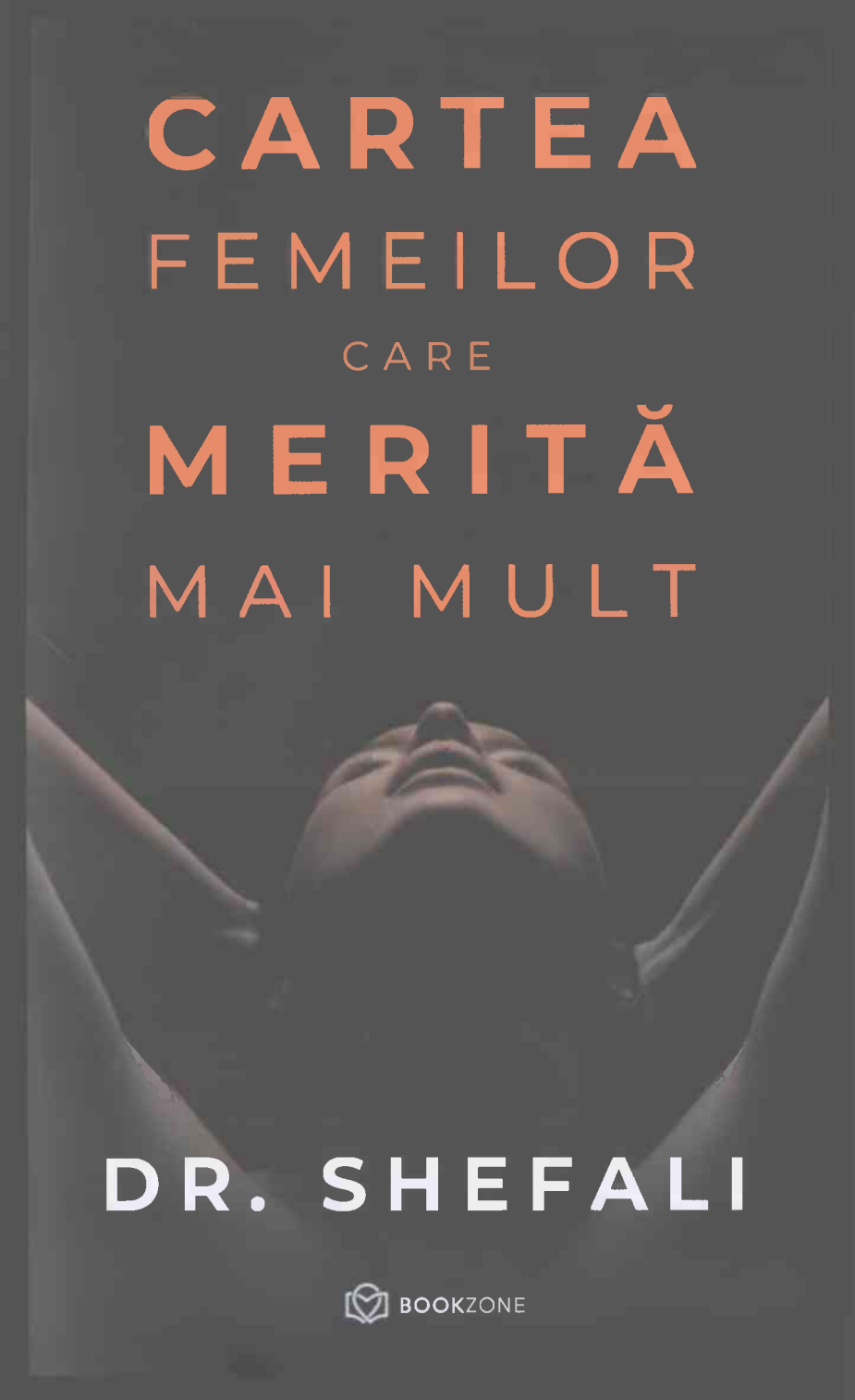
CARTEA FEMEILOR CARE MERITĂ MAI MULT



DR. SHEFALI

BOOKZONE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
TSABARY, SHEFALI
Cartea femeilor care merită mai mult/ Shefali Tsabary; trad. din lb. engleză: Andreea Vrabie. - Bucureşti : Bookzone, 2021
ISBN 978-606-9748-37-4

I. Vrabie, Andreea (trad.)

Grafician copertă: **Cezar Mandă**
Traducător: **Andreea Vrabie**
Redactor: **Andreea Tudorică**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

A Radical Awakening
Copyright © 2021 by Dr. Shefali Tsabary
Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.
All rights reserved.

© Bookzone 2021, pentru prezenta ediţie
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone
Şoseaua Berceni, nr. 104, sector 4, Bucureşti
Comenzi şi informaţii:
Telefon: +40 774 091.579; +40 770 584.429
E-mail: office@bookzone.ro
www.bookzone.ro

Dr. Shefali

CARTEA FEMEILOR CARE MERITĂ MAI MULT

Bookzone
BUCUREȘTI, 2021

Orice trezire radicală are nevoie de o scânteie. Această scânteie aprinde eul etern. Fără el, nimic din toate astea nu ar mai fi.

Această carte este o odă adusă uneia dintre cele mai profunde prietenii pe care le-am cunoscut:

Cu o alta și cu mine însămi.

Recunoştinţă infinită redactorului meu genial, David Ord, care a rămas alături de mine la toate cărţile pe care le-am scris.

Şi redactorului extraordinar de la HarperCollins, Gideon Weil, care a crezut în acest proiect încă de la bun început.

Şi fiicei mele, Maia, care mă inspiră în fiecare zi cu autenticitatea ei.

Vă mulţumesc că m-aţi ţinut de mână în tot acest proces.

VREMEA FEMEII DEȘTEPTATE

Vine o vreme în viața oricărei femei
Când scapă de vechile obiceiuri cum scapă de pantofii vechi din dulap,
Când dă foc listei cu lucruri care „trebuie" și cu obligații
Și când așteptările imposibile sunt aruncate la gunoi.

Vine o vreme în viața oricărei femei
Când acceptarea de către ceilalți, odinioară lucru prețios, se transformă în mărunțiș pe fundul portofelului,
Când vânătoarea după celălalt este înlocuită cu vânătoarea după sine
Și când tentaculele parentale ale cutumelor nu-i mai definesc adevărul.

Vine o vreme în viața oricărei femei
Când dorința ei de a se integra în mulțime se risipește,
Când compulsia ei de a fi perfectă dispare
Și când obsesia ei de a fi populară se distruge de la sine.

Vine o vreme în viața oricărei femei
Când spune, simplu, „destul",
Când masca, artificiile și șiretenia îi provoacă greață
Și când neprihănirea, dogma și superioritatea îi repugnă.
Vine o vreme în viața oricărei femei
Când nu se mai teme de conflict, ci îl ia în piept cu stoicism, ca o leoaică,

Când își protejează autenticitatea la fel de neînfricată cum își protejează și copiii
Și când scapă de rolul salvatorului, știind că nu se poate salva decât pe ea însăși.

Vine o vreme în viața oricărei femei
Când nu se mai ascunde în umbra neputinței sale,
Când nu mai face lucruri mici ca să se simtă ceilalți mari
Și când schimbă rolul victimei cu cel al unui creator.

Vine o vreme în viața oricărei femei
Când devine cu îndrăzneală și fără ezitare suverana supremă,
Când, în sfârșit, se simte pregătită să-și revendice locul în lume
Și când redefinește compasiunea ca iubire categorică de sine.

Vine o vreme în viața oricărei femei
Când, în sfârșit, se eliberează de dependențele copilărești pe care le are față de ceilalți,
Când îndrăznește să-și rescrie manifestul de a trăi pentru ea însăși,
Unul care spune:
Mă eliberez de neputință și de frică,
Divorțez de servitudine și de pasivitate,
Renunț la lipsa de autenticitate și la încâlceală,
Încetez să mă mai prefac că sunt altfel

Și de-acum înainte declar...

Îmi voi atinge puterea supremă,
Voi adopta autonomia supremă,
Îmi voi sărbători valoarea profundă,
Voi întruchipa cel mai aprig curaj al meu
Și îmi voi manifesta cel mai autentic sine.

Acum este momentul.
Sunt pregătită
Să mă trezesc ca să renasc.

evoluția pentru care pledez. Mai mult decât atât, o meriți. Aici, îmi voi împărtăși propriile experiențe, ca să știi că nu ești singură. Am fost și eu în locul tău, în felul meu. Din cauza asta, știu cât de provocatoare și dificilă poate fi această călătorie numită viață.

Te avertizez cu blândețe că s-ar putea ca această carte să fie ca o palmă peste față, mai ales la început. Pune-ți centura de siguranță emoțională înainte să pornești pe acest drum. Din cauză că acest volum este o expunere a tuturor modurilor în care am fost adormită, nu este o lectură confortabilă. Când ne mutăm într-o perspectivă nouă, tindem să fim destul de dezorientate. Acest volum te va provoca în multe moduri neașteptate și poate că vei vrea să-l dai deoparte în multe momente. Cu toții avem o rezistență naturală atunci când vine vorba de adevărurile dure ale deșteptării.

Să fii sigură că doar punând mâna pe această carte vei fi făcut primul pas esențial în goana ta după autenticitate. Structura cărții oglindește căile evoluției tale psihologice și spirituale. Prin urmare, călătoria ta deja a început.

Lasă-te pradă intuiției. Citește pe îndelete. Fă pauze, reflectează, scrie în jurnal. Permite-le acestor pagini să fie călăuza care să te conducă spre propria autenticitate.

Așa că hai să începem, sora mea dragă! Putem s-o facem! Hai să intrăm împreună în ocean. Pe malul celălalt există un nou orizont. Se numește libertate.

AVERTISMENT

Cu toate că am încercat să includ cât mai multe experienţe, e posibil să fi lăsat o mulţime pe afară. Şi cu toate că vorbesc în general despre relaţia bărbat-femeie, încerc, în unele cazuri, să includ şi celelalte orientări sexuale.

Intenţia mea este să fiu cât de cuprinzătoare se poate. Respect total faptul că experienţa umană se manifestă în moduri infinite şi că fiecare dintre ele merită aceeaşi demnitate. Dacă te simţi exclusă, sugestia mea este să nu te concentrezi pe manifestarea exactă a comportamentului exterior, ci pe dinamicile interne la care fac referire.

În formarea experienţelor noastre interioare, avem mult mai multe lucruri în comun decât ne-am aştepta. Aici, vei găsi vibraţie şi, prin ea, o cale spre propria evoluţie.

Partea întâi

ADORMITĂ

în

MATRICE



1

Erodarea sufletului

Ca o sabie în teacă, strălucirea ei rămâne ascunsă.
Ca un arc în tolbă, puterea ei rămâne invizibilă.
Ca o boabă în păstaie, vrednicia ei rămâne mică.
Ca un animal captiv în cuşcă, aşteaptă un semn să fie eliberată.
Ca un fluture în pupă, va ieşi la suprafaţă doar când vechea ei piele va muri.

Când m-am trezit pe marginea drumului, fără să-mi aduc aminte cum am ajuns acolo, am ştiut că am probleme. Adormisem la volan, iar maşina mea se oprise la doar câţiva centimetri de un copac. Epuizată de creşterea copilului şi de programul riguros de doctorat, fără ajutorul rudelor sau al vreunei bone, eram practic la pământ. Şocul m-a trezit. Abia mai puteam respira şi tremuram din tot corpul. Nervoasă şi confuză, am reuşit, din fericire, să reintru cu maşina pe autostradă. Tot din fericire, nimeni n-a fost rănit. Nici măcar maşina n-avea vreo zgârietură.

Incidentul mi-a readus în atenţie un alt tip de distrugere care mă măcina de ceva timp – daunele serioase pe care i le pricinuiam *sufletului* meu.

Erodarea sufletului este un proces gradual – o dăltuire lentă şi distructivă a fiinţei tale interioare, a cărei consecinţă este moartea inevitabilă a tot ce ştiai ca fiind eul tău real. Începe din copilărie şi se răspândeşte ca o

boală contagioasă, mai ales printre femei. Simptomele sale includ pierderea puterii, a autenticității, a vocii și a viziunii. Erodarea sufletului înseamnă, practic, distrugerea cunoașterii interioare. Cu fiecare incident în care ne suprimăm adevărul interior, declanșăm distrugerea celei mai prețioase comori pe care o deținem – propria esență.

Permite-mi să spun exact cum se întâmplă asta. Trista, una dintre clientele mele, își amintește că avea cam patru ani când și-a stricat jucăria preferată – o păpușă căreia îi dăduse numele ei și de care avea foarte mare grijă. Cu inima frântă, își amintește că a plâns ore întregi. Tatăl ei, foarte autoritar, i-a spus să termine cu plânsul, altfel o s-o plesnească. Asta a făcut-o să plângă însă și mai tare.

Pentru că a continuat să plângă și la cină, tatăl ei și-a pierdut cumpătul, i-a distrus păpușa și a aruncat-o la gunoi. Șocată de mânia lui, Trista își amintește că a rămas fără cuvinte. „A fost ca și când pe mine m-ar fi rupt în bucățele și m-ar fi aruncat la gunoi. Voiam să plâng și să urlu. Ba chiar voiam să-l lovesc și să-l distrug cum mi-a distrus și el păpușa, dar am rămas acolo, înmărmurită. Nimeni nu m-a salvat. Nimeni nu m-a alinat. Pentru prima dată în viața mea, am realizat ce înseamnă să fii abandonat. Nu mi-a aruncat la gunoi doar păpușa mea minunată, ci toate sentimentele legate de siguranță, protecție și valoare. De-atunci, n-am mai putut niciodată să am încredere în el sau mama." Din acel moment, și-a dat seama că trebuie să-și ascundă eul adevărat. Așa s-a format armura ei de-o viață întreagă de stoicism emoțional.

Până în clipa de față, chiar și la vârsta de patruzeci de ani, Trista reușește cu greu să-și exprime articulat lumea interioară și sentimentele. Și soțul, și copiii săi se plâng deseori că nu reușesc că creeze o conexiune cu ea pentru că e prea dură și rigidă. Intră în conflicte mai ales cu fiul adolescent, Matt, ceea ce pe Trista a făcut-o să vină la mine la terapie. Abia după multă analiză a ajuns să înțeleagă felul în care scuturile ei din copilărie – retragerea emoțională

și supunerea – interferau acum cu abilitatea ei de a avea o conexiune cu fiul său.

Trista își repeta tiparul din copilărie în cele mai mici amănunte, ba chiar personifica anumite comportamente ale tatălui ei. Când Matt și-a exprimat sentimentele, Trista s-a surprins că este critică și dură cu el. Acum înțelegea și de ce. Matt îi reamintea de tinerețea ei, de fata care era mereu admonestată de tatăl său. Când l-a văzut pe fiul ei mai emotiv, a interpretat asta ca slăbiciune și a căutat să-i strivească sentimentele, neacceptându-l exact în același mod în care tatăl ei nu o acceptase. Pe măsură ce îi reveneau amintiri de mult uitate, a început să-și vindece rănile vechiului ei sine și, în acest fel, și-a deschis sufletul față de fiul ei.

La început, eul nostru adevărat se luptă pentru supraviețuire. Protestează cu putere, atât de tare, încât ni se face greață. Dar cu cât îl ignorăm, cu atât protestele se reduc, până ajung doar un scâncet. Pe măsură ce anii șterg toate amintirile existenței sale, plânsetele de implorare încetează.

Pierderea sinelui este universală. Cu toții i-am simțit rănile devastatoare. Pe măsură ce autenticitatea se erodează, în urmă mai rămâne doar un crater interior cavernos, plin de dizarmonia haosului, care ne afectează fiecare părticică a existenței. Acest lucru se manifestă în tot felul de moduri insidioase și, aparent, nesemnificative:

Mașini care se izbesc de copaci
Come alcoolice
Tulburări alimentare
Epuizare cronică
Neîncredere în propria persoană și autosabotaj
Locuri de muncă fără niciun scop
Termene limită ratate
Facturi neglijate

Apatie
Confuzie și dispreț față de sine
Deconectare și retragere emoțională
Furie și iritabilitate crescute și multe altele.

Accidentul meu aproape fatal m-a zguduit și m-a făcut să conștientizez faptul că nu am ieșit doar de pe drum, ci am ieșit de pe drumul sufletului meu care înseamnă motivul pentru care exist. Cine eram? Cine devenisem, în fuga după obținerea doctoratului, în timp ce încercam să fiu soție și mamă? Cum îi permisesem esenței mele să fie distrusă și aruncată în felul acela?

Mă pricepeam atât de bine să-mi ascund viața interioară, încât nimeni nu știa că sunt distrusă emoțional și pe punctul de a ceda. Smalțul de competență de deasupra acoperea perfect haosul și dizarmonia interioare. Purtam masca supracompetenței și a performanței. În fond, îmi cream acea persoană exterioară de zeci de ani, iar în acel moment era deja bine șlefuită.

La fel cum ni se întâmplă celor mai mulți dintre noi, moartea eului nostru inițial este înlocuită de un personaj pe care-l numim, în mod normal, *ego*, eul nostru fals. Mulți ne maturizăm crezând că acesta este eul *adevărat*. Dar nu ne dăm seama că, de fapt, ne construim întreaga viață bazându-ne pe o fundație falsă, care va avea consecințe emoționale severe în toți anii care urmează.

Rolul egoului

Egoul se naște atunci când uiți de sine. El se dezvoltă atunci când eul este ignorat, negat, suprimat și anihilat în favoarea unei forțe din exterior – în general, vocile altora, în special ale celor apropiați, cultura în care am

fost crescuți sau sistemul de credințe care ne-a acaparat imaginația.

Nu cunosc pe nimeni care să fi evitat înlocuirea eului autentic cu o altă personalitate, masca în spatele căreia eul lor real se află în stare de adormire. Asta li se întâmplă mai ales fetițelor, din cauza patriarhatului general în care trăim, în care băieților li se permite să „fie băieți". Fetițele însă sunt antrenate încă de mici să se potrivească unui model rigid.

Așadar, noi, femeile, suntem condiționate să abandonăm rămășițele adevărului interior de dragul potrivirii cu ceea ce părinții sau cultura vor de la noi și, ca atare, trecem prin viață fără să fim conștiente de această ruptură. Uneori, când suntem nemulțumite sau avem accese de furie, simțim o agitație interioară, dar o minimalizăm ca fiind doar o „stare" sau o atribuim vreunei probleme care ne-a scos din sărite. Trecem cu vederea schisma interioară, fără să fim conștiente de faptul că ea creează fisuri adânci în viețile noastre.

Majoritatea devenim adulte, fără să fim conștiente de modurile false pe care le-am adoptat pentru a ne îndeplini nevoia de iubire și apreciere. Dacă se întâmplă să ne trezească ceva la viață, cum mi s-a întâmplat mie când am ieșit cu mașina de pe șosea, de obicei alergăm spre o zonă de siguranță, în loc să reciclăm vechile moduri de a fi. Lucrurile rămân cam la fel, sub masca lui „suficient de bun".

În acest context, s-ar putea să fii surprinsă să auzi că fațada la care ne referim ca *ego* este, de fapt, „un personaj pozitiv". Egoul este o imagine pe care o avem în minte, un mod de a ne vedea pe noi înșine, care se potrivește cu ce așteaptă familia și societatea de la noi. Pentru că s-a dezvoltat încet, ca răspuns al maturizării și educației noastre, el ne învață, în mod ingenios, un mod de a funcționa care să se potrivească cu realitatea noastră cotidiană.

Copii fiind, nu puteam să ne apărăm singure. În copilărie, nu am avut încotro decât să ne predăm în fața condiționării impuse, chiar dacă asta a însemnat despărțirea

de propria esenţă. Creând un sine fals, egoul, de fapt, este plin de compasiune. Ca aspect necesar dezvoltării, eul fals este ceva ce adoptăm în mod instinctiv, pentru a ne asigura că nevoile ne vor fi îndeplinite. Capcana egoului constă în faptul că loviturile lui asupra esenţei noastre reale sunt atât de graduale, încât nici măcar nu suntem conştiente de felul în care ne schimbă pentru a ne integra în familia sau cultura din care facem parte. Aşa maleabile cum suntem în copilărie, capitulăm în faţa constrângerilor părinţilor, deseori fără să ne opunem. Ne contorsionăm până când ne potrivim imaginii pe care o au alţii despre noi, astfel încât imaginea *lor* despre noi devine imaginea *noastră* despre noi.

Dacă părinţii ne-au certat că suntem prea emotive, prea într-un fel sau prea altfel, multe am reacţionat imediat la nedreptăţile lor printr-o adaptare rapidă, modificându-ne temperamentul astfel încât să se potrivească standardelor lor. Aşa cum i s-a întâmplat şi Tristei, egoul devine armura şi protecţia noastră, ajutându-ne să ne adaptăm la o copilărie care nu este în armonie cu ceea ce suntem.

Atât de mare este dorinţa noastră de a fi văzute şi validate de părinţii şi cultura noastră, încât cădem pradă momelii puternice şi instinctive a egoului, îngropându-ne, încet, încet, natura autentică. Rezultatul este o identitate falsă, pe care acum o prezentăm lumii. Credem că ea reprezintă cine suntem noi cu adevărat, dar este doar o mască pe care o purtăm, pentru a îndepărta teama că suntem nedemne şi de neiubit.

În ceaţă

Cu mâna pe inimă pot spune că am trăit în ceaţă aproape toată viaţa. Mai existau, pe ici, pe colo, sclipiri ale sinelui meu autentic, dar părţi uriaşe din mine au stat

ascunse zeci de ani. Privind în urmă la cine obișnuiam să fiu, nu pot să nu mă întreb cum de atunci când mă simțeam neacceptată sau supusă emoțional pur și simplu mă reduceam singură la tăcere. Femeia care sunt astăzi n-ar permite niciodată așa ceva. Dar aceeași femeie nu doar că permitea asta în trecut, ba chiar o considera ca fiind singura opțiune.

La asta mă refer prin „a trăi în ceață". Ceața este atmosfera care ne înconjoară, femei și bărbați deopotrivă. Ea reduce vizibilitatea și determină negarea realității. Nu vedem lucrurile așa cum sunt ele, de fapt. Această atmosferă este creată de ceea ce cunoaștem cu toții ca fiind *patriarhatul*. Acest sistem al dominației masculine aduce după sine, implicit, reducerea la tăcere și denigrarea femeii și copiilor. Bărbatul, care este obișnuit să fie în vârful ierarhiei, își exercită puterea asupra altora pentru a rămâne acolo. Această ierarhie are potențialul de a deveni toxică, dacă nu este controlată des. Cunoscută drept *masculinitate toxică*, devine tonul ambiental cultural, lăsând cicatrice emoționale și asupra femeilor, și asupra bărbaților. Pur și simplu, ne „încețoșează" lentila conștiinței, cauzând disfuncții severe în viața noastră.

În consecință, femeile și copiii trăiesc într-o stare subconștientă de precauție atunci când sunt în preajma bărbaților. Creștem știind că bărbații sunt la putere. Astfel, conștientizăm faptul că există o potențială amenințare atunci când suntem în preajma lor. Orice femeie știe în mod instinctiv cum să se îndepărteze de un grup de bărbați care pierd vremea pe-o alee. Acest instinct nu este o simplă paranoia. Este o prudență interioară, ascuțită de dovezile culturale puternice ale nenumăratelor violențe împotriva noastră. Deși ar trebui să ne protejeze, este o povară greu de dus.

Îți poți imagina cum conștientizarea acestui pericol potențial ne modelează psihicul? Fie că am avut un tată care doar mai ridica vocea din când în când, fie că am

avut unul care se lăsa pradă atacurilor de furie, învățăm instinctiv să ne apărăm atunci când suntem în preajma bărbaților din viețile noastre. Treaba asta ne vlăguiește și, în final, determină modul în care ne dezvoltăm.

Patriarhatul le dresează pe fete să fie oi care-și urmează turma. Noi suntem proverbiala oaie rătăcită ce-și caută păstorul care, după câte ni s-a spus, e fie Dumnezeu, fie tatăl, fie viitorul soț. Și, asemenea oricărei turme, ne conformăm. Știm că orice oaie se caracterizează prin faptul că-și pierde identitatea unică, că reușește să se confunde cu mulțimea și să devină supusă și pasivă. E inacceptabil și contrar regulilor turmei să ieși în evidență. Este esențial să fim modeste și opace, ca să ne putem integra. Învățăm de mici să dispărem, să devenim atât de invizibile, încât să ne confundăm cu ceața care ne înconjoară.

Văd multe femei care scuză permanent violențele patriarhatului modern. Obiceiul nostru, *modul nostru automat implicit*, este să ne gândim că ceva s-a întâmplat din vina noastră, așa cum un copil crede că din vina lui este neglijat sau părinții îl abuzează. Acesta este motivul pentru care nu taxăm tratamentele toxice. Nu credem că asta este o opțiune. Așadar, comportamentele negative sunt parte integrantă a experienței noastre, pe măsură ce creștem și ne vedem mamele și surorile cum îndură, iar noi ne dezvoltăm cu credința că pur și simplu așa stau lucrurile.

Această carte ne provoacă să punem la îndoială starea de fapt a lucrurilor. Ne provoacă să trecem dincolo de „așa stau lucrurile" și să avem o nouă perspectivă asupra propriei persoane. Începe prin trezirea noastră la realitatea personală – felul în care ne-a modelat biologia, în care ne-a format psihologia și în care ne sperie cultura până într-acolo încât uităm cine suntem. Înțelegând și acceptând aceste trei straturi, ne permitem să ne eliberăm.

Primul pas începe prin a numi ceața *o ceață*, distingând-o, astfel, de realitate. Personal, mi-au trebuit zeci de

mi să pot da un nume experienței prin care treceam. Am trăit atât de mult temându-mă de dezaprobarea celorlalți, încât, pentru a menține armonia, mi-am asumat responsabilitatea pentru tot ceea ce înduram. Dacă oricine altcineva se comporta urât, era pentru că eu eram de vină. Credeam că așa trebuie să-mi asum responsabilitatea. Prea puțin știam eu că, de fapt, ce făceam îl elibera pe *celălalt* de responsabilitate. Asumându-mi eu vina, celălalt putea rămâne liniștit și, deci, fericit alături de mine.

Mi-a luat mult să-mi dau seama de diferența dintre asumarea vinei și asumarea responsabilității. În timp ce învinovățirea mă menținea în starea de frică, însoțită doar de tăcere și complicitate, responsabilizarea îmi permitea să văd cum am participat la propria victimizare și să iau atitudine cu îndrăzneală și curaj.

Frica este sentimentul principal al stării învăluite în ceață. Și pentru că trăim în frică, nu-i spunem toxicității pe nume. Frica este urmată de vină, peste care se adaugă rușinea de a simți astfel de frici și de a nu lua atitudine în fața lor. Am văzut cum funcționează acest ciclu al fricii-învinovățirii-rușinii în propria viață. De fiecare dată când alegeam să tac pentru că îmi era frică, îmi reproșam asta zile întregi după aceea. Abia când am reușit să-mi accept frica am început să mă deștept.

Vezi tu, sunt două săgeți. Una este denigrarea și tăcerea pe care le îndură femeile. Cealaltă este vina-rușinea pe care le simțim pentru că am îndurat. Undeva, adânc, știm că ar trebui să vorbim fără frică. Dar teama noastră gravitează în jurul următoarelor chestiuni:

Ce vor spune oamenii?

Cine voi fi eu fără aprobarea din exterior?

Să-mi spun părerea mă va afecta financiar?

Copiii mei vor fi în regulă?

Voi suferi daune emoționale sau fizice?

Nu doar că ne menţinem în teamă, ci lipsa de curaj ne provoacă greaţă. Trecând de la o frică la alta, ne menţinem vie subjugarea interioară. În final, realizăm că trebuie să-i dăm un nume şi s-o îmblânzim. Devenim pregătite să strigăm din toţi rărunchii: „Şi eu!". În loc să ne sufocăm victimizându-ne, punem capăt lucrurilor care ne-au menţinut în starea aceea de supunere.

Înţeleg când femeile sunt supărate, mânioase sau frustrate. Şi-au suprimat sentimentele atât de mult timp, încât e de înţeles că vor să iasă la suprafaţă şi să simtă nevoia de a striga „Gata!". Astfel de femei sunt considerate „iraţionale", „emoţionale" şi „scăpate de sub control". Probabil sunt ostracizate. Speriate că asta ni s-ar putea întâmpla şi nouă, avem tendinţa de a evita să devenim îndrăzneţe. Dar nu ne dăm seama că devenind femei îndrăzneţe este calea salvării noastre.

Atâta vreme cât frica ne va eclipsa limbajul sufletului, vom continua să fim marionetele forţelor exterioare. Sub tutela fricii, egoul nostru se comportă ca un robot. Reacţionând robotic, devenim sclavele fricii, în multele ei forme:

Frica de respingere
Frica de eşec
Frica de ostracizare
Frica de singurătate
Frica de nevrednicie
Frica de abuz fizic sau emoţional

Suntem atât de condiţionate să ne fie frică, încât o purtăm ca pe un al doilea strat de piele. Atât de răspândită este frica în experienţele noastre de viaţă, încât deseori nu reuşim să ne dăm seama cât de supuse suntem de ea. Din cauza locului pe care-l ocupăm în patriarhat, noi, femeile,

ne permitem să fim reduse la tăcere și intimidate de frica pedepsei din partea bărbaților, deseori mai puternici, din viețile noastre. Odată cu trecerea timpului, această lașitate tăcută devine starea noastră interioară implicită. De obicei, este atât de subtilă, încât nici noi nu prea ne dăm seama de ea.

Indiferent dacă ești sau nu într-o relație toxică ori dacă ai fost sau nu abuzată, ideea e că te afli la câțiva milimetri distanță de această posibilitate. Nu te păcăli că ai fi mai deșteaptă sau mai înțeleaptă doar pentru că nu ai căzut pradă în mod direct unui aspect al patriarhatului. De fapt, e imposibil de evitat. Dacă ești femeie în lumea de azi, ai simțit asta într-un fel sau altul. Poate că încă nu recunoști aceste experiențe pentru ce semnifică ele de fapt, dar s-au întâmplat și, crede-mă, au avut impact asupra ta. Nu cunosc nicio femeie care să fi scăpat de greutatea împovărătoare a patriarhatului în care trăim.

Mi-au trebuit ani întregi să accept cât de mult permisesem demnității și vocii mele interioare să fie strivite de bărbații din jurul meu. Cel mai rușine mi-e să recunosc că am fost atât de orbită și de condiționată, încât am permis să fiu redusă la tăcere în toate modurile aproape toată viața. Aproape că nu-mi doresc să cunoști această parte din mine. Vreau să proiectezi o aură de perfecțiune, înțelepciune și putere asupra mea. Dar mai știu și că doar atunci când îți voi spune adevărul gol-goluț despre propriul proces de deșteptare vei putea să-l începi și tu pe-al tău.

Întotdeauna e mult mai ușor să-ți ascunzi părțile vulnerabile, acelea care nu arată chiar înțelepciune ori îndrăzneală sau care sunt cele mai „bine puse la punct". Dar acum știu că, doar atunci când femeile vorbesc despre procesele lor – acelea adevărate –, și altele se pot simți suficient de în siguranță încât să le împărtășească pe-ale lor. În aceste împărtășiri se petrece ridicarea noastră colectivă.

Să suportăm disconfortul de a dezvălui părți din noi pe care nu vrem să le recunoaștem și pe care categoric nu vrem să le vadă ceilalți face parte din călătoria noastră spre vindecare. Doar dacă ne analizăm noi însene și ne conștientizăm toate părțile interioare vom cunoaște plenitudinea. Să ne integrăm noi însene înseamnă să acceptăm tot ce suntem – ce am făcut și ce *nu* am făcut, părțile bune și pe cele *nu atât* de bune, pe cele puternice și pe cele *slabe*. Plenitudinea nu înseamnă perfecțiune. Înseamnă acceptare – una neșlefuită și profundă a cine suntem în orice moment.

Să-mi scriu povestea în această carte a fost un act de suportare a disconfortului. Uneori, m-am temut de dezaprobarea ta, însă am știut că trebuie să trec peste aceste frici. Dacă n-aș fi făcut-o, n-aș fi putut împărtăși. Și dacă n-aș fi putut împărtăși, nu m-aș fi putut dezvolta. Iar dacă eu nu m-aș fi dezvoltat, nici tu n-ai putea s-o faci.

Acest disconfort este nu doar natural, ci este singura modalitate de a ne lepăda de ceea ce ne este familiar și de a intra într-o zonă nouă. Am fost condiționate să ne ferim de disconfort. Dar îmi doresc ca următoarele pagini să-ți arate că doar atunci când alergăm *spre* acele locuri întunecate din noi ne putem găsi salvarea, adevărul și libertatea.

Când îți ajunge cuțitul la os

Știu că nu sunt singură în misiunea de regăsire a sinelui real. Am stat de vorbă cu mii de femei care vor să iasă din ceață și să-și trăiască deșteptate viețile. Suntem atât de inconștiente că trăim într-un fals sentiment de sine – suprimat și condus de frică –, că deseori e nevoie de mai multe treziri ca să acceptăm realitatea.

Îmi amintesc de clienta mea, Pam. M-a sunat după o zi cumplită. Își petrecuse toată ziua având grijă de familia sa. Făcuse o mulțime de lucruri pentru fiecare: a trebuit să-și ducă bătrâna mamă la doctor cu mașina, a trebuit să-i pregătească îngrijirea la domiciliu surorii ei bolnave, fiica ei avusese nevoie de ajutor să-și mute mobila în apartament, fiul cel mai mic avusese nevoie de ajutor la teme, soțul voia să-i dea feedback la un proiect la care lucra. Iubitoare și blândă, Pam s-a gândit că trebuie să pună nevoile tuturor înaintea nevoilor ei. Făcuse asta toată viața și jucase rolul de autosacrificare. Dar ce nu știa Pam era prețul emoțional pe care trebuia să-l plătească. Nu reușea să pună totul cap la cap.

Cu un an în urmă, se îngrășase 13 kilograme. Fusese la un pas de divorț, după ce descoperise că soțul o înșelase. Își pierdea mereu răbdarea cu copiii. În loc să fie în legătură cu adevăratele sale sentimente, ea doar le acoperea cu rolul de care se ținea cu dinții, crezând că asta îi va oferi salvarea emoțională după care tânjea. Interpreta un rol conform conceptelor condiționate despre ce fel de mamă, soție și fiică credea că trebuia să fie pentru a fi validată. Și asta o distrugea. Doar că nu știa. Era complet acoperită de ceață.

Când i-am sugerat, cu blândețe, că joacă rolul salvatorului și al celui care repară pentru a-și îndeplini nevoile, a ripostat, indignată: „Adică vrei să spui că eu vreau să fac toate astea?" Nu-i venea să creadă că aș putea sugera așa ceva. „De ce aș vrea asta?" a insistat ea. „De ce m-aș epuiza singură, de bunăvoie? Pur și simplu mă dau în vânt după pedepse?"

A durat ceva până și-a analizat tiparele, astfel încât să-și dea seama, în sfârșit, cum jucase rolurile reparatorului, darnicului și salvatorului, fără măcar să-și dea seama. Pam fusese întotdeauna salvatoarea familiei ei cea care găsea soluția, asistenta medicală, mediatorul, împăciuitorul. Acolo unde exista o nevoie, era ea care să

ofere. Așa își obținuse iubirea, pe când era copil. De câte ori ceilalți aveau o nevoie, în loc să-i lase să și-o satisfacă singuri, ea se grăbea să-i ajute. Când venea vorba de a iubi sau a primi iubire, aceasta era singura metodă pe care o cunoștea. Este posibil să fi fost chiar atrasă de oameni care aveau nevoie de ajutorul ei, ca să-și poată juca în continuare rolul familiar. De-a lungul timpului, neștiind cum să aibă grijă de ea însăși impunând granițe sănătoase, a ajuns într-un punct critic.

Femeile sunt antrenate de cultură să primească dragoste prin sacrificiu personal. Un astfel de autosacrificiu capătă o mulțime de aparențe. Indiferent care sunt, noi credem că prin ele vom primi iubirea pe care o căutăm cu disperare în familie. Acest comportament se răsfrânge, ușor, ușor, și asupra prietenilor și a altor cunoștințe. Dacă rolurile noastre de autosacrificiu ne aduc atenție – și chiar nu contează dacă această atenție este pozitivă sau negativă –, le adoptăm. Curând, nu ne mai dăm seama dacă sunt niște roluri sau dacă sunt eul nostru real. Puțin câte puțin, asemenea lui Pam, începem să cedăm fie din cauza epuizării, fie în urma unei crize. Smaltul se crapă, iar lumina începe să pătrundă prin crăpături minuscule.

Apariția luminii acolo unde odată era doar întuneric este traumatică. Atunci când suntem dezgolite, poate pentru prima dată, de rolurile noastre, ne simțim văduvite, pe de-o parte, dar ciudat de vii, pe de alta. Aceste sentimente sunt atât de șocante, încât instinctul este să astupăm crăpăturile înapoi cu vechile tipare și să uităm ce am zărit. Totuși, în timp și după suficiente traume, crăpăturile se măresc. Egoul nu mai poate astupa găurile. Când se întâmplă asta, deseori o numim „cădere nervoasă". Dacă se întâmplă mai târziu în viață, o numim „criza vârstei de mijloc".

În general, doar trauma excesivă poate destabiliza egoul de pe axa sa. Asta se întâmplă când ne ajunge cuțitul la os. Ca terapeut, aceasta este experiența pe care o aștept

la clienții mei. Ea semnifică potențiala moarte a egoului. În timp ce clientul o evită cu disperare, încercând din toate puterile să ocolească o răfuială cu egoul, terapeutul o așteaptă cu sufletul la gură. Când cuțitul ajunge la os, eul real este forțat să-și dea jos masca, ceea ce deseori te poate face să te simți ca o străină față de tine însăți. Apare și sentimentul că nimic nu mai funcționează. Toate strategiile pe care le foloseam până atunci pentru a fugi de adevăr par, în acel moment, să eșueze.

Ziua în care mașina mea a deraiat de pe șosea a fost și ziua în care mi-a ajuns cuțitul la os. În acel moment, am realizat că trebuie să fac imediat niște schimbări. Nu știam de unde să încep sau cum. Știam doar că era timpul. Sufletul meu nu mai suporta să fie erodat în continuare.

Atunci când ne ajunge cuțitul la os, denigrarea făcută pe care le-o permitem părinților și culturii trebuie să fie complet recunoscută și reparată. Partea dificilă este să privim cu sinceritate acest aspect „permisiv" din noi. Este aproape imposibil de acceptat faptul că ne-am lăsat să fim incredibil de neglijate și desconsiderate.

Și-acum, ce? Ar trebui să ne întoarcem la cine am fost crescute să fim? Chiar ne mai putem întoarce în ceață în norul acela de frică, ritualuri, tradiții și previzibilitate pe bandă rulantă?

În cazul în care chiar ne-a ajuns cuțitul la os, alegerea este deseori făcută pentru noi. Putem să ne prefacem că nu e așa, dar așa este. Mințile noastre pot crea tot felul de fantezii, ca să ne facă să credem că totul e la fel ca înainte. Dar undeva, adânc, știm că evităm durul adevăr.

Cuțitul pe os doare atât de tare pentru că masca egoului se sparge atunci când e sub presiune. Obiceiurile și strategiile noastre normale nu mai funcționează: s-au terminat. Acum ne simțim goale de emoție. Iar locul acesta este înfricoșător și amenințător. Cine suntem noi, fără scuturile obișnuite ale egoului?

Dacă am realiza că fisurarea egoului și cuțitul la os reprezintă poarta către renașterea noastră, atunci măcar nu ne-am mai speria așa de tare cu gândul la ea! Dar pentru că nu avem încredere că toate astea se întâmplă spre binele nostru, opunem rezistență. E de înțeles.

Dacă dăm la o parte tiparele și scenariile din copilărie și impunerile culturale, cine mai suntem? Am stat vreodată să examinăm cine am putea fi dacă am scăpa de fațada pe care ne-am construit-o? Dacă suntem suficient de curajoase ca să aflăm răspunsul, suntem pe calea cea bună către descoperirea scopului real al vieții noastre – acela de a fi eul nostru cel mai autentic, aici și acum. Asta înseamnă să săpăm adânc în esența noastră și să dăm deoparte tot ce nu e adevărat pentru persoana care suntem. Înseamnă să ne eliberăm de părțile care nu ne mai servesc și să renunțăm la tiparele care ne mențin blocate. Înseamnă să ne privim frica în ochi și să confruntăm ce zace în spatele ei.

Pentru Pam, a însemnat să renunțe la nevoia de a fi validată ca salvator și reparator. Pe măsură ce își valida singură eul interior, i-a eliberat pe ceilalți de povara de a-i repara egoul. Pe măsură ce a ajuns să se iubească, a început să refuze mai des. La început, apropiații au opus rezistență acestui nou mod de-a fi și chiar s-au simțit trădați, ceea ce este o reacție normală. Dar când au realizat că n-au niciun cuvânt de spus, au început să se conformeze.

Pam a lăsat lumina să intre. În sfârșit, a simțit gustul eliberării de scenariul care-i spunea că ar trebui să se sacrifice pe sine pentru a primi validarea celorlalți. A reușit să răspundă la întrebarea pe care ne-o punem toate la începutul drumului trezirii spirituale: „Sunt gata să fiu eu însămi și să-mi ofer singură, de-acum încolo, validarea pe care o caut cu disperare la ceilalți?"

De la frică la iubire

Cum am învăţat să tăcem în faţa fricii? E ca şi când am şti, instinctiv, din copilărie, că e mai înţelept să taci decât să protestezi. De fiecare dată când am fost pipăită în autobuz, fluierată pe stradă, agresată în magazin sau abuzată de vreun bărbat sau altul, am învăţat să-mi înghit demnitatea. Întotdeauna mi-a fost teamă de pedeapsă, dacă fac prea mult zgomot. Eram mult mai ataşată de cum mă vedeau ceilalţi decât de eul meu autentic. Fiecare femeie care a fost abuzată îmi va da dreptate. Tăcem pentru că ne e teamă că, dacă deschidem gura, vom fi întâmpinate de dezaprobarea celorlalţi şi vom înrăutăţi situaţia.

Opresiunea şi subjugarea culturală sunt stăpânele publicului nostru, iar frica este programa pe care o pun ființă în aplicare. Primim note în funcţie de cât de tăcute şi supuse suntem. Cu cât suntem mai tăcute, cu atât primim notă mai mare. Acestea sunt moştenirile unei culturi patriarhale care distruge pe toată lumea, inclusiv pe bărbaţi. Aceasta este natura unui sistem toxic. Nu scuteşte pe nimeni.

Atunci când ne cufundăm în frică şi în odrasla sa, tăcerea, ne îndepărtăm de iubirea de sine. Unul dintre semnele distinctive ale iubirii de sine este onorarea şi exprimarea liberă a lumii noastre interioare, fără vinovăţie sau ruşine. Suprimarea permanentă a vocii interioare autentice determină deconectarea interioară chinuitoare şi crescândă. Îndepărtând şi ignorând experienţe-entice, promovăm iluzia că ele nici măcar nu s-au întâmplat. Această disociere ne oferă un confort trecător, dar în timp, ne face să pierdem contactul cu experienţele din fiecare moment prezent. Cu cât e mai mare disocierea, cu atât mai mare sunt şi lipsa de conectare şi armonia interioară. Curând, ceea ce spunem, gândim şi facem nu

mai are legătură cu cine suntem, aşa că ne simţim anxioase şi îndurerate.

Când ne predăm manipulării culturale, când „jucăm la sigur", patriarhatul rămâne la putere. Antidotul opresiunii culturale este răzvrătirea îndrăzneaţă împotriva tăcerii. Nu există demnitate în suprimarea şi negarea propriei voci interioare. Aşa ceva nu face bine nimănui. Doar încurajează şi susţine dominanţa patriarhatului.

În majoritatea relaţiilor intime pe care le-am avut ca adult cu bărbaţii, trăiam în frică. Îndrăzneaţă şi curajoasă în ceea ce priveşte cariera, eram exact opusul în interacţiunile personale. Eram lipsită de autenticitate şi îmi permiteam să mă estompez în neant. Mi-au trebuit ani întregi să mă trezesc complet. Denigrare după denigrare, suprimare după suprimare, fiecare moment de negare a adevărului interior crea uşor, uşor, presiune. Mă prefăceam că nu e nimic în neregulă, până când, într-o zi, n-am mai putut face asta. Apoi, totul a luat-o razna.

Pot scrie o carte despre deşteptarea radicală pentru că eu însămi am călcat pe cărbuni încinşi pentru a ajunge aici. Am trăit atât de mulţi ani în minciună faţă de propria persoană, încât am înţeles de ce anume ai nevoie ca să poţi ieşi din ceaţă. Scopul meu nu este să mă concentrez pe durere, ci să le arăt femeilor că e posibil să transformăm durerea în putere.

Nu vrem să vedem că îngroparea adevărului interior este un act de război împotriva propriei persoane, dar chiar asta este. Până nu acceptăm asta, vom continua s-o facem. Atunci când permitem toxicităţii să existe de dragul liniştii, promovăm de fapt războiul. Nu există pace adevărată acolo unde nu există autenticitate. Pacea se naşte doar din acceptarea sinceră a sinelui şi a experienţelor proprii de viaţă.

Iubirea de sine înfloreşte atunci când ne asumăm experienţele prin vorbe şi acţiuni. De fiecare dată când ne respectăm sentimentele şi procesul interior, facem

declaraţii de iubire propriei persoane. Atunci când ne revoltăm împotriva embargoului pe care cultura l-a impus vocii noastre interioare, ne oferim nouă şi celorlalţi spaţiul în care să fim auziţi şi văzuţi.

Imaginează-ţi dacă toate femeile de pretutindeni ar începe să-şi exprime adevărul autentic despre cum se simt să fie ele cu adevărat, inclusiv cu fricile şi eşecurile lor. Îţi poţi imagina câtă eliberare am simţi? N-ar mai trebui să trecem prin viaţă simţindu-ne izolate şi sufocate, pretinzând că avem vieţi perfecte. Ne-am elibera şi pe noi înşine, şi pe ceilalţi.

Atunci când o femeie îşi spune adevărul îndrăzneţ despre ce a trebuit să îndure, se retrage din frica în care s-a împotmolit şi ajunge să trăiască o emoţie nouă – iubirea. Îşi declară: „Mă iubesc pe mine însămi. Vocea e demnă să mi fie auzită. Sunt mai mult decât suma experienţelor mele trecute. Am încredere în vocea mea interioară."

În această carte, le provoc pe femei să treacă de la frică la iubire. Atunci când ne spunem poveştile şi ne simţim văzute, ne integrăm în noi însene. Curând, apar în interiorul nostru coerenţa şi plenitudinea crescânde, care poate că n-au fost dintotdeauna acolo. Atunci când o femeie îşi manifestă curajul de-a vorbi în numele ei, la fel ca fluxul mării, eliberează calea pentru ca alte femei să se emancipeze şi să-şi asume puterea. Atunci când femeia începe să trăiască autentic, şi alţii sunt încurajaţi să facă la fel. Atenţia se mută de la frica faţă de propria stare de bine la iubirea pentru toată lumea. Înţelege că, punând capăt propriilor frici, se iubeşte pe sine, le iubeşte pe surorile şi pe fiicele ei.

În timp ce ajungem să observăm care este modul prin care participăm la propria opresiune, putem începe să facem paşi mici către exprimarea de sine. Poate că va necesita timp, pentru că nu suntem obişnuite să ne auzim exprimându-ne adevărul. Poate putem începe cu o prietenă apropiată sau cu o figură maternă. Sau putem face terapie,

pentru a lucra cu un străin oarecare. Dar când facem asta, ne manifestăm conştient ca persoana care suntem, în loc să rămânem în poziţia de victime inconştiente şi pasive.

Conştientizarea felului în care cultura ne-a suprimat şi ne-a redus la tăcere ne permite să ne înţelegem mai bine psihicul. Această conştientizare nu este una pasivă, ci necesită o examinare atentă a dinamicilor noastre interioare şi a felului în care au fost ele determinate de condiţionările impuse. Prin acest proces activ al demolării şi discernământului, conştientizarea se transformă în deşteptare.

Poate că în timp ce citeşti aceste cuvinte te vei simţi intimidată sau copleşită. Poate că te vei simţi nepotrivită, într-un fel sau altul. Dacă se întâmplă asta, eu sunt aici să-ţi domolesc emoţiile prin a-ţi spune că nu există un mod perfect prin care să te trezeşti. Şi nici nu este despre a ajunge la destinaţie. Pur şi simplu, este vorba despre dezvăluirea persoanei care eşti – o dezvăluire care se va întâmpla natural, pe măsură ce le permiţi acestor cuvinte să-ţi pătrundă în minte. Aceasta este calea conştiinţei. Este asemenea unui bec care se aprinde într-o cameră întunecată. Aceste cuvinte sunt becurile tale. Pe măsură ce se aprind, vei începe să vezi ce anume a stat, până atunci, ascuns în umbră. Şi atunci când se aprind toate, nu vei mai putea să nu vezi. Este un rezultat natural al noii tale conştiinţe.

Eşti aici. Înseamnă enorm. Hai să respirăm adânc şi să trecem, împreună, la următorul capitol.

2

Ideea de *Femeia Aia*

Nu poţi fi doar bună, ci minunată,
Nu doar minunată, ci extraordinară,
Nu doar extraordinară, ci excelentă,
Nu doar excelentă, ci perfectă,
Nu doar perfectă, ci în război împotriva sinelui.

„De fiecare dată când intru într-o relaţie, mă pierd pe mine însămi", îmi spun deseori femeile. Nu mă surprinde când o femeie îmi spune că este într-o relaţie care-i distruge şi ultima fărâmă a ceea ce a fost odată. Nu mă surprinde deoarece, în timpul procesului de muncă interioară pe care-l parcurgem împreună, ştiu că vor ajunge să-şi dea seama că relaţia lor nu este punctul unde autenticitatea lor începe să se distrugă. Relaţia este doar dovada colapsului final al unei lumi interioare deja sfărâmate.

Nimeni nu se pierde pe sine altcuiva. Ci vine *deja pierdut* lângă altcineva.

Rătăcirea de sine a început cu decenii înainte să devenim adulte şi să avem relaţii. Tendinţa de a ne îndepărta de eul nostru real a fost întipărită în noi cu fiecare bătaie a inimii mamei, pe când ne aflam în burta

ei. Felul în care suntem astăzi a trecut prin barier generaţiilor, doar că nu realizăm asta până ce o relaţ nu ne oglindeşte rătăcirea. Dacă suntem suficient c norocoase, observăm tiparul şi ne trezim.

Cu toate că nu este ceva de care să fim conştient în mod normal, majoritatea femeilor sunt antrenat încă de la o vârstă fragedă, să tânjească după ceea ce e numesc tripla ameninţare: nevoia de *aprobare, validar* şi *laudă*. Această triplă ameninţare este o modalitate de trece cu vederea vidul care se odihneşte în noi, acolo unc esenţa noastră trebuia să înflorească. În lipsa conştient zării a cine suntem cu adevărat, tripla ameninţare devir surogatul nostru inconştient – un fel de afrodiziac.

Atunci când vorbesc despre *esenţa* noastră, m refer la identitatea ancorată în inima sinelui. Viziune asupra noastră este neîndurătoare cu orice scop di afară. Atunci când avem la dispoziţie spaţiul pentr a explora şi a umbla nestingherite, „plantându-ne" î propria noastră esenţă, descoperim cât de incredibil c puternice suntem. Problema este că alţii au jucat rol principal în psihicul nostru mai mult decât noi însen Asta stă la baza maladiei noastre. E şocantă măsura î care suntem modelate şi menţinute de alţii.

Deşi am lucrat cu sute de femei atât acasă, în Indi cât şi aici, în Occident, nu cred că am întâlnit vreuna ca să nu fi fost educată să relaţioneze cu ceilalţi în ace mod maleabil, dacă nu chiar servil. Nu vorbesc despr bătăi şi abuzuri. Mă refer la confuzia intensă şi radica referitoare la cine suntem noi cu adevărat. Vorbes despre tendinţa comună de a ne spulbera identitatea c dragul cerinţelor celorlalţi şi ale culturii. Indiferent de c mască poartă, fiecare femeie se luptă cu pierderea sinel său esenţial în mâinile celorlalţi. Cine suntem atun când ne dezbrăcăm de condiţionările culturale, când n eliberăm de identificarea cu rolul de fiică, soră, soţie sa mamă a cuiva?

Este extrem de important să ne înțelegem tiparul de femeie. Indiferent unde ne aflăm pe glob sau ce venituri avem sau dacă am crescut la o fermă din Pakistan sau din Ohio, am fost modelate, în măsuri diferite, după acest tipar. Una poate că a primit aceste elemente fundamentale la cina comună cu oaie *biryani*, alta la un prânz de după slujbă, cu friptură și cartofi. Însă oricum ar fi fost transmise mai departe, indiferent de limbă, realitatea este că noi, femeile, suntem condiționate să avem rețineri și să ne dăruim pentru a ne asigura că nevoile celorlalți, în special ale bărbaților, sunt împlinite înaintea alor noastre. În consecință, deseori suferim de oboseală și *burnout*. Ne trezim că suntem iritabile și morocănoase, fără să știm și de ce.

Cea mai profundă iubire de sine reiese, până la urmă, din înțelegerea felului în care au apărut uitarea și disprețul de sine. Pentru a face asta, trebuie să pătrundem adânc în noi înșene și să înțelegem mai întâi severitatea despărțirii de ființa noastră interioară. Doar atunci va începe transformarea.

Parte din procesul de trezire presupune să stăm în fața unei oglinzi metaforice și să vedem fiecare credință falsă pe care am adoptat-o și fiecare tipar disfuncțional în care ne încadrăm de bunăvoie. Până când nu vom face această evaluare dureroasă și detaliată a mecanismelor noastre interne, nu vom observa tiparele și nu vom reuși să ne eliberăm de ele.

Adevărul este că nimănui nu-i face plăcere să considere despre sine că a fost modelat de cultură și cu atât mai puțin nu ne face plăcere să auzim că mai tot ce am știut despre rolul de femeie sunt minciuni. E nevoie de o privire mai profundă spre interior, unde va trebui să dăm la o parte strat după strat de condiționări, pentru a descoperi în ce măsură am fost fraierite. Din moment ce mai tot ce știam sunt minciuni, procesul e înfricoșător. Ce adevăr șocant!

Înţeleg reacţiile tale. Chiar le înţeleg. Şi pentru mine a fost extrem de dificil să mă trezesc în faţa acestor adevăruri. M-am simţit trădată de părinţi şi de cultură. Am fost furioasă şi frustrată. Am vrut să mă ascund şi să mă retrag din lume. Astfel de sentimente sunt naturale. Părăsirea matricei nu este niciodată o cale confortabilă. Este presărată cu emoţii derutante. Totuşi, dacă poţi accepta disconfortul din interior, în loc să te opui, vei putea începe să observi importanţa unei astfel de evaluări interioare detaliate.

Cu cât ne uităm mai mult dincolo de iţele noastre psihologice pentru a înţelege ce zace acolo, cu atât mai mic este riscul să ne încurcăm în ele în viitor. Dar dacă nici măcar nu suntem conştiente de cum ne-am încurcat în ele până acum, cum vom putea să nu ne mai prindem în ele la nesfârşit?

Oricât de dificilă ar fi această muncă interioară, ea îţi mai promite şi un dar minunat – cel al autenticităţii. Cele mai multe dintre noi nu-şi dau seama de câtă de puternică poate fi forţa autenticităţii. În propria mea viaţă, am început să mă apropii de eliberarea interioară abia după ce am depus munca asiduă, dar glorioasă, de a scăpa de straturile mele neautentice. Spre asta te conduc şi pe tine aceste cuvinte. Ştiu că pot durea câteodată şi că pot crea disconfort. Dar sunt aici, lângă tine, să te încurajez. Să continuăm.

Este „cuminte" bun şi pentru tine?

Deşi se manifestă în diverse moduri, majoritatea femeilor se supun singure ca rezultat al presiunii interioare comune, care se poate vedea în întrebarea *Sunt suficient de bună?*

Cine de pe planeta asta ar putea să îndeplinească toate standardele impuse de cultură? Ai dreptate – nimeni. Dar nu asta ni se spune. Ni se dă impresia falsă că putem, cumva – doar dac-am fi destul de *într-un fel* sau *în altul* –, să devenim, în mod miraculos, atât de bune. Desigur, asta este o capcană care conduce la un sentiment chinuitor și permanent de nevrednicie.

Să ne prețuim, să ne iubim și să ne respectăm pe noi înșene doar dacă suntem în felul *x*, *y*, *z* este doar scenariul subconștient cu care suntem împovărate de atât de mult timp. Ne considerăm demne doar dacă îndeplinim anumite criterii. Trebuie să devenim cineva sau ceva și doar atunci suntem acceptate.

Atât de generalizate sunt lipsa de autenticitate și lipsa sinelui, că uneori suntem de părere că reprezintă un aspect al ADN-ului emoțional al femeii. Pare că suntem condiționate să ne rătăcim, antrenate să ne uităm eul real, manipulate să renunțăm la cine suntem noi cu adevărat. Ne pierdem pe noi înșene încă dinainte de a ne naște, prin strămoșii noștri, generație după generație.

Poate că nu te identifici ca fiind pierdută, din moment ce rătăcirea se deghizează în moduri inteligente. Apare în următoarele situații:

Frica de a-ți exprima părerile

Inabilitatea de a crea granițe sănătoase

Apatie și retragere

Ieșiri provocate de iritabilitate și nerăbdare

Lipsa dorinței sexuale

Renunțarea la propriile scopuri

Lipsa îngrijirii de sine

Ocupație fără niciun scop

Copleșire și sentimentul de a fi sfâșiată

Confuzie și ambivalență
Tărăgănare și autosabotare
Neîncredere în sine
Îngrijorare și anxietate permanente
Dependență de mâncare sau de substanțe

Practic, pentru a obține cele trei droguri valoroase care sunt *aprobarea*, *validarea* și *lauda*, femeile își schimbă forma și se transformă în oricine vor cei din jurul lor să fie. În fond, suntem doar persoanele inconștiente de sine care am fost condiționate să fim. Acest lucru se aplică în special în cazul acelora care au crescut crezând despre ele însele că sunt „fetele cuminți". „Fata cuminte" încearcă cu disperare să fie validată, caută sentimentul de apartenență și de aprobare din partea celorlalți. De mică, învață că bunătatea ei vine din două surse principale: *conformarea* și *deservirea celorlalți*. Cele care au fost crescute pe post de copii-trofeu pot adăuga încă un motiv pe listă: *excelența*. Acest fel de a fi formează un șablon emoțional – un mod obișnuit de a răspunde la lumea exterioară. Apoi, femeile confundă acest mod programat de a fi cu eul lor real.

Există o diferență majoră între a fi autentică și a fi cuminte. Ajungem atât de prinse în mesajele care ne transmit să fim cuminți, încât renunțăm complet la autenticitate și la alinierea cu eul nostru fundamental. Abia când vedem felul în care atașamentul față de cuminție ne desparte de interior începe să se schimbe situația.

Dar nu e bine să fii „cuminte"?

Măcar de-ar fi fost așa de simplu! Problema este că această cuminție este doar o acoperire benignă a ceva mult mai sinistru și, în final, imposibil de obținut. De fapt,

ca împlinește așteptările conform cărora trebuie să ne comportăm într-un anumit fel, indiferent dacă acel comportament se potrivește cu cine suntem noi sau nu. Comportamentul se consideră „cuminte" doar atunci când se conformează unor standarde exterioare, fie ale unei alte persoane, fie ale societății în ansamblul ei.

În felul lor, și băieții au propriile standarde de conformitate. Cu toții avem. Cultura își forțează copiii să se conformeze și, prin urmare, îi crește să fie lipsiți de autenticitate. Doar că fetelor le este exagerat de greu, pentru că noi suntem învățate să fim validate doar pentru că suntem cuminți, pentru a perpetua puterea patriarhatului. „Bun", „cuminte" pentru femei înseamnă serviabil, mai-puțin-decât, nu egal. Băieții? Ei pot fi cuminți sau obraznici, buni sau răi. De fapt, uneori, cu cât mai „obraznici" sunt, cu atât mai multă validare primesc. Ba chiar pot deveni și președinții Statelor Unite.

Pentru a analiza această problemă, trebuie mai întâi să renunțăm la ideea că există un standard de cumințenie, eliminându-l complet. Fără un astfel de standard, totul se schimbă odată ce recunoaștem că el este toxic. Noțiunea că suntem suficient de buni sau bune doar dacă îndeplinim criteriile *x*, *y* sau *z* este disfuncțională și ar trebui abandonată. Atunci când credem astfel de minciuni, încercăm să ne potrivim standardelor, pentru a ne simți valoroși. Ne cântărim permanent pe un cântar cu numere și comparații false.

Construindu-și stima de sine în funcție de modul în care e văzută în relații, femeia cuminte crede că, dacă nu pune viețile altora înaintea ei, atunci nu este suficient de grijulie și iubitoare. Dacă nu le face pe plac celorlalți, este considerată egoistă și rea. Dacă se întâmplă să fie autoritară sau pretențioasă, este catalogată drept „scorpie"[1].

[1] *Bitch*, în engleză (n. tr.).

Desigur, nu toată lumea urmează orbește cutumele societății. Mulți renunță prin adolescență, fie retrăgându-se într-o lipsă apatică de performanță, fie devenind rebeli. Îți amintești ce făceai când erai tânără? Te supuneai orbește și te transformai în simbolul „fetei cuminți"? Sau te-ai trezit într-o perioadă de neliniște și apatie? Sau poate că ai devenit o rebelă în toată regula?

Indiferent de cum s-a manifestat în adolescență și mai târziu, este important să ne dăm seama că există un arhetip pe care am fost condiționate să-l urmăm. E mai important să ne dăm seama cu ce luptăm sau de ce anume fugim, decât să alegem să ne răzvrătim împotriva sa ori să i ne supunem.

Indiferent în ce mod unic te-ai manifestat ca adolescentă sau adult, poți să fii sigură că îndoctrinarea inițială din copilărie a rezultat în nevoia triplă pentru *aprobare*, *validare* și *laudă*. Așa crește fata cuminte, uitând că există ca individ cu drepturi depline. Este antrenată să existe *doar în context*.

Blocată în resentimente

Dacă suntem femei, împărtășim o istorie comună. Nu contează că eu sunt creolă și tu ești albă sau că eu sunt mai plinuță și tu ești toată numai mușchi. Dacă suntem femei, împărtășim un nucleu comun. Din cauza acestui fapt, într-o manieră sau alta, fiecare dintre noi a fost afectată de patriarhat. Acesta este doar produsul secundar al faptului de a fi femeie în epoca modernă.

Din moment ce propria mea poveste ilustrează felul în care funcționează spălarea pe creier, îngropându-mi, subtil și foarte adânc, esența, permite-mi să-ți împărtășesc câteva aspecte-cheie ale societății în care am crescut.

Indiferent de mediul tău de proveniență, vei vedea rapid cât de multe avem în comun.

În acest moment, în timp ce scriu aceste rânduri, peste tot la televizor apare mișcarea „Black Lives Matter" Eu am crescut într-o cultură în care pielea albă era idolatrizată în mod deschis și cu nerușinare. Cea mai cunoscută cremă de față se numea *Albă și Minunată*[2]. Se vinde foarte bine chiar și-acum, când citești rândurile astea. Fetele indiene cu pielea măslinie au fost învățate încă de mici că pielea lor nu se încadrează în standardele ideale. Și nici textura părului, mărimea șoldurilor sau lungimea picioarelor. Tot ce sunt ele pur și simplu nu este suficient. Așadar, apar decolorările faciale, dietele bazate pe lichide și îndreptarea părului.

Mi s-a oferit prea multă atenție din cauza pielii mele și a ochilor mai deschiși la culoare, într-o țară care idealizează astfel de trăsături. Cu toate că aveam o piele mai deschisă la culoare decât a cunoștințelor mele, tot nu mă simțeam suficient de albă și, prin urmare, am crescut cu o doză generoasă de dispreț față de sine, comparându-mă întotdeauna cu standardele albe ale frumuseții, pe care le vedeam afișate pe toate coperțile revistelor și pe ecranele televizoarelor.

Copil fiind, validarea exterioară pe care o primeam pentru felul în care arătam mă deruta. Primeam atenție extremă, în special din partea bărbaților mai în vârstă, în același timp în care trebuia să îndur disprețul și batjocura, în special din partea femeilor mai în vârstă, iar toate astea înainte să împlinesc vârsta de zece ani. Îmi amintesc că mă gândeam: „Cum mă pot urâți sau degrada suficient cât să nu se mai supere nimeni pe mine pentru atenția pe care o primesc?"

Prietena mea cea mai bună din vremea aceea mi-a povestit, la un moment dat, ce a însemnat pentru ea să

[2] Fair And Lovely, în original (n. tr.).

fie lângă mine în toți acei ani. „Să merg cu tine pe stradă era cea mai urâtă experiență", mi-a mărturisit ea. „Primeai toată atenția. Oamenii te opreau să-ți laude ochii sau să te ciupească de obraji, pe când mie nu-mi arunca nimeni nici măcar o privire. Ca și când eram invizibilă." Îmi amintesc că m-am simțit jalnic când mi-a spus toate astea. Am simțit nevoia să-mi cer scuze, să mă reduc la ceva mai mic în ochii ei, ca să se simtă mai bine.

Cum trebuie să se fi simțit prietena mea știind că nu ea era cea drăguță, doar din cauză că avea ochii negri și pielea măslinie? Cât de stricată este o cultură în care tinerele cresc simțindu-se inferioare altora, doar pentru că nu se potrivesc unui standard idealizat al frumuseții?

Ideea este că multe fete s-au molipsit cu acest standard „albit" al frumuseții. Motivul este că suntem permanent judecate – fie lăudate, fie denigrate – în funcție de felul în care arătăm, ceea ce nu putem deloc controla. De fiecare dată când valoarea noastră este legată de ceva din afară, practic am încurcat-o. Ne simțim bine atunci când suntem validate, și mizerabil atunci când nu se întâmplă asta.

Nu ne putem abține să nu detestăm femeile care au ce credem că avem noi nevoie pentru a ne simți valoroase. Acest resentiment din partea femeilor din viața mea nu e nou pentru mine. Urechile mele de copil au auzit nenumărate comentarii răutăcioase din partea altor femei, legate de felul în care arătam. Una dintre vecinele mele, pe care o strigam, plină de căldură, „mătușica", mă avertiza deseori: „Să nu crezi că frumusețea ta o să reziste. Doar că acum ești tânără." Poate că voia să sune altfel, plină de compasiune, dar eu auzeam doar batjocura și dezgustul. Însă ce nu-și dădea ea seama era că eu începusem să disprețuiesc felul în care arătam și că-mi doream să arăt, pur și simplu, ca toți ceilalți.

Până am împlinit unsprezece ani, am descoperit o modalitate de a rezolva problema. M-am îngrășat. Oricât de ironic ar părea, aceasta este o abordare des întâlnită

a femeilor care încearcă să se facă mici în ochii celorlalţi până aproape de invizibilitate. Aceasta a fost strategia mea şi a şi funcţionat. În sfârşit, eram lăsată în pace. Cu toate că mai atrăgeam privirile bărbaţilor, măcar nu mai eram disprețuită de femei. Înainte de toate, îmi doream ca oamenii să nu mai fie răutăcioşi cu mine. Îmi doream să mă placă.

Până la vârsta de treisprezece ani, eram complet îndoctrinată cu teoria ruşinii şi a subordonării. Am învăţat de la femeile din jurul meu că nu trebuie niciodată să ies în evidenţă sau să ocup prea mult spaţiu. Treaba amuzantă este că nu am învăţat asta de la bărbaţi, ci mai degrabă de la femei. Desconsiderarea lor a fost cea care m-a învăţat că e mult mai avantajos să fiu pe post de decoraţiune decât să ies în evidenţă. Era mai bine să urmez drumul deja pavat – poate să termin facultatea şi să lucrez vreo câţiva ani, dar, categoric şi rapid, să mă căsătoresc, să mă aşez la casa mea şi să fac vreo câţiva copii.

Drumul se termina acolo, ca şi când calitatea de soţie şi cea de mamă a unei femei erau destinaţia supremă. Mă speria să o iau pe un drum diferit. De ce s-ar sinucide social o femeie? Era mult mai simplu să înghit gălușca oferită la fiecare petrecere pentru gravide şi să urmez calea *Femeii Aleia*.

E important să ne observăm scenariul interior din jurul acestor standarde şi să examinăm consecinţele toxice pe care le generează. Doar atunci când vom observa daunele emoţionale răspândite de o cultură menită să suprime modurile naturale de viaţă începem să ne dezvăluim eul autentic. Primul pas pe acest drum implică conştientizarea multelor moduri prin care cultura ne-a blocat într-o somnolenţă perpetuă.

Cum devii *Femeia Aia*

Dacă vei sta să te gândeşti la asta, vei realiza cât d multe angoase au femeile, indiferent de contextul lor socia sau cultural. Miile de lucruri pe care ni le facem la păr, c să-i oferim strălucire şi volum, lucrurile pe care le facen să ne modelăm şi colorăm unghiile cu nuanţe şi sclipici sumele uriaşe de bani pe care le cheltuim pe farduri ş numărul de tutoriale pe YouTube pe care le urmărim, c să învăţăm trucuri pentru modificarea formei feţei – toat acestea denotă uriaşa noastră deconectare interioară.

Ne acoperim golul interior în multe feluri: diet peste diete, sutiene cu push-up, tratamente cu Botox, gen false. Plus lenjeria intimă modelatoare pe care-o îmbrăcăn pentru a crea un corp pe care, de fapt, nu-l avem în mo natural, chiloţii tanga pe care îi purtăm ca să accentuăn forma feselor, hainele după care alergăm mereu sa pantofii extrem de inconfortabili pe care îi încălţăm Toate astea puse cap la cap, cantitatea de energie pe car o depunem „reparându-ne", temătoare, aspectul exterio este uimitoare. Desigur, multe dintre noi se împotrives acestor norme şi fac tot ce pot pentru a zădărnic „standardul". Când facem asta, deseori renunţăm la to fără discriminare, ignorând complet grija de sine.

Golul interior pe care-l simte o femeie, indiferen de contextul în care se află, reiese din faptul că esenţ ei a fost subminată încă de la început. Într-un fel sa altul, spiritul ei a fost zdrobit. Am fost spălate pe creie crezând că existenţa noastră poate fi împlinită doar dac ne încadrăm în nişte standarde imposibile ale bunătăţi şi frumuseţii, care, pentru multe dintre noi, se întâmpl să fie însăşi perfecţiunea. Desigur, aceasta este relativă Practic, înseamnă să simţi *presiunea de a fi mai mult di ceea ce nu eşti.*

Standardul cumințeniei se manifestă în multe alte moduri în afară de aspectul fizic. Există moduri prin care ne putem opri vocea interioară și tăcea în timpul unui conflict. Ne sperie independența în gândire și în stil, așa că ne prostim singure. Mai există și moduri prin care nu putem spune „nu" pentru că ne e frică de pedeapsă. Toate acestea ne subminează tezaurul puterii interioare, pe care l posedăm, dar pe care nu-l accesăm niciodată.

Aceste modalități de-a exista nu sunt predate în mod explicit, și nici nu trebuie să fie. După cum am spus și mai devreme, ele coboară asupra noastră, din eter, transmise prin cordonul ombilical, de la mamă la fiică. Absorbim atitudinile pe care le observăm în jurul nostru prin osmoză. Din cauză că această generalizare traversează toate culturile, noi credem că este modul natural de-a fi al unei femei – modul *Femeii Aleia*.

Ce intenționez să-ți demonstrez este că toate astea, *toate*, sunt nenaturale și pur culturale. Vreau să-ți demonstrez cum suntem manipulate în mod grosolan de o cultură inconștientă să facem mare parte din ceea ce facem. Apoi, vreau să-ți demonstrez că nu trebuie *deloc* să ne supunem ei.

Știu la ce te gândești: „Mișto maxime, dar nu prea sunt reale!" Propria mea dependență față de etichetarea *Femeia Aia* m-a înrobit în primii patruzeci și doi de ani din viață. Mi-a blocat gâtul atât de tare, încât singurul sunet pe care-l scoteam era o șoaptă falsă. Îmi strângea coastele în corsetul său strâmt. S-a ridicat sub tălpile mele fragile sub forma tocurilor cui. Mi-a transformat formațiile îndrăzneție în îndoieli scâncite și adevărurile în minciuni sfruntate. Mi-a acoperit pielea de pe față și mi-a înlocuit o cu măști. Mi-a perforat liniștea cu o anxietate permanentă, pe măsură ce-am încercat să mă compar cu alte femei.

Indiferent de cât de departe locuim de casă, cine devenim, cât de multe lucruri realizăm, cât de slabe reușim

să fim sau de câte ori câştigăm concursuri organizate pentru părinţi, suntem asediate de stereotipuri întărite de femeile printre care am crescut. Aceste arhetipuri timpurii sunt fundaţia psihicului nostru.

De aceea, primii ani de viaţă sunt cruciali. Ce acumulăm în copilărie ne formează culoarea celulelor şi vâscozitatea sângelui. Urechile noastre tinere şi minţile sensibile ascultă cu atenţie cum mamele îşi revendică autoritatea sau nu reuşesc s-o aibă, iar taţii noştri îşi folosesc puterea sau abuzează de ea. Arhetipurile timpurii cu care ne înconjurăm devin ale noastre. Ele devin fundaţia pe care noi stăm.

Singura modalitate de-a depăşi aceste arhetipuri este să le distrugem. Şi singurul mod prin care le putem distruge este să eviscerăm fiecare identitate falsă pe care au creat-o în noi. Cine ştim că suntem trebuie să moară pentru ca esenţa noastră, eul nostru real, să poată reveni la viaţă, iar noi să putem începe să trăim autentic.

După cum ştim, nu e lucru uşor să transformăm vechea paradigmă a *Femeii Ăleia* într-una complet remodelată de la interior. E nevoie de îndrăzneală. Suntem creaturi ale homeostazei care, în general, preferă să se complacă, în loc să plece în aventură, şi să fie constante, în loc să creeze haos. Doar când ni se insuflă un spirit sălbatic şi suntem gata să ne tulburăm viețile reuşim să transformăm ceea ce e învechit în ceva profund diferit.

Vorbesc despre adevărata renaştere spirituală, genul care necesită curaj interior intens şi care este opera luptătorilor spirituali. Genul de transformare la care mă refer necesită *trezire radicală*.

3

Îndrăznim să ne asumăm rolul?

Dacă teaca n-ar fi ocupată de sabie, ar rămâne liberă.
Dacă tolba n-ar ascunde săgețile, ar fi goală.
Dacă cochilia n-ar îmbrățișa scoica, ar rămâne găunoasă.
Una are nevoie de alta, pentru valoare și scop,
Niciuna nu este completă fără cealaltă.

Chiar dacă femeile par sortite să fie roabele cerințelor culturale, puterea de a ne rescrie destinele este în noi. Aici joacă un rol trezirea noastră radicală. Cu cât ne recunoaștem mai mult din emoțiile dureroase din trecut, somnolența spirituală și dependențele psihologice, cu atât mai pregătite suntem să le depășim. Doar dacă ne înfruntăm demonii putem să-i învingem. Doar când îi vom examina, unul câte unul, doar atunci ne putem lua înapoi puterea.

Această carte ar putea fi o compilație răsuflată de idei jalnice, concepută pentru a motiva femeile să-și atingă potențialul sau pentru a le liniști pe cele furioase. Ar putea fi o colecție de mesaje inspiraționale, despre cum să ne luăm puterea înapoi. Multe femei au scris astfel de cărți. Dar eu nu sunt interesată să motivez oamenii, ci mă concentrez pe deșteptarea femeii, care e ceva complet

diferit. Până nu desființăm modurile în care am ajuns unde suntem, cuvintele motivaționale n-o să aibă niciun efect Ele sunt doar bandaje, nu sunt tratamentul. Pentru a ne trezi, trebuie să depășim dorința de a fi fericite, motivate sau pozitive. Acestea sunt calități extraordinare, dar până nu suntem dispuse să muncim cu noi însene, vom oscila în continuare între bine și rău. Doar prin vindecare interioară radicală ne putem naște din nou cu adevărat.

Primul pas al acestei *munci interioare* este chia acela de a ne îndrepta lăuntric, așa cum sugerează ș termenul. Instinctul este să privim în afară. Mare parte di deșteptarea noastră spirituală implică un proces durero și anevoios al adevărului și reconcilierii. De fapt, procesu adevărului și reconcilierii din Africa de Sud post-apartheid și Germania post-nazism a implicat fix asta – o repovestir dureroasă a situațiilor de abuz și durere, deseori de față cu agresorii. Acest proces onorează vindecarea care apar atunci când le acordăm rănilor noastre spațiu pentru a f văzute, repovestite, înregistrate și vindecate. Începe c confruntarea brutală a propriei suferințe. Fără ea, nu a cum să ajungi la bucurie. Adevărata vindecare implic întotdeauna o recunoaștere completă a durerii.

Evitarea acestui proces înseamnă *bypass spiritual* Acest termen implică evitarea emoțiilor dureroase, pentru a ne demonstra nouă și celorlalți aparența superiorități spirituale. Adevărul este că nu ne putem „supraspiritua liza" forțându-ne să ne simțim bine. Acesta este, de fapt opusul scopului luptătorului spiritual.

Simțindu-se expuse și vulnerabile, sunt nenumărate cliente cărora le e rușine să-mi vorbească despre lumea lo interioară. Consideră că sunt singurele care trec prin astfe de experiențe. Dac-aș putea să-ți dau câte un dolar pentru fiecare poveste aproape identică cu cele din această carte ai deveni extrem de bogată. Atât de comună și universal este experiența noastră interioară. E o chestie a noastră

a femeilor. Odată ce ne dăm seama de legătura care ne unește, aceasta devine puterea noastră.

Dacă vrem să dăm vina pe alții pentru realitatea în care trăim ca femei, nu trebuie să căutăm prea mult. Putem cu ușurință să dăm vina pe bărbați și pe patriarhat. E ușor să cădem în tiparul de învinovățire a bărbaților. Dar greșim. Atunci când facem asta, tot ce facem este să ne îndepărtăm frații de noi. Da, bărbații fac parte și sunt lideri ai patriarhatului – chiar creatorii lui –, dar asta nu înseamnă că nu sunt și ei la mila lui. Pentru că sistemele patriarhale au fost generate de-a lungul epocilor, un băiat care este în plină formare în prezent se va simți la fel de prins de tentaculele culturii patriarhale precum o fată. Se bucură de mai multe privilegii decât ea? Categoric. Dar ideea mea rămâne în picioare – și bărbații, nu doar femeile, sunt subjugați, în felul lor, de patriarhat.

Aș fi neglijentă dacă n-aș afirma că știu personal nenumărați bărbați care se simt ca și când trebuie să trăiască în spatele unei fațade. Trebuie să-și ascundă lacrimile, fricile și sexualitatea. Trebuie să-și asume rolul furnizorului și al protectorului, în ciuda dorințelor lor autentice. Poartă masca agresiunii sau a stoicismului, chiar și-atunci când poate că nu vor s-o facă. Cu toate că voi continua să mă concentrez pe experiența feminină, nu vreau să uităm că nu suntem singurele înrobite de patriarhat. Așa se întâmplă într-un sistem toxic – toată lumea suferă. Când cineva nu este autentic, toată lumea pierde. În mod similar, când cineva evadează, învățăm că toată lumea poate să facă asta.

Femeia deșteptată nu-și înțelege calvarul ca să-l deplângă sau să se simtă victima lui. Ia în considerare toate elementele situației în care se află. De fapt, uneori, respectă modul în care beneficiază de patriarhat. De exemplu, nu se așteaptă de la ea să facă muncile dificile care se așteaptă de la bărbați. În cazul unui pericol, femeilor și copiilor li se spune mai întâi să fugă. Ca să nu mai vorbim de chemarea

bărbaţilor să lupte în războaie. În aceste moduri, femei
se bucură de anumite privilegii pe care bărbaţii nu le au
asta trebuie luat în considerare.

Poate să fie o uşurare protestul faţă de cultură sa
patriarhat, dar treaba asta ne şi prinde în capcană. I
fiecare dată când vindecarea noastră stă în altcineva, chi
dacă e justificat, vom rămâne înrobite de acel altcinev
Adevărata libertate n-are nimic de-a face cu celălal
Atunci când ne dăm seama de asta, începem să merge
singure pe calea noastră. Poate părea imposibil la începu
dar nu este. E nevoie doar de o trezire interioară noncoi
formistă.

Înţelepţii ştiu foarte bine că nu există niciodată do
o parte a poveştii. Şi bărbaţii, şi femeile creează, menţin
perpetuează eşecurile celuilalt. Noi, femeile, participăm
crearea unui sistem care ne supune, în aceeaşi măsură
care suntem şi pionii lui. O parte din faptul că ne aflăm
situaţia aceasta se întâmplă din cauză că şi noi contribui
la perpetuarea ei.

Pentru ca femeile să atingă o stare de liberta
interioară, trebuie să recunoaştem că facem parte d
patriarhat. Până nu facem asta, ne vom concentra
continuare pe o singură parte a poveştii, şi anume pe
ne-au făcut nouă *bărbaţii*. Cu toate că este adevărat
bărbaţii au făcut multe împotriva femeilor, ne-au viol
libertăţile, ne-au abuzat corpurile şi ne-au transform
în obiecte, lucrurile astea nu s-au întâmplat fără noi. D
trebuie să ne educăm taţii, fraţii şi fiii despre moştenir
ancestrală pe care o au ca bărbaţi. Dar nu aici rezidă tran
formarea noastră reală şi finală. Ea începe cu întrebar
„Ce ne-am făcut *nouă însene*?" Cum am internalizat i
fracţiunile din afară şi cum am creat agresorul interior?

Gandhi i-a învăţat pe indieni că nu Imperiul Britan
deţine cheia libertăţii lor. În loc să-i ridice împotri
Imperiului pentru a scăpa de dominaţia lor de două su
de ani, s-a concentrat să le dea indienilor putere. În loc

lupte cu inamicul, a trezit puterea latentă din „victime", provocând poporul indian să devină propriul lider. A susținut autoguvernarea și autonomia. În loc să se bazeze pe fabricile de textile ale englezilor, indienii au început să-și țesă singuri firele de bumbac pentru haine, au învățat să producă sare și au refuzat să folosească bunuri de import. Gandhi i-a învățat pe indieni să respecte munca depusă cu mâinile lor și să se mândrească cu realizările lor. Toate astea au făcut ca ocupația britanică să devină irelevantă.

Așa arată o revoluție conștientă. Îi face pe agresori să devină irelevanți. Îi face pe cei oprimați să observe felul în care *ei* au participat la perpetuarea propriei supuneri, întrebându-se „cum aș putea eu să pun capăt modului în care contribui la propria degradare? Cum pot căuta în interior soluții pentru lipsa mea de putere?"

Multe femei rămân în mod absurd în relații disfuncționale, pentru că tot așteaptă să se schimbe celălalt. Fericirea lor oscilează ca un pendul, întotdeauna dependentă de celălalt. Acest celălalt ar putea fi oricine și orice – părintele, soțul, copilul, greutatea, contul din bancă sau frumusețea.

De aceea, cuplurile au deseori căsnicii nefericite ani la rând sau indivizii devin dependenți de anumite substanțe. Se întâmplă din cauză că undeva, adânc în sufletul lor, nu și-au asumat responsabilitatea pentru propria implicare disfuncțională în acea dinamică. I-au dat celuilalt puterea lor și, în mod magic, continuă să-l aștepte pe Făt-Frumos sau pe Ileana Cosânzeana, dacă sunt atrași de același gen. Doar când își dau seama că acesta sau aceasta nu vine își trezesc propriul salvator interior.

Câți oameni cunoști a căror viață are efect de yo-yo? Fac mereu un pas înainte, apoi unul în spate, mereu eschivându-se. Aș putea, să spun fără ezitare că majoritatea clienților mei ajung în cabinet când sunt în starea de yo-yo.

Şi care este motivul principal pentru care rămân aşa? Sunt complet convinşi că problema este „celălalt".

Nu oscilăm între noi şi celălalt. Credem că oscilăm între iubirea şi ura pentru celălalt, între nevoia disperată şi disprețul față de celălalt. Nu este aşa. De fapt, oscilăm între dragostea şi ura noastră față de părțile din noi care lipsesc. Atunci când ne dăm seama că şi problema, şi soluția sunt în noi, începe procesul schimbării. Aceasta este piesa lipsă, ingredientul-cheie. Dacă nu ne dăm seama de asta şi chiar dacă cealaltă persoană se schimbă, îi rămânem datoare pentru această schimbare.

Atunci când ne percepem ca fiind propriul gardian, determinăm o cale către eliberare. Emanciparea totală începe, în primul rând, în minţile noastre, independent de celălalt. Atunci când ne eliberăm de toate blocajele exterioare, încetăm să ne mai stăvilim puterea interioară şi ne eliberăm, astfel încât să fim autonome fără să ne cerem scuze.

Noi, femeile, trebuie să ne rescriem povestea. Trebuie să ne examinăm întreaga condiţionare, pentru a putea anula daunele făcute de secole întregi de toxicitate patriarhală. Femeile trebuie să se ridice şi să întrebe, cu recunoaşterea completă şi curajoasă a sexismului, „Cum am perpetuat *noi* această paradigmă?"

Leul patriarhatului se hrăneşte cu slugărnicia femelei. Chiar dacă putem deplânge prăzile leului, înţelepţii ştiu că o astfel de abordare este futilă. Adevărata înţelepciune vine atunci când ne întrebăm cum anume este perpetuată slugărnicia de către femeia care-şi permite să fie înfrântă interior. Singura modalitate de a ne elibera este să nu ne mai concentrăm pe cum creează patriarhatul slugărnicia, ci pe cum cei slugarnici îşi creează propriile lanţuri.

Cum ar putea cineva *din afară* să ne supună, dacă nu-i permitem noi în interior? Dominaţia bărbaţilor implică supunerea femeilor. Ca să fie clar, nu spun că *am*

vrut să fim supuse și nici că *tolerăm* asta. Spun doar că suntem *implicate* în forțele care mențin puternice aceste dinamici. Ca femeie, ba chiar ca femeie minionă, sunt extrem de conștientă de felul în care un bărbat mă poate copleși fără nicio problemă cu statura sa și, indiferent de cât de puternică mental sunt, nu prea am ce să fac în legătură cu asta. Totuși, mai știu și că e o prostie să mă concentrez exclusiv pe căderea dominanței masculine abuzive, pentru că, astfel, aș aștepta la nesfârșit. Adevărul este că, doar atunci când femeile vor înceta să mai tacă, se vor uni și se vor ridica puternice așa cum sunt, vor pune capăt implicării în această dinamică și vor transcende gheurele patriarhatului toxic în care trăim. Genul de putere la care mă refer se naște adânc în noi – din sângele, transpirația și lacrimile noastre. Din cele mai profunde suferințe vom putea să ne rupem lanțurile, za după za.

Mulți protestează când mă aud vorbind despre co-creare. Ea înseamnă să ne asumăm cu îndrăzneală rolul pe care-l avem într-o dinamică, fie intenționat, fie prin omisiune. Ce le invit eu pe femei să facă este să-și asume partea lor de dinamică, astfel încât roțile schimbării să se poată îndrepta către dominația noastră.

Dacă citești rândurile acestea și simți că te împotrivești, te invit să observi și să notezi în jurnal ce urmează. Apoi, te rog să continui să citești. Viziunea mea va deveni mai clară pe măsură ce dai paginile. Nu sunt anti-femei și cu siguranță nu sunt anti-bărbați. Terenul pe care mă poziționez este neutru; știu că doar în momentul în care ambele sexe vor avea parte de stimă egală, de compasiune și de înțelegere din ambele părți se va naște o armonie trainică.

Când m-a sunat într-o zi, Sarah, prietena mea, să-mi spună că începe terapia, am fost în al nouălea cer. *În sfârșit,* m-am gândit. Suferise ani de zile într-o căsnicie nefericită. Apoi, a spus: „Am nevoie ca terapeutul să mă învețe cum să-i fac față soțului meu celui narcisist. Am

nevoie de unelte de comunicare cu el!" Chiar dacă era adevărat că avea nevoie de unelte, i-am reamintit: „La finalul zilei, asta n-are nimic de-a face cu el. Totul are legătură cu tine – cum l-ai atras tu în viața ta și cum l-ai menținut implicat într-un ciclu al disfuncționalității. Dacă te concentrezi asupra lui, vei pierde. Trebuie să te concentrezi asupra golului tău interior, din moment ce el menține vie dinamica."

Sarah s-a simțit ca și când i-aș fi dat o palmă peste față. Ulterior, furia inițială i s-a disipat, iar ea a început să încuviințeze, ușor, în timp ce-și dădea seama: „Da, n-are nimic de-a face cu el, nu-i așa? Voi repeta același tipar și voi atrage un alt narcisist, dacă nu-mi înțeleg *eu* tiparele."

În practica mea clinică, în orice suferință pe care mi-o împărtășesc clientele mele, aud, inevitabil, cum îi învinovățesc pe alții. Într-un mod ciudat, ne simțim mai bine să știm că altcineva este de vină pentru situația creată. Însă cu cât îl învinovățim pe celălalt, cu atât mai multă putere personală pierdem. Ne diminuăm propria putere atunci când ne considerăm atât de fragile, încât am putea fi distruse de altcineva. Nimeni nu ne poate distruge, decât dacă-i oferim noi privilegiul de-a face asta.

Puterea legăturii dintre femei

Femeile au nevoie de alte femei. Avem nevoie disperată unele de altele. Avem nevoie ca surorile noastre să se bucure de realizările noastre și să empatizeze cu suferințele noastre. Avem nevoie ca surorile noastre să ne îmbrățișeze atunci când casele ne sunt dezordonate pentru că suntem prea epuizate să facem curat și să ne înțeleagă atunci când întârziem, neîngrijite, la ședințele cu părinții sau când uităm de tot să venim. Avem nevoie ca surorile noastre să ne iubească atunci când apărem la petrecere

în haine şifonate, pentru că am stat treze toată noaptea să avem grijă de copilul bolnav. Avem nevoie ca ele să fie balsamul nostru, salvarea noastră, zona noastră sigură. Din nefericire, asta nu se întâmplă întotdeauna. Deseori, femeile se simt cel mai judecate de alte femei. Până când nu se va schimba această realitate, patriarhatul va domni fără probleme.

De fiecare dată când nu sărbătorim eforturile unei femei de a se arăta exact aşa cum este, ne închinăm în faţa patriarhatului. De fiecare dată când încercăm să intrăm în competiţie cu surorile noastre, le transmitem bărbaţilor mesajul că atenţia lor este energia noastră vitală. În loc să ne unim, cu tot cu feţele noastre ridate şi fesele care se lasă, concurăm unele cu altele şi ne facem surorile să se simtă prost în privinţa propriilor persoane. Puterea noastră colectivă nu va veni din injectarea Botoxului, ca să arătăm mai bine decât alte femei. Puterea noastră va veni din îmbrăţişările surorilor noastre. Aceasta este adevărata chemare a tuturor mişcărilor feministe – să le facă pe femei să conştientizeze puterea colectivă.

De fiecare dată când punem o altă femeie la pământ, le oferim puterea noastră bărbaţilor – o putere pe care nu au cerut-o, dar de pe urma căreia beneficiază indirect. Majoritatea bărbaţilor pe care-i întâlnesc îmi spun cât de confuzi sunt de faptul că femeile sunt extrem de invidioase şi răutăcioase unele cu altele. Dacă rămânem în competiţie cu surorile noastre, tot ce facem este să injectăm steroizi patriarhatului. Simţindu-ne ameninţate unele de altele, ne epuizăm vitalitatea interioară, ceea ce ne face să cădem şi mai tare pradă acestuia. Ciclul supunerii de către dominaţia masculină continuă fără ca noi să fim măcar conştiente de el.

Pe măsură ce ne deşteptăm, modul în care le vedem pe celelalte femei se schimbă. Ele nu mai reprezintă o ameninţare sau concurenţa, ci se transformă în aliaţi atât de necesari. Încetăm să mai fim cel mai aprig critic

al celeilalte şi începem să devenim cel mai mare sprijin. Feminismul şi alte astfel de mişcări ne provoacă să devenim autonome şi să ne diminuăm dependenţa faţă de bărbaţi. Da, este vital să facem şi asta, dar adevărata cale nu implică să ne întoarcem împotriva bărbaţilor – absolut deloc, chiar! Ci se construieşte atunci când noi, surorile, ne adunăm într-un singur suflet şi ne lărgim îmbrăţişările, pentru a-i include şi pe bărbaţi.

Să aparţinem unei comunităţi de surori înseamnă să îndrăznim să fim noi însene, exact aşa cum suntem. Ne provocăm să fim transparente şi îi permitem caracterului nostru real să ne elibereze. Dacă vieţile noastre sunt imperfecte, le acceptăm. Nu ne prefacem, doar de dragul de a părea perfecte. Ne permitem să fim cât mai naturale posibil, cât mai deschise spre acceptare şi cât mai lipsite de prejudecăţi. Ne învăţăm unele pe altele ce înseamnă să te sărbătoreşti pe tine însăţi, cinstindu-ne diferenţele, în loc să încercăm să fim la fel. Când ne unim, pătrundem în puterea interioară într-o măsură mult mai mare, iar această stimă de sine creează un efect puternic de undă, care ne ajută să echilibrăm balanţa.

Puterea noastră nu stă împotriva vreunui bărbat. Puterea adevărată nu stă niciodată împotriva altcuiva. Dacă era aşa, nu mai era putere; era slăbiciune. Adevărata putere stă deasupra sinelui, pe când pseudoputerea este deasupra celorlalţi. Atunci când ne vom atinge adevărata putere, nu vom avea grijă doar de noi însene, ci şi de fraţii şi copiii noştri. Totul începe cu susţinerea, mobilizarea şi înălţarea celeilalte femei şi atunci când se termină rivalitatea şi competiţia dintre noi.

