

Fată, deschide ochii!

RACHEL HOLLIS

Traducere din engleză de
Ianina Marinescu

Cuprins

<i>Introducere. Hei, fetelor!</i>	9
Capitolul 1. Minciună: ALTCEVA MĂ VA FACE FERICITĂ	17
Capitolul 2. Minciună: O SĂ ÎNCEP DE MÂINE	26
Capitolul 3. Minciună: NU SUNT SUFICIENT DE BUNĂ	35
Capitolul 4. Minciună: SUNT MAI BUNĂ DECÂT TINE	49
Capitolul 5. Minciună: MI-E DE-AJUNS SĂ-L IUBESC	60
Capitolul 6. Minciună: NU ESTE ULTIMUL CUVÂNT	73
Capitolul 7. Minciună: NU SUNT BUNĂ LA PAT	92
Capitolul 8. Minciună: NU MĂ DESCURC SĂ FIU MAMĂ.....	100
Capitolul 9. Minciună: NU SUNT O MAMĂ BUNĂ	109
Capitolul 10. Minciună: PÂNĂ ACUM AR FI TREBUIT SĂ FIU DEPARTE	122
Capitolul 11. Minciună: COPIII ALTORA SUNT MAI CURAȚI / ORGANIZAȚI / POLITICOȘI	131

Capitolul 12. Minciună: TREBUIE SĂ MĂ FAC MICĂ.....	143
Capitolul 13. Minciună: O SĂ MĂ MĂRIT CU MATT DAMON	153
Capitolul 14. Minciună: NU SUNT O SCRITOARE BUNĂ.....	164
Capitolul 15. Minciună: N-O SĂ TREC NICIODATĂ PESTE ASTA.....	172
Capitolul 16. Minciună: NU POT SĂ SPUN ADEVĂRUL	179
Capitolul 17. Minciună: GREUTATEA MEA MĂ REPREZINTĂ	195
Capitolul 18. Minciună: TREBUIE SĂ BEAU CEVA...	207
Capitolul 19. Minciună: NU EXISTĂ DECÂT UN SINGUR FEL ADECVAT DE A FI.....	217
Capitolul 20. Minciună: AM NEVOIE DE UN EROU	227
<i>Mulțumiri</i>	235
<i>Despre autoare</i>	239

Introducere

Hei, fetelor!

Acesta e marele cuvânt-înainte al cărții mele, partea unde vă spun toate lucrurile pe care mi le doresc pentru voi. Este momentul în care îmi subliniez intențiile și — dacă sunteți deja nerăbdătoare să citiți — este spațiul unde vă incit, spunându-vă la ce să vă așteptați. Mai este și cuvântul pe care-l adresez celei care stă chiar acum în librărie, în încercarea de a se hotărî dacă să cumpere această carte sau alta, cum ar fi *Magia ordinii* — iar cuvintele pe care le citește acum o vor face să se hotărască. E cam multă presiune pentru un simplu cuvânt-înainte, dar iată-l!

Această carte este despre o grămadă de minciuni care fac rău și despre un adevăr important.

Adevărul? Tu și numai tu ești, până la urmă, responsabilă pentru cine ai devenit și pentru cât ești de fericită. Asta e esența.

Nu mă înțelege greșit. O să-ți spun o sută de povești care sunt haioase sau ciudate sau stânjenitoare sau triste sau nebunești, dar fiecare dintre ele are ca miez același adevăr, demn de Pinterest: viața ta depinde de *tine*.

Dar nu vei crede niciodată acest adevăr dacă nu înțelegi mai întâi minciunile care-ți stau în cale. Este atât de important să înțelegi că poți alege să fii fericită, că deții controlul asupra propriei tale vieți. E unul dintre acele lucruri de care ne ținem cu ambele mâini și-l punem sus pe panou ca memento... dar nu este singurul lucru pe care trebuie să-l înțelegi.

Mai trebuie și să identifici — și să distrugi sistematic — fiecare minciună pe care ți-o spui de-o viață.

De ce?

Pentru că e imposibil să ajungi undeva, *să devii* altcineva, fără să-ți dai mai întâi seama de unde pornești. Conștientizarea de sine pe care o obții săpând adânc în propriile credințe despre cine ești este de neprețuit.

Ai crezut vreodată că nu ești suficient de bună? Că nu ești suficient de slabă? Că nu poți fi iubită? Că nu ești o mamă bună? Ai crezut vreodată că meriți să fii tratată urât? Că nu valorezi nici cât o ceapă degerată?

