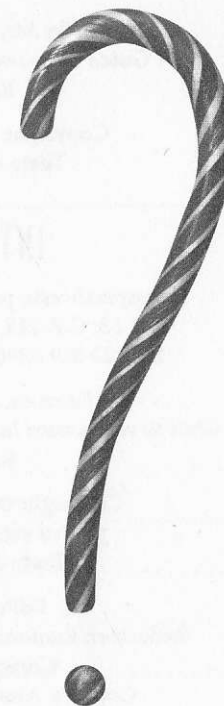


Robin Norwood este terapeut specializat în terapia de cuplu, familială și pediatrică. Este specializată în tratarea tiparelor nesănătoase de implicare în relațiile de iubire, dar și a dependențelor, a traiului în preajma unui dependent, a mâncatului compulsiv și a depresiei. Trăiește în Santa Barbara, California, împreună cu soțul ei.

ROBIN NORWOOD

DE CE
EU,
DE CE
AȘA,
DE CE
ACUM



Ghid de răspunsuri la cele
mai dificile întrebări ale vieții

Traducere din limba engleză de
DELIA ANGHELESCU

LITERA

București
2020

*Why Me, Why This, Why Now?:
A Guide to Answering Life's Toughest Questions*
Robin Norwood

Copyright © 1994 Robin Norwood
Toate drepturile rezervate

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

De ce eu, de ce așa, de ce acum?
Ghid de răspunsuri la cele mai dificile întrebări ale vieții
Robin Norwood

Copyright © 2020 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Ramona Ciortescu, Georgiana Harghel
Corector: Olimpia Băloi
Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NORWOOD, ROBIN

De ce eu, de ce așa, de ce acum? : ghid de răspunsuri
la cele mai dificile întrebări ale vieții / Robin Norwood;
trad. din lb. engleză de Delia Anghelescu. – București:
Litera, 2020

ISBN 978-606-33-5045-0

I. Anghelescu, Delia (trad.)

159.9

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Introducere</i>	13
1. De ce mi se întâmplă asta tocmai mie?	27
2. Ce încearcă să-mi spună corpul meu?	51
3. Există cumva ceva ce mie îmi scapă?	67
4. Ce rost are suferința?	99
5. De ce sunt relațiile mele atât de complicate?	127
6. Cum de m-am ales cu asemenea rude?	157
7. Încotro mă îndrept și când am să ajung acolo?	183
8. Cum să mă vindec pe mine și pe ceilalți	215
<i>Postfață</i>	247
<i>Lecturi recomandate</i>	253

1

De ce mi se întâmplă asta tocmai mie?

Joanna stătea tăcută și încordată pe masa chiropracticianului, privind în sus la structura mobilă care cobora din tavan și se rotea ușor în curentul creat de fereastra de deasupra. Știam deja câte ceva despre tânăra aceasta care intrase în cabinet în cârje, șchiopătând, îngrijorată că glezna scrântită „era prea umflată, de prea multă vreme“. Stăteam la picioarele ei, cu degetele mijlocii atingându-i ușor, de-o parte și de alta, glezna învinatețită.

Ceea ce făceam era o parte a sarcinii mele de asistentă de chiropractician, pe care o prestam în schimbul tratamentului pe care mi-l oferea pentru o problemă la genunchi care nu răspundea la tratamentele tradiționale. Doctorița, cunoscută în zonă pentru harul ei neobișnuit de a vindeca, avea o clientelă amestecată și folosea diferite metode pentru a-și spori abilitățile de chiropractician, și anume activarea zonelor energetice, cristale și vizualizări. Lucrul la cabinetul ei era o ocazie pentru mine de-a învăța mai multe despre vindecarea netradițională, iar acum efectuam sub îndrumarea ei activarea zonelor energetice în cazul Joannei.

Degetele mele se mișcau încet de-a lungul unor puncte simetrice marcate cu carioca de doctor, pe ambele părți ale

De ce eu, de ce așa, de ce acum?

gleznei și ale piciorului. Treaba mea era să identific cele două pulsuri cu degetele mijlocii și să țin acolo degetele până când acestea se sincronizau, în ritm și intensitate. Era o tehnică folosită la atenuarea spasmelor musculare, dar era utilă și la calmarea zonelor congestionate și inflamate din cauza unei accidentări. Uneori, pulsurile pacientului se sincronizau repede, alteori mai încet. Viteza cu care se realiza sincronizarea depindea, adesea, de starea psihologică a pacientului și, cum pulsurile Joannei nu se lăsau ușor aduse la unison, am adus în discuție accidentarea ei.

