

LBRIS

We know  
books

Ana Maria Ducuță

# De la durere la vindecare

 **EVR!KA**  
PUBLISHING

**Om** care te iubește, te ajută să te împaci cu tine, mereu.

Omul care nu te iubește, te face să te cerți cu tine, mereu.



**În** orice proces de vindecare ai intra, este important să înțelegi că ceea ce doare sau provoacă suferință nu dispare, ci se transformă. De exemplu, vreau să mă vindec de rana de abandon. Ceea ce mi-a provocat rana în sine, faptul de a fi fost abandonat, nu va dispărea. Nu o să mă întorc în timp, să retrăiesc evenimentele altfel. Faptele din realitatea concretă vor rămâne acolo și este important să înțelegem că vindecarea nu înseamnă ștergerea evenimentului dureros, ci integrarea lui în identitatea noastră emoțională de după traumă.

Da, până te vindec și după ce te vindec, o să trăiești cu acea durere, doar că, dacă te vindec, nu va mai dura într-un mod negativ care îți influențează viața și deciziile.

Vindecarea nu înseamnă că nu s-a întâmplat, că nu a avut loc evenimentul provocator de durere, ci înseamnă asumarea responsabilității pentru reconstruirea ta, ca emoție, stare și intelect. Nu vei mai fi același de dinaintea suferinței care ți-a provocat rana din suflet, dar asta e și ideea, să fii altcineva. Un „altcineva” care nu neagă durerea, ci a procesat-o cu timpul, răbdarea, blândețea de care a avut nevoie sufletul său, pentru a o integra în noua identitate. Poate o cicatrice a rănii adânci din suflet va rămâne mereu acolo, dar e o diferență uriașă între o rană deschisă care sângerează peste toți oamenii cu care te întâlnești, și o cicatrice care îți arată că acolo a fost ceva, cândva, ca un fel de medalie încrustată în simțirea ta.

Vindecarea este grea, permanentă și înfricoșătoare. Dar pe cât e de înfricoșătoare, pe atât e de eliberatoare și ea permite o repunere în funcțiune a identității tale post-durere, care înseamnă bucurie autentică, prezența în propria viață și relații funcționale.

Vindecarea are etape diferite, uneori se oprește și o reiei abia când doare prea tare și nu mai poți amâna, alteori pe măsură ce vindeci unele dureri apar la suprafață altele.

Cât ești angajat în procesul de vindecare, nu există eșec, nu există întârziere, nu există obstacol. Nimic și nimeni nu poate din exterior să îți oprească procesul de recuperare, dacă tu din interior ești consecvent cu tine. Orice moment când încrederea în propria putere de vindecare se clatină, este un moment de îndoială. Îndoială înseamnă că ascuți de durere mai mult decât de tine, ceea ce e tentant dar niciodată adevărat. Durerea e prezentă cât îmi arată ce și unde e de vindecat, prin acceptarea ei și parcurgerea vindecării, durerea e înlocuită de înțelegere. Tot ce e înțeles, nu mai doare, ci eliberează.

Vindecare NU înseamnă nu a fost, nu a durut, nu am căzut. Vindecare înseamnă a fost, a durut, de acolo m-am ridicat mai întreg decât înainte să fi căzut.



O singură clipă de iertare poate valora mai mult decât o viață de încrâncenare.

Un singur moment de conștientizare te poate elibera de toată vina.

O singură respirație îți poate arăta cum se simte Universul în formă umană.

O singură rugăciune: „Dă-mi voie, viață, să aflu cine sunt, atât timp cât pot schimba ceva.”

**Rănil**e adânci nu se vindecă cu superficialitate.

Timpul nu vindecă orice rană, doar pe cele știute și conștientizate pe deplin.

Iertarea îi aparține doar celui care iartă, nu și celui care a greșit. La fel și eliberarea.

Durerea nu se justifică în fața nimănui și nu poate fi pricepută de alt suflet în afară de cel care o trăiește.

Vindecarea nu înseamnă uitarea durerii, ci aducere aminte cu iertare îndreptată către durere.

Sufletul rănit nu se păcăleşte cu fericire de-o zi, ci se vindecă cu iubirea de viață.

