

Prietenul care a venit să ia prânzul la noi este bunic, s-a pensionat și se simte foarte recunoscător pentru viața trăită, așa că acceptă îngrijirea paliativă și se bucură de timpul rămas. Eu sunt mama unei fete de cinci ani. Am un soț cu care sunt căsătorită de doar opt ani. Am așteptări de la viața mea, pe care sunt încă departe de a le fi atins. De asemenea, sunt principala sursă de venit a familiei și încă nu am făcut un plan prin care soțul meu și fiica mea să poată menține actualul nostru stil de viață fără veniturile mele. Toate acestea nu schimbă însă faptul că sufăr de cancer în stadiu avansat. În fiecare zi, oamenii sunt smulși din brațele vieții fără niciun fel de avertizare. Până la urmă, nu deținem controlul asupra lucrurilor. Totuși, acesta este contextul vieții mele și, atât timp cât mai respir, vreau să evaluez aceste realități cât de bine pot, pentru că ele îmi influențează alegerile și îmi întăresc motivația în fiecare zi.

## Ce vă doriți cu adevărat?

Am crescut cu o minciună care mi-a tot răsunat în minte până la vârsta maturității, ca un disc vechi: *nu primești doar pentru că vrei*. Această minciună s-a întipărit în structura culturii noastre, cel puțin în Marea Britanie, astfel încât multor copii le e foarte greu să recunoască ce vor cu adevărat și cu atât mai dificil să facă tot posibilul pentru a obține ceea ce vor. Am ținut zeci de cursuri pentru adulți inteligenți și talentați care efectiv nu știu ce vor, deoarece consideră că este egoist sau inutil să își dorească lucruri. Simpla dorință nu aduce neapărat și rezultate, deși se întâmplă uneori să obținem ceea ce vrem fără efort. Însă faptul că ne dorim ceva reprezintă primul pas spre trăirea

vieții într-un mod intențional, spre conștientizarea scopului nostru și spre canalizarea energiei în direcția respectivă. Este locul de naștere al viziunii, fără de care nu există traiectorie clară sau vânt favorabil.

Așadar, principala întrebare la care trebuie să răspundeți când aflați că aveți cancer este aceasta: *Vreți să trăiți sau să muriți?* Vorbesc serios. Probabil că vă spuneți: „Bineînțeles că îmi doresc să trăiesc! Ce întrebare stupidă! De ce crezi că îți citesc cartea, deșteapto?!”. Iar eu vă răspund cu blândețe că vă înțeleg. Chiar vă înțeleg. *Dar...* Dacă vă uitați cu atenție și cu deplină onestitate la felul în care ați trăit până acum, puteți să spuneți că ați fost sută la sută implicat, devotat, cu adevărat prezent și conștient, simțindu-vă pe deplin viu și fiind recunoscător pentru asta? Vi s-a întâmplat vreodată să vă neglijați, să vă subevaluați sau să vă desconsiderați, fie direct, fie într-un mod mai subtil? Ați abuzat de organismul dumneavoastră sau v-ați comportat într-o manieră autodistructivă? Ați fost vreodată profund deprimat sau ați avut intenții suicidare? Există vreo parte din dumneavoastră care a spus *nu* vieții, în mod conștient sau inconștient, prin intermediul unor acțiuni sau al unor comportamente?

Dacă așa stau lucrurile, vă mai întreb o dată: *Vreți să trăiți sau să muriți?* Acesta este momentul. A sosit clipa deciziei – o dată pentru totdeauna. Asta este ceea ce vă cere cancerul. Aveți în față o criză a vindecării, o ultimă încercare disperată a corpului dumneavoastră de a-și apăra viața, poate chiar o pledoarie care să vă convingă să alegeți viața în defavoarea morții cu fiecare fibră a ființei dumneavoastră. Dacă vă aflați într-o situație cât de cât similară cu a mea, poate că această alegere nu este suficientă pentru

a vă anihila cancerul și a vă face bine din nou, dar reprezentă cea mai bună șansă de a vă prelungi la maximum timpul rămas și de a-l duce la bun sfârșit într-un mod conștient și înțelept, nicidecum simțindu-vă furios și înfrânt.

Prietenul meu, medicul, a ales viața la fel de categoric ca mine. Luând hotărârea de a lăsa natura să-și urmeze cursul, a ales să trăiască din plin, cu bucurie și recunoștință, fiecare secundă rămasă. Alege de fiecare dată să trăiască în prezent și, la momentul în care scriu, și-a depășit prognosticul medical, de șase până la douăsprezece luni, și continuă să se bucure de vântul care-i mângâie fața, de vinul din pahar, de atingerea mâinii soției și de amintirile pe care le așază precum ghirlandele de margarete la gâtul copiilor, al nepoților și al generațiilor viitoare.

## De ce vă doriți ceea ce vă doriți?

Motivația este răspunsul sufletului dumneavoastră la întrebarea „De ce?”. Se înalță din cele mai profunde valori ale dumneavoastră, asemenea unei balene ieșind din ocean. Este locul în care dorința cea mai arzătoare se întâlnește cu neajunsurile lumii. Nu începeți niciodată cu „trebuie să”, „e necesar să” ori „sunt obligat să”. Începeți cu „vreau să”, „aleg să”, „sunt dispus să”, pentru că... pentru că... pentru că...

