

LBBRIS

We know
books

© Editura Velvet Story
Strada Tufanului, 3 C, Mogoșoaia 077135
jud. Ilfov, România

Difuzare/ distribuție carte
www.velvetstory.ro
e-mail: office@velvetstory.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

STANA, IOANA

Șoapte între generații / Ioana Stana. - Mogoșoaia:
Velvet Story, 2021

ISBN 978-606-95085-8-9

159.9

Copertă: Ioana Stana
Editor: Oana Alexandra Nica
Redactor: Mihail-Robert Zaharia
Lector: Cristina Apostol
DTP: Cristian Negoii

IOANA STANA

Șoapte între generații

Editura
Velvet**VS**Story

Mogoșoaia, 2021

CUPRINS

PREFAȚĂ	5
CUVÂNT ÎNAINTE	7
PARTEA I. SCRISORI ADRESATE FIULUI MEU	13
INTRODUCERE ȘOPTITĂ. Scrisoarea 1	13
FORMAREA PROPRIEI IDENTITĂȚI CUNOAȘTEREA DE SINE	
Scrisoarea 2	19
EMPATIA. Scrisoarea 3	29
FEMEIA, VEȘNICA ENIGMĂ. Scrisoarea 4	42
ACCEPTAREA PARTENEREI. Scrisoarea 5	44
ÎNCREDEREA DE SINE. Scrisoarea 6	54
VULNERABILITATEA UNUI BĂRBAT. Scrisoarea 7	57
NESIGURANȚA ȘI TEMERILE. Scrisoarea 8	62
DE CE FUG FEMEILE?. Scrisoarea 9	70
DATORIA UNUI PĂRINTE. Scrisoarea 10	74
ȘOAPTE ÎNTRE GENERAȚII.	
<i>Introducere în partea a doua a cărții</i>	78
PARTEA A II-A. DE VORBĂ CU TATA	84
BUNĂ SEARA, MAESTRE!. Scrisoarea 1	84
PROPRIA IDENTITATE. Scrisoarea 2	89
ÎNȚELEGEREA PARTENERULUI. Scrisoarea 3	95

RESPECT VERSUS SIGURANȚĂ. Scrisoarea 4	101
FEMINITATEA. Scrisoarea 5	106
BĂRBATUL, EROUL ORICĂREI FEMEI. Scrisoarea 6	115
ÎNCURAJAREA PARTENERULUI ÎN ASPIRAȚII. Scrisoarea 7 ...	118
ALIAȚUL PARTENERULUI. Scrisoarea 8	120
CONSTRUCȚIA UNEI RELAȚII. Scrisoarea 9	123
COMPETIȚIE VERSUS AJUTOR. Scrisoarea 10	127
INTRODUCERE - PARTEA A III A	
<i>Scrisori adresate cititorilor mei</i>	131
SCRISORI ADRESATE CITITORILOR MEI	135
PREDILECȚIA CĂTRE SEXUL OPUS. Scrisoarea 1	135
DE CE DISPAR BĂRBAȚII DIN VIAȚA UNEI FEMEI	
Scrisoarea 2	148
VULNERABILITATEA UNEI FEMEI. Scrisoarea 3	160
MODALITĂȚI DE A FASCINA O PERSOANĂ ȘI DE A SUSȚINE O	
RELAȚIE PE TERMEN LUNG. Scrisoarea 4	165
EXCEPȚII SAU SITUAȚII EXPLICABILE. Scrisoarea 5	171
CE SUNT SCUZELE DE FAPT?. Scrisoarea 6	180
DESPĂRȚIREA SAU ÎNCHEIEREA UNEI RELAȚII.	
Scrisoarea 7	183
MAI SUNT ȘANSE PENTRU O FOSTĂ RELAȚIE?.	
Scrisoarea 8	187
COPIII ȘI MODUL ÎN CARE ÎI INFLUENȚĂM.	
Scrisoarea 9	196
CONCLUZII ÎN ÎNCHEIERE. Scrisoarea 10	202

Ultima parte vă este adresată dumneavoastră, cititorilor mei.

Un material care vine în sprijinul celor două părți scrise anterior.

Uneori completează, alteori aduce în lumină noi descoperiri, noi căutări pe care vă invit să le parcurgem împreună.

Vă urez călătorie plăcută prin gândurile, atât de simple, că uneori mă întreb: „oare de ce naiba par așa de ciudate pentru cei din jur?!”

