

CUPRINS:

Nota autorilorvii

Prefață de David Kessler ... ix

Introducere ... xv

Capitolul 1: Schimbarea gândurilor legate de pierderea unei persoane dragi ...1

Capitolul 2: Despărțiri și progrese în cadrul unei relații ...19

Capitolul 3: Cum putem trece altfel printr-un divorț ... 71

Capitolul 4: Moartea unei persoane dragi ...105

Capitolul 5: Onorarea morții unui animal de companie ... 143

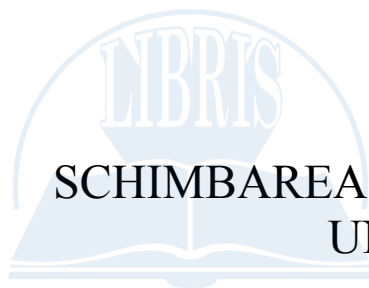
Capitolul 6: Alte iubiri, alte pierderi ...155

Capitolul 7: Poți să-ți vindeci inima ...173

Cuvânt de încheiere ...185

Mulțumiri ... 187

Despre autori ... 189



CAPITOLUL 1

SCHIMBAREA GÂNDURILOR LEGATE DE PIERDEREA UNEI PERSOANE DRAGI

Când am sosit la San Diego pentru prima mea întâlnire de lucru cu Louise, m-am gândit la întrebările pe care ar trebui să i le pun. Louise este renumită pentru afirmația sa: „Gândurile creează”. Cum puteam aplica însă acest principiu conceptului de pierdere? M-am gândit la destrămarea unei relații, apoi la moarte, amintindu-mi de durerea recentă a unei prietene care deplângea moartea subită și neașteptată a soțului ei. Mi-am dorit să aud opinia lui Louise legată de această situație. La urma urmelor, ea este mama mișcării Noua Gândire.

Pionieră în domeniul vindecării corpului cu ajutorul minții, Luise Hay a fost una dintre primele persoane care au vorbit despre conexiunea dintre bolile fizice și tiparele mentale și emoționale corespondente. Intenția mea era să îi cer să aplice înțelepciunea, experiențele sale de viață și perspectiva pe care a câștigat-o unuia din cele mai dificile momente din viața oricărei persoane. Deși scrisesem eu însumi patru cărți pe această temă, voi rămâne până la sfârșitul vieții un învățăcel în această privință. Sincer, cum ar putea spune cineva că știe totul despre doliu?

Louise a scris atât de multe cărți și atâtea meditații încât de-abia așteptam să aflu perspectiva ei unică asupra acestui subiect important. La scurt timp după ce am sunat la ușa apartamentului lui Louise, mi-a răspuns și m-a îmbrățișat cu afecțiunea ei obișnuită, invitându-mă în casă. Mi-a prezentat apartamentul și i l-am admirat. Acest apartament cu mobila lui de lux și miile de amintiri adunate din toate colțurile lumii în care a călătorit mi s-a părut instantaneu extrem de potrivit pentru o femeie de statura lui Louise.

Tocmai admiram priveliștea de la fereastra ei când mi-a spus:

– Ce zici? Discutăm în timpul prânzului? Știu un loc perfect, chiar după colț.

Peste câteva minute, mă plimbam braț la braț cu Louise Hay pe străzile San Diego-ului. Niciun trecător nu ar fi bănuțit vreodată că intenționeam să discutăm despre unul dintre cele mai dureroase subiecte cunoscute oamenilor. Când ne-am așezat la masă, am văzut fețele personalului luminându-se la vederea lui Louise.

– O să îți placă mâncarea de aici, m-a asigurat ea.

După ce am dat comanda, am dat drumul la reportofon și am spus:

– Louise, am scris foarte mult despre aspectele medicale, psihologice și emoționale ale doliului și durerii provocate de el. Am atins chiar și aspectele spirituale în toate cărțile mele. În timp ce mă aflu ieri într-o librărie, m-am gândit la această carte și mi-am dat seama că va fi una dintre puținele lucrări scrise vreodată consacrate explorării profunde a laturii spirituale a sfârșitului relațiilor, divorțului, morții și altor tipuri de pierdere.

Te rog așadar să începi prin a-mi spune gândurile tale legate de aceste aspecte spirituale.

