

LISE BOURBEAU



Jubire, iubire, iubire
Puterea acceptării

ediția a II-a

Colecția "Cartea care te transformă"

Lise Bourbeau

Iubire, iubire, iubire Puterea acceptării

Editura Ascendent
Colecția "Cartea care te transformă"

Cuprins

Introducere

Capitolul I Consultația

Capitolul II Diferitele fețe ale iubirii

Capitolul III Acceptarea alegerilor celor apropiați

Capitolul IV Mijloace practice de acceptare

Capitolul V A accepta să ai mai mult sau mai puțin decât alții

Capitolul VI Acceptarea pierderii

Capitolul VII Acceptarea bolii

Capitolul VIII Acceptarea bătrâneții și a morții

Capitolul IX Acceptarea rănilor

Capitolul X Acceptarea stării planetei

Capitolul XI Acceptarea celorlalți

Capitolul XII Dragostea cu "D" mare

Introducere

De 25 de ani vorbesc despre dragostea necondiționată, menționând tot timpul cuvântul "acceptare" în conferințele și în atelierelor pe care le anim. Acest cuvânt apare foarte des în cărțile și în articolele mele. Cu toate acestea, multă lume îmi pune în continuare întrebarea: *"Lise, ești sigură că ORICE poate fi acceptat, într-o zi?"*, *"De ce uit imediat tot ceea ce am învățat despre acceptare în momentul în care lucrurile nu merg așa cum vreau eu?"*, *"Nu reușesc să accept, așa cum m-ai învățat. Am impresia că voi fi păcălit dacă accept totul astfel"* *"îmi este foarte greu să îmi dau seama dacă într-adevăr am acceptat o situație sau doar m-am resemnat."*

"Nu pot să cred că o situație neplăcută se va schimba doar dacă o accept. Mi se pare prea miraculos și mai ales prea simplu.w"

Nu sunt deloc surprinsă atunci când aflu toate dificultățile trăite de către cei care participă la atelierelor *Ascultă-ți corpul*. Mi-am dat seama, atât în viața mea personală, cât și în viața profesională că, această noțiune de acceptare, prin care se poate găsi dragostea necondiționată, este simplă însă este greu să fie pusă în practică.

Eu însumi, precum și ceilalți membri ai echipei *Ascultă-ți corpul*, care predăm această noțiune de mai mulți ani, uităm uneori acest mijloc miraculos care poate schimba totul. Din fericire vorbim des despre el, lucru care ne-a ajutat să găsim această cale a iubirii destul de repede. În toate țările unde vorbesc despre acest lucru aud astfel de comentarii sau de întrebări. Indiferent de rasa, de cultura, de culoarea, de vârsta, de profesia sau de religia unei persoane, oricine aspiră spre dragostea necondiționată. Este o chemare a sufletului nostru care este nefericit atunci când ego-ul este cel care ne conduce inima.

În perioada actuală simțim acest țipăt al sufletului nostru din ce în ce mai puternic. Este o perioadă în care se produc multe transformări interioare și sunt fericită să constat că toți cei pe

care îi întâlnesc, în toate țările în care merg, aspiră la o calitate mai bună a vieții lor interioare, știind în mod intuitiv că, atunci când interiorul se schimbă, se transformă și exteriorul.

Acesta este motivul pentru care am luat hotărârea de a scrie o carte despre acceptare, despre toate sensurile cuvântului, în diverse tipuri de situații, mai ales cele nedorite și neplăcute, îmi doresc din tot sufletul ca aceste rânduri să vă ajute să vă însușiți mai bine noțiunea de dragoste adevărată.

Pentru a face lectura mai accesibilă și mai interesantă, am ales să relatez povestea unei familii care trăiește diverse dificultăți legate de acceptare. Povestea și numele membrilor familiei sunt fictive. Totuși, toate exemplele se bazează pe miile de mărturii pe care am avut ocazia să le ascult în cei 25 de ani dedicați transmiterii iubirii.

Dacă, în timp ce citiți diferitele modalități pe care le sugerez pentru a ne împăca cu ceilalți, pentru a-i accepta și pentru a vă accepta pe voi înșivă, aveți gânduri de genul...

"Eu nu voi putea niciodată să împărtășesc așa ceva"

"Este doar o carte, realitatea este cu totul alta" atunci este vorba despre manifestarea rezistenței ego-ului. Tot ceea ce am sugerat este realizabil: este suficient să vă hotărâți și să experimentați acele lucruri.

Vestea bună este că, cu cât practicăm mai mult, cu atât va deveni totul mai ușor.

Subliniez faptul că îmi acord libertatea de a mă adresa direct cititorilor mei: iar acest lucru vă va ajuta să simțiți emoțiile mai repede, dacă vă veți recunoaște în exemplele pe care le-am folosit.

Lectură plăcută,
Lise Bourbeau

Capitolul I

Consultația

Secretara m-a anunțat că a sosit clienta pe care acceptasem să o primesc astăzi pentru o consultație particulară.

— Bună ziua, Ana.

— Bună ziua, doamnă Bourbeau. Sunt foarte fericită să vă cunosc. V-am citit toate cărțile și am participat la câteva ateliere, iar acum am în sfârșit ocazia să vă întâlnesc. Sunt foarte încântată să mă aflu printre cele trei persoane pe care le veți consulta în următoarele luni. Mi s-a spus că este un studiu pentru cercetarea dumneavoastră. Este un privilegiu că am fost aleasă și mai ales că mi s-a oferit acest lucru gratuit! Din fericire vă cunosc munca, altfel nu aș fi avut încredere într-o astfel de ofertă, adăugă ea zâmbind,

— Stau în Quebec pentru câteva luni și voi lucra în particular cu trei persoane diferite, în trei domenii diferite. În urma difuzării anunțului pe site-ul nostru, am primit mai multe cereri. Le-am selectat pe cele care se refereau la iubirea adevărată, care constituie unul dintre cele trei domenii de cercetare și am ales numele dumneavoastră, la întâmplare, înainte de a merge mai departe aș vrea să aflu dacă ești de acord să ne tutuim.

— Nu am nimic împotriva. Va fi chiar foarte simplu pentru că îmi place faptul că vă adresați direct atât în cărțile cât și în atelierelor dumneavoastră. Până acum am asistat la trei astfel de ateliere și există lucruri în viața mea care s-au îmbunătățit, dar trebuie să îți mărturisesc că noțiunea de dragoste necondiționată mi se pare foarte complicată.

— Te ascult. Vorbește-mi puțin despre tine și spune-mi care sunt dificultățile cu care te confrunți.

Am treizeci și opt de ani și sunt căsătorită de paisprezece ani cu Mario, care are cincizeci și doi de ani, deci cu paisprezece ani mai mult decât mine. Când l-am întâlnit pe Mario, în 1991 el era căsătorit și locuia încă cu soția lui Rita și cu fiul lor, David, care avea paisprezece ani. După cum ai observat, cifra paisprezece a fost prezentă în viața noastră și încep să mă întreb dacă nu este un număr cu ghinion pentru noi, adăugă ea. Sper că nu voi deveni superstițioasă. Dar să mă întorc la povestea mea...

... Ne-am îndrăgostit la prima vedere și el mi-a promis că o va părăsi pe soția lui pentru a fi cu mine. În realitate, a

părăsit-o pentru că eu eram însărcinată, iar apoi ne-am căsătorit foarte repede. Fiica noastră, Sandra are acum paisprezece ani. Din noi cifra paisprezece! Nu am observat coincidența aceasta decât atunci când am aflat că voi veni aici astăzi și că mă voi pregăti să-mi povestesc viața. Pentru Mario, a fost un adevărat șoc să afle că eram însărcinată, la câteva luni după ce ne-am cunoscut. Știa că iau anticoncepționale și a tras concluzia că făceam parte din cele 1% femei care rămân însărcinate în ciuda contracepției. I-am spus că ne fusese destinat să avem un copil împreună, uitând să îi spun că nu luasem intenționat anti-concepționale, în timp ce eram la ovulație. Eram fericită că nu trebuia să îi spun adevărul, când i-am văzut reacția, nu vorbiserăm niciodată că vom avea copii, pentru că ne cunoșteam de foarte puțin timp...

... Știu că nu ar fi trebuit să fac intenționat în așa fel încât să rămân însărcinată, dar îl iubeam atât de mult și îmi era teamă că nu se va despărți de soția lui. Se simțea foarte vinovat la ideea de a divorța, când fiul lui era adolescent, însă trăiam o pasiune mare și pentru el devenise foarte greu să inventeze mereu scuze pentru a ne putea întâlni cât mai des. Și în plus, mă săturasem să fiu singură în weekend-uri. A părăsit-o pe soția lui la începutul anului 1992 și ne-am căsătorit la Las Vegas, foarte discret, la două luni după ce s-a născut Sandra. De abia trecuse o lună între divorțul lui și căsătoria noastră. Mai multe persoane îmi spusese că nu este prea sănătos pentru un cuplu să te angajezi atât de repede într-o a doua relație și că ar fi trebuit să mai așteptăm. Aveau dreptate, cred, deoarece cuplul nostru trece prin multe dificultăți acum.

— De când v-ați căsătorit, i-ai spus că ai plănuit să rămâi însărcinată?

Nu, nu am avut niciodată curajul să îi vorbesc despre asta. Nu știi de câte ori am vrut să îi vorbesc despre asta. De câte ori am vrut să îi mărturisesc, însă în ultimul moment, mi se făcea frică și amânam mărturisirea. Îmi

amintesc cum găseam tot timpul tot felul de motive pentru a nu-i mai spune. Sunt lașă, nu-i așa?

— Nu se pune problema să judecăm comportamentul tău. De fiecare dată când îți pun o întrebare o fac doar pentru a te ajuta să te descoperi. Să fii atentă la cuvintele pe care le folosești când vorbești deoarece sunt foarte importante. Care sunt cele mai mari dificultăți pe care le trăiești acum?

— Nu mai pot să am încredere în el deoarece bănuiesc că are o legătură cu o altă femeie. Încerc să renunț la bănuieli însă nu reușesc, mai ales când e vorba despre acest lucru. Mă gândesc tot timpul la asta dar încerc să nu las să se vadă nimic. Cred că îți dai seama cât de stresant este acest lucru. Când se întoarce acasă soțul meu este tot mai obosit și adoarme în fotoliul lui. Vorbește foarte puțin cu mine și cu Sandra. Îmi spune că îi pare rău pentru atitudinea lui, că nu știe ce e cu el, că este ceva trecător și îmi cere să am răbdare. Din când în când mai facem dragoste, dar nu este cum era înainte. Fiul lui, David, care acum are douăzeci și cinci de ani este căsătorit și are un copil de patru ani. Mario nu se gândește deloc la nepoțelul lui. Eu sunt cea care îi amintește mereu să meargă să îl vadă pe David. Când i-am sugerat lui Mario să meargă la un medic, crezând că are o depresie mi-a răspuns că nu are nevoie de medic.

— De când ai început să observi toate astea?

— Nu știi exact. De vreo doi ani sunt mai atentă, dar cred că atitudinea lui a apărut mai de mult, doar că nu voiam să văd acest lucru. Îl întreb tot timpul ce se întâmplă cu el și mă plâng de atitudinea lui. Doar atunci când am aflat că voi veni la tine am fost mai atentă să verific ceea ce trăiam. Mi-am dat seama că nu i-am vorbit niciodată despre bănuielile mele deoarece îmi este foarte frică de ceea ce s-ar putea întâmpla. Parcă prefer să nu știi decât să aflu ceva greu de suportat pentru mine. Acum îmi face foarte bine să vorbesc despre asta.

— O să revenim imediat la ceea ce trăiești tu acum. Aș vrea să te mai întreb ceva. Mario a întreprins și el ceva, legat de propria lui dezvoltare personală?

A citit prima ta carte, acum câțiva ani și a asistat la primul curs al grupului *Ascultă-ți corpul*. Am aflat despre ceea ce faci tu de la nora noastră, Michelle, care te-a descoperit când avea optsprezece ani. Era atât de prinsă de ceea ce aflase încât ne-a oferit prima ta carte și ne-a sfătuit să mergem la cursuri. După aceea Mario și-a pierdut interesul. Eu îmi promiteam mereu să particip și la alte ateliere, dar cum nu îmi organizez prea bine timpul, amân ceea ce vreau să fac...

... Avem dificultăți și cu fiica noastră, Sandra. Știi ce înseamnă să ai un copil de paisprezece ani, nu-i așa? După cum se îmbracă și se machiază ai spune că are optsprezece ani. Pare foarte provocatoare și sunt mereu neliniștită când se întoarce seara târziu acasă. Închipuie-ți că îmi spune că eu sunt o bătrână demodată. Eu care am doar treizeci și opt de ani! Mă simt încă tânără, dar ea mă consideră bătrână. Nu îmi povestește niciodată ce face cu prietenele ei. Era sunată atât de des acasă încât a trebuit să îi luăm propriul ei telefon mobil. Ne-a promis că își va plăti factura, la sfârșitul fiecărei luni, dar încă nu și-a ținut niciodată promisiunea. Mario mi-a sugerat să îi confisc telefonul, dar astfel mă voi pedepsi de fapt pe mine: ar trebui să răspund la toate apelurile pe care le primește, fără să mai țin cont de faptul că linia telefonică ar fi astfel mereu ocupată...

... Și mai am o problemă. Mario îmi spune tot timpul: "Fă asta sau asta cu fiica TA". El nu vrea să se implice. Vrea ca eu să iau toate deciziile și când ceva nu merge el se retrage spunând că e vina mea, că nu știu cum să mă descurc cu fiica mea.

— Până acum mi-ai vorbit despre mai multe probleme. Să revenim la prima problemă despre care ai vorbit, teama ta că Mario te înșală. E de preferat să lucrăm pe rând, pe fiecare problemă. Vom reveni la celelalte în următoarele tale vizite. Cum te simți tu în situația aceasta?

Ana inspiră adânc și expiră apoi prelung. Dintr-o dată, i-au dat lacrimile. Mă privește câteva momente și apoi ochii ei

devin tot mai triști. Eu nu spun nimic. Îi ofer o batistă și un pahar de apă. După câteva minute, ea răspunde:

— Mi-am dat seama că frica mea cea mai mare este să nu pierd pe Mario. Îl iubesc atât de mult și dorința mea cea mai mare este să îmi petrec restul vieții cu el.

— Cum te simți acum? Închide ochii și lasă să urce ceea ce simți atunci când te gândești că îl vei pierde.

Mă simt atât de tristă. Îmi este foarte frică. Parcă aş avea o piatră mare în pânțele. Simt și multă furie. Știu că o refulez de mult timp. Mi-e frică să nu îmi pierd controlul dacă las să iasă toată această furie și atunci va fi vina mea dacă el va pleca din cauza aceasta. Ideea de a rămâne singură mă sperie foarte tare. Și chiar cred că fetița noastră va alege să rămână cu tatăl ei: cu el poate face ce vrea ea. Pentru mine, un astfel de abandon ar reprezenta o viață ratată. Nu știu dacă voi mai putea să îmi revin.

— Pentru a rezuma, ceea ce te deranjează cel mai mult, este atitudinea și comportamentul lui Mario față de tine și față de ceilalți membri ai familiei și posibilitatea ca el să te înșele. Dar adevărata problemă este frica ta de a pierde iubirea soțului și a fiicei tale și de a rămâne singură. Așa este?

— Da, Lise, așa este. Înainte să vorbesc despre asta nu îmi dădeam seama cât de frică îmi este să nu fiu abandonată. Am făcut cursul despre cele cinci răni ale sufletului și am observat foarte puține caracteristici ale rănii de abandon la mine. Și nu bănuiam că am această rană. Cred că rana mea de trădare este mult mai evidentă. Cred că va trebui să mă ocup de amândouă, nu?

— Vom avea timp pentru a stabili legăturile cu rănilile tale. Dar vreau să te mai întreb ceva. Ce îți dorești în viață? Ce fel de ajutor vrei? Ce aștepti de la mine?

— Este foarte simplu, vreau să îmi păstrez soțul și vreau ca familia noastră să fie unită și să nu mai fim despărțiți. Aș vrea să îmi dai mijloacele de a-mi atinge acest scop.

Nimeni nu îți poate garanta un mijloc de a-l păstra pe soțul tău, deoarece acest lucru depinde de el. Știi foarte

bine că nu îi poți obliga, nici pe soțul tău, nici pe fiica ta, să rămână cu tine. Vrei să afli de ce atragi acest gen de situații? Ești pregătită să îți asumi responsabilitatea pentru ceea ce ți se întâmplă? Îți pun această întrebare, deoarece, chiar dacă aștepti acest lucru de la mine, îmi este imposibil să îți spun că ești nefericită din cauza soțului tău sau a fiicei tale. De asemenea, nu îți spun nici că este vina ta. În realitate, nu este vina nimănui, există doar oameni care suferă și care nu știu cum să gestioneze anumite situații... Pot eventual să te ajut să afli cauza pentru ceea ce ți se întâmplă și să îți sugerez mijloace de a accepta ceea ce ți se va întâmpla în viață, fie că îți dorești sau nu acel lucru.

— E adevărat că vreau să cunosc cauzele acestea dar a accepta ca soțul meu să aleagă să plece? Crezi într-adevăr că o femeie care își iubește soțu ajungă la acest gen de acceptare?

— Știi, Ana, reacția ta este foarte omenească. Nu am spus niciodată că este ușor să trăiești astfel de situații, dar sunt convinsă că poți găsi în tine dragostea necesară pentru a accepta o situație nedorită. A fi capabil să înfrunți orice situație înseamnă a da dovadă de înțelepciune și acceptare. Să vrei ca lucrurile să meargă așa cum vrei tu, înseamnă control.

Ai observat că acest gen de control nu schimbă nimic și nu îți poate oferi liniștea interioară? Poți găsi această pace interioară doar prin dragostea adevărată. Ești de acord să vorbim despre acest lucru?

— Bineînțeles, sunt mai mult decât pregătită. Nu mai suport această situație și sunt foarte deschisă să învăț alte lucruri, îndrăznesc să sper că vom găsi o soluție pentru ca lucrurile să se îmbunătățească în relația noastră de cuplu.

— Pentru a lucra mai bine împreună, îți sugerez să vii și cu Mario. Spune-i să vină o dată cu tine și, dacă este de acord, va putea să mai revină atunci când va fi necesar să fiți amândoi prezenți. În timpul următoarei noastre întâlniri vom vorbi despre ceea ce înseamnă dragostea adevărată

pentru a putea apoi găsi mijloacele cele mai potrivite pentru viața voastră de cuplu și de familie...

... Crezi că în intervalul de până la următoarea noastră întâlnire vei putea găsi curajul de a-i mărturisi lui Mario ceea ce mi-ai împărtășit mie: faptul că tu bănuiești că el are o relație cu o altă femeie și de asemenea, teama ta de a fi abandonată, care este activată de această îndoială? Crezi că îi vei putea împărtăși faptul că ai făcut intenționat să rămâi însărcinată? De asemenea, ar fi indicat să vorbești cu mama ta și să afli dacă și ea avea aceleași temeri ca și tine, adică îi era teamă că nu va mai fi iubită și va fi abandonată de tatăl tău și de copiii ei.

— îmi ceri foarte mult, nu știu dacă voi fi în stare să fac toate acestea.

Fă ceea ce poți. Îmi place să sugerez ce să faci, după fiecare întâlnire pe care o avem. Putem transforma situațiile nedorite doar prin acțiuni diferite. Dar, ceea ce este foarte important este să treci prin prima etapă, cea de a recunoaște j1, pe moment, nu acționezi așa cum ai vrea tu, dar este singurul mod de a acționa, pe care îl cunoști. Îți amintești, în cursul despre răni, de câte ori ai auzit spunându-se că este normal și omenesc să reacționezi atunci când suferi? Tot ceea ce nu merge așa cum vrei tu în relația ta de cuplu și în relația cu fiica ta, provine din reacțiile tale, cauzate de rănilor pe care le ai și de reacțiile celor din jurul tău. Trebuie să îți acorzi dreptul - și să le acorzi și celorlalți dreptul - de a fi o ființă umană și de a-ți accepta limitele și rănilor încă nevindecate.

De reținut din acest capitol

— Este important să nu vorbim doar despre situația trăiată, ci să găsim adevărata problemă întrebând-o pe persoana în cauză cum se simte în acea situație. În plus, trebuie să știe ceea ce vrea ea în legătură cu acea problemă. Este mai bine să rezolvi pe rând câte o problemă o dată. Faptul de a vrea ca totul să se întâmple așa cum vrem noi reprezintă un control și, atâta timp cât nu ne

lăsăm liberi, nimic nu se va schimba. Nu este vina nimănui. Există doar oameni care suferă și care nu știu cum să gestioneze anumite situații. Schimbarea unei situații nedorite nu poate fi făcută decât prin acțiuni diferite. Etapa cea mai importantă este acceptarea momentului. Acceptarea faptului că, atunci când cineva suferă, suferă pentru că a fost atinsă una dintre rănilile sale și aceasta reacționează. Acceptarea faptului că suntem ființe umane, cu răni nevindecate încă.

Capitolul II

Diferitele fețe ale iubirii

O săptămână mai târziu, Mario și Ana au venit să mă vadă.

Mario este mai surâzător decât mă așteptam. Ana pare foarte fericită pentru că soțul ei a acceptat să vină cu ea.

— Bună ziua, Lise, mi-a spus Mario. Sunt încântat să te cunosc. Ana mi-a povestit despre vizita ei la tine și despre demersul pe care vrea să îl facă, dar a hotărât să îmi spună doar în linii mari ceea ce s-a întâmplat. Mărturisesc că mi-a stârnit curiozitatea. De o săptămână înapoi am remarcat o schimbare la ea: este mult mai liniștită. Am acceptat să vin cu ea aici, dar nu știu dacă mă interesează un asemenea demers.

— îți mulțumesc că ai venit azi, Mario. În ceea ce privește viitorul, tu ești singurul care va hotărî dacă această propunere îți convine sau nu. Să luăm fiecare zi pe rând de accord?

Simțeam că Mario venise doar pentru a-i face pe plac Anei și din curiozitate. Din fericire știa deja ceea ce făceam eu, altfel ar fi fost mult mai neîncredător. Pentru cuplu, faptul de a veni împreună la o consultație, este deja o victorie importantă. Privirea lui Mario și înclinarea afirmativă din cap îmi spuneau că e fericit pentru că eu nu încercam să îl conving să urmeze exemplul Anei și putea să hotărască singur pentru el. Am continuat așadar.

... Când un cuplu are dificultăți cred că este mai bine să fie prezenți amândoi partenerii, pentru a putea astfel să aud versiunea fiecăruia. Astfel, se pot stabili faptele, într-un mod mult mai complet. Mario, ești de acord cu faptul că familia voastră și cuplul vostru ar avea nevoie să fie îmbunătățite?

— Da, trebuie să recunosc că Ana are dreptate. Dar să nu mă întreb cum am ajuns în această situație, cred că s-a întâmplat pur și simplu. Viața noastră s-a schimbat atât de subtil că nu am întrevăzut nici o schimbare. Eu cred că nu consider această situație atât de gravă, așa cum crede Ana. Ea a fost întotdeauna mai îngrijorată decât mine, adăugă el zâmbind cuceritor și clipind din ochi spre soția lui. Mi se pare că este normal ca, după paisprezece ani de viață împreună, lucrurile să nu mai fie așa cum erau la început. Când compar viața mea cu Ana, cu viața pe care o aveam cu prima mea soție, remarc o diferență importantă. Pe Rita nu o mai puteam suporta și făceam în așa fel încât să lipsesc de acasă. Acum sunt de acord cu ideea să facem ceva să îmbunătățim relația, dacă este posibil.

— Este foarte bine, Mario. Sunt fericită să aud că vrei să îmbunătățești lucrurile, altfel ar fi fost foarte greu să găsim împreună o soluție. O să încep prin a revizui împreună cu voi noțiunea de dragoste adevărată. Acesta e primul scop al întâlnirii noastre. Sunteți de acord?

Amândoi mi-au răspuns da, în același timp și Mario a adăugat:

— Se împlinesc cinci ani de când am urmat cursurile. Ascultă-ți corpul așa încât ar fi necesară o recapitulare.

— Cuvântul dragoste e fără îndoială, unul dintre cuvintele cele mai des folosite în lume și este folosit în atât de multe feluri încât este foarte greu să îi recunoști adevărata semnificație. De aceea mulți oameni se înșală asupra multor atitudini și comportamente pe care le consideră iubire adevărată. Să încercăm să punctăm împreună comportamentele și felul de a trăi care sunt cel mai adesea confundate cu iubirea...

...Să începem cu AFECȚIUNEA. Se crede că o persoană plină de afecțiune este plină de dragoste. Câte persoane nu își arată foarte ușor afecțiunea față de cei apropiați, însă se critică și se umilesc tot timpul? O persoană care simte multă afecțiune are talentul de a le arăta celoralți cât de mult o afectează ei. Poate folosi diverse mijloace, precum un cadou, un compliment, să ofere flori, atingeri călduroase, îmbrățișări, pentru ca celălalt să simtă că este important în viața ei. Semnele de afecțiune pot fi foarte apreciate de către cei care le primesc, dar nu pot spune însă că persoana care le oferă, face acest lucru din dragoste adevărată. Dacă persoana care dă aceste semne de afecțiune, are cea mai mică așteptare, nu este vorba despre un dar din dragoste: mai degrabă așteaptă să primească un alt dar în schimb.

...În această categorie se pot înscrie oamenii foarte demonstrativi. Mulți cred că a fi demonstrativ este un semn de iubire, când de fapt, în realitate, a fi demonstrativ, a fi expresiv, nu are nimic de a face cu dragostea adevărată, este doar o trăsătură de caracter diferită.

...Se poate întâmpla ca o persoană să nu spună niciodată te iubesc cuiva și cu toate acestea să fie plină de iubire. Este pur și simplu incapabilă să exprime ceea ce trăiește. Totuși, acea persoană își exprimă iubirea prin alte mijloace. E vorba doar despre a le recunoaște... O să vedem mai târziu ce înseamnă iubirea adevărată.

... O persoană poate simți MILA față de altcineva, de exemplu față de o persoană cu un handicap. Cei care văd acea milă pot crede că acea persoană simte iubire pentru persoana cu handicap. Însă mila nu înseamnă iubire. Este o sensibilitate față de suferințele sau nefericirile altcuiva. În general, mila produce suferință nu doar persoanei care o arată, ci și celei care o primește. Adeseori, în mod inconștient, persoana căreia i se arată mila cuiva, crede ca celălalt i se consideră superior. Aceasta lasă impresia că nu se descurcă singură și deci, este inferioară.

... O altă persoană poate da dovadă de un mare DEVOTAMENT pentru cineva, crezând că astfel își demonstrează iubirea. Se poate ca acel devotament să fie motivat de iubirea adevărată, dar există multe situații în care nu este cazul. Muți dintre cei foarte devotați sunt motivați mai mult de datorie, de culpabilitate sau de frică. Se sacrifică pentru o altă persoană sau pentru o cauză importantă pentru ei, însă „a se sacrifica” înseamnă de fapt a împlini voința altcuiva. De aceea, de foarte multe ori, devotamentul presupune ca persoana în cauză să uite complet propriile sale nevoi pentru a le asculta pe ale celuilalt. Un astfel de comportament nu poate induce decât o mulțime de așteptări de recunoaștere și, dacă aceste așteptări nu sunt împlinite, apar emoțiile și frustrările...

...Există de asemenea și IUBIREA PASIUNE care aproape întotdeauna este confundată cu o mare iubire. Adeseori se folosește expresia iubire nebună pentru a descrie o iubire pasională. Așa a fost cazul vostru, nu-i așa, la începutul relației voastre? Termenul descrie foarte bine faptul că cel în cauză aproape că își pierde rațiunea. Există o „iubire pasională” când o persoană nu se poate simți bine decât în Prezența ființei iubite. Nu poate accepta ca celălalt să fie fericit în absența ei și, mai ales, dacă acesta își exprimă dorința de a face anumite lucruri singur. O astfel de persoană trăiește doar pentru momentul în care celălalt va fi lângă ea sau în care îi va putea auzi vocea. Îl idealizează pe celălalt, atribuindu-i doar calitățile care îi convin. Nu vede realitatea, adică defectele acestuia. Acest gen de iubire a distrus multe cupluri, a generat o mulțime de probleme profesionale și chiar a ruinat anumite persoane, deoarece oamenii pasionali iau de multe ori decizii fără să se gândească, pentru a fi cât mai mult cu obiectul pasiunii lor. Acest tip de iubire nu este o iubire adevărată...

... Nu spun că nu trebuie să existe iubirea pasională, pentru a cunoaște iubirea adevărată. În realitate, se întâmplă destul de des ca o relație amoroasă să fie pasională la început, însă treptat se estompează pentru a

face față iubirii adevărate. Cei care cred că iubirea pasională este iubirea adevărată ajung să îl părăsească pe celălalt atunci când pasiunea se stinge, pentru a căuta o altă pasiune. Cei care vor să trăiască o iubire adevărată știu, intuitiv, că atunci când pasiunea se stinge, se naște iubirea adevărată...

...O altă convingere eronată este că a face dragoste cu cineva este un semn de iubire adevărată. Credeți acest lucru?

Mario a vorbit precipitat:

— Toată lumea știe că poți să faci dragoste fără să fii îndrăgostit.

— Tu vorbești în numele bărbaților, Mario, i-am spus eu zâmbind, E adevărat că majoritatea bărbaților pot face dragoste fără să fie îndrăgostiți. Ai fi surprins să afli cât de multe femei și chiar și bărbați cred în continuare că ACTUL SEXUAL este o dovadă de dragoste. De exemplu, cât de multe fete tinere se îndrăgostesc nebunește de băiatul cu care au acceptat să facă dragoste pentru prima oară. Această credință se perpetuează la femeile adulte, care adeseori, în urma unei despărțiri, se cred îndrăgostite de primul bărbat cu care acceptă să facă dragoste...

...Bărbații spun că e posibil să faci dragoste fără să iubești, dar de cât de multe ori i-am auzit spunând că nu înțeleg că partenera lor, care spune că îi iubește, refuză să facă dragoste cu ei de câte ori își doresc ei. Ei sunt convinși că două persoane care se iubesc ar trebui să vrea tot timpul să facă dragoste împreună...

...Și vezi tu, Mario, femeile și bărbații au aceeași convingere, doar că aceasta nu este exprimată în același fel. Femeia face dragoste din dragoste iar bărbatul face dragoste pentru dragoste. În realitate, sexul nu are nimic de a face cu dragostea adevărată. Cu toate acestea, a face dragoste atunci când există o iubire adevărată între două persoane, reprezintă o experiență de coeziune și e plăcere extraordinară. Însă cel mai adesea, acest act se face din datorie, din teama de a-l pierde pe celălalt, din frica de a

nu-i fi pe plac, din nevoia de atenție, din nevoia de afecțiune, din manipulare sau din frica de reacție sau de violență a celuilalt sau pur și simplu pentru a avea o senzație fizică de plăcere sau de putere...

...Există e asemenea și un **COMPORTAMENT POSESIV** care adeseori se confundă cu iubirea. Există diverse feluri de a exprima posesiunea. Atitudinea cea mai frecventă este de a vrea cu orice preț fericirea celor pe care îi iubim. Sunt sigură că vă recunoașteți în această definiție, deoarece majoritatea oamenilor confundă acest lucru cu iubirea adevărată.

...Nu vreau să spun că trebuie să fim indiferenți față de cei dragi și că nu trebuie să ne pese de fericirea sau de nefericirea lor. Vorbesc mai ales despre acele persoane care nu pot fi fericite dacă unul dintre apropiații lor este nefericit. Acest lucru se întâmplă foarte des între copii și părinți și între parteneri. O persoană poate să simtă compasiune și să-i ajute pe cei care suferă, însă dacă suferă împreună cu ei iar acest lucru îi afectează propria fericire, nu este din cauza iubirii pe care o simte pentru ei. Ci din cauza atitudinii sale posesive și din frica de a pierde iubirea celuilalt.

Ana mă privea intens și părea să accepte cu greu ceea ce spusese eu.

— Până acum am fost de acord cu tot ce ai spus, dar cred că este imposibil să fii fericit atunci când îi vezi pe cei pe care îi iubești, nefericiți. Cunoști multe persoane care reușesc acest lucru?

— Pentru a reuși, trebuie să fim mai întâi conștienți și să recunoaștem că nimeni pe lumea aceasta nu poate face pe altcineva fericit, iar fericirea nu poate veni decât din interiorul fiecăruia. Reacția pe care o ai tu, Ana, se datorează faptului că treci de la o extremă la alta. Crezi că dacă cineva este fericit, chiar dacă partenerul lui nu este, acest lucru se datorează faptului că este indiferent?

— Bineînțeles, ce altceva ar putea fi decât **INDIFERENȚĂ**?

— Este observație și responsabilitate. Îți reamintesc că a fi responsabil înseamnă a-ți asuma consecințele alegerilor pe care le faci și să îi lași pe alții să își asume consecințele propriilor lor decizii. Dacă soțul tău, unul dintre părinții tăi sau unul dintre copiii tăi decide să nu fie fericit, trebuie să își asume consecințele. Dacă tu nu ești fericită din cauza hotărârii lui, atunci ești pe cale să îți asumi consecințele alegerii celuilalt. Știu că noțiunea de responsabilitate este foarte greu de asumat, de către majoritatea oamenilor și vom mai vorbi de mai multe ori despre ea. Devenind din ce în ce mai responsabil, vei vedea că există o cale de mijloc între a te considera responsabil de fericirea altuia și a fi indiferent.

...Spuneam deci că o persoană foarte posesivă, chiar geloasă, este convinsă că astfel își exprima iubirea față de celălalt. Cum poți recunoaște un astfel de comportament când este vorba despre un partener, un părinte sau un copil?

...Acea persoană vrea întotdeauna să știe ce face ființa iubită, ce gândește, unde este, pe scurt, să știe totul despre celălalt. Este o relație de control. Persoana în cauză este în stare să folosească toate mijloacele pentru a obține atenția și prezența celuilalt: să amenințe, să forțeze, să se plângă, să facă mutre, să se îmbolnăvească, să aibă un accident, să se arate slabă, să joace teatru, să lingusească, să spioneze, să scotocească în lucrurile personale ale celuilalt etc.

...Oricare ar fi mijlocul folosit, această persoană este convinsă că iubește atât de mult încât îl ajută pe celălalt și că totul este permis, în humele iubirii. De altfel, spune foarte des: "Mă port astfel pentru ca te iubesc", "Ah, dacă nu te-aș iubi atât de mult. Tu mă faci să mă port astfel." Acest gen de persoane își asumă rar responsabilitățile, sunt mai degrabă tentate să îl acuze pe celălalt de nefericirea lor, deoarece fericirea lor depinde de celălalt...

Spunând acestea, am văzut-o pe Ana roșiind, își coborî privirea și, din ce în ce mai stingherită, s-a aplecat să

scotocească în geanta ei așezată pe jos. A scos o batistă și s-a prefăcut că își suflă nasul. Mario părea să nu își dea seama de disconfortul ei, asculta atent ceea ce spuneam eu.

Și, în cele din urmă, există IUBIREA ADEVĂRATĂ, necondiționată, care poate fi exprimată într-un mod general, pentru toate formele de iubite. Fie că e vorba despre iubirea de sine, iubirea paternală, maternală, fraternală, intimă sau amicală, iubirea necondiționată se exprimă în același mod. Există mai multe moduri de a recunoaște această iubire.

IUBIREA DE SINE

— A-mi acorda dreptul de a fi ceea ce sunt, în fiecare moment, chiar dacă nu sunt ceea ce vreau să fiu (de exemplu: să fiu nerăbdător, mincinos etc.)

— Să-mi accept diferențele față de ceilalți, fără nici o judecată.

— Să fiu în stare să îmi fac pe plac, chiar dacă cred că nu merit acest lucru.

— Să îmi acord dreptul de a fi uman (ex. Să am temeri, slăbiciuni, limite).

— Să îmi reamintesc că tot ceea ce trăim este o experiență.

Nu o eroare, lucru care evită judecata.

— Să îmi las inima să hotărască în loc să țin cont de noțiunea de bine și de rău, sugerată de ceilalți.

— Să învăț din fiecare experiență, în loc să mă condamn.

— Să îmi ascult nevoia, chiar dacă ceilalți mă sfătuiesc să fac altfel.

— Să îmi fie bine chiar dacă nu răspund propriilor mele așteptări sau dacă nu îmi țin promisiunea față de mine însumi sau față de ceilalți.

— Să observ ceea ce se întâmplă chiar dacă există o mică voce interioară care nu este de acord.

— Să îmi reamintesc că nimeni nu se poate ocupa de fericirea mea, că eu sunt singura persoană responsabilă pentru ceea ce mi se întâmplă.

IUBIREA FAȚĂ DE CEIALȚI

— Să le acord dreptul să fie ceea ce sunt, în fiecare moment, mai ales atunci când nu sunt așa cum aș vrea eu să fie (ex. Celălalt e leneș sau negativist).

— Să accept diferența celorlalți fără să îi judec

— Să dau sfaturi celorlalți fără să aștept nimic în schimb

Să le acord dreptul de a fi umani (de ex. Să aibă frici, slăbiciuni, limite)

— Să le permit să decidă singuri, mai ales atunci când cred că este vorba despre o decizie inacceptabilă.

— Să îmi reamintesc că fiecare persoană are nevoie să trăiască experiențe diferite, în funcție de propriul său plan de viață.

— Să îi las să își trăiască experiențele și să își asume consecințele.

— Să formulez cereri fără așteptări (de ex. Să știu că sunt iubit, chiar dacă celălalt îmi spune nu).

— Să țin cont de faptul că o așteptare este legitimă doar atunci când există o înțelegere clară între două persoane.

— Să îi observ pe ceilalți, mai degrabă decât să îi judec sau să îi critic.

— Să țin minte că nu pot face pe altcineva fericit: acesta este singurul responsabil de fericirea lui.

Este interesant faptul că multe persoane cred că definiția pe care am dat-o iubirii adevărate este de fapt definiția egoismului. Sunt convinși că a te gândi la tine înainte de a te gândi la ceilalți înseamnă EGOISM. Dacă și voi credeți la fel, aș vrea să precizez faptul că a fi egoist înseamnă a vrea ca celălalt să se ocupe de nevoile noastre, înainte de nevoile lui, să iei ceva asupra ta, în detrimentul celuilalt, să crezi că ceilalți sunt responsabili de propria ta fericire, este deci exact contrariul iubirii adevărate.

— Ana, ai putea să îmi dai un exemplu, când l-ai acuzat pe Mario de egoism?

Este foarte ușor, răspunse repede Ana. Uneori mi se pare că este foarte egoist, mai ales când termină serviciul mai devreme. Eu ajung acasă pe la șapte seara, obosită după o zi de muncă și o oră de stat în metrou și în autobuz. Lucrez în centru, într-un magazin de haine pentru copii și stau în picioare aproape toată ziua. Primul lucru pe care mi-l spune Mario când ajung acasă este: *“Mi-e foarte foame. Mai durează mult până e gata mâncarea?”* îți poți imagina frustrarea mea? El e cel care merge cu mașina noastră la serviciu. Uneori ajunge și cu două ore înaintea mea acasă și nici măcar nu pregătește masa! Cred că ceea ce mă enervează cel mai mult este că mă întrebă acest lucru înainte de a-mi spune bună seara și de a mă întreba dacă am avut o zi bună.

— Dar, scumpa mea, interveni Mario, știi că am nevoie de mașină în timpul zilei, fiindcă am multe drumuri de făcut. În plus, nu-mi place deloc să gătesc. Nici măcar nu știu să gătesc. Și când termin munca, la ora 16, e pentru că am început dimineața foarte devreme. Când ajung acasă sunt obosit. Nu știu de ce te plângi, nici măcar nu ai nevoie să muncești. Ți-am spus de mai multe ori că am un salariu foarte bun, care e suficient pentru toată familia. Tu insiști să mergi la muncă.

— Știi că aș înnebuni dacă aș sta toată ziua acasă. Pentru mine e importantă munca mea. Oricum, tot timpul îți găsești scuze ca eu să fiu servitoarea ta. Oricine poate să gătească ceva. Nu îți cer un festin. O simplă omletă ar fi foarte bună. Oricum n-o să mă faci să cred că nu ești în stare să spargi câteva ouă într-o tigaie cu ulei fierbinte. Ești un bărbat inteligent și iscusit. Sunt sigură că dacă ai vrea, ai putea foarte bine să înveți să gătești puțin.

Îi ascultam și îi priveam cum se înfruntau și îmi imaginam că acest gen de scenă se întâmpla foarte des. Păreau obișnuiți cu asta. Parcă uitaseră că sunt și eu acolo. Am tușit zgomotos pentru a le aduce aminte că eram acolo. Au

tăcut și s-au uitat ta mine încurcați. Am izbucnit în râs și ei s-au calmat. Apoi încet au început să râdă și ei

— Faptul de a vă asculta și de a vă privi mă ajută mult să simt ce se întâmplă între voi doi. Tot ceea ce am cerut, este un exemplu de egoism. Se pare că am atins o coardă sensibilă, nu-i așa Ana?

Acum, Mario, este rândul tău să îmi dai un exemplu de egoism din partea Anei.

— Am o mulțime de exemple. Uite unul. Îmi cere tot timpul să o sun dacă ajung mai târziu acasă. Tot timpul vrea să știe unde sunt, la ce oră mă întorc, cu cine sunt și asta mă enervează. Fac aprovizionarea pentru un magazin mare și am o mulțime de responsabilități. Mi se întâmplă des să invit un client să bem un pahar sau să luăm masa împreună. Astfel pot să închei mai bine unele afaceri. Ana se plânge că nu mă gândesc la ea. Crede că clienții mei sunt mai importanți decât ea și când ajung acasă e supărată. Cred că se gândește doar la ea. Ar trebui să aprecieze toată munca pe care o fac pentru a aduce un salariu bun acasă. M-am cam săturat de asta!

Pe măsură ce vorbea, era tot mai emotiv și roșea, îl priveam, arătându-i că primeam ceea ce spunea și respiram adânc, pentru a face și el la fel și a se calma. Ana, se pregătea să riposteze, m-a privit, și-a îndreptat spatele și a respirat și ea adânc. A reușit să se controleze și nu a spus nimic, dar simțeam că avea multe de spus.

— Conform definiției pe care am dat-o mai devreme, credeți că ceea ce considerați voi a fi egoism, este cu adevărat?

S-au privit unul pe altul, neștiind prea bine ce să răspundă, îmi dădeam seama că continuau să creadă că celălalt era egoist

— Repet, a fi egoist înseamnă a-i lua celui alt ceva, pentru propria noastră plăcere. A crede că celălalt trebuie să se ocupe de propriile noastre nevoi. În cazul tău, Ana, tu vrei ca Mario să se ocupe de nevoia ta de a ajunge acasă și a găsi o mâncare bună pe masă. Deci, nu Mario este egoist în

această situație pentru că tu ai așteptări față de el. El nu îți ia nimic: pur și simplu nu îți oferă ceea ce vrei tu. Iar tu vrei să-i răpești lui Mario timpul lui de odihnă acasă...

...Știți, fiecare are dreptul de a face mai multe cereri și de a avea așteptări, dar asta nu înseamnă că celălalt este obligat să spună da. Când am înțeles că nu suntem obligați să îndeplinim așteptările și cererile celorlalți, acceptăm mai ușor când ceilalți ne spun nu. În plus, dacă acceptăm faptul că nu am venit pe lume pentru a răspunde așteptărilor celorlalți, acest lucru ne ajută să ne ocupăm de propriile noastre nevoi. Aceasta este IUBIREA DE SINE. Dacă, pentru a răspunde așteptărilor noastre, avem nevoie de altcineva, trebuie să știm că celălalt nu este nevoit să ne răspundă. Noi suntem cei care trebuie să găsim un mijloc de a ne împlini nevoile. În cazul tău, Ana, ceea ce îți dorești este să ai mâncarea pregătită atunci când ajungi acasă. Exprimă-ți clar această cerere în fața lui Mario, iar dacă el spune da, este posibil să pregătească singur masa sau să comande ceva gata pregătit. Sau poate să spună nu, dar să ții minte că spune nu cererii tale și nu ție...

...Iar tu Mario, îți dai seama că ai niște așteptări față de Ana? Ai vrea ca ea să fie bine dispusă, indiferent care ar fi decizia pe care o iei tu sau ora la care ajungi acasă. Ai dreptul să îți exprimi această cerere, dar repet, ea nu este obligată să spună da. Îți dai seama că este dincolo de posibilitățile ei să răspundă dorinței tale, așa cum este dincolo de limitele tale să îi împlinești dorința de a pregăti masa de seară? Deci, să nu uitați că întotdeauna, persoana care vrea ca celălalt să răspundă la dorința ei este cea egoistă. Celălalt, spunând nu, nu face decât să-și exprime propriile nevoi sau propriile limite. Oricum, cred că v-ați dat seama amândoi că, în general, atunci când unul îl acuză pe celălalt de egoism, de obicei este vorba despre o lipsă de comunicare foarte clară. Vom avea ocazia să mai vorbim despre acest lucru și în întâlnirile noastre viitoare...

...Știți de ce există atât de mulți oameni care îl consideră pe celălalt egoist, când acesta nu răspunde propriilor lor

nevoi? Deoarece confundă IUBIREA cu PLĂCEREA. De fapt, plăcerea nu înseamnă iubire. Este o noțiune foarte importantă ce trebuie reamintită. În cele două exemple pe care mi le-ați dat, ați observat că comportamentul unuia nu este pe placul celuilalt? În acest lucru constă neînțelegerea. A plăcea poate însemna pur și simplu a face pe plac celuilalt și întotdeauna este în legătură cu *a avea* și cu *a face*, nu cu *a fi*. Este greșit să credeți că cei care vă iubesc vor avea întotdeauna chef să vă facă pe plac atunci când vreți voi. Cei care continuă să creadă acest lucru vor avea parte de multe dezamăgiri, de frustrări și de furie în viața lor...

...De asemenea, confuzia între a plăcea și a iubi îi împiedică pe oameni să accepte criticile. Când unul dintre voi doi îi spune celuilalt că nu îi place felul în care se comportă, gândește, vorbește, se îmbracă etc. Nu îi spune celuilalt că nu *H* iubește: îi spune pur și simplu că celălalt nu îi place în acel moment. Vă dați seama cât de important este să acceptați că este IMPOSIBIL să le fii pe plac tuturor celor apropiați? Cei care se străduie să facă acest lucru dau dovadă de o mare lipsă de iubire față de ei înșiși, lucru care are drept consecință faptul că pun la îndoială ideea că ceilalți i-ar putea iubi cu adevărat...

...Iar acum, Ana, te simți pregătită să îi spui lui Mario problema despre care mi-ai vorbit săptămâna trecută? Ai reușit să faci ceea ce ți-am sugerat?

Ana a roșit din nou, își strângea mâinile, m-a privit, apoi l-a privit pe Mario care părea să se întrebe ce se întâmplă. A scos un oftat profund și mi-a zis:

— E momentul să iau taurul de coarne și să fac față situației. Sunt atât de fericită că Mario a acceptat să vină cu mine azi, încât voi profita de acest lucru. Pentru a-ți răspunde la întrebare, Lise, da, am fost la mama, după cum mi-ai sugerat, iar ea a fost surprinsă de întrebările mele. Mi-a spus că preferă să nu vorbească despre astfel de lucruri și că îi place să vadă partea pozitivă a lucrurilor. Când am plecat de la ea, mi-a spus că se va gândi totuși la

Întrebările mele dacă acest lucru mă va ajuta în demersul meu. Ea crede că a urma o terapie este un lucru pentru cei care au probleme serioase și a fost surprinsă când i-am vorbit despre ceea ce fac eu. Cu toate acestea, m-a ascultat atent când i-am împărtășit unele lucruri despre care am vorbit cu tine. Cred că s-a deschis o portiță pentru ea și că data viitoare când o voi vedea va fi mai ușor să comunicăm...

...Mi-ai sugerat, de asemenea, să vorbesc și cu Mario, dar nu am fost în stare să îi vorbesc despre acele lucruri pe care ți le-am mărturisit ție. Mă simt mai confortabil să fac acest lucru în prezența ta, asta îmi dă curaj.

Întorcându-se spre Mario, a inspirat adânc, a oftat prelung și t-a mărturisit că îi este teamă că el ar putea avea o relație cu o altă femeie și frica ei că el n-o mai iubește și că o va părăsi Vorbea atât de repede încât el o ruga să mai repete ce a spus. Felul în care vorbea mă făcea să cred că exersase înainte în minte, de mai multe ori, până când a reușit să-i mărturisească soțului ei acest lucru și de aceea vorbea atât de repede. De altfel, el i-a răspuns:

— Ești bolnavă? Cum poți să crezi așa ceva despre mine? Sunt atât de oboist, încât o aventură ar fi ultimul lucru de care aș avea nevoie. Dacă încă nu știi că te iubesc, mă simt într-adevăr descurajat. Nu mai știu ce să fac. Parcă ar fi ceva care mă roade. Sper totuși să nu fie vorba despre un cancer. Îmi e frică să merg la medic, atât de speriat sunt că ar putea să ma anunțe ceva grav...

Privindu-mă, el continuă:

...Nu-mi vine să cred ce imaginație bogată aveți voi, femeile. De ce vă faceți atât de mult rău? Ana, de când crezi că eu te înșel?

I-am lăsat să vorbească între ei câteva minute, apoi am auzit-o pe Ana spunându-i că vrea să îi împărtășească un secret important, pe care nu mai vrea să îl păstreze doar pentru ea. I-a măsturisit că a rămas însărcinată în mod intenționat, pentru ca el să o părăsească pe soția lui. El a

privit-o și pe fața lui se citeau o mie de expresii: uimire, furie, tristețe și din nou furie. Pană la urmă i-a răspuns:

— Și voiai să îmi ascunzi acest lucru, toată viața? Cum ai putut să trăiești cu mine în tot acest timp, îndrăznind să mă acuzi pe mine, că te-am mințit? Este incredibil! Îți dai seama că ceea ce ai făcut tu este mult mai rău de ceea ce aș fi putut face eu? În cazul tău, era vorba despre o minciună intenționată, dar în cazul meu, nu eu eram cel care te mințea, ci tu îți imaginai tot felul de lucruri. Cum voi putea să mai am încredere în ea, în viitor, adăugă el, uitându-se la mine.

— Vrei să te ajut să vezi acest incident cu ochii inimii? Până la urmă acesta este scopul vizitei voastre: să învățați să iubiți mai mult și mai ales într-un fel mai firesc și mai plăcut. Nu-i așa?

— Te ascult, dar vreau să precizez că dacă vei ține cu ea, nu o să te mai ascult. Sunt atât de furios încât nu știu dacă sunt pregătit să-ți ascult sfaturile, Lise, adăugă el cu multă intensitate.

Apoi s-a întors spre Ana, cu maxilarele crispate și i-a spus printre dinți:

— Ai făcut bine că mi-ai mărturisit toate acestea în prezența lui Lise, deoarece, dacă am fi fost singuri, nu aș mai fi fost atât de reținut.

Ana își lăsă capul în jos, fără să spună nimic.

— Mario, pentru a putea începe, este important să îți acorzi dreptul de a fi furios. Acest lucru face parte din etapele de acceptare. Este absolut normal și uman să trăiești emoții [uternice atunci când una din rănilor noastre este atinsă. Primește această furie și nu îți purta pică pentru că o trăiești.

Pentru a o observa mai bine, ai putea să îmi spui, unde o simți, la nivel fizic?

— O simt peste tot în abdomen și în brațe. Îmi vine să lovesc pe cineva sau ceva.

— Acum vizualizează-o și spune-i că îi vei face loc. Acordă-i timp să se absoarbă și să se așeze în corpul tău. În

realitate, deși o simți în corpul tău fizic, este doar un semn a ceea ce trăiești în corpul tău emoțional și mental. O observație atentă ține cont de cele trei niveluri ale corpului. Să vedem acum ce se întâmplă la nivel mental. O acuzi pe Ana pentru că te-a mințit. La începutul relației voastre, ai întrebat-o dacă a rămas intenționat însărcinată? Nu? Atunci nu te-a mințit cu adevărat. Doar a omis să îți spună acest lucru. Așteaptă puțin, înainte să-mi răspunzi. Lasă-mă să îți explic ce înseamnă o minciună. Apoi poți să îmi pui întrebări. Minciuna este lipsa de coerență între ceea ce spune, gândește, simte și face o persoană. Nimeni pe lume nu este obligat să-și mărturisească secretele sau gândurile, oricui. Dacă tu ai fi întrebat-o pe Ana acest lucru, iar ea ți-ar fi răspuns nu, atunci ar fi fost o minciună.

— Știam că o să-i ții ei partea. Sunt de acord că nimeni nu este obligat să spună totul, însă secretul ei mă privea și pe mine direct și ar fi trebuit să îmi vorbească despre acest lucru.

— Sunt de acord cu tine, că ar fi fost mai bine să îți spună totul încă de la început. Pentru a avea o viață intimă frumoasă, a îndrăzni să împărtășești totul cu partenerul tău este un lucru excelent. Partenerul nostru ar trebui să fie cel mai bun prieten al nostru și nu ar trebui să ne fie teamă să îi dezvăluim sentimentele noastre cele mai profunde. Dar știi, la fel de bine ca mine că uneori frica ne împiedică să acționăm așa cum am vrea noi. Nu pot să mă abțin să nu îți mărturisesc ceea ce am observat adineauri când spuneai că îți este teamă că ai cancer și de aceea nu vrei să mergi la medic. I-ai împărtășit Anei ceea ce simți?

— Nu, nu i-am spus niciodată, dar nu este același lucru. Asta nu o privește pe ea direct, e vorba despre corpul meu, până ia urmă.

