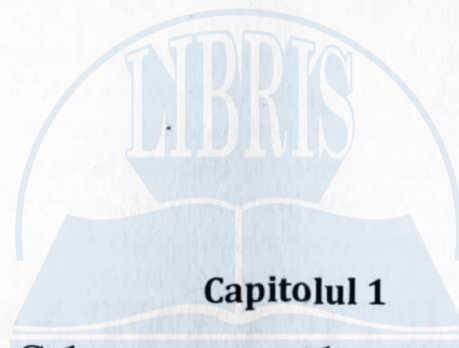




Capitolul 1

Călătoria mea, călătoria noastră

Am încredere în mine. Cât timp a trecut de când n-ai mai fost în stare să rostești asta? Gândește-te un pic și imaginează-ți cum ar fi să ai cu adevărat încredere în tine. Să ai încredere în tine înseamnă să te iubești din interior către exterior, acceptând fiecare parte a ființei tale. Înseamnă să trăiești în trupul tău, conectat la un izvor interior nesecat de înțelepciune profundă, care te sprijină și te călăuzește în fiecare moment al vieții. Și mai înseamnă să ai o minte sensibilă, curioasă și avidă să știe ce se întâmplă aici și acum. Am încredere și în viața mea.

Știu cum să mă trezesc în fiecare dimineață și cum să întâmpin fiecare zi – cu bunele și cu relele ei –, conștientizând că tot ceea ce se va întâmpla face parte din călătoria mea spre o legătură din ce în ce mai profundă cu viața. Mă fascinează mult mai mult să fiu atentă la *ceea ce este*, decât să încerc să transform asta în ceea ce cred eu că *ar trebui să fie*. Bucuria pe care mi-o aduce acest lucru nu se poate descrie în cuvinte.

Cum de am avut atât de mult noroc încât să găsesc o legătură profundă și minunată cu mine însămi și cu viața, când atâția oameni trăiesc reacționând, existând într-o lume a strădaniei, care este de obicei subtilă și uneori foarte dureroasă? Foarte mulți oameni trăiesc crezând că, pentru a fi așa cum

trebuie, este necesar să fie mai buni sau diferiți de ceea ce sunt. Cum se face că eu trăiesc experiența unei iubiri profunde față de mine însămi, când există atât de mulți oameni care nu se iubesc, crezând că, dacă o vor face, vor da dovadă de egoism? Și cum de am descoperit eu bucuria de a trăi în trupul meu, când atât de mulți oameni trăiesc aproape exclusiv în mintea lor, crezând că trupurile nu sunt decât niște vehicule cu ajutorul cărora se mișcă prin viață, și nu izvoare nesecate de înțelepciune, puritate și sprijin? Ceea ce este uimitor este că tocmai compulsiunile mele m-au condus către o legătură profundă și statornică cu mine însămi și cu viața mea.

Însă nu a fost întotdeauna așa. Când eram copil, trăiam într-o familie în care nimeni nu ducea o existență cu adevărat conștientă – o experiență comună multora dintre noi. Oamenii își trăiau viața total dezinteresați; nu a existat niciun contact uman real. Nu au existat ochi jucăuși, brațe iubitoare, inimi ascultătoare care să-mi ureze bun venit în lume și să-mi arate că eram apreciată pentru cine eram. Copiii au nevoie să se simtă legați și sprijiniți de cei care au grijă de ei. Fiind lipsită de această substanță nutritivă esențială a vieții, am părăsit lumea lui *Eu sunt!*, în care mă simțeam cu ușurință și destul de confortabil eu însămi, bazându-mi în schimb viața pe convingerea că *Nu sunt/Ar trebui să fiu* – că nu eram îndeajuns de deșteaptă, îndeajuns de frumoasă, îndeajuns de spirituală, că trebuia să mă schimb pentru a mă face „mai bună“. Am devenit un om care *acționează* în loc să *existe* și, cu cât m-am îndepărtat mai mult de cine eram cu adevărat, cu atât mai mult am dus o viață fundamentată pe teamă. Am încercat să mă transform în persoana care trebuie pentru a putea stabili legătura de care aveam o nevoie disperată; dar nu eram niciodată îndeajuns de bună.

