți-vă că principala cauză a unei răni provine din incapacitatea noastră de a ne ierta pentru ceea ce ne facem nouă înșine și pentru ceea ce îi facem pe alții să trăiască. Ne este greu să ne iertăm, deoarece, în general, nici măcar nu ne dăm seama că ne purtăm pică.** Cu cât este mai importantă rana de trădare, cu atât mai mult acest lucru înseamnă că te trădezi pe tine însuși sau îi trădezi pe ceilalți, neavând încredere în tine, sau când nu îți respecti promisiunea față de tine însuși. Le reproșăm celorlalți tot ceea ce ne facem noi înșine și nu vrem să vedem. De aceea atragem persoane care ne pot arăta ceea ce le facem celorlalți sau nouă înșine.

Un alt mijloc pentru a deveni conștienți că ne trădăm sau trădăm pe altcineva este rușinea. De fapt, trăim un sentiment de rușine atunci când vrem să ascundem un comportament.

Este normal să ni se pară rușinos să avem un comportament pe care îl reproșăm celorlalți. Și mai ales, nu vrem ca aceștia să descopere că acționăm exact ca și ei.

Vă reamintesc faptul că, caracteristicile și comportamentele descrise în acest capitol sunt prezente doar atunci când o persoană decide să poarte masca de dominator, crezând că astfel va evita să mai trăiască trădarea. În funcție de gravitatea răni și intensitatea durerii, această mască poate fi purtată foarte rar sau foarte des.

Comportamentele proprii dominatorului sunt dictate de teama de a nu re trăi rana de trădare. Toate rănilor descrise în această carte au fiecare dintre ele, propriile lor comportamente și atitudini interioare corespunzătoare. Aceste moduri de a gândi, a simți, de a vorbi, legate de fiecare rană indică o reacție la ceea ce se întâmplă în viață. O persoană aflată în reacțional nu este centrată pe sine, nici pe sufletul ei și nu poate fi fericită. De aceea este foarte important să reperăm momentele în care suntem noi înșine sau în reacțional. Astfel veți putea deveni stăpâni pe propria voastră viață, în loc să vă lăsați conduși de temerile voastre.

Acest capitol are ca scop să vă ajute să deveniți conștienți de rana de trădare. Dacă vă recunoașteți în descrierea acestei răni, ultimul capitol conține toate informațiile de care aveți nevoie pentru a vindeca această rană și a deveni voi înșivă, fără să mai credeți că viața este plină de trădare. Dacă nu vă recunoașteți în cele descrise aici, vă sugerez să verificați cu cei care vă cunosc bine, dacă sunt de acord cu voi. Am menționat deja că este posibil să avem doar o mică rană de trădare, iar în acest caz avem doar câteva dintre caracteristicile acesteia. Vă puteți identifica în anumite comportamente, nu în toate aspectele descrise aici. Este aproape imposibil ca cineva să se recunoască în toate comportamentele menționate. Vă reamintesc că este important să aveți încredere mai întâi în aspectul fizic, deoarece corpul fizic nu minte niciodată, în timp ce noi putem să ne lăsăm păcăliți cu ușurință.

Dacă veți recunoaște această rană la persoanele din jurul vostru, nu trebuie să încercați să le schimbați. Folosiți ceea ce ați învățat în această carte pentru a vă dezvolta compasiunea pentru ceilalți, pentru a le înțelege mai bine comportamentele reacționale. Este de preferat să citească ei singuri cartea, dacă manifestă un interes în acest sens, mai degrabă decât să încercați să le explicați conținutul cu propriile voastre cuvinte.

### **Caracteristicile răni de trădare**

**Activarea răni:** între doi și patru ani în relația cu părintele de sex opus. Înșelarea încrederii sau a așteptărilor neîmplinite în conexiunea iubire-sexualitate. Manipulare.

**Masca:** dominator

**Corpul:** inspiră forță și putere. La bărbați, umerii mai largi decât șoldurile. La femei, șoldurile mai largi și mai puternice decât umerii. Piept bombat. Pântece bombat.

**Ochii:** privire intensă și seducătoare

**Vocabular:** „disociat”, „ai înțeles întrebarea?”, „eu sunt capabil”, „lasă-mă pe mine să fac asta”, „știam eu”, „ai încredere în mine”, „nu am încredere în cutare persoană”.

**Caracter:** se consideră foarte responsabil și puternic. Caută să pară special și puternic. Nu își ține promisiunile și angajamentele sau face eforturi pentru a le ține. Minte cu ușurință. Manipulator. Seducător. Are multe așteptări. Dispoziție schimbătoare. Este convins că are dreptate și încearcă să-i convingă și pe ceilalți. Nerăbdător. Intolerant, înțelege și acționează repede. Performant pentru a fi remarcat. Actor. Se confesează greu. Nu își arată vulnerabilitatea. Sceptic. Îi e teamă să iasă dintr-un angajament.

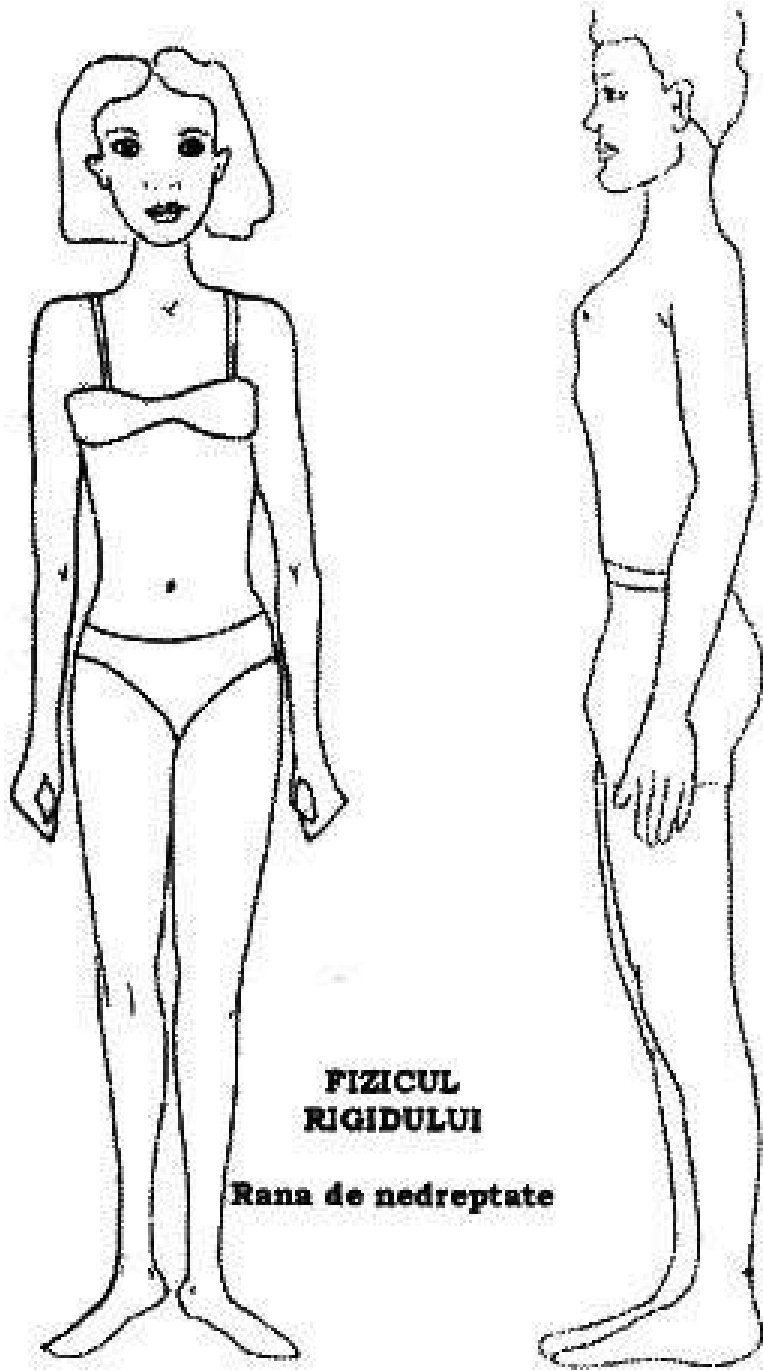
**Cea mai mare teamă:** disocierea, separarea, renegarea.

**Alimentația:** apetit bun. Mănâncă repede. Aduagă sare și condimente. Se poate controla când e ocupat, dar apoi poate pierde controlul.

**Boli posibile:** boli legate de control și de pierderea acestuia, agorafobie, spasmofilie, afecțiuni ale sistemului digestiv, boli terminate în „-ită”, herpes bucal.

**Capitolul 6**

***Nedreptatea***



**FIZICUL  
RIGIDULUI**

**Rana de nedreptate**



Nedreptatea este caracteristica unei persoane sau a unui lucru lipsite de dreptate. Dreptatea, justiția se definește ca fiind aprecierea, recunoașterea și respectul drepturilor și a meritelor fiecăruia. Cuvinte sinonime ale cuvântului justiție sunt: dreptate, echitate, imparțialitate, integritate. O persoană care suferă de nedreptate este deci o persoană care nu se simte apreciată la justa ei valoare, care nu se simte respectată sau care nu crede că primește ceea ce merită. Cineva poate, de asemenea, să sufere de nedreptate și când primește mai mult decât consideră că merită. Prin urmare, rana de nedreptate poate fi provocată de ideea că avem mai multe lucruri materiale decât ceilalți, sau, din contră, că nu primim destul.

Această rană se activează în momentul dezvoltării individualității copilului, adică între patru și șase ani, aproximativ, în perioada în care devine conștient că este o ființă umană, o entitate într-un întreg cu propriile lui diferențe.

Copilului i se pare nedrept să nu poată să-și dezvolte individualitatea, să nu poată să se exprime și să fie el însuși. Trăiește această rană mai ales în relația cu părintele de același sex. Suferă din cauza răcelii aceluia părinte, adică din cauza incapacității acestuia de a simți și de a se exprima. Nu vreau să spun că toți părinții celor care suferă de nedreptate sunt reci, dar sunt percepuți astfel de către copil. Acesta suferă de asemenea din cauza autoritarismului aceluia părinte, a criticilor frecvente, a severității, intoleranței sau conformismului. În majoritatea cazurilor, acel părinte suferă la rândul lui de aceeași rană. Poate că nu este trăită în același mod sau în aceleași circumstanțe, dar există, iar copilul o simte.

Unele persoane rigide mi-au povestit că relația cu părintele de același sex era foarte bună în perioada adolescenței și că erau chiar prieteni cu acesta. De fapt, era vorba despre o relație superficială în care nici părintele, nici copilul nu vorbeau despre ceea ce simțeau.

Sufletul care alege să se întoarcă pe Pământ pentru a-și vindeca rana de nedreptate își va alege părinți care îl vor ajuta să reia contactul cu acea rană. Unul dintre părinți, uneori chiar amândoi, pot suferi de aceeași rană. Reacția în fața nedreptății constă în blocarea sentimentelor, crezând că astfel evităm rana. Mască pe care și-o creează copilul pentru a se proteja în acest caz este RIGIDITATEA. Chiar dacă cineva își blochează sentimentele, acest lucru nu înseamnă că acea persoană nu mai simte nimic. Din contră, persoanele rigide sunt foarte sensibile, dar își dezvoltă capacitatea de a nu simți acea sensibilitate și de a nu o arăta celorlalți.

Dintre cele cinci caractere, rigidul este cel care are cel mai des tendința de a-și încrucișa brațele. Astfel își blochează regiunea plexului solar, pentru a nu, simți. O altă modalitate de a nu simți este aceea de a se îmbrăca în negru. Am menționat că fugarului îi place de asemenea să se îmbrace în negru, dar având o motivație diferită, aceea de a vrea să dispară. Persoanele care au cele două răni, de respingere și de nedreptate, nu poartă, în general, decât haine negre sau închise la culoare.

Rigidul caută dreptatea și justetea cu orice preț. Devenind un perfecționist va încerca să fie mereu corect. Crede că, dacă ceea ce face sau spune este perfect, acel lucru va fi automat și corect. Pentru el este foarte greu să înțeleagă că, acționând într-un mod perfect, conform propriilor lui criterii, poate în același timp fi nedrept.

Cel care suferă de nedreptate este mai înclinat să simtă invidie pentru cei care au mai mult decât el și care, în opinia lui, nu merită. De asemenea, poate fi convins că ceilalți îl invidiază când el are mai mult decât ei. Gelozia, care este diferită de invidie, este trăită mai mult de dependent sau de dominator. Dependentul este gelos deoarece îi este teamă că va fi abandonat, în timp ce dominatorul este gelos din teamă de a nu fi trădat.

Masca rigidului se distinge printr-un corp drept, rigid și „cât mai perfect posibil”. Corpul este bine proporționat, cu umerii drepecți, având aceeași lățime ca și șoldurile. Rigidul se poate îngrășa în timpul vieții, dar corpul lui va continua să fie bine proporționat. Motivul pentru care se îngrășă e explicat în capitolul precedent.

Menționez că rigidul este cel căruia îi este cel mai teamă de a se îngrășa. Va face totul pentru a nu se îngrășa. Tot el este cel care nu acceptă să facă burtă. Când stă în picioare, are tendința de a-și suga burta. Femeia rigidă vrea să considere că nu este normal pentru o femeie să nu aibă burtă. Corpul femeii trebuie să aibă rotunjimi, altfel nu este feminin.

Bărbații, precum și femeile de acest gen au fese rotunde, frumoase. Femeile au talia mică. Celor rigizi le place să poarte haine strânse pe talie sau să poarte o curea în jurul taliei. Acest gen de persoană crede că, strângându-și talia, care se află în regiunea plexului solar (zona emoțiilor), va simți mai puțin.

Aceste persoane sunt pline de viață, au mișcări dinamice. Dar, gesturile lor sunt rigide, fără prea multă flexibilitate și arată o închidere, ca de exemplu când o persoană rigidă are dificultăți în a-și deschide în întregime brațele. Au pielea frumoasă și privirea strălucitoare. Maxilarul inferior e mai degrabă strâns, gâtul drept de mândrie, uneori se pot vedea nervii gâtului care se mișcă.

Dacă vă recunoașteți în caracteristicile fizice descrise mai sus, înseamnă că suferiți de o rană de nedreptate gravă. Dacă vă regăsiți doar câteva dintre aceste trăsături, rana voastră de nedreptate nu este prea mare.

Încă din copilărie, rigidul își dă seama că este apreciat mai mult pentru ceea ce face decât pentru ceea ce este. Chiar dacă nu întotdeauna aceasta este realitatea, este convins de acest lucru. De aceea devine foarte performant și începe foarte curând să se descurce singur. Face totul pentru a nu avea probleme, și chiar când le are din plin, preferă să spună că nu le are, pentru a evita să simtă suferința legată de ele. Este foarte optimist, adeseori prea optimist. Crede că spunând mereu „nu e nici o problemă”, situațiile dificile se vor rezolva mai repede. Nu cere ajutor decât în ultimul moment.