Ana se supără și îi răspunde:

— Ai tupeu să spui așa ceva, că nu mă privește pe mine direct. În tot acest timp am trăit în neliniște. Nu mai știu ce să cred despre căsnicia noastră. Nu mai ești același ca altădată, față de mine și față de copii. Nu sunt singura care

îmi fac griji. Toți cei care te iubesc sunt îngrijorați în ceea ce te privește. Și adăugă suspinând:

— Nu-i folosește la nimic să mă supăr. Îmi dau seama că ești la fel ca mine. Îți era prea frică să-ți împărtășești îngrijorarea.

— Îți dai seama, Mario, de faptul că nu ai mințit-o pe Ana, ci doar ai omis să îi vorbești despre cauza fricii tale? Frica ta de a afla că ai putea avea o boală mortală este foarte justificată, așa cum este legitimă și teama Anei de a nu o abandona. Știm că aceste temeri provin din imaginarul nostru și că sunt și că de obicei sunt nejustificate, dar cu toate acestea există. Nu ne folosește la nimic să le negăm. Prin urmare, ceea ce are fiecare dintre voi de făcut acum, este să își acorde dreptul de a fi uman și de a-i fi frică. A ști să primești o frică este ca un balsam. Un balsam cu adevărat magic. Observați felul în care acceptarea ne ajută să vedem diferit aceeași situație, prin ochii iubirii?

Ana avea lacrimi în ochi și un zâmbet pe buze. O simt eliberată pentru că a îndrăznit să se destăinuie. Mario, cu privirea în pământ, respira adânc și îl simțeam cum treptat se relaxa, se destindea. M-a privit și mi-a spus încet:

— Trebuie să mărturisesc, Lise, că acum mă simt mai bine. Nu mai simt acea durere în brațe, ci doar la nivelul pieptului, deocamdată. Dar deja respir mai bine, deci e un semn bun, nu? Acum înțeleg mai bine de ce Ana îmi pune atât de multe întrebări despre plecările și sosirile mele. Nu reușeam să înțeleg de ce voia să afle totul. Voia să gestioneze și să controleze totul în viața mea. Acum ce putem face cu toate acestea?

Vă sugerez să verificați dacă vi s-a întâmplat să ascundeți anumite lucruri, față de părintele vostru de sex opus, când erați copii. De obicei, când apare o situație neplăcută în viața noastră de adult, acest lucru se întâmplă pentru a ne atrage atenția asupra a ceva ce nu a fost acceptat când eram copii. Este foarte posibil ca voi să fi ascuns ceva, să nu vă fi acceptat în acea situație și să vă simțiți vinovați. Probabil că l-ați acuzat Pe acel părinte că v-a mințit la un

moment dat sau că și-a nuntit partenerul. Nu vă cer să îmi spuneți astăzi. Gândiți-vă mai mult la acest lucru și dacă se poate, vorbiți cu părinții voștri. Apoi vom vorbi despre asta în timpul următoarei voastre vizite.

— Pentru a încheia întâlnirea de azi, să știți că este absolut normal, pentru majoritatea dintre noi, să avem o percepție greșită despre dragostea adevărată, deoarece părinții sau profesorii noștri nu ne-au învățat acest lucru...

...Până la urmă, definiția iubirii adevărate poate fi rezumată prin cuvântul ACCEPTARE în totul: a se accepta pe sine și a-i accepta pe ceilalți în orice experiență a vieții, chiar dacă noi nu suntem de acord, chiar dacă acest lucru nu coincide cu ceea ce am învățat noi. Noțiunea de acceptare este o noțiune spirituală în timp ce a fi de acord - a avea aceeași opinie, este o noțiune mentală. De aceea ego-ul nostru nu vrea să accepte pe cineva sau ceva decât dacă este de acord cu acea persoană sau cu acea situație.

...Vă las un scurt rezumat al definiției iubirii de sine și a iubirii pentru ceilalți, despre care v-am vorbit astăzi. Vă sugerez să o reluați cât de des se poate, pentru a asimila pe deplin această noțiune.

De reținut din acest capitol

— Majoritatea oamenilor se înșeală asupra mai multor atitudini și comportamente pe care le consideră dragoste adevărată: afecțiunea, mila, devotamentul, iubirea-pasională, comportamentul posesiv, egoismul și a-i face pe plac celuilalt.

— Dacă persoana care oferă semne de afecțiune are cea mai mică așteptare, atunci nu este vorba despre un dar din dragoste: ci despre o așteptare de a primi ceva în schimb, de la celălalt. Se poate întâmpla ca devotamentul să fie motivate de iubirea adevărată, dar există multe situații în care nu se întâmplă acest lucru.

— Cei care vor să trăiască o iubire adevărată vor ști intuitiv că în momentul în care pasiunea se diminuează atunci apare iubirea adevărată.

— Femeia face dragoste din dragoste și bărbatul face dragoste pentru dragoste...

— Nimeni nu poate face fericit pe altcineva, fericirea nu poate veni decât din interiorul nostru.

— A fi responsabil înseamnă a ne asuma consecințele pentru alegerile noastre și a-i lăsa pe ceilalți să-și asume consecințele pentru deciziile lor.

— Fie că este vorba despre iubirea de sine, iubirea de mamă sau de tată, de frate, intimă sau amicală, iubirea necondiționată se exprimă în același fel.

— A fi egoist înseamnă să vrei ca celălalt să se ocupe de nevoile tale înainte de a se ocupa de a le sale, înseamnă a lua ceva pentru tine, în detrimentul celuilalt, a crede că ceilalți sunt responsabili e fericirea ta. Este contrariul iubirii adevărate. A fi egoist înseamnă a lua ceva celuilalt, pentru propria noastră plăcere.

— Avem dreptul să exprimăm numeroase cereri și să avem așteptări, însă acest lucru nu înseamnă că celălalt este obligat să spună da.

— Este greșit să credem că cei care ne iubesc vor avea întotdeauna chef să ne facă pe plac atunci când vrem noi. Cei care vor să continue să creadă în acest lucru vor avea parte de multe dezamăgiri, frustrări și furie în viață.

— Este imposibil să le fii întotdeauna pe plac celor apropiați. Cei care încearcă să facă acest lucru dau dovadă de o mare lipsă de iubire de sine, lucru care va avea drept consecință faptul că vor pune la îndoială iubirea adevărată a acelorlalți.

— Persoana care vrea ca celălalt să-i răspundă propriilor ei dorințe, este cea egoistă. Celălalt, spunând nu, nu face decât să-și exprime propriile lui nevoi sau limite.

— O minciună se recunoaște prin incoerența dintre ceea ce spune, gândește, simte și face o persoană. Nimeni nu este obligat să își dezvăluie secretele sau gândurile altcuiva, oricine ar fi acea persoană. Pentru a dezvolta o relație intimă mai bună, un aspect important este să îndrăznești să împărtășești totul cu partenerul tău. Acesta

ar trebui să fie cel mai bun prieten al tău și **nu** ar trebui să îți fie frică să îi dezvălui sentimentele tale cele mai profunde.

— Atunci când în viața noastră de adult apare o situație neplăcută, acest lucru se întâmplă pentru a ne atrage atenția asupra unei situații care nu a fost acceptată în copilărie.

Capitolul III

Acceptarea alegerilor celor apropiați

— Bună ziua, Ana și Mario. Sunt fericită să vă revăd. Ați avut o săptămână bună? Au fost schimbări pozitive în relația voastră, în urma discuțiilor pe care le-am avut săptămâna trecută?

— Da, răspuse Ana. De mai multe ori, ne-am dat seama că atunci când unul dintre noi trăia o emoție, era pentru că aveam așteptări unul față de celălalt. De fiecare dată când apărea o astfel de situație, ne observam și exclamam "așteptare", apoi izbucneam în râs. Pentru noi acest lucru este o îmbunătățire importantă! Dar, spune-ne, Lise, de ce avem atât de multe așteptări? Așa se întâmplă în toate cuplurile?

— Sunteți siguri că nu știți răspunsul la întrebarea aceasta? Recitiți definiția iubirii adevărate și vedeți dacă veți reuși să găsiți răspunsul.

I-am lăsat să mai parcurgă o dată textul despre iubirea adevărată și primul care a găsit răspunsul a fost Mario.

— Am găsit fraza care se referă la așteptări. *O așteptare nu este justificată decât atunci când există o înțelegere clară între două persoane.* E adevărat că între noi nu existau înțelegeri clare. Îți amintești, Ana, atunci când te-am criticat deoarece nu voiai să îmi calci cămașa de care aveam nevoie? Mi-ai răspuns strigând că nu ești servitoarea mea și mi-ai sugerat să o calc singur!

— După o jumătate de oră Mario a fost cel care și-a dat seama că de fapt era vorba despre o așteptare a lui față de

mine-și chiar și-a cerut scuze. M-a emoționat mult acest lucru, a spus Ana, privindu-l cu dragoste. De fapt, e adevărat că nu îi promisesem să calc acea cămașă până miercuri. Eu mă ocup mereu de călcat, dar calc doar câteva lucruri o dată, fiindcă nu îmi place așa de mult să fac acest lucru.

— Să continuăm să vorbim despre așteptări. Ana, spuneai că tu ești cea care se ocupă de călcat. La începutul căsniciei voastre, ți-ai luat angajamentul, față de Mario să îndeplinești această muncă până la sfârșitul vieții sau a devenit o obișnuință pe care Mario o consideră acum un fapt bine stabilit?

— Ai dreptate, Lise, m-am obișnuit să calc deoarece, cred că bărbații nu știu să facă cum trebuie acest lucru. Dar nu mi-am luat niciodată un angajament formal să fac acest lucru. Vrei să spui că este mai bine să ne luăm acest angajament, pentru orice?

— Voi ce credeți? Încercați să vă imaginați o familie în care toate sarcinile cotidiene sunt determinate dinainte și foarte clar stabilite. Ideea nu este să fii rigid în atribuirea sarcinilor și nici să refuzi să ajuți la nevoie. Mi s-a părut întotdeauna surprinzător faptul că oamenii acceptă să li se descrie sarcinile pe care le au de făcut la muncă, dar nu și acasă.

— Îmi place ideea aceasta, răspunse Mario. Dar vom avea nevoie de multă muncă, să stabilim toate acestea, nu-i așa? Ana, crezi că vom reuși?

— Știi că mie îmi place să fac liste. Aș putea să fac o listă cu tot ceea ce este de făcut în cursul unei săptămâni acasă apoi vom putea sta de vorbă împreună cu Sandra. Cu siguranță că toți trei vom ajunge la o înțelegere!

— Foarte bine, Ana. E cel mai bine să acționezi așa. Sunt sigură că există deja mai multe lucruri pe care le faceți fiecare și că veți continua astfel. Astfel, se evită multe frustrări în viața unei familii.

— Da, dar asta nu înseamnă că dacă va exista o listă clară, toate sarcinile se vor împlini! Îmi e teamă că Mario,

care adeseori lucrează după un program neregulat, va găsi motive serioase pentru a nu-și îndeplini sarcinile care îi revin. Cât despre Sandra, am impresia că în cazul ei va fi și mai rău. Își petrece timpul luându-și tot felul de angajamente, dar până la urmă nu face nimic. Are talentul de a se face nevăzută. Sunt aproape sigură că nu va funcționa în cazul ei. Poate ar fi mai bine să nu îi atribui și ei sarcini în casă.

— Tu ești cea care hotărăște, Ana. Alege ceea ce te face cel mai puțin să suferi. Verifică, pe o scară de la unu la zece, intensitatea emoțiilor pe care le ai atunci când faci totul în locul ei. După aceea, îți sugerez să faci un experiment: spune-i că face și ea parte din familie, că folosește și ea casa la fel ca și voi și deci, trebuie să își îndeplinească sarcinile domestice la fel ca și voi... - Știu că va răspunde că noi suntem cei care am vrut să avem un copil și deci trebuie să trăim cu consecințele acestei decizii și că ea nu a cerut să vină pe lume. Cred că tinerii din ziua de azi sunt foarte obraznici! Râmând adeseori cu gura căscată atunci când îi aud comentariile și până la urmă ea este cea care are câștig de cauză.

— E adevărat că tinerii din ziua de azi spun direct ceea ce au de zis, dar știi, lucrul acesta este foarte bun. Tinerii din generațiile anterioare, inclusiv din generația noastră, gândeau același lucru ca și cei de azi, dar nu îndrăzneau să spună nimic. Cel puțin, acești tineri se descarcă, acumulează mult mai puține contradicții decât noi. Aceasta este latura bună a «obrazniciei» lor. Nu spun că sunt de acord cu comportamente lipsite de respect, dar, în calitate de părinți, ar trebui să ne reamintim mereu faptul că copiii noștri au învățat acest comportament de acasă. Au o intuiție foarte puternică, se pare că știu din instinct ceea ce părinții lor nu și-au acordat niciodată dreptul să facă. Și cum nu vor să fie la fel ca ei, decid să facă contrariul și să îndrăznească, de exemplu, să spună ceea ce au de spus. Motivul pentru care comportamentul lor vi se pare a fi obraznic, este deoarece fiica voastră este în reacționai în

astfel de momente. Vei vedea că, cu cât vă veți accepta mai mult așa cum sunteți, amândoi, cu atât mai mult vă va accepta fiica voastră și cu atât mai puțin va vrea să adopte comportamente contrarii celor ale voastre, pentru a vă face să reacționați.

...Pentru a ajunge la o înțelegere cu fiica voastră trebuie să fiți fermi, spunându-i că vreți să adoptați un nou comportament acasă pentru a avea mai multă armonie. Pe cât este posibil, încercați să fiți deschiși și transparentți cu ea. Copiilor le place să aibă părinți autentici. Trebuie să fie clar pentru ea dacă vrea sau nu să facă parte din familie. Dacă refuză va trebui să facă totul ea însăși: mâncare, să-și spele hainele, să calce, să facă curat în camera ei, să câștige suficient de mulți bani pentru a-și acoperi cheltuielile, pentru ieșiri sau pentru a merge la restaurant, pe scurt, tot ceea ce o privește pe ea...

...Sau poate alege să facă parte din familie și să împărtășească în trei sarcinile din casă. Să presupunem că acceptă, însă nu îți puțin cinci dolari, bani de buzunar, pe săptămână. Ele nu lucrau, dacă nu voiau. Una dintre ele reușea să obțină de la tatăl ei tot surplusul de bani pe care îl dorea. Așa cum face Sandra cu Mario, adăugă ea cu o urmă de reproș spre soțul ei. - De aceea îți este atât de teamă să fii o mamă rea pentru Sandra și folosești un comportament opus celui pe care îl avea mama ta. Vreau să îți fac o sugestie, Ana. Dacă ai curaj, întreab-o pe fiica ta în ce condiții i se pare că ești nedreaptă cu ea. Din nefericire, majoritatea oamenilor cred că fac totul pentru a nu fi judecați și cu toate acestea, sunt judecați...

...Pentru a răspunde la întrebarea ta referitoare la acceptare, a accepta pe cineva înseamnă a-i acorda dreptul de a fi, ceea ce vrea să fie și nu a-i permite să facă tot ceea ce vrea în spațiul tău. Deocamdată, fiica voastră locuiește la voi acasă! În câțiva ani va avea o casă a ei și ea va fi cea care va stabili regulile din casa ei. Voi nu aveți de ce să interveniți în ceea ce va face la ea acasă. Se poate să nu fie de acord cu anumite reguli pe care le stabiliți acasă la

voi, dar este important să îi explicați ceea ce v-am spus eu. Aveți tot dreptul să decideți ce vreți voi pentru a trăi mai plăcut în casa voastră...

...De obicei, cea mai bună modalitate este să vorbești cu cei mici. Întreab-o pe fiica ta ce ar vrea să facă, dacă ar fi casa ei, care ar fi regulile pe care le-ar stabili ea. Probabil că ar fi diferite de regulile voastre. Puteți să încercați să ajungeți împreună la un acord făcând cu toții una sau două concesii. Sunteți pregătiți să experimentați acest lucru și să vedeți ce se va schimba, începând cu săptămâna viitoare?

S-au privit oftând și au încuviințat printr-o înclinare a capului. - Îți mulțumim pentru sugestii. Am și eu o întrebare pentru tine, Lise. Cum aş putea să ajung să accept felul în care se, îmbracă Sandra? Dacă ar fi singura care se îmbracă așa, cred i că ar fi mai ușor să o fac să înțeleagă că este prea j provocatoare, însă toate prietenele ei se îmbracă la fel. Nu mai j știu ce să fac. La fel ca mine, Mario, nu este de acord cu ținuta ei, cred că asta îl contrariază și mai mult, dar ar vrea să mâ ocup eu de situația asta. Am văzut în scrierile tale câteva lucruri care ar putea să mâ ajute, însă nu știu ce să mai fac...

...Spuneai că trebuie să le acordăm celorlalți dreptul de a fi ceea ce vor să fie, mai ales dacă nu sunt așa cum vrem noi, să îi lăsăm să ia ei singuri deciziile și să-și trăiască propriile experiențe, lăsându-i să-și asume consecințele propriilor lor alegeri. Ai spus de asemenea că trebuie să le dăm sfaturi sau sugestii fără să așteptăm nimic în schimb. Of! Este foarte greu! Este la fel pentru toți părinții?

— Este un exemplu foarte bun de comportament care vă deranjează, dar, în situația aceasta, o privește doar pe fiica voastră, deoarece nu vă invadează spațiul intim. Ea vrea să fie atrăgătoare. Dacă ceea ce ar fi vrut ea să fie v-ar fi afectat spațiul, ați fi avut dreptate să nu acceptați acest lucru. Dacă, de exemplu, Ana ți-ar fi luat hainele, fără să îți ceară permisiunea, ai fi avut dreptate să intervii și să îi interzici acest lucru. În acest caz este altceva, nu crezi? De

ce îți este teamă că s-ar întâmpla dacă o lași pe fiica ta să se îmbrace așa cum vrea ea?

— Mi-e frică să nu fie agresată sau să nu creadă toată lumea că este o femeie ușoară.

— Îți aduci aminte, în atelierul *Ascultă-ți corpul*, am menționat faptul că în realitate nu ne este niciodată frică pentru alții, ci pentru noi înșine?

Mario a făcut un semn că nu. Ana, însă, a spus că a înțeles bine acest lucru, însă și-a spus imediat că nu ar putea fi adevărat în toate situațiile.

— Felicitări pentru sinceritate, Ana. Ai o reacție absolut normală. Îți aduci aminte cât de rezistent este ego-ul nostru în fața oricărui lucru nou? De aceea spun că ai o reacție normală. Pe măsură ce te vei obișnui să pui întrebările potrivite, vei descoperi automat care este teama ta în fiecare situație atunci când crezi că îți este frică pentru altcineva.

Deci, în ceea ce o privește pe Sandra, dacă i s-ar întâmpla ceea ce crezi tu, de ce anume ți-ar fi ție frică?

Nici nu am încheiat bine întrebarea și ea avea lacrimi în ochi. I-am spus să respire adânc și i-am dat apă și o batistă. Treptat, s-a calmat apoi.

— Mi-am amintit un lucru petrecut în adolescența mea. Aveam cincisprezece ani și prietena mea cea mai bună, Nicole, care locuia în casa vecină cu a noastră, a fost agresată de un bărbat mult mai în vârstă decât ea, care locuia singur, în ultima casă de pe stradă. Vedeam foarte bine când se uita lung după toate fetele din împrejurimi, însă nu îi mai acordam atenție. Mi-am dat seama că avea doar paisprezece ani când i s-a întâmplat acest lucru. Și cel mai rău a fost faptul că mama mea și mama lui Nicole, care erau catolice practicante, au trăit foarte greu acea situație...

...După aceea, mama mi-a interzis să o mai văd pe Nicole, spunându-mi că ea era cu siguranță vinovată și ea fusese cea care, prin comportamentul ei îl atrăsese pe acel domn. Mama lui Nicole, mă acuza că, fiind cu un an mai mare, eu

eram cea care o influențasem pe ea. Nici ea nu mai voia ca fiica ei să mă vadă. Am continuat să ne vedem pe ascuns, dar când mama ei a aflat, a certat-o foarte tare și a pus-o să promită că nu mă va mai întâlni. Bineînțeles că mama mi-a rezervat același tratament atunci când a aflat și ea. Nu am mai avut voie să ies din casă sau să primesc telefoane, timp de o lună. După aceea am aflat că Nicole era însărcinată în luna a patra, că nu mai mergea la școala privată unde mergea înainte și că fusese trimisă la o mătușă pentru a naște copilul. Îți dai seama, având în vedere credințele religioase ale mamei ei, că nici nu se puneau problema să o lase pe fiica ei să facă un avort. Nu am mai văzut-o niciodată pe Nicole. Pentru mine a fost o încercare foarte grea. Anul următor ne-am mutat și apoi am aflat că copilul ei fusese dat spre adopție....

...De câte ori nu am auzit-o pe mama spunând: "*E mai bine pentru tine să nu rămâi însărcinată înainte de căsătorie! Nu te-aș ierta niciodată pentru așa ceva! Aș fi obligată să cresc eu copilul și nu vreau să avem un bastard în familie!* Oare de ce nu am făcut până acum legătura? De acest lucru îmi este cel mai frică: ca nu cumva Sandra să rămână însărcinată, iar eu să fiu responsabilă de copil, ca nu cumva reputația ei să fie pătată. Acum înțeleg de ce trăiesc acesta situație cu fiica mea care are acum paisprezece ani. Acel incident a marcat-o mult și pe mama mea, deoarece după aceea m-a supravegheat foarte strict. Avea mai puțină încredere în mine și trebuia să îi spun întotdeauna unde mergeam și cu cine. Este foarte interesant faptul că am găsit această legătură, dar ce fac acum? Crezi că faptul că am conștientizat acest lucru poate să schimbe ceva, să determine faptul că Sandra va începe să se îmbrace mai puțin provocator?

— Vezi, aveam dreptate când spuneam că din cauza ta se îmbracă astfel, spuse Mario, arătând-o pe Ana cu degetul. De aceea voiam să te ocupi tu de acest lucru. Cât de greu este să crești o fată, mai ales când este adolescentă! E mult mai simplu cu băieții. Noi, părinții nu avem motive de

îngrijorare legate de băieți și de viața lor sexuală. Cu fiul meu nu am avut niciodată problema aceasta. În ceea ce o privește pe Sandra, sper din tot sufletul că ceea ce am vorbit astăzi aici va schimba ceva, deoarece sunt de acord cu Ana că fiica noastră exagerează în felul ei de a se îmbrăca. Și îmi spun uneori că un bărbat ar putea fi provocat de felul ei de a se îmbrăca.

M-am grăbit să vorbesc deoarece am văzut că Ana voia să riposteze violent la acuzația soțului ei.

— Mario, vorbești despre bărbați cu probleme sexuale. Spui acest lucru pentru că și tu ai aceste probleme?

A roșit puțin apoi a privit-o pe Ana și mi-a răspuns oftând :

— Din moment ce sunt aici, ar trebui să fiu sincer până la capăt, nu? Da, așa este de multe ori îmi lipsește acest lucru. De fapt, nu m-am simțit deloc bine și în ultimul timp nu prea am chef de mare lucru, inclusiv de sex. Simt că îmi lipsește. Uneori, ziua, îmi imaginez că este la fel ca altădată, însă, când vine seara nu mai am deloc energie. Ai putea să îmi spui de ce mă simt atât de des lipsit de energie?

— O să vorbim altădată despre asta. Să revenim la subiectul nostru, ești de acord? Îmi spui că simți că îți lipsește relația sexuală și că te gândești la acest lucru în timpul zilei. În astfel de momente, când vezi o adolescentă, îmbrăcată într-un mod foarte provocator îți vine să sari pe ea?

— Nici vorbă, nici măcar nu îmi trece prin cap așa ceva. O găsesc frumoasă și sexi, dar doar atât. Nu m-aș putea gândi niciodată atât de departe.

— Atunci de ce crezi că alți bărbați, în aceeași situație ca și tine, nu sunt la fel ca tine?

Desigur, au existat dintotdeauna bărbați imaturi sexual, care nu se gândesc decât la cum să facă dragoste cu tinere fete Sau uneori cu băieți tineri. Majoritatea se abțin, alții nu reușesc niciodată și ajung să agreseze pe cineva, ca și cel despre care vorbeai mai devreme, Ana. Cel care a agresat-o pe prietena ta, Nicole. Cei care nu reușesc să se

stăpânească fac acest lucru pentru că ei înșiși au fost agresați când erau foarte tineri și sunt încă plini de ranchiună față de agresorul lor: Cu cât cineva își spune mai mult că nu va deveni niciodată ca o asemenea persoană, pe care o acuză sau o judecă, cu atât e mai sigur că va deveni într-o zi astfel. Acest lucru face parte din legea manifestării: cu cât ne canalizăm mai multă energie pe un anumit gând, cu atât dezvoltăm un sentiment mai puternic legat de acel gând și cu atât mai mult se va manifesta acel gând. Acesta lege este minunată atunci când o folosim pentru a crea ceea ce ne dorim...

...Deci, pentru a reveni la Sandra, tu ești conștientă, Ana, că ai atras în viața ta de mamă o tânără fată care se îmbracă provocator pentru a te ajuta să-ți parcurgi propriul tău proces de acceptare în relația cu mama ta, care generează aceleași frici pe care le aveai și tu, cu privire la sexualitate?

— Vrei să spui și tu că din cauza mea fiica mea se îmbracă astfel? Îmi cer scuze, acum ego-ul meu este cel care gândește. Măcar astăzi îmi dau seama destul de repede de acest lucru! Știu că a fi responsabil înseamnă a accepta faptul că atragem anumite comportamente și atitudini din partea celor apropiați pentru a ne ajuta să conștientizăm un anumit lucru pe care trebuie să îl schimbăm sau rezolvăm. Am recitat capitolul despre responsabilizare, în urmă cu câteva zile și îmi spuneam cât de greu este să accepți această noțiune. Am înțeles că, dacă nu ne acceptăm propria responsabilitate, ne putem simți vinovați. Exact acest lucru mi s-a întâmplat mie. M-am simțit acuzată de către Mario, atunci când spuneai că atitudinea Sandrei era o legătură cu mine. Bine, sunt de acord. Dar ce pot face acum?

— Îți spuneam puțin mai devreme că trebuie să îți împlinești procesul de acceptare față de mama ta. Ca reacție la atitudinea ei cauzată de frica ei de a nu rămâne însărcinată, de ce anume ai acuzat-o?

— Am acuzat-o că este nedreaptă, că nu mă înțelege și mai ales că nu mă ascultă. Era ca și cum îmi spunea că și eu sunt o târfă, la fel ca și prietena mea. Nu mai avea încredere în mine.

— Ei bine, acum știi ce ai de făcut. În ziua în care vei putea simți că mama ta acționa astfel pentru că te iubea, la fel cum tu te îngrijezi pentru fiica ta, îți vei găsi liniștea interioară...

— Am văzut până acum frica pe care o întreții, referitor la Sandra, precum și teama adevărată, pentru tine, în această situație. Îți este teamă că fiica ta ar putea rămâne însărcinată și că tu va trebui să suporti consecințele. Iar tu Mario, te sperii la gândul că Sandra ar putea fi agresată sexual. Deși nu se știe de ce anume ți-ar fi frică pentru tine, dacă acest lucru i s-ar întâmpla fiicei tale. Știi despre ce este vorba?

— Nu îmi este frică pentru mine, ci pentru ea. Mă gândesc acum că aș fi atât de furios încât aș vrea să mă răzbun și aș putea să devin foarte violent dacă aș afla cine este agresorul fiicei mele. Nu știu dacă aș putea să mă controlez.

— Îți sugerez să vezi de unde provine această violență din tine, care te sperie. Este vorba despre ceva ce nu ai acceptat în copilăria sau în adolescența ta. Dacă vrei să vorbești despre acest lucru, în timpul unei alte întâlniri, te rog să te simți liber să faci acest lucru. O să revin la problema pe care o trăiești cu Sandra. Să nu uitați că, adevărata problemă, în orice situație, este frica pe care o trezește în voi. Acum, după ce am limpezit puțin lucrurile, ce ați vrea voi în această situație?

— E simplu, am vrea ca Sandra să nu rămână însărcinată, prin urmare să fie mai puțin sexi. Acest lucru ar rezolva totul!

— Mă faci să râd Ana, deoarece e genul de răspuns pe care îl aud mereu. Îți dai seama cât de mult depinde ceea ce vrei tu, de fiica ta? Când spui, EU VREAU, trebuie să depindă întotdeauna de tine. O să te ajut puțin. Vrei să poți

să te simți bine, chiar dacă ți se întâmplă cel mai rău lucru? Vrei să rezolvi această situație cu fiica ta, ca și cum ar fi prietena ta cea mai bună? Sau vrei să înveți mai bine să lucrezi pe situații și nu pe probleme?

— Vreau toate acestea, dar mai ales vreau să mă simt în stare să mă simt bine și să nu îmi mai fac griji pentru orice. Vreau să fiu sigură că, orice s-ar întâmpla, voi fi în stare să fac față.

Bravo! E foarte important să știi ceea ce vrei. Altfel, cum ai putea să obții acel lucru? Dacă intri într-un restaurant și nu știi ce vrei să mănânci, crezi că vei mânca? Nu vei primi nimic, nu-i așa? Așa este în orice domeniu. Cel mai important este să nu uiți că toate experiențele pe care le trăiești datorită fiicei tale, te ajută să îți rezolvi propriile tale situații. Ea nu există în viața ta pentru a te face să suferi...

...îți sugerez să îi povestești Sandrei ceea ce i s-a întâmplat prietenei tale, Nicole, ceea ce ai trăit tu la cincisprezece ani și, mai ales, să îi spui cum te-ai simțit, când mama ta te supraveghea și când ai fost acuzată de a avea o influență rea asupra prietenei tale. Vorbește-i despre acuzațiile pe care le-ai adus tuturor persoanelor implicate în acea poveste. Ar fi bine să îți pregătești această conversație, scriind mai întâi toate acestea... Explică-i că acesta este motivul pentru care te porți astfel cu ea acum și că este greu pentru tine să accepți felul în care se îmbracă ea. Apoi întreab-o dacă și ea trăiește aceleași emoții ca tine, dacă simte aceleași temeri și te acuză de aceleași lucruri. Amintește-i faptul că trăim aceleași lucruri, de la o generație la alta. Experiențele din viață se repetă cu persoanele de același sex. De exemplu, dacă l-ai acuzat pe tatăl tău de ceva, altcineva,, un alt bărbat, te va acuza de același lucru. În cazul tău, mamei tale i-a fost frică ca tu să nu rămâi însărcinată, ca și prietena ta, Nicole, pe care o acuza că se poartă ca o târfă. Tu ai acuzat-o pe mama ta că este nedreaptă, că nu are încredere în tine și, mai ales, că nu te ascultă. De aceea

acum, fiica ta te face să re trăiești aceeași experiență pe care tu ai determinat-o pe mama ta să o trăiască. Ar fi interesant să descoperi în ce situații te acuză fiica ta de aceleași lucruri.

— Și dacă Sandra nu vrea să vorbească despre aceste lucruri?

— La început, îi spui pur și simplu că vrei să îi povestești ceva ce ți s-a întâmplat când erai adolescentă. Te asigur că nu se va simți acuzată și va vrea să te asculte mai departe. Dacă se va simți acuzată, va pune capăt conversației. Scopul acestei împărtășiri este să te ajute să verifici ceea ce accepți sau nu. După ce îi vei mărturisi acuzațiile pe care le aduceai mamei tale, va fi mai ușor pentru tine să verifici în ce momente fiica ta te judecă sau te acuză de același lucru. Dacă accepți faptul că ai acuzat-o pe mama ta, fiica ta va simți acest lucru și va vorbi mai ușor despre ceea ce trăiește ea. Obiectivul final nu este ca Sandra să își schimbe felul în care se îmbracă. Doar ea singură poate hotărî dacă va face acest lucru. E vorba despre viața ei și consecințele sunt ale ei.

— Tocmai, referitor la consecințe, să presupunem că nu va vrea să se schimbe și că va rămâne însărcinată, atunci eu și Mario va trebui să ne asumăm consecințele, nu? De acest lucru îmi este cel mai frică!

— Când îi vei povesti toate acestea, ar fi bine să îi spui că ai prefera să fie mai puțin provocatoare, că acest lucru te-ar ajuta să îți liniștești fricile, dar ea nu este responsabilă de consecințele temerilor tale. Dacă alege să se îmbrace altfel, trebuie să facă acest lucru pentru tine și cu acordul ei. Intreab-o cum crede că ar putea face față consecințelor dacă ar rămâne însărcinată, așa cum îți este ție teamă și nu neapărat, în urma unei agresiuni. Încercați să găsiți împreună toate consecințele posibile, să le notați și să vedeți dacă ați putea să le rezolvați pe unele dintre ele, mai ales pe cele mai dificile.

— Mario ar trebui să ia și el parte la conversația noastră?

El s-a repezit să răspundă, înainte să apuc eu să deschid gura.

— Nu, nici vorbă, nu se pune problema să mă amestec în aceste lucruri. Știi că nu s-ar simți deloc în largul ei să vorbească despre astfel de lucruri în fața mea. Sunt problemele ei de femeie, nu crezi? Adăugă el privind-mă.

— Este adevărat că sunt aspecte legate de viața de femeie, dar dacă tu ai afla că fiica ta este însărcinată, atunci va deveni și problema ta. Sunt sigură că nu ai rămâne indiferent. Totuși, sunt de acord ca tu să nu fii de față la conversația dintre Ana și Sandra. Teama ta că fiica ta nu se va simți în largul ei să vorbească despre aceste lucruri, arată faptul că și tu te-ai simți stingherit să vorbești cu ea despre asta și ea ar putea fi afectată...

...Dar ce spui să fii de față, când veți scrie lista cu consecințele posibile? Și, în calitate de bărbat și de tată să te ocupi de lucruri diferite. Îți sugerez să te gândești și, dacă vrei să vorbești singur cu fiica ta, după ce vei afla cum a fost dialogul dintre ea și Ana, poți să faci foarte bine acest lucru. Ar fi o ocazie foarte bună să îi împărtășești temerile tale legate de ea și cum ai trăi tu situația în care ea ar rămâne însărcinată. Referitor la teama ta că ar putea fi agresată sexual, precum și frica ta că ai putea deveni violent, îți sugerez să te gândești până la următoarea noastră întâlnire și să încerci să descoperi de unde provine această teamă... Și pentru că ne vom revedea peste două săptămâni, Ana tu vei avea timp să discuți aceste lucruri cu fiica ta. Văd în privirea ta că ai îndoieli cu privire la felul în care se va desfășura discuția, dar dacă nu vei face acest lucru, știi la fel de bine ca mine că nu se va schimba nimic în situația actuală. Ești pregătită să îi faci față?

Ana avea lacrimi în ochi și îl privea pe Mario care îi ținea mâna, pentru a o liniști și încuviință că va face acest lucru.

— Iar tu, Mario, îmi mărturiseai că trăiești o situație dificilă în relația cu fiul tău. Vrei să vorbești acum despre acest lucru?

— Da, mulțumesc, Lise. Ceea ce trăiesc în relație cu David nu mă lasă să dorm noaptea. Nu înțeleg de ce mă atinge atât de mult acest lucru. Problema este că l-am susținut material pentru a urma studii de contabilitate. Am făcut multe sacrificii pentru a reuși acest lucru. La sfârșitul studiilor, David și-a găsit foarte repede un loc de muncă într-o firmă importantă și sunt foarte mulțumit. Tatăl meu nu mi-a plătit niciodată studiile la facultate și mi-am promis că fiul meu va fi mai educat decât mine. De aceea eram atât de fericit: îmi împlinisem scopul cu el și îmi spunem că rolul meu de tată a fost împlinit, că acum David este adult, are o profesie stabilă și bine plătită și de acum înainte viața mea va fi mai ușoară...

...Dar nu știm niciodată ce ne rezervă viitorul, nu-i așa? La un an după aceea, a decis că nu îi place profesia lui și a plect din acel loc de muncă, fără ca măcar să știe ce va face de aici încolo. Băiețelul lui avea doar un an, iar soția lui nu mai lucra. Nici măcar nu mi-a spus și mie despre hotărârea lui. Am aflat acest lucru de la unul dintre colegii lui, când am sunat la birou pentru a vorbi cu fiul meu. Ți dai seamă ce am simțit atunci când un străin mi-a spus că fiul meu nu mai lucra acolo de mai bine de două săptămâni? Nu îmi venea să cred așa ceva și am insistat ca acel tânăr să verifice informația. Îmi spuneam că probabil este un nou angajat al firmei, care mi cunoștea pe toată lumea de acolo. Acest îmi răspunse pe uși ton sec : *“Domnule, nu e nevoie să verific, îl cunosc foarte bine pe David și puteți să mă credeți, el este cel care și-a dat demisia. Era tot mai nefericit aici. Nu e un domeniu care să placă, asta e tot»*

Timp de două zile am fost în stare de șoc. Apoi l-am sunat pe fiul meu și l-am întrebat dacă era adevărat. Mi-a răspuns că da, adăugând că nu a îndrăznit să îmi spună de frică să nu mă facă să sufăr. *«Nu înțeleg cum de nu ți-ai dat seama că nu ți place contabilitatea, în timp ce erai la facultate. Ți dai seama cât timp ai investit pentru a deveni contabil și câți bani am cheltuit pentru tine?»*i-am răspuns

eu furios. Din fericire nu era lângă mine, pentru că nu știu ce i-aș fi făcut atunci. Mi-a spus că îi pare rău, dar că, a lucra într-o firmă de contabilitate, când stai toată ziua cu nasul în cifre, nu era deloc la fel cu a merge la facultate. Oricum, ținând cont de starea în care mă aflam, nu voia să îmi spună mai multe. Mi-a spus că mă liniștesc și mi-a promis că va veni să mă vadă, peste două zile, pentru a sta mai mult de vorbă... Am ascultat atent ce spunea și am înțeles că și el era nefericit în situația aceea. Ceea ce vă povestesc acum s-a întâmplat în urmă cu patru ani. Si acum, știi ce loc de muncă are? Este chelner într-un restaurant! Spune că e fericit, că îi place patronul și îi plac colegii lui de muncă și câștigă un salariu foarte bun. Mi-a spus: *«Tată, de ce nu vrei să accepți faptul că acum vreau să lucrez aici? Lucrez în zilele de joi, vineri și sâmbătă și câștig destul de mulți bani pentru toată familia. E un restaurant bine cotate și primesc bacșișuri serioase. Munca aceasta îmi permite să petrec mult timp cu Nicolas și pot să fac economii, să nu mai plătim o bonă. De altfel, Michelle este de acord cu alegerea mea. De ce nu poți fi și tu fericit, dacă îți spun că eu sunt fericit?»*

Știi că are dreptate. Ar trebui să mă bucur pentru că el este fericit, dar nu sunt în stare. Când cineva mă întreabă ce face fiul meu, nici măcar nu pot să îi spun că lucrează ca și chelner. Le spun că este contabil și apoi schimb subiectul. De ce și-a ales meseria asta? Eu cred că orice idiot ar putea să facă așa ceva. E degradant! Trebuie să mărturisesc că îmi este rușine... Ne vedem din ce în ce mai rar, deoarece la fiecare întâlnire nu pot să mă abțin să nu îl întreb dacă s-a hotărât ce Profesie vrea să practice pentru viitor. Ultima dată când l-am văzut, acum două săptămâni, mi-a spus : *«E de ajuns, tată, cu cât îmi vorbești mai mult despre asia, cu atât voi vrea eu mai puțin să îmi schimb munca. Când vrei să mă lași în pace odată? Tu faci meseria pe care vrei tu și eu nu te întreb nimic despre asta. E ultima oară când îmi vorbești despre asta, bine? Dacă*

vreodată voi vrea să fac carieră într-un alt domeniu, te voi anunța și pe tine. E clar, o dată pentru totdeauna?"

Cum aș putea să ajung să-i accept decizia? Încerc să îmi spun de o mie de ori că ar trebui să uit toate astea, dar nu reușesc.

— Ceea ce înțeleg eu, este că ai făcut multe sacrificii pentru a plăti studiile fiului tău, iar el a ales să practice o altă meserie. Se pare că există mai multe lucruri care par să te deranjeze: faptul de a fi cheltuit atât de mulți bani pentru nimic, faptul că el nu a devenit un profesionist, așa cum ai visat tu mereu, faptul că ales o meserie pe care tu o consideri degradantă și rușinoasă și faptul că a luat această decizie, știind foarte bine că tu nu vei fi de acord. Ce anume te deranjează cel mai mult, din tot ce am menționat până acum?

— Totul mă deranjează.

— Dacă ar fi să evaluezi pe o scară de la unu la zece importanța acestei probleme pentru tine, care dintre aceste aspecte ar fi cel mai sus? Spune-mi primul număr care îți trece prin minte, pe măsură ce eu repet toate aceste lucruri care te deranjează.

— Îmi pare rău că mă gândesc atât de mult, dar nu sunt obișnuit să mi se pună astfel de întrebări. Cred că ceea ce mă deranjează cel mai mult este faptul că nu își exercită profesia pentru care s-a pregătit și face o meserie pentru care nu ar avea nevoie de studii.

— Și cum te simți tu, cu această problemă?

— Simt că am ratat în rolul meu de tată., Cu siguranță nu am reușit pe undeva, din moment ce el are atât de puțină ambiție. Cu toate acestea, i-am spus de multe ori că este important să ai studii și apoi să îți pregătești o carieră frumoasă pentru viitor.

— O să îți pun aceeași întrebare pe care i-am adresat-o Anei mai devreme. Acum, când știm care este adevărata problemă în această situație, ce vrei tu pentru tine?

— O să îți dau același răspuns ca și Ana. Aș vrea să pot să mă simt bine, chiar dacă fiul meu va fi în continuare

chelner și aș vrea să nu îi mai fie rușine cu el. Aș vrea de asemenea să aflu de unde provine această dificultate de a accepta situația. Cu ce să încep?

— Știi că eu lucrez foarte mult plecând de la rănile sufletului.

— Da, mi-a spus Ana, mi-a vorbit mult despre asta, după. Ce a fost la atelierul vostru.

— De când a venit prima oară la tine, acum trei săptămâni, a recitat cartea despre răni, pentru a-și reaminti toate noțiunile, iar apoi, după a doua întâlnire pe care ați avut-o, am vrut și eu să citesc cartea. Trebuie să mărturisesc că va trebui să o recitesc, deoarece mă recunoașteam în descrierea tuturor rănilor. E normal? Zise el râzând.

— Da, aud des această remarcă. Pentru că ego-ul nostru captează foarte greu diferențele dintre răni. Orice căutare a sinelui este un lucru greu de acceptat de către ego -ui nostru. Este normal să fii confuz la început. Situația aceasta, cu fiul tău, crezi că a activat rana ta de abandon sau pe cea de nedreptate?

— Eu credeam că este vorba despre umilire, deoarece îmi este rușine cu el. Corpul tău arată că nu suferi de rana de umilire. De altfel, când vei reciti cartea, vei vedea că această rană este foarte legată de tot ceea ce este asociat celor cinci simțuri fizice. Și în carte se explică faptul că rănile de respingere și de nedreptate sunt activate de către părintele de același sex ca și copilul. De aceea am spus că e vorba despre cele două răni. Tu care dintre ele crezi că a fost reactivată în cazul tău?

— Mă simt respins de copilul meu atunci când el nu vrea să-rii urmeze sfaturile și când simt că nu vrea să fie ca mine. De altfel, mi-a spus de mai multe ori acest lucru. Mi se pare nedrept faptul că a avut nevoie de atât de mult timp pentru a-și da seama că nu îi plăcea profesia de contabil. Ar fi putut să se ofere să-mi dea înapoi o parte din banii cheltuiți pentru studiile lui, pe care i-am cheltuit degeaba. Și-a cumpărat de curând o mașină frumoasă,

foarte scumpă, deci știu că o duce bine cu banii. De altfel, mi se pare că el și soția lui trăiesc puțin peste limitele lor financiare. Sper că nu are datorii pe care eu va trebui să le plătesc într-o zi. Nu îndrăznesc să îi vorbesc despre asta e destul că mă deranjează meseria lui!

Deci, Mario, adevărata problemă pe care vrei să lucrezi, nu este faptul că e chelner în loc de contabil, ci respingerea și nedreptatea pe care o simți tu. Ți amintești că am spus puțin mai devreme că, atunci când acuzăm pe cineva de ceva, acea persoană te acuză de același lucru? Altfel spus, fiul tău te acuză că îl respingi și că ești nedrept față de el. Ești pregătit să mergem mai departe referitor la acest subiect?

— Eu nu aș fi îndrăznit niciodată să îi vorbesc tatălui meu așa cum îmi vorbește mie fiul meu. În plus, dacă i-aș fi impus tatălui meu ceea ce mi-a făcut mie David, ar fi trebuit să îi înapoiez tatălui meu cel puțin jumătate din banii cheltuiți pentru mine. Ar fi fost mai corect așa!

— Ești sigur că nu ai simțit niciodată că tatăl tău e nedrept sau nu te-ai simțit niciodată respins de el? Vorbește-mi despre tatăl tău. În chestionarul pe care l-ai completat, ai spus că tatăl tău a murit când tu aveai paisprezece ani. Cum se purta cu tine, mai ales când erai adolescent?

Mario ezită. Era foarte emoționat. Acest subiect pare destul de greu de abordat pentru el. După câteva minute de ezitare, s-a aplecat și s-a sprijinit cu coatele de genunchi și a început să vorbească, cu privirea în podea.

— Nu mi-a plăcut niciodată să vorbesc despre acest lucru. A fost o perioadă foarte grea atât pentru mine cât și pentru întreaga familie. A fost într-adevăr o nedreptate! Mi s-a părut foarte nedrept faptul că el a plecat așa, lăsând-o pe mama singură cu patru copii. Eu sunt cel mai mare dintre ei și aveam paisprezece ani când a murit el, iar sora mea cea mai mică avea șase ani. Tata avusese o asigurare de viață, însă mama a trebuit să muncească din greu pentru a reuși să acopere nevoile noastre de bază. La șaptesprezece

ani a trebuit să-mi întrerup studiile pentru a o ajuta pe mama, acceptând prima muncă pe care am găsit-o, pentru a câștiga bani pentru casă. Știi ce mi-ar fi plăcut să devin? Avocat! În anul dinaintea morții tatălui meu, i-am împărtășit visul meu, iar el a râs e mine : pur și simplu a izbucnit în râs. Râsul lui m-a făcut să sufăr atât de mult încât îmi venea să îl lovesc.

— Te-ai simțit respins în acel moment?

— Sigur că m-am simțit respins! Mi-a zis că nu era pentru mine așa ceva, că eram prea pretențios și că, oricum, nu voi fi atât de bun la școală pentru a putea ținti așa de sus. Apoi mi-a dat de înțeles clar că nu va cheltui niciodată bani pentru așa ceva, fiindcă, după părerea lui. Toți avocați erau niște hoți. Nu i-am mai vorbit niciodată despre acest lucru, dar îmi promisesem că voi reuși, indiferent ce credea el...

...De ce a trebuit să moară așa de tânăr? Avea cincizeci de ani și era șofer de camion. Într-o zi de iarnă, după ce condusese optsprezece ore, din cauza unei furtuni de zăpadă, a lăsat camionul la firmă și a ajuns acasă la ora patru dimineața. Nu putea să intre cu mașina lui în garaj din cauza zăpezii abundente. În ziua aceea nu se putea parca nici pe stradă deoarece urma să se facă dezăpezirea pe la ora opt. Iar cum tata voia să doarmă mai mult, fără să mai fie nevoit să se trezească ca să mute mașina, a intrat în casă, a mâncat ceva și apoi i-a zis mamei că se duce să dea zăpada la o parte, de la intrarea în curte. Mama s-a culcat la loc și, când s-a trezit, a ieșit afară să-l caute pe tata și l-a găsit mort, căzut pe jos pe lângă mașina lui. Tocmai curățase zăpada, parcuse mașina la locul ei și a închis ușa de la garaj, iar apoi s-a prăbușit la pământ.

Mario s-a îndreptat și ne-a privit cu lacrimi în ochi. I-am dat o batistă și un pahar de apă. S-a liniștit puțin apoi a continuat.

— M-ai întrebat dacă am trăit situații când am simțit nedreptate. Ei bine, aceasta ți se pare destul? De atunci n-am mai trăit niciodată o perioadă atât de grea. Toate visele mele se năruiau. Si în plus, de ce a trebuit să fiu eu copilul

cel mai mare? Atunci am hotărât că nu voi mai merge la biserică. Nu voiam să mai știu nimic despre un Dumnezeu care se amuza pedepsind astfel oamenii. Am început reconcilierea cu Dumnezeu de abia după ce am urmat cursul *Ascultă-ți corpul*.

M-a liniștit ideea că nu poate exista un Dumnezeu care pedepsește. Acest lucru m-a ajutat să nu mai fiu atât de furios ca atunci.

— Mario, ești de acord să spui că și tu l-ai acuzat pe tatăl tău că a fost nedrept și că te-a respins? Păcat că a murit, deoarece ai fi putut să afli lucruri interesante despre ceea ce a trăit el însuși, în relația cu propriul său tată.

— Nu mi-a vorbit niciodată despre tatăl lui. Tot ceea ce îmi amintesc este că și el era foarte tânăr atunci când tatăl lui a murit de peritonită. De asemenea, îi plăcea să povestească faptul că tatălui lui îi plăcea să citească mult și că nu făcea prea multe lucruri în casă. Tocmai am făcut o legătură. Oare de aceea nu voia tata ca eu să îmi continui studiile la universitate și a ales meseria de șofer de camion?...

...Nu i-am spus niciodată, însă și eu m-am gândit adeseori că nu vreau să fiu ca el. Mi se părea că e vulgar. Prietenii lui, camionagii își spuneau bancuri foarte dure atunci când se întâlneau. Mâncau ca niște porci și beau foarte multă bere. Aveam un prieten al cărui tată era medic și când mergeam la el mi se părea că părinții lui aveau mult stil și îmi plăcea mult acest lucru. Mi-am spus că într-o zi voi avea și eu o meserie nobile și recunoscută, că și eu voi avea stil, iar copiii mei vor fi mândri de mine.

Mario s-a oprit. Părea că e pe punctul de a izbucni în plâns. Apoi nu s-a mai reținut și a izbucnit în lacrimi. Ana s-a ridicat, a trecut în spatele lui și l-a prins de după gât. A plâns împreună cu el.

— Dragul meu, sunt atât de fericită că poți să vorbești despre tatăl tău. Știu că nu este ușor pentru tine, că întotdeauna refuzai să vorbești despre el atunci când te

întrebam. Ai vrea să ies afară și să vorbești doar cu Lise? Crezi că așa ar fi mai ușor pentru tine?

Mario continua să plângă, liniștindu-se treptat. A făcut semn că nu și a strâns foarte tare mâna Anei. Eu am ieșit din birou, lăsându-i singuri câteva minute. Când m-am întors, Mario a continuat să se confeseze.

— Vorbind, mi-am dat seama cât de mult încercam să nu fiu ca și tatăl meu. Ai dreptate Lise, povestea se repetă, de la o generație la alta. Acum înțeleg mai bine de ce nu vrea fiul meu să îmi semene. Oare de ce este atât de greu să ai o relație frumoasă, tată-fm? Oare câte generații vor mai trece înainte ca lucrurile să meargă bine?

— Știi răspunsul, nu-i așa?

— Vrei să spui că totul va fi mai bine atunci când va exista acceptarea? Cine trebuie să accepte? Fiul meu sau eu? Cât despre tatăl meu, acesta e mort și nu are cum să facă acest lucru. Ce se poate face în astfel de situații?

— Nu este necesar ca toate persoanele implicate într-o situație să parcurgă demersul de acceptare în același timp.

Ceea ce este extraordinar în legătura cu noțiunea de acceptare sau de dragoste necondiționată este faptul că, dacă o persoană ajunge la acceptarea totală, toți ceilalți implicați în acea situație primesc energia necesară pentru a face și ei procesul de acceptare. Din persoana care a făcut această acceptare se degajă o rază puternică de iubire și de lumină, care se va întinde până la ceilalți. În general, totul se întâmplă pe un plan invizibil, dar este foarte puternic...

În cazul tău nu trebuie să îți mai faci griji pentru fiul tău sau pentru tatăl tău, nici măcar pentru bunicul tău. Vei face acest demers pentru tine și vei vedea consecințele pe care le va avea. Chiar dacă strămoșii tăi nu mai sunt în viață, vor primi informația, la nivelul sufletului, lucru care îi va ajuta,, fie că sunt încă în lumea sufletelor, fie că s-au reîncarnat. În plus, această reconciliere importantă va avea un impact asupra generațiilor viitoare. Împăcarea cu fiul tău va avea o influență directă asupra relației dintre el și

fiul său... Cel mai important este să faci acest lucru pentru tine, la început. Astfel, mai întâi trebuie să îți acorzi dreptul de a-ți fi respins tatăl și apoi fiul și să accepți faptul că și tu, la rândul tău, ai fost nedrept față de ei. Repet, ceilalți ne acuză de același lucru de care îi acuzăm și noi. Ego-ul nostru ne împiedică să vedem că și noi am acționat la fel ca cei pe care îi acuzăm. De aceea nu ne dăm seama de acuzația pe care ne-o aducem nouă înșine...

— Ceea ce spui este foarte interesant, dar cum poți ajunge la acest lucru? Am știut întotdeauna că aș fi preferat să nu fiu tulburat de alegerile fiului meu și am încercat mult să îmi reamintesc metoda de iertare despre care vorbești, însă de fiecare dată când vreau să fac ceva, parcă în mine ar fi un mic demon, care mă împiedică.

Îmi covine să cred că fiul meu nu are dreptate și că nu este rolul meu să încerc să se răzgândească. Nu vreau să spun că metoda ta nu este bună. Am experimentat-o cu un vecin și a funcționat. Însă, cu fiul meu este altceva.

