

*Învinge-ți trecutul
și învață să mergi
mai departe*

ANUL SCHIMBĂRII

Traducere din limba engleză de
Răzvan Lerescu

MEREDITH ATWOOD



„Când ai ceva de spus, tăcerea e o minciună;
—iar tirania se hrănește cu minciuni.”

Jordan B. Peterson

12 reguli de viață: un antidot la haosul din jurul nostru

CUPRINS

Nonsensuri	11
Introducere: a venit vremea să TRĂIEȘTI	13
PARTEA I: TRECI PRIN ȘI DINCOLO DE TRECUT	
1. Începe de unde erai	21
2. Înțelegând ce dracu' s-a întâmplat (sau poate că nu)	45
3. Despărțirea de minciunile care ne-au fost spuse	95
4. Despărțirea de minciunile pe care ni le spunem singuri	109
PARTEA A II-A: BUCURĂ-TE ÎN PREZENT	
5. Descojind Ceapa Adevărului	121
6. Toți oamenii fac cât pot	145
7. Elimină uscăturile	159
8. Tu deții controlul vieții tale	179

9. Definirea Sănătății, Fericirii și Succesului	197
10. Refacerea Completă a Vieții	223
11. Bariere și Eșecuri: Obstacolul e Calea	243
12. Anul Tău Fără Nonsensuri	256
<i>Mulțumiri</i>	265
<i>Resurse: continuă să te dezvolti</i>	269
<i>Note</i>	271

NONSENS*

Autosabotarea LIPSA **vina** Lipsa de răspundere **FURIA**
 LIPSA DE VALOARE Terapie prin cumpărături O Lingură și un
 Borcan de Unt de Migdale **Abuzul Ascuns** **Pretexte pentru**
Orice AUTODISTRUGEREA Să nu spui niciodată Nu SĂ NU SPUI
 NICIODATĂ DA **Depresia** autodetestarea **PROCASTINAREA**
comparațiile **Perfecționismul** BĂRFELE Frica de a fi singur
Dependența Hărțuirea „A FI PREA OCUPAT” A ne autolimita
 JIGNIRILE comportamente inadecvate la masă Refuzul de
 a folosi ața dentară **ECHILIBRUL** **Furia pe rețelele de**
socializare MÂNCATUL PROVOCAT DE STRES **înfometarea**
provocată de stres A Trișa (la orice) **Prieteni care-ți sunt,**
de fapt, dușmani A NU RETURNA UN OBIECT CUMPĂRAT, PENTRU
 CĂ ȚI-E PREA LENE SĂ TE DUCI LA POȘTĂ **RASISMUL** PARENTINGUL
 EXCESIV DE VIGILENT **JUDECĂȚILE** **O lingură și 2 litri de**
înghețată PĂRINȚI IMAGINARI Dependența de Pornografie **A**
fi băgăreț A ADUNA OBIECTE INUTILE Rușinea **Exploziile Afec-**
tive **EXCESUL** **Ranchiuna** RISIPA Frica de Eșec **URA** **Frica de**
succes **Frica Contemplarea cronică a părții întunecate** **A**
fi nepoliticos cu persoanele de la relații cu clienții, chel-
nerii sau șoferii FRICA DE A RELUA VECHILE OBICEIURI FRICA DE
 CLOVNI AUTOÎNVINOVĂȚIREA Lipsa răspunderii PREJUDECĂȚI
MISOGINISM **Obiceiul de a mânca prea mult** Abuzul Afectiv
Rutina cu tata/mama sub influența alcoolului A TRĂI ÎN
 TRECUT A TRĂI DOAR ÎN VIITOR **A te minți singur** a face cum-
 părături compulsiv A URMĂRI PE CINEVA **A nu merge nicio-**
dată la dentist **DRAME** A CREDE CĂ LUMEA SE ÎNVÂTRE ÎN JURUL
 TĂU A cumpăra compulsiv cărți când ai deja 154 de vo-
 lume pe noptieră a face totul pentru altcineva NEHOTĂRÂ-
 REA O LINGURĂ ȘI UN BORCAN CU UNT DE ARAHIDE **A aduna**

