

- Gigi Ghinea ~ Iubirea care vindecă -



Gigi Ghinea

Iubirea
care
vindecă

București - 2012

Haosul

Mi-a fost atât de rușine de mine și atât de milă, cum nu mai simțisem niciodată. Gestul lui, acel ultim gest, care se înscria într-un lung șir de gesturi de generozitate, de înțelegere, de acceptare a mea – și poate numai a mea, nici măcar a lui însuși – m-a tulburat atât de profund, încât de atunci și încă 2-3 luni de atunci încolo, am plâns.

Am plâns de rușine, în primul rând. Am plâns de deznădejde, de zădărnicie, de inutilitate, de lipsă de sens. Mi-am plâns și deplâns toată viața mea chinuită, în care mă străduisem să fiu, în loc să fiu, și-atât. Mi-am plâns viața și pe mine însămi, mi-am plâns relația actuală și pe mine în ea și toate relațiile cu toți oamenii și cu mine în ele, neîmpăcată, fărâmițată, niciodată întreagă. Mi-am plâns străduința de a fi iubită și de a iubi, străduința de a fi acceptată și de a-i accepta pe ceilalți, străduința de a dovedi, sau de a-mi dovedi permanent că mi-e bine, că fac față vieții, așa ca toți oamenii de pe această planetă. Mi-am plâns lupta cu viața, deși știam foarte bine că n-ar fi trebuit să lupt cu ea, ci doar să o accept așa cum era. Știam că mă mințisem și-mi era atât de milă de mine, ca de o ființă fără apărare, care se apăraseră toată viața cu înverșunare de ea însăși și care a făcut tot ce i-a stat în putință să reziste.

Da, acesta e cuvântul: rezistența. Rezistasem din toate puterile naturii mele de a fi, mă opuneam mie însămi, cea care voia să fie și eu n-o lăsam. Tot ce-mi mai rămăsese, mai puțin experimentat, iar în ultimii ani chiar deloc, pentru că ar fi intrat în contradicție cu însăși cine ar fi trebuit să devin – cea puternică - era plânsul. Plânsul lăsat

liber, în sfârșit, plânsul ființei care plânge pentru că nu-i mai pasă. Care nu mai are nimic de pierdut, tocmai pentru că nu câștigase nimic, deci nu avea nimic, sau mai exact era nimic.

Începusem să trăiesc haosul. Momentul în care înțelegeam, poate, că toate încercările mele de a-mi construi o imagine, care să-mi asigure integritatea și stabilitatea unui eu funcțional în lume, păreau că au dat greș, fuseseră inutile, devreme ce, exact asta simțeam: că totul fusese fără nici un sens. Eu mă aflam tot în starea de la începutul travaliului meu de cunoaștere de sine, tot slabă și vulnerabilă mă simțeam, tot descoperită și inadecvată în ochii tuturor... Dar mai ales în ochii mei. Pentru prima oară mă priveam în ochi cu proprii mei ochi. Fără ochelari.

Aveam să aflu însă, încet, încet și nu prin raționamente desprinse din cărți, pentru că, măcar de data asta, m-am lăsat în voia plânsului și n-am mai opus rezistență de nicăieri, că cea care plângea acum era cea adevărată, cea naturală, cea pe care o căutam.

La începutul acelei perioade, dacă mă întrebai de ce plâng de zile în șir, răspundeam, în hohote și sughituri, că nu știu. Pur și simplu nu știam, sau nu mai voiam să știu, că prea le știusem eu pe toate. Poate că înainte cu ceva vreme, aș fi găsit imediat o explicație științifică pertinentă, care ar fi avut rolul negreșit de justificare a slăbiciunii, fapt care m-ar fi ajutat pe moment să mă scuz și să-mi găsesc resurse pentru a continua. Aș fi putut să mă ridic ca să pot continua lupta, la fel cum aș fi putut să repet ceea ce, se pare, nu mai voiam să repet.