PARTEA I SCRISORI ADRESATE FIULUI MEU

INTRODUCERE ȘOPTITĂ Scrisoarea 1

Mi-aș dori să nu te schimbi niciodată. Te-am văzut crescând și formându-te ca persoană, ca om. Te-am observat greșind, învățând să cazi și să te ridici, alegând ce vrei, luptându pentru ce-ți dorești sau reprimându-ți ce nu-ți puteam oferi, cu o maturitate, care mie una la vârsta ta mi-a lipsit.

Nu văd cum o mamă ar putea fi mai mândră de evoluția propriului copil.

Mă întreb însă, nu ca părinte, ci ca prietenă, dacă cineva ți-ar răspunde din timp anumitor întrebări, oare ai reuși să folosești acele răspunsuri, cum nu am reușit eu să o fac la vârsta ta.

Ai reuși oare să-ți trăiești frumos viața, fiind capabil să dezvolti cea mai bună versiune a ta, astfel încât niciodată, nimic din ce-ți dorești să nu ți se pară imposibil de realizat.

Eu am învățat că nimic pe lumea asta nu vine fără un motiv.

Dacă m-ar întreba cineva ce cred, i-aș răspunde simplu – că toate scurtăturile și tot ceea ce încercăm să facem în grabă, sau peste noapte, cel mai probabil, durează doar cât noaptea însăși și nici o clipă mai mult; ce e făcut în grabă trece în grabă, calea ușoară este calea greșită.

Este adevărat că nu vei reuși niciodată să schimbi pe cineva din jurul tău și nici n-ar fi corect să poți așa ceva.

Dar dacă ți-aș putea arăta o cale prin care să păstrezi și să atragi în jurul tău doar oameni frumoși, la care nu ți-ai dori să schimbi nimic?

Dacă ai fi atât de fascinant și plăcut ca prezență, încât doar gândul că te-ai schimba vreodată, i-ar putea deranja?

Dacă ai găsi toate răspunsurile necesare pentru a deveni atât de sigur de tine și carismatic, încât nici o femeie nu ar putea să-ți spună „nu!” și orice bărbat te-ar admira?

Te-ai considera destul de împlinit încât să vezi viața ca pe o experiență splendidă și plină de miracole?

Mă uit în urmă și-mi amintesc propriile momente de nesiguranță, de căutări ale unei identități, a unei proprii personalități.

Mă refer la confortul faptului că pot să fac mereu ce cred că este mai bine, nu ce-i mulțumește pe cei din jur.

Mi-am dorit să pot oricând să spun că dacă m-aș întoarce în timp, n-aș vrea să schimb nimic și indiferent

ce drum aș alege, mereu voi putea respecta imaginea pe care o văd în oglindă.

Nu știi cum este să crești ca băiat, dar știi cum te simți ca fată, înconjurată de o mulțime de alte fete mai sigure de ele și mai în centrul atenției decât reușeam eu să fiu.

Nu părea să mă deranjeze foarte mult acest lucru, deoarece pentru mine era o continuă luptă să reușesc să socializez atât cât o făceam.

Mi-aș fi dorit, cred eu, să știu ce le dădea atâta încredere în ele, sau ce le ajuta să treacă peste blocajul pe care eu mi-l cultivam fără să-mi dau seama.

Mi-au luat ani de zile să înțeleg ce avantaj imens aveam față de toate prietenele mele.

Tot ce încercau ele să-și explice, ce nu înțelegeau, ce le făcea să sufere, mie-mi fusese deja explicat.

Eu în schimb, aveam nevoie să mă cunosc pe mine, să mă apreciez.

Aveam nevoie să realizez că dacă vreau ceva, cu răbdare și încredere în tot ceea ce reprezintă, am mai multe șanse să obțin prin forțe proprii, decât prin sfaturile celor din jur.

Din fericire pentru mine, am crescut în medii unde vârsta nu conta, deci nu mă simțeam nici prea mică, nici neînțeleasă de colegi, sau prieteni.

Cu toate acestea nu aveam curajul să spun ce vreau, sau să ies foarte mult în evidență. Știam de la tata că băieții văd lucrurile altfel, că de când ne naștem suntem diferiți.

Așa cum băieților le place de când sunt mici să joace jocuri în care să aibă posibilitatea să câștige ceva, să demonstreze că sunt mai buni decât alții, tot așa noi fetele ne jucăm cu păpușile, fiind interesate mereu de desfășurarea procesului în sine, de diversitatea unor situații și mai puțin de finalizarea acestora, sau de scopul acelor jocuri.

Cât de multe sunt aceste diferențe nu știu nici azi. Presupun că aflăm în general, în funcție de cât avem interesul, exact cât suntem pregătiți să observăm.

