

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MIHAI, MONICA

Femeia care nu mai așteaptă / Monica Mihai. - București :

Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-432-2

159.9

Redactor: **Justina Ene**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2025, 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

MONICA MIHAI

Femeia care nu mai așteaptă

Ghid emoțional pentru
regăsirea autenticității și împlinire
în relația de cuplu

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025



CUPRINS

Cuvânt-înainte	7
PARTEA 1 Iubește femeia care devii	13
1 Rădăcinile tale	15
2 De la fetiță la femeie NU e doar un pas	29
3 Începutul vieții și al feminității – Mama	41
4 Ce rol joacă tata?	55
5 Cum se pierde autenticitatea?	71
6 Reconectează-te cu fetița ta interioară	87
7 Prima lecție despre feminitate se învață acasă	103
PARTEA 2 Bucură-te de o relație de iubire împlinită	123
1 Rolul iubirii în relația de cuplu	125
2 Binecuvântarea variantei din trecut	139
3 Cum să îl iubești din energie feminină	149
4 Ce așteaptă EL de la tine	167
5 Ce blochează manifestarea iubirii	179
6 Comunicare și negociere în doi	193
7 Intimitate în cuplu	201
Nu există final fără un nou început!	209



RĂDĂCINILE TALE

Cum poți privi curajoasă în față când nu știi ce e în spate și de unde vii?

Femeia care devine mamă se așază într-un loc nou din care poate vedea atât în urmă (familia și tot sistemul familial din care vine), cât și înainte, către viața pe care tocmai a creat-o.

Femeia se află acum la intersecția dintre fiica părinților, soția bărbatului ei, mama copiilor săi. Pe lângă toate acestea, are nevoie de un spațiu care să rămână doar al ei. În care să se poată refugia și din care să își poată lua resursele atunci când a obosit, îi este greu, îi vine să plângă sau chiar să renunțe.

Și, deși relațiile cu ceilalți (părinții, partenerul de cuplu și copiii) par mai importante, relația cu sinele este cea care le susține de fapt pe toate cele amintite anterior.

Aici se află inima și rezervorul femeii.

De aici pornește totul și tot aici se poate încheia totul.

Aproape 37 de ani din cei 39 ai mei, am trăit un sentiment puternic de dezrădăcinare. Deși sunt rezultatul atâtor generații de femei, eu nu știu nimic despre ele. Nimic care să-și fi pus amprenta în viața mea, în ceea ce sunt eu cu adevărat. Nu am învățat mai nimic de la bunica, nici de la străbunica, deși am avut norocul să fie prezente în viața mea ani buni. Nu pentru că nu am vrut, ci pentru că nici măcar nu m-am gândit până acum că ar fi ceva valoros. În familia noastră nu a existat cultura de a da mai departe tradiții, obiceiuri și sfaturi despre familie, sănătate, feminitate, iubire. Nici măcar nu a venit vorba vreodată despre asta. Am în minte doar numele lor, întâmplări trăite în comun sau povestite de alții. Însă nimic care să fie parte din ele, din ființa lor. Și care să se fi așezat și în mine. Care să mă compună, care să-mi dea formă și esență.

Acum, când scriu aceste rânduri, caut să găsesc ceva care să mă poată face să spun: „pe-asta o știu de la bunica sau de la stră, stră...” Dar se oprește filmul brusc. Mi se strânge inima și îmi curg lacrimi pe care nu mi-am propus să le vărs. Pare că ele izvorăsc din conștientizarea că, deși am o identitate și sunt produsul a multor generații de femei, mă simt fără rădăcini.

Teoretic ele există, practic eu nu le-am simțit în mine.

Iar gândul acesta mă face să mă opresc și să privesc către mine cu o sinceritate de care am parte doar în momentele pe care le numesc „prezență absolută”... O sinceritate care mă zdruncină, îmi clătină ființa și îmi strigă cu o voce stridentă ce mai

mult mă ceartă decât mă îndeamnă cu înțelepciune: „Tu ce o să lași generațiilor următoare de femei? Ce le rămâne lor de la tine? Tu ce o să le înveți pe femeile din neamul tău?”

Mă opresc speriată și respir. Pentru că, deși eu nu am rădăcini, vreau ca mai departe să-mi crească unele noi, care să le rămână temelie tuturor femeilor din neamul meu ce se construiește începând cu generația mea. Mă încercă un ușor sentiment de vinovăție la gândul că ar fi fost și responsabilitatea mea să încerc să aflu, să învăț, să mă conectez cu rădăcinile mele. Nu doar să aștept, să cred că mi se cuvine și că lumea dinaintea mea ar fi trebuit să procedeze altfel. Mă consolez cu gândul că poate atât au știut ele și că fiecare, atunci când și-a trăit viața, a fost cu gândul la propria ei devenire.

Ce femeie se gândește la mijlocul vieții ce va fi după ce ea va rămâne doar o simplă amintire?

Cine se gândește să lase învățături, tradiții, sfaturi despre viață când toată atenția îi este concentrată pe a-și trăi propria viață?

