

Cuprins

PRIMA PARTE

Suntem în încurcătură

- | | |
|--|----|
| 1. <i>Asta</i> de unde a mai apărut? | 15 |
| 2. Numai încurcături | 25 |

PARTEA A DOUA

De ce suntem atât de încurcați

- | | |
|--|----|
| 3. Unde a început toată încurcătura? | 43 |
| 4. Adevărul despre emoțiile tale | 55 |
| 5. Experți în măsurători imprecise | 69 |
| 6. Creat pentru conectare | 81 |
| 7. Viziune pentru ceva mai bun | 99 |

PARTEA A TREIA

Cum ne descâlcim interiorul

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| 8. „Sunt bine” nu e suficient | 115 |
| 9. Vocabularul emoțiilor | 133 |
| 10. Acordă-ți un pic de spațiu | 153 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| 11. Nu ești singur | 165 |
| 12. Ce să faci cu ceea ce simți | 181 |

PARTEA A PATRA
Simte și mergi mai departe

| | |
|---|-----|
| 13. Cum să descurci nodurile încăpățânate | 199 |
| 14. Liber să simți | 215 |
| 15. Merită să lupți pentru propriile sentimente | 233 |
| | |
| Mulțumiri | 239 |
| NOTE | 243 |

The background features several overlapping, organic, grey shapes in various shades, creating a layered, abstract effect. The shapes are positioned in the top right and bottom left corners, framing the central text.

PRIMA PARTE

Suntem în încurcătură

1

Asta de unde a mai apărut?

Anul trecut, fiica noastră cea mare, Kate, s-a căsătorit și a fost cu-adevărat o zi de vis: o vreme superbă, într-un loc idilic, iar în jur doar chipurile celor dragi. A fost spectaculos, până în cele mai mici amănunte. Eu și soțul meu, Zac, îl iubim pe ginerele nostru, Charlie, și am fost de acord cu această căsătorie din toată inima. Atâta așteptare! Așa de multă recunoștință! Atâta *bucurie!*

Și apoi, după nuntă, sufletul mi-a fost destul de repede călcat în picioare. Pe lângă tot binele pe care ți-l aduce nunta unui copil, există un rău despre care nimeni nu te avertizează. Pentru că, în momentul în care a părăsit familia nucleară – cea formată din mine, Zac, frații și sora ei –, Kate și Charlie au devenit mica lor familie formată din două persoane.

Ce *impertinență!* Dar nu e doar asta. Kate și Charlie au început să ne spună, mie și lui Zac, despre tot felul de visuri ridicole pe care le aveau, la fel ca majoritatea oamenilor în vârstă de 20 de ani, folosind cuvinte precum *aventură*, *călătorie* și *distracție*. Nu cu mult timp în urmă, și eu le spuseseam mamei și tatălui meu exact aceleași cuvinte. Într-o seară, la cină, fiica mea a avut tupeul să se uite la mine și la tatăl ei și, cu toată dezinvoltura din lume, să ne spună o frază prostească, o grămadă de cuvinte pe care nu le-am auzit, și câteva pe care le-am auzit: „să plecăm din stat“, „poate din țară“, „nu pentru totdeauna, desigur, doar pentru câțiva ani“.

Stai puțin. Ce?

O perioadă? De aventură?

O perioadă de aventură departe de mine?

Pereții camerei în care luam masa au început să se strângă în jurul nostru. Pieptul, care cu câteva clipe mai devreme îmi păruse tocmai bun pentru corpul meu, acum parcă intrase la apă, se micșorase, iar inima nu mai avea loc să bată. Simțeam că mi se îngustează căile respiratorii. În ce iad mă prăbușisem? Știam că reacția mea nu e rațională. În capul meu îmi dădeam seama, dar mi se întâmpla ceva mai important decât pur și simplu să știu răspunsurile corecte.