Începe de unde erai

ȘPRE FINALUL LUI 2015, ERAM UN SOI DE PERSONAJ DE DUZINĂ PE REȚELELE DE SOCIALIZARE, O PSEUDO-INSPIRAȚIE, și aveam suficient de mulți oameni care mă urmăreau pentru a fi periculoasă. Eram o fostă-grasă-dar-încă-grasă care se târa prin triatloane, scrisesem o carte, făceam pe avocatul și îi ajutam pe ceilalți să-și trăiască viețile la potențial maxim.

Eram o inspirație dată dracului.

Eram și un pic ipocrită.

După ce mi-am schimbat Viața „într-un mare fel“, prin triatlon, și am obținut tot soiul de certificate de *coaching*, o afacere în creștere și curse duse la bun sfârșit, am ajuns tot de unde am plecat când am început toată povestea: izolată, supraponderală, obosită, tristă și furioasă. Doar că acum îmi trecusem în CV porcării gen „atlet“ și „scriitor“.

Și ce era și mai rău, era că-mi dădeam seama de asta.

Totuși, ajunseseam departe față de unde *plecasem*; fusesem o mămică obeză care nu putea să alerge un kilometru, și acum reușeam să termin un eveniment IRONMAN. Îmi construisem o comunitate în jurul meu, căreia îi împărtășeam povestea mea. Făcusem niște schimbări. Viața mea era mai bună, dar era ca și cum

aș fi primit un bilet la o clasă superioară în avion. Aveam loc mai aproape de botul avionului și câteva suplimente ieftine, dar în rest eram tot ca la clasa economică, având un copil plângăcios care-mi lovea în tetieră.

Eram în altă clasă, dar tot sufeream. Da, *sufeream*.

Și sufeream la fel cum suferisem dintotdeauna. Suferința de la 35 de ani era la fel ca la 5, 15 sau 25 de ani. *Nu merit. Enormă. Dezamăgire. Ratare. Nebună. Greu de iubit.*

Câștigam mulți bani. (Și atunci cum de eram falită?) Mă antrenam tot timpul. (Și atunci de ce eram tot „obeză“ conform unui grafic?) Concuram la triatlon. (Și atunci cum de îmi uram corpul?) Aveam un soț amabil și muncitor și doi copii sănătoși și frumoși. (Și atunci de ce mă simțeam neubită? Nesigură? Nefericită?) *Sunt nebună?* devenise o întrebare obsesivă în mintea mea.

Pe dinafară, eram (încă) soția și mama care părea că deține controlul. Chiar și când beam un martini și două sticle de vin și mâncam o pizza mare (după o cină copioasă), păream OK. Nu am zis niciodată că mă simt minunat, dar pentru mine Viața se scurgea chiar dacă mă simțea mizerabil, mă luptam cu depresia și purtam pantaloni care mă strângeau din ce în ce mai tare. Indiferent cât de nocivă fusese noaptea de dinainte, mă dădeam jos din pat odată cu răsăritul soarelui, îmi puneam hainele de antrenament, anunțam că e ora de dus la școală și-mi târam fundul imens și mahmur până la stația de autobuz cu copii, cu mâna încleștată ca un mort pe cana de cafea.

Îmi spuneam: *Dețin controlul. Pot face asta. Nu o să omor pe nimeni azi. Pot să fiu amabilă cu femeia asta enervantă de pe Facebook Messenger (Ding! Ding!) Pot zâmbi mamelor din stația de autobuz. Pot zâmbi. Pot zâmbi. Poți face asta, Meredith. Dețin controlul.*

Mâncam rahat. *Nu deții nimic, Meredith, ești degeaba*; asta era refrenul din capul meu. În adâncul meu, știam că urma să mă prăbușesc. Mă afundam însă și în negare.

Într-o dimineață, am ajuns la punctul cel mai de jos.

