

Cuprins

1. RESPIR. VINDEC	11
Conștiința întregirii	13
Sosește.....	16
Adună-te.....	32
O fotografie... ..	34
Expansiunea	38
Croșetând jalea	40
Atașat, afectat.....	55
Memoria. Mătușa	62
O bunică neastâmpărată	68
„Mi-am băgat iubita în depresie”	81
Amalia	94
Înțelepciunea furiei.....	109
2. RESPIR. CRESC	124
Fantezia Erotică. Întrebări de introspecție	135
Un caz de impotență.....	153
Atinsă/Atins.....	161
Întregul originar. Orgasmul.....	168
Bergasse 19. Adresa ultimei speranțe	172
Juriul.....	189
Acuzații: Tazz și banda criminală a Adriannei	204
Pantalonii rupți în fund.....	225

3. RESPIR. TRĂIESC	236
Cu mintea în propria minte	242
A crea putere	246
Atașat. Vindecat	251
Despre mine	269
 BIBLIOGRAFIE	 271

— *Mami, ce înseamnă curaj?*

— *Înseamnă să faci, să acționezi.. chiar dacă ți-e frică.*

Curaj este și recunoașterea, mărturisirea păcatului.

— *E vina ta!*

Am zbierat, ca un fulger născut din ciocnirea urii de sine și a furiei, parcă.

Apoi i-am întors spatele și m-am lăsat prinsă în rezolvarea problemei, o catastrofă, după o minte obtuză asediată de o mie de gânduri.

O să mănânce cățelul de pe jos, va linge smântâna, înghite și cioburi. Aoleu moare cățelul... victima dezastrului plin cu mămăligă și tocăniță de mazăre, preparate parcă special pentru a se prelinge, într-un mod tare amenințător, de pe mobilă direct pe covor.

O nenorocire.

Era o seară oarecare în care ne pregătisem cina, eu și copila mea minunată de patru anișori.

Pofticioasă, ca mă-sa, fetița a luat mămăligă din oală, cât eu pregăteam farfuriile, ca să mâncăm la masă, doar așa se cuvine, nu?

Iar afurisita aia de bluză, cu mânecile ei largi.

Ce crezi?

Mâneca dreaptă a puloverului cu Elsa, – mai neastâmpărată se pare, – a atins farfuria plină ochi, care s-a răsturnat prin toată bucătăria. Dar nu doar s-a răsturnat, cred că niște stropi de magie au aterizat în aceeași farfurie, pentru că mazărea a început a zbura pe pereți, iar mămăliga se străduia să se lipească de mobilă. I-a reușit.

„Ce seamănă copila cu mine!” – cu tot cu mâneca ei dreaptă de la bluza aia năstrușnică. Ca dovadă, ieri m-am

împiedicat cu cafeaua în mână, iar azi pereții mei albi sunt mai cafenii. Mai autentici.

Și totuși..

— *E vina ta!*

Atât de tare am blamat-o, că și raiul și iadul au amuțit în fața copilului rănit.

Care copil?

Cele două copile ale mele, una pe care am născut-o și copila din mine, care cu trei decenii în urmă așa își petrecea zilele. Înviniută. Speriată.

Monștrii se ascundeau în orice fărâmitură de pâine căzută pe jos, sau în smalțul sărit de pe vreo oală.

— „*E vina ta! Ești neatentă! O obraznică!*”

Pedeapsa: — *Treci la colț!*

Și acolo ajungeam. În genunchi, pe pragul de la șpaiț¹, cel mai adesea primind avânt la funduleț de la una dintre palmele iubite ale bunicii. Aceleași mâini care mă și mângâiau. Să nu fiu înțeleasă greșit.

Povestea asta a început demult, acum își schimbă ritmul.

Și, pentru că există o nouă narațiune azi, spun un sincer.. mulțumesc Freud, binecuvântată-ți fie moștenirea.

— *E vina ta!*

Povestea se metamorfozează aici, exact acum în prezentul în care mazărea chiar poate să zboare, dacă vrea. Câtă magie!

I-am zis cu inima deschisă..