– Gândurile noastre ne creează experiențele, a început ea. De bună seamă, asta nu înseamnă că pierderea pe care am suferit-o nu s-a petrecut sau că ea nu este reală. Înseamnă doar că gândurile noastre ne influențează experiența pierderii.

David, a continuat ea, știu că tu afirmi că fiecare om experimentează în mod diferit pierderea și doliul. Haide să vedem de ce.

I-am povestit lui Louise despre prietena mea al cărei soț murise recent în urma unei hemoragii la creier. Louise m-a luat însă prin surprindere, căci nu m-a întrebat nimic despre natura pierderii prietenei mele:

– Povestește-mi despre felul în care gândește, mi-a spus ea. Noi simțim diferit deoarece avem gânduri diferite legate de doliu. Cheia înțelegerii este modul ei de a gândi.

Îmi venea să îi răspund: „De unde să știu eu ce gândește ea?” Mi-am dat însă imediat seama la ce se

referea Louise.

– Hm, i-am răspuns, cuvintele, acțiunile și durerea ei îi reflectă gândurile.

Louise și-a pus mâna peste a mea și mi-a zâmbit:

– Așa este! Povestește-mi ce spune ea.

– Bine. Am auzit-o spunând lucruri de gen: „Nu-mi vine să cred că mi se întâmplă așa ceva”, „Acesta este cel mai rău lucru care mi s-a întâmplat vreodată” și „Nu voi mai iubi niciodată”.

– Perfect, mi-a spus Louise. Practic, aceste afirmații ne spun foarte multe lucruri despre ea. Haide să luăm afirmația „Nu voi mai iubi niciodată”. Știi cât de importante sunt afirmațiile în viziunea mea. Ele reprezintă un dialog interior pozitiv. Gândește-te din această perspectivă la cuvintele prietenei tale îndoliate: „Nu voi mai iubi niciodată.” Această afirmație poate crea într-adevăr o realitate. Încă și mai important, ea nu o ajută cu nimic să facă față durerii sale. Durerea provocată de pierderea celui drag este una, dar după cum poți constata, propriile noastre gânduri legate de ea ne amplifică în mare măsură această durere. Din cauza durerii sale, prietena ta simte că nu va mai iubi niciodată. Dacă ar fi deschisă, ea ar trebui să reflecteze la tiparele profunde care stau la baza acestei afirmații. De pildă, ea ar putea gândi altfel:

Am trăit o iubire profundă în această viață.

Iubirea intensă pe care o simt față de soțul meu

îmi dovedește că ea este eternă.

Durerea mea îmi reamintește de iubirea pe care i-o port,

și de faptul că inima mea continuă să cânte.

Am adăugat:

– Cei care doresc să aprofundeze ceea ce simt sau în cazul cărora a trecut mai mult timp de la moartea persoanei dragi ar putea să își spună:

Sunt deschis din nou în fața iubirii.

Sunt dornic să experimentez iubirea

în toate ipostazele ei cât sunt încă în viață.

Louise s-a aplecat către mine și mi-a spus:

– Sper că îți dai seama că nu trebuie să spunem astfel de lucruri numai după moartea unei persoane dragi. Trebuie să le spunem inclusiv atunci când ne despărțim de cineva sau când divorțăm. De aceea, merită să explorăm și aceste aspecte ale vieții.

În timp ce discutam cu Louise, m-am gândit că există oameni care adoptă întotdeauna perspectiva negativă asupra lucrurilor, dar există și unii care fac tot ce le stă în puteri pentru a încheia frumos o relație și pentru a vedea latura pozitivă a tuturor lucrurilor.

Să luăm exemplul lui Darren și Jessica. Darren nu considera religia o opțiune personală, ci una a părinților săi. La un moment dat, el și Jessica au descoperit însă știința religioasă și au început să meargă la o biserică din apropiere.

„Predicile aveau subiecte familiare, din viața de zi cu zi, povestește Darren, cum ar fi cumpărarea unei case, starea de îndrăgostit, căsătoria, gestionarea banilor și foarte multe altele, fără ca preoții să judece însă vreodată pe cineva. Era vorba doar de acceptare și de iubire, o iubire infinit mai amplă decât cea care ne fusese inoculată în copilărie mie și Jessie. Au trecut astfel anii, iar noi am citit din ce în ce mai multe cărți, am meditat și am participat la seminare. Culmea ironiei, peste ani am realizat că motto-ul pe care l-am adoptat, «Karma vede tot ce faci», nu diferea cu nimic de Regula de Aur în care credeau părinții noștri.”