— Este adevărat, cu unele persoane, mai ales cu cei apropiați este mai greu. Dar știi că de fapt, cea mai mare dificultate este să te accepți pe tine însuși? Când ne este greu să ne reconciliem cu o anumită persoană, acest lucru se întâmplă doar pentru că acea persoană ne reamintește de un anumit aspect din noi pe care nu vrem să îl acceptăm. De aceea este bine să ne împăcăm mai întâi cu ceilalți, pentru ca apoi să facem pace cu noi înșine. Îți sugerez să te împaci cu fiul tău, trecând prin aceleași etape pe care i le-am spus mai devreme Anei. Pentru a vă ajuta pe amândoi, vă dau textul unde aveți notate cele șapte etape de iertare și reconciliere. Vă va ajuta să vă pregătiți mai bine demersul. O să vezi, Ana, că ultima etapă constă în a face legătura cu tatăl tău și deci totul se va rezolva, în același timp.

I-am lăsat să citească lista cu cele șapte etape și am văzut că erau foarte emoționați.

— Cum te simți, Mario, la ideea de a efectua aceste etape, în relația cu fiul tău?

— Deocamdată nu prea știu ce să răspund. Tot ce știu este că vreau să se schimbe acesta situație, deoarece nu mai suport. De fapt, crezi că poate fi vorba despre o problemă care îmi consumă toată energia?

— Nu pot să îți răspund la întrebare. Pot exista și alți factori, dar este sigur că fiecare resentiment întreținut, ne absoarbe din energie. De altfel, tot ceea ce trăim în realitatea fizică, emoțională și mentală și care este contrar legilor iubirii, ne consumă energia.

Mai exact, atunci când nu ne ascultăm și nu răspundem nevoilor noastre, în fiecare dintre cele trei dimensiuni, pierdem din energia naturală și ne folosim energia de rezervă. Mario, se pare că de ceva timp, rezervele tale de energie s-au cam golit. Poate vei găsi un răspuns la întrebare după ce vei încheia demersul de acceptare. Nu m-ar surprinde deloc dacă îți vei recâștiga o parte din energie, după ce am asistat de mai multe ori la acest fenomen, care se produce la mai multe persoane, în urma unui proces de reconciliere.

Pot chiar să spun că mulți oameni se vindecă de afecțiuni sau chiar de boli, după o acceptare totală. Vom reveni altădată la acest subiect. O să mă întorc la întrebarea dinainte. Cum vă simțiți, tu și Ana, la ideea de a pregăti acest proces de acceptare, Ana, în relația cu fiica ta, Mario, în relația cu fiul tău? Încercați să vedeți ce simțiți la ideea de a face acest lucru.

— Pe mine mă incită, răspunse imediat Ana.deși, mărturisesc că am emoții" foarte mari. În același timp îmi este frică, chiar dacă nu înțeleg de ce îmi este frică. Sandra este fiica mea, nu poate să-mi facă rău. Simpla idee de a reuși să vorbim, mă face să simt o mare ușurare, la nivelul pieptului, ca și cum m-aș împlini. Este o senzație foarte plăcută. Sunt sigură că nu voi fi dărâmată de frică. Simt că am curajul necesar pentru a face acest lucru.

Iar eu, curajul de mă re-însufleți. Tot ce știu este că acum mă simt golit și totuși, mă simt mai bine. Mă simt eliberat că am aflat de ce trăiesc acesta situație cu fiul meu. Nu pot

să spun că sunt excitat, dar știu că trebuie să fac ceva. Nu am nimic de pierdut dacă încerc metoda ta. Sunt foarte fericit la gândul că va fi bine cu David când ne vom vedea și că nu va mai fi starea aceea tensionată între noi. Îmi este greu să cred că se va întâmpla acest lucru, dar sunt pregătit să fac partea mea din acest demers. Sper că și el va fi pregătit. Da, acum am înțeles ce spuneai adineauri : dacă nu îl acuz, va fi pregătit să mă asculte. Ce se întâmplă dacă, fără să vreau, îl acuz de ceva? O să ratez totul, încă o dată?

— Ai auzit ce ai spus? «*Voi rata totul, încă o dată*», fii atent la felul acesta de a gândi.

Ai putea să începi prin ai spune fiului tău că, deocamdată, îți este foarte frică să ratezi încercarea, în calitatea ta de tată și că speri că într-o altă zi, vei gândi altfel. Este important să îți înțelegi frica. Acest lucru nu înseamnă să fii de acord cu ea, ci mai degrabă să recunoști că frica aceasta este a ta și că într-o zi vei ajunge să crezi că ești un tată bun și că acționezi mereu în funcție de capacitățile și de cunoștințele tale. Treptat, pe măsură ce vei învăța să accepți această teamă, se va micșora. Suntem tentați să credem că, dacă acceptăm o frică, aceasta se va amplifica, însă se întâmplă exact invers. Este un fenomen imposibil de înțeles la nivel intelectual, deoarece legea acceptării este o lege spirituală, nu mentală...

Așadar, dacă vei vorbi cu fiul tău și, la un moment dat acesta se va simți acuzat și se va înfuria, tu vei ști că, în cazul tău, acceptarea nu este încă totală, că există etape pe care încă nu le-ai parcurs. În general. Este vorba despre etapa iertării de sine. Este foarte greu să acceptăm că le-am făcut celorlalți exact ceea ce criticăm noi la ei. În cazul tău, acceptarea va fi totală când îți vei acorda dreptul de a fi fost nedrept și de a-i fi respins pe tatăl și pe fiul tău, la fel cum au făcut și ei. Dacă nu reușești să faci acest lucru, demersul este făcut doar o parte. Spune-i fiului tău că încă nu ai reușit să te ierți și că vă veți întâlni altădată. Uneori există situații atât de dureroase, încât este nevoie de mult

timp pentru a ajunge la o acceptare totală. Să îți minte lucrul cel mai important: intenția ta contează și ceea ce vrei să reușești. Să nu uiți ce îți dorești!

O să ne oprim aici, vă doresc mult succes în demersurile voastre. Ne vom revedea peste două săptămâni.

De reținut din acest capitol

— Când trăim emoții puternice, înseamnă că au existat așteptări, fără un angajament.

— O așteptare nu este justificată decât dacă a existat o înțelegere clară între două persoane.

— Este important ca acasă, la fel ca și la locul de muncă, fiecare membru al familiei să știe care sunt sarcinile lui.

— Când ai de făcut o alegere dificilă, între două posibilități, este indicat să verifici, pe o scară de la unu la zece, care dintre cele două posibilități te face să suferi mai puțin.

— Cu cât părinții se acceptă mai mult așa cum sunt, cu atât îi vor accepta mai mult copiii lor și vor dori mai puțin să adopte comportamente contrarii celor ale părinților, pentru a-i face să reacționeze.

— Când există un angajament sau o înțelegere între două persoane, este important să se stabilească în același timp consecințele ce trebuie asumate, dacă una dintre persoane nu își ține promisiunea. A stabili reguli, înseamnă să fii ferm, nu rigid sau autoritar.

— Cu cât mai mult încercă o persoană să facă totul pentru a nu fi nedreaptă, cu atât mai mult va fi considerată astfel de către ceilalți.

— Majoritatea dintre noi nu știm că facem totul pentru a nu fi judecați într-un anumit fel și cu toate acestea ceilalți ne judecă astfel.

— A accepta o persoană înseamnă a-i acorda dreptul de A FI ceea ce vrea și nu de a FACE tot ce vrea, mai ales dacă ceea ce face ne deranjează.

— Niciodată nu ne este frică pentru ceilalți, ci pentru noi înșine.

— Adevărata problemă, în orice situație este frica pentru propria ta persoană, pe care o activează acea situație.

Legea manifestării spune că, cu cât ne canalizăm mai mult energia pe un anumit lucru, cu atât se va manifesta mai mult acel lucru. Cu cât vom încerca mai mult să nu fim ca o anumită persoană, cu atât mai mult vom deveni la fel ca ea. Această lege trebuie folosită doar pentru a crea ceea ce ne dorim cu adevărat.

Toate lucrurile neplăcute pe care le atragem în situațiile cu cei apropiați ne ajută să devenim conștienți de un demers de acceptare care nu a fost complet, atunci când eram copii sau tineri, având astfel posibilitatea de a face acest lucru la vârsta adultă. Cei apropiați nu sunt lângă noi pentru a ne face să suferim, ci mai degrabă pentru a ne ajuta să găsim iubirea adevărată. Atragem experiențe greu de acceptat, cu persoane de același sex cu părintele cu care am trăit experiențe asemănătoare, care au rămas neacceptate în copilărie. Când acuzăm pe cineva de un anumit lucru, acea persoană te va acuza de același lucru. În plus, acuzăm în același fel în care ne-am acuzat părintele de același sex cu acea persoană. Este dificil să recunoaștem că acuzăm astfel, deoarece ego-ul nostru nu vrea să recunoască faptul că am acționat astfel, în momentul în care facem demersul de acceptare, în relația cu o altă persoană, toate persoanele implicate în acea problemă, mai multe generații, vor primi energia necesară pentru a se accepta la rândul lor. Acest proces este complet doar atunci când ne acceptăm pe noi înșine, când ne acordăm dreptul, fără să ne judecăm, de a fi făcut altora ceea ce îi acuzăm noi că ne-au făcut. Este bine să recunoaștem o frică, pentru a ne ajuta să o acceptăm. Cu cât o vom accepta mai mult, cu atât se va diminua mai mult, chiar dacă ego-ul crede altceva. Când credem că este foarte dificil să ne reconciliem cu o altă persoană, acest lucru se întâmplă pentru că acea persoană ne reamintește ceea ce nu putem să acceptăm la noi înșine.

Capitolul IV

Mijloace practice de acceptare

— Ai un zâmbet frumos în dimineața aceasta, Ana. Ai aerul unei persoane care de abia așteaptă să dea o veste bună. Păcat că Mario nu este cu noi astăzi, dar, după cum mi-a explicat la telefon, înțeleg că are nevoie de mai mult timp, pentru a completa procesul de acceptare cu fiul lui. A întreprins doar o parte din acest demers. Te ascult, cum a fost întâlnirea ta cu Sandra?

— Am avut nevoie de câteva zile înainte să pot vorbi cu ea. Exersam tot timpul, în gând. În cele din urmă, eram așa de stresată încât mi-am spus că voi vorbi cu ea și voi vedea ce va fi! Voi lăsa lucrurile în voia Domnului, cum spui. Și tu uneori. Când i-am spus Sandrei că vreau să îi vorbesc ea a fost foarte precaută. Doar când i-am spus că vreau să îi vorbesc despre mine, despre adolescența mea și despre legăturile pe care le-am descoperit, atunci s-a mai relaxat puțin. Duminică dimineață, am profitat de vremea frumoasă de afară și ne-am așezat pe terasa din spatele casei, am luat micul dejun, știind că vom avea tot timpul necesar pentru a vorbi. Mario ne-a lăsat singure, sub pretextul că merge la cumpărături. Am făcut așa cum mi-ai spus și, spre marea mea uimire, m-a ascultat atentă. Mi-am dat seama că era foarte interesată de ceea ce am trăit eu în timpul adolescenței. De altfel, mi-a pus mai multe întrebări care m-au surprins... I-am spus că mi-am dat seama că o acuzam de faptul că era nedreaptă și acest lucru însemna că și ea mă acuza de același lucru. A descis ochii mari și, încet, încet a început să zâmbească. Am întrebat-o în ce situații m-a considerat nedreaptă și mi-a răspuns:

"Chiar vrei să știi? Nu te va șoca lucrul acesta?" Am insistat, asigurând-o că vreau să știu și că eram hotărâtă să merg până la capătul acelei probleme... Mi-a dat mai multe exemple, care mi-au tăiat răsuflarea. Mi-a fost greu să nu o întrerup, dar am reușit până la urmă să mă destind

ascultând-o, ca și cum aș fi fost și eu adolescentă. Ceea ce m-a surprins cel mai mult, e faptul că i se părea nedrept că eu îi supraveghez mereu alimentația, spunându-i că trebuie să fie atentă la sănătate și, mai ales la silueta ei. Mi-a spus: *"Pe de o parte, vrei să am o siluetă frumoasă, pe de altă parte, nu vrei să fiu sexi. Cel mai absurd e că tu nu ești atentă la ce mănânci și te îngrași cate puțin, în fiecare an. Trebuie să recunoști că e greu să te ascult."* Nici măcar nu îmi dădeam seama că îi urmăream felul în care mânca, atât de strict. M-am gândit mult după aceea și aș vrea să vorbesc cu tine despre acest subiect, după ce termin de povestit despre conversația mea cu Sandra... În final, a fost foarte bine. I-am spus cum aș vrea să se comporte ea, în legătură cu fricile mele, dar nu i-am cerut să facă nicio promisiune. Mi-am dat seama că eram mult mai pregătită să o accept, decât credeam înainte. De atunci au trecut cinci zile și deja se simte o ameliorare în atmosfera din casă. Sandra se îmbracă la fel, dar acum mi se pare că e mai naturală și nu o mai văd atât de sexi, cum mi se părea înainte... Când i-am mărturisit teama mea, la gândul că ar putea să rămână însărcinată, iar eu ar trebui să îmi asum consecințele, nu i-a venit să creadă. *"Dar mamă, nu sunt idioată! Nu am făcut niciodată dragoste și când voi decide să fac acest lucru, voi ști să mă protejez. Ți-am spus doar că la școală ni s-a vorbit despre astfel de lucruri, am văzut și un film și chiar am asistat la o conferință, ținută de o doamnă foarte interesantă. Nu-ți mai fă atâtea griji pentru mine!"* I-am răspuns că, din păcate, îngrijorarea mea nu va dispărea așa, pur și simplu și că nu știu când și cum voi putea să mă eliberez de ea... Am mai spus: *"Chiar dacă nu crezi că ai putea să rămâi însărcinată fără să vrei, ești pregătită să scriem împreună o listă cu consecințele posibile, dacă vreodată ți se va întâmpla acest lucru? Faptul de a ști că ești la current cu toate consecințele, mă liniștește, dar, deocamdată, faptul de a stabili împreună cum am putea rezolva aceste aspecte, e singurul lucru care mă poate ajuta să fiu mai puțin îngrijorată."* A ezitat,

apoi mi-a spus că preferă să scrie lista ei singură, apoi să o compare cu lista mea. Și ieri seară ne-a arătat lista pe care a scris-o. Se gândise la lucruri diferite de cele la care mă gândeam eu, de exemplu că și-ar modifica silueta, că i-ar fi rușine etc. A fost foarte plăcut să vorbim toți trei atât de liber. Ne-a mărturisit că apreciază faptul că îi vorbim ca unui adult și că ne-am făcut timp pentru a o asculta. Ne-am culcat apoi foarte liniștiți, eu și Mario și sper că toate acestea mă vor ajuta să fiu mai puțin neliniștită. Simt ca Sandra este atât de informată și de conștientă încât mi se pare imposibil să i se întâmple așa ceva. Sunt foarte fericită! Azi dimineață m-am gândit din nou la discuția noastră de ieri seară și mi-am dat seama că eram iresponsabilă crezând că va trebui să îmi asum consecințele pentru fiica mea, dacă ar rămâne însărcinată. Eu care am crezut mereu că sunt responsabilă! Știam că a fi responsabil înseamnă a-mi asuma consecințele pentru deciziile mele, dar până la urmă am înțeles că acest lucru înseamnă în același timp să îi lași pe ceilalți sași asume consecințele pentru propriile lor alegeri. Eram la fel de iresponsabilă și când îi ceream să se îmbrace altfel. O făceam să trăiască consecințele fricilor mele. Acum am înțeles mult mai bine ce înseamnă să fii responsabil! De exemplu, dacă mănâncă orice sau prea mult, ea este cea care va trebui să-și asume consecințele. Rolul meu de mamă este să o educ, referitor la diverse aspecte, să o informez despre posibilele consecințe și apoi să o las pe ea să ia propriile ei decizii. Cât de bine este! Simplul fapt de a descoperi acest lucru, mă face să mă simt mult mai puțin vinovată și mai puțin stresată în rolul meu de mamă. Acum înțeleg ce voiai să spui, Lise, când vorbeai despre faptul că suntem fie responsabili, fie vinovați în viață. Cât de greu este să asimilezi toate aceste noțiuni! Ar fi atât de util să învățăm toate acestea, încă din copilărie!

— Am auzit de sute de ori ceea ce spui tu acum. Nu ne folosește la nimic să avem regrete în viață, deoarece nimeni nu poate ști de ce asimilăm anumite noțiuni, la un

moment dat. Nu ne rămâne decât să fim recunoscători și fericiți că am reușit în -sfârșit. Sunt de accord cu tine că aceste noțiuni ar trebui predate încă din prima copilărie. Sper că într-o zi așa va fi. Vezi, ceea ce ai făcut acum cu fiica ta, este un progres. Tocmai ai învățat-o ce înseamnă să îți asumi responsabilități și cum să te reconciliezi, Ea are un avans important față de tine, nu-i așa? Dacă lucrurile vor progresa astfel, de la o generație la alta, ne putem imagina că într-o zi vom trăi în armonie. Acum să trecem la altceva. Ai spus mai devreme că ai vrea să vorbești despre alimentație. Care este dificultatea ta, legată de acest aspect?

Nu despre alimentația aș vrea să vorbesc, ci mai degrabă despre greutate. Când Sandra mi-a vorbit despre asta, m-am înroșit de rușine. Am simțit o senzație de strângere, la nivelul pieptului și inima mea bătea foarte tare. Trebuie să recunosc că atunci când mă îngraș mă deranjează mult mai mult decât aș vrea să cred. În fond, am doar treizeci și opt de ani și, dacă voi continua să mă îngraș în fiecare an, la șaiszeci de ani voi fi ca un elefant. Tocmai mi-am dat seama că mama a împlinit șaiszeci de ani și mi se pare că este prea grasă. Și ea se îngrașă de ani de zile și spune tot timpul că tatăl meu o iubește pentru ceea ce este și nu pentru corpul ei și că faptul că se îngrașă nu o deranjează. Nu înțeleg cum se poate accepta astfel. Când eram adolescentă, îmi spuneam că nu voi deveni niciodată așa de grasă ca ea. Când mă gândesc la perioada aceea, mama nu era mai grasă decât mine acum.

— Ai observat când ai început să te îngrași?

— Acum mai bine de zece ani. Am făcut o operație, o histerectomie și, au fost câteva complicații, am stat în convalescență vreo șase luni, înainte de a merge din nou la muncă și atunci m-am îngrășat câteva kilograme. Am crezut că mă îngrășasem pentru că nu eram suficient de activă, dar apoi nu am mai pierdut kilogramele în plus. După ce am reluat munca, m-am îngrășat și mai repede, oricum, timp de zece ani, cred că m-am îngrășat vreo

douăzeci de kilograme. Nu îndrăznesc să vorbesc cu nimeni despre greutatea mea și încerc să ascund grăsimea, cu hainele. Port chiar și ciorapi pentru slăbit. De când Sandra mi-a atras atenția asupra greutateii mele, mi-am dat seama că încercam să mă amăgesc că nu e așa de grav, că există femei mult mai grase decât mine. Cu siguranță, acționez la fel ca mama. Oare și pe ea o deranjează kilogramele în plus, dar nu vrea să recunoască acest lucru?

— Înainte de a vorbi despre legătura cu mama ta, spune-mi cum te simți în urma faptului că te-ai îngrășat? Care e cel mai rău lucru care ți s-ar putea întâmpla în situația asta?

Imediat ce am încheiat întrebarea, am văzut că avea lacrimi în ochi, îi tremurau buzele și își freca mâinile. Se ghemuise și îmi spuse cu o voce răgușită:

— Cel mai rău lucru ar fi ca Mario să mă considere neatrăgătoare, să cunoască o altă femeie și să mă părăsească.

Spunând aceste cuvinte a izbucnit în lacrimi. I-am sugerat să respire adânc și să identifice locul din corp unde simțea mai tare durerea emoțională, pe care o trăia în acel moment.

— O simt în partea de jos a abdomenului, îmi răspunse ea. *Am ajutat-o să observe atent acea durere din burtă și, prin tehnica pentru ABANDON s-a Calmat treptat, pentru a putea descrie mai bine ceea ce simțea.*

— Nu pot să-mi revin! Revenim la punctul de la care am plecat, nu-i așa? Îți amintești, Lise, că în timpul primei mele vizite ți-am mărturisit că mi-e teamă că Mario mă înșală și mă va părăsi? Când m-am hotărât să-ți vorbesc despre greutatea mea, nu m-am gândit deloc că acest lucru ar putea avea vreo legătură cu frica mea. E incredibil cât de mult ne putem amăgi pe noi înșine! Acum îmi dau seama că mă îngraș, că mi-e frică să nu-l pierd pe Mario, că mi-e frică să nu fiu la fel de grasă ca mama. Ce pot face cu toate astea?

— Ești la fel ca majoritatea oamenilor pe care îi întâlnesc. Imediat ce devii conștientă de o problemă, vrei "să faci ceva" ca să scapi de acea problemă.

— Nu este normal să vrei așa ceva? Nu mai vreau să trăiesc așa. Dacă ai ști de câte ori mi-am promis să nu mai mănânc biscuiți și să nu mai beau ciocolată caldă. E ceva mai puternic decât mine, nu pot să rezist. Știu, o să-mi spui să nu-mi mai cumpăr lucruri de felul ăsta, pentru a nu mai fi tentată. Dar nu pot, deoarece i-aș priva pe Mario și pe Sandra, cărora le plac dulciurile. De ce eu mă îngraș și ei nu, nu e drept!

Am izbucnit în râs și ea m-a privit cu uimire.

— Nu râd de tine, Ana. Râd pentru că mi se pare amuzantă reacția ta, atât de previzibilă. Dacă ai ști de câte ori aud genul acesta de Comentarii. Crezi într-adevăr că biscuiții și ciocolata te fac să te îngrași? Probabil știi că unele persoane mănâncă imens și nu se îngrașă nici măcar un kilogram. Știința spune că sunt persoane care au un metabolism rapid, exact invers decât cei care se îngrașă foarte repede. De patruzeci de ani încoace studiez corpul omenesc și acum sunt convinsă că orice funcție fizică a corpului, oricare ar fi ea, este influențată de mental și de emoțional. De exemplu, inima, nu poate să înceapă să bată mai repede pentru ea însăși. Are nevoie de o influență mentală sau emoțională pentru a-și accelera ritmul. De ce, crezi tu, anumite persoane se îngrașă mai repede decât altele, au un metabolism mai lent sau mai rapid? Datorită felului lor de a gândi referitor la alimentație. Când mănânci biscuiți, te simți vinovată?

— Da, normal, mai ales când îl mănânc pe al cincilea și îmi spun că acesta e ultimul. Încerc să mă conving să mă opresc și apoi găsesc un motiv să continui spunându-mi că nu am mâncat pâine la prânz și nu voi mai mânca a doua zi biscuiți etc. Nu ți-am spus ce e mai rău: Mario, care știe că îmi plac biscuiții, îmi aduce tot timpul alte feluri de biscuiți. Uneori îl cert și îl acuz că mă îngraș din cauza lui. Mă întreb

acum dacă nu face intenționat asta, pentru a avea un motiv serios ca să mă părăsească.

— De aceea au biscuiții efectul acesta asupra ta. Îți dai seama câte temeri și câtă culpabilitate declanșează în tine faptul că mănânci acei biscuiți? Soluția nu este să te privezi. Acum când am aflat că problema pe care o avem de rezolvat este frica ta de a fi părăsită de soțul tău și nu problema legată de greutate sau de faptul că mănânci prea mulți biscuiți, ne vom concentra pe acest lucru.. Am văzut că ai completat în chestionarul de la început faptul că părinții tăi sunt în continuare împreună, deci tatăl tău nu a părăsit-o pe mama ta din cauză că s-a îngrășat. De unde crezi că vine frica ta? Ai auzit-o vreodată pe mama ta spunând că ea a trăit frica aceasta, sau ai fost martoră la o situație dintre ei și ai crezut că un bărbat își înșeală și își părăsește soția dacă aceasta se îngrășă prea tare?

— Știi doar că mama nu are încredere în bărbați. A spus adeseori că bărbații se gândesc doar la sex și că, pentru a-ți păstra soțul, trebuie să-i dai atât cât vrea el. Dat fiind faptul că mama e așa de grasă, m-am întrebat des cum reușesc să facă dragoste. Nu-mi place să spun asta, dar mă gândesc de mult timp la faptul că tata nu o mai dorește pe mama și că probabil își satisface dorința în altă parte. Până la urmă era problema ei, să își păstreze silueta de când era tânără. Nu am îndrăznit niciodată să vorbesc despre acest lucru cu mama. Îmi e jenă să fac asta.

Ei bine, Ana, acum știi ce ai de făcut, nu? Ai început demersul de reconciliere cu fiica ta, rămâne să faci același lucru și cu mama ta și cu Mario. Încearcă să începi singură și notează toate acuzațiile pe care le aduci în continuare lui Mario și mamei tale, referitor la subiectul nostru de azi. Apoi verifică cu ei, când te-au acuzat de același lucru. E important să nu uiți faptul că ceea ce primim este în legătură cu intenția noastră de la început. Acest lucru înseamnă că ar trebui să fii atentă pentru a vedea care erau intențiile tale în situațiile în care mama și soțul tău te acuzau de ceva. După aceea vei afla că și ei aveau aceleași

intenții ca și tine. De exemplu, crezi că mama ta voia să îți facă rău atunci când vorbea despre felul în care poți satisface sexual un bărbat? De altfel, să nu uiți că, dacă o acuzi pe mama ta că e grasă, acest lucru înseamnă că nici ea nu se acceptă astfel și sunteți amândouă în aceeași situație. Pentru ea, faptul de a nega acest lucru o ajuta să supraviețuiască și să nu simtă suferința. Nu o neagă pentru că e ignorantă, ci doar pentru că acest lucru o face să sufere. Și mama ei era la fel de grasă?

— Da, dar pe vremea aceea, trăiau la o fermă și acolo părea un lucru normal ca femeile să fie grase. Mama spunea că toate femeile din familia ei erau grase. Mai spunea de asemenea, uitându-se insistent la tata, că el îi promisese că o va iubi mereu, chiar dacă se va îngrășa mult. Tata se simțea stingherit când ea vorbea despre asta, dar nu spunea nimic. Se poate spune că și-a ținut promisiunea, dar nu cred că sunt fericiți împreună. E ca și cum s-ar tolera. Eu nu vreau să am o căsnicie ca a lor.

— Îți sugerez să vorbești cu mama ta mai întâi și să îi împărtășești tot ceea ce trăiești. Să nu aștepti nimic din partea ei: nu este obligată să vorbească. Și cum va fi a doua oară când îi vei vorbi, probabil va fi mai ușor și va fi mai deschisă. Dacă vezi că este receptivă, să nu uiți că cel mai bun mijloc de a fi deschisă în fața ta este să îi pui întrebări, fiind pregătită să auzi răspunsuri care poate nu-ți vor fi pe plac. Scopul întâlnirii cu mama ta este să verifici ceea ce ați trăit amândouă, să vă confesați una alteia, să vă eliberați și nu să judecați comportamentul celeilalte. Dacă mama ta va simți că mărturisirile ei sunt bine primite, va vrea să se confeseze mai mult. Toată lumea are nevoie să se confeseze, deoarece a păstra totul pentru tine devine o sarcină prea grea, pe termen lung. O persoană se confesează mai ușor atunci când se simte ascultată și acceptată, fără să fie judecată. Cum te simți, la ideea de a vorbi cu mama ta?

Mă simt bine. Și eu cred că de data aceasta va fi mai receptivă. Dar va fi mai greu cu Mario. Nu-mi vine să cred

cât de frică îmi este să nu mă placă, că mă va părăsi. Cu cât vorbesc mai mult cu tine despre acest lucru, cu atât am senzația că frica mea a crescut. E posibil așa ceva?

— Frica nu crește atunci când vorbești despre ea. Ceea ce trăiești acum este conștientizarea acelei frici. Ai ascuns-o atât de bine și ai respins-o încât, acum, când ai deschis locul unde ai ascuns-o, o simți din ce în ce mai puternică, pe măsură ce locul în care ai ascuns-o, se deschide. Această frică de a fi abandonată de Mario, îți arată cât de adâncă este rana ta de abandon. Cu cât este mai adâncă rana, cu atât este mai puternică frica. În plus, deciziile noastre sunt influențate de fricile legate de rănilor noastre. În loc să îți faci alegerile în funcție de nevoile tale, lași să decidă ego-ul tău pentru tine... Îți dai seama că ai atras spre tine un bărbat care și-a părăsit soția pentru a fi cu tine? Vezi cât de puternic este ego-ul? Acesta crede în continuare că este posibil ca Mario să te părăsească și pe tine. Este convins că Mario poate întâlni o altă femeie care va rămâne însărcinată sau care va fi mai suplă decât tine și atunci te va părăsi. Credințele care ne alimentează ego-ul sunt foarte puternice.

— îmi ceri foarte mult. Știu că aceste întâlniri sunt necesare dacă vreau să schimb ceva. Când vorbești tu, totul pare ușor și simplu. Dar când mă regăsesc singură cu gândurile mele, îmi este frică și îmi imaginez tot felul de scenarii. Îmi spuneai adineauri că ego-ul nostru este puternic, dar nu e totul. Cred că și imaginația mea este foarte puternică. Uneori vorbesc despre toate acestea cu prietena mea, Nicole și îmi spune că nu sunt singura care are astfel de gânduri. Și ei i se întâmplă acest lucru și mai multor colege de-ale ei, cu care vorbește. Nu pot garanta că voi vorbi cu Mario și cu mama, în intervalul de până la viitoarea noastră întâlnire, dar cu siguranță voi face ceva. E ea și în situația cu Sandra: mă grăbeam și în același timp îmi era teamă.

Ai dreptate, Ana. Imaginația este de obicei foarte activă. Nu ești deloc singura persoană care se lasă influențată de

imaginație. Îți poți imagina ce ar putea să se întâmple pe planetă dacă toată lumea și-ar folosi imaginația pentru a crea ceea ce vrea, în loc de a crea ceea ce nu vrea? Din câte ai spus, îți folosești adeseori imaginația pentru lucruri care te sperie, înainte de a vorbi cu mama ta și cu Mario, ai putea să încerci vizualizezi faptul că această întâlnire se va desfășura bine, în iubire și armonie? Vei vedea cât de mult te va ajuta acest lucru, pentru a avea mai mult curaj și a trece la acțiune.

— Îți mulțumesc, Lise. Cunosc de mult timp această tehnică, dar, ca și în multe alte situații, am uitat-o. Sunt hotărâtă și voi trece la acțiune. În fond, fac acest lucru pentru mine, eu voi avea de câștigat. Nu văd de ce aș ezita, adăugă ea râzând...

Înainte de a ne despărți, aș putea să te mai rețin puțin, pentru a te întreba ce aș putea face, legat de problema de piele a Sandrei? M-a rugat să te întreb. De când are menstruație, de acum doi ani, nu reușește să scape de coșurile de pe față. Are și pe spate și o deranjează mult, vara, când poartă costumul de baie. Își dă cu creme care ascund imperfecțiunile, ca să nu se vadă prea tare, dar e un lucru care o deranjează mult.

— Trebuie să-ți spun, Ana, că nu îmi place să discut probleme care sunt ale unei alte persoane, absente, deoarece metoda mea de lucru se bazează pe răspunsurile pe care mi le dă clientul la întrebările pe care le pun. Sunt răspunsuri care mă ajută să o conduc pe acea persoană să găsească propriul ei răspuns. Crezi că fiica ta ar fi de acord să vină la mine? Cred că o jumătate de oră ar fi de ajuns pentru o astfel de problemă.

— De acord, o să îi spun. Îți mulțumesc mult pentru vizita aceasta, care îmi dă din nou multe subiecte de gândire.

Câteva zile mai târziu, Mario a venit singur, A intrat încet, ca și cum ar fi ezitat să vină sau ca și cum ar fi fost nesigur de subiectul despre care voia să vorbească. După ce m-a salutat, încă mai ezita să se așeze.

— Se pâre că nu ești în apele tale astăzi. Ești sigur că vrei să fii aici? Pentru ca întâlnirea noastră să fie eficientă, e important să fii aici, de bună voie și să știi ce aștepti de la mine în timpul acestei întâlniri. Știi acest lucru?

Da, sunt aici pentru că vreau acest lucru. Dar, sunt atâtea idei care se amestecă în mintea mea, încât nu mai știu cu ce să încep. Cum cred că ghicești, demersul meu în relația cu fiul meu nu a fost așa de ușor cum îmi imaginam. Nu reușeam să îl sun, găseam tot felul de scuze. Nu știu de ce îmi era atât de frică să îi telefonez, pentru a-i spune că voiam să îl văd. Uneori, mă așezam în fotoliu, cu intenția de a încerca să simt ceea ce trăiam și să descopăr de ce îmi. Era atât de teamă să îl întâlnesc. Dar nu reușeam: fie adormeam, fie mă enervam și nu mai puteam să stau pe loc. Trebuia să găsesc ceva de flcut...

După două săptămâni, am avut în sfârșit curajul de a-l suna și de a-l întreba dacă ne putem întâlni. I-am spus că am descoperit lucruri importante despre mine și că aș vrea să îi vorbesc despre asta. Spre marea mea surprindere, el a acceptat imediat și mi-a sugerat să mergem să luăm cina la restaurantul Italian de lângă casa lui, într-o seară în care el nu lucra. Eram atât de mulțumit să îmi dau seama că imaginația mea era cea care îmi jucase farse. Nu știu de ce, eram sigur că nu va vrea să ne întâlnim, credeam că îi e teamă să ne întâlnim. Ceea ce știu acum, este că mie îmi era frică să îl văd. Mi-a mărturisit apoi că și lui îi era frică, dar dorința lui de a se împăca cu mine era mai mare. De aceea a acceptat să ne vedem... O dată instalați la restaurant, după ce am comandat mâncarea, i-am vorbit despre întâlnirea mea cu tine, despre ceea ce descoperisem despre tata și despre frica mea de a clarifica lucrurile între noi. Am simțit că era puțin defensiv, când i-am vorbit despre reconciliere, dar l-am liniștit imediat, spunându-i că făcusem o legătură între ceea ce trăisem în relația cu tatăl meu și ceea ce trăiam în relație cu el. I-am vorbit despre tatăl meu, despre copilăria mea, iar el m-a întrerupt de câteva ori pentru a-mi pune întrebări. Atunci a

fost mai ușor să îi vorbesc... Apoi i-am arătat lista de acuzații aduse tatălui meu, pe care o scrisesem și l-am întrebat pe David când m-a acuzat sau m-a judecat crezând că am aceleași trăsături ca și tatăl meu. Pe moment a fost surprins să vadă lista și simțeam că e jenat să îmi răspundă. Mi-a spus: "*Ceea ce ai trăit tu în relația cu tatăl tău nu are legătură cu mine, de ce mă întrebi așa ceva?*" I-am explicat ce ne-ai spus tu referitor la repetițiile de la o generație la alta și, cum și eu, când am auzit prima oară, aveam îndoieli. Când i-am spus că observi acest fenomen de douăzeci și cinci de ani, la mii de persoane, am simțit că e deschis la această idee... S-a uitat din nou peste lista mea, a citit-o atent, apoi m-a întrebat: "*Nu vreau să te fac să suferi, ești sigur că vrei să-ți răspund?*" Din felul în care mă privea și din tonul vocii lui, părea că devenise un băiat de doisprezece ani. Atunci am înțeles cât de frică îi era să îmi vorbească și să mă rănească și am simțit cât de teamă îmi era mie să nu fiu considerat un tată rău, fără inimă. Amintindu-mi sfatul tău cu privire la importanța de a verifica, i-am mărturisit teama pe care o simțeam și l-am întrebat dacă și lui îi este frică să nu îl consider un fiu rău și un tată rău față de propriul lui copil...

Mi-am dat seama că așa era, deoarece a rămas tăcut și părea foarte emoționat. A ridicat capul și îi era greu să mă privească în ochi. A întins mâna și mi-a luat mâna, deasupra mesei, mărturisindu-mi cât de vinovat se simțea pentru că mă făcuse să sufăr cu alegerea lui profesională, dar deocamdată îi era imposibil să-și schimbe meseria. I-am arătat din nou lista de acuzații și i-am spus că insist să aflu în ce situații m-a acuzat și el de aceleași lucruri. Nu vreau să intru în detalii, e de ajuns să spun că și el, la rândul lui, m-a acuzat că sunt ingrât și neînțelegător, că l-am abandonat și nu l-am încurajat, că am fost nedrept cu el. Ceea ce m-a mirat cel mai mult, a fost când am ajuns la acuzația pe care o făceam tatălui meu, aceea că era vulgar și lipsit de maniere. Fiul meu mi-â mărturisit că, atunci când era adolescent, îi era rușine cu mine, când își aducea

prietenii acasă, deoarece făceam tot timpul pe snobul în fața lor, încercam să epatez, povestindu-le detalii de la locul meu de muncă și vorbeam despre oameni importanți, mai ales despre femeile frumoase pe care le întâlneam, în timp ce el știa prea bine că poveștile mele erau exagerate. Știi ce credea atunci? Că, în ciuda eforturilor mele de a părea o persoană manierată, păream din contră, o persoană din topor. Cu atât mai mult cu cât atunci când mă lansam într-un discurs, prietenii lui își dădeau seama că nu aveam clasă. Fiul meu mi-a spus: *"Tată, știi că ai fi vrut să ai o carieră onorabilă, să ai clasă, dar nu reușeai, se vedea e forțat."*

Simțeam ca mi se taie răsuflarea. Nu mai știam ce să spun. Eu, care mă credeam mult mai bun decât tatăl meu. Acest lucru a fost cel mai dificil de acceptat pentru mine. A fost cât pe aici să-l întreb dacă el crede că are mai multă clasă decât mine, când lucrează într-un restaurant, pe post de ospătar. Mi-a fost foarte greu să mă abțin! Cred că a simțit acest lucru, fiindcă atmosfera s-a schimbat imediat. Era ca și cum exista un perete între noi. Voiam să continui să-i spun ce cred legat de meseria lui și cât de mult îmi doream să accept acest lucru, eram prea încurcat. El s-a uitat la ceas și s-a ridicat brusc, spunând că mai avea ceva de făcut și m-a întrebat dacă sunt de acord să continuăm conversația în altă zi. Și a plecat. Am rămas cu gura căscată, timp de câteva minute. Mi-am spus că am făcut măcar o parte din demersul pe care îl începusem și că rămăsese o ușă deschisă. O să ne revedem mâine.

— Și acum ai înțeles de ce, în ciuda eforturilor pe care le făceai pentru a fi un bărbat cu clasă, nu reușeai și, din contră, păreai un personaj necioplit?

— Nu, nu prea. E adevărat că uneori mă lansez în discuții aiurea, dar mi se întâmplă rar acest lucru. Am fost atent să-mi schimb mașina o dată la doi ani, să am o mașină nouă. E foarte important pentru imaginea mea de vânzător, care are success, cu atât mai mult cu cât fac mulți kilometri pe an și îmi place să am o mașină în stare bună. Sunt

întotdeauna bine îmbrăcat. Am făcut toate astea pentru a avea mai multă clasă decât tatăl meu. Nu înțeleg deloc de ce impresia pe care o las, e exact opusă. Poți să-mi explici asta?

— Dragă Mario. Există un adevăr foarte important, pe care l-am uitat: **nu putem deveni ceea ce vrem să fim, atâta timp cât nu acceptăm mai întâi ceea ce nu vrem să fim.** Știi ce înseamnă acest lucru?

— Adică să accept faptul că sunt necioplit și vulgar ca și tatăl meu? NICIODATĂ.

— Știi, Mario, acum ego-ul tău este cel care răspunde. El este cel care crede că ai fi necioplit și vulgar este un lucru rău, că nu trebuie să fii NICIODATĂ așa. Când tatăl tău era necioplit și vulgar cu prietenii lui, crezi că era rău, că făcea acest lucru pentru a te face pe tine să suferi?

— Dacă pui așa problema, nu, nu cred că o făcea intenționat. Cred mai degrabă că muncea foarte mult și când voia să se distreze își pierdea controlul, făcând glume deocheate.

— Ție nu ți se întâmplă uneori să depășești limitele, să-ți pierzi controlul?

M-a privit un pic, a izbucnit în râs și mi-a zis:

— Aici ai dreptate! Eu depășesc limitele când fac cumpărături. După ce am muncit mult și am câștigat mai mulți bani, cumpăr o mulțime de lucruri care nu sunt nepărat necesare, mai ales haine. Incredibil, tocmai mi-am dat seama că Ana îmi spune uneori că hainele pe care mi le cumpăr sunt de prost gust. Nu știu de unde vine la mine pofta aceasta de a cumpăra haine sport, care au uneori culori țipătoare. Mi-a zis că îi este rușine cu mine când mă îmbrac așa. Ceea ce o supără cel mai mult e că mă îmbrac bine atunci când merg la muncă, dar când ies cu ea nu îi fac pe plac. Acesta e un alt subiect de ceartă între noi. În plus, îi e rușine că eu cumpăr reviste porno. Încearcă să le ascundă cât mai bine, de frică să nu le găsească fiica noastră sau altcineva.

— Când exagerezi cu cumpărăturile, vrei să îi faci rău altcuiva?

— Sigur că nu, știi foarte bine. De altfel, ce influență poate avea asupra vieții celorlalți, faptul că eu îmi cumpăr multe haine? Le plătesc cu bani bine meritați. Oare nu am dreptul să îmi ofer ce vreau și să citesc ce vreau? Pe Ana și pe copii îi las întotdeauna să cumpere ce vor ei. Acum cred că am înțeles! Când tata exagera cu băutura, când mânca dezordonat sau devenea necioplit povestind lucruri deochete, acest lucru nu îl privea decât pe el. Era vorba tot despre bariii LUI, pe care îi meritase și despre corpul LUI, care era afectat. Ufl Câte lucruri putem conștientiza dacă săpăm în interiorul nostru., nu? Dar, chiar dacă mă simt bine descoperind toate acestea, nu-mi place să văd că adeseori am judecat lucrurile, fără un motiv anume. Este chiar greu să îmi dau seama cât de multă furie și câte emoții am trăit când de fapt trebuia să îl las pe tata să se poarte cum voia el.

— Foarte bine Mario! E o concluzie bună. Ești pe cale să faci procesul de acceptare pentru ceea ce nu vrei să fii. Este o etapă esențială pentru a trece la etapa următoare, care constă în a fi ceea ce vrei tu. Nici măcar nu mai e nevoie să îți repeți ceea ce vrei. O știi foarte bine, în adâncul tău. Se va întâmpla de la sine, treptat, pe măsură ce nu vei mai judeca atitudinea de a fi necioplit sau vulgar, ca fiind ceva rău. Să nu uiți că acest demers pe care îl faci pentru tine, te va ajuta să închei procesul de acceptare cu fiul tău, care are cu siguranță aceeași frică de a nu fi necioplit ca tine. Va fi interesant când veți vorbi amândoi despre aceste lucruri, la întâlnirea voastră de mâine.

De reținut din acest capitol

— Când acuzăm o altă persoană, este vorba despre o lipsă de responsabilitate, deoarece vrem ca aceasta să își asume consecințele propriilor noastre temeri.

— A fi responsabili, înseamnă a ne asuma consecințele propriilor noastre decizii, ceea ce presupune de asemenea

să îi lăsăm și pe ceilalți să își asume consecințele propriilor lor alegeri.

— A lăsa pe cineva să-și asume responsabilitățile nu înseamnă a nu face nimic. O putem sfătui, o putem ghida, acceptând faptul că acea persoană va trebui să își asume consecințele, oricare ar fi decizia pe care a luat-o. Acesta este un foarte bun mijloc de a evita culpabilitatea.

— Orice funcție fizică a corpului este influențată de mental și de emoțional.

— Întotdeauna rezultatele depind de intențiile noastre de la început. Acest lucru presupune să fim atenți și să observăm care era motivația noastră în situațiile în care ceilalți ne acuzau. Știm că și ei aveau aceeași intenție ca și noi.

— Când vrem să negăm o situație facem acest lucru pentru a nu suferi.

— O persoană se destăinuie mai ușor atunci când se simte ascultată și acceptată, fără să fie judecată.

— Imaginația ar trebui să fie folosită pentru a vizualiza ceea ce am vrea să se întâmple și nu invers.

— Nu putem să devenim ceea ce vrem, dacă nu am acceptat ceea ce nu vrem să fim.

Nu este nevoie să ne repetăm tot timpul ceea ce vrem. Știm acest lucru, în adâncul nostru. Lucrurile se vor întâmpla de la sine, treptat, pe măsură ce nu vom mai judeca atitudinea de a fi ceea ce nu vrem, ca fiind ceva rău.

Capitolul V

A accepta să ai mai mult sau mai puțin decât alții

Mario s-a uitat la ceas și a reluat zâmbind.

— Mă bucur să văd că mai avem o jumătate de oră de petrecut împreună. După ultima noastră întâlnire am mai aflat ceva despre fiul meu. Dat fiind că îl voi vedea mâine aș vrea să-ți vorbesc despre asta. Mama lui Michelle, nora mea, a murit subit anul trecut. Am știut mereu că părinții ei

erau oameni cu stare, dar nu știam că a moștenit o sumă mare de bani despre care nici ea, nici fiul meu nu ne-au spus nimic, Anei sau mie. Nu mi-a plăcut faptul că am aflat acest lucru de la soția patronului meu, care merge la același coafor ca și Michelle. Se pare că își vorbesc des. Când patronul meu mi-a vorbit despre asta, nu știa că eu nu aflasem nimic despre acea moștenire și m-am străduit serios să-mi ascund surpriza. Numi vine să cred că ne-au ascuns așa ceva. Oare le era teamă că le vom cere bani? Totuși, știu și că eu câștig destul de bine și că nu ducem lipsă de nimic.

— Ce te deranjează cel mai mult în situația asta? Cum îți afectează viața?

— Cu siguranță nu îmi afectează cu nimic viața, dar mi se pare jignitor. Faptul că ne ascund aceste lucruri, lipsa de încredere pe care ne-o arată.

— Și cum trăiești în general o situație în care cineva îți ascunde anumite lucruri?

— Destul e rău, e clar! E normal, nu? Cunoști persoane cărora le place așa ceva?

— Ai dreptate majorității oamenilor nu le place să li se ascundă ceva, orice ar fi. Dar, știi la fel de bine ca mine că nu există două persoane care să trăiască exact la fel aceeași situație dată. De aceea te întreb ce simți tu, ce determină în tine acest lucru. Nu vom reuși să trăim normal o situație neplăcută atâta timp cât nu am reușit să aflăm ce am simțit în adâncul nostru. Așadar, îți pun din nou întrebarea: cum te simți legat de ceea ce ai aflat și ceea ce ți-a ascuns fiul tău?

— Mă simt inferior și ignorat, răspunse el furios. Ar trebui să-i vezi! Acum înțeleg de ce trăiesc așa. Eram îngrijorat când vedeam că cheltuie atât de mult, mai ales de când și-au cumpărat mașina cea nouă. Și în plus, Michelle a fost promovată la serviciu. Lucrează la firma Bell Canada și a obținut un post de vice-președinte. Eram distrat când David mi-a spus asta, duminica trecută când a trecut cu copilul pe la noi. De ce are nevoie să lucreze, soția lui, când are atâția

bani? Acum pentru că are un post de răspundere, probabil că va lucra și mai mult. Nu cred că e o idee bună pentru o femeie care are un copil atât de mic. Și asta nu e totul. Cum poate fiul meu să accepte acest lucru? O soție care câștigă mult mai mult decât el! Eu nu aș accepta niciodată așa ceva! Sigur se simte inferior. Dacă și-ar fi continuat cariera de contabil, nu ar mai fi fost în situația aceasta. Ar fi avut sigur un salariu mai mare decât al ei.

— Să înțeleg că ție ți se pare nedrept ca o femeie să câștige mai mult decât soțul ei?

— Nu știu dacă e nedrept, dar mi se pare că nu e normal. Până la urmă, nu e rolul bărbatului să câștige bani și cel al femeii, să crească copiii?

Vai, Mario! Se pare că toate astea te afectează mult. Îți dai seama că acum ții un discurs demn de generațiile de altădată? Acesta e un exemplu foarte bun de credință care circulă de la o generație la alta. Vrei să continui să mai crezi așa ceva? Uită-te în jurul tău. O să vezi că tot mai multe cupluri de tineri trăiesc ca și fiul tău și soția lui. Pentru ei, a trăi în cuplu înseamnă a trăi în parteneriat. Nu contează cine câștigă mai mult sau ce sarcini își asumă fiecare dintre ei. Important e să se înțeleagă bine, sarcinile și cheltuielile să fie bine repartizate între ei și, mai ales, ca fiecare să respecte limitele și capacitățile celuilalt. Acesta nouă atitudine face parte din schimbările din era Vărsătorului. E ordinea firească a lucrurilor. Cei care nu se pot adapta la schimbări, trăiesc foarte multe emoții, la fel ca tine... Deci, să recapitulăm. În situația în care nora ta a moștenit de la mama ei bani și nici ea, nici fiul tău nu ți-au spus nimic, Problema ta este că suferi pentru că ți-au ascuns acest lucru, Pentru că nu au încredere în tine și te deranjează faptul că nora ta câștigă mai mulți bani decât fiul tău, lucru care nu ți se pare normal. Dintre tot ceea ce am enumerate, care aspect te face să suferi cel mai mult?

— Ei bine... Nu-mi place deloc când mi se ascunde ceva, dar, ceea ce mă deranjează cel mai mult e faptul că, deși e atât de bogată, vrea să mai lucreze încă și, mai ales, faptul

că câștigă mai bine decât fiul meu. E ca și cum David ar întrupa și mai mult eșecul pe care l-a avut în profesie. Îmi era și așa destul de greu să mă obișnuiesc cu noua lui meserie și acum a apărut încă un lucru la fel de greu de acceptat pentru mine.

— Când ai folosit cuvântul "eșec", ți-ai dat seama că ai coborât vocea și că ți-a apărut o roșeață pe gât?

— Da, răspuse el, roșind și mai mult. Simt cum căldura din zona gâtului urcă spre față. Acesta e lucrul care mă doare cel mai mult. Nu știu dacă voi reuși vreodată să fiu mândru și să spun tuturor că fiul meu e chelner și că e întreținut de soția lui. Chiar crezi că un tată poate accepta așa ceva?

— Nimeni nu ți-a cerut să fii mândru cu profesia de chelner. Să-l accepți pe fiul tău înseamnă să fii de acord cu alegerile lui, chiar dacă acele alegeri nu îți convin, le dezaprobi. Ai dreptul la preferințele tale, la fel ca toată lumea. Te-ai gândit vreodată că sigur există persoane care consideră meseria ta interesantă? Diversitatea e cea care face ca lumea să fie interesantă... A-l accepta pe fiul tău înseamnă în același timp să recunoști că are propriile lui experiențe de viață și doar după ce va vedea consecințele alegerilor lui va putea descoperi dacă sunt bune pentru el, dacă îi împlinesc nevoile. Nimeni nu trebuie să decidă în locul lui, nici măcar părinții lui care îl iubesc mult... Mai devreme, când vorbeai de eșec, poate că ceea ce e cel mai greu pentru tine, e faptul că tu crezi că AI EȘUAT în rolul tău de tată, din moment ce fiul tău nu face carieră și nu câștigă mai mult decât soția lui?

Avea lacrimi în ochi. Părea că îi e greu să respire. A făcut sem că da, așa este și apoi și-a fixat privirea undeva, deasupra capului meu, fără să spună nimic. După câteva momente, a respirat adânc și mi-a răspuns, cu regret:

— Nu pot să-mi revin, îmi dau seama cât de mult l-am judecat pe tatăl meu pentru că nu e un tată bun și mi-e frica să nu mă acuze și fiul meu de același lucru. E foarte bine că îl voi vedea mâine, o să pot să verific toate astea

cu el. Cu tot ce am învățat de câteva săptămâni, nu mă va mira dacă cred ca sunt un tată rău. În locul lui, eu așa așa judeca, mai ales dacă țin cont de ceea ce a spus când ne-am întâlnit data trecută.

— Acum, când ați clarificat adevărata problema pentru tine, ce vrei să faci în situația asta?

— Îmi vine să spun că așa vrea ca nora mea să nu mai lucreze, dar îmi aduc aminte de ceea ce ai spus la prima noastră întâlnire. Nu pot să vreau ceva decât în situații pe care le controlez eu. Dacă vreau să controlez pe altcineva, atunci am așteptări și sigur voi fi dezamăgit. Așadar, ce vreau eu? Aș vrea să fiu capabil să-mi văd de treburile mele și să nu mă mai amestec în viața fiului meu. Vreau să pot să mă port firesc cu el, chiar dacă va vrea să rămână chelner toată viața! Uf, spun asta, dar în sinea mea, mă îndoiesc că voi fi capabil de așa ceva.

Îmi place că ești sincer. Cel puțin ești capabil să îți vezi propriile limite deocamdată. Chiar dacă te îndoiești de faptul că vei reuși acest lucru, îți dai seama cât de important este să descoperi ceea ce vrei cu adevărat?

— Da, sunt de acord. Mă simt mult mai bine acum când știi de ce mă deranjează atât de mult această situație și să văd ce efect eliberator are faptul de a ști ce vreau. Acest lucru îmi dă speranță. Am un obiectiv și sunt nerăbdător să-l ating.

— Cum te simți la ideea de a-i vorbi lui David despre întâlnirea noastră, despre ceea ce trăiești tu când el îți ascunde anumite lucruri, despre ce-ai vrea să faci în relația cu el?

— Frică mă paralizează, dar știu că trebuie să fac asta. Mă simt atât de rău la ideea că relația noastră ar putea continua așa. Nu mai vreau să ne vedem și să vorbim despre vreme, despre banalități. Parcă am încerca să lăsăm doar să treacă timpul. Am observat că vizitele lui sunt tot mai rare și mai scurte. Amândoi ne tot uităm la ceas. Oare cum de nu mi-am «at seama de toate astea până acum? Cu

cât vorbesc mai mult despre mine cu atât mai multe detalii îmi amintesc. Este formal?