Plânsul, de această dată, nu mai putea fi oprit, se declanșa din senin, lacrimile curgeau în valuri cu mucii și bale, cu

spasme și suspine. Era plânsul care nu fusese plâns o viață, era durerea care ieșea din mine ca să mă elibereze de teama de a fi oricum, numai să fiu. Plânsul care venea nechemat și fără un motiv anume, exact ca și nefericirea mea. Ființa care plângea era doar ea cu ea, nu mai era nimic altceva, nu mai era nici femeie, nici mamă, nici soție, nici psiholog, nici fiică, nici soră, nici prietenă, nu mai era nimic. Asta mă elibera de tot. Să nu mai fii nimic e totul de fapt, căci, în sfârșit, eram cine voiam să fiu, fără să mă străduiesc să fiu ceva sau cineva anume. Începuse să-mi placă să plâng și nu mai reprimam pornirea, nici nu mă mai întrebam de ce plâng. Simțeam doar o eliberare, o pace și-o liniște interioară, așa cum nu simțisem niciodată. Jur, niciodată!

Făcusem o mulțime de încercări în acest sens, începând cu studiul și educația mea în cunoașterea de sine, în cadru personal și de formare profesională, psihanaliză, psihoterapie analitică, psihoterapii scurte, și continuând cu metode concrete de respirație și meditație în grupuri speciale de terapie, de art terapie, de dans terapie, de inițiere spirituală... De fiecare dată reușeam să simt o liniște dictată de voința mea, de dedicația mea fără margini în tot ceea ce făceam. Credeam cu încredințare - fără să-mi dau seama că eram încredințată - că totul are un rost, un scop, un sens.... Acela de a mă cunoaște. Numai că ceea ce descopeream se dovedea mereu că nu-mi ajungea pe termen lung, ci doar pe moment, sau pentru scurt timp. Apoi nemulțumirea reapărea, putea fi reactivată din orice fleac, totul se repeta. Așa că, rușinată, reprimam nemulțumirea, o mascam, deghezând-o în forme acceptabile social, de fapt, o negam. M-am negat pe mine însămi fără să știu, fără să-mi doresc să fac acest lucru. Cu

alte cuvinte, încercând cu atâta disperare să mă găsesc, nu făceam altceva decât să mă alung, să mă îndepărtez de mine, cea care eram.

V-aș da doar un singur sfat aici: nu încercați să descoperiți nimic din toate astea cu și din disperare, nu vă străduiți să fiți, lăsați-vă doar să fiți. Pentru a fi, nu e nevoie să faci nimic ca să meriți să fii.

Mai întâi învățați să fiți și apoi veți observa că ceea ce faceți este exact ceea ce vă place. Cum și când anume se va întâmpla acest lucru e destinul fiecăruia în parte, iar metoda care i se potrivește fiecăruia îi va apărea de la sine, într-o zi, poate abia atunci când nu se mai așteaptă. De fapt, chiar atunci.

Eu am aflat, astfel, că de-abia când m-am abandonat pe mine, cea fabricată din condiționările minții mele și am recunoscut că nu mai e nimic de făcut, abia atunci m-am relaxat cu adevărat, abia atunci am renunțat să lupt. Doar astfel a fost posibil, atunci, să las să cadă toate măștile, toate barierele. Doar astfel au putut dispărea toate constrângerile ființei care dobândise o mulțime de mecanisme de apărare sau de evitare, dar, mai ales, de adaptare, care pot fi – am trăit asta! - cele mai înșelătoare mecanisme inventate de mintea omului și nu de sufletul lui. Acele seturi de norme și reguli de funcționare, testate și verificate în timp de știința modernă, o varietate nesfârșită de metode și tehnici ale schimbării. Acestea nu presupun altceva decât voință, ambiție și încrâncenare, ceea ce se pare că mie nu mi-au lipsit deloc. Tehnicile de comunicare și relaționare între oameni au desigur rolul lor, însă fără fundamentul iubirii și respectului reciproc, ele nu pot funcționa pe termen lung în lumea modernă, tocmai pentru

că modernitatea însăși ne-a înstrăinat de noi. De sufletele noastre. Iar fără a ne recunoaște esența pură a ființei – sufletul încărcat de iubire - vom rămâne în cercul vicios al fricilor de tot soiul.

