

LBRIS

We know
books

Monica Mihai

Sunt aici pentru tine!

Semnat, Mama

Bookzone
BUCUREȘTI, 2022

CUPRINS

Un cuvânt la început de carte și de viață	7
Mamă, ce fac atunci când greșesc?	23
Scrie cu iubire o poveste frumoasă despre tine	39
Despre neliniști, frământări și temeri la genul feminin	61
Înainte să-ți cunoască alții corpul, cunoaște-l tu prima	81
Cum să faci legătura dintre iertarea de sine, iubire și un strop de intuiție	105
Imaginea ta din oglindă este o sumă de obiceiuri despre tine	125
Pe bărbatul potrivit îl vei cunoaște mai întâi cu sufletul	145
Legile universale vor ca tu să fii fericită	163
Cea mai valoroasă moștenire pentru o femeie – practici de feminitate	187
De prin viață adunate ca să îți fie ție cu folos	211

1

Mamă, ce fac atunci când greșesc?

Peste fetița mea trecuseră de-acum câțiva ani și se apropia de adolescență. Întrebările luau în fiecare zi altă formă, iar răspunsurile pe care le aștepta de la mine se transformau în adevărate discuții filosofice care se terminau în punctul în care îmi mărturisea că se simte în siguranță.

Detașarea și încrederea pe care le văzusem în ea până pe la vârsta de 10 ani își pierdeau încet-încet din formă și esență și rămâneau prezente doar ca niște urme vagi, șterse care păreau să amintească de faptul că odată existaseră și ele în adevărata lor măreție. Iar peste ele domneau, de ceva vreme, comparația, inferioritatea, complexe, teama, vinovăția, durerea și neputința. Iar eu priveam către devenirea ei și o protejam din umbră. Nu era niciodată singură! Eu eram mereu acolo cu ea! Însă, în ea, nu știu cât de mult își mai era acasă. Interacțiunile cu viața, cu oamenii, cu tot felul de situații îi arătau și o altă versiune a vieții pe care, în discuțiile cu mine, atunci când era doar o copilă, nu le cunoștea. Încă.

Iar eu? Mă pregătisem pentru această etapă a vieții noastre, întrucât o trăisem și în dreptul meu și alegeam să mă vindec și eu încă o dată prin trăirile ei. Așa că reușeam mai mereu să o fac să se simtă în siguranță și

să se deschidă complet, fără rușine, în fața mea. Și îmi doream ca apoi să învețe să o facă și în fața ei.

— Mama, ce fac atunci când mă doare inima? a început conversația noastră într-o zi de duminică dimineța în timp ce eu îmi turnam cafea în ceșcuța mea preferată de porțelan.

Am tras aer în piept, m-am coborât în inimă, mi-am strigat mintea să se activeze cu toate informațiile ei și am trezit și sufletul, ca să fie prezent și să întregească discuția.

— Ce s-a întâmplat?

Și, în timp ce așteptam răspunsul ei, am așezat ceașca pe măsuta din colțul bucătăriei, ca să fiu sigură că nu urmează ceva ce mi-ar fi putut determina o emoție atât de puternică, încât cafeaua să nu mai rămână la locul ei în cană.

— Nu mă simt bine cu mine și mă doare inima! Mă simt răvășită și nu știu să găsesc o explicație pentru asta mai bună decât faptul că nu mă simt bine în corpul meu cu mine. Și a urmat un oftat lung, iar capul i s-a aplecat ușor în față.

M-am apropiat încet de ea și cu mâna dreaptă i-am ridicat ușor bărbia în timp ce fața îmi era senină, relaxată și emana încredere în mine și în gestionarea situației. Știam deja că mă modelează și că este foarte atentă la cum rezolv situațiile, așa că îmi doream să se simtă în siguranță și să aibă încredere.

— Totul va fi bine! Este deja, și tu știi foarte bine asta. Iar rezolvarea a început în momentul în care ai identificat ce te neliniștește și știm deja amândouă că pentru orice problemă există și o soluție. Și tot ceea ce avem noi nevoie este să ne întrebăm sufletul care este

Nu poți trăi mai mult
decât ești, la fel cum nu
poți înțelege mai mult
decât știi.

soluția cea mai potrivită pentru noi în acest moment și cum anume o putem accesa.

— Nu am găsit nicio soluție! Nu este soluție pentru ce simt eu acum. Și asta mă face să mă simt confuză. Este ceva greșit cu mine, mama, așa-i? Spune-mi drept! Nu mă minți!

