



*Dedicăm această carte fiecărui suflet care a ales iubirea, vindecarea și compasiunea, de fiecare dată când cineva a încercat să îi spună că ele nu există. Dedicăm aceste rânduri mamelor de pretutindeni, care știu să renască din propria cenușă, de fiecare dată mai blânde și mai înțelepte.*

*Dedicăm această carte fiecărui copil care nu a simțit iubirea vindecătoare a părintelui său, dar și celor care și-au pierdut părinții și odată cu ei au îngropat și o parte din sufletul lor.*

*Dedicăm tot ceea ce am scris, și vom scrie sufletelor care continuă să creadă, să speră și să vadă lumina de la capătul de dincolo de nicăieri. Sufletul trezit știe: cât lumina e aprinsă în sufletul lui, fiecare drum este luminat.*

*Nu în ultimul rând, dedicăm acest volum bunicii mamei mele, Ghica, și bunicii mele, Ana, două femei a căror iubire, determinare și credință ne-au făcut să mergem mai departe, atunci când nu mai știam să fim. Vă iubim, vă onorăm și vrem ca ceea ce ați pus voi, în mine și mama mea, să ajungă în sufletele celor care citesc această carte, de pretutindeni.*



# CUM GESTIONĂM DUREREA PIERDERII UNUI OM FOARTE DRAG?

**Ana:** Suntem învățați mereu despre câștig, despre cum ne formăm pentru o anumită meserie, cum ne câștigăm locul în inima cuiva, sau cum câștigăm în fața celorlalți. Această viață este de foarte multe ori o cursă contracronometru: ești tu versus neputințele tale, tu versus înfrângerile tale și tot ceea ce se întâmplă devine de foarte multe ori o cursă împotriva ta. Pierderea, eșecul, înfrângerea sunt văzute drept o greșeală. De ce ne afectează atât de mult ideea de pierdere, poate mai mult decât pierderea în sine?

**Mama:** Atunci când pierzi ceva sau pe cineva, ești rupt de o parte din tine, fie că este vorba de toată identitatea ta, sau o parte din ea. Ajungi să vezi doar că undeva ai greșit, că ceva nu a fost bine, că ai fi putut face mai mult, dar nu ai făcut. În fapt, exact așa cum suntem învățați să câștigăm timp, afecțiune, atenție, la fel trebuie să învățăm și cum să pierdem.

***Să știi să pierzi și mai ales să știi cum să pierzi este o artă pentru că asta înseamnă că de fapt nu ai pierdut nimic, ci doar ai învățat din pierderea respectivă ceva atât de prețios încât, de foarte multe ori, devine mai important decât orice victorie.***

Marile pierderi din viața mea au fost mereu urmate de victorii pe măsură, dar ele au venit pentru că am acceptat pierderea și am luat de acolo doar puterea de a merge mai departe, nu și amărăciunea generată de eșec.

După moartea mamei, când aveam șaisprezece ani neîmpliniți, apoi a tatălui meu când aveam douăzeci de ani, a trebuit să fac din aceste două mari pierderi o punte către un viitor pe care nu știam dacă mi-l doresc, fără ei. M-am reconstruit bucată cu bucată, și astfel am putut să fiu mama ta și a surorii tale, Raluca. Apoi, a urmat divorțul de tatăl tău când tu aveai doi ani și jumătate. La fel, o uriașă pierdere a unei familii pe care mi-am dorit-o enorm cu omul iubit.

***Să știi cum să pierzi - trebuie să fi pregătit pentru asta -, trebuie să ne pregătim să pierdem în fiecare clipă din viața noastră.***

Trebuie să știm că tot ceea ce este prezent acum în viața noastră, poate să dispară. Dar, la fel de bine, să știm că nimic nu dispare cu adevărat pentru totdeauna și tot ceea ce este trăire adevărată, emoție autentică rămâne și nu poate fi pierdut niciodată.

