



THEONA BALAN

FEMEIA DE SUCCES

BOOKZONE
BUCUREȘTI, 2021



CUM SĂ PROFIȚI DIN PLIN DE ACEASTĂ CARTE

Pe măsură ce citești, ia un pix sau un marker și o agendă sau un caiet. Notează-ți imediat ideile cele bune și care te-ar putea ajuta. Poți citi cartea în întregime și poți completa pașii de acțiune mai târziu sau, dacă preferi, poți completa un capitol și pașii de acțiune în același timp.

Folosește cartea ca resursă permanentă care să te ghideze în săptămânile, lunile și anii următori.

Iată și un alt truc. Gândește-te să te întâlnești cu prietenele care sunt interesate de propria dezvoltare. Citiți câte un capitol și apoi întâlniți-vă la o cafea pentru a discuta ceea ce citiți. Poți fi sigură că discuția va fi interesantă și foarte utilă.

Nu uita că este foarte important în evoluția ta cum, cu cine îți petreci timpul și cu ce îți ocupi gândurile!

INTRODUCERE

*Am trăit și fericirea, și durerea.
Am cunoscut viața în toate ipostazele sale,
în deșertăciunea și superficialitatea ei, în
frumusețea și dulceața ei.*

Elizabeth (Payson) Prentiss – **Pași spre cer**

Scrisul este terapeutic pentru mine, deci, așternând pe hârtie, am pus sigiliu câtorva răni adânci din inima mea.

M-am născut acum 26 de ani într-un orășel din provincie. Am avut o copilărie și o adolescență frumoase. Am fost foarte răsfățată de toată lumea și credeam că totul mi se cuvine, fără să depun un efort prea mare. Dar viața avea să îmi dea niște lecții mai târziu, niște palme usturătoare, palme pentru care acum mulțumesc fiindcă le consider cele mai de preț cadouri, care m-au ajutat să cresc într-un timp foarte scurt și să ajung să scriu astăzi această carte.

CUM A ÎNCEPUT TOTUL

Mi-am luat zborul din sânul familiei la 18 ani, când am venit în București, la facultate. Îmi amintesc și acum cu câtă nerăbdare și neliniște așteptam să-mi iau viața în propriile mâini. Câte visuri și planuri aveam. Mereu am fost o optimistă și o visătoare. Și asta m-a ajutat să trec peste toate cu zâmbetul pe buze, chiar și atunci când lucrurile nu erau așa roz precum aș fi sperat. Am trăit în câțiva ani cât alții în 20 și am avut multe suferințe și coborâșuri. Am crezut că le știu pe toate, m-am grăbit să experimentez cât mai multe.

Am iubit, am trăit intens, m-am lăsat dusă de val și m-am îndrăgostit, m-am grăbit către altar, crezând că el este cel cu care vreau să îmi petrec tot restul vieții și că apogeul fericirii mele îl reprezintă CĂSĂTORIA și FAMILIA.

Am devenit mama unui băiețel, care este comoara mea cea mai de preț, apoi am trăit multe dezamăgiri într-un timp foarte scurt, dezamăgiri care s-au împletit cu toate neliniștile și fricile maternității. Totul a fost accentuat de naștere, depresia postnatală și toate schimbările ce au venit odată cu noile roluri de mamă și de soție.

Am trecut prin toate acestea fără să am alături dragostea, sprijinul sau măcar prezența celui căruia îi dăruisem două daruri neprețuite: inima mea și un înger de băiețel. Am plâns, m-am frământat, m-am învinovățit, am regretat, am trăit o adevărată dramă și am ajuns pe marginea prăpastiei.

Îmi doream să mă simt din nou femeie, să fiu din nou admirată, să nu fiu doar mamă și atât. Îmi doream să am din nou viață socială, să intru în contact cu oamenii, să fiu la curent cu tot ce se întâmplă, să evoluez, să învăț și să mă dezvolt la fel cum o făceam înainte.

