

Vex King

Totul e vindecare!

Depășirea emoțiilor,
dobândirea echilibrului
și a libertății interioare

Traducere: Ramona Kama



NICULESCU

Cuprins

<i>Prefață de Robin Sharma</i>	9
<i>De ce există această carte?</i>	11
<i>Introducere</i>	15
Capitolul 1: Câte corpuri avem?	27
Capitolul 2: Începe cu corpul pe care îl cunoști	43
Capitolul 3: Care este vibrația ta?	67
Capitolul 4: Întoarce-te în timp	87
Capitolul 5: Lucrează cu tine într-un nou mod	119
Capitolul 6: Cine ești?	145
Capitolul 7: Când focul tău interior arde	167
Capitolul 8: Ești liber	183
<i>Gânduri de încheiere</i>	201
<i>Postfață: Dedicatie</i>	205
<i>Dragă cititorule</i>	209
<i>Mulțumiri</i>	211

Nu sunt medic sau psiholog, iar această carte nu înlocuiește sfatul medical sau ajutorul unui terapeut profesionist. Sunt cineva care a învățat din experiențele și greșelile personale, din propria evoluție și care a reușit să-și creeze o viață plină de fericire, dragoste și speranță. În calitate de antrenor mental, am ajutat cu succes sute de mii de oameni, atât online, cât și offline – de la celebrități și oameni de afaceri la oameni în viața cărora fericirea și succesul, pur și simplu, se încâpățânează să nu vină – să exerseze noi și puternice moduri de gândire, care aduc schimbări extraordinare și pozitive pentru a-și transforma viețile.

**Vindecarea interioară este
actul de renunțare la
condiționările trecutului,
de creare a unui nou sistem
de credințe pentru noi,
care să ne dea putere,
de îmbrățișare a
necunoscutelor viitorului
cu încrederea că suntem
puternici și capabili,
indiferent de ceea ce
ne apare în cale.**

că, după cum spune vorba populară: „Oamenii răniți rănesc alți oameni”. Eu cred însă cu tărie și faptul că oamenii vindecați *ajută* oameni. Iar pentru mine să te ajut să te vindeci este o onoare.

Iar această carte are rolul de a-ți oferi instrumentele de care ai nevoie pentru a face acest lucru. Dacă faci terapie în acest moment sau ți-ai propus să faci asta, în viitorul apropiat, această carte poate fi un plus de susținere a acestui proces.

Vindecarea interioară este un mijloc de a crea o lume mai bună și, prin urmare, trebuie să *investim* în ea – nu doar de dragul nostru, dar și de dragul celorlalți. Pentru

Introducere

Ne-am certat. Nu-mi amintesc despre ce era vorba, dar a fost o ceartă urâtă. Am avut un sentiment ciudat în acea noapte – de neliniște, ca și cum ceva de proporții avea să se întâmple. S-ar fi putut datora certii sau disconfortului care își avea rădăcinile în paranoia – știam că se îndrepta către un bar și că, întotdeauna, primea multă atenție.

Pe deasupra, nu-mi scrisese niciun mesaj. Primeam întotdeauna un mesaj de noapte bună de la ea, chiar dacă eram certați, dar în noaptea aceea nu am primit nimic. Mintea mea era încărcată – prea multe gânduri contradictorii îmi răsunau – și, pur și simplu, nu puteam să dorm:

Poate că am dus lucrurile prea departe.

Poate că i s-a întâmplat ceva.

Cred că trebuie să-i scriu un mesaj. Nu, așteaptă – ea a greșit, nu eu.

Dacă s-a mutat deja și este cu altcineva?

Nu, nu ar face asta – acest lucru este înșelător, iar eu o cunosc. Pot să am încredere în ea, pentru că mă iubește din tot sufletul. La urma urmei, ea este cea care m-a căutat atunci când eu nu am fost interesat.

În cele din urmă mi-am făcut curaj să-i scriu noapte bună.

