

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ANTON, RALUCA

Povestea ta are sens / psiholog dr. Raluca Anton. -
București : Bookzone, 2024

ISBN 978-630-305-244-1

159.9

Psiholog Dr.

Raluca Anton

POVESTEA TA ARE SENS

9 călătorii terapeutice care te
invită la conectarea cu sinele

Redactor: **Roxana Nacu**

Grafician copertă: **Cezar Mandă**

Fotograf copertă: **Lucian Zaharie**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Bookzone

BUCUREȘTI, 2024

CUPRINS

NOTĂ PENTRU CITITORI	9
ARGUMENT	
De ce această carte?	11
Cum să citești această carte	31
CAPITOLUL 1. Mă întreb de ce exist	69
CAPITOLUL 2. Eu l-am omorât?!	91
CAPITOLUL 3. Vezi pădurea aceea? Ne-au luat-o rușii!	109
CAPITOLUL 4. Vreau să fac un unicorn!	125
CAPITOLUL 5. Trebuie să îl fac om!	151
CAPITOLUL 6. Container pentru deșeuri umane	167
CAPITOLUL 7. Niște mere aruncate	195
CAPITOLUL 8. Conexiuni cusute cu fir chirurgical	213
CAPITOLUL 9. Ultimul pacient	227
CAPITOLUL 10. Povestea mea	253
Mulțumiri	279
Resurse și referințe bibliografice	283

Pentru că îmi place să scriu.

Pentru că îmi plac poveștile.

Pentru că a ne lăsa poveștile auzite poate fi vindcător, în sine.

Pentru că mi-ar plăcea ca și tu să îți poți scrie povestea așa cum sunt scrise poveștile din această carte.

Pentru că mi-ar plăcea să inițiez un curent al poveștilor scrise, spuse, dar mai ales auzite și ascultate.

Pentru că avem nevoie nu doar să ne auzim, ci și să ne *ascultăm* unii pe alții.

Pentru că în povești găsim întrebări și răspunsuri.

Pentru că, în final, poveștile nu sunt de ajuns, ele sunt abia începutul. Și fiecare poveste are sens, oricât de greu ne-ar fi să îl înțelegem sau să îl acceptăm.

Invitația mea cu această carte este să începi să îți scrii, spui, ascuți povestea. Este a ta! Este intimă! Este unică! Și este cea mai importantă poveste pe care o vei putea asculta în această existență. Și, mai mult decât atât, este fascinantă prin faptul că ea se scrie încontinuu. Ea nu se termină niciodată, iar după ce tu nu vei mai fi, prin cei alături de care ai existat, povestea ta va merge mai departe și va fi

*Povestea ta
este fascinantă
prin faptul
că ea se scrie
încontinuu.*

scrisă de alte penițe ale vieților celor cu care ai interacționat. Fiecare legătură invizibilă contează. Fiecare moment de interacțiune este valoros, în sine. Fiecare decizie conștientă sau mai puțin conștientă pe care o luăm ne duce în lumi diferite de

cea în care am fost cu câteva secunde mai devreme. Doar dă-ți voie să vezi cum se conturează povestea și cum se țes țiile propriei tale existențe. Faptul că vei face asta ar putea să nu schimbe nimic, dar ar putea fi transformator fie și numai pentru că acorzi atenție.

Există atât de multe conexiuni pe care nu le vedem, așa cum nu vedem, de pildă, lumea ascunsă a ciupercilor. Mi se pare fascinantă această paralelă a lumii noastre cu cea a fungilor. La suprafață vedem răzleț câte o ciupercă, sau grupuri de ciuperci mai mici sau mai mari, dar sub pământ, în lumea deloc vizibilă ochiului, există atât de multe conexiuni între ele încât nici nu ne putem imagina. Și cred că la fel este și cu oamenii. Cred că așa ar arăta și lumea noastră dacă am putea să reprezentăm vizual legăturile invizibile dintre noi.