---

**SUNTEM ÎNVĂȚAȚI SĂ NE PLÂNGEM  
PIERDERILE MAI DEGRABĂ DECÂT SĂ LE  
CELEBRĂM. SUNTEM ÎNVĂȚAȚI SĂ PLÂNGEM  
MORȚILE OAMENILOR IUBIȚI FĂRĂ SĂ NI SE  
SPUNĂ CĂ DE FAPT NIMENI VREODATĂ,  
NICI CHIAR MOARTEA, NU NE POATE LUA  
CEEACE NOI AM AVUT CU ACEL OM.**

---

Moartea nu ne poate lua iubirea, nu ne poate lua amintirile pe care le avem cu acea persoană și atât timp cât cineva trăiește în sufletul tău, nu poate muri vreodată.<sup>1</sup>

***Putem să trăim cu pierderile noastre ca ceva care nu ne-a ieșit, ca o dovadă a faptului că nu suntem suficient de buni, sau putem trăi cu pierderile noastre ca ceva extrem de prețios care dovedește că am trăit, am iubit, am căzut, ne-am ridicat și că nicio clipă nu ne-am oprit să credem în viață.***

Pentru că, a crede în viață, înseamnă să te ridici de fiecare dată cu zâmbetul pe buze și să zâmbești nu pentru că te forțezi, ci pentru că înțelegi că fiecare experiență este o mică bucată de puzzle din marele tablou al vieții tale, nimic și nimeni nu trece întâmplător prin viața ta. Pierderea te ajută să vezi ce ai tu mai bun, pierderea îți arată care este sensul tău cu adevărat. Când pierzi înveți

---

<sup>1</sup> Orbuch, T.L.(editor), *Close relationship loss: theoretical approaches*, Springer Verlag, New York, 1992.

nu doar cum să câștigi în viitor, ci și cât de prețios este tot ce ai experimentat dureros până acum.

**Dacă poți de fiecare dată să te întorci în sufletul tău nu ai pierdut nimic: singura pierdere iremediabilă este aceea a renunțării voite la propriul suflet, a renunțării la iubire, la credință, la compasiune.**

În momentul în care ți-ai pierdut sufletul nimic altceva din ceea ce ai putea câștiga nu mai contează. De aceea trebuie să fim învățați cum să pierdem, înțelegând că nimic nu există pentru a fi pierdut definitiv: totul există pentru a renaște sub o formă sau alta și ceea ce astăzi pare o pierdere iremediabilă, se va întoarce la noi, sub o altă formă. Atunci vom realiza că da, atât timp cât suntem pregătiți să câștigăm, să pierdem, să învățăm, nu avem nimic de pierdut.

**Ana:** Așa este. Noi suntem cei care decid în fiecare secundă dacă această viață este un eșec sau o victorie, cea mai mare bucurie sau cea mai mare tristețe. Noi suntem adevărații învingători.

Cum anume putem să uităm un om pe care încă îl iubim dar care NU mai este parte din viața noastră? Și aici ne referim la persoane care au ales să plece de lângă noi, dar și la cei care nu au ales să plece, ci au decedat. Noi am rămas cumva într-un vid din care nu știm cum să mai ieșim?

**Mama:** Eu am experimentat ambele variante, și cred că la fiecare în parte a trebuit să învăț să supraviețuiesc. De foarte multe ori în acele momente simțim că s-a terminat totul pentru noi, la modul că nimeni și nimic nu poate să înlocuiască pierderea și, cel puțin în cazul meu, așa a fost.

Primii ani după morțile părinților mei am simțit că nicăieri nu mai pot fi acasă, credeam că fizic n-o să pot a doua zi să mă mai trezesc. Trebuie să înțelegem că noi trăim pe cele două planuri: pe planul perceput de mintea noastră drept realitate fizică, respectiv pe cel de-al doilea plan, cel al sufletului.

