

Κεφάλαιο 1



Δημιουργία τραυμάτων και προσωπείων

Πριν ακόμη γεννηθούμε, ο εσωτερικός μας ΘΕΟΣ έλκει την ψυχή μας προς το περιβάλλον και την οικογένεια που θα χρειαζόμαστε κατά τη διάρκεια αυτής της ζωής. Αυτή η μαγνητική έλξη και οι στόχοι της είναι προκαθορισμένα, αφ' ενός από εκείνα που δεν καταφέραμε ακόμη να αντιμετωπίσουμε με αγάπη και αποδοχή στις προηγούμενες ζωές μας και αφ' ετέρου από αυτά που οι μελλοντικοί μας γονείς πρέπει να λύσουν μέσα από εμάς. Οι ψυχές μας επιλέγουν τους γονείς μας και τις συνθήκες γέννησής μας για πολύ συγκεκριμένους λόγους. Επιπλέον, όταν ερχόμαστε σε αυτή τη ζωή γνωρίζουμε ότι έχουμε να ζήσουμε ορισμένες εμπειρίες και να επουλώσουμε κάποια τραύματα, και έχουμε επιλέξει τους γονείς και το περιβάλλον που θα μας βοηθήσουν. Αυτός είναι ο λόγος που πολλές φορές παιδιά και γονείς έχουν τα ίδια τραύματα να επουλώσουν. Γνωρίζουμε επίσης ότι πρέπει να μείνουμε σε επαφή με τον πραγματικό εαυτό μας ενόσω ζούμε και μετατρέπουμε τις εμπειρίες της ζωής μας. Όλοι μας έχουμε την ίδια αποστολή –να βιώσουμε τις εμπειρίες της ζωής μας μέχρι να καταφέρουμε να τις αποδεχτούμε και να ανακαλύψουμε και να αγαπήσουμε τον εαυτό μας μέσα από αυτές.

Μπορούμε πάντα να βασιζόμαστε στον εσωτερικό μας ΘΕΟ, ότι θα μας βοηθήσει. ΑΥΤΟΣ είναι παντογνώστης, «πανταχού παρών» και παντοδύναμος. Αυτή η δύναμη είναι πάντοτε παρούσα και επενεργεί μέσα μας, οδηγώντας μας σε ανθρώπους και καταστάσεις που χρειαζόμαστε για να αναπτυχθούμε και να ελεγχθούμε σύμφωνα με το μονοπάτι της ζωής μας, που επιλέχθηκε πριν γεννηθούμε. Όταν γεννιόμαστε παύουμε να έχουμε τη συναίσθηση του παρελθόντος μας επειδή συγκεντρωνόμαστε, πρώτα απ' όλα, στις ανάγκες της ψυχής μας αυτής εδώ της ζωής.

Η ψυχή επιθυμεί να αποδεχτούμε τον εαυτό μας με ό,τι κατέχουμε, με τα ελαττώματά μας, τις ικανότητές μας, τις αδυναμίες μας, τις επιθυμίες και την προσωπικότητά μας.

Όταν δεν αποδεχόμαστε τον εαυτό μας ή τις εμπειρίες μας, εάν με άλλα λόγια εξακολουθούμε να αισθανόμαστε ένοχοι, ντροπισμένοι, φοβισμένοι, να κρίνουμε τον εαυτό μας με οποιονδήποτε τρόπο, ή να δείχνουμε οποιουδήποτε άλλου είδους μη αποδοχή, επόμενο είναι να προκαλούμε καταστάσεις και να προσελκύουμε ανθρώπους που θα μας κάνουν να ξαναζήσουμε την ίδια εμπειρία. Μερικοί από εμάς όχι μόνο θα ζήσουμε την ίδια εμπειρία αρκετές φορές στη διάρκεια της ζωής μας, αλλά μπορεί επίσης να χρειαστεί να μετενσαρκωθούμε αρκετές φορές μέχρι να φτάσουμε στην πλήρη αποδοχή.