– Cum s-a întâmplat, am întrebat.

Și-a lăsat capul într-o parte și a scos un oftat de deznădejde.

– A fost de-a dreptul *stupid!* Mergeam pur și simplu prin bucătărie. Eram în teniși, iar un picior mi-a rămas, efectiv, în urmă, lipit de podea, în timp ce eu am continuat să merg. Așa am ajuns în cârje, acum mai bine de opt săptămâni.

Cu o voce gătuită a adăugat:

– Nu pot să fac *nimic*.

– E greu când viața ne încetinește așa, am spus eu, amintindu-mi cât de multe învățasem de la genunchiul meu accidentat despre cum e să stai liniștit.

Sub degetele mele, pulsurile Joannei refuzau să se alinieze.

– Dacă nu se întâmplă asta, ce-ai fi făcut acum? am întrebat-o.

– Ah, în mod normal, nimic important. Doar că momentul în care mi s-a întâmplat este groaznic.

Din nou s-a auzit emoția din vocea ei.

– Este mai rău decât un alt moment?

De ce mi se întâmplă asta tocmai mie?

Tăcere. Și-a dus o mână la ochi pentru a șterge o lacrimă.

– Da, este cel mai prost moment posibil.

Am așteptat, i-am întins o batistă pentru că, de-acum, plângea de-a dreptul și m-am întors la ce făceam. După o clipă a continuat.

– Mama e bolnavă de cancer. E pe *moarte*. Și stă acasă pentru că asta-și dorește. Am crezut, noi două, că ne vom descurca cu ajutorul asistentelor la domiciliu, dar acum...

Am trecut la următorul set de puncte marcate pe picior și am întrebat-o:

– Nu vă mai poate ajuta nimeni?

– Ei, da, ar fi tata, dar nu s-au înțeles niciodată.

Am întrebat-o direct:

– Se ceartă?

Doar pentru o clipă Joanna a ezitat.

– Nu, nu chiar. Au mai degrabă o căsătorie de modă veche, unde bărbatul merge la serviciu, iar soția face acasă totul ca să-i fie lui bine, iar el nici nu observă. Cred că mama s-a săturat, în cele din urmă, să nu fie apreciată, încât s-a rupt ceva în ea în ceea ce-l privește. Parcă trăiesc în cutii separate, fără să se atingă, fizic sau emoțional.

Mâinile mele s-au mutat din nou.

– Și el ce face acum, când ea este așa bolnavă?

A urmat o pauză lungă. Apoi, aproape împotriva voinței ei, a spus:

– Ajută, adică are grijă de ea, o întreabă tot timpul dacă are nevoie de ceva și încearcă s-o facă să se simtă cât mai bine.

– Și mama ta cum reacționează?

– Multă vreme nu i-a cerut nimic. Sunt precum cuplurile alea care nu-și vorbesc, știi? Vorbesc cu ceilalți, dar nicio dată unul cu altul. Fac chestia aia, știi, spune-i mamei tale... sau spune-i tatălui tău... când ei sunt *chiar acolo*. E groaznic.

Joanna părea că-și mai revine povestind despre războiul de ani de zile dintre părinții ei.

– Când a aflat că are cancer, mama i-a vorbit din nou. Eram acolo la spital. S-a uitat fix la el și i-a spus: „Ray, sunt pe moarte“. El a început să plângă și a spus: „Lasă-mă să te ajut“. „Nu“, a spus ea, „Joanna va avea grijă de mine.“ Și am avut. Am avut grijă de ea.

Arătând spre picior a început din nou să plângă:

– Dar acum nu pot.

– Nu, i-am spus eu. Dar tatăl tău poate. Poate că despre asta și este vorba. Uite, Joanna, am spus atingând sculptura care se rotea deasupra ei. Imaginează-ți că sculptura asta este familia voastră. Fiecare membru de familie are o anumită poziție desemnată și rolul său în crearea unui echilibru. Boala mamei este ca un val puternic de aer care vine și dă totul peste cap.