***Când vorbim despre suflet, vorbim despre ceea ce nu vedem, dar simțim, știm că este acolo pe parcursul vieții noastre.***

Pe măsură ce înaintăm în vârstă experimentăm durerea asociată atașamentului pierderii unui om drag, durerea trecerii la un nou nivel de dezvoltare spirituală, durerea renunțării la vechea noastră identitate.

***Trebuie să alegi cum vrei să trăiești această viață: în minte sau în inimă.***

**Ana:** Pentru cei care nu pot să facă această diferență, între minte și inimă: cum este să trăiești în minte, cum este să trăiești în inimă? Ce i-ai spune cuiva care zice: *Eu nu știu să trăiesc decât așa, nu-mi dau seama care e mintea, care e simțirea, din ce fac?*

**Mama:** Uite așa vrea să-ți dau un exemplu foarte simplu: mintea îți spune, când copilul tău nu vrea să te asculte și se lovește sau suferă pentru că a ales să facă altceva, să îl pedepsești, să îl lași să suporte consecințele, să îi reproșezi. Sufletul, în schimb, te îndeamnă să îl ajuți să-și îndrepte greșeala, să îi rezolvi tu problema, să îl salvezi necondiționat de la orice rău pe care și l-a pricinuit, intenționat sau nu.

**Ana:** Deci iertarea este a sufletului, altfel, cât stai în minte, există doar judecată?

**Mama:** Judecata este a minții, iertarea a sufletului, iar noi alegem cât punem din fiecare, în ceea ce iubim. **Dacă ai prea multă judecată într-o relație, ai ucis iubirea. Dacă însă nu ai niciun pic de judecată, s-ar putea să nu observi când nu mai e iubire, ci doar atașament sau obsesie.** De aceea, inima trebuie să guverneze, dar mintea să continue să vegheze.

**Ana:** Suntem mai înclinați să răspundem din minte pentru că acolo avem o serie de programe mentale automate care, într-un fel, fac treaba în locul nostru. Când răspunzi din minte nu trebuie să faci un efort să fii mai empatic, mai tolerant, mai bun. Când răspunzi din inimă, în schimb, trebuie să depășești multe bariere mentale, să sacrifici ego-ul, să descoperi noi modalități de interacțiune, pe care mintea ta nu le cunoaște.

**Mama:** Dacă învățăm să trăim în inimă și să răspundem cu sufletul la toate provocările, vom vedea că, de fapt, nu pleacă nimeni, nicăieri. Este posibil să rămâi cu o iubire în suflet pentru cineva care a murit și să fie mult mai intensă decât o iubire pe care o trăiești față de o persoană pe care o vezi zilnic. Poți să vezi în fiecare zi o persoană, dar în realitate să nu se înregistreze nimic la nivel de suflet. A trăi o iubire în inimă este o garanție incredibilă pe care Universul ți-o dă, la modul că, niciodată nu pierzi pe nimeni, iubirea continuă să rămână.



***Nu pleacă nimeni nicăieri, continuă să rămână în sufletul tău și continuă el, ca suflet, să te iubească.***

Energia unei povești de iubire nu dispare niciodată, trece de mintea noastră și de moartea fizică. **Conștiința cuantică încărcată cu iubire vibrează în eternitate. Ceea ce ne doare, de fapt, este pierderea atașamentului față de persoana în sine, pentru că, legătura de suflet pe care o ai cu un om, nu dispare niciodată.**

Mi s-a dovedit de atât de multe ori că energia care a locuit în mama, energia care a locuit în tata, au continuat să fie: compoziția sufletului lor a mers mai departe prin mine, și apoi prin voi două, nepoatele lor. Ce am făcut eu cu mine, cu durerea pe care am traversat-o, a fost drumul meu către vindecare, dar iubirea pentru părinții mei a fost la fel de vie ca atunci când erau prezenți fizic, în viața mea.