Când am devenit adolescentă, autojudecarea și disperarea au ajuns să mă domine cu totul, iar viața mea a devenit un nesfârșit labirint al suferinței. Am devenit vulnerabilă la tot

ceea ce promitea să mă facă să mă simt mai bine – iar compulsiunile erau în capul listei. Am descoperit că ele mă puteau elibera temporar de disconfortul profund, de lupta continuă și de suferința din care îmi era alcătuită viața interioară. Atunci când nesațul îmi era satisfăcut, strădaniile mele se puteau liniști ușor și, pentru scurtă vreme, puteam gusta un pic din bucuria profundă pe care o cunoscusem înainte de a mă deconecta de mine însămi. Însă ura de sine și disperarea (care apar întotdeauna după un val compulsiv) îmi devorau imediat liniștea și mă prăbușeam din nou în vârtejul luptelor care îmi erau atât de familiare.

Aproape jumătate din viață mi-am detestat comportamentele compulsive și, în egală măsură, am avut o nevoie disperată de ele pentru a supraviețui. Ele îmi amorțeau suferința atât cât măcar să pot funcționa. Am fost învățată că compulsiunile erau ceva rău; însă ele mă făceau să nu mai simt atât de mult tensiunea strădaniei nesfârșite de a fi mai bună sau diferită de ceea ce eram. Mâncatul compulsiv este una dintre cele mai puternice amintiri ale copilăriei mele, pentru că încercam cu disperare să îngurgitez iubirea la care râvneam. Îmi aduc aminte că, pe la doisprezece ani, veneam de la școală, puneam două felii de pâine în prăjitor și, imediat ce săreau afară, mai puneam două. Ungeam repede cu unt feliile prăjite și mi le îndesam în gură, ca să fiu gata să le ung cu unt și să le mănânc și pe următoarele două. Continuam așa până când senzația de sațietate din stomac mă făcea să nu mai simt, pentru moment, golul din inimă.

Am descoperit apoi lumea lucrurilor care amorțesc mintea: medicamentele, alcoolul, extenuarea și chiar drogurile. Cu timpul, cele mai multe dintre aceste obiceiuri au dispărut, dar compulsiunea mea de bază – mâncatul fără măsură – a rămas. De-a lungul anilor, căderea mea în iadul alimentar a luat multe întorsături grave, toate însoțite de ură de sine, disperare pro-

fundă și de sentimentul copleșitor că nu aveam suficientă voință pentru a prelua controlul. Fiecare eșec în preluarea controlului nu făcea decât să-mi sporească dezgustul față de mine însămi, ceea ce ducea din nou la supraalimentare. După ani întregi de diete eșuate, consiliere, injecții, pilule, clinici de hipnoză, infometare și orice altceva promitea o cale de ieșire din această cădere în gol, am ajuns să cântăresc 110 kilograme. Așa cum face toată lumea, încercam și eu să-mi tratez compulsiunea, folosind singura metodă disponibilă la acea vreme – *controlul*.

Învăț să ascult

Slavă Domnului că, în cazul meu, încercarea de a-mi ține compulsiunea sub control nu a dat roade. Neavând nici cea mai mică iluzie că aș fi putut fi suficient de puternică încât să preiau controlul asupra acestor forțe profunde care mă asaltau cu cruzime, am început să aud, ca într-o legătură telefonică proastă, glasul unei cunoașteri profunde din interiorul meu. Această cunoaștere spunea că vindecarea de durată vine mai degrabă din curiozitate, decât din control, că ea vine mai curând din îndurare, decât din manipulare, din răspuns, și nu din reacție. Ea înseamnă să deschidem ceea ce a fost închis, să recuperăm ceea ce a fost ascuns și să ne amintim ceea ce a fost uitat.

Am început să lucrez cu o femeie care înțelegea în profunzime aceste adevăruri și, asemenea unei comete care se întoarce din adâncimile universului, mi-am început călătoria reîntoarcerii la mine însămi. Unul dintre primele lucruri pe care m-a rugat să le fac a fost să renunț la violența dietelor. Era ca și cum mi-ar fi cerut să sar în gol. Știam că aveam să mă îngrăș îngrozitor. Dar, după ce am luat puțin în greutate, lucrurile au început să se stabilizeze. Pe măsură ce norii minții mele dominatoare începeau să se risipească puțin câte puțin, îmi dădeam seama că vindecarea mea avea să se producă dacă ascultam

Nu voiam să re trăiesc sentimentele agonizante, generate de faptul că nu aveam voie să mănânc decât anumite mâncăruri. Când mi s-a spus că produsele din făină de grâu erau o otravă pentru organismul meu și că nu trebuia să mai pun niciodată gura pe ele, am ieșit și am mâncat grămezi întregi de produse din făină de grâu – pâine prăjită, fursecuri, orice îmi pica în mână.