Mi-a trimis răspunsul la primele ore ale dimineții. Și-a deschis inima către mine, spunându-mi că mă iubește și că își dorește să îndrepte lucrurile. Pare-se că viața ei nu ar fi aceeași fără mine.

M-am încrezut în spusele ei, chiar m-am încrezut.

Dar apoi, un prieten mi-a trimis un mesaj și, într-o clipă, chiar înainte să-l deschid, m-am simțit neliniștit. Pur și simplu, am avut un *presentiment*. Și am avut dreptate. În mesaj scria că prietena mea plecase acasă cu vărul lui.

M-am simțit furios și dezamăgit, dar și plin de îndoieli. Acest prieten nu agreea ideea ca noi doi să fim împreună, așa că avea motivele lui. Poate că încerca să mă îndepărteze de ea. Dar atunci, de ce ar minți? La urma urmei, tipul pe care îl acuza că se întâlnește cu prietena mea era chiar vărul lui. De asemenea, prietenul meu a existat în viața mea cu mult înaintea prietenei mele, așa că ar fi trebuit să am mai multă încredere în el decât în ea.

Și, ca să fiu sincer, eram dator să-l cred pentru că, având această relație de iubire cu prietena mea, în ciuda faptului că știam că avusese și el o relație cu ea, am încălcat „codul nostru frățesc”. Povestea noastră de dragoste a fost greșită încă de la început și nu ar fi trebuit să existe niciodată.

În cele din urmă, m-am confruntat cu ea. Și a fost stupefiată. A negat și mi-a spus că prietenul meu este gelos și că încearcă să se amestece între noi. M-a făcut să mă simt rău, pentru că l-am crezut pe el și nu am avut încredere în ea. Părea sinceră și vulnerabilă și mi-a spus că este profund rănită. M-am simțit vinovat – atât de convingătoare a fost.

Și aici era problema mea. De fiecare dată când ne certam, apărea o nouă poveste, însă structura era aceeași. Mi-a fost

infidelă de mai multe ori și, de fiecare dată, se reîntorcea în viața mea și mă manipula emoțional, făcându-mă să cred că greșelile ei erau, de fapt, defectele mele.

Acest tipar începuse să devină jenant pentru mine. Am avut reputația ca eram băiatul care a luat-o pe fată – și, probabil, nu pentru că eram arătos, ci pentru că aveam charismă, eram popular printre prietenii mei și aveam un suflet bun. Acum, însă, deveneam cunoscut drept băiatul cu prietena pe care o putea agăța oricine.

Prietenii mei cei mai apropiați mă avertizaseră; chiar și străinii o făcuseră. Mi-au spus să o folosesc doar la ce era bună: intimitatea fizică. Dar eu eram prea profund și nu concepeam să fiu într-o relație dacă nu avea viitor. Nu voiam să o rănesc. Și am văzut o lumină în interiorul ei pe care nimeni altcineva nu a putut să o vadă.

Oamenii m-au etichetat cu termeni precum „ținut sub papuc” și „fraier” și, în cele din urmă, am răspuns la asta, pretinzând că-mi folosesc prietena pentru întâlniri sexuale. Dar aceasta a fost o minciună. Mă simțeam ca și cum aveam nevoie de ea. Mă simțeam rău cu ea, dar viața mea părea și mai rea fără ea. Durerea nu a fost doar emoțională, mă și băteam cu alți bărbați pentru ea. Bărbați care mă tachinau spunându-mi ce făceau cu ea și despre cum eu nu eram suficient de bun, căci atenția ei se ducea către ei.

Am tot auzit de băieți care sunt jucători, ticăloși, dar dețin controlul. Eu însă pierdusem controlul. Și iată, eram un romantic fără speranță, crezând prostește într-o iluzie pe care mi-am format-o în propria mea imaginație despre această altă persoană și legătura pe care am crezut că aş putea-o avea cu ea.