Η αποδοχή μιας εμπειρίας δεν σημαίνει ότι αυτή είναι η προτίμησή μας ή ότι συμφωνούμε με αυτή. Σημαίνει μάλλον ότι επιτρέπουμε στον εαυτό μας να πειραματιστεί και να μάθει μέσα από την εμπειρία. Πρέπει ειδικότερα να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τι είναι ωφέλιμο για εμάς και τι δεν είναι. Ο μόνος τρόπος να το μάθουμε είναι να αντιληφθούμε τις συνέπειες κάθε εμπειρίας. Υπάρχουν συνέπειες για οτιδήποτε αποφασίσουμε ή δεν αποφασίσουμε, οτιδήποτε πράξουμε ή δεν πράξουμε, οτιδήποτε πούμε ή δεν πούμε, ακόμη και για οτιδήποτε σκεφτόμαστε ή αισθανόμαστε.

Ως ανθρώπινα όντα, επιθυμούμε να μάθουμε και να αναπτυχθούμε πνευματικά στη ζωή. Έτσι, όταν αντιληφθούμε ότι μια εμπειρία μπορεί να έχει επιβλαβείς συνέπειες, αντί να κατηγορούμε τους εαυτούς μας ή τους άλλους, πρέπει απλώς να δεχτούμε ότι την επιλέξαμε (ίσως ασύνειδα) και έτσι μπορέσαμε να μάθουμε ότι δεν ήταν «έξυπνη» ή ωφέλιμη εμπειρία αλλά κάτι που δεν χρειάζεται να επαναληφθεί. Έτσι θα θυμόμαστε αυτή την εμπειρία και θα ωφεληθούμε από αυτή μια άλλη φορά. Αυτό αποκαλούμε αποδοχή των εμπειριών που ζούμε. Ίσως θα πρέπει να επιτρέψετε στον εαυτό σας να επαναλάβει το ίδιο λάθος ή να ζήσει την ίδια δυσάρεστη εμπειρία πολλές φορές. Θα ήθελα να σας υπενθυμίσω ότι ακόμη και αν πείτε *Δεν θέλω ποτέ να το ξαναπεράσω αυτό*, είναι πιθανό ότι θα επιστρέψει πάλι μέχρι να έχετε αποκτήσει την απαραίτητη πείρα και δύναμη θέλησης να

το μεταβάλετε. Γιατί δεν το αντιλαμβανόμαστε την πρώτη φορά που έρχεται; Επειδή το εγώ μας, υποβοηθούμενο από τις αντιλήψεις μας, στέκει εμπόδιο.

Όλοι έχουμε τις αντιλήψεις μας που μας εμποδίζουν να είμαστε αυτό που πραγματικά επιθυμούμε. Όσο περισσότερο αυτές οι αντιλήψεις ή πεποιθήσεις μάς πληγώνουν, τόσο μεγαλύτερη γίνεται η προσπάθειά μας να τις απωθήσουμε. Κατορθώνουμε ακόμη να πιστέψουμε ότι δεν τις έχουμε πια. Και όμως, πρέπει να ενσαρκωθούμε πολλές φορές ακόμη πριν καταφέρουμε να τις αποδεχτούμε. Μόνο όταν το πνευματικό, συναισθηματικό και φυσικό μας σώμα ακούσει τον εσωτερικό μας ΘΕΟ, η ψυχή μας θα νιώσει ολοκληρωτική ευτυχία.

Οτιδήποτε βιώνουμε χωρίς να το αποδεχόμαστε συσσωρεύεται στην ψυχή μας. Καθώς η ψυχή είναι αθάνατη, επιστρέφει διαρκώς με διαφορετικές ανθρώπινες μορφές, κουβαλώντας μαζί της και τις συσσωρευμένες μνήμες της. Πριν ακόμη γεννηθούμε έχουμε αποφασίσει γιατί θέλουμε να επιστρέψουμε και τι θέλουμε να λύσουμε στην επόμενη ενσάρκωσή μας. Αυτή η απόφαση και όλα όσα έχουμε συσσωρεύσει στο παρελθόν, δεν έχουν καταγραφεί στη συνειδησιακή μας μνήμη (τη μνήμη που βασίζεται στη διάνοια). Μόνο με την πάροδο του χρόνου σιγά σιγά αντιλαμβανόμαστε το μονοπάτι της ζωής μας και αυτό που πρέπει να λύσουμε.

