

LBRIS

We know
books

Din
Bali
Nu te
întorci, **Revii**

HELENA FAKO

Prefață	5
Bali retreat.....	7
Civilizație de 5 stele	31
Metamorfoza	46
Saltul fără parașută	76
Pot să zbor	120
Doare rău când cazii	143
Deschide-ți aripile	181

Bali retreat

Pentru prima dată simțeam că sunt văzută așa cum sunt, înțeleasă fără vorbe. Eu îi înțelegeam intențiile foarte clar. Cu toate că nu-mi plăcea felul în care mă simțeam în preajma lui, am avut încredere în el. Eram la curs, un fel de sală de yoga sau meditație. Solicitasem o ședință individuală, aveam multe întrebări și căutam răspunsuri. Veșmintele albe, lejere, îi veneau perfect. Statura athletică și chipul masculin, părul și barba grizonate completau perfect privirea întunecată și pătrunzătoare.

„Mă vede!” m-am gândit și, deși nu aș fi vrut să mă percepă nimeni așa, mă simțeam inexplicabil în siguranță. „Ce-mi pasă mie ce crede? Nu simt nevoia să-l impresionez, omul nu are nimic de-a face cu viața mea reală, de acasă. Acest *retreat* e doar o aventură care se încheie când îmi reiau parcursul obișnuit al vieții.”

Alex avea ceva în acel moment, în acel loc, ceva care m-a determinat să mă arăt, să-i dezvălui gândurile, intențiile nespuse, nemulțumirile și dorințele mele ascunse.

- Sunt fericită cu el, e un bărbat bun, avem doi copii și am clădit împreună un imperiu.

- Îhî... Ce e fericirea, Helena?

- Să ai tot ce ai visat dintotdeauna!

- Și ai asta?

- Da... în plan fizic, cel puțin. Am familia, business-ul, bani. Am totul.

- Dar în plan emoțional? Spiritual? Intelectual?

- Și în plan intelectual am tot ce îmi doresc, am clădit o afacere de succes pornind de la o pasiune veche.

- Ziceai că ați clădit-o împreună...

- Păi, am început-o singură. După cinci ani, în urmă cu câteva luni, Dragoș mi s-a alăturat.

- Îhî... În plan spiritual și emoțional cum e realitatea ta?

- Nu sunt o femeie spirituală, nu cred în Dumnezeu sau în divinitate, iar emoțiile mele sunt treaba mea, nimănui nu-i pasă ce și cum simt eu.

- Realizezi că te înșeli?

- În ce privință?

- În ambele. De fapt, sunt legate cele două. Divinitatea și acceptarea existenței unei forțe superioare îți vor arăta că emoțiile și trăirile tale interioare contează pentru cei ce te iubesc.

- Și ce ar trebui să fac pentru a putea crede din nou?

- Nimic. Ești mult prea mult în mintea ta, acolo unde totul este exact cum plănuiești, unde regulile sunt scrise de tine și lucrurile se întâmplă conform scenariului tău. Însă adevărata viață începe când renunți la scenariu și-ți dai voie să trăiești, îi dai voie vieții să te surprindă.

Se plimba cu mâinile la spate prin încăpere în timp ce mi spunea acele lucruri. „E un mesager... dar e înger sau demon? Are intenții bune sau rele?”

- Iar ești în minte, Helena. Doar ascultă și deschide-ți sufletul. Amintește-ți că viața, oamenii și tot ce ne înconjoară sunt atât bune, cât și rele, în funcție de perspectiva din care le privim. Știi?! Ceea ce e bun pentru mine nu e bun pentru tine, însă pentru a afla trebuie să testezi întâi, abia atunci îți poți vedea propriul adevăr.

- Sună precum căderea în tentație...

- Tentația este ceva rău? Dacă nu ai avea acele gânduri nu ai fi tentată defel... Ai ști pur și simplu că acele experiențe nu rezonază cu adevărul tău și ți-ai vedea de viață.

- Și dacă mă pierd? Dacă pierd tot ceea ce sunt?

- Ceea ce ești e imposibil de pierdut. Doar ce a clădit ego-ul tău se poate pierde. Tu n-ai decât să renunți la mască și să trăiești autentic.