După 22 de ani de căsnicie frumoasă după părerea lui, Darren și-a dat seama că ceva s-a schimbat. După cum mi-a explicat Jessica mai târziu: „Viața ni se părea pe jumătate încheiată, și totuși încă insuficient

explorată. Eu am fost prima care am simțit acest lucru. Îmi doream mai mult de la viață. De fapt, îmi doream să ies din această relație. Nu era vorba de viața sexuală sau de situația noastră financiară. Pur și simplu mi se părea că m-am angajat într-o relație pe termen lung fără să-mi dau cu adevărat seama cât de lungă este viața și cât de multe putem face în timpul ei. Îl iubeam pe Darren, dar el se simțea fericit stând acasă fără să facă nimic și relaxându-se. Din păcate, pe mine acest mod de viață mă plictisea.

Când i-am spus că doream să pun capăt formei curente a relației noastre, de fapt că doream să o închei, Darren s-a simțit furios. I se părea că l-am trădat. A luat totul la modul foarte personal, dar eu nu aveam nimic personal cu el. M-a acuzat că nu îl mai iubesc, dar nici asta nu era adevărat. Continuam să îl iubesc, dar faza romantică a relației noastre se încheiase de mult. Știam că dacă am fi perpetuat această stare de lucruri, am fi sfârșit amândoi foarte nefericiți. Era trist, dar trebuia să rup relația.”

Adevărul este că noi mergem pe un drum care nu se oprește niciodată, iar de-a lungul lui trebuie să explorăm rănilor care trebuie vindecate. Progresul nostru nu este întotdeauna evident sau facil, dar iubirea ne pune la dispoziție tot ce avem nevoie pentru a ne vindeca. De aceea, în timp ce Darren a perceput despărțirea ca pe o lovitură dată inimii sale, soția sa nu s-a temut și nu s-a simțit rănită de aceasta, ci a perceput totul ca pe o aventură. În timp ce își făcea bagajele, ea i-a șters cu blândețe lacrimile de pe obraji lui Darren și i-a spus:

– Tu crezi că te părăsesc, dar nu o fac. Mă mut din această casă, dar voi continua să trăiesc în aceeași lume ca și tine. Tu crezi că nu te mai iubesc, dar te înșeli. Pur și simplu consider că această plecare a mea este lucrul cel mai bun pe care îl pot face de dragul amândurora. Pe un anumit nivel intuitiv, eu știu că dacă acest lucru este bun pentru mine, trebuie să fie bun și pentru tine.

Darren a continuat să se simtă rănit și furios.

– Recunoaște, i-a spus el pe un ton agresiv, că nu mă mai iubești.

– Uneori, i-a răspuns Jessica, a spune adio este o altă formă de a spune te iubesc.

Astfel de povești nu sunt relatate prea des în lumea despărțirilor.

Mă gândesc adeseori cât de puține lucruri știm noi despre încheierea relațiilor, căsniciilor și relațiilor de muncă. Noi pur și simplu nu știm cum să încheiem ciclul, și ne vine greu să credem că așa cum orice relație are un început, marea majoritate au și un sfârșit.

Onorarea iubirii

Eram angrenat într-o discuție profundă cu Louise despre durerea provocată de despărțire, când ne-a sosit mâncarea. Zâmbind, ea s-a uitat la farfuria din fața ei și a mirosit mâncarea. Apoi a mulțumit pentru această hrană, iar cuvintele ei mi s-au părut mult mai sincere și mai profunde decât cele rostite din obligație sau din obișnuință de majoritatea oamenilor.

– Chiar gândești ce ai spus, nu-i așa? am întrebat-o când a terminat.

– O, da, mi-a răspuns ea. Eu iubesc viața și simt că ea îmi răspunde cu aceeași iubire. Mă simt atât de recunoscătoare.

Trebuie să recunosc că la început mi s-a părut că exagerează, dar apoi mi-am adus aminte cu cine vorbesc: cu un veritabil apostol al afirmațiilor pozitive, care a dovedit de nenumărate ori prin însăși viața ei că acestea funcționează. Pur și simplu fusesem prins cu garda jos văzând-o cum aplică efectiv acest instrument care a făcut-o faimoasă. În timp ce își savura la propriu fiecare înghițitură, Louise mi-a explicat că afirmațiile nu trebuie să pretindă

nicio clipă că durerea nu există.

