

CUPRINS:

Cuvânt înainte.....	xi
Mulțumiri.....	xviii
Introducere.....	xx
Spuneți-ne impresiile voastre.....	xxiii

1. CĂLĂTORIA Vindecării

Un înger purta blană.....	2
Scaunul gol.....	5
Hârbul.....	9
Atins de o putere superioară.....	13
Furia tăcută.....	17
Comori de vară.....	18
Scheletul din dulap.....	22
Sunt „pe uscat”.....	26
O verighetă de aur.....	31
De data asta cât va ține?.....	35
Dieta codependentă.....	37
O femeie 4C.....	41
Cum o să plătesc pentru toate acestea?.....	46
Scrisoarea.....	47

2. UMERI PE CARE SĂ TE SPRIJINI

Prietenii lui Bill W., vă rugăm să veniți la poartă.....	54
Prin sală.....	56
Un miracol în devenire.....	60
Clubul 202.....	63
Locul.....	68
Serendipitate sau putere superioară?.....	72
Abilitarea celor cu dizabilități.....	75
O promisiune de scuipat și de țărână.....	80
O sclipire de luciditate.....	82
Cu puțin ajutor din partea prietenilor.....	87
Dansând cu elefantul.....	91
Când găsești momentele vindecătoare.....	95
Charlie.....	99

3. UN SIMȚ AL SPIRITUALITĂȚII

Băiețelul meu mi-a arătat calea.....	104
Cămăruța galbenă pe care mi-a construit-o	

Puterea Superioară.....	106
Speranța.....	110
Lacrimi vindecătoare.....	112
Zbor liber.....	115
Șoaptele unui înger.....	118
În căutarea unui semn.....	124
Reabilitarea: O rațiune, dar și un drum.....	128
Cel mai bogat om din lume.....	134
O aniversare de pomină.....	136
Îngeri dansând.....	140
4. FAMILIA DE ORIGINE, FAMILIA ALEASĂ	
În căutarea aurului.....	146
Din senin.....	153
Doliul perfect.....	157
Să faci lucrarea îngerilor.....	161
Memoria a doi prieteni.....	166
Grația Domnului se arată.....	168
O lumină la capătul tunelului.....	172
Timpul și vindecarea.....	178
Ce a rămas nespus.....	180
Lacrimi.....	185
5. SUFLETUL CEL ÎNDURĂTOR	
Speranță de Crăciun.....	188
Amanda rămâne în siguranță.....	191
Încă mai putem să cântăm.....	196
Oare tu să fii acela?.....	199
Alegeri.....	203
Vechituri.....	204
Eu sunt povestea pe care mi-o spun.....	207
Ai grijă de tine.....	211
Devii ceea ce vrei să fii.....	216
Mergi mai departe.....	219
Mama mea e o petrecăreață.....	220
Douăzeci și patru de ore de trăit.....	225
6. COMUNITATEA ȘI DIVERSITATEA NOASTRĂ	
Vita.....	234
Jack, prietenul meu cel mai bun.....	240

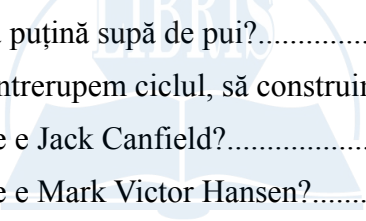
Și viața mea s-a schimbat.....	244
Singur.....	247
ABC-ul managementului stresului.....	251
Construiește-l – și ei vor veni.....	253
Negrul e o culoare de bază.....	259
Și înțelepciunea să fac diferența.....	262
Nu e chiar simplu pentru mine.....	268
Demnitatea indestructibilă a omenirii.....	271
Recunoștință.....	274
Până la prima lumină a dimineții.....	277
Prea înțelept pentru vârsta lui.....	281

7. RECĂPĂTAREA BUCURIEI

Bill dă bila câștigătoare.....	284
Ochii tatălui meu.....	287
Moștenire.....	291
Funduri goale și degete care dansează.....	296
„Îmi place de corpul meu!” Când auzi vreo femeie să spună asta?!.....	301
Zona moartă.....	307
Filme de seara târziu.....	313
Destinația improbabilă a vindecării.....	316
Călătoria către mine.....	321
De la victimă la victorie.....	327
Miracol la Wal-Mart.....	331

