

GLENNON DOYLE, născută în 1976 în Burke, Virginia, s-a remarcat ca activistă și lider de opinie. Creatoare a comunității online Momastery (cu milioane de vizualizări săptămânal), ea își împărtășește, cu sinceritate și umor, experiențele de fiică, soră, mamă și soție, iar concluziile sunt întotdeauna proaspete, neașteptate și capabile să inspire o categorie largă de cititori și, mai ales, de cititoare. Nu de puține ori, se opune unor opinii adânc înrădăcinate în conștiința contemporană, pe care le consideră ipocrite și greșite. Glennon Doyle, care a avut o viață tumultuoasă (bulimie, alcoolism, consum de droguri etc.), abordează în scrierile ei aspecte considerate tabu, precum cele neplăcute din viața de familie și din relația cu soțul și copiii.

Fondatoare și președintă a fundației nonprofit Together Rising, Glennon este o binecunoscută activistă în domeniul protecției copiilor și a mamelor aflate în dificultate. Printre altele, Together Rising a organizat strângerea a peste 20 de milioane de dolari pentru femei, familii și copii aflați în situații de criză.

În 2013, cartea de față (cu titlul original *Carry On, Warrior*) a primit premiul Books for a Better Life – Best Relationship, iar în 2016, a fost selectată în Oprah's Book Club 2.0. Cartea *Love Warrior* (publicată în limba română la Curtea Veche Publishing în 2019) a fost numărul 1 în topul scrierilor memorialistice realizat de *The New York Times*.

Glennon Doyle

NU TE LĂSA

*Puterea de a-ți însuși viața haotică
și frumoasă de luptătoare*

Ediția a II-a

Traducere din engleză de
IULIANA DUMITRU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DOYLE, GLENNON

Nu te lăsa : puterea de a-ți însuși viața haotică și frumoasă de luptătoare / Glennon Doyle ;

trad. de Iuliana Dumitru. - Ed a 2-a. - București : Curtea Veche Publishing, 2020

ISBN 978-606-44-0726-9

I. Dumitru, Iuliana (trad.)

159.9

ISBN epub: 978-606-44-0727-6

ISBN mobi: 978-606-44-0728-3

Carte publicată și în ediție digitală

Redactor: Isabela Prodan

Tehnoredactor: Irinel Niculae

CURTEA VECHÉ PUBLISHING

Str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21

fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro

comenzi@curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

GLENNON DOYLE

CARRY ON, WARRIOR: The Power of Embracing Your Messy, Beautiful Life

Copyright © 2013 by Glennon Doyle Melton

All rights reserved.

Carte publicată pentru prima dată în limba română

la Curtea Veche Publishing în anul 2017.

© CURTEA VECHÉ PUBLISHING, 2020

pentru prezența ediției în limba română

Cuprins

Dedicatie	9
Distribuția personajelor	13
Edificiul vieții	15

TREZIREA

Surorile	27
Sfintele goluri	30
Despre scris și dans	42
Ziua întâi	46
Tobogane și scări	51
În caz de urgență	57
Inspiră, expiră	71
Tipul urât mirositor care tușește	75

PROMISIUNEA

Zile de naștere	81
Șapte-i cu noroc	87
Artificii	90
Masa de prânz	95
Spălatul rufelor murdare	98

Inițiere	100
Despre țesături și căință	108
Păcăleala, sau despre aspiratoare	112
De Paște	116
Dezlegare	129

ÎNMULȚIREA

Nu trăi clipa!	135
Un mic sfat	141
Curajul e o alegere	145
Sincer, mi-e totuna	149
Unu, doi, trei	152
Înveselirea	156
Un munte pe care sunt dispusă să mor	159
Despre pești și rai	167
Transcendentalista	172
Ofițerul-supererou	180
Despre har și talent	186
Mămica leneșă	191
Moneda de aur	200
Mai aproape de bine	205

