

LBRIS

We know
books

VINDECARE PRIN CUVINTE

RUPI KAUR

Traducere de Ștefana Iosif



Cartea Românească
EDUCAȚIONAL

INTRODUCERE

Poezia	ix
Cui îi este permis să fie creativ?	x
Pentru cine este această carte?	xi
Scrierea liberă	xii
Cum am început să scriu	xiii
Stilul meu	xiv
Sugestii (înainte de a începe)	xvi

CAPITOLUL UNU: a suferi	1
--------------------------------	----------

CAPITOLUL DOI: a iubi	71
------------------------------	-----------

CAPITOLUL TREI: a frânge	135
---------------------------------	------------

CAPITOLUL PATRU: a vindeca	219
-----------------------------------	------------

CONCLUZII

Scrisoare de dragoste către scriitorul-cititor	297
Ce urmează?	298
Despre autoare	299
Mulțumiri	300

POEZIA

Poezia este limbajul emoției umane. Este aer și foc, apă și pământ. Poezia este aerul din plămâni noștri. Suspinele. Bâlbâiala. Poezia este prima oară când te îndrăgostești. Și când te sfărâmă. Poezia este foame. Cuvintele care atârnă în spațiul dintre două guri, chiar înainte de sărut. Fiorul. Poezia este atunci când stomacul ți-e atât de plin de fluturi încât îl simți în picioare. Poezia este lumina cu care rămâi după ce te dezgropi din suferință. Conversațiile lungi lângă ocean. Poezia este prima zăpadă. Mirosul de prăjituri din cuptor. Poezia este sex. Exaltare. Cum ne certăm și ne-mpăcăm. Călătoria. Povestea. Când alerg și râzi. Când râzi și alergi. Poezia este puterea unui om și ecoul a miliarde. Supraviețuirea noastră e poezie. Viațile noastre sunt poezie. Iar actul final e a o scrie.

CUI ÎI ESTE PERMIS SĂ FIE CREATIV?

Știi ce mă întristează? Când cineva îmi spune că nu e creativ.

Cum am reușit să convingem milioane de oameni că a fi creativ este o abilitate accesibilă doar câtorva puțini aleși, când în realitate omul este înzestrat în mod natural cu imaginație și tocmai această imaginație ne-a ajutat să supraviețuim sute de mii de ani? Capacitatea noastră de a ne aduna, de a gândi și rezolva probleme împreună este de fapt creativitatea noastră colectivă în mișcare.

În copilărie, cu toții măzgăleam, desenam și scriam în caietele noastre. La vârsta aceea fragedă nu vedeam creativitatea ca pe o abilitate, ci o vedeam pur și simplu ca ceva ce făceam, alături de zeci de alte lucruri. Această naivitate și lipsă de griji ne permiteau să creăm liber și să ne asumăm riscuri. Ne jucam și exploram de dragul jocului și al explorării. Eram prezenți. Ne distram.

Dar apoi, pe măsură ce am crescut, am început să desenăm mai puțin. În gimnaziu, jurnalele noastre prinseseră deja praf. În liceu, cei mai mulți uitaserăm cu desăvârșire de scris și desenat. Cum altfel? Povara responsabilităților creștea de la an la an. Eram atât de ocupați să ne gestionăm programul plin-ochi de la școală și activitățile extracurriculare, încât nu ne mai rămânea energie de altceva.

Nu e de mirare că acum, ca adulți, reacția noastră la a încerca lucruri noi este: „Nu pot. Nu sunt creativ.” E un alt fel de a spune: „Mi-e teamă să încerc pentru că s-ar putea să nu fiu bun la asta, și dacă nu sunt bun la asta, mă voi face de râs.” Am întors spatele experiențelor care nu ne pun într-o lumină favorabilă încă de la prima încercare.

Dar unde e libertatea din asta? Unde e descoperirea? Cu toții avem un copil interior care dorește să fie auzit, iubit și vindecat. Trebuie să-l lăsăm să iasă afară la joacă.