8. ÎN PLINĂ VINDECARE, ÎN PLINĂ VIAȚĂ

Aluna roșie.....	336
Chipurile eroilor.....	341
Bateria pe sfârșite și codependentul în proces de vindecare.....	344
Moșteniri lăsate în urmă.....	347
O atingere ușoară.....	351
Grasă, Proastă, Urâtă.....	354
N-o să mă las.....	357
Acum sunt întreagă.....	361
Din gura copiilor.....	362
Prin ochii inimii mele.....	364
În viață.....	367



Încă puțină supă de pui?.....	372
Să întrerupem ciclul, să construim viitorul.....	374
Cine e Jack Canfield?.....	376
Cine e Mark Victor Hansen?.....	378
Cine e Robert J. Ackerman, Ph.D.?.....	380
Cine e Theresa Peluso?.....	381
Cine e Gary Seidler?.....	382
Cine e Peter Vegso?	383

Un înger purta blană

Dumnezeu poate să facă orice...

secretul e să îl lași.

- Betty King

O noapte mohorâtă de iarnă se lăsa peste Detroit. Pentru personajul șovăielnic și singuratic care se clătina pe trotuarul ud, vremea părea doar să puncteze cât de rece și de neagră îi devenise viața.

Tom sărise fără parașută, iar acum plonja cu viteză maximă către o oprire bruscă. Nu avea cum să știe că imediat după colț, într-o alee strâmtă și întunecată, îl aștepta un înger.

Tom se dedicase unei afaceri, doar ca să o vadă cum se ofilește și moare. La treizeci de ani pierduse totul, inclusiv spiritul. Singur, falit, fără nicio speranță în viitor, cu fiscul, creditorii și proprietarul sufocându-l. Și-a găsit scăparea în alcool și droguri. Dependența îl storcea din ce în ce mai strâns.

Tom numea un apartament ieftin la etajul cinci casa lui. Dar prefera să nu folosească ușa din față, pentru că în acea zonă se aflau deseori la pândă creditorii „serioși”. Învățase să intre și să iasă pe o scară de incendiu din metal, care dădea într-o alee din spatele clădirii.

Sprrijinindu-se de pereți și de tomberoane, Tom băjbâi de-a lungul coridorului întunecat. Dar o noapte petrecută hrănindu-și obiceiurile era prea mult și, cu ultima scânteie de conștiință pâlind, corpul lui se prăbuși pe asfaltul înghețat.

Încet, foarte încet, o senzație ciudată l-a tras înapoi pe Tom. Ceva ud făcea niște curse scurte și abrazive pe fața lui. Întins pe spate, în mintea încețoșată a lui Tom se strecură o altă observație. Avea o greutate pe piept. Mâna i se mișcă, să cerceteze. Blană? „Ce naiba...?” A deschis ochii brusc și s-a trezit nas în nas cu o pisică foarte mare. Speriat, a sărit în picioare cu toată viteza pe care i-o permitea starea lui și, găsind scara de incendiu, se cățără cele cinci etaje până la apartamentul lui.

Ziua următoare l-a găsit pe Tom ceva mai sigur pe sine. Coborând pe scările de fier, a fost surprins de pisica ce l-a salutat dintr-o grămadă de cutii de carton. Mare, neagră, cu părul scurt și cu un colier la gât, Tom s-a gândit că pisica probabil aparținea cuiva din cartier, așa că a început să meargă pe străzi, sperând că pisica avea să recunoască unde locuiește și să se ducă acasă la ea. Ca și cum cei doi ar fi fost legați de o lesă invizibilă, pisica îl urma pe Tom pas cu pas. Tom și pisica încă mai mergeau când soarele s-a coborât spre apus. Întorcându-se la apartamentul lui, el și pisica s-au despărțit la scara de incendiu.

În ziua următoare, Detroit a fost cuprins de o furtună violentă de iarnă. Tom a rămas în casă și, treptat, atenția i-a fost atrasă de un plâns stins. A deschis fereastra și, uluit, a văzut pisica acoperită de zăpadă, care se uita la el și mieuna încet. Se chinase să urce cinci etaje alunecoase de scări de fier și trecuse pe lângă alte câteva apartamente, ca să se prezinte la Tom. Uitându-se la jalnica creatură, Tom a deschis fereastra un pic mai mult și noul lui prieten țâșni înăuntru, cu coada ridicată.