Κάθε φορά που μιλώ για κάτι «άλυτο» αναφέρομαι σε μια εμπειρία που έχουμε ζήσει χωρίς να την έχει αποδεχτεί ο εαυτός μας. Υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στην αποδοχή μιας εμπειρίας και την αποδοχή του εαυτού μας. Ας πάρουμε το παράδειγμα ενός μικρού κοριτσιού, το οποίο ο πατέρας του απέρριψε επειδή ήθελε γιο. Σε αυτή την περίπτωση, αποδοχή της εμπειρίας σημαίνει να δώσουμε στον πατέρα το δικαίωμα να προτιμά την απόκτηση αγοριού και την απόρριψη της κόρης του. Για να αποδεχτεί τον εαυτό του, το μικρό κορίτσι θα πρέπει να δώσει το δικαίωμα στον εαυτό του να αγαπηθεί με τον πατέρα του και να συγχωρήσει τον εαυτό του που ένιωσε αυτό το συναίσθημα. Δεν θα πρέπει να κρίνει ούτε τον πατέρα της ούτε τον εαυτό της· το μόνο που χρειάζεται είναι συμπόνια και κατανόηση για τη δυστυχία και των δυο τους.

Θα καταλάβει ότι αυτή η εμπειρία γίνεται πλήρως αποδεκτή όταν με τη σειρά της θα απορρίψει κάποιον χωρίς να κατηγορήσει τον εαυτό της. Θα αισθάνεται μόνο συμπόνια και κατανόηση για τις πράξεις της.

Μην επιτρέπετε στο εγώ σας να σας ξεγελάσει. Συχνά, κάνει τα πάντα για να σας πείσει να πιστέψετε πως έχετε επεξεργαστεί μια κατάσταση. Υπάρχουν συχνά στιγμές που λέμε στον εαυτό μας *Ναι, καταλαβαίνω γιατί ο άλλος ενεργεί έτσι*· με αυτό τον τρόπο όμως δεν δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή και δεν συγχωρούμε τον εαυτό μας. Το εγώ μας προσπαθεί πάντα να βρει τρόπο να παραβλέψει τις δυσάρεστες καταστάσεις. Μερικές φορές αποδεχόμαστε μια κατάσταση ή ένα πρόσωπο δίκως να έχουμε συγχωρήσει τον εαυτό μας ή, ακόμη, δεν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να κατηγορήσει το άλλο πρόσωπο. Αυτό ονομάζεται «απλή αποδοχή εμπειρίας». Επαναλαμβάνω: Είναι σημαντικό να δούμε τη διαφορά ανάμεσα στην αποδοχή της εμπειρίας και στην πραγματική αποδοχή του εαυτού μας. Είναι δύσκολο να επιτύχουμε αυτή την αποδοχή επειδή το εγώ μας δεν θέλει φυσικά να παραδεχτεί ότι ο μόνος λόγος που βιώνουμε άσχημες εμπειρίες είναι για να συνειδητοποιήσουμε ότι και εμείς κάνουμε το ίδιο στους άλλους.

Έχετε ποτέ συνειδητοποιήσει ότι όταν κατηγορείτε κάποιον για κάτι, αυτό το πρόσωπο συχνά θα κατηγορήσει εσάς για το ίδιο πράγμα;

Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να κατανοούμε και να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας όσο το δυνατόν περισσότερο· με αυτό τον τρόπο θα περιορίσουμε αριθμητικά τις εμπειρίες που μας προκαλούν πόνο. Εξαρτάται αποκλειστικά από εμάς να γίνουμε οι κυρίαρχοι της ζωής μας, παρά να επιτρέψουμε στο εγώ μας να ελέγχει τη ζωή μας. Απαιτείται μεγάλο κουράγιο για να το αντιμετωπίσουμε αυτό, επειδή τα παλιά τραύματα αναπόφευκτα θα αιμορραγήσουν πάλι προκαλώντας πόνο –πολύ περισσότερο εάν είναι τραύματα που έχουμε βιώσει σε αρκετές άλλες ζωές. Όσο πιο πολύ υποφέρουμε σε μια συγκεκριμένη κατάσταση ή με ένα συγκεκριμένο πρόσωπο, τόσο βαθύτερα ριζωμένο μέσα μας είναι το πρόβλημα.