Nu îmi doream decât să mă trezesc din acest coșmar pe care îl trăiam și să îmi schimb viața.

Eu știam în adâncul sufletului meu că nu mă născusem pentru a duce o astfel de viață.

Trebuia să mai existe o șansă pentru fericirea mea.

NOAPTEA CARE MI-A SCHIMBAT CURSUL VIEȚII

Voiam să îmi schimb viața, voiam să o iau pe un alt drum, dar îmi era foarte teamă. Nu aveam încredere în mine deloc. Aveam tot felul de gânduri și de temeri:

- * Ce va spune lumea despre faptul că am divorțat?
- * Cum mă voi descurca singură cu un copil, în condițiile în care nu mai aveam niciun venit?
- * Dacă voi rămâne singură toată viața?
- * Voi avea timp și de mine, și de David?
- * Dacă nu sunt suficient de bună pentru a reuși?

Și totuși... simțeam că am ajuns la capătul puterilor, că sufletul meu nu mai suportă atâta suferință, atâtea frustrări și dezamăgiri.

Era trecut de ora 12 și stăteam din nou singură, plângând în livingul mare după ce David, băiețelul meu de nici un an, adormise. Simțeam că am ajuns la capătul puterilor, că sufletul meu nu mai îndura atâta suferință și că eram pe marginea prăpastiei.

Când ajungi într-o astfel de situație, nu există decât două opțiuni: ori sari, ori te întorci la 180 de grade și fugi cu toată viteza.

Când ajungi pe marginea prăpastiei și nu mai ai nimic de pierdut, nu îți rămâne decât să pornești la atac cu toată încrederea.

*Niciodată nu știi cât de puternice
ești până când să fi puternic rămâne singura
opțiune pe care o mai ai.*

Roggie Bush

După luni de frământări, de căutări de soluții și caiete întregi scrise cu visuri și planuri, m-am hotărât!

În acea noapte am hotărât să o iau de la capăt pe un alt drum, pentru că meritam o nouă șansă la viață, meritam mai mult pentru mine și pentru copilul meu.

Mi-am dat seama că, pentru a-mi schimba viața, trebuie să renunț la tot ce îmi face rău, la tot ce nu e în concordanță cu mine și cu principiile mele, să las în urmă tot ce nu rezonază cu inima și cu dorințele mele.

Zis și făcut!

Deși eram singură, cu un copil de un an, am plecat de acasă și am luat-o de la zero. Am schimbat orașul, am schimbat jobul, am renunțat la tot pentru o viață nouă. Consider că aceasta este una dintre deciziile cele mai bune pe care le-am luat. Am avut curajul să înfrunt „gura lumii”, familia, societatea și pe orice binevoitor care îmi spunea că e mai bine să mă sacrific pentru copil.

Este oare, într-adevăr, un sacrificiu să trăiască într-o familie în care părinții se ceartă mereu? Cu o mamă tristă și neîmplinită?

În aceste condiții, copilul se poate oare dezvolta armonios? Pot eu să fiu un model de viață pentru el? Cu siguranță, nu!

Acum doi ani și jumătate, mă aflu pe marginea prăpastiei, proaspăt divorțată, mamă a unui copil de un an. Astăzi sunt o femeie împlinită și o mamă mândră a unui copil de trei ani și jumătate. Acum lucrez în fiecare zi cu pasiune, sunt propriul meu șef și sunt independentă financiar. Pot să lucrez la fel de bine și de acasă, și dintr-o cafenea din orașul meu, dar și de pe o plajă din Tenerife. Nu mă mai constrânge nimeni și nimic și consider că acesta este cel mai mare câștig al meu: LIBERTATEA.

Această carte include procesele și planurile de acțiune pe care le-am folosit după separare și divorț pentru a mă ține pe linia de plutire și, mai apoi, pentru o viață de succes, la care nu mai speram atunci când eram pe marginea prăpastiei.