Mi-am ținut firea. Am așezat un zâmbet larg. Mi-am privit copilul în ochi – *Ușurel, Jennie. Așa, așa* – și m-am concentrat pe respirația calmă. Nu avea legătură cu mine și o știam. Dar la fel de adevărat: *Avea legătură tocmai cu mine.*

Din fericire, nu am izbucnit în acea seară. Nu mi-au curs șiroaie de lacrimi. Nu am leșinat, nu m-am risipit în vânt și nici nu m-am rupt în bucăți. Am reușit s-o scot la capăt într-o singură bucată. Dar săptămâna următoare și în celelalte care au urmat, subiectul apărea în continuare în conversații normale cu Kate. Și din nou, pieptul și căile respiratorii îmi spuneau că nu e ceva de ignorat. Nu, nu: știam, era ceva *de luat în seamă.*

La nivel cognitiv, voiam ca fiica mea și Charlie să-și creeze povestea frumos și să și-o trăiască, orice ar fi însemnat asta. Așadar, de ce nu puteau și corpul și inima să prindă gândul ăsta din urmă?

NU POȚI OPRI SENTIMENTELE

Dă-mi voie să te întreb ceva: Ai reacționat vreodată disproporționat la o situație care n-ar fi trebuit să te afecteze așa de tare? Dă-mi voie să te mai întreb ceva: Te-ai oprit vreodată din ce făceai ca să te gândești de ce se întâmplă asta?

Întotdeauna există lucruri dedesubtul altor lucruri. Nu suntem creaturi simple. Chiar și aceia dintre noi hotărâți să trăiască vieți stabile, lipsite de emoții, sunt modelați de un milion de mici momente care rămân cu ei. Aceste momente ne modelează identitatea, felul în care gândim și reacționăm, da, felul în care ne simțim la un moment dat, într-o anumită împrejurare.

Printre multele lucruri pe care le-am învățat și pe care vreau să le împărtășesc cu tine în paginile ce urmează se numără și faptul că acele reacții însuflețite spun o poveste – o poveste despre ceva ce am trăit. Indică ceva adânc înrădăcinat, care a rămas fără răspuns în inima noastră.

Trăim lucruri care ne influențează într-un fel sau altul. Reacționăm la acele lucruri înăbușindu-ne sentimentele, minimalizându-le sau ignorând cu totul felul în care ne simțim. Apoi ne apare în cale altceva, ceva care nici măcar nu este atât de important, și ne pierdem cu firea. Ne descărcăm nervii pe cineva drag. Facem din țânțar armăsar. Plângem cu sughițuri, tremurăm din toate încheieturile, până când abia mai putem respira.

Și apoi regretăm ceea ce am făcut.

De ce ne-am panicat?

De ce ne-am umilit partenerul?

De ce ne-am făcut de rușine copilul sau am țipat la colegul de cameră?

De ce am făcut acea presupunere nebunească, am învinuit, am amenințat și am ieșit trântind ușa?

Ce-a fost asta? Ce se afla la baza acestui comportament? Răspuns scurt: *multe*, așa cum ne vor arăta știința și *Biblia*.

Undeva pe parcurs, poate din lucruri pe care le-am auzit la biserică sau doar în jurul meu, în copilărie, am învățat că nu trebuie să fiu tristă, supărată sau speriată. Trebuia să fiu bine, așa că aveam nevoie să fii și tu bine. Sau poate doar pentru că îmi displace senzația că-mi scapă lucrurile de sub control, am crezut că aceste sentimente sunt prea înfricoșătoare și mi s-a părut... prea greu să stau, pur și simplu, să înțeleg acele sentimente grele.

De fiecare dată când simt tristețe, frică, furie – emoții pe care am fost condiționată să nu vreau să le simt –, creierul meu atacă imediat sentimentul, la fel cum sistemul meu imunitar înlătură un virus. Creierul atacă sentimentul, îl judecă, îl condamnă și îmi spune de ce nu ar trebui să îl simt deloc. Îmi spune că totul va fi în regulă. Latră toate aceste ordine cu privire la ceea ce trebuie să fac ca să nu mai am acea emoție.