Culorile sunt percepute diferit, formele sunt privite altfel, noțiunile, în mare parte deși se supun aceluiași definiții, sunt înțelese din alte perspective.

Băieții le vor reține mereu din perspectiva cunoașterii fundamentului și al nevoii de definire a acestora, pe când noi fetele vom reține logica și succesiunea evenimentelor ce a condus la numirea lor.

Pot să-ți dau exemple nenumărate, dar este evident și din atât că diferențele, dintre cele două sexe, nu se rezumă doar la aspectele fizice.

Vezi tu, prin urmare – deși nu ne poate ajuta nimeni să ne spună cine suntem, nici ca fete, nici ca băieți, totuși, dacă reținem că suntem altfel, cu interese și planuri de percepție diferite, dacă admitem că privim lucrurile din alte unghiuri, ceea ce vom vorbi în continuare, nu numai că te va mira mai puțin, dar îți va deschide și alte moduri de a vedea lumea care te înconjoară.

Atât de multe lucruri sunt azi înțelese greșit, în opinia mea.

Trăim vremuri care invită femeile și bărbații să intre într-o continuă competiție, aidoma unui joc perpetuu, fără reale câștiguri, unde toată lumea are de pierdut.

Mi-aș dori să înțelegi dintre toate aceste diferențe, cum de fapt fiecare suntem echipați cu exact tot ceea ce avem nevoie ca să formăm un întreg doar unindu-ne forțele și nu prin competiție.

Doar închipuie-ți câte lucruri s-ar realiza mai ușor, dacă bărbatul, interesat să-și atingă un scop și pregătit fiind să urmărească în detaliu orice oportunitate ivită, are alături femeia, din start născută și învățată să judece pe mai multe planuri, diferite posibile proceduri, cu o neobosită curiozitate în identificarea oricărui element apărut nou și gata să îndeparteze orice obstacol, intuitiv.

Sigur că fiecare dintre noi putem să supraviețuim și fără sprijinul cuiva de sex opus.

Istoria dovedește că putem inclusiv să trăim singuri și într-o continuă luptă cu cei ce ne-ar putea completa, chiar în aceeași cameră, o viață întreagă, fără să ne deranjăm, sau să colaborăm.

Oare acesta este scopul omenirii?

Toate aceste lucruri îți le prezint, acum la douăzeci de ani, sperând să-ți fie de ajutor în a afla exact ce-ți dorești de la cei care te înconjoară.

Sper astfel să-ți fie ușor să înțelegi ce vor cei din jur, sau ce pot să ofere, pentru a nu-ți dori, sau a le impune ceva care nu poate fi oferit.

Astfel aflând ce-ți dorești, vei ști totodată cum și cât vrei să oferi la rândul tău din ceea ce alții caută.

Voi încerca să-ți spun pas cu pas tot ceea ce te-ar putea ajuta, pentru a începe să te descoperi.

Tu singur însă va trebui să alegi cum vezi lucrurile, iar în final dacă ai curiozitatea, vei avea ocazia să afli și care a fost drumul meu, ca femeie, modelat din copilărie dar conturat în decursul a multor ani după aceasta.

Pentru a câștiga încredere în noi înșine nu există rețete, dar există amintiri ale fiecăruia dintre noi, care au condus la propria identitate și încredere de sine.

FORMAREA PROPRIEI IDENTITĂȚI CUNOAȘTEREA DE SINE

Scrisoarea 2

Unul dintre cei mai importanți pași în a te aprecia este cunoașterea de sine. Acest subiect a fost abordat din cele mai vechi timpuri și paradoxal niciodată nu a putut fi acoperit complet de către nimeni.

Totuși, dacă stai să te gândești, devenim zilnic, asemeni unui actor, interpreți ai diferitelor roluri, pe scena propriei vieți.

Ne trezim fiind copiii părinților noștri, colegii și prietenii altora, elevii unor profesori, uneori părinți și după caz, soți, frați, etc.

Ce se ascunde totuși în spatele acestor roluri?

Te-ai întrebat vreodată?

Dacă te-ai așeza să vorbești cuiva despre tine, ca și cum ai vorbi despre altcineva, oare ce-ai avea de spus?

Aexistat un moment în viața mea, acum nu foarte mult timp, în care eu nu mai reușeam să-mi revin din teama pe care o aveam legată de problemele tale de sănătate, a operațiilor chirurgicale pe care urma să le faci.

Pur și simplu nu-mi găseam nici puterea să mă regăsesc și nici nu-mi păreau de mare ajutor sfaturile nimănui.

Pe scurt, nimic nu părea să fie suficient de eficient în ceea ce încercam să fac pentru a mă liniști.