„Suntem cu toții conectați!” – asta am învățat în terapie relațională Imago și nu am înțeles cu exactitate atunci când am auzit-o pentru prima dată. Abia mai târziu am înțeles cum, în spațiul acesta pe care îl împărțim cu toții, este mai mult decât ceea ce putem observa. Abia mai târziu am avut disponibilitatea să stau să observ. Iar pentru a putea să observ

a fost nevoie să mă opresc. Unul dintre cei mai grei pași pe care i-am făcut până acum. Să mă opresc! Dacă ai citit *Terapie 1 la 1 cu sinele tău*, ai descoperit că una din mantrele familiei mele este „Noi nu stăm”. Și o alta, a mea, este „Dacă ai intrat în horă, joci!” – moștenire lăsată cu multă iubire de către bunicul meu. Practic, pentru a putea observa legăturile invizibile, a fost nevoie să lupt împotriva curențului. Mesajele mă împing în continuare de la spate să fac, să nu stau, să nu mă opresc, pentru că asta ar însemna eșec. Dar mi-am dat seama că mi-am greșit mie însemi pentru că nu am stat să mă ascult pe mine. Să mă ascult cu adevărat! Pentru că nu am stat să îmi ascult povestea, cu adevărat! Și înțeleg de ce. Pentru că a sta înseamnă a mă uita la acele părți din mine care dor. La acele locuri întunecate. Dar și la acele locuri care pot fi oportunități pe care îmi era teamă să le văd. Nu cred că ne este frică doar de întuneric – eu cred că ne este frică și de lumină. De fapt, poate ne este teamă că nu suntem demni de ea. Că nu o merităm. Și așa ne găsim rătăciți între cele două lumi fără să ne dăm seama că nu e nici despre a sta în întuneric, nici despre a sta în lumină, ci despre a ne plimba conștient între cele două. Altfel, jucăm mereu acest joc în care ne tot căutăm pe noi și ne facem farse nouă înșine: tocmai când credem că ne ajungem, atunci fugim. Și pe cât este de distractiv, pe atât de dureros devine, cu timpul. Ba pentru că ne obișnuim cu jocul și căutăm metode noi de distracție, ba pentru că ne obișnuim și cu durerea – și până nu doare și mai tare, nu pare că avem vreo intenție de a ne opri.

Acum câțiva ani am auzit că Universul ne-ar scoate în cale oportunitățile de vindecare ale rănilor trecute. O fi și Universul cel care face asta, dar cred că este și nevoia profundă a fiecăruia dintre noi de a ne vindeca. O nevoie inconștientă, la fel ca suferințele pe care le cărăm în spate în fiecare zi. Doar știm că ne doare și orbecăim în întuneric căutând rana și suferința ca să o putem trata cumva. Dar pentru că în acea alergare nu reușim să o vedem și ea stă, de cele mai multe ori, într-un unghi mort, facem ce știm mai bine ca să o alinăm. Și de cele mai multe ori, nu ne alinăm sănătos, ci cu cele mai interesante și vechi sau moderne metode de amortire din zona de consum de orice fel (ecrane, mâncare, alcool, substanțe, cumpărături...). Dacă știm ceva despre mintea umană, este că ea are o creativitate de nestăvilit. Și este minunată când o folosim pentru dezvoltare, însă aceeași creativitate se folosește și când vine vorba de metode de alinare a durerii emoționale. Nu avem cum să fim creativi doar în lucrurile bune și mai puțin creativi în cele nu chiar așa de bune. Creativitatea vine din același spațiu și doar mintea conștientă poate lucra activ la selecția contextelor în care ne folosim de ea.

Ce știi este că fiecare dintre noi își dorește schimbare, însă puțini dintre noi știm ce am avea nevoie, cu adevărat, să schimbăm. Și pentru că apare nevoia, dar nu apare înțelegerea, tindem să ne lăsăm duși de valul diverselor curente din social media care ne invită la a schimba pornind de la experiența personală a celor care au reușit (sau se prefac că au reușit) sau din cărțile pe care le găsim promovate peste tot. Însă știi ce e trist? Că acele schimbări pot părea ușor de implementat, dar ele sunt greu

de menținut dacă nu se așază pe terenul pe care au nevoie să fie așezate. Mai exact, ceea ce au făcut alții pentru ei s-ar putea să nu fie potrivit și pentru noi. Iar pentru a ști ce este potrivit pentru noi înseamnă, întâi de toate, să îmi pot analiza propria persoană.