**Ana:** Cum reușim să rezolvăm conflictele interioare, care ne aduc de fapt cea mai mare durere?

**Mama:** Transmutarea energiei conflictuale se realizează lucrând cu energia compasiunii, recunoștinței și iubirii față de tot ceea ce este viu și reprezintă creație divină. Atunci când depășim starea de mândrie și individualism, îi permitem conștiinței noastre să se extindă până la cel mai înalt nivel posibil de evoluție în această viață.<sup>1</sup>

**Când reușim să ne stăpânim instinctele primitive de violență și răzbunare, devenim stăpâni asupra propriului destin.**

---

<sup>1</sup> Panksepp, J., *Affective neuroscience. The foundations of human and animal emotions*, Oxford University Press, New York, 1998.

**Ana:** Și cum reușim să ne stăpânim această parte întunecată care, nu doar că ne creează un conflict interior, dar ne și distruge relațiile cu ceilalți?

**Mama:** Exersând în fiecare zi bunătatea. Facem asta atunci când inspirăm adânc înainte să spunem un cuvânt dur, și ne luăm un moment de pace, ca să nu pornim un război în interior. La fel se întâmplă și atunci când sacrificăm din timpul nostru, ca să îi dăruim cuiva câteva clipe de alinare. Fiecare zi este la îndemâna noastră, și noi decidem ce facem cu ea. Orice formă de energie agresivă pe care o stăpânim, ne eliberează de atașament, datorii karmice, dureri sufletești. **Dacă reușim să ne mobilizăm întreaga energie personală către manifestarea adevăratului nostru sine, aceste tendințe agresive pălesc, în favoarea iubirii necondiționate, până dispar în totalitate.**

**Ana:** Este în puterea fiecăruia dintre noi să creștem spiritual în această viață?

**Mama:** Bineînțeles. Această formă de energie nemuritoare se află în fiecare persoană de pe acest pământ. Câmpul conștiinței cuantice este prezent la nivel colectiv, dar și individual, din el ne tragem seva vieții. O persoană, care vrea să își crească pe parcursul vieții nivelul de dezvoltare al conștiinței, va accepta cu bucurie toate evenimentele din viața sa, atât pe cele negative, cât și pe cele pozitive, căci ambele corespund principalelor lecții karmice prezente în subconștientul său.

**Nimic din ceea ce ni se întâmplă nu este deconectat de natura noastră autentică, de nucleul nostru spiritual.**

**Ana:** Care crezi că este cea mai mare greșeală pe care o facem atunci când vrem să vindecăm durerea asociată pierderii cuiva drag?

**Mama:** Nu avem răbdare cu noi înșine, și nici cu durerea. Căutăm un răspuns imediat, vrem ca totul să se rezolve cât mai repede cu putință și când nu se întâmplă asta suntem nervoși, irascibili și deznădăjduiți.

---

**DUREREA TREBUIE VINDECATĂ  
BUCATĂ CU BUCATĂ,  
TREBUIE LUCRAT ASUPRA CAUZEI,  
CARE DE CELE MAI MULTE ORI  
SE REFERĂ LA O CANTITATE DE  
ENERGIE BLOCATĂ, CARE NU PERMITE  
ENERGIEI VITALE SĂ CIRCULE CORECT  
ÎN CORPUL NOSTRU.**

---

Putem să ne hrănim exclusiv cu vibrația scăzută a durerii, generând astfel în viața noastră mai multă durere, sau putem învăța să primim cu acceptare tot ceea ce se întâmplă și rămânem în momentul prezent.

*Unii oameni pleacă din viața ta pentru că timpul întâlnirii dintre sufletele voastre a expirat, pentru că ei ți-au oferit tot ceea ce tu aveai de primit de la ei, și atunci fiecare dintre voi trebuie să își vadă de drum și să meargă mai departe.*

Sufletele voastre știu asta, mintea este cea care refuză să meargă înainte. Ea rămâne ancorată în ceva ce nu mai

există, dar care este suficient de puternic încât să distrugă tot ceea ce ești în momentul prezent.