Creativitatea depășește planșa și pagina. Dansul e creativ. Curățenia, scrisul unui eseu, inventarea unei scuze să nu te alături cinei în familie – toate sunt un act creativ. La fel și organizarea dulapului, gătitul, grădinaritul, explorarea unei biblioteci. Cu toții putem fi creativi în felul în care ne place.

PENTRU CINE ESTE ACEASTĂ CARTE?

Vindecare prin cuvinte este menită pentru oricine dorește să se simtă mai conectat cu sine. Este o colecție de exerciții de scriere ghidate, concepute pentru a te ajuta să-ți explorezi trauma, durerea, iubirea și vindecarea pentru a-ți putea accesa lumea interioară. Exercițiile îți cer să pășești în propria-ți vulnerabilitate. Nu ai nevoie de experiență anterioară pentru a le completa.

SCRIEREA LIBERĂ

„Scriu pentru că nu știu ce gândesc până nu citesc ce am de spus.”

— Flannery O'Connor

M-am apucat de scris într-o perioadă grea a vieții mele. Obișnuiam să-mi pun un cronometru, să pun pixul pe foaie și să scriu primul lucru care-mi venea în minte. Îmi vărsam oful în jurnal și-mi liniștea mintea. Felul acesta de a scrie liber m-a ajutat să-mi încep călătoria spre vindecare.

Exercițiile din această carte sunt toate de scriere liberă. Scrierea liberă, numită adeseori și „scrierea fluxului conștiinței”, este o formă de ascultare profundă în care îți lași cuvintele să curgă pe pagină. Singurul scop este de a scrie fără inhibiții. Pe măsură ce vei scrie liber în acest jurnal, nu șterge și nu tăia nimic. Nu te gândi prea mult. Continuă să scrii până când simți că ai zis tot ce aveai de zis.

CUM AM ÎNCEPUT SĂ SCRUI

Călătoria mea prin poezie a pornit în liceu, când am început să interpretez poezie „spoken word” în spectacole.

Mi se părea magic să fiu pe scenă cu un microfon în mână. Mă simțeam pentru prima oară vie și demnă de a fi ascultată. Obişnuiam să scriu poezii de 4-5 minute și să le recit în subsoluri, centre comunitare și în orice local care m-ar fi primit.

Mereu spun că mi-a luat 21 de ani să scriu prima mea carte, *lapte și miere*. Primul proiect artistic este mereu la fel. Este suma tuturor anilor pe care i-ai trăit înainte. *lapte și miere* nu este ceva ce am scris – este ceva ce mi s-a *întâmplat*. O experiență senzorială deplină. Până în ziua de azi, rămâne una dintre cele mai cathartice experiențe ale vieții mele. Uneori mă gândesc cu ochii închiși la acei ani. 2010. 2011. 2012. 2013. 2014. Cât de vulnerabilă eram spre a primi. Spre a da. A simți. Cât de spintecată. Cât de crudă. Cât de sângerândă. Cum pentru prima oară am stat față în față cu abuzul prin care trecuse trupul meu. Am pășit în propriii mei pantofi cu o încredere care i-a speriat pe bărbații din jurul meu. Nu le plăcea cât de deschis vorbeam despre abuzul sexual pe scenă, în fața publicului. Chiar și așa, am continuat să mă dedic acestui meșteșug, pentru că nu era treaba mea să îi fac pe bărbați să se simtă confortabil. Eram aici pentru mult mai mult. Din fericire, aveam în jur un grup de femei puternice care m-au ridicat atunci când a fost mai întunecat. Fără ele, nu aş mai fi aici. Mi-au dat spațiu să scriu și un loc unde să împărtășesc.

STILUL MEU

Îmi place să cred că scriu două tipuri de poezie. Prima este **poezia scenică**, poezia care prinde viață interpretată pe scenă. De regulă, are dimensiuni mai lungi și este scrisă pentru a fi interpretată. Poezia performativă țese o poveste și îl trage pe ascultător într-un univers nou. Pentru mine, este ca a scrie muzică. Iar interpretarea pe scenă e ca a cânta acea muzică live.