Mai rău, uneori, când îmi împărtășești tristețea, frica sau furia ta, îți fac același lucru stupid. Îmi pare rău. Este greșit și îmi pare rău. **Sentimentele tale, sentimentele mele nu sunt lucruri rele care trebuie respinse.**

Apropo, sentimentele nu pot fi respinse. Chiar dacă te pricipi cel mai bine dintre toți să-ți înăbuși sentimentele, să le împingi în adâncuri, atât de departe, încât crezi că nu pot fi găsite niciodată, sunt aici ca să-ți spun că acele sentimente nu tac. Oamenii care te cunosc știu că emoțiile tale sunt tot acolo. Dacă ești sincer cu tine însuși, și tu știi că sunt acolo.

Acea urmă de furie pe care ai simțit-o față de tatăl tău, teama de respingere pe care ai simțit-o față de familia ta,

efortul care te-a epuizat la școală sau la serviciu, gelozia care se strecoară ori de câte ori ești acasă la un anumit prieten, amărăciunea care pâlpâie atunci când vorbești despre motivul pentru care nu ai copii, disperarea pe care o simți în stomac de fiecare dată când te gândești la persoana iubită, acum moartă și-ngropată – știi, crezi că le-ai pus pe toate astea în siguranță într-o cutie, să nu le mai vezi vreodată. Dar, inevitabil, apar în cele mai neașteptate momente, la o cină minunată, când fiica ta doar visează cu ochii deschiși.

Indiferent care este situația declanșatoare, la un moment dat, a doua zi sau săptămâna următoare, sau cândva, chiar mai târziu, te uiți înapoi la catalizator – și la răspunsul tău – și te întrebi: *De ce naiba am spus (sau am făcut) asta?* Te întrebi: *Cum naiba s-au strecurat sentimentele alea în mine?* Te întrebi de ce nu au jucat cinstit. Adevărul este că *au jucat* cinstit. Sau, în orice caz, previzibil. Pentru că acele sentimente sunt încălcite de ceva foarte real din trecutul sau prezentul tău, ceva foarte important pentru tine, indiferent dacă ești pregătit sau nu s-o recunoști.

Sentimentele nu pot fi respinse.

Nu pot fi ignorate sau eliminate.

Încearcă să ne spună ceva.

FRICA DIN SPATELE FRICII

Voiam să fac o figură bună în fața lui Kate, așa că am vorbit imediat cu psihologul meu despre ceea ce se întâmplă în inima și corpul meu de fiecare dată când apare subiectul plecării fiicei mele. El m-a întrebat: „Jennie, când ai simțit prima

oară senzația pe care o ai de fiecare dată când vorbește Kate despre mutare?“

Mintea mea fuge imediat la o anumită scenă. Ți s-a întâmplat vreodată asta? Nu încercam să mă gândesc la această amintire anume, dar într-o milisecundă, iată, cerea să fie văzută.

Stăteam pe coridorul lung și rece al spitalului, lângă camera soțului meu, rugându-mă în tăcere la Dumnezeu să-i cruțe viața, în ciuda diagnosticului îngrijorător.

„Nu se poate așa ceva“, îmi spusese medicul după ce văzuse rezultatele investigației privind tensiunea arterială a lui Zac. „Nimeni nu supraviețuiește cu o tensiune atât de ridicată.“

Soțul meu avusese un mic accident vascular cerebral și nu mai putea să vorbească. Deși în jurul lui Zac se adunaseră opt medici foarte pregătiți și foarte cunoscuți în domeniu, nimeni nu înțelegea de ce continuă să-i crească tensiunea.

„Vă rog, rugați-vă.“ Am trimis acest mesaj tuturor prietenilor și cunoscuților în vreme ce umblam pe holurile acelea sterile.

Vă rog, rugați-vă!

Vă rog, rugați-vă!

Vă rog, rugați-vă!