- Autentic, zici?! Adică o femeie divorțată cu doi copii? O femeie supraponderală care nu are nicio șansă la o altă relație?

- Cred sincer că și supraponderabilitatea ta face parte din mască. Hai să-ți spun lucrurile altfel: ai gânduri și dorințe pe care le reprimi, ai luat kilograme în plus pentru a îndepărta potențialele tentații. Faptul că păstrezi toate acele dorințe în inconștient te-a determinat să-ți transformi corpul, purtând în interior poveri prea mari pentru un trup zvelt și suplu.

- Îmi doresc să fiu din nou zveltă și suplă...

- Însă ți-e teamă că dacă slăbești ai să vezi adevărul și poate ai să renunți la Dragoș, lucru pe care nu ești dispusă să-l faci? De ce crezi că are el nevoie de tine așa?

- Habar nu am...

- Am încredere că vei afla aici.

„Cum am ajuns eu pentru prima dată în Bali?” este o întrebare pe care mi-am adresat-o de multe ori. De ce? Întreaga experiență mi-a dat complet viața peste cap, m-a făcut să mă întreb de nenumărate ori cine sunt și de ce sunt aici, nu doar în Bali, ci pe Terra. Care este scopul, dar misiunea mea? Ce las în urma mea? Ar trebui să las ceva notabil? Aș putea în orice fel să influențez sau să am un impact pozitiv asupra oamenilor pe care îi întâlnesc?

Deși mi-a schimbat complet viața, experiența din Bali a creat un haos mintal din care nu m-am văzut capabilă să mai ies vreodată, însă acum totul are sens. Sau, poate nu are, însă am căutat eu unul pentru însăși existența mea.

Ca ființe umane, toți ne dorim să lăsăm ceva în urmă, însă scopul e să înțelegem fiecare ce e acel ceva. Eu cred că am înțeles doar după câțiva ani, atunci când am acceptat haosul din mintea mea, atunci când nu am mai căutat justificări, sensuri sau tipare de verificat și controlat.

Alex avea dreptate, însă am înțeles de-abia peste câțiva ani.

Renunțarea la control, planurile, obiectivele de tipul „vreau să fac asta numai așa” și setarea intențiilor – acesta a fost răspunsul meu.

Am încetat să mai alerg după palpabilitate și materialism. Am avut mult timp convingerea că doar fiind independentă financiar voi putea găsi fericirea. Acum nu mai caut fericire, nu mai caut nimic – accept ceea ce vine și mă focusez să găsesc partea pozitivă în tot ceea ce mi se întâmplă. Am mai înțeles și că nimic nu mi se întâmplă mie, oamenii și evenimentele sunt pur și simplu întâmplătoare, iar decizia este a mea să accept ceea ce se întâmplă, să-mi schimb perspectiva, să caut lecția și darul.

Schimbarea unei mentalități, a unui tipar în baza căruia operăm de o viață este relativ ușoară. E simplu să alegi să vezi partea pozitivă, însă intensitatea cu care ne schimbăm definitiv mentalitatea e dureroasă.

Cu fiecare carte citită, fiecare *retreat* la care am participat, am avut episoade în care credeam despre mine că sunt „plecată cu sorcova”. Durerile de cap erau de nedescris, teama

că mă pierd era atât de intensă, încât mă adusesse într-o continuă stare de anxietate. Confuzia constantă era o stare atât de familiară, încât am crezut sincer în acele momente că nu voi mai avea niciodată claritate.

Acum înțeleg că, timp de trei ani de studiu al sinelui, am avut salturi uriașe care mi-au adus inconștientul și subconștientul în conștient. Am renunțat la fiecare versiune a Helenei de care nu mai aveam nevoie, am acceptat că s-ar putea să fiu deprimată, bipolară, am acceptat că se poate să am ADHD nedagnosticat, am acceptat că sunt diferită.

Azi înțeleg că sunt unică, sunt o combinație de calități și defecte care m-au format ca om. Exact defectele pe care le-am respins toată viața sunt acele particularități care mă fac să fiu eu, autentică, naturală.

Un haos frumos și plin de creativitate, o pasionată și susținătoare a unicității umane, o iubitoare a oamenilor care nu se tem să se arate așa cum sunt.