Și ochii i s-au umplut de lacrimi. Multe. Atât de multe, încât albastrul irisului părea acum o mare involburată care își revarsă valurile pe tenul ei perfect, impecabil. Iar părul ei lung și blond îi atingeja obrajii vrând parcă să îi mângâie pielea și să îi ofere alinare. Era perfectă! Era atât de frumoasă! Era atât de tânără, de strălucitoare, de minunată! Ea însă nu își vedea măreția, așa cum nici eu, la anii ei, nu eram în stare să mi-o văd. Dar ce bine că eu trecusem înaintea ei prin asta și știam astăzi cum să îi fiu stâlp și ancoră în vremuri grele. Aș fi vrut să mă strecur în lăuntrul ei, fără ca ea să simtă, și într-o clipă să vindec cu mâna mea tot ce nu putea ea, încă, acum. Aveam toate instrumentele, însă ele aveau putere cu adevărat numai în viața mea. În viața ei, aceleași instrumente își pierdeau puterea care depindea doar de semnificația pe care singură alegea să o dea. Iar asta nu poți face decât prin filtrul trăirilor care sunt personale, unice și schimbătoare.

— Povestește-mi, te rog, cum simți tu și tot ce simți tu nevoia să îmi spui simplu, cu cuvintele tale! Ce anume te-a făcut să simți asta?

— Sunt diferită de toți prietenii mei și asta mă face să mă simt o ciudată!

— Mai exact? am continuat cu întrebările de clarificare, deoarece bănuiam că sursa acestei neliniști este cel mai probabil un factor extern la care ea se raportase într-o manieră greșită, însă specifică nivelului ei de înțelegere.

— Ela și sora ei mi-au spus că sunt o ciudată și că nu știu să mă bucur deloc de viață.

— Și așa este? Nu știi să te bucuri deloc de viață? Chiar deloc? Că eu pot să îmi amintesc chiar acum cel puțin zece momente în ultimele zile în care te-am văzut bucuroasă.

— Ei, lasă bucuria aia exterioară! Eu îți vorbesc de ce simt în interior și mi-e frică să nu greșesc și să mă dezamănesc pe mine.

— Și ce s-ar întâmpla dacă te-ai dezamăgi? am continuat șirul de întrebări de explorare, ca să-i permit să își scoată la suprafață toate temerile și să le confrunte.

Știam că, odată făcut acest proces, mai orice teamă își pierde din putere și se anulează.

— Dacă m-aș dezamăgi pe mine, cred că nu m-aș mai putea ierta niciodată și aș simți că am dat greș, că mi-am ratat viața și nu aș mai ști cum să trăiesc cu mine. Cred chiar că nu m-aș mai suporta deloc, știind ce am făcut, și aș fugi mereu de mine, ca să nu mă mai întâlnesc și să uit. Să uit tot! a oftat și dezamăgirea i s-a așezat pe chipul angelic.

Și ce n-aș fi dat ca această dezamăgire să rămână doar la suprafață, să fie ceva trecător și să nu coboare deloc în sufletul ei curat unde să lase urme adânci.

— Unde ai putea să fugi în așa fel, încât să nu te mai întâlnești niciodată cu tine? Poți face asta? am rămas liniară și sigură pe mine, păstrând un ton neutru, dar plin de siguranță și de încredere, care știam că o va liniști.

— Da! Aș putea să fug de mine dacă nu aș fi prezentă în corpul meu. Mi-aș lăsa imaginația să zboare și aș pleca odată cu ea într-un corp în care să am încredere și care să mă ajute să nu mai greșesc. Nu-mi place corpul meu,

nu-mi place nimic la mine, mama! Sunt o ciudată! Și au dreptate prietenele mele.

I-am întins mâna și am mers împreună în liniște pe terasa din grădina casei noastre. Ne-am așezat una lângă cealaltă pe leagănul ei preferat și i-am mângâiat părul. În anii în care era o fetiță, se ghemuia lângă mine și zâmbetul i se așeza pe tot chipul. Se liniștea și se simțea în siguranță. Pe atunci erau suficiente atingerile, conexiunea, îmbrățișările. Acum venise vremea să îi ofer și cuvinte, explicații care să dea sens și discuției, dar și vieții ei. Știam că este atentă la orice cuvânt pe care îl rostesc și că îl analizează mai mult decât să îl trăiască. Dar era firesc! La anii ei, căuta cauze, soluții, metode. Era mai atrasă de partea rațională, științifică a lucrurilor decât să le simtă și să se ghideze după intuiție. Iar grija mea era doar de a-i oferi exemple care să fie benefice și pe care să le poată personaliza în funcție de viața ei.