Ciudat e că am reușit să-mi păstrez cumpătul văzându-l pe Zac întins în patul ăla de spital. Ai auzit vreodată teoria care spune că intrăm într-o stare de șoc ori de câte ori apare criza, ca să nu ne prăbușim cu totul?¹ E ca și cum creierul sau corpul nostru (sau o combinație, și creierul, și corpul) privește situația în care ne aflăm și mormăie: „Ascultă, dacă nu închidem cu totul, n-o să iasă vie din treaba asta.“

Am avut mintea limpede în zilele în care soțul meu a zăcut în spital. Aveam memoria intactă, reflexele rapide și, în mod miraculos, nu m-am lăsat pradă fricilor.

Dar mai e o parte din acea teorie despre șocul care ne protejează atunci când ne lovește criza: cam după 48 de ore, acoperirea dispare. Garantez pentru această parte a teoriei, pentru că în a treia zi, când Zac a venit acasă, mi-am pierdut complet calmul.

Medicii l-au externat nu pentru că-și revenise, ci pentru că, în afară de câteva medicamente, nu puteau să mai facă nimic. Tensiunea arterială încă nu coborâse nici măcar aproape de limitele normale, dar era nevoie de timp, spusese ei, și de multă odihnă.

„E un atac de cord pe două picioare“, declarase unul dintre medici fără urmă de compasiune. „Trebuie să se odihnească până scade tensiunea.“

Zac știa asta.

Știam și eu.

Dar nu ne puteam relaxa.

Cum ai putea să fii *calm* după ce ți se dă o veste atât de stresantă?

Odihnește-te.

Relaxează-te.

Rămâi calm.

Își dădea toată silința.

La rândul meu, eram din ce în ce mai măcinată de anxietate.

Nu poate să se odihnească.

Nu poate să se relaxeze.

Nu poate să rămână calm.

Mă culcam în pat în fiecare seară lângă soțul meu, mă trezeam cu grijă aproape din oră în oră ca să-i pun mâna pe piept

și să-i verific bătăile inimii și respirația. Respiram ușurată de fiecare dată când le simțeam.

Prima spitalizare a dus la alte câteva, toate legate într-o serie tristă de consultații medicale, în care Zac a fost testat, evaluat, avertizat, consiliat și a primit în continuare medicamente.

„Sunt bine“, insista Zac ori de câte ori era întrebat, deși era clar că nu e bine.

La un moment dat în acest proces chinuitor, soțul meu s-a uitat la mine de parcă și-ar fi dat și el seama, în sfârșit, și a spus: „E destul de grav, cred.“

Hm, DA.

Crezi?

Între timp, în ciuda încercărilor mele de a o bloca, frica punea stăpânire pe mine încetul cu încetul.

O să se streseze.

O să se streseze și o să facă infarct.

O să se streseze, o să facă infarct și o să mă lase singură.

Și iată, nu-mi era frică doar pentru starea medicală a lui Zac. Îmi era frică să nu-mi pierd cel mai bun prieten. Să nu pierd viața pe care o cunoșteam. Să nu-l pierd pe cel care avea grijă de noi toți. Îmi era frică să nu rămân... *singură.*

Răspunsul meu la întrebarea psihologului – *Când ai avut prima oară această senzație?* – m-a ajutat să înțeleg că, fără să fiu conștientă, de fiecare dată când Kate vorbea despre plecare, despre faptul că avea să mă părăsească, creierul meu, inima, sufletul sau ce parte din mine e responsabilă cu sentimentele se întorcea inconștient la prima spitalizare a lui Zac și la

săptămânile care i-au urmat, la momentul în care eram *sigură* că o să-mi pierd soțul.

Din cauza aventurilor vremelnice ale fiicei mele, acum voi fi din nou abandonată. Ceva din adâncul meu credea că îi voi pierde atât pe soțul meu, cât și pe Kate, foarte curând. Și pe Charlie, noul meu ginere. Și probabil și pe ceilalți trei copii ai noștri, Conner, Caroline și Cooper. Dacă să ajungi la vârsta adultă înseamnă să-ți plece copilul, nu se înțelege din asta că vor pleca toți?