A produce schimbare în viețile noastre seamănă cu construcția unei case. Chiar dacă îi faci cel mai modern și hi-tech design, dacă ea nu are o fundație solidă care să susțină ceea ce pui deasupra, sunt riscuri enorme ca acea structură vizibilă să nu se susțină pe termen lung. Așa se produc și schimbările. În consecință, cu această carte, la fel ca și cu prima, îmi doresc să începi să fii mai atent la fundație pentru ca, mai apoi, orice construiești deasupra să aibă stabilitate. Nu înseamnă că acest proces nu va veni cu costuri suplimentare, ci, dimpotrivă, s-ar putea ca tot ceea ce construiești după fundație să presupună costuri mult mai mari decât fundația însăși: timp, efort, decizii, relații care vin și pleacă, păreri de rău, regrete, pierderi, doliu etc. Dar acestea, venind peste ceva ce știi și mai ales ai încredere că este solid, pot fi mai ușor de gestionat și este posibil ca și investiția în construcție să fie mai ușor de etapizat pentru că „baza de încredere” există. Deja te cunoști suficient de bine, îți știi povestea și istoria de viață, îți cunoști o parte din mecanisme, știi care sunt reacțiile pe care le poți avea atunci când doare ceva.

Mărturisesc că îmi place Yalom foarte tare. Nu toate materialele au fost pe placul meu: pe unele le-am devorat, pe altele le-am lăsat începute, iar

altele am simțit că nu sunt pentru mine. Însă chiar de când l-am descoperit mi-am imaginat că voi ajunge în acel punct profesional în care să am suficient de multe cazuri și de multă experiență încât să pot scrie și eu eseuri inspirate de poveștile pe care le-am auzit în cabinet. Nu știu cum e chestia asta cu manifestarea și setarea intenției, dar eu știu despre mine că mereu am avut o viziune asupra vieții mele profesionale și că majoritatea lucrurilor s-au întâmplat, iar cele care nu s-au întâmplat ori s-au încheiat înainte de momentul în care aș fi dorit eu au devenit unele dintre cele mai bune lecții pentru mine. Cred, totuși, că pe lângă partea aceasta cu manifestarea și intenția, munca susținută și pasiunea reprezintă instrumentele care duc la bun sfârșit proiectul.

În fine, ce vreau să spun este că într-una dintre cărțile lui Yalom am găsit un lucru spus de Socrate: „Viața neexaminată nu merită trăită.” Cât de mult mi-au plăcut aceste cuvinte! Doar că ele erau o continuare a unei alte idei: „glorificarea excesivă a experienței pure duce într-o direcție periculoasă.” Și ambele perspective s-au unit într-un răspuns al unui pacient despre care Yalom povestea chiar în acel eseu: „Dorința de a oferi explicații este o epidemie a gândirii moderne, iar principalii ei purtători sunt terapeuții contemporani... Explicația este o iluzie, un miraj, un construct, un cântec de leagăn liniștitor. Explicația nu există. S-o numim așa cum merită, apărarea lașă împotriva terorii pline de neliniște, doborâtoare, a precarității, indiferenței și capriciozității existenței pure.” M-a bulversat! Nu mi-a plăcut! M-a făcut să mă întreb dacă are rost să mai spun ceea ce tot spun eu cu examinarea poveștii de viață.

Ba chiar m-am întrebat dacă mai are rost să scriu această carte. Știu! Am intrat pe panta mea de mecanisme cognitive care îmi fură din bucuria demersului. M-am adunat spunându-mi că nu este despre una sau alta. Nu este despre a trăi experiența sau despre a găsi explicații, ci despre a putea să le facem pe ambele dintr-un loc de atenție și grijă față de noi înșine, fiecare dintre ele fiind necesare. Nici măcar nu cred că se exclud reciproc, așa cum părea să reiasă din rândurile scrise de Yalom în *Efemeride*. Cred că se completează, de fapt, atât de bine și că „excesivă” este cuvântul care poate că ar merita să fie scos din poveste. Pentru că nimic din ce este excesiv nu este de folos, întrucât dezechilibrează sistemul de funcționare al oricărui organism. Culmea, nici cu prea multă stare de bine și trăire a momentului prezent nu știm exact ce să facem și atunci mai merită să pornim în câte o călătorie în trecut și una în viitor pentru a putea să ne ancorăm pe axa timpului.

