

Lise Bourbeau

EMOTIONELE WONDEN HELEN

Afwijzing – verlating – vernedering – verraad – onrecht

Ontdek waarom het zo moeilijk is om jezelf te zijn





Emotionele wonden helen; Lise Bourbeau

Oorspronkelijke titel: Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

© 2000 Les Editions E.T.C. Inc; Canada

Engelse editie © 2001 Lise Bourbeau

© 2024 Nederlandse editie: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk

ISBN 978.90.8840.262.3

NUR 860

Vertaling: Annegreet van der Vlugt

Omslagontwerp en grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt dmv fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Voorwoord	5
Hoofdstuk 1 Het ontstaan van wonden en maskers	7
Hoofdstuk 2 Afwijzing.....	19
Hoofdstuk 3 Verlating	43
Hoofdstuk 4 Vernedering	69
Hoofdstuk 5 Verraad	99
Hoofdstuk 6 Onrecht	133
Hoofdstuk 7 Genezing van de emotionele wonden en transformatie van de maskers	161
Over de Auteur	197

VOORWOORD

De totstandkoming van dit boek is mogelijk geworden dankzij de vastberadenheid van tal van onderzoekers die, net als ik, niet hebben gearzeld om de vruchten van hun werk onder de aandacht te brengen. Dit ondanks het scepticisme en de controverse die hun werk oproept. Onderzoekers weten dat zij over het algemeen bekritiseerd zullen worden, en bereiden zich erop voor een confrontatie aan te gaan. Zij raken gemotiveerd door degenen die hun werk accepteren en door het idee de mensheid verder te helpen. De eerste onderzoeker die ik zou willen bedanken is de Oostenrijkse psychiater Sigmund Freud. Ik dank hem voor zijn indrukwekkende en ingrijpende ontdekking van het onderbewustzijn en voor zijn lef om te benoemen dat er mogelijk een link bestaat tussen de fysieke, emotionele en mentale dimensies van de mens.

Ook zou ik graag Wilhelm Reich willen bedanken, één van zijn studenten die in mijn ogen de voorloper is geweest op het gebied van metafysica. Hij was de eerste persoon die echt een relatie wist aan te tonen tussen de psychologie en de fysiologie door te laten zien dat neurosen niet alleen invloed hebben op het mentale maar ook op het fysieke lichaam.

Dan noem ik hier graag John C. Pierrakos en Alexander Lowen, beiden psychiaters en studenten van Wilhelm Reich. Zij hebben de bio-energetica ontwikkeld en toonden daarmee het belang en de invloed aan van emoties en gedachten ten aanzien van de genezing van het fysieke lichaam.

Het is vooral dankzij het werk van John Pierrakos en zijn partner Eva Brooks dat ik dit boek heb kunnen samenstellen. In 1992 heb ik een zeer interessante cursus gevolgd van Barry Walker, een student van John Pierrakos, en vanaf dat moment heb ik intensieve observaties en praktijkonderzoeken verricht om tot mijn theorie van de vijf emotionele wonden en de bijbehorende maskers te komen. Alles wat in dit boek beschreven is, is tot stand gekomen aan de hand van

vele ervaringen en ontdekkingen die ik onder meer heb kunnen doen dankzij de mensen die mijn workshops hebben bijgewoond.

Er is geen wetenschappelijk bewijs voor wat ik in dit boek beschrijf maar ik nodig je uit om zelf mijn analyse te checken voordat je hem verwerpt en vooral om ermee te experimenteren om erachter te komen of jij jouw levenskwaliteit ermee kunt vergroten.

Alles wat in dit boek staat, is gericht aan zowel mannen als vrouwen. Als dit niet het geval is, wordt dat verduidelijkt. *Hij* wordt gebruikt als algemene verwijzing. Als ik het woord GOD gebruik, verwijst ik naar jouw SUPERIEURE IK, jouw ware zelf, die weet wat jouw ware behoeften zijn om te leven in liefde, geluk, harmonie, vrede, gezondheid, weldaad en vreugde.

Ik hoop dat jij bij het lezen van de komende hoofdstukken net zo veel plezier ervaart in het ontdekken van jezelf, als ik bij het delen van mijn ontdekkingen.

Met al mijn liefde,

A handwritten signature in cursive script that reads "Lise Bourbeau". The letters are fluid and connected, with a prominent loop at the end of the last name.