Viața încă nu dăduse tot ce avea, pentru cei doi. În următoarele câteva luni au fost obligați să iasă din apartament și au rămas pe stradă. Dormind pe praguri, prin cutiile de carton ale Armatei Salvării și prin hoteluri ieftine, Tom simțea mereu corpul acela micuț și cald lângă corpul lui, indiferent unde și-ar fi petrecut noaptea.

Tom era deja atât de încâlcit în propria lui neajutorare, în droguri și în alcool, încât căuta cu disperare o cale de ieșire. Stând pe un mal izolat, ținea în mână un revolver încărcat. Trăgând siguranța înainte și înapoi, își punea țeava în gură, apoi o scotea. Avea nevoie doar de o mică scânteie, sau de un ghiont – și toate necazurile lui s-ar sfârși. Și-a re poziționat țeava revolverului în gură și a simțit cum un ghiont insistent îi împinge încet mâna cu revolverul. Tom s-a uitat la ochii aurii care se holbau la el din poală. *Hei, dacă fac asta, s-a gândit el, cine o să aibă grijă de pisică?*

A dat pistolul la o parte, s-a lăsat pe spate, pe malul înierbat și a adormit. De fiecare dată, în următorii câțiva ani, când voința îi slăbea, pisica era lângă el, uitându-se adânc până în sufletul lui Tom.

N-a existat niciun fulger, niciun tunet, nicio revelație plină de inspirație, dar încet și din motive pe care încă nu le înțelege, Tom a început să se lupte pentru a-și recăpăta controlul. În cele din urmă, a pășit în fața unei săli pline de străini și a spus: „Salut, mă numesc Tom și sunt alcoolic.” A găsit de muncă și a început să își adune viața.

Trecuseră unsprezece ani de când prietenul lui îl găsisse în aleea aceea întunecată și rece. Într-o seară, Tom a venit acasă de la serviciu și, după cină, s-a așezat să se uite la televizor. Așa cum făcuse vreme de atâția ani, pisica s-a cuibărit în poala lui. Uitându-se în jos, Tom și-a mângâiat blând prietenul. „Știi”, a spus Tom încet, „tu chiar ai fost aici pentru mine atunci când am avut nevoie de tine și acum cred că mă adun din nou. O să fiu în regulă. Dacă vrei să pleci sau să dispari, nu trebuie să rămâi pentru mine.” Apoi Tom a adormit, cu bărbia căzută să i se odihnească în piept.

Au trecut doar câteva minute și Tom s-a trezit, știind imediat că prietenul lui plecase. Ochii aceia aurii, care îi vorbiseră atât de limpede timp de atâția ani, erau închiși pentru totdeauna.

• *John Crusey*

Scaunul gol

Dacă nu pășești în necunoscut, șansele de a-ți schimba viața profund sunt destul de scăzute.

• T
o
m

P
e
t
e
r
s

Am
intrat
în
birou
l lui
Tho
m
Rutle
dge
fără
prea
multe
aștept
ări.
Fuses



em
tratat
ă de
diver
și
speci
aliști
în
tulbu
rări
de
nutriț
ie
vrem
e de
peste
șase
luni,
iar
anore
xia /
bulim
ia
mea
nu se
ameli
orase
cu
nimic
. Ba
chiar,
exces
ele
alime
ntare,
apoi
cele
de
curăți
re și
de
înfo
metar
e se
înăut
ăteau
zi de
zi.

Aproape de îndată ce ne-am așezat, Thom a luat un scaun din colț și l-a pus direct în fața mea. Eu eram sigură că mă programasem la o ședință individuală de terapie. Chiar nu aveam chef să ni se alătore cineva.

El a spus: „Vreau să îți imaginezi că în acest scaun stă tulburarea ta de nutriție.” Mai întâi m-am uitat către ușă; mă gândeam să o șterg curând. Apoi, lucrurile au devenit și mai ciudate. Thom a sugerat să-i dăm un nume bolii mele de nutriție. Chiar așa, voia să-i dau un nume. El i-a spus „Ed”, explicând că este, de fapt, un acronim pentru „eating disorder” (boală de nutriție în lb. engleză). Bun, asta era oarecum logic, dar eu tot mă întrebam cine are mai multă nevoie de terapie – eu sau așa-numitul expert psihoterapeut din fața mea.