4

Demascarea minciunilor care ni s-au transmis

Căprioara nu plânge că nu e jaguar,
Nici margareta nu se ofilește lângă trandafir.
Leoaica nu se micșorează în fața leului
Și nici păunul nu-și ascunde penajul în fața vulturului.
Fiecare își acceptă dreptul de a fi valoros, fără vreo îndoială.

Încă mai pot cu ochii minții să mă duc în dormitorul bunicii și s-o privesc cum își leagă cu îndemânare sariul, cu modelul lui complex, apoi s-o observ cum își prinde rapid părul lung în coc.

Bunica nu se uita niciodată în oglindă. Într-o zi, am întrebat-o de ce. „Sunt văduvă", mi-a răspuns. „De aceea port doar sariuri albe. Tinerețea și frumusețea mea se duc. Nu mai e nevoie să mă uit la mine și să mă boiesc pe față. Gata cu asta. Dacă mai trăia soțul meu, atunci era altceva."

Îmi amintesc că nu știam dacă să mă minunez de sacrificiul ei sau să protestez. O parte din mine știa că n-are cum să fie corect ce spune. Dar iat-o, bucuroasă cu credința că asta era soarta ei. Respectul meu adânc înrădăcinat față de cei mai în vârstă decât mine m-a făcut să-mi țin gura și

să încuviinţez. Însă o altă parte din mine a plâns în tăcere pentru ea.

Bunica mea credea în ceea ce făcea. Considera că avea dreptate să-şi abandoneze interesul propriu şi să-şi transforme viaţa într-un vestigiu al fostului ei sine. Considera că nu mai era demnă de plăcere sexuală. Nu era numai o datorie sfântă, ci şi o chemare spirituală, una pe care şi-o dorea pe deplin, pentru a-şi împlini sensul identităţii. Îşi asociase identitatea atât de mult cu sacrificiul, încât nu le mai putea separa.

Mă întreb dacă era atât de diferită de alte femei. Nu cumva majoritatea dintre noi ne legăm valoarea şi starea de bine de cât de mult trăim pentru ceilalţi, în aşa măsură încât dacă nu ne sacrificăm, ne simţim vinovate şi parcă am vrea să ne apărăm?

Cu toate că este natural ca femeile să se ocupe de viaţa de familie pentru că suntem mai potrivite din punct de vedere biologic să avem grijă, aceasta este sursa multor conflicte din epoca modernă, în special dacă o mamă îşi doreşte să fie mai mult decât cea care are grijă de ai ei. Pentru că nu mai trăim în junglă, în comunităţi tribale nomade, chestiunea aceasta conduce la îndoieli, la vină şi la resentimentul că partenerul este pur şi simplu în stare să evite astfel de obstacole. Femeia poartă povara acestei dileme şi, deseori, trebuie să aleagă dacă să-şi urmeze propriile ţeluri sau să fie soţie şi mamă. Deoarece să le facă pe amândouă vine la pachet cu epuizare şi frământări. Dacă îşi urmăreşte scopurile autonome, simte că asta este un sacrilegiu ori o blasfemie, pentru că astfel îi sunt atacate ideile despre ce înseamnă să fie „femeia perfectă". Jalnic preţ, într-adevăr.

Pastila care ucide

Dacă ar fi să disecăm creierul unei femei şi să examinăm mesajele întipărite în el, am fi şocate nu doar

de cât de asemănătoare sunt convingerile noastre, ci şi de cât de multe nuanţe referitoare la ce înseamnă să fii femeie am adoptat. E greu să acceptăm că am fost complet spălate pe creier. E ca şi când minţile noastre ar fi fost posedate.

Ingredientul principal al pastilei pe care o înghiţim ca femei este nevrednicia. Pastila aceasta ne eviscerează, încet, dar sigur, stima de sine. Cu toate că fiecare fiinţă umană probabil că suferă într-o anumită măsură din cauza asta, femeile au înghiţit pastilele astea cu pumnul. Partea periculoasă în toată treaba e că nevrednicia este foarte bine mascată; atât de bine, că de multe ori o confundăm cu virtutea. Atât de inteligentă este cultura: îşi împachetează mesajele de nevrednicie ca virtute. Pentru femei, acestea sunt legate întotdeauna de cât de mult ne autosacrificăm şi de câtă grijă avem de fericirea celorlalţi. Dacă nu reuşim să i menţinem fericiţi, simţim asta ca pe un eşec şi, prin urmare, suntem nevrednice.

N-a trebuit să-mi spună nimeni ce se aşteaptă de la mine, ca femeie. Ştiam asta deja de la vârsta de cinci ani. Ştiam că se aşteaptă să fiu o bună bucătăreasă, să-mi menţin casa imaculată şi să-mi cresc copiii bine. Pe măsură ce am crescut, lista de aşteptări a ajuns să fie lungă cât Nilul. Slabă, frumoasă, modernă, plină de compasiune şi generoasă au fost încă vreo câteva cerinţe care s-au adăugat. Apoi, au apărut obiectivele bonus, precum să ai pielea fină, postură corectă şi păr frumos, lung şi strălucitor. Desigur, toate aceste cerinţe obligatorii vin mai mult dintr-o cultură occidentalizată şi industrializată, şi probabil că femeile de pe câmpurile de orez din Thailanda nu trec prin acelaşi tip de îndoctrinare. Totuşi, cel mai probabil vor fi şi ele supuse diferenţelor de putere din relaţiile între bărbaţi şi femei, care sunt la limita toxicităţii, şi vor fi puse să joace nişte roluri false.

Obligaţia de a fi false începe la naştere. Mamele noastre împăturesc aceste impuneri culturale în scutecele confortabile cu care ne acoperă şi le pun în bateriile

jucăriilor care se învârt deasupra pătuțului. Nu le punem niciodată la îndoială – n-am crezut niciodată că ar trebui s-o facem. Suntem atât de naive când suntem copii, încât credem orbește tot ce ne spun cei mai mari decât noi. Dacă ne spun să ne rugăm la o anumită divinitate și îi vedem și pe ei că fac asta, atunci vom face și noi asta. Dacă ne spun că nu trebuie să avem încredere în oameni, atunci le vom urma convingerile. Dacă ei ne spun că aceia care au pielea măslinie ne sunt inferiori și că astfel de oameni ar trebui să plece din țara noastră, nu doar că vom fi în asentiment cu ei, ci chiar vom considera că suntem copii buni dacă-atacăm pe acești oameni. Dacă suntem învățate că relațiile de iubire cu persoane de același sex sunt greșite, atunci devenim homofobe. Ne căsătorim cu imaginea societății despre cum ar trebui să fim. Orice deviere de la ea ne frământă.

Copii fiind, ne dăm imediat seama când părinții se uită la noi cu mândrie sau, dimpotrivă, dezgustați. Ne agățăm de indiciile lor verbale și nonverbale în mod intuitiv. Să-i citim pe ei e ca și când am ști să citim o hartă în deșert. Acesta este ghidul nostru de supraviețuire. Cu cât mai sensibile suntem în copilărie, cu atât mai multe indicii prindem și cu atât mai mult ne alterăm și deformăm pe noi înșine ca să devenim modelul de copil pe care e și-l doresc. Când le primim validarea și iubirea, ne simțim puternice și facem mai mult din ceea ce-i bucură. Când suntem mici, facem aproape orice pentru a primi aprobare și validare.

Atunci când copiii sunt constrânși așa, emoțiile lor suprimate sunt îngropate pe moment, dar nu dispar. Pur și simplu, își vor face apariția în imaginea pe care o vor avea asupra corpului lor, în imaginea de sine, în notele de la școală, în comportamentul alimentar sau în alte aspecte ale îngrijirii de sine. Când ni se spune să ne mințim pe noi înșine, ceva din interiorul nostru moare.

Pentru că am crescut într-o cultură care otrăvește fetele cu astfel de mesaje, am jurat că eu îmi voi crește fiica lipsită de ele. Cu toate că sunt sigură că au mai scăpat câteva – cum ar fi putut să n-o facă? – în mare parte, îmi mențin în mod conștient condiționările robotice departe de ochiul minții ei. Am făcut tot ce-am putut s-o țin departe de îndoctrinarea culturală.

În structura fiecărei femei există nenumărate recomandări familiale și culturale. Priveliștile și miresmele culturii noastre – și cele bune, și cele rele, și cele urâte nu ne părăsesc în mod voluntar. Ne umplu mințile cu imagini și ideații care se fixează de identitatea noastră. Doar atunci când vom separa cine suntem în mod autentic de cine ni s-a spus să fim vom începe să trăim o viață plină de sinceritate, de curaj și de adevăr.

Ștreangul așteptărilor

Când clienta mea, Megan, a aflat că nu poate să rămână însărcinată, a fost distrusă. A intrat într-o depresie profundă. Până în acel moment, nu concepea să nu devină mamă. Rezultatul a fost o cădere nervoasă. Era ca și când cineva i-ar fi spus că mai are doar câteva zile de trăit.

Când a venit, în sfârșit, să mă vadă, era trasă la față. Pur și simplu, nu-și putea imagina o viață altfel decât și-o concepuse ea. Când i-am sugerat o mamă-surogat, adopția sau fertilizarea in vitro, n-a putut să asimileze opțiunile. Pe ea, faptul că nu era înzestrată biologic să devină mamă a făcut-o să se simtă inferioară. Psihicul ei se împotmolise în ideea că singura modalitate legitimă de a fi mamă era să-și nască propriul copil, fără alt fel de ajutoare. Ne-au trebuit luni întregi să descoperim această identitate preluată, permițându-i, astfel, să descopere că valora mai mult decât

posibilitatea de a naşte copii. În final, s-a decis să adopte o fetiţă, pe care o iubeşte ca şi când ar fi născut-o ea.

Motivul pentru care povestea lui Megan mi-a rămas în suflet este acela că ea seamănă cu multe dintre noi. Undeva, adânc în subconştient, avem o viziune despre cum ar trebui să fim şi ce roluri ar trebui să îndeplinim. Când ea nu se traduce în realitate, trecem printr-un şoc identitar esenţial. Pentru noi, suntem ca şi moarte. Ne simţim neimportante şi avem impresia că viaţa noastră nu are sens. Cine mai suntem noi, fără imaginea pe care am acceptat-o despre noi însene?

Povestea lui Megan rezonează în minţile multor femei din toată lumea. Rezonează şi cu tine, într-o măsură mai mică sau mai mare, şi aduce după sine întrebările: „Cine sunt eu fără rolurile mele? Cine sunt dacă nu mă identific ca soţie, parteneră, soră, mamă, fiică, prietenă?"

Zilele trecute consiliam o mamă care avea anxietăţi legate de problemele fiicei ei, care se confrunta tot cu anxietatea. „Se simte o ratată", s-a plâns Kate. „Nu este cea mai bună elevă sau cea mai bună sportivă. Nu e cea mai subţirică sau cea mai populară. În permanenţă e prea dură cu sine. Se simte nedemnă."

Kate nu este singura mamă care suferă din cauza pierderii stimei de sine a fiicei sale. Prin intermediul reţelelor de socializare, milioane dintre noi ne privim copiii, în special fetele, cum devin sclavele ideilor regretabile despre ce înseamnă să fii femeie. Unde înainte copiii învăţau din subconştientul nostru al fiecăruia sau din cel al rudelor apropiate, acum, ei absorb mesajele subconştientelor a milioane de fete şi femei pierdute şi confuze. Unde înainte problemele erau concentrate în interiorul familiei, acum, cauzele şi efectele sunt generale. Înainte, poate că bunica ar fi comentat despre kilogramele pe care le-a pus după sărbătoarea de Paşte, dar acum toată lumea îşi poate exprima părerea despre ea. Rezultatul? Fetele noastre sunt mai prinse în capcană decât oricând.

Toate aceste modificări şi transformări au loc în mod inconştient. Nimeni nu trebuie să spună ceva. Stai de vorbă cu orice adolescent şi vei vedea că aşa stau lucrurile.

Alison, clienta mea în vârstă de şaisprezece ani, simţea din toată inima că mama ei n-ar fi de acord ca ea să aibă un iubit. „E ca şi când crede că-s de lemn. Crede că nu cunosc niciun băiat sau că n-ar trebui să am sentimente normale faţă de băieţi. Doar pentru că ei nu-i plăceau băieţii când era de vârsta mea, crede că şi eu ar trebui să fiu la fel. Este atât de frustrant, pentru că nu-mi dă voie să ies cu prietenii mei, care se întâmplă să fie băieţi, pentru că ea consideră că e nepotrivit."

Când am întrebat-o cum gestionează situaţia, mi-a răspuns: „Mă prefac. Mint cu nerușinare. Îmi vin minciunile pe moment. Toată viaţa mea e acum doar aparenţă. Când mă întâlnesc cu Jake, îi spun mamei că sunt la Rebecca, ceea ce înseamnă că şi Rebecca trebuie să mintă. N-am de ales. Am o viaţă secretă, de care mama nu știe absolut nimic."

Părinţii şi cultura ne învaţă să mințim. Acesta este un comportament uman omniprezent. Nu există om pe planeta asta care să nu fi învăţat de mic să mintă. Unii devin adevăraţi experţi ai înşelăciunii, în timp ce alţii apelează din când în când la câte-o minciună. Majoritatea ajungem la maturitate realizând că adevărul este mult prea periculos, pentru că poate determina ameninţări de ostracizare, îndepărtare, respingere şi abandon. Chiar din copilărie învăţăm că adevărul pur şi simplu nu este atât de nobil pe cât se spune. Preţul pe care-l plătim atunci când spunem adevărul este deseori dezastruos de mare. Pe măsură ce ne maturizăm şi suntem îndoctrinaţi cu din ce în ce mai multe reguli, abilitatea de a spune adevărul scade încă şi mai mult.

Adevărul despre minciună este că aceasta sapă în interiorul nostru şi ne distruge sufletele. Ne face să trăim o viaţă dublă sau triplă, care păstrează doar reminiscen-

ţe din eul nostru autentic, nu numai faţă de cei pe care
minţim în mod direct, ci şi în alte aspecte din viaţa de zi c
zi. De fiecare dată când ne îngropăm adevărul, ne angajă
în acte de trădare faţă de noi înşine. Şi odată cu fieca
astfel de înmormântare, vine o neîncredere faţă de n
şi o deconectare de la eul nostru şi mai mari. Eul nostr
autentic realizează că nu şi-a găsit un camarad în noi. N
avem spatele asigurat! Atunci, trecem printr-un mare hă
sufletesc, care în limbajul modern se numeşte *depresie*. I
nivel sufletesc, depresia este un abandon profund de sin

Gândeşte-te cum e să-ţi ascunzi orientarea sexua
toată viaţa. Surorile şi fraţii noştri LGBTQ+ ştiu asta foar
bine. Cu ce frică trebuie să se confrunte când îşi decla
sexualitatea, ce groază de respingere şi invalidare! Ani c
zile, ei trebuie să-şi suprime ceea ce sunt cu adevărat, fa
care-i face să simtă mereu în pericol siguranţa şi starea l
de bine.

Maia, fiica mea, avea aproape doisprezece ani câ
noi, părinţii ei, am pornit un „moment de educaţie
Încercam să-i explicăm de ce credeam noi că ceva ce făcu
ea era greşit. A ascultat cu atenţie. Am crezut că mesaj
nostru era asimilat şi îmi aduc aminte că mă simţeam ta
mândră că aveam dreptate. După ce am terminat de vorb
s-a uitat la noi cu o expresie goală şi ne-a spus: „Ştiţi c
Tocmai mi-am dat seama că nu trebuie să fiu de acord c
voi. De fapt, opinia voastră e chiar irelevantă." După car
a plecat din cameră. Am rămas amândoi cu gura căscată

„Ce-a fost asta?" a întrebat fostul meu soţ. E
furios. „Stai s-o chem înapoi şi să-i spun că nu poate
vorbească aşa cu noi!" El a considerat că Maia a fost tot
nerespectuoasă. Eram pe punctul de a fi de acord cu e
dar m-am oprit o secundă. Am intrat în mintea mea şi a
realizat că ceea ce spusese ea era unul dintre scopuri
conştiente a ceea ce înseamnă să fii părinte, care impli
o minunăţie de intuiţie, pe care vrem s-o aibă toţi copi
Singura problemă era că era un lucru dificil de auzit de

o puştoaică de doisprezece ani. Adevărul este că opiniile noastre *ar trebui* să devină din ce în ce mai irelevante pentru copii, pe măsură ce cresc şi-şi cunosc propriile minţi şi suflete. Noi ar trebui să ne pierdem imaginea de figură centrală din conştiinţele lor. Nu ar trebui să aibă grijă de sentimentele noastre pe măsură ce trec prin viaţă, ci ar trebui să devină protagoniştii propriilor călătorii, eroi măreţi şi puternici.

Acesta este un fapt greu de acceptat de majoritatea părinţilor. Până la urmă, nu am pedepsit-o pe Maia, pentru că atunci când i-am analizat vorbele, ea nu spusese nimic greşit – doar egoul nostru credea că e greşit. Ea îşi spusese, pur şi simplu, adevărul.

Loialitatea faţă de tradiţii

Copiii se nasc cu moşteniri, tradiţii şi moduri de existenţă instituţionalizate. În numele tradiţiei, li se fură dreptul de a-şi descoperi vocea autentică şi de a-şi manifesta destinele unice.

Supunerea orbească în faţa tradiţiilor ne duce în faţa primei şi principalei despărţiri interioare de eul autentic. Din această primă trădare se nasc toate celelalte forme de trădare. Căsătorite cu tradiţia, credem că, dacă ne împotrivim, comitem o nelegiuire sau, şi mai rău, un păcat. Însă doar în momentul în care ne dăm seama cât de insidioase pot fi tradiţiile îndrăznim să ne detaşăm de ele. Tradiţiile sunt, în felul lor, presiune din partea morţilor. Lăsate moştenire asemenea legilor, credem că suntem rele dacă le încălcăm. În realitate, ele sunt doar stiluri de viaţă care ne menţin legate de conformitate şi previzibilitate. Ne oferă un sentiment de control într-un univers incontrolabil.

Oamenii care vin din familii tradiţionale se susţi
acestei idei. Nu-i învinovăţesc. Ataşamentul faţă de moc
lor de a trăi este atât de puternic, încât ceea ce spun
provoacă împotrivire, dacă nu chiar indignare. Dă
simţi că mesajul meu îţi creează tensiune, te sfătuiesc
iei o pauză. Împotrivirea ta nu se naşte din faptul că ai
idei străine care sunt false sau prosteşti. Ci din faptul
probabil te menţii pe căile tale prestabilite. Cu cât te men
cu atât te împotriveşti mai mult celor ce îţi împărtăşesc.
sfătuiesc să ai compasiune faţă de tine însăţi, pe măsu
ce-ţi observi împotrivirea, şi să încerci să te întrebi: „De
mi-e atât de frică să renunţ?"

Deşi menţin într-un mod absolut superb moştenir
culturale, tradiţiile mai au şi capacitatea de a ne blo
conştiinţa. Atunci când creştem într-un mediu dominat
tradiţii – fie ele sub forma moştenirilor educaţionale s
a rădăcinilor religioase ori a practicilor culturale, psihi
nostru se identifică cu ele. Cu cât tradiţiile sunt aşeza
pe umerii tineri, cu atât mai mult ne contopim identitat
cu ele – în asemenea măsură, încât devenim, curâr
incapabili să ştim cine suntem în afara tradiţiilor.

Ne place să credem despre noi că avem liber arbit
dar liberul nostru arbitru e ca atunci când eşti la un bu
suedez, însă opţiunile tale sunt limitate de priceperea
preferinţele patronului restaurantului şi ale bucătarul
Facem alegeri în interiorul alegerilor făcute deja de al
O bună perioadă de timp, nici măcar nu facem alegeri
respective, ci doar înghiţim orbeşte firimiturile pe ca
ni le lasă părinţii şi cultura. Hainele pe care le purtă
divinitatea pe care o slăvim, meseria pe care o urmăm
poate chiar partenerul de viaţă pe care ni-l alegem ne su
deja hărăziţi de familiile în care ne-am născut. Asumar
măsurii în care aceste alegeri ne-au fost furate este ch
deşteptării noastre.

Credem că ne alegem căsnicia, carierele, religia. D
nu-i aşa. Niciuna dintre aceste alegeri nu ne aparţine

adevărat. Doar atunci când înțelegem modul în care viețile noastre sunt alimentate de tradițiile trecutului putem spera să ne eliberăm din frâiele standardelor robotice.

Am realizat acum ceva timp că multe tradiții, în special cele indiene, cu toate că sunt frumoase și cu siguranță merită păstrate în funcție de alegerea personală a fiecăruia, sunt pline de indicii ale supunerii, slugărniciei și patriarhatului. Problema nu rezidă în tradiția propriu-zisă, ci în felul în care conceptele ne sunt prezentate ca fiind Sfântul Graal. Adevărul e că problema acestor tradiții constă în faptul că sunt legate de simțul valorii noastre. Dacă ne-ar fi fost oferite ca opțiuni, nu ca măsurători ale valorii, ar fi fost altă discuție. Realitatea e că multe dintre tradiții ne fură inocența prin faptul că ne dictează să le urmăm, în loc să ne urmăm dorințele interioare.

Să renunți la tradiții după ce ai fost blocat în ea zeci de ani se simte ca o trădare, ba chiar ca moartea, motiv pentru care puțini renunță la ele. Din același motiv, o persoană gay poate trece prin mari frământări interioare mainte să-și recunoască orientarea sexuală. Din motiv că sparge tradiția heterosexualității, care este prevalentă în formarea unei familii.

Prin natura lor, tradițiile nu implică creativitate, spontaneitate și model individual. Ele sunt concepute intrinsec, pentru a ne menține legați de trecut, pentru a obstrucționa o cercetare serioasă legată de cum trecutul ar putea sau nu să se potrivească în prezent. În loc să le permitem copiilor noștri (și nouă înșene) adoptarea cu ușurință a tradițiilor și la fel de ușor renunțarea la ele, selectându-le pe cele care se potrivesc cât mai bine personalității noastre, ne simțim obligate să le respectăm pe cele care ne-au fost oferite în copilărie. Atunci când fantomele trecutului trăiesc în prezent, ele ne dictează, în mod inconștient, cum să trăim. Ne sunt oferite scenarii subtile despre cum au stat și cum ar „trebui să stea" lucrurile. Iar

noi presupunem că sentimentul de obligaţie pe care aceste tradiţii îl menţin este normal.

Am putea spune că adorăm o tradiţie de familie, însă, la o analiză mai aprofundată, ne dăm seama că suntem doar obişnuite cu ea şi că, prin urmare, suntem ataşate orbeşte de ea. Întrebarea pe care trebuie să ne-o punem este dacă menţinem tradiţia respectivă din obligaţie sau datorită unei relaţii conştiente adevărate pe care o avem cu ea. Dacă nu ne permitem această analiză interioară, vom continua să fim supuse faţă de ce s-a întâmplat înaintea noastră.

Femeia emancipată este aceea care vede dincolo de argumentul conform căruia este legată de tradiţie. Este dispusă să renunţe la toate tradiţiile – da, chiar la *toate* –, dacă e necesar. La momentul oportun, poate va alege să păstreze câteva, dar numai după ce a văzut ce înseamnă să trăieşti fără ele. Atunci când ajunge pe câmpul steril al posibilităţilor, unde nu există niciun indicator, ştie că s-a aventurat înapoi acasă, *la ea însăşi*.

5

Analizarea tiparelor

Aţa din ac ne formează modelul vieţii.
Coase umbre complicate de tipare derutante.
În zigzag, culorile se plimbă pe tapiserie,
Şi noi uităm de unde-a pornit totul.
Curând, purtăm hainele, fără să ştim
cum au fost cusute golurile.

Acesta este probabil unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am înţeles, ca terapeut. *Nu trăim o viaţă, trăim un tipar.*

Vreau să te duc la un nivel şi mai profund al distragerilor din viaţa ta, acolo unde tiparele care ne conduc sunt întotdeauna evidente. Procesul de pătrundere în acest nivel mai profund este ca şi când ţi-ai da la o parte o ceaţă de pe ochi. Motivul pentru care cei mai mulţi dintre noi nu ne observăm tiparele este că ne-a fost „foame" de două lucruri: iubirea şi preţuirea. Atât de înfometate am fost, că suntem halucinant de amorţite. Atenţia, acceptarea şi validarea sunt premiile de care suntem obsedate şi pe care le vânăm cu sălbăticie, indiferent de costuri.

Din cauză că avem impresia că ceea ce căutăm poate fi găsit doar în afară, această vânătoare ne poartă

din relaţie în relaţie şi, în alte momente, din realizare realizare. Ne simţim manipulate de lume şi concluzi năm că situaţia *ni* se întâmplă nouă, şi nu cu participar noastră de bunăvoie. Ne simţim spectatoare neajutora care n-avem de ales, decât să reacţionăm la ce ne ofe viaţa. Poate că am reacţionat pasiv, oscilând între lucrur care au apărut în vieţile noastre, dar adevărul este participăm extrem de activ la experienţele noastre. cazul acesta, pasivitatea este o alegere – şi încă una extre de activă, deghizată în non-alegere. Dacă nu ne asumă faptul că rolul de spectator este, de fapt, o extensie unei alegeri active, rămânem blocate în el, neajutorate faţa consecinţelor pe care le dezlănţuie. Aceste tipare reacţie pasivă se nasc din felul în care am fost condiţiona să căutăm iubirea şi preţuirea părinţilor noştri. Ele su modul de a răspunde la întrebările:

Sunt iubită?
Sunt văzută?
Sunt demnă?

În loc să descoperim cum să ne oferim singu aceste lucruri, le căutăm în lumea exterioară şi, în speci la părinţii noştri. Copiii din toată lumea sunt cresc să caute aprobarea şi validarea celor mai mari dec ei. Părinţii sunt, desigur, în fruntea ierarhiei, urmaţi bunici şi de profesori. Asta ne învaţă să depindem de În dorinţa noastră de a obţine iubirea şi preţuirea de ca simţim că avem nevoie din partea lor, ne abandonăm uşurinţă pe noi înşene şi ne conformăm.

Indiferent de câte ori le spun asta clientelor me e nevoie de multe repetiţii pentru ca ele să se conecte complet la modul în care tiparele lor actuale de viaţă su afectate de ce au învăţat în copilărie. Fisa emoţională pi după mult timp. Dacă repet ideea de prea multe ori

această carte, de asta o fac: cu cât sunt mai multe moduri în care ne este prezentată, cu atât mai conştiente vom fi de înclinaţia noastră de a ne repeta tiparele.

Linda este exemplul perfect al cuiva care şi-a petrecut ani de zile în terapie „muncind", dar care, nici moartă, nu înţelegea de ce era anxioasă la gândul că ar putea accepta o promovare la locul de muncă. Când a venit momentul să se întâlnească cu şeful pentru a afla detaliile noilor ei responsabilităţi, s-a scuzat spunând că e bolnavă. Când şedinţa a fost amânată pentru săptămâna următoare, a venit cu scuza că fiul ei era bolnav.

„Ce e în neregulă cu mine?", a întrebat. „E ceva ce mi-am dorit dintotdeauna, şi totuşi, acum că mi s-a oferit acest post, sunt înspăimântată." Linda era copleşită de teama de eşec. Ne-au trebuit câteva sesiuni pentru a analiza rădăcinile fricii ei. Crescând într-o familie extrem de religioasă şi de strictă, a învăţat de copil că trebuia să fie perfectă pentru a nu fi pedepsită. A manifestat asta într-o mulţime de moduri, inclusiv prin excelenţa academică, starea fizică, căsnicia cu un antreprenor de succes şi copiii cu pretenţii ridicate. Părea să le aibă pe toate, până în acest moment de prăbuşire.

După ce i-am analizat trecutul şi am descoperit legăturile cu prezentul, a fost evident că ea credea că va da greş la noul loc de muncă. Nu avea încredere. Era atât de blocată în trecut, încât nu era conştientă de felul în care acesta îi afecta realitatea prezentă. Fricile din trecut puseseră stăpânire pe ea şi era paralizată, aşa cum fusese în copilărie. „Când eram mică, mă ascundeam în dulap, speriată de furia tatălui meu. Aşteptam acolo până se întuneca şi doar când eram sigură că doarme mă furişam înapoi în patul meu." Linda îşi repeta trauma emoţională. Îi era teamă să dea greş şi să se confrunte cu pedeapsa, aşa că se ascundea în „dulap".

Am menţionat mai devreme că învăţăm prin osmoză să fim atente la cum se comportă părinţii cu noi, contu-

rându-ne comportamentul în funcţie de asta. Linda a învăţat să-şi creeze o personalitate perfectă, pentru a evita pedeapsa. Totuşi, pe măsură ce a crescut, această personalitate a paralizat-o şi a făcut-o să-şi saboteze propriu progres. Atunci când egoul nostru începe să prindă contur facem tot ce e nevoie ca să-i facem pe părinţi să ne observe Devenim comedianţi sau servitoare, rebele furioase sau fane obediente. Izbucnim sau reprimăm. Urmăm pasiv sau evităm agresiv. Ne zbatem şi eşuăm, progresăm ş regresăm, toate în căutarea disperată a iubirii şi preţuirii Astfel, începe dansul falsităţii. Aşadar, şi ce dacă ne renegăm eul autentic, atâta vreme cât credem că suntem iubite? Obişnuiam să credem şi că există un cufăr plin cu monede de aur la capătul curcubeului.

Experienţele emoţionale predominante din copilărie devin şablonul pe care-l repetăm inconştient. Asta numesc eu sentimente rănite rămase din copilărie. Copil fiind durerea interioară e mult prea înfricoşătoare. E mult mai simplu să nu simţi, iar aici intervine egoul, care ne ajută, prin construirea unei carapace dure în jurul dureri şi prin canalizarea întregii energii rănite într-o imagine falsă. Odată ce ne dăm seama de tiparul de relaţionare cu oamenii şi cu evenimentele, îl vedem peste tot. Tiparele noastre sunt cel mai evidente atunci când ne confruntăm cu situaţii dificile şi când revenim la energia instinctuală pe care o foloseam în copilărie.

Meseria de terapeut m-a ajutat să-mi dau seama nu doar că trăim un tipar, ci că *suntem* tiparul. Tiparul devine „noi" sau, cu alte cuvinte, egoul devine „noi". Credem că *suntem* personalitatea pe care am adoptat-o pentru a face faţă copilăriei. În loc să ne conturăm pe noi înşine în funcţie de noutatea fiecărui moment, acesta este re interpretat prin prisma vechiului şablon. Nu mai trăim spontan, răspunzând în mod autentic la experienţele din fiecare moment al vieţii. În schimb, suntem încărcate, ş

reacționăm și oscilăm ca un pendul, în funcție de declanșatoarele care vin din exterior.

Nu e ușor să ne vedem reacția la o situație dificilă ca repetiție a trecutului. Suntem atât de contopite cu tiparele noastre, că nu putem concepe că acestea sunt sisteme standard integrate, pe care le injectăm în momentul prezent. Se simte mult prea real. Odată ce descoperim că repetăm un tipar emoțional, putem începe procesul dezmembrării acestor căi profund înrădăcinate.

Diferența dintre autenticitate și bunătate

Atunci când ne observăm dependența față de iubirea din afară, îndrăznim să ne întrebăm ce înseamnă să ne oferim *singure* iubire. Ce ar însemna să ne prețuim propria cunoaștere atât de mult, încât aceasta să se ridice deasupra opiniilor celorlalți? Ne-am putea onora și respecta pe noi înșine atât de mult? Atunci când începem acest interogatoriu serios, se poate să fim șocate de cât de puțin ne prețuim. Ba chiar ne-am putea surprinde spunând:

> Nu, nu-mi pot oferi iubire și prețuire.
>
> Nu, nu am încredere în opiniile sau cunoștințele mele.
>
> Nu, nu cred că sunt suficient de importantă încât ceilalți să mă asculte.

Poate observăm cu câtă lipsă de importanță ne tratăm și cât de puțin preț punem pe vocea noastră interioară. Mai degrabă am obține însemnătate de la alții, decât s-o găsim în noi înșine. Dacă te mulțumești mult timp cu asta, poți să-ți dai seama cât de crudă și

nepăsătoare eşti faţă de tine. Cum sau unde am fi putu învăţa o asemenea autoinvalidare şi un asemenea dispre de sine?

Conştientizarea modului în care deconectare noastră interioară ne perpetuează renegarea de sine ar potenţialul de a ne zgudui din rădăcini. Are puterea de ne scoate din rolul de victimă în care-i blamăm pe alţi Poate pentru prima dată, vedem cât de dedicate sunter faţă de drama în care jucăm şi cum alcătuim singur decorul prăbuşirii noastre. Nu există niciun rău di exterior. Persoanele importante pentru noi joacă doa rolurile pe care noi le oferim în vieţile noastre. Puterea n stă niciodată în ceilalţi, ci în noi.

Pentru a ne schimba, trebuie să fim conştiente de c se întâmplă în interiorul nostru. Trebuie să ne observăr în fiecare moment şi să ne punem următoarele întrebări:

- Acţionez din obligaţie şi datorie sau din armonie : autenticitate?
- Acţionez din teama de a pierde iubirea altcuiva sa din puterea iubirii de sine?
- Acţionez din lipsă de „cum ar fi *dacă*?" sau di abundenţă de „cum *este*?"
- Nu am resurse pentru viitor sau am putere î prezent?
- Acţionez din dorinţa de a-i mulţumi pe ceilalţi sa din dorinţa de a mă mulţumi pe mine însămi?
- Acţionez conform unui tipar sau răspund c onestitate prezentului?

Avem vreun motiv care se naşte din autenticitate : autogestionare sau majoritatea motivelor sunt condus de nevoia interioară emanată de golul din nucleul fiinţ noastre? Dacă e a doua variantă, atunci e destul de probab ca toate motivele noastre să fie legate de datorie, bazat

pe frică și concentrate pe lipsuri. Pe măsură ce devenim conștiente de aceste deconectări interioare, realizăm că trebuie să ne mutăm într-un loc nou, al conexiunii interioare. Dar cum? Ce anume încurajează starea de conexiune interioară?

Pentru răspuns revenim întotdeauna la liniștea interioară și la introspecție. Cu cât învățăm mai bine să stăm cu noi înșene în tăcere, în introspecție, cu atât mai conștiente devenim de ce se află în noi. Începem să dependem de propria tovărășie și să ne bazăm pe propria prietenie. Ne dezvoltăm o tovărășie cu ființa noastră interioară și învățăm cum să-i prețuim opiniile, dorințele și ideile. În esență, începem să ne curtăm eul autentic.

Pe măsură ce ne observăm interiorul, începem să ne surprindem în momentul trădării de sine. Când ne dăm seama că suntem pe cale să ne punem singure piedică, facem stânga împrejur și ne schimbăm. Din ce în ce mai armonizate cu noțiunile de autodăruire, suntem mai atente atunci când ne suprimăm vocea interioară și, în schimb, începem să luăm atitudine. La început, poate că nici nu suntem în stare să ne separăm propria voce de celelalte însă, încet, învățăm să facem asta. Poate dura luni sau chiar ani, însă, în final, ajungem într-un loc nou, în care radarul începe să se mute dinspre exterior spre interior, dinspre teamă spre iubire. Apariția naturală a acestor schimbări înseamnă asumarea iubirii și prețuirii interioare. Înainte să ne dăm seama, începem să ne tratăm cu respectul pe care tânjeam să-l acordăm altora.

Când schimbarea seismică de la dispreț de sine la iubire de sine este completă, renaște înțelegerea puterii scopului nostru autentic. În final, după ce ne-am reconectat cu noi înșene, ne simțim intim conectate cu toată viața din jurul nostru. Aceasta este puterea iubirii și respectului de sine.

Rolul rolurilor

Pe tot parcursul cărții aduc omagiu impactului p care-l are egoul asupra noastră, pentru că înțelegerea es cheia trezirii. Dacă nu ne putem observa egoul în acțiun vom fi întotdeauna sub controlul lui și nu vom reu niciodată să ne dezvoltăm ca adulți deșteptați spiritual.

Egoul este un aliat vital și necesar – eu îl asemă cojii unui ou, care protejează puiul înainte și după clocir Dacă rămâne intactă, într-un final, coaja poate ucic puiul pe care ar fi trebuit să-l protejeze. Scopul dezvoltăr spirituale nu este să anihileze egoul sau să-i diminue rolul. Scopul este doar să-l înțeleagă și, prin asta, depășească nevoia de el.

Când ne observăm egoul în acțiune, trebuie s ne reamintim că el doar acoperă rănile copilăriei. Pri urmare, vine întotdeauna dintr-o lipsă. Numai atunci cân ne dezgropăm sentimentele nerezolvate care mascheaz această lipsă putem vindeca rănile. Începem să ne dăr seama de toate căile prin care am compensat durerea și d cum ele ne-au îndepărtat și mai mult de adevărul interio

Eul autentic e chiar în noi, în spatele sentimentelc copilului rănit. Pe măsură ce durerea este vindecată de cor știentizarea crescândă a persoanei care suntem, adevăr iese la iveală, clar și luminos. Calea vindecării implică re cunoașterea fațadelor egoului din tiparele noastre și s învățăm să le dăm o pauză atunci când le vedem. Aceast pauză ne permite să ne punem întrebările care ne dau voi să mergem și mai în profunzime. Trebuie să ne întrebăr ce protejează egoul. Cum aș putea să-mi vindec rănile di copilărie astfel încât să nu mai trebuiască să adopt aceast personalitate falsă?

Atunci când facem o pauză și nu ne mai concentrăr pe căile egoului, energiile noastre se canalizează, automa

departe de ele. Puterea egoului începe să slăbească. Atenția noastră ajunge acolo unde trebuie. Copilăria primește șansa de a-și exprima fricile. Spre deosebire de ce ni s-a întâmplat în copilărie, de data asta, suntem *auzite*. Poate pentru prima dată în viața noastră, fricile din copilărie sunt înțelese și calmate.

Să te uiți în oglindă e cel mai greu lucru din lume. Nimeni nu vrea să recunoască faptul că este cauza propriei suferințe – nimeni. Pur și simplu, este prea dureros. E mult mai simplu să treci prin viață fără vina propriei contribuții. Cheia este să ne observăm egoul viclean. Marea capcană a tiparelor egoului este că ele se manifestă întotdeauna în moduri diferite, luându-ne prin surprindere în fața faptului că *noi* suntem numitorul comun al experiențelor noastre. Suntem atât de amăgite de multele fațade ale egoului, încât le luăm de-a gata și credem că sunt eul nostru real, când, de fapt, sunt doar tipare repetitive ale falsității.

De aceea există mai multe divorțuri în cazul unei a doua căsnicii decât în prima. Oamenii nu sunt conștienți de propriile tipare. Egoul îi face să creadă că se îndrăgostesc de o persoană complet diferită, pentru că este blondă, nu brunetă sau pentru că este contabil, nu muzician. Din cauză că prezentările sunt diferite, avem impresia că și experiențele vor fi. Ce nu știm noi e că în spatele prezentării este aceeași conștiință emoțională care ne-a condus și povestea de dragoste anterioară.

La câteva luni după ce am intrat într-o nouă relație sau la scurt timp după ce ne căsătorim din nou, dacă aceasta este alegerea noastră, vechiul tipar iese iar la suprafață. Spre deosebire de prima căsnicie, toleranța noastră la aiureli e mult mai scăzută a doua oară. Uneori, e nevoie de mai multe relații să ne dăm seama că, practic, atragem parteneri noi cu aceleași tipare emoționale.

Of, multele fețe ale egoului! Uneori, tiparele noastre de comportament se prezintă ca tergiversări la serviciu, un

şef agresiv sau un coleg pe care nu te poţi baza. Pentru că încă nu am întâlnit această situaţie specifică de viaţă, noutatea ei ne ia ochii şi începem să reacţionăm la ea ca şi când ar fi complet nouă. Odată cu trecerea timpului, începem să ne simţim la fel ca la vechiul loc de muncă sau ca în vechea situaţie de viaţă. Ne simţim ameţite, agitate şi plictisite. Sau poate începem să ne simţim lipsite de putere. Ne întrebăm cum de am ajuns din nou aici. De unde a venit iar sentimentul ăsta? De ce mă întorc mereu în acest punct? Nu ne pică fisa că este vorba despre o „compulsie la repetiţie", după cum îi spunea Freud. Repetăm compulsiv aceleaşi experienţe emoţionale, la nesfârşit.

Conştiinţa de sine este exterminatorul egoului. Opreşte vântul din pupa egoului. De aceea, conştientizarea este întotdeauna primul pas. Pornim întotdeauna de la conştientizarea realităţii. Devenim prezente în tiparele noastre. Ne întrebăm:

Ce mască poartă, de obicei, egoul meu?
Când e cel mai probabil să fie declanşat?
Cum se comportă atunci când este declanşat?
Care este răsplata pe care o primeşte?
Ce încearcă să protejeze în mine?

Punând întrebările corecte, ne oprim egoul să pună stăpânire şi să ne domine viaţa. Curajul de a ne îndrepta spre interior şi de a ne asuma propria fiinţă diminuează automat puterea egoului şi îi permite să se retragă. Ce apare pe scena principală este un sine mai autentic, unul căruia nu-i mai este frică să fie transparent, natural şi real. A trecut vremea când trebuia să porţi măştile egoului ca pe scuturi! O nouă zi a apărut la orizont!

6

Lepădarea

Va veni un moment în care fata de ieri va muri,
Un moment în care rănile ei vor înceta să mai sângereze,
Un moment în care lanțurile ei se vor topi,
Un moment în care goana sa după mântuire se va sfârși,
Când în sfârșit se va trezi în zorii renașterii ei spirituale.

Acest capitol ne va purta prin câteva aspecte ale călătoriei mele personale. Cu toate că dezvălui detalii despre drumul meu unic, te rog să le citești folosindu-te și de obiectivul prin care tu însăți vezi viața. Poate cuvintele mele îți vor permite să privești în oglinda propriilor necazuri și suferințe. Dacă extrapolezi experiența mea la viața ta, detaliile vor avea cel mai mare impact.

Pe măsură ce citești, întreabă-te cum se aplică ce spun eu propriilor tale frământări. Întreabă-te când te ai simțit la fel și cum îmi poți folosi procesul pentru a ți înnobila propriile alegeri. Interogatoriul tău interior va fi cel mai mult ajutat de această carte. Necesită liniște interioară și pregătire pentru a reflecta în profunzime. Am încredere că ești pregătită pentru asta.

Momentul meu de claritate a fost atât traumatic, cât și revelator. Știam, fără urmă de îndoială, că nu mai

pot rămâne în căsnicia pe care o aveam. Ceva trebuia să s
schimbe – ori eu, ori soţul, ori toată situaţia.

Fostul meu soţ era singurul bărbat cu care fuseser
timp de douăzeci şi doi de ani şi nu-mi puteam imagin
viaţa fără el. Am crescut împreună, apoi ne-am dezvolt
separat. Până când să se încline balanţa mai mult spre
doua parte, amândoi eram complet dedicaţi şi implicaţi î
relaţia noastră. Timp de toţi acei douăzeci şi doi de ani, n
am privit niciodată dincolo de ei sau de căsnicia noastră.

Miliarde de cauze şi de efecte au dus la ziua în car
m-am trezit înţelegând cel mai limpede că relaţia noastr
trebuia să se încheie. Care-au fost acele cauze şi efecte
Ei bine, primele cauze au început în propria condiţionar
din copilărie, aşa cum se întâmplă în cazul tuturor. A
stabilit în mine nişte structuri psihologice, care mă făcea
să mă trădez singură cu uşurinţă. Efectele acestei structu
interioare au creat tipare în relaţie, în care îi permitear
puterii mele autentice să fie strivite şi în care nu mă luptar
pentru păstrarea ei. Această paralizie m-a umplut de
ruşine care, în schimb, a cauzat şi mai multă suprimar
şi tăcere.

Fostul meu soţ a adăugat la toate acestea propriil
cauze şi efecte din copilăria sa. Împreună, ne-am crea
dinamicile maritale unice. Rănile noastre nevindecat
din copilărie au stabilit tiparele în care eu aveam rol
celui care alimenta emoţional şi încercam să fiu şi ce
care repară, vindecă şi salvează. Ca urmare a interpretăr
rolului meu, propriile nevoi rămâneau neîndeplinit
Fântâna mea interioară era pe punctul de a seca şi de
crea lipsuri.

Au fost foarte multe momente în care am strân
din dinţi, ca să menţin liniştea, atât de multe momente î
care mi-am înghiţit demnitatea pentru a menţine famili
intactă. Atunci când voiam să spun „nu", n-o făceam. Î
schimb, îmi plecam capul cu resemnare. Când voiam să-n
afirm dorinţa, n-o făceam. În schimb, mă convinsesem c

dorințele mele sunt nemeritate. Mi-era atât de teamă să „latin nava" și să fiu considerată certăreață, încât făceam tot ce era omenește posibil ca să mențin apele liniștite. Mă gândeam că, dacă aș fi mai simpatică, aș fi și mai fericită! Dacă aș fi mai slabă, am face sex mai bine. Dacă aș câștiga mai mulți bani, ne-am bucura de viață mai mult. Eram împotriva mea, tot timpul, și mă certam pentru că nu eram „suficient de bună". Mi-era atât de teamă de dezaprobarea lui și de faptul că s-ar putea să nu mă mai iubească, încât am încercat să devin toate fanteziile lui. Am fost atât de prinsă și legată de starea lui de bine, încât am pierdut complet și ultima fărâmă de legătură cu mine însămi.

De fiecare dată când îl vedeam nemulțumit, dădeam vina pe o lipsă a mea. Credeam că sigur e din cauză că n-am făcut eu ceva suficient de bine. În curând, „Shefali nu e suficient de bună" a devenit povestea căsniciei și trauma mea interioară. În consecință, am continuat să încerc să fiu din ce în ce mai bună. Domnișoara Și-mai-perfectă, domnișoara Și-mai-bună, domnișoara Și-mai-sexy. Aș fi fost în stare să fac orice era nevoie. Apoi, douăzeci și doi de ani mai târziu, totul s-a oprit. Nu observasem că rezervorul era gol de ani întregi. Ajunsesem pe fundul sacului. Nu mai aveam absolut nimic de oferit. Îmi atinsesem limita.

Fiecare cuplu contribuie cu propriile cauze și efecte. Și fiecare dintre parteneri trebuie să disece de unul singur aceste dinamici. Cea mai mare putere vine din asumarea cauzelor și efectelor interioare, în loc să dăm vina pe celălalt. Atunci când lucrurile nu merg cum ne dorim noi, de cele mai multe ori încercăm să-l controlăm sau să-l schimbăm pe celălalt. Deseori, aceasta este prima linie de atac. Eu am făcut asta ani întregi. Am tot așteptat ca soțul meu să-și depășească tiparele, pentru ca eu să mă pot simți ușurată. După multe încercări nereușite de a-l face să se schimbe, m-am deșteptat și am realizat că singura persoană care trebuia să se schimbe eram eu.

În final, brusc ni se arată că dezvoltarea depinde
noi, şi nu de „celălalt". În loc să ne concentrăm pe el, trebu
să ne concentrăm pe contribuţiile noastre emoţionale
să ne întrebăm: Cum reacţionez eu la comportament
celuilalt? Cum sprijină comportamentul celuilalt fel
meu condiţionat de a fi? Cum îmi pun în aplicare proprii
alegeri? Cum particip în dinamicile ciclice?

Oricum ar fi, întotdeauna avem doar trei opţiu
– să rămânem şi să acceptăm lucrurile aşa cum sur
să schimbăm lucrurile (fie pe noi, fie pe celălalt) sau
plecăm. Pe care o alegem? Deseori, oscilăm între e
ani întregi, neliniştite şi indecise. Realizăm că puter
schimbării este, în final, în mâinile noastre şi, uneori, i
indignează. Ne supărăm pe celălalt pentru că ne forţea
să facem alegeri dificile. Acest lucru denotă imaturita
spirituală. Nimeni nu ne poate forţa să alegem. Proprii
cauze şi efecte ne determină tensiunea. Nu e nimeni d
afară pe care să dăm vina. Când ne dăm seama de ast
încetăm să ne mai victimizăm şi reuşim să depăşi
limitările trecutului.

Pe măsură ce am început, târâş, grăpiş, să n
trezesc, am realizat că trebuie să încetez să mă mai aşte
ca soţul meu să îşi depăşească tiparele şi, în schimb, să r
le depăşesc eu pe-ale mele. Trebuia să schimb ce făcear
În cazul în care consideram că ofer prea mult, ei bine,
loc să-l rog pe el să nu mai ia, a trebuit să mă schimb eu
pur şi simplu, să nu mai ofer. Acesta a fost adevărul şoca
şi simplu. Desigur, asta a însemnat să creez graniţe, ce
la care nu mă pricepeam absolut deloc. A trebuit să înc
să spun „nu", când eu fusesem învăţată zeci de ani să spu
doar da. Şocurile seismice pe care le-a resimţit căsnic
mea au fost dintre cele mai profunde.

Continuând să mă dezvolt, am început să creez n
cauze şi noi efecte în interiorul structurii mele psihologic
iar, ca efect natural, am lăsat în urmă rămăşiţele „vech
Shefali" şi am intrat într-o nouă iteraţie a vieţii mele. A

început să-mi iasă pe gură fraze diferite și am început să mi creez noi granițe. Chiar și mâncarea pe care o consumam se schimbase. Felul în care mă îmbrăcam s-a modificat dramatic, postura, felul în care făceam contact vizual, felul în care îmi mișcam bărbia când vorbeam. S-au făcut modificări subtile, dar profunde, în eul meu exterior, pe măsură ce eul interior a început să evolueze. Oamenii au început să comenteze că „arăt" altfel. Da, arătam ca o femeie deșteptată.

În mod natural, dinamica puterii din căsnicia mea a fost zguduită din temelii. Reverberațiile au creat crăpături mișcătoare în sistem, ceea ce ne-a condus pe drumul sfărâmat al marelui necunoscut. Ce credeam noi că sunt citadele și fortărețe au început să se prăbușească. Curând, era moloz peste tot. Rămânea însă de văzut dacă echipa de constructori putea recrea o nouă viziune pentru vechiul lor oraș.

Când ne schimbăm tiparele, creăm transformări dramatice ale statu-quoului relației și, în mod natural, oamenii din vechiul sistem încep să protesteze. Desigur că o fac. Vor ca lucrurile să revină la normal și opun rezistență schimbărilor pe care le facem. Inevitabil, au loc confruntări. În acel moment, cuplul trebuie să aleagă cum să rezolve aceste confruntări. Fie cel care se schimbă își oprește evoluția, ceea ce se întâmplă de obicei, fie cel care se împotrivește încetează să o mai facă și acceptă evoluția celuilalt.

În cazul meu, nu s-a întâmplat nici una, nici alta. Rezultatul? Un baraj emoțional. O situație de nerezolvat. Cred că, la un anumit nivel, amândoi știam că totul era neimportant. Ajunseserăm să fim mult prea îndepărtați emoțional. Oricât de dramatic ar fi fost, am realizat că despărțirea era inevitabilă.

Fiecare pas pe care-l făceam spre eul meu trezit crea și un conflict interior profund. Existau îndoială și ezitare, indecizie și frică – și, uneori, de-a dreptul teroare. Singura

conştientizare care m-a făcut să continui să evoluez a fost faptul că n-aveam încotro. Ori făceam ca până atunci şi continuam să-mi neg eul autentic, ori îi permiteam acestei noi părţi din mine să evolueze şi continuam să construiesc o cale pentru deşteptare.

Fiecare aspect al vieţii mele a trecut prin schimbări drastice – nu doar în căsnicie, ci în toate relaţiile. Unde înainte fusesem tăcută şi timidă, acum îndrăzneam să protestez şi să sfidez. Unde înainte mă compromiteam şi mă sacrificam pe mine, acum îndrăzneam să mă pun pe mine pe primul loc. Unde înainte le permiteam altora să mă calce în picioare, acum îmi cream limite stoice de putere. Şi ştii ce alte două lucruri am încetat să mai fac? Să mă explic excesiv şi să implor validarea.

O bună perioadă de vreme obişnuiam să mă explic în faţa celorlalţi, ca să fiu „bună". În final, am ajuns într-un punct în care nu mă mai deranja să fiu văzută ca fiind „rea". Nu mă mai deranja să fiu neînţeleasă, nici măcar atunci când eram teribil de neînţeleasă. În final, am ajuns într-un punct în care singura persoană de la care aveam nevoie de validare eram eu însămi. Acela a fost un moment incredibil de evoluţie interioară. Nu mă mai deranjează ca altcineva să aibă o problemă cu mine. Înainte, ar fi fost de neconceput. Dar, în sfârşit, după zeci de ani, eram în regulă cu asta. Mi-a trebuit al dracului de mult timp, dar odată ce-am ajuns acolo, vai, ce victorie dulce a fost! A fost ca un „bine ai revenit" spus *mie*!

Reverberaţiile mele interioare profunde începuseră să schimbe lumea din jurul meu. Eul meu trezit îmi influenţa fiecare aspect al vieţii, inclusiv locul de muncă, şi curând am început să iau decizii diferite în carieră şi să-mi asum riscuri pe care nu mi le mai asumasem niciodată. Fluturele începuse să dea din aripi şi era pe punctul de a-şi lua zborul. Nu mai putea fi ţinut prizonier. Acum putea zbura către cer, nestingherit şi liber.

Când o femeie se deşteaptă, începe să se stimeze pe ea însăşi. Această stimă ne permite să ne creăm standarde noi în viaţă, unele care, deseori, nu se negociază. Crearea acestor standarde poate fi un pas descurajant, însă e unul vital pentru calea noastră spre evoluţie. Vedem viaţa aşa cum este ea, nu cum ne-am imaginat-o noi, copile fiind. Ne trezim fetiţa din noi. O zgîlţâim până îşi vede puterea. Dacă în meniu apare lipsa de respect, ne ridicăm de la masă fără excepţii. Dacă lipsa de autenticitate se simte în aer, plecăm de la petrecere. Oricând apare fostul martir din noi, îl gonim, cu blândeţe, dar ferm. Emoţiile puternice nu mai sunt de temut, ci de sărbătorit. În absenţa miilor de voci interioare critice, viaţa devine brusc mai clară şi mai simplă. Dacă vrem să vorbim, o facem. Dacă vrem să plângem, o facem. Nu trebuie să cerem permisiunea nimănui şi nu putem da vina pe nimeni. Devenim propriile noastre mame, iubite şi cele mai bune prietene. Devenim propriul copac al abundenţei.

Nu mă înţelege greşit, mie mi-au trebuit zeci de ani ca să ajung acolo şi am avut parte de ajutor din multe părţi. Spun asta pentru că nu vreau să-ţi dau impresia că e un proces simplu, în trei paşi. Şi dacă mai eşti şi mamă, procesul e încă şi mai provocator. Greutatea acestei poveri era, pentru mine, uneori, mult prea chinuitoare. E probabil ca mamele să simtă asta mai profund decât partenerii lor. Din moment ce femeile pun responsabilitatea îngrijirii familiei pe umerii lor, le doare foarte tare când simt că-şi abandonează, în vreun fel, copilul.

Mi-a fost frică să schimb statu-quoul căsniciei mele prea mult, pentru că ştiam că îi va provoca fiicei mele un stres emoţional profund. Uneori, voiam să mă opresc din zbor de teamă că aş putea să-i tai ei aripile. Starea ei de bine era, fără îndoială, mult mai importantă decât a mea. În orice moment, eram gata să-mi întrerup deşteptarea pentru a-i fi ei bine. Conflictul interior era mare. Uneori, era o adevărată tortură.

Cum ar putea o mamă să aleagă între starea de bi
a copilului ei și propria eliberare? Practic, e imposil
Singura cale prin care poate merge mai departe este
creadă, fără urmă de îndoială, că drumul ei este în avanta
tuturor. Doar când e complet convinsă că, dacă rămâne,
ciuda confortului imediat pe care-l obține, va fi mult n
toxic decât să treacă prin focurile transformării, doar atu
va îndrăzni să facă un pas înainte.

Așa a fost și în cazul meu. Mi-am văzut „marea ofili
atât de clar, încât am știut sigur că, dacă mai rămân, n
putea să fiu mama pe care o merita fiica mea. Am văz
că, dacă rămân, îmi voi compromite sănătatea minta
în asemenea manieră, încât ei îi va fi mult mai bine da
plecam și îmi recăpătam stabilitatea. Știam că voi fi o mai
și un model infinit mai bune dacă ieșeam din căsnicie, de
dacă rămâneam.

Alegerile nu sunt ușoare pentru nimeni. Calea
luminează după ani întregi de conștientizări profunde și
căutări sufletești. Renașterea adevărată e cea care rezultă
evoluția tuturor.

Dar dacă opțiunea nu e la fel de clară cum a fost
mea? Multe femei care sunt în relații nefericite răm
blocate ani întregi în indecizie și în statu-quo. Și alegerea
a rămâne pe marginea prăpastiei, și cea de a sări se simt
două acte de trădare. Nu-și pot găsi eliberarea în niciun
Întrebarea „să rămân sau să plec?" stăruie în mințile l
zeci de ani. Întotdeauna le spun acestor femei că momen
de a lua decizia finală încă nu a venit. Din cauză că fri
a pătruns în ambele alegeri, ele nu-și pot găsi curajul de
rezolva dilema în niciun fel. Le liniștesc spunându-le: „În
nu e momentul. E esențial să accepți asta. Când o facem,
predăm locului emoțional în care suntem și-l respectăm.

Acum trebuie să „stăm" în acest spațiu. „Să stă
necesită multă putere emoțională și perseverență. Nu e
un act de înfrângere sau pasivitate, ci unul de înțelepci
ne – atât timp cât observăm activ, în tot timpul procesul

De fapt, vorbesc despre „stat în spațiu" ca și când ar fi vreo strategie spirituală reală, dar pentru mine este. Sunt multe de câștigat din această ședere în timp ce ai un zbucium. Ne privim bătălia cu compasiune și le permitem avantajelor și dezavantajelor să ne pătrundă în minte după bunul lor plac. Ambele tabere sunt aici să-și spună povestea și să-ți împărtășească înțelepciunea. Dacă ne mișcăm prea rapid, înainte ca una dintre ele să fie desăvârșită, ar putea fi o decizie luată la repezeală și ar putea avea consecințe mai grave mai târziu. Nu ne grăbim să ajungem la o concluzie. Aceasta este partea importantă a procesului de „sortare". Dacă o evităm din cauza intoleranței la ambiguitatea pe care o generează, omitem părți importante ale evoluției.

E înțelept să faci lucrurile atunci când e momentul potrivit. Sunt multe de spus despre sincronizarea spirituală. Asta înseamnă că progresăm doar când există o opțiune clară. Iar asta se întâmplă doar atunci când conștientizarea noastră interioară își găsește perechea în lumea exterioară. Atunci, realitatea interioară se armonizează cu cea exterioară. Așteptăm această armonizare. De fiecare dată când alegerea nu se prezintă în mod clar, trebuie să ne asumăm fraza „încă nu sunt gata". Îi permitem lipsei de claritate să ne devină parteneră și avem încredere că, prin această capitulare, calea cea corectă se va arăta atunci când va fi cazul.

Când femeile îndrăznesc să facă alegeri îndrăznețe, se tem deseori de cum va reacționa partenerul. Va răspunde cu furie sau compasiune? În cazul primei variante, ne confruntăm cu teroarea. Siguranța noastră fizică s-ar putea să fie în pericol. Fiind mai puternici și mai agresivi de la natură, bărbații au potențialul de a deveni o amenințare fizică. Și nici măcar nu contează dacă partenerul este bărbat sau nu. Uneori, chiar și când cealaltă persoană este o femeie care este agresivă pentru că trece printr-o traumă, poate fi o experiență înspăimântătoare. Cheia pentru a ne crea un drum nou este să ne acordăm spațiul și permisiunea de a

simți aceste frici. Astfel de tipare trebuie sparte, în prim rând prin respectarea propriilor frici, apoi prin concepe unui plan de scăpare. Când îi permitem celuilalt să oprime în orice fel, frica apare în mod natural. Doar că vedem cum i-am oferit singure celuilalt puterea ne pute asuma și partea noastră de vină și putem crea o no poveste.

Femeile aflate în relații periculoase din punct vedere fizic nu au luxul timpului, ceea ce e trist, dar adevăr În momentul în care lucrurile devin abuzive fizic, le înder cu tărie pe clientele mele să plece. Aici, nu există a opțiune. Opțiunea a fost bătută în piatră în primul mome în care au fost agresate. E deja prea târziu pentru astfel femei. Acestea au tendința de a se învinovăți singure pent pericolul în care se află. Sunt atât de blocate în descon derarea de sine, că nu-și pot aduna demnitatea să ple Deseori, copiii lor joacă un rol extrem de important teama de a pleca. Mai ales aceste femei trebuie să înțelea că este o diferență majoră între frică și teroare. În timp prima poate fi un element natural al oricărei crize, cea de doua este semnalul clar care arată ieșirea. Atunci când fri se transformă în teroare, fie și numai o dată sau de do ori, femeia trebuie să acționeze cu curaj, chiar dacă as înseamnă să-și creeze o strategie de ieșire rapidă.

Copiii noștri nu-și permit să facă aceleași greșeli ale noastre. Trebuie să învețe că, în final, nu există ni scuză pentru comportamentul toxic, indiferent de cât „simpatică" e cealaltă persoană în restul timpului. M presus de orice, trebuie să învețe că nu trebuie sub ni formă să tolereze viața trăită în frică sau teroare din cau altcuiva. Când le insuflăm curaj spunându-le „să nu toler vreodată vreo formă de opresiune", le dăm undă verde iasă din orice situație abuzivă, fără excepții. Nu e nevoie întrebări și nici de scuze. Așa cum nu ar trebui să condu beți, nu ar trebui nici să fie intoxicați emoțional de o rela abuzivă. Scopul nostru este să-i ajutăm să-și conștientize

[illegible] propriilor alegeri și dreptul de a le pune în aplicare. Iar [illegible] începe cu noi.

Fiind cele care au grijă de familie în mod firesc, [illegible] le vine greu să facă alegeri care ar putea perturba [illegible] altora. Ne pasă atât de mult de starea de bine a [illegible], iar asta ne împovărează și ne întunecă decizia de a [illegible] grijă de noi înșene. Și pe lângă faptul că mi-era teamă [illegible] impactul pe care alegerile mele l-ar fi putut avea asupra [illegible] mele, mi-era frică și de cum va reacționa familia mea [illegible]. Mi-era frică să nu îi îndurerez pe toți cei patru [illegible] ai noștri. Consideram că familia lui era și a mea, și [illegible] consider. Mă vor iubi în continuare? O să se supere [illegible] mine? Riscul de a pierde legăturile cu ei era prea mare.

Apoi, mai era comunitatea. Ce vor crede? M-ar judeca [illegible] pentru că nu sunt „părintele conștient"? În fond, scrisesem [illegible] despre asta, chiar una intitulată *The Awakened Family*. [illegible] decizia de a renunța la căsnicia mea îi va face și pe [illegible] susținătorii mei să mă părăsească? Îmi găseam consolare în faptul că nu descrisesem niciodată părintele conștient [illegible] familia trezită în termeni convenționali. Dimpotrivă, [illegible] mereu subliniasem că autenticitatea era caracteristica lor principală. Împărtășesc asta ca să-ți arăt toate problemele [illegible] care eu le aveam și să-ți demonstrez că și eu, la fel ca multe dintre femei, am căzut pradă fricii și îndoielii uriașe.

Nu vreau ca femeile care citesc aceste rânduri să [illegible] teamă că, dacă se trezesc, căsniciile lor sunt destinate pieirii. Nu așa stau lucrurile. Nu toate căsniciile trebuie să [illegible] destrame, așa cum s-a întâmplat cu a mea, din cauză că dinamicile s-au schimbat în urma deșteptării unuia dintre parteneri. De multe ori, ambii parteneri sunt în stare să se adapteze, să evolueze și să se dezvolte împreună, intrând într-o nouă conștiință maritală. Într-adevăr, e minunat când se întâmplă! Mulți parteneri sunt entuziasmați de evoluția celuilalt și caută să se schimbe pe ei înșiși pentru a [illegible] sincroniza în continuare cu celălalt. Unii fac asta cu brio, alții, nu neapărat. Nu-i judecăm pe cei care nu pot s-o facă.

Însă pentru cuplurile care pot, evoluția spirituală devine o afacere de familie. Am văzut întâmplându-se asta de multe ori în cabinetul meu și au fost procese revelatoare pentru toți cei implicați.

Am mai vorbit în carte despre rolul fricii. Dacă aceste pagini ar avea un mesaj central, acela ar fi despre revizuirea conceptului de frică. Vreau să-ți arăt că frica a fost un camarad în călătoria mea spre autenticitate. E natural și normal să se întâmple așa. Ideea unei vieți curajoase nu este să elimini frica, efectiv, ci să te împrietenești cu ea și s-o transformi. Curajul se naște dintr-o astfel de transcendență.

Deși e necesar să eliminăm rapid viața trăită în frică de celălalt, trebuie să înțelegem că teama interioară este o parte normală a instinctului uman. Mulți dintre noi sistem de frică, iar atunci, aceasta câștigă. În călătoria mea spre trezire, a trebuit să-mi renegociez relația cu fricile interioare. Făcând asta, am reușit să transform complet felul în care le depășesc atunci când apar. Știu că de fiecare dată când frica își face simțită prezența, trebuie să-i permit să fie simțită. În loc să fug de ea sau s-o izgonesc, trebuie să o accept. Ce încearcă să-mi transmită această frică pe care o simt acum? Ce trebuie vindecat, pentru ca frica să nu se mai simtă atât de amenințătoare?

Am început, încet, să-mi creez o relație nouă cu frica. De fiecare dată când apărea, o primeam cu brațele deschise și îi permiteam să-mi facă un gol în stomac și să-mi umple ochii cu lacrimi. Era frumoasă pentru că era naturală. Desigur, deseori, apărea în moduri complet noi și nefamiliare. Mă avertiza că nu am nicio hartă și niciun drum clar. Dar în momentul în care am început să-mi ascult și să-mi liniștesc frica, a început să bată în retragere. Știi cine a reușit să facă asta în mine? Eul meu autentic. Cu cât am început să-mi antrenez mai mult eul autentic, cu atât mai multă putere și forță a primit. Curând, ținea totul în frâu și-mi gestiona toate emoțiile interioare haotice.

Nu există un drum clar al deşteptării. Deciziile pe care am luat pe parcurs pe mine m-au ajutat, dar poate că ar fi fost dezastruoase pentru altcineva. Cel mai important lucru reţinut este să nu te concentrezi prea mult pe strategiile exterioare pe care le-am implementat eu, ci să fii atentă tot timpul la cele interioare. Acolo poţi întâlni rezonanţa universală. Care erau fricile mele? Cum le-am identificat când am încercat să le depăşesc? Cum mi-am negociat viaţa interioară? Acestea sunt întrebările care le pot ajuta femeile din diferite culturi. Alegerile exterioare pe care am făcut poate că au fost unice pentru circumstanţele mele, dar ele n-ar trebui să împiedice alte femei să înveţe din procesul meu interior.

Motivul pentru care împărtăşesc exact cât de înfricoşător a fost tot acest proces al trezirii este ca să le pot oferi altor femei, care poate sunt singure, consolarea că nu numai ele au acele frici. Să-ţi schimbi viaţa *este* o perspectivă înfricoşătoare. În acele momente, este imperativ necesar să ceri ajutor şi consiliere.

Eu am avut noroc că m-am putut baza pe prietena mea cea mai bună în acest proces. Sprijinul pe care l-am primit din partea ei a fost nepreţuit şi m-a ajutat să progresez. Împreună, braţ la braţ, am călătorit din cunoscut în necunoscut. Când uitam de puterea interioară, prietena mea îmi reamintea permanent de ea. Când mă îndoiam de mine însămi şi reintram în ciclul învinovăţirii, prietena mea îmi ţinea în faţă oglinda sinelui meu real şi mă provoca să las în urmă rămăşiţele egoului. Când voiam să renunţ şi să mă ascund de frică, ea mă ridica şi mă căra până pe malul celălalt. Lacrimile mi-au fost liniştite, terorile, risipite. Orizontul luminos al zilei de mâine era pictat pe uşile mele interioare. Tot ce trebuia să fac era să deschid lacătul şi să trec dincolo. Acestea sunt darurile unei prietene înţelepte.

E de mare ajutor să ai o comunitate sau măcar o confidentă de încredere. E foarte greu să treci prin acest proces singură. Dar pentru a putea să ne chemăm prietenii

să ne susţină trebuie, mai întâi, să fim suficient de curajoa
pentru a cere ajutor. Trebuie să spunem că avem nevoie c
susţinere şi să fim deschise la dependenţa de altcineva. I
asta necesită curaj. Presupune să renunţăm la mantia pe
fecţiunii şi la statutul de superfemeie şi să ne permitem
păşim în smerenia de a fi în nevoie.

Multe dintre noi se luptă cu asta pentru că nu vrem
fim o povară şi pentru că suntem ataşate de ideile din jur
competenţei. Însă solicitarea ajutorului implică faptul c
suntem deschise la interconexiune şi comuniune. Când n
dăm jos de pe piedestalul perfecţiunii, tot ce facem este
le transmitem şi altor femei să facă la fel şi, astfel, ne creă
reţele de putere una în jurul celeilalte. În călătoria mea, ce
mai apropiate prietene mi-au fost şi cei mai mari aliaţi,
mi-au dat putere. Au creat în jurul meu un cerc invizibil c
confort şi încredere, fără de care poate că nu aş fi fost
stare să progresez aşa cum am făcut-o.

Trezirea este un monstru. E sută la sută adevărat c
ignoranţa înseamnă fericire. Desigur că asta înseamnă.
mult mai simplu să stai cu capul în nisip ca struţul şi
urmezi dorinţele altora. Când tăcem, nimeni nu se supă
pe noi. Tăcerea înseamnă că nu trebuie să avem de-a fa
cu mizeria pe care o cauzează conflictul şi că nici nu trebu
să acţionăm extrem de dureros pentru a ne schimba vieţi
Lucrurile pot să rămână la fel de confortabile şi previzibil
E multă siguranţă acolo.

Pentru multe, bula ignoranţei va fi pilonul princip
al existenţei lor. Dar mai sunt şi câteva femei, câteva flo
sălbatice, pentru care această ignoranţă va deveni streang
din jurul gâtului şi care le va cauza multă suferinţă. Pentr
aceste din urmă femei scriu aceste cuvinte.

E adevărat că decada vârstei de patruzeci de ani es
una de metamorfoză pentru multe femei care aleg să mear
pe un drum mai puţin bătătorit. Completând, loiale, lista c
lucruri de făcut – educaţie, căsnicie şi, poate, copii –, ne-a
uitat complet pe noi înşene. Dar când copiii noştri devi

adolescenți, se întâmplă ceva. Îi privim cum își asumă independența și cât de curajoși și sfidători sunt, și cum dau piept cu viața – și ceva se trezește în noi. Suntem împinse să conștientizăm propria pasivitate și propria docilitate. Vedem la copiii noștri nesăbuința, curajul și îndrăzneala. Încetează să mai aibă nevoie de noi. Iar noi începem să ne întrebăm serios: „Cine se presupune c-ar trebui să fiu, de-acum?".

Mie cu siguranță asta mi s-a întâmplat. Fiica mea împlinise treisprezece ani și devenise independentă și puternică. Nu mai avea nevoie de mama ei la fel ca până atunci. Am trecut de la „mami" la „mamă". Fiecare mamă știe că, atunci când se întâmplă asta, înseamnă că puterea netulburată asupra vieții copilului ei s-a terminat. Copilul și-a dat, în sfârșit, seama că mami nu e chiar așa de minunată, inteligentă sau chiar de amuzantă. Lumea e mult mai mare decât „mami" și trebuie explorată. Acum, ea e doar „mama", un mijloc pentru atingerea unui scop, care trebuie băgată în seamă doar când e nevoie de mâncare, bani sau plimbări cu mașina.

Anul în care fiica mea a împlinit treisprezece ani a fost și cel în care eu mi-am schimbat viața la 180 de grade. Ea a început să-și ia zborul din cuib și la fel am făcut și eu. Ei i-au crescut aripi, la fel și mie. Venise momentul să părăsim cuibul. Asemenea unei femei însărcinate care a trecut de termen, cervixul meu spiritual se dilatase și nimic din lumea mea nu mai era la fel.

Scrie-ți o nouă poveste

Ne putem scrie singure poveștile, inclusiv felul în care arătăm, cum și dacă ne căsătorim, modul în care ne creștem copiii și orice alte alegeri mai facem. La început, e înfricoșător, pentru că ne trezim în ape tulburi, dar curând ne găsim libertatea. Odată ce realizăm că nu cultura ne

definește, începem să ne luăm înapoi puterea. Validarea pe care o așteptam de la alții nu mai înseamnă chiar atât de mult. Acum, ne înfigem rădăcinile într-o nouă realitate, una bazată pe autovalidare.

Dacă există o instituție în care frica e cea care controlează jocul, aceasta este instituția divorțului. Cultura a insuflat spaimă în procesul de divorț ca modalitate de a controla oamenii și de a-i menține împreună. Întregul sistem este conceput pentru a promova tirania, frica și competiția. Sistemul tribunalelor de familie și al avocaților specializați în divorțuri este făcut în așa fel încât să perpetueze acest sentiment de spaimă. Avocații sunt antrenați să câștige bătălii, și nu să îmblânzească egouri sau să aline inimi frânte. Miasma războiului e îmbibată în întregul proces.

În procesul meu de divorț, știam că trebuie să mă confrunt cu sarcina uriașă de a-mi demonta frica de avocați și tribunale. Știam că, așa cum cultura și-a creat propria versiune a căsniciei, tot așa și-a creat și propria versiune a divorțului. Pentru că era un produs cultural, aveam de ales cum să interacționez cu el. Puteam fie să mă predau căilor culturii, fie să-mi construiesc propria cale. Am considerat analizarea fricilor legate de divorț ca fiind provocarea mea spirituală. Știam că evoluția mea depindea de abilitatea de a-mi transforma relația cu frica.

Știam că, dacă nu mă lupt cu stigmatul divorțului, nu mă voi dezamăgi doar pe mine, ci și pe fiica mea și pe toți aceia pe care i-aș putea, posibil, influența prin munca mea. Evoluția mea spirituală mi-a permis să văd dincolo de iluzia pe care cultura divorțului ne-a pus-o în față. Am reușit să mă detașez de etichete și de implicațiile lor culturale. Mi-am construit propria semnificație și am redefinit ce înseamnă divorțul pentru mine. Am refuzat să mă aliniez felului în care îl vedea cultura. Am văzut cum cultura opera doar din două zone: frica și controlul. Am refuzat să-mi trăiesc viața în ghearele sale.

Abia când am început să reformulez ideea divorțului au început lucrurile să se schimbe. Divorțul nu era o rupere de ceva din afară, ci divorțam de trecutul meu, de propria falsitate, de eul meu fals și de egoul meu. Am divorțat cu adevărat de frică și control. Când am început să consider divorțul ca pe-o declarație a propriei călătorii de viață, totul s-a așezat. Am primit putere. Am fost în armonie cu adevărul meu interior. Am pătruns într-un spațiu extins al compasiunii, nu într-unul al învinovățirii și resentimentului. Nu eram deloc furioasă. De fapt, aveam un respect profund față de toate lecțiile pe care le învățasem. Nu o vedeam ca pe un final, ci ca pe o completare, care necesita un alt fel de energie.

Pe măsură ce analizam minciunile legate de divorț, am început să mă întreb dacă acest proces chiar trebuie să fie atât de controversat sau dacă aș putea construi o nouă paradigmă pentru el. Dacă trebuie să intru în zona de frici și lipsuri sau dacă pot să mă conectez la abundență și putere. Chiar trebuie să fie o experiență *eu împotriva ta* sau poate fi și una a conștiințelor unite?

Știam că felul în care îmi reformulam acest proces în minte îmi va influența dramatic starea sufletească și întreaga ființă. Prima dată, trebuia să accesez conștiința corectă. Singura persoană pe care o puteam schimba eram eu însămi. Tot încercam să-mi reamintesc să mă concentrez pe aspectele pozitive, inclusiv pe cele ale soțului meu, indiferent de energia lui emoțională. Nu trebuia să mă concentrez pe cum se comporta el, ci pe cum mă comportam eu. Singurul lucru care mai conta era cum alegeam eu să apar. Știam, intuitiv, că felul în care aveam s-o fac își va găsi ecou în psihicul fiicei mele zeci de ani de-atunci încolo și, prin urmare, în moștenitorii ei, generații la rând. Cum mă comportam eu avea să fie simbolul conștiinței mele înmugurite ca femeie puternică și deșteptată. Doar pentru că erau niște reguli sau niște norme stabilite de cultură, nu însemna că eu trebuia să le

şi urmez. Am ales să mă eliberez de toată acea presiune de a-mi duce divorţul într-o zonă care nu era în armonie cu esenţa mea. Mi-am luat angajamentul să rămân într-un spaţiu cu iubire cât de mult posibil şi să-mi păstrez întotdeauna în minte starea de bine a familiei mele. Ştiam că, dacă cedam dorinţei egoului de lăcomie, meschinărie şi competiţie n-aş mai fi fost în concordanţă cu viziunea mea faţă de mine însămi. Indiferent de situaţie, trebuia să fac asta pentru mine, pentru noua eu – o femeie care nu-i mai permite fricii şi egoului s-o controleze. Fiecare pas pe care-l făceam şi fiecare decizie pe care o luam trebuia să fie în armonie cu imaginea mea despre mine însămi.

Dacă rămâneam loială esenţei mele, n-o făceam din slăbiciune – dimpotrivă. Era o declaraţie de căsătorie cu noul meu sine, înrădăcinat în autenticitate, departe de ego. Nu am divorţat de soţul meu, neapărat. Ci m-am căsătorit cu eul meu autentic. Fiecare pas înainte nu era neapărat unul departe de el, ci era unul mai aproape de adevărul meu. Când aveam în minte acest punct de vedere, îi permiteam celei mai înalte conştiinţe posibile să se infiltreze prin toată fiinţa mea. Asta mi-a permis aproape să plutesc deasupra tuturor inepţiilor formale.

Când mi-am angajat avocatul, i-am spus că eu am să mă ocup de divorţ, iar el doar îmi va oferi sfaturi legislative. I-am spus că nu voi urma nicio condiţie legală tradiţională, ci că voi fi ghidată de binele emoţional al fiicei mele. L-am informat că, dacă mă va îndemna să iau o anumită decizie care să-l compromită în orice fel pe soţul meu, acela ar fi un sfat nepotrivit şi nesănătos, pentru că ar afecta-o pe fiica mea. Dacă eu aş câştiga, dar soţul meu ar pierde, asta ar însemna că fiica noastră ar pierde, iar pentru mine, aşa ceva ar fi fost inacceptabil. I-am spus că nu voi fi intimidată sau înfricoşată de birocraţie sau de ce se consideră a fi corect din punct de vedere legal. I-am spus că eu voi defini toate aceste concepte. Practic, i-am spus clar că el va lucra pentru mine şi că lucrurile

vor funcționa exact așa cum voi spune eu, chiar dacă el mă contrazicea prin sfaturile sale. „Fără conflicte, fără agresiuni, fără amenințări", am insistat. Dacă ar fi făcut oricare dintre aceste lucruri, l-aș fi concediat.

La un an după divorț, avocatul înțelege perspectiva mea. Explic toate lucrurile acestea în detaliu pentru a asigura femeile că pot, într-adevăr, să-și asume propriile alegeri și să nu se simtă intimidate de sistemul legal. Ele își pot modela propriile realități, pe cât e posibil financiar. Adevărata bătălie nu este cea legală, ci una între instituția culturală a divorțului împotriva esenței noastre.

Încă îmi amintesc cum îmi tremurau mâinile incontrolabil în ziua în care am semnat primul cec pentru avocat. Am plâns pentru că pierdusem ce fusese. Mi-am amintit detalii din trecutul împreună cu fostul soț și mi-am amintit și lucrurile frumoase, nu doar pe cele rele. Vacanțele, cinele, nașterea fiicei noastre. Cum aș fi putut să n-o fac? Fuseseră atât de multe momente în ultimii douăzeci și cinci de ani și au venit toate deodată în momentul în care am semnat cecul, încât n-am mai putut să-mi controlez vârtejul de emoții. Mi-am permis să le simt. Era firesc s-o fac. Până nu permiteam să mă las pradă sentimentelor, nu-mi puteam analiza complet emoțiile reale.

Mă speria viitorul cel necunoscut. Dar chiar și-atunci când frica îmi intra pe sub piele noaptea, tot spre interior mă întorceam. Știam că frica vine din ego și din îndoctrinarea culturală. Știam că trebuie să ajung într-o altă zonă din mintea mea, o zonă lipsită de ego. De fiecare dată când mă întorceam spre interior, răspunsul era clar. Asta era, categoric, ce trebuia să fac. Era timpul să înfloresc și să-mi găsesc eul real în afara căsniciei. Trebuia să îmi depășesc fricile, ceea ce am și făcut. Am continuat să înaintez pas cu pas.

Instituția divorțului pledează pentru 50-50. Așa menține ambele părți implicate în negociere și, deseori,

în conflict. Deciziile legate de cine primeşte pianul sau cine ia tabloul moştenire de familie pot dura o grămadă. Dacă unul ia bijuteriile mai scumpe, celălalt va vrea să fie compensat egal. Înainte şi înapoi, încoace şi încolo şi cuplul se împotmoleşte în bătălia „formalităţilor".

Cu toate că o astfel de luptă poate să funcţioneze în unele cazuri, nu este întotdeauna cea mai înţeleaptă abordare. Dacă ne blocăm în cum împărţim fiecare bun sau perioadă de timp cu copiii, putem ajunge la haos şi certuri imature. Atâta vreme cât rămânem blocaţi în acest model, rămânem şi dedicaţi formei lucrurilor, precum banii sau mobila, în loc să ne concentrăm pe aspectele lipsite de formă ale imaginii de ansamblu – conexiune, armonie şi pace. Nu e despre cine, ce câştigă, ci despre cel mai mare câştig pentru toată lumea. Atunci când ne concentrăm pe binele tuturor, ne permitem „să pierdem" un lucru, fără să mai considerăm asta o înfrângere.

Sfârşitul oricărei relaţii este traumatic pe multe niveluri. E firesc să vrei să-l blamezi pe celălalt şi să te certi pe obiecte şi bani. Astfel de conflicte ne oferă iluzia controlului şi a puterii, două lucruri care simţim că ne lipsesc cu desăvârşire în acel moment. Orice forţă simţim că pierdem la nivel interior este mutată în exterior. Ne comportăm ca şi când vazele şi farfuriile contează. Adevărul este că aceasta este modalitatea noastră de a scormoni după vreo urmă de control sau stăpânire interioară. Ce bine-ar fi dacă avocaţii specializaţi în divorţuri ar putea să vadă asta şi să-şi ajute clienţii, în loc să profite de pe urma lor! Atunci, procesul divorţului ar fi foarte diferit.

Golul nostru interior şi sentimentul de neputinţă din timpul acestui proces ne expun arhetipului „luptătorului". El ne ia ochii de la premiul spiritual. Singurul mod de a negocia prin apele tulburi ale divorţului este să înţelegi cum neputinţa noastră interioară ne poate transforma în monştri tiranici, flămânzi de putere, şi poate crea în exterior o bestie cu putere hegemonică. De

aceea, angajăm avocaţi care şi-au câştigat reputaţia de „rechini". Dar lucrurile nu trebuie deloc să stea aşa. Dacă ne putem analiza emoţiile, nu doar să le proiectăm asupra partenerului, putem rămâne pe culoarul nostru emoţional şi nu putem permite procesului să se desfăşoare, fără mizele permanente ale victoriilor egoului.

Adevărul este că lupta reală pentru putere nu este una exterioară, ci, în final, este interioară. Instituţia divorţului este construită pe conflict şi doar din acest motiv prosperă de pe urma confuziei noastre şi a haosului interior. Dacă avocaţii ar fi deşteptaţi spiritual, ar şti că această luptă exterioară pentru lucruri este o strămutare a adevăratei lupte pentru putere şi control. Dacă ar fi fost cu adevărat interesaţi să-şi inspire clienţii, le-ar fi spus cu delicateţe că nu contează cine primeşte serviciul de ceai şi cine primeşte colierul. Că, la urma urmei, nici unul, nici altul nu-i va face să se simtă mai bine. Acestea sunt victorii false. Adevărata victorie rezidă în răscumpărarea sentimentului de valoare interioară şi putere. Concentrează-te pe asta. Avocaţii nu fac asta pentru că traiul lor depinde de lăcomie şi manipulare. Cu cât mai prinşi suntem în aceste conflicte, cu atât mai mult câştigă ei. E la latitudinea ta să-ţi dai seama de asta. Aici ne luăm puterea înapoi de la instituţia divorţului.

Desigur, nu toţi avocaţii specializaţi în divorţuri sunt mânaţi exclusiv de câştiguri. Unii au şi conştiinţe şi-şi conduc clienţii pe căi mai revelatoare. Ideea este că nici avocaţii, nici preoţii sau profesorii, doctorii, educatorii şi niciun alt „profesionist" n-ar trebui să ne domine emoţional. Atât de des suntem păcăliţi de „profesionişti", sau „experţi", sau chiar „guru", că ne pierdem cunoaşterea şi nucleul. Aceştia sunt, din nou, o extensie a culturii noastre şi o predare a puterii din partea familiei. Suntem atât de obişnuiţi să ne pierdem vocile, încât atunci când suntem faţă-n faţă cu cineva cu „autoritate", ne predăm, de îndată, puterea.

Pentru a putea redefini ce înseamnă divorțul pentru mine, a fost esențial să definesc ce înseamnă victoria pentru mine. Cum ar arăta victoria? Când, în final, mi-am stabilit o viziune despre victorie, m-am armonizat cu ea și am reușit să fac alegeri cât mai clare. Pentru mine, victoria însemna ca fiica mea să sufere cât mai puțin posibil. Depindea de mine s-o ajut să se simtă iubită, validată și în siguranță pe parcursul procesului de divorț. Odată ce mi-a fost clar asta, m-am asigurat că toți pașii mici pe care-i făceam conduceau către această viziune. Însemna că nu voi zăbovi asupra actelor și nici nu mă voi lupta pentru detalii.

Știu că nu toată lumea își permite să facă o astfel de alegere. Pentru multe femei, poate că ce-am făcut eu e exact opusul a ce ar trebui ele să facă. După cum am spus și mai înainte, alegerile se pot manifesta extern în moduri diverse pentru persoane diferite. Pentru unele, calea de ales este să se lupte în tribunal, cu perseverență. Pentru altele, poate să fie o variantă a ce am făcut eu.

Ce contează în final nu este ce facem în afară, ci cum ne simțim pe dinăuntru. La finalul zilei, nu e vorba atât de ce facem sau ce deținem, ci de cât de împăcate suntem cu noi însene. Mi-am tot reamintit acest adevăr pe parcursul procesului de divorț și m-am tot întrebat cum mă simt față de anumite lucruri. Îmi sunt alegerile în armonie cu eul meu autentic? Acționez din frică sau din abundență?

Puterea de a rescrie orice aspect din trecutul și prezentul nostru stă în propria esență. Cu cât mai mult ne cinstim noi însene cu iubire și ne sărbătorim esența, cu atât mai mult ne rescriem viețile prin filtrul abundenței și al bucuriei. Pe măsură ce preluăm puterea pe care am predat-o altora, putem începe să ne armonizăm viețile în funcție de ce este important pentru noi.

Suntem și scenariștii, și naratorii. Suntem regizorii și actorii. Cu toate că întotdeauna vor mai fi aspecte necunoscute ale vieții cu care trebuie să ne împăcăm,

puterea de a schimba scenariul și scena ne aparține. Trebuie să ne amintim întotdeauna că puterea de a ne experimenta lumea stă în noi înșine. Nu putem preda această putere. Este cea mai valoroasă resursă a noastră.

Înapoi prin canalul de naștere

Pentru multe dintre noi, momentul final al trezirii este înfricoșător, ba chiar cutremurător, pe măsură ce renunțăm la vechea frică imobilizatoare, dependență paralizantă și conformare pasivă. Oricât de împovărător ar fi să trăim în această stare, ideea de a ieși din ea este paralizantă, pentru că, indiferent de cât de perfid ne-ar fi stilul de viață, el e tot ce știm. Este familiar, confortabil, previzibil în felul lui. Aici poate că ne-am construit relații, ne-am căsătorit și chiar am crescut un copil. Poate că ne-am pierdut pe noi înșine, de un milion de ori, doar ca să ne regăsim pentru câteva momente, înainte să fim răpite din nou de inconștiență. Poate aici am râs cu lacrimi și am plâns cu sughițuri. Poate că este singurul cămin pe care-l cunoaștem. Să renunți la acest stil de viață, în ciuda provocărilor sale incredibile, este de neconceput și aduce după sine noi frici și propriile traume.

În ciuda durerii pe care ne-au creat-o atașamentele și dependențele noastre din trecut, ele ne sunt dragi. Am petrecut zeci de ani împotmolite în acele tipare. Ele reprezintă cine credem noi că suntem. Ca și când vechiul nostru sine ar fi eviscerat, moartea lui necesită doliu. Să treci peste acest doliu de dragul „superiorității spirituale" înseamnă să eșuezi încă o dată să respecți adevărul durerii prin care treci.

Precum toate planurile pe care ni le-am făcut în starea de zombi, starea de amorțeală începe să se sfărâme sub ochii noștri, iar ce era odinioară un viitor previzibil se transformă acum într-un tunel lung și singuratic. Începem

să realizăm că murim în faţa vechiului, a familiarului, previzibilului. Toate pânzele noastre sunt rupte, toate măştile sunt distruse. Ne putem trezi întrebându-ne cum de am trăit, deceniu după deceniu, o viaţă în care am fost mute, surde şi oarbe din punct de vedere spiritual. Cum de ne-am dat voie să trăim într-o astfel de stare?

Ne sperie confruntarea cu necunoscutul. Adevărul bate la uşă, dar ne e prea frică să-i deschidem. Multe dintre noi doar îl lasă să bată, până când oboseşte şi pleacă. Apoi, toată viaţa noastră începe să duhnească. Ne umplem zilele cu ecrane, medicamente şi alte distrageri. Preferăm asta, în loc să deschidem uşa autenticităţii. Cultura le-a făcut pe femei să se sperie numai de curtarea adevărului, darămite de căsătoria cu el!

Trecerea prin canalul de naştere al transformării aduce, inevitabil, regresii şi multă suferinţă. Cum ar putea să n-o facă? Pe măsură ce o parte din noi moare şi ne lepădăm de ea, e firesc să jelim după ce a fost. Pe măsură ce începem să ne spunem adevărul, putem începe să ne simţim atât de bine, încât ne repugnă să ne întoarcem la a ne minţi singure. Cum am putea s-o facem după ce am văzut o bucăţică din rai? Singura cale e înainte. Armonia interioară ajută să ne calmăm temerile şi să avem lumină, chiar şi atunci când nu avem un drum clar în faţă.

Renunţarea la vechi înseamnă renunţarea la toate lucrurile care vin odată cu asta. Multe femei care trec prin acest tunel consideră că pot lua cu ele şi vechile dinamici, dar realizează destul de repede că n-au cum. Ne dăm seama că avem nevoie să „ne maturizăm" şi să luăm decizii grele. Nu mai putem fi copii care visează să aibă tot. E timpul să alegem pe ce drum o luăm.

Când intrăm în procesul renaşterii, deplângem familiaritatea şi confortul vechii noastre vieţi. Poate chiar ne trezim că ne agăţăm de cine eram, chiar dacă vechea viaţă ne aducea numai durere. Părţi din ea încă ne sunt dragi. În cazul meu, eram ataşată de ideea de a fi o „indiancă

cuminte", care n-ar divorța vreodată, și o „mamă bună", care nu și-ar despărți familia. Atașamentul meu față de aceste idei m-a făcut să sufăr permanent. De fiecare dată când simțeam colții vinovăției din mine, voiam să mă retrag și să mă târăsc înapoi la vechiul meu sine. A fost nevoie de toată puterea interioară pe care-am avut-o ca să pot merge înainte.

Lumina mea călăuzitoare a fost întrebarea: „Ce este adevărat pentru eul meu autentic?". Știam, undeva adânc, că, atât timp cât îmi urmez, conștientă și cu compasiune, vocea autentică, totul va fi în regulă. După ce sângele va fi fost vărsat și după ce cadavrele vor fi fost îngropate, va veni un moment al renașterii sufletului. Iar dacă asta era adevărat pentru mine, atunci, în final, va ajunge să fie adevărat pentru toată lumea.

Mi-au trebuit doi ani lungi de introspecție intensă și practici meditative pentru a rescrie vocea egoului meu. Mi-au trebuit doi ani lungi să-l aduc pe soțul meu într-un punct al acceptării și eliberării. Cel mai mult, mi-au trebuit doi ani lungi să renunț complet la vechi și să arăt noul.

Acest proces m-a învățat exact câtă presiune este pe femei ca să se potrivească într-un mulaj și să bifeze toate punctele. Mamele sunt presate să rămână în căsnicii și să-și mențină familia unită, indiferent de costuri. Dar mamele nu sunt singurele sub presiune. Cum rămâne cu femeia care nu vrea să se căsătorească sau să aibă copii, sau care vrea să intre în relații lesbiene, bisexuale, transgender sau poliamoroase? Ce se alege de o astfel de femeie? Ce fel de roți emoționale va trebui să învârtă pentru a reuși să scape de disprețul celorlalți? Atunci când există un mod „bun" de a fi, iar acesta este definit de standarde înguste, traiul în afara acestor granițe este o activitate foarte periculoasă. Mai bine să rămâi confuză și conformă.

În procesul meu de trezire, ori de câte ori vocea interioară mă certa cu vină sau rușine și-mi spunea „trebuie", „e nevoie să" sau „nu poți", examinam de unde

venea. Mă întrebam ce-ar face Shefali dacă nu i-ar fi frică? Ce simt *eu* în acest moment? Curând, n-a mai fost nevoie să mă întreb. Eul meu autentic nu mai era îngropat. Curând, eul meu real şi cu mine deveniserăm aceeaşi persoană. Am început să trăiesc ca eu însămi.