Când i se întâmplă să trăiască o decepție, sau un eveniment neprevăzut, va continua să spună: „Nu e nici o problemă!” Astfel ajunge să ascundă, în fața lui și în fața celorlalți, ceea ce simte și are o aparență de imperturbabil.

Rigidul la fel ca și dominatorul are adesea o problemă legată de lipsa de timp, dar din motive diferite. Rigidul nu are suficient timp deoarece vrea ca totul să fie perfect, în timp ce dominatorul nu are destul timp, deoarece este prea ocupat să se amestece în treburile altora. Rigidului nu îi place nici lui să întrâzie, dar o va face des deoarece pierde mult timp pentru a se pregăti.

Când rigidul este convins că are dreptate în fața autorității sau a cuiva care se consideră o autoritate în materie, se va justifica până când i se va da dreptate. Îi este teamă de autoritate deoarece, a învățat, copil fiind, că autoritatea are întotdeauna dreptate. Când ceilalți par a nu avea încredere în el și pun multe întrebări referitor la o situație, în timp ce el știe că a fost cinstit și corect, va trăi acest lucru ca pe un interogatoriu și va simți o nedreptate.

Dat fiind faptul că va căuta mereu dreptatea, vrea să se asigure că este demn de ceea ce primește. Meritul este important pentru un rigid și înseamnă să obțină o recompensă în urma unei performanțe realizate. Dacă va primi mult, fără să fi lucrat prea mult, crede că nu merită și face în așa fel încât să piardă ceea ce a primit. Cei care sunt foarte rigizi fac în așa fel încât să nu primească nimic, deoarece, în opinia lor, trebuie să fie extraordinari pentru a merita o recompensă.

În explicațiile pe care le dă, rigidul vrea ca toate detaliile să fie corecte, dar expresiile pe care le folosește sunt pe departe de a fi mereu corecte, deoarece exagerează foarte ușor. Folosește frecvent cuvintele întotdeauna, niciodată și foarte. De exemplu, o doamnă rigidă îi spune soțului ei: „tu nu ești NICIODATĂ aici, ești TOT TIMPUL plecat!” Nu își dă seama că, exprimându-se astfel, este incorectă deoarece foarte rar o situație se poate repeta întotdeauna sau niciodată. Pentru un rigid adesea totul este foarte bun, foarte bine, foarte special etc. Cu toate acestea, nu îi place ca ceilalți să folosească aceste cuvinte. Când fac acest lucru, îi acuză că exagerează și nu folosesc cuvintele potrivite.

Religia poate avea un impact mai mare asupra unui rigid decât asupra celor care suferă de alte răni. Binele și răul, corectitudinea și incorectitudinea sunt noțiuni foarte importante pentru el. De altfel, acestea sunt principiile după care își ghidează viața. Se poate remarca acest lucru și din limbajul pe care îl folosește. Adesea își începe frazele folosind bine sau bun, pentru a se asigura că ceea ce va spune va fi un lucru bun și corect. Își încheie fraza prin de acord? pentru a verifica justetea a ceea ce tocmai a spus. Folosește mai multe adverbe precum exact, corect, cu siguranță, probabil etc. Spune de asemenea: „nu este clar”. Îi plac explicațiile clare și precise.

Când un rigid este emoționat, nu vrea să arate acest lucru, dar ne putem da seama după tonul vocii care devine sec și inflexibil. Poate să folosească râsul pentru a-și ascunde sensibilitatea și emoțiile. Poate să râdă din nimic, pentru ceva ce celorlalți nu li se pare amuzant.

Când este întrebat un rigid ce mai face, va răspunde invariabil „foarte bine!”. Răspunde foarte repede, pentru a nu avea timp să simtă ceva. După aceea, în timpul conversației, va vorbi despre mai multe aspecte din viața lui care nu merg atât de bine. Când i se spune: „dar credeam că spuneai că este foarte bine” va răspunde că, de fapt, nu este vorba despre probleme serioase.

Teama de a se înșela este foarte puternică în cazul unui rigid. În timpul atelierelor mele, doar persoanele rigide vin și mă întreabă: „Am făcut exercițiul așa cum trebuia?” în loc să fie interesate de ceea ce simt sau de ceea ce pot să învețe din acel exercițiu, ele sunt interesate mai mult să știe dacă l-au făcut bine. Am observat de asemenea că, atunci când vorbesc despre un comportament sau o atitudine pe care rigidul le consideră ca fiind noi defecte, adică se consideră pe sine incorect din moment ce are acel comportament, mă întrerupe, chiar înainte ca eu să termin ce am de spus, pentru a mă întreba: „ce facem acum în situația asta?” Vrea să obțină imediat trucuri pentru a deveni perfect. Dacă nu este perfect, va trebui să se controleze pentru a nu lăsa să se vadă defectul pe care tocmai l-a descoperit. Nu își dă seama, o dată în plus, că este incorect față de el însuși, deoarece cere mult prea mult de la el. Ar vrea să rezolve lucrurile imediat. Nu își acordă timp pentru a simți ce se întâmplă, pentru a-și acorda dreptul de a fi uman și de a avea în continuare lucruri de rezolvat.

Am remarcat la cei care poartă masca rigidului o tendință de a roși foarte ușor, atunci când îmi povestesc ceva ce ei consideră a fi nedrept. De exemplu, acest lucru se observă când cineva îmi vorbește despre dificultatea pe care o are de a ierta pe cineva care i-a făcut rău sau când vorbește de rău de cineva pentru că nu îl mai suportă și consideră atitudinea acelei persoane ca fiind nedreaptă. Această reacție indică faptul că persoanei respective îi este rușine de ea însăși, de ceea ce face sau nu face. În schimb, nu știe că acesta este motivul pentru care roșește și uneori, nici măcar nu își dă seama că roșește. De altfel, persoanele de genul fugarului sau a rigidului sunt cele care au cel mai frecvent probleme de piele.

Această teamă de a nu se înșela o determină pe o persoană rigidă să se situeze adesea în situații în care are de făcut o alegere. Cu cât cuiva îi este mai frică cu atât va atrage situații corespunzătoare acelei frici. De exemplu, dacă cineva are de făcut o alegere când vrea să-și cumpere ceva, dar nu are bani se întreabă dacă ar trebui să-și permită să facă acea cumpărătură. Deci, trebuie să se hotărască dacă să facă sau nu acea cumpărătură. Se întâmplă frecvent ca o persoană rigidă să-și facă o plăcere alegând o anumită opțiune, iar apoi să aibă senzația că a pierdut un alt lucru. De exemplu, un domn care alege să cumpere

bilete pentru o vacanță frumoasă. Mai târziu va spune că ar fi trebuit să folosească acei bani pentru a-și renova casa. Din cauza fricii sale de a alege varianta proastă, rigidul se îndoiește adesea de el însuși, după ce a făcut acea alegere. Își pune adesea întrebarea dacă alegerile pe care le face sunt cele mai bune pentru el, cele mai corecte.

Dacă vedeți persoane cărora le este greu să aleagă de exemplu, la restaurant, o prăjitură, o sticlă de vin etc., puteți fi siguri că este vorba despre un rigid, specialist în astfel de situații. În timpul diverselor pauze de masă, la restaurant, am observat ce se întâmplă când se aducea nota de plată. Dominatorul vrea să fie stăpân pe situație spunând: „sunteți de acord să împărțim nota în mod egal? Va merge mult mai repede și va fi mai puțin complicat astfel”. Se exprimă cu atâta forță și control încât ceilalți vor accepta politicos. Calculează repede, împărțind suma în mod egal la numărul de persoane și îi anunță suma pe care trebuie să o plătească fiecare. În acel moment intervin persoanele de tip rigid. Ele nu sunt mulțumite. Cel care trebuie să plătească mai mult decât a consumat consideră că este nedrept, iar cel care a comandat feluri de mâncare mai scumpe consideră ca fiind injust ca ceilalți să plătească mai mult, când el este cel care a profitat de acest lucru. În astfel de situații, de obicei se reface calculul.

Persoanele rigide sunt foarte exigente cu ele însele, în majoritatea aspectelor vieții. Au o mare capacitate de a se controla și de a-și impune anumite sarcini. Am menționat, în capitolul anterior, că dominatorului îi place să controleze ceea ce se întâmplă în jurul lui. În schimb, rigidul, caută atât de mult perfecțiunea încât are tendința mai degrabă, să se controleze pe el însuși. Devine performant și cere atât de mult de la el, încât și ceilalți îi vor cere la fel de mult. De foarte multe ori am auzit femei rigide spunându-le celor din jur: „nu mă mai considerați ca fiind femeia robot care poate să facă orice!” În realitate aceste femei vorbesc astfel pentru ele însele. Ceilalți sunt prezenți pentru a le confirma cât de mult pretind de la ele însele.

Un participant la unul dintre atelierelor mele a povestit, într-o zi că tatăl lui îi spunea mereu: „tu nu ai nici un drept, nu ai decât obligații”. Iar această frază a rămas înscrisă în el, încă din copilărie și recunoștea că are o dificultate în a face ce vrea. Spunea că nu își permite să fie altfel, să se amuze, să se odihnească. Crede că est obligat să fie mereu în acțiune. Astfel, își îndeplinește datoria. Iar cum tot timpul este ceva de făcut în cotidian, acest lucru înseamnă că rigidul își permite foarte rar să se destindă fără a se simți vinovat. De exemplu, se justifică după ce se distrează sau se odihnește, spunând că a meritat acest lucru după cât a muncit. În plus, rigidul se simte foarte vinovat dacă el nu face nimic în timp ce altcineva lucrează. Consideră acest lucru nedrept.

Din această cauză corpul lui, mai ales picioarele și brațele sunt tensionate, chiar și în timpul momentelor de repaos. Trebuie să facă un efort pentru a-și relaxa picioarele, pentru a le lăsa să se destindă. În ceea ce mă privește, mi-am dat seama de acest lucru doar în ultimii ani. Am mers la un moment dat la coafor sau în timp ce citeam ceva, dintr-o dată

mi-am dat seama că aveam picioarele rigide. Trebuia să le dau dreptul, în mod conștient să se destindă. Înainte nici măcar nu eram conștientă de această inflexibilitate.

Rigidul are de asemenea o dificultate nu numai în a-și respecta limitele, ci, mai ales, în a le recunoaște. Dat fiind că nu își acordă timpul necesar pentru a simți dacă ceea ce face corespunde sau nu nevoilor lui, face adesea prea multe și până la urmă cedează. De altfel îi este foarte greu să ceră ajutorul cuiva. Preferă să facă totul singur pentru a fi sigur că este perfect. De aceea, rigidul este cel mai predispus să sufere de epuizare fizică, de burn-out.

Puteți să constatați că marea nedreptate de care suferă un rigid este împotriva lui însuși. Se acuză foarte ușor, de exemplu, dacă cumpără ceva de care crede că nu are neapărat nevoie și în acel moment cineva pe care îl iubește se privează de strictul necesar pentru ca el să-și permită acea cumpărătură, va trebui să justifice acea investiție în fața lui însuși spunând apoi că de fapt nu o merită. Dacă nu, se va acuza că este incorect.

Rana de nedreptate este o altă rană pe care trebuie să o vindec în această viață. Mi s-a întâmplat de mai multe ori să pierd sau să stric ceva nou, de la prima folosire a acelui articol, atunci când credeam că nu aveam neapărat nevoie de el. Astfel am știut că mă simțeam vinovată, deoarece în mod conștient, credeam că de fapt acceptasem alegerea și că nu aveam motive să mă simt vinovată.

Am învățat că un proces de acceptare nu este neapărat realizat dacă încercăm să ne convingem la nivel mental că merităm ceva anume. În această situație ceea ce lipsește este capacitatea de a simți că merităm acel lucru. Putem să știm, la nivel rațional, că îl merităm, dar trebuie să simțim mai mult pentru a ne acorda dreptul de a ne procura acel lucru sau de a considera o anume cumpărătură ca fiind ceva corect. Mai multe persoane m-au auzit spunând că cea mai frumoasă recompensă pe care pot să mi-o dau este aceea de a merge prin magazine și de a-mi cumpăra ceva frumos, de care nu am nevoie neapărat. Astăzi știu că, dacă am această nevoie, este pentru a mă ajuta să încetez să mai cred în ideea de merit și pentru a reuși să îmi permit ceea ce mă face să mă simt bine, fără să mă simt vinovată.

Am observat adesea că participanților de tip rigid, de la atelierelor mele, le place să se asigure că cei apropiați știu că ei vin la un curs și că nu sunt în vacanță, ci vin acolo pentru a lucra pentru ei înșiși. Cei care vin din alte localități și se cazează la un hotel fac în așa fel încât să ia cea mai ieftină cameră pe care o găsesc. Unii dintre ei nu le spun celor din familie că stau la un hotel, de teamă că vor fi judecați ca fiind incorecți. Când încearcă să ascundă ceea ce face sau ceea ce își cumpără, rigidul simte nu doar vinovăție, ci și rușine.

Rigidului îi place ca cei din jurul lui să fie la curent cu tot ceea ce face și ce are de făcut. Dominatorul acționează și el la fel, dar din alte considerente. Acesta din urmă vrea să arate faptul că este responsabil, în timp ce rigidul face acest lucru pentru a arăta că merită o recompensă. Astfel, când plătește pentru condiții de lux sau pentru un concediu, nu se va simți vinovat. Speră ca ceilalți să considere corect faptul că și-a acordat o recompensă.

După cum ați observat, noțiunea de merit este foarte importantă pentru un rigid. Nu îi place să i se spună că este un norocos, deoarece, pentru el a fi norocos nu este un lucru corect. Vrea să merite tot ceea ce i se întâmplă. Dacă cineva îi spune că este norocos, el îi va răspunde: „nu este vorba despre noroc, deoarece am muncit mult pentru a ajunge aici.” Dacă el însuși crede că într-adevăr a fost norocos și nu a meritat ceea ce a obținut, se va simți foarte prost și dator față de cineva. Va face totul pentru a nu păstra ceea ce a obținut doar pentru el.

O caracteristică a rigidului, greu de recunoscut pentru persoanele care nu suferă de o rană de nedreptate, este faptul că i se pare adesea mai nedrept să fie favorizat decât să fie defavorizat față de ceilalți. Într-o astfel de situație anumite persoane de genul rigid vor face tot posibilul pentru a pierde sau opri ceea ce li se oferă. Alții găsesc un motiv să se plângă în așa fel încât să ascundă celor din jur faptul că nu mai suportă. Alții se cred datori să ofere ceva în schimb. Fiind eu însămi o persoană de genul rigid pot să confirm acest lucru, deoarece, încă din copilărie, am avut talent și abilități în multe domenii. Am fost de mai multe ori eleva preferată a profesorilor. Am început încă de atunci să fac multe pentru a-i ajuta pe ceilalți, deoarece mi se părea nedrept ca eu să am mai mult decât ei. De altfel, acesta este motivul pentru care o persoană rigidă va fi tentată să-i ajute pe ceilalți.