Am scanat pereții biroului, căutând ceva diplome. Toți ceilalți specialiști în tulburări de nutriție pe care îi văzusem înainte își afișau diversele diplome și certificate la vedere, în birou. Referințele lui Thom nu erau de găsit nicăieri. În schimb, am văzut un animal împăiat (o specie pe care nu am recunoscut-o), o sticlă goală de whiskey care slujea de vază pentru niște flori uscate și un set supradimensionat de cărți de joc. Serios, cărțile erau mari.

Cine e tipul ăsta? Ce caut eu aici? Și de ce a dat bolii mele un nume de bărbat? Eram derutată.

După acele câteva clipe de ezitare, mi-am amintit că îl plăteam pe omul ăsta mulți bani ca să mă ajute cu recuperarea din boala mea de nutriție. Așa că am decis să-i acord lui Thom beneficiul îndoielii.

M-am uitat la scaun, complet detașată și nemișcată și mi-am imaginat tulburarea de nutriție de care sufeream, Ed, ca și cum ar fi stat acolo. Când a văzut că aveam să intru în joc și să-i accept mica metaforă, Thom a trecut la nivelul următor de straniețe: mi-a cerut să am o conversație cu Ed.

Nu mi-a trebuit mult ca să-mi dau seama că scaunul acesta era cel mai vorbăreț obiect de mobilier pe care îl întâlnisem în viața mea. De fapt, scaunul acesta – Ed – avea destul de multe de spus. Thom nu mai era singurul ciudat din încăpere.

Ed a spus: „Jenni, ești grasă. De ce îl ascuți pe Thom? N-o să poți niciodată să scapi de mine. Eu sunt cu tine de-o viață.”

A continuat: „Simți cât de strâmți îți stau blugii pe talie, chiar acum? Nu-i așa că e foarte inconfortabil? Și amintește-ți că azi-dimineață a trebuit să îți închei cureaua cu o gaură mai încolo decât în mod normal. Asta înseamnă că e mai bine să nu mănânci de cină.”

Ed a continuat să vorbească de-a lungul ședinței, făcând comentarii negative legate de mâncare, greutatea corporală și alte lucruri. Am stat și l-am ascultat pe Ed și toate mi se păreau așa de familiare. În cele din urmă, Thom a întrerupt și a întrebat: „Jenni, ai vrea să-i spui ceva lui Ed?”

Eu am rămas fără grai. Niciodată nu mi se dăduse ocazia să răspund gândurilor pline de condamnare care îmi conduceau viața de peste douăzeci de ani. Întotdeauna presupusesem că gândurile astea erau pur și simplu adevărul, că așa eram eu. Eu eram tulburarea mea de nutriție. Însă acum se schimbase ceva. Thom îmi arăta că gândurile negative care mă bântuiau zi și noapte nu își aveau originea în mine. Aceste gânduri, aceste insulte veneau de la Ed, nu de la Jenni. Iar acum, Thom îi dădea lui Jenni șansa să își spună părerea.

N-aveam idee ce să spun. Ce să spui cuiva care te-a manipulat, te-a maltratat și te-a controlat ani de zile? Ce să-i spui cuiva care te-a mințit o viață întreagă? Ce să-i spui cuiva care, în cele din urmă, nu vrea decât să te distrugă?

Mi s-a părut că am rămas în tăcere vreme de o veșnicie. În cele din urmă, l-am întrebat pe Ed: „De ce încerci să-mi controlezi fiecare mișcare? De ce nu mă lași în pace?” În cele câteva secunde cât mi-a trebuit ca să pun întrebările astea, am simțit un pic de separare față de Ed. Și m-am simțit atât de bine.

Așa că am continuat să vorbesc cu Ed: „Tu mi-ai spus că eram grasă pe când aveam doar patru ani, la cursul de dans? Și de ce nu m-ai lăsat niciodată să mănânc bomboane de Halloween, în copilărie? O bomboană n-avea să-mi facă rău. Întotdeauna arătau atât de bine. Și de ce mărimea de la rochie e singurul lucru pe care mi-l amintesc, de la balul din liceu? Ai spus că asta e tot ce contează. La facultate, tu m-ai convins să merg la baie și să mă forțez să vomit totul atunci, prima dată, nu-i așa?”