REZISTENȚA

Despre plâns și pedalat	211
Namaste	218
Greu	222
Ca să vezi!	228
Despre blasfemie	230
Darurile sunt punți între suflete	236
O gazdă stresată	242
Un loc liber în plus	249

ELIBERAREA

Vânătoarea de comori	255
Jubilare	260
Oriunde-ai merge	265
Tot tu vei fi	274
Vindecarea este ascultare	279
„Va fi frumoasă“	288
Dumnezeule, se va dansa!	301

MATERIAL SUPLIMENTAR

Luptătoarea străzii	307
Ghid de lectură de la Scribner	312
Întrebări și subiecte de discuție	314
Idei pentru clubul vostru de lectură	318
Interviu cu autoarea	321
Mulțumiri	333
Momastery și Monkee See — Monkee Do	334

Surorile

Decizia de a duce o viață curată a fost mai degrabă o capitulare în fața epuizării, decât un marș cutezător spre luptă. După ce mi-am lăsat viața să se sfarme pentru a mia oară în mii de bucăți, Bubba și Tisha au pus la cale o intervenție plină de dragoste. Apoi am descoperit că sunt însărcinată cu Chase și mi-am dat seama că oamenii din jurul meu și opțiunile pe care le aveam se împuținau. La momentul respectiv, calea cea mai ușoară părea să fie renunțarea la vicii.

Nu-i cineva care-a văzut lumina,

*E un aleluia rece și frânt.**

Am sunat-o pe soră-mea și i-am spus: „Fă ce știi tu cel mai bine“, adică: gândește-te ce trebuie să fac mai departe și împinge-mă de la spate. După câteva ore, m-a ajutat să-mi adun sufletul făcut franjuri și ne-am dus la prima întâlnire cu Alcoolicii Anonimi.

* Versuri aparținând melodiei „Hallelujah“, de pe albumul *Various Positions* (1984), al lui Leonard Cohen. (N. red.)

Sora mea mă ținea de mâna care-mi tremura și era plină de transpirație, mergând înaintea mea, anticipând eventualele probleme și fiind atentă la oamenii de care se impunea să mă protejeze, ca de fiecare dată. A luat de pe masă o broșură de la AA, ca să avem pe ce să ne uităm până să ne alăturăm cercului. Pe prima pagină era o listă cu avertismente asupra alcoolismului:

Beți mai mult de patru pahare consecutiv?

O dată mi s-a întâmplat să nu.

Beți vreodată dimineața?

Numai în weekenduri.

Ați leșinat vreodată?

Nu-mi amintesc.

Au existat vreodată consecințe negative în urma consumului de alcool?

Faptul că mă aflu aici pare să fie o consecință destul de negativă.

Niciuna dintre noi nu a scos un cuvânt până în momentul în care sora mea s-a aplecat spre mine și mi-a șoptit: „Nu știi dacă AA o să fie destul. S-ar putea să fie nevoie de Triplu A.“

După ședință, ne-am întors acasă, ne-am așezat pe pat și ne-am uitat lung la dezastrul din cameră. În timpul anilor de beție, am trăit într-o indolență de neimaginat. Camera mea era un maldăr de pantofi cu toc, maiouri mulate, sticle de vin, scrumiere și reviste vechi. Nu prețuiam nimic. Mă puteam lipsi de toate lucrurile care apăreau în viața mea: haine, șanse, oameni. Dormitorul arăta de parcă mi se scurseseră viscerele pe jos.

După câteva minute de tăcere, sora mea s-a dat jos din pat și a început să adune din lucruri, pe rând. A aruncat

sticlele de vin și țigările, a împăturit maiourile și a scuturat, cu grijă, revistele. M-am uitat o vreme la ea, apoi am ajutat-o și eu. Am pus toate hainele la locul lor, am curățat toate suprafețele murdare și am deșertat toate sticlele de alcool ascunse prin casă. Am muncit în liniște, cot la cot, timp de două ore. Apoi ne-am întins pe pat și ne-am ținut de mână. Camera mea arăta, acum, atât de diferit! Arăta ca un loc demn să fie locuit de o fată. M-am întrebat dacă mintea și inima ar putea să devină, într-o zi, locuri în care să vreau să trăiesc.