Inima știe drumul nu când mintea l-a uitat, ci când a simțit tot ce a gândit mintea.



**Viața** asta vrea un singur lucru de la tine: să fi adevărat. Orice altceva îi vei da, în locul adevăratului „tu”, viața ta o să dea la o parte.

Orice vei dărui din adevăr, va înflori și va crește. Te va crește pe tine, din neputință, în putere. Din durere, în binecuvântată pace. Viața o să ia tot adevărul simțirii tale, și o să îl presare în petale pe care le vei găsi în sufletele tuturor oamenilor ce vin în viața ta.

Tot viața, va lua orice neadevăr și îl va transforma în spini de frică, meniți să înțepe orgoliul tău, până dispare.

Viața nu ne poate da, decât ceea ce noi punem în ea, și nu ne poate lua decât ceea ce nu ne aparține.

**Poți** să fii cel mai bun om din lume pentru cineva, și el să nu aprecieze nimic. Nu că nu vrea, dar nu poate, nu are cu ce trăire să primească darul tău. Nu încapă în sufletul lui, mărinimia ta. Nu e vina ta, nu e nici vina lui. E vina ta doar dacă aștepti ca el să se schimbe pentru că tu ești ca tine. Dar el este ca el, și așa va rămâne. Da, poate viața, lecțiile, suferința îi vor arăta cândva și realitatea ta, dar până atunci, nu are cu ce să primească ce ai tu de oferit. Spațiul din suflet se mărește zilnic cu iubire și iertare, dar nu pentru că trage cineva de el să îl lărgească, ci datorită creșterii din interior. De acolo, din interior, crești. În afară doar se vede ce e deja în suflet. Unde se vede? În felul în care îi faci pe ceilalți să te simtă. Să se simtă.



**Tot** ce vine către tine să te distrugă, să se transforme în binecuvântată rugă.

Tot ce se petrece dezastruos și nu are sens, să te învețe cum să trăiești frumos.

Fiecare „de ce?” să te facă să pornești în căutare, ca să poți simți, a sufletului chemare.

Tot imposibilul să rădă de tine mereu, ca să îi poți arăta ce înseamnă Dumnezeu.

Întregul întuneric să îți stea în drum, ca să înveți cum lumina e singurul „acum”.

Să te zdrobească noaptea și tu să crezi că mori, ca să-i arăți tu ziua, care începe în zori.

Să te trăiești pe tine, eternul trecător, să știi că tot ce vine, te-nvață cum să fii.

**Sunt** foarte multe aspecte care ne revoluționează relațiile romantice: vindecarea emoțională, înțelegerea nevoilor noastre emoționale, maturizarea în gândire și simțire.

Dar cea mai mare revoluție atunci când vine vorba despre alegerea unui celălalt semnificativ pentru viața noastră o reprezintă: preferințele emoționale. Mai exact, ce fel de femei/bărbați preferi. Ce tipologie te atrage. De ce e asta revoluționar? Pentru că, de exemplu, dacă preferi bărbații sau femeile indisponibili emoțional, confuzi, traumatizați, asta vei alege. Evident. Ce nu e atât de evident este că nu e doar o alegere conform acestei preferințe, ci o serie de alegeri care se transformă într-un stil de viață. Nu e doar „o relație”, o întâmplare, ci o constantă în viața ta. Ca să alegi altceva ai nevoie de „noi gusturi sentimentale”. Dar gusturile în iubire se educă. Cum? Prin auto-educare. Prin lucrul cu tine, prin vindecarea acelei cauze, acelor răni care determină preferințele de multe ori dezastruoase în relații.

Această auto-educare se referă la alegeri din echilibru, nu din lipsa de afecțiune, atenție, încredere.

Este inevitabil să nu o ții într-un lung șir de relații toxice dacă preferințele tale emoționale urmează același tipar: practic cauți problemele fostei relații într-o nouă persoană.



**Vindecarea** înseamnă să nu mai alegi omul care îți validează trauma, care nu mai apasă declanșatorii emoționali. Înseamnă să alegi fără disperare, grabă sau confuzie, dincolo de tiparul tău prestabilit care duce la același deznodământ: tu dezamăgit și mai confuz decât înainte de relație.