Nu găseam soluții rapide și nici nu reușeam să pot aștepta în liniște, pentru a înțelege ce pași urmează a fi făcuți în ceea ce te privea.

Am sunat un bun prieten, poate singurul în care aveam destulă încredere și care mereu găsea ceva bun de spus, când unii dintre noi ne simțeam vulnerabili.

L-am rugat să mă asculte. Am sperat că știe, fiind hipnoterapeut, pe cineva care să fi trecut prin același lucru.

Mă gândeam că dacă cineva a gestionat mai bine situația decât mine, poate să mă îndrume.

Uite ce mi-a spus Aurelian, prietenul nostru hipnoterapeut: „În general omul tinde să-și piardă încrederea în sine, de îndată ce nu găsește soluții imediate într-un moment de cumpănă. Suntem prea mult preocupați de cum am vrea să ne privească lumea. Culmea este că ajungem să credem ce vrem să transmitem. Presupunem că dacă un lucru este admirabil pentru noi, e respectabil și pentru ceilalți. Din păcate, sau din fericire, tot ceea ce văd ceilalți este ceea ce ei consideră atât admirabil, sau și respectabil. Cu alte cuvinte, cel mai probabil, dacă am ruga zece prieteni să ne menționeze cinci lucruri pe care le apreciază la noi, ne-am mira de răspunsurile pe care le-am afla. Nu căuta răspunsurile altora, ci ai încredere în tine. Știu că noi avem.”

L-am ascultat în timp ce vorbea și simplul fapt că se afla acolo, atunci când eu una nu mă mai puteam nici suporta, aflându-se după o zi de muncă și cel mai probabil preocupat și de propriile probleme, m-a convins.

Am decis că vreau să mă împrietenesc cu mine, cea din acel moment, indiferent ce acel „Mine” ar însemna.

Mi-am dorit să mă redescopăr, gândindu-mă că dacă eu nu mă mai suportam și prietenii veneau de la muncă să mă asculte și să vadă dacă mă pot ajuta cu ceva, undeva, ceva ce eu nu mai vedeam, clar merita acest efort al lor.

Am făcut o listă, cu ce-mi place la mine, scrisă ca și când vorbeam unei persoane, care vrea să mă cunoască și are nevoie de părerea altcuiva despre mine. Am evitat tot ceea ce știam că vreau să creadă lumea, sau ce speram să aprecieze din punct de vedere fizic.

Cu alte cuvinte am scris tot ce eu simțeam că pot admira la mine. Tot ce știam că fac zilnic fără efortul de a încerca să par ce nu sunt.

Începea cam așa: „Ce-mi place la Ioana este că indiferent de situația în care se află, poate admite când are o problemă. În general caută imediat o rezolvare, cu atâta încăpățănare încât dacă nu găsește o cale să iasă din impas, are curajul și să spună celor din jur – nu mai am idei, dar accept sfaturi, de data asta.”

Am continuat cu diverse alte lucruri, cum ar fi creativitatea, curiozitatea, incapacitatea de a fi

victimă, etc., și m-am oprit la al unsprezecelea lucru pe care îl admiram la mine.

Restul începeau să sune mai mult a ce mi-aș fi dorit să creadă lumea.

A fost un bun început și pentru prima oară după un an de zile, zâmbeam iar.

Din acea zi, eu nu m-am mai oprit din a-mi repeta dimineața, tot ce admir la mine și tot din acel moment, ce speram ca lumea să aprecieze nu a mai contat.

Lumii trebuia să-i fie destul ceea ce eu nu mai terminam de admirat zilnic, fără să mă chinui să fiu mereu atentă la ce credeau ceilalți.

Tot ascultând de sfatul prietenului meu, am lansat și un status pe facebook, cu rugămintea de a mi se spune un cuvânt care să mă descrie.

A avut dreptate. Puțini au scris ceea ce eu credeam că mă reprezintă, dar foarte mulți au scris lucruri pe care nici nu îndrăzneau să le sper. Fiecare, cunoscându-mă, a scris ceea ce i-am transmis.

Ce vreau să înțelegi de aici este că indiferent dacă noi avem sau nu încredere în noi înșine, cei din jurul nostru – prietenii, familia - ne vor găsi calități pe care, noi, nu ne-am gândit că le avem; destule pentru ei încât să merite să rămână lângă noi, indiferent de situație.

Culmea este că jumătate din aceste calități, noi nici nu le luăm în considerare, pentru că nu sunt acelea pe care noi am încerca să le arătăm, ci tocmai cele care emană din personalitatea noastră, fără să ne chinuim să

le scoatem în evidență.