Pe măsură ce mi-am eliberat cunoaşterea interioară, am învăţat s-o folosesc ca pe o lumină. A devenit propria mea Stea Polară. Vocea mea interioară se auzea clar. Cu cât o ascultam mai mult, cu atât mai mult mi se deschidea inima şi cu atât mai multă bucurie emanam. Iar în timp ce fiica mea îmi vedea înflorind eul autentic, şi ea a renunţat la propriile legături cu cine era şi şi-a permis să accepte ce-i oferea noua situaţie. Zorii unui nou început se vedeau la orizont.

În timp ce citeşti aceste cuvinte, poate că te întrebi dacă tu trăieşti autentic. Chiar dacă o simţi ca pe o întrebare intimidantă pe multe niveluri, simplul fapt că ţi-o pui este un punct de cotitură. Atunci când această întrebare începe să fie parte din dialogul tău interior, viaţa începe să vireze în altă direcţie. Asemenea unei flori care-şi întoarce petalele spre lumină, şi tu începi să-ţi îndrepţi viaţa spre căutarea autenticităţii. Întâi trebuie să punem întrebarea, apoi vom avea parte de o deschidere naturală a căii spre răspuns. Doar fiind aici, deja ai pornit pe calea spre un nou răsărit.

Partea a doua

CONFRUNTAREA UMBREI



7

Multele fețe ale egoului

Reflexia din oglindă nu e mereu o imagine plăcută.
Crevasele și crăpăturile din spatele măștii sunt prea vii ca să poată fi ignorate.
Încercăm să-i aducem și pe alții în peisaj ca să difuzăm strălucirea,
În timp ce fisurile devin din ce în ce mai exuberante,
Până când și imaginea din oglindă, și oglinda însăși se sparg.

Schimbă viteza în treapta superioară. Acum, că am terminat de explorat cum ne stăpânesc fricile, suntem gata să ne adaptăm la ele.

Pentru a ține fricile la distanță, ne punem măști peste ego. Acestea ne-au ajutat să ne adaptăm și să supraviețuim în copilărie. Pe măsură ce evoluăm, aceste fețe ale egoului devin a doua noastră piele. După câteva zeci de ani, purtăm măștile atât de bine, încât e greu să ne mai dăm seama ce e fals și ce e adevărat. Abia după ce devenim conștiente de măști și renunțăm la ele putem începe să ne modificăm tiparele.

Egoul nu va fi dezmembrat decât atunci când vom păși spre plenitudine. Golurile noastre interioare trebuie înlocuite de sentimentul plenitudinii, care este o carac-

teristică a sinelui nostru autentic. Nu trebuie să ucidem egoul, ci să vindecăm spațiile interioare în care eul nostru real nu a reușit să se dezvolte.

Deși interschimbabile, fiecare față a egoului are calități specifice despre care putem învăța, astfel încât să le recunoaștem atunci când se manifestă în viețile noastre. Fațada își poate face apariția într-un tip de relație, în vreme ce alt tip necesită o altă fațadă. Când descriu calitățile acestor fețe, caut să înțeleg cum operează psihologia noastră și cum ne stabilește dinamicile exterioare.

Oricine poate avea o opinie despre comportamentul propriu sau al altcuiva, dar numai atunci când înțelegem rădăcina acestui comportament putem începe să ne conectăm cu noi însene sau cu celălalt. Adevărata înțelegere aduce cu ea empatie profundă.

Următoarele capitole îți permit ție, cititoarei, să te identifici în temele și scenariile acestor fațade. Te poți identifica cu mai multe dintre ele în același timp. E natural. Când faci asta, menține reflectorul îndreptat spre interior, întrebându-te: Cum folosesc aceste măști pentru a obține validare? Cum implică neputința mea aceste strategii ale egoului? Pe măsură ce reflectezi la răspunsuri, te vei înțelege mai bine nu doar pe tine, ci și pe ceilalți din viața ta.

Cele care oferă, generoasele: Victima, Martira, Salvatoarea și Empatica sângerândă

Fațada *Generoasei* este una dintre cele mai comune apărări pe care le manifestă egoul pentru a tria fetele „cuminți" atunci când sunt disperate. Atunci când fetei cuminți îi e frică de respingere și abandon, imediat își pune această mască. Punând o fațadă adevărului ei interior, ea

îl părăsește, pentru a se sacrifica pe sine pentru confortul altcuiva.

Această fațadă apare doar la femeile care tind să fie sensibile și empatice. Tiparul inerent este să se ofere pe sine. Să se cocoșeze și să-și piardă din strălucire pentru alții vin de la sine. Atunci când sunt amenințate în orice fel, se îndreaptă către acest standard și exagerează tiparul fundamental. Iar când frica intră în peisaj, masca primește o injecție cu steroizi.

„Generoasele" sunt de obicei codependente, ceea ce înseamnă că sunt extrem de dependente de validarea celorlalți. De fapt, ai putea chiar să spui că toată stima lor de sine depinde de această validare – atât de mult, încât simt că, fără ea, nu există.

În continuare voi descrie câteva dintre măștile pe care le poartă *Generoasa*. Identificarea cu oricare dintre aspectele sale te-ar putea ajuta să conștientizezi cum apar aceste pleiade în viața ta, astfel încât să le poți depăși în momentele de tumult interior.

Victima

Marilyn, în vârstă de cincizeci și trei de ani, a venit la mine în momentul în care evoluția ei paralizase. Voia să demisioneze de la jobul care nu o mai mulțumea, dar nu știa cum să meargă înainte. Știa că trebuia să pledeze pentru ea însăși fie obținând o funcție mai bună, fie căutându-și un alt job.

I-am oferit multe opțiuni de schimbare, inclusiv să devină suficient de încrezătoare încât să ceară o mărire de salariu. Am repetat chiar și ce i-ar fi spus șefului. Am făcut planuri, un program și am stabilit termene limită.

Chiar şi după patru luni de terapie constantă, nu era nicio evoluţie. Avea multe justificări pentru motivul pentru care nu făcea o schimbare. Indiferent la ce soluţie ne gândeam, invariabil ea găsea o modalitate să o saboteze. În calitate de terapeut al ei, îmi amintesc că mă simţeam înfrântă. Era ceva în neregulă cu abordarea mea? De câte ori se apropia ora şedinţei cu ea, începea să-mi pară rău pentru mine. Apoi, m-am luminat. Am realizat că eu simţeam ce simţea *ea*, adică îmi părea rău pentru mine! Marilyn juca rolul victimei clasice.

Am început să-i analizez tiparul. I-am arătat că, indiferent cât de directă era calea situaţiei ei, ea întotdeauna găsea o scuză. Îşi spunea: „Am ghinion la chestiile astea. Nu funcţionează niciodată la mine. Nu ştiu dacă pot face asta." Sau spunea: „Am început să caut un alt job, dar de fiecare dată când discut cu oamenii de la departamentele de resurse umane, sunt mereu grăbiţi. Nu pare să le pese de CV-ul meu. E ca şi când nu contez pentru ei."

Limbajul corpului lui Marilyn era al cuiva cu zece ani mai în vârstă. Întotdeauna părea hărţuită şi se plângea permanent. Dacă nu era vorba de slujbă, era vorba de soţul care n-o susţinea sau de mama prea pretenţioasă. Toţi erau de vină, numai ea nu.

Odată ce am înţeles care este masca egoului ei, am confruntat-o. Ar fi o subestimare să zic că a opus rezistenţă. S-a înfuriat de-a dreptul. „Crezi că inventez toate lucrurile astea? Eşti la fel ca toţi ceilalţi. La fel ca soţul meu, care nici nu mai vrea să mă ajute. Acum, nici tu nu mai vrei! Ştiam că şi tu eşti la fel ca toţi ceilalţi." Doar datorită revelaţiei mele referitoare la egoul ei am reuşit să nu muşc momeala. Mi-am păstrat răbdarea şi compasiunea şi i-am întors toate apărările.

În sfârşit, Marilyn a deschis porţile. „Îmi urăsc slujba. Îmi urăsc căsnicia. Mă simt oribil şi nu ştiu cum am ajuns aici. Încerc din greu să menţin lucrurile pe linia de plutire, dar totul se prăbuşeşte." În sfârşit, vorbea

n profunzimea sufletului său. Disperarea devenise mai ternică decât apărările egoului.

Am reuşit să-i arăt cu delicateţe cum egoul ei a pus ale toate astea, pentru ca ea să poată face pe victima. i-am întrebat-o:

Te simţi ca şi când tu eşti cea „săracă" în viaţă şi la muncă?

Simţi că oamenii profită de tine?

Îţi plângi de milă şi ai vrea ca lucrurile să fi stat altfel?

Simţi că tu ai dreptate şi ceilalţi greşesc?

Te simţi insultată sau subminată de ceilalţi?

Aştepţi de la alţii lucruri care nu se îndeplinesc niciodată?

Te simţi ca şi când tu eşti ţinta inocentă a furiei celorlalţi?

Îţi împărtăşeşti problemele celorlalţi, aşteptând simpatie, apoi te superi dacă nu o oferă?

Simţi că, dacă ceilalţi ar fi fost diferiţi, şi tu ai fi fost diferită?

Când a răspuns afirmativ la toate întrebările, i-am pus că, în mod normal, acesta este tiparul celor care se onsideră victime. Tiparul este construit în copilărie, ca odalitate de a ne menţine neînsemnate.

Am analizat modul în care Marilyn ar fi putut asimila cest tipar. Nici n-a trebuit să pun prea multe întrebări, că şi exclamat: „Mama! Ea este victima eternă. Întotdeauna ltcineva e de vină. Am crescut simţindu-mă vinovată entru durerea ei." Învăţând de la mama ei că învinovăţi-ea celorlalţi şi blocajul în tiparul „vai de mine" reprezintă n mod de adaptare, ea repeta în mod inconştient acest ipar pentru a stagna.

Sunt milioane de femei ca Marilyn. Conştiinţa noastră de victime ne ţine blocate într-o poziţie inferioară, unde aşteptăm la nesfârşit ca altul să se schimbe sau ca altcineva să ne salveze, ca să putem fi libere. Ironia este că nimic nu este niciodată suficient de bun. Suntem atât de neobişnuite cu bucuria, că-i opunem rezistenţă chiar şi când e fix sub nasul nostru. Suntem atât de programate să ne aşteptăm la deznădejde, încât presupunem din start ce-i mai rău, îndeplinindu-ne, astfel, profeţia că nimic bun nu ni se poate întâmpla.

Această conştiinţă de victimă este o chestiune înşelătoare şi e greu de distrus. Ne oferă refugiul perfect din faţa fricii de a nu fi suficient de valoroase sau de iubite. Victimele rămân blocate în această mentalitate, ca să nu fie responsabile pentru cum le-au decurs vieţile. Le e frică de schimbare din cauza fie şi a celei mai mici posibilităţi că lucrurile ar putea să meargă prost.

Înainte să trecem mai departe, trebuie să clarific faptul că există, într-adevăr, şi victime adevărate. De exemplu, se poate să fii victima violului, violenţei sau rasismului. Nu la aceste situaţii fac eu referire. Eu vorbesc despre *conştiinţa* de victimă, când rămânem blocate într-un mod de gândire care ne limitează la o poziţie inferioară. Aici, indiferent care este realitatea noastră, noi afişăm o imagine de om veşnic atacat sau care„a păţit-o" *Conştiinţa* de victimă este mai mult o mentalitate decât ipostaza în care cineva este pus în urma unui act de violenţă fizică sau emoţională.

Începând cu şeful ei, Marilyn a văzut cum îi folosea pe ceilalţi pentru a-şi juca scenariul interior. Şi-a dat jos ochelarii de cal, ceea ce i-a permis să-şi vadă şeful ca pe un om care are limitări, la fel ca ea. Odată ce a scăpat de rolul de „păţită", a reuşit să ceară o mărire de salariu şi un nou post.

Atunci când „jucăm rolul" victimei, ne auzim vocea prin care ne simţim îndreptăţite şi ne simţim neajutorate.

Abundă gândurile precum: „Nu pot să cred că mi se întâmplă așa ceva. După tot ce am sacrificat și după toate la care am renunțat, nu mi-aș fi imaginat c-o să se poarte așa cu mine." Victima este întotdeauna „săraca". Întotdeauna, altcineva profită de ea.

Pentru a ieși din mentalitatea de victimă, trebuie să preluăm frâiele și să pledăm pentru noi însene. Sentimentele de învinovățire și neajutorare trebuie să fie transformate în acțiuni. În fiecare zi în care o victimă se trezește cu un nou sens al scopului și direcției, mai face un mic pas spre schimbare.

Atunci când o victimă își dă seama de faptul că nimeni nu a plasat-o într-o poziție dezavantajoasă și că aceea a fost alegerea ei inconștientă, ea se poate simți dezamăgită. Când realizezi că tu însăți ești cauza propriului statut de victimă, aceea este o întâlnire revelatoare cu realitatea. Este derutant să descoperi că ipoteza „nu am încotro" este o aberație. S-ar putea să simți că toată lumea îți se prăbușește.

Pe măsură ce realizezi că întotdeauna ai de ales cum să reacționezi, te distanțezi de suferința tăcută a conștiinței de victimă și devii propriul avocat guraliv. Începi să alegi puterea în locul deservirii și, încet, îi lași în urmă pe cei care erau dependenți de autoreprimarea ta. Dacă ești capabilă să depășești cu curaj această tranziție arzătoare, conștiința ta de victimă va deveni una de învingător, descătușându-te de lanțurile invizibile care te-au ținut legată toată viața.

Martira

Când descriu complexul martiric, îmi vine în minte Sasha, o avocată dintr-o corporație care mai era și mamă,

fiică responsabilă care avea grijă de tatăl său invalid, soția unui CEO ocupat și activistă de mediu care petrecea cel puțin douăzeci și cinci de ore ca voluntară, în fiecare lună. Sasha era în continuă mișcare. Singurul motiv pentru care a fost de acord să vină la terapie a fost pentru că Anna, una dintre fiicele ei, suferea de anxietate în primii ani din școala gimnazială.

La început, pe Anna o aducea la ședințele noastre bona ei și doar ocazional o aducea Sasha. Mi-a luat mult s-o conving pe Sasha să vină la câteva ședințe. În timpul lor, și-a cerut mii de scuze pentru că a lipsit.

M-am identificat imediat cu Sasha și am plăcut-o imediat. Realizată și competentă, era o femeie care pur și simplu nu știa cum să spună nu – martira clasică. Când i-am spus asta, a început imediat să râdă. Cu istețime și inteligență a spus: „Știam că ești dură și directă, dar nu știam cât de mult. Mi-ai distrus acoperirea."

Am râs împreună – un râs împărtășit de două femei cărora le e confortabil să-și recunoască nevroza. I-am explicat cum își aranjase fiecare moment din viață pentru a fi în serviciul altcuiva în afară de ea, cum își sacrifica propria stare de bine și chiar pe cea a copiilor ei.

Pentru a o ajuta să-și clarifice multele modalități prin care acest rol se manifesta în viața ei, am întrebat-o:

Îți vezi rolul în termeni de Maica Tereza sau altă eroină ori sfântă?

Intri în spații sau situații și preiei frâiele?

Înduri, în general, munca asiduă în suferință nobilă și tăcere?

Te simți epuizată de tot ce ți-ai așezat pe umeri?

Ai resentimente pentru că te simți luată de-a gata?

A răspuns câte un „da" răspicat la toate.

„Mi-e greu să mă plâng", a răspuns. „Dar, pe de altă parte, simt că, dacă nu mă plâng, nimănui nu-i va păsa de mine. Nimeni nu mă întreabă niciodată ce fac sau cum mă simt. Întotdeauna pornesc de la premisa că sunt OK. Da, sunt OK – și mă bucur să le ofer ce pot celorlalți. Dar mă și simt epuizată și, uneori, folosită, așa că de obicei doar oftez și gem într-un protest tăcut."

Odată ce Sasha a văzut că mi-am dat seama de luptele ei mai profunde, a început să vină regulat la terapie. Am descoperit ce stătea la baza complexului ei martiric. Crescuse cu o soră mai mare, care suferise de o boală cronică. Își privise părinții obsedați de sora ei și făcând tot posibilul să-i acorde acesteia îngrijire non-stop. Sasha fusese întotdeauna determinată să se simtă vinovată pentru că era sănătoasă și normală. Își amintea: „Dacă mă plângeam vreodată de problemele unui copil normal, mă tratau cu dispreț și-mi spuneau că sunt nerecunoscătoare. Mă simțeam vinovată pentru cine sunt. Am crescut atât de supărată că nu sunt eu cea bolnavă, încât am ajuns să-mi invidiez sora."

Iat-o: versiunea ei de „nu sunt suficient de bună". Se simțea cu adevărat rea pentru că era cine era. Singura modalitate de a-și exorciza acea răutate din ea fusese să fie exagerat de bună, să se prezinte drept eroină. Aceasta era sursa nevoii ei de a face orice pentru toată lumea, inclusiv pentru animale și pentru planetă. Era hotărâtă să-și răscumpere greșeala de a nu fi fost „copilul defect".

La una dintre ședințe, Sasha a răbufnit: „Nu am fost niciodată observată când eram copil. Nici măcar nu existam. Eram luată în considerare doar dacă puteam fi de ajutor unuia din părinți." Imediat ce a spus asta, s-a lăsat pradă tăcerii. Apoi, a șoptit: „De fapt, am resentimente față de toți cei din viața mea. Le-am oferit întreaga mea existență și ei tot iau și iau. Îi disprețuiesc, tot așa cum am disprețuit-o pe sora mea. Vai de mine, literalmente mi-am recreat întreaga copilărie, nu-i așa?"

Pe măsură ce devenim conştiente de sentimentele noastre şi de felul în care egoul a creat o imagine falsă, golurile interioare care tânjeau să fie umplute de eul nostru adevărat ies la suprafaţă, iar noi ne putem îndrepta înspre plenitudine.

Era timpul ca Sasha să-şi plângă pierderile din copilărie, ca să poată începe să le integreze, în loc să fugă de ele. A plâns tot restul şedinţei. Adio, doamna avocată competentă şi bine pusă la punct! În locul ei, apăruse o fetiţă lipsită de apărare. Fără egoul ei, era pură şi onestă. Se întorcea în sfârşit înapoi acasă, la fetiţa pe care o abandonase pe trotuarul copilăriei ei.

Odată ce vedem care sunt adevăratele nevoi ale copilului neglijat, putem pleca în misiunea de a le îndeplini. Sasha a realizat că, în loc să-şi submineze nevoile interioare pentru a fi în serviciul celorlalţi, trebuia să le transforme în servicii pentru ea. De-acum începea călătoria fericită în care să-şi fie ei părinte. Toată atenţia pe care părinţii i-o oferiseră surorii ei şi pe care ea, în schimb, le-o cerea altora, a început să fie îndreptată asupra ei înşeşi. Pe măsură ce s-a pus pe ea pe primul loc, a început să se lepede de îndatoririle inutile şi obligaţiile pe care şi le asumase singură pentru a îndeplini nevoile celorlalţi. A început să renunţe la instinctul de a compensa în exces toate neajunsurile celorlalţi şi a început, uşor, uşor, să aibă grijă. În final, a ajuns într-o zonă confortabilă, în care disconfortul celorlalţi n-o mai înjunghia în inimă. Şi ce uşurare a fost!

Martirii se plâng deseori de dureri fizice şi stres neurologic. Îşi împovărează la propriu sistemul nervos neglijându-se în mod flagrant pe sine. Antidotul pentru complexul martirului este respectul de sine. Trebuie să se plaseze în poziţia de a primi atenţie, compasiune şi ajutor. Tot ce le oferă altora trebuie să-şi ofere lor. Sună egoist şi narcisistic, dar este exact ce au nevoie martirii.

Atunci când își întoarce atenția către sine, martirul se va simți evident egoist. La început, nici măcar nu va ști cum s-o facă. Primul pas spre respectul de sine este să-și elibereze viața de tot ce este în plus. Această activitate în sine implică renunțări epuizante. Pe măsură ce renunță la greutatea așteptărilor celorlalți, va începe să respire mai liber. Curând, își va descoperi propria autoritate, renunțând la nevoia de a obține validarea celorlalți.

Din această renunțare face parte și autoconcedierea din diverse roluri pe care și le-a asumat, cum ar fi din postul ocupat într-o comisie, în grupul de părinți sau în campaniile caritabile din spitale. Pe măsură ce se evaporă nevoia de a fi martir, locul acesteia este luat de femeia căreia nu-i e frică să fie defectă, normală și, înainte de toate, om.

Salvatoarea

Nu cred că știu vreun terapeut care să nu sufere de această fațadă a egoului. Sunt sigură că majoritatea oamenilor care lucrează ajutându-i pe alții au aceste calități.

Când aveam puțin peste douăzeci de ani, îmi doream din tot sufletul să-i ajut pe ceilalți. Cu toate că a fost o motivație bună și m-a împins să fac multe lucruri bune, eu am mers spre extremă. Nu voiam doar să ajut, voiam să salvez. Nu doar să salvez, ci să vindec. Dacă treceam pe lângă o stație de autobuz, mă luptam cu impulsul de a opri și a mă oferi să duc pe cineva cu mașina, concentrându-mă prea puțin asupra propriilor planuri. Sau dacă cineva avea dificultăți financiare, voiam să mă implic și să-i plătesc toate datoriile.

În final, a trebuit să mă întreb: mi-au cerut ei ajutorul? Răspunsul a fost „nu". Dorința mea de a invada excesiv granițele celorlalți pentru a-i ajuta rareori era alimentată de ei. Era ceva ce inventasem eu în capul meu. În mod natural, asta m-a făcut să mă întreb: de unde vine această nevoie de a salva?

Curând, am ajuns să-mi dau seama că asta era o mască pentru ceva mai profund. „Salvatoarea" mea avea o parte întunecată. Da, era iubitoare și bună, dar firea ei exagerată mi-a arătat că îndeplinea și o dorință interioară. Aveam atât de multă empatie și compasiune față de durerea celorlalți, încât voiam să le ușurez luptele. Pe de altă parte, mă simțeam atât de inconfortabil când plângeau, încât de fapt trebuia să mă salvez pe mine însămi de durerea de a-i vedea pe alții că suferă.

Doream multe lucruri:

Generozitatea mea îmi permitea să mă simt importantă și folositoare, validă și demnă.

Generozitatea mea îmi permitea să nu mă confrunt cu propria durere la durerea celorlalți.

Generozitatea mea îmi permitea să evit disconfortul de a tolera necunoscutul.

Generozitatea mea îmi permitea să mă simt superioară și competentă, puternică și în control.

Generozitatea mea atrăgea oamenii distruși din jurul meu, permițându-mi să continui acest ciclu.

Generozitatea mea le permitea altora să depindă de mine, ceea ce îmi oferea un sentiment de putere.

Generozitatea mea îmi permitea să nu învăț să primesc.

Generozitatea mea însemna că îmi puteam distrage atenția de la propria persoană.

Acelea dintre noi care sunt salvatoare deviază pierderea sinelui autentic concentrându-se pe alții. Asta ne permite să menținem o imagine de fete bune, chiar superioare, care este doar modalitatea noastră de a compensa pentru faptul că ne simțim inferioare.

Încă îmi amintesc de o ședință de monitorizare din primii ani de carieră, când încă nu împlinisem treizeci de ani. Îi povesteam supervizorului meu că am depășit timpul alocat ședinței cu o oră, în cazul uneia dintre dintre pacientele mele, pentru că am ajutat-o cu mașina care i se stricase. Aceasta nu era o situație excepțională, în care un client avea nevoie, în mod neașteptat, de ajutor. Aici era vorba de cineva care se punea singură în postura de a fi dependentă de alții. Problema pe care o avusese cu mașina era una pe care știa că trebuie să o rezolve.

Când i-am spus supervizorului meu că m-am oferit s-o duc pe clientă acasă, aproape a căzut din scaun. S-a uitat la mine ciudat, oscilând între neîncredere și milă. În acel moment am știut că făcusem ceva incredibil de greșit. Unde eu crezusem că fusesem plină de compasiune, el mi-a explicat că operasem din complexul salvatoarei. Am fost fascinată. Nu mai auzisem niciodată de așa ceva. Mi-a demonstrat cum mă contopisem cu clienta mea și cum mă identificasem cu frământările sale, ca și când ar fi fost ale mele. Existau zero granițe între ea și mine. Apoi, mi-a arătat cum eu de fapt o încurajam să fie dependentă de mine, paralizând-o, în loc s-o ajut.

Aceasta a fost introducerea mea în complexul salvatoarei. Am crezut că asta e tot – am învățat despre el și acum trebuie să-l cuceresc. Dar de ce nu-mi dădeam eu seama era că va fi nevoie de zeci de ani pentru a-l depăși și, mai mult decât atât, că era, de fapt, parte dintr-o problemă mai mare. Pe măsură ce mi-am continuat călătoria spre plenitudine, am început să-mi dau seama cât de insidioasă este această identificare cu salvatoarea și că trebuie neapărat să mă detașez de ea. E lucru greu

de făcut pentru cei care lucrează ajutându-i pe alţii, dar şi pentru majoritatea femeilor, în special pentru mame şi cele care au grijă de alţii. Unul dintre motivele pentru care intrăm în aceste spaţii ale vindecării şi maternităţii este că suntem afectuoase şi generoase. Nu ne este firesc să punem graniţe în jurul acestor trăsături, dar dacă n-o facem, apărarea egoului devine atât de puternică, încât ne putem imagina că suntem nişte Mesia, venite pe pământ ca să-i vindecăm pe alţii.

Mulţi terapeuţi au astfel de iluzii, la fel ca mulţi lideri religioşi, care-şi pun tot felul de etichete, precum „guru", sau oameni care sunt în slujba lui Dumnezeu, cum sunt „reverenzii". Când am intrat în contact cu complexul salvatoarei şi i-am văzut narcisismul ascuns, am fost dezgustată. De unde dezvoltasem eu o astfel de idee iluzorie că influenţa mea asupra altuia ar fi fost atât de mare? Cum mă supraestimasem pe mine însămi într-un mod atât de disfuncţional?

Am reuşit să renunţ la complexul salvatoarei în momentul în care am înţeles cum îmi răneam clienţii privându-i de propriile resurse şi dureri implicate în procesul lor de dezvoltare. Îi jefuiam pe alţii de propriile frământări autentice şi le luam puterea de a găsi soluţii. Odată ce mi-am dat seama de asta, am ştiut că trebuie să anihilez imediat în mine ideea de a salva pe oricine.

Ashley, o clientă de-ale mele, de patruzeci şi şapte de ani, era hotărâtă să-şi ţină copiii departe de orice chin sau durere. Prima dată, a venit la mine pentru că ambii copii nu o ajutau la treburile gospodăreşti şi provocau haos. Nu doar că rareori ajutau prin casă, dar îi foloseau şi cardul de credit fără permisiune. Ashley era la capătul răbdării când a venit să mă vadă. „Încerc din răsputeri să fac totul pentru ei. Nu pot să înţeleg de ce se poartă aşa urât cu mine", s-a destăinuit.

Am întrebat-o: „De ce încerci atât de tare să le faci pe plac? Ce încerci să obţii?".

„Mi-e milă de ei", a răspuns. „Tatăl lor ne-a părăsit când erau mici. De-atunci, m-am simţit vinovată că-i privesc fără o figură paternă. Odată ce am realizat cât de traumatizaţi au fost când i-a abandonat, am încercat din greu să echilibrez balanţa, dar nimic din ce fac nu funcţionează."

Am empatizat cu Ashley. Venea dintr-un spaţiu al iubirii, ca noi toţi, de altfel. I-am explicat că dorinţa ei de a oferi cât mai mult nu venea din faptul că acestea erau nevoile reale ale copiilor ei. Ci din ceva mai profund, o vină pe care o experimenta ea şi care era greu de suportat. Regretul şi remuşcările faţă de ce îi făcuse fostul soţ să îndure fuseseră ceva la care ea nu putuse să renunţe. Ca modalitate de compensare, încercase să-şi salveze copiii de la durere. Însă ce nu-şi dădea seama era că ea încerca, de fapt, să se salveze pe sine.

Acum, după ani de zile în care le oferise tot ce-şi doriseră, dar în care nu stabilise niciuna dintre limitele de care ei ar fi avut nevoie, copiii o luaseră razna. I-am arătat cum, de fapt, ea le făcuse un mare deserviciu. Îi făcuse să creadă că trăiesc într-o lume în care dorinţele lor vor fi întotdeauna îndeplinite şi în care vor fi întotdeauna salvaţi de alţii. În consecinţă, o tratau ca pe spiriduşul care le îndeplineşte dorinţe şi ca pe servitoarea lor personală. Ce conta pentru ea era irelevant pentru ei.

Când i-am arătat lui Ashley tiparul pe care-l trăia, a rămas şocată. A fost şocată de cât de orbită fusese de propria vină şi de cum asta i-a determinat toate acţiunile. Dându-şi seama de asta, s-a simţit şi mai vinovată! Identitatea ei se împletise atât de mult cu imaginea salvatoarei, încât a fost şocată să afle că era egoistă.

Unele faţade ale egoului trec neobservate din cauză că sunt încurajate cultural, în special în cazul femeilor. Suntem validate şi încurajate să le susţinem. Doar atunci când începem să ne autodistrugem suntem pregătite să ieşim din spatele lor. Realitatea este că operăm în spatele

acestor fațade pentru că ne e frică să ne dezvăluim pe noi însene. Am învățat, de-a lungul miilor de ani, că aceste fațade ale egoului sunt modalitatea prin care putem primi validare, motiv pentru care continuăm să fim supuse.

Antidotul complexului salvatoarei este să învățăm să tolerăm suferința, începând cu a noastră, personală. Cele mai multe salvatoare își creează această personalitate ca modalitate de a evita propria durere. Ideea că altul suferă, mai ales dacă acea suferință e cauzată de însăși salvatoarea, este atât de copleșitoare, că aceasta caută cu orice preț s-o elimine. Se gândește că, dacă-i scapă pe alții de durerea lor, atunci nici ea nu va trebui să treacă prin filtrul propriilor sentimente. Salvatoarea se simte competentă atunci când contribuie la salvarea cuiva. „Repararea" altuia îi oferă atenție și direcție. Singurul mod prin care poți ieși din acest tipar este dacă realizezi că nu e nimeni în afară care să salveze sau să repare. Nu putem face asta nici măcar pentru copiii sau partenerii noștri, ceea ce e greu de acceptat. Singura persoană pentru care putem face asta suntem noi însene.

Atunci când salvatoarea realizează că durerea celuilalt este necesară și chiar vitală pentru trezirea sinelui autentic, se poate întoarce spre propria durere și spre multele feluri prin care a evitat disconfortul pe care aceasta îl produce. Trebuie să treacă printr-o perioadă de detoxificare și să reziste tentației de a le rezolva problemele celorlalți.

În loc să se întoarcă spre ceilalți, începe să se întoarcă spre interior. Începe să se întrebe cum se poate vindeca înlăuntrul ei. Făcând asta, începe, ușor, să aibă grijă de durerea sa interioară. Își permite să plângă acolo unde n-a făcut-o niciodată. Începe să-și tolereze mai bine propria durere și, prin asta, se îndreaptă spre evoluție. Pe măsură ce vede forța din asta și înțelege cum calea spre interior poate avea același efect și asupra vieții altcuiva, salvatoarea vede că toate calitățile sale doar îi opreau pe

reflalți să se îndrepte spre interior și să-și rezolve propria durere. În loc să se grăbească să-i ajute pe alții să nu-și confrunte durerea, salvatoarea îi învață s-o primească cu brațele deschise.

Empatica sângerândă

Când eram mică, am mers la o școală catolică de fete din Mumbai, India. Cu toate că nu am fost crescută în vreo religie, aceasta a fost școala la care au ales părinții mei să mă trimită, pentru că era una dintre cele mai bune din cartier. Una dintre modalitățile prin care catolicismul a fost răspândit în India în timpul colonialismului britanic a fost prin sistemul educațional. Dornici ca odraslele lor să fie occidentalizate, mulți părinți au evitat școlile clasice indiene în favoarea celor catolice, chiar și atunci când nu-și creșteau copiii în această religie.

Când venea momentul rugăciunii de dimineață mainte de un test sau de un examen, observam că toate fetele catolice se ridicau în picioare ca să se roage cu mare fervoare lui Iisus. Își încruntau frunțile, își încleștau mâinile în rugă și se legănau ușor înainte și înapoi. Păreau disperate să-i trimită o ultimă rugăminte lui Iisus, ca să le izbăvească în timpul testului. Ochii mei tineri absorbeau tot. Mergea vorba că părinții lor le băteau cu curelele, ori de câte ori se duceau acasă cu note mici. Inima mea sângera pentru ele.

Mi-am făcut un plan. Să le dau porția mea de binecuvântări de la Dumnezeu. Nefiind crescută într-o anumită religie, nu aveam neapărat o conexiune personală cu vreo divinitate. Speram că asta nu va fi un obstacol. M-am ridicat în picioare și m-am rugat la Dumnezeul lor și la ce zeu m-am mai putut gândi și i-am implorat să le dea celorlalte fete note bune. Am negociat cu ei că ar putea

să-mi dea mie note proaste şi să le dea lor notele mele bune. Părinţii mei nu puneau atâta presiune pe mine să învăţ bine la şcoală. Am sperat că divinităţile vor înţelege şi vor avea grijă de colegele mele. Am făcut asta din clasa întâi până într-a treia.

Pomenesc de asta pentru că dovedeşte că empatia mea sângerândă a pornit devreme. Până la vârsta de şapte ani, ajutam la îngrijirea unui bătrân bolnav care locuia cu noi în bloc. O ajutam pe soţia lui să întindă cearşafurile şi să îi aranjeze hainele. Îl vizitam în fiecare zi, până când s-a mai însănătoşit. Eram singurul copil din cartier care pleca mai devreme de la locul de joacă ca să mă duc să mă joc cu el cărţi. Nimeni n-a trebuit să-mi spună să fac asta. Am făcut-o pentru că era în natura mea. Mama este un empatic clasic. Ea m-a învăţat, prin puterea exemplului, să-mi ridic empatia până la extremă. Am învăţat să-mi pese profund de alţi oameni. Nu-i de mirare că am devenit psiholog. Capacitatea mea de empatie le permite clienţilor mei să se simtă incluşi, validaţi şi înţeleşi, ceea ce este parte din procesul prin care devii un întreg. Dar aceeaşi empatie m-a făcut să estompez graniţele dintre sine şi celălalt. Durerea lor a devenit a mea, povestea lor, a mea.

Cu toate că dăruirea, intuiţia şi grija sunt, cu siguranţă, trăsături de caracter pozitive, ele pot fi duse la extreme, acolo unde ignorăm aspectele sinelui nostru autentic. Am început să observ cum m-am blocat în acest rol, pe măsură ce ceilalţi au început să se aştepte de la mine să fiu acolo pentru ei, indiferent de obstacole. Când nu eram disponibilă, se supărau, ca şi când le-aş fi încălcat un drept dobândit prin naştere, care prevedea ca eu să fiu la cheremul lor întotdeauna. Ataşamentul meu faţă de acest rol m-a făcut să mă simt exagerat de vinovată. Misiunea mea era să fiu acolo pentru ceilalţi, prin frământările lor, deşi preţul plătit era ignorarea sinelui. Doar când am realizat că sunt în „rolul" empaticei am început să

mă detaşez de el. Am făcut o listă a trăsăturilor clasice care mi-au făcut să tind spre empatie excesivă:

Capacitatea de a simţi într-o mare măsură durerea celorlalţi

Capacitatea de a-i compătimi pe ceilalţi

Dorinţa de a-l scăpa pe celălalt de suferinţă

Tendinţa de a-l ajuta pe celălalt cu orice preţ

Incapacitatea de a menţine limite clare şi consecvente

Incapacitatea de a cere ajutorul şi de a-l primi cu deschidere

Incapacitatea de a exprima clar nevoile, fără sentimentul de vinovăţie

Tendinţa de a mă simţi rănită atunci când ceilalţi nu mă apreciază sau validează

Dificultatea de a spune nu şi de a intra în conflict

Inabilitatea de a tolera conflictul şi tensiunea

Dorinţa ca alţii să aibă nevoie şi să depindă de mine

Tendinţa de a fi exagerat de darnică şi exagerat de săritoare.

Odată ce mi-am trecut tiparele pe listă, am reuşit să le observ cu un anumit grad de obiectivitate. Iar când am făcut asta, am început să văd şi de ce îmi stabilisem relaţiile la modul acela.

Empaticile, în general, au dorinţa copleşitoare de a fi validate ca fiind „fetele bune". Generozitatea lor deseori izvorăşte dintr-un sacrificiu de sine excesiv. Dacă generozitatea include să şi primeşti, atunci nu se mai consideră generozitate. Există o condiţionare ascunsă, cu care empatica nu e mereu în contact. Atunci când celălalt se schimbă în bine, empatica se simte bine faţă de ea însăşi. Când nu există schimbare, se simte responsabilă, umilită şi plină de resentimente.

Unul dintre aspectele principale din umbră ale empatiei extreme este că, în mod normal, merge mână în mână cu limitele complet nepotrivite. Empaticelor le este greu să spună „nu" celor care au nevoie de ele. Scuză orice comportament negativ pentru că ar apărea din durerea celuilalt. Din cauză că simt la nivel profund durerea celuilalt, le este, practic, imposibil să separe comportamentul negativ de durerea din care își are rădăcina. În consecință, nu-l trag niciodată la răspundere pe cel pe care-l ajută. Suferind din cauza efectelor comportamentului distructiv, ele preferă să se atașeze rolului de „înțelegătoare".

Dorința femeii empatice de a oferi în mod excesiv vine din propriile lipsuri interioare. Identitatea sa depinde de cât de dependent este celălalt de ea. În acest fel, ea susține o parte întunecată narcisică, unde se bucură ca lumea să aibă nevoie de ea. De aceea, empaticele intră, de obicei, în relații intime cu prădători narcisiști. Ambii își umplu golurile depinzând de celălalt și hrănindu-se cu energia celuilalt.

Pentru ca o femeie empatică să se înțeleagă pe sine, ea trebuie să treacă printr-o analizare sistematică a tiparelor ei. Asta înseamnă să se concentreze pe participarea la crearea propriei realități. Primul lucru de care trebuie să fie conștientă este felul în care s-a oferit pe sine ca modalitate de a obține iubirea și meritul. Inabilitatea ei de a spune „nu" vine nu pentru că nu-și dorește să refuze, ci dintr-o frică de conflict și abandon. Până nu e capabilă să ajungă la sursa acestor frici fundamentale, femeia empatică nu va reuși să construiască granițele de care are nevoie pentru a prospera.

Ani întregi, am ascultat femei care dădeau vina pe alții, în special pe parteneri, sau pe foștii parteneri, dacă erau sau fuseseră nefericite în relație. „A fost vina lui. Era așa de răutăcios! Era un dobitoc." Desigur, indignarea lor era întotdeauna justificată. În fond, erau „fetele cuminți".

Așa le-a păcălit egoul lor. Poate că ele voiau să spună, de fapt, „Gata! Nu-ți voi mai permite să te comporți așa cu mine! Merit mai mult de la această relație!", însă întotdeauna erau prea speriate. Așa că, în loc să acționeze cu curaj, le-au permis celorlalți să continue să se comporte urât cu ele, ca să se simtă în continuare „înțelegătoare".

Din moment ce noi, „fetele cuminți", găsim că e intolerabil să fim catalogate drept „scorpii", continuăm să fim ceea ce ne-a antrenat egoul nostru să fim: pline de compasiune, bunătate, înțelegătoare, mai capabile decât cel care tocmai și-a aruncat responsabilitățile pe umerii noștri. Așa că trecem cu vederea un alt moment de comportament nepotrivit, lăsăm neobservată o altă încălcare a granițelor. Resentimentele noastre interioare se măresc, ne e rușine, dăm vina pe noi însene sau pe celălalt, iar ciclul continuă.

Acest tip de analiză este extrem de provocator. Este dureros pentru empatică să ajungă într-un punct în care realizează că e călcată în picioare doar pentru că s-a așezat singură în calea celorlalți. La fel ca în cazul celorlalte revelații, această conștientizare vine ca un șoc.

Antidotul empatiei sângerânde este o doză sănătoasă de stimă și grijă de sine. Atunci când femeia empatică se află în contact cu sentimentul interior al sinelui, va pune în mod natural granițe clare și constante. Prin granițe, poate obține calitățile minunate de a iubi și a îngriji, în timp ce nu-i va permite celuilalt să-i ignore nevoile. Pentru a avea granițe puternice, e obligatoriu ca femeia empatică să renunțe la propriul atașament față de conceptul de „fată cuminte". Atunci va reuși să-și dea seama de importanța granițelor sacre.

Granițele au deseori o reputație proastă din cauza fricii că pot deconecta. Nu acesta este scopul lor. Create dintr-un spațiu de armonie interioară, granițele creează relații sănătoase. Ele dețin capacitatea de a-i învăța pe ambii parteneri cum să devină autodependenți.

O femeie empatică începe să se vindece atunc când își modifică scenariul interior. Acolo unde înainte ar fi prețuit dăruirea excesivă, ca fiind singura modalitate de a funcționa în relații, acum începe să învețe cum să primească. Pe măsură ce-și dă seama de valoarea ei și de faptul că merită să primească, abilitatea de a crea granițe sănătoase crește. Spațiile dintre aceste granițe pot fi considerate drept containere sacre în care poate respira, liberă și bucuroasă.

Pot să spun cu mâna pe inimă că am în mine părți din fiecare dintre aceste arhetipuri ale Generoasei. Poate că și tu simți la fel, ca și când aceste fețe diferite se topesc într-una singură. E firesc să simți asta. În fond, psihicul nostru nu e „compartimentat" în forme definite. Continuă să asimilezi revelațiile și să observi acele fațade care ți se potrivesc cel mai mult. Curând, îți va fi clar care este fațada principală a egoului tău și vei înțelege ce strategii folosești cel mai des atunci când ești într-o stare de insuficiență.

8

Cele care controlează

Perfecţionista, Elicopterul, Tirana şi Scutul

Cele care controlează sunt femei extrem de anxioase, re-şi transformă anxietatea în controlul asupra ediului lor, astfel încât să se poată simţi competente la conducere. În cazul perfecţionistei, se deghizează performeri, în cazul elicopterului, în femei grijulii, în zul tiranei, în obsedate de control, iar în cazul scutului, rigide greu de citit.

Generoasele vor să arate lumii cât de bune sunt, pe nd cele care controlează vor să arate cât de competente nt. O generoasă nu suportă să fie egocentrică, pe când a care controlează nu suportă să fie văzută ca o ratată. nbele sunt ghidate de o dorinţă morbidă, inconştien- de a răspunde la întrebarea interioară arzătoare *Sunt ficient de bună?* Aceasta este întrebarea pe care toate hetipurile egoului şi-o pun.

Cele care controlează, după cum le spune şi numirea, deţin permanent frâiele situaţiilor de viaţă, laţiilor şi posibilelor realizări. Îşi potolesc anxietatea uzată de ideea că n-ar fi suficient de bune canalizân-

du-şi energia pe controlul tuturor lucrurilor din jurul lor – mai multă curăţenie în casă, mai multă mâncare de gătit, mai mult sport, mai mult stat pe capul copiilor, mai multă pregătire pentru *x* sau *y* chestiune, mai multă muncă, mai multă ambiţie, mai mult machiaj, mai multe haine, evoluţie în carieră, mai mult control şi mai multă şefie asupra celorlalţi. Aceştia sunt oamenii care merg la extreme în orice ar face şi încearcă să devină maeştri ai micromanagementului.

Cele care controlează nu pot sta liniştite. Nivelul lor de anxietate interioară este atât de ridicat, încât trebuie să elibereze presiunea făcând, făcând şi iar făcând. Deseori, sunt obositoare când stai prin preajma lor şi creează o avalanşă de anxietate în urmă. Hai să explorăm diferitele măşti şi să vedem cu care dintre ele te identifici.

Perfecţionista

Chiar dacă e sănătos şi chiar esenţial pentru viaţa de zi cu zi cotidiană simţul realizării şi al excelenţei, perfecţionistele trec dincolo de ce este sănătos. Caută să fie meticulos şi exagerat de pregătite. Mereu vigilente, fac întotdeauna mai mult decât trebuie, se pregătesc pentru orice eventualitate şi elimină orice posibilitate de eşec.

Această dorinţă de a fi perfectă poate foarte uşor să-ţi dea un brânci şi să te facă să renunţi încă dinainte de a încerca să-i ţii piept. Cu o frică morbidă de eşec, perfecţionistele paralizează în faţa încercării, de teamă că nu vor reuşi. Deşi acest tipar e dificil de detectat şi este deseori etichetat drept lene, merită să ne amintim că pasivitatea şi evitarea performanţei pot fi deghizate drept manifestarea aceleiaşi nenorociri, adică perfecţionismul.

Forța propulsoare din spatele comportamentului femeii perfecționiste este evitarea eșecului. Posibilitatea de a nu reuși sau de a realiza prea puține este atât de greu de suportat, încât se ia orice măsură pentru ca această posibilitate să fie evitată. Rezultatul oricărui proiect este legat de cum se simte femeia respectivă față de cine este. E dispusă să intre într-o astfel de bătălie pentru că știe că, dacă se va descurca bine, atunci se va simți minunat. Pe de altă parte, dacă se descurcă prost, se va simți mizerabil. Pendulul interior este legat de rezultatul din afară. Anxietatea provocată de părerea cuiva că ar fi mediocră îi zdrobește eul interior.

Tia este exagerat de perfecționistă. Este o femeie frumoasă, slăbuță, la vreo cincizeci de ani. S-a obișnuit atât de mult să fie adulată pentru frumusețea ei, încât acum o privește cu nonșalanță. Nimic din astea nu contează. O interesează doar să poarte mărimea XS. Se privește în oglindă și nu vede frumusețea plină de viață pe care o văd ceilalți. În schimb, vede ceea ce consideră că sunt gușa și pielea de pe față care se lasă. Îmi arată ridurile și cutele de pe față, de parcă i-ar rupe pielea de pe ea. Se plânge întruna despre felul în care coapsele i se ating pe interior atunci când se mișcă. În consecință, Tia a făcut orice operație estetică care există. Și-a făcut tot ce vrei. De la Botox, la liposucție, la lifting facial, la *fillere*[3] și altele, le-a încercat pe toate. Cum apărea ceva nou, cum făcea o intervenție pentru îmbunătățire corporală, și încă se simte nesatisfăcută și nemulțumită.

În ultimul an, Tia a venit la mine la terapie. Indiferent de cât de mult am încercat s-o consiliez, dezgustul ei față de sine a rămas constant. Dacă o complimentez, inevitabil aud: „Mulțumesc, dar...". În privința perfecționistelor, acceptarea și celebrarea de sine sunt calități departe de ele.

[3] Umplerea ridurilor de expresie cu acid hialuronic (n. tr.).

Tia nu e singura. Am văzut nenumărați prieteni și colegi măcinați de povara perfecționismului. Se vede în pregătirea excesivă și, în opusul acesteia, paralizia. Perfecționiștii sunt atât de împovărați de dorința de a controla fiecare necunoscută, că-și petrec ani întregi pregătindu-se pentru dezastre nevăzute sau pur și simplu se opresc din drum și intră într-o stare de paralizie.

Perfecționistul este torturat pe dinăuntru de un critic interior înverșunat și sever, care-l bate permanent la cap. Vocea interioară sună cam așa:

Trebuie să faci și să performezi permanent pentru a te simți bine.

Trebuie să-ți depășești ultima performanță și să te descurci mai bine de fiecare dată.

Trebuie fie să excelezi, fie să renunți – mediocritatea e inacceptabilă.

Nu poți avea încredere în nimeni că va face treaba cum trebuie, pentru că ar putea să strice ceva.

Ar trebui să verifici mereu de două ori și să evaluezi permanent riscurile.

Trebuie să faci mai mult, să încerci mai tare.

Trebuie să te concentrezi pe acel un procent care nu a mers sau care ar putea să nu meargă bine.

Nu vrei să începi proiecte noi până nu ai succesul asigurat.

Trebuie să fii extrem de critic cu tine însuți atunci când nu obții rezultatul dorit.

Când lucrurile nu merg așa cum ai plănuit, asta înseamnă că ești incompetent și nevrednic.

Mika este speaker profesionist și este prezentă la multe conferințe la care particip și eu. De fiecare dată, se plimbă prin culise, repetându-și materialul la nesfârșit. Mi-a mărturisit că își alege vestimentația cu câteva luni

înainte şi că-şi angajează logopezi ca să-şi perfecţioneze vorbirea. „Nu e nimic în neregulă cu dorinţa de a excela", i-am spus, „dar există o diferenţă majoră între a-ţi dori să fii cea mai bună versiune a ta şi a-ţi dori să atingi perfecţiunea." Una dintre ele ne face să învăţăm şi să ne dezvoltăm permanent. Cealaltă, ne face să fim „perfecţioniste". În vreme ce prima este adaptabilă şi folositoare, a doua este inadaptabilă şi disfuncţională. Două motivaţii foarte distincte, două moduri de a fi extrem de diferite.

Perfecţionismul dus la extrem se transformă în „perfecţionită", care este aproape o tulburare mintală. Atunci când ne ducem dorinţa de excelare la niveluri paranoide, îi permitem să ne controleze şi să ne văduvească de bucuria de a trăi. Bucuria nu poate reieşi decât dintr-o stare de prezenţă şi spontaneitate, care sunt subminate de judecata noastră.

Ştiu că Mika suferă de „perfecţionită" pentru că, în timp ce se pregăteşte şi se plimbă de colo colo, este şi de-a dreptul înspăimântată! Are notiţele, prezentarea în PowerPoint şi cutia de Xanax, din care ia două tablete la micul dejun. Cedează înainte de fiecare discurs şi-mi spune: „Mi-e teamă că am să uit tot ce trebuie să spun sau c-o să încep să tremur ca varga!"

Viaţa nu vine la pachet cu garanţia succesului de fiecare dată, fapt la care se aşteaptă însă perfecţionistele. Numai atunci când aceasta învaţă să pătrundă în interiorul său şi să stea lângă anxietăţile dureroase legate de respingere şi eşec poate învăţa să tolereze inconsistenţa inerentă a vieţii. Atunci când va începe să-şi extragă sentimentul de preţuire de sine din propria stare naturală de a fi, fără să trebuiască să facă absolut nimic, va renunţa la iluzia controlului şi se va linişti cu faptul că o viaţă trăită la maximum este una care se predă în faţa lipsei sale de control.

Perfecţionistele se vor schimba din interior atunci când vor realiza că greşeala sau eşecul nu doar că sunt

inevitabile, ci sunt chiar necesare evoluției. Până atunci, le vor vedea ca pe niște boli care trebuie ocolite. Doar prin iubirea profundă de sine perfecționistele vor putea să renunțe la standardele lor iluzorii și își vor putea elibera rușinea legată de eșec.

Elicopterul

Elisha era convinsă că fiica ei trebuia să intre la facultatea care se afla la doar două ore distanță de casa lor. Cheryl, fiica ei, voia să meargă pe cealaltă coastă, ceea ce însemna că erau într-un permanent conflict. Într-o zi, fiica a ieșit din cameră în timpul unei ședințe de terapie, spunând că se simțea sufocată lângă mama ei.

Elisha a fost devastată și a vrut să fugă după fiica ei. A trebuit să mă ridic din fotoliu și s-o conduc înapoi la locul ei. „Nu poți fugi după ea. Nu are cinci ani. E aproape adult. De ce îți faci atâtea probleme?"

Elisha a răspuns: „Mă tem că își va face rău. E atât de supărată pe mine, încât nu știu de ce e în stare să facă. Simt că trebuie să fiu acolo, să mă asigur că nu se întâmplă nimic rău."

Elisha este părintele-elicopter clasic. Este exagerat de atentă la nevoile copiilor ei și exagerat de implicată în orice aspect al vieții lor. Nu se comportă cu nimic diferit de atunci când aceștia aveau doar câțiva ani. În ochii ei, încă mai sunt lipsiți de apărare și imaturi.

În sesiunile individuale cu Cheryl, mi-a mărturisit că se predase în fața mamei sale din cauză că se temea de una dintre crizele ei de furie. Acum, că venise momentul să meargă la facultate, Cheryl era speriată că nu va reuși să meargă la ce facultate își dorea.

Elisha refuza să vadă că ar fi ceva în neregulă cu stilul ei de parenting. Refuza să-şi asume că ea însăşi era condusă de anxietate, ceea ce n-avea nicio legătură cu fiica ei. Asemenea altor sute de părinţi-elicopter pe care i-am întâlnit în cabinetul meu, Elisha avea tendinţa de a exagera cu protecţia copiilor ei, transformându-se permanent în majordomul, servitoarea, şoferul şi menajera copiilor ei.

Această faţadă a egoului nu le aparţine exclusiv părinţilor. Ea se întinde pe multe tipuri de relaţii şi ia multe forme. Această dorinţă extremă pentru control se manifestă în moduri diferite:

Posesivitate exagerată – celălalt este văzut ca extensia directă a sinelui

Protecţie exagerată – celălalt este tratat ca un obiect preţios, care trebuie protejat

Planificare exagerată – viaţa este gestionată şi programată la minut

Critică exagerată – dai vina pe oricine şi pentru orice

Gestionare excesivă – viaţa celuilalt este gestionată ca şi când ar fi a ta

Implicare excesivă – graniţele sunt încălcate, iar viaţa celuilalt este acaparată

Părintele-elicopter este condus de o anxietate intensă legată de propria lipsă de putere, pe care o proiectează asupra celorlalţi. Incapabilă să-şi tolereze starea interioară, mama-elicopter îşi proiectează energia intensă în afară.

Când avea în jur de cincizeci de ani, Stella a născut-o pe Janet, după multe încercări eşuate de fertilizare in vitro. Desigur, s-a comportat cu mănuşi cu acest copil-minune. A programat o şedinţă cu mine pentru că o obligase soţul ei. „Crede c-am să-i distrug viaţa lui Janet cu nebuniile mele", mi-a spus ea.

Rugând-o să-şi descrie „nebuniile", mi-a mărturisit: „Sunt înspăimântată că poate să cadă şi să se rănească, aşa că n-o las să vină în curte cu mine, pentru că sunt trepte de pe care ar putea să cadă. O pun să poarte cască de protecţie în casă, pentru că nu vreau să se dea cu capul de pereţi. Şi n-o scap din ochi pe terenul de joacă." A continuat să-mi mai dea încă vreo câteva zeci de exemple de cât de înspăimântată este că fiica ei s-ar putea răni. Pe de o parte, părea un părinte vigilent, pe de altă parte, era un mega-elicopter.

Am început să săpăm în dorinţa ei intensă de control. Trecuse prin nouă tratamente in vitro în ultimii aproape şaptesprezece ani. E greu să judeci pe cineva care a depus atât de mult efort, cu toate angoasele şi frământările implicate. Aşadar, nu-i de mirare că, acum că-şi atinsese scopul, simţea că trebuie să-şi protejeze comoara.

Obsedată de misiunea de a fi cea mai bună mamă posibil, identificarea cu copilul ei îi controla viaţa. Voia să-şi păstreze identitatea de cea mai grijulie mamă posibil şi să-şi dovedească sieşi că cei şaptesprezece ani de chin meritaseră efortul. Dacă Janet s-ar fi rănit şi-ar fi ajuns în spital, din perspectiva Stellei, ar fi dat greş ca mamă. Era atât de dornică de competenţă, încât s-a transformat în neputincioasă.

În loc să pătrundă în interior şi să descopere sursa nesiguranţelor ei, îşi proteja, plină de zel, copilul. Asigurându-se că nu i se întâmpla nimic niciodată lui Janet, era scutită de confruntarea cu propriul sentiment de incompetenţă ca mamă.

Multe dintre femeile lângă care am crescut erau mame-elicopter. Am o mătuşă care nu poate sta locului. Pur şi simplu, nu poate. Tot timpul trebuie să aranjeze şi să rearanjeze lucrurile, să cureţe şi să ordoneze. Copil fiind, ameţeam numai uitându-mă la ea; anxietăţile ei nu-i permit deloc să se relaxeze şi să stea, pur şi simplu. Dacă nu face ceva încontinuu, se teme că se va întâmpla ceva rău.

Majoritatea elicopterelor nu se văd ca fiind avide după control. Se văd ca fiind grijulii. Așa îi păcălește egoul lor să-și mențină acest comportament. Dacă o femeie se vede ca atentă și de ajutor, cum ar putea să renunțe la acest rol? O va face doar atunci când va recunoaște că grija ei excesivă este condusă de propriile anxietăți și, prin consecință, de propria protecție exagerată. Atunci când vede că le dăunează celor pe care-i iubește, se poate opri. Recunoașterea dorinței de a controla este cheia.

Elicopterele trebuie să învețe cum să renunțe la dorința de a controla viața. Pe scurt, trebuie să învețe arta capitulării. Atunci când înțeleg că viața este în mod inevitabil haotică și trecătoare, indiferent de cât de tare ar încerca ele, poate vor învăța să-și stopeze acțiunile permanente și să înceapă să fie implicate. Doar atunci când sunt capabile să accepte zădărnicia controlului vor reuși să se elibereze și să se predea în fața prezentului din viața lor.

Încrederea în prezent nu este lucru ușor pentru niciuna dintre noi, mai ales pentru elicopter. Femeia-elicopter a învățat să se lepede de sentimentele de vulnerabilitate prin gestionarea mediului în amănunt, și în special al celor dragi. La început, retragerea ar putea părea stranie și împovărătoare. În mod amuzant, să facă mai puțin i se pare mai epuizant. Pe măsură ce învață să se retragă, învață și să-și canalizeze energia spre ea însăși. Îi va elibera pe ceilalți din viața ei să-și urmeze destinele unice și și-l va urma și ea pe-al ei.

Tirana pasiv-agresivă

Această personalitate este un pachet complet și supradimensionat al generoasei și al celei care deține controlul, combinate într-unul singur. Această femeie este comandantul-cameleon.

În mod normal, femeia care manifestă această fațadă este cea care vrea să-i mulțumească pe ceilalți. Este pasivă, dulce, îngăduitoare, docilă, adaptabilă și ușor de convins. E fericită să-i mulțumească pe cei din viața ei și, în general, nu se împotrivește schimbărilor de planuri. Devine o problemă atunci când vrea să-i mulțumească pe ceilalți cu orice preț, în special ca să-și evite propriile emoții, pentru că-i e teamă de conflict. Orice formă de conflict o sperie. Pentru a controla nivelul de conflict din jurul ei, se va da peste cap să facă în așa fel încât nevoile celorlalți să fie mai importante decât ale ei. Simte o presiune interioară teribilă să reușească să facă totul cu un zâmbet pe buze.

Așadar, cum se transformă această imagine încântătoare într-o furtună furioasă și agresivă? Se întâmplă când se străduiește atât de tare, încât se frânge. De exemplu, vrea să fie casa curată și gata pentru petrecere. Vrea ca oaspeții să fie mulțumiți și să mănânce bine. Vrea ca toată lumea să beneficieze de cele mai bune servicii. Așa că muncește toată ziua pe brânci. Soțul și copiii săi nu-și doresc același lucru. Sunt perfect mulțumiți cu casa dezorganizată. Aici o ia totul razna, iar ea devine o tirană plină de resentimente, obosită și frustrată, care țipă la familia sa pentru că nu-i pasă la fel de mult cum îi pasă ei.

Multe mame vor înțelege despre ce vorbesc. Știu că eu, una, înțeleg destul de bine. Ne petrecem fiecare moment având grijă de copii, de casă și de cei dragi, răspunzând cu „da" cât e ziua de lungă, menținându-ne calmul. Suntem inconștiente de modurile subtile în care ne afectează toate acestea. Nu realizăm cât de epuizate suntem de atâta dăruire. Ne extindem emoțiile și ne îngropăm extenuarea, estompăm granițele și ne ascundem lacrimile – până când cedăm. Suntem atât de ignorante față de nevoile noastre neîndeplinite, încât luăm foc, iar furia noastră explodează. Desigur, o eliberăm asupra țintelor greșite, deseori asupra colpiilor, ceea ce produce sentimentul de vinovăție.

După ce luăm foc, înlemnim. Nu ne vine să credem ce tocmai am făcut, după o zi întreagă de abţineri şi dăruit. Simţim că am stricat tot. Aceasta este soarta furtunii pasiv-agresive. Femeia este prinsă într-un ciclu de mulţumire cu orice preţ a altora, dar nu este atentă când îi sunt încălcate propriile graniţe.

Ciclul în care intră are următoarele elemente:

Spune „da" la toate solicitările, fără excepţie, până când este epuizată şi furioasă.

Nu vorbeşte despre nevoile ei, până nu cedează şi ia foc.

Ignoră grija de sine până în punctul în care devine boală cronică.

Îi controlează pe ceilalţi şi gestionează totul în detaliu prin învinovăţire.

Adevărul este că nu vrem să spunem „da" la fiecare solicitare. Nu vrem să muncim atât de mult. Şi nici nu vrem să ne simţim vinovate că spunem „nu". Nu vrem să-i controlăm pe ceilalţi, însă continuăm s-o facem.

Îmi vine în minte clienta mea, Sheena. Şi-a început primele sesiuni de terapie plângând din tot sufletul. Mi-a mărturisit că are nevoie de un curs de gestionare a furiei, pentru că îşi pierdea minţile în preajma copiilor. „Sunt fete bune, dar mă aştept de la ele să fie perfecte. Ţip la ele toată ziua. Mă aştept să fie ca nişte soldăţei."

Cu doi copii cu vârste sub şase ani, Sheena făcea prea multe. Gătea cina în fiecare seară, făcea curat în casă şi se ocupa şi de finanţele şi actele companiei soţului ei, şi de facturile şi întreţinerea casei. Partea tristă? Tot ce vedea ea erau nereuşitele sale ca mamă. Nu-şi dădea seama că avea nişte aşteptări nerealiste legate de cum ar trebui să fie o mamă.

„De ce simți toată această presiune?" am întrebat-o. „Soțul meu se așteaptă ca cearșafurile să fie călcate și totul să fie imaculat", a recunoscut ea. „Mama lui gătea în fiecare zi, așa că se așteaptă asta și de la mine." Mi l-a descris pe soțul ei cu respect, apoi a mărturisit: „Soțul meu nu crede că sunt suficient de organizată sau de muncitoare. El crede că aș putea face mai multe, dacă m-aș strădui mai mult ca mamă și soție."

Acolo era problema. Sheena încerca să atingă standardele neobișnuit de ridicate ale soțului ei, în privința modului în care ar trebui să fie întreținut un cămin. Încercând să facă asta, le distrugea copilăria fetelor ei, înrolându-le în armata sa disfuncțională.

Sheena a rămas șocată când și-a dat seama ce făcea. A recunoscut: „Vreau să-i spun să înceteze, dar mi-e frică. Mi-e teamă că vom avea un conflict și urăsc asta. Conflictul mă înspăimântă. Și mai vreau și să fiu idealul lui de femeie perfectă, așa cum o vede pe mama lui."

Sheena mi-a dezvăluit că tatăl ei le abandonase pe ea și pe mama ei când ea era foarte mică. Fusese crescută de o mamă singură, care avea mai multe slujbe ca să se poată întreține. A învățat de mică cum să fie o fetiță perfectă, ca să nu-și streseze niciodată mama. Acum, singura problemă era că nu putea atinge perfecțiunea. Indiferent de cât de multe ar fi făcut, tot n-ar fi fost de ajuns pentru soțul ei exigent și perfecționist.

Antidotul celei care face pe placul celorlalți este să-și „concedieze" șefii pe care încearcă să-i mulțumească. Fiecare astfel de femeie încearcă să mulțumească pe cineva pe care l-a pus pe un piedestal. Vrea să facă tot ce-i stă în putință pentru a intra în grațiile respectivei persoane, atât de mult încât va înrola pe oricine din jurul ei s-o ajute. Când i-am demonstrat Sheenei cât de incredibil de minunată era deja și cum își idolatriza în mod fals soțul, ochii i s-au deschis larg. Am plecat pe urmele cauzei atitudinii ei servile de teamă că soțul o va abandona, așa

cum o făcuse și tatăl. Undeva, în psihicul Sheenei, era profund înrădăcinată ideea că, dacă ea ar fi fost o fiică mai bună, atunci tatăl ei nu ar fi părăsit-o. De aceea trecea prin toată această încercare de a fi extraordinară în căsnicie, eliminând, inconștient, posibilitatea ca soțul ei să plece.

I-am explicat: „L-ai transformat pe soțul tău în șeful tău. El nu a cerut să fie șeful tău. Desigur, are o atitudine mai de șef, dar asta nu înseamnă că este șeful tău. Tu i-ai oferit această poziție. Concediază-l! Această dinamică inegală creează haos în tine, pe care apoi îl reverși asupra copiilor. Tu ești șefa vieții tale. Dacă soțul tău nu e fericit, poate face el însuși schimbările de care are nevoie. Nu poți controla fiecare celulă din tine, astfel încât să-l faci pe el fericit. Asta e treaba lui. Concediază-l chiar acum!"

Sheena a început să-și dea seama că-i oferise soțului său rolul de tată, șef și validator al ei. *Avea nevoie* ca el s-o valideze. Cu cât avea mai multă nevoie de asta, cu atât mai repede cădea răpusă de aceste așteptări.Dacă începea să fie propriul șef, și-ar fi putut trimite soțul înapoi pe drumul lui, iar ea să înflorească în felul ei.

Procesul de individualizare este cheia în relațiile încurcate în care unul este dependent de validarea celuilalt. Sheena încă mai aștepta, la nivel inconștient, validarea din partea tatălui ei și încă se mai temea că o abandonează. Pe măsură ce a început să-și plângă trecutul și să-și integreze pierderile în lumea de adult, l-a dat jos pe soțul ei de pe piedestal. Catalogându-l drept ființă umană plină de defecte, a reușit să creeze granițe și să-și îndrepte atenția acolo unde trebuia – nu pe veselă și pe blatul de pizza făcut în casă, ci pe bucuria copiilor săi.

Sheena a ieșit din ciclul tiranei pasiv-agresive. Știa că risca validarea celor care erau dependenți de controlul asupra ei, ceea ce era înfiorător. Dar a realizat că o astfel de pierdere, dacă ar fi venit, era în regulă. În fond, obținea un nou șef, prieten și iubit – pe ea însăși.

Aici, antidotul era unul singur: să-şi asume rolul de lider şi validator propriu. Atâta vreme cât încercăm să primim validare din afară, ne vom afla în dezacord interior. Ne vom înclina dintr-o parte în cealaltă, până când cedăm din interior. Sfoara strânsă a falsităţii se va rupe într-o zi şi atunci totul o va lua razna. La fel ca la toate celelalte faţade ale egoului, cu cât mai oneste suntem cu noi însene, cu atât mai puţin probabil este să luăm foc şi să ardem.

Scutul

Această femeie este uşor de observat pentru că iese în evidenţă. Pe cât de rară este, cu toţii ne-am întâlnit măcar o dată în viaţă cu una dintre rudele ei şi e aproape imposibil s-o uităm. Aceasta este femeia care pare să deţină întotdeauna controlul, să fie mereu la comandă. Calmă, rece, fără emoţii, dură, raţională şi independentă, această femeie nu-ţi va permite s-o vezi altfel. Se dă peste cap să aibă totul pus la punct.

De obicei, o astfel de femeie-alfa a învăţat de timpuriu că, pentru a obţine controlul asupra propriei vieţi, trebuie să trezească partea masculină din ea. Această personalitate se naşte, probabil, din vreo traumă sau abuz din copilărie. E logic ca acest gen de fată să dezvolte un astfel de scut care s-o protejeze de abuz. O parte din acest scut îi cere să fie impenetrabilă şi o parte din a fi impenetrabilă necesită să nu fie vulnerabilă. Invulnerabilitatea îi cere unei persoane să nu aibă emoţii, să fie puternică şi independentă. Pe scurt, îi cere să renunţe la partea ei feminină.

Această fată a crescut cu credinţa că trebuie să-şi cucerească lumea pentru a fi puternică. A devenit perfecţionistă, plină de zel şi exagerat de motivată, în general în timp ce urca spre culmea realizărilor ei. O poţi găsi ca

lider al unei organizații, al unui partid politic sau al unei mișcări. Avem multe pentru care să-i mulțumim, dar nu putem uita că apărarea ei vine cu prețul stării ei de bine.

Kylie a adoptat acest arhetip la perfecțiune. Aproape că nu există nimic să nu poată face. „A trebuit să fiu și băiatul, și fata din familie. Se aștepta de la mine să fiu bună și la sport, și la gătit, să fiu în fruntea clasei la științe și să și excelez la cursurile de cusut și alte chestiuni în mod tradițional feminine." Acum, la cincizeci și trei de ani, este psihiatru, scriitoare și violonistă. Punctul său slab? Relațiile. Îi e cel mai greu să se descurce în relații, iar acestea sunt cele mai mari provocări din viața ei.

„Pur și simplu, nu pot tolera niciun fel de dramă emoțională", și-a dat Kylie cu părerea. „Atunci mă blochez. Simt haos și amenințare. Emoțiile semnalează pericolul. Nu pot să mi le arăt pe-ale mele sau să le permit altora să le arate pe-ale lor."

Ultimele relații ale lui Kylie se terminaseră brusc. Atunci când apăreau niște probleme, iar partenerul devenea mai afectiv, se închidea în ea și-l evita. Era ca și când se aștepta ca partenerii ei să fie ca ea, raționali întotdeauna și aproape detașați.

Am început să explorăm aversiunea lui Kylie față de manifestările emoționale. Exact așa cum ne așteptam, discuțiile ne-au dus înapoi pe când avea șase ani și-și trăia viața cu un tată alcoolic și sever, predispus spre furie. Într-un acces de furie, îi spusese că și-ar fi dorit ca ea să nu se fi născut niciodată, mărturisindu-i că întotdeauna își dorise un fiu. Ce a rănit-o mai mult decât accesul de furie al tatălui ei a fost faptul că mama nu i-a luat apărarea în niciun fel. Kylie putea urmări regretul tatălui ei că nu se născuse băiat până în momentul în care o împinsese să joace sporturi dure, care ei nu-i făceau plăcere, și când o lua peste picior dacă plângea. Țipa mereu la ea dacă arăta vreo dovadă de slăbiciune. De multe ori, o bătea cu cureaua. Uneori, Kylie striga după mama ei, dar aceasta nu

părea să-i audă niciodată strigătele de ajutor. Permanent batjocorită, agresată și abuzată de tatăl ei, și neglijată de mama sa, a învățat să-și dezvolte o mască exterioară de dură și și-a privit eul real cum se ofilește încetișor.

I-am explicat că acest „scut" pe care-l dezvoltase o protejase în copilărie, dar acum, în loc s-o ajute, îi slăbea legăturile cu ceilalți. Am subliniat modurile specifice prin care își construise personalitatea, astfel încât să-și poată identifica tiparele cât mai clar:

Stoică și lipsită de emoții

Rațională, detașată și logică în argumentație

De partea mai serioasă și mai tăcută a baricadei, incapabilă să se relaxeze

Perfecționistă, în căutarea succesului și exagerat de organizată

E un fel de Google mobil – are toate datele și faptele la îndemână

Evită filmele și conversațiile emoționale

Este persoana la care ceilalți apelează când trebuie rezolvată o situație dezastruoasă

Descrierea i-a aprins un beculeț, iar Kylie a râs singură de ea – rar se întâmplă. A început rapid să observe cum își crease acea imagine atât ca să se protejeze de furia tatălui ei, cât și ca să devină fiul pe care acesta și-l dorise întotdeauna.

Femeilor care poartă această armură protectoare deseori le plac singurătatea și liniștea. Nu le plac oamenii în spațiul lor emoțional sau psihic. E ușor să le neglijezi și să uiți că s-ar putea să sufere. Acest exterior impenetrabil, împreună cu competența lor naturală, face ca o conexiune cu ele să fie dificilă. Oamenii simt că ar fi mai bine să le lase în pace. Dar acestor femei chiar conexiunile umane le lipsesc.

Lui Kylie i-au trebuit câteva luni să se schimbe. Se simțea atât de inconfortabil să se dezvăluie cum era ea, încât aproape că a trebuit să fie învățată din nou cum să se exprime. A trebuit să învețe să intre în armonie cu ea înșăși. A trebuit s-o antrenez, întrebând-o: „Ce simți în acest moment?" Apoi, întrebam: „Dar acum?". Și repetam întrebarea. Era atât de obișnuită să intre în mintea ei și să fie pur și simplu rațională, încât nu avea nicio idee cum să privească în interior. Totuși, a fost capabilă s-o facă, în ritmul ei, și s-a descurcat mai bine să-i lase pe ceilalți să pătrundă în viața ei interioară.

Antidotul pentru cei care poartă o astfel de mască dură este să-i antrenăm să învețe să-și simtă emoțiile, fără să le treacă prin filtrul rațiunii. Cu pași mici, astfel de femei trebuie să integreze și sufletul, nu doar mintea. Trebuie să folosească cuvinte precum „simt", în loc de „gândesc". Trebuie să învețe că emoțiile nu sunt o amenințare sau o slăbiciune, ci că sunt doar o altă formă de comunicare. În orice caz, e o dovadă de putere să reușești să-ți exprimi sentimentele.

Atât de condiționate sunt aceste femei să creadă că emoțiile sunt defecte, încât se depreciază în mod nemeritat pentru că și le ascund. Evoluează învățând să aibă încredere că-și pot gestiona emoțiile, asumându-și riscuri mai mari, întâlnind mai mulți oameni și încercând lucruri noi, și devenind astfel o persoană complet nouă.

9

Cele care iau

Diva, Prințesa și Copilul

Simți că toate aceste cuvinte te descriu perfect? E de înțeles că te simți copleșită. Ca ființe versatile, manifestăm diferite părți din noi în diverse momente din viață. Totuși, odată ce vei citi despre aceste personalități diferite, vei recunoaște că doar câteva sunt predominante în fiecare dintre noi.

Așadar, cine sunt cele care iau? Spre deosebire de generoase și de cele care dețin controlul, acestea operează din lipsa de autogestionare. Despărțite de puterea lor interioară, se aruncă asupra celorlalți și le iau resursele, ca printr-un fir energetic. Cele care iau depind de alții să facă lucruri pentru ele și să le ofere stabilitate emoțională.

Asemănătoare narcisistei, care a învățat să fie cufundată în propria persoană până în punctul în care nu-i recunoaște nevoile celuilalt, și cele care iau au învățat să se protejeze prin asumarea unei poziții de autocufundare. Într-un mod vulnerabil pasiv-agresiv, încep să depindă de ei din jurul lor. Hai să ne uităm la câteva dintre cele mai comune manifestări ale celor care iau.

Diva

Diva este cea care crede că şi-a câştigat dreptul de a-i trata de sus pe ceilalţi şi de a se petrece lucrurile aşa cum vrea ea. Crede că este mai bună decât toţi ceilalţi, punct. Din cauza acestui complex de superioritate, s-a păcălit singură că toţi ceilalţi sunt acolo ca să fie în serviciul ei. Crede că are dreptul să fie astfel tratată.

În mod normal, dar nu întotdeauna, diva este o persoană cu câteva realizări şi căreia îi place să fie „vedetă". Pentru că s-a identificat cu acest statut, crede că trebuie să fie tratată ca atare. Aşteaptă atenţie, laude şi favoruri în permanenţă şi din partea tuturor.

De obicei, am observat această energie la cei care au obţinut vreun soi de statut de celebritate sau vreo poziţie de influenţă şi renume. Dar am mai observat-o şi în familiile în care o persoană îşi asumă poziţia ierarhică de cap al familiei şi se foloseşte de ea pentru a-i controla pe ceilalţi. Astfel de persoane îşi doresc atât de mult acceptarea, încât chiar cred în personalitatea lor şi se aşteaptă ca publicul sau familia să se gudure pe lângă ele. Desigur, când această atenţie are viaţă scurtă, lucrurile sfârşesc, de obicei, cu o cădere nervoasă sau cu dependenţe.

Nu e ceva neobişnuit ca femeile care au obţinut statut în societate să-şi dea aere de divă. Pe de o parte, ar putea chiar să fie o realizare că au spart barierele pentru a ajunge unde sunt, însă, categoric, asta nu înseamnă că trebuie să-i trateze de sus pe ceilalţi. Acesta este felul egoului de a le menţine legate de acceptarea celorlalţi.

Stephanie fusese aleasă să joace un rol secundar într-un spectacol pe Broadway şi era în culmea fericirii. Acesta era visul vieţii ei. Se transformase dintr-o fată simplă într-o vedetă. Cu toate că manifestarea puterii

personale este întotdeauna pozitivă, se strică atunci când personalitatea de divă înlocuieşte esenţa persoanei.

Asta i s-a întâmplat lui Stephanie. În scurt timp, a început să se plângă încontinuu de colegii săi. După ea, erau amatori şi netalentaţi. Chiar şi regizorul era neprofesionist. Voia ca toţi colegii ei s-o considere o personalitate. Când n-o făceau, avea un acces de furie narcisist. Se simţea îndreptăţită la tratamente mai speciale decât primea şi era grav rănită atunci când nu le obţinea.

A venit la mine pentru că tocmai primise o recenzie dură şi negativă despre interpretarea sa, ceea ce a devastat-o. Era incapabilă să se împace cu acel feedback şi să-şi revină la normal. Se gândea să-şi dea demisia şi să renunţe la tot. Nevoia ei de a le fi superioară celorlalţi era atât de mare, încât îi depăşea dragostea pentru actorie. Când am analizat elementele energiei de divă, a fost şocată. Iată câteva aspecte pe care i le-am subliniat:

Nevoia de a fi în centrul atenţiei

Nevoia de a fi acceptată

Feedbackul negativ este ciumă

Nevoia de a fi percepută ca fiind mai bună decât oricine altcineva

Nevoia de a fi tratată cu mănuşi

Când Stephanie a văzut cum îşi juca rolul de divă, s-a ruşinat. Am rugat-o să-şi aducă aminte de un moment din copilărie în care fusese tratată ca o divă şi mi-a spus despre o amintire din clasa a treia, când jucase rolul principal în piesa de teatru de la şcoală. Şi-a reamintit în detaliu cât de specială s-a simţit şi, mai ales, cât de mândră fusese mama ei. Aceasta fusese o actriţă locală cunoscută, pe urmele căreia Stephanie îşi dorise întotdeauna să meargă. Micuţa Stephanie s-a simţit atât de bine în lumina reflectoarelor, încât a tânjit după acel moment toată viaţa.

Totuşi, Stephanie nu fusese aleasă în rolul principal, ceea ce o făcea să se simtă nedemnă. Acest spectacol de pe Broadway era cel mai aproape de rolul principal pe care-l primise în clasa a treia.

Aruncată în lumina reflectoarelor, se simţise, în sfârşit, mai importantă şi mai sigură. Nu realizase că intra în rolul de divă pentru a crea o ierarhie între ea şi cei din jur. Nevoia ei de putere îşi avea rădăcinile în însăşi lipsa ei de putere. Îşi dorea atât de mult să fie validată, încât nu putea tolera să se spună nimic negativ despre ea.

În calitate de persoană publică, am văzut suficienţi contemporani adoptând energia divei. Se simt îndreptăţiţi să aibă parte de un tratament diferit, odată ce sunt măcar puţin faimoşi, şi se simt trataţi necorespunzător dacă nu-l primesc. Aleargă atât de mult după acest tip de validare, încât nu se mai satură de nectarul ei şi se înfurie atunci când le este refuzat.

Energia divei nu ar trebui confundată cu puterea, din moment ce nu se manifestă dintr-o inimă trezită, ci dintr-un sentiment de goliciune şi lipsă. Diva încearcă să ia de la alţii ce i-a fost ei refuzat în copilărie.

Energia divei este comună printre părinţi; mamele îşi sufocă uneori copiii şi manifestă asupra lor o putere pe care ele n-au putut-o manifesta în copilărie. Observ că soacrele pot uneori să exercite acelaşi gen de energie asupra nurorii.

Într-o cultură care este intens fascinată şi dornică să proiecteze tot felul de efecte de aură asupra celor aflaţi în lumina reflectoarelor, e uşor să te păcăleşti singur că eşti, într-adevăr, vântul, luna, soarele şi stelele. Când m-am îndrăgostit de laudele pe care le primeam odată ce am devenit persoană publică, am ştiut că trebuie să depun muncă spirituală profundă. Am început să mă întreb de ce conta atât de mult ce credeau alţii despre mine. Eram atât de goală pe dinăuntru?

Atunci când suntem lipsiți de legăturile interioare cu propria valoare, e ușor să ne lăsăm furați de opiniile altora. E ca și când am avea nevoie de alții să ne construiască stima de sine. De aceea, mulți dintre cei care ajung vedete de mici, înainte să descopere cine sunt cu adevărat, sunt distruși pe scenă. Influențați de numărul de aprecieri pe care le primesc, sentimentul lor despre sine este permanent pus la îndoială.

Pentru că o mare parte din activitatea mea se desfășoară în lumina reflectoarelor, a trebuit să învăț să mă distanțez de tribunalul opiniei publice. Când țin un live pe Facebook sau un discurs pe o scenă, primesc, inevitabil, mii de reacții care se leagă de ce haine port și cum arăt, sau de ce am spus și dacă sunt de acord cu mine sau nu. E important ca eu să am feedback și să mă dezvolt cu ajutorul lui, dar e periculos să devin prada proiecțiilor capricioase ale altora.

Doar când m-am îndepărtat de toate tipurile de opinii, chiar și de cele pozitive, am reușit să mă eliberez. Lucrurile pozitive și cele negative erau doar proiecțiile străinilor care n-aveau nimic de-a face cu realitatea mea personală. Dacă mă considerau competentă, nu era pentru că așa eram eu, ci pentru că ei erau de acord cu ceea ce spuneam eu. Dacă mă considerau complet idioată, probabil era pentru că am intrat în conflict cu convingerile lor profunde. Cheia este să te detașezi și de comentariile pozitive, și de cele negative.

Energia divei își are rădăcina în lipsa profundă de siguranță. Atunci când avem o astfel de energie, suntem negative cu ceilalți și intrăm în competiție. Suntem pline de un critic interior negativ, care ne nimicește, nemilos. Doar atunci când diva va fi dornică să meargă în interior și să fie sinceră cu demonii săi va reuși să spargă acest tipar. Va trebui să înceteze să se mai prefacă și să înceapă să spună adevărul despre cum se simte cu adevărat în interior – neputincioasă, nedemnă și neînsemnată. În continuare,

se va întâmpla ceva minunat. Oamenii vor începe să-i vadă eul real şi să relaţioneze cu ea mai mult decât oricând. Pe măsură ce se va conecta real cu ceilalţi, va realiza că nu mai are nevoie de faţada divei. Conexiunea le depăşeşte pe toate.

Atunci când ne întoarcem în locul nostru interior tăcut, descoperim că nu mai e nimic pentru care să avem o atitudine de divă. Adevărul este că întotdeauna suntem demne, dive sau nu, şi până nu accesăm acest adevăr profund, vom căuta în continuare aprobarea altora.

Prinţesa

Prinţesa utilizează masca celei care refuză să se folosească de puterile pe care le are. Este blocată în stadiul adolescenţei sau preadolescenţei, rebelă şi îndreptăţită, dar refuză să se maturizeze. Maturizarea pare înfricoşătoare, aşa că aşteaptă ca altcineva să ia iniţiativa şi să rezolve lucrurile în locul ei. Se simte îndreptăţită să i se ofere oportunităţi şi se aşteaptă să fie răsfăţată. Nu pune presiune pe ceilalţi, ca diva – prinţesa doar aşteaptă în mod pasiv.

Debbie venea la terapie deja de câteva luni, când mi-a mărturisit că are o căsnicie nefericită. Deşi inteligentă, a recunoscut că nu s-a implicat activ să-şi urmeze vreun drum. „Am trecut prin toate, de la sport la zona academică. Nimic nu mi-a atras atenţia." Viaţa a mers înainte, copiii s-au născut, iar Debbie a amânat să-şi facă o carieră. Acum, era un vis departe pentru ea. În căsnicie, Debbie se plângea că nu are parte de prea multă intimitate sau conexiune emoţională. Soţul ei, un doctor de succes, nu prea stătea pe-acasă. Se plângea că o neglijează şi că întotdeauna îşi pune cariera înaintea ei şi a copiilor. Se simţea lipsită de rost şi plictisită. I-am sugerat

să-şi caute o slujbă sau să se înscrie voluntară pe undeva, ca să se simtă împlinită.

Săptămânile au trecut, iar ea a continuat să se plângă. Voia şi mai multă pasiune, să aibă un rost mai mare în viaţa ei, însă nu făcea nimic concret în vreo direcţie. Debbie şi soţul ei mereu se ciondăneau pe cât poate ea cheltui. Debbie nu părea niciodată mulţumită cu bugetul impus de el. I-am sugerat că ar putea să-şi câştige propriii bani şi să devină independentă de soţul ei.

Asemenea victimei, Debbie se simţea desconsiderată. Dar, spre deosebire de victimă, ea se simţea îndreptăţită. „De ce nu poate să-mi ofere buget nelimitat? Are o mulţime de bani. Vreau să redecorez piscina, dar a refuzat. Urăsc când e aşa de zgârcit. Mi-aş dori să fie şi el ca alţi soţi care sunt generoşi cu soţiile lor."

Când ne aşteptăm ca altcineva să aibă grijă de noi înseamnă că avem complexul prinţesei. Credem că suntem îndreptăţite să fim îngrijite, protejate şi susţinute. Dar nu ne trece prin cap că trebuie să contribuim în mod egal la propriile vieţi şi la ale celorlalţi.

Când am săpat şi mai adânc în mintea lui Debbie pentru a explora motivele pentru care nu voia să-şi ia o slujbă, scuzele ei erau în zona:

> N-am avut niciodată o slujbă adevărată.
>
> Nu ştiu dacă mă descurc la un loc de muncă.
>
> Voi avea nevoie de cel puţin încă un an.

Avea acelaşi răspuns pentru orice sugestie i-aş fi făcut. „Nu ştiu." Motivul pentru care nu ştia era că nu trebuia să ştie. Altcineva, în acel caz soţul, ştia în locul ei.

Neajutorarea şi stagnarea sunt simbolurile prinţesei. Nu e malefică şi nici măcar manipulatoare, ci doar exagerat de absorbită de sine. Nu simte că are puterea de

a face ce trebuie să facă. Reacţia ei naturală este să ceară ajutorul chiar şi atunci când poate face singură ceva. Atât de înrădăcinat îi este sentimentul de neajutorare, încât ceilalţi din viaţa ei doar îşi asumă rolurile fireşti de a face lucrurile în locul ei.

Debbie a aşteptat în continuare ca soţul ei să-i mărească bugetul şi să-i aprobe renovările de la piscină. A răbdat şi a aşteptat ca lucrurile să se schimbe. Când i-am arătat că lucrurile nu se pot schimba de la sine, s-a pierdut. „Ce ar trebui să fac?", a întrebat. Am ştiut mai mult decât răspunsul la o întrebare la care mai răspunsesem deja de nenumărate ori. Acum îi recunoşteam întrebarea ca parte din imaginea neajutorată.

Când oamenii pun prea multe întrebări înainte să înceapă un proiect, precum „Cum ar trebui să fac asta?" sau „Ce ar trebui să fac acum?", la început sună sincer şi real. Doar după ce le-am răspuns de zeci de ori ne dăm seama că acesta este un obicei al neajutorării pasive.

Odată ce am văzut energia din spatele confuziei lui Debbie şi am recunoscut-o drept încăpăţânare şi paralizie, am încetat să-i mai sar în ajutor cu sugestii şi strategii. Mi-am dat seama că e înspăimântată să acţioneze. Mai mult decât atât, era înspăimântată să evolueze şi să devină independentă. Era mult mai uşor pentru ea să aştepte ca alţii să-şi asume riscurile de care ei îi era teamă. În acest mod, putea să dea vina pe alţii şi să-şi ia toată responsabilitatea de pe umeri. Spunându-şi că lucrurile nu funcţionau din cauza altcuiva sau din cauză că, deşi a încercat din răsputeri, pur şi simplu n-a fost să fie, îşi putea păstra identitatea de om ireproşabil.

Când i-am subliniat această personalitate lui Debbie, mai întâi a tăcut pentru câteva secunde, apoi a început să plângă. Mi-a spus că nu-şi dădea seama că era atât de transparentă şi că nu ştia că felul ei de-a fi fusese condiţionat. Credea că pur şi simplu aşa era ea. Acestea

iată câteva dintre tiparele în privința cărora am ajutat-o pe Debbie să le identifice:

Reacție naturală de neajutorare și necunoaștere a modului în care ar putea fi rezolvate lucrurile

Teroarea de a deveni matură și responsabilă

Obținerea atenției și a iubirii prin neajutorare

Protejarea psihicului de eșec prin pasivitate

Sentimentul de îndreptățire și furie atunci când nu îți este oferit ajutorul

Când am plecat pe urmele problemelor lui Debbie până în copilărie, am descoperit că ea crescuse alături de un frate mai mare, perfecționist. Își amintește că el primea toată atenția, iar ea se simțea neglijată și singură. Unica modalitate prin care putea obține atenția familiei era să i se întâmple ceva rău. Învățase de mică să intre în stări de pasivitate ca mod de a atrage atenția familiei.

Prințesei îi este teamă de eșec, de respingere și – mai mult decât atât – de sentimentul că ar fi o impostoare de doi bani. Singurul antidot pentru acest complex este să atingă fundul prăpastiei. Majoritatea oamenilor se schimbă doar atunci când sunt la capătul resurselor și când nimic din ceea ce fac nu mai funcționează. Pentru ca asta să se întâmple, toți cei din viața prințesei trebuie să înceteze să-i mai ofere ajutor, din moment ce ea este blocată de cei care îi fac viața mai ușoară. Odată ce aceștia încetează să-i mai permită să rămână în starea de pasivitate, ea nu mai are încotro decât să sape după resurse.

Încă îmi amintesc când i-am spus uneia dintre clientele mele, o prințesă clasică, că nu mai pot s-o ajut. A fost devastată. I-am spus, cu blândețe, că nesalvând-o era, de fapt, cel mai bun lucru pe care-l puteam face pentru ea. Continuând s-o las să depindă de mine, i-aș fi făcut un deserviciu. A încercat să mă facă să mă simt vinovată

începând să plângă: „Cum poți să mă abandonezi?". Știam că neajutorarea ei vine din ego, nu din eul ei real, care era curajos și puternic. I-am spus să facă anumite schimbări în viața ei și doar după aceea să revină. Încă mai aștept să mă sune. N-o iau personal. Înțeleg puterea egoului, care ne poate menține în aceleași tipare pe termen nedeterminat.

Debbie a început să se vindece doar în momentul în care a ajuns într-un impas. Soțul a refuzat să se schimbe și s-o salveze. Ba chiar a înaintat actele pentru divorț. Copiii au plecat la facultate, cât mai departe. Nu mai avea încotro să se ducă. Aceea a fost experiența ei de la fundul prăpastiei. Primul lucru pe care l-a făcut a fost să-și ia o slujbă cu jumătate de normă, pe care, în final, a transformat-o într-una cu normă întreagă. Inițial, s-a împotrivit efortului care trebuia depus la muncă, dar pe măsură ce a început să economisească niște bani, încrederea în sine i-a crescut și i-a oferit un sentiment de independență. Am fost onorată să-i văd transformarea din prințesă pasivă în adult în toată firea.

Pentru ca prințesa să vrea să se schimbe, trebuie să abandoneze brusc stilul ei de viață și să se detoxifice de dependența față de ceilalți. Va trebui să devină un adult care își ia viața în mâini. Odată ce se așază în locul șoferului în mașina destinului ei, va descoperi că nu era o propunere chiar atât de înfricoșătoare, până la urmă. Va observa, cu un zâmbet pe față, că imaginea de la acea fereastră este proaspătă și îmbietoare.

Copilul

Copilul trăiește într-o bulă de confort, automulțumire, naivitate, negare și un sentiment efemer de speranță și optimism. Este eternul Peter Pan. Speriată de maturizare și să înfrunte realitatea, femeia-copil este deseori o femeie

care se simte confortabil să rămână în același oraș și la același loc de muncă, asta dacă măcar lucrează, sau să urmeze o rutină confortabilă.

Copilului nu-i plac schimbarea, conflictul sau transformările. Mai degrabă ar menține statu-quoul chiar dacă se simte nefericit, decât să facă o schimbare care ar putea să-l bucure. Siguranța sa este mai importantă decât autenticitatea. În consecință, adoptă o poziție docilă, conciliantă, de slugărnicie, care-i permite să țină certurile și conflictul la distanță. Se agață de fantezii copilărești și așteaptă ca acestea să se întâmple, deși nu se implică prea mult. Copilul pare bucuros și pozitiv, dar asta doar pentru că trăiește într-o falsă versiune a unei realități care nu se va întâmpla niciodată.

Negarea și eludarea sunt simbolurile copilului. Consider că această mască este cel mai des folosită de către femeile care se află în relații cu parteneri care nu le tratează așa cum ar trebui, dar creează o fantezie în jurul situației lor, care le ajută să-și mențină iluzia. Sau dacă lucrează, își închipuie tot felul de lucruri legate de șefi sau de colegi și spun: „Sper că într-o zi va intra pe ușă și își va da seama câte am făcut ca asistentă a lui." Poate își spun că, într-o zi, bărbatul însurat cu care au o relație își va părăsi soția și „va rămâne cu mine. Până atunci, știu că își dorește din tot sufletul, doar că nu poate." Ele trăiesc în lumea lui „într-o zi", asemenea unui copil care spune: „Într-o zi, voi fi președintele Statelor Unite" sau „Într-o zi, am să mă fac astronaut."