M-am făcut praf cu o seară înainte și m-am culcat prea târziu, ascultând Tori Amos și întrebându-mă ce s-a întâmplat cu *Anul Meu Destul De Bun*. Când mi-a sunat alarma – și era o zi de școală –, am făcut ceva nemaipomenit: am închis-o, m-am întors pe cealaltă parte și m-am culcat la loc. Nu m-am îmbrăcat pentru sală. Nu mi-am pregătit copiii de școală. Nu i-am șoptit soțului meu o scuză de genul „Mă simt rău“. Nu am făcut *nimic*.

Nu m-am achitat de nicio îndatorire.

Era ceva nemaiauzit. Am făcut întotdeauna ce trebuia să fac, indiferent de context.

În această zi însă am zis: „Nu“.

Am zis nu Vieții, copiilor mei. Am zis nu slujbei, antrenamentului, soțului, îndatoririlor mele, profesorilor de la școală și tututor. Pe bune, dacă m-ar fi sunat Oprah, aș fi refuzat-o chiar și pe ea. Mi-am scos degetul mijlociu rotofei de sub pernă și l-am înălțat în aer, spunând: „Nu azi, Viață. Poți să o sugi“.

Și vorbeam serios.

După câteva ore, m-am trezit într-un ghemotoc de așternuturi pline de transpirație, cu o față rușinată și uimită de întreaga senzație a trezirii. *Unde mă aflu? A, da. Casă dulce mizerie viață oribilă casă.* Mi-am târât corpul greoi din pat și m-am prelins până jos la parter. Dorința și nevoia de a mă antrena dispăruseră. Copiii plecaseră deja, așa că am presupus că au reușit să ajungă la școală (sau că se rătăciseră); în clipa aceea ambele variante îmi erau la fel de indiferente.

Am găsit un bilet pe tejeheaua bucătăriei.

Hârtia fusese plasată strategic lângă două sticle (goale) de Char-donnay fermentat în butoaie de inox, o găletușă de înghețată (și ea goală) și (unele dintre multele) facturi neplătite la cărțile de credit.

Biletul nu avea decât un singur rând. O propoziție, în scrisul amar, de savant, al soțului meu:



Am clipit. Am citit. Am recitit.

Mi-am scos telefonul din buzunarul murdar de la spate al pantalonilor de trening pe care-i purtasem în ultimele zile (săptămâni). Am început să scriu un mesaj pe telefon, o tiradă a furiei arogante, țâșnite direct din degetele unei mame și soții uimitoare și nedreptățite. Voiam să dau iama în sertarul unde-mi țin CV-urile (nu că așa avea așa ceva) și să-mi scot un CV, să-l trimit soțului prin mesaj și să spun: „Sunt *uimitoare!* Uite câte lucruri fac! Uite ce sunt! Uite ce am făcut. Uite asta! Și asta! Și asta! De *asta* ce mai zici? Oh, și fac toate astea **PENTRU TINE** și **COPIII ĂȘTIA!**“

Eram nervoasă, asta ca să nu zic mai multe. Eu trăiam cu omul ăsta. Fusesse de față la toate realizările mele de pe hârtie. *Și cu asta m-am ales? Asta era mulțumirea? Grr.*

Terminasem de scris cel mai lung și mai furibund mesaj cu *emoji*-urile violente de rigoare și aproape am apăsat pe butonul de trimitere. Ceva mi-a atras însă atenția. Nu erau sticlele de vin sau găletușa goală de înghețată. Nu era blestematul ăla de bilete de pe tejea.

Mi-a atras atenția o tăbliță mângălită de copii. Erau diverse scrijelituri cu marker mov și negru.

Am înghițit în sec.

Iată ce era: un proiect de clasa I la finalizarea căruia promisesem să ajut în dimineața aceea. Un proiect care însemna ceva foarte important pentru o persoană foarte mică și totuși foarte importantă din Viața mea. Nu doar că nu o ajutasem pe fiica mea să-și termine tema, dar nici măcar nu m-am dat jos din pat și n-am inventat un motiv pentru care nu putusem să o ajut.