Astfel ne putem da seama că facem parte, de fapt, dintr-un șir nesfârșit de momente. Lucrurile nu au început cu noi și nici nu se termină cu noi. Totul este un continuum din care fiecare dintre noi face parte și cred că merităm să ne onorăm locul pe acest continuum. Putem face acest lucru având grijă de poziția noastră în șirul nesfârșit, pornind de la responsabilitatea față de poveste, iertare față de noi înșine, recunoștință și atenție către viitor și către ce lăsăm în urma noastră, privind cu interes către noi și ceilalți. Privind cu speranță către ce urmează, dar stabilindu-ne un plan, intenții sau manifestări – dacă îți plac mai mult ultimele două cuvinte.

Așa că mi-am setat și eu gândurile pentru aceste capitole ce urmează și sper să te bucuri de rândurile de mai jos, de gânduri și idei, de povești de viață. Ele sunt ale unora dintre clienții cu care am lucrat în cabinet de-a lungul anilor. Cu unii dintre ei am lucrat ani întregi, cu alții câteva ședințe. Dar am avut privilegiul de a-i asculta împărtășindu-mi cele mai dureroase momente de care erau sau de care nu erau conștienți încă. Toți acești oameni sunt cu bune și cu rele, cu momente bune și erori, dar cu drag de a se descoperi și a învăța lucruri despre ei. Le voi fi veșnic recunoscătoare pentru privilegiul pe care mi l-au acordat de a-mi încredința poveștile lor și de a-mi permite apoi să folosesc în această carte părți din experiențele lor de viață. Numele au fost modificate, la fel și date ale poveștilor, însă esența și mecanica psihologică au rămas acolo pentru că mi-am dorit să scot în evidență felul în care viața ne duce la a gândi anumite lucruri despre noi, despre ceilalți, despre lume, în general, și cum putem încerca să găsim calea către vindecare sau către cunoaștere de sine. **Sunt povești prin care îmi doresc să scot în evidență curajul de a ne uita la vulnerabilitățile noastre, înțelepciunea care vine din privirea către suferință, și creșterea care poate să apară din conflict și durere.** Însă pentru a putea ajunge acolo e important să ne ascultăm propria poveste, iar când facem asta însoțiți de un martor empatic, lucrurile se așază cu mai multă blândețe în noi înșine și cu mai multă atenție la tot demersul de îngrijire a rănilor emoționale.

Te invit să citești cu blândețe și compasiune fiecare poveste. Să îi acorzi timpul necesar și

înțelegere, nu judecată. Iar dacă apare judecata, poate îți oferi ocazia să vezi ce ai nevoie să vindeci. Dacă eu sunt judecătorul suprem, înseamnă că sunt atotștiutor și atotputernic, însă cu toate acestea, nu ne-am dori să purtăm povara cuiva care știe tot și poate tot. Fiecare lucru pe care îl judecăm mișcă ceva în noi înșine. **Ceva ce nu ne place la celălalt poate fi ceva ce nu ne dăm voie să facem, nu ne-a fost permis să facem sau încă nu am integrat în propria poveste.** Pentru că nimic din ceea ce este omenesc nu ne este străin. Și dacă pornim de la premisa conform căreia universul, divinitatea și mintea ne oferă oportunitățile de creștere din dorința de a ne dezvolta, oare care sunt șansele să trecem și noi prin lucrurile pe care le judecăm? Poate, cu cât judecăm mai mult un lucru, cu atât cresc șansele ca acel lucru să ni se întâmple și nouă, în diverse forme, în diverse relații, cu scopul de a ajunge să înțelegem, de fapt, profunzimile a ceea ce judecăm.