În consecință, nu este surprinzător faptul că o astfel de persoană are o dificultate în a primi cadouri, deoarece se va simți datoră. Decât să se simtă obligată să ofere cuiva ceva având aceeași valoare (pentru a fi corectă), preferă să nu primească nimic și va refuza. Când de exemplu, cineva o invită la masă, preferă să refuze decât să țină minte apoi, că data viitoare va fi rândul ei să plătească. Dacă acceptă, o va face cu gândul de a se revanșa generos.

Este normal ca cineva care suferă de nedreptate să-și atragă cât mai des situații nedrepte, în accepțiunea ei. De fapt, o situație pe care o astfel de persoană o consideră ca fiind nedreaptă, poate fi interpretată diferit de către cineva care nu suferă de această rană. De exemplu: în urmă cu ceva timp vorbeam cu o doamnă care suferise mult din cauza faptului de a fi cea mai mare dintre frații ei. I s-a părut întotdeauna nedrept că trebuia să o ajute pe mama ei și să aibă grijă de ceilalți copii și mai ales faptul că trebuia să fie un exemplu pentru ei. În schimb, alte femei îmi povesteau că li se părea nedrept să fie al doilea sau al treilea copil, deoarece foarte rar primeau haine noi, fiind obligate să le poarte pe cele ale surorii mai mari.

De atâtea ori am auzit bărbați sau femei care spuneau cât de nedrept li se pare lor să fie obligați să se ocupe de un părinte bolnav și bătrân! Iar ceea ce li se părea cel mai nedrept era faptul că frații și surorile lor găseau o mulțime de scuze pentru a nu se ocupa de părinți, lucru care îi obliga pe ei să o facă. Acest gen de situații nu sunt întâmplătoare. Persoanele rigide nu suferă de fapt din cauza acestor situații. E mai degrabă invers: **rana**

**lor de nedreptate atrage acet gen de situații care vor înceta în momentul în care rana lor va fi vindecată.**

Am menționat mai devreme capacitatea rigidului de a se controla, de a-și creea obligații. De aceea partea rigidă a unei persoane este cea care impune un regim. O persoană care nu suferă de rana de nedreptate, deci un non rigid, nu va reuși, deoarece nu se va putea controla ca un rigid. Rigidul, de exemplu, nu poate înțelege de ce un masochist nu ține regim. Nu îl acceptă pe acesta. Crede că și ceilalți ar putea să se controleze la fel ca și el, dacă ar vrea cu adevărat. Motivația rigidului când își creează obligații este aceea de a atinge perfecțiunea pentru el însuși, conform propriului său ideal de perfecțiune.

O persoană care nu este rigidă, se va acuza de lipsă de voință, dar este important să facem distincția între a avea voință și a se controla. **Persoana care se controlează este cea care își impune ceva, fără ca acel lucru să corespundă neapărat unei nevoi.**

**În spatele controlului, se ascunde inevitabil o frică.** Persoana care are voință știe ce vrea și e determinată să obțină acel lucru. Ajunge să-și atingă scopul fiind organizată, nerenunțând la obiectivul ei și își respectă nevoile și limitele. Când se întâmplă ceva care îi schimbă planurile, devine flexibilă și este capabilă să își refacă planurile pentru a-și atinge scopul. În timp ce, o persoană rigidă nici măcar nu verifică dacă ceea ce dorește răspunde într-adevăr uneia dintre nevoile ei. Nu își alocă timp pentru a se întreba: „cum mă simt cu această dorință și cu modalitatea pe care am ales-o pentru a o îndeplini?”

Rigidul poate părea uneori dominator, dar când intervine pe lângă ceilalți, nu o face pentru a controla și a atrage atenția sau pentru a părea puternic, cum face dominatorul, el intervine doar dacă ceea ce s-a spus este nedrept pentru cineva sau nu i se pare lui corect. Rigidul rectifică ceea ce s-a spus, în timp ce dominatorul adaugă ceva la ceea ce s-a spus. Rigidul poate critica o persoană dacă crede că acea persoană, cu talentul și calitățile sale, ar fi putut îndeplini mai bine o sarcină. Dominatorul va critica pe cineva dacă sarcina pe care o avea de îndeplinit nu a fost făcută așa cum voia el, în funcție de gusturile și așteptările sale.

Mai există o diferență între felul de a controla al rigidului și cel al dominatorului: persoana rigidă se controlează pentru a nu pierde controlul, deoarece crede că, pierzându-l, va fi nedreaptă față de celălalt. Persoana dominatoare, se controlează pentru a putea controla mai bine o situație sau o altă persoană, pentru a fi cea mai puternică.

Persoanei rigide îi place ca totul să fie foarte bine ordonat. Nu îi place când trebuie să caute ceva. Unii pot ajunge până la obsesie în nevoia lor de ordine perfectă.

Rigidul are de asemenea o mare dificultate în a face diferența dintre rigiditate și disciplină. Definiția mea preferată despre rigiditate este: o persoană rigidă își uită nevoia de la care a plecat pentru a se agăța mai degrabă de mijlocul prin care ajunge să-și împlinească acea nevoie. O persoană disciplinată va găsi o modalitate de a-și îndeplini o nevoie, fără să uite



de acea nevoie. De exemplu, cineva care decide să meargă pe jos o oră pe zi pentru a-și păstra forma fizică. Mijlocul este, în acest caz mersul pe jos. Își impune să meargă pe jos, în fiecare zi, fie că e timp frumos, fie că e timp urât. Dacă într-o zi nu va face acest lucru își va purta pică pentru asta. Persoana disciplinată nu uită de ce merge pe jos în fiecare zi. În anumite zile va decide să nu meargă pe jos, fiind mai bine astfel pentru sănătatea ei. A se forța i-ar dăuna mai mult decât orice în acest caz. Nu se va simți vinovată și își va relua mersul pe jos adoua zi, odihnită. O persoană disciplinată nu abandonează un proiect deoarece a pierdut o zi sau fiindcă s-a produs o schimbare în planul ei.

Rigidul trăiește adesea un stres, deoarece își impune perfecțiunea în orice. Dominatorul este și el la rândul lui stresat, dar din motive diferite: vrea să reușească. Vrea să evite eșecul cu orice preț din frica de imaginea pe care ar putea-o avea în ochii celorlalți și din teamă de a nu-și periclita reputația.

Persoana care poartă masca rigidului este foarte rar bolnavă. Oricum, chiar dacă ar durea-o ceva, ar începe să simtă acest lucru doar când starea ei s-ar agrava mult. Este foarte dură cu corpul ei. Este genul de persoană care nu simte când corpul ei are nevoie să elimine, fie fecale, fie urină. Este persoana care se poate controla cel mai mult timp. Atunci când simte înseamnă că corpul ei nu se mai poate reține. Poate să se lovească, să aibă o vânătăie mare, fără să simtă durerea. Dacă simte puțină durere în momentul în care se lovește, mecanismul ei de control se declanșează imediat, ceea ce îi permite să anihileze durerea. Ați observat adesea în filme când cineva este torturat, sau în filmele de spionaj, că actorii aleși au întotdeauna caracteristicile fizice ale rigidului. Putem să cunoaștem cu ușurință un polițist, după fizicul lui de rigid. Astfel de persoane pot avea și alte răni, dar partea lor rigidă este cea care îi determină să aleagă o meserie prin care cred că vor aduce dreptatea pe lume. Totuși, când unui polițist sau unui spion îi place să își arate puterea și forța, atunci masca lui de dominator l-a determinat să aleagă acea meserie.

Am observat că persoanele rigide se laudă și își fac un titlu de glorie din faptul că nu au nevoie niciodată de medicamente sau de medic. Multe dintre ele nici măcar nu au un medic de familie, iar dacă ar avea o urgență nu ar ști cui să se adreseze. Când se hotărăsc să ceară ajutor, putem să credem că suferă de mai mult timp și că au ajuns la limita controlului lor. Nu reușesc să ajungă până la partea care le spune: „eu nu voi simți”.

Este important să știm că nimeni nu se poate controla toată viața. Toți avem limite în plan fizic, emoțional și mental. De aceea auzim des spunându-se despre o persoană rigidă : „ nu înțeleg ce i se întâmplă. Această persoană nu era niciodată bolnavă, iar acum are o problemă după alta.” Acest gen de situație se întâmplă când persoana rigidă nu mai reușește să se controleze.

Emoția cea mai frecventă trăită de către rigid este furia, mai ales împotriva lui. Prima lui reacție când este furios este de a ataca pe altcineva, chiar dacă furia e resimțită împotriva lui însuși. În realitate este furios pe el deoarece nu a văzut ce era corect sau nu a făcut ceea

ce trebuia făcut. De exemplu, o persoană rigidă care împrumută bani unui prieten, știind că acel prieten are des probleme cu banii. Îi împrumută banii deoarece știe că acel prieten i-a promis să îi dea înapoi în două săptămâni, deoarece așteaptă să primească niște bani, dar nu își ține promisiunea. Rigidul va fi atunci furios pe el însuși deoarece nu a văzut lucrurile corect și i-a acordat acelui prieten încă o șansă. El vrea adeseori să acorde o șansă celorlalți fiindcă se consideră mai corect astfel. Dacă este foarte rigid, probabil că nici măcar nu își va recunoaște furia și va încerca să rezolve situația scuzându-l pe celălalt.

Același exemplu poate fi trăit ca o rană de trădare, în cazul în care cel care împrumută bani este un dominator. Acesta din urmă însă nu își va purta pică precum rigidul. Va fi resentimentar față de acel prieten, în care a avut încredere, pentru că nu și-a respectat promisiunea.

Rigidul este în același timp persoana care are o dificultate în a se lăsa iubit și a-și arăta iubirea. Se gândește adesea prea târziu la ce ar fi vrut să spună sau la semnele de afecțiune pe care ar fi vrut să le arate celui pe care îl iubește. Își propune frecvent să facă acest lucru când îl va revedea, dar uită când se ivește o ocazie. Prin urmare este considerat o persoană rece, lipsită de afectivitate. Acționând astfel este nedrept față de ceilalți și mai ales față de el, deoarece nu poate să exprime ceea ce simte cu adevărat.

Rigidul, fiind foarte sensibil evită să se lase atins, psihologic vorbind, de către alții. Această teamă de a fi atins sau afectat de către alte persoane este suficient de puternică pentru a-i crea probleme de piele. Pielea, fiind un organ de contact, ne ajută să-i atingem și să fim atinși de către ceilalți. Prin urmare, dacă este respingătoare, pielea îi alungă pe ceilalți. Persoanei care are o afecțiune a pielii îi este frică de ceea ce ceilalți ar putea crede despre ea.

Această teamă de a se lăsa atins de către ceilalți, poate fi observată în corpul rigidului, care se închide. Brațele lipite de corp, mai ales de la cot la umăr, mâinile strânse, precum și picioarele strânse, lipite unul de celălalt, sunt elemente care indică această închidere.

Un alt mijloc des folosit de către rigid pentru a fi nedrept față de el însuși este comparația. Are tendința de a se compara cu cei pe care îi consideră mai buni decât el și mai ales, „mai perfecți” decât el. A se devaloriza astfel reprezintă o mare nedreptate și o formă de respingere a ființei lui. Foarte des, în copilărie, rigidul a trăit situații în care a fost comparat fie cu frații, surorile sale, fie cu prietenii sau colegii de școală. În acele momente îi acuza pe ceilalți că nu sunt corecți cu el, deoarece nu știa că, dacă cei apropiați îl comparau cu alții, o făceau pentru a-i arăta ceea ce făcea el însuși, în interiorul lui.

Dacă vă recunoașteți în această rană de nedreptate și purtați masca rigidului, primul lucru pe care trebuie să îl faceți este să admiteți de fiecare dată când sunteți nedrepti cu alții și mai ales cu voi înșivă, în fiecare zi. Aceasta este partea cea mai grea, de a admite, dar

astfel va începe procesul de vindecare. Voi vorbi mai detaliat în capitolul următor despre felul în care putem vindeca această boală.

Îmi amintesc un incident care s-a petrecut cu unul dintre fii mei, când acesta avea 17 ani, incident care mi-a atins puternic rana de nedreptate, pe care încerc să o vindec în această viață. Într-o zi, când eram singuri, l-am întrebat: „spune-mi, după părerea ta, care este atitudinea mea, în calitate de mamă, care te-a făcut să suferi cel mai mult?”. El mi-a răspuns: „nedreptatea ta”. Am rămas fără cuvinte, nu mai puteam să vorbesc, atât de mare era surpriza mea. Îmi aminteam toate situațiile în care încercasem să fiu o mamă corectă. Punându-mă în locul copiilor mei, pot să înțeleg acum, că au considerat anumite comportamente și atitudini ale mele ca fiind injuste. Totuși, caracteristicile fizice ale băiatului meu indică faptul că experiența lui de nedreptate, trăită cu mine i-a activat mai degrabă rana de trădare. De fapt, a considerat nedreaptă indiferența tatălui său, la vederea comportamentului meu față de el. În corpul său, se pot vedea două răni: cea de nedreptate și cea de trădare. Acest lucru este foarte des întâlnit și înseamnă că există ceva diferit de rezolvat cu fiecare dintre cei doi părinți: rana de trădare cu părintele de sex opus, iar cea de nedreptate cu părintele de același sex.

Cea mai mare teamă a rigidului este RĂCEALA, indiferența. Are la fel de multe probleme în a-și accepta propria răceală cât și în a o accepta pe a celorlalți. Face tot posibilul pentru a părea călduros. De altfel se consideră călduros și nu își dă seama că ceilalți pot să-l considere rece și insensibil. Nu este conștient de faptul că evită să intre în contact cu sensibilitatea lui pentru a nu își arăta vulnerabilitatea. Nu poate accepta această indiferență, deoarece acest lucru ar însemna să fie fără inimă, adică nedrept. De aceea este foarte important pentru un rigid să i se spună că este bun, adică bun în ceea ce face și plin de bunătate. În primul caz se va crede perfect, iar în al doilea, călduros. Îi este greu să vadă răceala celorlalți. Când cineva este rece față de el, îl doare inima și imediat se va întreba ce a făcut sau spus incorect din moment ce celălalt se poartă astfel în fața lui.

Este atras de tot ceea ce este nobil. Respectul și onoarea sunt noțiuni foarte importante pentru el. Este impresionat de persoanele cu funcții importante. Dacă știe că poate obține un anumit titlu, devine și mai important. Este gata să facă toate eforturile și sacrificiile necesare, deși rigidul nu consideră aceste lucruri ca fiind sacrificii.

