

Copyright © 2015 Lisa Henriksson, ISBN: 978-1-63493-023-9

Copyright © 2019 Editura For You

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin Editurii For You.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă,
a textului din această carte este posibilă
numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu
Tehnoredactare: Stelian Bigan
Design copertă: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HENRIKSSON, LISA

Calea mea spre fericire : te invit să descoperi și să alegi ce este potrivit
pentru tine / Lisa Henriksson ; trad. din lb. engleză de Daniela Andronache. -
București : For You, 2019

ISBN 978-606-639-275-4

I. Andronache, Daniela (trad.)

159.9

Editura For You

Tel./ fax. 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-For-You

Instagram: @edituraforyou/

Twitter: @EdituraForYou

Printed in Romania / ISBN 978-606-639-275-4

LISA HENRIKSSON

Calea mea **SPRE FERICIRE**

**TE INVIT SĂ DESCOPERI ȘI SĂ ALEGI
CE ESTE POTRIVIT PENTRU TINE**

Traducere din limba engleză de
Daniela Andronache

Editura For You
București

Cuprins

<i>Introducere</i>	7
--------------------------	---

Partea I Micuța Rază de Soare

Capitolul 1 / Micuța Lisa	17
Capitolul 2 / Super Lisa	27
Capitolul 3 / O familie perfectă	49
Capitolul 4 / Către o nouă direcție.....	59

Partea a II-a Micuța Rază de Soare 2.0

Capitolul 5 / A fi eu – un mod diferit de funcționare	87
Capitolul 6 / Cui îi aparțin toate acestea?	91
Capitolul 7 / Punctul tău de vedere îți creează realitatea.....	103
Capitolul 8 / Corpuri conștiente.....	125
Capitolul 9 / Încetează să judeci.....	137
Capitolul 10 / A alege și a adăuga!	153

Capitolul 11 / Ce altceva este posibil? 167

Capitolul 12 / Întrebări și instrumente 177

Mulțumiri 181

Alte cărți Access Consciousness® 183

Despre autoare 185

Capitolul 1

Micuța Lisa

Cei mari îi spuneau Micuța Rază de Soare. Îi spuneau adesea că este cel mai drăgălaș și mai fericit copil pe care l-au văzut vreodată. Mulți aveau o licărire specială în ochi când o priveau pe această fetiță blondă, ca și cum le-ar fi luminat lumea pentru o clipă. Încă din noaptea aceea friguroasă de ianuarie 1976, când se născuse, lumina fusese tovarășa ei. Micuța Rază de Soare eram eu.

*Copilăria mea de poză Rockwell**

În copilărie, căminul meu părea unul ideal. Era mama, o femeie foarte energică și bună, care urca cu succes scara ierarhică în industria bancară. Tăticul meu, gentil și cu vorba blândă,

* Norman Rockwell (1894-1978), artist american ale cărui creații prezintă variante idealizate ale vieții cotidiene. (n.tr.)

lucra ca profesor. Împreună, ne făcuseră pe sora mea mai mare, Camilla, și pe mine, micuța Lisa. Viața noastră urma aceeași rutină ca a celor mai multe familii suedeze din clasa mijlocie: seară de film și pizza și bomboane vinerea, cina la vecini sâmbăta, duminică cina la bunici. Părinții mei mergeau cu mașina 30 de kilometri de la Hindås la Gothenburg în fiecare zi la serviciu. După școală, sora mea și cu mine mergeam pe jos până la locuința bonei și stăteam acolo până când ne luau părinții, la ora 6 ca să mergem acasă, să ne facem temele și să ne bucurăm de puțin timp în familie înainte de a merge la culcare. Nimic nu se schimba niciodată în rutina noastră săptămânală. Mereu așteptam cu nerăbdare seara de vineri și ne așezam împreună în fața televizorului.

Eu și sora mea eram foarte diferite. Eu eram cea curioasă. Începusem la o vârstă foarte fragedă să cuget la întrebările mari ale vieții și încercam să înțeleg lumea din jurul meu. Camilla nu se îndoia de lucruri la fel ca sora ei mai mică. Niciuna nu eram mai bună decât cealaltă, desigur, ci doar diferite.