Relația cu un alt om nu este sau nu ar trebui să fie locul unde îți verși frustrările, vindeci traumele și îți calci pe rănilor deja sângărânde din suflet.

O relație are nevoie de un spațiu liber, care să fie umplut permanent de gând, trăire, emoție ca un schimb între cei doi. Dacă spațiul e deja umplut când intri în relație cu frică, nevoi anterioare neîmplinite, disperare pentru atenție, nu o să mai fie loc pentru oamenii din relație, ci doar pentru frustrările lor...



### **Care e următorul pas?**

Mereu altul. Niciun pas nu se aseamănă cu cel de dinaintea lui și nici cu cel ce va urma. Ce au în comun toți pașii tăi? Pe tine. Te poartă mereu în direcția spre care mergi.

Uneori, pasul următor pare imposibil. Uیți că poți merge doar înainte, niciodată înapoi. Și alteori nu îți vine să mai faci vreun pas, pentru că simți că totul s-a terminat. Dar ce să vezi? Din secunda în care ai pus piciorul deasupra prăpastiei, acolo s-a creat un drum. O bucățică de drum care se va intersecta cu drumul de mai târziu. Doar că, până nu faci pasul, drumul nu apare. Curajul tău îl creează, se naște din necunoscut un nou drum, și odată cu el, un nou „tu”.

Viața e doar un dans de pași necunoscuți, uneori în direcții care par să ducă nicăieri, dar totul e un dans perfect. Din toți pașii hazardați, cu toți cei atent calculați, apare trăirea. Experiența. Durerea. Bucuria. Apari tu, trăitorul care învață despre tot ce are de iubit, plâns, vindecat.

Și care e pasul cel mai important pe care o să-l faci în viața asta? Următorul. Mereu următorul.

**Rădăcinile** adânci de furtună te feresc  
Tot ele sunt acolo când aripi îți cresc.  
Rădăcinile sunt credința și iubirea  
Ele sunt aripi crescute invers, nemurirea.

~

**Celor** ce cred, li se dă credința.  
Celor ce așteaptă, biruința.  
Celor ce nu au cedat, puterea de a continua,  
Celor ce din greșeli au învățat, înțelepciunea.  
Dar mai ales, fiecărui om i se dăruiește  
Ceea ce cu sufletul primește.

~

**O** civilizație de carton este una fragilă, întemeiată pe valori artificiale, născute din superficial și frivolitate. Da, avem nevoie de diversitate și de acceptare, dar nu putem spune că moralitatea și promiscuitatea sunt totuna. Pentru că nu e așa.

Civilizația de carton glorifică victoria imediată în defavoarea muncii disciplinate, opulența agresivă în tot ce este vizual în defavoarea modestiei plăcute privirii și omul care poartă cu sine marca propriei superficialități. Dar ce este superficialitatea? Minciuna pe care ți-o spui ție. Că nu ai crescut într-un anumit mediu, că nu ai avut anumite lipsuri, că nu te doare nimic. Superficialitatea înseamnă și lipsa dorinței de cunoaștere, de înțelegere a ta dincolo de ceea ce vezi. Nu ești superficial dacă ai defecte, ci dacă preținzi

că nu le ai și faci din asta un titlu de glorie. Civilizația de carton nu este preocupată de ființa umană, nici de ființa morală. Grija ei este „ființa de consum”. Acea care consumă tot ce i se spune că este „în trend” fără să judece, dar care este și consumată de nevoia validării ego-ului. Te consumă propriul atașament și propria neîmplinire: vrei mai mult din ce ai și din ce nu ai. Și ți se spune că e ok: dacă o să ai o mașină mai bună, o profesie mai bănoasă, un aspect mai diferit, haine pe care scrie cu litere MARI cine din China le-a făcut, atunci o să fii fericit. Și ajungi să dai cu pietre în cine zice că știi, căsuța de carton, dacă începe furtuna, se duce... Dar iluzia e adictivă și aducătoare de disperare conformistă. Excluderea din societatea de carton înseamnă candidat indezirabil la fericire. Și pe tine așa te-a crescut civilizația de carton, să stai la coadă fără să știi neapărat de ce, doar pentru că stă toată lumea...