Pe măsură ce timpul a trecut și au apărut noi dovezi, în cele din urmă am ajuns în punctul cel mai fierbinte. Știam că nu pot fi cu ea și că trebuia să plec și să mă distanțez de această relație și nu să cred în vorbele ei și în manipularea emoțională.

Am decis să jucăm cu cărțile pe față. I-am spus că, dacă vom merge mai departe în relația noastră, va trebui să recunoască tot ceea ce a făcut. În adâncul sufletului meu știam că nimic din ce ar putea spune nu va fi suficient, pentru că eu deja mă hotărâsem să merg mai departe fără ea, indiferent de cât de incomod mi-ar fi fost. Dar ea nu știa asta.

Și răspunsul ei chiar a pus acest lucru în perspectivă. Nici măcar nu am fost șocat atunci când mi-a spus despre toate dățile în care mă trădase – am știut întotdeauna că era adevărat dar, pur și simplu, refuzam să accept. Aproape că aveam nevoie să aud cuvintele acestea din gura ei. Ceea ce a fost de-a dreptul dureros pentru mine în acel moment, a fost faptul că m-a învinuit pe mine. În niciun caz nu am fost perfect, dar ea m-a făcut să fiu un eșec și m-a făcut să mă îndoiesc de mine, chiar dacă am fost fidel și iubitor pe tot parcursul relației noastre. Singurele momente în care i-am dat cu adevărat un motiv să se uite în altă parte, au fost atunci când ne certam din cauza acuzațiilor mele că mă înșelase.

După aceea, îmi era atât de greu să nu-i trimit mesaje noaptea, așa cum o făceam de fiecare dată. Am avut mai multe despărțiri înainte de această despărțire finală și întotdeauna am fost cel care am reluat comunicarea cu ea pentru a ajunge la o rezolvare. În orice caz, ceea ce făceam, de fapt, era să păstrez vie rutina cu ea. Vorbind cu ea, reintram în zona mea de confort, chiar dacă era doar pentru a mă certa.

Așa că a trebuit să dau dovadă de o putere de voință uriașă pentru a mă abține să răspund la mesajele ei, care sunau cam așa:

„Dacă ți-ar păsa cu adevărat de mine, ai răspunde.”

„Dacă m-ai iubi câtuși de puțin, ți-ai dori să rezolvi asta.”

„Mi-e dor de tine și voi face orice ca să fiu cu tine.”

Totuși, aceasta a fost, într-adevăr, ultima picătură. Și durerea din suflet a fost mare de această dată, însă am fost dispus să sufăr durerea schimbării pentru a scăpa de atașamentul față de ea. Am fost nevoit să rezist impulsului. A trebuit să încep un nou capitol.

Deși nu știam în acel moment, în lunile următoare despărțirii am trecut printr-o stare de tristețe traumatică și am experimentat o serie de gânduri intense, emoții și senzații fizice. Este foarte greu pentru minte să accepte o traumă de pierdere, că aceasta chiar s-a întâmplat și că este adevărat. Mai jos, am descris simptomele mele și traiectoria lor:

NEGARE Eram încă ușor nesigur dacă acesta era cu adevărat sfârșitul. Am pus sub semnul întrebării dacă ar trebui sau nu să încercăm, de fapt, să facem lucrurile să meargă. Adică, dacă aceasta a fost dragoste, nu ar trebui să renunțăm pur și simplu la ea.

URĂ Ura este un cuvânt puternic și nu-mi place să-l folosesc, dar acesta este modul în care aș descrie ceea ce am simțit față de ea. Mă făcea de rușine, mă lua de prost și se pune în calea prietenilor mele cele mai importante. Dar nu eram furios doar pe ea – simțeam furie față de toate femeile. Simțeam că nu se poate avea încredere în ele și că acei băieți de treabă care au încredere ajung, într-adevăr, ultimii oameni.