Imaginația mea și inconștientul o luaseră razna și alergau în toate locurile alea, în timp ce stăteam în fața lui Kate la o cină lejeră și distractivă. Nu puteam să respir. Da, mă vor părăsi cu toții. O să-mi trăiesc tot restul vieții singură.

Dramatic, știi. Dacă aș fi fost conștientă de asta în acel moment, aș fi hotărât rațional să nu ajung într-o spirală de emoții și mi-aș fi spus, ca să mă calmez, că n-o să-i pierd pe toți. Dar, de cele mai multe ori, emoțiile nu sunt raționale. Își fac apariția și dispar în glorie, cerându-și dreptul.

Simțeam un ghem de emoții cu mii de noduri din cauza unei temeri pe care nu o conștientizasem pe deplin și pe care nu o înțelegeam. Întrebarea era: Ce mă fac cu acest sentiment?

2

Numai încurcături

A fost o descoperire colosală pentru mine să conștientizez că visul de aventură al lui Kate îmi provoacă emoții incomode și să mă opresc o clipă ca să reflectez la ele.

Dacă ai citit vreuna dintre cărțile mele anterioare, probabil că te-ai obișnuit cu sentimentul de reparație care străbate mare parte din scrisul meu. Sunt o reparatoare la bază. Îmi *place* să rezolv probleme, pentru mine sau pentru alții. Îmi face plăcere să pun o mie de întrebări ca să dau de esența a ceea ce se întâmplă cu adevărat cu cineva și apoi să propun o soluție utilă inspirată din *Biblie*, care sper să nu fie înfricoșătoare, ca să-l ajut pe acel cineva să se deblocheze. Sincer, dacă viața este ca școala, procesul ăsta este ca o recreație pentru mine, de fiecare dată.

Să ajut oamenii să-și rezolve problemele a constituit motivația multor cărți anterioare, ca și motivul pentru care am fondat IF:Gathering, o organizație nonprofit menită să-i ajute pe oameni să-și dezvolte credința și libertatea.

O mare parte din viața mea de adult, mi-a plăcut acest aspect al personalității mele, al abordării mele. Mi se părea ceva uimitor. Vreau să spun, cred că ești de acord că viața e plină de probleme. Cine nu are probleme? Iar dacă noi toți avem o mulțime de probleme, atunci ce e mai bine decât să ai un reparator util prin preajmă?

Am considerat că natura mea reparatoare e un dar – un dar spiritual, de fapt. Însă, în ultimii câțiva ani, de când m-am imbarcat în această călătorie pentru descifrarea emoțiilor, am ajuns să văd lucrurile într-o lumină foarte diferită.

Adevărul e că am fost atât de ocupată să repar lucrurile, încât mi-am neglijat partea din mine care simte. Așa cum am spus mai devreme, de fiecare dată când simțeam tristețe, teamă, furie – de fapt, orice emoție nedorită –, creierul intra imediat în modul de luptă, hotărât să alunge emoția. Făceam toate eforturile conștiente ca să atac și apoi să condamn emoția, explicându-mi de ce nu trebuie să simt deloc.

Eram rapidă și eficientă. Cine avea nevoie de emoții, în orice caz?

Nu mi-am dat voie să simt ceea ce simt de fapt. Nu le-am dat voie celor dragi să simtă ceea ce simt *ei* de fapt. Se pare că nu poți să simți emoții dacă ești ocupat să le repari.

Recunoașterea acestui adevăr despre mine m-a făcut să-mi pun câteva întrebări. Cum ar fi, de ce mă reped să repar situațiile, să corectez împrejurările și să-mi modific reacțiile generale la viață, în loc să simt emoțiile pe care le provoacă aceste dinamici? De ce sar mereu peste evaluare, direct la acțiune? De ce se pare că sunt alergică la introspecție? De ce anume mi-e frică să găsesc acolo? Înțelegi ce zic?