Unele dintre aceste povești vor mișca ceva în interiorul tău. Unele rânduri, unele dintre gânduri vor fi reflexii ale unor lucruri care sunt și în tine. Doar dă-ți voie să fii curios în legătură cu asta. Ia-ți notițe, scrie idei, notează atunci când ceva nu îți place sau când ceva îți place foarte tare în ceea ce citești. Iar pentru asta ajută să fii conectat cu tine pe parcursul lecturii acestei cărți. Atunci când o deschizi, inspiră profund și dă-ți voie să te descoperi. În final, vei observa că lectura acestor povești nu este atât de mult despre descoperirea personajelor lor, cât este despre descoperirea ta. Cu fiecare poveste, vei putea spune: „aici sunt eu” sau „asta nu este

despre mine". Pur și simplu, pentru că extragi ceva ce nu te caracterizează, acest fapt oferă loc lucrurilor care sunt despre tine. În descoperirea sinelui este important să știm și ce suntem, și ce nu suntem pentru a vedea, cu adevărat, ce ne compune și ce se află în exteriorul cercului nostru. Reamintește-ți că, atunci când îi condamni și îi judeci pe cei din jurul tău, s-ar putea să te condamni și să te judeci pe tine. Și atunci întreabă-te: oare ce anume din mine am nevoie să fie condamnat și judecat? Oare ce îmi e greu să accept? Oare în legătură cu ce anume îmi e greu să mă privesc în oglindă? Și sigur că va fi dificil să răspunzi. Sigur că vei avea multe unghiuri moarte. Sigur că, dacă ar fi fost ușor de oferit răspunsul, deja l-ai fi avut. Însă fiecare astfel de moment reprezintă un exercițiu și **cu fiecare exercițiu ajungem să fim mai aproape de noi înșine cu adevărat sau de adevărul din noi sau de noi cei adevărați**. Iar în momentul în care ajungem acolo, simțim o eliberare cum rar mai trăim de-a lungul vieții.

Pe parcursul acestor povești vei descoperi modalități de a te uita la felul în care s-au instalat mecanismele mentale, cum povestea de viață ne conturează existența la vârsta adultă, cum anumite experiențe din trecut ne duc la a retrăi și reconstrui repetitiv experiențe similare în momentul prezent; vei descoperi cum momente din perioada preverbală

sau de dinainte de apariția memoriei autobiografice ne pot influența mai mult decât ne putem imagina; cum ajungem să trăim anumite emoții sau cum ajungem să nu ne mai simțim corpul sau să simțim prea intens; cum **viața însăși nu ne lasă să ne irosim potențialul de creștere și ne oferă toate oportunitățile de care avem nevoie, doar că, uneori, ele trec pe lângă noi până când avem curajul să stăm față în față cu oglinzile noastre**.

Formarea mea de bază este în Terapie Cognitiv Comportamentală, în care sunt supervizor și pe care o predau în cadrul unei școli de formare. Apoi am făcut o formare de lungă durată în Terapie Relațională Imago, în care sunt, de asemenea, supervizor și pe care o predau în cadrul unei alte școli de formare pe care am înființat-o alături de colegii mei Gáspár György și Adela Moldovan. De-a lungul anilor, am făcut diverse cursuri de formare complementară fiindcă mereu am crezut că pentru a putea lucra în cabinet e nevoie să lucrezi eclectic și să știi tehnici de intervenție din mai multe forme pentru a putea să le îmbini cu baza ta de studiu. Așa că am făcut diverse cursuri în terapie somatică, terapie transgenerațională, constelații fenomenologice, terapie centrată pe scheme, terapie relațională Gottman, am parcurs cursuri online susținute de psihoterapeuți celebri din întreaga lume. Ceea ce lucrez în cabinet reflectă modul în care eu văd practica terapeutică. Reprezintă felul în care consider că este eficient să fie îmbinate toate tehnicile pe care le cunosc într-un

demers care să vină în favoarea celui care îmi oferă privilegiul de a-l însoți în povestea de viață.