— Sigur că da, i-am răspuns eu zâmbind. E foarte normal ce «"aiești tu. Nu e extraordinar faptul că îți dai seama de toate stea înainte să se agraveze problemele? Aveți încă mult timp, e si fiul tău, pentru a clarifica lucrurile. Venind aici, îmi arăți unele tale intenții și vorbind cu fiul tău, poți doar să vezi efectele bune.

— Lise, îți mulțumesc că ai acceptat să mă primești din nou, atât de repede după ultima noastră întâlnire. Aș vrea să-ți povestesc întâlnirea mea cu David. În plus, am avut ocazia să vorbesc și cu Michelle. E foarte bine să clarifici lucrurile. Nu voi înțelege niciodată de ce îmi era atât de frică să fac asta. Presupun că toți oamenii sunt ca mine, le este teamă să vorbească despre ce trăiesc și, mai ales, să-și dezvăluie sentimentele. Nu am învățat niciodată cum se face acest lucru. Eu am învățat, de exemplu, că a vorbi despre sentimentele mele e un semn de slăbiciune și că femeile nu iubesc bărbații slabi. Ești de acord cu mine?

— E adevărat că toleranța față de un bărbat care se dezvăluie sau plânge în fața celoralți, e un lucru destul de recent. Probabil ai observat că în filmele noi, vedem adeseori bărbați care plâng. Poate că femeile plâng mai mult decât bărbații, dar au tot atâtea probleme în a se vedea așa cum sunt cu adevărat. Femeile, când cred că vorbesc despre sentimente, vorbesc mai degrabă despre emoții, se plâng, acuză și speră că celălalt se va schimba. Acuză, nu împărtășesc ceva. Bărbatul, pe de altă parte, își refulează sentimentele și nu spune nimic. Foarte adesea, de frică să nu fie acuzat, nici măcar nu ascultă ce spune femeia. Deci, omenirea în general are nevoie să afle mai multe lucruri despre ea însăși, să devină mai conștientă de ceea ce simte, să descopere ceea ce vrea și să fie capabilă să se exprime, să se destăinuie. Fiecare dintre noi avem un program bine stabilit. Dar putem să descoperim multă fericire dacă învățăm acest nou mod de a trăi! Din câte văd tu tocmai experimentezi acest lucru. Ai observat cum îți

strălucesc ochii? Parcă ai întinerit de când nu te-am văzut. Parcă și mersul tău e mai ușor. Cât de minunat și de util este corpul nostru fizic, nu-i așa? Este oglinda a ceea ce se întâmplă în interiorul nostru.

Ai dreptate, Lise, mă simt mult mai bine acum. Chiar și patronul meu m-a întrebat ieri ce s-a întâmplat, dacă aflu câștigat la loto. Mi-a zis că nu mai sunt la fel, că par entuziasmat de ceva și că am un aer fericit. I-am răspuns ca într-adevăr, sunt foarte fericit, dar că nu are nici o legătură cu banii, ci cu viața mea de familie. M-a privit uimit și apoi a schimbat subiectul. Părea prost dispus fiindcă are marji probleme cu cei doi copii care iau droguri, dar nu vrea să vorbească despre asta... L-am văzut pe David acum trei zile și de data asta mi-a zis să ne întâlnim la el acasă. Michelle lucra toată seara, iar micuțul Nicolas era la cinema cu bunicul celălalt. Era așa de frumos afară încât ne-am așezat pe terasă. O să-ți povestesc în detaliu toată întâlnirea noastră.

— "Știi, tată, am fost foarte tulburat de ultima noastră întâlnire. M-am gândit mult la ea. Mi-am dat seama de cât curaj ai avut nevoie ca să-mi împărtășești toate astea. Am plecat foarte repede, știi de ce?

— Pentru că credeai că eram furios?

— Nu chiar. E adevărat că dintr-o dată parcă se schimbaseră ceva între noi. M-am simțit stingherit. Cel mai greu era faptul că mă simțeam ca un copil în fața tatălui său. Am recunoscut față de mine că îmi era foarte frică să nu te supăr și că nu mă mai iubești. Am avut nevoie de câteva zile să mă gândesc la toate astea. Nu aș fi crezut niciodată că ar putea să-mi fie frică de tine, știam că nu vreau să te fac să suferi și că mă simțeam vinovat, dar nu eram conștient de acea frică.

— David, vrei să-ți mărturisesc ceva? Și mie îmi era frică de tatăl meu. Am avut nevoie de mult timp pentru a recunoaște că îmi doream să mă iubească. Aveam o atitudine arogantă pentru a ascunde faptul că mi-aș fi dorit să mă iubească. Acum înțeleg că voiam ca tata să mă

iubească, în felul lui. Iar tu, David, vrei ca eu să te iubesc altfel, nu-i așa?

Nu simt că mă mai iubești, mai ales de când am ales să fac o altă meserie, care ție nu îți place. Înainte nici măcar nu mă întrebam asta. Nu știu dacă mă simțeam iubit sau nu. Știu doar că mi-am continuat studiile pentru a-ți face pe plac. Deci, am ajuns la concluzia că dacă voi studia pentru tine, atunci nu trebuia neapărat să mă simt iubit. În timpul ultimei noastre întâlniri, simțeam că vei vorbi despre meseria mea și "ți-a fost teamă... Gândindu-mă după aceea mi-am zis că ar fi mai bine să clarificăm lucrurile o dată pentru totdeauna și să vorbim deschis despre toate astea, deoarece și eu cred că ne e foarte greu când ne vedem și nu ne simțim în largul nostru și ne grăbeam să ne despărțim. Ai observat cât de scurte Meneau întâlnirile noastre? Chiar și micul Nicolas mi-a zis de mai multe ori că te vede mai rar. I-am răspuns că muncești tarte mult. Îmi dau seama că preferam să-i spun orice fiului meu, decât să mă gândesc de ce stăteau lucrurile așa. De ce era așa de greu să stăm de vorbă? Tu știi?

— Sunt de acord cu tine, David. Mi-e greu să vorbesc despre ceea ce trăiesc, despre sentimentele mele. Sunt bucuros că ai acceptat să continuăm conversația. Știi, când mi-ai spus că atunci când erai adolescent și se părea că nu aveam clasă, am simțit cum mă înfuriam și, fiindcă mi-era frică să nu te rănesc, m-am abținut să spun ceea ce gândeam. Știi ce aș fi spus?

— Da, atunci am simțit și eu o stare de disconfort. Știam că vrei să-mi spui că meseria de chelner e mai prejos decât cea de cumpărător. Se spune că orice meserie e nobilă, dar se pare că tu nu ești de acord cu asta. Spune-mi și mie ce are atât de degradant meseria de chelner, după tine. Când mergi să mănânci la restaurant, nu ești mulțumit că există oameni ca mine, care au ales să fie ospătari? Fără ei, eu și alte mii de oameni cărora le place să mănânce la restaurant ar avea probleme.

— Știi, nici măcar nu îți pot răspunde. Cred că, oricare ar fi meseria pe care ai fi ales-o și nu ar fi o ceea ce aș numi eu profesie de carieră", aș fi reacționat la fel. Am reacționat așa pentru că mi-ar fi plăcut ca tata să-mi plătească studiile la universitate. Nu credeam că am rămas cu atâte resentimente față de el, dar văzând reacția față de tine, trebuie să recunosc că acest lucru m-a rănit foarte mult. Știu că nu voi fi împăcat cu alegerea ta atâta timp cât nu voi face pace cu mine însumi.

— De ce cu tine însuși? Îmi spui că i-ai purtat pică tatălui tău, nu cu el ar trebui să te împaci?

Am parcurs această etapă acum câteva săptămâni. Am înțeles faptul că tata, care nu voia să fie ca propriul său tată, a făcut tot ce a putut pentru mine. Acum pot să-mi dau seama că mă iubea. Pur și simplu era convins că aș avea un viitor mai bun dacă nu voi merge la universitate. Era sigur că toți avocații sunt niște hoți și nu voia să devin și eu ca cei pe care îi cunoscuse el. Îmi pare rău că nu am înțeles că mă iubea și mai ales, mi-e ciudă pe mine pentru că m-am purtat la fel cu tine. Așadar, nu cu el trebuie să mă impact, ci cu mine însumi. Aici am ajuns acum. Știu că ce a fost mai greu a trecut, fiindcă știu unde vreau să ajung. S-ar părea că, pentru majoritatea oamenilor, acceptarea de sine e mai grea decât acceptarea celorlalți. Acum știu că e adevărat deoarece, imediat ce credîmi dai seama că nu am încheiat procesul de acceptare încheiat.

— Cum îți dai seama de asta?

— Mai întâi a trebuit să văd care era problema adevărată din spatele dificultății pe care o aveam, de a accepta meseria ta. Am descoperit, cu ajutorul lui Lise Bourbeau, că era vorba de respingerea și de nedreptatea pe care le trăisem în relație cu tatăl meu. Și atâta timp cât mă consider nedrept sau mă resping în rolul meu de tată, e un semn că încă nu m-am acceptat. În realitate, de fiecare dată când acuzăm pe altcineva, acest lucru ne arată că ne acuzăm și pe noi de același lucru sau că ne-am acuza dacă am avea și noi același comportament. Știu că încă nu mă

accept din cauza unui alt incident care s-a întâmplat și despre care aș vrea să-ți vorbesc azi.

Apoi Mario mi-a spus că i-a fost greu să continue. Încă îi era frică de reacția fiului său. A respirat adânc, a luat o înghițitură de bere și a continuat.

— "Doamne, tată, ce vrei să-mi spui atât de grav și de serios? Ai golit deja jumătate de sticlă de bere! E ceva grav?"

— Grav? Atunci da, mi s-a părut ceva grav. Chiar m-am infuriat. Îmi dau seama că încă îmi e frică să nu te acuz. Mi-e teamă de reacția ta. Dar trebuie să-ți spun. Am aflat de la cineva din afara familiei că Michelle a moștenit anul trecut o sumă mare de bani. Îți poți imagina cum se poate simți un tată când află o astfel de veste așa? Când am aflat că niște străini erau la curent iar eu și mama ta nu știam nimic? Poți să-mi spui de ce nu ne-ați spus nimic? Mi se pare că o astfel de veste bună ar trebui zisă în gura mare peste tot.

— Bine, tată, nu e nevoie să îți ca să te audă toți vecinii, calmează-te. Ai dreptate să fii supărat. Sunt luni de zile de când vreau să-ți vorbesc despre asta, însă Michelle nu mă lasă. Spune că o să fii gelos, că nu vei accepta să ai o noră mai bogată decât fiul tău, că nu vei primi vestea ca pe o veste bună. Pe moment am fost de acord cu ea. Dar, după câteva luni, mai ales când tu îmi puneai întrebări cu privire la anurnite cheltuieli pe care le făceam, întrebându-mă cum ne puteam permite așa ceva, am început să mă simt din ce în ce mai stânjenit. Voiam să-ți povestesc totul, dar Michelle îmi ea tot timpul să mai aștept. Până la urmă, era vorba de banii ei.

— Nu sunt de acord cu tine. Dacă într-adevăr ai fi vrut să-mi vorbești, ai fi putut să faci asta și să-mi ceri să nu-i spun lui Michelle că am aflat. Cred că de fapt tu nu voiai să-mi spui și spui că e decizia soției tale.

— Dacă nu vrei să mă crezi, poate ar fi mai bine să punem capăt acum discuției. Cred că o să mă enervez și nu vreau apoi să-mi pară rău de ce am spus. Cred că e prea

important ce încercăm să facem acum așa că e bine să nu cădem iar în vechile noastre obiceiuri.

— Ești de acord să ne oprim acum și să reluăm conversația săptămâna viitoare?

— Fiul meu, chiar devii înțelept! Ai perfectă dreptate. Mă bucur că mă ții la locul meu. E adevărat că am tendința să te acuz. Văd că încă sufăr din cauza asta. Știi ce mă deranjează cel mai mult în situația asta? La început, credeam că e vorba de faptul că mi-ai ascuns ceva, dar am descoperit că e vorba mai mult de faptul că Michelle e bogată și lucrează încă și, mai ales, că are un salariu mai mare decât al tău. Mi-e rușine din cauza asta. Nu știu cum poți suporta așa ceva. Dacă aș fi în locul tău, cred că aș munci șapte zile din șapte la restaurant doar ca să pot spune că câștig mai mulți bani decât soția mea.

— Tată, îți dai seama că tu mai crezi în prostiile astea vechi: femeile nu au dreptul să câștige mai mult decât bărbații? De ce e așa de greu să accepți asta? Eu și Michelle suntem foarte bine și acest lucru nu ne deranjează, nu văd de ce lași asemenea detalii neimportante să te deranjeze atât de tare. Michelle cred că și-a dat seama cât de tare te va deranja să afli asta, acum înțeleg de ce nu voia să-ți spun.

— Credea că nu voi descoperi niciodată? Mă consideră prost?

— Ego-ul tău a fost foarte jugnit, nu-i așa? Relaxează-te, tată, ești roșu de furie. În fond, te înțeleg, nu e ușor pentru tine. Dar crede-mă, îți garantez că Michelle nu a vrut să-ți facă rău. Din contră, voia să evite să trăiești emoții puternice. Când îi spuneam că ar fi timpul să îți spunem ție și mamei despre moștenirea ei, ea îmi spunea să mai aștept, până când va găsi un mijloc mai ușor, mai ales pentru tine. Acum îmi dau seama că nu era o idee bună, dar ce vrei să fac? E moștenirea ei și trebuie să-i respect alegerea... Mai devreme mă întrebai de ce nu ți-am spus, fără să știe Michelle. Nu puteam să fac asta deoarece aș fi mințit-o pe soția mea. Nu voi minți

niciodată cineva pentru a mulțumi pe altcineva. Nu mi-ar plăcea să mi se facă așa ceva și deci nu o fac nici eu altora.

— Bine, David, sunt de acord. Acum îți înțeleg mai bine punctul de vedere. Lasă-mi timp ca să pot accepta toate astea. Vezi, cât de bine e să vorbim. Sunt fericit să pot vorbi cu tine și pentru că am început acest demers cu Ana. Ne ajută mult. Când mi-a vorbit prima oară despre asta, nu voiam să mă implic. Cred că îmi era teamă că dacă ea se va implica prea mult, asta ar dăuna relației noastre. De aceea am vrut să o însoțesc la cea de a doua vizită. Mi se părea că prima ei întâlnire cu Lise Bourbeau îi făcuse atât de bine, încât eram curios să descopăr cauza".

Mario mă privea cu o licărire în ochi, plin încă de întâlnirea frumoasă cu fiul lui. Simt mai ales că e foarte mândru de el. A încheiat povestea despre întâlnirea cu David, foarte bucuros să-mi spună că s-au îmbrățișat foarte spontan și firesc.

— Mario, sunt foarte fericită pentru tine și pentru că ai făcut acest demers cu fiul tău. Ți-ai dat seama că i-ai ajutat pe fiul tău și pe soția ta să-și conștientizeze teama de a fi mai presus decât alții?

— Cred că ai dreptate. David nu mi-a spus că se temeau amândoi de asta, dar puțin mai târziu, în seara aceea, după ce am terminat berea, s-a întors și Michelle acasă. Am profitat și i-am spus și ce vorbisem cu David și că voiam să aud și varianta ei, mai ales să aflu de ce îi fusese atât de frică să-mi spună despre moștenirea ei.

Atunci mi-a mărturisit că mama ei moștenise o sumă mare de bani, la moartea nașei ei care nu avea copii. Frații și surorile nașei au fost foarte geloși și nu au mai vrut să vorbească cu Michelle. Ei credeau că ea ar fi trebuit să împartă totul cu membrii familiei. După acest incident relațiile nu s-au mai îmbunătățit deloc. Michelle de abia își cunoaște unchii și mătușa, precum și verii. Nici măcar nu îi invitase la nunta ei, sub pretext că era unicul copil și voia doar o ceremonie restrânsă în compania mamei și a tatălui ei. Nu voia să vorbească despre asta, ca și cum ar fi vrut să

uite acea parte din viața ei. În urmă cu câteva zile a făcut o legătură și voia să-l vorbească lui David despre asta. Chiar luase hotărârea să ne spună ea însăși și nouă... Acum încep să-mi dau seama, Lise, cât de adevărat e ceea ce-i spuneai data trecută Anei: faptul că demersul pe care îl facem pentru noi are repercursiuni asupra celor din jur. În timp ce Ana, fiul meu și eu încercam să rezolvăm situația aceea, Michelle făcea același lucru. Poți să îmi explici de ce avem cu toții temeri, în aceeași familie?

— Îți amintești că am spus că atunci când trăiești o frică, în relație cu cineva, acea persoană trăiește aceeași frică în relație cu tine? E indicat să începi procesul de acceptare cu acea persoană. După aceea vei deveni conștient de faptul că toți care sunt legați direct de tine și de acea persoană, au aceeași frică. Legea atracției ne guvernează planeta, de aceea suntem atrași întotdeauna de cei care au de rezolvat aceleași probleme ca și noi. După cum ai constatat, chiar dacă unii nu sunt conștienți de frica pe care o au, fac un demers cu ei înșiși, în același timp cu tine. Aceasta este marea putere a acceptării, are efect asupra tuturor celor cu care trăim acea situație. Știe de unde provine teama de a avea mai mult sau mai puțin decât alții?

— Din ceea ce am auzit până acum aș spune că provine din influența familiei noastre. E ceva ereditar?

— Nu neapărat. Nu moștenim fricile și problemele părinților noștri. Ne-am ales părinții mai degrabă pentru că ei au aceleași probleme de rezolvat ca și noi, ceea ce este din nou legat de legea atracției.

— Michelle mi-a spus deja că a învățat faptul că noi suntem cei care ne-am ales părinții, dar mi-e greu să cred asta. Încep treptat să fiu mai deschis la ideea că s-ar putea să avem mai multe vieți, că nu murim de tot. Dar noțiunea aceasta legată de alegerea părinților e foarte greu de acceptat. Cum poți fii atât de sigură? Ce dovezi ai?

Știu că nu e deloc ușor de acceptat ideea că noi ne alegem părinții înainte de a ne naște. Această acceptare e posibilă în timp, când ne însușim noțiunea de lege a

atracției care guvernează planeta și când punem în practică noțiunea de responsabilitate. Acordă-ți timp pentru a asimila cele două noțiuni... În ceea ce privește reîncarnarea, nu am nicio dovada tangibilă, în afara unor mărturii pe care le-am auzit de la persoane care spun că recunosc locul când ajung pentru prima. Oară într-o țară. Recunosc locuri în care nu au fost niciodată sau ajung să înțeleagă și să vorbească limba dintr-o țară străină, după doar câteva săptămâni. Cunosc o doamnă care e oarbă din naștere. La vârsta de trei ani s-a așezat la pian și a cântat fără niciun efort. Cum se explică această memorie? Știi, David, cu cât înveți să simți, să intri în contact cu sentimentele tale și nu doar cu emoțiile tale, cu atât vei putea simți mai bine dacă un enunț e adevărat sau nu pentru tine, la un moment dat. Vei simți acest lucru în adâncul tău. Vei ști că e adevărat fără să știi de unde ai aflat acest lucru. Așa știu că viața continuă fără încetare. Iar dacă cineva îmi va vorbi despre un concept care mi se va părea mai adevărat de reîncarnarea, în care cred acum, voi adera fără să ezit la acea nouă noțiune.. A crede înseamnă a considera adevărat ceva. Adevărul e diferit și relativ pentru fiecare dintre noi. Trebuie întotdeauna să avem încredere în ceea ce simțim. Când te simți bine cu o nouă noțiune, înseamnă că e ceva ce îți convine în acel moment. Dacă te simți rău, e important să vezi dacă e ceva ce vine din inima ta. Atunci nu mai trăiești frica, ci o certitudine, că acea noțiune nu corespunde nevoilor tale. Atunci când ego-ul este cel care te împiedică să aderi la o nouă noțiune, simți frică. Dacă lași ego-ul să te convingă să nu aderi niciodată la ceva nou - în asta constă specialitatea lui - acest lucru va dăuna mult capacității tale de a accepta o persoană sau o situație.

— De ce nu vrea ego-ul nostru să aderăm la ceva nou?

— Deoarece ego-ul nu vrea decât un singur lucru: să se hrănească pentru a nu dispărea. Ceea ce îl alimentează cel mai mult este repetiția lucrurilor în care crede. De aceea repetăm mereu aceleași experiențe în viață, chiar dacă

sunt situații neplăcute. Ego-ul se hrănește și capătă tot mai multă forță.

Când apare ceva nou, îi este foarte frică să nu dispară și să-și

Piardă puterea asupra celui care îl alimentează... Și atunci faptul de a nu mai crede că e ceva rău să fii mai bogat sau mai sărac decât altcineva, vă va ajuta să fiți mai mult voi înșivă, să nu vă mai alimentați atât de mult ego-ul. Astfel ego-ul se micșorează treptat. Îți sugerez să verifici cu Ana dacă și ea simte aceeași frică pe care o aveți voi trei. E foarte posibil, doar te-a ales ca soț. Să ne întoarcem la întrebarea mea, de unde vine acea frică? Provine din rana voastră de nedreptate. Toate credințele sunt rezultatul unor răni. Îți amintești că am vorbit despre asta, în legătură cu tatăl tău? Cu cât este mai mare o tara, cu atât mai mult ego-ul va întreține mai multe credințe pentru a alimenta acea rană. Oamenii cărora le este frică să fie nedrepti, simt această frică - uneori inconștientă, de a avea mai mult decât alții sau ca alții să aibă mai mult decât ei.

— E foarte posibil să ai dreptate, adeseori am auzit-o pe Ana spunând despre ceva că nu e drept. O să-i povestesc conversația noastră. În încheiere aș vrea să-ți mulțumesc foarte mult, deoarece sunt sigur că relațiile mele cu fiul meu și cu nora mea se vor îmbunătăți foarte mult. Am reușit chiar să-i mărturisesc norei mele, Michelle, dificultatea mea de a accepta ca ea să câștige mai mulți bani decât fiul meu și a răs. Mi-a răspuns: "Bănuiam asta! Când vorbeai despre femeii care câștigă mulți bani, simțeam că te deranjează acest lucru. Pentru Dumnezeu, explică-mi și mie de ce te deranjează!" I-am povestit ceea ce îi spusese lui David și am simțit că era foarte fericită că i-am împărtășit acest lucru. Mă privea altfel, ca și cum ar fi descoperit o latură a mea pe care nu o cunoștea. Când am plecat de la ei, fiul meu și nora mea m-au îmbrățișat și am simțit că erau mult mai liniștiți pentru că lucrurile se clarificaseră între noi. Nu pot să-ți spun cât de fericit eram. Ce eliberare!

De reținut din acest capitol

De când a început era Vărsătorului, e în ordinea firească a lucrurilor ca cuplurile să nu mai acorde importanță împărțirii sarcinilor, după regulile tradiționale și nici să țină cont de care dintre ei doi câștigă mai mult. Ceea ce este important este fericirea și respectul limitelor și a capacităților fiecăruia. A accepta înseamnă a spune da alegerilor celuilalt, chiar dacă nu ne convin sau chiar dacă nu suntem de acord cu ele. Putem să ne păstrăm propria părere sau să rămânem fideli propriilor noastre preferințe, înseamnă de asemenea a recunoaște faptul că celălalt are propriile lui experiențe de trăit și doar când va descoperi consecințele alegerilor lui, va ști dacă aceste experiențe îi convin, dacă răspund nevoilor lui.

— Nu putem vrea decât lucruri pe care le putem controla. Când vrem să controlăm pe altcineva, suntem în situația în care avem așteptări și atunci există posibilitatea să fim dezamăgiți.

— Pentru fiecare problemă trăită, e important să descoperi adevărata problemă care e diferită de situația în care e trăită acea problemă și apoi să decidem ceea ce vrem noi.

— Femeile au aceleași dificultăți de a se dezvălui, de a-și mărturisi sentimentele, la fel ca bărbații. Aceștia nu vorbesc despre sentimente, iar femeile cred că plângându-se și acuzându-l pe celălalt, își dezvăluie sentimentele. Mai mult folosește acuzațiile decât împărțirile.

— Cea mai mare utilitate a corpului nostru fizic este de a fi oglinda a ceea ce se întâmplă în interiorul nostru.

— Pentru majoritatea oamenilor, acceptarea de sine este mai dificil de atins decât acceptarea celorlalți.

— Fiecare acuzație îndreptată asupra altei persoane ne arată faptul că ne acuzăm de același lucru sau ne-am acuza în cazul în care am avea același comportament ca și celălalt.

— în momentul în care facem un demers de acceptare în interiorul nostru, există repercursiuni asupra celor din jurul nostru, care sunt implicați în acea situație.

— Legea atracției conduce planeta și de aceea suntem întotdeauna atrași de persoane care au aceleași răni ca și noi, aceleași credințe și aceleași temeri. Legea atracției ne determină să ne alegem părinții, înainte de a ne naște, deoarece aceștia au aceleași situații de rezolvat ca și noi. Nu moștenim credințele și fricile părinților noștri.

A crede înseamnă *a considera ceva adevărat*. Pentru fiecare dintre noi, adevărul e diferit și relativ. Trebuie întotdeauna să avem încredere în ceea ce simțim. Când ne simțim bine în fața unei noi noțiuni, înseamnă că e ceva bun pentru noi în acel moment. Dacă ne simțim rău, e important să verificăm dacă acel lucru vine din inima noastră. Atunci nu mai simțim frică, ci o certitudine că acea noțiune nu corespunde uneia dintre nevoile noastre. Atunci când ego-ul ne împiedică să aderăm la o nouă noțiune, trăim o teamă.

— Ego-ul nu vrea ca noi să aderăm la tot ceea ce este nou deoarece el vrea doar să se alimenteze, pentru a nu dispărea. Ceea ce îl alimentează cel mai mult, este repetarea a ceea ce crede. De aceea repetăm mereu aceleași experiențe în viață, chiar dacă sunt situații neplăcute. Ego-ul se hrănește și dobândește tot mai multă forță. Când apare o noțiune nouă îi este foarte frică să nu dispară și să nu mai aibă putere asupra celui care îl alimentează.

— Oamenii care au suferit de rana de nedreptate au toți această frică - adeseori inconștientă- de a avea mai mult sau mai puțin decât ceilalți.

Capitolul VI

Acceptarea pierderii

Mario m-a sunat săptămâna trecută pentru a mă întreba dacă aş putea să o primesc pe fosta lui soție, Rita, mama

lui David, care este tot mai tristă și nu reușește să își revină după pierderile pe care le-a suferit. Își dorea să o ajut, dar încă este furioasă pe el și pe toți cei care sunt fericiți, mi-a spus el.

Azi am primit-o pentru prima întâlnire.

— Bună ziua, doamnă Bourbeau. Am venit la recomandarea lui Mario, dar vă previn că nu sunt deloc convinsă că mă veți putea ajuta. Viața mea e o serie de nefericiri și mă întreb mereu cu ce am greșit față de Dumnezeu din moment ce mă pedepsește așa. Vorbesc foarte rar cu Mario, deoarece ajung tot timpul să plâng și să mă enervez și atunci îmi închide telefonul. Nu pare să înțeleagă ceea ce trăiesc eu și încearcă tot timpul să mă convingă de ceva. Cu toate acestea, ne-am întâlnit săptămâna trecută, într-o cafenea unde mă oprisem să-mi iau un sandwich și el era singur la masă, tocmai termina de mâncat. M-am așezat lângă el și am fost foarte surprinsă de atitudinea lui. Mi se părea mai blând ca de obicei și nu mă întrerupea deloc în timp ce vorbeam. Mi-a spus că nu se simte în stare să mă ajute să-mi rezolv problemele, dar că știe pe cineva care ar putea face acest lucru. Nu știu exact ce s-a întâmplat de fapt, dar părea atât de entuziast când vorbea de un demers pe care îl parcurgea, încât am hotărât să țin cont de sugestia lui. Așa că am venit aici!

I-am explicat pe scurt ce făceam și i-am spus că nu pot ajuta cu adevărat decât persoanele care vor într-adevăr să se ajute ele însele, care sunt într-adevăr hotărâte să-și îmbunătățească viața. Când am întrebat-o dacă e pregătită să ia această decizie azi, mi-a răspuns sec.

— Ce credeți că vreau să fac venind aici? Nu e o dovadă că uni doresc ca viața mea să se schimbe?

— Nu, i-am răspuns eu. Multe persoane fac terapie personală cu scopul de a fi ascultate, fără însă să vrea neapărat să-și rezolve singure problemele. Așteaptă tot timpul ca cei din jurul lor să se schimbe, sperând că așa vor fi mai fericiți. Eu știu că așa ceva este imposibil. Cei din jurul nostru nu își pot schimba atitudinea față de noi decât

dacă noi începem să ne schimbăm în interior. Și înainte ca atitudinea noastră interioară să se poată schimba, e foarte important să fim conștienți de atitudinea dăunătoare pe care o întreținem. Rolul meu este să-i ajut pe clienții mei să-și deschidă conștiința, dar înainte de orice, am nevoie să simt că acea persoană își dorește cu adevărat asta.

— Ce ar trebui să fac să vă demonstrez că vreau ca viața mea să se schimbe?

— Am un test pentru tine. Mai întâi, țin să precizez că mie îmi place să-mi tutuiesc clienții, sper că îți convine acest lucru. Dacă nu, spune-mi și nu voi face asta. Și tu poți să mă tutuiești. Înainte de a concepe un demers împreună, aș vrea să-ți dau prima carte pe care am scris-o, să o citești, până săptămâna viitoare. Am văzut pe fișa ta, că nu ai participat niciodată la un curs sau la o conferință organizată de noi și că nu ai citit nicio carte. Este o lectură importantă pentru tine, deoarece doar după ce vei termina cartea vei ști dacă te simți bine cu abordarea pe care o folosesc eu și cu ideea de a face un demers împreună. Ești de acord?

— Să citesc o carte întreagă într-o săptămână? E o muncă serioasă! Nu am mai făcut așa ceva. Nu știu niciodată cum mă voi simți de la o zi la alta. Adeseori am niște zile foarte proaste. Nici nu mai pot lucra din cauza sănătății fragile... Oricum, dacă e o condiție o să fac eforturi, dar nu promit nimic.

— Nu trebuie să promiți nimic. Ție trebuie să îți faci promisiuni. Vei putea astfel să verifici cât de mult îți dorești să-ți schimbi viața. Unele persoane reușesc să citească cartea aceea mică într-o singură zi. Dacă vrei, poți să faci acest lucru într-o săptămână. Rămâne deci să ne vedem săptămâna viitoare. De acord?

După o săptămână Rita a intrat în biroul meu mult mai vioaie decât săptămâna trecută. Era un semn bun.

— Bună ziua, Lise. Acum sunt gata să te tutuiesc, după ce am citit cartea ta. Când o citeam aveam senzația că îmi vorbești direct. Știi de cât timp am avut nevoie să o citesc?

De trei zile! Nu-mi venea să cred. Chiar am recitat câteva capitole, pentru a a face exercițiile sugerate la sfârșit, dar nu am reușit, cred că am nevoie de ajutor ca să le fac. Dar sunt foarte fericită că am venit azi aici, pentru că după ce am citit cartea de abia aștept să lucrăm împreună. Ai avut dreptate să îmi spui să o citesc: acum înțeleg mult mai bine care este metoda ta. Mi-a plăcut foarte mult simplitatea soluțiilor pe care le propui.

— Bravo Rita! E un început foarte bun. Acum sunt pregătită să ascult ce anume vrei să îmbunătățești în viața ta. Care sunt acele pierderi despre care mi-a vorbit Mario și care te fac să suferi?

— Nu poți să-ți imaginezi, Lise, câte ghinioane am avut în ultimii ani. Trebuie să recunosc că nu am avut o viață ușoară, dar s-a înrăutățit mult de când m-a părăsit Mario. Dacă nu am o problemă de sănătate, am probleme cu serviciul, fără să mai vorbesc despre relații! Pe scurt, nimic nu merge cum aș vrea eu. Am doar un fiu, care găsește tot felul de scuze pentru a nu ne vedea prea des. Îmi doream așa de mult să fiu bunică, dar nu am ocazia să-mi văd nepoțelul atât de des cât aș vrea eu. Nu spun că e vina fiului meu, ci eu sunt de obicei prea obosită ca mă merg la ei. Când Nicolas era bebeluș, nora mea m-a rugat câteodată să stau cu el și de obicei eu refuzam. Găseam tot felul de scuze, dar adevărul e că mi se părea prea mult să mă ocup de un bebeluș. Prefer copiii mai mari, când devin mai autonomi și nu trebuie să îi supraveghez prea mult. Mă simt neîndemânatică cu un copil așa de mic. Când eram tânără îmi doream o fetiță, dar nu mi s-a realizat niciodată dorința. Sora mea îmi spune uneori că are un Dumnezeu doar al ei, atât de mult noroc are, dar la mine e exact invers. Nu știu cu ce am greșit să merit asta! Cred că este foarte nedrept.

— Îmi pare rău că te întrerup, Rita, dar îmi vorbești de multe lucruri și nu pot să te ajut dacă nu știu în ce direcție să mergem. Se pare că ai probleme de sănătate, în viața profesională, în cuplu și în relația cu fiul tău. Pe care ai vrea

să o abordezi mai întâi? Știi, adeseori, metodele folosite pentru a rezolva o problemă sunt folositoare și pentru alte probleme. Nu trebuie să încercăm să rezolvăm totul deodată.

Am simțit că ezita, se gândea ridicând ochii spre tavan.

— Iți sugerez să cobori ochii și să-i închizi, asta te va ajuta foarte mult. E bine acum. Și observă atent, în inima ta, ce te face cel mai mult să suferi. Încearcă să revezi fiecare problemă, încet sau fiecare persoană și simte care dintre ele este cel mai greu de trăit pentru tine.

— Am găsit! Cel mai dureros pentru mine a fost faptul de a mă despărți de Mario. Încă nu am acceptat acest lucru. Când ma anunțat că mă va părăsi am crezut că mor. Nici măcar nu l-am văzut când a venit. Cum călătorea des cu serviciul lui, nu am bănuțat niciodată că mă înșela. Apoi, când am aflat, am început să conștientizez mici detalii pe care ar fi trebuit să le văd înainte. Cred că așa se întâmplă în cazul multor femei. Chiar dacă, când aveam magazinul meu, una dintre angajate făcea totul invers: își petrecea timpul bănuțându-și soțul, îl supraveghea tot timpul, convinsă că o înșela. A angajat chiar și un detectiv pentru a-l urmări pe soțul ei și până la urmă și-a dat seama că își imaginase totul. De ce noi, femeile, nu putem vedea lucrurile așa cum sunt? Mi se pare că bărbații sunt mai realiști. E adevărat, tu ce crezi?

— Bărbații, la fel ca și femeile, sunt uneori realiști, alteori nu. E absolut firesc și omenesc să nu vrem să vedem realitatea atunci când suferim. Mai există o carte de-a mea, pe care ai putea să o citești, despre rănilor sufletului, care te va ajuta să vezi ce anume ne împiedică să fim realiști. Să revenim la problema despre care vrei să vorbim azi, despărțirea ta de Mario. Pe cine ai acuzat atunci, pe tine sau pe el?

— Ce întrebare, pe el, normal! De ce să mă fi acuzat pe mine când el era cel care mă înșela?

— Ai fi surprinsă să știi câte persoane cred că sunt responsabile atunci când partenerul lor le părăsește, atât

bărbați cât și femei. O să vezi mai târziu de ce am nevoie de aceste informații. Deci, de ce l-ai acuzat pe Mario?

— Că e un laș, un mincinos, un ipocrit. Imaginează-ți că de luni de zile se întâlnea cu acea femeie și în tot acel timp, se prefăcea că nu se întâmplă nimic.

— Cum ai trăit tu acea situație? Ce ai simțit când s-a întâmplat asta, în afară de faptul că credeai că ai să mori?

— Mai întâi nu îmi venea să cred, am vrut să știu dacă într-adevăr, asta era decizia lui, dacă era vorba într-adevăr de o relație serioasă. Atunci mi-a mărturisit că ea era însărcinată. Imediat mi-am dat seama că ea îl manipulasă și i-am zis că se lasă păcălit. Atunci s-a enervat, mi-a spus că asta nu mă privește pe mine și că dacă a fost păcălit, el va trăi cu acest lucru.

Dar eu, pe mine nu mă privește situația aceasta? Îmi pierd soțul pentru o profitoare și nu am dreptul să spun nimic?" i-am răspuns. Apoi am început să plâng fără oprire. Am adăugat: "Ai fi putut să mă pregătești, să nu fi atât de brutal."

Atitudinea lui mi s-a părut nu doar brutală, ci și inacceptabilă și nemiloasă. A încercat să-mi explice că nu știa ce să facă în astfel de situații și că nu folosea la nimic să fac o criză, că se săturase de comportamentele mele.

— Deci l-ai acuzat că e laș, mincinos, ipocrit, nemilos și brutal în felul în care te-a anunțat vestea. Dar tot nu am aflat cum te-ai simțit în acea situație. Mi-ai povestit ce s-a întâmplat și ce ai gândit, nu și ce ai simțit. Poți să-mi spui?

A ezitat, a oftat de mai multe ori, a privit în podea și mi-a zis cu o voce plângăcioasă, de copil:

— M-am simțit ruptă în bucăți. Am trăit o spaimă imensă la gândul că voi rămâne singură. Era ca și cum s-ar fi despiciat podeaua sub picioarele mele și aș fi căzut într-o prăpastie, fără să am pe nimeni care să mă salveze să ies afară. M-am simțit singură și abandonată. Tocmai mi-am dat seama ce a trăit mama mea când tata a părăsit-o. Eu aveam șaisprezece ani și știam că tata o înșela. Când a plecat, i-am spus mamei că e timpul să se gândească la ea

și să nu își mai facă griji pentru tata. Nu mai suportam să o văd atât de dărâmată, ca și cum viața ei s-ar fi terminat. Am observat că îmbătrânise foarte repede. După ce încercasem de mai multe ori să o fac să-și revină, nu m-am mai ocupat apoi de ea, deoarece îmi era prea greu să o văd cum se agăța cu disperare de tata. Sora mea, care e cu cinci ani mai mare decât mine, please de acasă cu prietenul ei. Mi-a spus că ea nu va fi niciodată ca mama și mă sfătuia să nu mai fiu atât de îngrijorată și să-mi trăiesc viața...

—...Și eu credeam că nu sunt ca mama. Eram așa de fericită că mă căsătorisem cu un bărbat care nu semăna cu tata. Oare cum de am fost atât de oarbă?

Am făcut exact ca și ea: nu mi-am mai regăsit bucuria de a trăi de când a plecat Mario.

— Foarte bine, tocmai ai făcut o legătură care te va ajuta foarte mult. Spune-mi, Rita, este posibil să-l fi acuzat pe tatăl tău de aceleași lucruri de care l-ai acuzat pe Mario: că e laș, mincinos, ipocrit, nemilos și brutal în felul în care a vorbit cu mama ta?

— într-adevăr, e foarte corect. Nu m-am oprit niciodată la cuvintele acestea. Dar știu că întotdeauna i-am purtat pică pentru că o făcuse pe mama să sufere. Exact așa era și tata: laș, mincinos, ipocrit și foarte brutal. Așa a fost și cu mine.

— Acum știm că ceea ce ai trăit în relația cu Mario provine din faptul că încă nu ai făcut pace cu tatăl tău. Ceea ce ai trăit cu mama ta, e altceva. Comportamentul pe care l-ai adoptat este un comportament de victimă. Îl recunoști atunci când oamenii se plâng, se consideră ghinionști, cred că atrag o nenorocire după alta și nu reușesc să găsească soluții pentru a ieși din acea stare. Acum îți dai seama că și tu te porți ca o victimă?

— Trebuie să recunosc că așa este, dar nu-mi place deloc acest lucru. Adeseori chiar îi critic pe oamenii care se lamentează tot timpul. Îmi zic că se plâng pentru orice, iar dacă ar avea problemele mele atunci ar avea dreptate să-și

plângă soarta. Oare cum de nu mi-am dat seama că și eu mă plâng? Eu credeam că doar vorbesc despre realitate și nu mă lamentez.

— Să nu fii atât de aspră cu tine. Toate persoanele care au un comportament de victimă suferă din cauza răniilor lor de abandon. Tu singură ai spus că viața ta a devenit mult mai dificilă după ce te-a părăsit Mario. Rana ta de abandon a fost activată de această situație și, din nefericire, ai rămas de atunci cu această suferință. Astăzi nu vom insista pe răni, deoarece mai întâi aș vrea să lucrăm pe adevărata problemă și pe ceea ce simți acum...

...Te întrebi de ce până acum nu ai realizat niciodată că erai ca și mama ta. Este vorba despre ego-ul nostru care nu ne lasă să vedem la noi ceea ce criticăm la alții. Însă Dumnezeu nostru interior, care este prietenul nostru, ne ajută să descoperim "ceea ce încercăm să negăm. Viața e minunată, are grijă întotdeauna să ne atragă atenția asupra a tot ceea ce ne împiedică să fim fericiți. Pe moment, suferim când ne dăm seama de ceea ce suntem cu adevărat. Însă este o etapă necesară pentru a deveni conștienți de ceea ce nu mai vrem să fim și că ne îndreptăm în sfârșit spre ceea ce vrem să devenim...

...Deci, ai descoperit că ai aceeași atitudine de victimă ca și mama ta și nu ai descoperit acest lucru până acum. Pentru a te ajuta să afli ceea ce vrei să fii, în loc să persisti în rolul de victimă, o să îți mai pun niște întrebări. Ce alte probleme mai determină faptul de a fi despărțită de soțul tău, probleme pe care nu le aveai cât timp ați fost căsătoriți?

— Nu suport să fiu singură. Nu mă voi oboșni niciodată. David era cu mine, când ne-am despărțit, dar apoi și el m-a abandonat. A plecat de acasă imediat ce a început facultatea. Locuia într-un apartament cu colegii lui și era atât de ocupat cu școala și cu o muncă pe care o avea la sfârșit de săptămână, încât nu îl vedeam prea des. Tatăl lui a plătit studiile, dar nu-i mai dădea nimic pentru cheltuieli. Așa încât a trebuit să muncească. Eram foarte mândră și

îmi spuneam că nu va deveni ca și tatăl lui. După ce am descoperit acest lucru, sper că nu va face și el ceea ce au făcut- bunicul și tatăl lui. Acesta e un nou motiv de îngrijorare pe care nu-l aveam până acum. Crezi că putem avea o viață fără probleme? Sora mea spune că da. Ea e singura persoană pe care o cunosc, care nu se plânge niciodată de nimic.

— E o utopie să crezi că există oameni care nu au probleme. Ceea ce e diferit la ei e felul în care reacționează la aceste probleme. Nu pot vorbi în locul surorii tale, deoarece nu o cunosc, dar probabil este atât de concentrată să nu devină ca și mama voastră, încât neagă problemele din jurul ei. Dificultățile pe care le atragem sunt necesare pentru a ne ajuta să ne descoperim și să ne întărim. O încercare grea poate fi trăită și cu pace interioară. Pentru asta e nevoie să observi tot ceea ce se întâmplă. Dacă neagă problema, o refulează, nu va dispărea de tot. Din contră, o alimentează refuzând să se identifice cu acea problemă, apoi într-o zi va exploda. Cu toate acestea, e foarte posibil ca sora ta să fie capabilă să observe lucrurile. Cine știe? Aș putea afla asta prin câteva întrebări. Deocamdată să vorbim despre tine și despre ceea ce vrei tu. Acum știm că cea mai mare dificultate pentru tine e faptul că te simți singură. Atunci ce vrei să faci?

— E foarte clar! Nu mai vreau să fiu singură. Vreau să titâlnesc un bărbat în care să pot avea încredere. Deocamdată funt doar în floarea vârstei. Am patruzeci și opt de ani, cred că Itlcă mai am timp să îmi refac viața. După ce am divorțat, mergeam să dansez cu o prietenă și am cunoscut câțiva bărbați. Dar nicio relație nu a durat. Cred că îmi era prea frică să nu ratez încă o dată. Uneori eu eram cea care nu mai voia să continue relația, alteori ei. Acum nici măcar nu mai am chef să ies să cunosc pe cineva. Aș vrea să vină cineva să mă caute. O să-mi spui că visez, dar așa e. Vreau pe cineva în viața mea, dar nu mai vreau să fac eforturi. Asta înseamnă să îmbătrânești? Sunt la fel ca mama? Voi îmbătrâni la fel de repede ca și ea? Nu

se poate | Trebuie să fac ceva. Nu vreau să-mi închei viața ca mama mea care a murit acum doi ani și care mi s-a părut mereu nefericită.

— Trebuie să te întrerup deoarece nu-mi răspunzi cu adevărat la întrebare. Îmi spui ce nu vrei, dar nu spui ceea ce vrei cu adevărat.

Nu te neliniști, foarte mulți oameni fac la fel. Ceea ce vor se bazează pe ceea ce nu vor, adică pe frică. De aceea ceea ce vrei tu depinde de altcineva. Un adevărat eu vreau trebuie să depindă doar de tine. Vrei să te ajut? Poți să vrei mai multe lucruri în situația aceasta. Poți să vrei să îți fie mai bine chiar dacă ești singură sau să vrei să înveți cum să poți să mai ai încredere în bărbați. Poți să vrei să descoperi mijloace pentru a vedea partea bună a lucrurilor, în loc să adopți o atitudine de victimă. Ai putea să-ți dorești să găsești o ocupație interesantă care să-ți redea bucuria de a trăi. Ți-am propus patru alegeri diferite, dar sigur există și altele. Acest lucru de ajută să descoperi ce îți dorești tu? Nu se poate schimba nimic în viața ta atâta timp cât nu iei o decizie și nu spui ferm vreau acest lucru.

— Nu sunt obișnuită să văd astfel lucrurile. Doar ascultându-te mă simt deja mai bine, am mai multă energie.

Nu mi-am dat seama că așa trebuie să procedez. De fapt, e vorba despre ceea ce voiam să fac cu mama, să o ajut să găsească ceva care să o facă fericită. Îmi imaginez că și ea făcea la fel ca mine. Eram atât de ocupate să nu vedem decât ceea ce nu voiam, să refuzăm să acceptăm ceea ce ni se întâmplase, încât nu mai puteam vedea lucrurile altfel. Ceea ce îmi place cel mai mult din ce spui, este ideea de a-mi fi bine, chiar dacă sunt singură, dar mi se pare imposibil și mai ales, mi-e teamă că dacă voi reuși, voi rămâne singură tot restul vieții.

— Auzi ce spui? Dacă vei reuși să-ți fie bine singură, ce diferență ar mai fi dacă nu-ți găsești un partener? Vorbești astfel deoarece deocamdată nu-ți este bine și ești singură.

Îți amintești despre ceea ce ai citiți în cartea mea referitor la renunțare, la a te lăsa liberă?

— Da, ceea ce m-a mirat este că spui că această renunțare ne ajută să trecem la altceva și adeseori să ajungem să facem ceea ce vrem vrei să spui că dacă renunț să insist pe faptul că vreau un nou partener, voi găsi unul? Mi se pare o utopie. E ca și cum aş pune că mi-e indiferent dacă am un partener sau nu. Am crezut mereu că pentru a obține ceva trebuie să te gândești mereu la acel lucru.

— Îți reamintesc că, **a renunța**, a lăsa lucrurile să meargă de la sine, nu înseamnă **a nu mai vrea ceva**. Înseamnă să **îți fie bine, chiar dacă nu obții rezultatul dorit**. Înseamnă să ai deplină încredere în Dumnezeuul tău interior care știe foarte bine de ce ai tu nevoie. Îi împărtășești dorința ta, în cazul tău cea de a avea un partener - și apoi, cât mai repede, îți trăiești viața cu bucurie, cu încredere, fiind convinsă că dacă ai nevoie de acest lucru, se va împlini. Să te asiguri tot timpul că acțiunile tale sunt motivate de dorințele tale și nu de fricile tale. Dacă vei ști să renunți cu adevărat, te vei bucura de viață fie ca dorințele tale se împlinesc, fie că nu. Dorințele vin din memoria noastră, din corpul nostru emoțional și mental în timp ce nevoile sunt cele care corespund planului nostru de viață.

— Cum se poate să ajungi să lași lucrurile să evolueze firesc?

— Mijlocul cel mai rapid și mai eficient este acceptarea în cazul tau, este vorba despre împăcarea cu părinții tăi, deoarece problema pe care o trăiești se pare că este legată de rănilor trăite în relația cu mama și cu tatăl tău.

— Să mă împac cu ei? Mama a murit și nu am nici o idee dacă tata mai trăiește sau nu. Eu și sora mea l-am mai văzut ae câteva ori de când a plecat, dar nu ne simțeam în largul nostru cu el. Ultima oară când l-am întâlnit mi-a zis că se «iută în Ontario, deoarece cunoscuse o femeie care locuia acolo. De atunci nu am mai avut vești de la el.

Aveam douăzeci «e ani. Cum aş putea acum să mă împac cu ei?

Poți să faci acest lucru sub formă de relaxare. Îți acorzi «mp pentru a-ți relaxa corpul, poți face asta chiar și în cadă cu ochii închiși. E preferabil să faci demersul în relația cu unul dintre părinții tăi, pentru fiecare în parte, deoarece nu ai trăit aceleași situații cu fiecare dintre ei. Această situație a reactivat la tine două răni diferite.

I-am arătat lista cu cele șapte etape de reconciliere și i-am explicat în detaliu cum să procedeze.

— Este posibil să ți se pară dificilă etapa în care trebuie să îți amintești situații în care tatăl tău te-a acuzat de aceleași lucruri de care îl acuzai tu. Mi-ai spus că îl acuzai că este laș, mincinos, ipocrit, nemilos și brutal în felul în care vorbea. Și îți reamintesc, așa cum ai citit și în carte, că ceea ce trăiești în relația cu o altă persoană se întâmplă pentru a-ți reaminti că te acuzi la rândul tău de aceleași lucruri, dar nu vrei să vezi asta. Când acuzăm pe altcineva, ne acuzăm și pe noi de același lucru. Acordă-ți timpul necesar pentru a face fiecare etapă în parte.

I-am propus să revină peste două săptămâni, pentru a vedea cum se simte după acel demers.

— Sunt mulțumită de întâlnirea noastră, dar nu știu sigur dacă voi reuși. Acest tip de demers este ceva foarte nou pentru mine. Totuși, sunt foarte hotărâtă să fac acest lucru și vreau întf-adevăr să se schimbe ceva. Pari atât de sigură că metoda ta de reconciliere este eficientă încât asta mă încurajează să o pun în practică.

...în timpul viitoarei noastre întâlniri vom putea aborda un alt subiect foarte important pentru mine? În urmă cu șapte ani am dat faliment cu afacerea mea și de atunci am în continuare probleme financiare.

— Da, vom vorbi și despre asta. E o idee foarte bună pentru capitolul în care explic comportamentele unei persoane care rămâne mult timp în rolul de victimă. Acest lucru ne va ajuta în următoarea noastră întâlnire. În plus,

și îți pierzi bucuria de a trăi. Universul știe lucruri pe care noi nu le știm. Cu cât vrea cineva mai mult să-și controleze viața, cu atât va atrage mai multe situații pe care nu le poate controla, pentru a învăța să renunțe și să aibă încredere în univers...

—...Rămâi concentrată pe intenția ta de a te împăca cu tatăl tău. Nimeni nu știe când și cum se va întâmpla acest lucru. Ai făcut deja un prim pas și rămâne doar să continui să acționezi, ai mai încercat să mai comunici cu el, după aceea?

— Nu, mi-am zis că e imposibil. Nu mă surprinde, deoarece, în general, în relațiile cu bărbații, nu reușesc să fac ceea ce vreau. E povestea vieții mele.

Am izbucnit în râs și i-am zis pe un ton glumeț:

— Săraca Rita! Cât de grea e viața pentru tine, nu? Cât de nefericită ești!

M-a privit cu uimire, neștiind prea bine dacă trebuia să se enerveze sau nu. Dintr-o dată privirea i s-a schimbat și părea că își aduce aminte de ceva.

— Acum înțeleg de ce îmi spui asta. Menționezi în carte metoda pe care o folosești pentru a-i ajuta pe oameni să devină conștienți de atitudinea lor de victimă. Vrei să-mi spui că aveam o atitudine de victimă? Totuși, am spus doar ce credeam.

— Amintește-ți ce ai spus adineauri. Nu crezi că te plângeai?

— Dar e adevărat. Asta e povestea vieții mele, să nu obțin ce vreau în relațiile cu bărbații. Începând cu tatăl meu, apoi cu soțul meu, cu fiul meu și cu alți bărbați pe care i-am întâlnit. Chiar și cu colegii de muncă, mi se pare mult mai greu de comunicat cu ei decât cu femeile. Totuși, nu pot să mint, pentru a nu mai trece drept o victimă!

Putem vorbi de aceeași situație în mai multe feluri. De exemplu, ai fi putut să îmi spui: "Mi-am dat seama că demersul în relație cu tata nu a mers la fel de bine ca și cel în relație cu mama. Mă întreb de ce îmi este întotdeauna mai greu să-mi ating obiectivele în relațiile cu bărbații

decât în relațiile cu femeile. Există ceva ce nu înțeleg." Există o diferență clară între energia care se degajă dintr-o asemenea frază și felul în care te-ai exprimat tu, care seamăna cu o plângere. Este normal să-ți fie greu să te înțelegi. Îți dai mult mai repede seama când e vorba despre o altă persoană care se plânge, decât când e vorba despre tine însăși. Majoritatea oamenilor au o atitudine de victimă, în diverse grade și în diferite aspecte ale vieții. E important doar să devii conștient de asta, pentru a nu lăsa acea componentă de victimă să ne conducă viața. În ceea ce privește demersul tău în relația cu tatăl tău," poți să mai faci o tentativă - să zicem măcar dată pe săptămână și te asigur că, de fiecare dată, imaginile vor deveni mai clare. Știi de ce ne este mai greu să efectuăm etapele de reconciliere cu anumite persoane? Ei bine, pentru că, de exemplu, în cazul tău, ceea ce ai trăit cu tatăl tău a reactivat o rană mai profundă, ai suferit mai mult și faptul că a deschide din nou acea rană, te sperie. Este o reacție omenească și normală. Faptul de a accepta că ai răni și temri te va ajuta să realizezi mai ușor ceea ce vrei.