Era începutul.

Sfintele goluri

Viața este o încercare de a găsi ceva de negăsit.

Asta-i o problemă. Viața aduce cu o înscenare. Suntem instalați aici laolaltă cu nevoia noastră de ceva care nu există aici. Și, așa cum spune prietena mea, Adrianne, asta e *un mare rahat*.

Scriitoarea Anne Lamott (Sfânta Anne) numește această sete de nepotolit „golul nostru cât Dumnezeu de mare“. Oamenii cu credință cred că Dumnezeu ne-a pus aici pentru a tânji după ceva ce nu poate fi găsit decât în rai: El. Înțeleg asta, într-un fel, dar tot mi se pare anapoda. Cum ar fi s-o pun pe fiica mea Amma într-un țarc, cu suzeta atârânăd la distanță, exact cât să n-o poată apuca? Care mai e rostul vieții noastre, dacă nu putem dobândi lucrurile de care avem nevoie? Ce-ar trebui să facem între timp, până murim, cu golurile noastre cât Dumnezeu de mari? Cum să ne simțim împăcați cu noi înșine aici, pe pământ, de vreme ce avem în mijlocul inimii un gol mare și vechi de când lumea?

Pentru că învăț greu, am încercat, timp de douăzeci de ani, să umplu golul acesta cu otrăvuri.

Am început să mănânc haotic la o vârstă foarte fragedă. Mâncarea era alinarea, refugiul, bucuria mea. Mâncarea era Dumnezeuul meu. Mai târziu, am realizat însă că până și nevoia de frumusețe era tot un vid. Credeam că frumusețea înseamnă să fiu slabă și să mă îmbrac bine. Desigur, aceste lucruri nu prea au legătură cu frumusețea, dar, cum ziceam, eram un copil.

Pentru că nu mă vedeam frumoasă, voiam să mă ascund. Dar, când ești copil, nu ai cum să te ascunzi. Trebuie să te duci acolo unde ți se spune să te duci, arătând așa cum arăți, purtând ceea ce e de purtat. Așa că în fiecare zi trebuia să ies afară pe ușă, imperfectă din cap până-n picioare, soioasă și dolofană, în văzul tuturor. Să te arăți lumii exact așa cum ești era un lucru de neconceput pentru cineva de vârsta respectivă. Așa că mi-am zis că, dacă tot trebuie să stau în văzul lumii, măcar să slăbesc.

Dar cum să fii suplă când nu te poți abține de la mâncare?

La opt ani, am aflat răspunsul de la televizor, dintr-un film despre bulimie. Scopul filmului era să avertizeze asupra problemei, dar eu l-am luat ca pe un dar. Așa am găsit o cale de a-mi umple golul, de a-mi permite să folosesc în continuare mâncarea drept alinare și să scap fără să suport consecințele. După film, am mâncat zdravăn și am vărsat pentru prima oară. Bulimia mă ajuta să mă simt în largul meu prin faptul că, atunci când mâncam, nu trebuia să mă mai preocup de disconfortul și de goliciunea mea. După ce mă opream din vomitat însă și rămâneam întinsă pe podeaua din baie, epuizată, golul meu devenea, parcă, tot mai mare. Așa îți dai seama că te lași umplut de lucruri maladive. Irosești multă energie și, în cele din urmă, te simți mai pustiit și mai rău ca oricând.