Îmi amintesc prima ședință pe care-am avut-o cu Melody. A intrat în cameră îmbrăcată într-o rochie lungă de culoare galben-deschis, arătând destul de fragilă și palidă. Pumnii îi erau strânși, ca înnodați, și tremura. „Cred că soțul meu are o aventură", a spus ea. „Nu sunt sigură, dar văd semne care indică asta. Nu e prima dată." Când am încercat să analizez cum anume îi gestionase infidelitățile trecute, mi-a spus: „N-am zis nimic. Doar am

crezut că e vreo aventură de-o noapte. Dar a continuat şi am sperat să înceteze. M-a şocat că a fost în stare de aşa ceva, aşa că am tratat situaţia ca pe o rătăcire, nu ca pe normalitate. Acum se întâmplă din nou şi nu-mi vine să cred că sunt în acelaşi punct în care am fost acum mai bine de zece ani."

Melody nu-şi confruntase niciodată soţul în mod direct, cu niciuna dintre aceste fapte. A preferat să tacă, să nu facă valuri. Când am întrebat-o cum voia să procedeze de data aceasta, mi-a spus: „Am să fac ceea ce fac de obicei şi-am să aştept să treacă furtuna. O să treacă, nu-i aşa? Ştiu că soţul meu nu vrea să mă înşele. Dacă mă înşală, n-o să dureze o veşnicie. Am să mă concentrez pe lucrurile pozitive şi am să-l las să facă ce fac bărbaţii. În fond, cine are o relaţie perfectă?"

În câteva momente, Melody a reuşit să-şi schimbe disperarea în optimism debordant. A fost fascinant de privit. Ce se întâmplase cu toate sentimentele pe care le avusese cu doar câteva minute în urmă? Apoi, am înţeles ce i se întâmpla. Când Melody a fost pusă în faţa adevărului, a simţit haosul interior, deziluzia şi durerea enorme. A fost aproape prea greu de suportat. În momentul în care copilul ei interior a simţit înţepăturile emoţiilor profunde, egoul i-a sărit în ajutor şi i-a mascat durerea cu imaginea copilului. Cu masca pusă bine pe faţă, totul s-a schimbat. A trecut de la un adult care-şi confrunta discrepanţele realităţii dureroase la un copil care trăia într-o lume fantastică, în care totul era în regulă.

Copilul îi permitea lui Melody să continue să rămână optimistă, fără să-şi schimbe viaţa. I-a permis să-şi ignore disonanţa cognitivă pe care o simţea şi să intre într-o stare de uitare şi visare. Era mult mai simplu pentru ea să rămână protejată în spatele acelei personalităţi decât să se confrunte cu adevărurile dureroase ale căsniciei ei. Doar când am ajutat-o să vadă modurile prin care egoul ei îi făcea toate astea a reuşit să iasă din tiparele pe care

le avea. I-am subliniat câteva dintre comportamentele pe care le avea, ca s-o ajut să-şi identifice aceste tipare:

Rămâne inactivă şi pasivă în luarea deciziilor

Rămâne paralizată în faţa acţiunilor, astfel încât ceilalţi sunt forţaţi să le facă în locul ei

Incapabilă să tolereze durerea şi s-o depăşească pentru a obţine bucuria

Neagă adevărurile dureroase ale vieţii ei

Insistă să afirme că e fericită, chiar şi atunci când nu e prezentă o manifestare autentică

Nu înţelege sau nu conştientizează sentimentele şi suferinţele proprii sau ale altora

Rămâne superficială cu sine şi cu ceilalţi

Nu-i place să pătrundă în straturile mai profunde ale realităţii vieţii ei sau ale vieţii, în general

Evită conflictele ignorându-şi sentimentele autentice şi se comportă ca un mediator

Cele care-şi pun masca copilului învaţă de mici că haosul este prea ameninţător şi că necesită prea multe mişcări îndrăzneţe. Cele care folosesc această mască îşi ţin capetele ascunse în nisip. E mult mai sigur şi mai previzibil. Tot ce contează este că sunt protejate de suferinţa de a se aventura în afara cutiuţei lor de chibrituri şi de a se confrunta cu necunoscutele vieţii.

În centrul acestei imagini stă o fetiţă rănită, care este dată peste cap de haosul din viaţa ei. Părinţii lui Melody au divorţat când ea avea şapte ani. A spus că viaţa i s-a schimbat peste noapte şi că nimic n-a mai fost la fel de atunci. Nimeni nu a sărit s-o scape de emoţiile copleşitoare sau de confuzia tulburătoare. Îşi amintea că totul începuse la o vârstă mai mică, atunci când lucrurile erau mai calme şi liniştite. Începuse să-şi sugă degetul şi să ude patul. Asta a adus după sine şi mai multă furie din partea

părinților. În ciuda acestui fapt, ea s-a agățat de inocența ei și și-a menținut această personalitate de copil încă de atunci. Sentimentele ei fuseseră atât de înspăimântătoare, încât a jurat să nu le mai simtă niciodată. De aceea iubea să poarte masca copilului. O învăluia în bucurie, optimism și speranță – toate îi mențineau vie iluzia.

Antidotul pentru complexul de copil al lui Melody este o detoxificare dură de strategiile de negare la care s-a adaptat în toți acești ani și o confruntare directă cu adevărul. Ea deja știe adevărul; doar se preface că nu-l știe, pentru că e mai simplu să joci jocul lui „nu știu". Astfel, nu mai e nimeni de confruntat, niciun conflict de îndurat și nicio schimbare de făcut.

Dacă Melody vrea să se schimbe, trebuie să-și dea jos masca de copil și să rămână goală în fața oglinzii vieții ei. Va trebui să se vadă pe sine în spatele luminii orbitoare a conștientizării. Pe măsură ce începe să-și înfrunte viața așa cum este, și nu așa cum își dorește ea să fie, va intra în contact cu rezistența sa interioară. Va observa că este, într-adevăr, puternică și curajoasă. Cel mai important, va realiza că poate să gestioneze schimbarea și că este chiar în avantajul ei s-o facă. Va începe să facă din ce în ce mai multe schimbări în viața ei și va lăsa în urmă adierea unei vieți false, conduse de frici. Iar pe măsură ce va face asta, naivitatea îi va fi înlocuită cu o dorință arzătoare pentru adevăr.

Când arhetipul copilului se duce la extremă, femeia întruchipează complexul păpușii. Devine maleabilă și înțelegătoare la maximum, gata să fie jucăria stăpânului ei. Asemenea unei păpuși, această femeie îl servește pe celălalt cu prețul sacrificiului extrem de sine. O astfel de imagine este, de obicei, asumată în urma unor neglijențe și abuzuri emoționale severe. Păpușa se predă dorințelor și nevoilor celuilalt, pe care îl consideră mai puternic. Pentru a ieși din acest ciclu, ea trebuie să-și trezească vocea și să îndrăznească s-o folosească. Deși riscant și, poate, periculos,

multă ce începe să-şi manifeste liberul arbitru, se poate elibera. Victimele crimelor anumitor culte şi cele implicate în cazuri precum cel al lui Jeffrey Epstein[4] sunt, în general, femei care suferă de complexul păpuşii. Acestea sunt femei care au fost forţate multă vreme să-şi abandoneze orice sentiment al identităţii de sine sau al independenţei, ceea ce le-a făcut să creadă că existenţa lor presupune ca ele să fie la cheremul celorlalţi – chiar dacă asta înseamnă abuz.

Eliberarea egoului

E important să-ţi aminteşti că suntem creaturi nuanţate şi că putem fi multe lucruri în acelaşi timp. Încerc să ofer o clasificare a faţadelor egoului ştiind că acestea sunt mult prea complexe pentru a fi categorisite. Mai mult decât atât, egoul nostru îşi poate asuma mai multe roluri în acelaşi timp, iar noi să le jucăm pe rând, în fiecare moment al vieţii. Nu există reguli clare şi concise atunci când vine vorba de psihicul uman. Pornim din momentul prezent, întrebându-ne care versiune a egoului joacă rolul din acest moment. În loc să ne judecăm şi să ne prezicem egoul, alegem să rămânem prezente.

Odată ce ne-am trezit în faţa modurilor variate prin care egoul nostru se manifestă, putem înceta să mai pierdem timp şi energie în lumea exterioară şi ne putem întoarce energia spre interior, întrebându-ne ce rană din trecutul nostru este activată şi ne face să simţim frica. Pe măsură ce trecem dincolo de protecţia pe care ne-o oferă egoul, reuşim să înţelegem de ce am simţit nevoia de a ne proteja, de la bun început. În general, ne întoarcem la fricile timpurii, din copilărie, de a nu fi fost suficient de

[4] Om de afaceri, miliardar american acuzat de trafic sexual cu femei, în special minore (n. red.).

bune, de a nu fi văzute, iubite sau validate. Atunci când realizăm că egoul doar ne proteja de fricile noastre din copilărie, începem să fim recunoscătoare pentru el. Şi ne mai dăm seama şi că reluarea misiunii de părinte stă doar în puterile noastre. Este timpul să fim mame şi taţi pentru noi înşene, acei părinţi pe care ni i-am dorit întotdeauna, dar pe care nu i-am avut niciodată.

Egoul prosperă doar în tenebrele inconştientului. Cu cât mai mult din lumea noastră interioară iese la lumină, în razele conştientului, cu atât egoul păleşte. Aşadar, calea către eliberarea egoului este cunoaşterea sinelui real. Acolo sunt toate răspunsurile.

Partea a treia

ÎNTOARCEREA LA NATURĂ



Notă: Cred cu tărie că fiecare dintre noi are dreptul de a-şi asuma propria identitate cu privire la orientarea sexuală şi la stilul de viaţă care i se potriveşte cel mai bine. Experienţa fiecărei femei şi a fiecărui bărbat ar trebui respectată, fie că aceştia se identifică cu sexul lor biologic sau nu.

În acest capitol, vorbesc mai ales despre indivizii cisgender[5], pentru că analizez unele dintre fenomenele fundamentale care-şi au efectele printre aceştia. Cu toate că vorbesc în temeni tradiţionali despre sex şi gen, nu vreau să exclud lesbienele, homosexualii, bisexualii, bărbaţii şi femeile trans, persoanele nonbinare[6], gender-fluid[7] sau intersexuale[8]. Sunt sigură că-i exclud pe câţiva, dar nu intenţionat. Avem ceva de învăţat din asta, indiferent de cum ne identificăm în ceea ce priveşte genul.

---

[5] O persoană care se identifică cu genul atribuit la naştere. Cuvântul *cisgender* este antonimul lui *transgender* (n. tr.).

[6] Conceptul *nonbinar* este un termen-umbrelă, care se referă la identităţile de gen care nu sunt nici masculine, nici feminine – identităţile din afara binarului de gen (n. tr.).

[7] Persoană care nu se identifică ca având un gen fix (n. tr.).

[8] Indivizi născuţi cu oricare caracteristică sexuală, inclusiv tipare cromozomiale, gonade sau organe care, potrivit Biroului Înaltului Comisar pentru drepturile omului al ONU, nu se încadrează în noţiunile binare obişnuite ale corpurilor femeieşti sau bărbăteşti (n. tr.).

10

Modelul natural al corpului nostru

Asemenea unei capodopere, suntem infinit de imaculaţi.
Asemenea unui ceasornicar, suntem incredibil de preciși.
Asemenea unui puzzle, suntem profund complecși.
Asemenea unei oaze, ne umplem nemărginit.
Asemenea universului însuși, suntem nestăviliți, eterni și liberi.

Când fiica mea era adolescentă, discutam adesea despre sexualitatea ei. Se plângea că băieţii pe care îi cunoştea erau imaturi emoţional sau pur şi simplu interesaţi „să se cupleze". Vorbea despre cât de multe dintre prietenele ei simţeau presiunea de a face sex şi despre cum ea nu se simţea pregătită. Uneori îmi punea întrebări despre sex şi de multe ori îşi împărtăşea temerile şi dilemele pe care le avea.

De fiecare dată când vorbeam despre sex, eu răsuflam uşurată că se simţea suficient de confortabil pentru o astfel de discuţie. Cu siguranţă că eu nu mă simţisem la fel de liberă să vorbesc despre asta cu mama mea. Nu se vorbea despre sex şi nici măcar despre sentimentele pe care le aveam legate de asta. Trebuia să-mi dau seama singură de unele lucruri, iar mama ar fi preferat să fie o activitate în care să nu mă angajez niciodată – exceptând, desigur, momentul când aş fi încercat să întemeiez o familie.

În copilărie, mesajul pe care l-am primit a fost că sexul era ceva rău. Nu doar ceva rău, ci dezgustător. Că dacă am face sex, am fi târfe și imorale. Însă acest lucru nu s-a potrivit niciodată cu codul meu moral personal. Pur și simplu nu am reușit să înțeleg. Dacă era ceva atât de rău, de ce era singura modalitate prin care puteam avea copii? Tabuurile legate de sex nu aveau niciun sens pentru mine.

O mare parte a călătoriei noastre de deșteptare este aceea de a ne reînțelege pe noi înșine la nivelul fundamental al biologiei și corpului nostru. Acest lucru ne cere să mergem în miezul a ceea ce ne face să fim bărbați sau femei. Să ne întrebăm cum ne influențează sexul psihologia. Intrăm cu sinceritate într-un dialog despre corpul nostru, despre sexul și sexualitatea noastră, pentru a realiza modurile în care acestea ne influențează.

Natura a făcut-o să fie simplu. Cei mai mulți dintre noi suntem născuți bărbați sau femei. Acesta este sexul nostru. Însă sexul nu este neapărat și genul nostru. Identitatea de gen este construită atât din punct de vedere cultural, cât și personal. În timp ce pentru majoritatea sexul este inerent nașterii, identitatea de gen este șlefuită în timp, prin interacțiunile psihologice pe care le avem cu familia și circumstanțele noastre.

Nu există un fenomen definitoriu cunoscut sub numele de „femeie" sau „bărbat". Singura realitate obiectivă este feminitatea *noastră* și masculinitatea *noastră*. Aceasta este natura noastră fundamentală și, deși poate fi relativ modificată prin medicina modernă, hormoni sau intervenții chirurgicale, ea se află încă în miezul persoanei în care ne-am născut.

Pe măsură ce ne deșteptăm, este important să fim conștiente de modul în care natura, sub forma biologiei, ne-a modelat corpul și ne-a conceput ca să îndeplinim anumite funcții. Există întrebări-cheie pentru a obține informații despre cum sunt femeile, ce înseamnă să fii femeie, cum ne afectează faptul că avem vagin, sâni și predominant hormoni feminini, cum a valorificat cultura anumite aspecte

ale biologiei noastre și le-a furat pentru propria comoditate a patriarhatului. Abia când ne înțelegem natura feminină și masculină dintr-o perspectivă bio-psihologică, începem să ne înțelegem mai bine pe noi înșine, ca femei și bărbați.

În timp ce bărbații și femeile sunt egali având aceleași drepturi la demnitate și libertate, suntem inegali în felul în care ne-a construit natura. Nu avem forme sau forță egale. Rolurile noastre biologice nu sunt egale. Există niște diferențe firești între noi, care trebuie înțelese, iar acest lucru ne va ajuta foarte mult să ne înțelegem mai profund.

Cum a pregătit natura femeile să îngrijească

Corpul unei femei este conceput să dăruiască. Prin intermediul acestei îngrijiri naturale vine armonizarea fără efort cu ceilalți. Noi construim și modelăm prin excelență tribul. Aceasta este calea femeii *tao*.

Datorită biologiei și modului în care natura i-a „aranjat" corpul, femeia deține în interior puterea de a hrăni și îngriji. De această natură generoasă a abuzat cultura pentru propriul avantaj. Când nu suntem trezite în mod conștient în fața modalității în care cultura face acest lucru, ne putem dărui pe noi înșene, până la uitare.

Să aruncăm o privire asupra felului în care corpul ne este modelat în așa fel încât noi să fim cele care dăruiesc. Gândește-te la toate modurile în care corpul nostru este conceput, în mod deosebit, pentru a avea copii. Nu este important dacă alegem sau nu să devenim mame. Faptul că arhitectura noastră biologică este pregătită pentru naștere este un adevăr. Gândește-te chiar și la modul în care pântecul nostru creează spațiu pentru dezvoltarea copilului nostru încă nenăscut – burtica se mărește pentru a „găzdui" copilul, sânii noștri știu că trebuie să se

mărească și să se umple cu lapte pe care copilul nostru îl va suge. Asta nu înseamnă altceva decât miracol.

Îmi amintesc că, în timpul propriilor experiențe cu maternitatea, mă minunam de modul în care sânii mei știau să producă lapte, atunci când bebelușul meu avea nevoie de hrană. Acolo unde înainte sânii mei fuseseră obiectele frumuseții și sexualității, acum aveau scopul sacru de a-mi hrăni fiica. Apreciindu-mi legătura cu natura, eram uimită de modul în care corpul meu știa, pur și simplu, ce să facă, fără niciun impuls. A fost prima dată când m-am văzut pe mine ca pe un animal. Eram, în esență, un mijloc prin care natura să se completeze pe sine. Nu m-am simțit mai neînsemnată odată cu această conștientizare. Am fost exaltată. M-am văzut una cu leoaica, cu femela de cimpanzeu și cu cloșca. La fel cum trupurile lor dăruiesc și-și servesc puii, și eu eram concepută de natură să servesc. M-am văzut pe mine însămi, puternică și capabilă, susținând viața. Eram una cu toate ființele. Eram una cu pământul. Eram din același sol, unul care a înflorit, a hrănit și s-a regenerat.

Deși biologia a conceput femeia să fie generoasă, cultura a remodelat-o pentru a se dărui pe sine până în punctul în care își pierde și puțina stimă de sine care a mai supraviețuit copilăriei. Cultura ne-a trasat planul ca o misiune sufocantă. Cheia trezirii noastre este cunoașterea diferenței dintre moștenirile biologice și cele culturale.

Cultura și-a dat seama că suntem predispuse să le oferim altora. În loc să ne permită să simțim puterea din asta, ne-a subminat capacitatea de a o simți. Știind că femeile se vor adapta și vor fi grijulii, cultura a profitat de capacitatea noastră de a ne forma singure.

Deci, cum respectăm ceea ce vine natural, fără să ne pierdem pe noi însene? Cum oferim și cum luăm, fără să ne abandonăm? Dacă nu ne deșteptăm în fața impunerilor culturale asupra calităților noastre biologice naturale care

ne-au dus pe o cale distructivă, vom rămâne adormite, pasive și oprimate.

Natura a vrut să știm cine suntem într-un mod care *dă putere*, nu *devorează*. Trezirea implică conștientizarea diferenței dintre ceea ce este real și natural pentru noi și ceea ce este condiționat.

Natura nu a intenționat ca noi să ne pierdem. Natura vrea ca noi, femeile, să cerem tot ceea ce suntem. Acesta este motivul pentru care ea ne oferă opțiunea de a fi mame, dar nu ne pedepsește dacă alegem să nu fim. Natura rămâne neutră, acceptând că există modalități de control și de echilibru naturale în evoluția speciilor. Unele specii se înmulțesc foarte mult, în timp ce altele nu. Nu există rușine sau judecată. Totul este pur și simplu așa cum este. Cultura, însă, nu este atât de neutră. Sugerează că femeile adulte care nu sunt mame ar trebui să simtă cumva stânjeneală, dacă nu chiar rușine sau ostracizare. Aceste sentimente provin din atașamentele față de modul în care cultura ne cere să ne trăim viețile. Natura, pe de altă parte, își dă seama că pur și simplu nu toată lumea este la fel și nici nu te poți aștepta să fie. Cultura huleşte diversitatea, în timp ce natura o sărbătorește și o înalță.

Conștientizarea propriei naturi este izvorul tuturor celorlalte conștientizări, deoarece ne determină capacitatea de a ne hrăni, a ne îngriji, a fi empatice și de a fi sexuale. Dacă trebuie să ne înțelegem pe noi înșene din punct de vedere psihologic, cultural și spiritual, atunci trebuie să ne înțelegem și natura și modul în care ne pregătește aceasta să fim supuse în fața patriarhatului.

Posesoare de vagin

Misterios și complex, vaginul este poziționat de natură într-un punct de legătură, protejat și ascuns între

coapsele noastre. Dacă te uiți cum arată, nu este foarte diferit de mugurul ascuns de petalele nedeschise ale unei flori – în acest caz vulva, care-l acoperă atât de blând. Stratificat în moduri complicate, vaginul în sine este ascuns vederii, ca și cum natura l-ar fi dezvoltat astfel, datorită vulnerabilității sale.

În felul în care a fost conceput, vaginul deține capacitatea de a fi receptorul penisului bărbatului și portalul pentru nașterea următoarei generații. Este pasiv prin faptul că este receptor, și totuși activ, prin faptul că este esențial pentru nașterea copiilor. În acest rol dublu pe care-l joacă, întreține dansul inacțiunii și al acțiunii, primind și oferind, trăgând și împingând. Acest dans ne vine natural. În trecut, această calitate era apreciată de comunitățile tribale în care trăiam, în care noi, femeile, dețineam un statut ridicat și chiar eram lideri. Doar în patriarhatul modern suntem izolate unele de celelalte și abuzate pentru instinctul nostru de a oferi, în loc să fim apreciate pentru el.

Doar pentru că vaginul este ascuns vederii nu înseamnă că trebuie ignorat sau că existența sa ar trebui negată. Natura nu ne-a învățat niciodată să evităm vaginul – cultura modernă a făcut-o. În vremurile moderne, am fost învățate din ce în ce mai mult să ne respingem sexualitatea, condiționate să credem că suntem „rele" dacă acționăm după instinctele noastre. Prima îndoctrinare a femeii în acest sens are loc atunci când este învățată să-și evite vaginul.

Eu am fost crescută să cred că vaginul este o „zonă fără atingere". Suntem fete „rele" dacă ne armonizăm cu propria dorință sexuală. Prin faptul că ni se refuză o abordare festivă a sexualității, nu reușim nici să ne conectăm la propriul corp, darămite să ne mai și ocupăm de propria plăcere sexuală. Dacă ne este rușine să ne vedem, să ne atingem sau să ne simțim vaginul, cum

putem spera vreodată să ne simţim pe deplin confortabil cu un alt om care ne atinge?

Ne-am renegat puterea parţial şi pentru că suntem deconectate de la puterea pe care o adăpostim între coapse. Majoritatea femeilor pe care le cunosc sunt deconectate de la vaginul lor. Puţine dintre noi au cultivat o relaţie intimă cu acesta. Ni s-a spus că, dacă facem asta, suntem, în esenţă, curve.

Îţi aminteşti să fi avut vreo conversaţie cu mama ta despre plăcerile şi durerea sexului? Dacă te-a ajutat cu vreodată să te familiarizezi cu vaginul tău şi dacă te-a învăţat că poţi să înveţi să-ţi oferi singură plăcere? Eu cu siguranţă că nu-mi amintesc să fi avut vreo astfel de conversaţie cu mama mea. Abia mai târziu am descoperit tot ce-mi rămăsese necunoscut şi mi-am luat sexualitatea în propriile mâini.

Dacă o femeie nu este învăţată niciodată să se bucure de vaginul ei, de unde să ştie ce îi aduce plăcere? Cum îşi poate îndruma ea iubitul să o satisfacă? Noi trebuie să fim cele care îşi ghidează partenerii sau partenerele, şi să le arate cum le place să fie atinse. Dacă facem asta nu înseamnă că suntem târfe sau uşuratice. Condiţionarea ne-a învăţat că doar „acele" femei îşi afişează sexualitatea.

Una este să ne refuzăm sexualitatea, atunci când se referă la altă fiinţă umană, dar este complet altceva să fim învăţate să ne evităm o parte a corpului doar pentru că aceasta este asociată cu sexul. Ambele variante implică negarea şi suprimarea a ceva intrinsec şi natural pentru noi, dar cea din urmă implică şi respingerea a ceva care face parte din corpul nostru. Când suntem învăţate să ne evităm o parte a corpului ca şi când n-ar exista, credem, inconştient, că aceea este o parte „stricată" din noi. Când renunţăm la o parte centrală a fiinţei noastre se produce în noi o deconectare, care se va regăsi, subtil, în toate aspectele vieţii.

Vaginul este locul unde se naşte viaţa şi sursa emancipării noastre sexuale. A-i ignora numeroasele daruri este bătaie de joc. Să intrăm în contact cu recompensa pe care ne-o oferă vaginul înseamnă să ne revendicăm identitatea ca fiinţe sexuale, fapt faţă de care cultura protestează. Trebuie să înţelegem că o femeie care se preocupă de emanciparea sa sexuală nu mai depinde de un bărbat, cu excepţia situaţiei în care acesta contribuie la conceperea copiilor. Odată ce femeia îşi ia puterea vaginului înapoi, ea îşi declară emanciparea din ghearele patriarhatului. Aceasta este o femeie care trebuie luată în serios. Să-i slăvim vaginul şi ceea ce reprezintă el înseamnă să trezim o renaştere feminină!

Femeile au fost condiţionate să creadă că singurul scop al vaginului este să fie o pânză de plăcere pentru un altul – cel mai des, pentru plăcerea sexuală a unui bărbat. Acesta este modul în care vaginul îşi câştigă legitimitatea. O astfel de convingere face parte din sursa suprimării noastre. Văzându-ne pe noi însene ca fiind capabile doar să oferim plăcere altuia, predăm cheile eliberării noastre sexuale şi ne permitem să fim minimalizate de un patriarhat care prosperă de pe urma suprimării noastre.

Imaginează-ţi ce s-ar întâmpla dacă am lua această plăcere în mâinile noastre şi dacă am începe să ne asumăm dorinţa sexuală şi orgasmul. Când suntem capabile să ne producem singure orgasm, suntem suverane puternice. Cu această concentrare asupra sinelui, ne luminăm şi strălucim, nu mai depindem de bărbaţi sau de alţii din viaţa noastră. Devenim ferm implantate în propria noastră fiinţă. Dependenţa de bărbat intervine atunci când e vorba de procreare. Ar exista şi plăcere, dar ar fi opţională.

Calea către conexiune şi eliberare sexuală începe cu asumarea propriului vagin. El nu este doar o poartă de intrare în corpul nostru. Nu este ceva „acolo jos", pe care trebuie să-l ascundem sub fuste bine călcate şi între

picioare bine strânse. Este locul de naştere al vieţii în sine. Deoarece nu există viaţă fără vagin, ne păstrăm în corp generaţiile viitoare. A fost creat nu numai pentru gestaţia vieţii, ci şi pentru plăcerea noastră. Abia atunci când înţelegem scopul vaginului putem înţelege cine suntem, nu numai la nivel biologic, ci şi psihologic, cultural şi emoţional.

Când înţelegem cum vaginul păstrează în el indicii atât pentru supunerea noastră, cât şi pentru emanciparea noastră, ne asumăm pe deplin călătoria prin viaţă. Să te deştepţi înseamnă să-ţi revendici puterea asupra fiecărei părţi din tine. Nu puterea asupra altora, ci puterea inscrisă în propriul adevăr.

De la supunere la putere

Prin faptul că se deschide pe ea însăşi prin intermediul deschizăturii din corpul ei, femeia deţine puterea de a-şi înălţa propria experienţa sexuală şi pe cea a partenerului. Cu cât se deschide, cu atât poate dansa, se poate juca şi se poate bucura de vagin, oferindu-i o mare plăcere şi partenerului. Repet, tocmai prin această deschidere ea este cea mai vulnerabilă, supusă subjugării agresive a bărbatului. Nu există uşi sigure pentru vaginul ei, ceea ce o face pradă avansurilor nedorite ale unui bărbat, dacă acesta alege să „intre" în ea. Prin urmare, trebuie să se folosească de protecţii suplimentare. Spre disperarea sa, fiecare părinte ştie în mod instinctiv acest lucru despre fiica sa. Fata ar putea chiar să protesteze faţă de libertăţile pe care le primeşte fratele ei, dar va fi redusă la tăcere de părinţii care ştiu că o fată se află întotdeauna într-un pericol în care băieţii lor nu se vor afla niciodată.

Vaginul are puterea extraordinară de a oferi şi de a elibera plăcere. Femeia emancipată înţelege această putere

și alege cu înțelepciune cui o dă. Când face această alegere cu mare discreție și discernământ, trece de la supunere la împuternicire.

Dacă nu ne trezim într-un mod deliberat și conștient în fața propriului nostru potențial orgasmic, vom continua să fim în slujba celuilalt, relativ neîmplinite și lipsite de scop. Femeia care își descoperă latura „războinică" învață că dorința ei de a-i oferi altuia trebuie să se nască din dorința ei de a-și oferi singură. Când află că prima ei credință trebuie să fie față de propriul ei adevăr, și abia apoi față de adevărul altora, schimbă paradigma în favoarea ei. Acum le poate face pe amândouă, aderând la modelul ei biologic natural de grijulie și generoasă, dar concentrându-se, în același timp, și pe propria evoluție ca ființă pe deplin independentă, care are nevoi și dorințe.

Când concepția are loc prin propriile sale efecte complicate de domino, femeile sunt cele cărora li se dă responsabilitatea sacră de a îngriji copilul. Mâncarea noastră devine hrana lui. Sângele nostru devine unul cu copilul nostru. Corpul nostru se mărește, pentru a crea spațiu potrivit copilului, uneori mai mult decât unul singur. Dezvoltarea asta pentru a susține nevoile altuia este integrată în arhitectura noastră biologică.

Odată cu nașterea, pășim într-un alt dans, împletit irevocabil cu un altul. Cele nouă luni de unire din uter modifică cine suntem. Cu cât mai repede îngropăm persoana care am fost și acceptăm mama care devenim, cu atât mai mică va fi trauma noastră. Lunile de sarcină ne permit să ne jelim vechea identitate și să o îmbrățișăm pe cea nouă.

Prin acceptarea aspectelor maternale ale biopsihologiei noastre avem cu adevărat ocazia să ne îndepărtăm de supunerea în fața culturii și să ne asumăm puterea. Când ajungem să conștientizăm potențialul nostru absolut uimitor de a ne găzdui, naște și crește copiii, ajungem să conștientizăm puterea pe care-o avem. Odată ce vedem

cum corpul nostru se adaptează şi se transformă pentru a satisface nevoile copiilor noştri, intrăm în sincronie cu puterea naturală a universului. Ne vedem ca pământ şi ocean – o casă, o grădină, un sanctuar. Rezonăm cu tot ce dă viaţă în acest univers, începem să observăm că natura ne-a făcut să fim divine. Numai cultura ne-a defăimat minţile şi ne-a abuzat corpurile în moduri atât de drastice, încât ne-a stricat legătura cu această putere divină. Femeia trezită revendică ceea ce a intenţionat natura să aibă şi, făcând asta, îşi eliberează surorile şi fiicele să facă acelaşi lucru.

Găzduită în toate femeile, mame sau nu, stă o cunoaştere intuitivă şi înţeleaptă a puterilor materne pe care le avem. Este cheia capacităţii noastre de a ne îngriji de copii cu dăruire şi pasiune. Odată ce ajungem la această cunoaştere din noi înşine, putem să o valorificăm şi în alte domenii ale vieţii. Aşa cum corpul înfloreşte pentru copiii noştri, la fel îl putem transforma şi pentru noi. Chiar şi atunci când o femeie nu naşte, ea tot este mamă, fie pentru prietenii ei, fie pentru persoanele în vârstă sau pentru animalele de companie, pentru alţi copii sau pentru eul său interior.

Nu se poate spune că ai repetat de suficiente ori că toate femeile deţin în ele principiul maternităţii. Întotdeauna purtăm acest potenţial – indiferent dacă este biologic sau social. Deci, indiferent dacă naştem sau nu, trebuie să ne reamintim că avem puterea de a fi mame pentru cei din jurul nostru, inclusiv pentru noi înşine. Când acceptăm această capacitate maternă – în special faţă de noi înşine , începem să ne dezlegăm de dependenţa faţă de ceilalţi.

Prin acceptarea imensei noastre capacităţi de îngrijire, ne luăm în mâini maternitatea propriului sine şi punem capăt dependenţei psihologice faţă de lumea exterioară. În acest fel, păşim în tărâmul sacru al unei zeiţe şi ne hrănim cu valoarea despre care am crezut, cândva, că ar putea veni doar din lumea exterioară.

Recuperează-te pe tine însăți

Dacă femeia deșteptată trebuie să aleagă între a privi în afară sau spre interior, ea va merge mai întâi spre interior, și abia apoi spre exterior. Analizându-se constant înainte de a intra într-o nouă relație, ea inversează efectele divorțului din copilărie, de când s-a separat de adevărul ei interior. Le declară celor dragi că acea mare dorință a ei este să le fie de folos și le transmite că se dedică, cu adevărat, îngrijirii celorlalți, în timp ce își exprimă în mod clar armonizarea cu vocea interioară. Ceilalți din viața ei, deși reticenți să accepte asta la început, în cele din urmă o vor face, pentru că vor vedea că femeia vorbește dintr-o știință interioară, care nu este influențată de alții, inclusiv de amenințări.

Trezirea noastră se vede și în felul în care ne conștientizăm și ne recuperăm corpul și natura sexuală. Parte din ce înseamnă să-ți accepți corpul reprezintă să intri în contact cu ritmurile și cu ciclurile tale naturale. Gândește-te la ciclul menstrual. Suntem extrem de departe de a-i cunoaște vârfurile și văile. În fiecare dintre fazele ciclului, corpul nostru trece prin niște schimbări hormonale majore, cu multe dintre ele neamornizându-ne. Drept urmare, lucrăm împotriva ritmului natural al corpului nostru, iar această desincronizare are consecințe negative asupra psihologiei noastre.

Nu am acordat niciodată prea multă atenție puterii semnificative pe care hormonii o aveau asupra psihicului meu, până când nu am început să alăptez. Acum, când mă apropii de menopauză și stau de vorbă cu zeci de prietene, mă plec în fața puterii acestor substanțe chimice interne. Hormonii noștri ne-au pregătit în mod unic pentru a purta principiul feminin. În fiecare lună, majoritatea dintre noi suntem afectate de puterea enormă a hormonilor noștri, deoarece aceștia declanșează schimbări ale dispoziției

și apetitului. Modul complicat în care hormonii interacționează cu biologia ne influențează profund emoțiile în fiecare zi.

Hai să vorbim despre pilulă, ce zici? Când a fost inventată pilula anticoncepțională în 1960, ea a însemnat, pentru femei, un nou mod de a fi. În anumite privințe, a eliberat femeile și, în alte feluri, le-a prins în cursă. Le-a permis femeilor să aibă mai multe relații sexuale, cu un risc mai mic de a avea o sarcină nedorită. Le-a permis femeilor, căsătorite sau nu, să controleze ciclurile menstruale și manifestarea sexuală. Femeile puteau să-și planifice fertilitatea independent de partenerii lor și să-și ofere oportunitatea de a avea o carieră atât timp cât și-ar fi dorit. Tot mai multe femei au început să primească diplome universitare și să câștige mai mulți bani. Vârsta căsătoriei a fost împinsă, treptat, tot mai târziu. A existat o mai mare libertate de alegere și, odată cu aceasta, o manifestare sexuală sporită.

Dar cu orice lucru bun vin și dezavantaje. Așa este și cu pilula. Dezavantajul este că dereglează ritmurile naturale ale corpului, iar acest lucru vine cu propriile consecințe. Există un preț de plătit pentru că lucrezi împotriva a ceea ce vrea natura. Multe femei se plâng de creștere în greutate, de balonare, de simptome severe ale sindromului premenstrual, de iritabilitate și irascibilitate. Acest lucru nu poate fi, în niciun caz, pozitiv. O parte din trezire implică și analiza de care e nevoie pentru a învăța despre hormonii noștri și despre alegerile pe care le facem. Trebuie să ne asigurăm că nu suntem pur și simplu conduse spre niște alegeri, fără să avem puterea informației.

Pe măsură ce începem să ne asumăm corpul și alegerile pe care le facem, suntem capabile să pășim în sexualitate mai puternice. Acest lucru ne permite să ne eliberăm de o mare parte din suprimarea sexuală pe care patriarhatul a forțat-o asupra noastră. *Sexul* nu mai este

un cuvânt murdar şi experienţa nu mai este una ruşinoasă în mintea noastră. Doar atunci când anulăm condiţionările toxice pe care le-am primit vom înceta să mai fim dependente de alţii pentru sex. O parte din acest lucru înseamnă să învăţăm cum să ajungem la orgasm şi să ne permitem să-l dorim după pofta inimii. Asta implică reinventarea noastră ca fiinţe sexuale. În loc să ne ascundem în spatele vălului dogmei culturale, trebuie să ne permitem să înflorim sexual.

Când am început să-mi asum sexualitatea, m-am trezit nu numai că eram mai conectată la corpul meu, ci şi că-l acceptam mult mai deschis, ceea ce a dus la respectarea şi onorarea acestuia. Acest lucru mi-a permis transformarea şi înflorirea sexuală, pe care le deţin acum ca o explorare în continuă evoluţie, una care acum este pe deplin autoreglată de dorinţele mele autonome, şi nu de impunerile culturale.

O femeie care apreciază pe deplin darurile nemăsurate şi bogăţia pe care o deţine corpul ei are o putere formidabilă. Odată ce realizează cât de uimitor este cu adevărat corpul ei, ea trece dincolo de forma sa, la miracolele sale funcţionale. Dincolo de frumuseţea sa fizică şi de capacitatea de a oferi plăcere sexuală, faptul că trupul unei femei îşi poate îngriji şi hrăni copilul este un lucru extraordinar! Odată ce femeia înţelege potenţialul pe care îl găzduieşte corpul ei şi acceptă pe deplin ceea ce înseamnă acest lucru pentru ea, poate dezvolta o relaţie intimă cu ea însăşi şi cu puterea ei interioară. Abia acum îşi înţelege forţa şi începe să-şi valorifice energia irevocabilă. Nu mai există nicio reţinere. S-a regăsit.

Când se produce această profundă schimbare internă, autostrada este covorul ei magic, iar roţile, aripile ei. Pur şi simplu, nimic nu poate opri o femeie care şi-a regenerat propriul corp. Acum, îşi asumă tot ce este, fără scuze. Se umple de sine cu neruşinare şi nu plănuieşte să renunţe prea curând. Toţi cei din jurul ei au fost înştiinţaţi.

11

Două biopsihologii diferite

Țipând întruna după atenție și grijă,
Penisul este făcut pentru recompensă imediată și pentru plăcere,
Îl ține pe bărbat ostaticul propriilor nevoi hoinare
Și-i fură puterea cu nevoile sale,
Prins în iadul lui privat al plăcerilor și durerii.

Majoritatea părinților care au copii de ambele sexe trăiesc o conștientizare șocantă, la un moment dat, a diferențelor esențiale dintre copii. Poate pentru prima dată, își dau seama cât de distincte sunt ambele sexe. Din temperamentul lor organic, este clar că băieții și fetele sunt construiți în moduri unice. Deși unele dintre acestea sunt culturale, există nenumărate diferențe biologice care explică aceste variații psihologice. Înțelegerea acestor diferențe este esențială dacă vrem să ne trezim pe deplin sexualitatea cu noi înșine, cu ceilalți și, prin aceasta, cu natura noastră umană.

Totul începe cu masculul, pe care natura îl face responsabil de perpetuarea speciei. El deține bagheta, ca să spunem așa. Natura le-a oferit masculilor și femelelor roluri complementare, fiecare jucând un rol specific în diada reproductivă. Dacă înțelegi care sunt aceste roluri și care este modul în care le-a creat natura, vei avea o perspectivă nouă

asupra felului în care acestea ne-au modelat psihologia şi ne-au pregătit pentru diviziune din cauza inconştienţei culturii. Să pornim de la modul în care începe viaţa, cu ejacularea spermei prin orgasmul masculin.

Primul pas pentru înţelegerea diferenţelor majore dintre bărbaţi şi femei din diada sexuală este să ne intre bine în cap faptul că aproape 100% dintre bărbaţi ajung la orgasm de fiecare dată în timpul sexului. Chiar dacă majoritatea femeilor au capacitatea de a ajunge la orgasm, un spectru larg de studii arată că doar aproximativ 40% din femei ajung la orgasm „aproape întotdeauna" în timpul sexului. Chiar şi aici, aceste statistici nu sunt consecvente, deoarece sunt influenţate de mulţi factori, cum ar fi dacă femeile sunt în relaţii romantice sau dacă sunt într-o conexiune cu partenerul lor.

Am observat acest fapt în propriile mele experienţe sexuale. În timpul actului sexual, „căutam" acel punct G nenorocit, mă tot întindeam după el, aşteptându-mi orgasmul, în timp ce partenerii mei sexuali de gen masculin încercau cu disperare să *nu* aibă ei unul. Aceasta a fost o constatare fascinantă. De ce unul încerca atât de mult să atingă orgasmul, în timp ce celălalt încerca din răsputeri *să nu o facă*? Mi se întâmpla numai mie sau asta se întâmpla aproape întotdeauna în cazul femeilor? Acesta a fost momentul în care am făcut unele cercetări şi am rămas şocată de cât de universală este provocarea corpului feminin de a atinge orgasmul.

Întrebarea pe care o naşte acest fapt este: Care este semnificaţia acestei diferenţe?

Poate că natura a creat această diferenţă, deoarece rolul femeii în diada reproductivă este diferit de cel al bărbatului? Bărbatului i se atribuie sarcina procreării cu milioanele sale de spermatozoizi. Cu această sarcină vine şi garanţia plăcerii. Se excită rapid şi este capabil să ajungă la fel de repede la orgasm. Dacă nu i s-ar garanta plăcerea, nu ar îndeplini cu atâta uşurinţă solicitarea naturii de a

procrea. Recompensa lui pentru îndeplinirea mandatului oferită de natură de a-i susține planul reproductiv? Un orgasm intens și plăcut.

Gândește-te așa: doar unul dintre membrii diadei masculin-feminin trebuie să aibă orgasm și să ejaculeze pentru a avea loc reproducerea. Dacă natura le-ar fi oferit ambelor părți nevoia de orgasm pentru a se reproduce, atunci, odată cu ea, și bărbatul și femeia ar fi avut rol activ. Însă natura știa că un echilibru sănătos vine din uniunea dintre activ și pasiv, din împingere și primire, din yin și yang. Ea i-a acordat bărbatului rolul activ și femeii rolul pasiv, conștientă că ambele sunt esențiale în dansul vieții.

Având rolul pasiv în acest dans, femeile nu trebuie să aibă orgasm pentru a se reproduce. Pot rămâne însărcinate fără orgasm, în cazul în care copulația are loc în perioada de fertilitate. Animalele își semnalează fertilitatea în tot felul de moduri, de la feromoni la apeluri vocale. Natura le-a oferit femeilor protecție împotriva sarcinilor permanente, făcându-le fertile doar într-o anumită perioadă a lunii și, din nou, doar pentru o perioadă limitată de viață. Dacă femeia se află în perioada fertilă, este probabil ca ea să rămână însărcinată dacă primește sperma unui bărbat. Pentru bărbați? Este foarte diferit. Ei sunt întotdeauna pregătiți, dar orgasmul lor este o necesitate pentru ca reproducerea să aibă, măcar, vreo șansă.

Deoarece i se garantează această plăcere, este probabil ca bărbatul să o caute mai mult decât femeia. În această căutare, el va apela în mod natural la instinctele sale de prădător. Agresivitatea masculină există peste tot în tot regnul animalelor. Cu toate acestea, există puține violuri în regnul animal neuman, darămite alte perversiuni sexuale ale lumii moderne. Cultura a complicat și pervertit un mod natural de a fi, rezultând o masculinitate toxică care agresează permanent femeile, fără interes pentru vulnerabilitatea lor.

Biologia masculină

Penisul este adesea poreclit „al doilea creier" Este conectat neuronal în aşa fel încât să poată fi excitat împotriva voinţei conştiente a bărbatului. Nu-ţi pot spune câţi bărbaţi mi-au mărturisit, în şedinţele cu mine, că se simt adesea jenaţi de uşurinţa şi de frecvenţa excitării lor, deoarece de multe ori acest lucru apare împotriva voinţei lor conştiente. Cercetările au arătat că un bărbat obişnuit are aproximativ unsprezece erecţii pe zi, dintre care multe apar noaptea şi, adesea, fără nicio stimulare sexuală evidentă.

Pentru a asigura procrearea speciei, masculii trebuie să se excite rapid şi des. Aşadar, cum a stabilit natura asta? Ea le-a oferit bărbaţilor o sensibilitate mai mare decât femeilor la stimularea vizuală. Această diferenţă este motivul pentru care multe dintre noi ridiculizează „ochiul rătăcitor" al bărbatului. Dacă am înţelege cu adevărat de ce le rătăceşte privirea, ne-am da seama că marea majoritate a masculilor umani – adică bărbaţii – nu se pot abţine.

Să ne oprim un moment. Ai o reacţie negativă faţă de ce citeşti? O reacţie care zice „ce prostii!" când citeşti asta? Dacă da, este şi mai important pentru tine să citeşti aceste rânduri. Şi eu am avut această reacţie. Mi-am dispreţuit şi m-am încruntat spre prietenii mei de sex masculin pentru că întorceau capul la fiecare femeie atrăgătoare care trecea pe lângă ei. I-am etichetat ca „imaturi" şi luam totul chiar personal. Abia târziu, după ce am făcut cercetări, am tratat aceste probleme cu discernământ şi înţelepciune, pe baza rădăcinilor lor biologice. Reacţia pe care o au multe femei se naşte din concepţia greşită că nu suntem animale. Când uităm că suntem animale, ignorăm modul în care suntem concepute şi, din această cauză, suferim.

Bărbaţii sunt conectaţi la stimularea vizuală. Acest lucru se află în schema lor neurochimică. Dacă nu înţelegi

acest lucru, vei crede că bărbaţii îţi fac rău intenţionat. Iar asta n-ar putea fi mai departe de adevăr!

Un prieten mi-a povestit cum, intrând într-o zi într-un cinematograf, i-a atras atenţia, timp de câteva momente, o femeie care tocmai ieşea. A întors capul doar pentru o secundă. Când a văzut asta, soţia lui a ţipat la el: „Desfrânatule!". În speranţa că lucrurile se mai calmează, i-a explicat că a crezut că o cunoştea pe femeia respectivă. Soţia nu l-a crezut şi a ieşit din cinematograf, să ia un taxi spre casă. Nu a existat sex în acea noapte sau în următoarele câteva nopţi.

Ştiţi câţi bărbaţi mi s-au plâns de astfel de certuri, după ce se poate să fi privit prea mult o altă femeie şi şi-au supărat soţiile sau partenerele? După care au fost forţaţi să-şi coboare privirea şi să se prefacă că nu au observat o femeie atrăgătoare, când de fapt tot ce doreau să facă era să privească direct? Pentru ei, este la fel ca atunci când noi ne holbăm la o floare frumoasă sau la un apus.

Ceea ce femeile nu înţeleg, aşa cum nu am înţeles nici eu zeci de ani, este că răspunsul masculin la forma feminină este *determinarea genetică*. Credem că, atunci când bărbaţii întorc capul după o femeie atrăgătoare, aceasta este o alegere intenţionată şi, prin urmare, o luăm ca pe un afront personal. Câtă dreptate n-avem! Totul are legătură cu biologia. Natura are nevoie ca bărbaţii ei să fie în mişcare în mod constant şi, prin urmare, le oferă o excitare uşoară, astfel încât să-şi poată „face treaba". Femeile îi judecă pe bărbaţi, fără să fie curioase despre cum o fi să trăieşti sub asediul constant al libidoului.

Misiunea biologică a unui bărbat este să doarmă, să mănânce şi să facă sex. Şi a noastră este la fel, dar partea sexuală nu este o obligaţie atât de împovărătoare pentru femei. Ciclul nostru menstrual durează douăzeci şi opt până la treizeci de zile, în timp ce bărbaţii funcţionează mai mult pe un ciclu hormonal de douăzeci şi patru de ore. Acest lucru face ca un bărbat să simtă excitare sexuală

mult mai des decât multe femei. Stimularea sexuală la un bărbat este guvernată de testosteron şi majoritatea bărbaţilor au de aproximativ zece până la cincizeci de ori mai mult testosteron decât femeile. Acest hormon poate crea diferenţele. Faptul că testosteronul trece prin fluxul sangvin masculin într-un asemenea ritm înseamnă că ei se află sub asediul unei mentalităţi complet diferite faţă de femei.

Poate că şi modul în care *ocitocina* – adesea cunoscută sub numele de „hormonul îmbrăţişării" sau „hormonul iubirii", deoarece este eliberată atunci când oamenii se îmbrăţişează sau se conectează social – funcţionează diferit la bărbaţi şi la femei contribuie la faptul că femeile nu pot relaţiona cu felul în care bărbaţii îşi gestionează sexualitatea. Pentru noi, sexualitatea înseamnă multă conexiune. Poate că majoritatea lucrurilor pe care le facem implică această conexiune. Nivelurile noastre de ocitocină ne încurajează să acordăm prioritate legăturilor şi comunităţii. Eliberarea de ocitocină din timpul travaliului, de exemplu, ne permite să creăm o legătură cu copilul nostru şi să îl îngrijim, situaţie prin care bărbaţii nu trec. E de înţeles că femeile nu înţeleg modul în care bărbaţii pot trata sexul, aparent ei neavând nevoie de conexiunea pe care noi o dorim cu atâta disperare.

Admit că există o interacţiune complexă între hormoni, care trebuie luată în considerare în orice moment. Însă eu mă refer doar la anumite aspecte, pentru a atrage atenţia asupra diferenţei inerente între bărbaţi şi femei.

Mulţi bărbaţi mi-au spus că, pentru ei, căutarea eliberării sexuale este la fel ca vânătoarea pentru hrană. Ceea ce vor să spună prin asta este că la fel cum simţim chinurile foamei în mod constant, pe ei îi doare lipsa sexului. Acest lucru nu se întâmplă în urma unei alegeri conştiente, ci este, mai degrabă, un fapt biologic. Provine din acelaşi impuls şi este la fel de neutru precum căutarea unui restaurant pentru a mânca un anumit preparat. Îi luăm peste picior pe adolescenţii cărora pare să le fie

foame tot timpul? Văd cum fac eu când îmi este foame. Sunt frustrată, iritabilă şi mă port ca un copil. Vreau, literalmente, să-mi înfig dinţii în orice aş putea găsi de mâncare. Când văd cum mă afectează foamea şi apoi o corelez cu lipsa de sex a unui bărbat, pot înţelege cum îl afectează hormonii.

Odată cu această înţelegere vine o compasiune profundă, în care mă îndepărtez de vină, învinovăţire şi ruşine şi pătrund pe un nou teren, cel al empatiei. Îmi asum în totalitate că, femeie fiind, nu pot decât să empatizez cu el, dar niciodată nu pot cunoaşte pe deplin realitatea unui bărbat. Mai mult decât atât, simt nevoia să-i ajut să-şi regleze foamea sexuală, nu să-i fac să se ruşineze. Aşa cum un bărbat nu poate şti niciodată ce înseamnă să ai menstruaţie, să rămâi însărcinat, să suferi de durerile travaliului, să naşti sau să alăptezi, nici femeile nu pot şti niciodată ce înseamnă pentru un bărbat să fie pradă apetitului şi dorinţei sale sexuale. Înţelegerea acestui lucru este esenţială pentru a ne elibera atât în interiorul relaţiilor bărbaţi-femei, cât şi în interiorul culturii în general.

Când un bărbat are permanent nevoie de sex, femeile adesea se supără. Ne plângem de nevoile lor şi îi numim câini sau fiare. Uneori, frustrările noastre sunt justificate. La urma urmei, suntem la capătul celălalt al vânătorii lor, fapt care poate fi de-a dreptul epuizant. Adevărul este că multe femei îi fac pe bărbaţi să le fie ruşine de nevoile lor biologice. Nu le înţeleg, aşa că le denigrează. Dacă am începe să le înţelegem nevoile, am putea crea o punte spre ele. Acum, desigur, există şi cupluri în care femeile au o dorinţă sexuală mai mare decât bărbaţii. Acest lucru nu este neobişnuit. Eu vorbesc doar despre experienţele stereotipice în cazul majorităţii femeilor şi bărbaţilor din întreaga lume, unde experienţa dominantă este că bărbaţii au o dorinţă sexuală mai mare decât a femeilor.

Conştientizarea modului în care bărbaţii sunt determinaţi genetic diferit are potenţialul de a produce

empatie și compasiune. În loc să-i vedem ca pe dușmani care sunt împotriva noastră, îi vedem ca pe niște oameni care se luptă, care au nevoie de înțelegerea noastră. Nu le mai considerăm pofta de a face sex cu noi sau cu alte persoane drept un afront personal la adresa noastră sau a valorilor noastre, ci o înțelegem în contextul ei biologic.

Foamea de sex există în mintea unui bărbat atâta vreme cât durează dorința, apoi i-a ieșit din cap. În acest mod, bărbatului i se mai atenuează dorința de sex, împreună cu o capacitate uimitoare de divizare. Acest lucru îi determină uneori pe bărbați să facă din noi un obiectiv pentru a-și îndeplini obligația aproape zilnică de a-și elibera presiunea sexuală. Natura nu a stabilit asta ca să se transforme în abuz. Cultura a făcut acest lucru prin supunerea brutală a femeilor. Natura le-a dat bărbaților o obligație practică, așa e, dar acest lucru nu echivalează cu abuzul. Odată cu această obligație, penetrarea unei femei a venit și cu o calitate funcțională. Înăuntru, afară, gata. Cel puțin așa se simte pentru noi, așa că îi disprețuim și mai mult. Judecăm bărbații pentru că sunt infantili în nevoia lor de a face sex și trecem, pur și simplu, mai departe.

I-am criticat pe bărbați pentru dorința lor sexuală înflăcărată. În parte și din cauza faptului că ne-am simțit prada avansurilor lor nedorite. Dar și din cauză că nu am înțeles cum i-a creat natura. La fel cum nu ar trebui să ne rușinăm pentru că am considerat atât de irezistibilă o porție de lasagna sau din prăjitura de ciocolată a bunicii încât ne doream să mâncăm toată tava, tot așa nu putem să îi facem pe bărbați să le fie rușine pentru că simt această foame de sex. Să ne amintim, totuși, că, în privința acestei pofte profunde, natura nu intenționa ca masculul să abuzeze femela sau să o domine violent. Patriarhatul a făcut acest lucru.

De ce crezi că site-urile porno sunt cele mai vizionate de pe internet? De ce este prostituția cea mai veche profesie? Doar pentru că „bărbații sunt porci"? Dacă am merge pe această explicație, nu am putea spune că fiii noștri sunt

niște viitori porci? Sună bine? Multe femei și chiar și unii bărbați vor striga: „Da! Bărbații sunt, într-adevăr, porci." Aceasta ar fi reacția lor, deoarece cultura a făcut o treabă excelentă condiționându-ne să denigrăm pofta masculină, în loc să-i înțelegem știința.

Nu pledez ca bărbații să urmărească pornografie, să viziteze cluburi de striptease sau să se holbeze la necunoscute. Pur și simplu, încerc să înțeleg *de ce* sunt atât de atrași la nivel biologic să facă acest lucru. Nu-mi este suficient să mă relaxez în judecată și rușine. Vreau să aprofundez modul în care condiționarea înnăscută a unui bărbat contribuie la sexualitatea sa. A înțelege acest lucru înseamnă a înțelege calea bărbatului *tao*.

Având un penis pe care îl introduce într-un vagin, bărbatul este deja obișnuit cu limitele penetrării. Fie și numai prin acest simplu act există o încălcare inerentă a limitelor celuilalt, chiar dacă încălcarea este făcută în modul cel mai iubitor. Penetrarea lui necesită agresivitate. Fiind în afara corpului, penisul acționează ca o armă de cucerire. Acesta este motivul pentru care, parțial, bărbaților le este mai ușor să fie agresivi și dominatori. Când este dus la extrem, acest lucru se manifestă ca masculinitate toxică.

Frații și fiii noștri au nevoie de ajutor. Trebuie să fie educați despre corpurile și dorințele lor. În loc să se simtă rușinați când încep să se excite în timpul adolescenței, trebuie să se simtă sărbătoriți și onorați. Ei trebuie să-și vadă sexualitatea ca fiind divină, la fel cum trebuie s-o vedem și noi. Când reușesc să facă asta, pot fi introduși într-o conștiință care se onorează pe ea însăși și pe partenerii săi sexuali ca fiind oglinzi divine ale naturii înseși. O astfel de conștiință nu poate dăuna altuia. Poate doar să ridice și să exalte pe altul. Totul începe cu redefinirea sexualității și cu renașterea unei noi conștiințe sexuale atât la bărbați, cât și la femei.

Ovulul de aur

Sperma este ieftină, în timp ce ovulul este de aur și prețios. Bărbații pot ejacula milioane de spermatozoizi de fiecare dată când au orgasm. Produc miliarde în fiecare zi. Aceste numere sunt uluitoare. Ele sunt motivul pentru care bărbații sunt atât de mândri de sămânța lor. Pot, literalmente, s-o dea mai departe și să plece, fără grijă. În schimb femeile? Producem un ovul pe lună și avem un număr limitat de ovule per ciclu de viață. Sunt cu noi când ne naștem și scad cu fiecare an care trece. În timp ce bărbatul este fertil pe tot parcursul lunii, femeia este fertilă numai atunci când este eliberat un singur ovul de aur. Atât de importantă este fereastra de fertilitate. Contează cui dă femeia acel ovul.

Ovulația unei femei nu este la vedere. Numai ea știe când are fereastra deschisă. Natura ne-a protejat astfel încât să rămânem responsabile de propria fertilitate. Suntem menite să selectăm cu atenție cărui partener oferim ovulul de aur. Nu oricine merită șansa, ci doar cel pe care-l considerăm cel mai potrivit. De aceea, în natură, masculii sunt cei care urmăresc și seduc femelele. Masculii trebuie să se bată pentru acea oportunitate valoroasă de a fecunda ovulul de aur.

Când înțelegem asta – condiționarea noastră naturală diferită –, începem să acționăm foarte diferit. În loc să încercăm să rivalizăm pentru atenția bărbaților, ne-am aștepta ca *ei* să se lupte pentru noi. Astăzi, femeile sunt într-o competiție permanentă între ele pentru atenția bărbaților. Cum au luat-o lucrurile atât de razna? Dacă am înțelege cum intenționează natura să stea lucrurile, am înceta să mai rivalizăm între noi. În loc să ne străduim să seducem bărbații din viața noastră, am face tocmai invers. Ne-am recunoaște valoarea și i-am lăsa pe ei să ne seducă.

Văd astăzi o mulțime de fete tinere care își acoperă ipul cu farduri, poartă gene false, își pun Botox în obraji in buze, își scot coastele, își pun implanturi în fese, totul să concureze cu alte femei. De ce? Pentru a-și asigura ția bărbaților. În această competiție, noi, femeile, ne dăm puterea în mâinile patriarhatului. În loc să ne mnăm cine suntem, fără să ne scuzăm, și să chemăm rbații către noi, facem exact opusul. Concurăm între noi ră milă și ne manipulăm corpurile în forme și deghizări naturale. Nu realizăm cum acest lucru ne compromite terea și ne diminuează valoarea. Credem că arătăm i bine în exterior. Deși e un subiect dezbătut, ceea ce te sigur e că ne denigrăm pe noi însene pe interior și vindem celui mai înalt ofertant, jucând un rol chiar patriarhatul pe care ne supărăm pentru că ne-a furat ntrolul de sine. Vezi cum participăm la propria noastră punere?

Trebuie să întoarcem foaia. Trebuie să nu mai etindem că noi suntem cele care duc lipsă. Bărbații nevoie de noi la fel de mult, dacă nu chiar mai mult cât avem noi nevoie de ei. De ce ne reducem singure obiecte, apoi ne plângem că suntem tratate ca niște iecte? Când ne vom ridica la valoarea zeițelor care ntem cu adevărat, vom cere și vom primi respectul pe re îl merităm. Trebuie să ne dăm seama că s-ar putea nu fi fost înzestrate biologic cu putere fizică, dar avem noi ceva de care viața are cel mai mult nevoie pentru a pravieții – ovulele.

Prădător și pradă

Când aveam șase sau șapte ani, mi-am dat seama că buie să mă apăr de bărbați și mi-am spus că trebuie să un războinic ninja, deși nu aveam nicio idee cum să fiu.

La vârsta de doisprezece ani, eram deja molestată de doi bărbaţi din familie şi fusesem atinsă în autobuze, în trenuri, dar şi la evenimente din familie, de câteva zeci de bărbaţi străini. Având o culoare a ochilor şi a pielii pe care oamenii din ţara mea o râvneau, am primit o atenţie nejustificată. Pe măsură ce am crescut şi sânii mi-au înmugurit, am fost ţinta nenumăratelor avansuri ale bărbaţilor. Atenţia pe care am primit-o a fost excesivă, mai mult decât ar trebui să suporte orice copil, şi a generat în mine o prudenţă faţă de bărbaţi.

Mama mea ignora ceea ce trăiam. Nu avea idee că eram o ţintă uşoară şi o pradă pentru băieţi şi bărbaţi tineri. Cum a putut să nu vadă? Când i-am spus, mai târziu, prin ce am trecut, a fost îngrozită. Ea nu trecuse prin acea atenţie nedorită din partea băieţilor, deoarece fusese protejată de părinţii ei stricţi. În spatele părinţilor, ea însăşi a crescut suprimată sexual. Fără să ştie de dinamica bărbat-femeie din lumea reală, ea nu şi-a dat seama că trebuia să mă protejeze împotriva instinctelor prădătoare ale bărbaţilor care mă înconjurau.

Când o anume rudă de sex masculin, căreia îi „alunecau" mâinile, petrecea noaptea la noi, dintr-un motiv sau altul, eu mă înfăşuram în pătură din cap până în picioare, ca un cârnat, prefăcându-mă că sunt moartă. Nu a funcţionat niciodată. Totuşi, aveam tupeu. Odată, l-am împins de pe mine, l-am lovit între picioare şi am fugit în camera mamei mele. Nici mai târziu, când l-am ameninţat că-i voi spune mamei, tot n-a încetat. Mă ştia – mă observase bine. Nu mă lăsa inima să le fac rău părinţilor şi să-i umplu de angoase. Precoce şi empatică, am decis că sunt suficient de puternică şi mai bine mă descurc singură cu aceste agresiuni, decât să le spun părinţilor mei. Am intuit că nu vor putea rezolva problema. Lucrul acesta a însemnat că bărbatul care mă atingea a câştigat. Am tăcut. Curând, m-am resemnat în faţa atenţiei lui pe care nu mi-o doream, urmată de cea a altora.

Tragedia nu stă doar în faptul că aceşti bărbaţi i-au făcut ceea ce i-au făcut unei tinere fără apărare, aşa cum fac bărbaţii cu milioane de femei din întreaga lume. Adevărata tragedie este că mamele, mătuşile şi profesoarele noastre nu ne spun cum să ne pregătim pentru toate astea. Nimeni nu mi-a spus că sunt o pradă, dar îmi doresc să mi fi explicat cineva. Îmi doresc ca cineva să mă fi ţinut de umeri, să mă fi privit adânc în ochi şi să-mi fi spus: „Eşti o fată care va deveni femeie. De acum şi până la bătrâneţe, vei fi totdeauna vânată. Nu toţi bărbaţii văd femeile ca pe pradă, dar mulţi o fac. Să-ţi dai seama de asta va fi în avantajul tău. Îţi va oferi putere. Nu e nimic pentru care să te simţi prost – este doar calea naturii. Dar ştiind asta, nu vei fi luată prin surprindere. Vei fi vigilentă, mereu prezentă. Te vei proteja cât de înţelept vei putea, ştiind că, chiar şi atunci când o faci, vei cădea pradă avansurilor nedorite. Când vei trece prin asta, trebuie să-ţi chemi surorile sau pe una dintre noi. Trebuie să ceri ajutor. Trebuie să vorbeşti şi să te exprimi împotriva oricărui abuz. Nu este nicio ruşine să fii victima unui prădător. Nu este vina ta dacă se întâmplă acest lucru. Statura ta mai mică te face să fii o pradă gata pentru bărbatul care nu şi-a îmblânzit instinctele. Dar asta nu te face victimă pe viaţă." O, cât îmi doresc ca cineva să fi normalizat lucrurile prin care am trecut, ca să mă simt liberă să-mi exprim confuzia. Cultura nu mi-a oferit spaţiu pentru a vorbi, aşa că scriu aceste cuvinte acum, pentru a le permite mamelor şi fiicelor să treacă altfel prin experienţe similare.

Susţin eu prădătorul? Bineînţeles că nu. Vezi tu, nici măcar nu este vorba despre prădător. Este vorba despre noi, prada. Înţelegându-ne statutul în ceea ce se numeşte viaţă, ne putem elibera. Ar fi o greşeală să pretindem că lucrurile stau altfel. Înţeleg cum această descriere a femeii ca pradă te-ar putea deranja – totuşi, faptul de a fi pradă nu trebuie să ne transforme în victime. Victima este o mentalitate. E un lucru cât se poate de real să fii victima prădătorilor, aşa cum mi s-a întâmplat mie când eram

mică. Nu este vorba de imaginație sau poveste. Dar, după ce mi-am depășit trecutul, nu mai trăiesc în conștiința victimei. După cum am mai spus, există o mare diferență între a fi victima unei infracțiuni – așa cum ni se întâmplă multora dintre noi și vorbim despre asta – și a trăi în conștiința victimei. Trebuie să fim conștiente de diferență.

Alte animale nu protestează dacă sunt etichetate ca *prădător* sau *pradă*. Aceste etichete se referă doar la cine este vânătorul și cine este vânatul. Animalele neumane știu unde le e locul în lanțul trofic și, în multe feluri, par să accepte acest lucru. Ele își dezvoltă simțuri ascuțite și abilități de vânătoare pe baza acestei conștientizări. Își protejează puii și își supraveghează haitele cu o pricepere de invidiat și fac acest lucru deoarece instinctele lor se nasc din conștiința a cine sunt. Desigur, unii bărbați nu au ieșit niciodată la vânătoare de femei și s-ar sustrage imediat de la o asemenea propunere. Însă ideea este că bărbații sunt *predeterminați* să fie vânători. Radarul lor, indiferent dacă se acționează pe baza lui sau nu, este mereu în căutarea unei femei atrăgătoare.

Majoritatea femeilor s-au săturat până peste cap să fie pradă. Este de-a dreptul epuizant, frustrant și, uneori, chiar enervant. Pe lângă faptul că este umilitor, ne face și să ne simțim vulnerabile. Fie că suntem abordate direct sau nu, adevărul este că suntem mereu pradă, în tăcere. Să ne luăm un moment pentru a recunoaște cât de agravant este pentru noi, femeile, să fim în permanență pe radarul sexual al bărbaților. La magazinul alimentar, la sala de sport – la *sala de sport*! În avion, în mall, în club, la slujbă. Oriunde mergem, suntem vânate. Simțim privirile asupra noastră în mod constant și, uneori, simțim chiar și mâinile. Știu oare bărbații cum e să fii pradă în mod constant? Au ei cea mai vagă idee?

Zilele trecute eram într-un lift cu două dintre prietenele mele, când a intrat un tânăr. A pășit în liftul în care noi eram deja și nici măcar nu și-a ridicat privirea

un telefon. Când a coborât din lift, eu și prietenele mele ne-am minunat de ușurința cu care s-a lăsat înconjurat de trei femei. Fiecare dintre noi știa că, dacă lucrurile ar fi stat invers și ar fi intrat una dintre noi într-un lift cu trei bărbați, s-ar fi simțit foarte diferit. De câte ori a trebuit să mergem pe un traseu mai lung, deoarece ne era frică de vreo scurtătură mai retrasă? De câte ori am răsuflat ușurate când, plimbându-ne noaptea printr-un parc, am văzut și femei, nu doar bărbați?

La un anumit nivel, bărbații știu că sunt prădători. Știu, de asemenea, că nimeni nu îi vânează pe ei. Ce imensă ușurare și eliberare trebuie să fie. Nici nu-mi pot imagina o zi din viață cu o astfel de libertate. Femeile trebuie să fie în permanență vigilente. Aceasta este soarta noastră ca femei și, cu cât acceptăm mai repede acest lucru fără victimizare, cu atât mai bine.

În ciuda faptului că știm că suntem vânate, încă nu suntem pe deplin conștiente de *cât de* vânate suntem. Dacă ai impresia că există un bărbat care te privește, fii pregătită să descoperi că probabil mai sunt încă zece, doar că pur și simplu nu ești conștientă de ei. Dacă am înțelege acest fapt, am deveni mai puternice înconjurându-ne, cât mai mult posibil, de surorile noastre în situații periculoase. Când ni s-ar întâmpla ceva nepotrivit, deoarece nu avem controlul suprem asupra celor pe care îi întâlnim, am putea vorbi și am primi ajutorul de care am avea nevoie.

Multe dintre noi confundă actul de a fi prădată cu grijă. Ne gândim: „Vai, este atât de îndrăgostit de mine. Crede că sunt frumoasă, asta înseamnă că este serios cu mine!" Sau ne putem spune: „Cred că mă place, pentru că mi-a cumpărat flori." Prea puțin ne dăm seama că toate acestea fac parte din vânătoare. Nu ne place pe noi neapărat mai mult decât o va plăcea pe următoarea femeie pe care o va vâna. În ochii lui, femeile nu sunt cu mult diferite de marfa din vitrina unui bufet, iar el se plimbă pe lângă vitrină, căutând ceva ce este gata să fie servit. Știu că

sună cam vulgar, dar întreabă-i pe majoritatea bărbaților iar ei vor recunoaște că este adevărat – bărbații singuri, adică. Bărbații căsătoriți nu și-ar face niciodată harakiri fiind atât de cinstiți.

De prea multe ori cădem pradă iluziei că atenția unui bărbat înseamnă că îi pasă. Când ne urmărește, credem că este cu adevărat interesat. Apoi, când bărbatul ne părăsește după o partidă de sex, ne plângem de asta. Însă nu ne dăm seama că nu le-a păsat niciodată cu adevărat de noi, ci doar am fost pradă. Asta e greu de acceptat, dar este vital să le învățăm pe fiicele noastre, nu-i așa?

Neînțelegând natura vânătorii, femeile se îndrăgostesc de bărbați indisponibili și rătăciți, sau sunt rănite atunci când bărbatul pe care îl iubesc acordă atenție altcuiva. Nici nu mai știu câte femei au venit la mine, plângându-se de bărbații cu care se întâlneau. Nu le venea să creadă cum bărbații își vedeau de viața lor după ce s-au culcat cu ele, chiar și după ce au fost împreună o vreme. Femeile nu înțeleg și o iau personal. Plângem cu sughițuri, ne pierdem nopțile și ne transformăm în epave anxioase. Dacă am înțelege psihobiologia masculină, nu ne-am mai pierde timpul vărsând lacrimi inutile. Ne-am înarma cât mai mult posibil, ca să nu fim vânate. Am alege mai atent cu cine ne petrecem nopțile. Am pune întrebările corecte și nu ne-am lăsa amăgite de trandafiri și de vorbe dulci. Am înțelege care este natura vânătorii și ne-am juca rolul în mod inteligent.

Chiar dacă ne dăruim celui mai demn pretendent, tot nu ar trebui să o facem niciodată fără să fim conștiente de ceea ce înseamnă asta cu adevărat. Pe măsură ce evoluăm, acesta ar deveni unul care și-ar înțelege propria psihobiologie masculină și ar deține-o pe deplin. Un astfel de bărbat nu se va folosi de o femeie, fără să-i dezvăluie care sunt intențiile sale.

Motivul pentru care multe dintre noi pretind că sunt înșelate de bărbații din viața lor este că sunt naive. Le

permitem bărbaților să ne vrăjească, fără să ne dăm seama că suntem, cel mai probabil, pur și simplu un mijloc pentru atingerea un scop. Este fiecare bărbat de pe pământ așa? Nu, dar majoritatea sunt.

Aceasta nu se presupune a fi o demascare a bărbaților, ci pur și simplu o invitație pentru femei să înțeleagă ce li se întâmplă atunci când se simt respinse. De cele mai multe ori, are legătură mai puțin cu ele personal și mai mult cu natura dinamicii dintre vânător și vânat. În momentul în care înțelegem acest lucru, suferim mai puțin.

Înțelegerea partenerilor noștri de sex masculin în ceea ce le privește determinarea biologică înseamnă să înțelegem cu cine avem de-a face. Nu se pune problema dacă ne place sau nu, ci este mai mult o chestiune de înțelegere a realității. Asta ne permite să facem alegeri pline de forță. Cu cât mai mult înțelegem bărbații cu care împărțim planeta, cu atât ne întărim mai mult cu înțelepciune și ne redobândim libertatea interioară.

Înțelepciunea diferențelor dintre noi

Una dintre problemele fundamentale pe care le-am observat în relații pornește de la ideea că bărbații și femeile ar trebui să fie la fel. Pe măsură ce am învățat mai multe despre structura noastră inevitabilă, am ajuns să realizez că această idee este o fantezie. De fapt, iluzia că ar trebui să fim asemănători este cea care provoacă o mare parte din suferința pe care o vedem în relațiile dintre bărbați și femei.

Când intrăm într-o relație intimă bărbat-femeie, este firesc să experimentăm diferențele majore dintre noi. Într-adevăr, acest lucru este adevărat pentru orice relație, însă este mai evident în diada bărbat-femeie. După cum

am subliniat mai devreme, determinarea noastră este atât de diferită, încât este aproape o iluzie credința că am putea fi pe aceeași lungime de undă. Când nu ne putem conecta, nevoile noastre rămân nesatisfăcute. Intrăm într-o stare de nemulțumire. Neliniștite, fie mergem spre interior, prin depresie, fie spre exterior, posibil prin rătăcire. Această deconectare ne provoacă adesea suferință. O mare parte din această suferință este inutilă și ar dispărea dacă am înțelege că problema noastră fundamentală nu constă în încercarea de a ne împerechea cu sexul opus, ci în fantezia că ar trebui să experimentăm viața în exact același mod.

Suntem fără doar și poate dimorfi. Adică, există două forme distincte ale speciei noastre – masculin și feminin. Acest lucru este valabil nu numai pentru diferențele noastre fizice și sexuale, ci și pentru diferențele noastre psihologice, emoționale și spirituale. Să pui doi oameni atât de diferiți sub un singur acoperiș și să îi separi de seva comunității este, în cele mai multe cazuri, o rețetă pentru dezastru.

Împerecherea dintre bărbați și femei în unități monogame în jurul unui nucleu pe termen lung poate fi una dintre cauzele fundamentale ale disfuncției relaționale, violenței domestice și divorțului. Când pui doi adulți dismorfici, care sunt în mare parte inconștienți, într-un contract legal forțat, le ceri să-și rămână loiali unul altuia, indiferent dacă se mai atrag unul pe altul, apoi le ceri să crească copii împreună, indiferent de cât de diferite sunt filosofiile lor parentale, atunci ai o rețetă pentru eșec. Acesta este motivul pentru care majoritatea căsătoriilor se năruie și pentru care multe dintre cele care durează deseori se reduc doar la tranzacții comerciale și sociale.

Asta înseamnă că nu poate exista niciodată înțelegere în cuplu? Deloc. Eu vorbesc despre nemulțumirea des întâlnită în rândul cuplurilor, și nu despre vreun cuplu în sine. Cuplurile care doresc să depășească barierele culturale sunt cele care sunt dispuse să își deschidă relația către noi posibilități, atât sexuale, cât și emoționale. Sunt

dispuse să discute despre modul în care diferenţele lor sexuale se influenţează reciproc şi cum acest lucru duce la apropierea sau separarea emoţională. Cei din astfel de cupluri pot acţiona conştient şi deliberat la nevoile sexuale şi emoţionale ale partenerilor, permiţând unei varietăţi de surse care pot merge dincolo de diada monogamă pentru a îndeplini aceste nevoi, fără gelozia sau posesivitatea care obstrucţionează armonia cuplului tradiţional.

Îndepărtându-ne de comunitate în izolarea din jurul nucleului, trăim şi mai departe de tribul nostru şi punem şi mai multă presiune asupra partenerilor noştri pentru a îndeplini toate nevoile care erau iniţial menite să fie satisfăcute de toţi cei din sat. Până nu recunoaştem această descentrare şi până nu trăim în comunităţi, la fel ca toate celelalte animale, ne vom simţi în continuare singuri şi lipsiţi de drepturi.

Formarea unei perechi nu înseamnă începutul şi sfârşitul conexiunii emoţionale şi al susţinerii sexuale. Este pur şi simplu neviabil să-i cerem unei singure persoane să răspundă tuturor nevoilor noastre emoţionale şi sexuale. Pentru îndeplinirea unora dintre acestea, uneori este posibil să trebuiască să ne bazăm pe alţii din comunitatea din care facem parte. Acesta este un debuşeu sănătos. „Externalizăm" aceste nevoi nu din rebeliune beligerantă, ci dintr-o acceptare înţeleaptă a faptului că partenerul nostru s-ar putea să nu aibă aceleaşi impulsuri ca noi. Când ne permitem satisfacerea nevoilor printr-o varietate de moduri, ne angajăm în relaţiile primare cu mai mult entuziasm şi plenitudine. Iar cel mai bun mod de a face acest lucru este prin apartenenţa la o comunitate mai mare.

Kibbutz[9], satele şi alte comunităţi conştiente există de mult timp şi continuă să existe în întreaga lume. Astfel

9 Un tip de comunitate, original agrară, care există exclusiv în Israel. Prima comunitate de acest fel, Deganya Aleph, a fost fondată în 1910. Astăzi, există peste 270 de kibbutzuri în tot Israelul, mult mai diversificate decât la începuturi, iar multe dintre ele sunt private (n. tr.).

de grupuri înțeleg importanța esențială de a locui într-un spațiu comun, cu resurse și relații comune. Copiii sunt crescuți de o rețea vastă de adulți, ceea ce le permite să-și creeze propria rețea interdependentă. În acest fel, copiii se pot baza pe mai mulți adulți pentru a-i crește și nu trebuie să se bazeze doar pe limitările tatălui biologic sau mamei lor biologice. Și pentru adulți, tribul oferă o gamă mai largă de opțiuni pentru ieșirile și împlinirile emoționale și sexuale. Atunci când comunitatea își stabilește intenția împărtășirii sacre, adulții sunt capabili să gestioneze mai multe relații, fără să se lovească de elementele de proprietate și control care afectează diada tradițională.

Nu am spus asta pentru a elogia astfel de comunități ca fiind utopice, ci pentru a recunoaște faptul că toate animalele, inclusiv oamenii, au trăit, de-a lungul istoriei, în astfel de moduri comunitare. Diada monogamă actuală din jurul nucleului este o invenție modernă, una care a cerut multe costuri psihologice, sexuale și emoționale severe atât din partea individului, cât și a familiei. Înclinația sa spre dezintegrare și disfuncție nu e din cauza lipsei de moralitate sau de efort, ci din cauza îndepărtării sale de natura noastră inerentă, ca ființe biologice și comunitare.

Comunitățile spirituale conștiente au fost unul dintre factorii esențiali de transformare din viața mea. Când folosesc cuvântul *conștient*, mă refer la un conștient intenționat și creat în mod deliberat. Când suntem alături de familia sau de prietenii noștri vechi, adesea există un sentiment de obligație și datorie. S-ar putea să existe și sentimentul unui scop nearmonizat, care nu există într-o comunitate conștientă. Într-o astfel de comunitate, oamenii se adună dintr-o viziune și misiune comune. Adesea, vorbesc într-un limbaj comun, unul pe care sufletul îl înțelege, și se reunesc cu scopul transformării și al conexiunii interioare – fie că sunt doar emoționale sau că este implicată și o componentă sexuală suplimentară.

Cum să găseşti o astfel de comunitate conştientă? Primul lucru pe care-l ai de făcut este să-ţi fie limpede intenţia ta din interior. Pe măsură ce începi să-ţi armonizezi propriul discurs, propriile comportamente şi acţiuni, te ramifici spre exterior. Începi să te alături grupurilor care reflectă această armonie. În viaţa mea, am început să „petrec timpul" în comunităţile de oameni a căror înţelepciune am admirat-o, apoi mi-am creat propriile spaţii de adunare, la care oameni din întreaga lume ar putea participa. Prin aceste conexiuni intenţionate şi conştiente, mi-am permis să fiu autentică. Participarea la astfel de comunităţi necesită acţiune. Nu este un proces pasiv, pe care să-l aştepţi. Trebuie să urmăreşti aceste conexiuni. Noi, ca femei care ne trezim, trebuie să ne dedicăm trecerii de la pasivitate la acţiune. În timp ce facem acest lucru, ne îndepărtăm de ceea ce nu ne mai serveşte şi ne îndreptăm spre ceea ce o face.

Pe măsură ce facem aceşti paşi conştienţi, începem să ne conturăm vieţile pentru a reflecta, în sfârşit, tot ceea ce simţeam în suflet, dar abia acum suntem suficient de curajoase să arătăm. A trăi printre cei care sunt în armonie cu esenţa noastră interioară nu este doar un dar pe care ni-l oferim, ci este dreptul nostru ca fiinţe deşteptate.

Partea a patra

SPARGEREA MATRICEI



12

Adevăr sau ficțiune?

În păcura de minciuni, nu putem ști adevărul,
Într-o mlaștină de rușine, nu putem cunoaște suveranitatea,
Într-o încrengătură de duplicitate, nu putem cunoaște autenticitatea,
Multe din ce-am fost condiționate să credem sunt false,
Misiunea de căutare a esenței începe odată cu această descoperire.

Minciunile pe care ni le îndrugă cultura n-au început cu noi. Ele s-au infiltrat în mințile părinților noștri și în mințile tuturor părinților dinaintea lor. Neavând niciodată șansa de a se trezi, părinții noștri au crezut orbește în aceste minciuni și ne-au crescut și pe noi să credem în ele. Ce s-a întâmplat în continuare a fost crucial. Am absorbit acele voci ca fiind *ale noastre*. Acum, acele voci sunt vocile noastre. *Nu le putem deosebi unele de celelalte.*

Noi, femeile, ne-am pierdut într-un vârtej de credințe, în mare parte nefirești. Pentru că natura noastră presupune să-i facem pe alții să se simtă bine și să ne supunem nevoilor celor dragi, nu-i punem la îndoială. Îi urmăm prosteşte, învelindu-ne în credințe false.

Când am început procesul conștientizării, aproape că nu mi-a venit să cred că era posibil să gândești diferit.

Era de neconceput pentru mine să am o asemenea voință în privința acelor voci. Am crezut că destinul meu era să cred că ele eram eu. Doar când am realizat că aceste voci sunt minciuni am reușit, încet, să mă detașez de ele.

Condiționarea noastră este la fel de profundă și omniprezentă cum este oceanul pentru pești. Nici măcar nu știm că suntem condiționate. Suntem profund îndoctrinate, încă din primele zile ale vieții, așa că e firesc să credem că așa funcționează lumea. Dacă părinții ne-ar fi spus să ne rugăm la porcușorul mov care se ascunde în cer, am fi făcut-o. Dacă ne-ar fi spus că lumea are formă de triunghi, am fi crezut și asta.

Îmi plăcea la nebunie un joc pe care-l juca fiica mea când era mică. Se numea Adevăr sau Ficțiune. La școală, învățase diferențele uriașe între cele două. Adevărurile sunt ușor de verificat. Soarele este fierbinte, pământul este rotund, pantoful este albastru, peretele este galben. Fapte – clare, vizibile, reale. Natura nu are nevoie de credințe ca să fie adevărată. Ploaia este ploaie, iar gravitația este gravitație. Pământul se rotește și se învârte în jurul soarelui. Anotimpurile se schimbă. Oceanul are valuri sau este liniștit. Soarele produce căldură și lumină. Aceste realități nu pot fi contestate, prin urmare, n-ai în ce să crezi. Nimeni nu întreabă: „Crezi că plouă acum? Crezi că soarele ne dă lumină?" Natura e ce e. Nu creăm războaie în jurul ei, și nici secte sau grupuri.

Este atât de evident și dureros de clar că aceste convingeri ale noastre sunt doar atât – *convingeri*. Nu ne lasă să vedem ce e chiar în fața noastră. Ficțiunea este orice, numai fapte nu. Este subiectivă și personală. Ficțiunea include credințe și dorințe, idealuri și speranțe – castele de nisip, povești pe care noi, oamenii, le creăm și de care ne agățăm.

Pe măsură ce ne trezim, realizăm cât de puțin sunt procesele noastre de gândire bazate pe fapte și cât de mult pe ficțiune. Doar spunând „eu cred" zicem în esență

vorbesc despre ceva fictiv". Dacă ar fi fost bazat pe adevăr, n-ar mai fi trebuit să credem. Ar fi fost chiar în faţa ochilor noştri şi toată lumea ar fi putut să observe, să simtă, să atingă şi să vadă. N-ar fi fost nicio discuţie.

Buddha a înţeles că aceste credinţe sunt idealuri false de care ne agăţăm, pentru că minţile noastre sunt prea slabe pentru a concepe realitatea lucrurilor, aşa cum sunt ele în fapt. Oamenii cred în tot felul de lucruri. Hinduşii cred în zeul-maimuţă şi în zeul-elefant. Evreii cred că ei sunt „poporul ales". Alţii cred în rostirea diverselor rugăciuni, cu nişte talismane care să le schimbe norocul. Majoritatea oamenilor au o convingere, o poveste despre vreun aspect al vieţii sau morţii. Pe acele convingeri construim zeii în care alegem să credem, pe care-i servim şi care devin baza realităţii noastre cotidiene.

Buddha a mai spus şi că viaţa este *maya*, adică o iluzie – lucrurile nu sunt ceea ce par. Ce a vrut el să spună era că trecutul, condiţionările şi moştenirile noastre emoţionale unice ne colorează percepţia. Necunoaşterea lor ne face să simţim că ceea ce credem e real, dar mare parte din ce vedem este modul în care am fost condiţionaţi de la bun început să vedem. Vedem lucrurile aşa cum ne spune gândirea noastră că sunt, şi nu aşa cum sunt ele cu adevărat.

Cultura şi, în special, patriarhatul, sunt înspăimântate până în măduva oaselor de femeia trezită spiritual şi puternică. Ea este o ameninţare pentru statutul lor. O femeie care nu mai este docilă, tăcută, servilă şi dependentă? Care nu mai e dispusă să-şi compromită valoarea pentru confortul şi starea de bine a altcuiva? Care nu mai e dispusă să se mulţumească cu locul al doilea decât atunci când alege ea, în mod conştient, s-o facă?

Acea femeie?

Ştii ce putere poartă în ea? Este o forţă cu care nu vrei să te pui. Este o femeie care a gustat din nectarul propriei acceptări. Este de neoprit. Niciuna dintre vechile metode

nu mai funcţionează. Vede dincolo de toate iluziile. Atunci când viaţa ei îi atinge pe alţii, simt şi ei această libertate în vieţile lor. Curând, toţi sunt eliberaţi să trăiască în adevăr. O astfel de stare nu-l poate răni niciodată pe celălalt, pentru că fiecare esenţă este respectată. O femeie care-şi onorează propria esenţă are puterea de a vindeca lumea cu adevărat.

Să te trezeşti înseamnă să nu mai joci pe melodia cântată de lumea din afară şi, în schimb, să începi să te exprimi în funcţie de lumea interioară. Odată ce înţelegem că am trăit o *idee* a cine suntem, şi nu adevărul a ceea ce suntem, începem să desprindem toate straturile care nu se potrivesc cu eul nostru autentic.

O minciună disfuncţională

Majoritatea am fost crescute într-un regim strict de mituri, credinţe şi iluzii, ţesute de părinţi şi de cultură. În cele mai multe cazuri, părinţii noştri au fost şi ei pionii culturii. În consecinţă, propriile minţi erau îmbibate de orice credinţă cotidiană din mediul în care trăiau. Fără să se gândească dacă erau corecte, logice, rezonabile, conştiente sau nu, ci pur şi simplu le ingerau ca fiind ale lor. Şi au ajuns în biberoanele noastre şi în mâncarea de bebeluşi, alături de alte ingrediente la fel de familiare ca aerul pe care-l respiram. Nimeni nu a căutat să conteste sau să sfideze statu-quoul.

Dacă o cultură spune că e sănătos să bem doi litri şi jumătate de lapte pe zi şi să mâncăm patru ouă la fiecare mic dejun, urmăm orbeşte acele sfaturi. Sau mâncăm pui, şobolani sau melci. Până la urmă, care e diferenţa? Totul este doar condiţionare. În unele ţări se mănâncă picioare de păianjen şi greieri, nu pentru că sunt ei mai ciudaţi, ci pentru că aşa au fost crescuţi. Pentru o altă cultură poate

ți ciudat să mănânci pui. Odată ce înțelegem că totul e o chestiune de programare, vedem cum majoritatea algoritmilor copilăriei noastre au fost manipulați de o cultură care a profitat mult de pe urma propagandei.

Să ne gândim la inocenta Zi a Îndrăgostiților, în care am fost mânați de ideea de romantism și curtare. Trandafiri, bijuterii, cine romantice la lumina lumânărilor, felicitări, baloane, ursuleți de pluș și bomboane de ciocolată, toate se vând ca simbol al acestei ocazii, oferindu-le femeilor falsa idee că sunt, cumva, iubite și prețuite dacă partenerul le face astfel de cadouri pline de romantism. Cu siguranță că și bărbații au căzut în capcană, simțind presiunea că trebuie să le ofere partenerelor lor o zi cu surle și trâmbițe. În consecință, apar buchete uriașe de flori, uneori cuplate cu cadouri luxoase care sărbătoresc iubirea. Ne predăm credinței că iubirea trebuie să fie sărbătorită în felul acesta, fără să ne dăm seama că suntem pioni ai unui sistem uriaș, care câștigă milioane de dolari.

Același lucru se aplică și industriei de diamante, care a profitat și ea mult de pe urma ideii de iubire și romantism. De Beers[10] și pionierii exploziei industriei de diamante au reușit să transforme percepția asupra acestor pietricele ca fiind cele mai de preț bijuterii. Acesta este un alt exemplu al modului în care ne-am lăsat păcăliți de obiceiurile sistemului, fără să realizăm că suntem fraieriți de consumerism.

Majoritatea suntem crescuți cu credințe specifice. Când suntem mici, inocența și naivitatea noastră ne fac să credem orice ne spun părinții, de la Moș Crăciun, la Zâna Măseluță, la trifoiul cu patru foi. Nu ne imaginăm nicio secundă că pășim în falsuri care ne vor înlănțui și ne vor modela psihologia zeci de ani de-acum încolo.

10 Una dintre cele mai mari companii de minerit și extracție a diamantelor din lume (n. red.).

E important să ne învățăm copiii ce e real. Nu trebui să-i privăm de Zâna Măseluță sau să îl furăm pe Mo Crăciun, dar trebuie să știe ce este real și ce nu. Dacă a văzut filmul *The Truman Show*, știi exact la ce mă refer. despre un bărbat care trăiește într-un reality show simul și nu-și dă seama de asta până când devine adult. Sunter ca Truman în propria noastră emisiune.

Desprinderea fațadei culturale

Mai târziu în viață, unii dintre noi îndrăznesc s recunoască: „Hei, toate astea n-au niciun sens." Deseor rezultatul este răzvrătirea și este unul dintre motivel pentru care părinții și adolescenții au ciocniri de opinii Stadiul adolescenței începe atunci când copilul iese de su vraja părinților și realizează pentru prima dată în viață c i s-au vândut numai gogoși.

În copilărie credeam cu ușurință că tot ce ni spunea fusese testat și încercat. Nu știam că sisteme din care facem parte sunt inconștiente, conduse de fric corupte și că mare parte din ce vedeam în reviste și la știi era o minciună. Nu ne puteam imagina că liderii noșt ne-ar putea manipula sau că guvernele în care aveam atâ încredere ne-ar trăda. Și cel mai mult dintre toate, nu r venea să credem că propriii părinți ar cădea în plasa lo urmând să ni le bage pe gât.

Când adolescenții încep să vorbească și să sfidez autoritatea părinților sau tradițiile culturale în care a fost crescuți, deseori sunt certați și catalogați drept „lipsi de respect". Când am început să mă trezesc, la vârsta c douăzeci și doi de ani, am realizat că mare parte din ce(ce gândeam că era adevărat era doar un conglomerat credințelor moștenite de la părinți și de la cultură. Atun(*eu* cine eram? *Eu* în ce credeam? Eram doar un prodi

mijutorat al copilăriei mele? Orice pe lumea asta putea fi crezut? Am început să pun la îndoială tot – și vreau să zic, chiar tot. Cu cât mai mult mă îndoiam, cu atât mai mult realizam că tot ce am fost învățați despre noi înșine și despre realitate este o iluzie și nimic mai mult.

Când ni se întâmplă ceva în viață, în loc să trăim experiența așa cum este ea, instinctul nostru e să creăm povești în jurul ei. De exemplu, dacă am fi în vârful unui munte și am privi un apus extraordinar, ne-am minuna de norocul care ne-a lovit și am eticheta ziua respectivă ca o zi bună. În mod asemănător, dacă am urca pe același munte în altă zi și am fi atacați de un lup sau am fi prinși într-o furtună oribilă, am putea cataloga ziua respectivă ca fiind cea mai rea din viața noastră. În funcție de povestea pe care o creăm despre acea zi, ne-am putea întoarce pe munte mai des sau nu ne-am mai întoarce deloc. Realitatea este că ambele zile au fost niște zile normale.

La fel se întâmplă și în relații. În funcție de problemele pe care le aducem cu noi din copilărie, ne proiectăm permanent trecutul și prezentul și creăm filme mentale în jurul lor, inventând inamici și aliați, în funcție de proiecțiile noastre. Asta nu înseamnă că nu există dușmani. Tot ce spun e că mare parte din ce credem că vedem spune mai multe despre *cum gândim noi*, decât despre realitatea în sine.

Viețile noastre nu sunt chiar viețile noastre, dar se bazează pe *convingerile* pe care le avem despre viețile noastre. Poți să-ți imaginezi câte oportunități am pierdut din cauza convingerilor greșite? Câți munți n-am urcat, pe câte drumuri n-am mers, câți oameni n-am reușit să cunoaștem? Am văzut în terapie mulți oameni care-și leagă viețile de convingeri care sunt complet false și care elimină din calea lor aventura vieții, pentru că mințile lor nu le permit să se aventureze în afara cuștii.