Cu mulți ani înainte, când eram de vârsta ta, am decis, tot într-un moment de cumpănă – că vreau să știu cine sunt.

Astfel mi-am făcut și atunci o primă listă. La acea dată, lista conținea în detaliu ce-mi place să mănânc, să citesc, să gătesc, să joc. De asemenea descria ce oameni mi-ar plăcea să am și să nu am în jurul meu și ce nu ar trebui să accept nimănui.

Nu mi-am bătut capul să detaliez foarte mult ce fel de oameni îmi trebuie alături, dar am notat situațiile care, dacă sunt provocate de cineva, clar acel cineva devine ceea ce nu trebuie.

Când m-am uitat pe foaie, tot ce am putut să spun a fost: „Cum naiba tot ce vreau și ce nu vreau poate fi cuprins în șase rânduri?”

Evident mi-am pus întrebarea: „Cine sunt de fapt?” Pentru asta am plecat două luni din București la Sibiu, să mă descopăr. Și am aflat.

Am fost pentru prima oară în discotecă și am dansat, cât de stângaci am putut eu, încercând să mă distrez, nu să fac impresie bună, pentru că nu mai știam pe nimeni în jur de ani de zile.

Am glumit și am vorbit cu toată lumea, cum nici dacă mă plăteai nu o făceam înainte – nu pentru că nu aveam curaj ci pentru că îmi era frică să nu greșesc, nu voiam să mă fac de râs.

Am simțit că, dacă exista un loc unde pot să fiu eu

însămi și nimănui să nu-i pese, acela era. Acel loc părea că l-am descoperit atunci și că era acolo doar pentru mine.

În următoarele săptămâni m-am înscris la cursuri de dans, încercând să aflu dacă-mi place să învăț să dansez.

Nu mi-am perfecționat stângăcia din ringul de dans, dar am aflat că-mi place să cunosc oameni și că am ce spune lumii.

În altă zi am mers la clubul epigrafiștilor. Am scris epigrame și am ascultat pe ale altora, deși până în acel moment, nici prin cap nu-mi dădea că pot scrie în versuri.

Cu alte cuvinte, am căutat să fac tocmai ceea ce nu făcusem până atunci. Nu făcusem pentru că nu mă gândisem să fac, ori pentru că mi-era teamă să încerc.

Astfel, cel puțin lista referitoare la ce-mi plăcea a crescut cu douăzeci de pagini.

Timp de două săptămâni am folosit zilnic de trei sau patru ori verbul „a vrea” la prezent, pentru orice doream să am, să fac, sau să primesc. Am zâmbit pe stradă tuturor și am descoperit că zâmbetul este molipsitor.

De câte ori treceam pe lângă cineva, care inițial părea supărat, dacă îi zâmbeam și treceam mai departe, dorind să-mi iau ceva din colțul străzii, când îl revedeam la întoarcere zâmbea.

Ai fost învățat să spui în copilărie „mi-ar plăcea,

mi-aș dori, dă-mi, te rog!”. Nu-mi amintesc să te fi auzit că te exprimi altfel, dar nu mai ești copil, iar ca bărbat, tot eu vin acum și-ți spun că trebuie să știm ce vrem, pentru ca mai apoi, eventual să învățăm cum să cerem.

Nu este lipsă de educație să spui exact ce vrei, cum nu este urât să spunem celor din jur exact ce așteptăm să primim. De altfel, mai nepoliticos este să credem că oamenii din jur știu ceva despre care noi nu avem nici cea mai vagă idee. Este mai lipsit de politețe să credem că e treaba lor să afle ce vrem și să ne dea.

Mai departe de asta, sigur, devine lipsă de educație să insistăm sau să presăm pe cei din jur, presupunând, sperând sau crezând că au neglijat nevoile noastre, dacă nu primim ceea ce am vrut imediat.

Un om care se cunoaște și știe ce vrea, identifică periodic ce-și dorește.

Transmite celor din jur ce așteptări are de la ei.

Poate părea un exercițiu făcut de cineva care nu prea are ce face, dar vreau să înțelegi că atâta timp cât noi nu vom voi să aflăm cine suntem, nici altcineva nu va fi interesat să o facă.

Sigur că într-o relație, dacă totul merge bine, ajungem să ne dorim să îi vedem fericiți pe cei care ne stau alături. Nici nu va fi apreciat un eventual efort în acest sens și nici nu este treaba noastră să devenim sclavii, garanții fericirii celui alt.

Momentele frumoase pe care le trăim alături de cei pe care îi alegem sunt în sine ceea ce îi face fericiți. Nu