Și stăm la aceeași coadă cu toții când lăsăm pe oricine să ne spună cum ar trebui să fim, când credem că valorile autentice au dispărut, când primim plasticul în sânge și în suflet drept singura variantă.

Orice minciună neconsumată este un adevăr care se naște. Și adevărul e doar al sufletului în credință stabil și al minții limpezi în verticalitate morală.

Morala nu e de consum și nu e de plastic. E tot acolo, sub valurile de consumerism superficial, în străfundul inconștientului colectiv. Oricine, oricând vrea, se poate trezi, și apoi nu mai poate veni nimeni, să cânte „nani-nani” unei conștiințe trezite.

Pentru că la primul semn al înțelegerii propriului suflet, civilizația de carton pierde ultimele două cuvinte și rămâne, ceea ce trebuia să fie de la început: „civilizație”.

**Aud** și citesc deseori: „cum poate cineva să se prefacă că iubește dacă nu e așa? Și mai ales, de ce ar face asta?”

Răspunsul ar fi: tocmai, că nu iubește, că nu știe cum este și cum se simte iubirea, se prefacă. Cine a apucat să înțeleagă în absolut orice situație care este exact semnificația iubirii, niciodată nu va putea să își bată joc de ceva sacru. Da, iubirea este sacră și numai cineva care nu a avut această experiență a sacralității iubirii poate să o reducă la o simplă simulare. Ce nu cunoști și nu ai trăit, nu simți cu ființa ta. Și atunci ce faci? Invenezi. De ce? Pentru că nu ai fost învățat să faci altceva. Nu știi cum e altfel. Este o dramă să trăiești separat de iubire? Este. Dar până la urmă, numai cine parcurge acest drum anevoios și plin de capcane, merită iubirea. Iubirea se câștigă, se muncește, se respectă. Dar mai ales, nu se trișează.

~

**Locul** unde te afli acum, în viața ta

Nu este doar o întâmplare, ci chiar menirea

A tot ce se va întâmpla.

Căci ce e astăzi, ieri nu era

Dar gândul și emoția ta

Au creat, pas cu pas, realitatea.

~

**Cea** mai înaltă formă de inteligență emoțională este înțelegerea fără prejudecată. Cunoașterea fără filtru prestabilit. Să poți să vorbești cu un om fără să îl judeci înainte drept prost, sărac, tânăr, bătrân, păcătos, rău la suflet. Înțelegere înseamnă să te uiți cu

aceeași admirație și la cel care știe mai mult și la cel care știe mai puțin decât tine: ambii te învață la fel de mult. Înțelegere este să fi dispus să cunoști un om așa cum este el, nu așa cum crezi tu că ar putea fi. Să poți să înțelegi înseamnă să te pui în locul celui alt și să te gândești că și tu ai putea greși în același mod. Înțelegere mai înseamnă și să îl crezi pe cuvânt (și «pe comportament») pe omul cu care nu rezonzi și să te îndepărtezi cu blândețe.

De ce ai nevoie ca să înțelegi un om? Ai nevoie să vorbești pe limba simțirii lui, să îi pricepi emoția și să te raportezi la ea așa cum este, nu așa cum ți-ai dori tu să fie.

Înțelegerea fără prejudecată este cea mai înaltă formă de inteligență emoțională pentru că ne permite să vedem realitatea. Astfel, apreciem și creștem binele și iubirea în viața noastră, acolo unde le găsim, și observăm și vindecăm răul și ura, acolo unde apar. Când înțeleg ceva în profunzime, sunt eliberat de durerea care se naște din lipsa înțelegerii. Doare tot ce nu este înțeles cu gândul și emoția. Este vindecător tot ce este pătruns de simțire și perceput de către minte ca ceea ce este, fără filtrul prejudecăților anterioare.



**Pentru** tot ce nu înțelegi acum, există un răspuns mai târziu. Răspunsul nu poate fi aflat decât dacă ești relaxat. Starea de încordare nu rezolvă problema, ci duce la frustrare și senzația că totul se va sfârși rău, pentru tine.

Orice pare imposibil, cu puțină relaxare, devine abordabil.

Dacă nu poți confrunta o problemă, pentru că te simți copleșit, poți zburda de bucurie... pentru că problemele nu stau la oamenii relaxați...