Deși mă împac în mare măsură cu gândul că femeile din neamul meu au fost ocupate cu a-și trăi viața și nu a o povesti, tot simt o gheară care îmi cuprinde sufletul și își cere durerea plânsă. Și plânge de neputință, de neștiință, regretând că a pierdut acces la experiențele sevei mele care îmi curge prin vene. Pentru că despre sângele meu nu știu mai mult decât o codificare încadrată în norme... AII, Rh pozitiv.

Femeia fără rădăcini este ca o trestie în bătaia unei furtuni.

Deși sensibilă și fragilă, aceasta își consumă toată energia supraviețuind în fața a ceva sau cineva mai mare ca ea. Efortul de supraviețuire se transformă încet, încet într-o luptă contracronometru împotriva vieții. Și implicit împotriva ei.

Nu poți să lupți împotriva ta și să ieși doar câștigătoare!

Este necesar ca o parte să piardă. Să fie învinsă ca să poată exista un campion.

Dar acea parte este tot a ta, tot ție îți aparține.

Iar părțile care te compun nu pot fi separate pentru că ele sunt legate de un fir subtil care trece prin toate generațiile dinaintea ta. Și, deși firul există și leagă toate aceste părți, el nu este și garanția că devii un întreg care se dezvoltă echilibrat și armonios.

Firul transgenerațional doar își urmează cursul asemenea unei ape curgătoare care trece prin stânci, noroi și pietre, indiferent de forma de relief străbătută. Și indiferent dacă ești de acord sau nu cu felul în care trece prin tine.

Uneori, acest fir aduce reziduuri și mâl, pe care nu le vrem și nici nu le putem curăța în totalitate.

Mai aduce însă și energie, resurse, înțelepciune, cunoaștere, experiență. Toată câtă a fost înaintea noastră. Pe care vrem să o păstrăm în întregime, să rămână a noastră și să nu o risipim. Și pe care să nu ne-o mai ia nimeni niciodată pentru că e câștigată în ani grei de lupte interioare.

Se poate totuși să separe apa dintr-un râu de mâlul pe care-l conține atunci când el e în continuă curgere printre toate formele de relief?

Ar însemna poate să transformi râul într-un lac. Să aștepti o vreme ca toată apa să se limpezească și mâlul să se așeze pe fund. Însă capacitatea unui lac e limitată. Dacă el nu curge înainte, înseamnă că nu poate primi neîncetat apă. Și atunci se oprește și sursa. Forțezi artificial izvorul să nu mai treacă prin tine pentru că tu te-ai transformat în propriul lac de acumulare. Și el îți este suficient.

Dar faptul că tu blochezi râul generațiilor dinaintea ta să curgă liber prin tine nu înseamnă că el și-a oprit cursul. Ci doar că a găsit o cale ocolitoare din care tu ești exclus, pentru că ai decis să te separi de întreg.

Râul își continuă curgerea cu sau fără voia ta.

Așa cum viața continuă mereu să meargă înainte și să creeze o nouă viață, chiar dacă tu îți iubești propria viață sau nu.

Exercițiu:

Îți propun o mică pauză de la lectură și te invit să-ți oferi un moment de conectare cu lumea ta interioară.

Pune mintea pe pauză și doar respiră. Cu fiecare respirație simți cum te așezi tot mai confortabil în corpul tău, ca și când te-ai scufunda în interiorul tău.

Cum se simte pentru tine să fii în interiorul tău?

Ce senzații percepi în corp? În ce zone?

Nu este important aici să cauți rezolvări sau să pui etichete, nici să judeci sau să intri în povestea senzației tale. Doar observă. Doar simte, fără să cauți o semnificație. Dă-ți voie doar să fii și să respiri.

Iar acum mută-ți toată atenția în zona inimii. Conectează-te cu bătăile inimii tale și fii una cu ele. Ca și cum te-ai armoniza și ai curge în același dans cu ritmul inimii. Lasă-te purtată de acest ritm care este doar al tău. Un ritm unic ce poartă simplu numele de viață.

Când închizi ochii și cobori în inima ta, ce găsești acolo?

Cine este acolo?

Cum se simte să fii în inima ta?

Explorează această senzație și observă dacă-ți apar în cale anumite mesaje intuitive. Nu te opri să le analizezi, doar observă-le. Uneori, sunt mesaje venite din inima ta. Acolo unde cu sau fără voia ta, cu sau fără cunoașterea ta stau așezați toți oamenii dinaintea ta. Doar cu o simplă respirație îi poți simți acolo pe tatăl și pe mama ta. Cu încă o respirație profundă îi poți percepe în spatele lor pe bunicii paterni și bunicii materni. Iar dacă îți dai voie să te conectezi cu încredere în inima ta, în spatele celor patru bunici îi poți simți pe străbunicii tăi. De aici se deschid ușor-ușor rânduri de stră, stră, străbunici până la originea vieții.

Stai în fața acestui tablou măreț și parcă pentru prima dată înțelegi. Că tu ești suma tuturor celor dinaintea ta și că prin ei toți a venit viața la tine. Și câtă viață pare a fi acum în tine, nu-i așa?