— *Îmi pare rău iubire. M-am speriat și am greșit țipând.*

— *Mami, la copii nu țipi. Niciodată. Nu e frumos..*
mi-a zis și ea.

¹ Regionalism: cămară.

Copila știe.

Mi-a venit în brațe să plângă, apoi mi-a destăinuit că i-am făcut *rană pe suflet*. Mi-am cerut iertare, de o mie de ori și preț de o pupăceală. I-am explicat că a fost doar un accident din neatenție și nimic catastrofal, în fond, ăsta e realul. Ne-am îmbrățișat. Mult!

Cățelul a stat în siguranță în baie, până ce noi am curățat locul pacostei, pardon al magiei care face mămăliga tare lipicioasă.

Copila mi-a mai explicat, așa, ca un profesor care te muștruluiește drăgăstos, cum zbierătura mea i-a rănit sufletul, dar că i-a trecut de la îmbrățișare, și-n timpul pupăcelii deja am fost iertată. Și apoi:

— *Am mucii, dă-mi un vețeșel.*

— *Mami mă ierți și tu? Am fost și eu neatentă.*

Da, iubire. Te iert. Mă iert. M-ai învățat tu!

Ce bine e în bine. Aici suntem.

E o alegere vie, reală, autentică, sănătoasă, bogată, fericită. Așa cum merităm.

Așa este.

Avem brazi, munți, stânci, ape, povețe străbune și cuvinte care se cer rostite. Emoții trăite. Avem bucurie. E bine...

Bine în Sine!

*“They fuck you up, your mom and dad
They may not mean to, but they do.
They fill you with the faults they had
And add some extra, just for you”- Philip Larkin*

1.

RESPIR. VINDEC

Ce e rău în a zbiera la un copil?

Ți-a zis copila și adevăr grăiește. Țipatul provoacă răni. În suflet.

Ea știe, păcatul meu. Mai știe că:

— *Mami, dar e sănătos să plângi!*

— *Și să fii alinat.*

Eu știu, mi-au arătat două mânuțe care mă mângâie pe obraji.

Acum hai să ne vindecăm. Respiră. Încă o dată.

Da, respiră!

Trage adânc aer în piept pentru că *la lucrătura cu noi înșine nu ne putem aventura înainte să ne amintim cine suntem. Esența.*

Oricare ființă umană este valoroasă, așa ne naștem. Apoi creștem și devenim „altfel”, o construcție din etichete în căutarea umanului.

Etichete...

Frumoși, urâți, bogați, săraci, deștepți, proști, retrași, excentrici, îngeri, criminali, ș.a.m.d. De toate suntem, și-n fiecare ne îmbrăcăm după voie și nevoie. Ca niște haine menite să acopere un suflet, să-i țină de cald în înfrigurările vieții.

Omenirea i-a dat esenței, nucleului ăstuia pur un nume, așa se cade viului, doar e trăit de fiecare. Îi spunem

Sine Autentic. Știi, ai mai auzit. Ai lămuriri din vreo carte, vreun articol, vreun influencer, vreun renumit public speaker, sigur ai auzit la Oprah. Marii filozofi ai vremurilor trecute ne-au scris că-i *sufnul divinului în om*, oricare ar fi divinitatea ta. În toate zicerile, ideea comună este că Sinele Autentic este însăși matricea ființării, iar promisiunea este că din nucleul acesta avem la dispoziție potența vindecării.

Eu îmi țin promisiunile, cu stăruință. Deci, cred.

Învățăturile spun că experiența Sinelui Autentic este o abordarea a noastră și a lumii cu compasiune, respect, încredere, curiozitate, empatie, iubire.

- **Chiar așa, de ce nu ne-am iubi furia?**
- **Poți să-mi respecti lacrimile?**
- **De ce macină tristețea?**

Experiența m-a învățat că viața nu se cuibărește în pântec îndurerată, nici un suflet nu se naște distrus.

Devenim sfâșiați. Unii loviți încă de la prima gură de aer.

Dar nu-i nimic, căci tot ce a fost rupt are dreptul să știe destinul de a fi legat la loc. Este o deslușire, o limpezire, apoi o împletitură. O cusătură

Hai la drum!