E cu adevărat util să începeți o propoziție cu „vreau”, iar după ce vă exprimați dorința să adăugați „pentru că” și să duceți ideea mai departe, în loc să vă întrebați *de ce* vreți să faceți lucrul respectiv. *De ce* vă conduce în mintea dumneavoastră (intelect, logică, argumentare), în timp ce *pentru*

că vă conduce în inimă (sentiment, pasiune, adevăr). Când o întreb pe fiica mea de ce este tristă, nu știe să-mi răspundă, dar când îi spun: „Iubito, ești tristă pentru că...”, găsește răspunsul cu ușurință.

Puteți începe cu un singur „pentru că”, continuând să adăugați câte unul până când intenția dumneavoastră devine tot mai profundă. „Vreau acest lucru pentru că... și vreau acel lucru pentru că... iar acea chestiune contează pentru că...” Și continuați până când ceva se ivește pe neașteptate în sufletul dumneavoastră și sunteți convins că asta e, că v-ați găsit motivația, esența, că ați identificat acel *raison d'être* pe care îl căutați.

Permiteți-mi să vă împărtășesc un exemplu personal (și observați cum se modifică semnificația și forța limbajului pe măsură ce intențiile se adâncesc, rând cu rând, și încep să exprime conținutul și esența sufletului meu):

*Vreau să mă fac bine pentru că...*

*Vreau să-mi cresc fiica, să-i fiu alături când viața se va dovedi dificilă, să-i transmit din înțelepciunea mea și să învăț dintr-a ei, să-i urmăresc evoluția și să fiu uimită, umilă și recunoscătoare pentru transformarea ei.*

*Vreau să îmbătrânesc alături de soțul meu, să o creștem împreună pe Gabriella, să-l ridic atunci când cade, să-i ofer spațiu de relaxare la bătrânețe, să-i ridic moralul și să-l văd atunci când nu se poate vedea pe el însuși.*

*Vreau să muncesc în continuare – să scriu, să vorbesc, să-i învăț pe alții, să-i sprijin, să-i ajut și să provoc schimbări, să-mi împlinesc chemarea și să-mi pun în valoare calitățile fără să le ascund, să-mi aduc contribuția la trezirea și la dezvoltarea personală a oamenilor, să transform și să fiu transformată.*

*Și vreau toate aceste lucruri pentru că...*

*Îmi pasă foarte mult de familia mea, de prietenii mei și de lumea în care trăiesc.*

*Sunt o persoană perceptivă, sensibilă, înțeleaptă, spirituală și ageră.*

*Sunt una dintre cei curajoși, cei ce spun adevărul, cei ce poartă poveri, cei empatici față de tristețea lumii, cei vulnerabili care învață cu sufletul deschis despre realitate și despre viață.*

*Am trăit pe jumătate, am fost modelată pe jumătate, am învățat pe jumătate, am înflorit pe jumătate.*

*Încă port năzuințe în interiorul meu.*

*Poveștile plantate în suferințele și bucuriile vieții mele încep acum să înmugurească, pregătite și dorind să fie împărtășite.*

*Și vreau toate aceste lucruri pentru că...*

*Vreau să trăiesc.*

*Vreau să înfloresc.*

*Vreau să fiu uimită de „mine”, cea care voi fi mâine.*

*Vreau să fiu neverosimil de generoasă și de încântătoare.*

*Vreau să rămân în sacra condiție umană până când trupul meu va găzdui Misterul, și nu boala.*

*Vreau să integrez moartea în viața mea, iar dacă este necesar, și viața în moartea mea.*

*Vreau să așez călătoria mea pe altarul speranței și posibilității.*

*Vreau să fiu dovada puterii autenticității și a credinței în cele mai dificile clipe.*

## Ce alegeți să faceți?

Din motivație decurge alegerea. Alegerile rezultate sunt acțiuni specifice cărora vă veți dedica și care exprimă și se aliniază cu motivația (sau motivațiile) dumneavoastră. De fapt, astfel ia naștere un plan. Nu cred că trebuie să vă spun cum să faceți acest lucru, dar vă încurajez să faceți un plan realist și să-l împărtășiți cu cineva care vă poate ajuta să vă respectați angajamentele, mai ales când sunteți sătul de toate sau vă simțiți foarte rău.

În cazul meu, a fost nevoie de crearea unui Plan A și a unui Plan B. Planul A a decurs din intențiile sus-menționate. Era planul meu de „însănătoșire” și includea alegeri medicale foarte practice, cum ar fi anumite suplimente, detoxifierea, schimbarea alimentației, consultarea diversilor specialiști și strângerea de fonduri pentru tratamente în străinătate. De asemenea, cuprindea alegeri precum crearea blogului personal, care a fost principala mea modalitate de a „demonstra puterea autenticității” – o decizie curajoasă de a-mi împărtăși călătoria dintr-o perspectivă profund vulnerabilă. Cartea de față a rezultat din aceeași motivație. Acestea nu au fost alegeri la care să mă fi gândit pur și simplu sau pe care să le fi luat din considerente raționale. De fapt, atunci când s-au ivit, m-am împotrivit cu tărie să le iau în considerare. Nu-mi doream să mă expun într-o perioadă în care mă simțeam atât de supusă greșelii, dar motivația mea a fost persistentă și a dat sens unei experiențe care, altfel, ar fi fost traumatizantă și înspăimântătoare.

Planul B este planul meu pentru moarte. Nu vi-l voi împărtăși în detaliu aici, deoarece încă nu vreau să-i dedic