În viața sexuală, rigidul are adesea probleme în a se abandona, a simți plăcerea. Are probleme în exprimarea tandreței pe care o simte. Totuși, este genul care are înfățișarea cea mai sexy. Persoanelor rigide le place să se îmbrace cu haine mulate, strâmte, sexy și să fie foarte atrăgătoare. Se spune adesea despre o femeie rigidă că este o seducătoare, adică îi place să atragă bărbații pentru a-i respinge cu răceală dacă crede că lucrurile au mers prea departe. În timpul adolescenței, rigida este cea care se va controla, dorind să rămână pură și perfectă pentru bărbatul ideal. Își creează ușor un ideal de relație sexuală ireală. Când se decide să aibă o relație, de obicei este dezamăgită, deoarece aceasta nu

corespunde idealului ei. Când o persoană rigidă are dificultăți în a-și lua un angajament într-o relație, acest lucru provine din teama ei de a nu se înșela în alegerea partenerului. Această teamă de angajament este diferită de cea a dominatorului, căruia îi este frică de despărțire, deoarece îi este teamă că va trebui să renunțe la acel angajament.

Persoana rigidă întreține mai multe tabuuri la nivel sexual, deoarece noțiunile de bine și de rău îi conduc și viața sexuală. Femeia este foarte abilă în a simula plăcerea. Cu cât rana este mai puternică, cu atât acea persoană este mai rigidă și îi va fi dificil să ajungă la orgasm. Bărbatul poate, suferi de ejaculare precoce sau chiar de impotență, în funcție de capacitatea lui de a-și face pe plac în viață.

Am observat că multe dintre prostituate au caracteristicile tipului rigid în înfățișarea lor. Pot întreține relații sexuale doar pentru bani, deoarece reușesc să-și blocheze sentimentele mult mai bine decât alte persoane.

În urma celor menționate în acest capitol, este de la sine înțeles că rana de nedreptate ne afectează felul în care comunicăm. Temerile persoanei rigide, care o împiedică să comunice clar și să-și exprime cererile sunt: teama de a se înșela, de a nu fi clar, de a fi criticat, de a fi ales un moment nepotrivit, de a vorbi prea mult, de a pierde controlul, de a fi judecat ca fiind profitor. Dacă vă recunoașteți în aceste temeri, este un bun motiv să vă dați seama că nu sunteți voi înșivă, iar rana de nedreptate este cea care preia controlul asupra acțiunilor voastre.

La nivelul alimentației, rigidul preferă alimentele sărate celor dulci. Îi place de asemenea tot ceea ce e crocant. Știu persoane cărora le place să roadă sloiuri de gheață. De obicei încearcă să își echilibreze alimentația. Dintre cele cinci genuri, el este cel care va alege cel mai ușor să devină vegetarian. Asta nu înseamnă neapărat că a fi vegetarian răspunde nevoilor lui. Amintiți-vă că rigidul ia adesea anumite decizii pentru a fi corect. Dacă este vegetarian, deoarece i se pare nedrept să fie omorâte animalele, de exemplu, organismul lui ar putea să sufere de o lipsă de proteine. În schimb, dacă face această alegere deoarece nu îi place carnea și, mai mult, îi face plăcere să știe că salvează animalele, motivația va fi diferită, în acel moment, corpul lui se va comporta mai bine.

Dacă își controlează prea mult alimentația, poate să-și piardă controlul în ceea ce privește dulciurile sau alcoolul. Dacă acest lucru se întâmplă în fața altor persoane, se va grăbi să le explice tuturor că de obicei nu i se întâmplă așa ceva, astăzi e într-adevăr o excepție. Când un rigid trăiește o situație care îl afectează mult, o aniversare, sau o întâlnire specială, de exemplu, îi este mult mai greu să se controleze. Va avea tendința, în acel moment, de a mânca lucruri de care nu se atinge de obicei, mai ales alimente care îngrașă.. Când i se întâmplă așa ceva, se justifică spunând: „de obicei nu mănânc NICIODATĂ astfel de lucruri, dar azi o fac pentru a fi alături de voi". Pare să uite complet că a spus același lucru și ultima dată. După aceea se simte vinovat, se acuză și își promite că va reîncepe să se controleze, încă de a doua zi.

În continuare menționez bolile și afecțiunile pe care le poate avea o persoană de tipul rigid:

- Simte rigiditatea în corpul său prin forme de ANCHILOZARE sau TENSIUNI, în SPATE și în zona GÂTULUI, precum și în părțile flexibile ale corpului (glezne, genunchi, șolduri, coate, încheieturile mâinii etc.) persoanelor rigide le place să-și trosnească degetele, încercând astfel să le facă mai suple. Pot să simtă carapacea care le acoperă corpul, dar nu simt ce anume se ascunde în spatele acelei carapace.
- BURN OUT, EPUIZAREA FIZICĂ ȘI MENTALĂ
- Bolile ale căror denumiri se termină în „-ită”: TENDINITĂ, BURSITĂ, ARTRITĂ. Orice boală a cărei denumire se termină în „-ită” indică o furie interioară reținută, lucru des întâlnit în cazul celor rigizi.
- Poate avea de asemenea TORTICOLIS din cauza dificultății de a vedea toate aspectele unei situații pe care o consideră nedreaptă.
- Probleme legate de CONSTIPAȚIE și HEMOROIZI sunt foarte frecvente din cauza dificultății de a se abandona și a reținerii pe care o manifestă în viață.
- Rigidul poate suferi de CRAMPE care se manifestă când cineva se agață de ceva sau se reține din frică.
- Dificultatea lui în a simți plăcerea poate duce la probleme de CIRCULAȚIA SÂNGELUI și la VARICE.
- Adesea are probleme cu PIELEA USCATĂ.
- Poate avea ACNEE pe față atunci când îi este teamă să nu se înșele, de a-și pierde fața, imaginea, de a nu fi la înălțimea așteptărilor lui.
- PSORIAZISUL apare adesea la persoane rigide. Își atrag o astfel de problemă pentru a nu se simți bine sau a fi fericiți. Ar fi ceva nedrept față de ceilalți. Este interesant de observat că aceste probleme apar exact înaintea vacanțelor sau când totul merge foarte bine în viața lor.
- Problemele de FICAT sunt frecvente din cauza furiei refulate.
- NERVOZITATEA este frecventă, chiar dacă, de obicei, rigidul reușește să se controleze foarte bine, astfel încât furia nu se vede din exterior.
- Destul de des rigidul suferă de INSOMNIE, mai ales când nu se simte bine decât atunci totul s-a încheiat cu bine și este perfect. Se gândește atât de mult la ceea ce are de făcut încât se trezește și nu mai reușește să adoarmă.

- Are de asemenea probleme de VEDERE, din cauza dificultăților de a vedea că a luat o hotărâre greșită sau a putut să aibă o percepție eronată asupra unei situații. Preferă să nu vadă ceea ce i se pare imperfect, astfel nu va mai suferi. Folosește des expresia: „nu este clar”, lucru care nu îl ajută să își îmbunătățească vederea.

Majoritatea bolilor de care suferă rigidul nu sunt, în general, destul de serioase pentru a fi nevoie de o vizită la medic. Așteaptă ca boala să se vindece de la sine sau încearcă să se îngrijească singur, fără să le spună celorlalți, deoarece îi este foarte greu să recunoască faptul că are nevoie de ajutor. Când se hotărăște să ceară ajutorul există riscul să aibă o afecțiune foarte gravă.

Afecțiunile și bolile menționate mai sus se pot manifesta și la persoane având altfel de răni, dar se pare că sunt mult mai frecvente la cele care suferă de nedreptate.

Am menționat în capitolul precedent că masca dominatorului (rana de trădare) ascunde în spate o rană de abandon. La fel se întâmplă în cazul măștii rigidului care ascunde o rană de respingere. După cum ați văzut în capitolul referitor la rana de respingere, aceasta poate apărea în primele luni de viață, în timp ce rana de nedreptate se activează între trei și cinci ani. Copilul foarte mic care s-a simțit respins dintr-un motiv sau altul, va încerca să nu mai fie respins, fiind cât mai aproape de perfecțiune. După câțiva ani, în ciuda eforturilor lui de a fi perfect, nu se simte iubit și consideră acest lucru ca fiind nedrept. În consecință ia hotărârea de a se controla începând din acel moment și de a deveni perfect, astfel încât nimeni să nu îl mai respingă vreodată. Astfel, își creează masca rigidului. Își blochează sentimentele, lucru care îl ajută să nu se mai simtă respins. Atunci când rana de nedreptate este mai evidentă decât cea de respingere, în corpul unei persoane, înseamnă că acea persoană simte mai mult nedreptate decât respingere. În cazul altora, poate fi valabilă varianta inversă.

Cu toate acestea, cineva poate suferi de respingere, fără să sufere și de nedreptate, dar, conform observațiilor mele, toate persoanele care suferă de nedreptate ascund în spatele acesteia o rană de respingere. Lucru care explică de ce, vedem corpul unui rigid, care îmbătrânind devine tot mai mic și firav. Corpul lor preia treptat caracteristicile măștii fugarului. Medicina numește acest fenomen osteoporoză.

Dacă vă recunoașteți în rana de nedreptate, este important să vă amintiți că părintele vostru, de același sex a trăit și probabil mai trăiește la rândul lui aceeași rană în relația cu părintele lui de același sex. În următorul capitol voi menționa ce anume trebuie făcut în relația cu acel părinte, pentru a ameliora rana.

Amintiți-vă că principala cauză a prezenței unei răni provine din incapacitatea de a ierta ceea ce ne facem nouă înșine sau ceea ce le-am făcut altora. Este greu să ne iertăm pe noi înșine, deoarece, de obicei, nici măcar nu ne dăm seama că ne purtăm pică. Cu cât este mai importantă rana de nedreptate, cu atât mai mult înseamnă acest lucru că tu ești nedrept față

de ceilalți sau față de tine însuși, cerând prea mult de la tine, neascultându-ți limitele și netrăind plăcerile pe care ai vrea să le simți. Le reproșăm celorlalți tot ceea ce ne facem noi înșine dar nu vrem să vedem acest lucru. De aceea atragem în jurul nostru persoane care ne arată ceea ce le facem celorlalți sau nouă înșine.

Un alt mijloc de a deveni conștienți de faptul că suferim de nedreptate sau că suntem nedrepti față de altcineva, este rușinea.

De fapt, trăim un sentiment de rușine atunci când vrem să ascundem un anumit comportament. Este normal să ni se pară rușinos să avem un comportament pe care îl reproșăm celorlalți. Nu vrem sub nici o formă ca ei să descopere că și noi acționăm la fel ca ei.

Vă reamintesc faptul că acele comportamente și caracteristici descrise în acest capitol sunt prezente doar atunci când o persoană decide să poarte masca rigidului, crezând că astfel va putea evita să sufere de nedreptate. În funcție de gravitatea răni și intensitatea durerii, această mască este purtată foarte rar sau foarte des.

Comportamentele proprii rigidului sunt dictate de teama lui de a retrăi rana de nedreptate. Toate rănilor descrise în această carte au fiecare comportamentele și atitudinile interioare corespunzătoare. Aceste moduri de a gândi, a simți, a vorbi și de a acționa indică deci o reacție la ceea ce se întâmplă în viață.

O persoană aflată în reacțional nu este centrată și nu se poate simți bine sau nu poate fi fericită. De aceea este atât de util să fim conștienți de momentele în care suntem noi înșine și când suntem în reacțional. Astfel veți putea deveni stăpâni pe propria viață în loc să vă lăsați conduși de temeri.

Acest capitol își propune să vă ajute să deveniți conștienți de rana voastră de nedreptate. Dacă vă recunoașteți în descrierea acestei răni, în ultimul capitol veți găsi informațiile necesare pentru a vindeca această rană și a redeveni voi înșivă, fără să mai credeți că viața este plină de nedreptate. Dacă nu vă recunoașteți în această rană, vă sugerez să verificați cu cei apropiați dacă sunt de acord cu voi. Am menționat deja că putem avea doar o rană superficială. În acest caz, veți avea doar câteva dintre aceste caracteristici. Vă puteți recunoaște în anumite comportamente și nu în toate caracteristicile pe care le-am descris.

Este aproape imposibil pentru o persoană să se recunoască în toate comportamentele menționate mai sus. Vă reamintesc că este important să vă încredeți mai întâi în descrierea fizică, deoarece corpul fizic nu minte niciodată, spre deosebire de noi, care ne putem înșela cu ușurință.

Dacă recunoașteți această rană la altcineva din anturajul vostru, nu trebuie să încercați să-l schimbați. Folosiți mai degrabă ceea ce învățați în această carte pentru a avea mai multă compasiune pentru ei, pentru a le putea înțelege mai bine comportamentele reacționale.

Este preferabil să citească singuri această carte, dacă au un interes în acest sens, mai degrabă decât să încercați să le explicați conținutul cărții cu propriile voastre cuvinte.

## **Caracteristicile rănii de NEDREPTATE**

**Activarea rănii:** între patru și șase ani în relația cu părintele de același sex. Blocaj în dezvoltarea individualității.

**Masca:** rigid

**Corpul:** drept, rigid cât mai aproape de perfecțiune. Bine proporționat. Fese rotunde. Talie mică, stânsă în haine sau cu o curea. Mișcări rigide. Piele frumoasă. Maxilar strâns. Gât inflexibil. Postură dreaptă, mândră.

**Ochii:** privire intensă și vie. Ochi limpezi.

**Vocabular:** „nu e nici o problemă”, „întotdeauna, niciodată”, „foarte bun, foarte bine”, „special”, „exact”, „cu siguranță”, „de acord?”.

**Caracter:** perfecționist. Invidios. Își blochează sentimentele. Își încrucișează des brațele. Performant pentru a deveni perfect. Dificultăți în a cere ajutor. Poate să râdă din orice motiv pentru a-și ascunde sensibilitatea. Tonul vocii sec și inflexibil. Nu recunoaște că are probleme. Se îndoiește de propriile alegeri. Se compară cu ce e mai bun și cu ce e mai rău. Dificultăți în a primi, în general i se pare nedrept să obțină mai puțin, dar și mai nedrept când obține mai mult decât alții. Dificultate în a se simți bine, fără să se simtă apoi vinovat. Nu își respectă limitele, cere prea mult de la el. Se controlează. Îi place ordinea. Este foarte rar bolnav, e dur față de corpul lui. Coleric. Răceală și dificultate în a-și arăta afecțiunea îi place să aibă o înfățișare sexy.

**Cea mai mare teamă:** răceala

**Alimentație:** preferă alimentele sărate celor dulci. Îi place tot ceea ce este crocant. Se controlează pentru a nu se îngrașa. Se justifică și îi este rușine când își pierde controlul.

**Boli posibile:** epuizare profesională (burn-out), anorgasm (în cazul femeilor), ejaculare precoce sau impotență (în cazul bărbaților). Boli a căror denumire se termină în „-ită”, precum tendită, bursită, artrită etc. Torticolis, constipație, hemoroizi, crampe, probleme de circulație, afecțiuni ale ficatului, varice, probleme de piele, nervozitate, insomnie, vedere slabă.



### Vindecarea rănilor și transformarea măștilor

Înainte de a vorbi despre etapele de vindecare pentru fiecare tip de rană și de mască în parte, aș vrea să vă împărtășesc câteva observații pe care le-am făcut referitor la maniera în care fiecare persoană vorbește, se așează, dansează etc. Aceste modalități specifice fiecarei pun în evidență diferențele de comportament corespunzătoare fiecărei măști.