Voiam să aibă libertatea de a-și construi propriile instrumente de lucru interioare, așa că îi încurajam explorarea interiorului și îi validam deciziile. Mă gândisem în multe nopți că poate ar fi fost mai simplu să îi spun exact cum să facă, cum să fie, ce să simtă. Dar aveam eu acest drept să-mi transform copilul într-un robot? Într-o copie a mea? Într-o versiune a mea? Nu! Era viața ei, și tot ce puteam eu să fac era să o ghidez să își cunoască drumul către sine. Pentru că, odată ajunsă acasă în inima ei, de acolo, toate câte ar fi fost s-ar fi rezolvat cu o simplă respirație și cu multe conștientizări. Așa că am pășit în viața mea și am vorbit de acolo, respectând spațiul ei. Viața ei.

— Când eram de vârsta ta, mi s-a făcut teribil de frică de faptul că aș putea să aleg greșit. Să o iau într-o direcție din care să nu mă mai pot întoarce și, pe măsură ce mă rătăcesc pe acel drum, să mă simt tot mai speriată

de viața care mă așteaptă. Mi-a fost tare teamă că o să mă rățesc!

— Și ce-ai făcut? Cum ai trecut peste temerile astea? Seamănă mult cu senzațiile din viața mea, a adăugat în timp ce curiozitatea luase acum locul dezamăgirii pe chipul ei.

Știam și intuiam tot ce simte, așa că îmi alegeam povești de viață similare în care ea să se regăsească și din care să își ia singură ce consideră că îi este potrivit. Așa că am continuat să-i vorbesc despre mine:

— Visam aproape în fiecare seară un drum întunecat care mă ducea într-o pădure în care mă rățeam. Strigam după ajutor, dar parcă vocea îmi era împietrită și, deși mă străduiam să țip, din gura mea nu ieșea niciun sunet. Pe după copaci mi se părea că văd monștri, tot felul de siluete negre care vor să îmi facă rău. Așa că alergam tare și, după ce oboseam, mă așezam pe jos, direct pe pământul rece și umed, și mă simțeam speriată și epuizată. Îmi așezam capul în poală și mă ghemuiam. Îmi auzeam doar respirația și încremeneam. După câteva respirații, o lumină puternică izvoră din inima mea, atât de puternică, încât lumina întreaga pădure, de ai fi crezut că s-a făcut zi. Iar din lumina aceea se auzea o voce care spunea blând: „Ridică-te, copilă, și întoarce-te acasă! Acolo ești în siguranță!” Și lumina dispărea brusc, iar eu mă trezeam din vis odată cu dispariția ei. Ani întregi m-am întrebat ce înseamnă acest vis, ce îmi transmite el. Unde să mă întorc acasă? Că doar sunt acasă! Și nu am găsit răspunsul care era atât de evident și de simplu. Cine s-ar fi gândit cu mintea de atunci la asta?

— Ce răspuns, mama? Care era răspunsul din vis? L-ai aflat?

Și, dintr-odată, întreaga discuție se mutase pe povestea mea. Devenisem acum eu personajul principal.

— Bineînțeles că l-am aflat, draga mea! Doar că a fost nevoie de experiențe multe până să-i înțeleg sensul. Am repetat multe greșeli și situații grele până am ajuns la el. Dar și când l-am găsit! Parcă am intrat în altă viață. Ca și cum viața ar fi avut două fețe: una neagră, întunecată și plină cu negativitate, urât, tristețe, teamă, neliniște, și una albă, luminoasă, plină cu miracole, iubire, abundență, fericire, bucurie și împlinire. Până să descopăr și să înțeleg răspunsul, am trăit în partea de viață întunecată. Și ce bine că nu am rămas acolo!

— Cum ai ieșit? Cum ai făcut? Zi-mi!

M-am ridicat de pe leagăn și m-am așezat în fața ei. I-am luat palmele în mâinile mele și am zâmbit în timp ce simțeam că lacrimile vor să fie martore la această lecție de viață pe care i-o predam acum ficei mele. Cine ar fi crezut, în urmă cu câțiva ani, în timp ce stăteam în acel întuneric, că toată acea suferință avea să fie îmbrăcată într-o poveste spusă pentru o femeie care pornește timidă pe drumul vieții ei? Cine ar fi crezut că merită din plin să trăiești multe și să înduri destule ca să poți face mai apoi bine în jurul tău? Cine ar fi crezut că lumina chiar strălucește mai tare atunci când este întuneric, ba chiar are nevoie de el ca să își poată pune în valoare strălucirea? Și lacrimile au început să îmi curgă pe obraji. La început timid, apoi îndrăzneț. Iar eu? Nu le-am împiedicat, nu le-am oprit și nici nu le-am ascuns. Le-am dat voie să fie, iar asta voiam să învețe și ea din exemplul pe care îl vedea în mine: să fie autentică și vulnerabilă! Și să își dea voie să trăiască fiecare emoție pe care o simte. Să nu-și nege trăirile, să nu își amortească trupul cu negare și respingere, ci să se întoarcă acasă, în inima ei, și de acolo să le construiască pe toate din perspectiva iubirii și a bunătații.