Cum ar fi să fii crescut fără credințe? Să nu trebuiască să credem în nimic. Credem doar pentru că ne e prea teamă

să cunoaștem realitatea așa cum *este*. Realitatea este efemeră, iar acesta este un fapt mult prea dificil pentru ca oamenii să-l înțeleagă. Dacă viața este trecătoare, atunci adevărul este că toate încercările noastre de a o controla sunt, în final, inutile. În final, toți vom muri și nu avem nicio idee cum sau când. A, și de-asta ne formăm credințe ca să ne ofere un *raison d'être*. Ne formăm credințe pentru a ne *preface că avem controlul asupra naturii incontrolabile* a vieții. Credințele ne mai domolesc anxietatea provocată de faptul că nu suntem nimic altceva decât un fir de nisip. Pentru mine, acesta este un fapt revigorant, care-mi permite să mă înțeleg la un nivel mai profund. Pentru altcineva, ar putea fi o realitate abisală, care trebuie evitată cu orice preț.

Viața e plină de necunoscute. Nu știm de ce cineva se naște într-o casă plină de bogății, iar altcineva se naște sărac și bolnav. Uneori, hindușii cred, în mod simplist, că aceste diferențe din viețile noastre vin din modurile în care ne-am trăit viețile anterioare. Problema cu această abordare este că există prezumția de bun sau rău. În unele cercuri, oamenii bogați sunt automat considerați buni, iar cei săraci sunt considerați răi. Această mentalitate duce la prejudecăți și stereotipuri. Adevărul este că nu știm de ce cineva se naște în anumite circumstanțe. Pur și simplu, așa se întâmplă.

Frica de a nu deține controlul asupra vieții și morții ne face să-l căutăm în tot felul de moduri. Un mod predominant prin care am făcut asta a fost să creăm instituții. Acestea au reguli și norme la care aderăm și care ne permit să simțim că avem controlul. Însă nu ne dăm seama că acestea sunt castele de nisip. Le oferim credibilitate pentru că fără ele ne-am simți complet lipsiți de control.

În loc să pătrundem în adevărul naturii realității, care *este* în afara controlului nostru, ne creăm realități surogat, care ne permit să ne simțim ca și cum am ști.

Aici se întâmplă marele jaf, marea iluzie. Credem că știm lucruri când, de fapt, nu știm.

Deoarece credințele variază în funcție de indivizi și culturi, realitatea noastră este subiectivă. Altfel, ne-am mirgaja în aceeași realitate, pentru că ar fi singura care ar exista. Faptul că toată lumea are propria perspectivă asupra realității este cea mai evidentă dovadă că tot – *tot*, fără excepție – iese la suprafață din realitatea subiectivă a unei persoane și a culturii din care face parte.

Atunci când nu vedem adevărul și preferăm să distorsionăm realitatea, chiar și sfidând știința sau obiectivitatea, ne îndreptăm spre locuri periculoase. Ne sărbătorim loialitatea pe care o avem față de credința noastră și o considerăm sacră. Cu cât mai loiali suntem, cu atât mai sfinți ne simțim. Doar atunci când începem să ne examinăm propria minte și ne dăm seama cât de mult a fost contaminată de credințe reușim să renunțăm la atașamentul pe care-l avem și să pătrundem într-un spațiu al eliberării, al luminii și al puterii interioare.

Separarea de convențional

Trezirea ne permite să realizăm că am fost prada unui sistem al lăcomiei. De la sistemul de educație, la industria frumuseții și la cea tehnologică, ni s-au vândut produse care ne calmează fricile. Pentru a prelua controlul asupra propriei vieți, trebuie să spargem codul matricei și să depășim presiunea de a ne supune ei. Doar atunci putem spera să ne eliberăm de mentalitatea de turmă, care ne-a înlănțuit pe majoritatea.

Eliberarea de credințe ne sperie pentru că ne face să ne întrebăm cine suntem noi fără ele. Credem că ne dau putere, când, de fapt, ne limitează. Credem că suntem

nimic fără credinţele noastre, când, de fapt, opusul este adevărat. Realizăm cine suntem doar atunci când ne dezbrăcăm de ele. În loc să descoperim că suntem nimic, descoperim că *ele* sunt nimic. În loc să descoperim că avem nevoie de ele pentru a supravieţui, realizăm că ne-au blocat evoluţia.

Cu cât mai mare e numărul de oameni care aderă la o credinţă, cu atât mai mari sunt şansele ca aceasta să fie falsă. Maselor le place să se conformeze. În general, sunt superficiale, banale şi deconectate de la vocea lor autentică. Dacă faci parte dintr-o masă, s-ar putea să descoperi că eşti înclinat să-ţi ascunzi vocea interioară pentru a fi parte din mulţime. În momentul în care începi să-ţi cânţi propria melodie, ieşi în evidenţă.

Să fii parte din mase nu e acelaşi lucru cu a face parte dintr-un trib sau dintr-o comunitate internaţională. Masele sunt pline de adepţi, nu de gânditori liberi. Un trib, o comunitate sau o adunare sunt exact opusul. Acestea îşi caută lideri şi provoacă fiecare individ să-şi urmeze propria cale, chiar dacă în spaţiul sacru al reţelei mai mari.

Atunci când ne trezim, alegem să trăim mai mult cu adevărul decât cu ficţiunea. Deseori, mă refer la acest fapt ca fiind un trai în funcţie de „ce este," nu de „ce ar fi" Ieşim din negare şi ne confruntăm cu viaţa într-un mod direct şi transparent. Refuzăm să ne reducem adevărul la tăcere, doar pentru că acesta îi face pe oameni să se simtă inconfortabil. Legătura noastră cu noi înşine este esenţială şi prea puternică pentru a mai fi ignorată.

Misiunea principală este să intrăm în comuniune cu realitatea, aşa cum se prezintă ea în faţa ochilor noştri, fără s-o distorsionăm, ca să integreze o poveste. Cu cât devenim una cu prezentul lumii în care trăim, cu atât păşim în momentul prezent. Cu cât trăim în momentul prezent, cu atât mai puţin suferim. Totul începe cu dorinţa noastră de a ne da jos ochelarii de cal şi de a începe să intrăm în comuniune cu realitatea vieţilor noastre, în locul

fanteziilor. E nevoie de mult curaj să vedem dincolo de pânzele matricei în care trăim, dar numai făcând asta le putem da deoparte și putem începe să ne vedem lumea într-o perspectivă clară. Până atunci, vom avea ochelari colorați de decepțiile culturii și vom menține percepții pline de iluzii.

Când vom începe să vedem felul în care am fost hrănite într-un regim fals de sisteme de credințe și că am trăit o viață de o inconștiență nedemnă, începem să ne luăm puterea înapoi. Odată ce ne revendicăm valoarea, ne permitem să ne îndepărtăm de tot ceea ce nu ne mai este de folos. Încetăm să mai dansăm după cum ne cântă alții și ne repunem validarea în propriile mâini. Nu va mai fi nevoie de nimeni altcineva din exterior care să ne valideze sau să ne considere demne. Noi vom fi suficiente pentru noi însene.

Acest gen de femeie avem toate potențialul să fim.

13

Minciunile despre dragoste

Atât de multe rele în numele iubirii:
Posesiune, trădare, control, nevoie,
Atât de multe „ar trebui", „când", „dar", „dacă", rostite pe tonul iubirii.
Aceasta nu este iubirea adevărată.
Acestea sunt minciuni în numele iubirii,
Acestea sunt minciuni care batjocoresc adevărata natură a iubirii.

Deşi dragostea nu este o instituţie, în sine, ideea noastră modernă despre ea le-a ţinut pe femei închise în cuştile lor. Când înţelegem de ce această idee a iubirii moderne mai mult ne ţine sclave decât ne eliberează, vom cunoaşte ce înseamnă să iubeşti cu adevărat pe altcineva şi, astfel, ne vom elibera de durerea prin care trec adesea relaţiile.

Cele mai multe dintre noi am fost crescute în epoca modernă cu noţiunea de basm de suflet pereche magic, cu care am putea trăi fericite până la adânci bătrâneţi. Ni s-a spus că două jumătăţi fac un întreg şi că există cineva conceput numai pentru noi, care este piesa care lipseşte din puzzle-ul nostru. Până când nu găsim pe acel cineva special, suntem incomplete şi, prin urmare, mai puţin decât ceea ce am putea fi altfel.

Vândute tocmai din această idee de „iubire până la adânci bătrâneți" pentru altcineva, diamantele sunt colectate ca simbol al angajamentului bărbatului față de femeie. Milioane de romane și de filme romantice se învârt în jurul ideii că îndrăgostirea este o experiență vitală și esențială, demnă de balade, poezii și musicaluri.

Fetițele și, în special, mămicile lor visează la o nuntă fastuoasă, pe care o așteaptă cu nerăbdare. Fiecare băiat cu care se întâlnește fata după vârsta de douăzeci și trei de ani este văzut ca un potențial soț. Pe măsură ce depășesc vârsta de douăzeci și cinci de ani, nevoia de a găsi partenerul perfect devine urgentă.

Căsătoria cu persoana potrivită implică să trăiești „fericit până la adânci bătrâneți". Există un plan clar pentru toată această „îndrăgostire". O astfel de iubire este extrem de orientată spre scop. Nu iubești de dragul de a iubi. Iubești de dragul de a-ți încredința viitorul celuilalt. Nu iubești pentru că așa îți dictează sufletul, iubești pentru că egoul tău dorește să mai bifeze ceva.

Întreabă-te, ai iubit vreodată doar de dragul de a iubi sau dragostea ta a fost întotdeauna influențată de un scop viitor? Dacă ești cu adevărat cinstită cu tine însăți și te uiți în urmă la relațiile din trecut, vei putea admite că, după câteva săptămâni sau luni de la întâlnirea cu partenerul tău actual, te-ai uitat la el sau la ea în termeni de material marital.

Tiparul funcționează cam așa. Fetei îi place un băiat sau o fată, se întâlnesc, iar fata caută un fel de angajament, cum ar fi un inel care să reprezinte căsătoria. Dacă partenerul nu se „angajează" – de exemplu, dacă nu-i cere fetei să se căsătorească cu el –, este considerat superficial în iubire. Credința generală este că, dacă partenerii se iubesc cu adevărat, se vor căsători, pentru că astfel își declară angajamentul final.

Ceea ce începe ca un sentiment pur din inimă se transformă rapid într-o tranzacție pentru viitor.

Am fost condiționate să rămânem într-o stare de lipsă și insuficiență. Dacă nu găsim pe cineva care să ne completeze, cădem în capcana suferinței inutile atunci când o relație nu se concretizează într-un angajament. Acest tip de plan ne ia dragostea, care este efemeră și fără formă, și o înghesuie într-o cutie nu doar rigidă, ci și bază pentru viitor. Prin urmare, suntem transferate din prezent, când trăim experiența din acel moment, în viitor, unde încercăm să controlăm necunoscutul.

Scenariul cultural ne spune *să ne îndrăgostim de cineva care ne completează*. Pe lângă implicația evidentă că nu suntem suficient de întregi fără celălalt, un alt mesaj mai insidios este că suntem dependente de acea persoană pentru identitatea noastră. Cel pe care îl iubim nu este doar receptorul iubirii noastre, ci face parte și din planul de a dobândi o nouă identitate ca persoană completă.

Implicațiile acestor credințe sunt de multe feluri. Permite-mi să-ți explic prin exemplul unui cuplu, Amy și Jacob. Amy este o empatică clasică. A venit la terapie plângându-se de relația cu partenerul ei de lungă durată, Jacob. Se plângea neîncetat de felul lui de a fi, narcisist și egocentric. Era ușor să fii de partea lui Amy și să-l transformi pe Jacob în dușman, deoarece în mod clar el nu avea nicio reținere în a-i încălca granițele și era insensibil la nevoile ei. Însă mi-am dat seama că, dacă voi fi de partea lui Amy, nu o voi ajuta pe ea să se transforme în persoana completă care trebuia să fie. Scopul era ca ea să înțeleagă ce rol psihologic îi cerea lui Jacob să îndeplinească pentru ea și cum eul ei incomplet perpetua acea dinamică.

— Cum îți dorești tu să fie Jacob și nu este? am întrebat-o.

— Răbdător, drăguț, iubitor, blând, a răspuns ea.

— Asemenea...? am rugat-o să completeze propoziția.

— Aşa cum ar trebui să se comporte un tată cu fiica lui, a răspuns imediat.

Motivul pentru care Amy nu reuşea să-l vadă pe Jacob cum era el de fapt era căutarea ei după un tată care să aibă grijă de ea. Atâta vreme cât ea ar fi avut această nevoie, ar fi rămas dependentă de o fantezie legată de cum ar trebui să fie partenerul ei, însă cum nu ar putea niciodată să devină.

— Cum te comporţi în preajma lui Jacob? am întrebat-o.

— Sunt fricoasă, mă tem să vorbesc, îl evit, a recunoscut ea.

Am întrebat-o dacă aşa obişnuia să se comporte şi în preajma tatălui ei şi a altor figuri autoritare.

— Sută la sută, a fost ea de acord. Am fost întotdeauna fetiţa cuminte, obedientă, care voia să le facă tuturor pe plac.

Amy încă se mai străduia să obţină aprobarea tatălui ei. Diferenţa esenţială pe care nu o putea recunoaşte era că Jacob *nu era* tatăl ei. Pentru că încă mai avea această nevoie în ea, se plimba de colo până colo, ca o fetiţă speriată, care caută aprobarea tatălui. Astfel, l-a distribuit pe Jacob în rolul tatălui său autoritar.

Jacob, la rândul său, este un bărbat care tinde să fie absorbit de sine şi egocentric, probabil exact ca tatăl ei. Lăsate în treaba lor, nu este nimic în neregulă cu aceste trăsături. Cu toate acestea, într-o relaţie, aceste trăsături sunt problematice, deoarece Jacob are tendinţa de a încălca graniţele celuilalt pentru a-şi satisface nevoile. Când cineva este într-o relaţie cu un partener precum Jacob, graniţele puternice şi respectul de sine sunt o necesitate. Dacă graniţele nu sunt stabilite în mod clar, cel care încalcă graniţele va exagera şi mai mult în tiparele comportamentale.

Amy crescuse cu un tată care nu-i recunoscuse niciodată granițele. Când era tânără, ea s-a adaptat capitulând în fața lui, din cauză că-i dorea afecțiunea și atenția. Tot ce știa să facă era să renunțe la limitele sale. S-a transformat în servitoarea perfectă, folosindu-se de această imagine pentru a obține aprobarea. Drept urmare, bărbații profitau deseori de ea și era frecvent abuzată. Jacob era doar încă unul dintr-un lung șir de astfel de bărbați cu care fusese intimă.

Deși credea că se îndrăgostește de Jacob, de fapt ea doar se încadra într-un tipar vechi. Nu recunoștea cine era cu adevărat Jacob, deoarece propriile ei nevoi neîndeplinite o determinau să poarte ochelari de cal. În timp ce-l căuta pe „tati", continua să joace rolul de „micuța neputincioasă". S-ar putea spune că se afla în propriul ei film. Dacă ar fi ajuns într-o relație completă cu ea însăși, i-ar fi recunoscut tendințele lui Jacob și fie nu s-ar fi întâlnit niciodată cu el, fie, dacă ar fi făcut-o, ar fi creat granițe sănătoase.

Amy nu este singura. Pentru majoritatea dintre noi, acest sentiment de „îndrăgostire" este de fapt o cădere înapoi în nevoie, posesie, control și familiaritate. Este dorința de a împlini ceva în noi. Credem că îl iubim pe celălalt, dar, în fapt, căutăm dragostea pentru propriul nostru ego. Ne imaginăm că suntem doi adulți care urmează să călătorească fericiți spre apus, fără să ne dăm seama că ne comportăm ca niște copii, nu ca oameni în toată firea. Vrem ca partenerul să termine proiectul propriei educații pe care nu l-am finalizat însă pe cont propriu. Suntem niște adulți care sunt, de fapt, niște copii mici din punct de vedere emoțional. În ciuda smochingului și a rochiei de seară, nu suntem bine echipați să petrecem cu adulții.

Când nu evoluăm pe deplin, ne proiectăm constant nevoile asupra celuilalt și permitem emoțiilor să se răspândească peste tot. Vrem ca altul să fie persoana potrivită pentru a ne completa fanteziile despre noi înșine. Cu cât

sunt mai mari pierderile din copilărie, cu atât este mai mare fantezia şi, astfel, cu atât mai mare este nevoia noastră ca alţii să îndeplinească rolul de salvator.

Eu numesc această dinamică „gemenii cerşetori" fiecare îndreptându-se spre celălalt ca să-l completeze cu braţele întinse, flămând ca celălalt să-i ofere poţiunea magică pe care a ratat-o toată viaţa. Ceea ce nu îşi dau seama este că fiecare din ei este la fel de gol precum celălalt.

Deoarece ambii sunt dependenţi de celălalt, dorinţa de a-l controla şi de a-l poseda este limpede. Aceste dorinţe creează stări nerostite în care aşteptările şi responsabilităţile puse pe umerii celuilalt sunt mari. Acest lucru duce în mod firesc la control şi posesie. Dacă îl vedem pe celălalt ca fiind responsabil de completarea noastră, este firesc să vrem să îl controlăm. Păşind pe această cale, iubirea se transformă în opusul ei. În loc să se refere la eliberare şi putere, creşte posesia.

Când sentimentul identităţii noastre de sine depinde de celălalt, ne abandonăm individualitatea în favoarea relaţiei. Când două jumătăţi încearcă să devină un întreg, ele, de fapt, se sfărâmă în sferturi. Lipsa generează întotdeauna şi mai multă lipsă. Numai recompensa generează recompensă. Acesta este motivul pentru care înţelegerea noastră modernă despre dragoste trebuie transformată. Înainte de a putea iubi pe altul, *trebuie neapărat să învăţăm mai întâi să ne iubim irevocabil pe noi înşine şi să ne satisfacem propriile nevoi.*

Majoritatea dintre noi nu iubim – *avem nevoie, depindem, posedăm şi controlăm.* Cu alte cuvinte, majoritatea dintre noi nu iubim – *ne temem.* Imaginează-ţi durerea când cel de care depindem refuză să se supună fanteziilor noastre şi se dovedeşte a fi cine e cu adevărat în egoul lui, şi nu tratamentul sau balsamul pe care l-am sperat.

Când intrăm într-o relaţie cu intenţia de a ne vindeca, conflictele sau trădările nu mai sunt percepute

[illegible] fiind controverse, ci reprezintă portaluri puternice spre [illegible]integrarea interioară. Când ne luăm angajamentul să ne [illegible]uităm în oglindă, ne vedem reflexia în toate. Cu cât ne [illegible]respectăm şi ne iubim pe noi înşine mai mult, cu atât mai [illegible]mult se estompează şi reflexia copilului rănit şi îi cedează [illegible]locul adultului puternic şi întreg.

Natura iubirii adevărate

Iubirea este un sentiment puternic faţă de o altă persoană. Complexă, nuanţată şi în mai multe straturi, este chimică, fizică, emoţională, psihologică şi spirituală. Există la nivelul energetic, este incontestabil pasională, şi totuşi, efemeră şi necuantificabilă. Este o forţă care poate fi doar simţită, dar care nu poate fi niciodată atinsă.

A iubi pe cineva înseamnă să simţim ceva pentru celălalt, fără ca propriile sentimente să ne stea în cale. Acest lucru este extrem de greu de făcut pentru cineva care nu a încercat niciodată să-şi satisfacă propriile nevoi şi, prin urmare, îl numesc dragoste „elevată". Această trecere de la sine la altul este semnul naturii superioare a iubirii autentice.

Poeţii şi misticii au încercat să descrie o astfel de iubire timp de secole, dar niciunul nu a reuşit să-i surprindă adevărata natură. Motivul este că dragostea există dincolo de limitele şi graniţele lumii bazate pe forme. Nu există pentru un singur tip de persoană sau nu se încadrează în graniţele timpului, ale locului, ale rasei sau ale credinţei. Nu iubeşti doar persoanele cu părul negru şi care au părul scurt. Nimeni nu iubeşte doar miercurea, între orele 08.00 şi 11.30.

La bază, dragostea este o emoţie „liberă". Asta înseamnă că este spontană, imprevizibilă, accidentală şi

neintenţionată. Apare în mod natural şi neaşteptat. Nu poate fi forţată, suprimată, planificată sau organizată. Nu poate fi limitată. Deoarece este vie, se schimbă constant, la fel ca toate fiinţele vii. Pur şi simplu nu rămâne la fel, ci evoluează. A o împacheta într-o formulă înseamnă a-i ucide esenţa şi a-i anula adevăratul spirit. A-i spune cum să se exprime, când şi cu cine sau cât timp, înseamnă să storci frumuseţea naturii esenţiale a iubirii şi s-o transformi într-un alt sentiment – poate, totuşi, unul demn, dar cu siguranţă nu cel pe care îl asociem cu dragostea.

Deoarece dragostea adevărată există dincolo de minte şi de dualitatea „tu şi eu", ea poate fi experimentată doar în starea ei transcendentă, de către cei care recunosc că dragostea nu reiese din liste sau termene. Nu are nicio legătură cu logica, raţiunea sau voinţa. Este ceva care se naşte spontan. Cu toate că trebuie să ne folosim discernământul, cu siguranţă, sentimentul iubirii nu poate fi activat sau dezactivat ca un întrerupător.

Cei care experimentează acest tip de dragoste folosesc adesea adjective exaltate pentru a o descrie, cum ar fi *mare, înaltă, profundă, transcendentă, din altă lume* şi *spirituală*. S-o numească, pur şi simplu, *iubire* e prea puţin, deoarece acest tip de dragoste *este* nelimitat şi există dincolo de sine sau de celălalt. Cei care au trecut prin acest tip de dragoste se simt de parcă ar fi experimentat magia mistică a cerurilor. Ei înţeleg că trăiesc în aerul rarefiat al privilegiaţilor.

Iubirea este energia supremă. Este *eul pe deplin actualizat*.

Nu toată lumea este pregătită să experimenteze acest tip de dragoste. El le este rezervat celor care au depus efortul de a-şi elibera egoul, astfel încât să poată intra într-un spaţiu în care să trăiască independenţi şi nelimitaţi. Acest tip de iubire poate intra în conştiinţa ta abia atunci când eul îşi lasă în urmă propriul egocentrism.

Acest tip de dragoste „elevată" nu cere să fie restituită sau egalată. Pur și simplu iubești doar de dragul de a iubi. Oferă pe gratis. Deoarece natura sa esențială este libertatea, trebuie să i se permită să se întâmple în mod liber și trebuie eliberată în mod liber. Nu are nicio obligație și nicio datorie. Este sălbatică și neîmblânzită. Este doar ceea ce este – autentică, onestă, transparentă și brută. Fără brizbrizuri, fără ornamente, fără înfrumusețări și fără legi, reguli, legături, promisiuni sau condiții.

Atâta vreme cât vedem dragostea ca pe o realizare a identității noastre, vom fi pentru totdeauna dominate de prezența ei în viața noastră și nu vom fi niciodată cu adevărat libere de emoțiile sale din umbră: ură, trădare, respingere sau abandon. Aceste emoții din umbră provin dintr-o noțiune defectuoasă a iubirii.

În calitate de mamă a unei fete care se îndreaptă vertiginos spre vârsta adultă, sunt conștientă de capcanele pe care i le pune cultura în față acestei tinere aflate în proces de evoluție. Încerc să le combat, învățând-o că nu există cineva în exterior pe care să iubească și că singura persoană de care are nevoie să se îndrăgostească și cu care să se căsătorească este ea însăși. Îi reamintesc faptul că cultura ne vinde povești care sunt, în mare parte, false și că nu trebuie să se predea niciodată în fața presiunii de a urma mulțimea.

Indiferent de cât de mult aș încerca, nu pot contracara toate imaginile pe care le absoarbe de pe rețelele de socializare și din grupul ei de colegi. Urmărește în reality-show-uri celebrități, care încearcă să-și găsească jumătatea perfectă, și vede cum mass-media se extaziază în fața nunților. Chiar dacă vocea mea este doar una dintre multe altele, măcar fiica mea este conștientă că există și alte posibilități diferite pentru ea. Aici stă puterea mea. Poate că nu voi putea schimba cultura pentru fiica mea, dar cu siguranță, prin vocea mea și prin felul în care mă comport în lume, îi pot prezenta o cale alternativă.

Iubirea de sine şi evoluţia ar trebui să fie principalel criterii pe care ne bazăm decizia de a fi intime cu altcineva Lista cu întrebări prealabile de la întâlniri ar trebui să fie:

Te iubeşti pe tine însuţi? Cum faci asta?

Acorzi prioritate ajutorului faţă de sine şi evoluţie personale?

Cum respecţi cine eşti tu în mod autentic?

Acestea ar trebui să fie întrebările pe care le punem la prima întâlnire, nu unde lucrează sau ce hobby-uri are Dacă vrem cu adevărat să testăm cât de iubitoare va fi o altă persoană, trebuie să evaluăm timpul pe care îl petrec cu ea însăşi în interior şi cantitatea de energie pe care o depune pentru evoluţia sa.

Vindecarea aduce libertate din interior. Aceasta la rândul său, se manifestă ca libertate la nivel exterior Când cineva este liber din interior, va deveni cel mai mare păstor al libertăţii altuia. Doar cei care îşi încalcă propriul adevăr interior le încalcă adevărul celorlalţi.

Schimbarea spre transcendenţă

Întorcându-ne la Amy, ea rămăsese blocată în rolul fetiţei plăcute şi cuminţi, care încerca să-l facă pe „tatăl ei, respectiv pe partenerul ei, să o aprobe. Când persoana pe care o distribuise în acest rol nu şi-a putut îndeplini rolul, Amy s-a simţit dezamăgită şi rănită. Pentru că era prinsă în capcană, nu putea să-l trateze pe Jacob aşa cum ar fi trebuit, cu limite clare şi puternice, care, probabil, i-ar fi corectat cursul şi l-ar fi ajutat să se dezvolte. Blocată în propriul scenariu de film, Amy acţiona pasiv-agresiv, se plângea permanent, se simţea neputincioasă şi o victimă

dar niciuna dintre toate acestea nu îl ajuta pe Jacob să nu-i mai încalce granițele lui Amy. Dimpotrivă, aceste lucruri îl încurajau să continue cu comportamentul său abuziv.

Când i-am spus lui Amy că trebuie să se concentreze pe eul ei nedezvoltat, și nu pe comportamentul lui Jacob, a protestat. A crezut că asta însemna că-l susțineam pe el sau că nu-i validam ei pe deplin experiențele. Ne este greu să ne asumăm responsabilitatea pentru noi înșine, nu-i așa? Însă prea puțin ne dăm seama că faptul de a ne simți victimele altcuiva nu este decât o sursă de epuizare a energiei, și nu una de emancipare. Dând vina pe celălalt, ne simțim puternice, dar numai momentan. Atunci când suntem blocate într-o versiune din copilăria noastră, cel mai important obiectiv e să fim văzute ca „fetele cuminți". Măcar dacă ne-am da seama cât de blocate ne ține asta! Dorința de a fi percepută ca fiind cea cuminte este o poftă a egoului.

Eul adevărat nu trebuie să fie perceput de către ceilalți sau de către tine însăți într-un mod anume. Pur și simplu este ceea ce este, autentic și liber. Când ne deșteptăm, nu mai trăim conform relicvelor copilăriei din noi înșine, ci începem să trăim în armonie cu adevărul despre cine suntem ca adulți. În loc să trăim într-un film pentru copii, trăim mai mult în armonie cu contextul nostru așa cum este el, și nu așa cum ne-am dorit să fie în copilărie.

Ne îndepărtăm de *ca și când* și ne apropiem de *așa cum este*.

Amy trăia în propriul ei film profund personalizat, scris în trecutul ei, *ca și când* acesta s-ar fi repetat. Abia când a realizat că repeta vechi tipare a început să trăiască în *așa cum este* și s-a conectat cu Jacob așa cum era el cu adevărat, nu cu cine și-ar fi dorit ea să fie. În timp ce Amy se schimba, și-a dat deoparte rolul de fetiță și a început să creeze limite puternice și clare.

Jacob, la rândul său, a fost forţat şi el să renunţe la rolurile sale. A fost forţat să treacă prin propriul proces de evoluţie şi să facă faţă propriului gol interior, în loc să-şi mai folosească partenera, ca un parazit. În loc să depindă de celălalt să-i fie părinte, fiecare a început să-şi asume puterea adultă. Acest proces de a-ţi fi propriul părinte este crucial pentru trezire. Vom discuta mai pe larg despre acest concept într-un capitol ulterior.

Pe măsură ce eul autentic creşte, climatul familiar falsităţii se schimbă şi toleranţa faţă de roluri şi dinamici false se disipează. Îi ia locul chemarea clară şi intenţionată pentru armonia autentică a două suflete care doresc să se cunoască la cel mai profund nivel de integritate.

Când două suflete întregi se unesc, unitatea de care se bucură nu este nici contractuală, nici obligatorie. Iubirea pe care o împărtăşesc vine din complet, nu din incomplet, şi, prin urmare, este lipsită de nevoi şi de dorinţa de a controla. Celălalt este liber de orice constrângere. În acest fel, partenerii devin liberi să fie exact aşa cum îşi doresc să fie pe continuumul conştiinţei. Când fiecare lucrează cu propria integritate, premiul autenticităţii şi al libertăţii fiecăruia este menţinut de către celălalt. Pentru cuplu, acestea contează mai mult decât satisfacerea nevoilor fiecărui partener. Eliberându-ne de dependenţa noastră faţă de celălalt, începem să trăim într-un mod suveran şi independent şi suntem capabile să evoluăm. Iubirea se eliberează de un ataşament nesănătos şi se mută în spaţiul transcendenţei şi al eliberării.

Pentru că nu suntem obişnuite să ne vedem într-o astfel de lumină, la început acest nivel de „maturitate" pare bizar. Am fost atât de condiţionate să ne simţim împovărate, cu nevoi, controlate şi dependente, încât acest nivel de independenţă se simte de-a dreptul ciudat. Am fost crescute de părinţi ca să fim oi, ne-am folosit de sentimentele lor ca fiind ale noastre, ne-am asumat obiectivele lor ca fiind ale noastre şi le-am transformat

gândurile în gândurile noastre. Nu am învățat niciodată să ne cunoaștem ca ființe întregi și divine în sine. În loc să ne dezvoltăm propriul sine autentic, astfel încât să fim validate și iubite de noi înșene, am fost învățate să ne punem măști și să jucăm roluri false, pentru a ne simți validate. Părinții noștri au crezut că facem parte din lumile *lor* mici, și nu din cosmosul mare.

A-l iubi cu adevărat pe altul înseamnă a ne iubi cu adevărat pe noi înșene. Iar asta înseamnă a ne cunoaște pe noi înșene. Pe măsură ce ne trezim, ne dăm seama că nu ne-am iubit niciodată eul pe deplin, pentru că *nici măcar nu ne-am cunoscut pe noi înșene.* A ne cunoaște pe noi insene înseamnă a merge pe calea descoperirii de sine.

Asta trezește în tine această carte. Pe măsură ce îți începi drumul pe această cale, lași în urmă ideea falsă pe care o aveai despre tine însăți și intri într-o adevărată armonie cu ființa ta interioară. Începi să vezi toate părțile din tine prin ochii iubirii și compasiunii. Te accepți necondiționat. Făcând asta, poți face același lucru și cu ceilalți. Separarea de ceilalți se estompează. În curând, îți dai seama că până la urmă totul a fost o iluzie. Îți dai seama că nu există respingere din partea celuilalt, ci doar din partea ta. Acum începi să te iubești pe deplin. Acum ești liberă să fii tu însăți. Aceasta este cea mai mare poveste de dragoste dintre toate, cea cu adevăratul tău sine.

Această iubire nu are nevoie de celălalt într-un mod dependent. Și pentru că nu are nevoie de celălalt, nu caută să-l controleze sau să-l posede. Și pentru că această dragoste apare dintr-un sine care este scăldat în integritatea interioară nu îi seacă pe ceilalți pentru a se împlini. Trece de la dependență la interdependență, de la o relație liniară la una circulară, mutual benefică. Discerne unde sunt ceilalți pe continuumul conștiinței și le permite să fie acolo unde sunt. Respectă procesul de care au ceilalți nevoie pentru a-și găsi adevăratul sine, chiar dacă acest

lucru înseamnă că se îndepărtează de tine. Trăiește în libertate și le lasă și altora această prețioasă comoară.

Aceasta poate părea o perspectivă radicală asupra iubirii, dar, în fapt, este exact ceea ce se dorește a fi dragostea conștientă – necondiționată, fără tranzacții, lipsită de control și de posesie, goală de nevoie și de dependență.

Iubirea conștientă este iubire transcendentală. Asta înseamnă că atinge un spațiu dincolo de „eu" sau de „tu" și intră într-un spațiu nou, unul la fel de vast și de nelimitat precum cerul însuși. Nu are limite sau restricții. Este eternă, liberă și nemărginită. Este eliberarea întrupată.

14

Minciunile despre căsnicie și divorț

Esența iubirii este suverană și liberă.
Nediscriminatorie și sălbatică.
Este eternă și nemărginită. Nu cunoaște granițe.
Însă biserica și legea i-au diminuat puterea și i-au furat libertatea.
Restricționată la o singură persoană și prinsă în cușca permanenței,
Toate celelalte se consideră trădări, minciuni și decepții.

Când descriem căsătoria ca obiectiv final al unei alianțe romantice între doi oameni, nu facem altceva decât să o instituționalizăm. Pentru multe cupluri, căsătoria este „dragoste într-o cutie de medicamente". Seamănă cu o captare a mirosului frumos al unei flori și îmbutelierea acestuia într-o sticluță de parfum. Deși este minunat, parfumul nu poate reproduce niciodată pe deplin esența originală a florii. Așa este și cu instituția căsătoriei. Eu mă refer la natura instituțională a tradiției, spre deosebire de modul în care arată ea pentru orice cuplu în parte.

Aceasta nu este o pledoarie pentru sau împotriva căsătoriei, ci este, pur și simplu, o expunere a realității căsătoriei *ca instituție*. Desigur, există căsnicii fericite și chiar încântătoare. Scopul este să-i învățăm pe fiii și pe fiicele noastre despre căsătorie ca instituție și să le permitem să ia o decizie personală cu privire la implicarea

sau nu în aceasta – o alegere pe care mulţi dintre noi nu şi-au imaginat că am fi liberi să o facem.

Când căsătoria a fost transformată dintr-un simplu contract social între familii, cu unicul scop de a ţine proprietatea sub control, într-un contract divin, rânduit sub auspiciile bisericii, totul s-a schimbat. Odată ce religia şi-a băgat colţii în contractul conjugal, a marcat dizolvarea căsătoriei ca fiind un păcat capital. Spălându-ne pe creier din punct de vedere psihologic să rămânem în limitele lui, pentru că altfel o să „ardem în iad", contractul conjugal a devenit ceva sacru. Cu cât l-am respecta mai mult, cu atât am obţine mai multe bile albe în rai. Dacă am îndrăzni să-l profanăm, putem să fim siguri că nu vom mai intra niciodată prin porţile de mărgăritar.

Luând esenţa necaptabilă a iubirii şi îmbuteliind-o pentru că aşa se cere pentru o viaţă fericită, căsătoria nu numai că diluează sentimentul iubirii, ci îl şi contaminează cu tot felul de ingrediente artificiale. Impune limite şi restricţii, încercând să se păstreze prin dorinţă, lege şi, uneori, chiar prin forţă. Acestea sunt diametral opuse voinţei, libertăţii şi spiritului de sărbătoare.

Sistemul judiciar ne-a legalizat şi legiferat relaţiile, transformând dragostea în ceva contractual, condiţional şi prescriptiv. Căsătoria transformă astfel iubirea, care este, în esenţă, fără formă, într-un contract cu titlu de promisiune pentru toate momentele viitoare. Multe căsnicii stagnează, se strică şi ajung în impas. Spiritul a dispărut de mult. Imaginează-ţi dacă această cultură şi-ar transforma modul în care percepe căsătoria şi divorţul şi şi-ar da paradigma arhaică peste cap. Am revoluţiona modul în care iubim, în care relaţionăm şi în care ne creştem copiii. Ne-am îndepărta de reţetele actuale despre posesie şi control şi ne-am deschide faţă de un mod eliberat şi necondiţionat de a ne iubi unii pe alţii. Relaţiile ar rămâne proaspete, sexy şi libere. Nu ar mai exista amărăciunea divorţului.

Într-o relaţie conştientă, legătura dintre partenerii din cuplu le depăşeşte poziţia socială sau religioasă. Într-o astfel de relaţie, cuplul transcende definiţiile tradiţionale ale căsătoriei şi îşi găseşte sensul numai în legătura pe care o împărtăşesc cei doi parteneri. Egoul sinelui lor individual este umbrit de esenţa relaţiei lor. Sunt capabili să-şi arate cu adevărat cel mai înalt sens al iubirii, fără manipulările egoiste obişnuite din jurul ruşinii, vinovăţiei şi regretului. În felul acesta, jurămintele conjugale ale iubirii necondiţionate pot prinde viaţă.

Căsnicia ieşită de sub control

Toate formele de dragoste trebuie sărbătorite. Cu toate acestea, în cultura modernă, de obicei, numai acele forme de dragoste care ajung la căsătorie sunt considerate demne. Căsătoria ca instituţie controlează pe cine iubim şi cum arătăm această iubire. Ne spune că trebuie să iubim o singură persoană pentru tot restul vieţii noastre. Nu numai asta, dar ni se interzice şi să exprimăm afecţiune intimă de orice fel cu oricine, în afară de soţ. Dacă acest lucru nu suprimă cine suntem cu adevărat, atunci nu ştiu ce să mai zic.

Instituţia căsătoriei a sancţionat chiar şi ce sex, rase, religii şi credinţe se căsătoresc între ele, interzicând diverse posibilităţi în diferite momente ale istoriei. Faptul că ne dictează cu cine alegem să intrăm în uniune ne fură dreptul de a ne exercita liberul arbitru.

Contractul de căsătorie spune că nu trebuie să fii apropiat vreodată de altcineva din afara diadei conjugale. Dacă cineva îndrăzneşte să se aventureze în afara ei, contractul ar putea fi considerat nul. Structura conjugală măreşte egoul personal al celor două părţi şi exagerează sentimentele de separare şi trădare. Toată dragostea

frumoasă pe care cei doi au crezut că o au unul pentru celălalt este aruncată pe fereastră.

Adevăratul vinovat este instituția însăși. În încercarea sa de a fi un pilon de lungă durată al societății, ea împietrește natura efemeră a iubirii și o face mai rigidă. În acest mod, instituția căsătoriei transformă în fosile vitalitatea și respirația care sunt semnele iubirii. Luând frumusețea iubirii și transformând-o în toate lucrurile în care ea nu se regăsește, căsătoria scoate la iveală mândria, controlul, posesia și dominația.

Când înțelegem că dragostea este ceva care se schimbă constant, se transformă și se metamorfozează, încetăm să o mai controlăm. Îi înțelegem natura din prezent și ne permitem să plutim fără să ne agățăm de ea. Când încercăm să ne agățăm de iubire chiar și după data expirării, aceasta stagnează și nu mai înseamnă decât amărăciune, resentimente, regrete și furie. Dacă am înțelege că iubirea este un fenomen viu, care respiră, ne-am da seama că legătura cu un contract juridic de lungă durată înseamnă să acționăm împotriva adevărului autentic al naturii iubirii.

Căsătoria este aplaudată pentru un lucru mai presus de toate – longevitatea sa. Există cadouri specifice pentru a marca fiecare aniversare a timpului petrecut în cuplul conjugal. Hârtie, bumbac, piele, fructe sau flori în primii patru ani. Lemnul descrie a cincea aniversare, tinicheaua, a zecea. Pe măsură ce se împlinesc cei douăzeci și cinci, cincizeci, șaizeci și mai mulți ani de căsătorie, atunci vin adevăratele pietre prețioase, metalele și pietrele rare, atribuite acestor simboluri ale timpului – argint, aur și, respectiv, diamant. Până atunci, realizarea nu este cu adevărat demnă de remarcat. Calitatea acelor primi ani nu contează cu adevărat. Nici evoluția. Nu vorbim despre căsătorie în termeni de transformare interioară. Ne pasă doar de cât timp au petrecut doi oameni împreună.

Suntem atât de spălaţi pe creier de acest model de longevitate, încât îl privim în termeni de „cât timp am investit", indiferent de cum ne-am simţit cât timp am făcut-o. Am aplicat atât de mult ideea culturii asupra căsătoriei, încât suntem de-a dreptul îngroziţi să o abordăm în orice mod creativ.

Nu este o surpriză faptul că divorţul este considerat asemănător morţii şi deloc demn de sărbătoare. Mulţi îl consideră un cuvânt tabu, alţii chiar nu-l pot pronunţa, preferând să-i spună „cuvântul care începe cu D". Multora le e groază să îşi rezilieze contractele matrimoniale. Întreabă orice persoană divorţată despre ruşinea pe care o simte când vorbeşte despre starea civilă şi îţi va împărtăşi felul încruntat în care o priveşte societatea. De parcă ar fi infectată. Divorţul este un eşec – evită-l ca pe ciumă! Oamenii fericiţi rămân împreună „până când moartea îi va despărţi".

Divorţul este văzut ca o insultă la adresa familiei şi un atac la morala culturii. Sacrificiul şi compromisul, chiar şi atunci când cei doi indivizi sunt îngrozitor de nefericiţi, sunt deseori preferate preţului ostracizării sociale. Milioane de oameni rămân în căsnicii care stagnează şi, în multe cazuri, chiar inexistente.

Paradigma căsătoriei trebuie să se schimbe din longevitate în evoluţie. Când facem această schimbare, nu mai socotim succesul în termeni de ani petrecuţi împreună, ci în termeni de dezvoltare personală şi lecţii învăţate. Când modelul de longevitate se va transforma în model de evoluţie, căsătoria va tinde spre tărâmul în care trebuie să existe – cel al adevăratelor legături, conexiuni şi libertăţi.

Când reformulăm paradigma divorţului în stagnarea evoluţiei, îl vedem ca fiind mai mult decât doar sfârşitul unui contract marital. Divorţul, definit în mod conştient, este acum văzut ca un pasaj între vechi şi nou. Deşi poate însemna sfârşitul unui contract marital cu fostul nostru

soţ, înseamnă, de asemenea, începutul unui contract marital cu noi înşine.

Divorţul nu este deloc împotriva fostului soţ. Adevăratul divorţ este împotriva propriilor temeri şi sinelui nostru fals. El semnifică sfârşitul minciunilor în care trăiam şi începutul unei epoci în care să trăim autentic, cinstit şi transparent. Divorţul marchează sfârşitul a tot ceea ce ne-a ţinut legate de convenţie. Apare astfel potenţialul unui angajament reînnoit faţă de adevărul nostru şi faţă de libertatea noastră interioară.

Dincolo de instituţia căsătoriei

Ce făceau oamenii înainte de revoluţia agricolă? Se pare că trăiau în grupuri mici de treizeci până la cincizeci de persoane şi formau comunităţi nomade, în care bărbaţii şi femeile se împerecheau unii cu alţii. Copiii erau îngrijiţi de întreaga comunitate.

Când a fost inventat plugul, mâncarea a început să fie cultivată pe bucăţi de pământ, fapt care i-a legat pe oameni de pământ într-un mod în care nu mai fuseseră niciodată până atunci. Ne-am stabilizat, trăind în unităţi mai mici. Când s-a introdus căsătoria, era diferită de cum este astăzi. Scopul ei era, în principal, unul practic. De fapt, încă mai este în majoritatea părţilor lumii. Familiile se reunesc pentru a-şi păstra sau extinde interesele de proprietate. Timp de secole, acesta a fost modul în care bărbaţii şi-au controlat averile, şi anume pământul, soţia şi copiii. Căsătoria a fost creată pentru a menţine unitatea, mama aproape de copiii ei şi tatăl responsabil pentru întreţinerea lor. De asemenea, a fost o modalitate uşoară de a se asigura că proprietatea rămâne în familie şi că bărbatul nu creşte copilul altcuiva.

Căsătoria a fost și este încă foarte patriarhală. Ilustrotonită de bărbați, adesea sub ochii lui Dumnezeu, și guvernată de lege, este controlată, în mare parte, de clerici, tați, soți sau alte autorități masculine. Locul femeii și al copiilor ei este secundar și mai puțin important decât al bărbatului din gospodărie. Ca atare, deși căsătoria ar putea proteja femeia de alți prădători de sex masculin, deseori aceasta nu o protejează în interiorul căsniciei. Violul conjugal a fost legal în multe state americane până în anii 1970.

Iată scenariul cel mai des întâlnit. O fată care tocmai a terminat facultatea merge spre altar cu un băiat cu care se întâlnește încă din liceu. Ei își iau angajamentul conjugal de a se „iubi și a avea grijă unul de altul până când moartea îi va despărți". Dacă nu au făcut-o deja, se mută împreună. Acest lucru este făcut de către mii de persoane zilnic, în timp ce încearcă să recreeze căminele în care au crescut sau în care au visat să crească. Eu o numesc versiunea pentru adulți a „jocului de-a mama și de-a tata".

Nu este vina noastră că acesta este singurul model pe care îl cunoaștem, dar trebuie să devenim conștienți că este doar atât – un model. Nu este o rețetă servită de Dumnezeu și nici nu este singura modalitate de a trăi. Este doar un mod de a fi care a evoluat, perpetuat de o cultură care își urmează tradițiile pentru conformitate. În acest model, ne luăm angajamentul să fim loiali față de altul pentru tot restul vieții noastre, făcând promisiunea că îl vom iubi pentru totdeauna.

Le aud pe multe dintre voi protestând că, dacă nu ar mai exista un contract de loialitate și longevitate, majoritatea căsătoriilor s-ar „destrăma" Dacă s-ar întâmpla asta, atunci copiii noștri ar fi expuși riscului. Cu toate acestea, aproximativ 60 la sută dintre căsnicii sunt deja „pe ducă" în Statele Unite. Acest lucru demonstrează fragilitatea instituției conjugale. Gândește-te: te-ai urca într-un avion care are șanse de 60% să se prăbușească?

Cu siguranţă că nu ai face-o. Cu toate acestea, milioane de oameni continuă să se căsătorească în fiecare zi. Motivul: Îndoctrinarea culturală.

Dacă este nevoie de un contract legal pentru a menţine două persoane împreună, întrebarea pe care ar trebui să ne-o punem este dacă acele două persoane ar trebui să fie împreună de la bun început. Suntem oare atât de indiferente la ideea de independenţă, încât credem că loialitatea şi longevitatea ar trebui să învingă evoluţia şi eliberarea individuală? Aceasta este într-adevăr o ciocnire între vechea paradigmă a iubirii şi a căsătoriei şi una nouă, mai îndrăzneaţă, a iubirii şi a eliberării. Realitatea stă aşa: indiferent dacă au sau nu un contract, oamenii se răzgândesc. Ce sens are ca o tânără de douăzeci şi patru de ani, de exemplu, să suporte costul deciziilor sale pentru tot restul vieţii?

Vechea cale era să te căsătoreşti cu cineva pentru a avea un companion în timpul vieţii. În cazul ăsta contează longevitatea, indiferent de calitate. Vechea cale era să vezi căsătoria ca fiind singura modalitate de a creşte copii în siguranţă. Vechea cale se baza pe frică, pe posesie şi control. Ea funcţionează din insuficienţă şi nedemnitate. E clar că este timpul pentru o schimbare de paradigmă. Dacă nu ar fi, mai mult de 50% dintre căsătorii nu s-ar sfârşi amarnic în divorţ.

Trebuie să schimbăm cu un model cu totul nou de căsătorie, unul care se bazează pe evoluţie, şi nu pe longevitate. Unul în care alegerea, abundenţa şi libertatea sunt elementele fundamentale ale uniunii, şi nu legăturile obligatorii şi contractuale, bazate pe frică. Dacă actul conjugal ar fi bazat pe idealuri diferite, precum evoluţia, respectul, autenticitatea şi libertatea, am trăi într-o lume diferită. În acest nou model, ne-am permite să creştem şi să evoluăm reciproc, fără nicio influenţă. Am înţelege dacă partenerul ar trebui să fie cu altcineva sau ar trebui să treacă într-o altă fază a vieţii lui. L-am elibera pe celălalt

cu seninătate. Am rezolva lucrurile pe cale amiabilă. Nu am avea nevoie de instanţe de divorţ sau de avocaţi. Am lăsa în urmă lipsa şi am îmbrăţişa cu adevărat abundenţa.

Este nevoie de îndrăzneală şi de curaj pentru a răsturna o instituţie înrădăcinată, precum căsătoria. Este nevoie de o viziune nouă şi îndrăzneaţă pentru noi înşine şi pentru partenerii noştri, una în care respectul pentru exprimarea unică a sinelui celuilalt are prioritate în faţa propriilor noastre idei despre cum ar trebui să stea lucrurile. Când se întâmplă asta, vor exista doar interconectare şi reciprocitate. Când căsătoria se încheie, foştii soţi pot sărbători această tranziţie, în loc să se simtă ruşinaţi şi ostracizaţi. Întreaga instituţie a divorţului s-ar prăbuşi. N-ar fi, într-adevăr, un lucru minunat?

Găsirea curajului, în ciuda stigmatului

În multe cazuri, cultura încurajează stigmatul uriaş în cazul divorţului, chiar şi atunci când este implicat abuzul, femeia auzind adesea de la cei care-i sunt aproape că nu ar trebui să reacţioneze exagerat şi să-şi părăsească partenerul. De fapt, există chiar mame care încurajează alte femei să-şi accepte situaţiile aşa cum sunt, susţinându-le să rămână pentru copii sau de dragul includerii sociale, chiar dacă există maltratare sau abuz. S-ar putea să spună ceva de genul:

> Copiii vor avea de suferit, aşa că mai bine ai îndura.
>
> Ei bine, măcar nu ţi-a spart nasul.
>
> Măcar nu e dependent de droguri.
>
> Are grijă de tine atât de bine, aşa că ignoră celelalte lucruri.

O astfel de suprimare a adevărului creează o divizare interioară şi încetăm să mai avem încredere în noi. Adevărata traumă este abandonarea cunoaşterii interioare. Începem să punem la îndoială înţelepciunea interioară şi ne îndoim de judecata de care dispunem.

Ştim cu toţii că putem simţi atunci când ceva nu este în regulă, dar cultura ne face să ne găsim tot felul de scuze denaturate pentru realitatea în care trăim. Cultura, ţine minte, prosperă controlându-ne prin vinovăţie şi frică. Stigmatizându-ne alegerile, cultura generează atât de multă teroare în noi, încât ajungem să nu mai luăm măsurile intuitive pe care am fi ştiut să le luăm.

Deoarece trăim în patriarhat, opţiunile femeilor de a lupta împotriva stigmatizării sunt mai limitate. Modul în care ne îmbrăcăm este stigmatizat, felul cum ne comportăm, tonul vocii, alegerea cuvintelor, sexualitatea şi faptul că avem o carieră. Dacă ne place sexul sau nu, dacă vrem să avem copii sau nu, dacă muncim mult sau insuficient, oricum ar fi, ne confruntăm cu judecata celorlalţi. Este uşor de înţeles, deci, că abuzul şi divorţul sunt văzute de multe femei ca fiind tabu.

Stigmatul divorţului înseamnă eşec şi menţine multe femei în relaţii nefericite şi, adesea, abuzive. Există un stigmat puternic în jurul etichetei de femeie „abuzată", aproape la fel de mult ca în jurul etichetei de femeie „divorţată". Este trist să observăm că, de cele mai multe ori, ne simţim cel mai mult judecate de către alte femei. Ne temem că vom fi etichetate drept proaste, incompetente şi imature. Acesta este motivul pentru care suntem reticente să le spunem surorilor sau mamelor noastre ce se întâmplă cu noi.

Cultura ne-a făcut să ne fie atât de ruşine că suportăm orice fel de disfuncţie în cadrul unei căsătorii, încât tăcem. Ne păcălim pe noi înşine pretinzând că lucrurile rele nu se întâmplă. În loc să îi responsabilizăm pe ceilalţi, rămânem pasive într-un ciclu nesfârşit de au-

învinovățire. Blamarea propriei persoane este încercarea disperată de a obține controlul asupra realității exterioare din ce în ce mai incontrolabile. În loc să facem alegeri mai îndrăzneţe şi orientate spre acţiune, precum respectarea propriilor limite sau ieşirea din relaţie dacă nu suntem respectate, rămânem blocate într-o încercare pasivă de a obține controlul. Ne imaginăm tot felul de moduri în care am putea fi diferite, crezând în versiuni ale frazei „dacă eu nu aş fi ridicat vocea, poate că nici el sau ea nu ar fi acționat aşa faţă de mine".

Singura modalitate de a ne schimba realitatea este să le spunem pe nume disfuncţionalităţii, toxicităţii şi abuzului, indiferent dacă suntem căsătorite sau nu. Numind maltratarea ceea ce este, ne oferim puterea să spunem „nu" şi să începem să ne creăm o cale către victorie. Numirea disfuncţiei pe care o avem nu ne face slabe. Dimpotrivă, spunându-i abuzului real pe nume, risipim puterea pe care o are asupra noastră şi începem să-i depăşim limitele.

Dacă citeşti aceste rânduri şi îţi dai seama că ai trăit o viaţă în care nu ai fost respectată, este timpul să ridici telefonul şi să suni pe cineva, fie un prieten, fie un profesionist. Este timpul să-ţi împărtăşeşti experienţele aşa cum sunt, fără înfrumuseţare sau învinovăţire. Când o faci, începi să-ţi iei viaţa în propriile mâini.

Femeia trezită înţelege că fiii, fraţii şi partenerii săi bărbaţi se confruntă şi ei cu stigmatizarea, mai ales atunci când sunt abuzaţi, şi că este posibil ca şi ei să trebuiască să iasă dintr-o căsătorie, fapt care se întâmplă cu mai mulţi bărbaţi decât ne putem da seama. Când o femeie trezită îşi creşte fiii, îşi aminteşte să contracareze mesajele dure pe care aceştia le-ar putea primi de la patriarhat şi le reamintește să rămână prezenţi în suflet şi să-şi respecte eul autentic.

O paradigmă transformată a căsătoriei

Când jurămintele conjugale au loc sub auspiciile trezirii conştiente – în care doi oameni se iubesc într-un mod transcendent, pe deplin conştienţi de calitatea actuală a parteneriatului lor –, ele au o calitate şi o energie diferite pentru parteneri. În loc să fie legat de celălalt pentru totdeauna, fiecare se poate declara legat de autenticitate, evoluţie şi adevăr. În loc să facă promisiuni legate de viitor, fac promisiuni legate de momentul prezent. În loc să declare cum vor fi prezenţi unul pentru celălalt în viitor, se angajează să fie prezenţi mai întâi pentru ei înşişi şi să se respecte aici şi acum.

Jurămintele rostite din integritatea interioară celebrează libertatea cuplului de a alege să rămână în iubire sau să plece în iubire. Jurămintele pe care le facem sunt menite să ne păstreze autenticitatea vie, mai presus de orice. Aici, fiecare înţelege că, atât timp cât evoluţia şi onestitatea stau la baza relaţiei, toate celelalte se vor aşeza de la sine. Partenerii îşi dau seama că relaţia lor le reflectă, în primul rând, adevărul profund, scopul şi eul autentic. Ambii parteneri se angajează să-l susţină pe celălalt pe drumul său ascendent, promiţând să nu stea în calea lui şi respectându-i direcţia, chiar dacă acesta urmează un curs diferit.

Divorţul, sub această nouă paradigmă revoluţionară, schimbă regulile jocului. Nu seamănă cu vechiul mod, în care exista o separare între inimă şi spirit. Dimpotrivă, acum nu este văzut decât ca o transformare. Divorţul nu este o separare de cealaltă persoană sau de familie, ci e o mişcare de a fi departe de ceea ce nu mai serveşte sinelui emergent. Dualitatea şi separarea sunt înlocuite de interdependenţă şi de o unificare în care ambii sunt liberi să-şi fie fideli lor înşişi. Nu există câştigător sau învins aici.

Singurul rezultat este binele mai mare al tuturor. Câştigul fiecărei persoane este câştigul tuturor.

În acest model, nu se pune problema cine va „obţine" copiii sau unde vor locui ei. Nu există nicio dispută cu privire la câţi bani revin fiecăruia. Astfel de întrebări cad în derizoriu. Stabilitatea unităţii prevalează asupra stabilităţii fiecărei persoane. Nu există avocatul meu şi avocatul tău sau proprietatea mea şi proprietatea ta. Conştiinţa cu care intrăm în căsătorie precedă puternic modul în care ieşim din căsătorie. Când ne căsătorim cu o conştiinţă extinsă şi transformată, divorţul este condus sub o nouă conştiinţă. Totul este împărţit şi deţinut ca proprietate la comun, împrumutat doar pentru o perioadă de timp de către unul sau altul.

O conştiinţă extinsă asupra căsătoriei înţelege că aceasta este un parteneriat de viaţă, bazat pe respect şi pe suveranitatea fiecărei persoane din relaţie. Prin parteneriat de viaţă, vreau să spun că respectă viaţa fiecărei persoane, şi nu că durează pe viaţă. Se înţelege că birocraţia nu este obligatorie sau restrictivă. Un divorţ conştient necesită mai multă meditaţie decât mediere. Este mai degrabă o reuniune a doi indivizi decât o despărţire. Numai că, de data aceasta, ei vor merge în direcţii diferite, în loc s-o ia spre acelaşi orizont.

Când vedem divorţul prin aceste lentile, totul se schimbă. Egoul se dizolvă şi spiritul evoluează. Noua paradigmă a divorţului este eliberarea, capitularea şi revenirea la har. Constituie o reînnoire şi o regenerare, şi nu sfârşitul. Nu este o moarte, ci o apariţie. Reprezintă zorii unei noi epoci.

15

Minciunile despre sexualitate

Sexul este murdar, neruşinat şi condamnabil.
Să fie făcut doar după reguli şi reglementări.
Orice iese din tipare este indecent şi obscen.
Izolat şi ascuns, inhibăm şi interzicem,
Şi ducem ce-ar putea fi divin în tărâmul derizoriului.

— Te rog, hai să nu vorbim despre sex, m-a implorat Tania, înainte să urc pe scenă.

Urma să ţin un discurs în faţa unui public despre care ea spunea că este extrem de religios şi, prin urmare, probabil pudic.

— Ştii că nu sunt în stare să evit astfel de subiecte, având în vedere că vorbesc despre parenting, am avertizat-o.

Pentru că nu e o persoană care să renunţe prea uşor, aproape m-a ameninţat, spunându-mi:

— Ei bine, dacă ai s-o faci, atunci să ai grijă la furia lor. E un public tare încuiat.

Fără să-mi fie frică să sparg tiparele, am urcat pe scenă şi, în câteva minute, le-am zis celor din public ce spusese Tania despre ei – fără să-i menţionez numele, desigur. I-am simţit imediat încordându-se. Câţiva au râs nervos. Ai crede că stăteam de vorbă cu un grup de

călugăriţe sau, mai rău, cu un grup de şcolari. Poate chiar şi elevii de gimnaziu ar fi fost mai capabili să gestioneze aceste subiecte mai bine decât acest public plin indivizi de treizeci până la şaptezeci de ani.

Biata Tania! Ea nu-şi dăduse seama că avertizându-mă mă va conduce la o confruntare directă cu ceea ce încerca să evite. Am petrecut restul workshopului analizând motivele pentru care publicul a fost atât de îngrozit de subiectul sexului. Şi ştii ce s-a întâmplat? Oamenii au început să vorbească despre mediile lor represive, despre educaţia lor catolică strictă şi despre ruşinea legată de trupurile lor. Mulţi dintre ei au spus că vorbesc despre sex cu voce tare pentru prima dată în viaţa lor.

Atmosfera a început să se destindă. Oamenii s-au simţit mai comod, iar limbajul corpului lor a devenit mai relaxat. S-au împărtăşit experienţe, s-au vărsat lacrimi şi s-a născut o nouă poveste despre sex. Fără să ştie, Tania a fost responsabilă de conducerea unei minirevoluţii în acea noapte, una pe care fiecare persoană din public o va purta în inima sa pentru totdeauna.

Acest public nu a fost primul care nu se simţea confortabil în legătură cu subiectul sexualităţii şi căruia m-am adresat. Este un fenomen universal. Nu mă mai miră disconfortul cu care se confruntă bărbaţii şi femeile adulte atunci când abordez subiectul sexualităţii, darămite când mă apuc să vorbesc despre vagine, penisuri şi orgasme. Îi văd cum se strâmbă, cum se înroşeşc şi cum îşi mişcă mâinile nervos. Chiar dacă mă adresez adulţilor, mulţi se comportă ca nişte copii, incapabili să tolereze orice discuţie despre aceste subiecte. Am simpatie pentru ei, nu-i judec. Îi înţeleg. Ştiu cât de apăsătoare este condiţionarea din jurul sexului. Este pur şi simplu o tragedie că nu putem vorbi în mod deschis despre cele mai elementare dintre actele intime.

Fiecare dintre noi a venit pe lume prin sex. Sexul este probabil unul dintre instinctele primare esențiale pe care le avem. Este o forță de neoprit printre toate animalele, este ceea ce face lumea să se învârtă. Chiar dacă sexul este natural, normal și sănătos, cultura ne-a luat cea mai organică și autentică exprimare a sinelui și a reușit să o transforme în ceva de care se presupune că ar trebui să ne fie rușine. Cultura ne-a manipulat psihologic pentru a crede că iubirea propriului corp și a corpului celuilalt este un lucru rău.

Ne blocăm de-a binelea când vine vorba de penis și vagin, chiar dacă aparțin corpului nostru – ele nu diferă cu nimic de nas sau de degete. Este hilar! Avem încă și mai multe blocaje legate de penisul cui intră în care vagin. Nu numai asta, dar am mai creat și povești foarte elaborate despre masturbare și plăcerea de sine. Cum ar putea faptul de a ne atinge în intimitatea propriului nostru spațiu să fie ceva văzut prost? Când facem un pas înapoi și disecăm, în mod cât mai neutru, fiecare argument în amănunt, putem vedea, cu siguranță, cât de ridicole sunt. Suntem umani și sexuali, deci de ce ne blocăm, de fapt?

Actul sexual, atunci când are loc într-o relație de respect reciproc, are potențialul de a fi plin de energie, vitalitate, putere și pasiune. Este cea mai naturală și necondiționată energie pe care o posedăm. Totuși, tabuurile din jurul său ne fac să credem că este partea cea mai nefirească din noi. A regla sexualitatea și a inhiba acest canal vital al conexiunii și plăcerii umane înseamnă să întrerupi legătura vieții cu sursa sa.

Crezi că ar putea fi timpul să te întrebi: care este toată treaba cu sexul?

Hai să vorbim despre sex, iubito!

Sexul este elefantul proverbial din cameră – dormitorul, în acest caz. Când ne prefacem că nu este puternic, şi totuşi ne lăsăm conduşi de valul său puternic, creăm o schismă interioară. E ca şi cum ne-a murit cineva drag, iar noi ne comportăm ca şi cum nu ne-ar păsa. Unde se duc aceste sentimente puternice? Care sunt repercusiunile unei astfel de reprimări constante?

O cultură care ne cenzurează cele mai vitale părţi ale esenţei va plăti un preţ mare. Când lucrurile sunt suprimate fără trezire conştientă şi sunt împinse în lumea întunecată a psihicului, ele nu dispar. Ci izvorăsc din ascunziş când ne aşteptăm mai puţin şi, ca un incendiu, mistuie totul în calea lor.

Repercusiunile suprimării noastre sexuale sunt profunde. Dacă nu putem nici măcar vorbi despre sex şi părţi ale corpului, atunci nu putem nici împărtăşi experienţe. Dacă nu putem împărtăşi, nu putem învăţa. Dacă nu putem învăţa, nu putem evolua. Dacă nu putem evolua, nu ne putem integra. Şi dacă nu ne putem integra, aceste zone ale vieţii noastre rămân pentru totdeauna separate.

Sexul nu este doar ceva despre care nu putem vorbi – nu este permis nici măcar să existe ca parte a conştiinţei noastre. Hai să facem o pauză şi să metabolizăm cât de multă falsitate trebuie să genereze asta în noi. Vorbim despre cum să ne învăţăm copiii să facă faţă sentimentelor, ca o încercare de a le creşte coeficientul social-emoţional, dar iată-ne pe noi, ca adulţi, îndepărtaţi dintr-o conversaţie esenţială despre una dintre cele mai elementare forţe primare din viaţa noastră. Nu este de mirare că mulţi dintre noi iau multe medicamente sau sunt anxioşi.

Nu doar femeile suferă de această suprimare – ci și copiii lor. Biserica catolică este un exemplu perfect al modului în care suprimarea acută duce la o perversiune acută împotriva celor slabi și vulnerabili. Toată lumea suferă atunci când ne negăm exprimarea sexuală autentică. Nu tolerez actele violente și perverse care se fac în numele sexualității, dar cu siguranță mă întreb de ce se întâmplă aceste lucruri. De ce atât de mulți bărbați și, într-o oarecare măsură, femei, se angajează în aceste acte de agresiune sexuală? Sunt interesată să înțeleg de ce participă atât de mulți. Ce i-a condus în zona asta? Ce facem, la nivel colectiv, de există agresiunea sexuală?

Am fost crescută cu o îndoctrinare culturală rigidă, primitivă și strictă în privința sexualității feminine. În cultura mea, dorința de sex – să nu mai vorbim de a cere sex sau de a-l provoca – este considerată lipsită de sens. Pur și simplu, nu există. Această suprimare a intervenit în relațiile pe care le-am avut, fapt care a dus la multe certuri și conflicte. După cum fiecare femeie știe, dacă mediul emoțional nu este favorabil, sexualitatea ei nu-și va atinge apogeul. Când o femeie se venerează pe sine și se angajează în relații de venerație reciprocă, sexualitatea ei nu are de ales decât să înflorească. Suntem ființe sexuale, oprimate din cauza tiraniei culturale. Odată ce capacul este dat la o parte, tot ce era în interior se revarsă.

Respectarea animalului din noi

Oamenii sunt animale. Nu fac *parte* din regnul animal, ci sunt animale, punct. Cum se leagă asta de sexualitatea noastră? Negând că *suntem* animale, ne plasăm într-o poziție superioară față de ele. Vedem lucrurile pe care le fac ele de obicei, precum instinctele sexuale primare, ca fiind inferioare. Acesta este motivul pentru

care multe dintre noi se referă adesea la partenerii lor bărbaţi ca fiind „animale" atunci când aceştia sunt excitaţi sexual, ca şi când asta ar fi ceva rău. Adevărul este că ei sunt animale *nu* pentru că acest lucru este un lucru rău, ci pentru că oamenii *sunt* animale. Când ne dăm seama de acest fapt, nu mai există ruşine faţă de instinctele noastre primare, ci le conştientizăm.

Ideea că suntem mai buni decât animalele îşi are rădăcinile în Biblie. Unele femei pot fi jignite de ceea ce scriu, dar dacă îşi permit o anumită deschidere a minţii, s-ar putea să vadă un punct de vedere corect. Povestea creaţiei perpetuată de Geneză este că Dumnezeu a creat întregul univers în şapte zile. Mai mult, prin crearea omului în a şasea zi – ultima, după celelalte creaturi „inferioare" – sugerează că omul a fost bijuteria încoronării lui Dumnezeu, creat pentru a conduce peste restul speciilor. Apoi, pentru a completa întreaga epopee, se afirmă că Dumnezeu a creat femeia din coasta bărbatului.

Această poveste este o negare flagrantă a rolului evoluţiei. Când le spunem copiilor noştri o poveste care ne scoate pe noi din ordinea naturală a universului, facem mult mai mult decât doar să-i amuzăm. De fapt, introducem în mintea lor o viziune asupra lumii care îi dezbracă de înţelegerea interconexiunii şi unităţii cu toate fiinţele vii. Mai este de mirare atunci că ne confruntăm cu o criză climatică fără precedent? Motivul pentru care putem jefui pământul şi îi putem distruge diversele creaturi este că într-adevăr nu ne vedem ca făcând parte din ecosistem. Credem că suntem mai buni. Această atitudine de superioritate este pe deplin susţinută de Geneză.

Neînţelegând cât de animale suntem, ne-am îndepărtat de adevărul autentic şi am păşit într-un teren de degenerare psihologică, culturală şi spirituală. Pentru a ne realiza pe deplin potenţialul uman, trebuie să ieşim din negarea că n-am fi animale. Suntem animale umane, animale în formă umană. E foarte frumos gândul la

noi înşine făcând parte din regatul natural. Repet, nu doar provenim *din* animale – *suntem* animale. Această schimbare subtilă a accentului are un impact psihologic sexual imens asupra noastră.

Dorinţa de a face sex nu este doar pentru „animale" Este o parte esenţială a ceea ce suntem noi. Nu suntem subumani pentru că suntem aşa cum nu ne putem abţine să nu fim. Mulţi guru ai înţelepciunii vorbesc despre transcenderea sexualităţii prin abstinenţă, ca şi cum transcendenţa este egală cu austeritatea şi abnegaţia. Cu cât eşti mai „spiritual", cu atât ar trebui să ai mai puţină nevoie de sex. Şi ei perpetuează o percepere greşită a sexului, care serveşte doar la suprimarea acestuia.

Din experienţa mea personală, acest lucru n-ar putea fi mai departe de adevăr. Am constatat că, cu cât mă „trezesc spiritual", cu atât mai deşteptată din punct de vedere sexual devin. Cu cât sunt mai înţeleaptă, cu atât se dezvoltă şi sexualitatea mea. Pe măsură ce intru într-o sincronie emoţională mai integrată cu mine, ajung şi la o sincronie sexuală. Sexul nu mai este ceva ce fac sau efectuez, ci este o revărsare a cine sunt, intrinsec. Cu cât mă simt una cu mine şi cu universul, cu atât mă simt una cu sexualitatea mea.

Perceperea conştientă a sexualităţii se integrează pe deplin în conştientizarea şi în conversaţiile noastre zilnice. Vedem sexualitatea ca fiind naturală şi organică. Îndepărtăm dogma, judecata şi ruşinea din jurul ei. Infuzându-ne dorinţele primare cu conştiinţa momentului prezent, sexualitatea noastră transformă sălbaticul în înţelept. Permiţându-i sexualităţii să facă parte din conştiinţa noastră conştientă, mai degrabă decât din cea ascunsă şi suprimată în temniţele întunecate ale inconştientului, o aducem în conştiinţa superioară. În acel moment, putem vorbi despre dorinţele noastre în mod liber şi putem învăţa cum să le gestionăm cu discernământ, împărtăşind strategiile şi instrumentele între noi.

Scoaterea sexualității la lumină este un pas uriaș către o relație transformată cu dorințele noastre primare.

Cultura ne-a învățat să-i posedăm pe ceilalți în relații și în special să le posedăm fidelitatea sexuală. Odată ce intrăm într-o relație cu cineva, presupunem că suntem proprietarii săi sexuali. Nu vrem doar să-i posedăm inima, ci și organele sexuale. Unde merg aceste organe este treaba noastră. S-ar putea să te temi că o astfel de abordare transparentă și onestă față de sex poate duce la orgii nediscriminate și sălbatice, în care boala se răspândește ca un incendiu. Justificăm această posesivitate maniacală vorbind despre controlul bolilor. Dar știm că nu este vorba despre siguranță la fel de mult cum este vorba despre faptul că „sexul tău îmi aparține și este interzis oricui altcuiva" Proprietatea, deținerea și controlul sunt esența problemei.

Când deschidem tema sexualității și o aducem în discuție, secretul se estompează, minciunile și duplicitatea devin inutile, iar capacitatea de discernământ conștient crește. Conversațiile deschise despre sex îi elimină misterele. Îl tratăm așa cum ar fi trebuit tratat dintotdeauna, cu o bucurie naturală, cu încântare și cu multă plăcere.

Sexualitatea conștientă nu se referă la o acțiune aleatorie sau impulsivă. Este pe deplin conștientă, extrem de plină de discernământ și complet ancorată în realitate. Acționează cu compasiune și responsabilitate, ținând cont de nevoile tuturor celor implicați. Departe de a fi exploatatoare sau egocentrică, se conectează la evoluția altora, investită cu pasiune pentru binele tuturor.

Sarcina noastră este să ne dezbrăcăm de dogma culturală care ne-a supus timp de milenii întregi. Aceste pagini reprezintă o odă adusă capacității noastre intense și imense de conexiune sexuală și emoțională, precum și o invitație de a analiza tabuurile.

Vei suferi

Trebuie să ne cunoaştem corpul. Ele constituie un portal către momentul prezent, un mod de transcendere a gîndului. Să ne „împământenim" în corpul nostru, inclusiv în privinţa sexualităţii, ne permite să ne îndepărtăm de cercurile vicioase mentale şi să ne întruchipăm aici şi acum.

Oportunitatea noastră cea mai importantă ca oameni este să ne cunoaştem pe noi înşine. La fel ca în toate celelalte aspecte ale fiinţei noastre, cunoaşterea de sine – sau, în acest caz, cunoaşterea sexuală – este cheia relaţionării conştiente cu lumea de dincolo de noi însene. Să nu ne cunoaştem pe noi însene la nivelul propriului corp înseamnă să nu cunoaştem niciodată pe deplin lumea din afara noastră. Ascunzându-ne propria sexualitate de noi însene, ne tratăm ca pe nişte copii. Necunoscându-ne propriul drum, dăm harta altcuiva şi ne plângem când acesta nu ne poate conduce în direcţia corectă.

Ca de la soră la soră îţi spun, dacă nu ne asumăm faptul că susţinem tabuuri puternice şi ruşinoase în jurul sexualităţii, nu vom putea niciodată să ne arătăm aşa cum suntem. Întreabă-te care sunt adevăratele tale sentimente legate de sexualitate. Cât de bine îţi cunoşti cu adevărat pliurile şi liniile vaginului? Te consideri cu adevărat sexy? Care sunt fanteziile tale, mai ales dacă nu ar exista niciun preţ de plătit? Ce părţi ale sexualităţii tale suprimi?

Pentru ca noi să evoluăm şi să ne dezvoltăm ca specie, trebuie să ne întrebăm despre ce este cu adevărat teama noastră de sex. De ce ne este atât de teamă ca doi (sau mai mulţi) oameni să se bucure de corpul lor şi să-şi exprime plăcerile sexuale? Nu suntem cei mai iubitori şi mai liniştiţi în timpul sexului? Actul în sine este simplu, nu-i aşa? Deci, singurul lucru care pare a fi greşit este modul în care îl privim. Aici avem puterea de a evolua.

Suferința este o temă abordată de mare parte dintre religii și este înscrisă în mare parte în tradiția noastră culturală. Suntem condiționate să credem că, dacă suferim mult, atunci vom trăi vieți caste, care ne vor câștiga locul în lumea de dincolo.

Cele mai multe religii, în special cele monoteiste, ne învață că ar trebui să ne fie rușine de plăcerea de sine. Asta are un impact psihologic definit și bazat pe cutume asupra minților tinere. Când suntem condiționate să credem că suntem în mod intrinsec defecte în virtutea faptului că suntem în viață, dezvoltăm o psihologie specială a fricii în jurul puterii noastre autentice și o profundă rușine în jurul nevredniciei noastre percepute. Nu ne simțim ca și cum am avea dreptul la plăcere sau chiar să fim aici, pe acest pământ. Suntem făcute să ne separăm de accesul direct la univers, la pământ și la corpul nostru. Trăim într-un mod ciudat, deconectat și decuplat.

Atunci când religia și-a revendicat controlul asupra căsătoriei, în mod firesc, a inclus și sexul. Când căsătoria a început să fie considerată sfântă, la fel s-a întâmplat și cu sexul în cadrul căsătoriei, în timp ce sexul în afara ei a devenit păcătos. Mesajul transmis de religie era că sexul este atât de rău, încât mai întâi trebuia să fie sfințit de Dumnezeu. Numai atunci ar fi putut fi considerat „pur". Sexul nu mai era ceva natural și organic, ci devenise parte a poveștii „binelui și răului". Ori de câte ori suntem pe punctul de a ne simți bine din punct de vedere sexual, ne imaginăm un Dumnezeu cu o privire severă rostind: „Să nu faci asta!"

Religia și mulți dascăli spirituali ne fac să credem în puterea celibatului sexual. Aceasta este o poveste culturală menită să ne țină într-o stare de infantilism, suprimare și deconectare de la puterea corpului nostru. Îndepărtându-ne de plăcerile corpului nostru, suntem ținute într-o stare de suprimare infantilă. Adevărul este că, dacă femeile nu sunt *sex*-actualizate, este posibil să nu fim niciodată capabile de *auto*-actualizare.

Sexualitatea, prin natura sa, este contrară suferinţei. Este plină de plăcere, e o sărbătoare la cele mai înalte niveluri. Vezi cum se ciocnesc naturile noastre religioase şi sexuale? Nu este de mirare că sexul ne sperie. Ne cere să ne abandonăm suferinţa şi să intrăm în natura noastră primară. Condiţionate să credem că suferinţa este nobilă, nu e de mirare că sexul tinde să vină cu atât de multă vinovăţie.

Motivul pentru care ne simţim ruşinate faţă de sex este că acesta este cel mai dramatic exemplu de forţă vitală universală, folosită pentru plăcerea noastră personală. Fie că ne provocăm plăcere prin masturbare sau prin sex cu o altă persoană, declarăm că suntem demne de bucurie. Am fost învăţate că acest lucru este egoist, ceva de care să ne simţim vinovate. Folosirea forţei vitale universale într-un mod atât de personal şi de plăcut ne face extrem de conştiente de sine. Declanşează tot felul de sentimente de vinovăţie. Chiar ar trebui să ne bucurăm atât de mult?

Nu este de mirare că o mare parte din sex înseamnă deconectare, automatism şi lipsa pasiunii. Nu ştim ce inseamnă să te integrezi în corpul tău şi să-l foloseşti pentru plăcere. Într-un fel, o mare parte din sex înseamnă timiditate, lipsa implicării şi a pasiunii, în timp ce în alt fel este abuzivă până la cer. Este posibil ca trupurile să se implice, dar inima nu este deloc acolo. Nu ştim să iubim cu toată fiinţa în mod liber, deschis şi, mai ales, conştient.

Sexul este reglementat nu din cauza prevenirii bolilor sau a sarcinii, ci din cauza prevenirii libertăţii. Severitatea în privinţa sexualităţii este o modalitate de a controla oamenii de la manifestarea dreptului lor intrinsec la independenţă, bucurie, intimitate şi libertate. Prin crearea de limite legale şi restricţii morale, cultura interferează în viaţa adulţilor care acceptă asta şi îi controlează. Ruşinaţi în primul rând, milioane de adulţi îşi suprimă energia sexuală de dragul de a se încadra şi de a aparţine. Dacă sexul nu ar fi reglementat şi restricţionat, ne-am observa natura autentică.

Ar rămâne împreună cele mai multe cupluri dacă ambii parteneri ar avea de ales între mai mulți parteneri sexuali? Cuplurile ar trebui să rămână împreună doar pentru că există o cerință legală să o facă? Există și alte modalități de a menține relația intactă, chiar dacă relația sexuală scârțâie? Ar trebui căsătoria să excludă relațiile sexuale cu alți parteneri? Acestea sunt întrebări vitale care ar trebui analizate, pentru a înțelege altfel intimitatea și sexualitatea.

Deci, cum se încadrează emanciparea sexuală în această discuție? Ei bine, orice fel de emancipare este o amenințare pentru ordinea religioasă. Și emanciparea trupească? Este cea mai mare amenințare dintre toate. Datorită potențialului său de a fi poetică și încântătoare, este văzută ca fiind prea ademenitoare și îmbătătoare. Efectul de drog al îndoctrinării religioase se confruntă cu amenințarea de a fi înlocuit cu un drog mult mai puternic. Prin urmare, instituția s-a asigurat că ne condiționează de la o vârstă fragedă să ne deconectăm de la sexualitatea noastră.

Independența și libertatea sexuală merg împotriva idealului pe care religia l-a săpat în noi – acela că trebuie să trăim în supunere, sacrificiu și rușine. Viața trăită în plăcere netulburată, dionisiacă prin care ne revendicăm extazul, trece dincolo de idealul religios de respect față de o forță externă din afara noastră.

Demontarea monogamiei

Andrea, una dintre clientele mele, a început să plângă în mijlocul ședinței. Plângea atât de tare, că aveam impresia c-o să se sufoce. Știam că ceva era în neregulă. Andrea era o femeie care rareori își arăta emoțiile. „Cred că George are o aventură. Am văzut câteva mesaje în telefonul lui. Ce mă

luc?" Era căsătorită de cincisprezece ani. Avea doi copii de doisprezece și șapte ani. Într-adevăr, ce avea să se facă?

Pe măsură ce vorbeam cu ea, și-a lăsat frâu liber furiei. „Sunt furioasă pe el. Stau acasă și mă spetesc toată ziua, am grijă de copii, gătesc, spăl rufe. Și el așa mă răsplătește? Se culcă cu vreo secretară de la birou? Ce sunt eu, o bucată de carne?" Andrea era rănită și se simțea respinsă. E normal. În fond, era speriată. La fel ca majoritatea femeilor, renunțase la slujbă când născuse, iar acum era dependentă de banii soțului ei.

Am lucrat un an întreg cu Andrea pe marginea ideilor ei legate de monogamie și infidelitate. Ea și soțul ei fac terapie de cuplu cu un alt terapeut și încă își rezolvă problemele. Motivul pentru care am adus povestea ei în această introducere este pentru a sublinia una dintre cele mai frecvente probleme cu care se confruntă cuplurile: infidelitatea.

Infidelitatea este una dintre principalele cauze ale unor tulburi în căsnicie și divorțului. Deoarece ideea „căsătoriei sacre" vine întotdeauna la pachet cu monogamia, să faci sex cu oricine din afara căsătoriei este considerat de-a dreptul un sacrilegiu și uneori ceva ilegal, chiar pedepsit cu moartea.

Monogamia implică faptul că dorința noastră sexuală trebuie limitată la un singur corp pentru tot restul vieții noastre. Dacă cineva se rătăcește, acesta este considerat cel mai întunecat tip de trădare împotriva unui partener și este motiv de divorț. Nici nu aș putea începe să număr câte căsătorii s-au destrămat din cauza infidelității, în special a bărbatului. Femeile au fost pe deplin condiționate să creadă că monogamia este singura modalitate de a iubi și de a fi iubite. Bărbații vor să creadă și ei în această poveste, dar libidoul îi determină adesea să acționeze invers. La fel ca în cazul clientei mele, femeia, în astfel de cazuri, suportă conflicte încontinuu și suferințe.

Povara se află pe umerii femeilor, deoarece, mai mult decât bărbaţii, am intrat pe deplin în povestea monogamiei şi, ca urmare, suferim cel mai mult. În timp ce multe femei înşală, este clar din statistici că sunt mai mulţi bărbaţi infideli decât femei atunci când sunt căsătoriţi sau se află în relaţii. Fie la nivel de fantezie, pornografie sau de act fizic real, majoritatea bărbaţilor şi-au exprimat sau au acţionat după dorinţele sexuale în afara relaţiei lor iniţiale. Acest fapt le-a determinat pe multe femei să se simtă trădate, confuze şi rănite. Chiar dacă nu pledez ca bărbaţii să mintă sau să „înşele", ei sunt conectaţi biologic la varietate. Fiind mânaţi de ambiţia de a-şi răspândi sămânţa, cei mai mulţi bărbaţi sunt conectaţi la promiscuitate. De ce crezi că unii bărbaţi vor ca femeile lor să se îmbrace în lenjerie sexy sau să se uite la filme porno în timpul sexului? Pentru că această căutare a varietăţii face parte din natura lor. În timp ce acest comportament ar putea fi obiectiv în unele cazuri, în altele ar putea fi doar un mod mai sigur pentru a-şi îndeplini dorinţa de varietate şi noutate. Cum răspundem noi, femeile, de obicei la astfel de cereri? Suntem adesea revoltate, indignate, morale. S-ar putea să luăm imediat lucrurile personal şi să ne simţim trădate. Suntem înclinate să degradăm bărbatul şi dragostea lui şi dorim să părăsim relaţia.

Cât despre bărbaţi? Sunt adesea confuzi de reacţia noastră puternică. Pentru ei, sexul este adesea „doar" sex şi eliberare biologică. Pentru femei, este vorba mai mult de dragoste, loialitate şi etică. Aici, bărbaţii şi femeile diferă cel mai mult, luptă cel mai mult şi pierd cel mai mult.

Sexualitatea bărbaţilor este legată de biologia lor. A femeilor este mai degrabă legată de psihologia lor. Asta înseamnă că femeile au căzut prada poveştilor culturii despre sex mai mult decât bărbaţii. Dacă nu suntem dispuse să ne asumăm părerile şi emoţiile în privinţa sexualităţii, nu vom putea analiza natura bărbatului şi, astfel, vom fi rănite pentru totdeauna fără un motiv întemeiat. Dacă am învăţa cum să fim deschise în privinţa sexului şi am

înțelege natura bărbatului legată de libidoul său, am separa eliberarea sexuală de iubire și ne-am schimba povestea din jurul monogamiei.

Când suntem mai conștiente de diferențele sexuale intrinseci dintre bărbați și femei, ne deschidem către noi realități. Dacă partenerii noștri ar dori apoi să se uite la filme porno sau să introducă o altă persoană în diada sexuală, nu ne-am agita atât de tare. Bărbații noștri s-ar simți în siguranță să ne vorbească despre dorințele și nevoile lor cele mai ascunse, punând capăt, în acest fel, nevoii de a ne minți și a ne înșela. Ne-am opri din a juca rolul mamei pentru ei sau pentru conștiința lor și, în schimb, am intra într-un parteneriat adevărat de la adult la adult.

Trebuie să clarific din nou, nu sunt pentru pornografie sau poligamie în sine. Dar nici nu sunt împotriva lor. Pur și simplu, vorbesc despre lipsa alegerii în privința lor, despre judecata noastră și despre frica de ele. Sigur, industria porno are defecte majore, cum ar fi exploatarea și degradarea femeilor, care trebuie să fie total remediate, și sunt cu totul împotriva faptului ca femeile să fie tratate ca obiecte și sclave sexuale. Cu toate acestea, mulți bărbați sunt atrași de site-urile porno doar pentru vizionare și plăcerea de a se masturba. În loc să-i denigrăm pentru astfel de impulsuri, mai bine i-am înțelege. Dacă nu reușim să creăm o punte către ei, vom genera un abis și mai mare între sexe.

Nenumărate femei au venit la mine și s-au plâns de faptul că partenerii lor trebuie să se uite la filme porno în timpul sexului, făcându-le pe ele să se simtă nesigure și inferioare. Când le explic acestor femei că au fost îndoctrinate să se simtă așa, deseori respiră ușurate. Când le explic cum sunt conectați partenerii lor de sex masculin pentru acest tip de stimulare suplimentară și că nu este o chestiune pe care trebuie să o ia personal, se relaxează. Deschizându-ne mintea către acest subiect fierbinte fără flacăra judecății și a emoțiilor, parcurgem un drum lung, pe care ne apropiem de bărbați.

În orice grup de bărbaţi şi femei, bărbaţii sunt mult mai capabili să fie sinceri şi deschişi cu privire la sexualitatea lor. Majoritatea femeilor nici măcar nu-şi pot exprima nevoile sexuale, darămite prin ce modalităţi şi le-ar putea satisface. Dacă această barieră mentală din jurul sexualităţii nu se va schimba, bărbaţii noştri nu vor putea vorbi cu sinceritate despre sexualitatea lor şi astfel vom pierde conexiunea profundă pe care am putea-o avea altfel. Dacă cineva alege să fie mai activ din punct de vedere sexual, creativ sau poligam, trecând dincolo de relaţia sa principală pentru satisfacţia sexuală, înseamnă automat că e un om rău?

Înainte de imperialismul occidental, 83% dintre societăţile indigene erau poligame, 16%, monogame şi 1%, poliandre (unde o femeie are mai mult de un singur soţ). Natura ne-a construit pentru conexiune şi sexualitate fără dogma şi recomandările din religie. Ne-a oferit instrumentele pentru intimitate sexuală şi plăcere fără reguli şi convenţii, ritualuri sau ceremonii. La fel ca toate celelalte animale care îşi urmează mai mult natura, conexiunea şi relaţiile sexuale au fost aranjate sub auspiciile tribului colectiv, care a găsit cumva un echilibru prin poligamie.

Ideea mea nu este că ar trebui să renunţăm la monogamie, ci să înţelegem că, la fel ca majoritatea instituţiilor, este construită de cultură. Nu este calea noastră naturală. Şi din această cauză, ar trebui să fie o alegere.

Trebuie să încetăm să mai asociem moralitatea cu monogamia dacă vrem să purtăm conversaţii sincere despre sexualitate. Religiile răspândesc ideea că monogamia este singura cale „pură". Ca atare, o asociem cu „cumințenia" Atunci când cineva se rătăceşte, îl considerăm „rău". De fapt, şterge ce-am zis. Îl asociem cu diavolul însuşi. Şi aici, în această căsătorie dintre religie, moralitate şi monogamie, am inoculat puncte de vedere arhaice despre sexualitatea noastră, care ne provoacă suferinţă imensă şi inutilă. Sexualitatea este o exprimare a celei mai sălbatice şi mai

neîmblânzite părți din esența noastră. E o tragedie să furi această parte din noi și să o condiționezi cu frică și rușine profunde. Este ca și cum puterea ne-ar fi fost castrată, refuzându-ni-se accesul la bucurie și fericire – controlul de masă dus la extremă.

Natura le-a oferit femeilor capacitatea de a-și hrăni puii și de a fi parte din relații, dar nu ne-a cerut să fim centrul universului unui singur bărbat și nici un singur bărbat să fie centrul universului nostru. Natura nu vorbește în termeni de suflete gemene și suflete pereche. Natura nu este eterică sau romantică, ci este practică. Trăiește în experiența și în practica reală a vieții, nu în ipoteză. Întreabă bărbații și femeile dintr-o diadă monogamă despre compatibilitatea lor sexuală și îți garantez că vor exista plângeri. În relațiile mele din trecut, mă certam mereu cu partenerii mei cu privire la diferitele nevoi sexuale. În timp ce partenerul meu de sex masculin, oricine ar fi fost la acea vreme, putea face sex o dată sau de mai multe ori pe zi, eu eram fericită cu o dată pe săptămână. Drept urmare, fie el, fie eu făceam un compromis în vreun fel. Natura știe că, deoarece masculii din toate speciile doresc, în general, mai mult sex decât femelele, poligamia este o opțiune. Dacă nu permitem acest lucru și, în schimb, forțăm bărbatul să rămână cu o singură femeie care să-l satisfacă pentru totdeauna, probabil că va exista un grad ridicat de frustrare sexuală. Această disonanță nu se datorează doar dezechilibrelor libidoului, ci și perioadelor lungi de disponibilitate sexuală redusă a femeilor – de exemplu, menstruația, ultimul trimestru de sarcină, perioadele post-partum sau postmenopauză.

În loc să înțelegem că regulile monogamiei sunt ele însele false, ne dăm câte o palmă peste față și ne credem nevrednice și inferioare pentru că avem dorința de explorare sexuală în afara parteneriatului nostru principal. Credem că este ceva în neregulă cu noi sau cu partenerul nostru și fie renunțăm cu totul la relația intimă, denigrându-l pe celălalt,

fie ne străduim să fim mai atrăgătoare, crezând că asta îl va împiedica pe partener să plece în altă parte.

Cât despre bărbat, el este adesea condamnat și denigrat în public pentru că și-a urmat nevoile provocate de libidou. Valurile de rușine și de vină pe care le aruncăm unii spre alții din cauza infidelității ne-au subminat înțelegerea bazelor sale biologice. Este jupuit în piața publică pentru acțiunile sale, precum și pentru minciună, apoi trimis la ghilotină, fără a avea vreodată șansa de a educa sau de a fi educat în privința motivului pentru care a acționat în acele moduri și a ce poate face pentru a-și valorifica energia sexuală. Desigur, acest lucru poate fi valabil și pentru femei, dar mă concentrez asupra bărbaților aici, deoarece numărul cazurilor de infidelitate este adesea mai mare în cazul lor.

Esența reală a problemei nu este cine este primul infidel, ci mai degrabă ceva mult mai important: cum putem fi sinceri cu privire la dorințele și preferințele noastre sexuale în interiorul și în afara căsătoriei? Abia dacă putem explora aceste subiecte la nivel ipotetic. Uneori, un partener ar putea încerca doar să „verifice cum stă treaba", pentru a-și putea elimina propriile confuzii. Chiar și acest act este considerat malefic. Desigur, idealul este ca cineva să nu aibă dorințe în afara diadei. Dar este realist? Ne putem aștepta ca fiecare diadă să fie perfect armonizată? Ce se întâmplă dacă unul dintre parteneri are nevoie de spațiu pentru a-și explora sexualitatea într-un mod diferit? Cu excepția cazului în care acest spațiu este creat în mod conștient, încrederea se erodează și iubiții ajung dușmani.

Suntem atât de îndoctrinate în conceptul de monogamie, încât este greu de crezut că putem exista fără ea. Ideea că trebuie să fim legate în pereche cu sexul opus într-o relație exclusivă pentru restul vieții este adânc înfiptă în psihicul nostru. Cu toate acestea, atunci când ne permitem să facem un pas înapoi pentru o clipă și să înțelegem că monogamia este o invenție culturală recentă, care merge împotriva naturii noastre biologice înnăscute,

putem trece în revistă ideile pe care le avem privitoare la ea și putem face loc unei conștiințe extinse.

Știu că aceste cuvinte sunt greu de auzit de către femei. Înainte de propria mea renaștere spirituală, îmi era greu și mie să le aud. M-aș fi încruntat și m-aș fi gândit cu dispreț: „Ce prostie fără margini! Bărbații ar trebui să se maturizeze și să nu se mai comporte ca niște adolescenți excitați!". Le vedem pofta ca fiind imatură și infantilă. Și, deși am putea avea dreptate în sensul că mulți bărbați își manifestă sexualitatea în moduri impulsive, trebuie să înțelegem cum cultura și femeile, care fac parte din această cultură, au ajutat la crearea acestui subconștient acționând din rolul lor.