**Ana:** Când începi să te vindeci de o durere profundă, provocările care apar sunt din ce în ce mai mari. Asta pentru că procesul de vindecare aduce cu sine, la vedere, straturile de durere depozitate în subconștient, pe care trebuie să le confrunți. Sunt lucruri care ar fi zăcut îngropate o viață întreagă, dar fiecare durere profundă scoate la suprafață orice altă traumă, neiertare, neînțelegere pe care o aveai anterior față de propriul suflet.

**Calea greșită față de abordarea durerii** este să te pedepsești pentru că a apărut în viața ta și să îți impui un anumit termen limită de vindecare, pe care, dacă îl depășești, anulează toate eforturile tale. **Calea corectă** este să îți fii recunoscător pentru fiecare pas pe care îl faci spre vindecare, să te bucuri și să te recompensezi pentru fiecare mică reușită, să apreciezi fiecare etapă în sine, să fii acolo pentru tine de câte ori simți că nimeni nu te poate sprijini. Dar, mai ales, să ceri ajutor atunci când simți că nu mai poți. Este necesar pentru tine, cel care vei deveni, să comunici din toată durerea celui care ești acum, cu tot ceea ce reprezintă o altă realitate pentru tine. Asta se referă la **comunicarea cu oamenii dragi, cu prietenii apropiați, sau dacă nu ai prieteni cu oamenii din imediata ta apropiere**. Am fi surprinși să vedem cât de multe persoane din jurul nostru se confruntă cu aceleași probleme ca noi, la care au găsit deja soluții, pe care noi le putem folosi. Ceea ce contează cel mai mult este să ceri ajutor în mod

explicit, concret și perseverent, să nu renunți la tine pe parcursul procesului de vindecare și să rămâi concentrat pe ceea ce vrei să fii, nu pe starea în care ești acum.

***Dacă vrei să te reconstruiești ai nevoie de mult material emoțional și spiritual, pentru a te asigura că transformarea este una temeinică și mai ales, în acord cu misiunea ta personală. Nu ai nevoie să fii doar un om puternic, ci trebuie să fii un om vindecat, care este puternic pentru că și-a găsit singur sursa de putere interioară.***

***Să fii într-un proces de vindecare nu înseamnă să te oprești din obiceiurile tale zilnice, de la ocupația ta principală pe plan profesional sau personal, ci să integrezi această vindecare în tot ceea ce faci, ea să devină o componentă a rutinei tale de zi cu zi.***

**Mama:** Pentru alegerile esențiale din viața noastră precum partenerul de viață, căsătoria, aducerea pe lume a unui copil, alegerea unei profesii, avem nevoie de ceva mai mult decât rațiune, dacă vrem ca alegerea să corespundă în totalitate cu identitatea noastră.

***O alegere fundamentală pe care o facem în această viață este chiar aceasta, recuperarea emoțională după o pierdere, durere sufletească sau boală.***

Alegerile cu adevărat benefice nu se fac doar cu mintea, ci trebuie să aibă o bază emoțională și spirituală deopotrivă, într-un cuvânt trebuie să fie făcute cu **înțelepciune**.

O alegere fundamentală trebuie să ia în considerare istoricul emoțional al relațiilor precedente, tendințele iraționale, programele mentale dobândite în copilărie, starea emoțională din momentul prezent.

**Ana:** Durerea profundă te învață ca niciun alt profesor despre adevărata ta esență, și ce este cel mai important, nu te transformă într-o altă persoană, ci te reconectează cu cine ești tu cu adevărat. Cu toate acestea, ca acest lucru să se întâmple, este nevoie să accepți scopul durerii, care este să te învețe despre sufletul tău etern, în timp ce natura durerii este tranzitorie.

