

Puterea emoțiilor

**TREBUIE
SĂ ȘTI**

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Constantin Dumitru

Puterea emoțiilor

Descoperă-ți adevărata
vârstă, trezește-ți puterea
ascunsă și alungă-ți temerile
pentru a trăi cu adevărat

Crystal Andrus Morissette

Traducere din engleză de
Alexandra Macsim

Lifestyle

**TREBUIE
SĂ ȘTII**

Cuprins

Introducere	9
1. Vârsta emoțională	23
Diagrama stărilor	24
Creierul tău minunat	26
Răspunde la chestionar	33
2. Trei arhetipuri dominante	46
Arhetipul părintelui	50
Arhetipul copilului	70
Arhetipul adultului	89
3. Scala comunicării	93
Comunicarea pasivă	96
Comunicarea pasiv-agresivă	102
Comunicarea agresivă	123
4. Începutul comunicării reale	136
Comunicarea asertivă	136
Acronimul WOMAN	142
Comunicarea permisivă și dincolo de ea	153
5. Cine sunt eu?	177
Transcenderea dualității tale	177
Adevăratul tău Eu	191
Corpul este ghidul tău	202
6. Conduita conștiinței	209
Calea spre a simți	209
Nevoile tale fizice	211
Locul tău sacru	225

7. Cine ești tu?	229
Bărbați și femei	230
Dragoste, dulce dragoste	234
Limbajul iubirii tale	251
8. Care este scopul meu?	269
Urmează-ți fericirea	269
Strategia carierei tale	275
Oameni, treziți-vă!	289
Mulțumiri	295
Note	300

Introducere

„Autocompătimirea este cel mai mare inamic al nostru și, dacă îi cedăm, nu putem face nimic cu înțelepciune în această lume.“

HELEN KELLER

Recent am găsit primul meu jurnal. M-am dus la prima pagină și am citit primul rând:

— „Tot ce vreau este să fiu stăpână pe viața mea“.

Am scris asta în 1997, pe 23 februarie. Aveam 26 de ani. În acea perioadă, locuiam într-o casă minunată, cu vederea spre apă, cu două fiice frumoase și sănătoase și un soț culturist, care venea acasă în fiecare seară. Împreună aveam un club de sănătate local, prosper, aveam bani în bancă și investeam lunar. Câștigasem competiții de fitness, participasem la Campionatul de culturism juniori din Ontario și la concursuri Miss Galaxy. Stabilisem și niște recorduri regionale la atletism și am primit premiul pentru fitness din partea primarului. Am condus un lanț de cluburi de sănătate și squash, până am deschis Crystal Health and Fitness Spa la vârsta de 22 de ani. L-am ajutat pe soțul meu să-și deschidă clubul lui, Adonis Health and Fitness, un an mai târziu. Am filmat un episod în emisiunea cu audiență națională „Despre mine“, pe postul YTV, în care le-am prezentat adolescenților puterea pe care mi-a dat-o sportul (emisiunea s-a difuzat timp de cinci ani, aproape săptămânal, în Canada), am apărut pe copertele unor reviste de fitness, am fost invitată la un talk-show televizat cu audiență națională în Canada (și am acceptat) și am fost rugată să pozez pentru *Playboy* (am refuzat). Eram atractivă,

puternică, deșteaptă, blândă și prietenoasă. Aveam totul: aparate profesionale din oțel inoxidabil, o bucătărie de 55 m², o masă de douăsprezece persoane, o mașină decapotabilă Corvette în garaj și o camionetă.

Ce puteam să îmi mai doresc? Și totuși, nu simțeam că sunt stăpână pe viața mea. Pentru mine, a fi stăpână pe viața mea însemna să mă simt în largul meu, confortabil, atât în interior, cât și în exterior. Și, din moment ce aveam o *singură idee* care îmi domina gândurile — amintindu-mi constant de nemulțumirea mea —, știam că, la nivel profund, eu nu eram stăpână pe viața mea. În schimb, simțeam că, dacă aș face mai mult, atunci poate aș fi mai bună; că, dacă reușeam să am îndeajuns, atunci poate aș fi îndeajuns. În același timp, obosisem să tot fac și să tot câștig. Și aveam doar 26 de ani.

În noaptea dinainte să îmi cumpăr acel jurnal, fetița mea de doi ani dormea liniștită în pătuțul ei cu baldachin, iar eu stăteam în balansoar, o alăptam pe fiica cea mică și ascultam „Make a connection“ a lui Bob Greene. Soțul meu încă nu se întorsese de la muncă. Era unsprezece noaptea. Eu plângeam. În hohote, chiar.

După alți ani, am auzit-o pe Oprah zicând:

— Nu înțelesesem *cu adevărat* despre ce conexiune tot vorbea Bob.

În acea noapte, nici eu nu am știut. Dar ceva s-a deschis atunci în inima mea suficient de mult încât să cred că poate și eu voi fi fericită și *slabă, din nou*.