Lise Bourbeau

HET ONTSTAAN VAN WONDEN EN MASKERS

Wanneer een kind wordt geboren weet zijn ziel dat de reden dat hij incarneert is om zichzelf te worden doordat hij allerlei ervaringen beleeft. Deze wederzijdse aantrekkingskracht ontstaat enerzijds omdat het de ziel niet gelukt is om in liefde en acceptatie te leven in voorgaande levens, en anderzijds opdat de toekomstige ouders dankzij deze aanwezigheid nog een en ander kunnen uitwerken. Dit verklaart waarom kinderen en hun ouders vaak dezelfde wonden moeten helen. De ziel kiest onze ouders en de omstandigheden waarin wij geboren worden dus met een heel precies doel. We weten dat we bepaalde gebeurtenissen en ervaringen nodig hebben om emotionele wonden te kunnen helen gedurende deze levensperiode; we krijgen de ouders en de omgeving die ons daarbij kunnen helpen. Als pasgeboren kind weten we diep van binnen dat we incarneren met de reden om in verbinding te blijven met ons ware zelf, terwijl we een breed scala aan levenservaringen opdoen. We hebben allemaal dezelfde missie: *ervaringen meemaken, net zolang totdat we deze accepteren en hierdoor onszelf ontdekken en van onszelf gaan houden.*

Op het moment van de geboorte ben jij je niet meer bewust van dat wat zich daarvoor heeft afgespeeld omdat jij je nu focust op de behoeften van jouw ziel, die wil dat jij jouw daden, jouw tekortkomingen, jouw krachten, jouw valkuilen, jouw verlangens en jouw persoonlijkheid accepteert.

Zolang we een ervaring of een gebeurtenis niet hebben geaccepteerd, oftewel dat we deze blijven beleven met een oordeel, schuldgevoel, angst, spijt of met een ander gevoel dat echte acceptatie verhindert, blijven we aangetrokken tot situaties en personen die ervoor zorgen

dat we deze ervaring steeds herbeleven. Sommigen maken dezelfde soort gebeurtenis niet alleen meerdere keren in één leven mee, maar hebben één of meerdere reïncarnaties nodig om deze gebeurtenis volledig te accepteren.

Het accepteren van een situatie betekent niet dat deze onze voorkeur heeft of dat we er tevreden over zijn. Wel geeft deze acceptatie ons het recht en de ruimte om verder te groeien en te leren door onze levenservaringen. We moeten vooral leren herkennen wat gunstig is voor onszelf en wat niet. De enige manier om dit te bereiken is door ons bewust te worden van de gevolgen van onze ervaringen. Alles wat we besluiten, al dan niet doen, al dan niet zeggen en zelfs alles wat we denken en voelen, heeft gevolgen.

Als mens willen we op een steeds intelligentere manier leven. Wanneer we ons realiseren dat een ervaring schadelijke gevolgen heeft, dus in die zin niet intelligent is, moeten we leren accepteren dat we hier zelf voor hebben gekozen (al was het onbewust) in plaats van onszelf of een ander iets te verwijten of kwalijk te nemen. In dat geval accepteren we de ervaring en kunnen we hier op een later moment profijt van hebben. Wees je er echter van bewust, dat zelfs wanneer je tegen jezelf zegt: *“Ik wil dat niet meer meemaken”*, het toch opnieuw kan en mag gebeuren. Jij moet jezelf het recht geven meerdere keren dezelfde fout te maken of dezelfde onprettige ervaring te beleven voordat je de wil en de moed kunt vinden om te veranderen.

Wat maakt dat we het niet meteen de eerste keer begrijpen? Dat komt door ons ego dat wordt gecreëerd op basis van onze eigen overtuigingen en gedachtepatronen.

We hebben allemaal een groot aantal overtuigingen die ons verhinderen te zijn wie we daadwerkelijk willen zijn. Hoe meer we lijden onder deze gedachten en overtuigingen, hoe meer we proberen ze te verbergen. Sterker nog, we kunnen onszelf doen geloven dat ze ons niet meer toebehoren. In dat geval is het nodig dat we meerdere keren incarneren voordat wij ons lijden om kunnen zetten in acceptatie.

Alles wat we beleven zonder het te accepteren, stapelt zich op in de ziel. De onsterfelijke ziel blijft, met de opgestapelde bagage in het geheugen, onophoudelijk terugkomen in verschillende menselijke vormen. Voor de geboorte bepalen we waarmee we gedurende de volgende incarnatie willen afrekenen, wat we willen oplossen. Dit besluit en alles wat we hebben opgestapeld in het verleden, maakt geen deel uit van ons bewuste geheugen. Het is pas na verloop van tijd dat we ons geleidelijk bewust worden van onze levensweg en van wat we hebben op te lossen.