Magie, confort și liniște

Eram o familie obișnuită, trăiam într-un oraș obișnuit și vecinii noștri erau oameni care trăiau vieți obișnuite. Totuși, eu vedem că există și locuri magice în jurul nostru: pădurea cu copacii ei mari, printre care ne ascundeam, stâncile misterioase cu cel mai moale mușchi verde și poienile secrete cu izvoare clipocitoare... Aceste peisaje au devenit locul nostru de joacă. Mă cățăram cu Camilla în copaci, construiam case în copaci,

culegeam fructe din pomi și ne dădeam cu sania când ninge. Mereu ne distram cu ceva și de obicei stăteam afară până când stomacul sau hainele de pe noi ne îndemneau să mergem acasă.

Fiind singurele nepoate ale bunicilor noștri, atât din partea mamei, cât și a tatălui, nu ne lipseau iubirea sau atenția. Bunicii noștri locuiau în apropiere și veneau foarte des pe la noi. Bunicul m-a învățat toate jocurile de cărți pe care le știu, iar bunica întotdeauna avea congelatorul plin de gogoși cu vanilie. Toate această iubire ne făcea să ne simțim foarte în siguranță și îmi oferea destul spațiu ca să fiu curioasă. În lumea mea, se putea întâmpla orice lucru și orice lucru era posibil.

Mama spune că am fost un copil foarte fericit, că nu am fost niciodată mofturoasă și nu făceam trăsnași. Îmi imaginam și visam mult cu ochii deschiși. Dacă eram vreodată tristă sau morocănoasă, tot ce trebuia să facă era să-mi dea o carte, iar chipul meu se lumina și mă afundam imediat în lumea poveștilor.

Aveam propriul meu fel de a fi și puneam multe, multe întrebări despre cum merge lumea. Am înțeles foarte devreme realitatea dură din afara casei mele confortabile și sigure. Din când în când, se prelingea în bula meu de fericire. Mi se părea străină și îmi amintesc clar că mă întrebam dacă nu era cumva vreo greșeală. Nu așa ar fi trebuit să fie lumea. Poate că mă născusem pe planeta greșită? Obișnuiam să le spun celor din familie despre visurile pe care le aveam despre o lume diferită, despre un loc diferit, unde oamenii erau mereu buni și fericiți, un loc unde totul era posibil.

„Poți să spui că sunt un visător. Dar nu sunt singurul.“

JOHN LENNON

Pândind în umbră

— Mami, ce e în spatele tuturor lucrurilor? întrebam eu adesea.

În absența unui răspuns satisfăcător și în ciuda vârstei mele fragede, m-am orientat către *Biblia copiilor*. Aveam oare să găsesc răspunsuri rezonabile în această carte mare? Dar, până la urmă, doar mi-a accentuat confuzia.

Curând, mi-am dat seama că adulții din jurul meu nu-mi apreciau curiozitatea și dorința de cunoaștere. Categorie, nu se puteau ridica la același nivel cu o Rază de Soare fericită.

Îmi amintesc o seară de când aveam 9 ani și nu puteam să adorm. Simțeam un fel de „greutate” în lume și ideea aceasta mă frământa. Mi-am întors perna de cinci ori încercând să-mi găsesc somnul în confortul patului. Lampa mică de veghe pe care o aveam lângă pat crea un tipar de umbre stranii în cameră. Gândurile îmi rățăceau. „Cine sunt eu, de fapt? Ce se întâmplă când mor? Cum ar fi dacă ar muri mami și tati? Ei nu pot să moară! Și dacă soarele n-ar mai străluci mâine?” Până la urmă, am început să plâng de toate aceste mistere, pe care pur și simplu nu le înțelegeam. M-am furișat în vârful picioarelor până la bucătărie, unde mama stătea la masa plină de un teanc de hârtii de la bancă.

— O, nu, Lisa, nu mai plânge! a zis ea de îndată ce m-a văzut.

— Mi-e așa de frică, mami! am răspuns eu. Și sunt așa de tristă că într-o zi tu ai să mori.