— Pentru că vorbim despre răni, am citit cartea ta. Mi s-a părut în același timp pasionantă și dificilă. M-am recunoscut în mai multe aspecte și nu mi-a plăcut acest lucru. Chiar am senzația că sufăr de toate rănilor, dar m-am recunoscut mai ales în cea de abandon și de trădare. De ce ne este atât de greu să ne cunoaștem? Am conștientizat mai multe lucruri la mine pe care nu voiam să le văd.

— E mai bine să nu încerci să înțelegi totul dintr-o dată. Poți să citești cartea de câte ori ai nevoie și vei vedea că, treptat, ego-ul tău va renunța și va accepta mai ușor ceea ce vei învăța. Pentru ego este foarte greu să accepte tot ceea ce are legătură cu "a-și asuma responsabilități". Preferă să crezi în continuare că atunci când suferi, este vina celorlalți și nu suferi din cauza rănilor tale nevindecate... De asemenea, aș vrea să-ți spun că reconcilierea cu părinții este întotdeauna mai dificilă decât cu alte persoane. Cea ce te-ar putea ajuta în demersul față

de tatăl tău este să faci acest demers în relația cu Mario, situație care a reactivat rana ta din situația trăită în relația cu tatăl tău. Ai un proiect foarte complex pe care îl poți îndeplini în săptămânile următoare. Trebuie doar să urmezi etapele de reconciliere și de iertare pe care le ai înscrise în textele pe care ți le-am dat. Să îți acorzi tot timpul necesar pentru primele etape. Și mai ales, să observi foarte clar ceea ce ai trăit în relație cu Mario, scriind tot ceea ce îți trece prin minte și fără să uiți acuzațiile pe care i le-ai adus. Eu cred că Mario va accepta cu bunăvoință să te întâlnească, atunci când vei fi pregătită, deoarece și el parcurge același demers. Să nu uiți să-l întrebți în ce situații, din viața voastră de cuplu, te-a acuzat și el de aceleași lucruri de care l-ai acuzat tu. Probabil va fi greu pentru tine să ascuți ceea ce îți va spune, dar vei vedea că vă veți simți mult mai bine după aceea.....În același timp, reconcilierea cu Mario te va ajuta să te impacii și cu tatăl tău. Vei vedea că după aceea va fi mult mai Ușor demersul în relația cu acesta din urmă. Cel mai important lucru este să îți păstrezi intenția, scopul pe care vrei să îl atingi. În ceea ce te privește ceea ce a fost cel mai greu, a trecut. Ai intenția sinceră de a-i ierta pe ceilalți și de a te ierta. Pe tine însăși și acest lucru este foarte important. Chiar dacă vei avea nevoie de un an pentru a reuși, nu e grav deloc. Treptat, inima ta va prelua controlul asupra ego-ului și vei reuși. Cum te simți la ideea de a-l întâlni pe Mario și de a-i împărtăși ceea ce ai trăit în relația cu el?

— Când te ascult, pare foarte ușor. Dar nu știu cum va fi și când voi reuși să îmi ating scopul, dar sunt foarte hotărâtă să acționez. Era timpul să fac ceva, deoarece nu mai puteam să fiu atât de nefericită. Sunt foarte mulțumită să am în sfârșit o metodă pe care o pot folosi, ceva concret de făcut, ce mă poate ajuta și să știu că, orice aș face, nu poate să-mi deterioreze viața. Nu poate decât să o amelioreze. A fost o întâmplare foarte fericită că l-am întâlnit pe Mario exact în momentul în care aveam atât de mare nevoie. Sper că e începutul unei vieți mai bune.

— Continuă să gândești astfel și vei vedea ce consecințe bune vor fi în viața ta. Îți sugerez să spui "Știu că este începutul unei vieți mai bune", în loc de "Sper". Este mult mai pozitiv și astfel demersul tău va fi mai solid. Și încă ceva: crezi că întâlnirea ta cu Mario a fost întâmplătoare, dar, în realitate, tu ai provocat acest lucru. Întâmplarea este de fapt Dumnezeuul tău interior. Inconștient, ai decis că e timpul să faci ceva pentru a-ți îmbunătăți viața și astfel a apărut această întâlnire care răspundea nevoilor tale. Ai profitat de această oportunitate ce a apărut în viața ta. Dacă ai ști de câte ori primim astfel de încurajări, dar nu le luăm în considerare. Te felicit, ai pus imediat aceste noțiuni în practică și ai fost foarte determinată. Cu toate acestea, e posibil să existe momente în care să ai îndoieli cu privire la capacitatea ta de a reuși, deoarece componenta ta de victimă va încerca să domine. Dacă se va întâmpla acest lucru, acordă-ți dreptul de a avea îndoieli în acel moment și apoi revino la ceea ce ți-ai propus...

...Acum putem să trecem la celălalt subiect pe care voiai să îl abordăm, cel legat de viața ta profesională. Din fișa ta am văzut că lucrezi într-un magazin de haine pentru femei. Ai mai spus că la un moment dat ai dat faliment. Ce trăiai în acea perioadă?

— După ce David a plecat de acasă, mi-am zis că trebuie să îmi găsesc un loc de muncă. Așa că mi-am găsit de lucru într-un magazin de lenjerie de femei. Patroana mea era o femeie în vârstă, cu care nu am colaborat prea bine niciodată. S-a îmbolnăvit și mi-a propus să îmi vândă mie afacerea. Îmi cerea doar un mic avans pentru început și apoi urma să-i plătesc rate lunare. Era o șansă nesperată! Mama mi-a dat avansul de care aveam nevoie, spunându-mi că reprezenta moștenirea mea. Eram foarte fericită! Însă treptat, mi-am dat seama că era nevoie de foarte multă muncă. Trebuia să mă ocup de tot: de cumpărături, de contabilitate, de tânăra angajată pe care o aveam, de renovarea magazinului, de competiție, de publicitate etc. Era întotdeauna ceva de făcut, eu eram tot mai obosită și a

Început să nu-mi mai placă munca. Devenise o corvoadă să mă scol dimineața... Le cerusem ajutorul lui Mario și lui David, care mi-au spus să vând magazinul, dacă era o sarcină prea grea pentru mine. Am încercat să-l vând, dar cred că lăsam impresia că acel magazin necesita multă muncă și acest lucru îi speria pe eventualii cumpărători. Nimeni nu voia să mă ajute. În plus, făcusem niște greșeli legate de comenzi, cumpărând prea multe lucruri care nu se mai vindeau bine și am făcut datorii la bancă. Nu mai reușeam nici să-mi plătesc ratele pentru magazin și mă simțeam foarte rău în situația aceea. Am dat faliment urmând sfaturile contabilului meu. Încă mă simt vinovată față de doamna care mi-a vândut magazinul și a fost foarte drăguță cu mine. În momentul în care am dat faliment primise doar o parte din suma pe care i-o datoram.

— Îți amintești de ce anume te acuzai atunci?

— De orice! Că sunt incapabilă, lașă, egoistă, că am abandonat totul și am ajuns la faliment. După aceea m-am gândit mult că dacă aș fi perseverat și aș fi găsit un asociat, nu -ar mai fi întâmplat așa ceva. Timp de cel puțin doi ani, m-am tot gândit la toate soluțiile pe care le-aș fi putut găsi. Nu mai dormeam noaptea. Într-o zi, prietena mea Nicole mi-a zis că dacă nu scap de acea obsesie, mă voi îmbolnăvi și acest lucru nu mă va ajuta cu nimic. Acum mă gândesc des la asta... După ce am închis magazinul, mi-am găsit un post de ospătar la restaurantul din colț, dar nu eram deloc fericită. După ce Nicole îmi spuse acele cuvinte, m-am hotărât să îmi schimb Meseria, fiind sigură că acest lucru mă va ajuta. Am găsit apoi un post într-un magazin de haine pentru femei, însă mi-am zis îmi va aminti prea mult de magazinul meu, dar până la Urmă m-am obișnuit și am rămas acolo. Dar problemele pe care le am aici sunt de altă natură. Patroana este foarte drăguță, dar doar atunci când soțul ei, Luc nu este acolo. Un alt exemplu de bărbat care vrea să facă doar ce-i trece prin cap și să controleze toate femeile. Suntem patru angajate, plus patroana și se pare că îi place

foarte mult să ne facă greutate, îmi place mult munca mea, dar nu știu niciodată cum să mă port, deoarece Luc poate apărea în orice moment. Se pare că are încă multe alte activități, în afară de cea de a o ajuta pe soția lui cu magazinul. S-a numit pe el "antreprenor" dar eu și colegele mele îl numeam "prenor" ceea ce i se potrivea mult mai bine.

...El e cel care ne dă salariul, în fiecare lună, iar când una dintre colege a lucrat foarte mult peste program și merita un salariu mult mai mare, ai fi zis că îi crapă inima când a trebuit să o plătească. Când depășim salariul de bază, la sfârșitul lunii primim un comision de 10 % din vânzări. Mi se pare un sistem foarte motivant. Nu înțeleg punctul de vedere al patronului. Când trebuie să plătească un comision uneia dintre noi, înseamnă că vânzările au mers foarte bine, ceea ce e un lucru avantajos pentru magazin. Eu aș fi foarte fericită să le dau comisioane angajaților la sfârșitul lunii. Ești de acord?

— Nu vreau să pierdem timpul discutând despre ceea ce face patronul tău. Ce este important din tot ce ai spus, legat de viața ta profesională, este ceea ce simți tu. Să ne întoarcem la culpabilitatea pe care spuneai că ai trăit-o când ai dat faliment, atunci aveai intenția de a face cuiva rău, în special acelei doamne?

— Din contră, am încercat să amân cât mai mult discuția cu ea, dar nu se mai putea. Aveam datorii tot mai mari și aveam senzația că mă afundam într-o gaură neagră. Îmi era tot mai greu să iau decizii și când luam o hotărâre, mă acuzam tot timpul. Era un adevărat infern! Acum îi înțeleg mai bine pe părinții mei care spuneau mereu că e periculos să ai datorii, că acest lucru poate să-ți creeze multe probleme. Cred că și ei au trăit ceva asemănător. Nu îmi mai aduc aminte dar cred că nu degeaba mă avertizau mereu.

Vezi, ai făcut din nou o legătură cu părinții tăi. Din ceea ce ai spus se poate observa că aveai aceeași credință ca și părinții tăi. Acum îți dai seama de ce ți s-a întâmplat acest

lucru? Deoarece credeai asta! Tot timpul atragem anumite situații în funcție de ceea ce credem. Ți doreai să reușești în afaceri, dar credeai că a avea datorii înseamnă să ai probleme și periculos și astfel, ai dat faliment. Partea bună în toată povestea e că îți dai seama de marea ta putere de a crea. Acum rămâne să decizi să realizezi ceea ce vrei, nu cea ce nu vrei. Însă atunci nu știai că aveai acea credință: datorie înseamnă pericol și probleme. Vrei să mai continui să crezi asta?

— Ai dreptate. De fiecare dată când făceam un împrumut îmi era foarte frică. Dar credeam că toată lumea făcea la fel. Vrei să spui că poți avea datorii fără să îți fie teamă că nu vei putea rambursa banii? Mi se pare greu de crezut. Cum ar putea cineva să fie sigur de viitor? Să fie sigur că va găsi banii necesari pentru a-și achita datoria? Ai auzit cu siguranță expresia conform căreia ne construim viitorul în funcție de prezent. Ei bine, astfel ne creem viitorul. În funcție de certitudinea pe care o avem într-o anumită situație. Trăiai cu certitudinea că se va întâmpla ceva periculos și exact asta ai creat. Dacă ai fi avut convingerea că vei găsi un mijloc de a-ți plăti datoria, ai fi creat acest lucru.

— Și cum aș putea ajunge să-mi schimb credința?

— Există doar un mijloc posibil: prin acceptare. Trebuie să începi prin a te accepta în faptul că atunci când ai dat faliment, îți ascultai nevoile din acel moment și nu aveai nicio intenție rea. Acceptă faptul că toți oamenii au limite și dacă nu le ascultăm și nu le acceptăm, acest lucru ne provoacă mult rău la nivel fizic, mental și emoțional... Apoi acceptă faptul că părinții tăi care îți vorbeau despre pericolul de a face datorii, făceau acest lucru crezând sincer că te vor proteja pentru mai târziu. Nici ei nu aveau intenția de a-ți face rău. Doar după ce vei accepta faptul că ai avut aceeași credință ca și părinții tăi, fiind convinsă că era pentru binele tău, vei putea reuși să crezi altceva. Și cum ai devenit conștientă de faptul că această credință nu mai convine nevoilor tale, acum poți decide ce vrei cu

adevărat. Nici măcar nu e nevoie să înlocuiești această credință cu o alta. Trebuie doar să păstrezi ceea ce vrei și să acționezi în consecință. Treptat, pe măsură ce ne eliberăm de credințele care nu ne mai sunt utile, aflăm mai mult, suntem mai conștienți de ceea ce vrem. Astfel poți ajunge să îți schimbi credințele. Cum te simți după ce ai auzit toate acestea? Crezi că este posibil să-ți acorzi dreptul omenesc de a avea limite?

— Da, asta îmi face foarte bine. E ca și cum aș vedea lucrurile într-o altă lumină. Mă simțeam atât de vinovată încât nu puteam să-mi imaginez altceva. Dar o să dureze acest lucru sau mă voi simți din nou vinovată și mă voi acuza așa cum făceam înainte?

— E o întrebare foarte legitimă. Când începem să facem schimbări pentru a ne fi mai bine, ego-ul preia adeseori conducerea și ne face să avem îndoieli asupra acestei noi direcții. Este o rezistență absolut normală. Ego-ul vrea un singur lucru: să se alimenteze. Îi este teamă că, dacă te schimbi prea mult nu va mai avea cu ce să se hrănească și va dispărea. Trebuie să-l liniștești spunându-i că e vorba despre viața ta și ai dreptul să iei toate deciziile pe care vrei să le iei și nu e răspunderea ta să-l hrănești. Singura ta răspundere este să-ți asumi răspunderea pentru consecințele deciziilor tale. Deci nu este răspunderea lui să-și asume consecințele pentru noile tale decizii. Nu trebuie să-și facă griji în ceea ce te privește, deoarece acum te simți pregătită să faci față consecințelor. Ego-ul nu are puterea de a hotărî pentru tine, doar tu îl poți lăsa să ia decizii. Când simte că ești sigură de ceea ce vrei, te lasă să iei hotărârea și nu se mai simte responsabil...

Dacă vei simți din nou acea culpabilitate, vei ști că este vorba despre credința ta referitoare la datorii și vei putea să te corectezi, luând decizia pe care o vrei de fapt. Se întâmplă des ca o credință să revină însă se manifestă tot mai puțin...

...O să terminăm întrevederea de azi cu cealaltă problemă despre care vorbeai: dificultatea ta în relația cu patronul

magazinului. Îți dai seama că indiferent ce spune sau ce face el, ceea ce te deranjează de fapt este percepția ta, influențată de rănilile tale? De aceea unele persoane te deranjează mai mult decât altele. Ai observat că o persoană poate acționa la fel ca o altă persoană, dar același comportament te deranjează mai mult la una dintre cele două persoane? Deci, nu comportamentul te deranjează, ci cea ce reactivează acea persoană în tine. Ce rană crezi că a fost reactivată în relația cu el?

— Cred că este foarte nedrept față de soția lui și față de noi-

Se dă drept altcineva și vrea să decidă el totul. Vrea să aiba mereu ultimul cuvânt și e convins că are dreptate. Chiar dacă își dă seama că greșește, e incapabil să recunoască. După cum spuneam, am întâlnit tot timpul astfel de persoane. Nu înțeleg cum poate Louise, soția lui, să îl suporte. Se vede clar că o enervează, dar spune că nu vrea să se certe cu el și preferă să nu-i spună nimic și să se prefacă că îi dă dreptate. Totuși, de fiecare dată când poate, face așa cum crede ea de cuviință. Pentru asta, trebuie să mintă uneori și să facă lucrurile pe ascuns. Ne spune că, din fericire, atunci când sunt singuri, este mult mai bine. Încearcă doar să ne impresioneze pentru a ne arăta cine e adevăratul șef.

— Tot nu mi-ai spus care dintre răni crezi că a fost reactivată la tine.

— Cred că e vorba despre nedreptate, deoarece mi se pare nedrept.

— Din câte am auzit, am impresia că îl judeci și îl acuzi foarte mult pe patronul tău. Așa este?

— Bineînțeles, îl acuz de toate relele. Nu sunt singura. Toate colegile mele de muncă îl acuză de același lucru. El e vinovatul. Din cauza atitudinii lui arogante și intransigente avem toți probleme.

— Răspunsul acesta provine din faptul că ego-ul tău este rănit. Nu e vorba despre rana de nedreptate, ci de trădare.

Dacă ar fi fost reactivată rana de nedreptate, te-ai fi acuzat pe tine sau ai fi acuzat-o pe șefa ta pentru că îl lasă pe soțul ei să se poarte așa cu toată lumea.

— Cum adică? Nu pot să cred că eu sau colegele mele ne-am putea acuza pe noi sau pe săraca Louise. Nu se poate așa ceva. Ești sigură că ar fi posibil?

— Mă faci să râd. Ar trebui să te vezi. Ce reacție! E vorba tot despre ego-ul tău și nu despre inima ta. Nu-ți face griji, așa face toată lumea. Când suntem răniți și reacționăm puternic, este un semn că ego-ul nostru a preluat conducerea și nu mai suntem noi înșine. Ego-ul vrea tot timpul să găsească un vinovat, dacă nu ne acuzăm pe noi înșine, atunci îl acuzăm pe celălalt. Pentru ego este imposibil doar să observe. Trebuie tot timpul să coloreze situația în bine sau în rău și să se rănească astfel. Cu cât reacția noastră este mai puternică, cu atât este rana mai profundă și mai dureroasă.

Deci, văzând reacția pe care o ai față de patronul tău, este clar că este atinsă în tine o rană de trădare foarte importantă, felul în care poți să gestionezi situația cu el este același pe care ți l-a-m recomandat pentru Mario. Dacă nu faci astfel, nu se va schimba nimic și riști să rămâi blocată în ceea ce trăiești în prezent, fără să mai poți fi deschisă la noi experiențe profesionale. Iată o informație care te poate ajuta când vei face demersurile de reconciliere. De obicei, atunci când trăim o situație dificilă în viața profesională, putem face legătura cu viața noastră din școală sau cu tot ceea ce are legătură cu capacitatea noastră de învățare de când eram copii.

Am încheiat întâlnirea recapitulând ceea ce Rita a reținut pentru demersul ei, dacă vrea să-și îmbunătățească viața profesională.

De reținut din acest capitol

Cei din jurul nostru nu își pot schimba atitudinea față de noi decât dacă noi începem să schimbăm ceva în noi. Înainte ca atitudinea noastră interioară să se poată

schimba, este foarte important să fim conștienți de atitudinea negativă pe care o întreținem. Putem recunoaște un comportament de victimă prin faptul că acea persoană se plânge, crede că nu are noroc, atrage o nenorocire după alta și nu găsește soluții pentru a ieși din acea situație. Ego-ul nostru nu vrea ca noi să vedem ceea ce criticăm la alții. Dar Dumnezeu nostru interior, care este prietenul nostru ne ajută să vedem ceea ce încercăm să negăm. Viața are grijă să ne atragă atenția asupra a tot ceea ce ne împiedică să fim fericiți. Este o etapă necesară pentru a deveni conștienți de ceea ce nu *mai* vrem să fim și să ne îndreptăm spre ceea ce vrem să fim. Dificultățile sunt necesare pentru a ne ajuta să ne descoperim și să ne întărim. Putem trăi o încercare legată de pacea noastră interioară. De aceea, trebuie să observăm tot ceea ce se întâmplă. Dacă negăm o problemă, o refulăm și nu dispare. Din contră, o vom alimenta refuzând să ne înfruntăm cu acea problemă, apoi într-o zi va exploda.

— Nimic nu se poate schimba în viața noastră atâta timp cât nu luăm o decizie, cât nu ne spunem cu fermitate *lata ce vreau*. Un *Eu vreau* trebuie să depindă doar de sine.

— A renunța nu înseamnă a nu mai vrea nimic. Ci înseamnă mai degrabă a-ți fi bine chiar dacă nu ai obținut rezultatul dorit. Înseamnă a avea încredere în Dumnezeu nostru interior care știe foarte bine de ce aveam noi nevoie.

— Dorințele noastre vin din memorie, din corpul nostru emoțional și mental, în timp ce nevoile noastre răspund planului nostru de viață, reprezintă ceea ce are nevoie sufletul nostru pentru a trăi și pentru a învăța.

— Universul știe lucruri pe care noi nu le cunoaștem. Cu cât o persoană vrea să-și controleze mai mult viața, cu atât va atrage mai mult situații pe care nu le poate controla, pentru a învăța să renunțe și să aibă încredere în univers.

— Ne creăm mereu viitorul în funcție de ceea ce credem și ceea ce trăim în prezent. Creăm viitorul și în funcție de certitudinea pe care o avem față de o anumită situație. Pe

măsură ce ne eliberăm de credințele care nu ne mai sunt utile, ne îndreptăm mai mult spre cunoaștere, spre certitudinea a ceea ce vrem.

— Toate ființele umane sunt limitate și când cineva nu își ascultă și nu își respectă limitele, își face mult rău fizic, mental și emoțional.

Ego-ul nu se gândește decât la un singur lucru: să se alimenteze. Îi este frică că, dacă ne schimbăm prea mult, nu va mai avea hrană și va dispărea. Trebuie să îl liniștim amintindu-i că este vorba despre viața noastră, că avem dreptul să luăm toate deciziile pe care le vrem, că nu este răspunderea noastră să îl hrănim. Singura noastră responsabilitate este să ne asumăm consecințele pentru deciziile noastre. Deci, nu este nici răspunderea lui să își asume consecințele pentru noua noastră decizie. Nu trebuie să își facă griji pentru noi când suntem pregătiți să facem față consecințelor. Ego-ul nu are puterea de a decide pentru noi, noi suntem cei care îl lăsăm să ia hotărâri. Imediat ce simte că avem o certitudine, se dă la o parte și nu se mai simte responsabil pentru noi.

Hazardul este Dumnezeu nostru interior în acțiune. Atrage spre noi lucrurile de care avem nevoie. Indiferent ce spune sau ce face celălalt, nu acest lucru ne deranjează, ci percepția noastră care e influențată de rănilor noastre. Acest lucru explică de ce anumite persoane ne deranjează mai mult decât altele. Ego-ul trebuie să găsească mereu un vinovat, dacă nu ne acuzăm pe noi înșine, atunci îl acuzăm pe celălalt. Pentru ego este imposibil să rămână doar un observator. Trebuie tot timpul să coloreze o situație în bine sau în rău și să se hrănească astfel. De obicei, când trăim o situație dificilă în viața profesională, putem face legătura cu viața noastră școlară sau cu ceea ce se referă la capacitatea noastră de învățare, de când eram copii.

Capitolul VII

Acceptarea bolii

— Bună ziua, Ana, mă bucur să te revăd. Au trecut câteva săptămâni de la ultima noastră întâlnire. Ce s-a întâmplat în perioada aceasta?

— Pentru început, aş vrea să îţi mulţumesc pentru sfaturile tale legate de sarcinile din casă. Am aşteptat să treacă câteva săptămâni pentru că nu credeam că va dura înţelegerea noastră. În seara când am venit la tine Mario şi eu am mers la restaurant, iar Sandra ne-a zis că a venit la ea-o prietenă să o ajute pentru un examen la matematică. Când ne-am întors, pe la ora 9, erau amândouă în faţa televizorului şi fiecare dintre ele mânca un sandwich mare şi bea un pahar de cola... Sandra mi-a zis: *"Aţi ajuns mai devreme decât credeam. Tocmai am terminat exerciţiile şi ni s-a făcut foame. I-am dat Sandrei ceva de mâncare. Şi, mamă, să nu te îngrijorezi, o să strâng eu totul."* Doamne, ar fi trebuit să vezi înce hal era bucătăria! Parcă trecuse o tornadă pe acolo. Nu numai că lăsaseră pe masă toate ingredientele pentru sandwich-ul lor imens, ci şi tot ce lăsase Sandra înainte. Nu-mi vine să cred că o singură persoană poate face un asemenea dezastru. M-am enervat nemediat şi eram pe cale să o cert pe Sandra, când Mario mi-a şoptit: *"Îţi aduci aminte ce ne-a spus Lise azi? Să ne aşezăm toţi trei împreună şi să stabilim exact care sunt sarcinile fiecăruia între noi şi aşteptările pe care le avem. Nu poţi să faci asta în eara aceasta, eşti prea furioasă. Cred că e important să avem nintea limpede ca să vorbim. Ce crezi? Vino, o să te ajut să trângi fiindcă o cunosc prea bine pe Sandra, acel "mai târziu" e amanat tot timpul. Putem să vorbim mâine despre asta, da?"*

Simplul fapt că Mario voia să mă ajute era deja ceva neobişnuit. Eram aşa de mulţumită încât i-am urmat sfatul. A doua zi seara, am făcut aşa cum ne-ai sfătuit, lăsând-o pe tandra să aleagă dacă da sau nu, voia să facă parte din familie, sub toate aspectele. În timpul zilei scrisesem o listă cu ce aveam de făcut fiecare dintre noi, oricare ar fi fost alegerea sandrei. Ei bine, încă nu mi-am revenit. Cred că a simţit că eram foarte horărâtă ca situaţia aceea cu privire

la masă și la veselă, să se rezolve odată. Pentru celelalte sarcini a fost ușor să le împărțim între noi. În ceea ce privește masa, am convenit că cel care gătește nu mai trebuie să strângă nimic după aceea, ci ceilalți doi vor face asta... De atunci, Sandra și-a dat seama că îi place să gătească. Într-o seară mi-au făcut o surpriză: au pregătit o cină delicioasă. Apoi însă mi-au zis că trebuie să curăț totul singură, dat fiind că ei își făcuseră partea lor de treabă. Nu m-am simțit deloc frustrată. Chiar am râs, spunându-le că nu ne-am înțeles așa, dar din când în când e acceptabil... Nu vreau să spun că merge tot timpul perfect, se mai întâmplă uneori ca Sandra să spună "*mai târziu*" și mi-am dat seama că atunci când mă supăr, mai târziu devine într-adevăr foarte târziu. Când las lucrurile să meargă de la sine îmi spun că nu este așa de grav că nu și-a făcut treaba imediat, deoarece oricum o face mai repede. Îmi plac și negocierile pe care le avem când unul dintre noi face ceva în locul altuia. Asta ne face să râdem de fiecare dată. Îți mulțumesc mult, Lise, deoarece atmosfera din casa noastră este mult mai plăcută...

...Acum aș vrea să-ți împărtășesc cum a fost demersul meu cu mama. I-am vorbit, așa cum am stabilit și a fost mult mai bine decât speram eu. I-am mărturisit că îmi era teamă că mă îngraș tot mai mult și cred că îmi e frică să nu îi preiau modelul ei fizic, deoarece o judecasem mult pentru faptul că se neglija. I-am mărturisit că adevărata mea teamă era că aș putea să-l pierd pe Mario, că el mă părăsește și găsește o altă femeie mai frumoasă și mai suplă decât mine. Atunci s-a înroșit toată. Am știut că am atins ceva ce o privea direct pe ea. I-am vorbit despre ceea ce ne înveți tu, că este normal ca o fiică să trăiască aceleași temeri ca și mama ei. M-a privit intens, era gata să plângă. Am întrebat-o dacă a trăit și ea această frică. Și atunci am avut o surpriză extraordinară. Mi-a mărturisit că tata avea o amantă, iar ea aflase acest lucru și că, el se simțea atât de vinovat încât a renunțat la acea relație și i-a promis mamei că nu se va mai întâmpla niciodată așa

ceva. Ea crede că tata și-a ținut promisiunea, deși a avut tot timpul bănuieli. De aceea îi este atât de devotată, pentru ca el să nu o părăsească...

...Apoi am vorbit despre greutatea ei și am verificat împreună dacă avea și ea o dificultate în a se accepta astfel. Până la urmă a recunoscut, dar cum se pare că îi e imposibil să slăbească, preferă să nu se mai gândească la asta. Mi-a mărturisit că a încercat tot soiul de produse pentru a slăbi, dar nimic nu a ajutat-o. Se cântărea în fiecare dimineață pentru a verifica dacă mai slăbise puțin. Într-o zi s-a hotărât să arunce cântarul la gunoi și să nu mai facă nici o încercare de slăbit. A schimbat chiar și oglinzile de la dulapul din dormitor, sub pretextul că voia uși noi din lemn. Acum nu-și mai vede decât fața în oglindă... E incredibil cât de puține știm despre părinții noștri... Am petrecut o duminică după-amiaza împreună și am avut mai multe descoperiri. A fost atât de bine să vorbim astfel, despre ceea ce trăiam amândouă. Era ca și cum nu mai eram mamă și fiică, ci mai degrabă două prietene de o viață. Dacă aș fi știut că este posibil să am o asemenea discuție cu mama, aș fi făcut acest lucru cu mult timp înainte. De ce avem dificultăți să fim deschiși în relația părinți-copii? De ce ne este atât de frică?

— Din cauza educației pe care am primit-o. Când suntem foarte mici, învățăm că o persoană autoritară există pentru a ne critica, a ne judeca, a ne interzice anumite lucruri și a ne corecta când greșim. Credem că părinții noștri și adulții în general nu ne pot înțelege. Din cauza asta există o mare distanțare între generații. Există părintele și copilul, profesorul și elevul, patronul și angajatul etc. Din fericire, o dată cu era Vărsătorului, lucrurile se vor schimba. Acum trebuie să ne obișnuim cu noile forme de gândire din această nouă epocă. Una dintre aceste schimbări este de a accepta faptul că suntem cu toții egali și că avem cu toții ceva de învățat unii de la alții. Un părinte poate avea o mulțime de descoperiri despre el însuși, datorită copiilor, la fel cum

copiii descoperă ceea ce trebuie să accepte, datorită părinților lor. La fel se întâmplă și în alte domenii, hi plus, mama ta a fost mai deschisă față de tine, deoarece nu a simțit că o acuzi de ceva. Acesta e secretul Unei comunicări mai bune. Ai reușit să vorbești și cu Mario la

el? Urma să îi vorbești despre teama ta de a te îngrășă și mai ales despre ceea ce se ascunde în spatele acestei frici.

— Da, i-am spus în aceeași zi când am vorbit și cu mama. Eram încurajată de ceea ce se întâmplase cu mama și credeam ca va fi la fel și cu Mario. Dar nu a fost așa. M-a ascultat pooliticos și am mărturisit frica mea de a-l pierde dacă voi continua să mă îngrăș așa. Mi-a zis că și lui îi era greu să accepte faptul că eu mă îngrășam în fiecare an și că mă plăcea mai mult când eram subțire. Am început să plâng, nu mai știam ce să spun, credeam că îmi va spune că mă va părăsi. O să-ți povestesc cum a decurs discuția în continuare ca să vezi unde am greșit. Eu cred că am făcut așa cum mi-ai spus tu, cum am vorbit și cu mama... Când a văzut că plâng într-una, s-a ridicat să iasă din cameră...

— Așa, fugi, ești un laș. Îmi spui că mă iubești și doar acum îmi spui că mă vei părăsi dacă mă mai îngrăș așa în continuare. De ce nu mi-ai spus înainte toate astea?

— Nu am spus niciodat că te voi părăsi. Tu tragi concluzii. Nu-mi atribui mie cuvinte pe care nu le-am spus. Am zis doar că îmi placi mai mult mai slabă. Ce e rău în asta? Spune-mi, dacă eu m-aș îngrășă mult, ți-ar plăcea?

— Și tu te-ai schimbat de când ne cunoaștem. Ți-ai pierdut jumătate din părul tău frumos care îmi plăcea așa de mult. Adeseori te îmbraci într-un mod care mie nu-mi place deloc. Pielea de pe burtă și de pe coapse îți este mult mai moale acum și ai mici pernuțe de o parte și de alta a taliei. Și mie mi-ar fi plăcut să nu te schimbi. Nu crezi că e o utopie să crezi că poți avea același corp ca la douăzeci de ani?

— Adineauri mi-ai zis că vrei să-mi împărtășești ceva important, dar văd că mai degrabă vrei să ne certăm. Ai

Început să-mi găsești o mulțime de defecte. E duminică seara, trebuie să mă trezesc devreme mâine dimineață și chiar nu am chef să se încheie seara asta cu o ceartă. Ar fi mai bine să vorbim altădată despre toate astea. " Apoi a ieșit din cameră, s-a dus la televizor și eu am rămas uimită. Nu a fost deloc cum aș fi vrut eu. De atunci a trecut o săptămână și încă nu am fost în stare să reiau conversația cu el. Dacă ai ști ce rău îmi pare pentru că i-am spus toate astea. Toată săptămâna a fost o atmosferă apăsătoare. Nu știu ce să fac pentru a rezolva situația asta. Chiar mi-e teamă să îi vorbesc și amân tot timpul pe a doua zi.

— Ai idee de ce nu a funcționat? Mai știi ce am vorbit înainte? Ce se ascunde în spatele situațiilor în care avem emoții puternice?

— Acum îmi aduc aminte. Am reacționat atât de tare și l-am acuzat din cauza răniilor mele de abandon! Aici am acționat diferit cu el. Am început să-l acuz. Oare de ce nu mi-am dat seama imediat de asta? Și totuși era așa de evident.

— Ai dreptate. Durerea ta a început cu frica de a fi abandonată și imediat după aceea când ai simțit furie și ai început să-l acuzi, a fost reactivată rana ta de trădare, printr-un comportament de control și deci, acuzator. Dacă ai fi trăit doar abandon, ai fi continuat să plângi sau să-l rogi să nu te părăsească. Acum e mai clar?

— Da, dar de ce nu am fost afectată când vorbeam cu mama și rana a fost imediat reactivată când am vrut să fac același lucru cu Mario? Nu trebuie să-mi răspunzi, știu! Mă surprinde cât de repede obțin un răspuns când îmi pun întrebarea potrivită. Mă simt acuzată de Mario, deoarece nu mă accept eu însămi. Ce trebuie să accept exact pentru a nu mă mai înfuria și a nu mă mai simți acuzată?

— Îți aduci aminte că ai dedus foarte repede că te va părăsi dacă vei continua să te îngrași așa? Reacția aceasta a apărut pentru a te ajuta să conștientizezi că ești convinsă că a fi grasă este egal cu a fi abandonată. Iar tu îți porți pică pentru faptul că te îngrași și ești convinsă că e cel mai

sigur mijloc de a-l pierde astfel pe Mario. Acesta e primul lucru pe care nu îl accepți. Totuși, devenind mai conștientă de asta, mai există un lucru pe care nu îl accepți. Îți porți pică deoarece crezi în ceva care îți blochează fericirea și libertatea de a fi tu însăși. Era important să te îngrași pentru a putea conștientiza această credință și faptul că nu îți mai este folositoare. Te face nefericită. În sinea ta știi însă că nu vrei să crezi decât în noțiuni care îți aduc fericire...

...Așadar, să recapitulăm. Tu crezi că a fi grasă este egal cu a fi înșelată și eventual abandonată de către soțul tău. E aceeași credință ca și cea a mamei tale. Subliniez faptul că nu crezi acest lucru pentru că mama ta crede asta, ci această credință identică a fost unul dintre motivele pentru care ați fost atrase una spre alta. Apoi, la un moment dat, ai decis că nu vei fi ca mama ta. Iar faptul că mama ta, cu toate că e grasă, e în continuare cu soțul ei și trăiește în supunere mai degrabă decât în bucurie, te face să crezi că, dacă nu vrei să ajungi ca ea va trebui să-ți ascuți credința conform căreia Mario te va părăsi într-o zi. Astfel, nu vei avea aceeași soartă ca cea a mamei tale. Are un sens pentru tine, ceea ce am spus acum?

Ana a încuviințat din cap, dar cu o mică ezitare. Am lăsat-o un moment pentru a asimila mai bine ceea ce am spus și i-am cerut să repete ce a înțeles ea.

— Văd că ai asimilat foarte bine ce ți-m spus eu. O astfel de situație e foarte dificilă, deoarece implică credințe contradictorii. Faptul că alegi sau nu să fii ca mama ta, nu te va face fericită. Din nefericire sistemul nostru de credințe nu știe faptul că, cu cât credem mai mult în ceva, cu atât vom atrage mai mult acel lucru. De aceea te-ai îngrășat, deoarece îți spuneai mereu "nu trebuie să mă îngraș" iar subconștientul nu înțelege decât imaginile care însoțesc gândurile, în cazul tău, imaginea unei persoane grase. Avem o putere fantastică de a crea. Nu crezi? Într-o zi când vei fi mult mai conștientă de ceea ce vrei cu adevărat vei folosi această putere pentru a-ți asculta

nevoile... Ceea ce trebuie să reușești acum este să îți acorzi dreptul să te îngrași, fără să mai crezi că astfel vei fi părăsită de soțul tău. Știi de ce ego-ul nostru continuă să ne sperie pentru a ne alimenta rănilor? Deoarece este convins că nu putem gestiona durerea pe care o trăim atunci când este reactivată o rană, credem că am putea chiar și muri. Chiar crezi că, dacă Mario te-ar părăsi, ai muri din cauza asta?

— Poate nu aș muri, dar trebuie să-ți spun că mă doare inima doar la gândul că așa ceva s-ar putea întâmpla. Nu știu cum m-aș descurca în situația asta. De ce îmi este atât de greu să-mi imaginez ce aș face? Cunosco o mulțime de femei care au rămas singure și, de obicei, au depășit foarte bine situația. Sunt mai puternice. Oare eu de ce nu pot gândi la fel pentru mine?

— Din cauza lucrurilor pe care trebuie să le înveți în viața aceasta. Mai devreme mi-ai povestit ce a trăit mama ta atunci când a aflat că tatăl tău o înșală. Chiar dacă crezi că nu știai nimic când erai mică, cu siguranță ai captat suferința și frica de a fi abandonată pe care le simțea mama ta. Pentru copii este foarte normal să capteze o astfel de suferință, deoarece majoritatea oamenilor nu știu cum să o gestioneze. Tot cu acea ocazie ego-ul a preluat controlul pentru a te proteja. Și probabil ai decis, că vei face tot posibilul pentru ca așa ceva să nu ți se întâmple niciodată... Suferința aceea a fost reactivată în momentul în care Mario a părăsit-o pe soția lui de atunci, pentru a se căsători cu tine. Chiar dacă Rita a fost cea abandonată, a fost reactivată frica pe care o purtai tu. Și este normal ca tu să continui să întreții frica de a nu fi părăsită, știind foarte bine că a făcut o dată acest lucru, cu altcineva. Astfel, re trăiești aceeași situație ca și mama ta: rămâi în alertă, ai îndoieli asupra faptului că fericirea ta ar putea continua cu soțul tău...

De aceea, singurul mijloc de a vindeca rana ta de abandon, este să fii capabil să îți imaginezi că vei fi abandonat sau că vei abandona pe cineva fără să judeci

sau să te judeci pe tine. Presupune să știi faptul că experiențele de abandon trebuie trăite de toți, știind că cel care abandonează nu vrea neapărat să facă rău celui alt, ci doar își exprimă limitele sau nevoile. Aceasta este rațiunea de a fi a tuturor: să trăim toate experiențele pe care le atragem, în acceptare și fără să judecăm... Când vei putea să-ți imaginezi că poți trăi o situație de abandon, cu seninătate, în prezent, știind că viața va continua pentru tine, doar atunci ego-ul tău va accepta să nu *h î&ii :mtpm* toate credințele tale. Se înțelegem bine? Nu vreau să spun că dacă accepți ideea că ai putea trăi un abandon, Mario te va abandona automat. În general, se produce, contrariul. Dacă nu mai întreții frica de a fi abandonată și nu mai consumi energie cu asta și te concentrezi pe cea ce vrei cu adevărat, există șanse să nu atragi o astfel de situație. Dacă, cu toate acestea atragi o situație de abandon, va fi doar un test, pentru a putea să descoperi că ești într-adevăr capabilă să faci față acelei situații... După ce vei rezolva problema față de un eventual abandon, etapa următoare este să-i mulțumești ego-ului tău pentru că a vrut să te protejeze, arătându-i că nu vrei să fii abandonată, dar, dacă acest lucru s-ar întâmpla, ai ști cum să gestionezi situația. Te asigur că, imediat ce ego-ul tău va simți că ești sigură, va renunța și te va lăsa să trăiești și să fii ceea ce ești, fără să intervină. Vei trăi acel moment ca pe o mare eliberare, vei simți că ți s-a luat o greutate de pe umeri, întreținerea acestor credințe îți consumă multă energie, de aceea, pe măsură ce te eliberezi de ele, trăiești acest lucru ca Pe o eliberare și recapeți din energia pierdută.

— Acum, pe măsură ce vorbești, simt că se petrece ceva în tine. Chiar vreau să reușesc să fac ceea ce spui. Dar, dacă voi feuși, asta înseamnă că nu mă voi mai îngrașă sau chiar voi Mă așteptam să mă întreb asta. Vrei să controlezi deja rezultatele. Vei ști că ai acceptat cu adevărat această credință și teama ta de abandon când vei putea accepta toate posibilitățile. Când vrem să controlăm totul, înseamnă

că nu vrem să fim deschiși în fața noilor experiențe din viața noastră, deși acestea sunt necesare și uneori chiar benefice. Vrei să nu te mai îngrași pentru că nu ești sigură că îl vei păstra pe Mario? Dacă este așa, frica aceasta este cea care te face să controlezi situația. Este trist să constatăm că atunci când nu ne schimbăm atitudinea, ajungem să atragem lucrurile de care ne este teamă. O să-mi spui că mama ta nu vrea să atragă un abandon, o separare, dar ceea ce trăiește acum este la fel, dacă nu mai dificil, decât ceea ce ar fi trăit dacă tatăl tău ar fi părăsit-o. Trăiește experiența abandonului în mintea ei, mai degrabă decât în realitatea fizică. Crezi că este mai bine sau mai ușor așa? E departe de fericirea la care aspiră ea. Continuă să își întrețină frica de abandon și astfel să-și agraveze rana, în loc să o vindece.

...Un lucru este sigur: faptul că vrei să te ocupi de vindecarea rănii tale de abandon va avea un efect pozitiv și asupra situației mamei tale. În plus, inconștient, o va ajuta pe fiica ta la nivelul relațiilor pe care le va avea în viitor. Va avea un efect și asupra fricii de abandon pe care o trăiește Mario. Îți amintești că atunci când trăim o frică în relație cu cineva, celălalt trăiește aceeași teamă ca și noi? Singura diferență este că întotdeauna, unul dintre cei doi este mai conștient de frica lui decât celălalt. Plecând de la ce am spus, acum te simți mai pregătită să vorbești cu Mario?

— Da, chiar vreau să reușesc. Trebuie să reușesc de data asta. Nu mai vreau să ratez din nou.

Ceri foarte mult de la tine! Ești la fel ca majoritatea oamenilor care nu își acordă dreptul de a greși, orice ar fi. Ți s-ar părea normal să îi ceri unui copil să știe să meargă cu bicicleta, din prima încercare? Să nu îl lași să cadă apoi să încerce din nou, până reușește? Ei bine, asta faci tu acufli-Acordă-ți dreptul de a nu ști ce să faci. Se pare că nu ai făcut niciodată acest lucru până acum. Chiar dacă trebuie să încerci de mai multe ori, intenția ta contează. Simplul fapt de a vrea să reuești cu orice preț, îți garantez, că într-o zi te va ajuta să faci asta. Ai răbdare și fii mai

înțelegătoare față de tine, încredere în univers, care întotdeauna te poate ajuta.

— Înțeleg mai bine ceea ce vrei să spui când subliniezi câte dificultăți au majoritatea oamenilor cu acceptarea. Sunt lucruri care trebuie acceptate, nu-i așa?

— Da, dar avantajul de a practica acceptarea este că astfel demersul devine din ce în ce mai ușor și mai rapid. Practica are același efect, indiferent care este domeniul. Iar cum noțiunea de acceptare nu ne-a fost niciodată predată, e normal și omenesc să ne fie greu să o experimentăm. Cel mai mare obstacol este ego-ul nostru căruia îi este foarte frică să nu dispară și să nu ne mai poată controla. Repet un lucru foarte important, referitor la ego: există două lucruri importante pe care le urmărește tot timpul: să se hrănească din credințele pe care le alimentăm noi și să știe că există prin puterea pe care o

#exercită asupra noastră. Nu poate simți această putere decât prin intermediul corpului fizic, când acesta trăiește emoții și frici puternice. Ego-ul este o creație a mentalului nostru. Nu poate ști faptul că ceea ce crede nu corespunde nevoilor ființei noastre. Ego-ul este o excrescență a mentalului: nu este natural, ca orice excrescență a corpului fizic. I-am acordat putere. Și tot noi o putem prelua luând deciziile pe care le vrem noi.

Acum, după ce am văzut rezultatele demersului tău în relație cu fiica ta, cu mama ta și cu Mario, vrei să mai vorbești astăzi despre altceva?

— Da, sunt neliniștită de ceea ce mi-a spus medicul. De un an mă dor foarte des sânii, mai ales sânul stâng și în ultimul timp durerea e mai puternică. Am fost la o consultație la medicul meu care m-a trimis la un specialist. Acesta mi-a zis că am două chisturi destul de mari și trebuie să fac o operație. Nu îmi place deloc ideea de a face o operație la sâni. Am citit cartea ta despre boli și am aflat că atitudinea mea de mamă este la originea acestei afecțiuni. Sunt perfect de acord cu asta. Știu că îmi fac multe griji pentru fiica mea și am un rol de mămică față de

Mario. Îmi fac griji chiar și pentru David, fiul lui Mario, pentru soția și pentru fiul lui. De fiecare dată când o văd pe Michelle fumând în fața copilului, mi se pare îngrozitor, ca o mamă să-i impună așa ceva copilului ei. Cum nu îți dai seama că îți intoxică soțul și copilul? Și Mario fumează, dar hniciodată în casă. Îi spun mereu să fumeze afară și astfel fumează mai puțin. Mi-ar plăcea să nu mai fumeze, pentru că nu e bine pentru sănătatea lui. După cum vezi, îmi fac griji pentru toți cei pe care îi iubesc. Oare corpul meu vrea să îmi transmită că nu mai trebuie să îmi fac griji pentru ei și că trebuie să nu mai joc rolul mamei pentru toți?

— Atunci când încerci să descifrezi cauzele unei maladii fizice, faci acest lucru din trei motive. Mai întâi, pentru a deveni conștientă de ceea ce vrei să fii cu adevărat în viață, să ai un fel de a fi care să corespundă cu adevărat planului tău de viață. Al doilea motiv este pentru a descoperi credința pe care o întreții, care e dăunătoare pentru tine, adică o credință care te duce într-o direcție opusă a ceea ce vrei tu să fii. Și al treilea motiv, pentru a te ajuta să devii conștientă că nu accepți ceea ce ești în acel moment. O să încercăm să descifrăm acest lucru mai detaliat.

Am notat pe o foaie răspunsurile Anei legate de problema ei.

— Plecând de la răspunsurile tale, afecțiunea ta la sâni te împiedică să fii liniștită, să dormi bine și mai ales să fii liberă și fericită. Știm deci că vrei să fii liberă și fericită. Ceea ce vrei tu răspunde nevoilor profunde ale ființei tale. Știm astfel că nu răspunzi nevoilor tale, deoarece continui să crezi că a fi liberă și fericită, ca mamă, înseamnă să fii egoistă și indiferentă...

...Ajungem la parte cea mai importantă a descifrării, aceea a acceptării. Corpul tău va continua să îți transmită mesaje atâta timp cât nu va simți această acceptare. Îți amintești că nu poți reuși ceea ce vrei atâta timp cât nu accepți ceea ce nu vrei?

— Vrei să spui că trebuie să accept ideea de a fi o mamă egoistă și indiferentă?

— Să ne întoarcem puțin în urmă. Mi-ai spus că vrei să fii liberă și fericită, nu? După aceea, ai spus că a fi astfel înseamnă a fi o mamă egoistă, indiferentă. Deci, vezi de ce trebuie să accepți ceea ce crezi, pentru a reuși ceea ce vrei? Știi de ce este dificil pentru tine să accepți ideea de a fi egoistă și indiferentă?

E simplu, dacă sunt astfel, nu mă va mai iubi nimeni, cei din jurul meu vor spune că mă gândesc doar la mine și că nu îi iubesc.

După cum spuneai, culegem ceea ce semănăm, deci, dacă sunt egoistă și nu iubesc pe nimeni, voi primi același lucru înapoi. Dar nu vreau deloc să fie așa. Nu există un alt mijloc de a folosi mesajul pe care mi-l transmite corpul meu?

— Cât de puternic este ego-ul tău! Îți dai seama că acum nu vorbești cu inima, ci ego-ul este cel care nu vrea ca tu să fii liberă și fericită? De ce? Din aceleași motive: crede că nu poți accepta să fii considerată o persoană egoistă și indiferentă. Și vrea să te protejeze pentru ca tu să continui să trăiești emoții, pentru a ști că el există prin temerile și prin neliniștile tale. Îți dai seama că faptul de a îți face griji pentru toți cei pe care îi iubești, așa cum faci acum, nu este de fapt o formă de iubire adevărată? În plus, faptul de a nu-ți asculta nevdia de a fi liberă și fericită e un semn că nu te iubești pe tine destul. Și atunci cum ai putea să oferi o iubire adevărată, dacă tu nu ai așa ceva pentru tine? Aștepti să primești de la ceilalți, dar nu le oferi acest lucru, nici lor, nici ție.

— Cred totuși că mi-ar fi imposibil să fiu egoistă: m-aș simți atât de rău încât nu aș putea fi liberă și fericită. Cum să ies din situația aceasta?

— Văd că pentru tine, a fi egoistă, pare o atitudine inacceptabilă. Sunt sigură că este vorba despre o definiție greșită a termenului. Mai ții minte ce v-am spus, ție și lui Mario, la început, când am vorbit despre egoism?

— Nu mai știi exact. Știi doar că am fost surprinsă de definiția ta. Cred că nu am reținut-o pentru că nu îmi convenea. Poți să-mi reamintești?

De acord, dar mai înainte aș vrea să te gândești puțin să vezi ce îți amintești. Poate îți amintești mai mult decât vrei să recunoști, dar ego-ul tău te împiedică să vezi acest lucru. Pentru mine, a fi egoist înseamnă a nu-mi păsa când ceilalți sunt nefericiți sau au nevoie de ajutor. Să mă gândesc primul rând la mine. Cred că este ceva foarte capricios. În fond, dacă nu putem conta pe cei care ne iubesc atunci când avem probleme, cine să ne ajute?

— Definiția ta e asemănătoare cu cea a majorității oamenilor.

Acum încearcă să îmi spui ce am spus eu, diferit de definiția ta.

— Da, acum îmi amintesc. Ai dat o definiție care pare total indusa definiției mele, asta îmi amintesc în primul rând. Nu pot să o reproduc deloc.

— Atunci repet. Tu crezi că a fi egoist înseamnă să te consideri pe tine pe primul loc, înaintea celorlalți, în timp ce definiția justă ar fi, să vrei ca celălalt să se ocupe de nevoile mele înainte de nevoile lui. Știi ce înseamnă asta, nu-i așa? O să adaug ceva ce poate te va surprinde. Multe persoane, la fel ca tine, vor să îmbunătățească viața celor dragi din teama de a nu trece drept egoiste dacă nu fac acest lucru, în timp ce, cei dragi ar prefera, cu siguranță, să nu se amestece nimeni în problemele lor. Chiar crezi că cei pe care îi iubești apreciază atât de mult faptul că tu îți faci griji pentru ei?

— Ai dreptate. Nu-ți dai seama de câte ori îmi spun să nu mai îmi fac griji, să mă ocup de propria mea fericire. Toți mi-au spus că sunt capabili să se ocupe singuri de viața lor. Acum încep să înțeleg ce vrei să spui, referitor la a accepta să fiu egoistă. Vrei să spui că, atunci când voi crede că sunt egoistă, în realitate îi voi iubi mai mult și voi fi capabilă să-mi fie bine chiar dacă viața lor nu mi se pare fericită. De ce

nu învățăm toate astea când suntem tineri? Ar trebui să se predea la școală, nu crezi?

— Cred mai degrabă că astfel de lucruri ar trebui să le învățăm de la părinții noștri. Școala ne pregătește mai mult pentru viața profesională. Dar cum le putem cere părinților noștri să ne învețe aceste noțiuni când ei, la rândul lor, nu le știu? Acum există o deschidere mare în acest sens și este foarte încurajator. Toate aceste noțiuni noi, disponibile sub diverse forme le vor folosi viitorilor adulți pentru a face față unor situații, personale sau profesionale. Îți dai seama ce diferență va fi pentru fiica ta, de exemplu, după ce îi vei explica noțiune de iubire adevărată și mai ales când îi vei da un exemplu, în loc să îi dai un model de teamă de a fi egoistă?

— Asta vrea să-ți transmită corpul tău prin afecțiunea pe care o ai la sâni.

— Da, cu siguranță. Totuși nu știu cât de mult mă voi putea schimba. Mă voi însănătoși doar atunci când nu îmi voi mai face griji?