DEZAMĂGIRE Am intrat într-un mod profund de gândire excesivă – întrebându-mă întruna de ce lucrurile nu au funcționat așa cum credeam eu că ar trebui să funcționeze. *Ce a mers prost? De ce a făcut asta? Spunea că mă iubește!*

Iar când a încetat să-mi mai trimită mesaje – la care nu primea niciun răspuns – chiar mi-am spus: *Dacă m-a iubit cu adevărat, de ce ar lăsa să se sfârșească?*

AUTOÎNVINOVĂȚIRE A fost o perioadă în care m-am învinovățit pe mine pentru despărțire. *Poate dacă i-aș fi acordat mai multă atenție, nu s-ar mai fi uitat la alții*, m-am gândit eu. Îmi amintesc declarațiile pe care le făcea pentru a-mi aminti că eram vinovat. Am început chiar să-mi pun la îndoială aspectul și felul în care arătam fizic, lucru care, pur și simplu, mă făcea să mă simt tot mai nesigur.

ANTI-IUBIRE Mi-am spus că nu voi mai iubi niciodată și că nu mă voi mai angaja niciodată într-o relație. De fapt, m-am convins că trebuie să devin mai mult un jucător. Deși acest rol nu-mi era la îndemână și nu l-am îndeplinit niciodată pe deplin, am început să am mai multe aventuri. Dar, de multe ori după aceea, mă simțeam rușinat și dezamăgit de mine însumi.

Trecerea de la durere la vindecare

După încheierea acelei relații, îmi spuneam încontinuu să nu mă mai apropii prea tare de oameni. Țineam garda sus și imediat ce simțeam că mă îndrăgostesc de vreo fată sau dacă eram amenințat de vreuna (ca și cum ar fi urmat să mă rănească), încercam să o rănesc eu întâi și stricam lucrurile între noi, fără să-i fi dat vreo șansă. Am avut probleme de încredere și nu am recunoscut niciodată acest lucru. În cazul în care o fată avea un

prieten de sex masculin apropiat, eu presupuneam ce era mai rău, iar asta a creat multe probleme în relațiile mele romantice.

Acest lucru însemna adesea să nu le tratez pe fete așa cum meritau sau așa cum eram eu capabil. Și, deși cred că totul se întâmplă cu un motiv și lucrurile au funcționat așa cum trebuiau să funcționeze, îmi pare sincer rău că am pus propria mea durere și nesiguranță asupra iubitelor mele. Eu am fost întotdeauna cel care a pus capăt acestor relații, dar îmi asum responsabilitatea pentru momentele în care nu am făcut-o cu iubire, compasiune și înțelegere.

Adevărul este că, după acea despărțire, am avut nevoie să mă supun unui întreg proces de vindecare. Relația îmi afectase grav încrederea în ceilalți și, mai important, în mine însumi. Defectele, în percepția mea, însemnau că nu aș putea iubi niciodată cu toată ființa mea. Nu am fost capabil să mă întorc într-o relație în care să pot dărui dragoste autentică – am încercat mereu să primesc dragoste, iar în momentul în care simțeam că nu îmi este oferită în felul în care îmi doream eu, puneam punct.

Ceea ce nu știam eu era că deja mă vindecam. Din momentul în care am luat dificila decizie de a pune capăt acelei relații pentru totdeauna, fiecare minut, fiecare emoție dureroasă și fiecare licărire de furie sau îndoială au devenit vitale pentru capacitatea mea de a deveni persoana care sunt astăzi. Persoana care mi-am dorit atât de mult să fiu.

Nu spun că sunt „vindecat” – este întotdeauna de lucru și vor fi întotdeauna răni de conștientizat și de vindecat. Însă, atunci când am început să am un rol activ în propria mea vindecare, mi-am dat seama că eu începusem lucrarea cu mulți ani în urmă. Pur și simplu, nu știam cum să înțeleg sau cum să

interpretez momentele de claritate pe care le-am trăit sau cum să-mi folosesc emoțiile care să mă propulseze înainte, în loc să rămân blocat într-o buclă.