Mama mi-a răspuns pe un ton blând:

— O, iubita mea, nu ar trebui să fii deloc supărată. Gândește-te ce norocoși suntem; sunt atât de mulți copii în lume care nu au nici mâncare, nici un acoperiș deasupra capului – nu avem

motive să plângem! Nu te mai gândi la lucrurile astea și vei vedea că viața va fi mult mai ușoară.

„Nu te mai gândi, iar viața va fi mult mai ușoară...” Sfatul bine intenționat al unei mame iubitoare către micuța ei Rază de Soare. Am încercat cât am putut de bine să țin la distanță aceste întrebări imense și inevitabile. Dar mi se părea fără sens după un timp, oricum. Ori de câte ori puneam întrebări inconfortabile, eram imediat respinsă. În schimb, cu cât zâmbeam mai mult, cu atât primeam mai multe zâmbete. Încet, dar sigur, mi-am dezvoltat o strategie ca să captez atenția, iubirea și grija pe care oricine și le dorește. Am urmat pur și simplu sfatul adulților, am încetat să mai pun întrebări și am început să le împlinesc așteptările cu privire la felul în care ar trebui să fie fetița lor Rază de Soare. Radiantă. Strălucitoare. Efervescentă. Nu era greu. Până la urmă, nu degeaba mi se spunea Micuța Rază de Soare. Râsetele și fericirea îmi ieșeau cu ușurință. Curând, am învățat să ignor și să neg cealaltă parte din mine.

Fetița cea cuminte

La scurt timp după ce am împlinit 13 ani, ne-am mutat de la țară în marele oraș Gothenburg. Mama fusese avansată din nou la bancă și acum era manager. Lucra multe ore și călătorea mult. Pentru a-și susține soția și fiicele cât mai bine posibil, tata își scurtase programul de lucru ca profesor și devenise un tată cu jumătate de normă casnic. Aceasta era o alegere unică în anii 1980 și îl admiram pentru curajul lui de a sparge regula și de a alege ceea ce considera el că este cel mai bine pentru familia

noastră. Tata devenise raiul meu de siguranță. Era mereu prezent când eu și sora mea veneam acasă după-amiaza, ne ajuta la teme și avea timp să ne întrebe cum ne-am petrecut ziua.

În timpul liceului, au avut loc câteva evenimente care au schimbat destul de dramatic echilibrul și energia din familia noastră. Unul a fost când bunica mea cea iubită a suferit un atac cerebral brusc. Într-o zi, la supermarket, a căzut la pământ chiar în fața mea și nu și-a mai revenit. Tata și-a folosit mai toată puterea pentru a o îngriji pe mama sa bolnavă.

În aceeași perioadă, mama a primit o ofertă pentru o nouă poziție de prestigiu, la Stockholm, la cinci ore de mers cu mașina depărtare de Gothenburg. Oferta era prea bună ca să poată fi refuzată, astfel încât părinții mei au decis ca ea să o accepte. Sora mea, care tocmai terminase liceul, s-a mutat cu ea. Mama venea acasă la sfârșit de săptămână, dar de cele mai multe ori eram doar eu cu tata în imensa noastră casă.

Curând după ce mama și sora mea s-au mutat, părinții mei au trebuit să se confrunte cu niște probleme grave pe care au ales să nu le împărtășească fiicelor lor. Și-au folosit tot timpul și efortul ca să încerce să rezolve această problemă, în paralel păstrând aparențele și prefăcându-se față de mine și de Camilla că totul e în regulă. Nu era. Chiar nu era. Își afișau măștile fericite așa cum facem cu toții când trecem printr-o mare luptă, dar, la fel ca cei mai mulți dintre copii, noi percepeam stresul pe care îl trăiau ei. Cred că atmosfera tristă și energia grea din acea perioadă deveniseră chiar mai evidente când casa nu era plină de zgomotul și gălăgia normale ale unei familii mai mari. Eram confuză. Nu primeam niciun răspuns destul de bun când

îl întrebam pe tata ce se întâmplă. Dimpotrivă, eram întâmpinată cu bine exersatul „Totul este bine!”.