— Nu, corpul tău nu îți spune să îți schimbi radical comportamentul, ci să îți acorzi dreptul ca uneori să fii egoista și indiferentă. Vei ști că te-ai acceptat în momentele în care vei putea să te simți bine, când te vei gândi la tine și la fericirea ta, chiar dacă cei dragi sunt nefericiți și îți va fi bine și în momentele în care vei vrea să îi ajuți pe cei care au nevoie de ajutor. Vei vrea să îi ajuți din dragoste și nu motivată de frica de a fi egoistă dacă nu le ești devotată. Dacă refuză ajutorul tău, vei putea să te simți bine oricum. Acordă-ți dreptul de a avea timpul necesar să reușești. Iar corpul tău, înțelegând un mesaj diferit, provenit din noua ta atitudine interioară, nu va mai simți nevoia să îți atragă atenția pentru a te ajuta să-ți asculți nevoile.

Îți sugerez să aștepți cel puțin trei luni înainte să iei o decizie finală cu privire la operație. Atunci ar fi bine să mergi la medic, să faci o nouă radiografie. Poți să îi spui că faci un demers personal și că te simți bine cu hotărârea pe

care ai luat-o. Nimic nu te împiedică să-i urmezi sfaturile în tot acest timp, să iei medicamente și să urmezi tratamentul. Poți să alegi și să folosești o formă de medicină alternativă, dacă vrei. Orice ai face, fă acest lucru din dragoste pentru tine și nu din frică. Tu ai spus că nu ai vrea să faci o operație, dar, știi, adeseori am întâlnit femei ca tine, care au parcurs un demers personal foarte reușit, alegând apoi să fie operate. Acest lucru nu înseamnă că nu au înțeles mesajul transmis de corpul lor, iar acum sunt mult mai liniștite că nu se va repeta acea situație și mai ales, că starea lor nu se va agrava. O astfel de decodare a mesajului este un mijloc excelent de a preveni boli mai grave.

De reținut din acest capitol

— O dată cu era Vărsătorului, trebuie să acceptăm faptul că toți oamenii sunt egali și că avem cu toții ceva de învățat unii de la alții, fie că e vorba de părinți și copii, profesori și elevi, patroni și angajați etc.

— Atunci când ne punem înrebarea corectă, răspunsul vine imediat.

— După ce am devenit conștienți de o credință, e normal să nu mai vrem să credem în ceva care ne blochează fericirea și libertatea de a fi ceea ce vrem să fim.

Ego-ul este convins că ființa umană nu poate gestiona suferința trăită atunci când a fost reactivată o rană, crede chiar că poate muri din această cauză. Pentru a vindeca o rană trebuie să fim capabili să acceptăm faptul că o altă persoană ar putea să ne facă să retrăim experiența acelei răni sau că noi putem face acest lucru referitor la altcineva, fără să ne judecăm pe noi sau să-i judecăm pe ceilalți. Să știm că, dacă se va întâmpla acest lucru, cel care, prin comportamentul lui reactivează rana cuiva, nu vrea neapărat să îi facă rău. Își exprimă doar limitele și nevoile. Aceasta este rațiunea noastră de a fi: a trăi orice experiență pe care o atragem în acceptare, fără să judecăm... După ce ne însușim posibilitatea de a trăi o rană

În acceptare, etapa următoare este de a-i mulțumi ego-ului nostru pentru că ne-a protejat și de a-i spune că, este adevărat că nu vrem să retrăim acea rană, dar dacă acest lucru se va întâmpla, vom ști să îl gestionăm. Din momentul în care ego-ul simte că suntem siguri, va renunța și ne va lăsa să trăim fără să intervină. Ne vom simți eliberați și vom redobândi astfel o mare parte din energie.

Este trist faptul că atunci când nu ne schimbăm atitudinea, ajungem să atragem lucrurile de care ne este frică.

O persoană trebuie să își acorde dreptul de a nu reuși în demersul de acceptare și de a nu fi capabilă să-și exprime sentimentele față de cei care i-au reactivat rana, din primele încercări. Trebuie să aibă răbdare și toleranță față de sine însăși și să aibă încredere în univers care o va sprijini întotdeauna. Există două lucruri importante pe care ego-ul le urmărește mereu: să se hrănească cu credințele pe care le alimentăm și să știe că există prin puterea pe care o exercită asupra noastră. Nu poate simți acesta putere decât prin intermediul corpului nostru fizic, când acesta trăiește temeri și emoții puternice. Ego-ul este o creație a mentalului nostru, deci nu știe că ceea ce crede el nu răspunde nevoilor ființei noastre. Ego-ul este o excrescență a planului mental, nu este natural, la fel ca orice altă excrescență din corpul fizic. Noi suntem cei care i-am atribuit puterea, așadar tot noi putem să o preluăm luând deciziile pe care le vrem pentru noi.

— O descifrare a cauzei unei boli fizice se poate face din trei motive. Mai întâi pentru a conștientiza ceea ce vrem să fim cu adevărat în viață, un fel de a fi care să corespundă cu adevărat planului nostru de viață. Al doilea, pentru a descoperi credința pe care o întreținem, care este dăunătoare pentru noi, adică acea credință care ne conduce într-o direcție contrară a ceea ce vrem să fim cu adevărat. Iar cel de-al treilea motiv, cel mai important, este pentru a ne ajuta să conștientizăm că nu ne acceptăm în

ceea ce suntem în acel moment. Nu putem ajunge la ceea ce vrem atâta timp cât nu acceptăm ceea ce nu vrem.

— Nu putem primi dragoste adevărată dacă nu oferim acest lucru. Nu putem aștepta să primim de la ceilalți dacă noi nu le oferim acest lucru, nici lor, nici nouă înșine.

— Majoritatea oamenilor cred că a fi egoist înseamnă a te pune pe tine pe primul loc, înaintea celorlalți, în timp ce adevărata definiție înseamnă a vrea ca celălalt să se ocupe de nevoile noastre înainte de propriile lui nevoi. De obicei persoana care îl acuză pe celălalt de egoism, este egoistă.

— Orice învățătură referitoare la iubirea adevărată trebuie să vină în primul rând de la părinți sau de la cei care joacă rolul de părinți. Școala ne pregătește mai mult pentru viața profesională, iar părinții pentru viața personală. Dar cum majoritatea părinților nu au învățat noțiunea de iubire adevărată, este greu pentru ei să transmită această noțiune. De aceea este foarte important pentru toți să învățăm această noțiune.

Vindecarea unei boli fizice nu se face în mod automat după ce am înțeles cauza interioară a bolii. Această vindecare este posibilă doar atunci când ne acordăm dreptul să fim ceea ce vrem să fim, precum și ceea ce nu vrem să fim, când nu există nici judecăți de valoare nici temeri.

Capitolul VIII

Acceptarea bătrâneții și a morții

— Bună ziua, Ana, bună ziua, Mario. Ana, am simțit în vocea ta că e vorba despre o urgență când m-ai sunat, pentru a cere să ne vedem cât mai repede. Ce s-a întâmplat? Ce s-a putut întâmpla într-o lună, din moment că pareți atât de triști, amândoi?

Mario s-a grăbit să răspundă, chiar înainte de a-și scoate haina.

— Lise, nu o să crezi ce s-a întâmplat și toate într-o singură săptămână! Mă întreb cu ce l-am supărat pe

Dumnezeu de ne pedepsește așa de rău... Fiul surorii mele, Louissette s-a sinucis săptămâna trecută, apoi, a doua zi, am aflat că tatăl Anei și-a rupt un picior și nu mai poate să se întoarcă la serviciu din cauza strării lui. Se pare că oasele lui sunt prea uzate, ca și cum ar fi îmbătrânit prea repede. Doctorul a zis că, deși are doar șaiszeci și patru de ani, are oasele unei persoane de optzeci de ani...

— Bine, așezați-vă, făceți-vă comozi și beți un pahar cu apă. E o idee foarte bună să bei multă apă atunci când trăiești emoții puternice. Te calmează.

— Aș vrea să-ți vorbesc despre nepotul meu care s-a sinucis, iar apoi Ana va vorbi despre tatăl ei. Sora mea, Louissette era distrusă când m-a sunat să-mi spună plângând că îl găsisese pe fiul ei spânzurat în camera lui. Avea doar optsprezece ani! Eu cred că sora mea nu își va reveni niciodată. Îți dai seama? Să-ți descoperi propriul tău fiu spânzurat. Apoi a urmat o anchetă a poliției, interogatorii interminabile pe care ea și soțul ei le-au suportat. Încă nu-mi vine să cred ce s-a întâmplat. M-a sunat a doua zi, după ce fiul ei a fost dus la legist pentru autopsie. Eu și Ana am mers imediat la ea, chiar dacă locuiește la patru ore distanță de noi...

Am avut impresia că îmbătrânise cu zece ani de când o văzusem ultima oară, acum vreo trei săptămâni. A fost întotdeauna sora mea preferată, dar nu știam ce să fac ca să o ajut. De ce i s-a întâmplat așa ceva? Știu că și alți părinți au trăit același lucru, dar când se întâmplă în familia ta nu mai e același lucru. Cât de dură poate fi viața uneori! Iar cumnatul meu mă neliniștește și mai tare. Stă pe scaun cu privirea fixată în perete și nu vrea să vorbească cu nimeni. E ca un zombie. Nu mănâncă nimic și nu plânge deloc. Cred că dacă ar avea o criză de plâns i-ar face foarte bine. În schimb sora mea, plânge tot timpul. De ce a fost viața atât de dură cu ea?

— îmi pare rău să aud o veste atât de tristă. Nu e niciodată ușor să afli că a murit o ființă dragă, cu atât mai mult când e vorba despre o moarte de acest fel! E absolut

normal să fie un șoc pentru toată familia. Părinții l-au auzit vreodată pe fiul lor vorbind despre sinucidere?

— Nu, de aceea șocul a fost imens. Nepotul meu, Luc a fost mereu un copil timid, șters, foarte liniștit. Avea note bune la școală. Își întrerupsese studiile de un an, neștiind prea bine ce să urmeze în continuare. Spunea că i-ar prinde bine un an de pauză. Avea talent la multe și ar fi putut urma o carieră frumoasă în mai multe domenii, mai ales în informatică. Își găsisese o slujbă la un depozit. Nu prea vorbea despre munca lui, spunea doar că îi convenea deocamdată și așa putea să-și acopere cheltuielile...

Locuia încă la părinții lui. Cât stătea acasă rămânea mai tot timpul în camera lui, în fața calculatorului. Mai ieșea uneori, dar avea puțini prieteni. Louisette mi-a mărturisit chiar că se întreba dacă nu cumva fiul ei era homosexual, dat fiind că încă nu fusese mai mult timp cu vreo fată, dar nu îndrăznea să îl întrebe. Era greu să stai de vorbă cu nepotul meu, deoarece răspunde în general cu da și nu sau într-un mod foarte evaziv. Cumnatul meu avea o dificultate în a-l accepta pe fiul lui, deoarece și-ar fi dorit un băiat sportiv, sociabil. I-ar fi plăcut să joace golf și să facă schi împreună, dar nu reușise să-l convingă. Cred că se simte foarte vinovat de moartea lui, de aceea acum este într-o stare disperată.

— Spune-mi, Mario, de ce spui că ȚIE ți s-a întâmplat ceva atât de îngrozitor, că Dumnezeu te pune la încercare? Știi că nu e deloc ușor de acceptat faptul că cineva atât de tânăr alege să-și pună capăt zilelor în felul acesta, dar cum te afectează pe tine acest lucru?

Ce întrebare! Într-adevăr, câteodată mă surprinzi. Acest lucru afectează viața tuturor celor care îl cunosc, nu?

— Nu aș vrea să vorbesc despre ceilalți. Scopul întâlnirii noastre este să vă ajut, pe amândoi să traversați perioada aceasta dificilă. Nu acesta e motivul pentru care vreți să mă vedeți? Pentru a reuși, trebuie să știu de ce vă deranjează atât de mult situația aceasta periculoasă și în ce fel vă afectează viețile.

— Să zicem că nu știi ce să fac pentru a o ajuta pe Louise, care are mare nevoie de ajutor. Nu pot sta acasă și să nu fac nimic, când ea suferă atât de mult. Pe de altă parte, nu pot să fiu tot timpul lângă ea.

— Dacă înțeleg bine, cel mai greu este să o vezi pe sora ta că suferă și să nu știi ce să faci. Te simți neputincioasă sau egoistă, dacă nu găsești un mijloc de a o ajuta? Da? Atunci, să presupunem, că nu vei reuși să o ajuți, de ce îți este frică pentru tine?

— Nu îmi e frică pentru mine, mi-e frică pentru ea. Mi-e teamă că se va îmbolnăvi, că va face o depresie. Și după cum se poartă soțul ei, mi-e teamă că relația lor de cuplu nu va supraviețui. Nu ți-am spus, dar era unicul lor copil, deci e și mai rău pentru ei. Rămân amândoi singuri cu durerea lor. Cum vor reuși să o depășească?

— Crezi că îți este frică pentru ea și pentru cuplul lor, dar în realitate, ne este frică pentru noi înșine, nu pentru alții. Ego-ul nostru încearcă să ne facă să credem că ne este frică pentru ceilalți. Am mai vorbit despre asta înainte, în timp ce Ana îmi vorbea despre frica ei pentru Sandra. Vedeți ce rezistență mare are ego-ul nostru și cât de greu este să asimilăm noțiunile noi? A accepta că ne este teamă doar pentru noi înseamnă că ne asumăm propria noastră responsabilitate și nu pe a celorlalți. Se pare că cel mai dificil pentru ego este să accepte ceea ce ține de legea responsabilității. Nu vă îngrijorați, sunt obișnuită să fie nevoie să repet aceste noțiuni de mai multe ori. Pe moment, credem că le-am înțeles bine, dar apoi le uităm repede și revenim la vechile noastre credințe. Consecința cea mai rea este să credem că ne este frică pentru cineva și să rămânem cu emoțiile puternice - mai ales cu culpabilitatea -atâta timp cât celălalt nu decide să facă ceva pentru a-și schimba viața. Astfel, suntem la mila celorlalți. Revin la întrebarea mea, Mario. De ce îți este frică pentru tine, dacă sora ta se va îmbolnăvi sau va avea probleme în relația de cuplu, după sinuciderea fiului ei?

Mario s-a uitat fnjos, a suspina adânc și mi-a spus cu o voce înceată și slabă:

— Dacă așa ceva s-ar întâmpla, mi-ar fi foarte greu să o mai văd pe sora mea, știind că eu am o viața normală, care merge tot mai bine acum... Mi-ar fi teamă să nu mă acuze că sunt lipsit de inimă, egoist, să nu îmi reproșeze că nu o ajut.

— Chiar crezi că ești lipsit de inimă? Și în plus, sora ta chiar așteaptă ca tu să îi rezolvi problemele? Ți-a cerut ea ajutor?

— Nu, doar se plânge tot timpul, spune că viața e nedreaptă și că nu înțelege de ce trebuie să treacă prin încercarea asta. Se întrebă cum e posibil că nimeni nu bănuia că fiul lor era așa de nefericit. Dacă mă gândesc, am sunat-o în fiecare zi, săptămâna asta, dar nu mi-a cerut ajutorul.

— Nimeni nu te împiedică să-i împărtășești ceea ce simți tu, să îi spui că ai vrea să o ajuți, dar nu știi cum și te simți neputincios. Poți să îi sugerezi să recurgă la un ajutor individual. Știi mai multe persoane care ar putea să îi ajute, să îi sfătuiască, pe ea și pe soțul ei. Să nu uiți că, atâta timp cât cineva nu cere ajutor, nu folosește la nimic să îi impui forma de ajutor pe care o consideri tu bună pentru acea persoană. Dacă însă cere ajutor, iar problema ei este dincolo de puterile noastre, trebuie să îi spunem acest lucru și să îi fim alături, pentru a găsi pe cineva care ar putea să îi acorde sprijinul necesar. E normal ca sora ta și soțul ei să fie în stare de șoc. După câteva săptămâni, va fi mai ușor să vorbești cu ei. Cel mai bun ajutor pe care poți să-l oferi acum este să le spui că este normal să li se pară nedrept și să-l acuze pe Dumnezeu. Trebuie să-și acorde dreptul să-și pună întrebări legate de decizia fiului lor. Într-o zi își vor da seama că nu sunt responsabili de deciziile altora și că au făcut tot ce știau pentru fiul lor. Poți să-i împărtășești lui Louisette dificultatea ta de a te simți bine în aceste momente în care vezi o persoană dragă, că este nefericită și nu știi cum să

rezolvi această situație. E posibil chiar să îți fie greu acum să mergi să o vezi. Acordă-ți dreptul, pentru moment, de a avea limite și vorbindu-i despre asta, vei vedea că va deveni mai ușor să gestionezi aceste limite.

— Se întâmpla frecvent ca, din momentul în care ne acordăm dreptul să avem limite, acestea să se transforme repede și realizăm faptul că limitele noastre nu mai sunt atât de importante ca înainte. Din nefericire nu există o școală care să explice viitorilor părinți ce să facă în orice situație, pe care ar putea să o trăiască în relația cu un copil. În general, toți părinții repetă ceea ce au învățat de la părinții lor, învață din experiența acestora și adaugă propria lor experiență. Astfel, din generație în generație, lumea evoluează. Și tu trebuie să accepți faptul că sinuciderea nepotului tău te-a luat pe nepregătite și te-a confruntat cu neputința pe care o simți în anumite situații în care ai vrea să îi ajuți pe cei pe care îi iubești. Fiecare dintre noi trăim o stare de neputință, în anumite momente ale vieții. Asta înseamnă să fii om. Chiar crezi sincer că sora ta ar fi mai puțin nefericită dacă și tu ai fi nefericit la rândul tău, deoarece nu o poți ajuta?

— Nu, Louissette mă iubește atât de mult încât sunt sigur că nu vrea să mă vadă nefericit. Îmi dau seama că eu sunt cel care îmi imaginez toate astea. Am înțeles ce trebuie să fac. Mulțumesc, Lise, acum văd mai limpede lucrurile.

— Și tu, Ana, cum ai trăit tu acesta situație atât de tristă?

— Diferit de Mario. Nu mă simt obligată să o ajut pe cumnata mea, pe care de altfel o iubesc mult. I-am spus imediat că mă simt neputincioasă, că nu știu ce să fac sau să spun pentru a o ajuta, dar dacă va avea nevoie de mine, să nu ezite să îmi spună. Mă simt mai în largul meu să îi ofer un ajutor fizic, decât un suport moral. I-am zis că voi merge la ea săptămâna viitoare ca să o ajut la curățenie și la bucătărie, să gătesc ceva. Mi-a mulțumit, zâmbind trist și am văzut în privirea ei că îmi aprecia oferta...

Ceea ce mi se pare cel mai trist în situația asta e faptul că îmi imaginez că așa ceva i s-ar fi putut întâmpla fiicei

noastre. Când mă gândesc la asta mă doare inima și mi-e greu să respir. I-am vorbit despre asta Sandrei și am întrebat-o dacă s-a gândit vreodată la sinucidere. M-a liniștit imediat spunându-mi că nu, nu ar avea niciodată un asemenea curaj. *Curaj*, e cam ciudat să numești așa o sinucidere, nu? Ei bine, ea spune că cineva care se gândește la sinucidere trebuie să dea dovada de curaj pentru a trece la act. Se pare că două dintre prietenele ei i-au vorbit despre asta: una dintre ele s-a gândit să-și taie venele, cealaltă să înghită un flacon de pastile, dar nu au avut curajul să facă acest lucru. Îmi imaginez că e adevărat, nu e ceva ușor de făcut. Am citit pe Internet că a crescut numărul tinerilor care se sinucid, nu doar în Quebec, ci în mai multe țări. Știi de ce se întâmplă asta?

— Nimeni nu poate ghici cu adevărat de ce poate lua cineva o asemenea decizie. Oricum, acest lucru nu ne privește neapărat pe noi. Fiecare suflet are un motiv foarte precis, pentru a trăi pe pământ și, dacă consideră că planul lui de viață e prea greu de atins, preferă să se întoarcă într-un alt corp, cine suntem noi să judecăm că acel suflet nu poate face așa ceva? Acest lucru se numește respect pentru viață. Am aflat, în mai multe cazuri, că sinuciderea unei persoane ajută mult la evoluția celor apropiați ei...

...Un lucru este sigur, atunci când cuiva i se pare mult prea dificilă moartea unei persoane dragi, înseamnă că acea persoană trebuie să învețe detașarea. Trebuie să înțelegem o dată pentru totdeauna că nimeni nu ne aparține, nici copiii, nici partenerii, nici prietenii, nici părinții. Suntem cu toții suflete care au ales să parcurgă o bucată de drum împreună pentru a învăța iubirea adevărată, pentru a învăța acceptarea.

...În cazul lui Louiseette și a soțului ei, amândoi trebuie să accepte faptul că fiul lor nu le aparținea lor și că sufletul lui avea motivele sale pentru a-și încheia viața la optsprezece ani și, mai ales, în acest mod. Este posibil să aibă nevoie de timp pentru a ajunge la această acceptare, dar, știți că ne putem acorda dreptul de a nu fi capabili să acceptăm

acum. Pentru a reuși să ne acordăm acest drept, trebuie să ne reamintim că nu trebuie să spunem că suntem de acord cu alegerea celuilalt. Louiseette și soțul ei nu vor putea fi niciodată de acord cu alegerea fiului lor, nu vor înțelege niciodată ce anume l-a determinat să ia acea decizie și, mai ales să treacă la acțiune, dar în același timp ar putea să accepte faptul că fiul lor avea motivele lui personale, care îi aparțineau lui, nu părinților lui... Sunt pe deplin conștientă că acest fel de acceptare nu este ușor de făcut, dar este o mare victorie pentru suflet, atunci când cineva reușește. Când ajungem la această acceptare totală, este o consolare să știm că nu vom mai suferi într-o situație asemănătoare, dacă aceasta se va repeta. Cum vă simțiți acum, după ce v-am reamintit importanța acceptării, Pentru a suferi mai puțin?

— Mult mai bine, au răspuns amândoi în același timp.

S-au privit unul pe altul și se vedea că sunt mult mai liniștiți. Ana s-a întors spre mine și mi-a spus:

— Acum aș putea să îți vorbesc despre tatăl meu? Mi-e greu să accept faptul că îmbătrânește așa. Suferă tot mai mult de artroză. Simplul fapt de a afla că oasele lui sunt foarte fragile, uzate și îmbătrânite îl fac să se simtă ca și cum ar avea dintr-o dată optzeci de ani. Mi se pare foarte greu să-i văd pe părinții mei îmbătrânind și să accept gândul că într-o zi vor muri. Moartea este un lucru firesc și știu că într-o zi vor muri. Însă faptul de a-i vedea îmbătrânind, de a le vedea corpurile pline de riduri, capacitatea lor fizică tot mai redusă, este foarte greu.

— îmi vorbești despre îmbătrânirea tatălui tău sau a părinților tăi?

— Am fost la ei de trei ori săptămâna trecută iar faptul că tata are un picior în ghips și stă în scaun cu rotile - nu vrea să meargă cu cârje - m-a făcut să mă gândesc mai mult la amândoi și să observ că au îmbătrânit mult în ultimul an. Înainte, parcă nu voiam să îi văd, mama, care în ciua greutății ei prea mari, se mișca repede, acum se

deplasează mult mai încet. Îi e greu chiar și să-și ridice scaunul...

Cum se va descurca acum, cu tata în scaun cu rotile? Îmi spune să nu îmi fac griji, că e vorba doar de două luni de stat cu piciorul în ghips, dar cu toate astea sunt îngrijorată. Pielea lor pare așa de moale, de parcă stă să cadă, nu mai are aceeași strălucire ca înainte. Și părul lor s-a rărit mult. În plus, mi se pare că mama s-a micșorat în înălțime. Parcă are cu câțiva centimetri mai puțin decât înainte.

Doctorul i-a spus că este normal pentru o femeie de vârsta ei, să sufere de osteoporoză. Oare se poate ca bătrânețea să apară atât de repede sau eu nu vedeam toate astea înainte?

E posibil să nu fi vrut să vezi acest lucru. E absolut normal. Oare oamenii pot îmbătrâni foarte repede? E diferit, în cazul fiecăruia. Sunt persoane care par mai în vârstă, în timp ce altele au optzeci de ani, însă par de șaizeci. Factorul de îmbătrânire este foarte influențat de moralul oamenilor. S-a demonstrat faptul că atunci când o persoană are activități fizice și intelectuale variate, are scopuri și proiecte diferite, rămâne tânără mai mult timp. S-a întâmplat ceva în viața tatălui tău, în ultimul timp, înainte să cadă și să-și rupă piciorul?

Știu că luna viitoare e ziua lui, va împlini șaizeci și cu ani. Glumea adeseori, spunând că la vârsta asta face parte u. Vârsta a treia, că va primi în sfârșit bani de la guvern, după tot ce le-a dat el, e timpul să recupereze ceva. Crezi că asta ar putea avea o legătură cu accidentul lui?

— Accidentele ne atrag atenția asupra unei culpabilități pe care o întreținem. Ne ajută să conștientizăm acea culpabilitate și faptul că ne condamnăm atât de mult încât vrem să ne pedepsim. Știi ce se întâmplă cuiva care este declarat vinovat, în urma unui proces: trebuie să plătească prețul, fie în bani, fie stând închis în închisoare. Facem același lucru atunci când ne declarăm vinovați: ne asigurăm să plătim prețul. În cazul unui accident, trebuie să

ne referim la partea corpului care a fost rănită, pentru a vedea în ce domeniu este trăită acea culpabilitate...

În cazul tatălui tău, piciorul a fost rănit și asta îl împiedică să meargă...

Iar cum picioarele sunt necesare pentru a înainta în viață, putem deduce că se simte vinovat față de viitorul lui și față de viitorul lui în viața profesională. Dacă tatăl tău ar fi aici, aș putea să-l întreb pe el pentru a-mi verifica ipoteza. Dar, în. General, corpul vorbește într-un fel mai clar și cred că mi-ar confirma ceea ce am spus.

— Ai dreptate, Lise. Acum, când vorbești, îmi amintesc că l-am auzit spunând lucruri de genul: *"Cei foarte tineri, de la serviciu, cred că de abia așteaptă să plec de acolo, văd în privirea lor că mă judecă pentru că sunt prea încet." Sau "nu e prea vesel să îmbătrânești, nu-i așa? Corpul nu mă mai ascultă ca înainte. Dacă uit unele lucruri și nu mai sunt la fel de atent, nu înseamnă că nu mai sunt capabil să lucrez. Cred că m-aș descurca foarte bine încă câțiva ani. În fond, nu fac greșeli prea nari. Mi-ar plăcea să-l văd pe ei la vârsta mea, deja fac greșeli, deși sunt mult mai tineri decât mine."*

E adevărat că acum are sarcini mai puțin solicitate. Lucrează într-un garaj mare unde se ocupă de comenzi și de Materiale. Acum cinci ani, a fost mutat la birou cu alți doi colegi mai în vârstă și trebuie să răspundă la telefon. Da, cred că am înțeles acum, cam de atunci a început să îmbătrânească. Patronul lui, care îl apreciază pentru cei treizeci și doi de ani de devotament față de firmă, nu i-a zis clar că vrea ca tata să iasă la pensie la șaiszeci și cinci de ani, dar i-a dat de înțeles acest lucru. Tata ne-a vorbit puțin despre asta, săptămâna trecută. Patronul lui îi vorbise iar despre asta, iar tata i-a răspuns că se simte încă în formă pentru a munci. E ca și cum patronul lui nu era capabil să ia decizia de a-l da afară și voia ca propunerea de a pleca să vină de la tata. Ei bine, o să aibă universul grijă de el, nu-i așa? Cu accidentul s-a rezolvat totul. Crezi că aș putea să-i explic asta tatălui meu?

— Te simți în largul tău, să-i vorbești despre asta? Vrei asta? Atunci îți sugerez să-i explici ce ai aflat cu privire la semnificația afecțiunilor, a bolilor și a accidentelor și să-l întrebi dacă ar vrea să afle o interpretare a accidentului lui. Dacă este deschis, acest lucru l-ar putea ajuta sigur. Dacă nu vrea, nu trebuie să insiști. Important este să te simți bine, în fața a ceea ce i se întâmplă și să accepți acest lucru. Astfel, ai putea să-l ajuți să se accepte pe el însuși. Mă surprinde întotdeauna când constat efectul pe care îl are asupra cuiva faptul că îl acceptăm cu adevărat. Este un demers invizibil, chiar dacă este inconștient de faptul că nu se acceptă. Tatăl tău este inconștient de dificultatea lui de a accepta să îmbătrânească, dar faptul că tu poți să faci acest lucru, este o idee importantă pentru el. În schimb, nimic nu te împiedică, dacă ai ocazia, să îi spui, că faptul de a se pensiona nu înseamnă că se oprește tot ceea ce îl stimulează în viață. Acest lucru presupune mai degrabă o schimbare de activitate. Poate profita pentru a face lucruri pe care nu avea timp să le facă înainte, să ia lecții de muzică, de desen, de grădinărit, de golf, de orice. Modul ideal de a-l face să vorbească despre asta este să-l întrebi ce i-ar plăcea să facă sau ce ar fi vrut să facă de mai mult timp, însă nu a avut timp pentru acel lucru, din cauza serviciului... Acum să ne întoarcem la tine. Știi de ce îți este atât de greu să-i îi vezi pe părinți tăi îmbătrânind? Ce anume reactivează acest lucru la tine?

— Cred că este nedrept să ne încheiem viața cu capacitățile reduse, atât cele fizice cât și cele mentale. După o viață de muncă, după multe sacrificii, în ultima parte a vieții, când avem mai puține responsabilități, din păcate nu ne putem bucura de viață cu adevărat. Asta mi se pare dificil. Simptj fapt de a mă gândi că mi se va întâmpla și mie la fel, rna descurajează.

Ești sigură că este singurul lucru care te deranjează? *Ana și-a reținut respirația, m-aprivity intens și, dintr-o dată am văzut cum roșește tot mai tare. S-a uitat spre Mario și*

ochii i s-au umplut de lacrimi. A respirat adânc și a adăugat:

— Uf! E greu să spun la ce m-am gândit când m-ai întrebat asta. E greu și pentru că Mario este aici. O să spun totuși. Îmi dau seama că Mario are cu doisprezece ani mai puțin decât tata și că, în curând se va pensiona și el. Mă întreb cum voi trăi asta, să-l văd îmbătrânind înaintea mea. Nu am vrut niciodată să vorbesc despre asta până acum cu el. S-a întâmplat de câteva ori ca prietena mea, Lucie să mă întrebe dacă m-am gândit la aceste lucruri, dat fiind faptul că între noi sunt paisprezece ani diferență. Când Mario va avea șaptezeci de ani, eu voi avea cincizeci și șase. Am schimbat întotdeauna subiectul spunându-i că îl iubesc atât de mult pe Mario, încât faptul că îmbătrânește mai repede decât mine nu ne va afecta deloc dragostea. Cred că va trebui să învăț să fac față situației, pentru a trece cu bine prin această etapă, deoarece nu vreau să trăiesc în relație cu Mario ceea ce trăiesc acum, văzând cum îmbătrânește tatăl meu. Și în plus, dacă Mario va fi obligat, ca și tata să se pensioneze la șaiszeci și cinci de ani, eu voi avea atunci doar cincizeci și unu de ani. Ce se va întâmpla dacă eu voi vrea să continui să lucrez mai mulți ani? Cum voi gestiona o astfel de situație?

În timp ce Ana mărturisea ceea ce trăiește, Mario se simțea inconfortabil și se mișca tot timpul. Până la urmă a scos o țigară din pachet și m-a întrebat dacă poate ieși să fumeze afară. Ana a zis și ea că ia o pauză pentru a merge la toaletă. Le-am spus să se întoarcă în zece minute în birou și am profitat de pauză pentru a da câteva telefoane. Când s-a întors, Ana avea ochii roșii și Mario era foarte nervos, îi era greu să mă privească în ochi.

— Mario, vrei să spui ce simți tu, referitor la ceea ce a mărturisit Ana înainte?

Sunt încă în stare de șoc. Mi-a spus atât de des, la începutul căsătoriei noastre, cât de mult îi plăcea să fie cu un bărbat matur și că nu ar fi putut trăi cu cineva de vârsta ei. Și atunci m-am gândit la diferența de vârstă și cum va fi

când voi îmbătrâni. Știu că după vârsta de șaiszeci de ani diferența e mai vizibilă, decât atunci când suntem tineri, dar mi-am zis întotdeauna că dacă ar fi fost invers, chiar dacă Ana ar fi fost plină de riduri, acest lucru nu m-ar fi împiedicat să o iubesc la fel de mult. Am crezut mereu că va fi la fel și din partea ei. Dar acum nu am auzit asta!

— Ai putea să îmi spui ce ai auzit acum, din ce a spus Ana?

— A zis că i se pare foarte greu faptul de a mă vedea îmbătrânind rriai repede și că nu ar putea accepta acest lucru, așa cum se întâmplă acum cu tatăl ei.

— Din nefericire nu am niciun sfat referitor la ceea ce a spus Ana mai devreme, dar pot asigura că nu ceea ce a spus te deranjează. Faptul că tu ai înțeles în felul tău ceea ce a spus ea e un lucru care se întâmplă frecvent. Dacă ai ști de câte ori ascultăm cu ego-ul nostru în loc să ascultăm cu inima. A asculta cu ego-ul înseamnă că lucrurile pe care le auzi sunt filtrate prin propriile tale temeri și credințe. E ca și cum ai privi un peisaj, purtând ochelari cu lentile roșii. Toate culorile s-ar schimba și tu ai fi convins că ceea ce vezi este realitatea, când de fapt, ochelarii tăi ar modifica realitatea. Ar fi cu atât mai ușor să crezi că vezi realitatea, pentru că nici măcar nu ai mai vedea culoarea roșie a lentilelor tale... Ego-ul nostru face același lucru. Contribuie la deformarea realității, deoarece nu poate funcționa decât prin lucrurile învățate în trecut și e convins că vede realitatea prezentă. Nu poate trăi momentul prezent. Într-o zi vom fi atât de conștienți de acest lucru, încât vom ști imediat dacă ego-ul nostru sau inima noastră decide și vom putea corecta imediat situația, atunci când ego-ul ne va deforma percepțiile.

...Crezi, Mario, că ar fi posibil să ai aceleași temeri ca și Ana și părinții ei? Frica de a îmbătrâni, de a nu mai fi același bărbat, deci riscul a ceilalți să nu accepte să te vadă astfel? Te întreb acest lucru, deoarece se pare că asta ai înțeles tu, din ceea ce a spus Ana, în timp ce ea ne-a mărturisit că ar vrea să facă față situației din prezent,

pentru a nu o retrăi cu tine, pentru a fi capabilă să accepte că tu vei îmbătrâni cu câțiva ani înaintea ei.

— Nu simt cu adevărat că mi-e teamă de așa ceva. Tot ce știu este că aș suferi dacă Ana nu ar suporta faptul că eu îmbătrânesc mai repede decât ea. Îmi e frică mai ales de faptul că ar putea să vrea să găsească pe cineva mai tânăr.

— Ceea ce înțeleg eu este că, dacă unul dintre cei doi parteneri îmbătrânește mult mai repede decât celălalt, este posibil ca acesta din urmă să îl părăsească. Este o credință pe care o întreții tu. Nu te voi întreba de unde provine, dar faptul că ai menționat-o este un semn că crezi în ea. Prin urmare, e normal să-ți fie frică că vei îmbătrâni prea repede. Îți amintești, nu-i așa, că cu cât ne este mai frică, cu atât se va manifesta mai mult acea frică? Iar pentru a diminua frica, începem prin a o accepta.

— Pot să recunosc că îmi este frică. De ce ne este așa de greu să ne vedem temerile? Cred că știu: pentru că ego-ului nostru îi convine să nu ne vadă fricile. Nu mă așteptam să descopăr asta, când am venit să te văd pentru a vorbi despre cele două vești rele din săptămâna trecută. Credeam că ne vei spune mai degrabă cum să îi ajutăm pe sora mea și pe cumnatul meu. Așa se întâmplă mereu? Fiecare eveniment care ne emoționează, apare pentru a ne ajuta să ne descoperim? Nu e ușor tot timpul, nu-i așa? Mai ales când suntem singuri și când nu e cineva ca tine să ne reamintească. Eu și Ana eram așa de emoționați de drama surorii și a cumnatului meu încât nu ne-am fi gândit că vom face un demers pentru noi. Dar, oricum nu cred că putem veni la tine de fiecare dată când se întâmplă ceva.

— Ai dreptate, Mario. Fiecare eveniment perturbator din viața noastră, există pentru a ne ajuta să înaintăm, pentru a ne ajuta să devenim conștienți de ceva ce trebuie să învățăm să acceptăm în viață. Uneori însă ne este imposibil să facem demersul de conștientizare imediat. Nu te îngrijora, universul se ocupă întotdeauna de noi. Face în așa fel încât să atragă spre noi situațiile și persoanele de

care avem nevoie pentru a deveni conștienți de această non-acceptare...

Să ne întoarcem la teama de a îmbătrâni. Ați putea să îmi spuneți, Ana și Mario, ce trebuie să facem pentru ca ceilalți să accepte schimbările care se produc o dată cu vârsta?

— Da, știu, răspunse Ana, e mereu același lucru, nu-i așa? Când ne acceptăm pe noi înșine. Dar, în ceea ce mă privește, eu am ocazia de a mă accepta, deoarece încă nu cred că am îmbătrânit. Și atunci cum să reușesc? Ești sigură că nu ți se întâmplă niciodată să spui că, dacă ai avea douăzeci de ani, ai face cutare și cutare lucru? Sau nu ți-ai dori să ai un corp frumos și suplu în continuare?

— Da, ai dreptate, mi se întâmplă uneori. Când văd corpul frumos al fiicei mele și al prietenelor ei, simt o oarecare nostalgie.

— Ei bine, este o ocazie să accepți faptul că, o dată cu trecerea timpului, corpul tău fizic, corpul emoțional și cel mental se transformă tot timpul. Există schimbări care îți plac, altele mai puțin. În general, cele mai plăcute sunt cele care au loc în corpul mental și emoțional. Cei care învață, o dată cu vârsta să devină mai înțelepți, mai puțin stresați, mai puțin emotivi, își îmbunătățesc cele două aspecte ale corpului. Deci, în loc să vezi doar uzura și transformările fizice, poți să conștientizezi schimbările pozitive și astfel să ajungi la acceptarea dorită...

În plus, Ana, ai ocazia să practici acest lucru cu părinții tăi acum. Cu cât îi accepți mai mult, chiar și dacă nu ești de acord, cu atât te vei accepta mai mult pe tine. Apoi, în anii următori, ceea ce vi se va întâmpla lui Mario și ție, va fi total diferit. Veți putea să vă trăiți ultima parte a vieții într-un mod mult mai senin... Acceptarea faptului că la un moment dat vă veți schimba activitatea - ceea ce unii numesc pensionare -este foarte importantă. Am observat că un număr prea mare de persoane au probleme cu acest moment. Am observat că unii oameni se sinucid, atunci când sunt obligați, forțați să se pensioneze și alții se îmbolnăveau la scurt timp după ce ieșeau la pensie. E ca și

cum nu ar avea dreptul să treacă acest prag cu bucurie. De aceea este important să acceptați cât mai repede faptul că sunteți ființe umane și veți înainta în vârstă, la fel ca toată lumea.

— Și dacă acceptăm amândoi, faptul de a îmbătrâni, acest lucru ne va ajuta să îmbătrânim mai încet? Întrebă Ana.

— Atâta timp cât vreți să controlați rezultatele, înseamnă că nu se poate vorbi despre acceptare. Îți dai seama, Ana, că, dacă spui că accepți îmbătrânirea, atunci faptul de a îmbătrâni, nu ar trebui să te deranjeze? Vei ști că ai ajuns la acceptare când te vei simți bine la ideea de a rămâne mai mult timp tânără sau nu. Pot să te asigur că faptul de a accepta o situație ne ajută în general să trăim ceea ce vrem în acea situație...

Să luăm exemplul copilului care învață să meargă pe bicicletă. Ei vrea să reușească să facă cât mai repede acest lucru. Dar, dacă de fiecare dată când cade, se supără, își lovește cu piciorul bicicleta și își poartă pică pentru că nu reușește, va avea nevoie de mai mult timp pentru a reuși. Dacă însă își acordă dreptul de a cădea, spunându-și că nu e de acord și nu vrea acest lucru, va ajunge să-și împlinească scopul mult mai repede. Se întâmplă la fel cu orice experiență... Mai există un lucru care este dificil de acceptat pentru majoritatea dintre noi: ideea de a muri. Voi profita de subiectul discuției noastre de azi, pentru a sublinia acest lucru. Cum vă simțiți la ideea că veți muri într-o zi?

— Mie nu cred că îmi este frică de moarte, zise Ana. Îmi este mai teamă că voi îmbătrâni și mai ales, că voi fi bolnavă și voi fi îngrijită de altcineva. Ideea de a muri când voi fi bătrână, nu mă deranjează, dar nu aș vrea să mor acum, cât timp fiica mea e atât de tânără. Mi-ar fi teamă că ea ar trăi foarte greu acest lucru. Și de asemenea, trebuie să recunosc că, dacă aș afla că Mario va muri de azi într-o săptămână, atunci mi-ar fi foarte frică. Mă bucur că mă întrebi asta, Lise, deoarece îmi dau seama că nu e un subiect despre care să vorbim, nici acasă, nici în altă parte.

Parcă ar fi un subiect tabu. Nici măcar nu știu dacă lui Mario îi e frică de moarte.

Se întoarce spre Mario, emoționată. Așteaptă ca el să vorbească. Acesta ezită puțin, își frecă manile nervos și spuse:

— Da, îmi e frică de moarte. Nu îndrăzneam să vorbesc despre asta, dar de câteva luni mă gândesc mai mult la acest lucru. Oare pentru că Sandra are acum paisprezece ani, iar eu aveam tot paisprezece ani când a murit tata? Iar acum, sinuciderea nepotului meu, care nu e deloc un subiect liniștitor. Nici eu nu aș vrea să mor acum, fiindcă sunt prea tânăr și mi s-ar părea nedrept să mor acum, când am decis să fiu responsabil de mine și văd viitorul într-o lumină mai bună.

— Să presupunem că mai ai trei luni de trăit, ce te-ar speria cel mai tare?

Ideea de a le lăsa singure pe Ana și pe copiii. Simpla idee de a nu le mai vedea, mă neliniștește. Chiar dacă am economii care le vor ajuta să trăiască fără griji financiare, mă sperie ideea că ar rămâne singure. Cât despre David, cred că va ști să-și gestioneze viața și fără mine, mă simt liniștit. În plus, mi-e teamă de ce s-ar putea întâmpla cu mine când voi fi mort.

Încă nu sunt convins că există viață după moarte. Pentru mine sunt noțiuni foarte noi. Ana are dreptate când spune că nu vorbim destul de des despre acest subiect. Până la urmă nu știu ce mă sperie cel mai tare. Tot ce știu este că aș accepta foarte greu dacă aș afla așa ceva. Aș face tot ce îmi stă în puteri ca să nu mor, chiar să-mi cheltui toate economiile pentru a găsi medicul care să poată să mă vindece.

— Ceea ce am înțeles eu, este că, ție, Ana, îți e teamă mai ales pentru fiica ta și e foarte normal, în cazul mamei. Iar ție Mario, se pare că îți e frică de același lucru: pentru cei dragi. Când veți reuși să aplicați legea responsabilității, în viața voastră, nu veți mai avea astfel de temeri. Avem nevoie doar de timp, pentru a face acest lucru în mod

natural, pentru a nu vă mai simți responsabili de alții... Aveți dreptate când spuneți că oamenii ar trebui să acorde mai mult timp pentru a exprima ceea ce simt cu privire la moarte. Ar fi mult mai ușor pentru ei în situația în care ar apărea un deces neprevăzut. Tot ce vă pot spune este că eu cred că este imposibil ca viața să se oprească în momentul în care moare corpul nostru fizic... Cu siguranță ați învățat și voi că sufletul este nemuritor. Acest lucru înseamnă că, în momentul morții, sufletul părăsește corpul pentru a se întoarce în lumea sufletelor și a rezuma ceea ce a experimentat în viața aceasta. Astfel, se pregătește să trăiască alte vieți, sprijinindu-se pe ceea ce a învățat în viața dinainte, pregătindu-se pentru viața următoare. Mai devreme vorbeai despre nedreptate» Mario. Și mie îmi place ca viața să fie corectă, iar faptul ca viața să înceteze după moartea corpului nostru fizic mi s-ar părea cea mai mare nedreptate de pe pământ. Îmi place ideea că nu există decât dreptatea divină și că sufletul nostru continuă să trăiască cu sutele și poate miile lui de corpuri diferite, până când va reuși să trăiască în dragoste adevărată pe pământ. Acest lucru mi se pare foarte corect și liniștitor. Ne motivează pentru a ne responsabiliza cât mai repede și a evita să revenim de foarte multe ori.

— Dar nu ți se pare nedrept, spuse Mario, ca cineva să moară foarte tânăr, ca nepotul meu de exemplu, sau un tată sau o mamă, care au un copil mai mic? De ce există oameni care ar vrea să moară, dar nu mor și alții care mor prea tineri, fără să-și dorească acest lucru?

Te înțeleg, Mario. Știu că pare ceva foarte nedrept, da când vorbim de nedreptate, ne limităm la viziunea materială a lucrurilor. Când alegem o abordare spirituală, avem o perspectivă mai largă, ca și cum am privi un drum de sus: putem vedea de unde vine și unde merge, dacă există obstacole etc. Când cineva moare prea devreme sau prea brusc, din punctul nostru de vedere, trebuie să ne reamintim că nu cunoaștem planul de viață al acelei persoane. A terminat ceea ce avea de făcut în acel corp și

În acest mediu și s-a întors în lumea sufletelor pentru a-și continua drumul în alt mediu. Poate, acel suflet a hotărât să încheie această viață, chiar dacă planul lui de viață nu era complet, spunându-și că îl va completa într-o altă viață, când va fi mai pregătit să-i facă față...E ca și cum, un student s-ar hotărî să-și ia un an de vacanță înainte de a-și încheia studiile. Decizia îi aparține lui și nu privește pe nimeni altcineva, deoarece el este singurul care își va asuma consecințele alegerii lui. Astfel, există oameni care mor, chiar dacă decizia lor este de obicei inconștientă. Pentru voi este o ocazie foarte bună să învățați să acceptați o situație chiar dacă nu o înțelegeți și nu sunteți de acord cu ea. Este singurul mod prin care putem să acceptăm moartea celor dragi și propria noastră moarte, în liniște și calm. Tu cum te simți, Mario, la ideea că nu mori niciodată, ci îți vei continua viața?

— Din acest punct de vedere, e adevărat că mi s-ar părea mai corect așa. În timp ce vorbeai, chiar m-am gândit că acest lucru m-ar determina să fiu și mai responsabil, știind că nu e ceva doar pentru viața aceasta, ci și pentru cele ce vor veni.

— De fapt, ai dreptate, Mario. Tot ceea ce faci, faci pentru tine, în viața de acum și în viețile viitoare.

— Mi-ar fi plăcut să știu toate astea înainte, adăugă Mario. De ce nu învățăm la școală toate aceste noțiuni despre care vorbești tu?

Ana mi-a pus aceeași întrebare, în timpul unei alte vizite anterioare. Sunt de acord va fi minunat când copiii vor învăța toate aceste noțiuni spirituale, de la vârste foarte fragede. Dar, după cu am mai spus, profesorii nu sunt formați pentru acest gen de predare, nu face parte din sarcinile lor, cu excepția celor specializați în această materie. Există însă tot mai mulți Profesori care transmit mesaje spirituale frumoase elevilor lor. Kste un plus față de ceea ce fac părinții, deoarece părinții sau bunicii ar trebui să îi învețe aceste lucruri pe copii. Vă puteți imagina, când se va întâmpla acest lucru, câte emoții, frici și culpabilități

vor fi evitate astfel? Însă părinții nu vor putea transmite cu adevărat aceste noțiuni copiilor lor, decât în momentul în care le vor aplica în propria lor viață. Dacă le transmit, fără să le pună în practică, copiii nu vor putea adera la ele. Exemplul este cel mai bun profesor.

Mario și Ana m-au privit clătinând din cap în semn de aprobare. Apoi s-au privit zâmbind. Mario a luat mâna Anei și, stângând-o puternic, mi-a zis:

— Ce bine e să vorbim așa și să înțelegem de ce ni se întâmplă toate aceste experiențe în viață. De ce e atât de ușor cu tine, Lise?

— Să nu uiți că sunt douăzeci și cinci de ani de când practic acest demers de introspecție. De când am început să lucrăm împreună, ați început să înțelegeți metoda pe care o folosesc?

— Un lucru e sigur, îmi răspunde repede Mario, am observat și am vorbit despre asta de câteva ori, că folosești două tehnici, de fiecare dată. Nu știi ce vrei să spui prin "metodă". Prima constă în faptul că ne readuci la problema despre care vrem să vorbim, atunci când ne abatem de la subiect. Nu ne lași să ne împrăștiem în toate sensurile. Cel de-al doilea lucru pe care l-am remarcat, e faptul că ne pui foarte multe întrebări. Datorită acestui lucru am ajuns azi la probleme referitoare la familia noastră și, treptat, am descoperit temeri și credințe care ne aparțin.

Foarte bine, aveți un fin simț al observației. Ați reperat cel mai important aspect din metoda mea: să rămân la problema inițială și să pun cât mai multe întrebări. Ați observat că, de fiecare dată când ați venit să mă vedeți, prin întrebările pe care vi le-am pus ați reușit să găsiți adevărata problemă? La început, nu vorbeați despre adevărata problemă, ci despre o situație neplăcută pe care o trăiați voi. De exemplu azi, Mario credeai că problema ta e Dumnezeu care te pune la încercare prin nepotul tău care s-a sinucis. Apoi, te simțeai neputincios în a-i ajuta pe sora și pe cumnatul tău și te simțeai rău la ideea că viața ta e tot mai frumoasă, iar a lor se înrăutățește. Ai

descoperit până la urmă că problema ta adevărată este frica de a nu fi lipsit de inimă și cauza neînțelegerii legii responsabilității. Te credeai responsabil să repara viața surorii tale și a cumnatului tău, să le alini durerea, lucru pe care nu îl poate face nimeni.

— Iar eu, adăugă Ana, credeam că problema mea era accidental tatălui meu și faptul că îl văd îmbătrânind atât de repede. Apoi am descoperit că mi-e teamă de bătrânețe și de faptul că nu accept că Mario va îmbătrâni mult mai repede decât mine. O să spun ca și tine: ce diferență mare e atunci când pui întrebările potrivite: te ajută să ajungi în miezul lucrurilor.

— Sunt fericită că înțelegeți utilitatea acestor întrebări. În viața noastră nu se îndreaptă nimic atunci când nu am găsit problema adevărată și retrăim mereu aceleași situații. Nu situația e cea care ne ajută să găsim soluția. Doar atunci când găsim adevărata problemă, într-o situație dată, vom putea să o rezolvăm. A pune întrebări e o deprindere foarte bună, la fel de importantă în viața de zi cu zi, ca și într-o situație anume cu rezolvări specifice. Ar fi în avantajul vostru să o folosiți tot timpul, atât în viața personală cât și în viața profesională. Dacă ați ști câte schimbă într-o relație faptul că persoanele în cauză știu să asculte. Fără o ascultare bună nu poate exista o comunicare bună... Când cineva vrea să găsească imediat o soluție la problema altcuiva, nu o ascultă de fapt pe această persoană. Își ascultă doar ego-ul care crede că știe soluția pentru celălalt. Acest obicei prost e foarte bun pentru a ne hrăni ego-ul. Ați observat ce ego mare au persoanele care cred că dețin soluții pentru orice situație? Poate deveni ceva atât de neplăcut încât nimeni nu mai vrea să vorbească cu ele. O comunicare bună e un instrument formidabil pentru a ajunge la dragostea adevărată foarte repede, ne ajută să avem relații foarte bune... Să ne întoarcem la ce vorbeam la începutul întâlnirii de azi. Puteți să vă imaginați, după ce ați înțeles ce trăiți - Mario, în relația cu sora ta, iar Ana- în relație cu tatăl tău,

cum ar fi fost dacă aş fi început imediat să vă spun ce să faceţi şi ce să le spuneţi, în loc să merg în direcţia pe care am luat-o apoi? Ce ar fi fost diferit faţă de acum?

— Ştiu că nu m-aş fi simţit la fel de bine cum mă simt acum, răspunse Ana. Nu pot să-ţi spun de ce, dar sunt sigură că nu aş simţi liniştea aceasta interioară. Aş pleca cu o direcţie de urmat şi mi-ar fi teamă că nu aş reuşi. Mario, e la fel şi pentru Sunt de acord cu tine, Ana. Mă gândesc şi eu că aş fi plecat de aici continuând să vreau să îi ajut pe cei dragi şi să mă simt rău de fiecare dată când ei sunt nefericiţi. Cel puţin acum ştiu că nu sunt obligat să fac ceva pentru sora mea şi trebuie doar să conştientizez că toate acestea provin dintr-o credinţă în care poate voi reuşi să nu mai cred. Mă bucur să aflu că toate situaţiile acestea dificile au şi o latură pozitivă. Ne ajută să descoperim ceea ce nu ne place destul. Tot ceea ce avem de făcut în lumea aceasta e să ne iubim şi vom vedea oamenii şi situaţiile într-o altă culoare. Mi-a plăcut mult exemplul acesta, Lise. Când vreau să trăiesc o emoţie, o să-mi amintesc exemplul cu ochelarii.

— Vă mulţumesc pentru mărturiile voastre frumoase. Acum, să ne întoarcem la întrebările pe care le pun. Repet faptul că a şti să pui întrebări e secretul unei comunicări bune. Încă nu am întâlnit pe nimeni care să ştie acest secret de la o vârstă fragedă. Am fost învăţaţi chiar contrariul, să nu mai punem atâtea întrebări. Am învăţat mai degrabă să răspundem la tot ce auzim, să ne exprimăm părerea sau sfaturile fără să mai întrebam ce aşteaptă ceilalţi de la noi...