În funcție de masca pe care o purtăm, felul în care vorbim și vocea sunt diferite.

- Fugarul are o voce stinsă și slabă.
- Dependentul folosește o intonație de copil și un ton plângăcios.
- Masochistul lasă să se întrevadă anumite sentimente în vocea sa, pentru a fi considerat o persoană interesantă.
- Rigidul vorbește mai degrabă într-un fel mecanic și reținut.
- Dominatorul are o voce puternică care se aude până departe.

Menționez în continuare modalitatea în care dansează fiecare tip de caracter în parte:

- Fugarului nu îi prea place să danseze. Când o face, se mișcă puțin și într-un fel șters, pentru a nu fi remarcat. Ceea ce transmite este nu vă uitați prea mult la mine!
- Dependentul preferă dansurile de contact, deoarece îi dau ocazia să se lipească de partener. Câteodată, pare că se agață de celălalt. Ceea ce transmite este; Cât de mult mă iubeste partenerul meu!
- Masochistului îi place să danseze mult și profită pentru a-și exprima senzualitatea. Dansează din plăcerea de a dansa. Ceea ce emană este: Uitați-vă la mine, cât pot fi de senzual!
- Dominatorul folosește mult spațiu. Îi place să danseze și profită de asta pentru a seduce. Este mai ales o ocazie de a fi privit. Ceea ce transmite este: Priviți-mă!
- Rigidul dansează foarte bine și are ritm, în ciuda rigidității picioarelor. Este atent pentru a nu greși pașii. Este cel care ia cel mai adesea lecții de dans. Cei foarte rigizi sunt foarte serioși, stau foarte dreپți și par să-și numere pașii de dans. Ceea ce emană este : Priviți cât de bine știu să dansez!

Ce fel de mașini preferați? Descrierea următoare vă indică ce anume din personalitatea voastră vă influențează alegerea:

- Fugarului îi plac mașinile de culoare închisă, care trec neobservate.
- Dependentul preferă o mașină confortabilă și diferită de norme.
- Masochistul alege o mașină mică în care se simte la adăpost.
- Dominatorul alege o mașină puternică care va fi remarcată.
- Rigidul preferă o mașină clasică, performantă, în acord cu câștigul lui.

Puteți aplica aceste caracteristici și la alte categorii de articole precum și la modul în care vă îmbrăcați.

Modul în care se așază o persoană indică ceea ce se întâmplă în timp ce acea persoană vorbește sau ascultă.

- Fugarul se face mic în scaun și îi place să-și îndoie picioarele sub el. Nefiind astfel legat direct de pământ, poate fugi mai ușor.
- Dependentul se lipește de scaun sau se sprijină de ceva, de brațul scaunului sau al fotoliului. Partea de sus a spatelui e aplecată înainte.
- Masochistul se așază cu picioarele depărtate. Cum de obicei alege un scaun sau un fotoliu care nu îi convine, pare să stea încorfontabil.
- Dominatorul se așază și se lasă pe spate, iar când ascultă își ține brațele încrucișate. Când vorbește, se apleacă înainte pentru a-l convinge mai bine pe interlocutorul lui.
- Rigidul se așază foarte drept, cu picioarele lipite, în aceeași linie cu corpul, ceea ce îi accentuează postura rigidă. Când își încrucișează picioarele și brațele, o face pentru a nu simți ce se întâmplă.

De nenumărate ori, în timpul unor întâlniri am observat că o persoană se poate așeza în feluri diferite, în funcție de ceea ce trăiește în acel moment. De exemplu, o persoană care are o rană de nedreptate și o rană de abandon, când îmi vorbește despre problemele din viața ei, corpul ei devine mai moale, iar spatele e încovoiat, atunci trăiește rana de abandon. Câteva minute mai târziu, atunci când eu îi adresez o întrebare despre ceva ce ea nu vrea să vorbească, corpul ei devine mai drept și rigid, iar ea îmi spune că totul este bine referitor la acel subiect. De asemenea, felul în care vorbește cineva se poate modifica de mai multe ori în timpul unei conversații.

Aș putea să continui astfel cu mai multe exemple. În lunile care vor veni sunt convinsă că veți reuși să vă dați seama în ce momente voi înșivă sau cei din anturajul vostru poartă o anumită mască, prin observarea propriilor voastre atitudini psihice și fiziologice și a celor

pe care le au ceilalți. Puteți de asemenea să observați ce teamă este trăită în acele momente.

Am remarcat un lucru foarte interesant, referitor la fricile noastre. Ați observat că, pe parcursul capitolelor din carte, am menționat care este cea mai mare teamă resimțită de fiecare tip de caracter în parte. Am observat că persoanele care poartă o mască anume, nu își dau seama de teama pe care o simt dar, cei din jurul lor pot vedea foarte ușor ceea ce vor acele persoane să evite la un moment dat.

- Cea mai mare teamă a fugarului este panica. El nu își dă seama de acest lucru, deoarece se retrage chiar înainte de a intra în panică și, foarte adesea, în cazul în care ar intra în panică. În schimb, cei din jurul lui își pot da seama datorită agitației lui, deoarece ochii îl trădează de obicei.
- Cea mai mare teamă a dependentului este singurătatea. El nu vede acest lucru, deoarece face în așa fel să nu fie nicodată singur. Atunci când este singur, încearcă să se convingă că îi este bine, fără însă să-și dea seama că își caută tot timpul o ocupație pentru ca timpul să treacă mai repede. În absența unei prezențe fizice a cuiva, îi vor ține companie televizorul și telefonul mobil. Pentru cei apropiați lui este mult mai ușor să vadă și mai ales să simtă această teamă de singurătate pe care o are, chiar și atunci când se află printre alți oameni. Îl trădează de asemenea ochii foarte triști.
- Cea mai mare teamă a masochistului este libertatea. Nu se simte liber din cauza numeroaselor constrângeri și obligații pe care și le impune. În schimb, cei din jurul lui îl consideră liber, deoarece, de obicei, găsește mijloacele și timpul necesare pentru a face ceea ce și-a propus. Nu îi așteaptă pe ceilalți pentru a lua o hotărâre. Chiar dacă ceea ce alege îl împiedică să fie liber, în ochii celorlalți, avea toată libertatea de a decide altfel. Ochii lui mari, larg deschiși arată interesul pe care îl are pentru orice și dorința lui de a trăi cât mai multe experiențe.
- Cea mai mare teamă a dominatorului este disocierea și renegarea. Nu își dă seama cât de multe situații de conflict creează, sau câte probleme pentru a nu mai vorbi cu cineva. Deși își atrage multe situații de despărțiri sau în care reneagă pe cineva, nu își dă seama că de fapt îi este frică. Din contră, crede că aceste despărțiri sau renegări sunt mai bune pentru el. Crede că astfel nu va mai fi păcălit. Faptul că este foarte sociabil și își face ușor cunoștințe noi îl împiedică să vadă numărul mare de persoane pe care le-a dat la o parte în viața lui. Cei din jurul lui își dau seama mai ușor de acest lucru. De asemenea, îl trădează și ochii. Privirea devine foarte dură și poate să-i îndepărteze pe ceilalți, atunci când e furios.
- Cea mai mare teamă a rigidului este răceala. Îi este greu să recunoască această răceală, deoarece se consideră o persoană călduroasă, care face tot posibilul ca totul să fie corect și armonios în jurul lui. În general, este fidel prietenilor lui. În schimb, cei din jurul

lui văd adesea această răceală la el, nu numai în ochi, ci și în atitudinea lui seacă și inflexibilă, mai ales atunci când se simte acuzat pe nedrept.

**Prima etapă în vindecarea unei răni constă în a o recunoaște și a o ACCEPTA, fără a fi însă de acord cu faptul că este normal să existe în noi.** A o accepta înseamnă a o privi, a o observa, știind că a avea încă situații de rezolvat face parte din experiența ființelor umane. Dacă ceva îți face în continuare rău acest lucru nu înseamnă că ești o persoană rea.

Faptul de a fi fost capabil să creezi o mască pentru a nu suferi a fost un gest eroic, un demers din iubire față de tine însuși. Acea mască te-a ajutat să supraviețuiești și să te adaptezi în familia pe care ai ales-o tu însuși înainte de a te naște.

Adevăratul motiv printru care ne naștem într-o anumită familie sau suntem atrași de persoanele care au aceleași răni ca și noi, este că, la început ne place ca ceilalți să fie la fel ca noi. Ajungem astfel să nu ne mai considerăm atât de răi. După un oarecare timp începem să le găsim defecte celorlalți, pe care nu le mai acceptăm ca atare. Prin urmare, vom încerca să îi schimbăm, fără să ne dăm seama că, de fapt, ceea ce nu acceptăm la ceilalți sunt acele părți din noi pe care nu vrem să le vedem, din teama de a nu trebui să ne schimbăm noi înșine. Credem că trebuie să ne schimbăm, când, în realitate trebuie să ne vindecăm. De aceea **este un lucru benefic să ne cunoaștem rănilor, iar acest lucru ne permite mai degrabă să ne vindecăm, în loc să ne schimbăm.**

Amintiți-vă faptul că fiecare rană provine dintr-o acumulare de experiențe, trăite pe parcursul mai multor vieți anterioare, în consecință este normal să fie foarte greu pentru noi, să le înfruntăm din nou în această viață. Dacă fiindcă nu am fost preveniți în viețile anterioare, nu va fi suficient să spunem doar „Vreau să mă vindec”. În schimb, această voință și hotărârea de a rezolva rănilor sunt primii pași spre compasiune, răbdare și toleranță față de tine însuși.

Aceste calități pe care le veți dezvolta în același timp și în relațiile cu ceilalți sunt cadouri pe care le veți primi pe parcursul procesului de vindecare. Sunt convinsă că, în urma lecturării capitolelor precedente, ați descoperit rănilor celor apropiați vouă. Iar acest lucru v-a ajutat să le înțelegeți mai bine comportamentele, deci să fiți mult mai toleranți față de ei.

Așa cum am menționat deja, este important să nu ne agățăm strict de cuvintele folosite pentru a identifica rănilor sau măștile. Putem, de exemplu să trăim o experiență de respingere și să ne simțim trădați, abandonați, umiliți sau să o percepem drept o nedreptate. Cineva poate fi nedrept cu noi, iar acest lucru ne poate face să ne simțim respinși, umiliți, trădați sau abandonați.

După cum vedeți, nu experiența în sine este importantă, ci ceea ce simțim referitor la acea experiență. De aceea este foarte important, pentru a-ți recunoaște mai bine rănilor, să te

raportezi la descrierea caracteristicilor fizice ale corpului, înainte de a face referință la caracteristicile comportamentale. Corpul nu minte niciodată. El reflectă ceea ce se întâmplă în plan emoțional și mental. Vă sugerez să recitiți, cu atenție, de mai multe ori descrierea caracteristicilor fizice corespunzătoare fiecărei răni în parte, pentru a reuși să le diferențiați clar.

Știu că, în ultimul timp, tot mai multe persoane recurg la chirurgia estetică pentru a corecta anumite aspecte ale corpului lor. După părerea mea, se păcălesc astfel, deoarece nu înseamnă că, dacă nu mai vedem caracteristicile unei răni, într-un corp, această rană s-a vindecat. Mai multe persoane care au recurs la chirurgia estetică au mărturisit că au fost dezamăgite văzând cum, după doi-trei ani, reapăreau acele aspecte pe care au vrut să le înlăture sau să le ascundă. Este unul dintre motivele pentru care, chirurgii esteticieni nu garantează rezultatul intervenției pentru toată viața persoanei care a solicitat-o. Dacă, în schimb, alegeți, din amor propriu, să vă ocupați radical de corpul vostru fizic, prin chirurgia estetică, fiind conștienți de propriile voastre răni și făcând un travaliu emoțional, mental și spiritual asupra voastră înșivă, atunci există mari șanse ca intervenția chirurgicală să fie benefică pentru voi, iar corpul să o accepte mult mai bine.

Anumite persoane se păcălesc, astfel pe plan fizic, dar există alte persoane care își întind singure capcane, la nivelul comportamentului, adică la nivelul atitudinii lor interioare. Acest lucru se întâmplă des, de exemplu, în cadrul atelierului Caractere și Răni, în care explic aceste răni în detaliu. Unii participanți se regăsesc foarte bine în descrierea unui comportament, de un anumit tip, în timp ce corpul lor arată o cu totul altă realitate.

Îmi amintesc, printre altele, de cazul unui tânăr, de vreo treizeci de ani, care îmi spunea că a trăit o rană de respingere, începând din primii ani de viață. El credea că suferă pentru că nu poate avea o relație stabilă, din cauza numeroaselor situații de respingere pe care le-a trăit. Cu toate acestea, corpul lui nu arăta nici un semn de respingere. După un timp, i-am spus: „ești sigur că ceea ce simți este respingere și nu nedreptate?”. I-am explicat după aceea că aspectul lui fizic sugera mai degrabă semnele unei răni de nedreptate. A fost foarte surprins. I-am sugerat să-și acorde puțin timp pentru a se gândi la acest lucru. Când l-am revăzut, după o săptămână, era emoționat și mi-a spus că a înțeles și și-a clarificat multe lucruri în tot acest timp. Reușise să găsească și să recunoască foarte clar acea rană de nedreptate.

Acest gen de exemplu nu este surprinzător, deoarece ego-ul nostru face orice pentru ca noi să nu ne vedem rănilor. Este convins că, descoperind acele răni, nu vom fi în stare să le facem față. Ego-ul este cel care ne-a convins să creăm acele măști, în scopul de a evita suferința provocată de răni.

Ego-ul crede întotdeauna că alege cel mai ușor drum, dar, în realitate, ne complică viața. Atunci când inteligența este cea care ne conduce viața, la început poate părea dificil,

deoarece este nevoie de un anume efort, dar, în realitate, inteligența ne simplifică foarte mult viața.

Cu cât așteptăm mai mult să ne vindecăm rănilor, cu atât se vor agrava mai mult. De fiecare dată când trăim o situație care reactivează acea rană, vom adăuga un nou strat dureros. Este ca și o plagă care se extinde. Cu cât se agravează mai mult, cu atât ne este mai frică să o atingem. Intrăm astfel într-un cerc vicios. Acest lucru ne poate provoca chiar și o obsesie, adică să ajungem să credem că toată această lume există pentru a ne face pe noi să suferim. De exemplu, o persoană foarte rigidă va vedea peste tot nedreptate și va deveni de un perfecționism excesiv. O persoană fugară, în schimb, se va simți respinsă de toată lumea și se va convinge că nimeni nu va mai putea vreodată să o iubească etc.

Avantajul de a ne recunoaște rana sau rănilor constă în faptul că astfel putem privi în direcția cea bună. Înainte de a le recunoaște, ne purtăm ca o persoană care merge la doctor pentru a se trata pentru o boală de ficat, dar în realitate are probleme de inimă.