Sunt sigură că nu există doi terapeuți la fel și că fiecare dintre cei care îi însoțesc pe oameni în durere au modalitatea proprie pentru a face asta, dar și pentru a lucra cu propria persoană în vindecarea a ceea ce încă nu este vindecat sau a ceea ce, în continuare, mai are nevoie de grijă. Pentru că nici noi nu suntem scutiți de suferințe, creștere și provocări. Și pentru noi, viața se întâmplă la fel, drept dovadă că, oricât de multe cunoștințe vom avea și oricâte cursuri vom parcurge, ajungem să facem, la rândul nostru, greșeli și să luăm decizii de care ne mirăm odată cu trecerea timpului. Nici nouă, specialiștilor în sănătatea mintală, emoțională și relațională nu ne este străin nimic din ceea ce este uman.

Nădărduiesc că am ajuns într-un punct al vieții mele în care pot să îmbin cunoștințele din teorie cu cele din practică, dar și din viața mea personală. Nu sunt genul care să își expună public viața personală, cu toate că social media ne facilitează asta și îmi este clar, din sondajele pe care le fac acolo, care ar fi interesul celor care mă urmăresc și cum, dincolo de cunoștințe teoretice, ar vrea să vadă și felul în care decurge o zi din viața mea, unde merg în vacanțe și cum arată cinele cu prietenii. Și apreciez mult acest interes, însă în același timp apreciez enorm viața mai puțin publică pe care o am și dorința de a-mi trăi existența aceasta în tihnă și în bucuria momentelor de zi cu zi așa cum sunt ele, fără să fie nevoie să le expun. Cred că este o igienă pe care ar merita să o exersăm fiecare dintre noi și să învățăm să ne respectăm intimitatea și existența cu fiecare moment, așa

cum vine și așa cum este. Îmi place să spun că nicio fotografie nu se ridică la înălțimea peisajului. Doar cel care este de față și privește măreția naturii poate trăi, cu adevărat, ce se întâmplă acolo și nicio fotografie pusă pe internet nu va genera și nu va explica suficient de bine aceste senzații. Și, până la urmă, în orice moment de bucurie sau măreție emoțională există ceva sacru. Ceva ce doar se simte și se trăiește în minte, corp și suflet. Ceva ce este numai și numai al nostru. Astfel, vă invit să începeți să vă uitați mai mult la voi și mai puțin la ceilalți. Vă invit să priviți mai mult în interior și mai puțin în exterior.

Totuși, în rândurile acestei cărți se află multe experiențe de viață. Ele sunt ale celor cu care am lucrat în demersul terapeutic. Povestile sunt transpuse prin filtrul meu, cel al propriilor experiențe personale și profesionale. Prin urmare, e ca și cum nici nu mai știu ale cui sunt, de fapt, aceste povești. Însă știu care este rolul lor: de a te însoți în propria ta poveste. Cu toate că există și un mesaj oficial cu privire la aceste povești, dă-mi voie să mai fac o dată precizarea că numele, datele personajelor, elemente ale poveștilor au fost modificate, iar orice asemănare cu povești pe care le cunoști este pur întâmplătoare.

Pe de altă parte, simplul fapt că observăm similități, puncte comune, elemente care se intersectează ne ajută să vedem cât de aproape suntem unii de ceilalți. **Cât de mulți dintre noi am trăit povești similare și cum există asemănări, așa cum există și diferențe între noi. Asemănările sunt menite să ne apropie, să putem**

spune: „te înțeleg, văd ce trăiești, simt ce trăiești”, iar diferențele sunt menite să ne arate faptul că este absolut normal să avem experiențe diferite, trăiri diferite, în relație cu situații similare. Iar sănătatea mintală are la bază aceste abilități esențiale: de a putea observa similitudinile și de a accepta diferențele. Putem să ne privim unii pe alții astfel! Și acest lucru ne face traiul împreună mult mai ușor. Iar acestea se leagă, inevitabil, de judecată. **Dacă reușim să vedem că fiecare dintre noi putem fi similari unii cu alții, după cum putem fi și diferiți unii de alții, aceasta reduce semnificativ judecata și lasă spațiu existenței înseși.** De fapt, lasă spațiu posibilității ca fiecare dintre noi să avem un loc al nostru pentru felul în care suntem diferiți față de ceilalți și să fim primiți pentru că ceva din interiorul nostru știe ce simte cel de lângă noi. Însă vom putea observa aceste lucruri dacă ne oprim puțin și conectăm cu povestea celuilalt. Cu câtă eliberare vine acest lucru, nu-i așa? Pentru că fiecare poveste are sens dacă stăm să o ascultăm până la capăt. **Câte resurse câștigăm dacă nu ne mai petrecem timpul încercând să găsim justificări sau judecând!**

