

LBRIS

We know
books

Acolo
unde
doare

Vulnerabilitatea are nevoie de un prieten

Am crescut cu ideea că vulnerabilitatea trebuie ascunsă. Să nu arăți slăbiciuni, că ești mâncat. Și n-am să te mint, există riscul ăsta. Dar am descoperit că, uneori, exact ce ți se pare „prea sincer”, „prea fragil” sau „prea deschis” e ce ajunge la inimile celorlalți. Nu pentru validare, ci pentru conexiune. Asta e bucată mea de adevăr.

Vulnerabilitatea, lăsată singură, devine o țintă. O rană expusă. Un strigăt în gol. Dar atunci când are un prieten — poate curajul, poate încrederea în sine... se transformă în ceva prețios: adevăr.

Am învățat pe pielea mea că nu oricine merită să vadă ce e în spatele zâmbetului. Că nu toate ușile trebuie deschise larg și că, uneori, e mai sănătos să spui „sunt bine” decât să-ți pui sufletul pe masă pentru cineva care n-are habar ce să facă cu el.

Tot eu am învățat că, dacă nu ești niciodată vulnerabil, nu te vede nimeni cu adevărat. Te vor plăcea pentru imagine, nu pentru esență. Și asta obosește.

De ce să porți mereu armura? Ca să nu te atingă nimic? Nici durerea... dar nici binele? Cât de mult din tine mai rămâne, dacă nu lași să se vadă nimic? Și cine suntem noi, dacă nu suma tuturor trăirilor? Fără slalomul printre emoții, nu mai rămâne decât carcasa. Nu mai există profunzime. Nu mai există viață. Nu mai există umanitate. Doar supraviețuire.

Vulnerabilitatea nu e o slăbiciune. Dar nici vreo superputere din filme. E o alegere. Una grea, care cere oameni potriviți și un loc în care să simți că nu trebuie să te aperi tot timpul. Cere să fii împăcat cu tine. Cere să nu-ți mai ceri scuze că simți.

Eu, una, am obosit la un moment dat să fiu dură ca să par puternică. Adevărata putere a venit când am putut spune: „Uite, asta doare.” sau: „Azi nu sunt bine, dar o să fiu.” Și cel mai important, când am înțeles că validarea începe cu mine. Că e nevoie să-mi fiu suficientă, ca să pot alege cine merită să fie lângă mine.

Pentru că da, avem nevoie de oameni, dar nu de oricine. Asta e esența umană: nu trăim în izolare, dar nici nu ne putem construi pe baza aprobării altora. Avem ne-

voie de validare interioară, dar și de conexiuni reale, care să nu ne definească, ci să ne însoțească.

Mama avea o vorbă: „Nu da mărgăritare la porci.” Dar îți trebuie experiență... și multe alegeri greșite, ca să înveți să recunoști și troaca, și porcii.

Vulnerabilitatea n-ar trebui să fie spectacol. E ceva intim. E respect față de tine, față de cei pe care-i lași aproape și față de ce e real în tine. Pentru că uneori, tot ce vrei e să fii înțeles. Nu aplaudat. Doar văzut. Adevărat. Neascuns.

Dacă ai simțit ceva citind, înseamnă că ai trecut și tu, măcar o dată, printr-un loc fragil. Un loc unde te doare, dar unde începe și vindecarea.

Nu ești singur.

Vulnerabilitatea noastră, înțeleasă cu cap și cu un pic de inimă, e poate cea mai sinceră formă de apropiere între oameni. Și da, uneori ne clatină. Dar nu ne doboară.

Lora

Greutatea tăcută a durerii

O poveste de dincolo de putere

Bărbatul meu.

Am venit într-o zi de la serviciu și l-am găsit prăbușit pe podea, transfigurat de durere. Febril, palid, cu respirația sacadată. O imagine care mi s-a întipărit în minte ca o arsură. Îl priveam și simțeam cum se prăbușește în mine ceva vechi, săpat adânc, ceva ce nici nu știam că există. Frica m-a cuprins ca o pătură udă. Mintea mea a explodat în scenarii. Unele vagi. Altele prea clare.

Apoi, doar un singur gând, obsesiv: dacă îl pierd? Dacă pleacă și mă lasă să împing mai departe, singură, lumea asta mare și copleșitoare? Nu, nu avea voie.

El, omul într-al cărui piept mi-am îngropat atâtea frici, atâtea ierni. El, cel care îmi adunase cioburile de pe pernă dimineața și mă iubise fără să întrebe

dacă merit, atâția ani. Niciodată nu mi-am imaginat o lume în care el să nu fie acolo, unde a fost mereu: sprijinul, liniștea, certitudinea mea. Pentru o fracțiune de secundă, m-am blocat. Mi-am simțit corpul amorțit, inima încetinindu-și bătăile și gândurile amuțite într-o tăcere asurzitoare.

Am întins mâna spre el. A încercat să se ridice, dar brațele nu l-au mai ascultat. Mi-am dat seama, pentru prima dată, că cel din fața mea era supereroul meu, dar nu era de neatins.

Că poate îl afectează și pe el viața, la fel de tare ca pe mine. Că poate și pe el îl doare, la fel de tare ca pe mine. Că poate și el duce povara credințelor minci-noase, la fel de greu ca și mine. Că poate și lui îi este frică, la fel de tare ca mie. Poate luase asupra lui toate poverile noastre, ale familiei lui. Misiuni de îndeplinit. Adăugate la liniuță pe lista lui interminabilă de sarcini de făcut.