Chiar dacă la început a trebuit să sap adânc după soluții, chiar dacă m-am zbatut și am suferit, după luni de chin în care îmi venea să zac în pat cu un butoi de înghețată în mână, am găsit ieșirea și, nu numai că am găsit luminița, ci mi-am găsit și „steaua norocoasă”, care m-a ajutat să trăiesc viața frumoasă pe care o am astăzi.

În această carte sunt poveștile și experiențele unei femei, ca și tine, care s-a lovit de toate problemele și situațiile prin care poate trece o femeie.

Această carte îți va fi de foarte mare folos dacă ești o adolescentă la început de drum, în căutarea unui sens în viață.

Dacă ești o tânără în căutarea lui Făt-Frumos, care își plănuiește nunta și se pregătește pentru căsătorie, și dacă ai trecut prin experiențele unui divorț, iar acum duci singură greutățile vieții cu un copil sau poate cu mai mulți. Ai trecut printr-o despărțire? Vei găsi aici toate instrumentele necesare pentru a-ți recăpăta energia, pentru

a te simți din nou sănătoasă, în centrul atenției și chiar optimistă.

Pe parcursul divorțului și după divorț, mi-am pus întrebările pe care ți le-ai pus și tu.

- * Cum să cresc un copil sănătos, fericit și bine integrat în societate?
- * Cum pot avea mai mult echilibru și timp pentru femeia din mine?
- * Cum să fiu propriul meu șef, să elimin stresul financiar și să simt că îmi descopăr vocația și cum să îmi împlinesc misiunea cu care am venit pe acest pământ?
- * Cum să mă vindec și să mă deschid pentru o nouă dragoste?
- * Cum să devin suficient de încrezătoare pentru a-mi realiza visurile?

Poate că și tu te-ai luptat cu aceste provocări pe care le are de înfruntat fiecare femeie, fiecare mamă, fiecare soție. Poate că te-ai simțit sau te simți chiar acum neajutorată, copleșită sau chiar deprimată, fără ajutor, să te ocupi de toate, să plătești facturile și să apuci să dormi, să echilibrezi viața personală cu cea socială. Eu am trecut prin toate aceste experiențe și am învățat niște lecții valoroase din ele.

Scriu această carte pentru că vreau să te ajut să trăiești viața pe care o meriți și pentru că nu vreau să treci prin toate experiențele dureroase prin care am trecut eu pentru a ajunge să trăiești viața pe care ți-o dorești. Vreau ca tu să înveți din povestea mea, tu și cât mai multe femei.

Împreună pentru o lume a femeii mai bună!

Acum ești aproape de momentul magic, momentul în care vei dobândi succesul personal, profesional și fericirea la care ai visat!

Hai să zburăm împreună pe cele mai înalte culmi ale succesului!



CAPITOLUL I

ADOLESCENȚA,
VÂRSTA DINTRE CER ȘI PĂMÂNT

PSYCHOZONE

DULCELE RĂSFĂȚ AL COPILĂRIEI — SUFERINȚA DE MAI TÂRZIU

Nu trebuie să suferi pentru a fi poet; adolescența este suficientă pentru oricine.

John Ciardi

De când am venit pe această lume, am fost un copil alintat și supraprotejat de ai mei. Când eram micuță, țin minte că aveam jucării care la noi în țară nu se găseau încă. Tata făcea des vizite la vecinii noștri de peste Prut și îmi aducea ce nici nu puteam să visez. Pentru că pe atunci nu vedeam nici măcar în reclame.

Tentațiile erau foarte puține pe vremea aceea. Acum, că sunt și eu mamă, mă gândesc că ar fi minunat să nu mai plângă David după toate minunățiile care apar.

Astăzi există tentații la tot pasul: în magazine, în supermarketuri, la chioșcul de ziare, la televizor, pe internet și, bineînțeles, la ceilalți copii.