Această situație poate dura ani de zile, precum exemplul aceluia tânăr care încerca să găsească o soluție pentru rana lui de respingere din cauza căreia credea că suferă, fără însă a ameliora nimic. După ce a reușit să găsească însă adevărata rană a fost capabil să înceapă procesul de vindecare al rănii.

Țin să precizez faptul că există o diferență între a avea masca dependentului și a suferi de dependență afectivă. Nu doar persoanele care au rana de abandon, deși poartă masca de dependent, suferă de curențe afective. Orice persoană, indiferent care ar fi rana de care suferă, poate fi dependentă la nivel afectiv. Oare de ce ? Deoarece devenim dependenți afectiv atunci când suferim de o curență afectivă și suferim de această curență afectivă atunci când nu ne iubim suficient pe noi înșine.

În consecință, vom căuta iubirea altora pentru a ajunge să ne convingem că suntem demni de a fi iubiți. **Fiecare mască are rolul de a ne arăta faptul că ne împiedicăm să fim noi înșine deoarece nu ne iubim destul de mult.** În realitate, toate comportamentele corespunzătoare fiecărei măști reprezintă reacții și nu comportamente bazate pe iubirea de sine.

Înainte de a merge mai departe, aș vrea să recapitulăm explicațiile cuprinse în capitolele precedente, referitoare la părintele în relația cu care este trăită fiecare dintre cele cinci răni. Este un lucru important în procesul de vindecare.

- **RESPINGEREA ESTE TRĂITĂ ÎN RELAȚIA CU PĂRINTELE DE ACELAȘI SEX.** Fugarul se simte deci respins de persoanele de același sex ca și el. Le acuză pentru faptul că îl resping și este furios atât împotriva acestor persoane cât și împotriva lui însuși. Astfel va trăi toată această furie împotriva lui însuși. De asemenea este posibil ca, ceea ce crede el ca fiind respingere într-o anumită experiență (cu persoanele de sex opus) să fie mai degrabă abandon.

- **ABANDONUL ESTE TRĂIT ÎN RELAȚIA CU PĂRINTELE DE SEX OPUS.** Dependentul se va simți abandonat foarte des, de către persoanele de sex opus și are tendința de a le acuza mai mult pe acestea decât pe el însuși. Atunci când trăiește o experiență de abandon într-o relație cu cineva de același sex, se va acuza pe el însuși, crezând că nu a fost suficient de atent cu celălalt sau că nu a știut cum să se poarte. Se întâmplă adesea ca ceea ce crede el a fi o experiență de abandon, în relația cu o persoană de același sex, să fie de fapt o experiență legată de respingere.
- **UMILIREA ESTE TRĂITĂ ÎN GENERAL, ÎN RELAȚIA CU MAMA,** atât în cazul unei femei cât și în cazul unui bărbat. Masochistul se simte umilit în relațiile cu femeile. Are tendința de a le acuza pe acestea. Dacă trăiește o experiență de umilire cu o persoană de sex masculin, atunci se va acuza pe el însuși și îi va fi rușine de comportamentul lui sau de gândurile pe care le are în fața celuilalt. Această rană poate fi trăită, în caz excepțional, în relația cu tatăl, dacă acesta se ocupa de nevoile fizice ale copilului, dacă el îl învăța cum să fie curat, cum să mănânce, cum să se îmbrace etc. Dacă vă recunoașteți în acest caz, atunci va trebui să inversați sensul pentru cele spuse mai sus, de la feminin la masculin.
- **TRĂDAREA SE MANIFESTĂ ÎN RELAȚIA CU PĂRINTELE DE SEX OPUS.** Dominatorul se va simți foarte repede trădat de persoanele de sex opus și are tendința de a le acuza pentru suferința și emoțiile pe care le simte. Atunci când trăiește o experiență legată de trădare în relația cu o persoană de același sex, se va acuza mai degrabă pe el însuși și își va purta pică pentru faptul de a nu fi văzut la timp acea experiență, pentru a o evita. Este foarte posibil ca ceea ce crede el a fi o experiență de trădare, din partea persoanelor de același sex, să fie mai degrabă o experiență legată de nedreptate.
- **NEDREPTATEA ESTE TRĂITĂ ÎN RELAȚIA CU PĂRINTELE DE ACELAȘI SEX.** Rigidul suferă de nedreptate în relația cu persoanele de același sex pe care le acuză că sunt nedrepte cu el. Dacă trăiește o experiență pe care o consideră ca fiind legată de nedreptate, în relația cu o persoană de sex opus, nu îl va mai acuza pe celălalt, ci mai degrabă se va acuza pe sine de a fi fost nedrept sau incorect. Este foarte posibil ca o astfel de experiență să fie de fapt legată de trădare. În cazul în care suferă foarte mult, poate ajunge chiar să simtă o furie cumplită.

Cu cât ne afectează mai mult aceste răni, cu atât este mai normal și mai uman să fim resentimentari față de părintele pe care îl considerăm responsabil pentru suferința noastră. Mai târziu, vom transfera acea ranchiună sau acea ură asupra persoanelor de același sex cu părinții pe care i-am acuzat pentru faptul de a ne fi făcut să suferim. De exemplu, este normal, ca un tânăr să-și urască tatăl de către care s-a simțit mereu respins. Mai târziu, va transfera această ură asupra altor bărbați sau asupra fiului său, de către care se va simți de asemenea respins.

În același timp, într-un mod inconștient, suntem resentimentari față de acel părinte, pentru faptul de a avea și el aceeași rană ca noi. Astfel, acesta devine un model, a cuiva care suferă de acea rană, lucru care ne determină să ne oglindim în el. Preferința noastră, inconștientă, ar fi să avem un alt model. Așa se explică de ce vrem cu orice preț să nu semănăm cu acel părinte. Nu ne plac persoanele în care ne putem oglindi. **Rănilor nu vor putea fi vindecate decât după o iertare autentică față de noi înșine și față de părinții noștri.**

În schimb, atunci când oricare dintre cele cinci răni este trăită în relație cu părintele de sex opus celui față de care suntem resentimentari, ne vom acuza pe noi înșine. Într-un astfel de moment ni se poate întâmpla să „ne pedepsim” prin intermediul unui accident sau print-o situație care ne face rău fizic. Oamenii cred în pedeapsă, ca fiind un mijloc de a anula culpabilitatea. În realitate, însă, legea spirituală a iubirii, afirmă exact contrariul. **Cu cât ne considerăm mai vinovați, cu atât ne vom pedepsi mai mult și vom atrage mai multe situații de acest gen.** A te simți vinovat îngreunează procesul de iertare de sine, acesta fiind o etapă importantă spre vindecare,

În plus, față de vinovăție, simțim foarte adesea și rușine atunci când ne acuzăm că am rănit pe altcineva sau când alții ne învinovățesc pentru că i-am făcut să sufere din cauza rănilor pe care încă nu le-am acceptat. Am vorbit mai mult despre rușine în capitolul referitor la rana de umilire, deoarece, în cazul masochistului rușinea este cea mai vizibilă. Dar orice persoană poate simți rușine, la un moment dat. Iar sentimentul de rușine este cu atât mai intens cu cât nu vrem să acceptăm faptul că îi facem pe ceilalți să sufere exact acele lucruri pe care nu vrem ca ei să ni le facă la rândul lor.

Atunci când sunt comise abuzuri grave sau cineva trăiește o violență puternică, acest lucru indică faptul că persoanele care sunt responsabile suferă de răni atât de dureroase încât ajung să își piardă controlul. Acesta este motivul pentru care afirm adesea: **Nu există oameni răi în această lume, ci doar oameni care suferă.** Nu este vorba despre o posibilă scuză pentru actele lor, ci de a învăța să avem compasiune pentru astfel de persoane. Faptul de a le condamna sau a le acuza nu le servește la nimic. Putem să simțim compasiune pentru cineva chiar dacă nu suntem de acord cu ceea ce face. Este unul dintre avantajele faptului de a fi conștienți de propriile noastre răni și de cele ale altora.

Am observat că se întâmplă rar ca o persoană să aibă o singură rană. În ceea ce mă privește, am spus deja că există două răni principale de care trebuie să am grijă în această viață, cea de nedreptate și cea de trădare. Trăiesc situații legate de nedreptate în relația cu persoane de același sex, iar cele legate de trădare, în relația cu persoane de sex opus. Dat fiind faptul că nedreptatea se manifestă în relația cu părintele de același sex, mi-am dat seama că atunci când trăiesc această emoție în relația cu o persoană de sex feminin, o acuz pe acea persoană de nedreptate. Când simt o nedreptate în relația cu un bărbat, mă voi acuza mai degrabă pe mine că sunt nedreaptă și voi fi furioasă pe mine însămi. Câteodată



chiar îmi este rușine. Și mi se întâmplă de asemenea să percep acea nedreptate, manifestată în relații cu bărbații, ca pe o trădare.

Prin urmare, putem vedea masca de dominator și cea de rigid în aspectul fizic al celor care, asemeni mie, suferă de cele două răni, de nedreptate și de trădare.

Am constatat de asemenea că mai multe persoane au în același timp o rană de respingere și o rană de abandon. Deci poartă două măști, de fugar și de dependent. Uneori, partea superioară a corpului reflectă o rană, iar cea inferioară o altă rană. La anumite persoane această diferență este vizibilă în partea stângă și în partea dreaptă. Cu timpul și prin exercițiu, devine tot mai simplu să discernem măștile, încă de la prima vedere. Când avem încredere în propria noastră intuiție, „ochiul nostru interior” discerne aceste diferențe foarte repede.

Atunci când cineva are o siluetă corespunzătoare măștii de dominator și, în plus, corpul lui este mai degrabă moale și flasc sau are ochii unui dependent, putem deduce că suferă de o rană de trădare și de o rană de abandon.

Bineînțeles, pot exista și alte combinații posibile. O persoană poate avea, de exemplu un corp mai gras, de masochist și, în același timp, să aibă o ținută foarte dreaptă, rigidă. Vom ști atunci că are o rană de umilire și o rană de nedreptate.

Persoanele care au un corp destul de voluminos, ca al unui masochist, dar au picioarele și gleznele foarte subțiri, ca și fugarul suferă de o rană de umilire și de o rană de respingere.

Se poate întâmpla ca unele persoane să aibă trei, patru sau chiar cinci răni. Una dintre cele cinci predomină, în timp ce celelalte patru sunt mai puțin vizibile. Atunci când predomină o anumită mască, acest lucru înseamnă că persoana respectivă o folosește mai des decât pe celelalte măști pentru a se proteja.

Când o mască este purtată foarte rar, înseamnă că acea persoană nu simte în mod frecvent rana corespunzătoare acelei măști. Deci, dacă o anumită mască predomină, acest lucru nu înseamnă că exprimă rana cea mai importantă pe care o are acea persoană.

De fapt, încercăm să ascundem acele răni care ne fac cel mai mult să suferim. Am menționat în capitolele precedente că ne formăm masca rigidului (rana de nedreptate) și masca dominatorului (rana de trădare), care sunt măști ce exprimă controlul și forța, cu scopul de a ascunde rănilor de respingere, abandon sau umilire. Această forță ne folosește pentru a ascunde ceea ce ne face cel mai mult rău. Astfel se explică de ce, unele dintre cele trei răni devin vizibile o dată cu înaintarea în vârstă, deoarece controlul are anumite limite. În special masca rigidului, datorită capacității sale de a se controla, are cea mai mare posibilitate de a ascunde o altă rană. De exemplu, o persoană masochistă și rigidă în același timp, poate reuși să-și controleze, pentru o anumită perioadă, greutatea. Când își pierde controlul începe să se îngrașe.

Sufletul care se naște pentru a-și vindeca o rană de trădare își va alege un părinte de sex opus foarte puternic, solid, stăpân pe el, care nu își pierde controlul și care nu este prea emotiv. În același timp, un dominator va vrea acest părinte să fie înțelept, să aibă încredere în el și să răspundă tuturor așteptărilor și nevoii lui de atenție, putând astfel să evite să se simtă abandonat și trădat. Dacă părintele este indiferent, copilul se va simți abandonat, dar dacă acel părinte are o slăbiciune oarecare pentru el sau își arată și lipsa de încredere, copilul va trăi toate acestea ca pe o trădare. Dacă părintele de sex opus este prea autoritar, agresiv sau violent, între el și copil sau adolescent se va stabili un raport de forțe, care va alimenta rana de trădare pe care o are fiecare dintre ei.

Ființa umană este specializată în a găsi tot felul de motivații atunci când corpul ei se schimbă. Putem observa că oamenii nu sunt pregătiți să se privească și mai ales că au o mare dificultate în a accepta ideea conform căreia corpul lor este atât de inteligent. Nu vor să admită faptul că cea mai mică schimbare din corpul lor fizic reprezintă un mod de a le atrage atenția asupra unui aspect pe care îl trăiesc în interior, dar pe care, pentru moment, nu îl pot exprima altfel. Ar fi folositor dacă ființele umane ar accepta cel puțin ideea că, atunci când corpul vrea să ne atragă atenția asupra unuia dintre comportamentele noastre interioare, în realitate este vorba despre DUMNEZEUL nostru interior care folosește corpul fizic pentru a ne ajuta să devenim conștienți de faptul că avem tot ce vrem pentru a face față fricii pe care o trăim în acel moment. În schimb, alegem să continuăm să ne fie teamă de descoperirea propriilor răni și purtăm în continuare măștile create pentru a ascunde acele răni, crezând că astfel rănilor le va dispărea.

Amintiți-vă că purtăm măștile pentru a ne proteja doar atunci când ne este teamă să suferim, să retrăim o anumită rană. Toate comportamentele descrise în capitolele precedente sunt folosite doar atunci când purtăm o mască. Imediat ce purtăm acea mască, nu mai suntem noi înșine: adoptăm comportamentul corespunzător acelei măști. Ideal ar fi să reușim să recunoaștem foarte repede masca pe care o purtăm astfel încât să identificăm rana pe care încercăm să o ascundem, făcând acest lucru fără să ne judecăm sau să ne criticăm. Se poate întâmpla ca într-o singură zi să purtăm una sau mai multe măști sau putem să purtăm aceeași mască timp de mai multe luni, sau chiar ani de zile, până când o altă rană va ieși la suprafață.

În momentul în care vă dați seama, fiți fericiți că ați observat acest lucru și recunoscători incidentului sau persoanei care a atins rana, deoarece astfel ați reușit să vedeți că acea rană nu este încă vindecată. Cel puțin deveniți conștienți de acest lucru. Vă acordați astfel dreptul de a fi umani. Este foarte important apoi să vă acordați timpul necesar pentru a vă vindeca. Când veți ajunge să vă spuneți în mod frecvent: „acum port o anumită mască și știu motivul pentru care am reacționat într-un anumit fel”, procesul de însănătoșire va fi avansat. Vă reamintesc de asemenea că nu am întâlnit niciodată o persoană care să întrunească toate caracteristicile corespunzătoare unei anumite răni. Descrierea fiecărui

caracter vă poate ajuta să vă recunoașteți în anumite comportamente corespunzătoare unei anumite răni.