Ana, să luăm exemplul cu tatăl tău pe care vrei să-l ajuţi. Ştiu că ai multe sfaturi bune pentru el, profită deci de ocazia aceasta pentru a-i da aceste sfaturi sub formă de întrebări, sugestive dacă sunt necesare. De exemplu, în loc să-i spui că nu e obligat să recunoască faptul că se pensionează şi se pregăteşte să-şi schimbe activităţile, ai putea să-i spui "*Ştii, tată, e adevărat că ai ajuns la vârsta la care mulţi oameni se pensionează. Cum te simţi la ideea că*

ai ajuns într-un moment al vieții când e timpul să-ți schimbi activitățile în loc să spui că ești obligat să te pensionezi?”

Vezi diferența? Apoi, oricare ar fi răspunsul lui, fie că e de acord sau nu cu ceea ce ai spus tu, pune-i o altă întrebare. Te asigur că este o formă de comunicare în care îl respecti mult pe celălalt. Vă sugerez să exersați împreună acest lucru și cu Sandra, măcar o dată pe zi și apoi să împărtășiți la sfârșitul zilei, cum v-ați simțit punându-vă astfel de întrebări.

Am o dificultate legat de asta, Lise. Atunci când mama îmi pune multe întrebări, am senzația că vrea să știe totul despre mine, uneori mi se pare foarte indiscretă. Nu o privește pe ea ce mănânc, ce se întâmplă cu corpul meu. Vrea chiar să știe dacă fac economii pentru bătrânețea mea. Ești sigură că e întotdeauna o idee bună să pui întrebări?

Ai dreptate Ana, trebuie să știi să faci diferența între întrebările motivate de o dorință de control sau de teamă și întrebările motivate de responsabilitate și acceptare. Când există control, simțim în întrebările celuilalt faptul că are așteptări și nu e pregătit să accepte orice. De aceea acest gen de întrebări îi deranjează și chiar îi enervează pe unii. Din contră, dacă în relația cu tatăl tău ești în acceptare, va simți că ești bine oricare ar fi răspunsurile lui și că singurul tău interes e să-l ajuți să-și găsească propriile răspunsuri... Cea mai mare dificultate în comunicare este să rămâi neutru când celălalt vorbește despre problemele lui. Cel mai surprinzător e faptul că foarte rar se întâmplă ca cineva să ceară cu adevărat ajutor atunci când vorbește despre problemele lui și, cu toate acestea, primul răspuns pe care i-l dă interlocutorul lui constă în sfaturi sau în părerea acestuia.

— Da, știu ce vrei să spui, întrerupse Mario. Dacă îi spun Anei că sunt obosit, îmi spune că trebuie să mă odihnesc sau că ea e și mai obosită decât mine și a avut o zi foarte grea. Și imediat ce îmi răspunde așa, nu mai vreau decât un singur lucru, să ies din cameră și să nu mai spun nimic.

Acum înțeleg ce vrei să spui, dar mă derutează, pentru că eu nu i-am cerut să facă comentarii la ce spuneam eu. Și atunci ce ar trebui să spună Ana, dacă situația se va repeta?

— O să te las pe tine să răspunzi, Ana. Și dacă tot vorbeam de întrebări, ai idee ce întrebare ar fi potrivită în cazul acesta?

— Aș putea să-l întreb dacă vrea să se odihnească sau dacă crede că e mai puțin obosit decât mine?

Eu și Mario am pufnit în râs în același timp.

— Chiar crezi că o să te simți mai bine așa Mario? Nu? De ce nu?

— În realitate îmi spune același lucru. Nici măcar n-aș înțelege de ce îmi pune asemenea întrebări nu știu cum să explic, dar știu că nu m-aș simți mai bine.

— Oare pentru că ai simțit că nu e interesată cu adevărat ca ta să găsești răspunsuri pentru tine, ci e mai degrabă interesată să-ți transmită propriile ei mesaje? Oricum, când întrebările noastre nu se bazează pe acceptarea celuilalt, acesta ne transmite asta. Reacționează la întrebările noastre. E un mijloc bun pentru a *realiza* faptul trebuie să punem întrebări diferite, mai ales întrebări îndreptate spre celălalt, nu spre noi. Mario, cum te-ai simți dacă Ana ți-ar spune: "*Spune-mi Mario, îmi vorbești despre oboseala ta pentru că vrei să-mi spui ce te-a obosit azi sau faci asta doar ca să aflu cât de obosit ești?*"

— Ei, da, în cazul ăsta m-aș simți mult mai bine. E adevărat că uneori, când vorbesc, e ca și cum m-aș gândi mai departe la ale mele. Nu caut să primesc un răspuns sau o părere. Alteori, mi-ar face bine să vorbesc despre lucruri care mă frământă. Uf! Ce simplu pare aici, la tine la birou. Chiar există cu adevărat oameni care ajung să comunice așa?

— Pot să-ți spun că e nevoie de multă practică. De cel puțin cincisprezece ani predau acest tip de comunicare și nici eu nu reușesc întotdeauna. Uneori ego-ul este atât de rapid încât preia controlul și îmi dau seama apoi că am sărit

la concluzii, uitând să mai pun întrebări. Dificultatea aceasta se întâmplă tuturor. Nu înseamnă că, dacă știm ceva, suntem capabili să aplicăm imediat acel lucru. De exemplu, un profesor de schi. Credeți că el nu cade niciodată? Cade, însă cel puțin știe de ce a căzut și cum să se ridice...

Ar fi la fel și pentru voi doi: vă dați seama că ați uitat să puneți întrebări și vă întoarceți la acel subiect, dacă e cazul. Cel mai important e să vă acordați dreptul de a nu fi capabili să aplicați ceea ce învățați, tot timpul. Acceptându-vă, veți vedea că va fi tot mai rar acest lucru și nu veți mai trăi emoții -culpabilitate și furie - când se va întâmpla acest lucru. Veți reuși poate chiar să râdeți când vă veți da seama că ego-ul este cel care conduce.

— Mulțumesc, a răspuns Mario. Ce spui mă încurajează și vreau să mă simt mai puțin vinovat dacă nu voi reuși să fac tot ce aș vrea să fac.

Și eu îți mulțumesc, spuse Ana. Sper că într-o zi nu voi mai fi atât de exigentă cu mine însămi. Imediat ce îmi dau seama că există ceva ce va fi mai bun pentru mine, îmi promit că voi face acel lucru în viitor. Apoi, îmi port pică pentru că nu mi-am ținut promisiunea, mă fac în toate felurile și ajung tot la vechile mele obiceiuri. După ce ai spus, cred că voi nota ceea ce vreau pe măsură ce descopăr acest lucru și voi reciti lista cât mai des, pentru a nu uita, spunându-mi că nu pot să fac totul și să schimb totul dintr-o dată. E o idee bună, nu-i așa?

— Bravo, pentru amândoi. Văd că sunteți foarte hotărâți să vă ocupați de voi. Înainte de a pleca, mai aveți o altă întrebare?

— Nu știu dacă poți să-mi răspunzi imediat, spuse Ana, dar vreau să te întreb de mai mult timp dacă ai putea să îmi dai o explicație legată de cifra paisprezece, care tot revine în viața noastră. E ceva normal? Ar trebui să facem ceva legat de asta?

— Vrei să înțelegi ce se întâmplă pentru că te neliniștește sau doar din curiozitate?

— Cred că din ambele motive. În realitate, cred că mai degrabă pentru că mă neliniștește. S-au întâmplat diverse evenimente nefericite, legate de cifra aceasta. Crezi că aş putea face ceva să pun capăt acestei situații?

— Iar vrei să controlezi totul, dragă Ana. Te înțeleg însă, deoarece atunci când credem că suntem la mila a, ceva ce nu putem controla, ne simțim atât de neputincioși încât vrem să oprim acel lucru. Reacția ta e normală și omenească. O să-ți dau explicația pe care o cunosc. Se întâmplă uneori să se repete anumite situații legate de o cifră, de o culoare sau de o dată. Poate fi vorba și despre un miros sau despre un loc. Se întâmplă mai ales atunci când apare o situație trăită foarte puternic la nivel emoțional, pe care o înregistrăm în memorie în același timp cu o persoană sau un lucru. Pot să-ți dau câteva exemple... Un băiețel de patru ani stă pe scară și vede un bărbat îmbrăcat în negru anunțând-o pe mama lui că, soțul ei - tatăl băiețelului - a murit într-un accident. Vede reacția mamei lui care începe să urle și să țipe, că nu e adevărat, trebuie să fie o greșeală. Bărbatul în negru devine foarte ferm cu mama copilului și ajunge să o scuture pentru a o face să revină la realitate. Până la urmă mama leșină, iar copilul se ascunde în camera lui. L-am cunoscut pe acel copil, când a devenit adult. Avea în jur de patruzeci și cinci de ani și era anxios de fiecare dată când vedea un bărbat îmbrăcat în negru, chiar și într-un film. Nu știa de ce. A făcut o regresie în trecut pentru a descoperi ceea ce l se întâmplase când avea Patru ani, deoarece uitase ce văzuse atunci. Asociase hainele negre cu o veste rea și cu moartea cuiva drag...

...Un alt băiat avea cincisprezece ani când a murit tatăl lui. Era cel mai mare copil dintre cei cinci copii ai familiei. A frebuit să renunțe la studii pentru a-și ajuta mama. A muncit mult pentru ca familia lui să rămână împreună, deoarece exista tot timpul amenințarea de a plasa copiii în diverse familii și mama singură nu reușea să-i hrănească și să-i îmbrace. Când l-am cunoscut eu, avea patruzeci și

patru de ani, era căsătorit de optsprezece ani și reușise foarte bine în viața profesională. Avea propria lui afacere și era chiar fericit. Când fiul lui a împlinit cincisprezece ani, bărbatul s-a îmbolnăvit grav. Medicii i-au făcut tot soiul de teste dar nu au găsit de ce suferea. Atunci m-a cunoscut pe mine și metoda mea și după ce am descifrat sensul bolii, în timpul unei consultații, și-a dat seama că asociase moartea tatălui său cu vârsta de cincisprezece ani. Boala lui era de fapt manifestarea durerii pe care o trăise la moartea tatălui său pe care nu o exprimase atunci, deoarece devenise la rândul său, tată. A făcut travaliul de doliu și și-a acordat dreptul de a suferi și, în plus de a-l ierta pe tată lui, deoarece nu a reușit să-și continue studiile așa cum ar fi vrut și nici să-și trăiască viața de adolescent...

...Am cunoscut mai multe aczuri în care oamenii se îmbolnăvesc când ajung la vârsta pe care o avea părintele lor de același sex, atunci când a murit. Mai ales când e vorba despre un deces brusc, care nu a fost acceptat. Foarte des se întâmplă ca un copil să aibă resentimente față de părintele care moare... Cu cât suntem mai conștienți, cu atât mai ușor ne dăm seama ce fel de asociații am făcut din copilărie și chiar din alte vieți. Când se produce acest fenomen al asocierilor, acest lucru înseamnă că primul incident, foarte marcant, nu a fost acceptat. Ne este foarte frică să vedem că se manifestă din nou. În cazul vostru, probabil că vi s-a întâmplat ceva important, fie pe data de paisprezece sau la vârsta de paisprezece ani și ați hotărât că acel număr vă aduce ghinion și probleme. Nici măcar nu trebuie să descoperiți când s-a întâmplat acel eveniment poate fi vorba de o altă viață sau când erați foarte mici amândoi. Acesta e un element care v-a atras unul spre altul. Întotdeauna, ceea ce se întâmplă în noi este magnetul care atrage o altă persoană în viața noastră. Astfel, ne ajutam să descoperim și să gestionăm ceea ce ne împiedică să fim fericiți... Pentru a-ți răspunde la întrebare, Ana, aș spune să nu faci

nimic cu privire la acest subiect, ci să accepți faptul că ați luat decizia că cifra paisprezece spune ceva important și aveți motive să fiți atenți, deoarece s-a întâmplat ceva. Nici măcar nu e nevoie să descoperiți când ați luat această decizie. Acceptați doar faptul că această credință a existat în viața voastră, pentru un timp, iar acum treceți la altceva. Dacă nu vă veți aminti niciodată de incidentul important, legat de cifra paisprezece, va trebui doar să acceptați ceea ce nu a fost încă acceptat din acel incident... Ați observat cât de des subliniez importanța acceptării, importanța de a spune da unei situații, fără a o judeca sau a vă judeca pe voi?

Au încuviințat amândoi. Și știți de ce?

— Deoarece ți-e teamă că nu am înțeles bine importanța acestui lucru și vrei să te asiguri că am asimilat noțiunea, răspuse Mario.

— Nu aș spune că mi-e teamă, dar, într-adevăr, vreau să mă asigur că nu va mai exista o rezistență din partea ego-ului vostru. Vă aduceți aminte că ego-ul se hrănește din memoria noastră. Deci, nu poate accepta o noțiune nouă. În schimb, repetând ceva nou, ajungem să memorăm acel lucru, apoi îl experimentăm pentru a-l integra și mai bine. Când memoria asimilează un nou concept, ego-ul se obișnuiește și opune rezistență tot mai puțin. Știți, sunt convins că nu ați trăit probleme doar în legătură cu cifra paisprezece. Cu siguranță le-ați trăit și la alte date și la alte vârste. Faptul de a crede, inconștient în cifra paisprezece, vă dați seama că ați făcut să coincidă cu un fapt, cu o încercare, mai ales tu Ana, nu-i așa? E mai bine să nu vă mai fixați pe acest lucru, iar treptat, credința se va diminua. Am răspuns la întrebarea ta, Ana?

Da, mulțumesc mult. Nu-mi dădeam seama cât de mult putem asocia un eveniment cu altceva. Exemplele tale m-au ajutat mult. Întotdeauna ne este teamă pentru noi și nu pentru alții. Ego-ul nostru ne face să credem că ne e teamă pentru ceilalți. A accepta faptul că ne este teamă doar pentru noi înșine înseamnă că ne asumăm

responsabilitatea pentru noi și nu pentru ceilalți. Tot ceea ce este în legătură cu legea responsabilității pare a fi cel mai greu de acceptat pentru noi. Trebuie să ne repetăm acest lucru, pentru a integra bine noțiunea. Pe moment, credem că am înțeles-o bine, dar o uităm repede și revenim la vechile noastre credințe.

— Consecința cea mai negativă, în faptul de a crede că ne este frică pentru altcineva este să rămânem în emoții puternice, mai ales culpabilitate - atâta timp cât celălalt nu se hotărăște să facă ceva pentru a-și schimba viața. Astfel, suntem dependenți de acțiunile celorlalți.

— Atâta timp cât o persoană nu cere ajutor, nu folosește la nimic să-i impunem cu forța ajutorul care credem noi că e bun pentru ea. Apoi, când acea persoană ne cere ajutorul, dacă ceea ce cere ne depășește capacitățile, trebuie să-i mărturisim acest lucru și să o ajutăm, dacă e posibil, să găsească o persoană care ar putea să o ajute și i-ar putea oferi suportul necesar.

— De îndată ce ne acordăm dreptul de a avea limite, acestea se vor transforma imediat și vom realiza că limitele noastre nu mai sunt atât de importante ca înainte.

— Fiecare suflet are un motiv foarte precis pentru a fi pe pământ și dacă decide că planul lui de viață i se pare prea dificil de atins în viața aceasta și preferă să se întoarcă într-un alt corp, într-o altă viață pentru a relua același plan de viață, cine suntem noi să spunem că acel suflet nu are dreptul să facă ce vrea? Acesta este marele respect pentru viață.

— În general, sinuciderea cuiva îi ajută pe cei apropiați lui să evolueze. Când pentru cineva este foarte dificilă moartea unei persoane dragi, atunci acea persoană trebuie să învețe detașarea. Trebuie să înțelegi, o dată pentru totdeauna, că toți membrii familiei noastre sunt suflete care au decis să meargă o parte din drum împreună pentru a învăța iubirea adevărată, acceptarea.

— E foarte încurajator să nu uităm că atunci când ajungem la acceptarea completă, nu mai suferim niciodată într-o situație asemănătoare, dacă aceasta se repetă.

— Un accident ne atrage atenția asupra unei culpabilități pe care o întreținem ne ajută să conștientizăm acea culpabilitate și faptul că ne condamnăm atât de mult încât vrem să ne pedepsim, credem că trebuie să plătim un preț.

— Aproape întotdeauna ascultăm cu ego-ul nostru, în loc să ascultăm cu inima.

— A asculta cu ego-ul înseamnă că lucrurile pe care le auzim sunt filtrate prin propriile noastre frici și credințe. E ca și cum am privi realitatea prin niște ochelari cu lentile roșii. Culoarea se schimbă și noi suntem convinși că ceea ce vedeam e realitatea, în timp ce ochelarii noștri transformă realitatea. E cu atât mai ușor să credem că vedem realitatea, cu cât nu mai vedem culoarea roșie a lentilelor noastre. Ego-ul nostru face același lucru. Contribuie la deformarea realității, deoarece nu poate funcționa decât cu lucrurile învățate în trecut și e convins că vede realitatea prezentă. Nu poate trăi momentul prezent. Într-o zi, omul va fi atât de conștient încât va ști imediat dacă cel care conduce e ego-ul sau inima lui și va putea să îndrepte imediat situația, atunci când ego-ul îi va deforma percepția.

— Fiecare eveniment perturbator din viața noastră ne ajută să înaintăm, să devenim conștienți de ceva ce trebuie să acceptăm în viața noastră. Dacă nu putem face acel lucru acum, universul va face în așa fel încât să ne atragă din nou situații și persoane de care avem nevoie pentru a deveni conștienți de dificultatea noastră de a accepta.

— Sufletul este nemuritor. Acest lucru înseamnă că, în momentul morții părăsește corpul pentru a se întoarce în lumea sufletelor și a vedea ce a experimentat în această viață. Se pregătește astfel să trăiască alte vieți, plecând de la ce a învățat în viața aceasta, ceea ce învață cu ghidul lui din lumea sufletelor și viața continuă.

Dacă viața ar înceta după moartea corpului fizic, ar fi o nedreptate foarte mare.

Este foarte, liniștitor să știm că există dreptatea divină datorită căreia sufletul continuă să trăiască în sute și poate mii de corpuri diferite, până când ajunge să trăiască în iubire necondiționată pe pământ. Acest lucru ne motivează să ne responsabilizăm cât mai repede și să evităm astfel să revenim de prea multe ori.

— Când vorbim despre nedreptate, ne limităm la o viziune materială asupra lucrurilor. Când optăm pentru o viziune spirituală, avem o perspectivă mult mai largă, ca și cum am privi un drum de la înălțime: putem vedea de unde vine și unde merge, dacă există obstacole pe drum etc. Când cineva moare prea tânăr sau prea brusc, din punctul nostru de vedere, e bine să ne amintim că nu cunoaștem planul de viață

5 aceluși suflet. A încheiat ceea ce avea de făcut în acel corp și în acel mediu și se reîntoarce în lumea sufletelor pentru a-și continua drumul de viață într-un alt context. Poate acest suflet a decis să încheie această viață, chiar dacă planul lui de viață nu este complet, spunându-și că îl va completa în altă viață când va fi mai pregătit să îi facă față. E ca și cum un student s-ar hotărî să-și ia un an de vacanță înainte de a-și încheia studiile. Decizia îi aparține și este doar a lui, el este singurul care își asumă consecințele. Există oameni care mor astfel, chiar dacă decizia lor este inconștientă. Este o ocazie minunată de a învăța să accepți o situație, chiar dacă nu o înțelegi și nu ești de acord cu ea. Este singurul mijloc de a reuși să acceptăm moartea celor dragi, precum și propria moarte în liniște și calm.

— Profesorii nu sunt formați pentru a preda copiilor noțiunile spirituale. Nu face parte din sarcinile lor, cu excepția celor specializați în această materie. Dar există tot mai mulți profesori care transmit mesaje spirituale foarte frumoase copiilor, atunci când este posibil. Acest lucru este făcut mai mult de părinți sau de bunici care trebuie să-i învețe pe copii aceste noțiuni. Părinții nu îi pot învăța cu adevărat decât dacă aplică aceste noțiuni în viața lor. Dacă îi învață pe copii, dar nu pun în practică aceste lucruri,

copiii nu pot adera la ele. Practica este cel mai bun profesor.

— Un mijloc foarte rapid și eficient de a rezolva o situație neplăcută este de a rămâne la problema inițială, de a nu devia la alte subiecte și de a pune întrebări pentru a descoperi adevărata problemă din spatele soluției. Foarte puțini oameni vorbesc direct despre problema adevărată, încep prin a vorbi de situația dificilă.

A pune întrebări este o deprindere foarte bună, atât în viața de zi cu zi cât și într-o situație particulară de rezolvat o problemă. Există o diferență clară într-o relație atunci când persoanele în cauză știu să asculte. Nu există o comunicare bună fără o ascultare bună. Când cineva vrea să găsească imediat o rezolvare la problema celuilalt, fără ca celălalt să-i fi cerut părerea sau ajutorul, atunci nu îl ascultă de fapt pe celălalt. Își ascultă doar propriul ego care crede că a găsit o soluție potrivită pentru celălalt. Acest obicei prost este foarte potrivit pentru a alimenta ego-ul. Persoanele care cred că au răspuns la toate problemele au, în general, un ego foarte puternic. Poate deveni atât de neplăcut încât nimeni nu mai vrea să vorbească cu ele. O comunicare bună este un instrument extraordinar pentru a găsi repede iubirea adevărată, ne ajută să avem relații excelente.

— Trebuie să știm să facem diferența între întrebările motivate de dorința de control și frică și întrebările motivate de responsabilitate și acceptare. Când există un control, se simte în întrebările celuilalt că acesta are așteptări și nu este pregătit să accepte orice răspuns. De aceea, acest gen de întrebări deranjează și chiar îi enervează pe ceilalți. Când însă celălalt este în acceptare, se simte că oricare ar fi răspunsul pe care îl dăm, îl va accepta, se simte mai ales că singurul lui interes este să ne ajute să ne găsim propriile răspunsuri. Cea mai mare dificultate în comunicare este de a rămâne neutru când o altă persoană vorbește despre problemele ei.. Ceea ce este cel mai surprinzător, este faptul că se întâmplă foarte rar

ca o persoană să ceară ajutor cu adevărat când vorbește de problemele ei și, cu toate acestea, primul lucru pe care îl spune celălalt, este să îi dea sfaturi sau opinii.

— Dacă știm ceva nu înseamnă că suntem capabili să aplicăm acel lucru tot timpul. Cel mai important este să ne acordăm dreptul de a nu fi capabili să aplicăm tot ceea ce învățăm în fiecare moment al vieții noastre. Acceptându-ne, vom vedea că acest lucru se va întâmpla tot mai rar și nu vom mai trăi emoții puternice - culpabilitate sau furie - când se va întâmpla acest lucru. Am putea chiar să râdem atunci când ne dăm seama că ego-ul este cel care ne conduce. Ego-ul se hrănește doar din memoria noastră. Deci, nu poate accepta o noțiune nouă. În schimb, prin repetarea unei noțiuni noi, ajungem să o memorăm apoi o experimentăm pentru a o integra mai bine. Cu cât memoria asimilează mai bine un nou concept, cu atât se va obișnui mai repede ego-ul și rezistența lui va fi mai mică.

— Cu cât devenim mai conștienți, cu atât ne dăm seama mai mult cât de multe asocieri am făcut din copilărie și chiar din celelalte vieți până acum. Când se produce o astfel de asociere, acest lucru înseamnă că primul incident, care a fost foarte marcant, nu a fost acceptat. Și ne este foarte frică de o nouă manifestare.

Capitolul IX

Acceptarea rănilor

Sandra a intrat în birou și i-am făcut semn să se așeze până închei o convorbire telefonică. Am văzut că era foarte drăguță, cu fața rotundă. Nu e grasă, dar e bine făcută și agreabilă. Văd că știe să se machieze foarte bine și își ascunde cu succes coșurile de pe față. Nu e în largul ei, nu prea știe cum să se așeze cu fusta ei cea scurtă care se tot ridică. Nici măcar nu îndrăznește să se uite în jurul ei. M-am grăbit să închei discuția la telefon.

— Bună ziua Sandra. Sunt fericită să te cunosc. Mama ta mi-a zis că ezitai să vii să mă vezi, așa cum te-a sfătuit ea. Văd că te-ai răzgândit.

— Da, mi-am dat seama că nu voiam să vin fiindcă nu mai vreau ca mama să se amestece în viața mea. Am înțeles în sfârșit că voia să mă ajute. În plus, nu mai pot suporta problema aceasta de piele și m-am hotărât să rezolv problema. Ceea ce se întâmplă între mama și mine de câteva săptămâni, mi-a dat încredere în dumneavoastră. Înainte, râdeam de mama când îmi arăta cartea dumneavoastră despre boli. Apoi, treptat, când nu a mai vrut să-mi impună acest lucru, am mai citit câte ceva din carte. Pentru problema mea cu coșurile, am citit în carte lucruri care mi potrivesc, dar chiar dacă am citit tot, coșurile nu au dispărut. Sigur a rămas ceva ce nu am înțeles. Trebuie să recunosc că îmi este greu să cred că o afecțiune sau o boală nu este doar o problemă a cărei cauză se află în corpul nostru fizic, ci mai degrabă în cel emoțional și mental.

— Ce ai făcut până acum pentru a rezolva problema?

Am consultat un dermatolog care mi-a zis că e normal să am coșuri în perioada pubertății. Mi-a dat creme și alifii să le aplic pe față de două ori pe zi. Dar nu m-a ajutat deloc. În timpul unei vizite la medical nostru de familie, pentru o altă problemă, acesta mi-a sugerat să iau tranchilizante, ușoare, pentru că, în opinia lui, adeseori stresul este cauza. Am luat câteva săptămâni dar nu s-a schimbat nimic. Apoi nu am mai luat pastilele. Am tot cumpărat tot ce găseam în farmacii. Uneori se atenua cam jumătate din problemă, eram bucuroasă că găsisem remediul, dar apoi coșurile revenau după câteva zile. Am încercat chiar și să scot din alimentație tot felul de alimente precum roșiile, sucurile, aluaturile, crezând că acestea erau cauza problemei mele. Dar cum nimic nu a funcționat, mi-am zis că trebuie să acuz cauza dincolo de partea fizică.

Am stat câteva minute pentru a face decodarea obișnuită, care ne ajută să descoperim cauzele unei boli.

— După răspunsurile tale, înțeleg că ceea ce te deranjează este faptul că îți strică aspectul fizic: coșurile te supără, te stânjenesc și trebuie tot timpul să găsești un mijloc să le ascunzi. Te împiedică să te lași văzută așa cum ești, naturală și nu ești deloc în largul tău când cineva te privește de aproape. E și mai greu pentru tine când e vorba de un băiat care îți place în mod special, deoarece nu vrei ca el să se apropie de tine și să-ți vadă fardul gros pe care l-ai aplicat pentru a-ți ascunde coșurile. Printre ceea ce am spus, ce te deranjează cel mai mult?

— Faptul că îi îndepărtez pe băieți. Ei nu înțeleg de ce mă retrag când se apropie de mine și ajung să nu mai fie interesați de mine. Toate prietenele mele au un prieten, doar eu nu am.

— Mi-ai mai spus că problema aceasta te împiedică să fii naturală, să fii tu însăși, să fii dorită de un băiat, să fii frumoasă. Care dintre acestea ți se pare cel mai important aspect?

— Uf, toate sunt importante. Să spunem că a fi dorită de un băiat.

— Răspunsurile pe care mi le-ai dat îmi spun că în acest moment ai o mare dorință de a fi naturală, de a fi tu însăși, de a fi frumoasă și mai ales, de a fi dorită de un băiat. Ești de acord până aici?

A încuviințat și am simțit că era emoționată. Avea lacrimi în ochi, era tensionată, corpul ei se strângea, se făcuse mic și îmi strângea genunchii cu mâinile. Mă privea cu ochii triști.

— Mama ta mi-a spus că problema ta de piele a apărut după

Prima menstruație. Ce s-a întâmplat atunci, un lucru de care te rușinai, pe care voiai să-l ascunzi și care te împiedica să fii tu însăși, naturală și frumoasă?

A început să tușească sec și a fugit să ia un pahar de apă de la toaletă, nu văzuse că avea un pahar cu apă pe măsuța de lângă fotoliul ei. Era prea preocupată de problema ei. Am iăsat-o să iasă, simțind că avea nevoie să

se izoleze. S-a întors după două minute, mai liniștită, cerându-și scuze.

— Stai liniștită. Se întâmplă des să te sufoci, cum ai pățit tu acum, atunci când e atins ceva important în interiorul tău. E vorba despre ceva ce vrea să iasă la suprafață, dar pe care îl blocăm inconștient. Poți să îmi spui ce ai simțit în momentul în care te-ai sufocat?

— Nu știu. E ca și cum aveam prea multă salivă și nu mai puteam să înghit.

— Închide ochii și observă ce se petrece în tine după ce îți voi spune ceva... E posibil ca prima ta menstruație să-ți fi confirmat faptul că ești femeie?

O dată în plus, Sandra s-a ghemuit din nou în fotoliu. A deschis ochii roșii de lacrimi și mi-a răspuns:

— Da, simt că ați atins ceva foarte important. Mama a spus adeseori că ar fi vrut să aibă un băiat, dar că a fost fericită când a aflat că sunt fată. Nu am acordat niciodată atenție acestui fapt. În schimb, m-am gândit des că tata m-ar fi iubit mai mult dacă aș fi fost băiat. Nu știu de ce am crezut asta fiindcă nu mi-a spus niciodată așa ceva. Dar de ce nu mă îmbrac ca un băiat, dacă nu voiam să fiu femeie? Sunt derutată acum.

— Poate te îmbraci cât mai sexi pentru a-l face pe tatăl tău să reacționeze? Când nu acceptăm o anumită situație, putem să reacționăm la cele două extreme. Asta face ca o persoană să nu mai fie ea însăși: reacționează.

— Dacă am înțeles bine, îmi spuneți că faptul că mă îmbrac sexi este pentru că vreau să-i atrag atenția tatălui meu? Este valabil pentru toate fetele care se îmbracă sexi?

— Nu neapărat. Fiecare are propriile ei motive. Pentru unele poate acest lucru le ajută să fie mai mult ele însele. Dacă se acceptă astfel, cei din jur nu le critică.

Totuși, nu înțeleg de ce mama este cea care pare cea mai afectată de comportamentul meu. Îmi vorbește mult mai des decât tata despre asta. În același timp, îmi dau seama că tata nu mă mai privește la fel. Asta este, am găsit! Mă

privește ca un bărbat care se uită la o femeie. Credeți că asta o deranjează pe mama, ar putea fi geloasă?

— Orice este posibil. Va trebui să verifici aceste ipoteze, fiindcă nu e bine să sari direct la concluzii. Cel mai important pentru tine e să recunoști că, comportamentul mamei tale îți atrage atenția asupra faptului că tu nu te accepți pe tine însăși. Dat fiind că ea e mama ta, simte acest lucru mai puternic decât tatăl tău. Știi ca și mine că bărbații sunt experți în a-și ascunde emoțiile. Au învățat acest lucru. De aceea e mai greu să știe exact ce anume simt... Acum începi să vezi legătura cu coșurile tale? Ai fi vrut să ascunzi, față de ceilalți și față de tine, faptul că ești femeie, crezând că astfel vei fi iubită mai mult. Iar cum corpul fizic este oglinda a ceea ce se întâmplă în interior, modul lui de a reflecta rușinea și frica ta de a fi o femeie dorită, a fost prin coșurile de pe față. Mi-ai zis mai devreme că coșurile de pe spate te împiedicau să porți costumul de baie, vara, e tot un mod de a-ți ascunde feminitatea. Acum vezi dualitatea din tine? Faci totul pentru a nu fi dorită și, în același timp faci totul pentru a fi dorită, subliniind acele părți din tine care îți plac, precum sânii și talia ta subțire, de exemplu...

M-a privit, a ridicat capul și am observat că încerca să-și pună ordine în gânduri.

— Să revenim la ceea ce vrei cu adevărat. Poți să repeți ce ai zis adineauri? Ce vrei să fii?

— Vreau să fiu eu însămi, naturală, frumoasă și... Dorită de băieți.

— Știi ce vrei cu adevărat, dar din cauza coșurilor, nu reușești. E clar pentru tine că ego-ul este cel care te plăcălește? Vrea să te facă să crezi că din cauza coșurilor nu îți poți asculta nevoile. În realitate, coșurile îți atrag atenția asupra unei credințe pe care o întreține ego-ul tău. Sunt ca o sonerie de alarmă care sună pentru a-l atenționa pe un pasager într-o mașină, că a uitat să-și prindă centura de siguranță. Nu soneria de alarmă e problema, e doar elementul necesar pentru a conștientiza ceva. Vezi cât de

intelligent e corpul nostru? E un instrument extraordinar care ne. Ajută să conștientizăm ceea ce nu vrem să vedem pe plan mental și emoțional. Mesajul tău, din corpul fizic este un strigăt de ajutor, pentru a-ți arăta că există un aspect în tine pe care nu îl accepți. Cât de norocoși suntem să avem un instrument atât de minunat cu noi și pe tot parcursul vieții noastre, nu crezi?

— Da, acum înțeleg mai bine ce înseamnă expresia "corpul ne vorbește tot timpul". Ce o să mi se întâmple? Coșurile vor dispărea acum, după ce am făcut legătura cu frica mea de a deveni femeie?

— Mergi prea repede. Pentru a ști exact ce anume trebuie să accepți, mai trebuie să depășești o etapă. Există o, parte din ego-ul tău care crede cu ardoare că, dacă îndrăznești să fii tu însăși, naturală, frumoasă și mai ales, dorită de băieți, și s-ar putea întâmpla ceva neplăcut, ceva greu de depășit pentru tine. Până acum am văzut că tu crezi că, dacă ai fi fost băiat, ai fi fost mai iubită. În plus, ai spus că ți-e teamă ca mama ta să nu fie geloasă pe tine. Dar, pentru a ști ce anume se ascunde după toate astea, e nevoie să răspunzi la următoarea întrebare. Ce rău și s-ar putea întâmpla dacă ți-ai acorda dreptul să fii frumoasă, naturală și dorită de băieți?

— Mi-e teamă că tata ar reacționa mai tare ca mama și nu m-ar mai lăsa să ies și să am prieteni. Mie teamă și să devin ca alte fete de la școală care se întâlnesc cu mulți băieți. Deocamdată eu nu sunt ca ele. Și le spun prietenelor mele că e din cauză că mi-e rușine de pielea mea și asta e o scuză. Am dorințe și eu, mai ales când îmi place un băiat. Nu știu cât voi putea să înfrânez elanul unui băiat ca Paul

Care mi se pare foarte frumos, cu ochii lui senzuali. Și mai e ceva. Dacă nu mai am scuze, ar trebui să fac la fel ca prietenele mele, dacă vreau să mai fiu acceptată de ele. Și sigur va fi război cu mama. După cum vedeți, am mai multe frici, nu-i așa?

— Și dacă toate aceste temeri s-ar manifesta, de ce te-ai acuza tu? Său de ce te-ai teme că te vor acuza ceilalți?

— Că sunt o stricată, o târfă, o femeie ușoară.

— Îți dai seama că poate există persoane care te judecă acum așa?

Auzind aceste cuvinte a roșit până la urechi și și-a dus mâna la gură. Nu a zis nimic, parcă nu mai respira.

— Știi de ce spun asta, nu? E felul în care te îmbraci: fusta foarte scurtă, burta goală, decolteul adânc și mult machiaj. Și felul în care îți machiezi ochii, știi să îi pui în valoare. Cu toate astea, știm amândouă că nu ești nici pe departe o târfă... Ceea ce vreau să te fac să vezi este că, din teama de a fi judecată ca fiind o târfă, o femeie ușoară, nu ți-ai acordat dreptul de a fi tu însăși, de a fi naturală și ai făcut totul pentru ca băieții să nu te dorească, deși tu voiai să fii dorită. Acum când îți dai seama că oricum poți fi judecată așa, nu crezi că ar fi mai bine să fii tu însăși, o fată frumoasă, dorită și să trăiești experiența de a descoperi dacă într-adevăr fricile tale sunt fondate și dacă se vor manifesta?

M-a privit intens și treptat, ochii ei au început să zâmbescă. Părea să clarifice ceva în ea.

— Să facem un exercițiu împreună. La început, descrie-mi cum ar fi o Sandra naturală, frumoasă, atrăgătoare? Să presupunem că mâine te trezești și ești cu adevărat tu, cum ai fi?

— La început, m-aș machia mai ușor, mi-aș da doar cu loțiunea care îmi usucă fața și ascunde coșurile, atât. Și m-aș machia doar puțin. E destul de mult de muncă să fac asta în fiecare zi, totuși. M-aș îmbrăca mai des în pantaloni, în loc de fuste foarte scurte. Nu aș mai fi atât de alertată să observ dacă cineva vrea să mă privească de aproape. Dacă un băiat s-ar apropia de mine, aș uita de problemele mele de piele și i-aș vorbi natural, fără să mă gândesc că îi stă mintea doar la sex. Le-aș spune prietenelor mele că nu vreau să mă culc cu oricine, doar ca să fiu populară. Nu m-

am gândit niciodată la toate astea. Nu-mi vine să cred că am spus toate astea.

— Bravo! Ai spus mai devreme că te-ai săturat să ai coșuri.

Cred că voiai să spui că te-ai săturat să te lași controlată de fncile tale și ești pregătită să fii tu însăși. Să continuăm exercițiul... Să vedem împreună care sunt probabilitățile ca aceste frici să se manifeste dacă ești așa cum ai spus adineauri... Am notat temerile despre care vorbeai și acum, lângă fiecare teamă poți să notezi, pe o scară de la 1 la 10, posibilitatea ca acea frică să se manifeste.

A citit cu atenție lista. Era foarte concentrată și, pe măsură ce o parcurgea, o vedeam zâmbind tot mai mult. Mi-a arătat apoi cifrele notate.

— Foarte bine! Văd că peste tot ai trecut 2 sau 3 din 10, cu excepția fricii, pe care ai notat-o cu 5, a nu fi în stare să-l oprești pe Paul, dacă el ți-ar face avansuri.

Cum te simți acum?

— Mult mai bine. Mă miră cât de multe frici ne putem inventa, frici care poate nu se vor întâmpla niciodată. Mama mi-a vorbit de câteva ori despre lucrurile astea, dar n-am ascultat-o cu adevărat. Eram prea ocupată să fiu în defensivă. Cred că, începând de acum, cu experiența pe care o trăim acasă de ceva timp și cu ceea ce am învățat azi, vom vorbi mai des despre astfel de lucruri.

— Sandra, să recapitulăm ce am descoperit astăzi: cauza adevărată a problemei tale de piele era faptul de a crede că a fi tu însăși, frumoasă, atrăgătoare și naturală echivala cu a fi o femeie ușoară, o târfă. În general, o astfel de credință, vine de foarte departe și este întreținută de toți membrii familiei, inclusiv de cei ai noii familii, create prin căsătorie. Pentru a ajunge să nu mai credem într-un lucru care ne face rău, prima etapă este să realizezi că familia ta și tu ați crezut mult timp în ea, crezând că vă protejați astfel, pentru a nu deveni o persoană de condamnat - în cazul tău, o târfă. Îți sugerez,, imediat ce vei avea ocazia, să verifici cu tatăl tău și mama ta, dacă au și ei aceeași

credință. Din ceea ce mi-au spus, acum câteva săptămâni, sunt aproape sigură că da. Am constatat de mii de ori felul în care toți membrii unei familii sunt atrași unii de alții din cauza credințelor lor identice. Ceea ce este foarte important în demersul pe care îl vei face este că astfel îi vei ajuta pe mama și pe tatăl tău, în mod direct, să realizeze același lucru. În plus, acest demers vă va ajuta să vă vindecați rănilor. Mama ta ți-a vorbit despre răni?

— Da, am auzit-o vorbind și chiar mi-a sugerat să citesc cartea ta, ei și tatei i-a plăcut mult. Credeți că mă va ajuta?

Da, sunt sigură. Pentru problema ta de piele, îți sugerez să citești de mai multe ori capitolele despre rănilor de respingere și de umilire. Vei mai găsi câteva elemente, pe lângă ceea ce am descoperit împreună. Înainte de a pleca, aș vrea să înțelegi faptul că nu e suficient să descoperi o credință pentru ca aceasta să dispară de tot. În funcție de cum se va manifesta apariția coșurilor, vei vedea gradul de acceptare pe care l-ai atins. De fiecare dată când va reapărea o frică - vei aplica un strat gros de fard pentru a-ți ascunde coșurile - a te accepta presupune să-ți acorzi dreptul de a avea frica aceasta și de a nu-ți purta pică. Când corpul îți vorbește, nu-ți spune să-ți schimbi comportamentul într-un mod radical, te ajută să descoperi ceea ce vrei să fii. Vrea mai ales să te ajute să te accepți așa cum ești în acel moment, chiar dacă nu este exact ceea ce vrei să fii acum. Știai că nu poți ajunge să fii ceea ce vrei să fii, atâta timp cât nu te accepți în ceea ce nu vrei să fii? Notează-ți acest lucru pe foaia unde am scris lista cu fricile tale și recapitularea pe care am făcut-o... Vei ști că ți-ai atins scopul când nu te vei mai judeca în situații în care nu ești așa cum vrei să fii și nu îi vei mai judeca pe ceilalți că sunt astfel. Treptat, vei deveni ceea ce vrei să fii și chiar dacă nu vei fi întotdeauna așa, vei reuși totuși. Mai ai întrebări?

— Deocamdată nu. Încă sunt șocată de tot ceea ce am descoperit azi. Am nevoie să mă gândesc la toate astea.

Cred că îmi voi scrie toate ideile, în drum spre casă. Fac o oră cu autobuzul și o să am timp.

— Aș vrea să-ți atrag atenția asupra a încă unui aspect. Este posibil ca tu să-ți fi judecat la un moment dat mama, că este o târfă, deoarece a devenit amanta unui bărbat însurat și a fost însărcinată, înainte să se căsătorească? Nu e nevoie să răspunzi acum. În mod normal, când cuiva îi este frică să fie într-un anumit fel, înseamnă că a judecat pe cineva că este așa. Dacă e adevărat, în cazul tău, va fi nevoie de un proces de reconciliere cu mama ta, iar ea îți poate explica cum să faci acest lucru. O să îi mai văd pe părinții tăi, așa că poți să-mi transmiți vești prin intermediul lor.

Dragă cititorule, ai putut remarca în exemplele citate de la începutul cărții, faptul că rănilile stau la baza suferințelor noastre. Am constatat că Sandra are probleme de piele din cauza celor două răni: de respingere și de umilire. Are aceleași răni ca și mama ei. În plus, se pot observa și caracteristicile fizice ale rănilor, rana de respingere este vizibilă la Ana, prin faptul că nu voia să aibă o față, respingând femeie din ea și pe propria ei mamă. Sandra trăiește același lucru, se simte respinsă și nu vrea să fie ca mama ei. Foarte des, această respingere se exprimă prin acnee, care constituie un mijloc excelent ca ceilalți să ne respingă, reflectând altfel propria noastră respingere. Rana de umilire se vede din faptul că Sandrei îi este frică să nu fie judecată drept o târfă și îi este rușine de dorințele ei sexuale. Și cum acționăm în funcție de fricile noastre, e normal ca Sandra să aibă un comportament provocator, chiar dacă îi este frică să nu fie judecată astfel. Cu cât suferim mai mult de respingere, cu atât ne respingem pe noi mai mult. Cu cât suferim mai mult de abandon, cu atât ne abandonăm pe noi mai mult, renunțăm la noi sau la proiectele noastre. Cu cât suferim mai mult de umilire, cu atât ne umilim mai mult, ne înjosim, ne este rușine. Când suferim de trădare, ne trădăm pe noi înșine, nu ne păstrăm

promisiunile, nu ne asumăm responsabilitățile. Și cu cât suferim mai mult de nedreptate, cu atât suntem mai nedrepti față de noi înșine. Nu ne respectăm limitele, cerem prea mult de la noi. Ego-ul nostru este atât de puternic încât nu vrea să recunoască faptul că suferim din cauza credințelor pe care le întreținem, pentru a nu ne simți rănite. El se străduie astfel să îi acuze pe ceilalți pentru că ne fac să suferim din cauza rănilor care sunt ale noastre. Nu vedem că atragem din partea celorlalți exact ceea ce facem noi înșine.

Cum poți să îți accepți rănitele? Mai întâi acceptând faptul că le-ai creat de-a lungul încarnărilor tale. Și cum suntem ființe evaluate, ceea ce înseamnă că am trăit nenumărate alte vieți, ne-am dezvoltat treptat frici, create de tema de a re trăi anumite răni.

Frica este un sentiment necesar pentru ființa umană și pentru tot regnul animal. Puterea de a alege a ființei umane a apărut pe planetă în același timp cu dezvoltarea corpului mental și emoțional. Am început să credem că frica nu era ceva bun, deoarece ne face să suferim și trebuie să o evităm cu orice preț. În realitate însă e necesară pentru a ne avertiza în fața unui pericol în plan fizic și emoțional, ne ajută să descoperim moduri de gândire care nu sunt bune pentru noi. Există oameni care își neagă toate fricile, se auto-conving că nu le e frică niciodată.

Să ne imaginăm prima oară când un suflet trăiește experiența nașterii, cu o mama care nu își dorește copii. Acest suflet poate alege să-și spună că mama lui are dreptul de a nu-și dori un copil deocamdată, dar circumstanțele au făcut ca ea să rămână însărcinată. În plus, faptul că mama nu a avortat copilul, e un semn că, inconștient, îl dorea. Deci sufletul accepta dorința mamei, fără să se simtă rănit. Totuși, sufletul poate alege o altă reacție. Își poate spune că mama lui nu îl dorește, nu se va ocupa de el, trăind astfel respingerea. Își poate imagina tot felul de scenarii și ajunge să-și dezvolte frica. Iar cum frica

e formată din gânduri, care își au propria lor voință e a trăi, cu cât va fi mai hrănită și activă, cu atât se va manifesta mai mult. Acel suflet dezvoltă astfel o rană de respingere. Va trebui să revină pe pământ atâta timp cât nu va vindeca acea rană. Există șansa să trăiască mai multe reîncarnări, atrăgând spre ea diverse situații de respingere, înainte de a începe să inverseze procesul de creare a rănii. Citind istoria popoarelor, putem remarca cât de prezente sunt cele cinci rani în toate civilizațiile. Avem șansa de a trăi într-o epocă în care primim mult ajutor pentru a conștientiza tot ceea ce a dus mai degrabă la involuția umanității, decât la evoluția ei. Rămâne ca fiecare dintre noi să folosim nenumăratele mijloace pe care le avem la îndemână.

Vindecarea rănilor se poate face doar prin ACCEPTARE. Nu e suficient să știi că suferi de o anumită rană. Trebuie să fii atent, mai ales, la situațiile în care este activată o rană. O rană este reactivată atunci când credem că rănim pe cineva, când ne simțim răniți de ceilalți sau când ne rănim noi înșine prin judecarea și non-acceptarea de sine sau a celuilalt. Judecarea și non-acceptarea accentuează teama ca rană să fie reactivată. Cu cât este mai intensă frica, cu atât este mai profundă rana. E ca și cum, în loc să vindecăm o rană fizică, am infecta-o. Rana s-ar agrava tot mai mult, ne-ar dura tot mai tare și ne-ar împiedica să facem o mulțime de lucruri în viață. La fel se întâmplă și cu rănile sufletului.

De exemplu, în cazul Anei, ea se respinge când crede că fiica ei ar prefera să trăiască cu tatăl ei, nu cu ea. Își respinge fiica, neacceptând felul ei de a fi sexi. O respinge pe mama ei, acuzând-o că e nedreaptă. Sandra o respinge și nu vrea să fie ca ea. Fiecare dintre aceste situații nu este acceptată. Fie Ana se respinge pe sine, pentru că este așa, fie o respinge pe mama ei- Ana își va accepta rana atunci când își va acorda dreptul de a-i spune Sandrei că nu este capabilă să accepte un anumit comportament sau o atitudine și ar prefera să fie de acord cu tot ceea ce vrea să facă fiica ei, dar că pentru moment așa ceva ar fi imposibil.

A ne accepta pe noi înșine înseamnă că ne acordăm dreptul de a fi ceea ce nu vrem să fim, că este posibil ca celălalt să nu accepte felul nostru de a acționa și să se simtă rănit din cauza comportamentului nostru și aceasta e situația deocamdată. Nu vreau să spun că trebuie să începem să respingem, să abandonăm, să umilim, să trădăm sau să fim nedreți cu ceilalți într-un mod conștient și voluntar, spunându-ne că "E problema lor dacă suferă din cauza mea." Propun mai degrabă să ne acordăm dreptul de a putea răni pe cineva, ascultându-ne propriile noastre nevoi. Dacă se întâmplă acest lucru, acceptăm că nu a fost intenția noastră, dar este posibil ca celălalt să fie rănit. De altfel, există probabilitatea ca celălalt să nu se simtă rănit. O să descoperiți că, cu cât vă acordați dreptul de a fi ceea ce vreți, cu atât mai mult ceilalți vă vor acorda și ei acest drept. Vor înțelege că intenția voastră este de a vă asculta nevoile și limitele actuale și nu de a-i face să sufere.

În situațiile citate de la începutul cărții, ați putut observa că foarte rar se întâmplă ca cineva să acționeze cu intenția de a-i face rău cuiva. Dacă acest lucru se întâmplă (de exemplu, dacă ai trăit mai multe situații de nedreptate cu aceeași persoană și decizi să te răzbuni și să o faci să sufere) spune-ți că, în adâncul tău, nu ești o persoană rea, ci suferi mult. Când cineva vrea să se răzbune, atunci rana lui este activată atât de puternic încât ego-ul preia controlul în totalitate și decide să-l facă să sufere pe celălalt, crezând că astfel va suferi el mai puțin. Când suntem echilibrați știm însă că această soluție aduce și mai multă suferință. Dar, din nefericire, când rana este prea profundă și ego-ul nostru preia controlul, acesta nu cunoaște consecințele pe care acțiunea lui le va avea asupra noastră. Când este reactivată o rană și nu mai suntem noi înșine, deoarece atunci purtăm o mască pentru a ne proteja, atitudinea ideală este de a ne re-echilibra cât mai repede posibil, observând că avem un comportament influențat de partea care suferă. E ca și cum ne-am părăsi corpul și ne-ara observa gândurile, gesturile, vorbele.

Putem să ne spunem: "Acum sunt foarte furios, vreau să țip și să-l acuz pe celălalt-Ei bine, așa sunt acum, pe moment. Am depășit limitele suportabilității mele și m-am lăsat invadat de partea care suferă în mine. Nu este preferința mea, dar așa sunt în acest moment." Sau într-o situație de tristețe: "Știu că acum mă simt foarte singur. Sufăr din cauza răniilor mele de abandon. Rana nu a fost încă vindecată, deci nu pot decât să observ ce trăiesc."

Acesta reflectare se poate face foarte repede și practicând-o devine tot mai ușor de făcut. Simplul fapt de a realiza că acuzăm sau țipăm la cineva, plângem, ne lamentăm, sau ne facem griji, înseamnă că ne centram pe noi și ne observăm. După câteva momente, în urma acestei observații, comportamentul nostru se schimbă, se liniștește. Ajungem chiar să respirăm mai adânc. Faptul de a ne acorda dreptul de a avea răni și a ști că acestea ne fac să suferim, ne permite să acordăm celorlalți dreptul de a avea și ei răni reactivate, ca și noi. Nu e deloc vorba despre negare, să ne prefacem că situația nu ne deranjează sau să ne controlăm puternic pentru a nu fi judecați. O astfel de reacție hrănește rana și o agravează. Acceptarea sau observația, așa cum am descris-o mai sus, are efectul unui balsam asupra răniilor și contribuie treptat la vindecarea ei.

Un factor foarte important pe care trebuie să ni-l reamintim este că e imposibil să acționăm, să gândim sau să vorbim într-un mod care să placă tuturor. Suntem foarte diferiți și e foarte important să conștientizăm că faptul de a fi așa cum vrem noi tot timpul, poate să nu placă tuturor, fie că e ceva pozitiv sau negativ. Faptul de a accepta că nu putem răspunde așteptărilor celorlalți ne ajută să realizăm că nici ceilalți nu pot răspunde așteptărilor noastre.

Când vei observa că rana ta se reactivează tot mai puțin și mai rar și că durerea pe care o simți e tot mai slabă, o dată cu trecerea anilor, vei ști că ești pe cale să te vindeci.

Foarte des, mi s-au pus următoarele întrebări: "De cât timp e nevoie pentru a vindeca definitiv răniile? Ce se

întâmplă când rănilile sunt vindicate? Vom avea un corp perfect?" Lucrez cu situații legate de răni de cincisprezece ani și încă nu am întâlnit pe nimeni care să nu mai sufere de nicio rană. Îți sugerez mai degrabă să vezi dacă suferi mai puțin și dacă, cu fiecare an, viața ta se ameliorează. Dacă poți răspunde da la aceste întrebări, vei fi pe calea cea bună.

Când aspirăm doar la un rezultat final, vrem să avem control asupra lucrurilor. Este mai bine ca, de-a lungul călătoriei noastre pe pământ să ne fie bine, în loc să ajungem la capăt pentru a ne fi bine. De altfel, de unde știi că, ceea ce îți se pare "a ajunge la capăt" este ceea ce ai tu nevoie. Viața e întotdeauna plină de surprize frumoase și sunt convinsă că, pe măsură ce descoperim forțe, talente și noutăți, alte comori de acest fel se vor crea. Evoluția nu se oprește niciodată, întotdeauna va exista loc pentru mai bine în viața noastră.