De ce?”

Aveam atât de multe întrebări pentru Ed. Thom a menționat că niciodată nu aveam să primesc de la Ed răspunsurile pe care le voiam, dar întrebările erau un bun început. Thom mi-a zâmbit. Cred că am zâmbit și eu.

Înainte să-mi dau seama, sesiunea cu Thom s-a terminat, iar eu ieșeam pe ușă și mă îndreptam către mașină. Însă de data asta, spre deosebire de momentele când ieșeam de la alte ședințe de terapie, acum plecam cu ceva nou. Plecam cu speranță. În timpul pe care îl petrecusem cu Thom în ziua aceea, o redescoperisem pe Jenni, partea sănătoasă din mine, care voia să trăiască și să se elibereze de boala mea de nutriție. Am învățat că ea avea doar nevoie de multă răbdare și de timp ca să crească.

Am intrat în mașină, am pornit motorul și am pornit spre casă. De data asta era un drum nou; eram pe calea adevăratei recuperări. Și acum știam că pot să o fac.

L-am auzit pe Ed chicotind pe bancheta din spate și mormăind ceva despre cum n-avea să mă părăsească niciodată. Cu toată inspirația pe care tocmai o găsisem în biroul lui Thom, mi-am imaginat că opresc mașina și că îl arunc pe Ed afară. *Asta cu siguranță că nu o să fie ușor, m-am gândit, dar pot să o fac.*

• Jenni Schaefer

Hârbul

E mai bine să te uzezi decât să ruginești.

• Episcop Richard Cumberland

Mulți oameni cumpără mașini vechi, mari, pe care le conduc vreme îndelungată, până când ele devin mult mai vechi. Definiția lui „vechi” începe la peste 200.000 de kilometri. Mașinile astea se învechesc așa de mult, că e greu să le mai deosebești. Încep să arate toate la fel, pe dinăuntru și pe dinafară, însă își fac treaba, iar și iar. Câștigă respect, un loc în familie și chiar acceptare și înțelegere pentru frecvențele stricări.

Dacă lucrezi la un centru de tratament pentru dependența de droguri și alcool, vederea unui automobil vechi de familie care vine cu un pacient este ceva obișnuit. Odată ajuns, șoferul dă fuga înăuntru și spune: „Eu l-am adus până aici, să mă ajute cineva!”

Mașinile ruginesc. Rugina probabil că începe undeva în interior. Apoi apare pur și simplu la exterior, în pete, prin vopsea. Odată ce a început, se întinde rapid, de la un punct la mai multe puncte și la o piesă întreagă. La fel e și cu dependenții.

Mașinile ruginite greu ți le mai amintești cum erau când erau noi. Stricăciunile fac să pălească amintirea farmecului lor, accesoriile și chiar anul modelului. E nevoie de concentrare ca să evoci imaginea originală. La fel e și cu alcoolicii.

Mașina ruginită, veche de doisprezece ani și cu 230.000 de kilometri la bord, l-a adus pe tânărul blond, cu ochi albaștri și cu efectele a doisprezece ani de băutură și droguri pe corp, până la ușa centrului de tratament. (Mașina și tânărul își începuseră procesul de ruginire în același timp.) Tatăl încerca să scoată corpul de 100 de kg de pe bancheta din spate, dar nu reușea decât să-l întoarcă pe fiul lui pe burtă, cu picioarele păroase ieșindu-i prin ușa din spate. A intrat în centru, ca să ceară ajutor.

Mama stătea în față și se uita drept înainte, fără să asculte la sforăitul pe jumătate anesteziat și zgomotos. Pe ici pe colo mai auzea câte un geamăt sau un oftat... ce să fi fost? Nu-și putea da seama. Nu se chinuia să o facă.