Decât un om fals, dar bun cu și pentru toată lumea, prefer un om matur, asumat, care are limite personale sănătoase, un om care se arată așa cum e, un om cu intențiile pe față.

Asta am admirat mereu la Alex. Avea totuși câteva părți pe care încerca să le ascundă și, în următorii ani, am reușit să i le văd, poate să i le și oglindesc, că el să le poată înfrunta la rândul său mai bine.

În viață nu există doar mentori și învățăcei, uneori rolurile se schimbă. Deseori am fost și studentul celui pe care îl mentoram. Relațiile ne sunt oglinzi, oamenii potriviți apar ca să ne putem vedea așa cum suntem. Fugim de oamenii care ne enervează, însă aceia ne arată ce nu vrem să acceptăm la noi înșine. Când ești bine în viața și realitatea ta, ai preferințe,

evident, însă oamenii pur și simplu nu te mai enervează, nu mai trezesc o emoție puternică în interiorul tău, ridici din umeri și accepți, „aia e”, apoi mergi liniștit mai departe.

Am părăsit sala de curs și m-am alăturat grupului. Dragoș mă studia plin de curiozitate, nu înțelegea scopul sedinței individuale. El e confidentul meu de aproape 13 ani, soțul meu, cel mai bun prieten și partenerul meu.

- Despre ce ați vorbit?

- Hm, despre faptul că nu știu de ce sunt aici. Cred că prefer să plecăm, nu-mi place *retreat*-ul.

- Tu ți-ai dorit să venim, nu plecăm acum, suntem aici doar de trei zile și am plătit o sumă mare de bani. Rămânem și ne bucurăm de întreaga experiență.

- Ok, dar tot nu-mi place.

Regula *retreat*-ului pentru cuplurile care au ales să împartă camera era să nu facă sex... deloc. Ador să nu mă supun regulilor. În acea dimineață, Dragoș făcea duș în baia de sub cerul liber, printre plante, cu pietre în loc de podea. Apa fierbinte îi curgea pe trupul rece. Aburi se formau la atingere, iar eu admiram acel bărbat incredibil de atrăgător, pe care îl numeam atunci soțul meu de aproape zece ani. Încă mă atrăgea, încă îl doream și îl consideram cea mai bună partidă din viața mea. Îl priveam prin oglindă și am decis să mă alătur lui la duș. Nu mă simțeam confortabil, trupul meu nu era deloc de zeiță (poate zeița gurmanzilor, dacă ar exista una), însă Dragoș părea să mă accepte și să mă iubească așa cum eram.

Îl priveam curioasă în oglindă și în același timp mă observam și pe mine. El nu era de o frumusețe deosebită, însă avea ceva ce pentru mine era extraordinar de atrăgător. M-am îndrăgostit de el la prima vedere și, după nici două săptămâni de când formam un cuplu, ne-am mutat împreună și de atunci am fost nedespărțiți. Am avut câteva hopuri, însă nimic major sau care să ducă la separare. Știi ce realizez acum? Atunci, la 22 de ani, îmi doream un soț și un bărbat cu care să-mi întemeiez o familie, îmi doream enorm să devin mamă. Nu m-am grăbit, însă când l-am întâlnit pe Dragoș știam deja că așa trebuie să fie.

Imaginile noastre reflectate pur și simplu nu se mai potriveau. Tratamentele de fertilizare și nașterile au lăsat urme grele pe trupul meu. Când ne-am cunoscut mă simțeam frumoasă, plină de viață și încrezătoare în viitor. Exact așa eram percepută și de către cei dragi. Totuși, tânăra femeie voioasă și optimistă nu mai exista. Acea femeie plină de frustrări și resentimente i-a luat locul, o femeie mereu obosită, stresată, mereu în gardă, care parcă lupta constant pentru supraviețuire. În acea clipă am acceptat că eu nu mai trăiam de mulți ani, existam și atât.