Όλοι μας πρέπει να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας όπως ακριβώς είναι, με τις αδυναμίες και τις ικανότητές του. Ωστόσο πολύ σύντομα μετά τη γέννησή μας αντιλαμβανόμαστε ότι όταν αρχίζουμε να είμαστε ο εαυτός μας, συχνά αναστατώνουμε τους ενήλικους και όλους εκείνους που βρίσκονται στο άμεσο περιβάλλον μας. Έτσι συμπεραίνουμε ότι το να συμπεριφερόμαστε φυσιολογικά δεν είναι ούτε καλό ούτε σωστό. Αυτή η συνειδητοποίηση είναι οδυνηρή και συχνά τα παιδιά εκφράζουν αυτό τον πόνο με εκρήξεις θυμού. Αυτά τα ξεσπάσματα γίνονται τόσο συχνά που φτάσαμε να πιστεύουμε πως είναι φυσιολογικά. Τα ονομάζουμε «κρίσεις της παιδικής ηλικίας» ή «κρίσεις της εφηβείας». Αυτές οι εκρήξεις θυμού ίσως να έχουν γίνει αποδεκτές σαν φυσιολογικές από τους ανθρώπους, όμως προφανώς δεν είναι. Τα παιδιά που ενεργούν με φυσικότητα, είναι ισορροπημένα και έχουν το δικαίωμα να είναι ο εαυτός τους, δεν έχουν «εκρήξεις» σαν αυτές. Δυστυχώς πολύ λίγα παιδιά είναι «φυσιολογικά» παιδιά. Όπως έχω παρατηρήσει, τα περισσότερα παιδιά περνούν μέσα από τα τέσσερα ακόλουθα στάδια.

Μετά την ευχαρίστηση που βιώνουν να είναι ο εαυτός τους, πράγμα που συμβαίνει στο πρώτο στάδιο της ύπαρξής τους, βιώνουν τον πόνο της απαγόρευσης να είναι ο εαυτός τους, στο δεύτερο στάδιο. Αυτό έχει ως επακόλουθο μια περίοδο θυμού και αντίστασης –πρόκειται για το τρίτο στάδιο. Έπειτα, για να μειώσουν τον πόνο, τα παιδιά δημιουργούν μια καινούργια προσωπικότητα, γίνονται όπως οι άλλοι τα θέλουν να είναι –το τέταρτο στάδιο. Μερικοί άνθρωποι παραμένουν στο τρίτο στάδιο για όλη τους τη ζωή· πάντοτε αντιδρούν, θυμώνουν και διαρκώς δημιουργούν προβλήματα.

Κατά τη διάρκεια του τρίτου και τέταρτου σταδίου δημιουργούμε αρκετά προσωπεία (νέες προσωπικότητες) τα οποία χρησιμοποιούμε για να προσπατεύουμε από τον πόνο που έχουμε βιώσει στο δεύτερο στάδιο. Υπάρχουν πέντε τέτοια προσωπεία και αντιστοιχούν στα πέντε βασικά τραύματα που συνήθως πλήττουν τους ανθρώπους. Οι παρατηρήσεις μου, όλα αυτά τα χρόνια, με οδήγησαν στο ασφαλές συμπέρασμα ότι όλος ο ανθρώπινος πόνος μπορεί να συνοψιστεί σε πέντε τύπους τραυμάτων. Τα παρουσιάζω εδώ με τη χρονολογική σειρά που εκδηλώνονται, δηλαδή με τη σειρά που συμβαίνουν στη ζωή μας.