Sunt numai minciuni. Toate.

Numai minciuni perpetuate de societate, de mass-media, de familia de origine sau, sincer vorbind — iar aici se vede latura mea penticostală — de însuși Diavolul. Aceste minciuni sunt periculoase și devastatoare pentru sentimentul propriei valori și pentru capacitatea de funcționare. Cel mai sinistru lucru legat de aceste minciuni este că nu prea ne ajung la urechi. Rareori auzim minciunile pe care le-am născocit despre sine pentru că ne sunt strigate atât de tare în urechi, de atât de mult timp, încât au devenit zgomot de fond. Acest discurs al urii ne bombardează zi de zi, deși noi nici nu ne dăm seama de el. Să recunoaștem minciunile pe care am ajuns să le acceptăm despre sine este esențial pentru a deveni mai bune. Dacă putem să identificăm ce se găsește în centrul luptei noastre, înțelegând în același timp că deținem de fapt controlul asupra acestor minciuni și că le putem depăși, atunci ne putem schimba întru totul direcția.

De aceea fac ceea ce fac. De aceea am un website și vorbesc despre cum să înfrumusețezi spațiul în care trăiești, cum să-ți crești copilul cu blândețe sau cum să-ți întărești căsnicia. De aceea am căutat 30 de moduri diferite de a

curăța o mașină de spălat înainte de a-mi învăța comunitatea cum se face. De aceea știu care este cantitatea ideală de oțet balsamic și de lămâie pentru ca legumele călite să aibă un gust delicios. Sigur, mă ocup de foarte multe subiecte pe platforma mea online, dar, până la urmă, toate se reduc la un singur lucru: acestea sunt elementele vieții mele și vreau să le fac bine. Postările demonstrează felul în care mă dezvolt și învăț și vreau ca ele să se dezvolte și să le încurajeze pe femei. Presupun că dacă m-aș fi ocupat de cursuri școlare la domiciliu, de tricotat, de fotografie sau de macrameuri, m-aș fi folosit de aceste lucruri ca să devin mai bună în ceea ce fac și să-mi stimulez prietenele. Dar nu mă ocup cu nimic din toate astea. Mă ocup de stilul de viață, așa că mă concentrez pe crearea de conținuturi care să poată fi etichetate ca atare.

Totuși, mi-am dat seama de timpuriu că multe femei privesc imageria ce ține de stilul de viață ca fiind ceva la care *ar trebui* să aspire. Multe dintre aceste imagini sunt imposibile — o altă minciună care ne-a fost băgată pe gât —, așa că am stabilit să fiu onestă de la început. Am jurat să fiu autentică și sinceră și, pentru fiecare fotografie cu câte o brioșă glorios de reușită, am postat și o fotografie cu mine având paralizie facială. Dacă mă duceam la vreun eveniment deosebit, cum ar fi la Ceremonia de Decernare a Premiilor Oscar, am echilibrat asta cu o postare despre lupta mea cu kilogramele, punând fotografii cu mine având 20 de kilograme în plus. Am vorbit despre orice: despre problemele din căsnicia mea, depresia postnatală, sentimentele de gelozie, frică, furie, despre cât de urâtă, fără valoare și inutilă mă simt. Am încercat să fiu întru totul autentică în legătură cu ceea ce sunt și de unde provin. Sincer, cel mai faimos lucru pe care l-am făcut vreodată a fost să postez pe internet o fotografie cu vergeturile de pe burta mea lăsată. Și totuși...

Și totuși, încă mai primesc scrisori. Femei din toată lumea încă-mi mai scriu e-mailuri și mă întreabă cum reușesc să le fac pe toate, câtă vreme lor nu le iese. Suferința din acele e-mailuri *se simte*. Rușinea pe care o denotă cuvintele lor, folosite ca să-și descrie propriile greutăți, îmi ajunge la urechi și mă face să am o strângere de inimă.

Așa că le răspund. Fiecăreia dintre ele îi spun cât este de frumoasă și de puternică. Le spun că sunt *luptătoare, curajoase, combative*. Le spun să nu renunțe. Asta simt că e normal să-i spun unei necunoscute. Dar nu doar asta aș vrea să-i spun. Nu asta aș spune când cea rănită ar fi sora mea sau prietena mea cea mai bună. Nu asta aș vrea să-mi spun mie când eram mai tânără. Pe apropiatele mele le sprijin și le încurajez... dar sub nicio formă nu accept să vă văd pe voi, celelalte, cum vă bălăciți în mizerie.