Nu m-am deranjat să mă prezint.

Chiar mai rău, nici nu mi-a păsat.

Eram furioasă, da. Pe mine. Pe lume. Cel mai mult mă enerva însă faptul că soțul meu îmi arătase ce gogoși pline de ulei vândusem lumii întregi. Nu mă mai controlam, mintea, corpul și sufletul meu parcă erau lipite cu bandă adezivă de un copil de grădiniță. Îi deza-măgeam pe toți din jurul meu. Și cel mai mult, pe mine însămi. Mă prefăceam că eram o inspirație pentru ceilalți, și asta în timp ce eram

o mincinoasă și o prefăcută care nici măcar nu se putea da jos din pat într-o zi obișnuită.

Intrasem într-o situație încâlcită.

Aveam în fața ochilor tabloul complet: în alb și negru, cu gura mea uscată și urât mirositoare, tabla copilului, sticlele de vin, găletușa goală de Ben & Jerry's și cutia umedă cu pizza. Alegerile pe care le făcusem transformaseră casa în care trăim într-un soi de cameră de cămin: o cutie dezordonată de bere stricată și idei proaste.

Stomacul meu deranjat s-a răzbunat pe mine, iar Adevărul mi s-a arătat cu intensitatea unui reflector. Am șters mesajul. Am sunat la muncă și m-am dat bolnavă (de parcă mai era vreo îndoială la ora 9:30) și am început să curăț bucătăria.

Dintr-odată, m-am trezit.

Mă cuprinsese o rușine profundă, întunecoasă și periculoasă.

Nu puteam să mai trăiesc așa, nici măcar o secundă. Nu puteam să mai trăiesc cu năravurile, gândurile, furia și dependențele mele. Nu puteam să mai trăiesc cu rușinea și regretul. Nu puteam să mai trăiesc cu aceeași suferință pe care o trăisem an de an, deceniu după deceniu, de când mă știu. Știam că ceva (și altceva) trebuia să se schimbe.

Din păcate, acum era vorba despre mine.

Iar asta însemna că mai aveam încă multe de făcut.

CASA TA, REGULILE TALE

La puțin timp (dar nu chiar atât de puțin) după incidentul apocaliptic cu bilețelul, m-am lăsat de băutură.

Primul pas.

După un an, m-am lăsat de avocatură.

Al doilea pas.

Două lucruri bune și mărețe, dar cu toate acestea nu aveam timpul sau liniștea pe care aș fi crezut că le pot avea. Fiecare lună fără un salariu în buzunar era o provocare. Nu mai dormeam (nimic nou aici). Făceam progrese cu nutriția și imaginea corporală, dar mai aveam zile în șir când mâncam în exces. Și din cauza asta mă detestam pro-

fund. Intrasem într-un ciclu autodistructiv. Durere. Suferință.

A început să se producă o altă schimbare. Simțeam că mă aflu pe o falie tectonică, iar pământul urma să se crape și să mă înghită cu totul. Urma să se petreacă ceva (rău) și asta avea să-mi distrugă Universul. Simțeam asta. Am început să trăiesc sub imperiul unei anxietăți la foc mic.

Nici nu mă mai prezentam la mai toate cursele la care mă înscriam. Murise și bunica mea, o pierdere colosală. Am fost trădată, am trecut prin multe dezastre profesionale, eșecuri. Am preluat o afacere cu probleme și m-am îndatorat prea mult din cauza asta, încercând să o salvez. Mi-am dat seama și că cercul meu de prieteni era mai mult un soi de octogon à la Ultimate Fighter*.

Nici eu nu eram complet nevinovată. M-am luptat și eu (greșit sau corect). Aș fi putut proceda altfel. Acum însă totul face parte din povestea mea.

Perioada asta este Anul Care Poate Să Mă Pupe În Fund.

Mi-am dat seama ca eram în străfundurile unui nou abis. Viața mea, prefăcuta, avea nevoie de o reparație capitală. Trebuia să fac ceva, dar nu eram sigură ce anume.