Fiecare poezie iese din mine în bătăi și silabe, cu propria-i melodie și propriu-i ritm. Atribui acest lucru faptului că am crescut ascultând poezie punjabi, iar în cultura punjabi poezia este o tradiție orală. Una din amintirile mele preferate din copilărie este să le fi privit pe femeile din comunitate adunându-se pentru a dansa *giddha* (un dans popular al femeilor din regiunea Punjab). În timp ce dansau *giddha*, cântau *bolian* (strofe de tip cuplet). Adunarea pentru *giddha* era una din puținele ocazii pe care femeile le aveau de a se aduna cu alte femei, fără prezența bărbaților. Își despleteau părul, dansau, râdeau și se bucurau. Recitau pe rând cele mai amuzante versuri libere pe care le-am auzit vreodată, împungându-și soacrele autoritare, bârfindu-și vecinii, frații și chiar unele pe altele. Cântau *bolian* pline de glume cu tentă sexuală, care ne făceau să ne tăvălim pe jos de râs. În acest spațiu sigur, orice și oricine puteau fi ținte. Aici, femeile se puteau răcori înainte de a se întoarce înapoi la viețile lor grele.

Așadar, după cum se vede, poezia pentru mine a fost mereu scrisă cu gândul de a fi interpretată scenic. Este despre vindecare și este accesibilă comunității.

Al doilea tip de poezie pe care îl scriu este ceea ce eu numesc **poezia de hârtie**, poezia care e cea mai vie scrisă pe hârtie. Cred că are cel mai puternic impact atunci când e citită în gând. Felul în care arată vizual pe hârtie joacă un rol mare în modul în care va fi simțită de cititori. Fiecare element este deplin intenționat. Punctuația folosită (sau nu) are menirea de a-i conferi un anumit ritm. Alineatele sunt voite. Îmi place să o întrerup acolo unde melodia ar trebui să rămână neschimbată. Uneori, întrerup versul pentru a sublinia un cuvânt anume.

Deși poezia de hârtie poate avea diferite dimensiuni și stiluri, îmi place să experimentez cu cele mai scurte și succinte. Încerc să folosesc cuvinte care să cadă în inima cititorului ca gravitația.

Când ești în plin proces în care inima ți-e frântă sau când treci printr-o traumă, realitatea nu ți se descoperă lent, ci te străpunge ca un glonț, rapid și dur. Vreau ca poezia mea de hârtie să facă același lucru, motiv pentru care este directă. Intenția mea este ca ea să lovească rapid și dur, ca glonțul metaforic. Fiecare cuvânt folosit joacă un rol important. Pe parcursul procesului de editare, dacă pot înlătura un cuvânt pentru că îi lipsește însemnătatea, o fac. Nu vreau cuvinte în plus.

Împart toate acestea cu tine pentru a-ți arăta procesul meu de a scrie și de ce o fac. Tu nu trebuie să scrii la fel. Scrie în felul care te face pe tine să te simți vie și văzută. În această carte, vom experimenta atât cu texte mai scurte, cât și cu unele mai lungi.

SUGESTII (ÎNAINTE DE A ÎNCEPE)