Adevărul e că ești puternică și curajoasă și luptătoare... dar îți spun asta pentru că vreau să vezi tu însăși aceste caracteristici. Vreau să te iau de umeri și să te scutur până îți clănțănesc dinții. Vreau să-ți ațin calea până când ai curajul să mă privești în ochi și să vezi singură răspunsul. Vreau să strig din toți bojocii până când auzi acest mare adevăr: tu deții controlul asupra propriei tale vieți. Ai doar o singură șansă la viață, iar viața trece pe lângă tine. Încetează să-ți mai dai singură în cap și, la naiba!, nu-i mai lăsa nici pe ceilalți să o facă. Încetează să accepți mai puțin decât meriți. Încetează să mai cumperi lucruri pe care nu ți le permiți ca să-i impresionezi pe unii de care nici măcar nu-ți place cu adevărat. Încetează să-ți mai reții sentimentele în loc să le gestionezi. Încetează să mai cumperi afecțiunea copiilor tăi cu mâncare, cu jucării sau cu prietenie doar pentru că e mai ușor decât să le fii părinte. Încetează să mai abuzezi de corpul și de mintea ta. Oprește-te! Ieși pur și simplu

din cercul acesta vicios. Viața ta ar trebui să fie o călătorie dintr-un loc unic într-altul; nu ar trebui să fie un carusel care să te aducă iar și iar în punctul din care ai plecat.

Viața ta nu trebuie să arate ca a mea. La naiba, viața ta nu trebuie să arate ca a nimănui altcuiva, dar măcar să fie propria ta creație.

O să fie greu? Absolut! Dar s-o apuci pe calea ușoară te face să ajungi pe canapea, cu 25 de kilograme în plus, în timp ce viața trece pe lângă tine.

Schimbarea o să aibă loc peste noapte? Nici vorbă! Este un proces care durează întreaga viață. O să încerci diverse instrumente și tehnici și, chiar dacă unele dintre ele o să ți se pară în regulă, e posibil să simți că una dintre ele este soluția, în timp ce restul de 37 nu vor fi decât bune de aruncat. Apoi o să te trezești a doua zi și o s-o iei de la capăt. Iar. Și iar.

Și o să dai greș.

N-o să-ți iasă de multe ori. O să mănânci pe ascuns jumătate de tort sau o să ții la bărbatul tău sau o să bei prea mult vin în fiecare zi timp de o lună. O să renunți greu la obiceiurile proaste, că așa e viața și așa se-ntâmplă lucrurile. Dar, după ce ai înțeles că *tu* ești cea care deține de fapt controlul, o să te ridici și o să mergi mai departe. Și o să o tot ții așa până când a deține controlul o să ți se pară mai normal decât să fii lipsită de control. O să devină un mod de viață, iar tu o să devii ceea ce ești menită să devii.

Direct și chiar acum merită să ne punem întrebarea dacă credința joacă vreun rol în toate astea. Am fost crescută într-un spirit creștin, știind că Dumnezeu deține controlul, că Dumnezeu are un plan pentru mine și viața mea și cred până în măduva oaselor că e adevărat. Cred că Dumnezeu ne iubește necondiționat pe fiecare dintre noi, dar nu cred

că asta înseamnă că putem irosi darurile și talentele pe care ni le-a dat doar pentru că suntem deja suficient de buni. O omidă este spectaculoasă, dar dacă omida ar rămâne doar o omidă — dacă ar hotărî pur și simplu că e *suficient de bună* așa cum este — cu toții am pierde acea superbă creatură care se dezvoltă din omidă.

Ești mai mult decât ai devenit.

Asta vreau să le spun femeilor care-mi scriu și-mi cer sfaturi. S-ar putea să le fie greu să audă asta, dar după această informație vine dulcele adevăr: ești mai mult decât ai devenit și chiar deții controlul asupra modului în care te poți folosi de această informație.

Iar asta m-a condus la o idee.