Bulimia era cruntă, dar mai la îndemână decât viața adevărată. Mă simțeam mai în siguranță acolo, în mica mea lume dramatică a mâncatului. Așa că am renunțat la viață și m-am refugiat în Bulimia. Timp de aproape douăzeci de ani, am mâncat mult și am vomat zilnic, în repetate rânduri. Umples golul, deșartă golul. La viață am revenit abia la douăzeci și șase de ani. Dar viața a continuat oricum, în felul ei.

Într-o noapte, în clasa a șaptea, am dormit la prietena mea, Susie, și ne-am furișat afară din casă, să mergem la o petrecere de liceu. A fost prima oară când am băut bere și am consumat atât de multă, încât am leșinat. Nu-mi amintesc să fi fost la petrecere, dar mai târziu mi-au povestit alții că niște elevi mai mari au încercat să-mi prăjească mâinile în cuptorul cu microunde. După petrecere, am rămas la Susie și am vomitat toată noaptea. În ziua următoare am sunat-o pe mama, să-i spun că am gripă și că trebuie să vină să mă ia. A fost înțelegătoare. Iar eu deja căzusem pradă viciului. Berea: o nouă cale de a deveni inconștientă, de a renunța încă puțin la viață. În scurt timp, am devenit alcoolică, din cauza genelor mele care lasă de dorit, dar și pentru că n-ai cum să te sature de ceea ce nu-ți trebuie.

În ultimul an de liceu am fost internată la ospiciu. Sufeream de bulimie de nouă ani și terapia nu mă mai ajuta, asta pentru că-mi petreceam, în general, ședințele discutând despre cât de bine mă simțeam și despre cât de minunată este vremea. Apoi, într-o zi de miercuri, am mâncat prea mult la prânz și am crezut că o să mor. Pentru mine, „plin“ însemna moarte. Și nu găseam un loc unde să pot vomita. Eram pe coridorul liceului și mi-am dat seama că **nu mă simțeam bine**, deloc. Am intrat în biroul consilierului și

i-am spus: „Sunăți-mi părinții! Trebuie să mă internez. Nu mai pot. Cineva trebuie să mă ajute.“

Eram ofițer în asociația elevilor pentru aproape o mie de colegi. Făceam și atletism. Eram destul de frumușică. Deșteaptă. Aparent încrezătoare în mine. Porecla mea în liceu era „Liderul lider“. Am fost nominalizată la serbările anuale ale liceului și am găzduit spectacole cu majorete pentru patru mii de colegi. Oamenii care au nevoie de ajutor seamănă uneori foarte mult cu oamenii care n-au nevoie de ajutor.

Consilierul liceului i-a sunat pe părinții mei, care au venit degrabă. Au găsit un loc unde puteam fi ajutată. Mă gândesc adesea la cum trebuie să fi fost ziua aceea pentru ei. Poate că ar fi strigat, cu disperare: „**Nu, nu, va fi bine! Nu la spital! Suntem părinții tăi! Putem rezolva asta!**“ Dar n-au făcut-o. În momentul în care am fost îndeajuns de curajoasă pentru a recunoaște că am nevoie de ajutor, m-au crezut și, în ciuda șocului, a durerii și a stigmatului, mi-au dat exact ajutorul pe care l-am cerut.

Pe atunci nu existau prea multe clinici specializate în tulburări de alimentație, așa că m-am dus efectiv la ospiciu. Nu eram decât două persoane cu tulburări de alimentație în toată unitatea. Ceilalți se aflau acolo pentru că erau schizofrenici, dependenți de droguri, depresivi sau suicidari. Mulți pacienți aveau porniri violente. Nu-mi amintesc să-mi fi fost frică de vreunul. Dar îmi aduc aminte că mi-era teamă, într-un fel sau altul, de toată lumea din liceul meu.