– Durerea nu dispare dacă pretinzi că nu există. Ce crezi că se întâmplă cu ea?

– Dacă nu te simți pregătit să o experimentezi, i-am răspuns,

eu cred că ea rămâne ascunsă undeva în subconștientul tău, așteptând să o scoți la lumină atunci când te vei simți pregătit.

Dacă acest lucru nu este posibil acum, va trebui să îl faci oricum mai târziu. Momentul depinde de alegerea ta. Sunt situații în care durerea ni se pare prea intensă și în care nu ne simțim pregătiți să îi facem față. Alteori, suntem pur și simplu prea ocupați, fie cu un copil, fie cu o slujbă. Indiferent de situație, mai

devreme sau mai târziu va trebui să ne confruntăm cu durerea pe care am neglijat-o sau cu care am refuzat să ne confruntăm.

Dacă se simte neglijată prea mult timp, ea îmbătrânește și devine furioasă, căci se simte nebăgată în seamă, motiv pentru care îți poate influența viața într-o manieră negativă. Nimeni nu este obligat însă să ajungă aici.

Louise m-a aprobat din cap.

– Orice om are puterea de a-și crea o realitate diferită, pozitivă. Atunci când îți schimbi gândurile legate de durere, asta nu înseamnă că nu o mai simți sau că nu mai trebuie să treci prin această etapă. Înseamnă doar că nu mai trebuie să te cramponezi de ea. Atunci când își amintesc de o perioadă de doliu, foarte mulți oameni declară că sunt bucuroși că și-au trăit emoțiile până la capăt, că și-au acordat suficient timp pentru a deplânge despărțirea. Dacă le-a murit cineva drag, ei se simt împliniți pentru că și-au onorat durerea. Totuși, nu sunt puțini cei care afirmă: „Nu cred că trebuia să sufăr atât de mult timp. Am prelungit cam mult perioada de doliu.”

Am discutat apoi despre cazul unei tinere de 29 de ani pe nume Caroline, care a început să își dea din nou întâlniri cu bărbați după o ultimă despărțire dureroasă. Ea mi-a spus că nu regretă niciuna din relațiile anterioare pe care le-a avut, dar regretă sincer cei cinci ani de care a avut nevoie pentru a se împăca cu despărțirea de un bărbat cu care nu a stat împreună decât trei ani.

– Am înțeles-o perfect, am spus. O altă femeie cu care am lucrat mi-a povestit că la aproape un deceniu după ce soțul ei a murit într-un accident de automobil și-a dat seama că acesta continuă să îi lipsească și că îl va iubi pentru tot restul vieții. Ar fi preferat însă să realizeze mai devreme acest lucru, astfel încât să își poată aminti numai despre iubirea pe care au împărtășit-o în comun. Când aproape că am terminat ședințele noastre, mi-a spus: „De acum înainte am de gând să nu mai cultiv alte gânduri decât cele care onorează iubirea pe care am trăit-o împreună.

Voi refuza toate gândurile care onorează durerea pe care am trăit-o la despărțirea de el.”

– Acesta este mesajul pe care trebuie să îl răspândim, mi-a răspuns Louise, privindu-mă în ochi. Noi dorim să onorăm iubirea, nu durerea și suferința. În această carte va trebui să vorbim despre intenții și despre afirmațiile aplicate durerii și doliului, astfel încât să înlocuiască tristețea cu speranța. Va trebui să le spunem oamenilor că se pot elibera de durere și că o pot înlocui cu starea de pace, iar apoi îi vom învăța cum să facă acest lucru. Ei își pot vindeca suferința și inima. Nimeni nu trebuie să sufere pentru tot restul vieții. Pe de altă parte, va trebui să le spunem oamenilor că nimeni nu poate ajunge la vindecare și la detașare într-o singură zi.

– Foarte adevărat, i-am spus. Vindecarea de durerea provocată de o pierdere nu se compară cu o răceală pe care ți-o vindeci în decurs de o săptămână. Procesul de vindecare are nevoie de timp, dar noi îi putem învăța pe oameni să afirme că își doresc să ajungă la starea de pace interioară. Durerea de dinaintea stării de pace este foarte importantă, căci reprezintă o expresie autentică a sentimentelor personale, care trebuie manifestate plenar înainte de construirea unor emoții noi.