Se gândea vag la cât de trist de ciudate sunt vremurile și întâmplările care îi fac pe oameni să ruginescă. Când apăruseră primele pete? Când se instalase degenerarea? Când se transformase acceptarea copilului în rebeliune? Când începuse albastrul din ochi să apară pe un fundal roșu, nu pe unul alb – și poate, galben, în continuare? Când deveniseră piciorușele moi și roz atât de aspre și de pestrițe și pline de noroi? Când venise părul ăsta negru, murdar și aspru, în locul pielii de catifea, fină și nurlie, numai bună de sărutat de pe picioare și spate? Oare când se transformase mirosul de pudră și loțiune de bebeluș în mirosul unui corp nespălat, duhnind a whiskey de mâna a doua? Când se transformase scuipatul în vomitat? Când se transformaseră scutecele ude în chiloți uzi?

Trist, atât de trist... bebelușul încă mai e acolo... cu un corp care rugineste și un creier scurtcircuitat, cu care să facă față vieții ce i-a mai rămas. A clipit să-și îndepărteze lacrimile, iar întrebările despre „când” se transformară în întrebări despre „ce”.

Ce se întâmplase cu tânărul aventurier, a cărui căutare metodică după o lume fascinantă devenise o panică intensă legată de următoarea doză, de următorul pahar, de următoarea mâncare pe gratis sau de partida de sex care urma să lase doar o amintire încetoșată? Ce se întâmplase cu atletul al cărui mers ca de gazelă devenise un instrument prin care să se țină departe de necaz, un instrument de responsabilitate, de răspundere? Ce îi transformase inovația în decepție? Determinarea în manipulare? Natura autoritară în cea a unui bătaș? Ce se alesese de energia, de orarele și de numeroasele mici treburi, care fuseseră înlocuite de letargie, de rătăcirii și de „ponturi mari”? Ce se întâmplase cu mulții prieteni zgomotoși, ale căror vizite fuseseră înlocuite de conversații șoptite la telefon, cu numai câțiva?

Clipi din nou, dar „ce”-urile nu s-au transformat în „de ce”-uri. Să petreacă zile ca aceasta – multe zile în șir – nu era nimic neobișnuit în viața ei. Să pierzi vremea e normal, întreruperile sunt normale, furia e normală, promisiunile neținute și absența oricăror planuri sunt normale. Ea provenea dintr-o familie alcoolică. Se căsătorise cu un alcoolic. Acum, fiul ei era un alcoolic și un dependent. Și asta pare normal. Nu poate să pună la îndoială „de ce”-ul normalității!

Nici măcar *de ce*-ul din *Cum se face că toate hârburile astea din jurul meu sunt alcoolici, iar eu nu? De ce eu am fost cruțată? De ce nu sunt eu încă și mai supărată, de ce nu mă îmbăt eu din cauza morții și a dispariției bebelușului meu, care zace pe bancheta din spate?*

Lucrurile astea sunt prea triste ca să te gândești la ele, hotărăște ea și își schimbă echilibrul celor 100 de kilograme ale ei ca să ajungă la torpedou și la pachetul ascuns de Twinkies din spatele paharului lui tata. Breteaua de peste proteza ei uriașă de sân se rupe din nou. *Cu toții sunteți doar niște hârburi ruginite*, reflectează ea din nou, fără nicio emoție, mușcând din prăjitura pufoasă. *Asta e...*

Înainte ca dinții să îi ajungă la centrul cremos, simte deja valul familiar de alinare și de incitare, care va dura doar câteva minute.

Asta e...

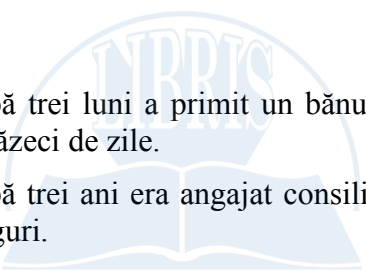
Și bebelușul care sforăie și rugineste pe bancheta din spate își continuă horcăitul de moarte.

Epilog:

Trei ore mai târziu, tânărul se afla în sevraj sever.

După trei zile era dezintoxicat cu succes.

După trei săptămâni a primit o medalie pentru terminarea programului de recuperare în urma consumului de alcool și droguri.



După trei luni a primit un bănuț, pentru participarea la nouăzeci de întâlniri Doisprezece Pași în nouăzeci de zile.

După trei ani era angajat consilier certificat într-un centru de tratament pentru abuzul de alcool și droguri.

Mai târziu și-a luat doctoratul și a devenit directorul unui astfel de centru...

Dumnezeu are grijă.

- *Joseph R. Cruse, medic*