ΑΠΟΡΡΙΨΗ
ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ
ΤΑΠΕΙΝΩΣΗ
ΠΡΟΔΟΣΙΑ
ΑΔΙΚΙΑ

Κάθε φορά που υποφέρουμε ή προξενούμε πόνο σε άλλους εξαιτίας αυτών των τραυμάτων, ολόκληρο το είναι μας αισθάνεται προδομένο. Δεν βρισκόμαστε σε απόλυτη ειλικρίνεια με τον εσωτερικό μας ΘΕΟ για τις ανάγκες της ύπαρξής μας επειδή επιτρέπουμε στο εγώ μας, με τις αντιλήψεις και τους φόβους του, να ελέγχει τη ζωή μας. Ορθώνουμε τα προσώπεια για να κρύψουμε από τον εαυτό μας και τους άλλους ό,τι ακόμη δεν θελήσαμε να επιλύσουμε.

Τι είναι αυτά τα προσώπεια; Εδώ συνοδεύονται από τα τραύματα που καθένα προσπαθεί να κρύψει.

ΤΡΑΥΜΑ	ΠΡΟΣΩΠΕΙΟ
Απόρριψη	Απόσυρση (εγκλεισμός στον εαυτό μας)
Εγκατάλειψη	Εξάρτηση
Ταπείνωση	Μαζοχισμός (συναισθηματικός/πνευματικός)
Προδοσία	Έλεγχος
Αδικία	Αδιαλλαξία

Το μέγεθος του προσωπείου εξαρτάται από το βάθος του τραύματος. Κάθε προσωπείο απεικονίζει ένα άτομο με συγκεκριμένο είδος χαρακτήρα, επειδή οι αναρίθμητες αντιλήψεις που επηρεάζουν τη στάση και τη συμπεριφορά κάθε ατόμου αναπτύσσονται σε κάθε προσωπείο. Όσο βαθύτερο είναι το τραύμα μας, τόσο μεγαλύτερος είναι ο πόνος και τόσο περισσότερο θα φοράμε το προσωπείο μας.

Φοράμε το προσωπείο μας μόνο όταν θέλουμε να προστατευτούμε. Για παράδειγμα, αυτοί που αισθάνονται ότι ένα γεγονός τους αδικήσει, ή που οι ίδιοι κρίνουν τον εαυτό τους ως άδικο, ή που φοβούνται ότι οι άλλοι θα τους κρίνουν άδικους, θα φορούν το προσωπείο της *αδιαλλαξίας*, δηλαδή θα υιοθετήσουν τη συμπεριφορά του *αδιάλλακτου*, σκληρού ανθρώπου.

Σας παρουσιάζω μια εικόνα που δείχνει τον τρόπο με τον οποίο ένα τραύμα συνδέεται με το αντίστοιχο προσωπείο του. Παρομοιάζω το εσωτερικό τραύμα με τη φυσική πληγή που θα μπορούσατε να έχετε στο χέρι σας για πολύ καιρό. Ας υποθέσουμε ότι την παραμελείτε και ποτέ δεν τη φροντίζετε· στην πραγματικότητα προτιμάτε να την τυλίγεται με τον επίδεσμο για να μην τη βλέπετε. Αυτός ο επίδεσμος αντιστοιχεί με το προσωπείο. Σκεφτήκατε ότι θα μπορούσατε να προσποιηθείτε ότι δεν έχετε πληγή. Νομίζετε πράγματι ότι αυτή είναι λύση; Φυσικά όχι. Όλοι το γνωρίζουμε αυτό, το εγώ μας όμως όχι. Αυτός είναι ένας τρόπος να μας ξεγελά.

Τώρα ας υποθέσουμε ότι το δεμένο χέρι σας, κάθε τόσο κάποιος το αγγίζει και σας πονά. Κάποιος, από αγάπη, πιάνει το χέρι σας αλλά εσείς το τραβάτε φωνάζοντας *Ωχ! Με πονά!* Μπορείτε να φανταστείτε την έκπληξή του. Ήθελε όντως να σας πονέσει; Όχι, επειδή αν το χέρι σας πονά όταν κάποιος το αγγίζει, φταίει το ότι εσείς δεν φροντίσατε το τραύμα. Ο άλλος δεν είναι υπεύθυνος για τον πόνο που νιώθετε.