Oamenii pe care îi vei cunoaște aici suntem fiecare dintre noi! Experiențe, trăsături, decizii, momente pe care poate că nu am reușit să le surprind în paginile ce urmează ne sunt și nouă cunoscute. Mi-aș dori ca până la finalul acestei cărți să îți dai seama cât de conectați suntem, de fapt, și cât spațiu invizibil împărțim (la fel ca ciupercile, îți amintești?). Și mi-aș dori să îți amintești mai ales felul în care acest spațiu invizibil ne influențează pe

fiecare dintre noi. Și nu vreau să subliniez aici nimic ezoteric, pentru că nu mă pricep la asta. Ci doresc să subliniez impactul în lanț al emoțiilor noastre, al reacțiilor, al deciziilor. Oricât încercăm să ascundem ce simțim și ce facem, toate acestea au un impact asupra celor din jur. O lume secretă este o lume paralelă care consumă resurse și care ne fură din bucuria cu care poate să vină existența. Și îți spun asta nu din alt motiv decât al invitației pe care ți-o fac ție, dar și mie, înspre asumarea responsabilității vieții noastre cu tot ce conține ea: emoții, comportamente, decizii. Iar această asumare nu înseamnă să îmi asum în fața celorlalți și să strig pe străzi ce mi se întâmplă, ci să mi-o asum în fața mea. Eu, în fața oglinzii mele, să încerc să îmi înțeleg povestea, să văd de unde vin toate cele pe care le simt și le fac, iar apoi să analizez ce doresc să păstrez și de ce vreau să scap. Este ca un fel de curățenie de primăvară. De fapt, nu! Este ca o curățenie temeinică pe care o facem o dată la câțiva ani. Pentru că, dacă trece prea mult timp până să parcurgem un astfel de proces, nu vom ști ce de unde ne „lovește” și câte și mai câte vom avea de gestionat apoi. Pentru că orice lucru la care nu dorim să ne uităm în momentul prezent se va face văzut într-un alt moment prezent, al unui alt timp și sunt șanse să nu apară într-un moment în care vom fi pregătiți să îl gestionăm eficient. Dar știi ce? Și asta este OK!

O lume secretă este o lume paralelă care consumă resurse și care ne fură din bucuria cu care poate să vină existența.

Este în regulă să nu lucrezi la ce ți se întâmplă decât atunci când doare ceva foarte tare sau când simți că ai disponibilitate să faci asta. Este în regulă să nu lucrezi la povestea ta decât după ce iei niște decizii pe care nici tu nu le înțelegi. Este în regulă să nu te uiți înspre tine dacă simți că nu ai resurse să faci asta acum. Îmi doresc doar să îți reamintesc că timpul acela va veni pentru că **niciunul dintre noi nu este scutit de suferință. Sau mai bine zis, niciunul dintre noi nu este scutit de oportunitatea de a crește.** Pentru că despre asta este vorba, de fapt. Despre a ne da voie să avem oportunități de creștere și despre a ne da voie să le luăm din plin sau să trecem prin ele calculat. Oricare dintre variante este bună dacă ne oferim blândețea necesară pentru a trece prin proces și dacă nu o facem dintr-un loc de judecată și pedeapsă, ci dintr-un loc cu grijă și compasiune.