În această perioadă m-am ferit de alcool. A trebuit să fac asta, pentru că aveam multe, multe de făcut. În interiorul meu am purtat acest mesaj de luptă. Încă nu înțelegeam care e faza, indiferent de „fază“. Îmi lipseau anumite informații.

Care era faza?

Simțeam că lumea mă strângea cu ușa. Și când simt că lumea mă strânge cu ușa, îmi fac liste.



Mi-am făcut două liste:
Lucruri care merg bine în Viața mea; și
Lucruri de rahat.

* Federație de arte marțiale ale cărei arene includ o cușcă în formă de octogon. (N.t.)

Lista lucrurilor care merg bine nu avea nimic special.

Nu era o listă de mulțumiri, ci o listă cu lucruri din Viața mea pe care le consideram a fi obiectiv bune: relații, Sănătate și chestii legate de carieră. Chestii care „pe hârtie“ puteau fi bifate și în dreptul cărora puteam spune „Totul bine. Bifat“.

Lista era înfricoșător de scurtă. M-am holbat la ea preț de un minut.

Am mângălit apoi pe pagină „Plină de potențial“. *Ei bine*, mi-am spus. *A fost rapid și ușor. Să facem altă listă.*

Pe următoarea pagină, am scris în partea de sus „Lucruri De Rahat“ și am început să scriu lista LDR.

Principalele probleme pe care le-am putut identifica la baza listei erau cât de mult timp și energie risipeam cu lucruri precum gestionarea dramelor, să mă prefac că sunt prietenă cu oameni care mă detestau și să dau mesaje unor oameni pe care nici măcar nu-i apreciam. Pe listă mai era și consumul unor feluri de mâncare care nu-mi plăceau, urmat de mâncat în exces, feluri care-mi plăceau și senzația de autodetestare pentru că mâncam. Donam sume mari de bani unor oameni care nu spuneau niciodată măcar un „mulțumesc“, apoi cereau cu nerușinare mai mult. Dădeam atenție oamenilor, apoi vedeam cum își băteau joc de mine. Spuneam da unor lucruri sau unor oameni care mă storceau de energie. Mă apucam de proiecte pe care ar fi trebuit să le fi refuzat de la bun început.

Pe măsură ce mă uitam la lista LDR, mă întrebam de când am devenit așa o victimă sigură, de când Viața mea însemna să fiu „sacul de box“ al celorlalți. Cu siguranță că aveam o răspundere să fiu amabilă, să întorc și celălalt obraz sau să fiu un exemplu. Doamne, am tot lucrat la asta, o provocare majoră la etapa de Viață la care mă aflam. După câteva episoade atroce, aveam probleme.

Devenisem în mod oficial un sac de box diplomatic, gata să facă altora pe plac.

O mare parte se datora și faptului că nu mai beam alcool.

Când beam, spuneam ce-mi trecea prin minte, prin viu grai sau pe rețelele de socializare și mă prefăceam că nu-mi păsa. Trează fiind,

învătasem arta de a-mi ține gura. Regretam multe momente bahice. De la atâta remușcare, devenisem credulă, timidă, rușinată și întru câtva indiferentă.

După ce am alcătuit lista LDR, nu mai simțeam nimic.

După aceea simțeam totul simultan. După ce am citit și recitit lista, am început să întru în panică. Lista mea LDR era uriașă, iar Viața mea nu mergea, evident, așa cum mi-o plănuisem eu meticuloș. Eram „plină de potențial“ conform celeilalte liste, și cu toate acestea pierdusem controlul.

M-am oprit și am luat o pauză de respirație preț de un minut. M-am uitat la lista LDR și mi se părea că e un soi de poster 3D bizar din anii '90.

M-am relaxat, m-am concentrat din nou, m-am relaxat, și, BANG! Vedeam în sfârșit imaginea.

Nonsensuri.