De reținut din prima parte a acestui capitol

Ego-ul nostru ne păcălește de fiecare dată când vrea să ne facă să credem că din cauza problemei noastre fizice - boală sau afecțiune- nu ne putem asculta propriile nevoi. În realitate, problema aceea există pentru a ne atrage atenția asupra unei credințe pe care ego-ul nostru o întreține. Dificultatea fizică este ca o sonerie de alarmă care avertizează pasagerul unei mașini când a uitat să-și pună centura de siguranță. Nu alarma este problema, ea este doar elemental necesar pentru a conștientiza un anumit lucru. Corpul omenesc este foarte inteligent. Este un instrument extraordinar, care ne permite să devenim conștienți de ceea ce nu vrem să vedem pe planul emoțional și mental. Orice mesaj din corpul fizic este UN STRIGAT DE AJUTOR AL FIINȚEI NOASTRE, pentru a ne indica că există un aspect al nostru pe care nu îl acceptăm.

Când identificăm credința care a cauzat un blocaj important în viața noastră, putem să presupunem că această credință este întreținută de către membrii familiei,

inclusiv noua familie creată prin căsătorie. Pentru a ajunge să nu mai credem în ceva care ne face rău, prima etapă este să realizăm că întreaga noastră familie și noi înșine am crezut în acel lucru, fiind convinși că astfel ne protejăm, pentru a nu fi judecați de ceilalți. Imediat ce avem ocazia, e important să verificăm alături de membrii familiei noastre, dacă și ei au acea credință. Membrii unei familii sunt atrași unul spre altul din cauza credințelor identice pe care le au.

Nu înseamnă că, dacă am identificat o credință sau o boală fizică, aceasta va dispărea complet. Afecțiunea există pentru a ne indica gradul de acceptare pe care l-am atins. De fiecare dată când o frică asociată unei credințe, reapare la suprafață, singurul lucru pe care îl putem face este să o acceptăm, adică să ne acordăm dreptul de a avea acea frică și să nu ne acuzăm.

Când corpul nostru ne vorbește, nu ne spune să ne schimbăm comportamentul într-un mod radical, vrea să ne ajute să descoperim ceea ce vrem să fim și mai ales să ne ajute să ne acceptăm așa cum suntem în acel moment, chiar dacă încă nu, este exact ceea ce vrem să fim. **Nu putem ajunge să fim ceea ce vrem să fim atâta timp cât nu ne acceptăm în ceea ce nu vrem să fim.** Știm că ne-am atins scopul atunci când nu ne mai judecăm în situațiile pe care le trăim, în care nu suntem ceea ce vrem să fim și nu îi mai judecăm pe ceilalți că sunt astfel. Treptat, vom deveni ceea ce vrem să fim și chiar dacă nu suntem mereu așa, ne va fi oricum mai bine.

Capitolul X

Acceptarea stării planetei

Profit de ultimele capitole ale cărții pentru a completa noțiunile legate de acceptare. Ce vor deveni oare Ana, Mario și familia lor? E imposibil să știm! Se poate ca să-și fi însușit lecția într-un sens bun sau nu. Important este să știm că întotdeauna există o soluție pentru a ameliora o situație dificilă. Dacă personajele din carte vor reveni la

vechile obiceiuri, acest lucru nu va dura foarte mult deoarece au experimentat acum ce înseamnă să trăiască în acceptare. Și mai ales, nu pot uita o atitudine pe care au adoptat-o deja și care i-a ajutat. Aceasta e dorința mea cea mai mare: să-și reamintească cât mai repede posibil experiențele benefice pe care le-au trăit.

Tot mai mulți oameni mă întrebă ce vom deveni, ce s-a va întâmpla cu noi, din cauza stării actuale a planetei. E adevărat că avem motive serioase să ne întrebăm acest lucru. Până acum am vizitat mai bine de patruzeci de țări, de pe cele cinci continente și peste tot am văzut aceleași probleme ca și aici. În fiecare zi, poluăm și mai mult planeta, contaminând aerul din jurul nostru, oceanele și apele. Există tot mai multe boli, în ciuda miliardelor cheltuite în cercetarea medicală. Consumăm tot mai multe medicamente, suntem saturați de produse chimice. Ceea ce mâncăm și respirăm se imprimă în noi. Sunt tot mai multe divorțuri, rupturi, sinucideri. Populația e în continuă creștere, atât de mare, încât s-a prevăzut ca în 2050 să fie nouă miliarde de locuitori, ceea ce va antrena și creșterea deșeurilor. Conform statisticilor, producem în medie Un kilogram de deșeuri pe locuitor, într-o zi. Când ne gândim la deșeurile pe care le aruncăm și nu sunt bio-degradabile, ne putem întreba cum va reuși planeta noastră să mai respire cu toate aceste deșeuri.

E o imagine foarte tristă, nu-i așa? Ecologiștii persistă în a Cere guvernelor să facă noi legi pentru protecția mediului. Eu cred că acesta hotărâre trebuie luată de fiecare dintre noi.

Guvernele nu sunt decât oglindirea majorității locuitorilor unei țări. Putem compara un guvern al unei țări, cu corpul nostru. Dacă vom începe să ne ocupăm de fiecare parte a corpului nostru, treptat întreg corpul va fi mai bine și se va schimba. Imaginea planetei noastre, în plan fizic este reflectarea a ceea ce trăim majoritatea dintre noi în plan psihologic și spiritual, în loc să ne hrănim cu sentimente de dragoste, ne lăsăm invadați de frică, de neliniște, de

violență. Ne poluăm și îi lăsăm pe ceilalți să ne otrăvească existența, nu doar în plan fizic, ci și în plan mental și emoțional. **Fiecare este singurul stăpân al propriei sale vieți și nimeni nu poate lua o decizie în locul nostru.**

Pentru a se petrece o schimbare pe planeta noastră, trebuie mai întâi să ne accepăm responsabilitatea, suntem invadați într-un mod atât de subtil încât ne trezim în fiecare dimineață într-o situație în care trebuie să ne responsabilizăm. Am observat aceleași situații dificile peste tot în lume dar am văzut și cât de multe persoane s-au decis să acționeze și să-și schimbe modul de viață. Am fericirea de a fi în contact permanent cu oameni ca tine, care vor să-și îmbunătățească calitatea vieții. Pentru a reuși, trebuie să acceptăm că tot ceea ce vedem în exterior există pentru a ne atrage atenția asupra a ceea ce trăim în interior. Este etapa cea mai importantă de depășit. Apoi este bine să ne întrebăm ce vrem cu adevărat în viață și să trecem la acțiune.

Poți să iei hotărârea de a face tot ceea ce poți pentru a-ți polua mai puțin lumea fizică, precum să folosești produse de curățare biodegradabile, să mănânci produse naturale etc. E nevoie de răbdare, de timp și de determinare pentru a ne schimba aceste obișnuințe, dar, dacă ești hotărât să-ți ameliorezi calitatea vieții, precum și pe cea a planetei, vei reuși. Magazinele cu produse naturale există peste tot și chiar și supermarketurile au tot mai multe produse biologice. Poți să încerci tot timpul să cumperi produse naturale. Treptat, va deveni un obicei. Recent s-a demonstrat, după mai multe cercetări, că, în general, acestea nu sunt mai scumpe decât produsele chimice. E doar un nou obicei de învățat. Faptul de a mânca alimente de calitate superioară presupune o cantitate mai mică de alimente pentru organism. Și acesta e un mod de a face economii și de a-ți îngriji corpul, în același timp.

Eforturile pe plan fizic vor avea un rezultat direct asupra interiorului nostru. Iar cum cele trei corpuri: fizic, emoțional

și mental- nu pot fi dissociate, faptul de a schimba ceva în plan fizic, duce automat la o schimbare în celelalte două planuri, fără ca măcar să îți dai seama. Poluând mai puțin mediul fizic, vei vedea treptat că te vei lăsa mai puțin poluat de fricile și de credințele celorlalți.

E important să fim interesați de ceea ce se întâmplă cu planeta noastră, dar nu e bine să ne descurajăm. Din păcate, există mulți oameni care își spun: " *La ce bun să poluezi mai puțin? Atâta timp cât există milioane de oameni care continuă să polueze, efortul meu neânsemnat, nu mai contează deloc.*" Dacă gândești astfel, este păcat, deoarece nu este adevărat. Oricum, deja ai câștigat deoarece, faptul de a polua mai puțin îți va afecta viața într-un mod benefic, în toate domeniile. Iar efortul a câteva sute de oameni - sau a câteva mii- va conta în cele din urmă. Putem compara acest lucru cu dorita cuiva de a slăbi. Dacă acea persoană își spune că nu contează dacă va pierde doar un kilogram, când crede că trebuie să piardă cincizeci de kilograme, nu va reuși niciodată să-și atingă scopul. Dar dacă se concentrează, în ritmul capacităților și a limitelor ei, să slăbească câte un kilogram, treptat și nu se concentrează pe restul care a rămas, va avea șanse să reușească.

Când ne preocupă situația planetei noastre, facem acest lucru pentru noi, deoarece știm că ne vom întoarce în alte vieți și atunci vom culege ceea ce semănăm acum. Când faci curat acasă, știi că tu vei beneficia de faptul de a locui într-o casă curată, care miroase frumos și unde îți face plăcere să te întorci seara, după o zi de lucru. Nu vecinul se va bucura de efortul tău de a face ordine. La fel se întâmplă și în cazul planetei. Facem acest lucru pentru propriul nostru interes.

Dacă consideri că există prea multă violență pe pământ, manifestată prin războaie, violența din filme, violența din jocurile video pentru copii, violența dintre părinți și copii, uitare în interiorul tău. În ce moment simți această violență? De fiecare dată când nu îți ascuți nevoile, când

acționezi din teama de ceva, când te umilești, te acuzi, atunci îți produci o violență. Folosești violența în relațiile cu ceilalți, nu doar pe Plan fizic, dar și atunci când îi acuzi, când țipi la ei, când vrei să îi domini și să îi controlezi. E vorba despre violența psihologica. Luând decizia de a aduce mai multă pace în viața ta, vei contribui astfel la pacea planetei. Îți reamintesc importanța de a-ți accepta limitele. Nu înseamnă că, dacă decidem să trăim în pace, acest lucru se va întâmpla imediat. **Trebuie să îți acorzi dreptul de a fi ceea ce nu vrei să fii, înainte de a reuși să fii ceea ce vrei să fii.** De fiecare dată când îți dai seama că ești violent față de tine însuși sau față de altcineva, îți sugerez să îți acorzi timp pentru a descoperi frica ce se ascunde în spatele acelui comportament, să te accepți, ca ființă umană și să-ți spui că, într-o zi, vei trăi tot mai des în pace.

Un alt subiect care pare să-i afecteze pe oamenii din toate țările dezvoltate este creșterea taxelor și a impozitelor pe care le au de plătit. În ziua în care contabilul m-a anunțat că plăteam guvernului 75% din veniturile mele anuale, inclusiv diferitele taxe și impozite, am avut un șoc timp de câteva săptămâni. Mi se părea ceva foarte nedrept și am criticat această realitate. Ceea ce criticam mai mult era felul în care guvernul gestionează toți banii pe care îi ia de la contribuabili. Deplângeam mai ales faptul că se folosesc sume enorme pentru războaie, peste tot în lume. Mă gândeam că nu sunt singura care are de făcut astfel de critici. Până la urmă, mi-am lăsat ego-ul deoparte și am observat ce anume mă deranja atât de mult. Răspunsul era că și eu mă acuzam de faptul că nu îmi gestionez bine câștigurile, când cheltui bani pentru lucruri nu tocmai necesare.

Plecând de la ideea că guvernul este reflectarea majorității locuitorilor unei țări, realizăm faptul că trebuie să fim responsabili, verificând de ce anume acuzăm guvernul

Eu îl acuzam e incompetență și de nedreptate, pe cei care gestionează finanțele publice, deoarece știu persoane care nu își plătesc impozitele și nu sunt penalizate. Îi acuzam și pentru faptul că cheltuie într-un mod lipsit de inteligență. Alții îi acuză că fură, că sunt necinstiți sau escroci etc. Rămâne să facem exercițiul cu oglinda, verificând în ce situații ne acuză ceilalți e același lucru și când ne acuzăm noi înșine de aceste lucruri, de care îi acuzăm pe ceilalți când acționăm contrar credințelor noastre.

În ziua în care ne vom responsabiliza și ne vom face „procesul banilor”, adică ne vom accepta limitele în loc să ne acuzăm imediat ce acționăm contrar a ceea ce am învățat, de abia atunci, guvernul nostru se va schimba treptat. Acum știm că nimic nu se poate schimba atâta timp cât nu există acceptarea a ceea ce nu vrem să fim. Acordându-ne timpul necesar pentru a învăța să ne gestionăm inteligent banii, nu ne vom mai simți vinovați când nu vom reuși acest lucru. Să nu uităm că, profesorii noștri ne-au învățat că nu este bine să cheltuim inutil, nu este rezonabil, deoarece nici ei nu își acordau dreptul de a fi uneori cheltuitori sau neatenți cu cumpărăturile lor. Fie se controlau din frica de a nu se simți apoi vinovați, fie, când se lăsau în voia cheltuielilor, se acuzau și își promiteau să nu mai facă acest lucru.

De aceea insistau atât de mult ca noi să reușim, în ceea ce le era lor atât de greu să facă. nu știau că este imposibil să devenim ceea ce vrem să fim, înainte de a ne simți bine cu noi înșine, când acționăm contrar a ceea ce vrem.

În concluzie, să acceptăm faptul că, dacă astăzi planeta este într-o stare critică, acest lucru ne reamintește starea de urgență în care se află oamenii. Planeta ne îndeamnă să trăim în funcție de ordinea naturală a lucrurilor, după starea naturală a vieții, după legile naturii. Trebuie să aplicăm aceste noțiuni în toate domeniile vieții, atât pe plan personal, cât și profesional. Mă doare să constat starea de indiferență la care am ajuns, la fel cum mă bucur

Însă să constat marea schimbare care se produce pe planetă. În toate țările, există oameni care se responsabilizează, care vor să îmbunătățească situația și sunt conștienți de răspunderea lor pentru ceea ce se întâmplă. Fiecare persoană care este conștientă poate influența, în medie cel puțin alte zece persoane, chiar dacă nu știe acest lucru. E un fenomen exeponențial. Imaginează-ți că cineva face un cadou altor zece persoane, iar aceștia fac același lucru. A doua oară, zece persoane vor primi cadoul, apoi o mie și așa mai departe. Lucrurile pot evolua destul de repede. Decizia noastră de a accepta că suntem cu toții responsabili de situația actuală a planetei ne poate ajuta să readucem planeta la starea ei actuală, mult mai repede decât am crede acum.

Dragă cititorule, să nu uiți un lucru esențial: pentru a reuși să trăim astfel, trebuie mai întâi să conștientizezi momentele în care nu reușești să faci acest lucru. Dacă te critici, vei repeta mereu același comportament. De exemplu: decizi să poluezi mai puțin planeta, re folosind sacii de plastic pentru gunoi, folosind prosoape de pânză în loc de cele de hârtie, hârtie reciclabilă etc. Astfel, ajuți la salvarea unor copaci și produci mai puține deșeuri.

La un moment dat observi că ai aruncat un șervețel de hârtie la gunoi. Ai uitat de decizia ta de a folosi prosoape din pânză acesta e momentul conștientizării. Secretul, o dată conștientizat, este să te felițiți că ți-ai dat seama, chiar dacă nu-ți mai poți retrage gestul, în loc să te acuzi că nu ți-ai ținut promisiunea. Vei vedea că, pe zi ce trece, vei fi tot mai conștient și vei acționa tot mai mult în funcție de propriile tale dorințe.

Noțiunea de acceptare este atât de importantă și de nouă pentru majoritatea dintre noi încât este mai dificil de integrat, de asimilat și de pus în practică.

Capitolul XI

Acceptarea celorlalți

Am văzut, prin intermediul mai multor exemple că, majoritatea dintre noi avem dificultăți în a accepta ceea ce vor să fie ceilalți, ce vor să facă sau să aibă. Ego-ul nostru este atât de convins că are dreptate, că deține adevărul cu privire la comportamentele ideale pentru a fi fericit, încât vrem tot timpul să ne impunem credințele celor apropiați nouă. E interesant de observat că încercăm să-i convingem pe ceilalți de ceea ce noi nu reușim să devenim. Vrem să ne schimbăm la fel de mult cât vrem să îi schimbăm pe ceilalți. De aceea e important să acordăm mai multă atenție discuțiilor și acuzațiilor pe care le aducem, moralei și culpabilizărilor pe care le impunem, mai ales celor apropiați.

Dacă îți spui că vrei de fapt să îl ajuți pe celălalt să se schimbe, deoarece tu însuși ai reușit să-ți schimbi comportamentul, cum vei putea ști de ce anume are nevoie celălalt să trăiască, să experimenteze? A decide că altcineva are aceleași nevoi ca și noi se numește orgoliu: ne considerăm mai buni decât celălalt și îl facem să se simtă inferior atâta timp cât nu va reuși să fie la fel ca noi.

În același timp, este un semn că nu ne-am acceptat vechiul comportament.

Să luăm exemplul unei persoane care bea mai multe sticle de cola, pe zi iar apoi a reușit să nu mai bea. Se simțea mult mai bine, la nivel fizic și energetic. Era așa de mândră de ea, încât vrea să îi convingă pe cei apropiați să facă la fel. Acest comportament indică faptul că acea persoană se controlează, că s-ar simți vinovată dacă ar mai bea cola. Nu s-a acceptat încă în faptul că a bea o băutură foarte dulce, înseamnă mai ales a fi dependent. De aceea îi este greu să accepte ca ceilalți să bea în continuare - lucru pe care ea și l-a interzis.

Cei din jurul nostru ne ajută mult să ne cunoaștem pe noi înșine. În exemplu de dinainte, dacă persoana în cauză le Povestește celorlalți cât de bine se simte acum, după ce nu mai bea cola, fără să le sugereze să facă și ei același lucru și fără să trăiască o emoție când îi vede făcând în

continuare acel lucru, va ști atunci că s-a acceptat la nivelul dependenței ei. Un alt mijloc de a verifica dacă s-a acceptat într-adevăr, este că va fi capabilă, din când în când, să bea o cola fără să se simtă vinovată. Decizia ei de a nu mai avea acest obicei sau această dependență, va fi bazată pe ceea ce are sens pentru ea și nu pentru că cineva i-a zis că există ingrediente nocive în cola și este nesănătos să bei așa ceva.

Mijlocul cel mai sigur de a ajunge să-i acceptăm pe cei din jur, este noțiunea de responsabilitate.

Din experiența mea știu că aceasta este noțiunea cea mai greu de acceptat, dintre toate noțiunile spirituale. Când predau această noțiune, în atelierelor mele, văd că în general, participanții consideră că este un mod foarte bun de viață, dar există o rezistență atât de mare din partea ego-ului, încât își dau seama că există multe dificultăți în practica în cotidian.

Această noțiune spune că nu ești niciodată responsabil de consecințele deciziilor tale, de acțiunile sau de reacțiile celorlalți. Când ai integrat bine această noțiune, devine ușor de acceptat că, oricare ar fi decizia celor apropiați, aceștia vor trebui să-și asume consecințele. Cum putem să integrăm această noțiune atât de importantă? Prin practică, în fiecare zi!

Nu există un alt mijloc de a avea o nouă atitudine care să facă parte integrantă din tine.

Am văzut, din exemplele din carte, de câte ori Ana și Mario au avut dificultăți în accepta alegerile celor dragi. Iar cauza acestei dificultăți este faptul că, cred că, dacă li s-ar întâmpla ceva rău celor dragi, ei s-ar simți vinovați. Din momentul în care acceptă că ceilalți vor învăța ceva asumându-și consecințele pentru faptele lor, vor putea să renunțe și să-și dea voie să fie fericiți, chiar dacă ceilalți nu sunt deocamdată.

Faptul de a-i lăsa pe ceilalți să-și asume responsabilitățile ne ajută mult în comunicare.

Am văzut că o comunicare bună implică o ascultare bună. Când ne este teamă pentru noi - lucru care se este imposibil să ascultăm cu adevărat. Cineva care știe să asculte îl lasă pe celălalt să se exprime, fără să îi facă morală sau să-i dea sfaturi pe care acesta nu le-a cerut. Îi pune întrebări pentru a-l ajuta să găsească propriile sale răspunsuri. Îl ajută pe celălalt să descopere ceea ce vrea cu adevărat și ce este pregătit să facă pentru a-și atinge obiectivul. Persoana care ascultă nu crede că este obligată să facă totul pentru ca cel care îi vorbește să-și atingă obiectivele, deci să-și asume răspunderea pentru el.

Ținând cont că celălalt este responsabil pentru viața lui, îl va ajuta să-și asume consecințele pentru alegerile lui. Când ne considerăm responsabili pentru ceilalți vrem în schimb ca și ceilalți să fie responsabili pentru noi. Acesta e un mod ideal de a întreține relații dificile! Doar prin acceptare și prin practica responsabilizării ne putem ameliora definitiv relațiile.

Dacă învățăm să comunicăm vom fi mai clari în ceea ce privește angajamentele noastre.

Multe dintre non-acceptările celorlalți provin din faptul că avem prea multe așteptări, fără să fi făcut o înțelegere în acest sens.

De fiecare dată când suntem dezamăgiți față de comportamentul cuiva, putem verifica dacă există o înțelegere în acest sens. Am văzut în exemplul împărțirii sarcinilor casnice, între Ana și Mario, atitudinea lui Mario față de fiul lui, care a ales o altă meserie, relația dintre Ana și Mario etc. Era evident că niciuna dintre aceste persoane nu se angajase sau nu promisese celuilalt să se ocupe de frica lui. În fond, când avem așteptări față de cineva, ne este frică pentru noi în acea situație, iar celălalt nu răspunde așteptărilor noastre. Iar cum majoritatea oamenilor nici măcar nu știu că le este teamă pentru ei, cum ar putea să pretindă de la altcineva să se ocupe de propriile sale frici?

De aceea este atât de important să ne descoperim fricile, pentru a reuși să le acceptăm. Când trăim o decepție, față de o altă persoană, putem deduce că avem așteptări. Iar acel incident ne ajută să conștientizăm o frică despre care nu știam până atunci. De exemplu, o mamă care e dezamăgită deoarece nici fiul, nici fiica ei care trăiesc acum singuri, nu o invită la ei acasă. Ea îi primește des și crede că și ei ar trebui să o invite. Faptul că este dezamăgită implică credința ei, că un părinte bun și un copil bun ar trebui să îi invite pe cei dragi la ei. Pentru a le dovedi dragostea și recunoștința lor. Mama nu își acordă dreptul de a nu îi mai invita pe copii la ea și este dezamăgită atunci când copiii îndrăznesc să facă ceea ce ea își interzice" să facă.

Acest incident o ajută pe mamă să descopere ceea ce nu acceptă, precum și teama pe care o simte pentru ea însăși. Asumându-și responsabilitatea, își va da seama că copiii nu și-au luat niciodată angajamentul de a o invita la ei. În plus, va putea să comunice mai bine cu ei. Va putea împărtăși copiilor frica ei și îi va putea întreba dacă sunt de acord, pentru a-i face ei pe plac, să o invite, de exemplu o dată la trei luni, la ei acasă, până când ea va putea să-și schimbe acel mod de a gândi. Ei își pot lua acel angajament sau nu, dar oricum, lucrurile vor fi clare între ei. Acesta este exemplul cuiva care își acordă dreptul de a fi ceea ce nu vrea să fie, pentru a ajunge să fie ceea ce vrea. Își acordă dreptul de a pune la îndoială dragostea copiilor ei, pentru a afla dacă o iubesc, chiar dacă nu o invită la ei acasă. Nimeni nu are dreptul să forțeze pe cineva să-și ia un angajament. Angajamentele sunt necesare pentru a da o direcție unei relații, fie că e personală, fie că este profesională. În general, oamenii sunt obișnuiți să aibă înțelegeri pe plan profesional, dar, din nefericire, nu este suficient. În cele mai multe firme, patronii au așteptări față de angajați și aceștia față de patron, deși nu există o înțelegere prealabilă, mai ales cu privire la sarcinile fiecăruia și la remunerație. Fiecare dintre noi trebuie să ne

exprimăm cererile, nu să-i lăsăm pe ceilalți să ghicească, atât pe plan personal, cât și profesional. Să luăm exemplul unui cuplu, în care partenerii se întâlnesc de un an. Femeia este pregătită să se angajeze într-o relație exclusivă, în timp ce bărbatul nu vrea acest lucru. Dacă ea îl amenință că îl va părăsi, deoarece el nu vrea să-și ia un angajament, înseamnă să exercite un control: vrea să-l forțeze să se angajeze. Oricum, nimic nu o împiedică să-și ia ea un angajament față de el. Ea știe ce vrea și el la fel. Doar că fiecare vrea altceva. Este o situație foarte des întâlnită în cuplu, este imposibil ca cei doi parteneri să vrea mereu același lucru, în același timp. E mai bine să știi că celălalt nu vrea să se angajeze, decât să trăiești o situație în care celălalt se angajează doar pentru a avea liniște, neavând cu adevărat intenția de a-și respecta promisiunea.

Există persoane care se angajează crezând sincer că vor putea să-și țină promisiunea, dar nu s-au gândit destul de mult la consecințele unei astfel de promisiuni.

Apoi își dau seama că s-au angajat prea mult, că acest lucru este peste limitele lor. Ce poți face când cineva își ia un angajament față de tine, dar nu-și poate respecta promisiunea? E suficient să folosești tehnica oglinzii. Am vorbit despre acest demers de mai multe ori în această carte și în alte cărți, dar aș vrea să recapitulez această tehnică, pentru tine, deoarece este un instrument foarte puternic pentru a ne îmbunătăți relațiile cu ceilalți. De ce se folosește cuvântul *oglinză*? Deoarece, conform multor învățături, din cele mai vechi timpuri, am aflat că mediul din jur este reflectarea noastră. Acest demers trebuie folosit mai ales pentru a conștientiza ceea ce accepți la tine și ceea ce nu accepți. Când constați un anumit comportament la cineva, fie că e pozitiv, fie negativ și ești capabil doar să-l observi, fără să-l judeci sau să-i critici și fără să fii tulburat, știi că te accepți și pe tine când ai un astfel de comportament.

Când te deranjează comportamentul celuiilalt, primești mesajul că de fapt, nu comportamentul în sine te

deranjează, ci mai degrabă de ce anume o acuzi pe acea persoană în momentul în care acționează astfel. Când tu ești astfel, nu te accepți, ceea ce înseamnă că te controlezi pentru a nu fi niciodată astfel, negi faptul că uneori ești așa sau, dacă ești conștient că ești așa, îți porți pică sau nu te iubesti în acele momente.

Marele avantaj în a folosi tehnica oglinzii, imediat ce te deranjează, atitudinea sau comportamentul cuiva, este că observi tot ceea ce trebuie pentru ca, eventual să nu te mai deranjeze acel comportament și pentru a-ți ameliora astfel relațiile. Atâta timp cât te tulbură ceva și vrei să-l schimbi pe celălalt, va mai fi întotdeauna cineva care va acționa în așa fel încât îți va atrage atenția asupra ceea ce ai acceptat la tine însuși.

Să revenim la exemplul cuplului în care partenerul nu vrea să-și ia un angajament serios. Dacă partenera lui îl acuză că este laș și indecis, ea trebuie apoi să se întrebe în ce momente sau în ce aspecte partenerul ei ar putea să o acuze de același lucru. În general, oamenii spun că sunt diferiți de cei pe care îi judecă. De aceea, acest demers se numește *oglanda*: pentru a ne reaminti că ceea ce credem că vedem la ceilalți este ceea ce vedem când ne privim în oglindă. Este ceva ce ne aparține nouă, nu oglinzii. Chiar dacă vom schimba oglanda, ne vom schimba partenerul, vom vedea același lucru și în următoarea oglindă.

Soluția ideală este de a verifica cu persoana pe care o judecăm în ce momente aceasta ne judecă de același lucru. Este posibil ca celălalt să nu ne răspundă imediat, dar, după câteva zile, va găsi cu siguranță cel puțin o situație. În exemplul de dinainte era posibil ca bărbatul să îi spună partenerii lui că o consideră lașă când e vorba să facă sport sau să-și facă ordine în dulap, o consideră nehotărâtă când trebuie să ia o decizie și se întreabă tot timpul ce să facă. Prin acest exemplu, poți vedea cât de important este să verifici când îl acuzi pe celălalt, la nivelul lui *a fi* pentru a folosi din plin tehnica.

De ce este atât de dificil pentru ego-ul nostru să recunoască că ceilalți sunt oglinda noastră? Deoarece ne este teamă că nu vom fi iubiți dacă îndrăznim acest lucru. Cu cât ne acceptăm mai puțin și facem eforturi de a nu fi ca o anumită persoană, cu atât mai mult vom deveni ca ea. Cu cât ni se pare mai neacceptabilă o situație, cu atât vrem să negăm mai mult faptul că suntem astfel (ca și în exemplul acelei femei: ar fi putut răspunde că nu este nehotărâtă, ci se gândește).

Următoarea etapă, în cazul partenerei este să se întrebe care este intuiția sau motivația ei când ea are acel comportament pe care soțul ei îl consideră laș sau indecis. Va vedea foarte repede că este lașă deoarece este dincolo de limitele ei să facă exerciții fizice în mod regulat și este indecisă deoarece îi este frică să nu facă o eroare. Din momentul în care va afla ce se ascunde în spatele comportamentului ei, va înțelege ce trăiește partenerul ei: pentru el, a se angaja serios în relație este ceva peste limitele lui și îi este frică să nu se înșele.

Dacă folosești tehnica aceasta de fiecare dată când ai o dificultate cu cineva, vei obține un efect magic, nu doar cu persoanele care nu își respectă angajamentele, ci și pentru orice altă situație relațională. Acest demers te ajută să devii conștient de ceea ce mai ai de acceptat la tine. Îți indică faptul că trebuie să îți acorzi dreptul de a fi diferit de ceea ce ego-ul tău consideră a fi "bine". Ziua în care acea femeie își va acorda dreptul de a fi uneori lașă și indecisă, nu o va mai deranja acel comportament la ceilalți în plus, faptul de a-și acorda dreptul de a fi ceea ce nu vrea să fie, o va ajuta să se îndrepte mai mult spre ceea ce vrea. Va observa treptat că îi va fi mai ușor să ia decizii și să facă ordine. Ceea ce vrea să fie va ocupa tot mai mult loc în viața ei și, uneori, când va fi contrariul a ceea ce vrea să fie, nu o va deranja acest lucru, deoarece va ști că de acel lucru are nevoie pentru moment. Nimeni nu poate fi doar un aspect al aceleași atitudini, decât dacă se controlează.

Un comportament este trăit cu adevărat în armonie atunci când ne acordăm dreptul de a trăi atât aspectul pozitiv cât și aspectul negativ al aceluși comportament.

Folosesc tehnica oglinzii de mai bine de treizeci de ani și nu am găsit până azi nici un alt mijloc care să- fie la fel eficient și de rapid pentru a te accepta și, prin urmare, pentru a-i accepta pe ceilalți. Este cel mai bun mijloc de a îmbunătăți orice relație.

Acesta tehnică nu trebuie folosită decât pentru a te ajuta în aspectele pe care nu le accepți la tine și nu pentru a te forța să devii imediat ceea ce vrei să fii. A te forța înseamnă a te controla pentru a fi perfect conform normelor ego-ului nostru iar acest lucru nu duce decât la o pierdere a controlului într-un comportament sau altul.

De exemplu, persoana care se controlează pentru a nu ridica niciodată vocea, din teamă de violență ajunge să fie violentă într-un alt fel, fie prin gesturi, privire, intenții etc. Cu cât se controlează mai mult, cu atât este mai mare riscul de a dezvolta o boală violentă sau de a-și pierde definitiv controlul și a comite gesturi pe care apoi le va regreta profund.

Dintre persoanele din jur, toți cei pe care îi atragi spre tine sunt niște oglinzi. Ai nevoie de fiecare dintre aceste persoane. Datorită lor, conștientizezi foarte repede anumite aspecte din tine pe care le accepți sau nu. Cu cât te deranjează mai mult cineva, cu atât acea persoană joacă un rol mai important în viața ta, pentru a-ți atrage atenția asupra a ceea ce trebuie să accepți la tine însuși. Această teorie a oglinzii se aplică de asemenea și la aspectele pe care le admiri la altcineva. Adică, fiecare trăsătură de caracter pe care o dorești de la altcineva, fiecare fațetă pe care crezi că nu o ai sunt în realitate aspecte care fac parte din tine, dar pe care nu vrei să le recunoști. Singurul motiv pentru care refuzi faptul că poți fii ca cei pe care îi admiri este teama că nu vei fi iubit, dacă îndrăznești să fii așa. Rămâne să accepți acesta frică care te împiedică să-ți

recunoști calitățile, pentru a te ajuta să le pui în evidență. De exemplu, dacă admiri răbdarea cumnatei tale, acest lucru arată faptul că nu îndrăznești să admiți că ești o persoană răbdătoare. Când vei descoperi de ce îți e frică dacă ești răbdătoare, poate vei ști de ce nu îți acorzi dreptul să fii astfel. Poate îți e teamă că ceilalți vor profita de tine dacă ești prea răbdătoare? Întreabă-i pe cei apropiați dacă te consideră o persoană răbdătoare. Vei avea surpriza să descoperi că ceilalți văd această calitate la tine și tu ești singura persoană care nu recunoaște asta. Treptat, te vei simți bine, fie că ești răbdătoare, fie că nu. Asta înseamnă o acceptare toatlă! Ce șansă avem să trăim în societate: suntem înconjurați de oglinzi peste tot.

Capitolul XII

Dragostea cu "D" mare

Am vorbit de mai multe ori în această carte despre marea putere a acceptării. Trebuie să știm să facem diferența între a accepta, a se resemna și a se supune. Pentru a afce acest lucru e nevoie să fim atenți la ceea ce simțim. Să luăm exemplul lui Nicole, o participantă la cursurile și la atelierul *Ascultă-ți corpul*, care mi-a povestit că a aflat că chirurgul ei a greșit diagnosticul și i-a scos uterul, când nu era necesar să facă acest lucru. Crezând că își asumă responsabilitatea, Nicole și-a spus că trebuie să accepte situația și că probabil ea a atras acel incident. Când am întrebat-o cum se simțea în urma acelei acceptări, mi-a răspuns că nu se simțea bine și că ar fi preferat să nu se întâmple așa ceva. Din acest exemplu reiese că Nicole s-a resemnat de fapt, în loc să accepte. E adevărat că are partea ei de răspundere, adică și-a atras o situație de acest gen pentru a învăța ceva. Când am întrebat-o ce o deranjează cel mai mult în acel incident mi-a spus că este faptul că nu mai poate avea copii - avea doar un copil și ar fi vrut să mai aibă măcar unul. O parte din ea vrea încă un copil, în timp ce o altă parte se teme atât de tare încât a

atras un incident care o obligă să nu mai aibă copii. După mai multe întrebări, am aflat că de fapt soțul ei nu mai vrea încă un copil fiindcă i se pare că e de ajuns unul, care presupune multă muncă și responsabilitate. Înainte de a face cancer de uter, Nicole uitase intenționat să ia pilula contraceptivă, de mai multe ori, deoarece voia să rămână însărcinată, dar în același timp se simțea foarte vinovată. Era obsedată de dorința ei de a avea un copil și chinuită de frica de a nu-și pierde soțul dacă îndrăznește să mai aibă un copil. Conștientizând faptul că frica ei a atras eroarea medicului, m-a întrebat ce ar trebui să facă: să accepte că ea este responsabilă pentru tot sau să accepte faptul că și medicul are partea lui de responsabilitate în acel incident. I-am zis că avea dreptate, că amândoi erau implicați în acea situație. Iar medicul, avea ceva de învățat din acea greșală și nu era răspunderea ei să îi impună să conștientizeze acest lucru. În schimb, nimic nu o împiedica să depună o plângere la asociația medicilor, pentru a cere despăgubiri. Poate folosi acest fapt pentru a-și verifica gradul de acceptare. O dată ce va face demersul necesar față de medic și va renunța cu privire la rezultatele procedurii întreprinse -va ști că într-adevăr a acceptat situația.

Nicole m-a sunat după un an pentru a-mi da o veste bună: primise o sumă importantă de bani din partea asigurărilor medicale. Medical chirurg își ceruse scuze spunând că îi pare rău pentru eroarea comisă. Nu a mai venit la mine, deoarece depășise acest incident cu bine. În concluzie, a renunța la ceva înseamnă a te lăsa în mâinile universului știind că am făcut tot ce ne-a stat în putință. Acest exemplu își propune să arate că dacă acceptăm o situație, nu înseamnă că trebuie să ne lăsăm manipulați, să rămânem pasivi. Deoarece Nicole a acceptat situația și consecințele ei, apoi totul a continuat în liniște și calm, fără stress și frică. Nu există niciodată experiențe bune sau rele, există doar modalități bune sau rele de a le gestiona. În capitolul precedent am vorbit despre importanța noțiunii de

responsabilitate care este indispensabilă pentru a reuși să acceptăm oamenii așa cum sunt, lăsându-i să-și asume consecințele alegerilor lor. Este o noțiune foarte importantă pentru a reuși să te accepți, să te iubești așa cum ești. Amintindu-ți că nu ești niciodată responsabil de fericirea altora îți oferi ție multă dragoste. Și cu cât mai multă dragoste îți oferi ție, cu atât mai multă vei primi de la ceilalți. Când uiți noțiunea de reponsabilitate și îți faci griji pentru cineva, te simți obligat să îl salvezi, încâlci spațiul vital al celuilalt și al tău. Poți să știi dacă alegi să ajuți pe cineva din dragoste și nu din frică, verificând cum te simți. Dacă ești capabil să ajuți, să sfătuiești o persoană care are o dificultate și să te simți bine, chiar dacă nu s-a schimbat nimic pentru acea persoană deoarece nu vrea sau nu poate să schimbe situația, acest lucru indică faptul că oferi un ajutor adevărat, fără să ai așteptări. Faci acest lucru pentru că ai ceva de învățat din acea experiență sau pentru că inima ta vrea să facă acest lucru.

Din nefericire, așa ceva se întâmplă destul de rar. Mai degrabă vedem persoane care se cred obligate să-i ajute pe cei care au o problemă, mai ales pe cei apropiați. Chiar dacă aceștia nu sunt în dificultate: ceilalți sunt cei care îi percep astfel. Aceste persoane nu pot trăi cu bucurie atâta timp cât cei apropiați lor nu sunt bine. Se cred egoiste dacă se simt bine iar ceilalți nu sunt fericiți.

O să repet definiția *egoismului*, așa cum apare în al doilea capitol.

A fi egoist înseamnă a vrea ca celălalt să pună pe primul loc nevoile mele, înaintea nevoilor lui, este a face ceva pentru sine, în detrimental celuilalt, a crede că celălalt este responsbil de fericirea ta, creând astfel multe așteptări. Este total opus de a te uita pe sine, pentru a te ocupa de nevoile celorlalți.

Dificultatea de a te ocupa de propriile nevoi este de obicei cauza lipsei de timp de care suferă majoritatea oamenilor. Faci parte dintre cei care se plâng tot timpul că nu au detul timp să se ocupe de ei? Dacă da, îți sugerez să fii mai atent

la ceea ce faci în fiecare zi. O idee bună ar fi să notezi tot ceea ce faci și nu este productiv și ceea ce faci și este productiv. Vei fi surprins să descoperi numărul de ore petrecut cu o ocupație care îți place, deoarece de multe ori credem că ne petrecem zilele făcând diverse lucruri din obligație. E vorba despre teama de a fi egoist, de a fi centrați pe noi înșine, care ne împiedică să vedem că realitatea e mult mai plăcută decât credem. Poți de asemenea să notezi tot ce ți-au adus activitățile productive din timpul zilei.

Fie că le faci pentru tine sau pentru altcineva, vei vedea că în mare parte le faci pentru tine. Sunt multe persoane care se plâng că nu au destul timp pentru ele, dar sunt și altele care se spun cât de mult le-ar plăcea să *nu facă nimic într-o zi*. Dacă ești în ultima categorie, ce crezi că înseamnă *a nu face nimic*? Să stai și să contempli? Mi-am dat seama, în timp, că "a nu face nimic" pare ceva foarte greu, chiar imposibil pentru persoanele foarte active din fire. În ceea ce mă privește, fiind o astfel de persoană, "a nu face nimic" înseamnă "a nu face nimic productiv". Când merg pe jos prin natură, nu fac nimic. În schimb, dacă merg ca să-mi păstrez silueta, fac ceva productiv.

Faptul de a nota aceste lucruri timp de cel puțin trei luni te va ajuta mult să îți ameliorezi relația cu timpul. Dacă observi că faci multe activități care nu îți plac din obligație, e un semn că acționezi mai mult din teamă decât din dragoste pentru tine. Trebuie să-ți revizuiesti angajamentele, ținând cont mai mult de nevoile tale.

A te accepta și a te iubi înseamnă a-ți da dreptul de a te gândi în primul rând la tine. Dacă tu nu te ocupi de nevoile tale, cine va face acest lucru? Vei ști că te accepți cu adevărat, în ascultarea nevoilor tale atunci când ceilalți te vor admira pentru asta, în loc să te acuze că ești egoist sau egocentric. Dacă te critică sau te judecă astfel, vei ști că nu te accepți. Spune-le că criticile lor te ajută să devii conștient de acceptarea pe care trebuie să o faci. Vei vedea că după aceea vei deveni mai atent la autocriticile tale.

Pentru cei ca noi, care căutăm mereu o îmbunătățire a calității vieții noastre și care folosim toate mijloacele pentru a deveni mai conștienți, există un aspect unde pare mai greu să aplici noțiunea de dragoste adevărată, acceptarea necondiționată. Este vorba despre domeniul spiritual.

Adeseori aud persoane care îmi spun că nu înțeleg cum angajații de la centul *Ascultă-ți corpul* și eu, putem fi bolnavi, în ciuda lucrurilor pe care le știm și le predăm. Mă gândesc de exemplu la Daniel Kemp - cel care a creat în Quebec teoria copilului Teflon - și a murit din cauza unui cancer de colon. Majoritatea oamenilor nu puteau accepta faptul că el, o ființă atât de evoluată, care preda de la optsprezece ani, a sfârșit astfel.

Este important să acceptăm faptul că suntem cu toții ființe care aveam de luat niște lecții de viață. Cum te-ai simți dacă ai afla că voi muri de o boală gravă? Care ar fi prima ta reacție? Răspunsurile la astfel de întrebări indică gradul tău de acceptare la faptul că ai limite. Ne acceptăm pe noi în același fel în care îi acceptăm pe ceilalți. Să fii atent. Nu înseamnă că dacă devii mai spiritual nu vei mai fi niciodată bolnav. Scopul de a învăța să găsești cauza unei boli nu este de a controla această boală, ci de a învăța mai multe despre tine. Am avut fericirea de a petrece momente foarte frumoase cu Daniel Kemp, chiar înainte de a muri și știu că, datorită bolii, a făcut un demers important de iertare și de acceptare în viața lui. Iar acest lucru este important. Ceea ce a împlinit în viața aceasta îi va fi cu siguranță util în următoarea lui călătorie pe pământ și cred că șederea lui în lumea sufletelor a fost mai plăcută astfel.

Mijlocul prin excelență de a te iubi pe tine însuși - și prin urmare și pe ceilalți - este să lași inteligența să-ți conducă viața. Ce înseamnă o persoană inteligentă? Este o persoană conștientă de legea cauză-efect, care e conștientă de consecințele și de deciziile ei și care se gândește înainte de a acționa și a vorbi, dacă ceea ce vrea să facă este inteligent pentru ea și pentru cei din jurul ei. Un criteriu important al inteligenței este utilitatea. Și

întrebându-ne dacă ceea ce vrem să avem, să facem, să spunem, să fim, este util, învățăm astfel să trăim inteligent.

Iată câteva exemple de inteligență:

— A te angaja în ceva chiar dacă ceilalți nu vor să facă acest lucru, este un lucru inteligent pentru sine, deoarece astfel viața noastră capătă o direcție și nu deranjează nici cum deciziile celorlalți,

— A face complimente și a vedea mai întâi calitățile celorlalți, înaintea defectelor, e un lucru inteligent pentru că vom primi același lucru din partea celorlalți,

— A-ți permite să fii fericit chiar dacă cei apropiați nu sunt, este un lucru inteligent. Doarece a te abține nu îți face fericiți și în plus va mai fi încă o persoană fericită,

— A ne ocupa de problemele noastre este un lucru inteligent, pentru că astfel ceilalți ne vor lăsa să ne trăim viața. A ne ocupa de problemele celorlalți ne asigură că și ceilalți se vor ocupa de treburile noastre.

— A mânca într-un mod natural este un lucru inteligent, deoarece corpul nostru are multe de câștigat astfel.

— A mânca atunci când ne este foame este un lucru inteligent, deoarece contrariul nu ne aduce decât o muncă în plus pentru corpul nostru, consumându-ne astfel energia.

— A-i mulțumi corpului nostru cât de des este posibil, este un lucru inteligent, deoarece, simțindu-se apreciat, va vrea mai mult să ne ajute, să ne sprijine.

— A reduce poluarea planetei este un lucru inteligent, deoarece vom beneficia astfel de un mediu mai sănătos.

A te odihni și a te distra în mod frecvent, este un lucru inteligent, deoarece astfel corpul nostru se regenerează și recâștigă din energie.

— A te ocupa să trăiești în abundență este un lucru inteligent deoarece astfel le poți da și celorlalți, în loc să devii dependent de ei.

— A cumpăra doar lucruri utile este un lucru inteligent: astfel ajutăm la reducerea supra-consumului și a deșeurilor de pe planetă.

— A-ți acorda dreptul de a trăi numeroase experiențe este un lucru inteligent, deoarece acest lucru ne permite să devenim conștienți de aceea ce avem nevoie cu adevărat.

Aș vrea să închei acest capitol cu referiri la importanța capitală de a-i accepta pe ceilalți și de a te accepta pentru a trăi în dragoste necondiționată, răspunzând la următoarea întrebare, care îmi este adresată foarte des: "*Cum putem ști, fără nici o îndoială, că ne-am acceptat cu adevărat?*"

Mai întâi, trebuie să știm că înainte de a ajunge să fim capabili să ne acceptăm orice ar fi, trebuie să fim conștienți de faptul că nu ne acceptăm pe noi înșine. Există mai multe etape de evoluție a acestei conștientizări:

1. Suntem inconștienți că avem o credință care ne împiedică să ne fie bine.
2. Nu ne acordăm dreptul să fim astfel, deoarece nu este bine. Ne controlăm pentru a nu ne simți vinovați sau suntem fără să ne dăm seama ceea ce crede credința noastră că este rău.
3. Devenim conștienți că suntem ceea ce nu vrem să fim și nu ne iubim astfel.
4. Vrem să experimentăm să fim ceea ce vrem să fim, dar ne simțim vinovați, deoarece nu ne acordăm dreptul de a fi diferiți de ceilalți
5. Suntem ceea ce nu vrem să fim, acordându-ne dreptul de a fi astfel, acceptându-ne, deoarece știm că frica de a nu fi răniți ne-a făcut să acționăm astfel.

Ajungem să fim ceea ce vrem să fim, tot mai des, fără să ne mai fie teamă. Să luăm exemplul lui Mario. El credea că nu e bine să minți. A devenit conștient de faptul că el însuși e mincinos, văzând că e înconjurat de oameni care mint - Ana, fiul lui și nora lui. După o lungă reflecție și-a amintit că a trăit multe situații în care îl acuza pe tatăl lui și pe mama lui că sunt mincinoși. A trecut de la etapa dificilă de a recunoaște cât de inconștient a fost de acest lucru, la etapa de a-și da seama că și el minte adeseori. Își purta pică pentru faptul că se mințea astfel. Treptat a fost capabil

să privească teama care apărea în el de fiecare dată când mințea și a acceptat faptul de a-i fi frică și de a minți pentru a-și ascunde frica. Astfel a ajuns să-și dea seama că mințind, își crea o altă frică și că era bine să spună imediat adevărul, lucru care apoi îl liniștea.

Știm că ne acceptăm atunci când ajungem la ultima etapă. De altfel, avem și aspectele pozitive și cele negative într-o atitudine. Știm că este imposibil să trăim doar un aspect din fiecare stare de a fi. De exemplu, este imposibil să fii mereu răbdător, rapid, înțelegător, energic, bine dispus, disponibil etc. În acceptarea totală știm că uneori există circumstanțe în care trăim partea negativă chiar dacă vrem să trăim partea pozitivă. Vom trăi acest aspect, având compasiune pentru noi, pentru limitele noastre, pentru capacitățile noastre temporare. Treptat ajungem să fim tot mai mult și mai des ceea ce vrem să fim.

Unele persoane mă întrebă cum este posibil că înainte trăiau în acceptarea a ceea ce sunt, dar că acum nu mai reușesc acest lucru. De exemplu, cunosc o persoană care, astăzi, nu se acceptă pentru că nu mai poate să ia nicio decizie în mod spontan. Îmi spunea că înainte lua foarte repede deciziile, ca și cum *se arunca în piscină fără să verifice dacă era plină cu apă*. Am întrebat-o dacă credea sincer că spontaneitatea ei era ceva bun pentru ea.

"Nu crezi că a sări într-o piscină fără apă poate fi un lucru periculos?" Mi-a răspuns că e doar o figură de stil, că nu a făcut niciodată așa ceva.

Dacă observi că ai un comportament contrar a ceea ce îți plăcea să faci în trecut, este un semn că nu ai acceptat ceea ce făceai în trecut. Ai ajuns să adopți un comportament contrar, care nu este la rândul lui acceptat.

În exemplul de mai sus, această persoană se va accepta cu adevărat când își va acorda dreptul de a fi uneori spontană, uneori prudentă, în funcție de circumstanțe.

Un alt mijloc pentru a ști că am acceptat o situație este de a vedea dacă am fi pregătiți să o retrăim, dacă ar fi să ne luăm viața de la capăt, pentru ceea ce ne-a învățat.

În concluzie, amintește-ți că trăiești pe această planetă pentru tine și nu pentru altcineva. Toate persoanele pe care le întâlnești, inclusiv cei apropiați, există în viața ta pentru a ajunge să înveți să te cunoști prin intermediul lor. Sunt ca niște alarme mici care îți amintesc ceea ce trebuie să accepți la tine însuși. De asemenea, sunt un mijloc foarte bun de a deveni conștient de ceea ce accepți la tine.

Toți avem aceeași misiune: aceea ce a conștientiza ce ființă extraordinară suntem, de a fi conștienți că suntem fiecare dintre noi expresia perfecțiunii divine. A fi Dumnezeu nu înseamnă a deveni ființa perfectă pe care a inventat-o ego-ul nostru. Înseamnă a fi pur și simplu.

Suntem aici pentru a trăi, în acceptare diverse experiențe de a fi, învățând treptat care sunt inteligente pentru noi. Trebuie să ne întoarcem pe ceasta planetă de câte ori va fi necesar pentru a ajunge să acceptăm toate etapele ființei, pozitive și negative, pe care le putem trăi pe pământ.

În realitate, misiunea noastră este foarte simplă. Din nefericire, ne-am creat un ego atât de puternic încât ne-am complicat și ne-am întârziat mult misiunea.

Astăzi avem o șansă foarte mare de a avea o deschidere imensă astfel încât putem fi conștienți de singura noastră rațiune de a fi. Sper ca peste douăzeci de ani să asistăm la o schimbare importantă pentru noi toți.

Sunt fericită să verific în fiecare an aceste schimbări, această evoluție în mai multe țări și e un lucru foarte încurajator.

Iar pe tine, pot doar să te încurajez să continui să vrei să-ți îmbunătățești calitatea vieții și datorită milioanei de persoane ca tine vom ajunge la această pace planetară, la care aspirăm cu toții. Fiecare dintre noi poate trăi tot mai mult în pace interioară și conștiința colectivă a păcii se va răspândi tot mai mult pe planetă.

Etape pentru a te reconcilia cu celălalt și a te ierta pe tine însuși.

1. EMOȚIE / ACUZARE

De ce ai acuzat o altă persoană? Cum te-ai simțit în acea situație?

2. RESPONSABILITATE

De ce anume îți este frică pentru tine? Ce așteptări aveai în acea situație? Acordă-ți timp pentru a accepta că acele așteptări au fost cauza pentru ceea ce ai trăit.

3. RECONCILIERE

Pune-te în pielea altcuiva observând că a simțit același lucru ca și tine, deoarece a trăit aceeași frică. Găsește situațiile în care acea persoană te-a acuzat de același lucru.

4. IERTAREA DE SINE (etapa cea mai importantă) încearcă să ai compasiune pentru partea din tine care l-a acuzat pe celălalt și care a acționat ca celălalt din cauza temerilor tale, cauzate de o rană nevindecată.

5. DORINȚA DE A EXPRIMA

Pentru a verifica dacă etapele de reconciliere și de iertare au fost făcute, verifică cum te simți și exprimă-i celui alt primele trei etape (dacă eziți și îți este teamă înseamnă că cele două etape nu sunt încă încheiate. Acordă-ți timp pentru a reuși acest lucru).

6. A VEDEA PERSOANA ÎN CAUZĂ

Exprimă-i ceea ce ai trăit și verifică împreună cu ea dacă te-a acuzat de același lucruri în- aceeași situație sau într-o situație diferită. Întreab-o dacă a trăit aceleași temeri ca și tine.

7. LEGĂTURA CU UN PĂRINTE

Verifică în ce circumstanțe ai trăit același lucru (sentime frică și acuzații) în relația cu părintele de același sex persoana cu care ai trăit aceleași emoții. Este indicat refacă aceleași etape cu acel părinte. (Dacă a murit, etap se pot face sub formă de destindere.)