Το ίδιο συμβαίνει με όλα τα τραύματα: Συχνά έχουμε νιώσει απόρριψη, εγκατάλειψη, ταπείνωση, προδοσία ή την άδικη συμπεριφορά κάποιου. Στην πραγματικότητα αισθανόμαστε πληγωμένοι επειδή στο εγώ μας αρέσει να μας πειθεί ότι κάποιος άλλος φταίει, και έτσι ψάχνουμε για το «δράστη». Μερικές φορές νομίζουμε ότι εμείς είμαστε ο «δράστης», αλλά εξίσου συχνά κατηγορούμε κάποιον άλλο. Γνωρίζετε ότι δεν υπάρχουν ένοχοι άνθρωποι, υπάρχουν μόνο άνθρωποι που υποφέρουν. Τώρα γνωρίζω ότι όσο πιο πολύ κατηγορούμε (τον εαυτό μας ή τους άλλους) τόσο πιο πολλές φορές η ίδια εμπειρία επαναλαμβάνεται. Οι κατηγορίες χρησιμεύουν μόνο στο να κάνουν τους ανθρώπους δυστυχισμένους, ενώ αν αρχίσουμε να βλέπουμε με συμπόνια τους

ανθρώπους που υποφέρουν, τα γεγονότα, οι καταστάσεις και οι άνθρωποι μεταμορφώνονται.

Τα προσώπεία που δημιουργούμε για να προστατευτούμε είναι ορατά στο σώμα μας και στη φυσική μας εμφάνιση. Συχνά με ρωτούν αν είναι δυνατόν να εντοπίσω τραύματα σε μικρά παιδιά. Προσωπικά, απολαμβάνω να παρατηρώ τα επτά μου εγγόνια, τα οποία τώρα που γράφονται αυτές οι γραμμές βρίσκονται σε ηλικία από επτά μηνών έως εννέα ετών. Μπορώ ήδη να διακρίνω τραύματα που αρχίζουν να φαίνονται στη φυσική εμφάνιση των περισσότερων. Τα τραύματα που μπορούν εύκολα να φανούν σε αυτή την ηλικία δείχνουν ότι είναι βαθιά. Από την άλλη, έχω παρατηρήσει ότι τα ενήλικα σώματα των δύο από τα τρία μου παιδιά εμφανίζουν διαφορετικά τραύματα από αυτά που έβλεπα όταν ήταν παιδιά και έφηβοι.

Το σώμα μας είναι τόσο ευφυές που πάντοτε κατορθώνει να μας δείχνει τι πρέπει να επιλύσουμε. Στην πραγματικότητα, ο εσωτερικός μας ΘΕΟΣ χρησιμοποιεί το σώμα μας για να επικοινωνήσει μαζί μας.

Στα επόμενα κεφάλαια θα μάθετε πώς να αναγνωρίζετε τα προσώπεία τα δικά μας και των άλλων. Στο τελευταίο κεφάλαιο αναφέρω τι πρέπει να κάνουμε για να θεραπεύσουμε τα τραύματα που μέχρι σήμερα έχουμε παραμελήσει και ακολούθως πώς πρέπει να ενεργήσουμε για να πάψουμε να υποφέρουμε. Τότε τα προσώπεία που καλύπτουν αυτά τα τραύματα θα μετασχηματιστούν με φυσικό τρόπο.

Επιπλέον είναι σημαντικό να μη σταθείτε στην κυριολεκτική σημασία των όρων που χρησιμοποιούνται για να εκφράσουν τα τραύματα ή τα προσώπεία. Κάποιος μπορεί να έχει απορριφθεί και να υποφέρει από αδικία· κάποιος άλλος ίσως έχει προδοθεί και αισθάνεται ότι τον έχουν απορρίψει· άλλος πάλι ενδέχεται να έχει εγκαταλειφθεί και να υποφέρει από ταπείνωση, και ούτω καθεξής.

Όλα αυτά θα τα καταλάβετε καλύτερα αφού διαβάσετε την περιγραφή κάθε τραύματος με τα συναφή χαρακτηριστικά του.