Senzația plăcută de nimic

Poate o să repet unele îndemnuri, însă n-o fac pentru că vă cred pe voi grei de cap, ci doar pentru a-mi aminti eu permanent cine sunt acum.

Imi amintesc, de pildă, cum sufletul meu care plângea atunci încerca să se facă simțit, auzit și văzut. Nu ceruse niciodată mai mult de-atât. Îl evocam destul de frecvent ca pe un concept plin de sens, pentru ca-mi plăcea cum sună fonetic. Mi se părea că rostirea lui trimite, în încăperea în care mă aflam, un fel de căldură umană, ceva propriu mie, ceva care mi se potrivea. Când rosteam cuvântul suflet, instinctiv duceam mâna dreaptă la inimă și atunci știam că sunt în legătură cu el, însă legătura dispărea în momentele următoare, când mă lansam în explicații teoretice, aduse din memoria care are legătură cu niște procese psihologice strict explicabile rațional.... Niciodată, până atunci când am plâns, nu-mi amintisem de sufletul meu cu o altfel de memorie decât cea cu care eram obișnuită să operez, cea alcătuită din informații stocate în trecut. De data aceasta însă, îmi aminteam de sufletul meu cu o altă memorie, cu una nouă, care-mi provoca senzația plăcută de adevăr născut dintr-o altă dimensiune, din conținutul uneia imense, nesfârșite, incontestabile. Era memoria ființei mele iubitoare de sine și de Dumnezeu, care-și făcea simțită prezența prin singura legătură cu totalitatea, energia vie a

iubirii, viața însăși. Sufletul meu era plin cu iubire, exact cu acea iubire de care aveam nevoie ca să aflu că sunt și care era de ajuns. Iubirea care nu are nevoie de motive, de fapte, sau de dovezi, ca să merite să existe.

Imi plăcea teribil să fiu nimic. Eram ușoară, liberă, iubitoare de mine fără să-mi trasez condiții. Abia astfel, eram totul! Asta era! Asta căutasem!

Mă simțisem atât de obosită de mine însămi, cea care se căutase disperată, fusesem epuizată de mine însămi, cea încordată, și deodată m-am trezit și m-am lăsat să fiu... Oricum. Doar să fiu.

Și acum, când scriu despre acel moment, simt în tot corpul senzația nouă, plăcută, de ieșire din mine, cea care fusesem atât de necruțătoare cu mine însămi, și întâlnirea blândă cu părțica mea divină care eram, doar în iubire. Mă iubeam! În sfârșit, mă iubeam.

Întâlnirea cu mine

L-am căutat pe Dumnezeu și eu, ca mulți dintre noi, prin toate locurile sfinte, în toate bisericile care-mi ieșeau în cale, în rugăcine, în spovedanie, dar mai ales - în ultimii 10 ani - în interiorul meu, așa cum învățasem la masterul de psihoterapie analitică jungiană. Îi sunt recunoscătoare lui Carl Gustav Jung, pentru că a fost printre primii mari căutători ai sensului în această viață. N-am să vă vorbesc despre el ca întemeietor al unei serioase școli de psihoterapie analitică - o pot face mult mai bine cei care l-au urmat în profesia lor până la capăt - însă, pentru mine, Jung a fost cel care mi-a trezit prima licărire de speranță cu

privire la Dumnezeu și divinitate. El vorbește despre arhetipul divin, unul dintre arhetipurile ființei umane, pe lângă celelate, pe care nu le voi enumera aici. Puteți să-i citiți opera, dacă sunteți interesați.