Ca reacție, am încercat cu disperare să dețin mereu controlul, chiar dacă în adâncul ființei mele știam că asta nu va face decât să înrăutățească lucrurile. De data aceasta n-am mai folosit diete, ci programe nutriționiste al căror scop era mai degrabă sănătatea, decât pierderea în greutate. Urmând aceste programe, obiectivul meu era mai bun decât cel anterior, acela de a slăbi. Totuși, în loc să învăț cum să mă ascult pe mine înșămi, continuam să caut ideile altora, care să-mi arate cum ar trebui să mănânc. Încă nu descoperisem că singurul care îmi putea spune de ce anume am nevoie pentru a-mi menține echilibrul și sănătatea era propriul meu corp.

După ce am trecut din nou prin ravagiile încercării de a ține acest comportament compulsiv sub control – și asta numai ca să ajung până la urmă să fiu tot eu cea controlată de el –, curiozitatea și-a făcut din nou apariția. Îmi dădeam acum seama că principala mea compulsiune era să mă lupt, iar celelalte fuseseră toate doar o încercare de a deveni imună la haosul, confuzia și disperarea care izvorau din această luptă continuă. Așa că, în loc să mă lupt cu comportamentele mele compulsive, ceea ce nu făcea decât să genereze noi lupte, am început să ascult atunci când apăreau vechile impulsuri.

Am început să ascult atât de atent, încât am reușit să înțeleg de ce anume fugeam atunci când eram compulsivă. Și (surpriză de proporții!), atunci când voiam să mănânc compulsiv, apărea sentimentul – adânc îngropat în mine din copilărie – că eram exclusă, plină de defecte și că nu mai aveam nicio

speranță. Îmi dădeam, în sfârșit, seama de ce mâncam în exces. Descoperisem un filon bun de exploatat.

Am început să construiesc o relație cu sentimentele care îmi alimentau mâncatul compulsiv. Ceea ce făceam cu aceste sentimente era probabil diferit de orice încercasem până atunci. Nu era vorba de *simțirea* acestor sentimente, ci mai degrabă de *recunoașterea* lor. Este o diferență uriașă între aceste două lucruri. *Simțirea* unui sentiment este o acțiune în care te poți pierde. Pe când *a recunoaște* un sentiment înseamnă să stabilești un raport cu acel sentiment, să-i acorzi atenția și înțelegerea de care are nevoie pentru a se transforma înapoi în energie debordantă. Pe măsură ce am recunoscut fiecare dintre sentimentele vechi, împietrite, care alimentau acest mâncat compulsiv, oferindu-le atenția mea plină de compasiune, acestea și-au pierdut puterea asupra mea.

Prin această dorință de a-mi asculta compulsiunea și sentimentele pe care aceasta încerca să le gestioneze, mâncăcioasa compulsivă și cu mine am devenit parteneri în încercarea de a mă vindeca. Când m-am decis să-mi tratez compulsiunea într-un mod neviolent, aceasta mi-a arătat toate părțile ființei mele, care aveau nevoie de vindecarea inimii mele curioase și pline de compasiune. Recunoscându-mi sentimentele, n-am mai avut nevoie să-mi amortească simțurile. Supraalimentarea a început să facă din ce în ce mai puțin parte din viața mea, pe măsură ce tot mai multe părți din mine se vindecau cu ajutorul atenției mele pline de compasiune.

Conștientizează ceea ce ți se întâmplă

Dacă ai fost vreodată stăpânit de ceva ce nu ai putut controla – fie că este vorba de supraalimentare, de alcoolism, cheltuit fără măsură, îngrijorare excesivă sau suprasolicitare –, atunci precis vei înțelege imensa recunoștință pe care am sim-