Cum se simte să privești atâtea rânduri de generații stând în fața ta? Atâția bărbați și femei prin care ai călătorit ca să fii astăzi aici, în această formă?

Privește către toți și lasă-ți intuiția să simtă răspunsurile.

Câtă suferință, câte lacrimi, câte neputințe au fost acolo?

Câți au murit, câți s-au sacrificat, câți au fost înșelați, umiliți, trădați, mințiți?

Câți n-au avut altă variantă și doar au așteptat să vină cineva să îi salveze?

Câți au fost uciși, abandonați, excluși, lipsiți de iubire?

Și câți au iubit, au râs, au dăruit?

Câți au alinat, au vindecat, au reparat, au mângâiat?

Câți au inclus, au iertat, au luat-o de la capăt fără resentimente?

Câți au onorat și prețuit viața ca pe un dar?

Ei toți sunt Tu și tu ești ei toți. Cu părțile lor, cu tot ce a fost acolo. Și cu tot ce nu a fost încă și așteaptă să fie trăit, văzut, simțit și dat mai departe. Iar acesta poate fi rolul tău. Poate că până la tine nu a fost totul așa cum ți-ai fi dorit, dar să știi că a fost așa cum aveai nevoie. Ca să fii cine ești azi și să devii mâine tot ce ei, cei dinaintea ta, nu au putut deveni. În cinstea și în onoarea lor, a celor care au creat viața și au făcut ca ea să ajungă la tine atât cât au putut și au știut. Cu respect și prețuire pentru tot ce va curge de la tine.

Pentru că și tu la rândul tău te așezi în această linie a vieții care merge mai departe. Și peste ani și ani va fi cineva din neamul tău care își va întoarce privirea către destin. Așa cum ai făcut-o tu astăzi. Și printre rândurile cu sute și mii de strămoși tu ești unul dintre ei. Unul care a făcut diferența, deși era doar un individ în sistemul generos al familiei.

Ce diferență vei face?

Cum va fi viața pe care o dai începând din acest moment?

Răspunsul nu este doar despre tine și nici nu rămâne doar în viața ta. El influențează toate generațiile care încep cu tine. Rolul tău este mai mare decât crezi și viața pe care o trăiești este mai importantă decât îți imaginezi. Pentru că nu se sfârșește odată cu existența ta în planul fizic. Ci curge mai departe cu tot ce ai fost și ai reușit să fii.

Ești acum în punctul de mijloc al vieții tale. Privești în spate către tot ce fost până la tine și tot ce te-a creat. Dar privești și înainte către tot ce dai mai departe.

Poți da ceva mai departe dacă tu te-ai blocat în propria ta viață?

Poți lăsa iubirea să curgă liber dacă sufletul tău e plin de ură și furie față de tot ce vine din spatele tău?

Poți ierta pe cineva mai mic decât tine dacă nu i-ai iertat pe cei care te-au creat – părinți, bunici, străbunici?

Poți simți iubirea, o poți exprima liber dacă sufletul e plin de resentimente?

Lasă toate aceste răspunsuri să vină la tine atunci când ești pregătită să le primești cu inima deschisă. Nu le forța și nu le grăbi. Toate vin în momentul în care pot fi înțelese și niciodată mai devreme. Și dacă tu consideri că te ajută, îți recomand să notezi undeva tot ce are de spus sufletul tău. Uneori, e vindecător doar să îți dai voie să așezi gândurile pe hârtie, să le dai o formă, să le lași să existe și să le vezi. Iar apoi, pas cu pas să îți dai voie să le lași să existe pur și simplu. Fără să mai vrei să le schimbi, să fie perfecte ca să faci parte din povestea ideală pe care ți-ai construit-o de mică și de care tragi cu dinții să nu se piardă.

Mi-a fost și mie greu să mă împac cu toate cele din spate. Și, deși rațional, de multe ori am crezut că am făcut-o, viața a avut mereu grijă să îmi arate în partea practică, trăită, că încă mai am de lucru cu mine. Că încă mai am temeri, multe frici și rezistențe puternice. Că mai există părți din mine care se tem să fie rănite, judecate, criticate. Poate chiar să se facă de râs, să fie batjocorite. Am simțit încă părți speriate să nu fie abandonate, excluse. Pe toate și pe fiecare dintre ele le-am observat cum au muncit din greu să demonstreze că merită, că sunt valoroase și importante.

Cu cât mai mult efort făceam să demonstrez în afara mea că sunt bună, valoroasă și demnă de iubit, cu atât mai intensă devenea furia interioară. Aceasta de cele mai multe ori se revărsa exact asupra acelor persoane pe care munceam să le impresionez că merit să fiu aleasă și păstrată.

Ce paradox, nu-i așa? Cum de se întâmpla așa?

Undeva în ființa noastră, fiecare dintre noi ne dorim să fim iubiți și acceptați așa cum suntem, fără să fie nevoie de demonstrații, de acțiuni. Să fim iubiți fără să facem ceva special pentru asta. Imaginează-ți