„*Fucking life!*” este o replică pe care am folosit-o de multe ori în ultimii ani. Viața de adult s-a dovedit a fi reală, oricât de mult am încercat să jonglez cu ea și oricât de mult am sperat că mie nu mi se va întâmpla. După atâția ani de studiu, încă mă mai mir cu câtă inconștientă am putut privi acest demers existențial. L-am auzit pe un profesor de la Facultatea de Psihologie spunând că cei din meseria noastră se confruntă cu cele mai multe unghiuri moarte. Știind atâtea lucruri despre cum funcționează lumea interioară, ajungem să credem că asta este suficient. Că a ști ajunge. Însă a ști este doar o parte din demers. A trăi înseamnă și a trece prin diverse experiențe. Iar asta este ceea ce vine cu multă

suferință în meseria noastră: cum se poate ca, *știind*, să nu ne fi putut proteja? Doamne, îți mulțumesc că viața mi-a arătat că sunt doar un om și că nimic din ce este uman nu îmi este necunoscut. Însă umanitatea aceasta a venit cu greșeli și suferințe. Ale mele și ale celor din jurul meu. *Fucking life!* – oricât am încercat, nu m-am putut proteja. Nici pe mine, nici pe ei. Și au ieșit la suprafață suferințe neprocesate ale mele și ale familiei mele de origine. Suferințe în care colcăiam cu toții și cu care nu știam ce să facem până când un moment de criză mi-a arătat mlaștina. Și am această imagine a mea culegând floricele pe câmpii, fără să pot să văd cu adevărat că acea câmpie era, de fapt, o mlaștină, într-o iluzie că floricelele acelea vor fi mereu acolo și că, dacă ele dispar, fac eu cumva să reapară. Și POC! Am căzut în nas și m-am umplut de noroi pe rochița mea albă cu danteluță. Iar în acel moment, când discrepanța între ce vrei să crezi că este și realitate este foarte mare, apare o panică imensă. Atunci ajungi să te gândești doar la cum poți să scapi, cum poți să fugi. Și nu mai poți! Ești acolo. Însă din dorința de a supraviețui emoțional, te prinzi de alții care mai culeg flori în jurul tău și îi tragi și pe ei după tine. Unii cad, alții scapă. Unii care cad nici nu vor să audă de vindecare și mai sunt câțiva care cad și își dau seama că e fiecare cu mlaștina lui și că, împreună, formăm una mare, de fapt. Și apoi, conștient, avem oportunitatea de a începe să vedem cum putem cultiva, individual și împreună, „*fucking* nuferi”.

Despre asta va fi fiecare poveste din această carte. Despre mlaștini și nuferi. Despre istorii de viață, decizii, alegeri, câmp cu flori, piedici, creșteri,

dureri și oameni care au învățat să cultive nuferi acolo unde cândva era, în strat subțire, o iluzie a vieții sub ceva ce i-a înghițit, dar din care au reușit să se salveze. Ei pe ei înșiși! Pentru ca mai apoi să dea mai departe realitatea unei vieți care are și câmp cu flori, și mlaștini, și suferințe, dar și potențial de a cultiva nuferi, adică de a crește ceva minunat într-un loc unde nu credeai că există șansa să se întâmple asta.

Fucking life!

Cum să citești această carte

Nu mă dezmint! Așa că după ce am scris o parte din poveștile din această carte, am simțit nevoia să scriu un capitol cu teorie din psihologie. Colegii mei psihologi, cu care lucrez îndeaproape, ar fi spus, probabil, ceva de genul: „Te-a luat anxietatea și ai decis să scoți flipchart-ul?” Este o glumă internă legată de felul în care fiecare dintre noi reacționează atunci când începe să simtă emoții intense cu privire la diverse cursuri pe care le predă. În comunitatea noastră, eu sunt cunoscută drept cea care „scoate flipchart-ul” pentru a-și restabili siguranța interioară. Așa că se prea poate ca din nesiguranță să vină acest capitol, după cum cred că vine și din dorința mea de a mă asigura că am făcut tot ceea ce îmi stă în putință pentru ca fiecare cititor să beneficieze la maximum de ceea ce am scris aici.

Cât timp am scris, am ars lumânări parfumate ore întregi – jumătate fiind făcute de o clientă a mea, în urma unei revelații în care și-a dat seama că are nevoie să facă mai mult lucru manual, să vadă că din mâinile ei iese ceva. Pe fiecare recipient a lipit un sticker pe care scrie „made with LOVE for Ralu”. E ca și cum m-ar fi însoțit în scrierea fiecărei povești.