Majoritatea bărbaților nu știu cum să se descurce cu determinarea lor sexuală. Este o problemă importantă pentru majoritatea dintre ei. Mintea li se tulbură și își pierd concentrarea. Sexualitatea le împiedică discernământul clar. Poate crezi că îi scuz. Departe de mine acest gând – încerc să-i înțeleg.

Încă o dată, nu vorbesc despre violența sexuală sau despre „sexopatia" toxică. Vorbesc despre o sexualitate trezită conștient – una care permite onestitatea. La fel cum dorim înțelegere față de nevoile noastre emoționale, și bărbații doresc înțelegere față de nevoile lor sexuale. Noi, femeile, trebuie să ne simțim mai întâi conectate înainte de a face sex, în timp ce ei trebuie să facă sex pentru a se simți conectați. Pentru noi, conexiunea este calea către sex, iar pentru ei este invers. Este vorba doar despre modul în care fiecare se conectează. Când ambii parteneri se trezesc în fața a ceea ce contează pentru ei și sunt capabili să comunice acest lucru într-un mod onest, fac o punte între diferențele lor, în loc să creeze și mai multă distanță.

Nu mă înțelege greșit. Femeile au, de asemenea, capacitatea de a fi poligame și ar trebui să se simtă absolut libere și sigure să exploreze acest lucru. Ce se întâmplă dacă o femeie este atrasă de un alt bărbat în afara căsătoriei sau

este nemulţumită de libidoul soţului ei sau de cât de bun la pat este? Ar trebui să fie făcută să se simtă ca o târfă dacă doreşte să se împlinească cu un alt om, bărbat sau femeie? Femeile trebuie să se simtă suficient de puternice încât să vorbească despre dorinţele şi fanteziile lor sexuale. Nicio femeie nu ar trebui să simtă că se află într-o cuşcă sexuală doar pentru că este căsătorită. Din păcate pentru noi, standardele sexuale actuale fac ambele sexe să se simtă ruşinate pentru că doresc să caute plăcere sexuală în afara relaţiei. Acest lucru trebuie să se schimbe. Totul începe cu propria noastră trezire. Cu cât fiecare dintre noi se trezeşte din interior, cu atât vom păstra mai mult spaţiu pentru schimburi sexuale revelatoare din exterior. Cu cât mai libere ne sunt viziunile, eliberându-ne de stăpânirea puritană a religiei, cu atât mai mulţi bărbaţi şi femei pot scăpa de sentimentele de vinovăţie şi ruşine să-şi exploreze sexualitatea.

Redefinirea „infidelului"

Când folosim eticheta de „infidel", ne referim de obicei la un bărbat. Motivul pentru asta este că bărbaţii sunt mai predispuşi să înşele decât femeile.

Vreau să depăşim vina şi ruşinea şi să căutăm ce se află dincolo de acest fenomen aproape universal. Pentru a înţelege un bărbat, trebuie să începem prin a ne pune întrebarea corectă: De ce a pus cultura bărbaţii într-o cutie, când natura i-a făcut să vrea să iasă din ea? Cutia este cuşca monogamiei. Dacă natura şi-a creat bărbaţii poligami, impunerea culturii de monogamie merge direct împotriva naturii.

Ştiu că acest lucru poate provoca reacţii dure din partea multor femei care au fost înşelate. Te invit să te opreşti şi să înţelegi că nu-ţi diminuez în niciun fel durerea.

ea ce încerc să-ţi arăt este că motivul pentru care există
astă durere este că am fost pregătite să o simţim.

Nu suntem singurele care simt această durere.
rbaţii care doresc să acţioneze după dorinţele lor sexuale
afara relaţiei lor principale ştiu că nu pot face acest
ru din cauza modului în care îi priveşte societatea. Ei
u că au doar două opţiuni – să-şi suprime nevoile sau să
angajeze într-un comportament duplicitar şi să sufere
pe urma ruşinii declanşate de comportamentul lor. Ori
câte ori i-am întrebat pe bărbaţii care au fost infideli
că a fost voinţa lor conştientă, fiecare dintre ei mi-a
spuns că nu. O plângere obişnuită din partea lor a fost
simţeau că nu pot împărtăşi partenerelor lor dorinţele
nevoile lor şi că şi-ar dori să poată. Fiecare a recunoscut
, dacă ar fi putut cu adevărat să-şi împărtăşească senti-
entele cu partenerele lor, poate că nu ar fi simţit nevoia
se îndepărteze de ele.

În loc să-i jignim pe bărbaţi, putem conştientiza
odul în care îi afectează biologia. Permiţând un dialog
schis despre sexualitate, nu mai lăsăm loc perversiu-
lor să se dezvolte în cotloane întunecate. Dacă băieţii
fi învăţaţi de la o vârstă fragedă să-şi trateze sexuali-
tea conştient şi nu s-ar mai ruşina, poate că nu ar mai
nţi ulterior nevoia de a prăda trupuri tinere sau femei
lnerabile. Poate că ar putea vorbi despre nevoile şi
nflictele lor interioare în mod deschis şi căuta ajutorul
care au nevoie pentru a-şi integra experienţele în
pertoriul emoţional.

Vorbind despre efectele monogamiei asupra
ihicului bărbaţilor şi, mai important, despre modul în
re acestea se ocupă de dorinţa sexuală a femeii – care
te adesea considerabil mai mică decât a lor –, îi ajutăm
se descurce cu fanteziile lor sexuale şi cu rolul pe care
estea îl joacă în vieţile lor – zi de zi, cu un partener
onogam.

Dacă ne judecăm bărbaţii permanent, cum le putem arăta că ne pasă de ei atât de mult pe cât vrem să le pese lor de noi? Odată ce le deschidem uşa şi îi lăsăm să-şi împărtăşească nevoile sexuale, interesele, curiozităţile şi dorinţele într-un mod deschis şi onest, putem ajunge în uniuni care depăşesc tranzacţia, proprietatea, posesia şi controlul.

Canalul pentru un dialog revelator şi deschis pe tema sexualităţii masculine (şi cea feminine) lipseşte cu prisosinţă. Când îi vom acorda spaţiu să existe, le vom permite demonilor sexuali ai bărbaţilor să iasă din ascunzătoare. Folosindu-şi energia libidoului într-un mod mai conştient, ei vor scăpa de rolul lor obişnuit de prădători sexuali agresivi şi vor deveni iubiţii plini de compasiune ai femeilor – cei care le respectă şi le respectă şi graniţele la fel de mult cum îşi doresc astfel de femei sexual.

Când ai auzit ultima dată un bărbat spunându i soţiei sale: „Aş vrea să fac sex cu prietena ta" sau „Am o fantezie sexuală legată de o femeie de la serviciu, pe care trebuie să o discut cu tine"? Probabil niciodată. Ar exista consecinţe prea dure pentru astfel de discuţii. Nu ar trebui să fim învăţate să stăm departe de astfel de subiecte. Ştim intuitiv că acestea nu sunt conversaţii obişnuite la cină.

„Dar a făcut un jurământ şi este un mincinos!" se plâng multe femei. Religia ne face să facem jurăminte de fidelitate eternă în momentul căsătoriei. Când încălcăm aceste jurăminte, ne simţim teribil de vinovaţi. Ni se reproşează că suntem păcătoşi şi mincinoşi. Adevărul este că întregul concept de „promisiune" este defect de la bun început. După cum am discutat mai devreme, cum ar putea un tânăr, în mare parte încă inconştient, să fie responsabil faţă de o promisiune pentru tot restul vieţii?

Nu pot să-ţi spun câţi oameni am întâlnit, care simt energie sexuală faţă de alţii din afara relaţiei lor principale şi care nu au avut nicio modalitate de a-şi analiza sentimentele. Costul spunerii adevărului este prea mare. Persoana care calculează costul face parte din această

dinamică. Siguranța dintr-o relație este creată de ambele părți și nu este niciodată un job unilateral. Când creăm atmosfera potrivită pentru autenticitatea transparență, devenim mai intimi decât am fi crezut vreodată că e posibil. De fapt, cea mai mare intimitate și conexiune apare atunci când suntem oneşti – mai întâi cu noi înşine, apoi unul cu celălalt.

Pe un nou teren sexual

Nu ne dăm seama cum modalitățile stabilite de cultură ne înăbuşă vocea autentică. Când vom înțelege cum a intenționat natura să fim, față de modul în care ne-a condiționat cultura să fim, ne vom elibera. Până atunci, vom fi legate de lanțuri invizibile.

Adevărul este că relațiile conștiente pot exista în tot felul de configurații. Depinde de noi să decidem ce funcționează cel mai bine pentru nevoile noastre emoționale și sexuale. Cultura, prin religie, a creat un mod presupus „corect", astfel încât să ne poată controla libertatea de a alege ce ni se potrivește cel mai bine. Industrializând sexualitatea, ne-a pus într-o linie de producție și ne-a organizat în modele robotizate. În acest fel, nu ne-am putea crea propriul mod de viață. Organizându-ne sexualitatea strict prin frică și control, cultura ne-a îmblânzit sexualitatea sălbatică și a anihilat-o încet, transformând-o într-o versiune insipidă a formei sale originale.

Conștiința și intimitatea trezite implică trecerea dincolo de paradigma fricii și a separării într-o nouă dimensiune a transparenței și cooperării. Nu deținem pe nimeni și nimeni nu ne deține. Conștiința ne cere să participăm la conversații dure, dar importante, care să-i permită fiecăruia din relație să fie introspectiv și transparent cu privire la nevoile și dorințele sale. Doar

prin acest tip de împărtăşire deschisă partenerii îşi pot atinge cel mai mare potenţial. Pentru ca acest lucru să se întâmple, trebuie să creăm spaţiul pentru a pune întrebările pe care majoritatea cuplurilor le evită:

Suntem compatibili din punct de vedere sexual şi emoţional?

Care sunt fanteziile şi dorinţele noastre sexuale?

Cum ne putem îmbunătăţi sexual pentru a îndeplini nevoile fiecăruia?

Scoatem amândoi la suprafaţă eul real sau ascundem de celălalt părţi din noi?

Creăm o atmosferă de siguranţă, astfel încât transparenţa, diversitatea şi adevărul să poată fi împărtăşite fără judecată sau ruşine?

Când creăm spaţiul pentru o astfel de analiză onestă, îi semnalăm celuilalt că suntem implicaţi în explorarea sa interioară. Permitem să existe o transparenţă care, altfel, nu ar exista. Să luăm un scenariu-stereotip. Un bărbat dintr-o relaţie nu mai este satisfăcut din punct de vedere sexual. Când soţia sa lucrează, el se uită la filme porno pentru a-şi satisface nevoile. Curând, începe să viziteze cluburi de striptease împreună cu prietenii lui. Într-o zi, întâlneşte o altă femeie şi au relaţii sexuale. Ştii ce fel de iad se va dezlănţui în casa lui? Soţia nu va înţelege niciodată natura sexuală a soţului ei. Se va simţi distrusă şi, în final, va pune capăt relaţiei. Desigur, nici femeile nu sunt scutite de acest tip de model. Acest tip de comportament abundă de ambele părţi şi în tot felul de relaţii.

Tiparul conştient întreabă: Ce nevoie încearcă să-şi îndeplinească celălalt? Dacă nu-i pot satisface eu această nevoie, cum putem aranja în aşa fel încât aceasta să-i fie satisfăcută prin alte mijloace? În ce mod nu sunt prezentă pentru celălalt, încât să nu-i permit să se dezvolte? Îmi

pasă suficient de mult încât să schimb dinamica, să-i pot satisface nevoile?

Vezi cât de diferită este abordarea conştientă şi trezită faţă de cea tradiţională? Dacă cuplul decide că viitorul nu mai este viabil, partenerii pot fi de acord să se despartă. Când se consideră că fiecare este implicat în asta, nimeni nu se simte ca personajul negativ şi cu siguranţă nimeni nu este tratat ca un paria.

Pentru a ilustra cum funcţionează acest lucru în viaţa de zi cu zi, vă dau un exemplu: Carolina, una dintre clientele mele, a venit la mine după ce soţul ei, Derek, îi descoperise aventura ce dura de şase luni. Căsătoria lor de douăzeci şi patru de ani era ameninţată de această infidelitate. Cu toate acestea, mai mult decât Derek, Carolina a fost cea mai rănită şi traumatizată de escapada ei sexuală.

Carolina a venit la mine să se repare, după cum a spus ea. Tulburată şi descumpănită, era vinovată şi îi era ruşine de ea însăşi. „N-aş fi crezut niciodată că eu voi fi cea rea. N-aş fi crezut niciodată că voi ajunge atât de jos. Sunt o persoană oribilă!" Singurul mod în care am putut s-o fac să treacă peste infidelitatea ei – şi a durat ceva – a fost să o ajut să-şi dea seama că nu avea legătură cu moralitatea ei. Am făcut-o, încet, să-şi dea seama că nu înşelase pe nimeni şi, în caz de ceva, s-a înşelat în legătură cu propria împlinire în căsnicie.

Carolina şi Derek au decis să mai pună cărămizi la căsnicia lor. Au început să admită că fiecare avea nevoi sexuale şi emoţionale diferite de celălalt şi că o aventură nu însemna neapărat sfârşitul relaţiei, ci un indiciu că ceva avea nevoie de vindecare. Carolina a început să se exprime mai autentic şi i-a permis şi lui Derek să facă acelaşi lucru. Amândoi au început munca minuţioasă de a-şi împărtăşi sentimentele într-un mod pe care nu-l mai făcuseră până atunci. În acest fel, adevărata lor unire a început, în cele din urmă.

Ce s-ar fi întâmplat dacă ambii ar fi permis convenţiilor culturii să dicteze? Nu şi-ar fi dat reciproc şansa de a descoperi ceva mai profund. Exemplul lor este unul clar al modului în care ideile despre infidelitate pot sta în calea unei conexiuni mai profunde.

Multe dintre noi ne înşelăm pe noi înşene, nu-i aşa? Trăim într-o falsitate permanentă, prefăcându-ne că suntem altcineva pentru lumea din jurul nostru. Când nu ne prezentăm cu adevărat în faţa noastră sau a celuilalt, în esenţă, înşelăm. Acesta nu este un rău mai mic decât infidelitatea sexuală. Ar trebui să fie cam pe acelaşi calapod, dacă nu chiar mai mult. Odată ce ne dăm seama că nu am fost în relaţie cu adevăratul nostru sine, am putea fi dispuse să recunoaştem că comportamentul celuilalt nu este prea diferit de-al nostru. Acest lucru ne permite să trecem la un nou mod de a relaţiona cu noi înşene şi cu ceilalţi. În loc să fim distruse de astfel de comportamente, ne putem dezvolta şi evolua prin ele.

Este timpul să lăsăm deoparte înţelegerea convenţională a relaţiilor şi să ne îndreptăm spre una mai liberă, în care ne eliberăm reciproc de codurile imposibile de conduită. În timp ce facem acest lucru, aflăm cine suntem fără teama de a fi blamate sau abandonate de celălalt.

Către o intimitate transcendentă

Adevărul este că *intimitatea* este, în general, un eufemism pentru *sex*. Suntem atât de jenate să discutăm despre sex, încât colocvial ne referim la intimitate. În realitate, o mare parte din sexul pe care îl facem este doar copulaţie. Nu este intim, tocmai de aceea atât de multe soţii se plâng în special de faptul că trebuie să întreţină relaţii sexuale cu soţii lor. O văd ca pe o corvoadă pentru că, din multe privinţe, este.

În timp ce sexul se concentrează pe forma corpurilor noastre în acţiunea de copulaţie, intimitatea infuzează experienţa sexuală cu calităţile transcendentului – conexiunea fără formă şi uniunea emoţională. Multe cupluri cred că sunt intime atunci când, de fapt, se angajează doar în actul copulaţiei. E o mare diferenţă.

Sexualitatea conştientă nu începe între picioare. Începe în minţi şi în inimi, acolo unde se naşte cel mai bun sex. Atunci când doi oameni sunt atraşi fizic unul de celălalt, între ei există o energie fierbinte şi seducătoare. Totuşi, asta se mai întâmplă doar rareori după „faza lunii de miere" a relaţiei. Ceea ce se menţine este conexiunea mentală şi emoţională a cuplului. Dacă aceasta nu este puternică, atunci indiferent de cât de bun este sexul, intimitatea va păli.

Cel mai bun sex nu prea are de-a face cu ceea ce se întâmplă între cearşafuri şi are o grămadă de-a face cu ceea ce se întâmplă când suntem în afara dormitorului. Conexiunea sexuală durabilă şi poezia apar dintr-o profundă legătură emoţională şi spirituală. Chimia sexuală este doar o faţetă a intimităţii mai profunde pe care o împărtăşesc partenerii. Nu implică deloc senzualitate şi conexiune. A fi senzual şi conectat înseamnă a-l vedea pe celălalt ca pe o oglindă, ca pe un ecou al celei mai bune versiuni a sinelui tău, unde găseşti în celălalt fragmente din tine. Rezonanţa dintre cei doi este atât de profundă, încât separarea care există între formele lor se dizolvă. Tot ceea ce fac ei este senzual, deoarece este profund conectat.

Ca atare, adevărata intimitate depăşeşte cu mult sexul. Facem dragoste în multe moduri neaşteptate – în felul în care doi oameni iau cina împreună, în felul în care fac cumpărături, cum se ţin de mână într-o drumeţie sau cum se ocupă de copiii lor. Intimitatea pătrunde în fiecare aspect al vieţii noastre. Este o reflexie a cine suntem în cele mai banale momente ale noastre. Cu cât suntem mai conectaţi cu partenerii noştri în timpul vieţii noastre de zi

cu zi, cu atât suntem mai sexuali în dormitor. Totul începe cu modul în care ne „cuplăm" în timpul zilei.

Chimia sexuală adevărată nu are nimic de-a face cu aspectul fizic sau contul din bancă. Şi nici n-o putem crea prin ingerarea unor substanţe chimice. Chimia sexuală reală apare în noi. Când ne simţim conectate la celălalt într-un mod cu adevărat intim, corpul nostru îşi creează propriile stimulente interne şi psihedelice. Când experimentăm acest lucru, atingem potenţialul nostru înnăscut de a fi transcendente sexual. Conexiunea profundă emoţională şi spirituală este adevăratul afrodiziac.

Într-o stare de deşteptare, a fi intim înseamnă să fii şi să te uneşti. Intimitatea reflectă o conexiune profundă şi continuă cu celălalt în momentul prezent şi în unirea cu el. Putem folosi expresia „în-mine-vezi", unde „eu" este partea din noi înşine pe care o vedem reflectată prin oglinda relaţiei. Intimitatea este despre modul în care ne integrăm şi depindem unul de celălalt, respectându-l pe cel care ne respectă şi văzându-l pe celălalt în noi. Intimitatea reală creează o legătură de unitate şi dizolvă limitele separării. Reuneşte toate piesele integrale ale fiecărui partener şi le îmbină într-o recunoaştere conştientă a partenerului ca sine.

Când ne angajăm cu adevărat în intimitate, actul sexual nu este un verb. Nu este o acţiune pe care o facem, care începe şi se termină cu un scop, ci este cine suntem intrinsec. Prin atingerile din timpul zilei, prin dialogurile noastre, prin amintirile comune şi râsetele spontane, ne împărtăşim experienţe reciproce cu abandon şi transparenţă. Toate aceste feluri se traduc în cum ne manifestăm în dormitor.

Când un cuplu trece dincolo de definiţiile culturale ale sexului, îşi deschide relaţia spre tot felul de jocuri şi spre spontaneitate. Pot să aducă alţi parteneri, dacă doresc, sau nu. Ideea este că au trecut dincolo de restricţiile formale ale sexului tradiţional şi s-au deschis către

conexiunea emoţională pe care o simt între ei şi către univers, în general. Nu mai sunt limitaţi sau constrânşi. Cuplul devine o unitate de dragoste care este iubirea însăşi, fără nicio separare între ei sau faţă de univers.

Adevărata intimitate între doi adulţi liberi şi completeţi este nemărginită, fără formă şi atemporală. Nu se concentrează pe forma omului sau a contextului. Se conectează la esenţa celuilalt (sau a celorlalţi) fără judecată şi fără condiţii. Când există intimitate reală, ne pierdem în conştientizarea că nu există timp care nu este intim. Suntem acolo pentru partenerul nostru, în orice moment. Ora efectivă se dizolvă şi nu există atunci, ci doar acum. Maeştri *Kama Sutra* au înţeles acest lucru şi unii căutători încă o fac. Pe măsură ce m-am extins spiritual, am descoperit eu însămi această intimitate elevată şi a fost cathartică şi terapeutică pentru sufletul meu.

Nicio intimitate adevărată cu altă persoană nu poate apărea în lipsa intimităţii cu sine. Abia atunci când avem o uniune interioară profundă putem stimula o uniune cu altcineva. Când ne putem bucura, accepta şi sărbători propriul corp prin plăcerea produsă de masturbare, atunci putem începe să ne unim cu altul într-un mod frumos şi iubitor. Cum ne putem bucura de corpul altuia şi să fim acolo pentru el, atunci când nu facem asta pentru noi?

Energia noastră sexuală deţine o vitalitate incomparabilă şi neobosită. Când nu este plasată în cutii şi etichete de gen, căsătorie, monogamie sau orientare sexuală, este liberă – liberă *să fie*.

16

Minciunile despre maternitate

Copiii sunt zenitul realizărilor sale,
Medaliile ei de glorie și mândrie.
Prin ei, se simte, în sfârșit, demnă,
Plină de sens, de pasiune, de viață.
Fără ei, se simte pierdută, goală, în derivă.

Știi vreo dorință a unei tinere femei care să apară mai des decât maternitatea? Dorința de a fi mame o poate surclasa pe oricare alta în viața multor femei, chiar și pe cea de a deveni soții. Din momentul în care ne jucăm cu păpușile, majoritatea visăm să avem propriii copii. Să fim mame e ca un fel de a doua natură pentru majoritatea dintre noi, ca și cum înseamnă însuși faptul de a fi femeie. Este un lucru de bifat pe listele multor fete, unul pe care cred că ar trebui să-l bifeze cu orice preț. Dacă vor alege să nu aibă copii până la o vârstă mai târzie, vor plăti prețul de a-și explica la nesfârșit alegerea în fața unei culturi neiertătoare.

Încă îmi amintesc când prietena mea, Tricia, m-a sunat, supărată. Era tensionată și tristă. „Nu vrea să aibă copii!", mi-a spus. „Cum să nu vrea să fie tată? Am crezut că vom întemeia o familie." Tricia era complet confuză. În parte își judeca soțul, de parcă dorința lui Stan de a nu

avea copii ar fi însemnat că era egoist. I-am explicat c
este posibil să nu fie pregătit sau că paternitatea nu e
drumul lui. Tricia nu era convinsă. Deoarece materni
tea se simțea atât de naturală pentru ea, nu era la fel și î
cazul lui. Ea a interpretat-o ca pe un semn că el nu vrea s
se implice. Indiferent de cum aș fi încercat să-i explic c
bărbații erau echipați diferit, ea era vehementă. „Treal
asta schimbă toată schema! Dacă nu vrea copii, am plecat!

Pentru multe femei precum Tricia, maternitate
schimbă regulile jocului și oprește relația. Acesta este un
dintre cele mai importante obiective ale lor. Este visul p
care l-au așteptat atât, este fantezia după care tânjesc să
ducă la îndeplinire. Numai prin realizarea acestui obiecti
multe femei se simt complete.

Una dintre primele minciuni culturale din juru
maternității este „obligația" de a fi mame și că suntem
cumva, inferioare dacă alegem alt drum în viață. Deoarec
corpurile noastre sunt concepute pentru a le da naște
și a-i hrăni pe copiii noștri, multe dintre noi nu sunt în
stare să decidă împotriva acestei stări de fapt. Când însă s
întâmplă asta, este imperativ să ne dăm seama de rușine
pe care cultura a creat-o în jurul femeii care nu e mamă ș
de faptul că este una dintre minciunile pe care continuă s
le răspândească.

După cum am spus mai devreme, *să fii mamă*
nu necesită să ai un copil biologic. Toate femeile – toț
oamenii, de fapt – au capacitatea de a întruchipa și de a
adopta maternitatea. A crede că copilul trebuie să vină prin
uter înseamnă a susține o viziune limitată asupra materni
tății. Suntem cu toții mame. Odată ce îmbrățișăm această
realitate, putem fi mândre de alegerile noastre, indiferen
dacă este vorba de nașterea fizică a unui copil sau nu.

Dacă o femeie alege să nască fizic sau să adopte un
copil, trebuie să înțeleagă că este pe cale să se angajeze
într-una dintre cele mai profunde călătorii din viața ei. Nu
există o transformare mai importantă prin care să treaci

decât intrarea în maternitate. Transformările psihologice prin care trece o femeie pentru a deveni mamă nu sunt, în realitate, cu nimic mai puțin decât monumentale. Întreabă orice mamă și îți va spune cât de mult i s-a schimbat conștiința după maternitate. Multe femei descriu această transformare ca pe un fel de moarte, în care părțile vechi din ele cad, pentru a dezvălui o entitate nouă. Pentru multe, este o întâlnire cu părți din ele despre care nici măcar nu știau că există – în special cu părțile pline de compasiune, iubire, dăruire, sacrificiu și grijă.

Odată ce o femeie devine mamă, ea este transformată irevocabil. Multe femei au descris sentimentul ca și cum inima li s-ar plimba în corpul copilului lor. O mamă își consideră adesea copiii și binele lor mai presus de ea. Acolo unde înainte și-ar fi putut proteja, plină de zel, spațiul și timpul personal, acum știe că nu-i mai aparțin în același mod. Ea înțelege intuitiv că acum este doar un recipient umil, dar dispus, din care copiii ei pot bea, în brațele căruia pot dormi și la care știu întotdeauna că pot reveni. Din acel moment, ea nu mai este femeie în sine, ci este, mereu și irevocabil, mama cuiva.

Oglindă, oglinjoară

„Știam că va fi greu, dar nu mi-am dat seama că va fi atât de greu", s-a plâns Zara. „Știu că sună copilărește. E prostesc, pentru că e un lucru minunat, dar nu mă pot abține." Cu trei săptămâni în urmă, își dusese la facultate fiul cel mai mic, pe Clint, și încă îi era dificil să se obișnuiască cu asta. „Sunt atât de obișnuită să fiu mamă, că nu știu cum să fiu singură acum. El era băiețelul meu și știu că trebuie să fie adult, dar sunt așa de speriată! Pentru mine, e încă un copil."

Zarei, ca unui milion de alte mame care se confruntă cu „sindromul cuibului gol", îi era extrem de dificil să se adapteze la noua ei realitate. Poate pentru prima dată trebuia să se întrebe: „Cine sunt eu acum?" În anii în care ne creştem copiii, ne identificăm ca „mame". Când acest rol dispare, intervine confuzia în legătură cu cine ar trebui să fim.

„Până acum, Clint e tare nefericit", mi-a spus Zara. „Mă sună în fiecare zi şi-mi spune că vrea să vină acasă. Mi-aş dori să-şi facă prieteni noi şi să-şi înceapă viaţa. Vreau doar să fie fericit. Dacă el ar fi fericit, eu aş trece peste." Sarcina mea a fost să o ajut pe Zara să-şi dea seama că a avut tot felul de aşteptări în privinţa adaptării lui Clint la facultate şi a fost foarte implicată în fericirea lui. Acum că lui îi era greu în primele sale săptămâni, ea se confrunta cu o uriaşă criză interioară.

Majoritatea mamelor vor afirma că starea lor de bine şi simţul propriei valori sunt indisolubil legate de cât de fericiţi le sunt copiii. Maternitatea vine cu diagnosticul unei co-dependenţe extreme şi, uneori, obsesive. După cum spune şi o replică din filmul *Hustlers*, „Maternitatea este o boală mintală". Această incapacitate de a ne desprinde este o sabie cu două tăişuri. Pe de o parte, ataşamentul vine cu abilitatea minunată de a crea legături durabile şi profunde. Dar, pe de altă parte, dacă mama nu este atentă, această abilitate se va transforma într-o situaţie nesănătoasă în care graniţele personale sunt difuze. Multe mame renunţă la carieră pentru a-şi creşte copiii. Această pierdere a viziunii independente pentru ele însele are potenţialul de a crea un vid interior, pe care să dorească să-l umple cu copiii lor.

Atunci când o femeie se identifică prea mult cu rolul de mamă şi îl vede ca pe viitorul ei drum, vede ceea ce copiii ei realizează şi felul în care aceştia progresează ca pe victorii şi realizări personale. Pericolul unei astfel de legături este că mama proiectează asupra copiilor ei multe dintre dorinţele sale neîmplinite, folosindu-i pentru a-şi îndeplini fanteziile

neduse la îndeplinire. Fără această conştientizare, ea începe să-şi „creeze şi să-şi construiască" copiii ca şi cum şi-ar scrie un CV, care reflectă viziunea ei asupra sa mai degrabă decât o face viziunea copilului.

Este important ca femeile să înţeleagă cât de puternice sunt proiecţiile faţă de copiii noştri. Aici intervine munca mea de evoluţie a părinţilor conştienţi. Principala premisă a acestui proiect este de a-i provoca pe părinţi să-şi dea seama că o mare parte din modul în care acţionează şi reacţionează faţă de copiii lor provine din propriile dorinţe interioare şi răni vechi, şi are mai puţin de-a face cu comportamentul propriu-zis al copiilor lor.

Paradigma tradiţională a creşterii copilului este că *parentingul* se referă la copil. Atunci când copilul este în centrul atenţiei, părintele se simte liber să aibă tot felul de cerinţe şi aşteptări, fără să-şi conştientizeze propriul plan sau motivaţia. Paradigma conştientă a creşterii copilului transformă complet acest lucru şi face ca *parentingul* să fie despre părinte. Părintele este provocat să se concentreze asupra lui însuşi şi să pună la îndoială modul în care propriile experienţe din copilărie şi de viaţă îi influenţează modul în care îşi creşte copiii.

Pe măsură ce ne trezim procesele interioare, începem să vedem cum ne folosim copiii pentru a vindeca şi a completa părţi din noi pe care le-am uitat în copilărie. Numai când suntem dispuse să ne uităm în oglindă, vedem cum relaţia cu copiii noştri reflectă modul în care trebuie să ne dezvoltăm din interior. Călătoria noastră în maternitate are acum parte de o schimbare importantă.

Cultura a stabilit un standard arhetipal pentru modul în care „ar trebui" să fie copiii – ascultători, să se conformeze, drăguţi, fericiţi şi de succes. Dacă nu sunt aşa, nu sunt suficient de buni. Deci, pe umerii cui cade această responsabilitate? Pe ai părintelui – şi, în majoritatea cazurilor, ai mamei. Dacă mama a fost păcălită de scenariul cultural că nu a fost niciodată suficient de bună, atunci

maternitatea va declanşa această durere în mod repetat. Adevărul este că acest standard nu este doar inaccesibil, ci şi fals. Dacă nu ne dăm seama de falsitatea sa, vom începe să ne legăm valoarea de standarde inaccesibile şi să ne simţim în permanenţă nedemne.

Copiii noştri nu ar trebui să se conformeze standardelor de excelenţă bazate pe ideile pe care le avem noi. Ei se nasc pentru a-şi urma propriul destin în conformitate cu spiritul lor unic. Desigur, pe acest drum, este firesc să ne dorim ca ei să devină oameni buni şi civilizaţi unii cu ceilalţi, dar modul în care îşi trăiesc viaţa depinde doar de ei.

Pe măsură ce ne trezim în propria noastră viaţă şi începem să ne eliberăm eul autentic, creăm condiţiile pentru ca aceia împreună cu care trăim s-o facă şi ei. Acolo unde înainte am fi putut fi inconştiente de modalităţile prin care controlam comportamentul şi stările de spirit ale copiilor noştri pentru a ne simţi bine cu noi înşene, acum suntem mai conştiente de acest fapt şi încercăm din răsputeri să separăm calea copiilor noştri de a noastră. Începem să trecem prin procesul de individualizare în propriile vieţi, în care facem diferenţa din punct de vedere psihologic între noi înşene şi rolul de mamă. Le vedem pe cele două ca fiind conectate, dar separate. Aşa ajungem să fim, în cele din urmă, şi cu copiii noştri – conectate, dar separate.

Această separare nu este un lucru rău. În schimb, separarea este extrem de vitală atât pentru dezvoltarea noastră psihologică, cât şi pentru cea a copiilor noştri. Este procesul prin care diferenţiem între cine suntem şi rolurile pe care le jucăm. Pe măsură ce ne maturizăm în acest proces, începem să facem ceea ce ar fi trebuit să facem tot timpul – să ne vedem copiii ca fiind profund conectaţi cu noi, dar, în acelaşi timp, individualizaţi şi diferenţiaţi de noi. Nu ne împletim cu ei în acelaşi mod în care o fac ei. Toate acestea se întâmplă numai atunci când încetăm să ne contopim esenţa cu rolul de mamă. Pe măsură ce renunţăm să mai

investim în rolul de mamă, păşim în aspectele mai profunde ale călătoriei maternale, unde nu suntem mamele copiilor din minte, din planuri şi din aşteptări, ci din inimă, unde suntem profund implicate într-un singur lucru – progresul autentic propriu şi al copiilor noştri.

Copilul de aur

Dacă există o sferă a vieţii noastre în care boala perfecţionismului tinde să se ivească necontrolat, acesta este rolul nostru de mame. Maternitatea are potenţialul de a ne duce obsesia pentru cumineţenie la un nivel cu totul nou. Tindem să devenim perfecţioniste în mod exagerat. Luăm propriul blestem al „femeii de aur" şi îl proiectăm asupra copiilor noştri nevinovaţi, aşteptându-ne să poarte torţa noastră nebunească, pentru a deveni „copiii de aur". Nu mai este suficient ca noi să fim frumoase şi împlinite – acum şi copiii noştri trebuie să fie aşa. Când strălucesc ei, strălucim şi noi. Se descurcă bine la şcoală? Dacă nu o fac, trebuie să însemne că *noi* am dat chix ca mame. Îi iubesc mai mult pe bunici sau pe tatăl lor decât pe noi? Ei bine, dacă e aşa, acest lucru trebuie să însemne că *noi* nu suntem foarte iubitoare. Devin deprimaţi sau anxioşi? Dacă da, acest lucru trebuie să însemne că *noi* suntem de vină.

Cultura a pus, subtil şi nu chiar, presiuni exagerate pe umerii femeilor, pentru a fi mame care oferă totul. „Mama-elicopter" de astăzi şi-a obţinut acest titlu pentru că planează deasupra copiilor şi le oferă tot ce au nevoie, de la divertisment la stimulare, la educaţie şi, desigur, la nutriţia perfectă. Acceptând scenariile culturale din jurul maternităţii perfecte, ne permitem să ne lăsăm hărţuite în încercarea de a fi mamele perfecte. Dacă facem ceva greşit, credem că suntem mame „rele" şi ne învinovăţim pentru asta. Maternitatea devine, apoi, propria tiranie, atât pentru mamă, cât

și pentru copiii ei. Ne autohărțuim mai bine decât ar putea cultura s-o facă vreodată și, de asemenea, le hărțuim pe alte femei cu aceeași rușine pe care o simțim și noi.

În timp ce multe mame renunță la cursa pentru trofeul de cea mai bună mamă, sunt milioane care luptă în continuare pentru asta, deși o fac la nivel subconștient. Ne angajăm în forme subtile de concurență împotriva altor mame, fără să știm neapărat că facem acest lucru. De fiecare dată când îi lăsăm pe copiii noștri la școală îmbrăcați frumos, când postăm fotografii cu pachețelele organice perfecte sau când vorbim despre notele fantastice ale copiilor noștri, ne angajăm într-un act subtil de intimidare. De fiecare dată când vorbim despre modul în care le-am cusut costumele de Halloween târziu în noapte sau despre cum le-am organizat cele mai elaborate petreceri aniversare, cu invitații îmbrăcate în satin, declanșăm comparații și implicăm concurență. Poate că facem asta în mod nevinovat și poate că nu am intenționat ceva împărtășind aceste „victorii", dar faptul că ne afișăm realizările pentru străini ar trebui să ne facă să ne întrebăm de ce o facem. Care este motivația de bază? Ce nevoie se ascunde în spate?

De ce ne postăm perfecțiunile pe rețelele de socializare? De ce afișăm trofeele sau realizările copiilor? Sigur, suntem mândre, dar întrebarea rămâne în continuare, de ce trebuie să le arătăm și altora? Există o parte din noi care dorește să fie văzută într-o anumită lumină? Ne dă un sentiment de mândrie să ne lăudăm cu copiii, cu bunurile sau cu posesiunile noastre? În calitate de receptor al acestor postări ale unor „mame perfecte", simt o presiune subtilă, dar directă, care mă îndeamnă să fac mai bine. În loc să ne unim, ca mame care înțeleg presiunile culturale cu care se confruntă, concurăm una împotriva alteia. În loc să ne postăm nebuniile, slăbiciunile și *faux pas*-urile, încercăm să părem perfecte. Nu ne dăm seama cât de dăunător este acest lucru, nu numai pentru alții, ci și pentru noi înșene. Toate suferim când prezentăm o idee falsă a maternității.

Atâta vreme cât aspirăm să le oferim copiilor noştri o viaţă de nota zece, asumându-ne identităţile din această perspectivă, ne înscenăm atât eşecul nostru, cât şi al copiilor noştri. Nu numai că ne vom compara constant cu alte mame şi vom fi nemulţumite, dar vom şi proiecta această lipsă asupra copiilor noştri şi îi vom împinge să devină purtătorii torţelor valorii pe care noi nu am simţit-o niciodată.

Destul de curând, ne dăm seama că copiii noştri sunt aici pentru a-şi manifesta propriul eu şi că pot fi manipulaţi doar până la un punct. Înainte să ne dăm seama, temperamentul lor în formare ne arată că trebuie să-i eliberăm de controlul pe care-l avem asupra lor. Nu ne putem proteja copiii de eşecuri, despărţiri, tragedii sau respingeri. Indiferent de cât de mult îi iubim sau de cum îi creştem, ei se vor confrunta cu suferinţe – uneori, suferinţe cumplite. Odată ce acceptăm acest lucru, putem să ne întoarcem pe propria noastră bandă şi să ne creştem copiii acceptându-le limitele şi fără să intrăm pe banda lor.

Sfântul Graal al părinţilor

„Eşti la fel de fericit precum cel mai puţin fericit copil al tău", spune o zicală. Majoritatea părinţilor folosesc acest citat pentru a-şi explica stările de nelinişte şi disconfort legate de frământările lor părinteşti. În fond, dacă cel mai puţin fericit copil al lor este un copil extrem de nefericit, el, ca părinte, cum să fie?

S-ar putea să te şocheze ce-ţi spun, dar acest citat este o mizerie. Vorbeşte despre chestiuni problematice, cum ar fi că e în regulă să depăşim graniţele copiilor noştri. De asemenea, mai sugerează şi că fericirea poate fi profund afectată de fericirea altuia sau de lipsa acesteia. Societatea consideră că este un semn de dragoste şi de

grijă atunci când împărtăşim aceleaşi sentimente cu ale copiilor noştri.

Încă o dată, cultura susţine idei false, care ne influenţează profund. Numai când începem să le analizăm ne eliberăm pe noi înşine şi pe copiii noştri şi ne protejăm de anxietate. Cultura susţine de mult două obiective strălucitoare pentru părinţi – fericirea şi succesul copiilor. Întreabă orice părinte care sunt primele sale două obiective şi toţi vor fi de acord aproape în unanimitate: „Vreau ca copilul meu să fie fericit şi să aibă succes". Să analizăm fiecare din aceste scopuri, începând cu fericirea.

Zara, clienta mea care se confrunta cu sindromul „cuibului gol", era categorică. „Până când Clint nu va deveni mai fericit, eu voi fi nefericită. Am fost întotdeauna apropiaţi. Tot ce simt eu simte şi el, şi invers. Acum, că este plecat, nici nu mai pot dormi ştiind că poate el suferă. Gândul mă omoară!"

Părinţii cred, de fapt, că atunci când reflectă sentimentele copiilor sunt iubitori şi grijulii. Nimic mai neadevărat. Asta nu e grijă – este încălcarea graniţelor. Când i-am explicat Zarei că are o relaţie de codependenţă cu fiul ei, a fost uimită. Nu o dată considerase că legătura lor era disfuncţională. Pe măsură ce o învăţam despre codependenţă şi despre modul în care îşi pierduse identitatea în cea a fiului ei, totul a început să se aşeze. În cele din urmă, a văzut cum propria sa incapacitate de a face faţă „sentimentelor profunde" îl împiedicase pe el să-şi analizeze sentimentele. Această nouă tranziţie scotea totul la iveală din nou. În loc să privească în interiorul ei şi să aibă emoţiile pe care această nouă fază a vieţii o aduceau pentru ea, Zara mergea spre exterior şi se concentra asupra fericirii lui Clint. În loc să-i permită să aibă propria relaţie independentă cu tranziţia prin care trecea şi să-i ofere spaţiu pentru a-şi analiza sentimentele, Zara făcea presiuni mari asupra lui să se simtă fericit, astfel încât ea

să nu trebuiască să facă faţă anxietăţii de a se confrunta cu cine era când nu era mama lui.

Mai mult decât atât, am învăţat-o pe Zara că scopul de a avea copii „fericiţi" este unul complet nerealist, irațional şi, în cele din urmă, imposibil. Ba chiar, de fapt, produce contrariul. Cu cât ne concentrăm mai mult pe fericire, cu atât vom fi mai nefericite. Lasă-mă să-ţi explic.

Am transformat fericirea într-un scop când ea este, de fapt, doar o emoţie – şi chiar una trecătoare. Atât de ataşate am devenit de ideea de a fi fericite, încât aspirăm prosteşte ca fericirea să fie un obiectiv permanent. În acest sens, ne aşteptăm în mod inconştient ca viaţa să continue să producă stări de fericire. Când viaţa se conformează, ne simţim norocoase şi binecuvântate. Însă când nu se mai întâmplă asta, ne simţim oprimate şi nefericite. Dăm vina pe viaţă când, de fapt, ar trebui să dăm vina pe aşteptările noastre prosteşti.

Fericirea este un sentiment trecător. Vine şi pleacă, la fel ca toate sentimentele. Nu este ceva de care să fii ataşată. Când suntem ataşate de ea, de-abia aşteptăm următoarea „soluţie" fericită. În mod inconştient, rezistăm la acele experienţe de viaţă care ne provoacă orice grad de tristeţe, furie sau durere sau le respingem. Întreabă-te dacă este acesta un mod realist de a trăi – dorindu-ţi doar o viaţă plină de curcubeie şi sclipici?

Adevărul dur al vieţii de părinte este acela că odraslele noastre vor simţi durere, iar noi nu putem face nimic în acest sens. Se vor lupta, se vor zbate şi vor eşua. Vor face greşeli uriaşe şi vor intra în relaţii disfuncţionale. Vor putea chiar să-şi facă rău lor înşişi şi vieţii lor, şi să moară înaintea noastră. Toate aceste posibilităţi scot în evidenţă propriul sentiment de neputinţă, făcându-ne să ne simţim scăpate de sub control. Uneori, putem simţi chiar că suntem nişte ratate desăvârşite.

Cu cât acceptăm mai repede că nu putem controla experienţele şi sentimentele copiilor noştri, cu atât mai

repede putem scăpa de fanteziile nerealiste confor
cărora copiii ar trebui să aibă doar sentimente fericit
Copiii noştri sunt fiinţe suverane, care au dreptul să exp
rimenteze viaţa în orice fel doresc. Dacă doresc să fie tri
la plajă, este alegerea lor. Cine suntem noi să le spun
cum să se simtă? Încă îmi amintesc de fotograful d
petrecerea de doi ani a fiicei mele, care îmi spunea: „A
încercat din greu să o fac să zâmbească, dar, frate, a fo
foarte greu!" Îmi amintesc că m-am simţit ca şi când ar
fost ceva în neregulă cu ea sau cu mine. De ce nu putea şi
să zâmbească şi să fie fericită, precum ceilalţi copii? Ab
apoi, după ce m-am gândit bine, mi-am dat seama că n
părinţii suntem adesea ca poliţia fericirii, poruncindu
copiilor noştri: „Zâmbeşte! Fii fericit! Nu plânge!" Făcân
asta, le spunem să-şi ignore sentimentele autentice şi
simtă doar ceea ce vrem noi să simtă, astfel încât să n
putem simţi bine cu noi înşine.

Copiii nu sunt marionetele noastre sau pânza
care să ne pictăm dorinţele şi aşteptările. Sunt propriil
lor fiinţe, cu propriile nevoi şi temperamente. Dacă al
să se simtă plictisiţi într-un parc de distracţii cu adevăr
amuzant, acesta este dreptul lor. Au propriile sentiment
Atât timp cât nu dăunează altcuiva, copiii noştri, şi fieca
om, de altfel, au dreptul la propriile sentimente. Când n
eliberăm pe noi înşine şi pe ceilalţi de nevoia ca ei să fi
fericiţi, comunicăm o acceptare intrinsecă a vieţii. Ne dă
seama că e copilăresc să ne dorim doar experienţe fericit
de viaţă.

Viaţa nu este subiectivă cu vreun sentiment. Viaţ
doar este. Uneori este aşa şi alteori este altfel. Nu n
impune ce părere să avem despre ea. Asta depinde d
noi. Ploaia poate face pe cineva fericit, în timp ce poat
nemulţumi pe altcineva. Ploaia doar este. Nu intenţionea
ză să ne provoace vreo reacţie. Reacţia este la latitudin
noastră. În inconştienţa noastră, credem că reacţii
noastre sunt conduse de viaţă. Pe măsură ce ne trezi

ne dăm seama că reacţiile noastre nu au nimic de-a face cu lumea exterioară şi că au foarte mult de-a face cu eul nostru interior.

Ce s-ar întâmpla dacă am înlocui noţiunea de fericire cu ceva mai durabil şi mai uşor de realizat? Dacă am înlocui-o cu prezenţa? Prezenţa implică o acceptare a *tuturor* experienţelor noastre, a celor care provoacă fericire *şi* a celor care provoacă durere. Când intrăm în viaţă conştientizând că fericirea şi tristeţea sunt o parte complicată a vieţii, nu mai judecăm viaţa ca „bună" sau „rea". Viaţa doar este. A fi deschis la învăţăturile sale, indiferent de emoţiile pe care le creează în tine, înseamnă a fi prezent. Existenţa în prezent este o calitate veşnică, pe care o cultivăm atunci când acceptăm viaţa, oricum ar arăta, cu toată gama sa largă de posibilităţi. Când ne predăm vieţii, ne permitem nouă înşene şi copiilor noştri să-i traversăm vârfurile şi văile cu calm şi cu bucurie. Nu judecăm viaţa în funcţie de modul în care ne face să ne simţim, ci o acceptăm pentru învăţăturile pe care le oferă. Această perspectivă ne permite să ne eliberăm anxietăţile legate de experienţele noastre şi ale copiilor noştri. În acest fel, ne eliberăm şi pe noi înşene şi pe ei, liberi să ne angajăm în realitatea vieţii, fără frică sau împotrivire.

Să analizăm acum ce înseamnă succesul. Când vorbim despre succes, ne referim la premii mari, realizări, statut ridicat şi mulţi bani în cont. Acesta este modul în care cultura a definit succesul şi felul în care îl vede majoritatea dintre noi. De aceea, planificăm întreaga copilărie a odraslelor noastre pentru a respecta aceste standarde. Abilitatea copiilor de a concura pentru cele mai prestigioase universităţi şi echipe sportive devine obiectivul fiecărui părinte. Când copiii nu pot bifa aceste căsuţe, îi vedem pe ei şi pe noi ca pe nişte rataţi. Drept urmare, nivelul de stres şi anxietate este extrem de ridicat în încercarea de a îndepărta posibilitatea acestei nenorociri.

Când începem să le permitem copiilor noştri să-şi experimenteze valoarea bazată pe sentimentul intrinsec de stare de bine, şi nu pe standardele extrinseci impuse de cultură, susţinem starea de *a fi*, mai degrabă decât starea de a face. Fiinţa noastră începe să conteze mai mult decât ceea ce facem. La urma urmei, suntem fiinţe umane, nu lucruri umane.

Trezirea înseamnă că ne *dez*abonăm de la definiţia succesului aşa cum o impune cultura şi creăm noi căi de autodescoperire autentică, în care ne setăm propriii indicatori în privinţa realizărilor şi progresului. În timp ce facem asta, ne dăm seama că suntem pe deplin demne aşa cum suntem, fără să mai poftim la ceea ce ne-a spus cultura că ne va împlini.

Când ne creştem copiii în integritate, nu putem să nu proiectăm acest sentiment de plenitudine asupra lor. Nu-i mai vedem ca fiind insuficienţi, incompleţi sau defecţi. Îi vedem la fel de perfecţi aşa cum sunt, în toate imperfecţiunile lor. Nu mai considerăm că notele lor de şapte îi reprezintă. Nu le impunem standardele de realizări impuse de cultură, ci le permitem, în schimb, să înflorească în ritmul lor şi după propriile standarde.

Cultura spune că viaţa este o competiţie şi o luptă. Deşi înţelegem că viaţa poate fi uneori grea, nu ne abonăm la acest model de viaţă definit de lipsă. Pe măsură ce evoluăm în abundenţă interioară, le permitem şi copiilor noştri să crească în abundenţă. Îi învăţăm că există infinite moduri de a-şi trăi viaţa, iar calea lor este la fel de întemeiată ca a oricui altcuiva.

Copiii noştri nu trebuie să fie nişte variante ale noastre în miniatură şi nici nu sunt păpuşi sau trofee. Ei sunt aici pentru a se dezvolta în spiritele unice pe care le au deja şi pentru a-şi arăta destinul în modul care funcţionează autentic pentru ei.

Redefinirea maternității

Când începem să ne vedem copiii drept profesori ai propriei noastre evoluții interioare, maternitatea suferă o revizie drastică. Dacă nu ne vindecăm propriile răni din copilărie, ne vom proiecta „golurile" interioare asupra copiilor noștri. Recunoscându-le, ne putem folosi de călătoria maternității ca de un portal către evoluție. Maternitatea devine mai puțin despre fericirea și succesul copiilor noștri și mai mult despre vindecarea noastră interioară. Trecem dincolo de rolul mamei și eliminăm egoul cu care vine acesta la pachet și, în schimb, păşim în ceva mai profund – esența noastră maternă. Acum, maternitatea nu mai este despre copiii pe care îi producem sau îi creăm, ci despre falsitatea pe care o manifestăm și o eliberăm.

A privi în interior înseamnă să ne întrebăm de unde vine această nevoie de a fi atotputernic în viața copiilor noștri și de ce avem nevoie ca ei să fie fericiți și să aibă succes? Ambele răspunsuri ne vor dezvălui sentimentele disperate de neputință și de nevrednicie interioară. Ajungem să vedem că ne-am proiectat lipsurile interioare asupra copiilor. Când facem acest lucru, încercăm să corectăm, să remediem și să reparăm aceste lipsuri interioare, dându-ne seama că, de fapt, nu ne lipsește nimic. Toată lipsa vine din noi. Până când nu vom vedea cum le facem asta copiilor noștri și celorlalte relații intime pe care le avem, vom fi ca un parazit pentru valoarea celuilalt, sperând că vreo câțiva stropi ne vor vindeca rănile interioare.

Trezirea implică spargerea arhetipurilor fericirii și succesului impuse de cultură. Când ne dăm seama că nu este treaba noastră să creăm fericire sau succes pentru copiii noștri, nu numai că-i eliberăm pe ei, ci ne eliberăm și pe noi înșene.

Să nu încalci graniţele propriilor copii este una dintre cele mai grele sarcini spirituale ale oricărei mame. Asta ar însemna să obţinem sentimentul de valoare din propria fiinţă, separată de cea a copiilor noştri. Ne ducem la bun sfârşit propria lucrare interioară şi ne scutim copiii de povara purtării greutăţii aşteptărilor noastre. Scopul nostru se schimbă de la a ne dori ce este cel mai bun pentru copiii noştri, astfel încât să ne simţim noi bine cu noi înşine, la a ne dori ce e mai bine pentru noi înşine, astfel încât să nu ne folosim de copii pentru a ne simţi demne.

Când ne modificăm scopul de mamă de la stilul egoist şi inconştient la unul mai evoluat şi conştient, trecem de la a ne gândi la noi înşine ca fiind conducătorii şi comandanţii copiilor noştri la a fi îndrumătorii şi liderii lor. Ne dăm seama că scopul nostru cel mai înalt este să-i vedem drept profesorii noştri, drept cei care ne trezesc, şi să învăţăm din lecţiile pe care ni le oferă. Trebuie să ne mutăm din locul nostru din linia întâi şi să mergem lângă ei, dacă ne lasă, sau în spatele lor, dacă nu. Acum ne vedem ca nişte conducte, deschizătoare de uşi şi colege de călătorie pentru copiii noştri în această călătorie numită viaţă.

Când mamele îşi uită adevărata natură şi sunt distrase de lipsa de armonie a culturii, îşi trădează nucleul spiritual. Cultura ne spune să fim anxioase şi în control, să trudim şi să ne străduim. Credem că aşa trebuie să fim, aşa că devenim nerăbdătoare şi frustrate, discordante şi pretenţioase. Copiii noştri simt acest lucru şi o iau la sănătoasa.

Când ne batem copiii, ţipăm la ei sau îi facem să se ruşineze în vreun fel, acţionăm împotriva naturii noastre adevărate. Nu asta suntem, deşi poate suntem cine am fost învăţate să fim, mai întâi faţă de noi înşine şi apoi faţă de copiii noştri. Rezultatul este că aceştia din urmă îşi pierd

legătura cu eul lor autentic şi ajung să creadă într-un mod de existenţă toxic şi disfuncţional.

Trebuie să schimbăm paradigma asupra maternităţii. Scopul nostru ca mame este să ne aducem copiii sănătoşi la maturitate, punct. Când ne concentrăm asupra acestui fapt, suntem calde, grijulii şi relaxate. Cultura ne-a poluat scopul autentic şi a adăugat în el tot felul de ingrediente artificiale, cum ar fi să ne asigurăm că copiii sunt fericiţi, slabi, populari şi de succes. Când cădem pradă acestor obligaţii culturale suplimentare, ieşim din elementul nostru matern natural şi acţionăm împotriva inimii noastre. Acum suntem anxioase, iritabile, furioase şi pline de resentimente.

Când renunţăm la dogma şi la obligaţiile culturii, păşim din nou în inima şi în sufletul maternităţii, care este să îngrijească şi să sprijine copiii pe drumul lor spre independenţă. Viitorul are nevoie de noi, mamele, să ne împotrivim culturii care vrea să ne jefuiască de ceea ce suntem cu adevărat. Când ne împotrivim, nu doar că ne eliberăm pentru a fi autentice, dar le permitem acest lucru şi copiilor noştri. Pur şi simplu, nu există o putere mai mare care să schimbe lumea decât a unei mame.

17

Minciunile despre frumusețe și tinerețe

Credem că ar trebui să ne păstrăm tinerețea ca pe gemul din borcan,

Că pielea noastră ar trebui să rămână la fel de fină ca frișca,

Că trupurile noastre ar trebui să rămână flexibile asemenea unui acrobat,

Că părul nostru ar trebui să fie strălucitor precum cea mai scumpă mătase.

Agățându-ne de standardele frumuseții, încetăm să mai trăim în frumusețe.

Nu cred că am cunoscut vreo femeie care să spună mereu: „Sunt cu adevărat mulţumită de modul în care arăt şi nu aş schimba nimic la aspectul meu fizic." Nu spune asta multe? Nu e aproape tragic? Ne-am obişnuit atât de mult să ne fie ruşine de aspectul nostru fizic, încât nici măcar nu mai punem la îndoială omniprezenţa acestui fenomen. Deşi sunt sigură că există bărbaţi care nu sunt complet mulţumiţi de aspectul lor, nu este ceva de care să se plângă, de obicei. Dar femeile? Este ceva tipic.

Presiunile externe apar în tot felul de moduri, dar niciuna nu este la fel de severă pentru femei ca industria frumuseții. Indiferent dacă îi cedăm direct sau nu, îi

cădem pradă mai mult sau mai puțin. Cultura ne-a făcut să ne considerăm valoroase în funcție de frumusețea tenului, de mărimea XS a hainelor și de tinerețea noastră eternă. Prinse într-un model toxic de a concura la nesfârșit cu alte femei, suntem blocate în capcana de a ne compara cu ele. La sală, când vedem alte femei care se antrenează, la magazin, în timp ce răsfoim reviste, și la film, în timp ce privim actrițele de pe ecran, ne întrebăm încontinuu cum arată corpul nostru în comparație cu al lor. Sânii, nasul, zâmbetul, picioarele, fesele, ochii?

Fie că o facem în mod ostentativ, fie că suntem nemiloase în tăcere, majoritatea dintre noi suntem dure cu noi însene atunci când vine vorba de modul în care arătăm. Când ne uităm în oglindă, ne observăm toate defectele înainte de a ne observa frumusețea – burta mare, ridurile, vergeturile sau celulita. Criticul nostru interior este neobosit.

Sclavele oglinzii

De când mă știu, în fiecare zi, când mă trezeam, mă uitam în oglindă și găseam numai defecte la fața și corpul meu. Ochii mei se concentrau asupra ridurilor și celulitei. Asta era tot ce vedeam – riduri și celulită. Singura diferență dintre noua eu și vechea eu este că acum reușesc, în majoritatea zilelor, să nu mai intru în spirala unui atac vicios la adresa propriei persoane și mă pot ridica deasupra batjocurii și disprețului.

În trecut, intram într-un dialog interior interminabil despre faptul că nu voi fi niciodată suficientă. Mă obsedau toate defectele de pe fața și corpul meu – toate lucrurile pe care cultura le-a declarat greșite, cum ar fi părul ondulat, și *nu* drept, culoarea mai închisă sau mai degrabă creolă, și *nu* albă, plinuță, și *nu* slabă, pielea mea plină de celulită,

și *nu* netedă și impecabilă, coapsele groase și care se freacă între ele, picioarele mele scurte, și *nu* lungi.

M-am detestat într-o asemenea măsură, încât am fost aproape de o tulburare de alimentație. Știi de la cine am aflat prima dată despre bulimie? De la prietena mea cea mai bună. Abia ce împlinisem amândouă șaisprezece ani. Și ea știi de unde aflase? De la un alt grup de tinere adolescente care erau bulimice de ceva vreme. Parcă toate aceste tinere știau ceva ce eu nu știam. Erau foarte dezinvolte, în general, ceva de genul: „A, mănânc tot ce vreau, apoi vomit și nu mă îngraș." Eram șocată. Nu auzisem niciodată de așa ceva. M-am gândit în sinea mea: „Uau, aș putea foarte bine să încerc și eu."

Din fericire pentru mine, nu m-am priceput niciodată la tehnică și nici nu m-am simțit bine în legătură cu întregul proces. Am simțit o aversiune puternică față de asta atât fizic, cât și psihologic. Știam că ceva nu este în regulă și că nu are cum să fie sănătos să-mi bruschez corpul în acest mod atât de dur. În cele din urmă, m-am oprit după câteva luni, dar nu pentru că începusem să mă accept într-un mod sănătos. Pur și simplu nu mi-a plăcut procesul de a mânca și de a vomita mâncarea. Mi-aș dori să zic că am încetat din cauza iubirii mele de sine care evolua, dar nu este așa. Pot spune sincer că, dacă ar fi existat un alt proces mai plăcut de extragere a alimentelor din corp, aș fi făcut-o.

De ce tulburările de alimentație predomină la femei în comparație cu bărbații? Motivul este că mai întâi suntem apreciate în funcție de frumusețea noastră exterioară și abia apoi în funcție de calitățile noastre interioare. Suntem atât de mult tratate ca niște obiecte, încât interiorizăm această opresiune și devenim curând propriii noștri tirani și asupritori. Înainte să ne dăm seama, ne comportăm ca și cum corpul nostru ar fi expus la un muzeu. Ne criticăm corpul pe bucăți – lobul urechii, coapsa interioară, lipsa tricepsului, gleznele groase. Vrem apoi să avem cele mai

frumoase trăsături posibile – cele mai frumoase buze, gene, linie a maxilarului, cei mai frumoşi ochi, pomeţi! Ne desfacem faţa în bucăţele şi încetăm să o mai vedem ca pe un întreg. Uităm că suntem un tot, de apreciat în totalitatea noastră. Ştii cât de toxic este acest lucru pentru starea noastră de bine?

Abia după vârsta de treizeci de ani şi odată cu naşterea fiicei mele mi-am dat seama că ceva trebuie să se schimbe în mine, altfel îi voi transmite şi ei această tiranie internă. Dacă nu voi învăţa să-mi accept şi să-mi respect corpul aşa cum e, îi voi transmite cu siguranţă mesajul că valoarea unei femei este legată de aspectul ei. Am început să lucrez la un proiect interior serios, analizând fiecare sistem de credinţe defect pe care îl aveam despre modul în care arătam şi ce spunea cultura despre ele.

A durat ceva timp. Am început să-mi dau seama că nu corpul meu era defect, ci felul în care cultura percepea corpul unei femei. Am luat în considerare perspectiva distorsionată a culturii şi am transformat-o. Nu există un corp defect, ci doar un corp sănătos sau unul nesănătos. Odată ce am realizat acest lucru, am început să mă eliberez de îndoctrinarea culturii. Deşi încă mai sufăr de o tiranie internă intermitentă, am ajuns într-un punct în care acum pot accepta mai profund trupul şi faţa cu care m-am născut.

Indiferent de ceea ce spune cultura, faptul că ne conformăm şi ne perpetuăm propria denigrare este un semn că am acceptat, la nivel subconştient, ce ne învaţă ea. Aceasta este o pastilă greu de înghiţit. Aprobăm ceea ce cultura decide că este frumos. Procedând astfel, ne abandonăm propria valoare unică şi istorie genetică.

De generaţii întregi, femeile din întreaga lume se trădează pe sine mai mult decât a făcut-o vreodată cultura. Ne prezentăm pe noi înşene ca fiind neimportante, nesemnificative şi irelevante. Şi ştiţi cui ne prezentăm? Fantomaticului „celălalt", cu alte cuvinte, celorlalţi „din afară".

Industriei chirurgiei cosmetice şi plastice, caselor de modă, culturii, mass-mediei, patriarhatului şi celui care licitează mai mult. Ei încep să ne deţină mai mult decât ne deţinem noi înşine. Scopul meu nu este ca noi să ne anihilăm complet supunerea faţă de cultură. S-ar putea să ne epilăm în continuare buza superioară şi axilele şi să ne modelăm sprâncenele. Scopul este ca noi să facem cât mai multe alegeri conştiente, astfel încât să nu o luăm, ca nişte roboţi, pe căile culturii.

Colonizarea frumuseţii

Există un standard de frumuseţe care a colonizat lumea în general. Se concentrează exagerat pe pielea albă, pe corpurile tinere şi slabe, pe ochii deschişi la culoare şi pe părul blond. Forma preferabilă a corpului s-a schimbat de-a lungul timpului, în câteva decenii preferându-se corpurile foarte slabe cu piept plat, în altele, corpurile mari şi voluptoase. Indiferent de forma corpului, pielea trebuie să fie albă. Cu cât este mai albă, cu atât mai bine – şi cu cât este mai tânără, cu atât mai bine. Acest standard al frumuseţii a afectat femeile, tinere şi bătrâne, răstignindu-ne cu parametrii săi neobosiţi.

Când se foloseşte termenul de *frumuseţe clasică americană*, acesta este de obicei asociat cu o femeie slabă, blondă, tânără, cu ochi albaştri, albă. Până în anii 1940, concursul Miss America nici măcar nu le permitea femeilor de culoare să participe. Până atunci, concurentele trebuiau să aibă „sănătate bună şi rasă albă". Chiar şi astăzi, majoritatea copertelor de reviste şi a panourilor publicitare fac reclamă la femei cu faţa cât mai deschisă la culoare, părul blond şi pielea albă. O tânără fată de culoare va trebui să răsfoiască revistele mult şi bine pentru a-şi regăsi în ele propriul tip de corp.

Majoritatea femeilor de culoare vor confirma că au crescut cu impresia că nu vor fi niciodată suficient de frumoase. De la îndreptarea părului la decolorarea pielii sau la strângerea corpului în articole de îmbrăcăminte cât mai strâmte, femeile cerşeau să se încadreze în acest standard alb de frumuseţe. A fost drum lung până şi-au dat seama femeile de culoare că „negru este frumos" şi „cafeniu este frumos".

Standardele noastre actuale de frumuseţe nu contrazic preponderenţa culturală fundamentală a rasismului şi a discriminării pe bază de vârstă. Prin restrângerea conceptului de frumuseţe la definiţiile rigide şi înguste pe care le are, cultura noastră actuală a torturat stima de sine a milioane de fete din întreaga lume. Ca femei, este responsabilitatea noastră să contestăm actualul statu-quo legat de frumuseţe, redefinind ce înseamnă pentru fiecare dintre noi. Aceasta este singura noastră modalitate de a accepta o conştiinţă extinsă despre valoarea noastră, una care se separă de paradigma actuală a frumuseţii.

Natura ne-a oferit vremea pentru frumuseţea tinerească, dar nu a intenţionat niciodată să ne agăţăm de ea pentru totdeauna. Uită-te la întreaga natură – totul îmbătrâneşte şi moare. Nu e vorba de nicio luptă. Deci, de unde am aflat că trebuie să luptăm împotriva naturii şi să rezistăm trecerii timpului? Din cultură, de acolo! Am fost hipnotizate să credem în ceva pe care natura nu l-a intenţionat.

Ravagiile timpului ne vor rida fruntea şi ne vor deforma bărbia şi nu putem face nimic în acest sens. Cultura ne spune că îmbătrânirea este o anatemă care trebuie evitată cu orice preţ. Aşadar, o femeie se confruntă cu o imensă scindare interioară, pe care apoi încearcă să o rezolve prin mijloace artificiale. Poate că nu este dorinţa ei să-şi bage *fillere* sau Botox, dar simte că se zbate sub un critic interior dizarmonic, pe care l-a moştenit din cultură,

şi că se pedepseşte neîncetat pentru că timpul şi-a pus firească amprentă asupra ei.

Bărbaţii nu îşi leagă valoarea de modul în care arată, aşa cum fac femeile. Acest lucru este clar. De fiecare dată când urc pe scenă cu alţi *speakeri*, sunt conştientă de modul în care femeile cad pradă diferitelor standarde de frumuseţe. Bărbaţii urcă de obicei pe scenă îmbrăcaţi în haine simple şi în încălţăminte obişnuită, fără să le pese prea tare de nimic. Dar femeile? Există *make-up* artişti, *hair* *stylişti* şi tocuri cui incomode. Desigur, nu toate femeile sunt obsedate de aspectul lor, dar putem presupune că majoritatea sunt. Aşa ne-a îndoctrinat cultura. Din această cauză, ne legăm sentimentul intrinsec al valorii de aspectul nostru exterior. Făcând acest lucru, suferim foarte mult.

Subminând frumuseţea cu care ne-am născut, declasând-o, ignorând-o şi căutându-i scuze, ne oferim puterea în fiecare zi patriarhatului „alb". Lăsându-ne pradă standardelor, supunându-ne corpurile la ore întregi de tortură zilnică, ne diminuăm valoarea şi întreţinem o inferioritate care nu ne caracterizează. Încercăm în permanenţă să ne mascăm, să ne împodobim, să ne înfrumuseţăm şi să ne ascundem frumuseţea naturală. De exemplu, purtăm doar haine negre sau largi. Folosim machiaj şi fonduri de ten speciale sau ne colorăm părul şi îl supunem la tot felul de procese chimice, cheltuind mii de dolari pe încălţăminte şi pe haine cu etichete de lux sau purtând tot felul de peruci, gene false, umpluturi şi implanturi pentru a ascunde cine suntem noi, de fapt. Este modul prin care pretindem că nu ar trebui să fim aşa cum suntem noi în mod natural.

Cum începem să creăm un nou standard de frumuseţe pentru noi însene? Începem prin a înţelege cu ce ne confruntăm. Odată ce o facem, ne acceptăm în mod conştient propriul corp, de orice vârstă şi în orice formă. Pe măsură ce intrăm într-o uniune mai profundă cu noi însene, suntem conştiente să ne educăm fiicele, generaţiile mai tinere, să se accepte şi ele. Le învăţăm despre modul în

care cultura le poate accepta sau nu înfățișarea și cum îi pot combate efectele psihologice. Aducând această problemă la lumină printr-un dialog conștient, putem ajuta fetele tinere să-și conștientizeze corpul și să-și creeze o imagine de sine mai bună.

Dincolo de frumusețe

Ceea ce urmează să spun acum este o imensă schimbare de paradigmă a ceea ce se consideră a fi politic corect. Ideea populară în rândul feministelor *new age* este să ne numim frumoase și să considerăm că fiecare parte din noi e uimitoare. „Frumos" nu este doar un adjectiv, ci implică o apreciere a „cumințeniei". Există câteva descrieri care trec dincolo de simple calificări în domeniul binelui și răului. *Frumos* este unul dintre acești termeni, cum ar fi *drăguț* sau *urât*.

Am început să-mi schimb paradigma interioară când m-am îndepărtat de dorința de a mai numi lucrurile frumoase și, în schimb, am început să le numesc așa cum sunt. Dacă o parte a corpului meu este moale, o voi numi moale. Nu trebuie să o judec ca fiind bună sau rea. Este doar *moale*. Ce-i așa rău să fie *moale*? Dacă sunt mai dolofană, o să-mi zic dolofană. Nu există nimic bun sau rău. Este doar *dolofan*. Dacă am cearcăne de un kilometru în jurul ochilor, aia e!

Nu e nevoie să spun: „Am picioare subțiri și sunt frumoase." Nevoia de a spune asta implică un grad de nesiguranță. Adevărata acceptare a corpurilor noastre le-ar permite să fie observate așa cum sunt, fără etichetele de bine sau rău. Deoarece ne dezgustă cuvintele *grăsime, celulită* și *riduri*, aceste cuvinte ni se par o insultă. Aceasta este o proiecție culturală. Ce ar avea dacă pur și simplu *ar fi*?

Când ne auzim fiicele, sau femeile, în general, spunând: „Sunt atât de grasă", instinctul este să spunem: „Nu, nu eşti, eşti atât de slabă. Mi-aş dori să fiu slabă ca tine." Sau dacă ar spune: „Nu mă plac pentru că sunt urâtă", ne-am gândi imediat: „Nu eşti urâtă, eşti frumoasă. Uită-te la zâmbetul tău minunat şi la nasul tău drăguţ şi cârn." Fără să ne dăm seama, ne adulăm copiii, mai ales fetele, în efortul de a le oferi un sentiment de apartenenţă, poate unul pe care noi nu l-am avut niciodată. Puţin ne dăm seama că, de fapt, le perpetuăm nevrednicia.

Când ne complimentăm copiii în privinţa aspectului lor şi le respingem sentimentul de ură, le susţinem, fără să vrem, nesiguranţele şi chiar le accentuăm. Deci ce ar trebui să facem? Soluţia nu este să schimbăm regulile jocului, ci să oprim jocul. Când o fiică sau o tânără spune că este grasă, nu o contrazicem, pentru că asta înseamnă să purtăm un dialog fals. În schimb, putem spune ceva de genul: „Tu eşti cine eşti. Nu îţi pune o etichetă. Nu te judeca. Acceptă-te aşa cum eşti şi iubeşte-te pentru asta. În loc să te priveşti cu ură, priveşte-te cu apreciere. Iubeşte orice judeci. Elimină comparaţiile şi negativitatea. În locul lor, sărbătoreşte modul în care te protejează corpul tău, în care eşti înzestrată cu forma ta şi în care te reflectă faţa ta. Nu încerca să fii altcineva. Fii tu. Pentru ca acest lucru să se întâmple, trebuie să accepţi fiecare parte din tine. Odată ce te accepţi aşa cum eşti, poţi alege apoi să schimbi ceva dacă simţi că ar fi autentic să faci."

Încă îmi amintesc de momentul în care fiica mea a comentat despre felul în care pielea mi se lăsase sub braţ şi se legăna. Ea era încântată. „Mami, fă să-ţi zboare aripile, ca la elicopter", spunea ea. Instinctul meu era să-mi ascund grăsimea, dar, după o pauză, mi-am dat seama că nu trebuie să ascund nimic. Aş putea să-i arăt cum îmi accept corpul. Nu este nevoie de etichete, adjective, dialog, împotrivire sau afirmaţii despre frumuseţe sau putere. Dacă m-am acceptat cu adevărat ca atare, la ce să mă împotrivesc, de

ce să protestez sau să argumentez? De fiecare dată când își dorea să-mi vadă „aripile de elicopter", râdeam încântată și mă învârteam prin cameră, asigurându-mă că pielea și grăsimea se mișcau. Iar ea se rostogolea pe jos de râs de fiecare dată. De asemenea, îi reaminteam că ea n-ar putea să facă asta și că nu ar trebui să se simtă prost dacă nu ar putea zbura, deoarece corpul tuturor este diferit, cu puteri diferite.

Așa cum cuvintele pot vindeca, ele pot și umili. În cele din urmă, cuvintele pe care ni le spunem noi înșine sunt singurele care contează. Vor exista întotdeauna cei din afară care se folosesc de cuvinte pentru a ne face să ne simțim rușinate. Când se întâmplă acest lucru, deși este dificil, trebuie să facem un pas în spate și să ne dăm seama că fac asta din propria lor nesiguranță. Acestea fiind spuse, uneori, dacă cineva spune că suntem grase, trebuie să facem o pauză înainte de a reacționa ca și cum am fi fost jignite. Și ce dacă suntem grase? De exemplu, dacă cineva mi-ar spune că am celulită, aș considera că este o umilire sau adevărul? Adevărul este că am celulită. Și acum ce? Mă supără acest fapt și mi-e rușine de el? Sau îl văd ca pe un fapt neutru și merg mai departe? Înțelegi ce zic? Cultura ne face să ne simțim prost dacă avem celulită sau suntem grase ca și cum ar fi lucruri rele, când, de fapt, ele sunt perfect naturale. Cultura face acest lucru cu aproape fiecare parte a corpului nostru care nu se potrivește standardului de frumusețe occidentalizat și „albit".

Cel mai adesea, cuvintele sunt doar indicatori. Când sunt folosite să-l umilească pe altul, trec de la simple instrumente de comunicare la arme de distrugere emoțională. Ia, de exemplu, cuvântul *obez*. Se referă la o boală atunci când IMC depășește o anumită valoare. Este o problemă de sănătate, nu ceva depreciativ din punct de vedere moral. Cu toate acestea, dacă cineva i-ar spune altcuiva că e obez, aceasta ar putea fi o umilire intenționată, în loc să fie văzută ca o descriere în termeni medicali.

Desigur, mulţi folosesc aceşti termeni pentru a calomnia şi a defăima. Vor exista întotdeauna cei care fac acest lucru pentru ca egoul lor să obţină o poziţie de dominanţă. Din nou, puterea de a reacţiona la aceste cuvinte se află în noi. Când interiorizăm ruşinea, renunţăm de fapt la autoritatea noastră.

Problema nu este ce spun ceilalţi, ci ce interiorizăm noi. Când nu suntem în măsură să ne acceptăm pe deplin corpul imperfect, nu ne putem aştepta nici ca ceilalţi să o facă. Acest lucru nu înseamnă să nu mai mergem la sală, sau să nu ne mai ondulăm părul pentru o petrecere, şi nici măcar nu înseamnă să nu ne mai injectăm Botox, dacă asta alegem să facem. Înseamnă, în schimb, că ar trebui să ajungem mai întâi într-un punct de cunoaştere onestă a egoului nostru şi apoi să facem alegeri în consecinţă. Discernem, cântărim şi alegem echilibrat, în loc să cădem, ca nişte roboţi, pradă culturii şi nesiguranţei noastre.

Când ne îndepărtăm de modul în care cultura ne-a îndoctrinat, începem să nu mai vedem imperfecţiunile şi să nu mai vorbim despre părţile corpului nostru ca având „defecte". Şi dacă o facem, ne întrebăm imediat: Defecte? După standardul cui? Ne dăm seama că judecăţile noastre sunt cele defecte şi că provin din arhetipuri false. Dacă arhetipurile sunt ele însele false, atunci şi judecăţile trebuie să fie false. Este posibil, deci, să nu existe deloc probleme cu corpul nostru. Prin această constantă punere la îndoială a îndoctrinării noastre automate, ne îndepărtăm de statutul de obiecte şi ne apropiem de întregire.

Participarea la transformarea în obiecte

Ceea ce urmează să spun va declanşa ceva în câteva dintre voi. De ce? Pentru că le cer femeilor să-şi asume o anumită responsabilitate pentru suferinţa lor. Asta nu este

niciodată un lucru ușor de făcut, dar numai atunci când ne asumăm modurile în care participăm la realitatea noastră, cu bună știință sau fără, ne vom acorda mai multă putere, nouă, surorilor și fiicelor noastre.

Întreabă orice cuplu care dintre parteneri cumpără cele mai multe haine, cele mai multe produse de înfrumusețare și petrece cel mai mult timp pentru a se pregăti pentru evenimentele majore și, cel mai probabil, răspunsul va fi că femeia. Unele dintre primele întrebări pe care ni le punem atunci când ne pregătim pentru un eveniment sunt: Cu ce mă îmbrac? Ce pantofi s-ar potrivi cu ținuta mea?

Întreabă orice femeie de ce se îmbracă așa cum a ales și-ți va răspunde imediat: „Pentru că mă face să mă simt bine! Mă îmbrac pentru mine!" Și, deși acest lucru este adevărat, nu este adevărul întreg. Cealaltă parte a adevărului este ceva ce preferăm să nu recunoaștem. Adică aceasta: râvnim foarte mult să fim dorite. Este o parte a programării noastre, așa cum vânătoarea și dorința sunt părți ale programării masculine. Chiar dacă spunem că nu e așa, căutăm această dorință a celorlalți și ne adaptăm în mod inconștient o mare parte din existență în jurul ei. Ne putem preface că ne place să ne punem accesorii, să ne înfrumusețăm și să ne deghizăm pentru că asta ne face fericite, dar nu am spune tot adevărul.

De unde știu că este așa? Mă uit la cum suntem când suntem singure. Fără machiaj, fără accesorii, fără sutien, același tricou vechi, pantalonii de trening murdari. Așadar, dacă suntem în regulă să fim așa singure, dar apoi ne îmbrăcăm și ne dichisim când ieșim afară, este ilogic să spunem că nu facem asta în mare parte pentru alții. Nici măcar partenerii noștri nu primesc tratamentul pe care îl primesc străinii.

De fiecare dată când îmi provoc prietenele și le întreb: „Îți place să primești complimente, nu-i așa?", refuză să își asume. În mod inevitabil, răspund: „Nu! Fac asta pentru mine." Ne este greu să ne asumăm că este posibil să avem

o dorință subconștientă de a ne dichisi. Adevărul este că nu este nimic de care să-ți fie rușine. De fapt, așa cum am spus, face parte din programarea noastră să vrem să ne simțim dorite. Deci, de ce să nu recunoaștem? De ce să ne fie rușine de asta?

De fapt, aș merge atât de departe încât să spun că o altă dorință subconștientă pe care o avem este să ne folosim de frumusețe în avantajul nostru. Ne curbăm corpurile într-un anume mod în fotografii, arătându-ne „partea care ne avantajează". Punem un picior în fața altuia când stăm, astfel încât să pară picioare lungi. Ne pudrăm fața, folosim parfumuri și dăm volum părului. Ne asigurăm că acordăm câteva minute în plus pregătirii apariției noastre la un interviu. Știm în mod inconștient că avem de partea noastră acest „lucru" numit frumusețe și cu siguranță ne străduim din răsputeri să ne folosim de el. Din nou, nu ne place să recunoaștem aceste lucruri, parțial pentru că este o sabie cu două tăișuri pentru noi. O parte din noi „se folosește" de frumusețe, dar o alta urăște faptul că simțim nevoia să o facem.

Acesta este primul punct în care începem să participăm la transformarea noastră în obiecte de către cultură. Deși ne simțim împovărate de ea, am acceptat-o în felul nostru. Dacă nu ne putem asuma această complicitate, nu ne vom ridica deasupra ei într-un mod conștient și nimic nu se va schimba cu adevărat.

În cele din urmă, adevărul este că nimeni nu ne poate spune să arătăm într-un anumit fel sau cum să ne simțim în privința înfățișării noastre. Ține numai și numai de noi. De fiecare dată când ne uităm în oglindă și ne criticăm pentru că nu atingem un anumit standard, practic ne transformăm într-un obiect și ne creăm propria suprimare. Am putea să ne uităm în oglindă și să spunem: „Nu-mi pasă cum mă văd ceilalți sau cum arăt acum. Eu sunt cine sunt și arăt cum arăt și atât!"

Imaginează-ţi repercusiunile psihologice care ar rezulta dacă am adopta o astfel de atitudine. În primul rând, s-ar dizolva toate presiunile şi anxietăţile de pe umerii noştri, împreună cu dorinţa noastră de a ne încadra în acele tipare. Am renunţa imediat la toată nenorocirea mentală prin care trecem de obicei atunci când ne pregătim pentru un eveniment sau când credem că nu arătăm într-un fel anume. Pe lângă faptul că ni s-ar estompa anxietatea, stima de sine ar creşte enorm. Această acceptare curajoasă a ceea ce suntem poate face ca opinia culturii şi a altora să devină irelevantă.

Când unei femei îi răsar primele fire albe, ea se grăbeşte să le coloreze, ca să nu fie considerată bătrână. Când un bărbat e grizonant, este considerat distins. Dacă o femeie este un pic mai grăsuţă, nu este considerată atractivă, dar nu la fel se întâmplă atunci când un bărbat are „burtică". Dacă chelește, o femeie se va grăbi să-şi acopere capul cu o perucă sau o eşarfă. Dacă un bărbat chelește, este considerat normal. Dacă ea merge la o petrecere îmbrăcată mai îndrăzneţ, va fi judecată. Dacă el face acelaşi lucru, zicem că „aşa e stilul lui". Femeile au propriul lor cod, iar bărbaţii îl au pe-al lor.

Nu ne pasă la fel de mult dacă fiii noştri arată dezordonat sau îşi pun mai mult unt pe pâinea prăjită, dar cu fetele noastre nu suntem la fel de indiferenţi. Vrem să-şi ţină sub control greutatea şi să acorde atenţie aspectului părului şi pielii lor. În moduri subtile şi nu chiar, le transmitem fetelor aceleaşi standarde care ne-au sufocat şi pe noi. Standardele pentru bărbaţi şi femei sunt foarte diferite.

Primul preţ pe care îl plătim provine din negare. A pretinde că ne străduim să fim şi mai frumoase „pentru că asta ne face fericite" este negare. Înfrumuseţarea nu ne face fericite. Complimentele sau sentimentul pe care îl avem atunci când alţii ne apreciază ne fac fericite. Mare diferenţă! Dacă ne-am asuma că ne plac complimentele şi atenţia,

ne-am face o favoare. Am vedea cum alegem să cedăm acestei nevoi, în loc să ne prefacem că nu există.

Asumarea aduce cu ea puterea. Ce este în neregulă cu a spune: „Iubesc complimentele. Îmi place să mi se spună că sunt frumoasă. Îmi place ca alţii să-mi vadă corpul şi să-l aprecieze." Înţelegi la ce mă refer? Adoptăm un standard dublu. Ne îmbrăcăm la patru ace, dar apoi ne plângem de toată atenţia pe care o primim. De asemenea, să nu uităm, dacă atenţia ar fi fost din partea unui străin superb de la Hollywood, nu ne-ar deranja la fel de mult ca atunci când e vorba doar de un străin de pe stradă. Suntem cam ambigue în această privinţă.

Al doilea preţ pe care îl plătim provine din propria noastră implicare în ridicarea standardului de frumuseţe. Când ne supunem unor standarde nebuneşti de frumuseţe, umplându-ne corpurile cu implanturi sau „îmbunătăţindu-ne" imaginea dincolo de recunoaştere, suntem complice la suferinţa femeilor. Căutând în mod permanent „următorul lucru la modă" în domeniul frumuseţii, susţinem ideea că mai este ceva de remediat şi de îmbunătăţit, transmiţând acest mesaj şi altor femei. Fără să ne dăm seama în mod conştient, prin modificarea şi repararea constantă a corpurilor noastre pentru a se conforma standardelor, continuăm să ridicăm ştacheta frumuseţii.

Cădem pradă ultimelor tendinţe şi asta ne face să simţim că nu putem ţine pasul niciodată. Din nou, trebuie să fim conştiente că asta se întâmplă: *cădem* pradă. Nimeni nu ne obligă să facem acest lucru. „Să ţinem pasul cu fetele Kardashian" înseamnă să le facem pe cele din jurul nostru să se simtă ca şi când şi ele ar trebui să ţină pasul. Ştii cum este. Dacă trei din zece femei se îmbracă elegant, celelalte şapte ajung să se simtă incomod pentru că arată de parcă tocmai s-au rostogolit din pat. Când trei au implanturi în fese, celelalte şapte cu fese obişnuite arată exact aşa – obişnuit. Dintr-odată, ceea ce odinioară era considerat

„obișnuit" este acum considerat ceva de care ar trebui să îi fie rușine.

Când purtăm gene false, facem o declarație, ridicăm ștacheta frumuseții și influențăm cultura din jurul nostru. La fel și când ne dăm cu ruj roșu. La fel și cu sutienele *push-up* și cu filtrele măgulitoare din fotografiile noastre de pe rețelele de socializare. În aceste moduri aparent inofensive, participăm la ceea ce cultura a spus că este atrăgător, dar putem totuși să ne dăm seama că acestea nu sunt deloc alegeri inofensive. Sunt oricum altcumva, numai inofensive nu. Sunt alegeri periculoase pe care le facem care apoi creează cultura frumuseții pe care o deplângem zilnic.

Ia simplul act de a purta extensii de păr și peruci. Le purtăm pentru a le oferi celorlalți impresia că părul nostru este mai strălucitor, mai mătăsos sau mai coafat decât este de fapt. Ne plac complimentele pe care le primim. Ne simțim mai bine cu noi înșene. Dacă lucrurile s-ar termina aici, ar fi bine. Dar nu se termină. Acum am ridicat standardul mai sus decât ar fi fost dacă femeile ar fi ieșit din casă cu părul lor obișnuit. Există un efect de domino pe care îl are asta. O altă femeie se uită la cea care poartă extensii de păr și poate vrea și ea să arate așa. Observă cum această femeie atrage atenția și laudele celor din jur. Își dorește asta pentru ea însăși. Următorul lucru pe care îl știe e că încearcă să găsească pe internet ceva similar. Partea tristă este că obișnuia să fie mulțumită de părul ei. Se accepta pentru ceea ce era. Dar, văzând cum alte femei își modifică părul și cum asta atrage admirația celor din jur, se simte brusc nesigură în ceea ce privește părul ei.

Acest lucru se întâmplă, de cele mai multe ori, la un nivel subconștient, dar acesta este modul în care femeile participă la propria suferință. Prea puțin ne dăm seama că, străduindu-ne în permanență să arătăm mai bine și simțindu-ne, în consecință, permanent nesigure pe noi, susținem, de fapt, patriarhatul care ne definește. Acesta este

motivul pentru care este atât de important pentru noi să ne trezim în fața propriei suprimări și transformări în obiecte.

La urma urmei, este vorba despre acceptarea de sine. Când putem să facem asta pentru noi însene, nu degradăm alte femei, dar nici nu le ridicăm în slăvi. Pur și simplu, apreciem frumusețea în fiecare dintre noi – în toate formele și de toate vârstele. Ne recunoaștem diversitatea și ne permitem să fim diferite de normele pe care cultura ni le impune. Când ne simțim „suficient de bune", ne oprim din efortul și dorința de a fi mai bune decât cele mai bune. Eliberarea emoțională vine atunci când scăpăm de ghearele definirii externe și ne definim noi însene. Acest lucru nu ar putea fi mai adevărat decât în cazul definirii frumuseții în funcție de propriile noastre standarde și perspective.

18

Minciunile despre cuminţenie

Fii drăguţă, fii politicoasă, fii cuminte,
Fii simpatică, fii tăcută, nu fi nervoasă.
Antrenate să tăcem, învăţăm să nu ne exteriorizăm.
Ţinute în cămaşa de forţă ca să ne supunem,
Îi permitem puterii noastre să fie jefuită.

„E foarte simplu, mami. E un cuvânt din două litere. N. U." Fiica mea, Maia, îmi oferea o lecţie scurtă despre cum să spun „nu". Mi-a spus: „Mamă, ştii ce eşti? Un covor gros, luxos, pe care toată lumea adoră să-l calce în picioare!" Gurile astea sincere de copii... Avea dreptate. Dacă aveam o problemă fundamentală, un călcâi al lui Ahile, aceea era incapacitatea mea de a spune nu.

Ştii de ce îmi este atât de greu să spun „nu"? Simplu. Am fost învăţată să spun „da". Am fost crescută să fiu „cuminte", iar fetele cuminţi spun „da" tot timpul. Spun „da" chiar şi atunci când vor, de fapt, să spună „nu". Spun „da", pentru că au fost condiţionate să se preocupe mai mult de sentimentele altora decât de ale lor. La urma urmei, fetele cuminţi sunt amabile cu toată lumea. Nu provoacă vâlvă, zgomot sau dramă. Sunt modeste şi simple.

Ştiu că nu am fost crescută într-un mod neobişnuit. Ştiu că sunt milioane de femei care au fost crescute ca nişte

mici soldaţi de jucărie în armata părinţilor lor. Soldaţii buni respectă instrucţiunile, nu pun prea multe întrebări, cu siguranţă nu protestează prea tare şi se conformează cu uşurinţă. Cu cât facem acest lucru, cu atât ceilalţi sunt mai mulţumiţi de noi şi cu atât primim validarea pe care am fost învăţate să o râvnim cu disperare.

Dacă există vreun blestem de care suferă femeile, acesta este blestemul cuminţeniei. Băieţii pot fi băieţi, mai cu seamă, gălăgioşi, zgomotoşi şi turbulenţi. Dar fetele? Trebuie să fie cuminţi. Ce înseamnă acest lucru este că pur şi simplu îi mulţumim pe cei din jurul nostru, permiţându-le să facă ce vor din noi. Noi ar trebui să avem grijă de sentimentele altora cu orice preţ.

Gândiţi-vă la această dispoziţie pentru un minut. Pe de o parte, grija faţă de sentimentele celorlalţi este un ingredient de bază în meandrele zilnice ale unei relaţii. Nu vrem să fim chiar grosolane şi nepoliticoase. Dar, pe de altă parte, această misiune este una imposibilă. Putem, cu adevărat, să avem grijă de sentimentele altuia? Este literalmente posibil doar dacă suntem dispuse să ne ucidem complet personalitatea şi să ne chinuim sub orice formă sau dimensiune pentru a-i face fericiţi. Ar fi sinucidere sufletească de înaltă clasă.

Ştii cât timp au pierdut femeile încercând să se încadreze în rolul fetei „cuminţi"? Pentru a-i face pe ceilalţi să ne placă şi să ne numească „drăguţe" şi „amabile"? De câte ori am vrut să spunem „nu", dar cuvântul a rămas blocat în profunzimile noastre? De câte ori am evitat conflictele dintr-o frică paralizantă de confruntare? Câte măriri de salariu nu le-am cerut niciodată şefilor noştri? De câte avansuri sexuale nu ne-am protejat? Sau din câte relaţii disfuncţionale nu am ieşit, pentru că încercam să fim „cuminţi"?

Gândeşte-te la soţul care doreşte să facă sex cu soţia lui într-un anumit mod sau cu o anumită frecvenţă. Dacă ea refuză, el se supără. Asta înseamnă că nu este cuminte?

Sau gândește-te la mama care vrea ca fiica ei să o sune în fiecare zi, altfel se supără. Când fiica nu reușește să facă acest lucru, înseamnă că nu îi pasă de mama ei? Apoi mai este și prietena care vrea să stai doar cu ea la petrecere, altfel se simte în nesiguranță.

Unde este linia dintre a fi drăguț cu altul și a fi autentic? Cum putem avea grijă de sentimentele altuia fără să ne trădăm pe noi înșene? Cum putem fi fidele propriilor sentimente și limite, în timp ce ne preocupăm de altul?

Acestea sunt întrebările esențiale pe care trebuie să le punem dacă vrem să ne trezim adevăratul sine, care tânjește după libertatea de a fi autentic. Pentru a obține această libertate, trebuie să ne îndepărtăm de eticheta de „fete cuminți" și să trecem la cine suntem cu adevărat, ghidate de imperativul autenticității.

Când feminitatea devine toxică

Făcută să devină cuminte și împăciuitoare, fiecare fată primește mesajul că voința, independența și vocea ei nu sunt la fel de importante ca ale altora. Învață să cedeze, să se conformeze și să se modeleze în tot felul de forme, în funcție de ceea ce au nevoie ceilalți. Capitulând în permanență în fața celorlalți, în curând aproape va uita și că există.

Când Mandy a venit la mine la o ședință, avea cu 54 de kilograme peste limita normală. În profunzimile ei era o femeie uimitoare. Mandy s-a descris ca fiind „clasica empatică codependentă". Considera codependența drept o adicție asupra căreia nu avea control, și nu o alegere pe care o făcea zilnic. Era căsătorită cu același bărbat de peste treizeci de ani, deși știa că o înșela în mod repetat. A precizat că se simte apatică și lipsită de pasiune în căsnicie,

și cu toate acestea, a ales să rămână. „Nu știu de ce rămân, a recunoscut ea, dar o fac." Paralizată emoțional, ea spunea că nu poate pleca. Rolul ei în familie era să aibă grijă de cei din jur și să le împlinească nevoile. Să-și părăsească soțul ar fi fost un sacrilegiu pentru ea.

În ciuda greutății, Mandy era o persoană invizibilă pentru ea însăși. A și glumit: „Știu că nu par invizibilă, dar sunt." În dorința ei de a fi soție și mamă iubitoare, și-a sacrificat complet identitatea. M-a privit nedumerită când i-am explicat cum a dezvoltat o feminitate toxică. Cu toții am auzit despre masculinitate toxică, dar feminitate toxică?