Als ik verwijst naar iets wat “niet is afgehandeld” dan doel ik op een ervaring die wordt beleefd zonder dat er sprake is van acceptatie. Er bestaat een verschil tussen het accepteren van een ervaring en het accepteren van jezelf. Laten we het voorbeeld nemen van een jong meisje dat is afgewezen door haar vader omdat hij liever een jongen had gewild. In zo’n geval bestaat de acceptatie eruit dat ze haar vader het recht geeft liever een jongen te willen en zijn dochter daarom af te wijzen. De acceptatie van haarzelf bestaat eruit dat ze zichzelf het recht geeft het haar vader kwalijk te nemen, hem de situatie te verwijten en zichzelf ook deze verwijten te vergeven. Er moet geen oordeel meer bestaan ten aanzien van haar vader en van haarzelf, alleen medeleven en begrip voor het leed van beiden.

Zelf zal ze weten dat ze de situatie daadwerkelijk heeft afgehandeld wanneer ze op haar beurt iemand afwijst zonder zichzelf te beschuldigen; ze heeft alleen medeleven en begrip voor haar daden.

Zorg ervoor dat jij je niet door het ego voor de gek laat houden als het gaat om acceptatie. Ons ego probeert ons namelijk vaak te laten geloven dat we een situatie hebben geaccepteerd. Het gebeurt regelmatig dat we tegen onszelf zeggen: “*Ja, ik begrijp dat de ander op die manier gereageerd heeft*” om niet naar onszelf te hoeven kijken en ons niet te hoeven verontschuldigen. Ons ego heeft eveneens de neiging om een manier te vinden om onaangename situaties weg te stoppen. Het komt voor dat we een situatie of een persoon accepteren zonder dat we onszelf hebben vergeven of onszelf het recht hebben gegeven om verwijten te maken. In dit geval is “*alleen de situatie geaccepteerd*”. Ik

herhaal: het is belangrijk het verschil te maken tussen acceptatie van de situatie of de ervaring en acceptatie van jezelf, dus zelfacceptatie. Deze acceptatie is moeilijk doordat ons ego niet wil toegeven dat alle onaangename situaties die we meemaken tot doel hebben ons in te laten zien dat wij op dezelfde manier omgaan met anderen.

Heb je al eens opgemerkt dat wanneer je iemand ergens van beschuldigt, deze persoon jou van hetzelfde beschuldigt?

Het is belangrijk jezelf te leren kennen en om jezelf zo veel mogelijk te accepteren. Dit is wat jou inzichten geeft die ervoor zorgen dat je steeds minder schadelijke situaties meemaakt, dus dat je minder lijdt. Het is aan jou om te beslissen of jij jezelf de verantwoordelijkheid geeft om de regie over je eigen leven in de hand te nemen of dat jij jouw ego de leiding laat nemen. Het vereist veel moed om dit in te zien omdat het onvermijdelijk gepaard gaat met lijden; oude wonden worden opengereten en dat doet pijn, zeker als we ze al meerdere levens met ons meedragen. Hoe meer je lijdt onder een situatie of een persoon, hoe dieper gelegen het probleem zich bevindt.

We moeten beseffen dat het erg belangrijk is dat we onszelf accepteren zoals we zijn, met al onze tekortkomingen en onze kwaliteiten. Al snel na onze geboorte merken we echter dat volwassenen zich er aan storen als wij onszelf durven te zijn. We leiden daaruit af dat onszelf zijn, puur zijn, niet goed is, dat dit niet correct is. Dit is een pijnlijke ontdekking die, vooral bij kinderen, woede oproept. Dit komt zo vaak voor dat we het als normaal zijn gaan beschouwen. We kennen allemaal de “woedeaanvallen” van kinderen en de zogenaamde “puberteitscrisis”. Dit is voor ons misschien normaal geworden, maar het is zeker niet natuurlijk. Een kind dat op een natuurlijke manier handelt, dat in balans is en dat het recht heeft zichzelf te zijn, kent dit soort crisissen niet. Helaas bestaan deze kinderen bijna niet. Ik heb gezien dat meeste kinderen de volgende vier stadia doorlopen:

Na, tijdens de eerste fase van zijn bestaan, het plezier gekend te hebben zichzelf te zijn, voelt het kind de pijn om hier niet naar te