Grația divină, acea amprentă arhetipală cu care suntem dăruți de la naștere, și despre care vorbește Jung, m-a fascinat. El spune că în procesul căutării de sine, atunci când ne descoperim pe noi înșine, ne descoperim părțica divină din noi, cea care ne conectează cu Dumnezeu, iar revelația pe care o vom trăi va fi iluminarea. Așadar, Dumnezeu e în noi înșine și acolo în interior trebuie să-l căutăm. Și l-am căutat și l-am căutat, ani la rând în mine, fără să-mi pierd nici o clipă credința că-l voi găsi, însă nu aveam de unde să știu ce voi simți atunci când se va întâmpla cu adevărat minunea. Știam din foarte multe surse că trăirea trebuie să fie diferită de cea normală. Și așa avea să fie. A fost diferită de normalitatea mea, pe care o cunoșteam de atâția ani de căutare. La mine s-a produs lent și nu fulgerător, cum mai citisem în tot felul de cărți. A fost a mea, unică, în felul meu, în natura mea, eliberată de zidurile și măștile mele. S-a produs blând și protector, în iubirea pe care o așteptam de-o viață. Iubirea de mine, la care visam și care s-a făcut simțită când am rămas doar eu și grația divină care m-a luminat.

Am rămas liniștită în starea aceea, cu mine și cu Dumnezeu, fără să-mi propun să mai fac sau să schimb ceva. Era starea în care nu ești nimic, dar ești, de fapt, totul, starea care nu vrei să treacă niciodată, pentru că în ea nu e teamă, nu e dezamăgire, nu e furie și nici vinovăție... e doar liniște. E liniștea pe care o visasem și pe care o căutasem disperată, fără să pot – pentru că nu aveam voie - să-mi

arăt disperarea pe care o simțeam acut în mine tot timpul. Era liniștea aceea în care totul este, fără să cauți, și ești, fără să te străduiești să fii ceva, sau cineva...

Eram conștientă însă de faptul că nu voi ști să trăiesc în acea stare tot timpul, că viața avea să decurgă în felul ei, în ritmul ei. De aceea starea trebuia păstrată cu grijă, nu puteam s-o pierd, nu voiam s-o pierd... Era iubirea. Îmi simțeam rezervorul interior plin de iubire, așa cum nu-l simțisem niciodată.

Plânsul eliberator produsese minunea de la Dumnezeu, golise rezervorul de spaime, de furie, de îndoială, de confuzie, de ură, de toate deșeurile psihologice din viața cealaltă, cea în care nefericirea mea stătuse mereu la pândă, gata să se facă simțită, la cel mai mic semn de nemulțumire, de frustrare, de mânie.... Începusem să văd în altă lumină totul, începusem să-i văd pe toți ceilalți cu alți ochi, fără să fac nici un efort mental pentru asta.

În starea aceea de bunătate și iubire m-a găsit anul nou, alături de cei mai dragi oameni din viața mea, alături de prietenii mei de o viață, alături de fiul meu, de partenerul și prietenul meu care-mi era alături, iată, la bine și la rău, exact așa cum ar fi trebuit să fie.

Și, ca să nu pierd iubirea aceea de mine, am decis să construiesc un plan al fericirii ca fundal, prin care urma să-mi procur zilnic liniștea cu care aveam să trăiesc și azi. Așa s-a născut prima mea carte, în care, cu aceeași naturalețe și sinceritate, m-am dezvăluit pe mine, cea care devenisem și aveam să mă recreez în fiecare zi, prin acei pași conștienți de procurare a fericirii, care nu era altceva decât iubire. Aveam iubire în rezervorul meu și puteam s-o dăruiesc necondiționat tot timpul.

“Cel mai fericit mod de a fi în iubire, este eliberarea de teama, că dacă nu spui sau nu faci ceea ce se-așteaptă ei de la tine, ceilalți nu te vor iubi. Iubirea de sine deplină, care reprezintă împăcarea totală cu ceea ce ești, este exact rezervorul menținut în permanență plin, care te ajută să treci peste orice obstacol.

Lăsându-te să fii, fără să opui rezistență la ceea ce este, capeți puterea de a accepta și de a ierta orice. Îți dă înțelepciunea de a vedea în orice întâmplare sau situație neprevăzută, doar partea luminoasă, cu sens pozitiv, tocmai pentru că tu ai doar lumină în ochi și iubire în inimă.

Fiind conectat la inima ta, îi poți iubi chiar și pe cei care nu te iubesc. Ei nu au aflat că te pot iubi, doar pentru că încă nu se iubesc pe ei.

Ai răbdare!”

ISBN 978-973-0-12362-3



www.gigi-ghinea.ro