Când o femeie își are rădăcinile înfipte în componenta feminină, este în contact cu sentimentele și cu capacitatea sa de deschidere. Este capabilă să primească și să hrănească, conectându-se și comunicând cu ușurință și grație. Este infinit de flexibilă, cooperantă, comunicativă și este cea care menține tribul unit. Se simte la fel de bine în preajma tinerilor și a vârstnicilor, a celor slabi și a celor puternici. Principiul feminin dă viață și declară viața. Vibrează cu o energie trezită de interdependență și are o toleranță respectuoasă față de diversitate. Este modul nostru natural, modul nostru de a oferi.

Deci, ce este feminitatea toxică? Este principiul feminin în forma sa extremă. În mod obișnuit, începe atunci când o fată tânără are o copilărie extrem de inconștientă, învățând instinctiv că tăcerea este o strategie inteligentă de supraviețuire. Acesta este un eveniment tipic atunci când tânăra crește în următoarele moduri:

Are părinți care o controlează și o supraveghează.

Are părinți care suferă de pe urma propriilor traume.

Are părinți care o neglijează și/sau o amenință în mod agresiv.

În acest caz, părinții sunt mai preocupați de ei înșiși decât de exprimarea de sine a fetei. Nu există suficient spațiu emoțional pentru ca ea să zboare liber.

Copiii au nevoie de cămine infinit de flexibile, pentru ca temperamentul lor unic să înflorească. Când casa este plină de insensibilitatea unei generații mai în vârstă, copiii sunt manipulați pentru a se încadra în sistem. În loc ca sistemul să se transforme pentru a satisface nevoile unice ale copiilor, le cere acestora să renunțe la cine sunt pentru a se încadra în normele lui. Când părinții sunt pierduți în propriile atașamente, fie în propriile sisteme de credință, fie în rănile din copilărie, copiii se vor simți ca și cum sunt una cu tâmplăria din casă. Se străduiesc să se încadreze, altfel casa va cădea.

Copiii, în special fetele sensibile, simt fragilitatea emoțională a părinților și a căminului lor. Sar imediat în ajutor și se implică în rezolvarea situației cât pot de bine. În loc să își folosească energia pentru a-și dezvolta propria minte și propriile credințe, își cheltuiesc toate resursele pentru a încerca să gestioneze o situație imposibil de gestionat.

O fată care crește într-o astfel de casă detectează devreme cât de fragilă este toată lumea și își dă seama că vocea, sentimentele și temerile ei vor fi ultima picătură care umple și varsă paharul. Deci, ce face ea? Își strivește sentimentele. În loc să se adapteze la ea însăși, devine maestră în citirea energiei altor oameni. Supraviețuirea ei se bazează pe capacitatea ei de a-i citi pe ceilalți. În acest fel, întreaga ei atenție este concentrată pe evitarea conflictelor și pe a-i lăsa pe alții să-i suprime voința. Moare în toate felurile, în afară de fizic. Atât de pasivă și de dependentă devine, încât încetează să-și mai folosească spiritul liber. Îi este atât de frică să-și folosească propria direcție și putere, încât rămâne infantilă și în regres. Calitățile puternice ale femininului se transformă într-o versiune extremă și ajung să devină pervertite. Acesta este modul în care feminitatea

toxică valorifică şablonul original al femeii şi îl transformă până când nu mai seamănă deloc cu ceea ce a fost menit

Când m-am întors în copilăria lui Mandy, legăturile traumatice au devenit mai evidente. Mandy şi-a pierdut cele două surori mai mari şi mama într-un incendiu. Era la grădiniţă când s-a întâmplat. După aceea, a locuit cu tatăl ei, care a devenit un alcoolic furios. A avut multe mame-surogat, care au intrat şi au ieşit din viaţa ei, dar niment la care să apeleze cu adevărat pentru a-i alina durerea. Începând din clasa întâi, în majoritatea nopţilor, ea îşi vedea tatăl pierzându-şi cunoştinţa din cauza băuturii. Îşi aminteşte cum se trezea singură să meargă la şcoală şi cum îşi făcea singură temele. Mandy a aflat devreme că nu era loc pentru ea să existe. S-a gândit că, din punct de vedere psihologic, a murit odată cu surorile şi mama ei în incendiu. Astăzi, ea este doar o relicvă vie a ceea ce s-a întâmplat în trecutul ei.

Mandy a devenit dependentă de mâncare. La vârsta de şapte ani era deja obeză şi nu reuşise niciodată să slăbească. „Folosesc mâncarea pentru a-mi îndesa şi astupa sentimentele", a recunoscut ea. „Acţiunea de a mesteca mă calmează. Este singurul meu confort. Cred că în copilărie nu era nimeni care să-mi aline suferinţa, iar că mâncarea şi televizorul erau tot ce aveam. De atunci, nu am încetat să mestec sau să mă anesteziez cu televizorul.

Mandy aproape se pierduse pe sine. Dar dacă i-am întreba familia sau prietenii despre trauma ei, pun pariu că nici măcar nu ar cunoaşte această parte a ei. De fapt, ar fi şocaţi. S-ar putea să spună ceva de genul: „Dar ea este întotdeauna atât de fericită şi relaxată. Nu se supără şi nu e furioasă niciodată."

Asta face clasica fată „cuminte". Atât de deconectată este de vocea ei interioară autentică, încât pur şi simplu face tot ce îi spun alţii să facă. E mai simplu decât munca interioară necesară pentru a deveni întreagă. Cu cât este mai drăguţă, cu atât primeşte mai multe validări şi

compense. Acest lucru, la rândul său, îi validează și mai ult tăcerea.

Șablonul nostru original de dragoste hrănitoare este strus complet și, în locul său, este un înlocuitor toxic. tă câteva dintre modalitățile prin care se întâmplă acest cru:

Adaptabilitatea se transformă în falsitate.

Cooperarea se transformă în slugărnicie.

Sensibilitatea se transformă în fragilitate.

Conectivitatea se transformă în dependență.

Răbdarea se transformă în paralizie.

Armonizarea se transformă în aversiune față de conflict.

Feminitatea toxică are puterea de a-și anihila eul. 'e o influență atât de mare asupra sufletului nostru ltentic, încât ne lasă într-o ceață completă. A trecut atât mult timp de când nu ne-am mai simțit puterea, încât ci nu ne mai amintim de adevăratul nostru sine. Când ' dăm seama că am oferit autenticitate la schimb pentru minținie, la început suntem dezorientate. De atât timp, in să fim doar într-un fel – drăguțe, cuminți. Înțelegerea odului în care nevoia de a fi cuminți ne-a subminat ltenticitatea este șocantă.

Pe măsură ce Mandy a început să se trezească, a zut cum faptul că era cuminte însemna nu numai că evita nflictele din viața ei, ci evita și transparența în propria nță. De fapt, trăia o minciună. Așa se întâmplă atunci nd ne pivotăm viețile pentru a ne concentra pe relațiile n exterior. Concentrându-ne în permanență pe stările și voile altora, nu mai acordăm atenție propriilor nevoi. În est fel, evităm efortul care vine odată cu munca de a afla re sunt sentimentele noastre autentice. Ocolind această ptă interioară, credem că suntem în pace și în echilibru.

Acest lucru n-ar putea fi mai departe de adevăr. Suntem, de fapt, foarte departe de ţintă. Acesta este motivul pentru care fetele „cuminţi" au adesea probleme de adicţii. Deşi cea mai întâlnită este cea faţă de mâncare, dependenţa poate să fie de substanţe, de la alcool, la opioide, la anal gezicele pe bază de prescripţie medicală, până la munca în exces – practic, orice îi permite să-şi suprime vocea interioară şi să-şi strivească adevărul. Singura modalitate de a compensa această negare totală a vocii noastre autentice este să exagerăm în altă direcţie. Creăm un sistem înlocuitor, fals şi adesea periculos, care, în cele din urmă, devorează ceea ce suntem până la ultima bucăţică.

Pentru ca femeile atinse de blestemul cumineniei să se trezească, trebuie să-şi hrănească psihicul cu o forţă nou descoperită. Pentru a-şi impulsiona puterea activă, trebuie să-şi injecteze doze sănătoase de masculinitate. Numai atunci când vor reuşi să-şi echilibreze psihicul cu energia masculină vor depăşi suferinţa actuală.

Puterea masculinităţii

Când trăim în falsitate, suntem în relaţii false cu lumea. Cum să nu fim? Dacă ne minţim pe noi înşine, îi minţim şi pe ceilalţi. Prin urmare, persoana pe care alţii o văd ca fiind noi este o iluzie. La fel cum noi nu ştim cine suntem, nici alţii nu ne cunosc. Ei au o relaţie cu cineva care nici măcar nu există – o relaţie cu egoul nostru. Dacă suntem în egoul nostru şi într-o stare de falsitate atunci când intrăm în contact cu ceilalţi, şi ei sunt în aceeaşi stare. Acesta este modul în care lipsa de conştiinţă a unei persoane îi ţine pe ceilalţi cufundaţi în aceeaşi frică şi minciună. Adevărata intimitate necesită, înainte de orice, o intimitate sinceră şi adevărată cu noi înşine.

Când ne negăm vocea, le permitem de fapt celorlalţi, în special bărbaţilor, să se comporte destul de urât. Îi antrenăm pe ceilalţi din viaţa noastră – pe partenerii şi pe copiii noştri – să fie insensibili la nevoile şi dorinţele noastre. Puţin ne dăm seama că, dacă nu luăm atitudine, nu protejăm sufletul nimănui, ci doar egoul. Mai mult decât atât, ne protejăm propriile tipare de slugărnicie din trecut.

Când noi, femeile, „avem grijă" de ceilalţi din viaţa noastră şi le distrugem propria capacitate de a-şi atinge potenţialul de oameni mai buni, nu suntem *deloc* iubitoare. Ai citit bine. *Nu suntem deloc iubitoare*. De fapt, suntem de-a dreptul egoiste. Suntem nişte hoaţe care-i fură celuilalt dreptul de a înfrunta acest adevăr aşa cum trebuie. Nu-i respectăm potenţialul celuilalt atunci când suntem atente la fiecare nevoie a lui. Tratându-l ca şi cum nu ar putea să se descurce cu natura noastră autentică sau cu sfârşitul dependenţei sale faţă de noi, de fapt ne comunicăm lipsa de respect faţă de el. Nu credem că poate face faţă acestor realităţi. Neforţându-l să se adapteze, îl menţinem infantil şi blocat.

Întreabă orice femeie dacă s-a luptat cu impunerea unor graniţe. Garantez că majoritatea vor spune „da" Celor mai multe dintre noi nu ne vine uşor să spunem „nu", mai ales dacă asta înseamnă conflict şi ceartă. Celor mai multe dintre noi le repugnă conflictele. Ne pot literalmente îmbolnăvi, atât de îngrozite suntem. Trauma dezvoltării alături de nişte părinţi care nu puteau conştientiza puterea de reglare sau analiză a propriilor sentimente ne-a lăsat o cicatrice atât de profundă, încât acum fugim de cel mai slab ecou al intensităţii emoţionale.

Suntem condiţionate să evităm orice fel de conflict, deoarece îl asociem cu furia. Furia şi alte emoţii intense ne-au speriat atât de mult în copilărie, încât am învăţat să le evităm cu orice preţ. A fi în zona în care furia noastră sau a altuia erupe este adesea de-a dreptul paralizant, pentru

că e opusul „cuminteniei". Am fost învățate să evităm furia cu orice preț, făcându-i pe plac celuilalt. Drept urmare, ne călcăm în picioare și ne suprimăm furia până când aceasta se transformă în apatie, lipsă de energie și depresie. Când negăm o emoție umană primară, cum ar fi furia, toată croiala noastră interioară se schimbă. Începem să ne închidem. Începem să ne zbârcim și să ne ofilim.

Când ne suprimăm furia, nu ne dăm seama că îngropăm dreptul vital de a ne revendica limitele și de a avea spațiul nostru personal. Când ne este frică de mânie în esență declarăm că ne este frică de puterea noastră. Într-un mod neînsemnat, dar profund, permitem violarea spațiului și a corpului nostru.

Furia este un mesager puternic, care ne alertează când ceva nu este în regulă și trebuie corectat. Cheia acestui lucru este să răspundem, nu să reacționăm. Furia face parte din viața noastră, dar trebuie să înțelegem cum să-i valorificăm puterea cu înțelepciune. Trebuie ne gândim cum să ne *folosim* capul, în loc să ne *pierdem* capul.

Mânia este un răspuns natural în această lume nefirească în care trăim. Cu atâtea situații împotriva umanității care ne scandalizează, cum să nu trecem prin furie? Soluția nu este să ne împotrivim furiei, ci să o transformăm în acțiune constructivă. Furia ne alimentează să luăm măsuri. Când permitem ca acest combustibil să nu fie întrerupt, aceasta poate aduce schimbări masive în viața noastră.

Trebuie să ne creăm o nouă relație cu furia. Deținând și revendicându-și puterea, femeile încep să se îndepărteze de energia feminină delicată, pentru a prinde o energie masculină mai puternică și dominantă. Am fost condiționate să credem că a fi băiețoasă este rău. Dar acest lucru nu este deloc adevărat. Energia masculină, în special pentru fetele „cuminți", este elementul pe care trebuie să îl

ezvolte pentru a rămâne demne și puternice în centrul
r de sentimente.

O masculinitate sănătoasă înțelege puterea lui „nu"
o folosește ori de câte ori este necesar. Femeile care sunt
ipabile să-și integreze și femininul și masculinul sunt
ipabile să rămână în forță în energia „nu-ului" lor, fără să
compromită. Sunt capabile să folosească această putere
ntru a-și analiza bărbații din viața lor și pentru a-i opri
intre într-o masculinitate toxică. O astfel de femeie nu
rmite niciodată să fie manipulată, exploatată, dominată,
ntrolată sau terorizată. Bărbații care nu sunt capabili să
descurce cu puterea ei nu sunt cei iluminați cu care ea
ebuie să se înconjoare. Cu cât realizează mai mult acest
cru, cu atât relațiile toxice din viața ei vor dispărea.

Atât părțile noastre feminine, cât și cele masculine
nt aspecte esențiale ale sinelui care trebuie să înflorească.
mod tradițional, am fost disprețuite când am fost mai
asculine și etichetate ca „scorpii", în timp ce bărbații
fost etichetați ca „fătălăi" dacă au fost mai feminini.
atorită mișcării #metoo, vine în atenție un nou mod de a
privi unul pe altul. Acum, ne ocupăm latura masculină
o mai mare libertate, deoarece bărbații își revendică și
rtea feminină.

O masculinitate sănătoasă nu are nimic de-a face
dominarea altuia, ci implică armonizarea asertivă cu
eptul propriu de a evolua. Pe măsură ce ne integrăm
asculinul, începem să prețuim cine suntem, fără a
o versiune simplificată a noastră. Ne îmbrățișăm
îndrăzneală și fără scuze visurile și ne urmărim cu
drăzneală destinul.

Acceptarea energiei noastre masculine nu înseamnă
ne abandonăm delicatețea, empatia, sensibilitatea sau
ruirea. Ele ne fac femei unice. Vrem să ne păstrăm
ența, inima și compasiunea. Vrem să continuăm să
mțim, să plângem și să împărtășim. Este esențial să ne
străm dragostea pentru comunitate și interdependență.

Crearea colectivă a unei noi lumi

Când ne trezim, le oferim bărbaților noștri șans să se deștepte și ei. Când le permitem bărbaților noștri scape basma curată în urma unui comportament abuziv violent și acaparator, greșim în fața lor și a copiilor. Cân nu le mai permitem bărbaților să-și mențină căile tiranice îșI dau seama că nu mai pot continua cu comportamen tul toxic. Ca mame, surori și fiice, avem puterea de a opr masculinitatea toxică.

Trăsăturile masculinității toxice nu sunt deținut doar de bărbați. Le pot avea și multe femei, iar acest lucr trebuie recunoscut. Multe femei din relațiile lesbiene a experimentat o masculinitate toxică din partea partenere Există multe motive pentru dezvoltarea masculinității toxice, variind de la înclinațiile înnăscute ale oamenilo la condiționarea din copilărie și îndoctrinarea culturală Indiferent de locul sau modul în care apare, trebui recunoscută și respinsă, la fel ca feminitatea toxică.

Calea de urmat este prin ascensiunea femeii trezit în mod colectiv. Odată ce ne vom uni, îi vom opri p bărbații noștri inconștienți să fie cei mai aprigi dușmani ai lor. Ne vom ridica în mod colectiv și vom pune un bar în fața toxicității care există. Fiind sigure pe noi însene, i loc să ezităm, să facem compromisuri și să ne eschivăm, învățăm pe bărbații noștri inconștienți cum să ne respect inteligența și potențialul de lider. S-ar putea să se împotr vească, dar, la sfârșitul drumului, revoluția va merita.

Primul lucru care trebuie să se întâmple est analizarea inconștienței și violenței nestăvilite pe car bărbații, în special cei albi, le manifestă. În timp c bărbații ar trebui să-i tragă pe frații lor la răspunder pentru acțiunile lor, aceasta este în egală măsură și res ponsabilitatea noastră, a celor care am fost asuprite. Cân cei asupriți devin puternici, ierarhia slăbește. Dominare

u prețul suprimării altuia nu este niciodată o putere
devărată, ci o rămășiță a lașității ascunse.

La un nivel profund intuitiv, bărbații trebuie să știe
nu dat-o-n bară. Pot vedea că copiii noștri sunt anxioși și
separarea noastră creată de instituții se dezvoltă. Dacă
meile ar înceta să concureze între ele și, în schimb, s-ar
dica împreună ca un colectiv, am putea așeza lucrurile la
cul lor. Cheia stă în evoluția noastră colectivă. Când ne
dicăm susținându-ne reciproc împotriva patriarhatului,
om putea să îi punem pe bărbații noștri acolo unde le e
cul – alături de noi, nu înaintea noastră.

Puterea de a uni lumea le aparține femeilor care,
rin natura lor, sunt conectori intuitivi. Principiul feminin
ie intuitiv să se hrănească și să înflorească. Îi permite
namei care există în majoritatea femeilor să se extindă, să
elibereze și să se predea. În acest fel, oglindim profund
perfect Mama Natură – dătătoare de viață, regeneratoa-
și restauratoare.

Deținând o inimă maternă, femeia venerează în
od natural viața și o protejează intuitiv. Este posibil să
u aibă forța fizică a unui bărbat, dar îi depășește limitele
rin inima și mintea ei expansive, emanând înțelepciu-
e și compasiune care bat în același ritm emoțional ca al
ământului. Când echilibrează această inimă iubitoare
imitoare cu o masculinitate puternică, nu numai că dă
aștere vieții, ci și distruge tot ceea ce împiedică viața să
nflorească. Masculinitatea ei îi permite să-și extindă grija
entru a include limite de protecție. Iubește, dar nu se
eme să-i împiedice pe cei care generează ură toxică.

Când ne ridicăm în puterea noastră individuală
i ne unim împreună cu toate surorile noastre trezite,
om proiecta un nou viitor, unul în care nu există deloc
rarhie, ci doar un cerc de surori și de frați care își cunosc
ecare locul de-a lungul continuumului vieții. Fiecare va fi
onștient de puterea sa unică și va respecta modul în care
elălalt contribuie la ansamblul global.

Avem un singur pământ şi suntem o singură spe
Suntem, în cele din urmă, fiinţe vibrante, interconect
interdependente. Ce afectează pe unul îi afectează pe
Separările bazate pe religie, culoare, educaţie, venit, st
şi frumuseţe sunt iluzii. Femeile trezite ştiu asta. Acu
vine rândul să vorbească şi să fie auzite.

Partea a cincea

TREZIREA *din* MATRICE



19

Acceptarea granițelor curajoase

În sfârșit și-a șters ochii de pânzele care-i încețoșau
Și a sfărâmat molozul de generații, care-i întuneca calea,
Și a pășit dincolo de umbrele temerilor părinților ei
Și a intrat în viitorul ei luminos,
Tremurând la început. Apoi, curajoasă, l-a acceptat.

Toți suntem dependenți în felul nostru. Suntem dependenți de atașamentele noastre, fie că e vorba de roluri, de relații, de tiparele emoționale, de posesiuni sau credințe. La fel ca alcoolicii cu dependența lor, și noi suntem sclavele complete ale acestor atașamente. Roagă o persoană religioasă să renunțe la atașamentul său și vezi cât de mult se va împotrivi. În mod similar, roagă orice persoană aflată într-un conflict să renunțe la punctul său de vedere și vei vedea care este gradul de atașament pe care îl deține. Suntem înrobite de atașamentele noastre de atât de mult timp, încât nici măcar nu ne dăm seama de stăpânirea pe care o au asupra noastră.

Primul pas în eliminarea fațadelor este să ne dăm seama că am fost în modul de supraviețuire în cea mai mare parte a vieții noastre. Atât timp cât atașamentele noastre ne controlează, suntem legate de ele. Sunt atât de profund înrădăcinate în noi, încât nu apreciem pe deplin

puterea pe care o au asupra noastră. Reacționăm împotriv
lor permanent și nici măcar nu ne dăm seama că o facem
În mod robotic, repetăm mereu aceleași tipare.

Cum ne eliberăm și avem un nou fel de a fi? Cum
intră femeile, mai ales, într-un nou teritoriu emoțional ș
cum ne mutăm eul dinspre servitudine spre putere? C
înseamnă să fii într-un corp feminin? Să fii conectată ș
implicată în conducerea, puterea și suveranitatea propri
Ne-am permis să ne ignorăm adevărul interior atât de mult
timp, încât acum se simte ciudat și riscant să-l urmăm
însă tocmai asta trebuie să facem dacă vrem să ne asumăm
cu adevărat puterea.

E nevoie de curaj pentru a ieși din modul de supra
viețuire și a intra în cel de trezire. Trebuie să îndrăznim să
facem trecerea de la concentrarea pe exterior la liderul din
interior. Asta înseamnă că trebuie să ne trezim conștiința
interioară. Și necesită practică.

De fiecare dată când ne confruntăm cu o realitate
externă, în loc să fim atrase spre ea în modul nostru
tipic, trebuie să facem ceva radical – să ne oprim și să ne
întoarcem spre interior. În loc să reacționăm orbește după
modelele condiționate, ne întrebăm: De ce reacționez așa
Ce simt cu adevărat în acest moment și cum pot să exprim
acest adevăr interior? Prin această trezire interioară
începem să ne cultivăm vocea autentică. Când ea răsună
din ce în ce mai clar, noi ne preocupăm de realitatea
noastră. În sfârșit, pășim într-un nou tip de putere – una
care realizează că, indiferent de ceea ce se întâmplă în
lumea exterioară, există infinite modalități de a răspunde
Aceste alegeri ne eliberează și ne ajută să ne creăm noi căi
și noi destine.

Cel mai mare pas practic pe care l-am făcut și care
mi-a schimbat interacțiunile de zi cu zi a fost să învăț să
fac o pauză și să-mi ascult eul interior. Am făcut din asta
o practică. Când am început să mă trezesc și să observ cât
de mult eram condusă de forțe exterioare, am știut că nu

mai pot avea încredere în propriile tipare. Trebuia să le sparg. Iar singura modalitate de a le perturba a fost să creez tipare noi în locul lor. Aşa că am început să practic meditaţia zilnic.

Prin meditaţie, am învăţat să-mi întorc conştiinţa spre interior. Am învăţat să fac o pauză înainte de a vorbi şi să analizez ce simt. Aceasta a devenit a doua natură – atât de mult, încât acum, dacă sunt în dezechilibru cu eul meu interior, aud imediat semnalele de alarmă. Simt cum intru într-o stare de panică, care îmi spune că ceva nu este în regulă. Îmi dau seama că am intrat într-un tipar vechi şi că joc un rol care nu e în armonie cu adevăratul meu sine. De fiecare dată când nu-mi sunt destul sau mi-e frică, îmi simt tot corpul încordat. Acum ştiu că acestea sunt semnele vechilor tipare. Acolo unde înainte aş fi cedat dorinţei de a reacţiona la aceste tipare, acum pot să fac o pauză şi să-mi spun: „Ah, iată vechiul tipar din nou" şi să-l urmăresc cu ochiul interior. Singura şi cea mai mare eliberare pe care ne-o putem oferi este să nu ne lăsăm conduse de vechile noastre modele emoţionale.

Îmi vine în minte Susie, o clientă de-ale mele. Încă îşi mai aminteşte prima dată când nu a reacţionat în modul ei obişnuit în timpul unui conflict. Venea la mine pentru terapie de peste un an şi era pentru prima dată când îşi schimba tiparele. S-a întâmplat în timpul unui conflict cu iubita ei cu care era de mai mulţi ani. În timpul unei neînţelegeri, lucrurile au luat-o razna, iar prietena ei a început s-o acuze de tot felul de lucruri. De obicei, Susie ar fi reacţionat într-un mod la fel de sălbatic. Totuşi, pentru prima dată, a făcut o altă alegere şi a ales calmul. Nu i-a spus un cuvânt. „În sfârşit, am înţeles, dr. Shefali! În sfârşit, am înţeles ce mi-ai spus despre valoarea mea interioară! Nu depinde de nimeni în afară de mine!" Susie a fost încântată când a văzut prima imagine cu autorul ei interior. A fost, într-adevăr, un moment revelator.

Aceasta a fost descoperirea lui Susie – prima ei încercare de eliberare. A reuşit să rupă lanţurile validării celuilalt şi să o introducă în scenă pe a ei. A început rapid să facă schimbări şi în alte domenii ale vieţii ei. În sfârşit intrase în propria piele. Aceasta este puterea pe care fiecare ne-o putem asuma pentru a perturba vechile tipare şi a ne crea unele noi.

Sunt conştientă că toate acestea pot fi descurajante. La unele niveluri, nu ai ce să faci, deoarece învăţarea oricărei noi abilităţi necesită practică şi conştientizare. Este un efort care trebuie depus cu siguranţă pe tot parcursul vieţii. Ajungând la această pagină, ai făcut deja paşii mici de care are nevoie eul tău aflat în continuă dezvoltare. Următoarele capitole vor continua să-ţi lumineze calea.

Pe măsură ce începem să ne analizăm mai mult emoţiile, în loc să reacţionăm orbeşte la lumea exterioară, începem să păşim mai mult în tăcere. Tăcerea pe care o cunoşteam în trecut venea din suprimare şi ruşine. Acum, o nouă formă de tăcere răsare în vieţile noastre – tăcerea care vine odată cu trezirea. Această nouă tăcere se adresează rădăcinilor noastre în puterea interioară. Este o tăcere născută din discernământul înţelept, şi nu din frica de a pierde dragostea celuilalt. Aceste două tipuri de tăcere marchează diferenţa dintre trezire şi somnolenţă.

Când ne oprim şi ne ascultăm vocea interioară, ne creăm un nou spaţiu, unul în care exteriorul începe să se potrivească cu interiorul. În loc să lăsăm exteriorul să ne conducă, acum ne plasăm eul interior în faţă şi în centru. Sfatul lui e primul pe care-l căutăm şi respectăm. Îl ascultăm de parcă ar fi cea mai importantă fiinţă de pe acest pământ, pentru că aşa şi este. Deoarece considerăm că eul nostru interior este valid şi demn, ne implicăm în acele situaţii care sunt în armonie cu esenţa noastră. Tot ce nu este în armonie se estompează încet. Nu mai tolerăm mediile care ne zdrobesc eul interior. În acest fel, tapiseria noastră exterioară începe să se schimbe.

Când ne considerăm demne de validare şi de respect, ni se schimbă întreaga bază a vieţii noastre. Nu ocupăm primul loc în propriile vieţi cu aroganţă, ci cu modestie, întrucât ne dăm seama, în cele din urmă, că doar un sine care se iubeşte mai întâi pe el îi poate accepta pe ceilalţi cu iubire.

Înţelepciunea discernământului

O mare parte a stimei de sine are legătură cu discernământul. Dacă a existat o lecţie care mi-a lipsit în viaţă, aceea a fost să discern oamenii şi situaţiile. Tot ce am învăţat a fost să fiu cuminte, amabilă şi iubitoare. Nimeni nu m-a învăţat să discern. Măcar dacă mi-ar fi spus cineva că, oricât de preţioasă ar fi o inimă iubitoare, ea va fi călcată în picioare dacă nu va fi temperată cu discernământ.

Manifestarea discernământului înseamnă stabilirea limitelor. Dar procesul de discernământ începe cu mult înainte de a se crea vreodată vreo graniţă. El începe cu înţelegerea conceptului de „coeficient de conştiinţă". Discernământul este capacitatea de a înţelege coeficientul nostru de conştiinţă şi al altuia.

Una dintre piesele fundamentale ale conştientizării care mi-a lipsit în timpul dezvoltării mele personale a fost conştientizarea diferenţelor uriaşe între nivelurile de conştiinţă ale indivizilor. Eu am presupus că doar pentru că suntem cu toţii relativ inteligenţi şi avem sentimente înseamnă că avem o conştiinţă similară. Vai, cât de tare m-am înşelat! Mi-au trebuit cel puţin treizeci de ani să-mi dau seama. Nu este adevărat că inima tuturor este larg deschisă şi nici nu este adevărat că toată lumea este iubitoare şi plină de compasiune. Factorul-cheie este chiar coeficientul conştiinţei persoanei.

El măsoară, pe scurt, cât de mult posedă cineva conştiinţă de sine. Conştiinţa de sine este factorul-cheie în trezirea unei persoane. Dacă ea nu este conştientă de sine, nu se poate aştepta să aibă, într-adevăr, o relaţie intimă cu altcineva. Această conştiinţă de sine nu apare în vid. Este ceva ce cultivăm zilnic. Este o reflexie a cât de multă muncă interioară am depus.

Am realizat, de-a lungul timpului, că trăsăturile empatiei, compasiunii, activismului şi interconexiunii nu sunt calităţi universale ale oamenilor. Ele sunt calităţi speciale ale celor cu un anumit nivel de conştiinţă. Este nevoie de inteligenţă, disponibilitate şi un grad ridicat de integrare emoţională pentru a avea aceste calităţi. Dacă cineva nu vrea să urmărească aceste aspecte, nu va avea un coeficient ridicat de conştiinţă.

Discernământul este capacitatea de a înţelege coeficientul de conştiinţă al nostru şi al altuia. Nu este o măsurătoare obiectivă pentru asta, dar în esenţă, analizează nivelul de conştientizare de sine al celuilalt. Odată ce înţelegem acest lucru, nu ne mai aşteptăm ca celălalt să se comporte într-un anumit mod doar pentru că aşa ne dorim noi. Acum înţelegem că este posibil să nu poată face acest lucru. Dacă coeficientul său de conştiinţă este scăzut, cum ne-am putea aştepta să aibă conştiinţa pe care o căutăm?

În timp ce majoritatea dintre noi am crescut cronologic, coeficienţii noştri emoţionali şi de conştiinţă au rămas destul de mici. Cele mai multe dintre noi par c-ar fi adulţi, dar de fapt suntem doar nişte copii mici, care au un acces de furie după altul. Conştientizarea acestui fapt despre noi înşine şi despre cei dragi, deşi, la un anumit nivel ne descurajează, poate fi şi eliberatoare. Dându-ne seama că ne-am aşteptat ca persoana de lângă noi să se comporte ca un adult, când aceasta este, de fapt un copil mic pe interior, nu mai luăm lucrurile atât de personal şi nu ne mai simţim rănite. Dacă ne dăm seama care sunt

copiii din noi, ne putem permite să le dăm o mână de ajutor şi să avem compasiune faţă de noi şi faţă de ceilalţi. În acest fel, poate fi atenuată multă suferinţă inutilă.

Mi-am adus aminte de o poveste budistă. Un călugăr se plimba împreună cu un ucenic şi a fost abordat de un cerşetor care i-a cerut bani. Monahul i-a dat imediat bani. Ucenicul l-a lăudat pentru compasiune şi generozitate. A doua zi, un alt cerşetor s-a apropiat de călugăr pentru bani. Călugărul i-a spus să nu mai fie leneş şi să-şi găsească un loc de muncă. Ucenicul a fost nedumerit şi a întrebat de ce îl trata diferit pe cel de-al doilea cerşetor. Călugărul a explicat că a intuit că primul are într-adevăr nevoie, în timp ce al doilea cerea din lene. La acest tip de discernământ mă refer.

Pentru că nu toată lumea se află în acelaşi punct al conştiinţei sale, nu este înţelept să acţionăm la fel faţă de toată lumea. Fiecare persoană necesită un răspuns diferit de la noi, la fel cum părinţii răspund diferit fiecăruia dintre copiii lor. Fiecare copil are un temperament diferit şi necesită un răspuns diferit din partea părinţilor. O abordare unică pentru toţi nu este niciodată înţeleaptă. La fel se întâmplă şi în cazul relaţiilor.

Discernământul este diferit de judecată. Judecata este, de obicei, o credinţă mentală că un altul este inferior şi că ar trebui să fie văzut altfel. Judecata este flagelul umanităţii şi duce la război, violenţă şi moarte. Este baza supremaţiei albe şi a tot felul de rele cauzate atunci când oamenii cred că doar căile lor sunt cele corecte. Bazată pe separare şi frică, judecata încearcă să dezbine şi să cucerească.

Discernământul nu pare să-l domine pe celălalt. Pur şi simplu, caută o înţelegere mai profundă a caracterului emoţional şi spiritual al celuilalt. Îşi dă seama că fiecare persoană se află în propria călătorie. Recunoscând şi respectând această călătorie a fiecărui individ, discernământul nu încearcă să-l schimbe pe celălalt. El ne cere

să facem o alegere dacă vrem să continuăm interacţiunea. Dacă alegem să ne îndepărtăm, o facem eliberându-ne şi bucuroşi, şi nu cu ciudă sau resentimente.

Cu discernământ, ne dăm seama de puterea noastră de a crea viaţă şi nu permitem pasiv nimănui să intervină asupra ei şi să ne influenţeze. Ne protejăm cu ferocitate teritoriul interior, cu zelul unei leoaice care îşi protejează puii. Ne îndepărtăm de rolul de destinatar pasiv şi alegem unul de om implicat activ. Alegem cu prudenţă, îi analizăm, îi extragem, îi culegem şi îi selectăm pe cei cu care ne petrecem timpul. Acest lucru este realist, nu plin de judecată. Oamenii şi proiectele trebuie să se replieze şi să încerce să atingă standardele înalte pe care le-am stabilit pentru prieteni. Stima şi valoarea noastră de sine ne împiedică să-i acordăm accesul la terenul nostru interior oricui nu are o conştiinţă similară cu a noastră. S-au dus vremurile supunerii şi conformării. Experienţele noastre se potrivesc acum în mod conştient cu felul în care dorim să ne simţim.

Iată ce înseamnă să devenim arhitecte conştiente ale vieţii noastre. Trecem de la a fi spectatori nefericiţi în viaţă la a fi arhitectele care selectează meticulos cărămizile şi mortarul cu care să creăm fundamentul existenţei noastre. Acest lucru nu înseamnă că nu vom mai face greşeli. Tot ce înseamnă este că vom fi conştiente că acele greşeli au fost făcute cu cea mai bună conştiinţă pe care am avut-o la dispoziţie în acel moment. Nu există regrete, ci doar oportunităţi de evoluţie.

A deveni cel mai aprig susţinător al tău nu este ceva la îndemâna femeilor. Am fost mult timp învăţate să credem că nu suntem suficient de bune, suficient de puternice sau suficient de vrednice. Am fost instruite să avem nevoie de alţii care să pledeze pentru noi. Ne-am simţit mult prea confortabil în rolul de pasageri în propria viaţă.

Când am început să mă respect mai mult pe mine decât pe ceilalţi, întreaga mea viaţă s-a schimbat. Ştiu că

sună extrem de egoist când vorbesc în aceşti termeni, dar de fapt este chiar opusul. Grija pe care le-o acordasem altora din viaţa mea înainte de a mă trezi venea dintr-un loc de frică, ezitare şi evitare. Nu se baza pe abundenţă şi pe generozitate autentice. Provenea dintr-o stare interioară de dependenţă, nevoie şi lipsă. Nu mi-am dat seama că jucam *rolul* generoasei, în loc să-mi ofer mie, în mod autentic.

Când am început să mă trezesc în faţa numeroaselor roluri pe care le-am jucat şi a măştilor pe care le-am purtat, mi-am dat seama că generozitatea mea reieşea dintr-un vid interior. Reieşea din egoul meu şi era strategia mea de a obţine validarea şi aprobarea altora. Când am început să sparg acest tipar şi să le ofer altora doar dintr-un spaţiu de bucurie, în loc de obligaţie sau frică, totul a început să se schimbe. Da, am pierdut multe relaţii. La început, acest lucru a fost înfricoşător, dar curând mi-am dat seama că acelea erau relaţii bazate pe frica sinelui meu fals, şi nu pe puterea adevăratului meu eu.

După trezire, am petrecut mult timp dându-mi la o parte măştile false şi, odată cu ele, am renunţat şi la relaţiile false. Mi-a fost atât de greu să creez limite şi să-mi respect propria voce. Prin armonizarea mea interioară zilnică, am reuşit încet să mă îndepărtez de relaţiile care erau false. Am început să-mi dau seama de ele de la o poştă şi am evitat astfel ca ele să se înrădăcineze vreodată în psihicul meu. Dorinţa de a nu mă compromite niciodată mi-a depăşit dorinţa de prietenie. O relaţie este fie în armonie cu adevărul meu, fie aleg să rămân singură.

Când ajungem în acest spaţiu în care nu există negociere, când decidem că nu vom renunţa niciodată, pentru nimic în lume, la adevărul nostru, ne armonizăm lumea exterioară cu cea interioară. Este aproape ca şi cum aş elibera o anumită mireasmă pe care alţii o simt. Cei care nu se pot descurca cu adevărurile noastre rămân, în mod natural, departe. Doar cei care se află pe o cale similară îşi

fac apariția. Numai să luăm decizia de a ne conștientiza valoarea face toată treaba pentru noi.

Odată ce ne-am stabilit intenția de a ne respecta valoarea și vocea interioară, ne punem întrebarea: Se potrivește asta cu felul în care vreau să mă simt? Vizualizăm o imagine clară despre cine dorim să fim și cum dorim să ne simțim. Ne îndepărtăm de situațiile care nu se potrivesc cu această intenție și ne îndreptăm, cu bucurie, către cele care o fac.

Venind dintr-un loc de abundență interioară și sincronicitate, nu mai există nicio urgență sau lipsă care să ne facă să ținem cu dinții de prima oportunitate care ne iese în cale. Așteptăm, facem o pauză și îi permitem situației să se calmeze. Vedem, simțim și auzim oamenii și situațiile. Îi așteptăm să-și dea arama pe față înainte să ne angajăm inima și mintea. În acest fel, creăm un spațiu în care să aibă loc armonia completă, înainte să ne declarăm uniunea cu celălalt.

Arta granițelor sacre

Stabilirea unor limite în relațiile intime, refuzarea celor care ar fi putut depinde de mine și îndepărtarea de dinamica toxică sunt niște lucruri pe care le-am evitat dintotdeauna. Acum îmi dau seama că mă minteam singură. Îmi dau seama că nu pot fi într-adevăr într-o relație autentică, până când nu voi veni, mai întâi, dintr-un spațiu al prețuirii de sine, al stimei de sine și al autosusținerii. Nu avem cum să-l salvăm pe celălalt dacă noi însene ne înecăm.

Să creezi limite înseamnă să spui „nu", pur și simplu. Este modul nostru de a spune: „Acest lucru „nu" mi se pare corect și trebuie să nu mă mai implic în el." Fie spunem

„nu" prin cuvinte, fie prin acțiuni. Refuzul nu este față pentru celălalt, în sine. Este pentru noi însene. Le spunem „nu" rolurilor pe care le-am jucat mecanic și inconștient în trecut. Nu îi cerem altei persoane să se schimbe. Ci doar încetăm noi să mai participăm la dinamică.

Multora dintre noi nu ne e foarte clar ce înseamnă să spui *nu*. Credem că dacă spunem „nu" trebuie să ne explicăm sau să ne justificăm sau să intrăm într-un conflict. Sau credem că trebuie să-l ajutăm pe celălalt să facă schimbările pe care suntem convinse că trebuie să le facă. Din aceste motive, e împovărător să spui „nu". Dar, de fapt, înseamnă doar că am terminat-o. Cu ce anume am terminat-o? Cu implicarea noastră. Asta ia sfârșit când începem să spunem „nu". Nu are nimic de-a face cu celălalt. Tot ce înseamnă este că ne închidem luminile și ne oprim fluxul de energie. Ne decuplăm. Indiferent ce făceam pentru a menține dinamica, încetăm. În esență, spunem „nu" fetiței din noi care dorește aprobare, validare și laudă. Îi spunem așa: „Nu mai ai nevoie de astfel de firimituri de valoare de la cealaltă persoană. Ești deja întreagă și completă pe dinăuntru. Nu-ți fie frică să ai această putere interioară."

În prima parte a călătoriei de trezire, putem constata că trebuie să spunem „nu" tot timpul. Cu cât am fost mai adormite până atunci în relații, permițându-ne să fim înconjurate de disfuncții, cu atât mai mult trebuie să eliminăm acest lucru din viața noastră. Cu cât devenim mai conștiente, cu atât mai mult va trebui să spunem „nu".

Cu cât am consumat mai multă mâncare de la fast-food, cu atât mai mult va trebui să le spunem „nu" simțurilor, până când acestea se detoxifică de nevoile lor obișnuite. Cu cât am avut mai multe relații „nesănătoase", cu atât va trebui să facem același lucru și în privința acestui aspect. La început, vom simți că ne spunem în mod constant „nu", iar acest lucru se va simți restrictiv. Dar nu este așa. Ne iubim pentru prima dată în viața noastră.

Cu cât construim un baraj mai mare pentru elementele toxice din viaţa noastră, cu atât mai mult deschidem căile navigabile valului vesel de sănătate şi abundenţă.

O mare parte a graniţelor sacre implică clarificarea limitelor. Care sunt limitele noastre în privinţa cuvintelor care ni se spun? Care cuvinte sunt acceptabile şi care nu? Dar ton al vocii? Dar comportament? Este posibil ca mamele noastre să nu ne fi învăţat niciodată să creăm limite în privinţa modului în care oamenii acţionează faţă de noi, iar acest lucru ne-a determinat să credem că ele nu sunt necesare. Doar atunci când femeile obţin o perspectivă clară asupra modului în care trebuie să fie tratate îi vor învăţa şi pe alţii. Dacă noi nu ştim care ne sunt aceste limite, cum îşi vor da seama alţii?

Stabilirea limitelor nu este actul unei persoane egoiste, ci al unei persoane *altruiste*. Când ne clarificăm limitele pentru alţii, nu avem grijă doar de noi însene, ci şi de ei. Toată lumea are nevoie de un ghid despre cine suntem şi cum ne dorim să fim tratate. Limitele clare ne oferă acest ghid. „Nu-mi place niciodată să mi se vorbească în felul acesta, aşa că te rog să ai grijă" nu este un lucru urât de spus, ci este un lucru bun.

O parte din stabilirea graniţelor sacre şi crearea armoniilor potrivite în relaţiile noastre înseamnă să îndrăznim să le creăm în familia noastră originală. Aceasta este graniţa supremă în tărâmul hotărârii sacre. Deşi cineva poate fi din familie, este posibil să nu facă parte din „tribul nostru" Sosirea femeii trezite este marcată de distincţia dintre oamenii la care nu ai încotro decât să te raportezi şi cei pe care îi poţi include, în mod conştient, în viaţa ta. Eliberându-ne de tentaculele familiei, ne proiectăm o viaţă nouă, în care fiecare persoană ne ajută să ne atingem cel mai înalt potenţial.

Când nu creăm aceste limite împotriva elementelor toxice din viaţa noastră, nu facem decât să spunem că le acceptăm. Conştientizarea faptului că tăcerea noastră este

o complicitate indirectă este una crucială pe măsură ce ne trezim. Să te simţi rău şi-atât nu este suficient. Trebuie să comunicăm asta lumii exterioare fie emoţional, fie ieşind fizic dintr-o situaţie. Acest lucru ne cere să ne transferăm sentimentele în acţiune. Aici trecem de la feminin la masculin. Când se întâmplă asta, ne spunem punctul de vedere şi ne facem vocea auzită. Sigur, acest lucru ar putea provoca un efect de undă nejustificat, iar noi fix de el ne temem, dar trebuie să ne punem inevitabila întrebare: De ce mă tem?

Majoritatea femeilor nu creează limite, deoarece îşi imaginează o consecinţă teribilă în viitor, de exemplu că vom fi respinse, părăsite, invalidate social sau financiar sau ruşinate în vreun fel. Ne imaginăm ce-i mai rău, iar această proiecţie ne ţine tăcute şi retrase. Ce nu ne dăm seama noi este că lucrul de care ne temem deja s-a întâmplat într-un fel sau altul sau sub vreo formă sau alta.

Când mă temeam să trec printr-un divorţ, îmi imaginam că sunt singură şi că n-am de niciunele. Abia când m-am dedicat fiinţei mele am ajuns să-mi dau seama că eram deja singură şi că n-aveam de niciunele în multe feluri. Îmi lipsea deja intimitatea pe care mă temeam că n-o voi avea în viitor. Teama mea legată de viitor se manifestase deja în momentul prezent. Ce putea fi mai rău decât ceea ce se întâmplase deja?

Aşa se întâmplă şi în viaţă. Ne imaginăm un viitor teribil, fără să ne dăm seama că această frică vine din evenimente care au avut loc deja. De fapt, din trecut adunăm dovezi pentru viitor. Dacă trecutul nu s-ar fi manifestat aşa cum a făcut-o, noi nu ne-am putea imagina viitorul. Cel mai frumos lucru despre planurile de viitor este că există posibilităţi literalmente infinite. Indiferent de modul în care îl planificăm, nu ne putem planifica niciodată pe deplin viitorul exact aşa cum urmează el să se desfăşoare.

Îmi întreb întotdeauna clienţii: „Te simţi bi
în acest moment *prezent*? Dacă nu, nu-ţi face griji
privire la viitor. În primul rând, acceptă că prezentul es
insuportabil." Trebuie să lucrăm la sănătate şi bunăsta
în *prezent*. Nu are sens să ne facem griji cu privire la ce
aduce ziua de mâine, când ziua de azi este deja toxică. E
şi cum ai vrea să aştepţi câteva zile înainte să stingi focu
chiar dacă îţi arde casa chiar acum.

Femeile trezite au multe de exprimat – nu pentru
ne dorim să fim zgomotoase de dragul atenţiei, ci pentr
că suntem cetăţeni vii ai acestei lumi, afectaţi de even
mentele din jurul lor. Suntem curioase, dedicate şi atent
Nu ne vom mai lăsa călcate în picioare şi nici nu vom
reduse la tăcere. Ştim că vocea noastră trebuie auzită şi n
ne va fi jenă s-o facem să se audă.

Nimic nu contează mai mult decât starea noast
interioară. Pe măsură ce ne reglăm sincronia interioar
devenim mai experimentate în discernerea elementel
toxice din lumea înconjurătoare. În curând, întrea
viaţă se transformă într-o manifestare aproape perfectă
acestei armonii interioare. Începem să trăim din interi
spre exterior. Gustăm din ce înseamnă să fii puternic
liber.

20

Acceptarea suveranității

Ani de zile, a trăit în spatele umbrelor fricoase,
Prea speriată să le zburlească penele și să le înfurie.
Călcând pe vârfuri, a învățat să meargă încetișor și în tăcere,
Până într-o zi, când ceva s-a schimbat, iar ei nu i-a mai fost frică de umbre.
În acel moment, domnița s-a transformat în Regină.

Dacă există un cuvânt pe care majoritatea femeilor îl urăsc, acesta este „scorpie". Eu cu siguranță îl uram. Mă răscolea și mă înfuria de fiecare dată când eram numită așa. Simțeam nevoia să mă justific. Abia când mi-am dat seama că motivul pentru care eram numită *scorpie* nu avea nimic de-a face cu mine, ci cu capitularea în fața altuia, a început să nu-mi mai repugne acest cuvânt. Am început să văd cum ne-a fost frică de acest cuvânt și cum l-am văzut ca pe o derogare personală când, de fapt, el este un semn al puterii noastre.

Nu pledez ca să devină un apelativ obișnuit, ci doar să înțelegem ce înseamnă cu adevărat acest cuvânt. Părerea mea este că, atunci când suntem numite scorpii, nu este deloc despre noi. Totul este legat de cât de nesupuse și de puternice suntem, de fapt. Acest cuvânt este o recunoaștere a autonomiei noastre suverane.

Revista feministă americană *BITCH* explică pe site-ul său: „Când este folosit ca o insultă, cuvântul «scorpie» este un epitet adresat femeilor care își exprimă părerile, care au opinii și nu se feresc să le facă auzite și care nu stau să fii o femeie deschisă înseamnă să fii o *scorpie*, atunci vom lua asta ca pe un compliment, mulțumim frumos!"

Cu cât ne respectăm vocile și ne revendicăm puterea, cu atât mai mult vom fi numite *scorpii*. Culturii nu îi plac femeile puternice, care vorbesc pentru ele însele. Unul dintre modurile în care cultura își controlează femeile puternice este să ne numească *scorpii, târfe* sau *femei ușoare*. Când înțelegem acest lucru, nu mai luăm aceste cuvinte personal. Înțelegem că supărarea oamenilor vine odată cu teritoriul. Când oamenii sunt supărați, încearcă să-l reducă la tăcere pe celălalt folosind termeni meniți să-i provoace rușine. La urma urmei, cum de îndrăznim să schimbăm regulile jocului? Toată lumea era obișnuită cu blândețea și tăcerea noastră. Și acum? Cum îndrăznim să credem că putem să schimbăm lucrurile?

În momentul în care începem să ne stabilim limitele și să acționăm în armonie cu vocea noastră interioară, ne vom lovi de tot felul de reacții adverse. *Unde a dispărut fata aceea simpatică?* se vor întreba ei. *De ce ești așa de scorpie?* Putem simți aceste cuvinte drept niște spini în inimă. Toată viața noastră am muncit atât de mult ca să fim minunate și să nu fim „scorpii", așa că ei știu exact care este slăbiciunea noastră.

Dacă suntem încă atașate de imaginea de „fată cuminte", simțim o uriașă revoltă interioară când nu primim validarea din partea celorlalți. Ne agităm, ne zbatem și ne tulburăm în interior. Nu știm pe ce cale să o apucăm. Începem să avem îndoieli și ne întrebăm: „Poate ar fi trebuit să spun „da"? Poate că atunci m-ar plăcea în continuare." Aici suntem în fața unei alte răscruci: vrem să fim autentice sau vrem să fim iubite?

Intră în scenă Regina

Când suntem atașate de validarea și dragostea celuilalt, ne abandonăm adevărul pentru a fi în serviciul acestuia. Până când nu ne vindecăm de această dependență de a ne dori susținerea celuilalt, nu ne vom asuma niciodată adevărul suveran. O mare parte din această vindecare implică tolerarea dezaprobării și a disprețului față de noi înșene și față de ceilalți. Cum ajungem în momentul în care îi eliberăm pe cei care nu ne respectă sau nu ne sărbătoresc? Sună atât de nemilos, atât de rece. Care sunt schimbările mentale pe care trebuie să le facem pentru a ajunge în acest punct?

Începe prin a lăsa în urmă energia Prințesei și a intra în energia de Regină puternică. Trebuie să treci de la pasiv la activ, de la dependent la independent, de la slab la puternic. Acest lucru se poate întâmpla numai atunci când începem să ne iubim pe noi înșene.

Lasă-mă să-ți explic ce înseamnă pentru mine „a te iubi pe tine însăți". Înseamnă că dragostea pe care o primim de la noi înșene este mai *valoroasă* decât iubirea pe care o primim de la altul. Aceasta este cheia. Sentimentul pe care îl avem atunci când ne respectăm trebuie să fie mult mai prețios decât atunci când altcineva ne respectă. Când ajungem în punctul în care aprobarea și validarea de sine contează mai mult decât a altora, ne întoarcem către noi înșene pentru sfaturi înțelepte, așa cum am fi apelat, în trecut, la vreun lider înțelept. În loc să sunăm o prietenă, apelăm la eul nostru interior. Când suntem triste, plecăm singure într-o călătorie spre interior, pentru a descoperi motivul. Când suntem fericite, ne sărbătorim pe noi înșene și simțim mândria interioară, fără a avea nevoie de aprobarea din exterior.

O mare parte a procesului de trezire reprezintă să te obișnuiești să fii singură. A prefera să fii singură decât să

fii alături de altcineva apare în mod natural. Dacă înainte propria tovărășie ne-ar fi putut îngrozi, acum o primim cu brațele deschise. Această schimbare prin care ceilalți nu mai sunt o prioritate ne permite să nu ne mai pese de ceea ce cred ei. Nu este ca și când nu am mai primi feedback de la ei; doar că nu ne prosternăm orbește în fața lor. Facem o pauză, ne uităm în interior și discernem dacă părerea altora anulează ceea ce gândim noi. Când ajungem în acest punct, am pătruns în energia Reginei noastre.

Când vorbesc despre Regină, nu mă refer la tirana care taie capul oamenilor. Vorbesc despre Regina trezită, una care lucrează atât din inimă, cât și din minte, primind și dăruind. Ea își are valoarea pe deplin stabilă și nu dorește altceva decât să le dea putere altora s-o cunoască pe a lor.

Regina nu este niciodată deconectată de la inima ei. De fapt, își are rădăcinile în ea. Vede cum alții operează din insuficiență și îi compătimește. În loc să fie amenințată sau influențată de anxietățile altora, rămâne puternică în propria înțelepciune. Își construiește regatul femeilor selectate cu grijă, care, ca și ea, au trăit distanțate și în frică.

Regina este arhetipul unei femei care nu se mai scuză pentru dreptul ei interior de a ocupa un spațiu și de a avea o curte. Nu mai este indecisă cu privire la capacitatea sa de a contribui la comunitate și de a face o diferență. Nu-i mai este frică să strălucească. Este pe deplin și irevocabil conștientă de valoarea ei și nu se mai ascunde în umbră, de frică să se afișeze cu îndrăzneala pe care și-o dorește.

Regina nu se mai vede pe sine ca fiind inferioară. Ea se vede ca un invitat la masă cu drepturi depline, fie că este vorba de o masă de țărani sau de președinți. Pentru că a văzut dincolo de iluzia etichetelor și a identificării, ea nu mai este intimidată. Nu trebuie să fie cea mai acreditată, cea mai plină de farmec sau cea mai bogată pentru a-și asuma locul la masă. Stă la masă pentru că recunoaște pe deplin și în totalitate că este demnă exact așa cum este.

Nu se mai lasă amăgită de costumele fanteziste şi de brăţările cu diamante, ci trece dincolo de iluziile oarbe ale îndoctrinărilor culturale. Este aici pentru a se prezenta în numele ei – curioasă, prezentă şi cu inima deschisă. Dacă o altă persoană nu preţuieşte asta, ea trece mai departe, fără ranchiună şi chiar cu grijă. Ştie că oceanul este imens şi că vor fi mulţi care vor intra în armonie cu ea. Regina nu mai caută aprobare sau validare, pentru că asta ar însemna să se coboare sub valoarea ei.

Regina îşi preţuieşte vocea atât de mult, încât se plasează într-o poziţie de mare onoare. Nimeni nu e înaintea ei. Nu cade sub vraja puterii altuia. A spart acea vrajă. Acum îşi dă seama pe deplin că are propria putere la care să apeleze, propria busolă interioară care să o îndrume şi propriile resurse pe care să se bazeze. Fetiţa aflată în primejdie s-a trezit şi nu mai depinde de prinţul ei. Fantezia prinţului este carbonizată, moartă şi îngropată.

Când am început să pătrund în energia Reginei mele interioare, am avut imediat o reacţie din partea celor dragi. Cea mai obişnuită replică a fost: „Cine se crede?" Sunt sigur că multe femei au auzit asta. Întrebarea asta înseamnă de fapt: Cum îndrăzneşti să te poziţionezi în faţa mea? Şi cum îndrăzneşti să ai o părere atât de bună despre tine, încât să nu-ţi pese mai mult de nevoile mele?

Când auzim această întrebare, în mod inconştient ne simţim avertizate, de parcă am fi chemate în biroul directorului pentru o mustrare. Am ieşit din linie şi vom plăti pentru asta! Cu cât mai multe dinamici de slugărnicie faţă de nevoile altora ne-am stabilit în trecut, cu atât mai mult ne vom teme de această reacţie. Vezi tu, ne este frică să îndrăznim. Asociem îndrăzneala cu răutatea. „Doar fetele rele îndrăznesc." Aceste îndoieli sunt menite să ne împiedice să îndrăznim, să ne ţină la locul nostru, să ne ţină tăcute. Când mi-am dat seama că aceasta era o tactică de agresor, am încetat să mai tresar ori de câte ori auzeam

aceste cuvinte. M-am antrenat să mă uit direct în ochii persoanei care le rostește și să-i susțin privirea, fără teamă.

Abia când am putut să-mi asum și să accept faptul că, *la dracu', normal că mă plasez pe mine înaintea celorlalți și ai face bine să crezi că eu am o părere foarte bună despre mine,* am fost în stare să-mi las în urmă neputincioasa fetiță interioară. Când noi, femeile, începem să ne considerăm îndrăznețe și mărețe, nu le mai lăsăm altora altă cale decât să gândească despre noi în aceiași termeni. De ce ar trebui alții să ne considere uimitoare sau demne, dacă noi ne ferim permanent de aceste imagini? Trebuie să încetăm să ne mai ascundem de frică, să ne mai îndoim de rușine și să mai așteptăm în pasivitate. Trebuie să ne trezim și să credem că suntem competente, capabile și abile. Cu capul sus și umerii drepți, începem să arătăm puterea pe care am avut-o din totdeauna în noi.

Îmi amintesc un moment în care am adoptat propria energie de Regină. S-a întâmplat în timpul conferinței mele, Evolve, unde una dintre participante a început să-mi turuie despre cum această conferință a fost o risipă de bani, din punctul ei de vedere. În timp ce ea mă ataca, o parte din mine a vrut să capituleze și să-și ceară scuze. Am vrut să-i restitui banii și să-i calmez nemulțumirea. Din fericire, mai exista o parte – Regina din mine. Această parte n-avea nicio problemă cu nemulțumirea și invalidarea ei. Această parte a înțeles că nu era vorba despre mine. De ce? Pentru că eu credeam în mine și nu aveam nevoie de ea să valideze cine sunt. De asemenea, această parte a văzut dincolo de cuvintele ei, o altă parte a ei – durerea. Am invitat-o pe scenă, să-i analizăm reacțiile. Așa cum era de așteptat, odată ce toate sentimentele i-au ieșit la iveală, a fost clar că eram doar o țintă a conflictelor ei interioare și că toate „atacurile" aveau legătură, într-adevăr, cu propria ei stare interioară de haos.

Când ne amintim de valoarea noastră adevărată prin canalizarea Reginei interioare, suntem capabile să separăm

cine suntem de credinţele celuilalt despre noi. Acest „pas înspre valoare" este un ingredient-cheie al evoluţiei noastre. Este ceva ce Regina face cu uşurinţă.

Zona fără scuze

Dacă există o întrebare pe care am jurat să mi-o scot din minte este: „De ce te comporţi aşa urât cu mine?" Am jurat să nu mai pun niciodată întrebarea „de ce" dacă are legătură cu cineva care se poartă urât cu mine. Timp de decenii, m-am întrebat „de ce" comportamentul unei persoane este într-un anumit fel, ca şi cum o justificare l-ar face acceptabil pentru mine. De parcă un comportament urât ar fi tolerabil dacă ar avea o cauză justificabilă. Acest lucru însemna însă că starea sufletească a celuilalt era mai importantă decât durerea şi suferinţa pe care mi-o provocau mie.

Abia după ce m-am trezit mi-am dat seama că, la urma urmei, nu există un răspuns la „de ce" care să fie suficient de bun, cu excepţia lui „Sunt inconştientă şi trebuie să lucrez cu mine". Toate celelalte motive erau justificări pentru abuzarea mea şi pentru a-mi distrage atenţia de la zona fără scuze pe care trebuia să o creez împotriva unui astfel de tratament.

Concluzia: nu există un motiv acceptabil pentru rele tratamente, din partea mea sau a celorlalţi. A durat ceva ca acest fapt să se sedimenteze în minte. De fiecare dată când abordam personalitatea empaticei, încercând să mă transforme înapoi în salvatoare, o împingeam uşor înapoi. Nu-i permiteam să mă pună la îndoială. Îi apreciam sufletul frumos, dar ştiam că, până nu-i voi crea noi condiţii să înflorească, va trebui să rămână tăcută. Nu era momentul ca partea mea empatică să strălucească. Era timpul ca Regina mea să se ridice.

Atât de teamă ne este să ne asumăm sentimentele, încât căutăm în permanenţă permisiunea din partea lumii din exterior. Este aproape ca şi cum am avea nevoie de un motiv înainte de a ne urma propria intuiţie. De parcă sentimentele noastre nu sunt niciodată suficiente. Mai întâi trebuie să cunoaştem motivul celuilalt. Dacă motivul este suficient de important sau de puternic, atunci suntem dispuse să le dărâmăm pe ale noastre.

Chiar aici, vedem încă o dată problema fundamentală ca femei grijulii. Ne pasă de rănile şi de sentimentele celorlalţi mult mai mult decât de ale noastre. Nu mă înţelege greşit – nu este nimic în neregulă în a ne exprima dragostea pentru ceilalţi. Aceasta este cea mai minunată calitate a noastră. Dar poate deveni toxică atunci când plasăm această calitate înaintea iubirii şi grijei faţă de sine.

Când mi-am dat seama că făceam asta nu atât pentru că îmi păsa de celălalt, ci pentru că îmi era frică să am grijă de mine, am ştiut că ceva nu este în regulă. Era greşit să cred că nu sunt la fel de importantă ca oricine altcineva. Era greşit să cred că sentimentele mele nu erau la fel de importante ca ale celorlalţi. Era timpul să-mi schimb aceste convingeri şi am făcut-o intrând în energia Reginei interioare.

Am început să creez o zonă fără scuze în jurul meu. Am încetat să-i mai scuz pe alţii sau pe mine. Am încetat să mai spun „pentru că" şi pur şi simplu am început să spun „este ceea ce este". Fără „pentru că", fără motivaţii, fără scuze. Dacă comportamentul faţă de mine era inacceptabil, nu mai căutam să-l înţeleg în profunzime. Mi-am permis privilegiul de a spune pur şi simplu: „Nu voi fi tratată în acest fel. Punct."

Regina este atât de ghidată de adevărul ei interior, încât urmarea farului interior este singura ei preocupare. Întrebarea îndrumătoare este simplă: Îmi pare bine pentru mine? Dacă da, fă un alt pas înainte. Dacă nu, renunţă. E dificil pentru noi, femeile care se sacrifică pe sine, să ne simţim demne de toate lucrurile bune, dar trebuie să

intrăm în acest spațiu dacă dorim să ne asumăm pe deplin suveranitatea interioară. Regina înțelege că:

Merită un spațiu mare și zgomotos
Merită respect și celebrare
Merită răbdare și loialitate
Merită atenție și validare
Merită grijă și înțelegere
Merită adevăr și onestitate
Merită bogății și confort material, dacă a muncit pentru ele
Merită lux și bucurii, dacă-i ies în cale
Merită să primească laude generoase și adorație
Merită să fie în lumina reflectoarelor, dacă sunt îndreptate spre ea
Merită să fie iubită și respectată
Merită îngrijire de sine și relaxare

Regina nu se îndoiește că merită. Își poartă coroana și stă pe tronul ei cu o conștiință interioară regală. O adevărată Regină se simte atât de sigură de propria putere interioară, încât se simte confortabil și le permite și celorlalte femei să-și asume propria natură de Regină. Aici se găsește puterea supremă a Reginei. Creează spațiul pentru ca și ceilalți să evolueze. Atât de împlinită este în propria călătorie spre integritate, încât creează, fără efort, spațiul necesar pentru ca și ceilalți să se simtă în siguranță de a se descoperi pe sine. Nu simte niciodată nevoia să concureze sau să-i calce pe alții pe bătături, mai ales pentru că ea poartă pantofi de aur.

Regina nu așteaptă să devină altcineva înainte de a se putea iubi. Își dă seama că va fi mereu un proiect în curs de desfășurare, dar că este pe deplin demnă de a fi respectată și sărbătorită așa cum este ea. Spre deosebire de Prințesă, care așteaptă în continuare un viitor mai strălucitor, Regina

refuză să fie inactivă. Ea își dă seama că viața se trăiește în momentul prezent. Indiferent de cât de haotică sau incompletă ar fi, ea este cine trebuie să fie în acest moment.

Regina nu se ascunde de defectele sale, ci și le asumă și le acceptă. Nu se preface că este împachetată precum cadoul perfect, ci își dezvăluie rănile pentru ca toată lumea să le vadă. Este în contact cu energia ei din umbră. În loc să-și lase imperfecțiunile să se ascundă în spatele pânzelor de păianjen, și le asumă.

Perechea potrivită

Regina își alege cu grijă semenii și regii. Deoarece își prețuiește timpul, ea nu și-l pierde cu cineva care doar își dorește atenția ei. Este dispusă să-i îndepărteze pe cei care nu se potrivesc conștiinței ei.

Ceea ce urmează să spun este o lecție extrem de importantă de predat fiicelor noastre. Mi-aș dori să fi știut și eu acest lucru înainte de a mă maturiza. Când o femeie își revendică din plin energia Reginei, ea încetează să mai urmărească atenția bărbaților sau a femeilor din jurul ei. Dimpotrivă, ea așteaptă ca ei să i se potrivească și își alege doar cei mai vrednici semeni. Regina așteaptă sosirea perechii. Nu o caută din disperare sau din lipsă. Știe sigur că toate lucrurile apar la momentul potrivit. Nu are de ce să se grăbească. Și-a pierdut neliniștea, setea, foamea. Orice are nevoie se află chiar acolo, în interiorul ei. Nu există dor sau dorință de a face sau de a fi altceva decât ceea ce există în acest moment.

Pe măsură ce mai multe dintre noi pășim în propria regalitate interioară, le vom deschide și altora calea să o facă. Totul începe cu o singură femeie. Oricât de singură s-ar simți ea, este nevoie de una singură pentru a începe revoluția.

21

Acceptarea responsabilității

Nu voi mai fi victima circumstanțelor,
Nu voi mai fi lăsată în derivă de valurile vieții,
Nu voi mai fi suflată de vânturile furtunii mele,
Nu e nimeni de învinovățit, nimeni de așteptat,
E timpul să iau cârma și să întorc nava.

Responsabilitatea este un aspect esențial al trezirii spirituale. Înseamnă că suntem gata să fim responsabile pentru noi însene – pe deplin. Încheiem jocul de blamare și ne îndepărtăm de conștiința victimei, când credem că *ni* se întâmplă viața. Fiind responsabile pentru noi însene înseamnă că începem să conștientizăm faptul că viața se întâmplă *cu* noi.

Când părinții mă întreabă cum pot să își ceară cel mai bine scuze față de copiii lor, eu le spun adesea: „Nu-i spune că îți pare rău dacă nu-ți vei asuma și responsabilitatea." Ce vreau să spun prin aceasta este că copiii noștri nu au nevoie să audă o părere de rău urmată de o justificare. Le pasă doar de schimbarea reală.

Suntem întotdeauna „sub contract". Ce vreau să spun prin asta? Modelele emoționale de care suntem legate stabilesc în noi atașamente pe care apoi le respectăm, așa cum am face cu orice contract. Avem

contracte de martiriu, de victimizare şi de anxietate. Un dintre contractele principale pe care îl respectăm în mo inconştient este evitarea responsabilităţii. Încălcar acestui contract ne îngrozeşte. Să facem asta ar însemn să punem capăt tuturor tacticilor copilăreşti pe care folosim. Întrebarea pe care trebuie să ne-o punem nu es dacă suntem pregătite să ne bucurăm, ci mai degrabă dac suntem pregătite să ne încălcăm contractul de „evitare responsabilităţii".

Cum ar arăta asta în viaţa reală? Pentru început ne-ar cere să ne punem următoarele întrebări:

Cum am contribuit eu la situaţia mea actuală?

Care au fost acţiunile şi comportamentul meu?

Ce contract emoţional am acum şi de ce?

De ce cad pradă vechilor tipare?

Ce trebuie să schimb pentru a mă asigura că aces tipare sunt sparte?

Cum am să mă asigur că voi face acele schimbări?

Ce voi face în cazul unei reveniri la tipar?

Aşa cum alcoolicii trebuie să-şi ia în serios adicţiil tot aşa şi noi trebuie să ne luăm în serios dependenţ le emoţionale. Când analizăm atent ce ne determină cădem pradă contractelor noastre emoţionale inconştie te, ne întrebăm: Care sunt cauzele pe care le-am creat efectele care au rezultat? Care sunt declanşatoarele nu cheie? Care sunt reacţiile din organism?

Să observăm în fiecare moment cauzele şi efecte ne ajută să vedem unde au apărut fisurile emoţionale. I fel cum face un seismolog atunci când înregistrează u cutremur, şi noi înregistrăm o turbulenţă interioară. I acest fel, începem să vedem exact cum se repetă acelea

ipare și putem începe să ne încălcăm contractele disfunc-ionale.

Atunci când decidem să ne asumăm responsabilita-ea, declarăm față de noi înșene și de ceilalți că nu ne mai ștem să aibă grijă de noi cineva. Asta nu înseamnă ă nu apreciem grija celorlalți. Dar înseamnă că nu mai ștem și nu mai sperăm ca un cavaler în armură stră-ucitoare să ne sară în ajutor. Ne acceptăm pe deplin ropria putere de a face schimbările de care avem nevoie i începem să luăm măsurile necesare pentru a face acest ucru. În acest fel, fetița nu numai că începe să meargă, dar ncepe să zboare.

Ispita justificărilor nedrepte

„Am mâncat prăjiturile pentru că am fost într-o tare proastă toată ziua!"

„Mi-am pierdut cumpătul pentru că fiul meu pur și implu nu voia să asculte!"

„Înțeleg de ce mă lovește uneori. Pot fi o persoană xtrem de dificilă."

„Îmi doresc ca el să nu fi fost atât de dependent de uncă. Viața mea ar fi fost complet diferită."

Îți sună ceva cunoscut? Ne pricepem de minune la stificări. Condiționate să evităm rușinea și pedepsele, m învățat să găsim tot timpul justificări pentru acțiunile oastre și ale altora. Justificările sunt principalul mod în are rămânem blocate în modelele disfuncționale, fie că unt relații nesănătoase sau locuri de muncă. Chiar dacă ne ăm seama că suntem nefericite, continuăm să rămânem acele situații. Contează că ne-am justificat motivul de a ămâne.

Justificarea este opusul răspunderii. Ea scuză motivul pentru care noi sau altcineva am făcut sau nu am făcut ceva anume. Responsabilitatea determină în mod activ acţiuni, pentru a schimba situaţia cât mai curând posibil. Una este plină de energie stagnantă, cealaltă, de rezilienţă care se adaptează.

Vina este un mod obişnuit de a crea justificări. Arătăm cu degetul fie spre noi înşine, fie spre altul şi găsim motive pentru a pedepsi sau judeca. Rămânem în conştiinţa de victimă, fie că stăruim în nevrednicie dacă ne învinovăţim pe noi înşine, fie că suntem lipsite de putere dacă dăm vina pe altcineva pentru situaţia noastră actuală. Vina creează ruşine şi frică de pedeapsă.

Unul dintre celelalte moduri în care generăm justificări este prin *reducerea disonanţei cognitive*. Termen inventat de psihologul Leon Festinger, acesta implică un proces psihologic prin care încercăm să reducem discrepanţa dintre două credinţe contradictorii. Dacă o femeie este maltratată de partenerul ei, ea are o disonanţă între două dintre convingerile sale: partenerul o iubeşte şi relele tratamente sunt inacceptabile. Ce trebuie să facă acum? Încearcă să reducă discrepanţa prin schimbarea uneia dintre convingerile ei. Fie îşi schimbă convingerea că el o iubeşte, fie îşi schimbă definiţia pentru relele tratamente. În acest fel, ea îşi creează o nouă realitate astfel încât să nu o mai vadă ca inacceptabilă.

Diminuarea culpabilităţii şi reducerea disonanţei cognitive ne împiedică să facem saltul uriaş de care avem nevoie dacă vrem să ne „maturizăm" şi să ne asumăm responsabilitatea pentru vieţile noastre.

Justificările ne ţin blocate la nivelul mental al speranţelor spulberate, dorinţelor neîmplinite, ideilor incomplete şi al fanteziilor nesatisfăcute. Responsabilitatea înseamnă că nu mai explicăm, ci construim poveşti mentale şi începem să luăm măsuri concrete. Nu ne mai

erim puterea altora şi începem să facem paşi pozitivi re schimbare.

Acţionează cu putere

Responsabilitatea este una dintre frontierele finale ainte de a deveni un adult adevărat – nu doar cronologic, şi psihologic şi emoţional. A ne „maturiza" presupune înţelegem pe deplin că suntem creatorii stărilor noastre entale şi ai realităţilor interioare. Deşi nu ne putem ntrola întotdeauna realitatea exterioară, suntem în ntrol deplin asupra lumii noastre interioare.

Aceasta este una dintre scrierile mele despre res-nsabilitate, pe care am pus-o pe un panou în birou, să se dă, pentru a-mi reaminti mie şi clienţilor mei de unde vin oblemele şi soluţiile:

Tot ce văd vine din propria mea minte,
Tot ce simt vine din propria mea minte,
Tot ce ştiu că sunt alţii vine din propria mea minte,
Când sunt distrusă, interpretez durerea altora ca fiind a mea,
Când sunt întreagă, interpretez durerea altora ca fiind a lor.

Realitatea este întotdeauna neutră, nu e nici bună, ci rea. E greu să înţelegem asta. De multe ori credem că alitatea ne imploră să o interpretăm într-un anumit mod, ar această impresie vine doar din condiţionarea noastră. otivul pentru care majoritatea dintre noi nici măcar nu tem explora interpretările alternative ale realităţii este ntru că reacţiile noastre sunt atât de generoase, încât nu

se simt de parcă ar fi ale noastre. Se simt de parcă ar fi ie
din realitatea însăşi.

Următorul pas după conştientizare este acţiunea. (
paşi trebuie să fac şi ce măsuri trebuie să iau pentru a n
intra din nou în aceeaşi spirală? Cum pot să mă asigur (
îmi recunosc elementul declanşator în acest moment şi (
îmi creez un nou mod de a fi? Aici ne arătăm nouă şi cel
pe care i-am rănit că suntem dispuse să ne schimbăm
timp real. Demonstrăm că nu rostim cuvinte goale.

Responsabilitatea este un act de mare curaj. Necesi
o pauză interioară de la gândurile pe care le avem desp
realitate. Acest tip de detaşare mentală nu vine cu uşurin
Trebuie cultivat. Modul în care eu încerc să cultiv detaşar
este prin meditaţie, timp în care îmi permit să fac un p
înapoi de la gânduri şi să-i las locul observatorului. În ace
fel, creez un spaţiu interior care există acum între lum
mea exterioară şi cea interioară. Este un al treilea spaţi
În acest al treilea spaţiu, nu mai reacţionez. Acum n
manifest.

Meditaţia este un instrument puternic pe ca
îl folosesc pentru a învăţa şi a practica detaşarea şi
recomand din suflet să o practici şi tu. Motivul pentru ca
cred atât de ferm în ea este că ne ajută să ne întrerupe
gândirea neobosită şi să ne concentrăm asupra momentul
prezent. Chiar dacă pentru doar cinci minute pe zi, ţi-
recomanda să începi să utilizezi una dintre numeroase
aplicaţii gratuite de meditaţie online şi să începi chiar astă

Manifestarea conştientă

Întotdeauna ne manifestăm. Manifestarea noast
nu este încă sub controlul nostru conştient şi intenţiona
Ne putem manifesta conştient la potenţialul nostr

începând să investim pe deplin în observarea şi trezirea realităţii noastre interioare.

Atât timp cât credem că realitatea exterioară are putere asupra realităţii noastre interioare, vom rămâne dependenţi de cea dintâi, sperând că aceasta va rămâne întotdeauna pozitivă, astfel încât să putem rămâne şi noi pozitive. Doar atunci când înţelegem că realitatea noastră interioară există pe o dimensiune destul de separată de realitatea exterioară vom evolua în sfârşit şi ne vom ocupa de destinul nostru.

Să intri în propria putere manifestându-te conştient nu înseamnă că îţi doreşti luna de pe cer şi visezi la tot felul de fantezii. Nu are nimic de-a face cu maşinile scumpe sau plajele private pe panourile vizuale. Înseamnă însă cu adevărat că devenim custozi conştienţi pentru ceea ce se întâmplă pe radarul nostru interior. Ce gânduri vor rămâne? Ce interpretări? Ce sisteme de credinţe şi ce ataşamente? În loc să lucrăm din exterior spre interior, lucrăm din interior spre exterior. Mai întâi ne ocupăm de ceea ce se întâmplă în interior şi apoi ne uităm la modul în care lumea exterioară poate sau nu poate susţine acest lucru.

Este nevoie de multă muncă emoţională şi spirituală pentru a ne da seama că realitatea noastră interioară ne poate lumina calea, influenţată de exterior, dar fără să acţioneze ca un slujitor orb. Ne putem agăţa de adevărul interior şi pur şi simplu să nu ne pese la fel de mult de ce ne dictează realitatea exterioară. Când ne dăm seama că suntem stăpânele lumii noastre interioare, înţelegem ce înseamnă să te manifeşti conştient. Înţelegem ce înseamnă detaşarea spirituală şi începem să ne eliberăm de legăturile cu lumea exterioară.

Pe măsură ce ne reproiectăm panourile vizuale interioare, prima piesă importantă a acestui proiect este eliberarea informaţiilor vechi din noi. Toate ziarele vechi şi tabloidele expirate trebuie incinerate. Ăsta este în

sine un proces. De exemplu, dacă vrem să avem în nu conştient un corp mai sănătos, primul pas este să aruncă toată mâncarea nesănătoasă din frigider.

Apoi mergem şi mai în profunzime şi începem ne organizăm lumile interioare. Aici, intrăm într-un proces de discernământ. Ce contează cel mai mult pent noi? Şi alcătuim o ierarhie a priorităţilor. Apoi, pas cu pa gândim o traiectorie pentru schimbare.

Dacă nu parcurgem acest proces atent de eliminar cel mai probabil ne vom simţi copleşite fără să ştim unde să începem. Este ca şi cum am intra în casa unui c care strânge lucruri în mod compulsiv şi nu am şti de un să începem curăţenia. Aşa este şi cu mintea noastră. A acumulat atât de mult gunoi fără să ne dăm seama, înc avem nevoie de multe zile şi de multă răbdare pentru trece prin anii de frustrări acumulate.

Responsabilitatea în relaţiile cu adulţii presupu să nu ne mai aşteptăm ca *oricare* dintre nevoile noast personale să fie satisfăcute de celălalt, cu excepţia cazul în care *se dovedeşte contrariul*. Îmi dau seama că su rece şi blazat, dar nu este. Este, de fapt, o afirmaţie plină înţelepciune. Nu te poţi aştepta de la nimeni să-ţi satisfa nevoile, decât dacă sunt îndeplinite două condiţii – prin este ca respectivul să fie capabil din punct de vedere fiz şi emoţional şi a doua este să fie dispus şi să-şi doreas s-o facă.

Când celălalt este capabil să îndeplinească aces două condiţii, atunci se întâmplă ceva ciudat. Nevo noastre încep să se topească, deschizând oportunităţi conexiune şi evoluţie ulterioară. Dar până când exis aceste două condiţii, trebuie să implicăm adultul părintele interior şi să ne oferim *singure* ceea ce căută în lumea exterioară. Pe scurt, ne ocupăm pe deplin toţi copiii din noi care ţipă şi care nu sunt altceva dec amintiri despre ceea ce ni s-a întâmplat în trecut. Că o rană pe rând, ne adresăm acestor amintiri. Trebuie

ajungem să recunoaștem că, atunci când ceva din lumea exterioară ne aduce în minte una dintre aceste amintiri, ele sunt doar atât – amintiri. Acum suntem adulți, nu copii. Așadar, data viitoare când credem că cineva ne-a rănit, facem o pauză. Înainte de a da vina pe altul, privim spre interior și ne întrebăm: În ce fel mă fac rănile din trecut să interpretez această situație în acest mod, acum?

Să-ți asumi răspunderea înseamnă să-ți asumi lumea interioară și toți demonii, toate rănile și toate modurile în care aceasta poate fi considerată inadecvată. Dacă ai probleme cu separarea sinelui adult de rănile din trecut, este posibil să ai nevoie de ajutorul unui terapeut, consilier sau bun prieten. Uneori, este absolut esențial. Trebuie să solicităm ajutorul pentru a începe călătoria grea spre vindecare. Cu toate acestea, un mic avertisment. Ai grijă că mulți cei din profesiile care ajută alți oameni sunt ei înșiși închiși în propriul trecut, ca și când ar fi în continuare copii. Nu ai nevoie de cineva care să-ți permită să te blochezi în ceea ce s-a întâmplat – ai nevoie de cineva care să te ajute să înțelegi că tot ce s-a întâmplat nu este altceva decât trecut.

Să-ți asumi răspunderea nu înseamnă să-ți faci de cap. Înseamnă doar să te trezești în fața felului în care trecutul îți influențează prezentul și să absolvi de vină momentul prezent. Practic, înseamnă să-ți spui ție înseți: „Îmi produc propriul stres, propriile anxietăți, propria neputință. Nimeni din exterior nu face asta, doar eu." Atât de radicală e treaba asta.

Nu ne dăm seama de puterea pe care o deținem asupra propriei minți. Dacă am face-o, nu ar mai fi niciodată nevoie să ne retragem în furie sau durere. Pentru că ne-am oferit puterea altuia, reacționăm fără conștientizarea rolului pe care îl jucăm. Acționăm ca și cum am fi legate de persoana sau de situația exterioară, ca o marionetă de păpușarul ei. Trebuie să ne dăm seama că nu există corzi – niciuna. Nu există. Dacă apare vreuna,

este doar o plăsmuire a imaginației noastre. Nu exi
nimeni acolo care să dețină vreo putere asupra noast
în afară de puterea noastră. Odată ce acceptăm pe dep
acest adevăr, intrăm cu adevărat în libertatea și puter
interioară. Întrebarea la care ne vom întoarce întotdeau
este: „Sunt oare gata?"

22

Acceptarea scopului

După cum soarele radiază lumină,
Așa și tu radiezi scopul interior,
Nu e ceva de găsit sau de căutat,
E chiar acolo, în profunzimile tale, tânjind să se exprime,
Iese la suprafață când ești prezentă în adevărul tău.

Se pare că toată lumea predă câte un curs despre um să-ți „găsești scopul". Ne facem panouri despre care redem că ne vor oferi scop și ne străduim să obținem ceea e se află înscris pe ele. Unele dintre noi cred că scopul ste să fim fericite, în timp ce altele cred că scopul este să vem succes. Sau poate credem că scopul este să devenim ıame sau soții. Oricare ar fi, este ceva ce se află în afara oastră – ceva pe care-l putem obține, păstra, aduna și ezvolta, ca o colecție de pietricele. Aceasta este prima oastră greșeală atunci când vine vorba de identificarea :opului.

Scopul este o stare de a fi. Ca atare, reprezintă :sătura existenței noastre, rețeaua care conține toate ıcrurile, relațiile și situațiile. Sunt mușchii viguroși ai ecărei experiențe și ai fiecărei respirații. În esență, e cine ıntem noi în mod autentic – ființe pline de scop.

Nu-i nimic de găsit

Potrivit unei convingeri des întâlnite, scopul es ceva ce trebuie găsit. Asta e o minciună. Scopul nostru află întotdeauna în noi. Ceea ce lipseşte nu este scopul sine, ci legătura noastră cu acesta. Această deconecta provine din dizarmonia noastră interioară din prezer Atât timp cât nu suntem în armonie, în moment prezent, cu cel mai profund şi mai autentic aspect al fiinţ noastre, ne vom simţi deconectate. Atât timp cât sunte deconectate, vom fi decuplate la un anumit nivel. At timp cât suntem deconectate, nu ne vom atinge scopu chiar dacă ne priveşte drept în faţă.

Dacă trăim prin eul nostru fals, scopul nu va fi găs niciodată în următoarea slujbă sau în următoarea relaţi S-ar putea să găsim mai multă bogăţie şi un statut m ridicat sau o identificare mai mare cu rolurile pe care jucăm, dar odată ce acestea se vor subţia, vom reveni punctul de unde am pornit. Acesta este motivul pentru ca acele panouri despre maşini de lux, vacanţe şi case sunt perdea de fum – o strategie greşită care ne duce tot m departe de adevărul a ceea ce suntem. În loc să urmări lucruri, locuri sau oameni, trebuie să stăm liniştite şi pătrundem adânc în interior, pentru a ne întreba: cii sunt eu este în armonie cu eul meu cel mai natural? Cei ce fac acum se potriveşte cu ceea ce simt cu adevărat?

Să eliminăm superficialităţile de pe panouri noastre şi să le înlocuim cu aceste întrebări esenţiale:

Cine sunt astăzi? Este această femeie cel mai re sine al meu din acest moment?

Cine *nu* sunt astăzi? Pot lăsa aceste trăsături spate, odată pentru totdeauna?

De ce am nevoie mai mult în viața mea pentru a fi autentică?

Ce *nu* mai vreau să existe în viața mea, pentru a fi autentică?

Ce pot face în acest moment pentru a ajunge la o nouă stare interioară?

Când ne concentrăm zi de zi pe aceste întrebări esențiale de dezvoltare personală, intenția și atenția noastră trec de la a căuta ceva în exterior care să ne împlinească la a căuta adânc în interior. Pe măsură ce mergem spre interior și ne îndepărtăm de oameni, locuri și situații care ne determină să devenim false și ne apropiem de cei care ne fac să fim autentice, intrăm automat într-o armonie cu noi însene. Acum, din acest punct de armonie interioară, se simte intenționat orice acțiune, de la pregătirea unui ou, la schimbarea scutecului bebelușului sau la fredonarea unei melodii. Ingredientele reale ale scopului se dovedesc a fi implicarea și conexiunea, pe care nu le putem avea fără autenticitate.

Putem face cel mai uimitor lucru din lume, dar dacă nu îi suntem dedicate sau conectate cu el, în cele din urmă va deveni lipsit de sens. Din aceste motiv trebuie aflat *de ce*. Dacă „de ce-ul" nu se potrivește cu „ce-ul", nu vom simți niciodată că avem un scop. Acesta este motivul pentru care munca interioară este calea-cheie către scop. Astfel, scopul este ceva ce suntem și devenim.

Pentru a înțelege unde se găsește scopul, este imperativ să înțelegem care este natura acestuia. Care sunt elementele sale și cum îl putem recunoaște atunci când se dezvăluie în noi?

Magia prezenței

Scopul și viața sunt indisolubile. Atâta vreme cât suntem în viață, avem un scop. La nivelul cel mai fundamental, scopul este să rămânem și să ne simțim în viață. Acest lucru se poate face numai atunci când suntem dedicate față de cine suntem în fiecare moment. Când pierdem legătura cu noi înșene în momentul prezent, ne pierdem și capacitatea de a ne simți vii, iar simțul scopului dispare. În momentul în care suntem conectate și prezente pentru noi înșene în momentul prezent, atunci apare scopul. Scopul, deci, este un singur lucru – prezența.

Contrar credinței obișnuite, scopul nu le este rezervat norocoșilor sau privilegiaților. Este ceva ce fiecare dintre noi are în interior și care necesită recunoașterea și angajamentul nostru față de acest adevăr. Prin urmare, scopul poate apărea numai atunci când suntem treze și prezente.

Scopul este prezența, iar prezența înseamnă autenticitate și conexiune interioară. Se hrănesc reciproc. Sunt cercuri suprapuse și conectate la bază. Nu le putem separa. Din păcate, ideea de autoajutorare nu a reușit să înțeleagă această relație și a analizat scopul și prezența ca și cum ar fi separate.

Când înțelegem interconexiunea tuturor lucrurilor, începem să creăm o nouă relație cu scopul. Nu ne mai întrebăm care este scopul nostru, ci ne întrebăm: Care sunt barierele care stau în calea adevăratului meu sine? Acum ne dăm seama că, atâta vreme cât vom rămâne ancorate în eul nostru fals, vom rămâne despărțite de scopul nostru. Înțelegem că, atunci când suntem conectate la propriul adevăr, suntem hotărâte, indiferent de ceea ce facem. Cel mai mare scop al nostru este să fim autentice față de noi înșene.

Ni s-a tot vândut ideea că scopul este o stare de *acțiune*, care implică obiective, succes, bogăție, maternitate sau carieră. Acestea nu au prea mult de-a face cu adevăratul scop. Când suntem îndopate cu ideea că aceste elemente ne oferă scop, urmărim din nou curcubeul greșit și ajungem să ne distragem și să fim dezamăgite. Credem că este ceva în neregulă cu noi. Când ne dăm seama că ni s-au vândut alte gogoși, realizăm că adevăratul premiu nu se găsește niciodată în acțiune, ci doar în ființă. Aici înțelegem măreția vieții: adevăratul scop este copilul sinelui autentic. Să ne simțim acasă în noi înșene este scopul final al vieții.

Scopul și prezența sunt interschimbabile și nu pot fi separate niciodată. E ca o căsătorie inseparabilă. Și ce se naște din ea? *Sensul.*

Odată ce începem să ne manifestăm adevăratul sine prin prezență și scop, fiecare moment devine calitativ. Acum, totul are sens. Nimic nu este un eveniment izolat, întâmplător. Totul are o semnificație profundă pentru noi, deoarece suntem conectate la tot, așa cum ar fi un elev la profesorul lui. Vedem fiecare moment drept oglinda unei lecții mai profunde, pe care trebuie să o învățăm. Ca atare, sensul abundă peste tot. Ne tot întrebăm: Ce urmează să mă învețe acest moment? Știm că există întotdeauna un scop și îl căutăm în sensul descoperirii. În acest fel, viețile noastre nu sunt niciodată lipsite de sens, la întâmplare sau irosite. Fiecare moment este viu și plin de lecții și de potențialul de dezvoltare.

În curând, scopul implicit pe care îl vedem pretutindeni începe să prindă rădăcini ca scop manifestat – un scop pe care îl putem activa acum ca obiectiv și pe care-l putem pune în aplicare. Nu ne putem abține să nu lăsăm conexiunea interioară să radieze într-o manifestare exterioară și palpabilă. Pe măsură ce privim în interior și profund, ne apropiem de adevăratul nostru sine și începem să renunțăm la oameni, la comportamente și la

situații care nu sunt în armonie cu eul nostru adevărat, îndreptându-ne spre cei care sunt.

Acum începem să facem lucruri care ne luminează și ne bucură. Nu ne mai pierdem timpul cu eforturi care creează disonanță. De-a lungul timpului, ne găsim din ce în ce mai adâncite în activități și comportamente care induc pasiune directă și bucurie. Înainte să ne dăm seama, suntem implicate în scopul manifestat.

Scopul este descoperit din interior spre exterior, nu invers.

O nouă acceptare a scopului

După ce m-am trezit, am început să-mi dau seama că fiecare moment primește un scop. Până atunci, nu-mi dădusem seama de asta. Atât de atașată fusesem de modul în care trebuiau să arate lucrurile din exterior, încât mă uitam în toate locurile greșite. Crezusem că scopul trebuie să arate într-un anumit fel.

Acum văd că scopul nu este în *cum arată lucrurile*, ci în *modul în care privesc eu lucrurile*.

Odată ce mi-am dat seama că fiecare moment are un scop, am început „să fac dragoste" cu toate experiențele din viața mea – cu scrisul, cu relațiile, cu felul în care vorbesc, în care gătesc, în care fac sport și în care îmi cresc copilul. În fiecare dintre aceste momente, îmi omagiez scopul. Când am acceptat momentul prezent, mi-am acceptat și legătura cu acesta și, prin asta, mi-am acceptat scopul. Momentul prezent a devenit cadoul, și nu podoabele care-l acopereau.

Când simt lipsă, momentul prezent este chinuitor. De ce? Pentru că transfer această lipsă interioară în momentul prezent. Dar când sunt bucuroasă? Deodată,

momentul prezent este plin de abundenţă. De exemplu, dacă sunt stresată de un proiect de la serviciu, dacă mă îngrijorez cum vor merge lucrurile şi dacă mă angajez într-un milion de „dar dacă", e clar că voi fi epuizată. În timpul acestei stări de haos interior, dacă fiica mea ar face ceva care nu se conformează aşteptărilor mele, este foarte posibil să cedez. Mi-aş proiecta dezechilibrul interior asupra ei şi asupra relaţiei noastre. Vezi cât de uşor se poate întâmpla asta? De fapt, probabil că se întâmplă zilnic în cazul celor mai mulţi dintre noi.

Lumea în care trăim ne-a condiţionat să ne transferăm nemulţumirea interioară către exterior, fie învinuindu-i pe ceilalţi, fie în adicţii cum ar fi cumpărături sau consumul de substanţe. Când simţim zgomotul deconectării interioare, presupunem imediat că lipseşte ceva din exterior. Aşadar, data viitoare când cauţi să dai vina pe ceva din exterior, să repari, să consumi sau să faci ceva pentru a te simţi mai fericită şi cu o viaţă importantă, fă o pauză şi întreabă-te ce-ţi lipseşte acum. Răspunsul va avea adesea legătură cu o căutare a semnificaţiei. Poate cauţi validarea, aprobarea, sentimentul de apartenenţă, nevoia de dragoste sau aprecierea din partea unei anumite persoane. Asta îţi lipseşte, nu acel „lucru" din afară.