Am suflat cu putere spre structura mobilă care a început să se balanseze puternic.

– Dar echilibrul s-ar fi păstrat dacă nu...

M-am întins și am scos una dintre piesele care alcătuiau sculptura. Ca urmare, întreaga structură s-a înclinat pentru a compensa piesa lipsă.

– Asta s-a întâmplat în familia ta. Accidentul te-a scos din rolul de mediatore între părinți și i-a forțat pe cei doi încapățânați să colaboreze. Eu cred că este o binecuvântare.

Structura mobilă s-a re poziționat într-un unghi ciudat, înainte ca Joanna să ofteze din rărunchi și să spună:

– Toți anii ăștia am crezut că tata era vinovat. Am ținut mereu cu mama. Dar am văzut cum îl pedepsea când voia s-o ajute, la spital, apoi acasă. Nu voia să accepte că făcea ceva bine. Eram uimită. Până la urmă, s-a mai înmuiat. Acum, când trec pe la ei, tata ne ajută pe amândouă și ne necăjește, făcând-o chiar să râdă pe mama. Și când rămânem singuri, îmi spune: „Știi că o iubesc pe mama ta. Am iubit-o întotdeauna.“ Iar eu îl încurajez: „Spune-i ei!“ Iar el răspunde: „Încerc, încerc“.

Pulsurile pe care le simțeam cu vârfurile degetelor începuseră să se sincronizeze în timp ce vorbeam. Până la finalul sesiunii, umflătura scăzuse considerabil. Energia și circulația se restabiliseră în mare parte, dar Joanna nu părea să observe.

– Deci nu ar trebui să mă simt vinovată că nu sunt lângă ea? Cumva știam că e mai bine ca tata să facă totul, iar eu să stau deoparte. Dar mă simt atât de vinovată.

– Aveai rolul tău ce îți era familiar, iar să nu faci nimic a fost greu pentru tine. Chiar și cuvântul familiar vine de la *familie*, de la ceea ce suntem obișnuiți să facem. Cred că doar ceva atât de drastic precum această accidentare te-a putut ține departe de ai tăi.

Zâmbeam amândouă.

Dacă Joanna nu ar fi înțeles rolul ei de tampon între părinți, deținut atâta vreme, ar fi fost copleșită de vina că nu și-a respectat promisiunea de a-și ajuta mama.

Vindecarea Joannei a început în momentul în care a căpătat o perspectivă mai echilibrată asupra relației dintre părinți și a înțeles că rolul ei de susținere și de alinare a mamei nu făcea decât să alimenteze conflictul dintre ei. Reconcilierea lor a scăpat-o de responsabilitatea prea mare pe care și-o asumase pentru fericirea mamei ei, o responsabilitate pe care ar fi putut-o purta pe umeri încă multă vreme, chiar și după moartea acesteia.

Și tatăl ei a avut parte de o vindecare. Părerea mea este că înainte de criza declanșată de îmbolnăvirea ei, mama Joannei își pedepsise zilnic soțul pentru o infidelitate mai veche. Interacțiunea dintre ei era defectuoasă, și erau amândoi prizonierii unor comportamente stereotipe vechi de ani de zile. Când cele două crize declanșate de boala mamei și de accidentarea Joannei s-au suprapus, faptul că acest bărbat a perseverat în eforturile de a scăpa din rolul lui de om indiferent și i-a oferit soției, în mod repetat, iubirea, până când aceasta a acceptat-o, a constituit atât vindecarea lui, cât și, poate, o rezolvare fericită a relației lor.

Când Joanna a revenit la control, două luni mai târziu, m-a luat deoparte și mi-a spus că mama ei murise acasă, cu câteva săptămâni înainte.

– Chiar a fost bine, pentru că eram toți acolo, soțul meu, băieții. Dar, la final, a vrut să rămână singură cu tata. Îți poți închipui? Omul cu care nu vorbise atâția ani! Eram în sufragerie când tata a ieșit din cameră. A spus: „S-a dus, dar e bine, pentru că a știut că am iubit-o“.