De ce interpretasem eu faptul că nu se plângea niciodată drept absența poverilor? Când am încetat să mai văd în sufletul lui? Asta m-a durut cel mai tare. Gândul că nu am văzut. Oare asta l-ar fi putut afecta atât de mult, încât acum își ascundea durerea de

mine? Mi-am dat seama că, de multe ori, și eu mi-o ascundeam de el. Și durea îngrozitor.

Am luat telefonul și am sunat la salvare. A protestat vehement. Insista că are o întâlnire importantă a doua zi și lucruri de făcut. Spunea că nu are timp de prostii, că va fi bine și că nu are nevoie de doctor.

„Nu ai spus tu de atâtea ori că bărbații sunt căcăcioși când vine vorba de durere fizică?”

Asta se întâmpla, de fapt? Încerca să-mi arate, chiar și în agonie, că poate îndura cea mai cruntă durere? În acel moment, am văzut cât de adânc înecate sunt rădăcinile convingerilor noastre. Eu provocasem asta, cu părerile mele?

Mi-au venit în minte imaginile prietenilor noștri bărbați, vorbind cu mândrie despre cât de tari și rezistenți sunt ei. Și mă auzeam cum le puneam la îndoială spusele cu pasiune. Înțelegeam motivația lor de a face totul pentru familie, de a obține sau menține un anumit stil de viață, despre ambiție și rezistență la efort. Înțelegeam și chiar aveam empatie pentru faptul că au crescut reprimându-și sentimentele. Dar nu înțelegeam partea despre durerea fizică.

În capul meu, când era vorba despre ea, nimeni nu întrecea femeia. Am crezut mereu că noi, femeile, suferim mai mult. Că durerea noastră e singura reală. Pentru că o putem măsura în contracții, în sânge, în ore de stat în picioare, în treburi extenuante pe care nici nu le observă nimeni. Noi suntem cele care frâng trupurile să aducem viață pe lume. Cele care se ridică din pat la 3 dimineața, sfârșite de oboseală, când copilul are febră. Noi, cele care nu ne permitem să ne îmbolnăvim sau să zacem la pat, pentru că avem atâtea lucruri de făcut pentru toată lumea.

Am crezut, deci, că suferințele bărbaților sunt un moft și că viața lor e mult mai convenabilă. Măcar ei puteau să meargă la baie nesupravegheați. Puteau mânca mâncarea caldă, cu tacâmuri de oameni mari, fără să le-o verse cineva în poală. Se duceau liniștiți la birou. Puteau lăsa haosul în spate până seara.

Noi, femeile, învățăm să ne sacrificăm ambițiile și, deși avem și noi o profesie, suntem împovărate și cu responsabilitățile domestice și cu creșterea copiilor. Noi purtăm pe umeri povara invizibilă a îngrijirii, a emoțiilor altora, a epuizării de zi cu zi.

Diferența este că avem permisiunea, fie ea și minimală, de a plânge, ne plânge, a spune că ne este greu. Am știut, totuși, dar nu am exprimat niciodată vehement, faptul că bărbații sunt privați de apropierea emoțională și de libertatea de a-și exprima vulnerabilitățile. Suferă și ei, dar diferit, greu și tăcut. Și ei poartă poveri invizibile. Și ei sunt învățați că durerea lor nu contează. Noi ne plângem de durere și ni se spune că exagerăm. Ei nu spun nimic și mor pe covor.

M-a izbit o vinovăție cruntă, ca un pumn în stomac. Ca și cum, toți anii în care am crezut că durerea mea era mai grea, mai reală, mi s-ar fi întors acum împotrivă, ca niște cuțite. L-am văzut rezistând durerii crunte și mi-am dat seama că, orbită de propriile lupte, nu văzusem niciodată că și el le duce pe ale lui. Cu tăcere. Cu și mai mare curaj.

M-am simțit ca o oarbă într-o încăpere plină de oglinzi. Ca și cum toată viața privisem printr-un geam murdar, convinsă că văd clar. Dar, mi-am dat seama că fusesem surdă la nevoile lui. Că n-am știut să-l văd cu adevărat. Și rușinea mi-a ars pielea mai tare decât orice rană.

Am văzut atunci cum ne-a înrobit acest război tacit dintre sexe. Despre cine suferă, cine duce, cine face, cine realizează mai mult și mai bine. Un război care acum avea o miză: viața însăși.

Durerea e o prezență constantă în viețile noastre, ale tuturor, femei și bărbați, dar rar o privim direct în ochi. Ne obișnuim cu ea, o îngropăm sub responsabilități și zâmbete forțate. Ne spunem că e normală, că face parte din viață. Și face. Dar, când nu mai poate fi conținută și dă pe dinafară, ne lovește puternic, ne găsește mereu nepregătiți. Poate pentru că nimeni nu ne-a învățat cu adevărat ce să facem cu ea.

Suntem o generație întreagă de bărbați și femei care se prăbușesc pe dinăuntru, dar își țin spinarea dreaptă, ca să pară că se descurcă. Trăim cu anxietate, dar îi spunem „stres”. Avem atacuri de panică, dar spunem că e „doar oboseală”. Nu cerem ajutorul, pentru că nimeni nu ne-a învățat cum.

Am fost crescuți să preluăm poveri, să ținem în noi lacrimile, să nu deranjăm. Ni s-a spus că suntem puternici. Dar această putere a fost tradusă prin sacrificiu. Prin tăcere. Prin „a răbda” dus la extrem.