Vindecă-ţi nevoile săpând în interior. În timp ce faci asta, misiunea exterioară se schimbă. Ceea ce credeam că ne va împlini îşi pierde puterea. Numai când suntem capabile să ne oprim, să păşim în interior şi să punem întrebările pe care le-am sugerat eu putem începe să ne „dezaburim" percepţiile şi să realizăm că tot ceea ce ne lipseşte a fost dintotdeauna în noi.

Ai un scop infinit. Nu ai făcut şi nu ai avut nimic care să nu fi avut un scop şi, prin urmare, un sens profund. Odată ce îţi schimbi percepţia faţă de acest nou mod de a te vedea pe tine însăţi şi viaţa ta, îţi vei reformula toate experienţele ca fiind esenţiale pentru a ajunge la o stare de conştientizare. Vei începe să vezi cum toate cauzele

şi efectele din copilărie te-au condus la acest moment în timp.

În consecinţă, nu te mai mâhneşti şi nu mai regreţi nimic din ceea ce s-a întâmplat. În schimb, eşti îngenuncheată de scopul lor înţelept în procesul de trezire şi exprimi o profundă recunoştinţă pentru toate acestea. Intenţia devine una singură – evoluţia. Odată ce această intenţie este întruchipată de la un moment la altul, tu şi scopul tău deveniţi inseparabili. Scopul respiră prin tine în fiecare clipă, iar tu îl împleteşti cu viaţa pământului din jurul tău şi a tuturor vieţuitoarelor sale.

23

Acceptarea compasiunii

Nu există compasiune pentru altul fără compasiune pentru sine,
Nu există acceptare pentru altul fără acceptare de sine,
Nu ai ce să-i oferi altuia până nu ți-ai oferit ție înseți,
Orice este în interior va putea fi și fără,
Acesta este doar adevărul incomod al faptului de a fi om.

Am fost întrebată odată, într-un interviu, cum definesc eu compasiunea. Am răspuns „iubire de sine". Cea care îmi lua interviul a părut surprinsă de răspunsul meu rapid și a spus:

— Nu, vreau să spun compasiune pentru ceilalți.

Am privit-o direct în ochi și am spus:

— Da, știu. Răspunsul meu este același, iubirea de sine.

S-a considerat mult timp că întotdeauna compasiunea e pentru altcineva. Am rămas blocată în această credință mult timp din viața mea. Nu mi-am dat seama de cea mai mare lecție de înțelepciune – compasiunea pentru altul poate veni doar din compasiunea pentru sine.

Respingerea de sine, și nu iubirea de sine, motivează foarte mult comportamentele noastre. Atâta vreme cât acest lucru se întâmplă, ne vom implica în mod fals și dis-

funcţional. Pentru că ne respingem constant, ne temem de această respingere şi din partea celorlalţi. Acest lucru ne face să căutăm validarea din partea celorlalţi.

Uită-te la mine, uită-te la mine, uită-te la mine este mantra mea. Mai precis, *uită-te la mine aşa cum am eu nevoie să mă vezi, ca să mă simt bine cu mine.* Însă nu ne dăm seama că acest comportament conciliator al nostru provine dintr-o nevoie mai profundă, chiar mai profundă decât nevoia de a fi iubit. Provine din nevoia de a evita respingerea.

Te-ai văzut vreodată devenind o versiune a ta pe care abia dacă o recunoşti, doar ca să te încadrezi în normă? Începi să porţi anumite haine sau o anume încălţăminte şi îţi aranjezi părul într-un anumit fel. Sau încerci din greu să citeşti anumite cărţi sau să urmăreşti anumite filme, doar pentru a ţine pasul cu prietenii. Motivul pentru această este respingerea de sine. Ne respingem pe noi înşine, motiv pentru care respingerea altora ne îngrozeşte. Groaza e cauzată de faptul că am tăiat părţi din noi înşine pentru a ne prezenta într-un anumit mod de care alţii se agaţă, iar apoi ne resping. Cel puţin asta credem noi că fac, dar nu este adevărat. Noi suntem primele care ne respingem.

Ai fost vreodată atentă la dialogul tău interior? Ţi-ai scris în jurnal gândurile care-ţi veneau atomat? S-ar putea să fii surprinsă. S-ar putea să descoperi cât de crudă şi negativă este cu adevărat vocea ta interioară. Ia un pix şi varsă-ţi toate gândurile pe foaie. Dacă nu te poţi gândi la nimic în acest moment, aminteşte-ţi ceva negativ şi lasă-ţi gândurile să curgă. Observă cum vorbeşti despre tine şi ce cuvinte foloseşti. S-ar putea să fii şocată de cât de severă eşti cu tine însăţi. Vei observa lipsa de compasiune de sine.

Am fost condiţionate să credem că trebuie să exprimăm compasiune doar pentru ceilalţi, rareori gândindu-ne să o îndreptăm şi către sine. Poate că asociem compasiunea de sine cu aroganţa, trufia sau narcisismul. Compasiunea nu are nicio legătură cu vreuna dintre ele.

Compasiunea, la baza ei, are legătură cu înțelegerea și acceptarea de sine, fără a te judeca. Ne este ușor să avem compasiune pentru sine sau pentru ceilalți atunci când lucrurile se întâmplă așa cum ne dorim noi. Adevărata provocare este să avem compasiune atunci când lucrurile nu se întâmplă așa cum ne dorim. Ești capabilă să vezi părțile din tine care sunt mai puțin plăcute, în timp ce rămâi într-o stare de acceptare și înțelegere față de sine? Dacă da, atunci ai atins compasiunea de sine.

Nu există compasiune pentru ceilalți fără compasiune pentru sine. Toată compasiunea pentru ceilalți începe și se termină cu cea pentru noi. Dacă nu ne iubim pe noi, cum am putea spera să-i iubim pe ceilalți?

Să punem cap la cap cioburile din noi

Să ai compasiune pentru sine înseamnă să-ți accepți toate părțile din tine – și pe cele bune, și pe cele rele, și pe cele urâte. Trebuie să avem compasiune pentru acea parte din noi care nu poate manifesta compasiune pentru noi însene. Trebuie să ne observăm toate părțile, așa cum o mamă iubitoare și-ar observa copiii mici, considerându-i pe fiecare dintre ei demn de acceptat. Nu îi alege doar pe cei mai înalți sau pe cei mai drăguți. Ea găsește ceva frumos în toți copiii ei, pentru că înțelege cum au ajuns ei să fie. În același mod, ne putem provoca să considerăm că toate părțile din noi sunt demne de înțeles.

Obișnuiam să fiu dură cu mine ori de câte ori îmi pierdeam cumpătul cu fiica mea. Îmi amintesc că m-am simțit o nemernică nedemnă de a fi mamă. Eram foarte severă cu mine. Știam că nu era sănătos să fac asta, pentru că mă trimitea pe o cale plină de și mai multă ură de sine. Îmi lipsea compasiunea față de mine. Când am săpat mai

adânc, mi-am dat seama că sunt extrem de autocritică. Pusesem pe umerii mei povara imposibilă a perfecțiunii.

Aveam două laturi în mine pentru care trebuia să am compasiune – cea imperfectă *și* cea care detesta imperfecțiunea. A trebuit să le iubesc pe ambele. În loc să-mi spun să nu mai fiu dură cu mine, am început să am compasiune față de latura care simțea că trebuie să fie responsabilă și să intre în conflict cu cea imperfectă. Latura mea imperfectă era doar ea însăși – supusă greșelilor și umană. Cealaltă latură a mea care nu o lăsa să fie imperfectă era, într-adevăr, mai tragică, deoarece se aștepta la perfecțiune.

Așa este pentru noi toți. Avem această latură autocritică despre care credem că ar trebui ucisă și îngropată – și, într-adevăr, poate c-ar trebui să se întâmple asta. Dar singura modalitate de a face acest lucru este să ai, mai întâi, compasiune față de motivul pentru care această latură există în primul rând. Când tratăm această latură din noi cu înțelegere și atenție, ea se diminuează. Aceasta este ideea compasiunii – să ne înțelegem toate laturile, chiar și pe cele care nu sunt pline de compasiune și de atenție.

Dacă suntem geloase pe prietenele noastre și ne simțim vinovate pentru asta, avem două laturi în noi care au nevoie de compasiune – cea geloasă și cea care reacționează la această gelozie. Înțelegi la ce mă refer? Uneori, am putea avea trei sau patru laturi, toate cerându-ne înțelegerea. Pur și simplu, răspunsul nu este să tăiem părți din noi. Asta ar însemna și mai mult dispreț de sine. Doar atunci când înțelegem și integrăm toate laturile intrăm într-o stare de calm.

Acest lucru este valabil mai ales în ceea ce privește anxietatea și furia. Cu cât denigrăm mai mult părțile din noi care sunt predispuse la anxietate și furie, cu atât ele se dezvoltă mai mult. Singura modalitate de a le diminua prezența este ca mai întâi să le-o accepți. Cu cât ne împotrivim, cu atât acel lucru se dezvoltă mai mult.

Observi asta atunci când reacţionezi în faţa copiilor sau a celor apropiaţi. Dacă ei se comportă negativ, iar tu reacţionezi la fel, atunci nu creşte coeficientul de negativitate? Acest lucru se întâmplă pentru că alimentăm mai degrabă cu împotrivire decât cu acceptare. În momentul în care vedem ceva inteligent şi natural, acel ceva nu mai trebuie să lupte ca să fie important. Simte acceptare şi validare. Odată ce a fost văzut, nu are nevoie să atragă atenţia şi se estompează încet. Acceptarea este magie.

Pătrunderea în deplinătate

Compasiunea pentru sine este diferită de stima de sine sau de afirmarea de sine. Acestea din urmă se concentrează pe pozitivitate şi pe gândirea pozitivă faţă de sine. Adevărata compasiune pentru sine nu este interesată de niciuna dintre acestea. Nu înseamnă să ne simţim bine cu noi înşene, ci să ne acceptăm, pur şi simplu. Scopul compasiunii pentru sine nu este să fii mai veselă sau mai mult din ceva. Pur şi simplu, înseamnă un singur lucru – acceptare de sine. Nu trebuie să ne vedem ca fiind inferioare sau superioare. Fără judecăţi şi comparaţii. Ar trebui să ne vedem aşa cum suntem şi să ne permitem să fim. Chiar dacă ne judecăm, trebuie să vedem şi această parte din noi cu compasiune.

Stima de sine se concentrează pe a ne simţi bine cu noi înşene şi a ne lăuda calităţile pozitive. Compasiunea pentru sine trece dincolo de asta, acolo unde iubim acele laturi ale noastre care nu sunt tocmai lăudabile şi le permitem să existe aşa cum sunt – fără retuşuri, fără modificări. Acest lucru ne cere să ne vedem ca fiind deplin umane şi, prin urmare, destul de normale. Când ne eliberăm de dorinţa de a fi extraordinare şi de a ne preda laturilor dezordonate, haotice şi care dau greş, ne

acceptăm natura umană pe deplin. Nu aşteptăm nimic mai mult de la noi decât diferite grade de imperfecţiune.

Îi aplicăm sinelui interior principiul non-dualităţii. În loc să ne vedem pe noi ca fiind lipsite de x sau y chestie, ne vedem aşa cum suntem, ca fiinţe complete în momentul prezent. Sigur, înţelegem că suntem proiecte în curs de desfăşurare, dar asta nu înseamnă că suntem incomplete, indiferent de cine suntem în prezent. Pe măsură ce ne considerăm în deplinătate, începem să lipim cioburile sparte într-un cerc complet al desăvârşirii.

Lipsa de curaj există doar din cauza fricii de respingere. Odată ce ne-am acceptat pe deplin, cum am mai putea trece prin respingere? Acceptarea şi respingerea nu pot coexista. Singurul motiv pentru care altcineva ne poate respinge este pentru că, undeva în interior, credem că suntem de respins şi singurul motiv pentru asta este că ne-am respins pe noi înşine.

Dacă noi ne-am acceptat cu toate elementele noastre umane, iar altul ne judecă pentru ele, nu ne mai pierdem echilibrul. Dacă alţii ne numesc „urâte" sau „mediocre", avem doar două răspunsuri: fie suntem de acord pentru că am acceptat deja acea parte din noi şi am trecut mai departe, fie nu suntem de acord, pentru că ştim că nu suntem aşa şi trecem mai departe. Oricum ar fi, nu ne împotrivim părerii celuilalt despre noi. Percepţia sa despre noi rămâne a sa. Nu îi răpim dreptul la propria percepţie. O respectăm şi sărbătorim libertatea de a susţine acest punct de vedere.

Odată ce ne acceptăm pe deplin, le permitem celorlalţi să aibă orice percepţie despre noi doresc. Eliberându-ne de ideile noastre şi ale altora despre superioritate, rămânem fundamentate în interconectarea noastră inerentă. Nimeni nu este mai bun sau mai rău decât altul. Nu mai există comparaţie. Fiecare dintre noi este pur şi simplu un om cu puncte forte şi limitări foarte diferite.

Să-ți dorești să fii ca altcineva sau să fii plăcută de ceilalți înseamnă să te împotrivești diversității umane. Odată ce ne acceptăm, ca oameni cu o mulțime de trăsături, nu ni le mai dorim pe cele pe care nu le avem și nu le putem avea. Ne acceptăm înălțimea, înfățișarea, IQ-ul. Acolo unde ne putem dezvolta, încercăm s-o facem, dar fără să luptăm cu cine suntem noi în mod natural.

Calitatea esențială a compasiunii pentru sine este faptul că te simți la largul tău. Văd asta ca fiind antidotul împotriva dezamăgirii. Când suntem blânde și iertătoare cu noi însene, ne umplem de noi și ne permitem să ne revenim din greșeli și să renunțăm la bagajul emoțional. Ne spunem că este în regulă să mai greșim și că putem încerca mai mult data viitoare. Sau ne spunem că suficient de bine este mai mult decât suficient.

Când mi-am redus standardele de perfecțiune și am încercat, pur și simplu, să fiu suficient de bună, am început să mă schimb total ca mamă. Am încetat să-mi impun standarde imposibile și, astfel, am încetat să i le mai impun și fiicei mele. Pe măsură ce m-am pierdut în propria natură umană, am făcut același lucru și în cazul fiicei mele. Cu cât mai puțin mă vedeam cu ochii critici, cu atât mai puțin o vedeam și pe ea cu ochii aceia.

Aceasta este magia compasiunii pentru sine. Pe măsură ce ne eliberăm în acceptarea deplină a umanității noastre, îi eliberăm și pe ceilalți. Dându-ne seama de modurile în care am moștenit modele disfuncționale de relaționare și iubire, acceptăm că și alții au moștenit asemenea modele. Așa cum nu ne așteptăm ca noi să renunțăm la negativitate la un moment dat, nu ne așteptăm nici de la alții s-o facă. Ne vedem în toți ceilalți și îi vedem pe toți ceilalți în noi. Nu mai suntem superioare sau inferioare nimănui.

Poezia lui Thich Nhat Hanh „Call Me by My True Names" este un apel la compasiune pentru sine. El se descrie într-o serie de posibilități și calități umane – de

exemplu, atât ca fiind cel violat, cât şi ca violator. Nu există separare între noi ca indivizi. Suntem oglinzi reciproce. Hoţul pe care îl judecăm „acum" este cineva care am putea deveni într-o zi, dacă am fi puse în situaţia hoţului. În mod similar, o persoană furioasă nu este diferită de cine am fost noi în trecutul nostru sau cine am putea deveni într-o zi din viitorul nostru. Totul depinde de circumstanţe, care ne modelează pe toţi.

Când părinţii îmi mărturisesc că şi-au pierdut cumpătul cu copiii lor şi că s-au supărat pe ei, poate chiar că i-au plesnit, îmi recunosc asta ruşinaţi şi se aşteaptă să-i judec. Sunt şocaţi când n-o fac. Le explic că am fost şi eu ca ei în trecut şi că aş putea să mai fiu din nou în viitor. Este doar o chestiune de circumstanţe, care ar putea sau nu să-mi declanşeze propriile credinţe condiţionate şi limitate. Acest nivel de compasiune le permite lor să scape de ruşine. Încep să se înţeleagă cu acelaşi nivel de înţelegere pe care îl oglindesc pentru ei. Aici pot evolua în fiinţe mai iubitoare. Dacă nu ar primi acest nivel de înţelegere, ar rămâne blocaţi în vinovăţie şi ruşine, ambele împiedicând evoluţia.

Acceptarea propriei umbre necesită infinită compasiune de sine. Majoritatea dintre noi ne negăm umbra sau o explicăm în vreun fel. Doar atunci când îi recunoaştem pe deplin elementele, ne înţelegem pe noi înşine şi pe ceilalţi.

S-ar putea să te întrebi: „Cum să am compasiune faţă de cineva de care nu-mi place?" Întotdeauna explic faptul că a simţi compasiune înseamnă să înţelegi şi să accepţi cine eşti tu şi cine sunt ceilalţi. Nu înseamnă că susţinem sau încurajăm comportamente. Tot ce înseamnă este că înţelegem cum am ajuns, noi şi ceilalţi, acolo unde suntem. Odată ce o facem, avem libertatea de a alege dacă menţinem acelaşi drum sau dacă schimbăm ruta.

Odată ce vedem potenţialul tuturor tipurilor de comportament în noi, acceptăm cu compasiune posibilele

elemente din umbră şi extindem această bunătate şi către ceilalţi. Înainte să ne grăbim să-i judecăm, ne amintim să luăm o pauză şi să ne punem pe noi în pielea lor, ştiind că singurul lucru care ne separă este situaţia de viaţă. Ne vedem natura umană subiacentă şi creăm legătura cu situaţia lor, nu cu deconectarea. Aşa ne ridicăm reciproc, construind punţi unul către celălalt, nu lărgind crăpăturile.

Toată suferinţa noastră apare din lipsa de acceptare a sinelui. Dacă am fi în legătură cu întregul potenţial uman şi am accepta cu compasiune aceste elemente, ne-am vedea pe noi înşene ca una cu întreaga umanitate. Odată ce vedem această unitate subiacentă, intrăm într-o comunitate. Suferinţa noastră se termină atunci când vedem că suntem cu toţii în aceeaşi barcă, fiecare luptându-se cu nesiguranţele sale unice. Atunci, abundă compasiunea. Începem să simţim durerea altuia mai mult decât înainte. Capacitatea noastră de empatie creşte, iar relaţiile noastre sunt pline de bucurie şi împliniri. Totul începe şi se termină cu compasiunea pentru sine.

24

Acceptarea părintelui interior

Pe măsură ce evoluăm, ne iertăm părinții pentru natura lor umană,
Îi eliberăm de așteptările și nevoile noastre,
Ne activăm propriii părinți interiori
Și reparăm rănile pe care le-au lăsat ei deschise și supurând
Și realizăm curând că, în tot acest timp, am fost propriii vindecători.

Le spun tuturor clienților mei „adulți cronologic", celor peste douăzeci și unu de ani, că vindecarea lor finală va avea loc numai odată ce vor trece dincolo de limitele copilăriei lor și de modul în care au fost crescuți. Pentru cei mai mulți dintre ei, este un concept total străin. Au rămas atât de prinși în rolul de copii ai părinților lor, cu toate rănile care le-au fost create, încât să se gândească la ei înșiși depășind acest lucru este terifiant. Cine sunt ei, dacă nu condiționarea, trecutul și educația părinților pe care au primit-o?

Încă îmi amintesc că m-am descurajat când am observat cum tatăl meu a încetat să mai fie „patern" când s-a pensionat, în jurul vârstei de șaizeci și cinci de ani. Pe atunci, aveam douăzeci și opt de ani. Părea să fie interesat să-și trăiască anii de pensie după propriul program și părea

mai puţin interesat de detaliile minunate ale vieţii mele. Era ca şi cum ar fi „încetat" să fie tată. La început m-am supărat. Eram furioasă când îl vedeam cum se îndepărta de mine. O luasem personal. Cu toate acestea, după ce mi-am analizat sentimentele cam zece zile, am ajuns la o nouă realizare. Dacă a terminat cu rolul său de tată, ce? Ce ar însemna asta pentru mine? De ce ar fi fost un lucru atât de rău? Ar fi fost posibil pentru noi să conştientizăm o prietenie frumoasă?

Trăiam deja în Statele Unite şi îl vedeam rareori. Am cercetat mai adânc frica apărută. Nu era de parcă nu mai era prezent în relaţia cu mine sau nu mă mai iubea, doar era mai puţin implicat în viaţa mea decât eram obişnuită. M-am întrebat de ce aveam nevoie ca tatăl meu să rămână exact aşa cum îl ştiam şi de ce nu-l puteam elibera pentru a fi oricine dorea să fie acum că eram un adult în toată regula. Nu însemna că nu eram iubită, pentru că mă simţeam foarte iubită de el. Nici că nu mă simţeam validată sau vrednică, deoarece îmi transmitea asta permanent. Deci, ce era? Ei, răspunsul a devenit brusc clar. Îmi era frică să cresc şi să nu mă mai bazez pe el ca fiind „tati" al meu.

Pur şi simplu, nu eram pregătită să fiu un adult pe cont propriu. Retrospectiv, văd cum tatăl meu era cu doi paşi înaintea mea. A recunoscut adultul din mine şi a văzut că eram gata să zbor de una singură. El s-a retras, nu din lipsă de dragoste sau implicare, ci din realism. În loc să se strecoare acolo unde nu era o nevoie reală de el, a înţeles cu înţelepciune că timpul său la cârma vieţii mele trecuse. Acum, se putea concentra asupra altor lucruri. În felul lui, îmi preda ştafeta grijei faţă de mine. Atâta că eu nu eram pregătită să preiau conducerea şi să zbor, dar tocmai de asta aveam nevoie în acel moment.

Eliberarea părinţilor

Atunci când suntem copii, adesea nu recunoaştem că părinţii noştri sunt şi ei oameni, imperfecţi şi obişnuiţi – uneori, chiar obosiţi şi derutaţi. Avem această fantezie că sunt atoateştiutori şi atotputernici. Prin adolescenţă, iluzia perfecţiunii se destramă. Începem să le vedem natura umană obişnuită. De obicei, nu ne convine foarte tare şi ne îndepărtăm oarecum, apropiindu-ne de cei de vârsta noastră. Cu toate acestea, ne aşteptăm în continuare că vor fi mereu acolo pentru noi. Iar dacă nu sunt, ne permitem să ne simţim răniţi şi dezamăgiţi.

Am câţiva clienţi de şaizeci de ani care sunt conectaţi încă la cordonul ombilical. Complet legaţi de părinţii lor, ei sunt profund ancoraţi în rolurile pe care le joacă încă din copilărie. Dacă copilul nu se maturizează niciodată cu adevărat, nici părintele, nici copilul nu-şi urmează drumul şi amândoi îşi creează frustrări reciproc.

Adevărul este că majoritatea dintre noi nu dorim cu adevărat să creştem. Suntem atât de obişnuiţi cu relaţia de codependenţă pe care o împărtăşim cu părinţii noştri, încât nu putem nici măcar să ne imaginăm propria identitate departe de ei. În ochii lor, nu creştem niciodată şi, în ochii noştri, nici nu trebuie. Această stagnare nu este doar disfuncţională, ci şi nesănătoasă atât pentru copil, cât şi pentru părinte.

Atât timp cât ne bazăm pe părinţii noştri pentru confort, protecţie şi atenţie la vârsta adultă, nu ne vom activa niciodată în noi propria capacitate pentru aceste abilităţi. Nu numai că vom stagna, ci îi vom suprasolicita pe părinţii noştri în vârstă şi îi vom împiedica să intre într-o nouă fază a vieţii lor.

Detaşarea de părinţi nu este rece sau egoistă. După cum am discutat deja, este adesea cel mai important lucru pe care trebuie să-l facem pentru a ne individualiza

în mod sănătos. Mai ales în cazul relaţiilor părinte-copil, la un moment dat, ambii trebuie să-l elibereze pe celălalt pentru a trăi independent şi liber. Indiferent dacă copilul îşi doreşte sau nu, la un moment dat, adultul trebuie să nu l mai hrănească la sân. Copiii trebuie să crească şi să meargă singuri, pentru sănătatea lor emoţională.

Ce-ar fi să le acordăm părinţilor noştri o dată la care să expire creşterea noastră şi i-am elibera din rolurile lor după ce am împlinit o anumită vârstă? Ce-ar fi să le oferim libertatea de a alege cum doresc să îşi îndeplinească rolul de părinte după o anumită perioadă de când suntem adulţi?

Odată ce mi-am eliberat temerile legate de creştere, am putut să le spun ambilor mei părinţi: „Acum sunteţi eliberaţi de sarcina de a avea grijă de mine. Aţi făcut suficient. V-aţi câştigat dreptul de a vă retrage din rolul de părinţi. Nu este o condamnare pe viaţă. Sunteţi liberi să existaţi. Acum este timpul să fiu propriul meu părinte." Desigur, mama a considerat că asta însemna că nu voi mai avea niciodată nevoie de ea şi a plâns, dar tatăl meu a înţeles. A dat din cap, a chicotit un pic şi a spus: „Da, nu mai ai nevoie de mine în acelaşi mod. Sunt mereu aici ca prieten al tău. Dacă e nevoie, poţi să ai tu grijă de mine acum."

Să le permitem părinţilor să se retragă din acest job, pentru că acum suntem gata să ne dezvoltăm singure, este un dar extraordinar. Este şi o eliberare, dar şi o predare a ştafetei. Atât părinţii, cât şi copilul trebuie să facă această transformare. Astfel devine posibilă o adevărată adunare a spiritelor.

Eliberarea trecutului

Pe măsură ce ne eliberăm părinţii de sarcina de a fi părinţi, îi eliberăm şi de învinuirile din trecut. Acesta nu este un lucru uşor de făcut, mai ales dacă cineva a avut o

copilărie traumatizantă. Este de înțeles că pot exista resentimente și dureri peste care nu s-a trecut.

Sunt mulți clienți de-ai mei, care nu încetează să-și învinovățească părinții. Nu pot permite să se dizolve tot răul din trecut. Dacă treci prin asta, vreau să știi că înțeleg. Dacă inconștiența altuia ți-a răpit copilăria, probabil că te simți supărată și indignată. E normal. Totuși, trebuie să știi asta: cu cât rămâi blocată în resentimente față de părinții tăi sau de oricine, cu atât ești mai dependentă de ei. Te căsătorești emoțional cu ei.

La un moment dat în viața adultă, ne vom lua picioarele la spinare și va trebui să decidem cât timp vom purta povara trecutului nostru. Când îi vom elibera pe părinții noștri din rolurile în care i-am pus fără să ne dăm seama? Când vom începe să ne asumăm responsabilitatea pentru prezent?

Când decidem să ne eliberăm părinții de greșelile făcute pe parcursul copilăriei noastre, o facem cu o înțelegere plină de compasiune pentru natura lor umană și limitele lor inevitabile. Îi vedem pentru cine sunt, nu prin ochii de copii prin care-i vedeam odată. Este posibil să vedem defecte extreme sau lucruri necuvenite, de la care să vrem să ne ferim privirea. E firesc. Dar pe parcurs, am mai putea vedea durerea lor interioară puternică. Când ajungem la această durere din interiorul lor și avem empatie pentru propriile lor copilării, în cele din urmă îi putem vedea ca pe mai mult decât părinții noștri. Îi putem vedea cu trecutul și locul lor într-o înșiruire lungă de dureri și bucurii. Putem, pentru prima dată, să înțelegem cum tiparele generaționale trec prin familii și să ne dăm seama de puterea noastră pentru a le opri pe cele care ies la suprafață din inconștiență.

În loc să ne întristeze copilăria sau relațiile pe care le-am avut până acum, vedem defectele ca pe daruri care ne-au ajutat să devenim cine suntem astăzi. Ne dăm seama că fiecare copilărie are propriile probleme și ne eliberăm

închipuirea că a noastră ar fi trebuit să fie diferită permitem trecutului nostru să rămână în trecut şi începem să ne ocupăm de destinul nostru din prezent.

Putem crede că eliberarea părinţilor noştri este pentru ei. Nu ne-am putea înşela mai mult. Este mai mult pentru noi decât ar putea fi vreodată pentru ei. Numai când îi putem elibera pe deplin suntem liberi să facem ceea ce trebuia să facem tot timpul, adică să depunem munca interioară pentru evoluţie.

Devenind propriul părinte

Eliberarea părinţilor noştri este un pas uriaş către eliberarea emoţională. Dar acesta este doar primul pas. După asta vine adevărata muncă – preluarea rolului pe care l-au îndeplinit ei. Trebuie să ne reparăm. Dar acum o facem din punctul de vedere al unui *adult*.

Citirea acestor pagini face parte din procesul tău de a-ţi fi propriul părinte. Privindu-te pe tine însăţi şi lucrând din interior, îţi eliberezi părinţii de responsabilitatea dezvoltării tale emoţionale, iar tu devii sarcina ta. Aceasta este calea „adultului" adevărat – de la fetiţă la femeie trezită.

Să fim propriul părinte este cheia evoluţiei noastre spirituale şi emoţionale. Înseamnă că începem să ne adresăm acelor părţi din noi care au crescut cu ideea falsă că nu suntem demne, valide sau importante. Vindecăm „copilul mic" din noi recunoscând că acesta este doar un ecou al vocilor din trecut, şi nu cine suntem ca adult astăzi. Este o fantomă bazată pe viaţa noastră din trecut.

Cum identificăm acest „copil mic"? Ei bine, el se arată în felul în care vorbim cu noi înşine, *în vocile false din mintea noastră*. Cu toţii avem voci în interioru

nostru. Unii au voci binevoitoare, iar alţii au critici duri. Una dintre colegele mele, Ellie, obişnuia să-şi numească vocile interioare „tribunalul tâmpitelor". Aceste voci sunt interiorizate de copilul interior pe parcursul copilăriei noastre. Se simt atât de reale, încât noi credem că sunt vocea noastră autentică. Unele dintre ele au nevoie ca noi să le auzim şi să le liniştim. Altele au nevoie de un repaus scurt, iar altele, pur şi simplu să le ignorăm. În funcţie de calitatea vocii, este necesară o strategie diferită de a-ţi fi propriul părinte. La fel cum un părinte este diferit cu fiecare copil, aşa este şi aici. Trebuie să fim atente la vocea interioară şi să fim cât mai în armonie din punct de vedere parental. Aceeaşi mărime nu se potriveşte tuturor.

Ce s-a întâmplat cu una dintre cele mai dragi prietene ale mele, Alexa, e cel mai bun exemplu. La un moment dat, îmi explica angoasa prin care trecea şi că se simţea în mod constant respinsă şi că nu merită nimic bun în viaţă. Motivul pentru care Alexa se simţea aşa era că ajunsese să-şi *creadă* vocile din mintea ei. Am rugat-o să-mi spună ce-i zic vocile. A început imediat să respire sacadat şi să plângă. „Mi-e ruşine să-ţi împărtăşesc asta", a spus ea. Dar apoi a continuat: „Eşti atât de proastă şi de urâtă. Nu te pricepi la nimic. De ce ar vrea cineva să fie cu tine? Eşti pur şi simplu o epavă." Când i-am cerut să-mi spună de cine îi aminteau acele voci, ea a răspuns imediat: „De tata."

Înţelegi ce vreau să spun? Aceste voci nu erau adevăratul ei sine – erau voci pe care le interiorizase de la tatăl ei.

Deşi Alexa era conştientă că suferise foarte mult din cauza tatălui ei alcoolic şi abuziv, nu prea îşi dădea seama cum îi interiorizase vocea şi de ce era mult mai abuzivă faţă de ea însăşi decât fusese el vreodată. Până în acel moment, presupusese că acele voci erau ale ei. A fost şocată când i-am cerut să ia în considerare că *de fapt devenise propriul ei tată nemilos*. Tatăl ei nici măcar nu

se apropia de propria ei interpretare interioară a ideil• toxice pe care le moştenise de la el.

Printre lacrimi, mi-a povestit că se simte atacată d• vocile ei interioare. Am rugat-o să mi le descrie. A spu „Sunt ca nişte gândaci în mine, strecurându-se peste tot răspândind microbi. Vreau doar să fug de mintea mea şi d• viaţa mea. Nu vreau niciodată să mă ridic din pat, pentr• că ele sunt în fiecare zi tot acolo. Vreau să mor."

Am încurajat-o să le facă faţă gândacilor şi să înceapă să-i extermine – nu prin conflicte, ci să ia furtunul ei d• conştiinţă şi să-i stropească până mor. Pentru ca ace• lucru să se întâmple, ea ar trebui mai întâi să-şi confrunte fiecare voce, dându-i un nume şi apoi *văzând-o ca parte a inconştientului ei.* Ar trebui să o vadă ca pe o reprezentare a tatălui său abuziv şi să se desprindă de astfel de voci *Abia atunci va fi capabilă să separe gândacii de cine este ea în mod intrinsec în momentul prezent şi să îi vadă ca pe rămăşiţe ale trecutului ei.*

Alexa s-a opus, spunând că ultimul lucru pe care şi-ar dori să-l facă e să-şi confrunte temerile din copilărie A spus că şi-a petrecut toată viaţa fugind de ele. I-am arătat că ar putea să-şi evite trecutul în continuare, dar faptul că trăia într-o angoasă zilnică arăta că nu ar fi putut niciodată să fugă de tot. Era timpul ca Alexa să-şi înfrunte trecutul şi să-şi perceapă rănile din interior.

Nu putem fugi de trecut. Doar printr-o confruntare curajoasă a rănilor pe care le avem începem să vindecăm ceea ce a rămas nevindecat. Este nevoie de mult curaj pentru a ne reimagina un nou sens al sinelui. Când nu mai suntem blocate în frică, pasivitate, conformare servilă sau vină, ne dăm seama că, pentru a ne schimba ziua de mâine, trebuie să restructurăm fiecare piesă din ceea ce suntem astăzi.

Locul de început al acestei călătorii este mintea noastră. Ce gândesc despre mine şi lumea în care trăiesc? De unde au venit aceste gânduri? Ale cui voci sunt în

mintea mea? Sunt vocile mele sau ale culturii? Cum pot crea un nou scenariu interior pentru a-mi putea atinge potențialul? Voce cu voce, minciună cu minciună, începem procesul de dezmembrare a trecutului nostru inconștient. Procedând astfel, construim în mod conștient un nou fel de a fi.

Dacă există suferință cauzată de vreo rană de demult, calea de urmat este să recunoaștem că eul nostru de bază, esența noastră, nu a fost niciodată afectat de această rănire. Doar un aspect al egoului nostru a fost rănit, nu cine suntem cu adevărat în nucleul nostru. Adevăratul nostru sine nu poate fi niciodată rănit, ci doar împiedicat să evolueze așa cum ar trebui. Sarcina de a-ți fi propriul părinte înseamnă identificarea acelor zone care încă provin dintr-un tipar de comportament copilăresc care, din cauza situației familiale particulare, nu a facilitat dezvoltarea adevăratului nostru sine în unele domenii ale vieții.

Evoluția noastră înseamnă să recunoaștem circumstanțele în care acționăm într-un mod copilăresc. Activarea părintelui nostru interior este o piesă esențială în evoluție. Întruchipăm vocea și existența părintelui pe care poate nu l-am avut niciodată în viața reală – părintele care ne vede, ne calmează și ne permite un spațiu sigur pentru a ne exprima adevărul.

Dacă ne simțim anxioase, în loc să cădem în amorțire sau să reacționăm exagerat în exterior, părintele nostru interior își face intrarea și ne sfătuiește. S-ar putea să întrebe despre ce este această anxietate. Ce a declanșat-o? Cum te pot sprijini și ajuta să îți îndeplinești nevoile? El activează un dialog cu părțile rănite ale sinelui nostru interior și îi acordă spațiu vocii să se exprime. Partea anxioasă din noi ar putea spune: „Mă tem că nu sunt suficient de bună și că voi fi respinsă." Părintele interior descoperă de ce se întâmplă asta și întreabă: „Ce amintire veche este declanșată acum, care te face să te simți așa? Ce

poveste redai acum în mintea ta?" Modelul copilăresc ar putea răspunde: „Îmi amintesc că mama mi-a spus că sunt proastă şi că nu ar trebui să vorbesc niciodată în public."

În acest fel, făcând un pas înainte şi unul înapoi părintele nostru interior ascultă strigătele de ajutor din trecut şi încearcă să descopere adevăratul motiv din spatele sentimentelor actuale. La fel ca un bun terapeut sau un bătrân înţelept, părintele interior ne ajută să calmăm latura copilărească care capătă valoare şi apartenenţă. Această parte din noi se simte auzită şi înţeleasă, ceea ce duce la o înţelegere şi o uşurare imediate. În loc să acţioneze orbeşte printr-o reacţie emoţională, dialogul interior permite timp pentru o pauză şi reflecţie. Prin aceste validări constante ale sinelui nostru esenţial, părţile din noi blocate într-un comportament copilăresc ies din umbră şi intră într-o stare de integritate. În acest fel, vechile noastre răni, abandonate în copilărie, au şansa de a se vindeca. Nu mai simţim nevoia să ne distanţăm de aceste părţi vechi ale noastre, pentru că vedem că ele sunt *doar proiecţii din trecutul nostru.*

Proiecţiile, aşteptările şi relaţiile noastre curând nu vor mai reflecta modele disfuncţionale şi toxice dintr-o educaţie inconştientă. Pe măsură ce esenţa noastră începe să existe, relaţiile noastre externe se încadrează şi se armonizează cu integritatea noastră.

Să fim părintele interior este modul nostru de a ne asuma responsabilitatea pentru propria evoluţie şi vindecare. Este darul nostru pentru noi însene. Întrebând încontinuu de ce anume avem nevoie şi ce ne putem oferi în prezent, activăm propriile resurse interioare pentru a vindeca ceea ce a rămas rănit de acum mult timp.

Dacă nu intrăm în rolul de proprii părinţi, vom cutreiera tot pământul în lung şi-n lat pentru acea mamă sau acel tată care există pe undeva pe „acolo". Aceasta e schema în care se încadrează majoritatea relaţiilor la un anumit nivel – fiecare partener din cuplu îşi caută în

celălalt părintele dispărut. Când punem sarcina de a fi părintele nostru dispărut pe umerii partenerului, lucrurile se strică drastic. Puțini adulți sunt echipați cu abilitățile psihologice necesare pentru a-i oferi celuilalt acest lucru și, oricum, nu este treaba lor.

Atunci când celălalt este împins în acest rol, apar resentimentele. Multe femei se plâng că ajung în relații în care se simt ca și cum ar fi mama partenerului lor. Nimeni nu vrea să se simtă împovărat de această responsabilitate. Dacă se întâmplă ca o femeie să-și ia această responsabilitate pe umeri, ajunge să-și trateze partenerul în moduri nesănătoase, dădăcindu-l în moduri care îi împiedică pe amândoi să se dezvolte.

Să fim părintele interior înseamnă să ne oferim instrumentele și abilitățile pe care nu le-am primit de la propriii părinți pentru a ne ajuta să ne gestionăm lumea interioară. Asta implică alcătuirea unui set de instrumente emoționale interioare plin de cuvinte care ne pot ajuta să ne găsim valoarea și puterea. Părintele nostru interior ar putea spune astfel de lucruri atunci când va veni timpul:

Te văd, te aud, te validez.

Ești suficient de bună așa cum ești.

Nu trebuie să fii perfectă.

E în regulă să te simți așa. Toate sentimentele tale sunt valide.

Ești puternică peste-poate și poți s-o faci!

Ești capabilă și valoroasă.

Meriți să vorbești cu propria voință și voce.

Exprimarea ta este importantă.

Ce ți s-a întâmplat în copilărie n-a fost vina ta.

Nu-ți fie teamă să creezi limite.

E timpul să accepți cine ești, fără să-ți mai ceri scuze.

Părintele nostru interior este cel mai mare avocat și antrenor al nostru, uneori înțelegător și indulgent, și totuși, alteori, solicitant în moduri care ne fac să ne simțim inconfortabil. Așa cum avem uneori nevoie ca părinții noștri să ne liniștească, dar și să creeze granițe, începem să ne oferim aceste lucruri noi singure.

Să fim părintele interior implică înlocuirea vechilor noastre condiționări și dezvoltarea unui mod mai sănătos de a fi. Acest lucru necesită să fim suficient de curajoase pentru a ne privi în oglindă și pentru a ne recunoaște cu adevărat tiparele nesănătoase, apelând la curajul nostru interior pentru a înlocui astfel de modele cu soluții care se potrivesc situației noastre actuale.

Am crescut cu o mamă extrem de empatică, prezentă și iubitoare. Cu toate acestea, datorită propriei condiționări, nu m-a învățat cum să stabilesc granițe. I-a fost frică de conflict și s-a pierdut în disconfortul ei, făcându-le pe plac oamenilor până la abandonarea totală de sine. Am învățat să fiu la fel prin osmoză. Drept urmare, am intrat în multe relații în care m-am îndepărtat de adevăratul meu sine pentru a păstra pacea și armonia.

Ca atare, m-am victimizat și, în cele din urmă, m-am supărat și am fost plină de resentimente pentru că mi-am permis să fiu călcată în picioare permanent. Lipsa mea de granițe apărea peste tot, mai ales în munca mea, unde nu puteam să creez perimetre clare în jurul solicitărilor celorlalți. Drept urmare, am fost suprasolicitată. A trebuit să îmi pun o cămașă de forță emoțională, astfel încât să nu exagerez, să nu dau prea mult și să nu mă implic în prea multe lucruri. A trebuit să învăț să spun lucruri precum „Revin eu mai târziu" sau „Trebuie să mă gândesc la asta". A trebuit să creez noi căi neuronale, astfel încât să nu reacționez înaintea unei mici pauze de gândire. A trebuit să-mi anulez toate modalitățile instinctuale de a răspunde și să le înlocuiesc cu altele mai conștiente. Mai presus de

toate, a trebuit să învăţ să mă iubesc şi să mă respect. A trebuit să devin propriul părinte.

Acest proces vorbeşte despre a fi propriul părinte emoţional şi spiritual, esenţial pentru a ne vindeca pe deplin. A trebuit să mă învăţ singură ceea ce mama nu putuse. Primul meu pas a fost să o eliberez de orice vină sau responsabilitate. Nu puteam să dau vina pe copilărie pentru lipsa mea de graniţe. Trebuia să iau atitudine. Am început să citesc despre modelele empaticului clasic şi cum intrăm inconştient în relaţii codependente şi abuzive. Am început să-mi analizez tiparele şi să observ cum îmi creasem dinamici care fuseseră pregătite special pentru încălcarea graniţelor.

A fost şocant să văd cum modelul meu unic din copilărie se recrea în continuare, rănindu-mă mereu. Am simţit compasiune pentru mama şi pentru modul în care ea se abandona pe sine din cauza faptului că nu învăţase niciodată să creeze graniţe în propria copilărie. Am putut urmări acest model până la bunica mea, mama mamei, şi am început să văd cum dominourile se prăbuşiseră de-a lungul generaţiilor. Acum îmi revenea mie rolul să întrerup modelul matriliniar. Aş fi fost eu în stare să mă apăr singură şi să învăţ această valoroasă abilitate şi, prin aceasta, s-o învăţ pe fiica mea ceea ce eu nu învăţasem niciodată de la mama?

Bucăţică cu bucăţică, am început să-mi analizez tiparele de empatie oarbă. Am început să văd cum dorinţa mea de a le face mereu pe plac oamenilor pornea, de fapt, dintr-o frică de oameni, care reieşea din lipsa valorii de sine. Ştiam că trebuie să-mi ofer singură puterea şi iubirea de sine necesare pentru a mă susţine în moduri în care mama nu mă putuse învăţa. A fost înspăimântător la început. Atât de condiţionată eram să mă tem de respingere şi de conflict, încât, în mod instinctiv, am fugit şi m-am ascuns, în loc să-mi asum vocea.

De fiecare dată când îmi observam tiparul, îmi calmam temerile şi mă îndemnam, cu blândeţe, să fiu curajoasă. De fiecare dată vorbeam doar un pic mai mult, apoi un pic şi mai mult. De fiecare dată, experimentam cea mai mare frică a mea, cea de respingere. În loc să capitulez în faţa vechilor tipare, am continuat să exersez folosindu-mi vocea şi să creez limite în relaţii. Am început să spun „nu" şi „gata" în mod permanent şi vocal.

Deşi îngrozită, m-am îndepărtat de relaţiile care mă blocau în vechile tipare. Am început să mă simt confortabil să pierd oameni şi am intrat în disconfortul de a fi singură. Deoarece am avut părintele interior acolo lângă mine, am putut să am mai multă încredere în propria tovărăşie. Am început să mă bazez mai puţin pe alţii pentru a-mi oferi sentimentul de validare şi am reuşit să-mi respect mai mult vocea şi drumul.

Să ne fim propriul părinte înseamnă să ne creăm harta interioară şi să ne bazăm pe ea. În loc să privim către alţii să ne crească, să ne îngrijească şi să ne fie ghid spre exterior, activăm aceste elemente puternice din noi. Aşa cum un părinte îl încurajează pe copilul mic să înveţe să meargă pas cu pas, şi noi ne încurajăm cu blândeţe să acţionăm independent. De fiecare dată când ne îndoim de noi însene şi credem că nu avem propriile răspunsuri, ne oprim în mijlocul drumului şi spunem: „Nu există nimeni care să mă cunoască mai bine decât mă cunosc eu. Am toate răspunsurile în mine. Trebuie să privesc în interior şi le voi găsi."

Pe măsură ce exersăm încrederea în noi însene, harta interioară se perfecţionează. Ne vorbeşte cu voci mai puternice, pentru că în sfârşit am încurajat-o prin încrederea noastră în sine. Radarul nostru interior se întoarce la fiecare pas, ducându-ne din ce în ce mai aproape de adevărul nostru, până când ajungem, în cele din urmă, la ceea ce reprezintă un mare dar şi o mare destinaţie: respectul de sine şi autoritatea.

Vindecătorul din interior

Există o celebră zicală zen: „Dacă îl întâlnești pe Buddha pe drum, ucide-l." Asta înseamnă că Buddha, sau cel iluminat, nu poate fi găsit niciodată în exterior, ci doar în interiorul nostru. Atât timp cât credem că le suntem inferioare altora, nu ne vom atinge niciodată adevăratul potențial care zace în noi.

Cuvântul *ucide* este folosit pentru a ne împinge în rolul unui războinic spiritual, care este abil să demoleze iluziile. Sarcina aici este de a „ucide" ideea falsă că suntem adepte, în loc de lideri. Atâta vreme cât suntem atașate de altcineva ca lider al nostru, ne vom rătăci. La urma urmei, cei mai înțelepți lideri sunt cei care ne conduc înapoi spre propria noastră înțelepciune, pentru că știu că fiecare dintre noi este capabilă să găsească exact ceea ce are nevoie în propria ființă.

Fiecare dintre noi se află într-o călătorie, mergând pe propria cale. Să mergem pe propriul drum și să admirăm frumusețea peisajului – fie că e vorba de flori sau de arbuști spinoși – constituie calea înțelepciunii. Rătăcirea de pe această cale pentru a urma calea altuia este drumul către amăgire.

La un nivel mai profund, această zicală ne amintește de interconectarea tuturor ființelor. Nu există nimeni în exterior care să nu existe și în interior. Ceea ce recunoaștem în altul trebuie să existe mai întâi în noi, așa că atunci când vedem înțelepciunea în altul înseamnă că această înțelepciune trebuie să existe și în noi. Celălalt este pur și simplu o oglindă. Înțelegerea acestui fapt la un nivel profund spiritual ne permite să ne eliberăm de legăturile de dependență de celălalt – fie că este vorba de un părinte, de copiii noștri, de parteneri sau de profesori.

Ca o persoană pe care oamenii o descriu ca „profesor", văd cât de ușor este pentru alții să-și proiecteze

nesiguranţele asupra mea. Într-o mulţime de moduri, sunt întâmpinată cu tot felul de etichete şi judecăţi. Uneori sunt plasată de cineva în rolul de mamă neglijentă, în care, fără conştientizarea mea, sunt văzută ca fiind critică şi departe de copiii mei. S-ar putea, de asemenea, să mă pună în rolul de mamă iubitoare, văzându-mă blândă şi plină de compasiune. Sau s-ar putea să mă pună pe piedestalul înţeleptului care are toate soluţiile şi răspunsurile.

La început, simţeam că trebuie să le demonstrez celorlalţi cine sunt. Alteori, mă simţeam plină de resentimente şi mă victimizam. Pe măsură ce îmi duceam la bun sfârşit propriul proiect interior şi începeam să mă cunosc, am început să înţeleg că aceste proiecţii asupra mea erau reflexii ale cioburilor sparte ale celorlalţi şi nu aveau prea mult sau chiar nimic de-a face cu mine.

Odată ce am înţeles acest lucru, am încetat să mai reacţionez negativ faţă de aceşti oameni şi am început să-mi păstrez compasiunea faţă de ei. Am putut să-mi separ cunoştinţele şi încrederea în mine de cine aveau ei nevoie să fiu, pentru a-i ajuta în propriul proces de evoluţie spirituală. Desigur, acest lucru s-a putut întâmpla numai după ce am văzut cum şi eu, la rândul meu, făcusem acelaşi lucru cu ceilalţi. Abia când l-am „ucis pe Buddha" în propria mea viaţă am înţeles acest proces într-un mod mai profund şi mai plin de compasiune.

Există o altă învăţătură budistă care ne cere să privim toate fiinţele ca pe propria noastră mamă. Din nou, asta înseamnă să vedem pe toată lumea din exterior drept o reflexie a noastră. Nimeni nu este separat de noi. Toţi suntem interconectaţi şi suntem unul. Când înţelegem profund acest lucru, trecem dincolo de iluzia faptului că există cineva în exterior care ne-ar putea îndeplini nevoile emoţionale interioare. Ne dăm seama că această persoană pe care o căutăm în exterior este, de fapt, cea care trăieşte în noi. Noi suntem acea salvare, acea mântuire, acel guru şi acel vindecător. Astea înseamnă noi şi noi însemnăm astea.

25

Acceptarea detaşării

Sunt o persoană iubitoare sau doar ataşată?
Aceasta este întrebarea supremă la care trebuie să găsim răspuns.
Ataşamentul are mereu nevoi, este condiţionat şi dependent. Ne menţine legate, încărcate, prinse şi sufocate.
Dragostea adevărată face exact opusul. Ne dă forţa să zburăm libere.

Unul dintre cele mai şocante lucruri pe care le-am realizat când m-am trezit spiritual a fost că majoritatea relaţiilor mele se bazau pe ataşament, şi nu pe dragoste. Până în acel moment, credeam cu convingere că-i iubeam pe mulţi şi că eram iubită de mulţi. Să-mi dau seama de contrariu m-a zguduit din temelii. Mă identificasem atât de mult cu ideea că eram o persoană iubitoare. A fost deranjant să înţeleg că această dragoste era legată de ataşament.

În calitate de războinic spiritual, am fost conştientă că trebuie să-mi observ elementele din umbră, părţile la care nu doream să mă uit. Trebuia să mă împing spre noi frontiere, astfel încât să pot intra în stări superioare ale conştiinţei în privinţa acţiunilor şi planurilor mele ascunse. Înţelegerea diferenţei fundamentale între ataşament şi dragoste mi-a catapultat evoluţia spirituală şi relaţiile la

un alt nivel. Poate că aceasta poate fi o invitaţie şi pentru tine să evoluezi într-un mod similar.

Natura vieţii

Ne ataşăm de lucruri, de timp, de evenimente, de oameni, de locuri, de idei şi, mai ales, de *ideea* de ataşament. Ne ataşăm pentru că nu înţelegem că trăsătura fundamentală a naturii vieţii, aşa cum ne-a învăţat Buddha atât de grăitor, este efemeritatea.

Tot ceea ce există este efemer. Nimic nu durează. Singura constantă este schimbarea. Când nu apreciem pe deplin acest adevăr simplu, dar profund, suferim. Efemeritatea înseamnă că totul este trecător şi, prin urmare, obligatoriu se va pierde într-un fel sau altul. Să iubeşti şi să respecţi viaţa înseamnă să iubeşti şi să onorezi efemeritatea.

Toate lucrurile apar şi pălesc în fiecare moment – chiar şi aici, chiar şi acum. Momentul prezent este tot ce avem, dar imediat ce soseşte, îl pierdem şi dispare. O astfel de conştientizare a naturii clipă-cu-clipă a vieţii ne permite să rămânem neataşate. În loc să ne ataşăm, intrăm în prezenţa despre care am vorbit mai devreme, unde ne însufleţim fiecare moment şi suntem complet atente şi armonizate. În acest fel, apreciem fiecare moment pentru ceea ce ne aduce şi nu ne agăţăm de el când trece.

Când ne ataşăm de un lucru sau de o idee, credem că existăm în legătură cu acestea. Că „lucrul" respectiv ne dă importanţă şi ne validează. Dar dacă înţelegem că importanţa şi validarea sunt în sine o iluzie, deoarece nu pot veni niciodată din exterior, atunci rămânem neataşate. Deci, în esenţă, orice ne dorim este o iluzie.

Acesta este un concept cu care greu poţi trăi, mai ales când am fost condiţionate să trăim fix invers, agăţându-ne, poftind, ataşându-ne şi posedând. Cu toate acestea, atunci când înţelegem câtă suferinţă ne-a provocat acest mod condiţionat de-a fi, suntem dispuse să-l lăsăm să plece. Ataşamentul va aduce întotdeauna suferinţă, pentru că, mai devreme sau mai târziu, vom pierde acel ceva de care ne-am ataşat. Deci, atunci când ne ataşăm, trebuie să ne dăm seama că ne pregătim pentru suferinţă. Când suferim de pierderea lui x, y sau z, cădem pradă ideii false că „i-am pierdut" pe x, y sau z sau că ne-au „părăsit". În fapt, nu s-a întâmplat nimic din toate astea. La urma urmei, putem pierde cu adevărat ceva care nu a fost niciodată al nostru? Când înţelegem acest lucru, ne conectăm la lucruri, locuri, oameni şi idei cu starea mentală adecvată. Înţelegem că această conexiune are loc doar aici şi acum.

Asta nu înseamnă că legătura noastră cu altul nu este vitală sau puternică. Este. Dar trebuie să fie incredibil de temperată prin lipsa ataşamentului. Această practică a lipsei de ataşament se numeşte *detaşare*. Este unul dintre conceptele mai abstracte de spiritualitate pe care trebuie să le înţelegem pentru a evolua ca indivizi eliberaţi. Este esenţial.

Când s-a născut fiica mea, am numit-o Maia, care înseamnă *iluzie*[11]. Am făcut-o ca să-mi reamintesc că ataşamentul meu faţă de ea este o iluzie şi că ea este propriul ei spirit liber. Când o văd ca pe fiica „mea", mă setez imediat pentru posesie şi control. Identificarea ca fiind a mea devine fixă şi rigidă. Odată cu ea vin tot felul de aşteptări şi de sentimente de proprietate, ca şi cum ea ar fi un lucru pe care eu trebuie să-l deţin. Acesta este modul în care majoritatea părinţilor îşi tratează copiii. În acest fel, ne pregătim atât copiii, cât şi pe noi înşine pentru suferinţă.

11 În hinduism (n. red.).

În schimb, când o eliberez pe fiica mea din a-mi mai fi proprietate, o văd ca pe o ființă care a venit prin mine. O văd ca parte a întregii vieți din univers și, ca atare, nu îmi aparține numai mie. Această din urmă perspectivă îmi permite să mă detașez de dorința mea de a o controla și să o eliberez să-și trăiască viața de care are nevoie pentru a evolua.

Când apreciem natura efemeră a vieții, îi apreciem și bucuria. La urma urmei, dacă biologia mea ar fi permanentă și fixă, nu aș fi putut să-mi concep fiica. Avem nevoie de efemeritate în viață. Fără ea, viața nu ar fi viață. Ar fi moarte. Dacă omida nu ar fi efemeră, nu ar mai exista fluturi. În mod similar, nici noi nu am fi aici astăzi. Am fi tot copii. Vedeți cât de efemeră este însăși forța vieții care ne permite să continuăm să trăim?

Să știm că nu știm

Pentru cei care meditează, conceptul de efemeritate este foarte clar. Ajungem să ne dăm seama că ceea ce am crezut cândva că este un corp sau o minte solidă nu este deloc așa. Începem să vedem că trupul nostru este format din nenumărate senzații vibrante. La fel și mintea ne este formată din nenumărate gânduri care continuă să palpite. Aici primim o perspectivă asupra identității noastre. În esență, suntem doar un conglomerat de senzații și gânduri, care urcă și coboară, moment după moment. Nu există un corp sau o minte fixă. Ele sunt mereu în flux și în continuă transformare.

Conștientizarea faptului că gândurile noastre sunt efemere poate fi, la început, derutantă, dar în curând ajunge să fie liniștitoare. Pe de o parte, s-ar putea să ne simțim neliniștite, dându-ne seama că gândurile noastre nu sunt niciodată „reale", deoarece nu sunt permanente.

Dar, pe de altă parte, s-ar putea să vedem că, tocmai pentru că nu sunt permanente, putem alege la ce să ne gândim şi la care gând să renunţăm. Cu alte cuvinte, putem ajunge să ne dăm seama că nu suntem sclavele gândurilor noastre.

Gândurile nu sunt „nebuneşti". Ele sunt doar efemere. Acelaşi lucru se aplică şi pentru fiecare celulă din corpul nostru. Toată natura este în continuă mişcare. Când copilul nostru are o schimbare de dispoziţie şi are un acces de furie, suferim. Când economia se prăbuşeşte şi ne pierdem slujba, suferim. Când iubitul ne abandonează şi ne părăseşte, suferim. Cauza fundamentală a suferinţei noastre? Iluzia că nimic din toate acestea *nu ar trebui* să se întâmple. Dar exact asta ar trebui să se întâmple, în armonie cu natura vieţii. Lucrurile ar trebui să crească şi să scadă, la fel ca respiraţia din pieptul nostru, în fiecare moment. Nu se presupune că două momente vor fi identice. Nimic nu este la fel, niciodată. Lucrurile se schimbă constant, moment, după moment, după moment.

Vezi tu, această idee că lucrurile, dar şi corpurile noastre trăiesc şi mor în fiecare moment este extrem de incomodă. Este una pe care pur şi simplu nu o putem tolera. Aduce după ea prea multă anxietate. Nu ne permite să creăm o idee fixă despre cine şi ce suntem. Nu ne permite să ne odihnim într-un viitor cunoscut. Acum ne dăm seama că, deoarece lucrurile se schimbă constant, este imposibil să prezicem sau să controlăm viitorul. Aceasta este o realitate greu de înfruntat. În ignoranţa noastră, dorim să ne cunoaştem viitorul.

Este în natura noastră umană să vrem să ştim lucruri. La urma urmei, dacă lucrurile se schimbă constant, atunci ce se va întâmpla în continuare? Şi, mai important, cine vom fi noi mâine? Dar în clipa următoare?

Conştientizând şi acceptând necunoscutul, apare, bineînţeles, şi durerea. Este greu să renunţăm la dorinţa noastră de control şi statornicie. Durerea este o parte naturală a vieţii şi conştientizării noastre tot mai mari.

Nu putem rezista. Vom pierde lucrurile şi oamenii pe care îi iubim. Vom îmbătrâni şi aşa mai departe. Şi, cel mai important, vom fi întotdeauna în imposibilitatea de a prezice viitorul, indiferent cât de mult ne dorim asta.

Înţelepţii ştiu că au atins înţelepciunea când pot spune: „Ştiu că nu ştiu." Ei şi-au eliberat ataşamentul faţă de certitudine şi previzibilitate. Au acceptat că suferă din cauză că sunt ataşaţi de lucruri pe care nu le pot controla. Au renunţat la acest ataşament. Când recunoaştem că tot ceea ce ştim este că totul se schimbă şi, prin urmare, nu putem şti nimic, ajungem într-un spaţiu de evoluţie spirituală superioară.

Intrarea în spaţiul lui „nu ştiu" înseamnă pătrunderea în misterul abundent al universului. Înseamnă să rămâi înrădăcinată în lipsa de rădăcini a lucrurilor. Aici nu încercăm să inventăm poveşti fantastice despre creaţie sau distrugere. Nu căutăm să cunoaştem ce este esenţial de necunoscut. Permitem ca necunoscutul să fie exact asta – necunoscut. În loc să încercăm în mod egoist să impunem un răspuns unei realităţi fără răspuns, ne eliberăm cu înţelepciune de această dorinţă şi, în schimb, cultivăm arta de a cunoaşte ceea ce ştim – conştientizarea momentului prezent.

Ce înseamnă, în practică, detaşarea sănătoasă

Am abordat acest subiect pe tot parcursul acestei cărţi, pentru că este foarte important, mai ales pentru noi, femeile. În această secţiune revin la el, pentru a încerca să îl clarific cât mai bine. Încerc să te fac să adopţi aceste principii de bază, astfel încât să le poţi pune în aplicare cu uşurinţă şi comod.

Este important să nu confunzi ataşamentul cu ataşamentul parental, un curent care favorizează conexiunea profundă între părinte şi copil. Ataşamentul parental este benefic şi este fundamentul unei legături sănătoase între părinte şi copil. Modul în care folosesc eu termenul de *ataşament* este mai mult în sensul budist, unde nu este vorba despre conexiune şi legătură, ci despre o conexiune nesănătoasă, la limita dependenţei.

Când ne gândim la cuvintele *lipsă de ataşament* sau *detaşare*, le putem asocia imediat cu răceala sau indiferenţa – ca şi cum am fi distante, închise şi reci, dar şi egoiste şi absorbite de sine. Detaşarea este de fapt opusul. Adică, pentru că înţelegem atât de bine că efemeritatea este un aspect vital al întregii vieţi, ne eliberăm de orice agăţare falsă. Intrăm în ceea ce numim „eliberare". Această eliberare sau capitulare implică acceptarea fără echivoc a realităţii fundamentale a vieţii, aşa cum este ea.

Această dizolvare a aşteptărilor ne permite să păşim în dragostea necondiţionată. În această stare de conştientizare devenim mai iubitoare şi mai conectate, mai calde şi mai hrănitoare. Gândeşte-te la următoarele afirmaţii:

O bunică îi spune nepotului ei: „Nu vreau să te faci niciodată artist, ca tatăl tău. Trebuie să faci ceva mai bun cu viaţa ta."

Un tată îi spune fiicei sale: „Nu vreau să-ţi tunzi părul, pentru c-ai să arăţi ca un băiat şi n-o să-ţi stea bine."

O prietenă îi spune alteia: „Nu mai vreau să vorbeşti cu vecina ta, pentru că nu-mi place deloc de ea."

O soţie îi spune soţului: „Vreau să-ţi concediezi secretara, pentru că mă face să mă simt inconfortabil."

Un soţ îi spune soţiei: „Nu vreau să mai mergi în excursie cu fetele, pentru că obişnuieşti să bei şi mie nu-mi place asta."

Fiecare dintre aceşti indivizi va susţine că îl iubeşte pe celălalt şi va spune că transmite aceste lucruri din grija faţă de bunăstarea celuilalt. Dar oare chiar aşa e? Le pasă de celălalt sau de ei înşişi? Poţi vedea cât de ataşaţi sunt de propriul lor punct de vedere, de propriile aşteptări şi de propriile dorinţe? Când nu examinăm modul în care identităţile noastre sunt ataşate de celălalt, ne putem impune în faţa celuilalt fără să ne dăm seama de asta în mod conştient. În acest fel, grija noastră nu arată absolut deloc a grijă.

Unul dintre cele mai mari daruri pe care le putem lăsa moştenire celuilalt este să recunoaştem când dragostea noastră se transformă în ataşament. Să observăm când începem să „îl folosim" pe celălalt pentru împlinirea noastră şi când ne agăţăm de el pentru validare. Sau să observăm cum ne proiectăm nevoile şi aşteptările asupra sa. Aceste conştientizări ne permit să trecem de la proiecţie la introspecţie. Pe măsură ce ne întoarcem spre interior, acordăm atenţie tiparelor pe care le susţinem. Îl absolvim pe celălalt de responsabilitatea de a ne completa şi valida.

Detaşarea nu înseamnă că evităm să devenim intime cu celălalt, ci doar că nu suntem dependente de el pentru hrana noastră interioară. Primim dragostea şi grija celuilalt pe măsură ce alege să o împărtăşească, fără să-i judecăm sau să-i criticăm forma. Ne îndepărtăm de preocupările mici, precum: ceilalţi mă iubesc, mă doresc, au nevoie de mine, spre unele mai elevate, precum: sunt înfloritoare, cresc, evoluez, permit şi eliberez.

Ne îndepărtăm de fanteziile noastre despre celălalt către o acceptare a cine suntem cu adevărat, cu tot cu umbre. Observi diferenţa? Una este despre posesie şi control, când încercăm să-l schimbăm pe celălalt pentru a se potrivi idealului nostru. Cealaltă este despre eliberare şi

înălțare, când îl acceptăm pe celălalt și-l ajutăm să rămână fidel persoanei care este.

Atașamentul încearcă să-l „repare" pe celălalt, într-o tentativă de a-l face să fie cine avem noi nevoie să fie, pentru a ne putea simți întregi. Dacă nu poate sau nu vrea să se conformeze, încercăm să-l forțăm. Celălalt fie se împotrivește, fie capitulează. Oricum ar fi, nu asta este adevărata sa natură, iar acest lucru își va face apariția și în alte zone ale relației. În curând, ambii parteneri se vor planta ferm în eul lor fals și vor relaționa dintr-un spațiu al nevoii, dependenței și controlului.

Suntem atașate de modul în care gândim, simțim și de ce păreri avem, de toate opiniile care includ lucruri pe care le credem corecte. Aceasta este o abordare de genul „facem cum zic eu". Atât de atașate suntem de ce zicem, încât proiectăm asta asupra celuilalt și devenim profund atașate de ideea de a-l determina să se schimbe.

Când o persoană nu se schimbă așa cum am vrea noi, dragostea noastră devine condiționată. Ne arătăm nemulțumirea. Când acceptă, îl lăudăm și validăm. Totul depinde de cât de mult se potrivește sau nu celălalt cu fantezia noastră. Ca atare, suntem în mod permanent prada stărilor de spirit și a bunăstării emoționale ale celuilalt.

Detașarea de o altă persoană sau de un lucru începe doar cu recunoașterea serioasă a sentimentului interior de insuficiență. Nu suntem obișnuite să ne percepem ca ființe emoționale independente. Atât de legate sunt emoțiile noastre de elementele din exterior, încât suntem incapabile să ne eliberăm. Când starea celuilalt este pozitivă, și noi suntem pozitive. Când el e la pământ, și noi suntem la pământ.

Detașarea ne sperie pentru că ne delimitează cu adevărat ca ființe singure care merg pe căi individuale. Călătoria e solitară și uneori poate fi înfricoșătoare. În loc să vedem acest lucru ca oferindu-ne putere, cultura

ne-a făcut să avem nevoi. Gândul de a ne simți complet fără celălalt e ciudat. Semnul distinctiv al maturității este eliberarea de dependențele noastre.

Puterea capitulării

De ce ne epuizează relațiile? Este din cauza relației în sine sau din cauza mentalității pe care o avem? Din experiența mea, e a doua variantă. Totul se reduce la atașament. Depunem atât de multă energie pentru repararea și controlarea comportamentului și a stărilor emoționale ale celuilalt, încât obosim și trecem printr-o stare de indiferență și eventuală epuizare.

În momentul în care ne eliberăm de ideea că altul ne controlează și capitulăm în fața prezentului relației, ne extindem exponențial. Avem acum infinită energie pentru a face alegeri creative. Nu ne mai agățăm de starea celuilalt, suntem libere să ne îndreptăm spre căi care funcționează cel mai bine pentru eul nostru cel mai elevat.

Permițându-le celorlalți să se desfășoare exact așa cum sunt, fără să-i controlăm sau să-i judecăm, le arătăm, de fapt, cea mai mare atenție și cea mai mare preocupare. Deși suntem condiționate să asociem pasiunea cu controlul, acum vedem că cea mai mare pasiune pentru altul vine cu cel mai mic control asupra sa. Suntem îndrăgostite cu atâta pasiune de esența sa, încât nu avem nicio dorință de a-l controla. Pasiunea transcendentă pentru altul implică renunțarea absolută la control.

Îl iubim pe celălalt pentru esența sa? Se întâmplă rar să iubim altă persoană pentru eul său interior. Îmbrobodite și orbite de forma exterioară, precum modul în care arată și se comportă, nu reușim să ne sincronizăm cu esența ființei lui.

Părinții, în special, cad în capcana de a-și defini dragostea pentru copiii lor în funcție de forma lucrurilor, cum ar fi rezultatele de la școală sau la sport, popularitatea și chiar fericirea lor. Procedând astfel, pierdem din vedere ideea principală și nu reușim să ne sincronizăm cu esența abundentă și naturală a copiilor noștri. Acesta este motivul pentru care mulți copii se simt nevăzuți, invalidați și neîndrăgiți de părinți.

În ciuda protestelor părinților lor, mulți dintre clienții mei insistă vehement că nu au simțit niciodată dragoste necondiționată. Indiferent de ceea ce pretinde părintele, copiii își mențin adesea acest punct de vedere. Motivul? Părintele a fost prins în plasa atașamentului, unde *acțiunile* copilului erau apreciate mai mult decât *ființa* sa, esența sa.

În privința partenerului intim, facem liste cu criterii care ar trebui îndeplinite. Deși acest lucru ar putea fi util la nivel practic, nu poate fi niciodată folosit ca strategie de lungă durată pentru o relație împlinită. Aproape întotdeauna se bazează pe aspecte legate de aparențele unei persoane și rareori pe eul esențial. Atâta vreme cât ne concentrăm pe forma lucrurilor, și nu pe esența lor, vom rămâne blocate în atașament.

Când avem o mulțime de goluri interioare, suntem în căutarea unor elemente exterioare, care să umple acele goluri. Acestea persistă pentru că nu ne-am acceptat încă fără echivoc starea actuală.

„Golul" interior este ceea ce proiectăm asupra celuilalt, încercarea de a-l determina să ne umple golurile. Nu ne considerăm prădătoare emoționale, dar suntem. Dar așa cum suntem prădătoare, suntem și pradă pentru celălalt, în timp ce și el caută să-și umple propriile goluri. Ca atare, nu ajungem niciodată la o stare de iubire transcendentală și rămânem blocate la nivelul atașamentului. Doar atunci când „golul" nostru interior se va transforma în

deplinătate interioară ne vom putem elibera de ataşament şi ne vom putea preda iubirii transcendentale.

Detaşarea necesită actul capitulării graţioase. Nu renunţăm la dorinţa de a fi fericite sau bucuroase, dar renunţăm la necesitatea ca aceasta să vină împachetată într-un anumit fel. Odată ce ne predăm vieţii aşa cum este, nu aşa cum credem că ar trebui să fie, îi eliberăm pe alţii de a fi într-un anumit mod pentru a ne asigura fericirea. În loc să râvnim la fericire, intrăm într-o stare de evoluţie, pe care o acceptăm cu braţele deschise.

Înţelepciunea non-dualităţii

Odată cu viaţa vine moartea. Odată cu ziua vine noaptea. Cu întunericul vine lumina. Cu yin, vine yang. Aceste concepte vorbesc despre natura indisolubilă a non-dualităţii. Totul este non-dual, şi totuşi trăim de parcă totul ar fi dual.

Pentru că dorim să ne cunoaştem şi să ne controlăm prezentul şi viitorul, etichetăm lucrurile cu categorii finite: aceasta şi cealaltă, înalt şi scund, gras şi slab, frumos şi urât, eu şi tu, alb şi negru. Ne oferim iluzia ordinii şi controlului prin dihotomia impusă asupra realităţii.

Înţelepciunea înseamnă să înţelegi natura non-dual a vieţii. Nu există entităţi separate, iar totul este interconectat ca unul singur. Când devenim ataşate de idei sau de „lucruri", le separăm şi le împărţim. Este firesc, nu-i aşa?

Pentru că am crescut cu toţii într-o lume condiţionată a dualităţii, ne vedem pe noi înşine prin lentilele binelui şi răului. Aceasta este o capcană concepută pentru a ne împiedica să intrăm într-o stare transcendentă de divinitate. Parafrazându-l pe Rumi, „Dincolo de

ideea noastră despre ceea ce facem bine şi ceea ce facen greşit, există un câmp. Te voi întâlni acolo." Doar atunci când trecem dincolo de dualitate suntem capabile să ne eliberăm de ruşine şi să pătrundem în iubirea de sine.

Una dintre cele mai puternice conştientizări de sine apare atunci când ne dăm seama cum să ne asumăm potenţialul tuturor straturilor de bine şi rău. Îl primim cu braţele deschise ca fiind destinul nostru uman. În loc să ne vedem doar ca una sau alta, acceptăm potenţialul ambelor.

Odată ce observăm în noi această capacitate, o observăm şi în interiorul altora. În loc să ne considerăm speciale, tocmai acum ne dăm seama că nu suntem. Suntem diferite, chiar unice, dar nu speciale. Aceasta este o conştientizare spirituală puternică, ce ne permite să intrăm în spaţiul unei naturi umane pe care o împărţim şi, prin urmare, să păşim pe un nou teren.

Trecând peste egourile noastre individuale, ne eliberăm de virtutea egoistă şi de judecata asupra noastră şi a celorlalţi. Înţelegem că luptele noastre sunt comune şi că la fel sunt şi constrângerile. Când ne oglindim una în cealaltă, ne dăm seama că ceea ce ne separă nu este o mare înţelepciune sau inteligenţă, ci pur şi simplu o confluenţă a împrejurărilor din viaţă. Dacă am fi în pielea celuilalt, cu împrejurările sale, şi noi am fi putut să ne comportăm exact ca el, făcând aceleaşi lucruri pe care le condamnăm. Putem realiza acest lucru numai atunci când ne respectăm propria capacitate de a ne comporta negativ şi când ne acceptăm pe deplin propriul întuneric.

Înţelegerea non-dualităţii ne permite să intrăm într-un spaţiu în care nu mai judecăm pe nimeni. Aici, toate ideile despre cum „ar trebui" să stea lucrurile sunt suspendate. Totul există în context şi în relaţie cu altceva. Mai mult decât atât, înţelegem că analizarea şi împărţirea realităţii provin din ignoranţa pe care o avem faţă de adevărata natură a lucrurilor.

Totul este întreg în sine. Asta înseamnă că fiecare idee şi fiecare concept îşi păstrează realitatea opusă în interior. De aici, simbolurile yin şi yang, care se împletesc pentru a forma un tot unitar. Când ne deschidem mintea în faţa posibilităţii că totul ar putea să existe în tot, nu mai încercăm să controlăm, să etichetăm şi să clasificăm. Această posibilitate elimină imediat judecata, care este flagelul umanităţii.

Capitularea în faţa non-dualităţii ne permite să intrăm într-o stare de toleranţă. Nu există un anume fel în care lucrurile sau oamenii ar trebui să fie. Nu există perfecţiune, eşec, succes, bine sau rău. Această realizare le permite oamenilor din viaţa noastră să se arate cu defecte şi supuşi greşelilor. Cu cât intrăm în propria noastră integritate interioară, cu atât intrăm în acceptarea de sine. Iar acceptarea de sine se traduce automat prin acceptarea tuturor celorlalţi.

O parte din acceptarea de sine implică renunţarea la perfecţiune ca obiectiv. Începem să-i vedem natura iluzorie. Odată ce facem asta, îl acceptăm pe celălalt cu totul, cu punctele forte şi cu defectele sale. Aşa cum nu ne plângem de trandafir pentru că are spini, tot aşa nu îl judecăm nici pe celălalt pentru eşecurile sale. În momentul în care ne predăm acestei mentalităţi, suferinţa noastră se reduce radical. Nu numai că ne eliberăm de judecata cu privire la modul în care „ar trebui" să fie lucrurile, ci îi eliberăm şi pe ceilalţi să fie exact cine sunt ei. Eliberarea de judecată ne permite să fim libere. Cei din jurul nostru experimentează, de asemenea, această libertate. Iubirea devine sinonimă cu libertatea. În cele din urmă, libertatea este singurul scop al iubirii.

Iubirea transcendentală implică grija faţă de toţi, indiferent dacă ne îndeplinesc sau nu aşteptările. Celălalt nu este văzut pentru cât de util ne este, ci doar pentru esenţa sa. Ca atare, este sărbătorit ca profesor al nostru. Deoarece fiecare fiinţă umană ne învaţă ceva, îi sărbătorim

pe toţi cei care intră în vieţile noastre. Dragostea faţă de învăţăturile pe care aceştia pot să ni le ofere rămâne permanentă, deoarece există întotdeauna lecţii de învăţat. Cum ne-am putea întoarce vreodată împotriva profesorului nostru? Numai când ne întoarcem împotriva învăţăturii intrăm într-o stare de învinovăţire a individului. Cu toate acestea, dacă vedem fiecare învăţătură ca fiind valoroasă, atunci apreciem fiecare profesor. Astfel, trecem dincolo de condiţionare şi intrăm într-o stare de iubire necondiţionată.

26

Acceptarea golului

Credeam că știu cine sunt,
Eram sigură de numele și titlurile mele,
Eram sigură de roluri și de etichete,
Sigură de trecut și de viitor,
Vai, ce iluzie a fost tot.

Nu suntem cine credem că suntem. Cine credem că suntem este o versiune condiționată a noastră, pe care o manifestăm de când ne-am născut. Înainte chiar de a părăsi pântecele mamei noastre, avem deja șampilele unor identități – numele de familie și tradițiile, religia și Dumnezeu și convingerile aferente, valorile și presiunile educaționale ale culturii, convingerile privind rasa, succesul, realizările, frumusețea, sexualitatea, valoarea și societatea. Practic, moștenim conștiința părinților noștri sau lipsa acesteia. Nu se poate scăpa de acest transfer de condiționare. Se întâmplă involuntar, de cele mai multe ori. Însă nimic din toate acestea nu este cine suntem noi cu adevărat.

Când suntem inconștiente și netrezite, ne permitem să ne lăsăm mintea neexplorată și neexaminată. Suntem complet adormite. Arătăm treze, dar, de fapt, suntem adormite. Rămânem captive în trecut și în toate identifi-

cările culturale care îl însoţesc. Prea des, continuăm să-i facem şi pe copiii noştri captivi. Deci, moştenirile sunt transmise, din generaţie în generaţie.

Aşa cum am menţionat pe parcursul acestei cărţi, a te „trezi" înseamnă a-ţi demola ataşamentele şi a te elibera de cuştile tale mentale. Ne trezim din faptul că am fost spălate pe creier. Acum este timpul să scăpăm de toate gunoaiele mentale în care am trăit. Acest proces de trezire este un proces de golire a minţii de inconştienţă şi, prin urmare, de credinţele toxice. Pe măsură ce ne eliberăm, golim recipientul care transportă toate aceste identificări false şi începem să pătrundem în adevărata natură.

Convingerile false despre convingeri

Convingerile noastre despre viaţă şi oameni ne modelează fiecare moment. Cu cât credem mai mult, cu atât suntem mai conturate de aceste convingeri. Cu cât aderăm mai puternic la acestea, cu atât suntem mai ataşate de ele şi cu atât mai pline de zel trebuie să rămânem în relaţie cu ele. Cum ne putem aştepta să trăim o viaţă liberă şi spontană atunci când aceste credinţe ne închid în spatele gratiilor lor?

Convingerile noastre despre viaţă ne opresc să trăim pe deplin. Deoarece nici măcar nu ne-am trezit în faţa faptului că credinţele noastre sunt moştenite, prin osmoză, din copilărie şi cultură, suntem convinse că suntem ceea ce credem. Nu există separare între credinţele şi identitatea noastră. Convingerile noastre *sunt* identitatea noastră. Mulţi fundamentalişti îşi sacrifică viaţa pentru convingerile lor, deoarece viaţa lor *înseamnă* convingerile lor. Convingerile au preluat

controlul asupra lor şi le dictează identitatea atât de mult, încât aceasta şi convingerile lor sunt una şi aceeaşi.

De exemplu, dacă ai fi moştenit din trecut un sistem de convingeri cum că ai fi leneşă, iar acest lucru a fost adânc înrădăcinat în tine, imaginează-ţi cum ţi-ar fi colorat asta realitatea experienţelor şi a relaţiilor. De fiecare dată când te-ai fi simţit neglijată de altul, ţi s-ar fi activat această veche convingere. Chiar dacă nu ar fi adevărat că eşti leneşă, convingerea ta te-ar convinge de contrariu. Ai fi asediată şi inundată de dovezi că eşti, de fapt, leneşă. Mergem cu această idee şi ne aşezăm la picioarele sale. Fără să ne dăm seama, renunţăm la sufletul nostru.

Imaginează-ţi că ai fi crescut urând oamenii de culoare pentru că părinţii te-au învăţat că sunt inferiori şi răi. Mintea este plină de cuvinte şi imagini care susţin aceste afirmaţii. Părinţii te-au „hrănit" cu o disertaţie cu privire la motivele pentru care ar trebui să respecţi această convingere. Până când poţi vorbi ca lumea, eşti deja adeptul loial al rasismului lor.

Acum, sari peste treizeci de ani. Eşti la un loc de muncă unde şeful tău este o persoană de culoare. Imaginează-ţi sentimentele şi împotrivirea interioară. Vorbim despre o persoană inteligentă, plină de compasiune şi amabilă. Imaginează-ţi conflictul interior. Este posibil să nu mai poţi funcţiona. Disonanţa ta interioară poate fi atât de puternică, încât să-ţi saboteze performanţa sau chiar să te facă să-ţi părăseşti locul de muncă. Ce dramă ar fi asta, mai ales daca ai fi pe punctul de a obţine o mărire de salariu fabuloasă şi de a fi promovată pentru că şeful a crezut în tine, nu-i aşa? În aceste moduri nefericite, ajungem să vedem cum credinţele noastre stau în calea realităţii.

Ajunsă în vid

Lucrul de care nu ne dăm seama atunci când vine vorba despre convingerile noastre este modul în care acestea ne contaminează percepţia asupra lumii. Nu ne dăm seama cât de mult experienţele noastre sunt colorate de proiecţiile şi poveştile noastre mentale. Dacă am face-o, am fi şocate. Se simte aproape ca şi cum am fi trăit, dar nu am fi fost în viaţă. Am pierdut toată petrecerea. Atâta vreme cât suntem ataşate de convingerile noastre, ele ne ţin în lanţuri. Ne dictează potenţialul şi viziunile pe care le manifestăm. Pur şi simplu, nu putem scăpa de limitările lor.

Buddha credea că *nirvana*, sau trezirea supremă, ar putea apărea numai odată cu dispariţia tuturor convingerilor. Ne-a învăţat că ele sunt poveşti false, pe care le evocăm despre viaţă şi despre noi înşine, o ficţiune completă şi, prin urmare, sunt pline de ignoranţă. Odată ce ne analizăm convingerile şi le eliberăm, percepându-le ca false, intrăm într-o stare de „golire a minţii". Putem, în cele din urmă, scăpa de stăpânirea lor şi să trăim „aşa cum este" realitatea noastră, nu în „cum ar fi" convingerile noastre. Păşim, în sfârşit, în momentul prezent al realităţii noastre, fără impunerile trecutului.

Această pătrundere în realitatea aşa cum este versus aşa cum credem noi că *ar trebui* să fie este începutul eliberării emoţionale. Până când nu intrăm în prezenţă, care, prin definiţie, există doar lipsită de proiecţia poveştilor noastre mentale, nu vom trăi niciodată cu adevărat, ci vom reacţiona în permanenţă la mediul înconjurător.

Recuperarea sufletului implică o demolare a ataşamentelor interioare. Este ca şi când am deschide dulapul, am arunca toate hainele şi am lua-o de la capăt. Dulapul gol poate părea pustiu la început, iar asta ne poate speria

sau poate părea un spațiu în care există posibilități nesfârșite. Asta înseamnă *vidul* în practica spirituală – intrarea într-o stare de gol, prin care momentul prezent este trăit în starea sa brută, fără prea multă contaminare din partea trecutului.

A fi golit înseamnă a intra în mintea începătorului. O astfel de minte înțelege că a purta trecutul în prezent înseamnă să fii atașat de el. Prin golirea minții, ne permitem continuu să intrăm în fiecare moment, din nou și din nou. Viața este trăită aici și acum, așa cum apare în fața noastră. Ca atare, insuflăm spontaneitate și originalitate momentului prezent.

Legea supremă a cauzei și efectului

Când trăim în momentul prezent, observăm ceva profund. Acordăm atenție lanțului de cauze și efecte în care suntem implicate. Înțelegem cum s-au întâmplat lucrurile. Deoarece conștientizarea noastră este puternică și tăioasă, necontaminată de poveștile din cultură, putem acorda o atenție deosebită cauzelor și efectelor vieții. Vedem cum fiecare efect a apărut dintr-o cauză care a fost efectul unei alte cauze înainte de aceasta. Înțelegem cum am influențat aceste cauze și efecte. Totul este încontinuu într-o stare de devenire. Nimic nu este pe deplin într-o stare finală. Ca atare, totul este un proces. Nimic nu ajunge vreodată la destinația sa finală.

Acum conștientizăm profund că nu există un început sau un sfârșit. Totul se transformă permanent, și mai mult, și apoi și mai mult. Totul crește și scade prin generare interdependentă. Viața este un flux nesfârșit de cauze și efecte, care vin și dispar în permanență. Prin urmare, nimic nu are valoare sau semnificație intrinsecă. Totul este o fuziune de cauze și efecte. Moartea și

distrugerea sunt o parte de neînţeles a acestui fapt. Totul este în esenţă „golit" de propria sa valoare. Asta înseamnă conceptul de „vid".

Curând ne dăm seama că acest „eu" pe care îl numim „eul nostru" nu este un „eu" fix, ci o stare de energie mereu fluidă, în continuă schimbare, care se transformă constant în formă, direcţie, formă şi scop. Eul nu este o entitate despre care putem spune: „Aha, iată-l!" În momentul în care facem acest lucru, el se mută în următoarea constelaţie de cauze şi efecte. „Eu", sau sinele, este, în esenţă, „gol".

Înţelegerea naturii noastre efemere şi interdependente ne permite să ne eliberăm de ataşamentul faţă de noi înşene. Nu mai suntem obsedate de modul în care ne prezentăm altora sau de modul în care alţii ne percep. Ne mulţumim cu realitatea faptului că nu stagnăm niciodată, ci întotdeauna suntem dinamice şi energice, în continuă schimbare. Odată ce realizăm acest lucru, înţelegem mai bine şi mai profund conceptul de vid.

Iar odată ce înţelegem legea cauzelor şi efectelor la un nivel profund, ne dăm seama că ne-am concentrat greşit pe „un creator" şi că aceasta este doar o apărare infantilă împotriva minunatei complexităţi a dreptului universal. Vedem cum au fost necesare religiile pentru a crea o entitate în mare măsură antropomorfă, omniscientă şi atotputernică. Această figură este un tată surogat. Încrederea noastră în această sursă externă de cunoaştere ne ţine departe de sursa interioară. Este mult mai uşor să atribuim un punct de plecare şi o cauză a tuturor, astfel încât să putem face ordine în mintea noastră. Acum, există un început, un mijloc şi un final al poveştii, ceea ce este mult mai liniştitor pentru noi, oamenii, decât să ne dăm seama că nu putem cunoaşte niciodată începutul sau sfârşitul. Este prea înfricoşător să acceptăm asta!

Odată ce înţelegem non-dualitatea, nu mai privim lumea prin lentila dualităţii, ci vedem realitatea aşa cum este ea, pentru ceea ce este ea – o interacţiune de cauze şi efecte. Deoarece ne dăm seama că este complexă, nuanţată şi indisolubil întrepătrunsă în eoni de evoluţie, realizăm că este posibil să nu ştim niciodată cum a început totul. În loc să vedem asta cu o atitudine de înfrânt, vedem asta cu înţelepciune şi acceptare. Tolerăm necunoscutul. În loc să căutăm răspunsuri pe care nu le putem avea şi să inventăm tot felul de zei şi de zeiţe, rămânem, pur şi simplu, în necunoscut.

Să te odihneşti în acest spaţiu lipsit de temei înseamnă să te bucuri de misterele minunate ale universului. De fapt, cu cât aducem mai multe omagii tuturor celor pe care nu-i cunoaştem, cu atât mai multe omagii aducem naturii infinite a universului. Când ne prefacem că ştim cum au început lucrurile, de fapt, dezbrăcăm universul de miracolul lui. A respecta cu adevărat gloria misterioasă a acestui univers înseamnă a rămâne în necunoscut.

Nu există început sau sfârşit. Nu există „eu" sau „tu". Există doar interconexiune şi interdependenţă în permanenţă. În momentul în care ne putem elibera de ataşamentul faţă de forma pe care o avem, ne putem abandona magiei noastre interioare lipsite de formă, esenţei noastre interioare. Suntem extrem de importante şi extrem de neînsemnate – ceva şi nimic în acelaşi timp.

Abia atunci când putem accepta acest paradox al existenţei ne vom elibera. Ne vom vedea în sfârşit aşa cum suntem noi cu adevărat – un ecou, o oglindă şi o rezonanţă precisă a cosmosului însuşi, la fel de infinite ca vastele galaxii –, dar, în acelaşi timp, la fel de mici precum o particulă dintr-o rază de soare.

Când ajungi la vidul tău esenţial, ajungi la esenţă. Asta va marca începutul şi transformarea continuă a *trezirii tale radicale.*

Transformarea ta a început.

*

Sora mea dragă, ai ajuns la sfârșitul cărții. În ce călătorie ai fost! Ai analizat atât de multe despre tine și despre lumea ta! Despre familia de origine, despre numeroasele tale roluri, despre condiționarea ta culturală și despre biologia ta. Este posibil să te fi activat în multe puncte de-a lungul drumului și să-ți fi dorit să nu mai continui. Cu toate acestea, ceva te-a ținut aici. Ceva te-a făcut să întorci aceste pagini și acum, iată-te!

S-ar putea să te întrebi: „Și acum ce?" Lumea ta interioară probabil că s-a întors cu fundul în sus și s-ar putea să te întrebi cum vei putea integra toate aceste lucruri în viața ta. S-ar putea să te simți copleșită. Dacă ești, sunt aici ca să te asigur că acesta este doar începutul.

Ai obținut multe informații noi pe parcurs. Permite-le să treacă peste tine, cu bijuteriile conștientizării. Pe măsură ce le lași să-ți pătrundă în minte, te vor îndrepta în mod natural spre noi spații emoționale. Înainte să-ți dai seama, vei începe să faci noi alegeri și să-ți creezi un nou destin.

Este posibil să nu-ți dai seama încă, dar întregul tău mod de gândire a fost revoluționat. Acum vezi lucrurile dintr-o perspectivă complet nouă. Asta te va face să te îndrepți către noi realități, care sunt mai mult în armonie cu noua ta conștiință. Desigur, asta înseamnă că te vei elibera de o mulțime de lucruri vechi, inclusiv de relații. Ai încredere că poți face asta cu compasiune și dragoste. Ai încredere că meriți noul.

Cea mai profundă schimbare pe care sper să ți-o permiți este să te conectezi diferit la tine însăți. Să te bazezi pe tine și să ai încredere în propria voce. Să te vezi

pentru ființa extraordinară care ești și să te pui pe tine pe primul loc.

Ești în pragul unei noi viziuni despre tine.
Înclină-te. Intră. Ești pregătită.
Noua ta lume te așteaptă.

CUPRINS

Mulțumiri 7
Vremea Femeii Deșteptate 9
Scrisoare de dragoste pentru tine, sora mea, înainte să citești această carte 11
Avertisment 13

Partea întâi – ADORMITĂ ÎN MATRICE
1 Erodarea sufletului 17
2 Ideea de *Femeia Aia* 37
3 Îndrăznim să ne asumăm rolul? 51
4 Demascarea minciunilor care ni s-au transmis 61
5 Analizarea tiparelor 73
6 Lepădarea 83

Partea a doua – CONFRUNTAREA UMBREI
7 Multele fețe ale egoului 111
8 Cele care controlează 133
9 Cele care iau 151

Partea a treia – ÎNTOARCEREA LA NATURĂ
10 Modelul natural al corpului nostru 169

11 Două biopsihologii diferite 183

Partea a patra – SPARGEREA MATRICEI
12 Adevăr sau ficţiune? 207
13 Minciunile despre dragoste 219
14 Minciunile despre căsnicie şi divorţ 233
15 Minciunile despre sexualitate 247
16 Minciunile despre maternitate 277
17 Minciunile despre frumuseţe şi tinereţe 295
18 Minciunile despre cuminţenie 313

Partea a cincea – TREZIREA DIN MATRICE
19 Acceptarea graniţelor curajoase 329
20 Acceptarea suveranităţii 343
21 Acceptarea responsabilităţii 353
22 Acceptarea scopului 363
23 Acceptarea compasiunii 371
24 Acceptarea părintelui interior 381
25 Acceptarea detaşării 397
26 Acceptarea golului 413

Index 423



Autoare de bestselleruri *New York Times* și psiholog de renume internațional, **Dr. Shefali Tsabary** le învață pe femeile din lumea întreagă cum își pot depăși temerile și iluziile, cum se pot elibera de așteptările societății și cum se pot întoarce la sinele lor autentic, pentru a trăi o viață conștientă și împlinită.

„***Cartea femeilor care merită mai mult*** va fi de mare ajutor celor pregătite să transcendă limitările impuse de condiționarea personală, precum și de condiționarea culturală, și să se trezească, descoperind că adevărata lor natură constă în prezența eternă a conștiinței."

– Eckhart Tolle, autorul bestsellerului
Un Pământ nou. Trezirea conștiinței umane

„Femeia trezită se eliberează din strânsoarea fricii și se ridică, asumându-și puterea ei autentică. Aceste pagini vorbesc tocmai despre acest proces și subliniază modul în care fiecare femeie poate ajunge acolo – pas cu pas. O carte care te inspiră profund, reprezentând acea scânteie de care ai nevoie pentru a începe să evoluezi și să-ți asumi libertatea absolută."

– Alicia Keys

„Absolut genială! Pas cu pas, Dr. Shefali ne oferă o cale de a ne elibera de tipare mai vechi și de a ajunge la o nouă destinație: sinele nostru autentic."

– Marie Forleo, autoarea operei
Totul se rezolvă*, bestseller *New York Times

BOOKZONE

ISBN 978-606-9748-37-4