Lista mea LDR era listă plină de Nonsensuri. Nonsensuri multe, putrede, urât mirositoare. Unele erau din vina mea, altele nu, dar tot Nonsensuri erau. *De ce nu văzusem asta până acum? Cum am putut să scap din vedere ce e important pentru mine?*

Mi-am dat seama imediat: „Dacă pot scăpa de Nonsensurile de pe lista asta sau de toată lista LDR, atunci voi putea respira“.

Dintr-odată, mă simțeam ca un copil de Crăciun: despachetam multe cadouri pline de Nonsensuri. Totul mi se revela. E un Nonsens? Da sau nu? *Asta* e un Nonsens? Da sau nu? *Astalaltă* e un Nonsens? Da sau nu? Atâtea Nonsensuri! Poate că ai văzut clipul de pe YouTube cu un copil care desface cadoul primit de Crăciun: un avocado. Morala clipului: copilul pare foarte recunoscător pentru „cadoul“ primit.

El spune, plin de amuzament: „E un avocado! Mulțumesc!“¹

Mie puteți să-mi luați un avocado în orice zi a săptămânii și voi fi recunoscătoare. Totuși, pe măsură ce îmi descojeam Viața de zi cu zi, despachetam câte un avocado cu Nonsensuri după altul.

Oricât de mult mi-ar plăcea avocado, deja scrâșneam din dinți și spuneam „Mulțumesc“.

Bănuiam că trebuia să scap de toate tipurile de nonsensuri. Nu doar de unele Nonsensuri, ci de toate. Eram gata. G-A-T-A din atât de multe puncte de vedere.

Răposata dr. (Maya) Angelou* a amintit, într-un interviu cu Oprah, despre un moment în care o persoană a spus o glumă rasistă la o petrecere dată la ea acasă. I-a cerut persoanei să plece imediat ce a auzit gluma. A spus că nimeni nu face asta în casa *ei*, apoi l-a dat pe oaspete afară².

De ce ni se pare un gest atât de radical? m-am întrebat eu. Știam însă de ce. Încercăm atât de tare să nu jignim pe nimeni, încât ne lășăm efectiv călcați în picioare. E absurd, așa-i? Viețile noastre, energia noastră și emoțiile noastre sunt casele noastre, nu ale lor. Tolerasem tot soiul mizeriei *în casa mea*, adevărate sau imaginare. Făceam și luam parte la Nonsensuri. Combinația de mesaje și e-mailuri, interacțiuni pe rețelele de socializare și prieteni, toate făceau și ele parte din Viața mea. Se părea că în casa mea se petreceau multe Nonsensuri.

Luând-o pe dr. Angelou ca model, îmi spuneam: *Nimeni nu o să vorbească urât în casa mea. Viața mea e casa mea și nu vreau o casă cu Nonsensuri.*

Ieși din casa mea, am șoptit. Senzația era stranie. Îmi dădea putere.

Toate lucrurile pe care le făcusem mai bine, toate schimbările din viața mea *contaseră*. Acum însă *știam* magia. Știam exact ce voiam să fac. Magia? Ei bine, lucrurile pe care voiam să le schimb și să le elimin acum aveau un chip și un nume: **NONSENSURI**.

Atunci când ceva are o față și un nume, îl putem identifica.

* Dr. Maya Angelou a răspuns odată unei tinere care i s-a adresat cu „Maya“: „Am șizeci și doi de ani. Am trăit atâta și am trecut prin atâtea încât nici o tânără ca dumneata, nici nimeni altcineva nu are dreptul să mi se adreseze pe numele mic!“ Prin urmare, eu o voi numi în aceste pagini doamna Angelou sau dr. Angelou. Cred că toată această discuție prefațează cum nu se poate mai bine ceea ce urmează, anume o discuție despre Numere și Nume. Câștig pe toată linia. (Sursă: Soraya Joseph, „Maya Angelou Checks a Young Woman for Not Putting Respect on Her Name,” The Grio, 16 Martie, 2019, <https://thegrio.com/2019/03/16/maya-angelou-viral/>.)