Chiar și în primele etape ale relației cu soția mea, am acționat pe baza durerii din trecutul meu. Din fericire, soția mea avea capacitatea – și disponibilitatea – să-mi acorde spațiu pentru a mă vindeca. A fost responsabilitatea mea să mă angajez în propria-mi călătorie de vindecare și, de asemenea, să acord spațiu pentru călătoria ei, căreia îi era la fel de devotată. Amândoi sufeream din cauza relațiilor din trecut. Și, deși a durat, odată ce am învățat să-mi las ego-ul deoparte și să ies în întâmpinarea unei vieți noi, nu a mai existat cale de întoarcere.

Călătoria spre vindecare

Aceasta nu este o carte despre relații. Ei bine, este într-un fel, deoarece relațiile (nu neapărat cele romantice) sunt întotdeauna un element important în călătoria de vindecare a unei persoane. Dar vreau să precizez faptul că nu împărtășesc povestea acestei despărțiri pentru că această carte ar fi despre despărțiri. În schimb, o împărtășesc pentru a face cunoscută o mică parte din mine – pentru a dezvălui o durere pe care am simțit-o și de care m-am vindecat, în toată urâtenia ei.

Această poveste dezvăluie de asemenea și câteva lucruri despre mine de care mi-a fost cel mai rușine de-a lungul anilor – paranoia, gelozia, ego-ul, nesiguranța și disponibilitatea de a crede minciuni pentru că nu voiam să fiu singur. Este vital să fim pregătiți să dezvăluim acele părți mai întunecate pe care le avem dacă vrem să atragem din nou lumina în viața noastră. Și, dacă o să te rog să faci asta, trebuie să știi că și eu sunt dispus să o fac.

Scriu această carte cu intenția de a-ți oferi sprijinul și motivarea necesare pentru a-ți începe călătoria personală de vindecare interioară. Înțeleg că unele călătorii vor fi mai grele decât altele. Poți să te vindec de o despărțire, desigur, dar dacă vrei să te vindec de altceva, ești, de asemenea, binevenit aici. Dacă ai trecut printr-o experiență traumatică despre care încă te străduiești să vorbești, ești binevenit aici. Și dacă vrei să reiei vindecarea rănilor emoționale mai vechi sau te lupți cu ceva nou și mult mai dureros, ești, de asemenea, binevenit aici.

Vei dobândi o altfel de perspectivă asupra propriei experiențe trăite și vei descoperi oportunități de a reflecta și de a-ți vedea durerea într-un fel nou. Nu voi pretinde că fiecare pagină va fi ușor de citit sau că te vei simți *bine* în fiecare moment al acestei călătorii – pentru că realitatea este că vindecarea interioară este extrem de dureroasă. Trebuie să faci față experiențelor și emoțiilor pe care ai încercat să le reprimi, sentimentelor pe care le-ai ascuns undeva departe, într-un colțor al minții tale.

Este nevoie să te confrunți cu propria ta perspectivă asupra lumii, asupra ta și asupra celorlalți oameni. Și trebuie să fii deschis și să accepți posibilitatea că ai greșit – că lucrurile nu au fost întotdeauna așa cum ai crezut că sunt.

Un lucru pe care îl știu despre traume este că distorsionează și intensifică fiecare gând negativ, sentiment, senzație fizică și așa mai departe, tot ce avem. Trauma este ca și cum ai fi acoperit cu răni deschise și ai intra în ocean. O persoană care este întreagă și vindecată, cel mai probabil va experimenta o senzație pozitivă, mai ales dacă apa este caldă și primitoare și dacă iubește oceanul; în orice caz, cineva care experimentează o traumă, va simți imediat durerea pe măsură ce apa sărată