Dar, dincolo de toate poveștile și experiențele mele care aveau ca scop să o învețe cum să facă asta, acțiunea era la ea și numai dorința ei putea materializa propria ei devenire.

— Am căutat multe scurtături și am fugit și eu de mine, pentru că nu mă simțeam bine cu mine. Am rătăcit în multe vieți și m-am comparat cu multe femei. Ele parcă aveau tot ce mi-aș fi dorit și eu să am. Dar, deși ele aveau deja toate acele lucruri, nu erau mai fericite decât mine. Nu înțelegeam! „Cum e posibil așa ceva? Femeia aia are totul! Are o viață ideală! Cum să nu fie fericită? Cum? Dacă aș avea tot ce are ea, nu mi-ar mai trebui nimic!” Dar ce nu știam eu atunci era că noi, amândouă, eram, de fapt, la fel. Și ea, la rândul ei, și-ar fi dorit să fie ca altă femeie și am fost uimită să aflu că acest cerc nu se închidea decât la o singură femeie. Exact la cea la care nu te-ai fi așteptat niciodată cu mintea de atunci! Nu avea nimic special, nimic ieșit din comun, însă doar simpla ei prezență te făcea să te simți pe loc bine. Era ca un fel de magie!

— Era o vrăjitoare? m-a întrerupt în timp ce mă pregăteam să îi ofer explicația supremă, iar eu nu am putut să nu trec de la ochii în lacrimi și tonalitatea serioasă la un râs din tot sufletul.

Cum se gândise ea tocmai la o vrăjitoare? Și, după ce mi-am consumat râsul, spre uimirea ei, am decis că este vremea să îi simplific discuția și să o rezum la esențial.

— Vrăjitoare, ha! Nicidecum. Era doar o femeie simplă, însă făcea ceva diferit de noi toate. Își ducea întreaga viață ghidată fiind de inima ei și de tot ce simțea ea în raport cu experiențele vieții. Sensul vieții ei pleca de la interior către exterior, și nu invers, așa cum făceam noi, celelalte. Se cunoștea așa de bine, încât nimic din

afara ei nu o putea întoarce de la a-și rămâne sprijin și prietenă.

— Trebuie să fie foarte plăcut să poți reuși asta! a exclamat cu o intensitate așa de mare, încât doar timpul mai stătea în calea ei până când avea să devină și ea o astfel de femeie.

— Da! Eu am fost acea femeie! Sau, mai bine zis, eu am devenit acea femeie după ce am aflat răspunsul care era unul atât de simplu: să mă întorc la inima mea și de acolo să învăț să trăiesc încă o dată din binele meu cel mai înalt. Să uit, să rescriu tot ce învățasem greșit despre viață, tot ce nu-mi mai folosea. Să mut sensul din interior către exterior, să mă bucur de mine și să învăț să îmi creez o relație cu mine însămi. Din ziua în care am început să lucrez la a-mi construi o relație cu mine, toate în jurul meu s-au transformat. Pentru că, pe măsură ce lumea mea interioară se modifica, în același timp, lumea exterioară lua forma, culoarea și mărimea lumii mele interioare. Iar eu eram fascinată de câtă putere am, de fapt, și că totul, fără excepție, își are sursa în inima mea. Și că de mine depinde să fiu acolo la cârma propriei mele vieți, să fiu un conducător bun și să trăiesc impecabil. Atunci a dispărut ca prin minune frica de a greși, de a alege prost. Deoarece mi-am dat seama că și dacă aș alege să merg pe un drum greșit – indiferent de cât de mult mersesem deja pe acel drum –, dacă el nu este drumul meu, oricând aș fi avut libertatea să mă întorc.

— Eu simt că, dacă iau o decizie greșită, nu mai am cum să mă întorc și rămân cu regrete. Dar tu ai dreptate, mama! Pentru că eu nu m-am gândit din perspectiva în care eu sunt cea care deține controlul și după ce am pornit pe drumul greșit. În mintea mea este că eu pot lua decizia doar să pornesc, dar, odată fiind pe drum, nu mai am posibilitatea să modific direcția. Dar eu controlez în orice moment pe ce drum o iau în viața mea, nu-i așa? Mă