Cu lacrimi în ochi și neputând să mai vorbească, Joanna mi-a strâns mâna și s-a întors ieșind repede din cabinet.

O vindecare mai presus de cea fizică

Ce este vindecarea? Oare o persoană bolnavă fizic se vindecă doar când boala stagnează sau este vindecată? Sau este posibil ca nu doar Joanna și tatăl ei să fi cunoscut vindecarea, ci și mama ei? Prin faptul că și-a iertat soțul și și-a deschis inima, oare nu s-a vindecat și ea, chiar dacă și-a pierdut corpul fizic prin moarte?

În această carte vom ajunge să înțelegem cum întreaga noastră ființă, fizică și de altă natură, este afectată de orice schimbare pozitivă de conștiință. Aceasta este perspectiva ezoterică a evoluției, așa cum se aplică ea rasei umane. Dacă privim cazul mamei Joannei din această perspectivă, moartea ei poate fi înțeleasă într-un cadru mai amplu, lucru pe care Joanna a părut capabilă să-l perceapă intuitiv. Vindecarea mamei ei, din punctul de vedere al unei iubiri superioare, a avut o semnificație mai adâncă decât moartea ei fizică, așa dureroasă cum a fost. Transformarea femeii aflată pe patul de moarte a permis o lărgire a conștiinței, atât în cazul soțului, cât și al fiicei ei.

Privite din perspectivă ezoterică, multe dintre greutățile vieții dezvăluie ocaziile pe care le oferă pentru genul de vindecare profundă prezentat în exemplul de mai sus. Ar fi util să oferim acum o redefinire radicală a vindecării, ce recunoaște existența unor niveluri mai subtile, mai profunde și mai importante de vindecare decât cea fizică. Această redefinire cuprinde șase premise de bază:

1. Vindecarea profundă presupune o schimbare de atitudine și, prin urmare, o lărgire a conștiinței.

2. Vindecarea unei afecțiuni sau boli nu înseamnă, în mod necesar, că a avut loc vindecarea cu adevărat importantă.
3. Persistența unei afecțiuni sau boli nu înseamnă neapărat, chiar și în eventualitatea morții, că vindecarea nu a avut loc.
4. În plan emoțional, cu cât trauma este mai mare, cu atât și potențialul unei vindecări semnificative este mai mare.
5. La nivel conceptual, cu cât există o distorsiune mai mare a setului de convingeri, cu atât vindecarea este mai profundă, dacă se corectează acea distorsiune.
6. Vindecarea individuală influențează vindecarea întregii omeniri; vindecarea întregii omeniri influențează vindecarea întregii planete.

Putem accepta această redefinire în șase puncte a vindecării când tragediile personale sunt privite într-un context mai larg, ce include trecutul, prezentul și viitorul, toți membrii familiei și prietenii, societatea în întregul ei și, până la urmă, întreaga omenire. Această perspectivă implică, de asemenea, ca noi să recunoaștem că părțile noastre spirituale, aspectele emoționale și mentale, au o și mai mare nevoie de vindecare decât fizicul.

O perspectivă ezoterică asupra existenței umane

Discuția despre corpuri subtile, moarte și suflet este amplă și complexă, iar tratarea lapidară a subiectului poate duce

la interpretări greșite și confuzie. Cu toate acestea, o introducere în aceste niveluri ale materiei și a modului în care afectează și sunt afectate de existența planului fizic este importantă pentru o înțelegere mai bună a adversității și a vindecării ce fac obiectul acestei cărți. Nu vă îngrijorați dacă, parcurgând paginile următoare, vi se pare că temele discutate vă sunt străine și greu de pătruns. Fundamentul acesta vă va ajuta să înțelegeți locul nostru în univers și relația noastră cu sufletul.

Trebuie să începem cu recunoașterea faptului că suntem mai mult decât un corp fizic. Aura umană, sau câmpul energetic care ne înconjoară cât trăim pe Pământ, cuprinde mai multe dimensiuni ale realității, dincolo de ceea ce percepem cu cele cinci simțuri.