Când eram prin clasa a III-a, a IV-a, țin minte că și-au pus ai mei cablu și atunci am descoperit Cartoon Network. Eram cu totul fascinată de jucăriile din reclame. Îmi doream atât de mult o căsuță pentru păpuși și o păpușă Barbie originală (să i se îndoiaie mâinile și picioarele).

O băteam pe mama la cap în fiecare zi să îmi cumpere și mie. Săraca, știu că încerca să îmi explice că nu se găsesc la noi, dar eu continuam să insist.

Apoi, le ceream lui Moș Crăciun și lui Moș Nicolae și îi spuneam mamei cu lacrimi în ochi că am fost cuminte și că ei vor găsi și îmi vor aduce cadoul mult visat. Au depus ai mei eforturi foarte mari ca să facă rost de palatul păpușii Barbie și de păpușa originală. A găsit-o la București un prieten de familie și au strâns bani câteva luni ca să-mi facă acest moft.

Mai târziu, după ce am scăpat de obsesia pentru jucării și păpuși, ca orice fată, îmi doream haine și încălțăminte. Ultimul model de blugi, erau la modă blugii Lotus, adidași cu platformă, geacă de blugi, pantaloni din spandex, bluzițe și rochițe colorate.

Am fost un copil foarte încăpățânat și îmi amintesc cât de înverșunată eram când îmi doream ceva foarte mult.

Ai mei nu au fost niciodată niște oameni înstăriți. Amândoi bugetari cu salarii medii, însă au renunțat la ei și au făcut mereu eforturi să ne îndeplinească toate poftele mie și surioarei mele.

Mai târziu, am fost răsfățată de admiratorii mei, care veneau cu fel de fel de cadouri și surprize ca să mă impresioneze.

Am crescut astfel cu impresia că totul mi se cuvine, că nu e nevoie decât să îmi spun dorințele și ele se vor împlini. Am găsit de fiecare dată metodele necesare pentru a-i face pe ceilalți să îmi ofere ceea ce eu credeam că merit.

Când eram mai mică, mă foloseam de bătăile din picior și de plânsete și rugăminți, apoi, când am mai crescut, mă foloseam de armele feminine, de pisiceli și vorbe frumoase.

Funcționau de fiecare dată.

Am crezut că e firesc să-mi fie bine, să fiu înconjurată de atenție, care să se reverse toată asupra mea.

Că binele din jurul meu e musai să persiste, în ciuda a ceea ce fac, spun sau gândesc, în ciuda alegerilor pe care sunt nevoită să le fac la un moment dat.

Iar dacă lucrurile încep să se schimbe și să nu mai primesc tot ce vreau, cineva e musai să fie de vină pentru asta.

Că totul mi se cuvine de la sine, doar așa, pentru că exist.

Că mi se cuvine de la sine, chiar dacă uit să mulțumesc, să fiu recunoscătoare pentru asta. Și că viața pe pământ e așa, ca și cum aș întinde mâna, aș apuca un fruct, apoi îl mănânc, arunc resturile, după care o iau de la capăt...

Însă viața mi-a dat niște lecții pentru a mă face să înțeleg că nu totul se obține cu o bătaie din picior sau o clipire de gene.

Am primit niște palme; de fapt, acum le privesc ca pe niște lecții foarte valoroase, niște cadouri pe care viața mi le-a oferit ca să mă responsabilizez și să conștientizez că viața pe pământ nu-i așa, doar „pică pară mălăiață în gura lui Nătăfleață”, e o luptă... Trebuie să fii conștient, treaz, responsabil. Să știi să mulțumești, să fii recunoscător!!!

Am găsit o poezie care mi se pare că ilustrează foarte bine ceea ce am trăit eu și, probabil, se vor regăsi mulți în ea:

Credeam că totul mi se cuvine...

De la floarea gingașă

Pe care o smulg nemilos

Din pământul care-i dă viață,

Până la măreția muntelui

Pe care am impresia că am cucerit-o

Doar pentru că m-am cățărat pe creasta lui...