- 1) Toate exercițiile din această carte sunt de scriere liberă. Asta înseamnă că te vei strădui să scrii primele gânduri care îți vin – nu edita, nu șterge, nu te cenzura. Nu are importanță dacă ceea ce scrii are sau nu sens. Tot ceea ce contează este să renunți la control și să-ți lași subconștientul să preia cârma.
- 2) Exercițiile sunt împărțite pe capitole. În mod ideal, ar trebui să treci prin această carte de la început până la final. Dar nu înseamnă că este obligatoriu să faci asta. Ești liberă să parcurgi exercițiile așa cum ți se pare ție potrivit!
- 3) Pentru multe dintre exerciții, am inclus sugestii menite să-ți stimuleze creativitatea. Acestea pot fi o întrebare la care să răspunzi, un cuvânt sau o expresie care să servească drept început pentru textul tău.
- 4) Pentru unele exerciții, te voi ruga să închizi ochii și să respiri profund înainte de a începe să scrii. Nu sări peste exercițiile de respirație. Fă-le! Te vor ajuta să te relaxezi, ceea ce îți va ajuta creativitatea.
- 5) Nu trebuie să fii scriitor sau poet pentru a te bucura de întreaga experiență a acestor exerciții. Trebuie doar să scrii – atât!
- 6) Pentru claritatea instrucțiunilor, mă refer la ceea ce vei scrie ca „poezii” sau „texte”. Aceste etichete sunt doar instrucțiuni și pot însemna orice dorești tu.
- 7) Poezia e mult mai mult decât ce-ai învățat la școală. Îți promit că oricine poate scrie o poezie. Poeziile tale nu trebuie să rimeze sau să fie o adunare de strofe. Când îți cer să scrii o poezie înseamnă că vreau să fii vulnerabilă și să-ți exprimi emoțiile în forma lor brută. În acest jurnal, asta poate avea ca rezultat zece sau o sută de cuvinte. Poate însemna strofe sau paragrafe. Poate rima sau nu. Singura regulă pentru a scrie o poezie în acest jurnal este să-ți permiți să scrii liber.

- 8) Dacă vreun exercițiu ar putea fi declanșator emoțional pentru tine, sari peste el. Nu merită să îl faci. Te poți întoarce la el mai târziu.
- 9) Pentru unele exerciții, îți recomand să folosești un cronometru. Acesta are menirea de a te ghida și susține pe parcursul experienței. Cu toate acestea, nu trebuie să te simți constrânsă de el. Este în regulă să nu respecti timpul alocat.
- 10) Dacă ai nevoie de mai mult spațiu pentru exerciții, îți poți folosi propriul jurnal.
- 11) Primul capitol, „durere”, este despre traumă. Este cel mai dificil emoțional dintre toate cele patru capitole. Fă pauze pe măsură ce îl parcurgi. Vei constata că și un exercițiu de 15 minute te poate epuiza. Este perfect normal. A vorbi despre traumă ne cere mari resurse de energie, așa încât fii blândă cu tine. Mergi într-un ritm sigur și sănătos.
- 12) Exercițiile acestea nu ar trebui să fie o temă de lucru – ar trebui să le simți ca pe o expirație. Eliberează-te și lasă cuvintele să curgă.

LBRIS

We know
books

CAPITOLUL UNU
A SUFERI

Experiența abuzului sexual și fizic m-a dus spre scris. Violența a fost atât de profundă încât m-a amuțit. M-am simțit fără voce și incapabilă să îi spun cuiva despre ceea ce numeam „lucrul cel rău”.

Apoi, când aveam aproape 18 ani, am mers la noul psiholog al școlii. În timpul primei noastre ședințe, mi-a prezentat pentru prima dată cuvântul „traumă”. Cuvântul acesta m-a străpuns ca un cuțit. *Traumă*. Așa s-a referit psihologul la „lucrul meu cel rău”. Îmi amintesc cum stăteam în tăcere pe canapeaua tare de piele, fără să știu ce să spun fiindcă oamenii normali ca mine nu aveau traume. „Traumă” suna ca un cuvânt pe care-l folosești să descrii evenimente care-ți amenință viața, ca un accident de mașină sau ororile prin care trec soldații în războaie.

În a doua ședință, psihologul mi-a zis că s-ar putea să sufăr de sindromul post-traumatic. Îmi amintesc cât de tare m-am străduit să nu-mi dau ochii peste cap. La finalul ședinței, am plecat și nu m-am mai întors niciodată la el.