Ce-ar fi să scriu o carte despre toate felurile în care m-am chinuit și apoi să explic pașii care m-au ajutat să depășesc acele momente? Ce-ar fi dacă aş vorbi despre toate eșecurile mele și despre toate momentele stânjenitoare? Ce-ar fi dacă ai afla că mie mi-e cel mai rușine de faptul că uneori mă enervez atât de tare, încât urlu la copiii mei? Nu strig, nu țip, nu-i cert aspru, ci urlu atât de tare, că mai târziu, când mă gândesc la asta, mi se face rău. Ce-ar fi dacă ai afla că am chiar acum trei carii în gură pentru că sunt îngrozită de dentist? Ce-ar fi dacă aş vorbi despre celulita mea sau despre faptul că atunci când port un maiou strâmt pare că mai am o țâță între braț și sânul meu normal? Ți-am zis de grăsimea de pe spate? Sau de faptul că am pe față o aluniță din care-mi crește păr? Sau de nesiguranțele mele? Ce-ar fi dacă aş începe o carte spunându-ți că am făcut pipi pe mine ca adult, ca femeie în toată firea, și că nu a fost pentru prima dată și nu va fi nici pentru ultima? Și ce-ar fi dacă ți-aș zice că, în ciuda mărturisirilor mele — fie ele amuzante, jenante, dureroase sau rușinoase — sunt împăcată cu mine însămi?

Că-mi place cine sunt chiar și atunci când fac lucruri de care nu sunt mândră? Și că asta e posibil pentru că știu că, până la urmă, eu sunt cea care deține controlul și care poate să facă o schimbare? Dețin controlul asupra persoanei care voi deveni. Cu voia lui Dumnezeu, mă voi trezi mâine-dimineață și voi avea încă o șansă de a-mi îmbunătăți viața. Cu voia lui Dumnezeu, am avut parte de 35 de ani de *încercări* grele în anumite domenii ale vieții mele (cum ar fi crearea de preparate pe bază de brânză), încât am dat lovitura. Iar în alte domenii (cum ar fi controlul asupra anxietății mele) caut constant alte și alte moduri de a aborda una și aceeași problemă.

Este o călătorie care durează întreaga viață, dar mă consolează gândul că în fiecare zi învăț și mă dezvolt, iar asta mă face să mă simt împăcată cu mine însămi.

Care sunt lucrurile cu care m-am luptat? Minciunile despre mine pe care le-am crezut atâta timp.

Lista e kilometrică. E atât de lungă, încât am hotărât să-i dedic fiecărei minciuni câte un capitol. Fiecare capitol al acestei cărți începe cu o minciună pe care am crezut-o, urmând apoi povești despre cum acea minciună m-a tras înapoi, m-a rănit, iar în unele cazuri m-a făcut să-i rănesc pe alții. Dar, recunoscând că sunt doar minciuni, le-am răpit puterea pe care o aveau asupra mea. O să-ți povestesc ce schimbări am făcut în viața mea ca să depășesc aceste probleme — unele schimbări sunt pentru totdeauna, altele sunt asemenea unui dans în continuă evoluție între mine și nesiguranțele mele de-o viață.

Care sunt nesiguranțele mele? Ei bine, iată câteva dintre cele mai mari și mai rele, nu neapărat într-o anumită ordine. Sper ca asta să-ți dea curaj. Sper ca ideile de-aici să te ajute. Mai mult decât orice, sper să te liniștească gândul că

poți deveni oricine îți dorești să fii, draga mea prietenă. Iar în zilele care par cele mai grele, sper să-ți amintești că — indiferent dacă faci un pas sau o sută — impulsul de a merge înainte este singurul imperativ.

Cu drag,
Rach

Capitolul 1

Minciună: ALTCEVA MĂ VA FACE FERICITĂ

Săptămâna trecută am făcut pipi pe mine.

Nu mi-am dat *cu totul* drumul pe crac, ca în acea vară în tabără când aveam zece ani. Jucam leapșa și nu m-am mai putut ține nici o secundă în plus. N-am vrut să recunosc că tocmai făcusem pe mine, așa că m-am udat cu o sticlă de apă. Și, imaginează-ți că, după ce am fost learcă din cap până-n picioare, m-am simțit cea mai deșteaptă — chiar mai deșteaptă decât Christian Clark de care eram îndrăgostită acolo. Chiar și pe-atunci eram plină de resurse!

Li s-o fi părut oare celorlalți ciudat că eram deodată udă learcă?

Probabil.

Dar prefer, în orice moment, să fiu o ciudată decât să fiu o pișăcioasă.

Cât despre săptămâna trecută, nu a fost vorba de a face pipi pe mine la *acel* nivel. Au fost doar cele câteva picături obișnuite când ai născut trei copii.