La baza corpului fizic și împletindu-se cu acesta se află corpuri din ce în ce mai subtile, alcătuite din grade din ce în ce mai subtile de materie. Aceste corpuri sunt: corpul nostru eteric, împletit cu cel fizic, ca amprență energetică a acestuia, alcătuit din linii vibrante de lumină; corpul nostru astral (sau emoțional), compus din materie de origine astrală din câmpul energetic universal – plin de culori fluide și licăriri de lumină, ca urmare a faptului că substanța volatilă care-l alcătuiește reacționează la schimbările noastre emoționale pe care le reflectă; corpul nostru mental, alcătuit din două niveluri de materie: materia mentală inferioară, animată de dobândirea cunoașterii, dar presărată cu emoții și materia mentală superioară, care este planul gândirii pure, al înțelepciunii și al înțelegerii, nivelul la care sălășluiește sufletul. Sufletul este situat în aura umană în

zona manubriului sau a timusului, dar există în materia fină a nivelului mental superior din câmpul energetic uman. Rolul său este al unei punți de conștiință între existența noastră în plan fizic și spiritul sau forța din spatele creației.

Pe măsură ce evoluăm, trebuie să căpătăm control asupra corpului fizic. Apoi, prin disciplină, trebuie să ne strunim emoțiile. Și, în sfârșit, materia condiționată emoțional din corpul nostru mental inferior este înlăturată treptat, iar noi ne concentrăm mai bine asupra nivelului mental superior. Pe măsură ce corpul nostru mental superior se dezvoltă datorită acestei concentrări, se dezvoltă și capacitatea noastră de a realiza un contact conștient cu sufletul și cu planul vieții noastre.

Când are loc ceea ce numim moarte, legătura energetică dintre suflet și corpul fizic se rupe. Când sufletul renunță la legătura sa cu corpul fizic, care și-a îndeplinit misiunea de avanpost în planul fizic, retrace forța unificatoare ce împiedicase până atunci disoluția corpului fizic și separarea corpurilor subtile de corpul fizic. Partea eterică a corpului fizic începe să se separe de mijlocul mai dens de transport, iar materia eterică fină începe să se risipească treptat. Apropiatăii observă adesea un anumit aer diafan pe fața celui recent decedat, o lumină ce învăluie trupul și un sentiment de liniște în încăperea, ce se datorează acestei energii fine care se răspândește în zonă, pe măsură ce se eliberează de corpul fizic dens. Această componentă eterică se risipește, de regulă, după una până la trei zile, după ce se rupe legătura energetică denumită și cordonul de argint.

Așa cum, în decursul firesc al lucrurilor, materia fizică ce conținea corpul fizic se absoarbe din nou, treptat, în planul fizic, tot astfel și materialele astrale, și cele mentale inferioare și superioare, ce conțineau corpurile subtile ale celui aflat în viață, sunt absorbite din nou, după moarte, de nivelurile energetice corespunzătoare din câmpul energetic universal. Tot ceea ce s-a acumulat prin experiență în timpul vieții tocmai încheiate este absorbit în planul subtil adecvat. Materia de natură emoțională este absorbită în planul astral, în vreme ce cunoașterea și înțelepciunea dobândite sunt receptate de planul mental inferior, respectiv superior. Deoarece tot ce am acumulat este, în felul acesta, cules de suflet la finalul fiecărei vieți; dezvoltarea, rafinarea și purificarea acestor corpuri subtile este scopul major al existenței umane efemere în planul pământesc. *Este contribuția noastră la evoluția universului.*

Clarvăzătorii, cărora viziunea le permite să perceapă stări mai fine ale materiei, ne spun că, pe măsură ce căpătăm o mai mare înțelegere, iertare și libertate față de iluziile și dorințele egoiste, energiile corpurilor noastre se clarifică, se intensifică și se extind. Majoritatea acestor extinderi au loc datorită luptei cu limitările cu care ne confruntăm când trăim în corpul fizic dens din planul pământesc.

Unele dintre aceste lupte și efectele lor asupra corpurilor subtile și, în felul acesta, asupra sinelui nostru superior vor fi prezentate în carte. Vom vedea câteva modalități specifice prin care problemele dificile cu care ne confruntăm ne ajută să obținem o legătură mai completă cu sursa provenienței noastre, sufletul – și modul în care acest