Recapitulăm mai departe, modalitatea prin care aflăm dacă noi înșine sau o altă persoană purtăm o mască pentru a ne proteja.

- Când se activează o rană de RESPINGERE purtăm masca de fugar. Această mască ne face să fugim din fața unei situații sau a unei persoane care ne poate face să trăim un sentiment de respingere, din teama de a nu intra în panică sau de a ne simți neputincioși. Această mască ne poate de asemenea convinge să devenim cât mai invizibili, retrăgându-ne în interiorul nostru, nefăcând sau nespunând nimic care să îl determine pe celălalt să ne respingă și mai mult. Această mască ne face să credem că nu suntem destul de importanți pentru a ne ocupa locul care ni se cuvine, că nu avem dreptul la existență la fel ca și ceilalți.
- Când se activează o rană de ABANDON, purtăm masca dependentului. Această mască ne face să ne purtăm ca un copil mic care are nevoie de ceva și care caută să obțină atenția celorlalți plângând sau fiind supus, deoarece credem că nu ne putem descurca singuri. Această mască ne face să găsim tot felul de tactici pentru a nu fi lăsați singuri sau pentru a obține mai multă atenție. Ne poate convinge chiar să fim bolnavi sau victime în diverse situații, pentru a obține ajutorul căutat.
- Când se activează o rană de UMILIRE, purtăm masca masochistului. Această mască ne face să uităm de propriile noastre nevoi și să ne gândim doar la nevoile celorlalți, devenind o persoană generoasă, întotdeauna gata să-i ajute pe alții, chiar dincolo de propriile noastre limite. Facem în așa fel încât să luăm asupra noastră responsabilitățile și angajamentele celor care par a fi în dificultate și le respectăm, chiar înainte ca aceștia să ne ceară acest lucru. Facem orice pentru a fi utili și pentru a nu ne simți umiliți, înjosiți. Astfel, facem orice pentru a nu fi liberi, aspect foarte important pentru noi. De fiecare dată când acțiunile și reacțiile noastre sunt motivate de teama de a nu ne face de rușine și de a ne simți umiliți, înseamnă că purtăm masca de masochist.
- Când trăim o rană de TRĂDARE, purtăm masca dominatorului, care ne face să devenim neîncrezători, sceptici, autoritari și intoleranți din cauza așteptărilor pe care le avem. Facem orice pentru a arăta că suntem puternici, că nu ne lăsăm plăcăliți, mai ales atunci când luăm decizii pentru alții. Această mască ne face să găsim soluții pentru a evita să ne pierdem reputația, ajungând până la a minți. Ne uităm propriile nevoi și facem ceea ce trebuie astfel încât ceilalți să creadă că suntem persoane fiabile, de încredere. Această mască ne face de asemenea să protejăm aparența unei persoane sigure pe ea, chiar dacă nu avem încredere în noi și ne îndoim de propriile decizii sau acțiuni.
- Când se declanșează rana de NEDREPTATE purtăm masca rigidului, care ne transformă într-o persoană rece, inflexibilă și seacă la nivelul tonului și al mișcărilor. La

fel ca și atitudinea, corpul nostru devine rigid. Această mască ne face de asemenea să devenim perfecționiști și ne determină să trăim multă furie, nerăbdare, să fim critici și intoleranți față de noi înșine. Suntem foarte exigenți și nu ne respectăm limitele. De fiecare dată când ne controlăm, ne reținem sau suntem duri cu noi înșine, este un semn că purtăm masca de rigid.

Purtăm o mască nu doar atunci când ne este teamă să re trăim o rană cu altcineva, dar și atunci când ne dăm seama că noi înșine îi facem pe alții să sufere din cauza unei anumite răni. Prin urmare acționăm în scopul de a ne face iubiți sau din teama de a pierde afecțiunea celorlalți. Adoptăm un comportament care nu este în concordanță cu ceea ce suntem în realitate. Devenim altcineva. Dat fiind faptul că este nevoie de un efort pentru a adopta un comportament dictat de o mască, avem așteptări în ceea ce îi privește pe ceilalți.

**Ceea ce suntem și ceea ce facem, ar trebui să fie sursa fericirii noastre și nu complimentele, gratitudinea, recunoașterea sau susținerea pe care le primim de la ceilalți.**

Să nu uităm mai ales cât de mult ne poate păcăli propriul ego pentru a nu deveni conștienți de rănilor noastre. Ego-ul este convins că, dacă devenim conștienți de rănilor noastre și le eliminăm, el nu va mai fi protejat și va suferi din cauza aceasta. În continuare menționez modalitatea în care fiecare tip de caracter se lasă indus în eroare de către propriul său ego.

- Fugarul se convinge că se ocupă foarte bine de el însuși și de ceilalți pentru a nu mai simți diversele tipuri de respingere trăite.
- Dependentului îi place să pară independent și să spună, celor care vor să-l asculte, cât de bine se simte el singur și că nu are nevoie de nimeni.
- Masochistul se convinge pe sine că tot ceea ce face pentru ceilalți îi face lui personal foarte multă plăcere și că făcând acest lucru are grijă și de nevoile lui. Este foarte abil în a-și spune și a gândi că totul merge bine și în a găsi scuze pentru situațiile sau persoanele care l-au umilit.
- Dominatorul este convins că el nu minte niciodată, că își ține întotdeauna cuvântul dat și că lui nu îi este frică de nimeni.
- Rigidului îi place să spună oricui cât este el de corect, că viața lui este perfectă și îi place de asemenea să creadă că are mulți prieteni care îl iubesc așa cum este.

Ne vindecăm rănilor interioare așa cum ne refacem după rănilor noastre fizice. Vi s-a întâmplat veodată să fiți atât de nerăbdători să faceți să dispară un coș de pe față, încât l-ați zgândărit tot timpul? Ce s-a întâmplat ? Coșul a rămas probabil la loc, mai mult decât de

obicei, nu-i așa? Acest lucru se întâmplă atunci când nu avem încredere în puterea de vindecare a propriului nostru corp. Pentru ca o problemă (oricare ar fi ea) să dispară, trebuie mai întâi să o acceptăm, să o iubim necondiționat mai degrabă decât să vrem să o facem să dispară. **Rănille noastre profunde au de asemenea nevoie să fie recunoscute, iubite și acceptate.**

Vă reamintesc că a iubi necondiționat, înseamnă a accepta ceva chiar dacă nu suntem de acord și chiar dacă nu înțelegem sensul anumitor situații.

O să vă dau câteva exemple pentru a demonstra cât de mult rău ne putem face nouă înșine câteodată.

- Cel care suferă de respingere își alimentează rana de fiecare dată când se autodevalorizează, când își spune că nu e bun de nimic, că nu contează deloc în ochii celorlalți și de fiecare dată când fuge dintr-o situație.
- Cel care suferă de abandon își alimentează rana de fiecare dată când abandonează un proiect la care ținea mult, când renunță, când nu se ocupă destul de el însuși și când nu își acordă atenția de care are nevoie. Îi sperie pe ceilalți când se agață prea mult de ei și face în așa fel încât să îi piardă și să rămână iar singur. Își face corpul să sufere mult, îmbolnăvindându-se pentru a atrage atenția celorlalți.
- Cel care suferă de umilire își alimentează rana de fiecare dată când se înjosește, când se compară cu ceilalți, punându-se în inferioritate, când se acuză că e gras, că nu este bun, că nu are voință, că este profitor etc. Se umilește purtând haine care îl dezavantajează și murdărindu-și hainele. Se face să sufere preluând responsabilitățile celorlalți, ceea ce îl privează de libertate și de timp pentru el însuși.
- Cel care trăiește o rană de trădare își întreține rana mințindu-se, făcându-se să creadă lucruri false și nerespectându-și angajamentele față de el însuși. Se pedepsește făcând totul el singur deoarece nu are încredere în ceilalți cărora nu le atribuie din sarcini. Când face acest lucru este atât de ocupat să verifice munca celorlalți încât pierde din timpul lui liber.
- Cel care suferă de nedreptate își favorizează rana fiind prea exigent cu el însuși. Nu își respectă limitele și este foarte stresat din această cauză. Este nedrept față de el însuși, deoarece se critică mult și are dificultăți în a-și vedea calitățile și ceea ce știe să facă bine. Suferă atunci când nu vede decât ceea ce nu s-a făcut sau greșelile care s-au comis. De asemenea, se face să sufere prin faptul că nu știe să-și facă pe plac.

Aceste măști ne fac mai mult rău decât să ne protejeze. Este timpul să ne dăm seama că putem supraviețui chiar dacă ne simțim răniți. Nu mai suntem niște copii mici care nu știu să-și controleze rănille. Astăzi suntem adulți, avem mai multă experiență și maturitate,

avem o viziune diferită asupra vieții și, de acum înainte dorim să ne iubim mai mult pe noi înșine.

În primul capitol al cărții am precizat că atunci când se activează o rană trecem prin patru etape prima este cea în care suntem noi înșine. Cea de a doua constă în a resimți durerea descoperind că nu putem să mai fim noi înșine, deoarece acest lucru nu le mai convine adulților din jurul nostru. Din nefericire, adulții nu își dau seama că un copil încearcă să descopere cine este, iar în loc să îl lase să fie el însuși, sunt ocupați de atunci încolo să-i spună ei copilului cine ar trebui să fie. Cea de a treia etapă reprezintă revolta în fața durerii trăite. În acel moment copilul începe să facă crize și să opună rezistență în fața părinților săi. Ultima etapă, resemnarea, este aceea în care ne hotărâm să ne creăm o mască pentru a încerca să nu îi dezamăgim pe ceilalți și mai ales pentru a nu retrăi suferința care rezultă din faptul de a nu fi fost acceptați atunci când eram noi înșine.

Vindecarea va fi completă când veți reuși să inversați cele patru etape începând cu cea de a patra și revenind la prima, cea în care redeveniți voi înșivă. În acest proces, primul lucru pe care trebuie să îl faceți este să deveniți conștienți de masca pe care o purtați. Veți reuși acest lucru cu ajutorul celor cinci capitole în care descriu fiecare rană în parte.

Cea de a doua etapă este trăită atunci când vă revoltați la citirea acestor capitole sau când simțiți o rezistență la ideea de a vă accepta responsabilitățile, preferând să-i acuzați pe ceilalți de suferințele voastre. Încercați să vă spuneți că este normal, pentru orice ființă umană să se opună atunci când descoperă aspecte ale propriei ființe care nu îi plac. Această etapă este trăită în mod diferit de către fiecare. Unii pot experimenta mai multă rezistență sau revoltă decât ceilalți. Intensitatea revoltei fiecăruia depinde de gradul vostru de acceptare, de deschidere și de intensitatea răni, în momentul în care deveniți conștienți de ceea ce se întâmplă cu voi.

Cea de a treia etapă este cea în care trebuie să vă acordați dreptul de a fi suferit și de a fi resentimentari față de unul dintre părinți sau față de amândoi. Cu cât simțiți mai mult suferința pe care a trăit-o copilul din tine, cu atât mai multă compasiune vei avea pentru el și această etapă va fi trăită mai în profunzime. De asemenea, în timpul acestei etape veți deveni mai toleranți față de părinți simțind compasiune pentru propria lor suferință.

Și în cele din urmă, cea de a patra etapă este cea în care veți redeveni voi înșivă, cea în care încetați să mai credeți că încă aveți nevoie să purtați măștile pentru a vă proteja. Acceptați ca viața să fie plină de experiențe care îți folosesc pentru a învăța ce este benefic și inteligent pentru tine. Este ceea ce se numește IUBIREA DE SINE. Iar cum iubirea are o mare putere de vindecare și de recâștigare a energiei, veți observa mai multe transformări în viața voastră: la nivelul relațiilor cu ceilalți precum și la nivel fizic, adică vindecări sau schimbări în corpul vostru fizic.

Amintiți-vă că a te iubi înseamnă a-ți acorda dreptul de a fi așa cum ești pe moment și de a te accepta chiar dacă le faci celorlalți exact ceea ce le reproșezi lor. Iubirea nu are nimic de a face cu ceea ce faceți sau ceea ce aveți. A te iubi înseamnă deci, să-ți acorzi dreptul de a-i răni uneori pe ceilalți, trădându-i, sau fiind nedreți cu ei, umilindu-i, împotriva voinței tale. Aceasta este o ală etapă importantă în procesul de vindecare al răni tale.

### **Iubirea adevărată este experiența de a fi tu însuși.**

Pentru a atinge cât mai repede această etapă, vă sugerez, ca la sfârșitul fiecărei zile, să faceți un bilanț a ceea ce s-a întâmplat peste zi. Descoperiți masca pe care ați purtat-o cel mai mult, care v-a făcut să reacționați într-un anumit fel într-o situație sau care v-a dictat comportamentul față de ceilalți sau față de voi înșivă. După aceea încercați să vă notați observațiile fără să uitați să notați cum v-ați simțit de fiecare dată. La sfârșit iertați-vă pentru că v-ați acordat dreptul să purtați acea mască, știind că în acel moment credeți sincer că era singurul mod de a vă proteja. A te simți vinovat și a te acuza este mijlocul cel mai sigur pentru a continua să reacționezi la fel atunci când vei trăi o situație asemănătoare.

### **Nici o transformare nu este posibilă fără acceptare.**

Cum putem să ne dăm seama dacă trăim cu adevărat această acceptare? Atunci când vom ști că comportamentul nostru care a afectat pe cineva sau pe noi înșine, este ceva propriu ființelor umane și vom accepta să ne asumăm consecințele, oricare ar fi ele. Această noțiune de responsabilitate este primordială în a te accepta cu adevărat. Faptul de a fi om presupune că nu putem fi iubiți de toată lumea și că avem dreptul să avem anumite reacții omenești care nu sunt agreabile: să ne acceptăm fără să ne judecăm și fără să ne criticăm.

### **Acceptarea este elementul declanșator al procesului de vindecare.**

De fapt, veți descoperi, surprinși, că, cu cât vă acordați mai mult dreptul de a trăda, de a respinge, de a abandona, de a umili, de a fi nedrept, cu atât o veți face mai puțin! Este surprinzător, nu? Dacă ați urmărit demersul meu, până acum, nu veți mai fi atât de surprinși. Oricum nu vă cer să mă credeți sau să mă înțelegeți, deoarece această noțiune nu poate fi înțeleasă doar la nivel intelectual. Este nevoie mai degrabă de experimentare.

Menționez această lege spirituală a iubirii, atât de importantă, în toate lucrările mele, deoarece este nevoie să fie auzită de nenumărate ori pentru a fi integrată. Acordându-ți dreptul de a le face altora ceea ce nu vrei să ți se întâmple ție, deoarece te sperie, astfel încât ai creat una sau mai multe măști pentru a te proteja, îți va fi mult mai ușor să le dai dreptul celorlalți să acționeze astfel, iar uneori să aibă comportamente care îți vor reactiva rănille.