Să naști un copil e ca lansarea unei navete spațiale. Distruge totul în jur, iar asta, oameni buni, înseamnă că uneori fac pipi pe mine. Dacă această informație îți lezează delicata pudoare, atunci o să presupun că n-ai avut probleme de control urinar — și te felicit pentru asta. Totuși, dacă înțelegi prin ce trec, atunci probabil că ai și tu această problemă — ceea ce înseamnă că ai râs un pic, căci ai trecut și tu printr-o astfel de situație neplăcută.

Topăiam cu băieții mei pe-afară și cineva mi-a strigat să fac schema în care-mi ating vârfurile picioarelor în aer. Este singurul meu talent cunoscut la trambulină și, dacă tot e să-mi adun întreg curajul ca să fac acel salt în aer fără plasă de siguranță, atunci să știi c-o fac din toate puterile. Tocmai mă înălțam în aer ca una dintre acele majorete extrem de subțirele ce sunt aruncate în sus în timpul unei competiții, când mi-am simțit imediat pantalonii umezi. Dacă nu pui la socoteală orgoliul meu, atunci n-a observat nimeni — dar totuși s-a întâmplat. A trebuit să continui să sar, astfel încât curenții de aer să-mi usuce pantalonii. Sunt plină de resurse, ai uitat? Sincronizarea a fost la rândul ei perfectă, căci n-au trecut nici 30 de minute și o postare pe Facebook programată anterior mă înfățișa probând rochii pentru Oscaruri.

Înainte să-ți faci o impresie greșită, nu sunt suficient de sofisticată ca să mă duc la Cereemonia de Decernare a Premiilor Oscar. Sunt măritată totuși cu cineva al dracului de chipeș. Nici el nu e foarte sofisticat, dar munca lui este. Asta înseamnă că uneori ajung să port rochii de prințesă și să beau vin pe gratis în săli de bal intens luminate. În astfel de situații, apar pe Instagram și pe Facebook poze cu noi arătând aranjați, coafați și *ultraglam*, iar internetul o ia razna. Este și motivul principal pentru care oamenii îmi trimit mesaje despre cât de strălucitoare e viața mea, despre cât de stilată și la modă și perfectă trebuie că este lumea mea. Iar mai târziu, când citesc aceste comentarii, nu pot să mă gândesc decât că *tocmai am făcut pipi pe mine, în public, înconjurată de ființe umane*. M-am dus practic la toaletă în aer, în încercarea de a-mi lua avânt puternic dintr-o poziție nenaturală de gimnastică, doar ca să-mi impresionez copilul de trei ani.

Băi, sunt cât se poate de lipsită de strălucire.

Și nu spun asta în sensul acela de celebritate, în care *vedetele-sunt-și-ele-oameni-ca-noi*. Nu e ca atunci când Gwyneth a ieșit pe stradă nemachiată și, cu pielea ei perfectă și părul ei blond ca de înger, a încercat să ne convingă că e doar o fată obișnuită, chiar dacă are pe ea un tricou de patru sute de dolari.

Nu, spun asta la propriu.

Nu sunt strălucitoare. Fac parte 1 000% dintre cei mai comuni oameni pe care i-ai putea întâlni. Dacă am reușit într-o câțva să te conving de contrariu pentru că am un website de lifestyle cu fotografii frumoase sau pentru că uneori, pe Instagram, părul meu arată extrem de strălucitor, ei bine, fată dragă, dă-mi voie să te lămuresc. Nu sunt soția perfectă, nici mama perfectă, nici prietena sau șefa perfectă și mai mult ca sigur că nu sunt nici creștina perfectă. Nici. Pe. Depart. Nimic din ce fac nu este perfect — bine, exceptând poate pregătirea și consumul de preparate pe bază de brânză — cât despre restul, despre chestiile *de viață*? Oh, fată, e un chin!

Simt că e important să spun asta. Suficient de important cât pentru a crea o întreagă carte în jurul acestei idei. Practic pentru că vreau să mă asigur că *mă auzi spunând-o*.

Am incredibil de multe defecte, mari și mici, multe și mărunte, *și-mi câștig existența spunându-le altor femei cum să și-o îmbunătățească pe a lor*. Eu — cea cu programele de exerciții și cu produsele de exfoliere și de strălucire a pielii pe care să ți le faci singură. Eu — cea cu trucurile despre cum să gătești cina pentru Ziua Recunoștinței și cu lista, pe articole, despre cum să fii un părinte bun pentru copiii tăi. Eu — dau greș.

Tot. Timpul.