*De la pământul sacru
Pe care calc alături de semenii mei
Cu îngâmfarea conchistadorului,
Până la apa mării
În care mă scald neobrăzat
Întinând-o cu duhoarea corpului meu...
Credeam că totul e pentru mine
Că toate sunt la picioarele mele
Că m-am născut ca să le am...
În loc să sărut tălpile cerului
Că mi-a dat viață,
Că m-a lăsat să gust
Din minunile naturii,
Să respir aerul puternic al munților,
Să mă las învăluit
De îmbrățișarea tandră a apelor,
Eu nu fac altceva decât
Să cred că totul mi se cuvine,
Că sunt stăpân pe aceste minuni
Pe care încerc să le subjug
Cu aroganța-mi nejustificată
A omului superior...*

„Iluzia omului superior” – Marius Cioarec

SUPRAPROTECȚIA PĂRINȚILOR POATE NAȘTE INADAPTAȚI SOCIAL

Supraprotecția parentală se traduce prin inconsistența părinților în stabilirea unor limite adecvate fiecărei vârste pentru copiii lor. Cu toții ne dorim ceea ce este mai bine și mai bun pentru copiii noștri, însă este necesar, atât pentru părinți, cât și pentru copii, să învățăm să le lăsăm spațiu personal de reacție.

De aceea, încă există bărbați virgini la 20 de ani, pentru că mamele i-au ținut în casă până la vârste înaintate și acești tineri nu știu să socializeze sau cum e să faci parte dintr-un grup social.

De aceea, încă există adolescente care ajung la facultate și nu știu să își pregătească un ou, nu știu să facă piața, nu știu să își facă curățenie în cameră și, cu atât mai puțin, să aibă grijă de propriile finanțe.

Mama mea nu mă lăsa să stau prea mult în fața blocului pentru că era „prea periculos.” Norocul meu a fost că în vacanțe mergeam la bunici, care stăteau la casă și care mă lăsau de dimineața până seara pe stradă. Acolo am avut parte de mai mult decât microbi. Bătaii cu alți copii, cicatrici de la căzături și cățărări prin copaci și pe șantierele caselor în construcții și mers la furat de fructe din grădinile vecinilor.

Da, eram tare băiețoasă și mă băgam în orice joc și provocare. Așa am fost mereu! Mi-a plăcut să încerc de toate și asta m-a ajutat. Am învățat multe.

Acest comportament din partea mamelor supraproTECTOARE distruge personalitatea tinerilor care sunt victime ale acestei „iubiri” și le creează mari probleme de adaptare când sunt nevoiți să își construiască o existență.

Supraprotecția parentală apare atunci când părinții rezolvă problemele copiilor lor fără a le da șansa să și le

rezolve singuri. Supraprotecția parentală apare atunci când îi permitem copilului să se eschiveze de la rezolvarea unor situații dificile, pentru a nu trăi un disconfort. Supraprotecția apare atunci când le este impus copiilor un control exagerat sau o ordine exagerată.

Din cauza supraprotecției, nu am știut să îmi administrez banii pe care îi primeam lunar de la părinți, apoi aveam aceeași problemă cu salariul. De ce? Pentru că nu am fost învățată să prețuiesc banii, nu am fost obișnuită cum e să nu ai bani să îți cumperi pantofii pe care îi vezi în vitrină.

Când eram la facultate, nici nu păstram bani pentru mâncare! Nu știam că mâncarea trebuie pusă pe lista de cheltuieli, pentru că eu o găseam mereu în frigider, nu știam cât de greu se face, cu ce bani se cumpără.

Chiar și la facultate, atunci când rămâneam fără bani de mâncare, avea mami grijă să îi trimită copilului genți mari de mâncare și ceva bănuți. Să nu moară copilul de foame. Nu a știut să mă lase să rabd de foame dacă nu am știut să am grijă de bani.

La educație financiară eram zero. Vei vedea mai târziu, în această carte, cum m-a afectat acest lucru și care au fost consecințele supraprotecției părinților.