De exemplu, un tată care vrea să-și dezmoștenească una dintre fiice, care s-a revoltat împotriva lui. Nu a vrut să-și continue studiile, să fie „o persoană bine”, cum se aștepta el,

dat fiind talentul ei. Ea poate să simtă această decizie ca pe o trădare, un abandon, o respingere, umilire sau nedreptate. Totul depinde de ce anume are de rezolvat în această viață. Am cunoscut o tânără care a trăit o astfel de experiență pe care a perceput-o ca fiind o trădare, deoarece nu crezuse niciodată că tatăl ei va merge atât de departe. Ea spera ca tatăl ei să o accepte mai degrabă în alegerea pe care a făcut-o, ajungând să recunoască că avea dreptul să facă ceea ce voia în viață.

Pentru ea, singurul mod de a vindeca acea rană și de a înceta să-și mai atragă situații în care re trăiește rana de trădare în relațiile cu bărbații din viața ei, este, în primul rând, faptul de a admite că și tatăl ei s-a simțit trădat la rândul lui. Faptul că fiica lui nu a răspuns așteptărilor sale este pentru el o formă de trădare. Poate să își spună că, după tot ceea ce a făcut pentru ea, ar fi trebuit să-i fie recunoscătoare, să devină o tânără responsabilă și să fie mândru de ea. De asemenea spera ca ea să vină într-o zi și să-i spună că el a avut dreptate. Ceea ce se întâmplă între tată și fiică în acest caz, indică faptul că acest bărbat a trăit aceeași rană de trădare cu mama lui, iar aceasta din urmă a trăit aceeași experiență cu el.

Verificând ce anume au trăit părinții noștri când erau mai tineri sau în copilărie, ne dăm seama că povestea lor se repetă din generație în generație, atâta timp cât nu a fost realizată o iertare adevărată. Acest lucru ne va ajuta să avem mai multă compasiune și înțelegere în ceea ce îi privește pe părinții noștri. Atunci când vă veți fi descoperit rănilor, vă sugerez să verificați cu părinții voștri dacă și ei au trăit aceleași răni. Nu trebuie să fi trăit nepărat experiențe identice cu ale voastre, dar probabil că au simțit aceleași răni și și-au acuzat părinții de aceleași lucruri de care îi acuzați voi pe ei.

Acest demers devine ușor de făcut atunci când încetăm să ne mai acuzăm de comportamentele dictate de rănilor noastre și când acceptăm că acestea fac parte din ființa umană. Atunci ne vom simți mult mai în largul nostru pentru a vorbi despre aceste lucruri cu părinții noștri, fără să ne fie teamă că vom fi acuzați, iar astfel ei se vor destăinui mai ușor dacă nu se vor simți judecați. Când veți discuta cu ei, îi veți ajuta să-și facă propriul proces de iertare, cu părinții lor. Acest lucru îi va ajuta să își acorde dreptul de a fi ființe umane, de a avea răni care îi fac să reacționeze și să se comporte uneori făcând contrariul a ceea ce vor.

Când veți vorbi cu părintele în relația cu care s-a activat o rană, vă sugerez să verificați împreună cu el dacă a trăit aceeași rană ca și voi. Dacă de exemplu, ești o femeie și îi spui mamei tale că ai trăit o rană de respingere în relația cu ea, începând din adolescență, întreab-o dacă i s-a întâmplat și ei să se simtă respinsă de tine. Acest lucru o poate ajuta să se elibereze de emoțiile reținute de mult timp și adesea inconștiente. Datorită ție, mama ta va putea deveni conștientă de ele. În continuare vei putea să o inviți să vorbească despre ceea ce a trăit în relația cu propria ei mamă. (exemplul este valabil și în cazul bărbaților, în relația cu tatăl lor). Pentru a afla mai multe detalii despre iertarea adevărată, vă sugerez



lectura celorlalte cărți ale mele (*Ascultă-ți corpul (voi. 1 și 2)*, *colecția Emoțiile, sentimentele și iertarea și Corpul tău spune: „iubește-te”*).

Vă reamintesc că, dacă l-ați idealizat pe părintele în relație cu care ați trăit o rană și mai ales dacă îl considerați pe acest părinte ca fiind un fel de sfânt, este foarte normal să vi se pară dificil să vă acordați dreptul de a avea resentimente față de el. Spuneți-vă că, dacă acel părinte părea un sfânt în ochii voștri, înseamnă probabil că suferea de o rană de nedreptate și reușea să se controleze suficient de bine pentru a nu arăta ceea ce simțea. Persoanele de genul masochist pot fi ușor considerate drept sfinți datorită devotamentului lor foarte pronunțat.

Iată câteva mijloace prin care veți afla că rănilor voastre sunt pe cale de vindecare:

- Rana de RESPINGERE este pe cale de vindecare atunci când vă veți afirma tot mai mult și veți îndrăzni să vă ocupați locul care vi se cuvine. Mai mult, dacă vi se pare că cineva uită de existența voastră, puteți să vă simțiți foarte bine așa cum sunteți. Veți trăi mult mai puține situații în care vă va fi frică că veți intra în panică.
- Rana de ABANDON este pe cale să se închidă când vă veți simți bine chiar dacă sunteți singuri și veți căuta mai puțin atenția celorlalți. Viața va deveni mai puțin dramatică. Veți vrea tot mai mult să începeți proiecte și chiar dacă nu veți avea sprijinul celorlalți, veți continua să le susțineți.
- Rana de UMILIRE va fi pe cale să se vindece atunci când veți avea timp să vă ascultați mai întâi propriile nevoi înainte de a spune da celorlalți. Veți prelua mai puține responsabilități și vă veți simți mai liberi. Veți înceta să mai fixați limite pentru voi înșivă. Veți fi capabili să vă exprimați cererile fără să vi se mai pară că sunteți enervant și că îi deranjați pe ceilalți.
- Rana de TRĂDARE este pe cale să se vindece când nu veți mai trăi atâtea emoții în momentul în care cineva sau ceva vă va schimba planurile. Vă veți da drumul mai ușor. Precizez că a-ți da drumul înseamnă să încetăm să mai fim atașați de rezultate, să încetăm să mai vrem ca totul să se întâmple conform planurilor noastre. Nu veți mai căuta să fiți în centrul atenției. Când sunteți foarte mândri de voi, în urma unei reușite, vă va fi foarte bine chiar dacă ceilalți nu vă recunosc meritele.
- Rana de NEDREPTATE este pe cale de a se vindeca, când vă veți permite să fiți mai puțin perfecționiști, să faceți greșeli fără să fiți furioși sau critici. Vă veți acorda dreptul de a vă arăta sensibilitatea, de a plânge în fața celorlalți fără să vă pierdeți controlul și fără să vă fie teamă de judecata celorlalți.

Un alt avantaj extraordinar al vindecării rănilor noastre este faptul că devenim autonomi afectiv, în loc să fim dependenți afectiv. Autonomia afectivă este capacitatea de a ști ceea

ce vrem să facem și să realizăm demersurile necesare pentru a îndeplini acel lucru. Iar atunci când avem nevoie de ajutor să știm să îl cerem fără să așteptăm să fie o persoană anume cea care ni-l acordă. O persoană autonomă nu va spune: „Ce o să mă fac eu singură?” atunci când cineva va dispărea din viața ei. Va suferi, dar va face acest lucru știind că va putea supraviețui singură.

Sper că descoperirea rănilor pe care le aveți vă va aduce multă compasiune pentru voi înșivă și vă va ajuta să vă găsiți liniștea interioară trăind mai puțină furie, rușine sau ranchiună. Recunosc că nu este deloc ușor să facem față lucrurilor care ne fac rău. Ființa umană a inventat atât de multe mijloace pentru a-și reprima amintirile dureroase încât este foarte tentant să recurgem la una dintre aceste metode.

Dar cu cât ne reprimăm mai mult amintirile dureroase, cu atât acestea se așează mai în profunzime în inconștientul nostru. Apoi, într-o zi, când nu vom mai putea îngropa nimic și când ne vom atinge limita de control, acele amintiri vor urca la suprafață, iar suferința va fi și mai greu de trăit, înfruntând aceste răni și vindecându-le, toată energia consumată pentru a ne reprima și ascunde durerea va fi în sfârșit eliberată și va putea fi folosită în scopuri mai benefice, adică pentru a ne crea viața așa cum vrem noi să fie, rămânând noi înșine.

**Să nu uităm că trăim pe pământ pentru a ne aminti cine suntem, că suntem toți DUMNEZEU și trăim o serie de experiențe în această lume.** Din păcate am uitat aceste lucruri, pe parcursul numeroaselor reîncarnări, de la începutul timpului.

Pentru a ne aminti cine suntem, trebuie să devenim conștienți de ce anume nu suntem. De exemplu nu suntem rănilor noastre. De fiecare dată când suferim credem că suntem ceva ce nu suntem în realitate. Atunci când, de exemplu ne smțim vinovați deoarece am respins pe cineva sau am fost nedrepti față de cineva, ne identificăm cu respingerea sau cu nedreptatea. Dar noi nu suntem acea experiență, noi suntem fiecare un DUMNEZEU care trăiește acea experiență pe o planetă materială. Un alt exemplu: când corpul nostru este bolnav, suntem o persoană care trăiește experiența unui blocaj de energie într-o parte a corpului, iar noi numim această experiență, o boală.

**VIAȚA ESTE MINUNATĂ ȘI PERFECTĂ.** Este o serie continuă de procese care ne conduc spre singura noastră rațiune de a fi aceea de: **A NE AMINTI CĂ SUNTEM DUMNEZEU.**

În încheierea acestei cărți, aș vrea să menționez aspectele pozitive, forțele din interiorul nostru, corespunzătoare fiecărui tip de caracter. Aceste forțe sunt mereu în noi, îngropate în interiorul nostru. Dar, cum am mai spus sunt prea des ignorate sau prost folosite din cauza locului important pe care îl atribuim măștilor noastre, toate acestea pentru a evita să vedem sau să simțim rănilor pe care le avem. Când rănilor vor fi vindecate, adică atunci când vom fi noi înșine, fără teamă, vom putea să vedem în spatele lor următoarele lucruri:

În spatele FUGARULUI (rana de respingere) se ascunde o persoană capabilă să facă foarte multe lucruri, cu o bună rezistență la muncă...

- Descurcăreață, dotată cu o mare capacitate de a crea, de a inventa, de a imagina;
- Cu aptitudini speciale de a lucra singură;
- Eficientă, se gândește la detalii;
- Reacționează repede; știe să facă exact ce trebuie în caz de urgență;
- Nu are nevoie de ceilalți cu orice preț; poate foarte bine să se retragă și să fie fericită singură;

În spatele DEPENDENTULUI (rana de abandon) se ascunde o persoană abilă, care știe foarte bine să își exprime cererile....

- Știe ce vrea; tenace, perseverentă în cererile ei;
- Nu renunță, când este hotărâtă să obțină ceva;
- Are talent actoricesc. Știe să atragă atenția celorlalți;
- Veselă, sociabilă, inspiră bucuria de a trăi;
- Are capacitatea de a-i ajuta pe ceilalți, deoarece se interesează de ei și știe ce simt;
- Are calitatea de a-și folosi talentele psihice cu un scop bun, atunci când își controlează temerile;
- Are adesea talente artistice;
- Deși sociabil, are nevoie de momente de singurătate pentru a se regăsi.

În spatele MASOCHISTULUI (rana de umilire) se ascunde o persoană îndrăzneată, aventurieră, cu multe talente în diverse domenii...

- Își cunoaște nevoile și le respectă;
- Sensibilă la nevoile altora, capabilă de asemenea să respecte libertatea fiecăruia;
- Mediator bun, conciliant. Reușește să dedramatizeze lucrurile;
- Jovială, îi place să se bucure și îi face pe ceilalți să se simtă în largul lor;
- Este de natură generoasă, sociabilă, altruistă;
- Are talent de organizator. Știe să își recunoască talentele. " Senzuală, știe să se bucure în iubire;
- Foarte demnă, mândră.

În spatele DOMINATORULUI (rana de trădare) se ascunde o persoană care întrunește de obicei calități de leader...

- Prin forța sa știe să fie protectoare și calmă;
- Foarte talentată. Sociabilă cu talent actoricesc;
- Are talentul de a vorbi în public;
- Aptitudini în a capta și a valoriza talentul fiecăruia ajutându-i să dobândească mai multă încredere în ei;
- Are capacitatea de a delega sarcini, ceea ce îi ajută pe ceilalți să se autovalorizeze;
- Știe imediat cum se simt ceilalți și relaxează atmosfera făcându-i să râdă;
- Capabilă să treacă foarte repede de la un aspect la altul și să administreze mai multe lucruri în același timp;
- Ia foarte repede decizii. Găsește, imediat soluții și are în jurul ei oameni de care are nevoie pentru a trece la acțiune;
- Este capabilă de performanțe mari în mai multe domenii;
- Are încredere în univers și în forța ei interioară. Capacitatea de a se lăsa liber în totalitate.

În spatele RIGIDULUI (rana de nedreptate) se ascunde o persoană creativă, care are multă energie, cu o mare capacitate de muncă...

- Ordonată și excelentă pentru o muncă care necesită precizie;
- Atentă, foarte dotată pentru a se ocupa de detalii;
- Are capacitatea de a simplifica, de a explica foarte clar când predă altora;
- Foarte sensibilă, știe ce simt ceilalți, verificându-și propriile sentimente;
- Știe ce trebuie să cunoască la momentul oportun;
- Găsește persoana potrivită pentru o anumită sarcină și cuvintele potrivite și exacte de spus;
- Plină de entuziasm, de viață, dinamică;
- Nu are nevoie de alții pentru a se simți bine;
- La fel ca și fugarul, în caz de urgență știe ce să facă și face acel lucru singură;
- Reușește să facă față situațiilor dificile;

După cum ați observat anumite forțe se regăsesc în mai multe răni, astfel încât acestea se pot decupla. Devin niște atu-uri extraordinare pentru ceea ce vreți să faceți. Recunoscând persoana unică din fiecare, nu veți putea să nu folosiți această sursă de energie.

Repet faptul că crearea măștilor noastre exprimă cea mai mare dintre toate trădările, cea de a fi uitat că suntem DUMNEZEU. De aceea acrostihul celor cinci răni formează cuvântul TRAHİ (trădat).

TRĂDARE

RESPINGERE

ABANDON

UMILIRE (*ÎN FRANCEZĂ*: HUMILIATION)

NEDREPTATE (*ÎN FRANCEZĂ*: INJUSTICE)

Închei această carte oferindu-vă un poem al unui poet suedez, Hjalmar Soderberg.

Vrem cu toții să fim iubiți,  
Iar dacă nu se poate, măcar admirați,  
Dacă nu, să nu fim crezuți,  
Dacă nu, să fim urâți și disprețuiți.

Tot ce vrem este să trezim o emoție, în ceilalți, oricare ar fi ea.

Sufletul freamătă în fața golului, și caută mereu un contact cu orice preț.