Οι πέντε τύποι τραυμάτων που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο ίσως σας φανούν ίδιοι με αυτούς που έχω περιγράψει σε άλλες μελέτες χαρακτήρων. Κάθε μελέτη είναι διαφορετική και αυτή εδώ

δεν έγινε με σκοπό να αναιρέσει ή να αναθεωρήσει αυτές που έκανα στο παρελθόν. Μια τέτοια μελέτη που πραγματοποιήθηκε από τον ψυχολόγο Gerard Heymans σχεδόν έναν αιώνα νωρίτερα, είναι ακόμη και σήμερα γνωστή. Σε αυτή τη μελέτη του υπάρχουν οκτώ τύποι χαρακτήρων: ο παθιασμένος, ο θυμωμένος, ο νευρικός, ο αισθηματικός, ο οργισμένος, ο φλεγματικός, ο απαθής και ο άμορφος τύπος. Όταν χρησιμοποιεί τη λέξη «παθιασμένος» για να περιγράψει έναν συγκεκριμένο τύπο ανθρώπου, αυτό δεν σημαίνει ότι τα άλλα είδη χαρακτήρων δεν μπορούν να βιώσουν το πάθος στη ζωή τους. Η χρησιμοποίηση κάθε λέξης για την περιγραφή ενός τύπου χαρακτήρα αφορά κυρίως το κυρίαρχο στοιχείο του χαρακτήρα ενός προσώπου. Γι' αυτό επαναλαμβάνω να μη στέκεστε στην κυριολεκτική σημασία των λέξεων.

Διαβάζοντας την περιγραφή κάθε τραύματος, καθώς και τη συμπεριφορά και στάση που αποδίδεται στο αντίστοιχο πρόσωπο, ίσως αναγνωρίσετε τον εαυτό σας σε καθεμία από αυτές. Πρέπει πράγματι να τονίσω τη σημασία που έχει η φυσική παρατήρηση του σώματος επειδή αυτό ειλικρινά καθρεφτίζει τι συμβαίνει μέσα μας. Εξάλλου είναι πολύ πιο οδυνηρό να αναγνωρίζουμε τον εαυτό μας μέσα από συναισθηματικά και νοητικά επίπεδα. Να θυμάστε ότι στο εγώ μας δεν αρέσει να ανακαλύπτουμε τις πεποιθήσεις μας, γιατί αυτό έτσι επιβιώνει –με τη συντήρηση των πεποιθήσεών μας. Δεν θα κάνω εκτενέστερη ερμηνεία του εγώ σε αυτό το βιβλίο· αναφέρομαι διεξοδικά στα βιβλία μου *Listen to Your Body I & II* και *Your Best Friend on Earth*.

Μπορεί να αντιδράσετε έντονα και ίσως εναντιωθείτε όταν διαβάσετε ότι οι άνθρωποι που υποφέρουν από ένα ορισμένο τραύμα εκφράζουν την αντίδρασή τους σε έναν συγκεκριμένο γονέα. Θα ήθελα να σας διαβεβαιώσω ότι πράγματι έχω κάνει έρευνες με χιλιάδες ανθρώπους πριν φτάσω σε αυτό το συμπέρασμα. Θα σας πω ό,τι συνηθίζω να λέω σε κάθε σεμινάριό μου: Με το γονέα που έχουμε να λύσουμε τα περισσότερα, αισθανόμαστε μεγαλύτερη αγάπη όταν είμαστε στην εφηβική ηλικία. Είναι απολύτως φυσιολογικό να σας είναι δύσκολο να κατανοήσετε ότι έχουμε απωθημένα με το γονέα που αγαπάμε περισσότερο. Η πρώτη αντίδραση σε αυτό είναι η καθολική άρνηση, ακολουθεί ο θυμός και μετά

είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε την πραγματικότητα, δηλαδή να αρχίσουμε τη διαδικασία της επούλωσης.