Privind în urmă realizez că, din furie, l-am pedepsit, i-am răpit tânăra soție frumoasă și i-am preschimbat-o în această femeie acră. M-am întrebat de multe ori de ce, iar acum are sens. Însă atunci, acolo, în Bali, nu știam aceste lucruri. Dar am început cel puțin să-mi adresez întrebările potrivite. Și, dacă tot am decis să-l pedepsesc și să-l chinui, am intrat sub duș și am făcut dragoste. Aș vrea să prezint o imagine frumoasă, însă nu prea pot spune nimic frumos despre cum a fost sau cum s-a simțit, pentru că nu-mi amintesc. Am uitat prea multe senzații

de extaz alături de Dragoș. Ele, chiar dacă or fi fost, sunt respinse de mintea mea până și azi.

De obicei, momentele noastre de intimitate erau inițiate de mine, începeau brusc și la fel se și încheiau, durau extrem de puțin și, de cele mai multe ori, nu reușeam să mă simt cu adevărat împlinită. Aș putea să spun că era o problemă la el sau la mine, însă în realitate nu aveam niciunul nicio problemă, cel puțin nu una individuală. Buba era dinamica dintre noi.

În timp ce mă îmbrăcam, i-am împărtășit că m-am simțit incredibil. Nu era adevărat, dar nu am vrut să-i rănesc sentimentele.

- Și eu m-am simțit bine.

- Uneori parcă nu simți asta, ci doar o spui.

- Ești soția mea de atâția ani, ești neschimbată de mult timp și ți-am fost alături mereu, grasă, slabă, săracă, bogată, liniștită, agitată, depresivă sau veselă. Ce altceva ai vrea să fac să-ți dovedesc că te iubesc?

- Cred că mi-ar plăcea să mă simt adorată, dorită, adulmecată, să simt că ești al meu și doar al meu. Că ai fi în stare de orice pentru mine.

- Consider că fac asta de mult timp, însă pentru tine nimic nu e suficient. Mereu te îndoiești de mine și de iubirea mea. Ai probleme și cred sincer că niciun *retreat*, niciun psiholog și niciun ajutor nu îți va rezolva vreodată insecuritățile.

- Uneori intuiția îmi spune că nu ești onest cu mine. Joci teatru, îmi ascunzi lucruri și trăiri. Simt că îmi detești corpul și doar faci eforturi. Da, de fapt simt că te prefaci când spui că mă plac așa cum sunt, că ești atras de mine.

- Ești nebună! mi-a replicat furios și a ieșit din cameră. Ne vedem în sala de curs!

Nici eu nu știu de unde aveam aceste gânduri. Poate doar așteptam o confirmare din partea lui Dragoș să-mi dau voie pentru a-mi accepta propriile trăiri și gânduri. Poate îmi doream mai mult sau era altceva, însă înțelegeam că ceea ce simțeam cu el nu mai era suficient.

- Azi este o zi specială! a început Alex. Mergem într-un loc cu totul special și veți avea parte de o experiență unică, precum toate celelalte din Bali. Veți cunoaște un om cu un dar deosebit, care vă va schimba realitatea. Deschideți-vă sufletul, mintea și dați-vă voie. Fiți nebuni!

Am urcat în autocar. Eram 10 participanți, 11 zile de *retreat* în cel mai magic loc de pe Terra.

- Helena, și-ai luat apă, gustări și prosop? m-a întrebat partenerul meu de *retreat*, Tudor, un avocat din București.

M-am dezmeticit greu, cu gândul încă la conversația cu Dragoș.

- Mda...

- Dacă nu, stai liniștită, am eu de toate pentru amândoi. Doar costumul de baie să-l ai, că al meu nu cred că îți se potrivește.

A răs zgomotos, urmat de toți din autocar. În final am zâmbit și eu și m-am așezat lângă el.

Dragoș avea ca parteneră de *retreat* o doctoriță din orașul său natal, o tipă dură, independentă, care avea convingeri puternice de la care se dezicea rareori. Nu o plăceam, dar nici nu o displăceam. Mi-era indiferentă. Însă nu puteam să nu observ cum îi dădea ordine lui Dragoș, pe care el le executa fără prea multe întrebări. Eu nu eram așa, nu *mai* eram așa, obosisem să-i spun mereu ce să facă. Mi-aș fi dorit ca el să-mi poarte de grijă, să am alături un bărbat cu inițiativă, îndrăzneț, curajos,