**Noi suntem cei care ne agățăm de durere și o permanentizăm atunci când nu curgem odată cu viața noastră și ne luăm drept punct de referință momentul cel mai dureros pentru a ne justifica neputințele.**

**Mama:** Da, dacă ești blocat într-o paradigmă unică a vieții tale, fără să te gândești la ce este dincolo de mintea ta, dincolo de ce crezi tu despre tine sau despre lume în general, se prea poate să experimentezi cel mai crunt tip de durere, și anume acela al **respingerii vieții în sine**. Te opui principiului vieții în sine, încercând să ții pe loc ceva care este fluid și anume transformarea conștiinței tale, în diverse etape, sub anumite forme și respectând anumite condiții.

***Dacă m-aș fi limitat la întâmplările dramatice, nu aș fi aflat niciodată ce altceva îmi poate oferi viața mea, nu aș fi născut al doilea copil, nu m-aș fi recăsătorit, nu***

*aș fi plecat din casa părintească. Aș fi rămas definitivă de anumite evenimente, este drept cu o încărcătură emoțională uriașă, dar care reprezintă o parte din multe alte întâmplări fericite, precum nașterea ta și a surorii tale.*

Când eram însărcinată cu sora ta, în aproximativ șapte luni, a trebuit să te operez de urgență de apendicită. Apăruseră niște complicații de care doctorii nu au știut până nu ai intrat în operație, și care îți puneau viața în pericol. Nimeni nu a fost de acord să te operez, spuneau că nu este nevoie, ție îți era foarte rău și am insistat până când un doctor chirurg a fost de acord să intre în operație. M-am bazat doar pe instinctul meu de mamă, și pe ceea ce îmi spuneai tu că simți. Operația a fost un succes, deși a durat șase ore. La final, doctorul cardiolog care fusese chemat în operație m-a întrebat **de unde am știut că erai în pericol de moarte?** Și i-am spus că am simțit asta. Apoi m-a întrebat **cum o să te îngrijesc dacă am o sarcină avansată și este nevoie să fii ridicată de mai multe ori din pat?** Și i-am spus că iubirea unei mame pentru copilul ei este mai mare decât orice problemă. M-am concentrat atunci doar pe ceea ce aveam de rezolvat, nu pe durere sau frică. Eram doar noi două în rezervă, și recuperarea ta a fost grea, la fel și pericolul ca eu să pierd sarcina depunând efort fizic zilnic. Am dormit pe scaun, lângă tine. Dar în nicio secundă nu m-am îngrijorat că ceva ar putea să meargă rău, aveam încredere în iubirea pe care ți-o port și am știut că dacă eu te iubesc, te pot salva.

*Miracolul este ceea ce se întâmplă atunci când ne mutăm energia și atenția de la durere, dezastru, problemă, și le îndreptăm către vindecare și reconstrucție emoțională.*

**Ana:** Avem nevoie de iubire ca să ne vindecăm de durere?

**Mama:** Da. Atunci când ești într-o stare de iubire, totul este mult mai simplu și limpede. Iubirea îți oferă accesul la conștiința ta întreagă, nedivizată de minte. Când ești în iubire ești apărat de orice frecvență joasă a fricii, dar ai și puterea interioară generată de conștiința creatoare. Cu fiecare secundă petrecută în starea de iubire, corpul se relaxează, mintea se limpezește iar simțirea se echilibrează.

**Dacă vrem să ne vindecăm de durere, avem nevoie să accesăm starea de iubire în viața noastră.**

**Ana:** Care sunt pașii pe care îi are de făcut o persoană care este în suferință după pierderea unui om drag? Ce faci mai exact cu toată durerea pe care o simți și te copleșește?

**Mama:** Durerea este suferința emoțională pe care o simți atunci când ceva sau cineva care are o însemnătate specială pentru tine, dispare din viața ta. **În primele stadii ale durerii, putem experimenta o sumedenie de emoții, de la șoc sau furie până la neîncredere, vinovăție și tristețe profundă. Intensitatea durerii poate afecta starea de sănătate și modul în care gândim. Cu cât pierderea este mai însemnată din punct de vedere emoțional, cu atât durerea este mai intensă.**