Πιθανόν η περιγραφή της συμπεριφοράς και της αντιμετώπισής της, που συνδέεται με τα διάφορα τραύματα, να σας φανεί αρνητική. Όταν αναγνωρίζετε ένα τραύμα σας, μπορεί τότε να συλλάβετε τον εαυτό σας να αντιδρά στην περιγραφή του προσωπείου που έχετε δημιουργήσει για να αποφύγετε τον πόνο που αυτό σας προκαλεί. Αυτή η αντίδραση είναι φυσιολογική και ανθρώπινη. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας και σε όσους βρίσκονται στο περιβάλλον σας. Δεν βρίσκετε καθησυχαστικό το γεγονός ότι εσείς γνωρίζετε ότι όταν η συμπεριφορά κάποιων άλλων σας ενοχλεί ή σας εκνευρίζει, αυτό αποτελεί σημάδι ότι έχουν φορέσει το προσωπείο τους για να αποφύγουν τον πόνο; Αν έχετε αυτό υπόψη σας, θα γίνετε πιο ανεκτικοί και θα σας είναι ευκολότερο να τους αγαπήσετε. Ας πάρουμε για παράδειγμα τη βίαιη συμπεριφορά ενός εφήβου. Εάν γνωρίζετε ότι ενεργεί έτσι για να κρύψει τα τραύματά του σημεία και το φόβο του, μπορείτε να τον δείτε με διαφορετική διάθεση επειδή θα γνωρίζετε ότι ούτε κακός είναι ούτε επικίνδυνος. Θα διατηρήσετε την ψυχραιμία σας και επιπλέον θα έχετε την ικανότητα να διακρίνετε τα καλά του στοιχεία μάλλον παρά να φοβηθείτε και να δείτε μόνο τα ελαττώματά του.

Με ενθάρρυνε το γεγονός όταν διαπίστωσα ότι ακόμη και αν τα τραύματα με τα οποία έχουμε γεννηθεί ενεργοποιούνται κανονικά με τις αντιδράσεις μας προς τους ανθρώπους και τις καταστάσεις που μας περιβάλλουν, τα προσωπεία που δημιουργούμε για να προστατευτούμε δεν είναι μόνιμα. Αν εφαρμόσετε τις θεραπευτικές μεθόδους που σας προτείνω στο τελευταίο κεφάλαιο του βιβλίου, θα παρατηρήσετε σιγά σιγά το προσωπείο σας να μικραίνει και ακολούθως τη συμπεριφορά σας να αλλάζει. Και το σώμα σας επίσης μπορεί να αλλάξει. Ωστόσο θα χρειαστούν αρκετά χρόνια για να γίνουν ορατά τα αποτελέσματα στο φυσικό σας σώμα, επειδή το σώμα αλλάζει με πιο αργό ρυθμό λόγω της ύλης με την οποία είναι δομημένο.

Τα εκλεπτυσμένα μας σώματα (συναισθηματικό και νοητικό) χρειάζονται λιγότερο χρόνο να αλλάξουν εφόσον η απόφασή μας γι' αυτό έχει ληφθεί αποκλειστικά από αγάπη. Για παράδειγμα, είναι πολύ εύκολο να επιθυμείτε (συναισθηματικό πεδίο) και να

φαντάζεστε (νοντικό) τον εαυτό σας να επισκέπτεται μια άλλη χώρα. Την απόφαση για ένα τέτοιο ταξίδι μπορείτε να την πάρετε μέσα σε λίγα λεπτά. Θα απαιτήσει όμως πολύ περισσότερο χρόνο να σχεδιάσετε με λεπτομέρεια, να εξοικονομήσετε τα απαραίτητα χρήματα και να ολοκληρώσετε τις διαδικασίες για ένα ταξίδι στον φυσικό κόσμο.

Ένας καλός τρόπος να ελέγξετε την αλλαγή στο σώμα σας είναι να βγάσετε φωτογραφίες σας κάθε χρόνο. Τραβήξτε κοντινά πλάνα απ' όλα τα μέρη του σώματός σας ώστε να φαίνονται όλες οι λεπτομέρειες. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να εργάζεστε για την εσωτερική σας αλλαγή, γιατί αυτή μπορεί να σας κάνει ευτυχισμένους.

Όταν θα διαβάζετε τα επόμενα πέντε κεφάλαια, σας προτείνω να κρατήσετε σημειώσεις για οτιδήποτε νομίζετε ότι ταιριάζει σε εσάς και έπειτα ξαναδιαβάστε το κεφάλαιο ή τα κεφάλαια τα οποία εκφράζουν καλύτερα τη συμπεριφορά σας και, το κυριότερο, τη φυσική σας εμφάνιση.