Dacă-mi permiți să fiu puțin mai îndrăzneată, îți șoptesc asta acum: „Știu că înțelegi. Sunt sigură că și tu ai tendința de a refuza să-ți analizezi emoțiile.“

O parte din a fi ființă umană constă în faptul că ești mai degrabă tentat să rezolvi probleme decât să le analizezi – asta ne-a ținut în viață în vremurile trecute. Dacă pe urmele tale vine un mistreț, ar fi bine să o iei la fugă, nu? Când îți simți frica urcând în piept, n-ai timp să te gândești la ce se întâmplă

în inima și în mintea ta. Așa că am învățat s-o luăm la fugă. Am învățat să fugim și am alergat în continuare. Nu e timp să ne dăm seama ce *simțim* despre lucruri, ca nu cumva să ne prindă mistrețul ăla.

Așa cum am spus, am apreciat profund această abordare de remediere, pe care am considerat-o utilă la mine. Dar, în ultimii ani, pe măsură ce am învățat să ascult ce încearcă emoțiile să-mi spună, am descoperit un adevăr care mi-a schimbat perspectiva: **Emoțiile nu au fost niciodată menite să fie reparate; emoțiile sunt menite să fie simțite.**

Atât de mult timp – prea mult timp, sincer – nu am înțeles asta. Nu-mi plăcea ce-mi fac emoțiile. Erau motivul pentru care mi se făcea rău de la stomac atunci când simțeam neliniște sau frică. Ele erau motivul pentru care mi se strângea pieptul atunci când mi se aducea aminte că nu am niciun fel de control asupra viitorului. Ele erau motivul pentru care mi se umpleau ochii de lacrimi ori de câte ori unul dintre copiii mei îmi vorbea pe un ton mai dur. Iar dacă emoțiile sunt de vină pentru atât de mult disconfort și durere, de ce le-aș acorda permisiunea să intre și să facă ce doresc?

Emoțiile mele încercau să-mi spună ceva important, dar credeam că încercă să preia controlul. Și nu aveam de gând să le las să preia controlul.

Emoțiile tale nu încercă să te controleze – ci încercă să-ți spună ceva.

Abordarea mea de „repară-tot“ m-a ținut în siguranță, cel puțin, așa credeam. Această abordare mi-a permis să fug de emoțiile mele și să-i ajut și pe cei dragi să fugă de propriile sentimente. Și o vreme, strategia a funcționat. Am învățat să mă feresc chiar și de cele mai bune dintre ele. Am învățat să neg ce simțeam cu adevărat.

Când cineva de la serviciu spunea ceva care mă afecta, mă prefăceam că sunt bine și totuși, la culcare, mă gândeam întruna doar la asta, seară de seară. Când copiii mei veneau acasă după o zi grea la școală, încercam să-i fac să-și amintească lucrurile bune care li se întâmplaseră, în loc să le fiu alături în momentele dureroase. Când mă supăram pe soțul meu, mă prefăceam că totul este în regulă și îmi continuam ziua, dar ajungeam să-mi pierd cumpătul câteva săptămâni mai târziu, din cauza acelor lucruri pe care le strângeam ca într-o listă. Chiar și atunci când aveam o zi de vis cu cei din jurul meu, dacă apărea un strop de fericire sau împlinire, simțeam că mă roade vinovăția pentru că ignoram alte lucruri care îmi solicitau într-un fel atenția.

Îmi spuneam mereu de ce nu trebuie să mă simt într-un anumit fel, apoi dădeam totul la o parte și reveneam la ceea ce făceam în acea zi. Dezavantajul era că nimeni nu știa ce se întâmplă de fapt cu mine. Nimeni, adică nici eu însămi.

NU PUTEM CONTINUA AȘA

Acum câțiva ani, am căzut într-o groapă emoțională din care nu mai știam cum să ies. Acel moment a fost de fapt catalizatorul datorită căruia am scris această carte. La fel ca mulți alții, am ieșit din pandemie nesigură de modul în care mă voi descurca într-o lume atât de haotică și de imprevizibilă. Într-o seară, m-am uitat la Zac și i-am spus: „Nu mai pot să fac asta. Ceva nu e bine. Nu e bine deloc. Nu știi să explic în cuvinte, dar nu pot să continui așa.“

Eram amorțită.