Ani mai târziu am conștientizat că nu exagera. Abuzul sexual, domestic, mental, fizic și emoțional *este* traumă, iar supraviețuitorii acestei traume intră sub umbrela celor ce pot avea sindromul post-traumatic. Probabil când treci prin ceva atât de traumatizant atât de devreme și atât de frecvent devine normalizat. Copil fiind, sistemul de referință cu care operezi poate fi denaturat. Având această nouă informație, am acceptat că trebuie să fac pași înspre vindecare.

Scrisul a devenit rapid parte a acestei călătorii de vindecare. Era dificil să vorbesc despre ceea ce trăisem, așa că am ales jurnalul pentru că mă simțeam în siguranță scriind. Pe măsură ce găseam cuvintele care să exprime ceea ce se întâmplase am început să mă simt eliberată. Și așa au fost sădite semințele primei mele cărți, *lapte și miere*.

Exercițiile din acest capitol explorează diferite teme legate de traumă. Parcurge-le în ritmul propriu. Siguranța și bunăstarea ta au prioritate. Dacă nu simți că ai vreo traumă de explorat, este în regulă. Nu trebuie să ai traume pentru a te putea scufunda în profunzimi. Ești deja vastă și infinită. Nu trauma ne definește. Nu trauma ne face interesanți. Ci *vocea* noastră și felul în care o *folosim*. Dacă unele exerciții cer să te referi la o experiență pe care tu nu ai avut-o, pur și simplu fă referire la altceva. Indiferent de grade, cu toții avem experiențe dureroase și toate merită investigate. Lasă-ți artistul interior să iasă la iveală și să se joace. Dacă vrei să ajustezi exercițiile pentru a ți se potrivească cât mai bine, ești liberă să o faci. Sper ca ceea ce vei scrie în acest capitol să-ți arate că ești o războinică.

EXERCIȚIUL 1 CUM ARATĂ TRAUMA

1) Închide ochii și respiră adânc de 10 ori, blând și ușor.

După a zecea respirație, petrece câteva momente meditănd asupra cuvântului „traumă”.

Apoi, în spațiul de mai jos, desenează cum arată trauma. Ce ai văzut cât ai avut ochii închiși și cât meditati?

2) Privește-ți desenul și scrie câteva cuvinte sau expresii simple care îți vin în minte atunci când te uiți la el:

3) Alege la întâmplare 4 dintre cuvintele sau expresiile notate mai sus și trece-le aici:

1.

2.

3.

4.

Acum, vei scrie liber 4 paragrafe sau strofe folosind aceste 4 cuvinte/expresii de mai sus, în ordinea lor. Fiecare paragraf/strofă trebuie să includă cuvântul/expresia din listă, în ordinea numerotării.

INSTRUCȚIUNI

 **Setează-ți 10 minute pe un cronometru.** Ține un ochi pe el și petrece cam 2-3 minute scriind fiecare paragraf sau strofă. E în regulă să nu respecti timpul. Cronometrul este acolo să te susțină.

- » Primul paragraf trebuie să includă primul cuvânt sau prima expresie aleasă.
- » Al doilea paragraf trebuie să includă al doilea cuvânt sau expresie aleasă.
- » Al treilea paragraf trebuie să includă al treilea cuvânt sau expresie aleasă.
- » Al patrulea paragraf trebuie să includă al patrulea cuvânt sau expresie aleasă.
- » La finalul exercițiului, toate cele 4 cuvinte/expresii vor apărea în textul tău.
- » Nu este necesar să folosești cuvântul/expresia mai mult de o dată.
- » Ține minte! Este un exercițiu de scriere liberă, așadar fie că ceea ce scrii are sens sau nu, continuă în direcția în care te duc gândurile.
- » Textul începe cu „*Fisura din...*”. Cuvintele acestea de început sunt menite să-ți stârnească creativitatea. Completează fraza și continuă textul.

 **Pornește cronometrul și începe să scrii liber:**

Fisura din

LBRIS

We know
books