Se făcea, acolo, terapie prin artă, terapie prin dans și terapie de grup. Înțelegeam totul. Înțelegeam lucrurile pe care

le spuneau ceilalți pacienți, chit că nu erau chestii pe care prietenii mei din viața reală le-ar fi putut emite vreodată. Existau reguli referitor la cum să ascuți cu atenție și cum să răspunzi. Existau lecții referitor la cum să empatizezi și cum să găsești curajul de a vorbi. Mi-au plăcut aceste lecții mult mai mult decât orele de la liceu. Păreau pline de relevanță. Am învățat cum să ne pese unii de alții și de noi înșine.

Tremuram în dimineața în care am fost externată. Știam că nu sunt pregătită, dar că trebuie să plec oricum, pentru că oricum nu aș fi fost niciodată pregătită. Între pereții spitalului, totul era atât de ușor și mă simțeam mult mai în siguranță și mai încrezătoare decât în afara lor. Viața căpătase sens acolo. Afară părea că fiecare e pe cont propriu.

Și totuși, am ieșit. Cu toții trebuia s-o facem.

Am absolvit liceul și m-am dus la facultate, unde am adăugat „iarba“ pe lista mea de strategii de umplut goluri. Nici acum nu mi-a ieșit prea bine. Mă așezam pe jos cu prietenii și începeam să fumăm și toți din jur chicoteau, mol-făiau și se RELAXAU, iar eu mă panicam imediat. Privirea îmi zbura frenetic prin cameră și mă uitam pe gaura cheii la fiecare patruzeci de secunde, fiind convinsă că poliția sau părinții mei sunt deja pe drum. Toată lumea râdea și mă-ntreba: „Ce se ÎNTÂMPLĂ cu tine?“, iar eu plângeam, pentru că toți se amuzau pe seama mea și nu înțelegeam de ce.

Ceea ce căutam, de fapt, să obțin prin mâncare, băutură și droguri era să mă opresc din gândit, iar fumatul mă făcea să gândesc intens, la tot felul de grozăvii. Mai

mult, faptul de a fi fost drogată la un loc cu alți oameni era înfiorător pentru o persoană ca mine, înclinată oricum spre paranoia și prea conștientă de sine. Pentru mine, a fost întotdeauna important să mă port cum trebuie. Îmi place să le fac oamenilor pe plac, sunt un clown dansator, întotdeauna preocupată de *ce cred ceilalți despre mine*. Dar când fumam, nu mai reușeam să-mi amintesc cum să mă port. Cred că asta e ideea când ești „prăjit“ — să nu mai joci teatru și, pur și simplu, să te simți bine cu tine —, dar așa ceva mie îmi era imposibil. Deveneam paranoică până în măduva oaselor, când era vorba despre *ce trebuia să fac*, față de *ceea ce făceam de fapt*. I-am pus pe prietenii mei să fie foarte atenți la mine și să mă avertizeze mereu cât eram fumată.

Trage-te de ureche când vorbesc prea tare. Verifică la fiecare zece minute dacă nu am făcut pe mine. Să-l salut pe cutărică? Ce-aș face în mod normal? Aș sta în picioare? Aș da mâna cu persoana cutare? S-o îmbrățișez? Să stau jos? Îmi place de ea? Ea mă place? Mi-e sete de la covrigii ăștia!

Iarba n-a umplut golul. L-a lărgit și mai mult, m-a făcut să mă simt mai nesigură ca niciodată. Era timpul să trec la halucinogene. Așa am ajuns la ciuperci.

Dacă iarba mă făcea paranoică, ciupercile mă înnebuneau de tot. Într-o seară în care am rămas acasă, consumând ciuperci, am discutat ore-n șir cu Carmen Electra. A țâșnit direct din posterul de pe peretele din camera iubitelui meu și, cu pantalonașii ei sexy, s-a așezat alături, să-mi țină companie, mie și pantalonașilor mei sexy. Amândouă eram preocupate de alegerile pe care le făcuserăm în viață și mulțumite de deciziile pe care le luaserăm într-ale modei așa că am legat o sinceră tovărășie. Simpatcă fată, Carmen