Tatăl meu grijuliu și sensibil dorea să mă protejeze și să mă scutească de povara grijilor oamenilor mari. Problema era că eu tot îmi dădeam seama de ele. Iar acest lucru deschidea ușa către propriile mele estimări și concluzii. Poate era vina mea? Am început să cred că toată povara aceea pe care o simțeam era cu adevărat a mea și o mare greutate a început să mi se așeze pe piept. Micuța Rază de Soare începea să-și piardă sclipirea.

Tot mai des, tata își petrecea serile în fața televizorului, iar eu mi le petreceam singură cu gândurile mele în camera mea. Singurele mele tovarășe au devenit miliardele de întrebări fără răspuns din capul meu, iar în inima mea adăsta numai tristețea profundă pe care tata făcea tot ce putea să o ascundă. Se străduia din greu să se adune și să afișeze o față curajoasă în timpul cinei sau când mă ajuta la temele pentru școală, dar nu putea să ascundă faptul că ceva nu este bine. Singurele momente în care se ilumina și vedeam o licărire în ochii lui erau când îi arătam ce rezultate bune aveam la școală. În sfârșit, găsisem o cale să-l scot de sub acea apăsare, pentru o clipă măcar!

Acest lucru m-a motivat să iau școala foarte în serios; am devenit absorbită de activitățile școlare. Nu eram mulțumită dacă nu luam 10 pe linie. Prietenii mei de la școală începuseră să bea și să folosească acte de identitate false ca să intre în cele mai grozave cluburi din oraș. Eu nu eram rebelă nici măcar puțin; am refuzat fiecare invitație de a mă alătura lor, așa cum trebuie să facă o fată cuminte. Să fiu o fată cuminte a devenit strategia mea de a-l face fericit pe tata din nou.

Mulți adulți mă mângâiau pe cap și-mi spuneau ce fată cuminte sunt și de fiecare dată mă simțeam atât de mândră! Găsisem încă o cale ca să mă fac văzută, la fel cum eram văzută înainte, când zâmbeam și râdeam. Micuța Rază de Soare continua să radieze de fericire, chiar și când nu se simțea foarte fericită, iar acum făcea un mare efort ca să iasă totul bine. Îmi păstram camera impecabil de curată, învățam din greu și luam 10 la fiecare test și ajungeam mereu la timp la orele de dans. Găteam, făceam pâine, mă îmbrăcam frumos și aveam grijă de prietenii și de familia mea.

Am constatat că, dacă făceam totul bine, multe dintre gândurile ciudate și energia apăsătoare care mă împovărau păreau să se disipeze. Fugeam: fugeam de grijile mele, de grijile părinților mei și de toate grijile lumii. Să am reușite excelente la școală, să fiu cuminte și să fac ce trebuie erau lucrurile care îmi îndeplineau două scopuri importante: eram validată și nu trebuia să mă mai gândesc. Acestea au devenit strategii pe care le-am rafinat și le-am folosit mulți, mulți ani. Fără să-mi dau seama, am crescut-o până la perfecțiune pe Micuța Rază de Soare.

Pe dinafară, totul era imaginea perfecțiunii. Reușeam aproape în tot ce făceam și continuam să fiu campioană la a fi fetița drăgălașă, fericită și bună. Dar începusem să mă simt și inconfortabil. Simțeam un fel de apăsare care creștea, ajungând mai târziu să devină o parte ascunsă, dar firească, din mine. Am învățat să o ignor, urmând sfatul favorit al mamei mele – în capul meu îi auzeam vocea: „Lisa, te rog, nu te mai gândi atâta, nu îți face bine, draga mea.” Însă un singur dig nu poate să țină apa un timp prea îndelungat.

Privind în urmă, înțeleg că aproximativ în acea perioadă mi-am început cursa prin viață – un maraton fără sfârșit în care fugeam de apăsare. Poate că sentimentele grele ar dispărea dacă aș alerga destul de repede și de departe? Iar dacă alerg doar în direcția corectă și pe cărarea galbenă, ca Dorothy, atunci într-o zi aș ajunge la linia de finis și viața va fi bună toată! Fără să-mi dau seama, acesta era planul meu: să împlinesc așteptările tuturor și să reușesc în viață.

„Nu ne oprim din joacă pentru că îmbătrânim;
îmbătrânim pentru că ne oprim din joacă.”

GEORGE BERNARD SHAW