Privind acum înapoi, mă șochează că nu mă gândisem să gestionez o dată pentru totdeauna acea perioadă din viața mea, când aveam doisprezece ani și tatăl meu mi-a zis că pleacă să cumpere un litru de lapte și un pachet de țigări și nu s-a mai întors acasă niciodată. Nici nu știam că părinții mei se certau și totuși, de atunci, totul s-a schimbat în viața mea. Părinții mei nu ne-au explicat niciodată ce se întâmpla. Acest subiect nu a fost niciodată discutat. Tata s-a mutat (la o distanță de trei orașe) cu noua lui iubită nebună și, după o lună, a plecat și fratele meu mai mare. Nu mi-am luat rămas-bun de la niciunul.

De asemenea, nu mă gândeam să mă vindec de toate traumele care au urmat — când mama și-a ocupat timpul cu petreceri și culturism, când l-a adus în casă pe iubitul ei de 24 de ani sau când eram abuzată sexual seară de seară. Foarte rar m-am gândit la faptul că, la 15 ani, m-a dat afară din casă sau la cât de frică îmi era *să nu revină cancerul* — în ciuda tratamentului pe care îl urmam împotriva simptomelor timpurii de cancer cervical, când aveam doar șaptesprezece ani și luam autobuzul până la spital, singură.

Nu. Nu mă gândeam la nimic din toate astea. Eu mă gândeam la greutatea mea și în special la cum am ajuns *atât* de grasă.

Când privesc în trecut la acel moment, realizez cât de pierdută eram, de fapt. Nu puteam vedea că suferința pe care o trăiam nu avea nicio legătură cu cifrele de pe cântar. Cu toate astea, în loc s-o înfrunt și să încep să mă gândesc la abuzurile emoționale, sexuale și fizice trăite, eu credeam atunci că, dacă reușesc să slăbesc, aș fi fericită.

Cu toții am fost chinuți de gânduri repetitive care ne slăbesc puterea — frică direcționată greșit —, acel lucru care ne distrage și ne face să nu mai simțim realitatea.



Nouă ani mai târziu: 2006.

Îmi amintesc cât de uimită eram când am intrat în cea mai mare librărie din Canada — Chapters Indigo din Centrul Eaton Toronto, din centrul orașului — și acolo era chipul meu, în mijlocul magazinului, printat pe postere imense, ca fiind „Alegerea cititorului“!

Erau zeci de teancuri de exemplare ale cărții mele așezate pe mese la intrarea în magazin și eu am luat broșura mică ce explica sondajul și mi-am citit numele. Eram acolo printre oamenii care schimbau lumea:

„Pentru crearea acestei liste, le-am cerut la peste 40 000 de membri cu abonament anual să ne

recomandă cărțile care i-au ajutat să aleagă un stil de viață mai sănătos și să își atingă performanțele maxime”. (CHAPTERS INDIGO COLES)

Patruzeci de mii de cititori din Canada au fost întrebați care a fost cartea ce i-a influențat cel mai mult, iar acel prim mic jurnal, „Pur și simplu... femeie! Programul de 12 săptămâni pentru o transformare totală la nivel de corp, *minte și suflet*” se afla pe locul 14! Eram șocată total! Cum era posibil ca tocmai eu, care publicasem prima dată acest mic jurnal cu fonduri proprii, să primesc acest tip de recunoaștere?

Am continuat să citesc lista de nume: Julia Cameron, Dr. Phil, Harvey Diamond, Anthony Robbins, Don Miguel Ruiz, Joel Osteen, Robin Sharma, Neale Donald Walsch, Dalai Lama, Eckhart Tolle, John Gray, Andrew Weil, Sean Covey, Clarissa Pinkola Estés, Jack Canfield și M. Scott Peck. Eram mai sus chiar și față de unul dintre mentorii mei și primul meu editor, Louise L. Hay.

Eram uimită! Acest succes mi-a dat convingerea că, indiferent cine ești sau ce ți s-a întâmplat în trecut, îți poți construi o viață de succes, dacă iei decizia asta! În acel moment, am știut că emanciparea este dreptul nostru din naștere! Am fost făcuți să ne construim o viață măreață! Să urmăm ceea ce ne înflăcărează și să lăsăm lumina interioară să crească până ajungem să fim cea mai puternică versiune a noastră.

De fapt, știința ne spune că noi trăim într-un univers infinit care se dezvoltă continuu și că suntem parte din el. În *Scurtă istorie a timpului*, Stephen Hawkins explică:

„Descoperirea expansiunii universului a fost una dintre marile revoluții intelectuale ale secolului douăzeci. Acum este ușor să te miri de ce nu s-a gândit nimeni la ea înainte. Newton și alții ar fi trebuit să realizeze că un univers static ar începe curând să se contracte sub influența gravitației. Totuși, dacă expansiunea s-ar face mai repede decât cu o anumită valoare critică,

gravitația nu ar fi niciodată suficient de puternică să o oprească și universul ar continua să se extindă pentru totdeauna. Cam așa se întâmplă când se lansează o rachetă de pe suprafața pământului. Dacă ea are o viteză destul de scăzută, gravitația va opri în cele din urmă racheta, care va începe să cadă. Pe de altă parte, dacă racheta are o viteză mai mare decât o valoare critică (11 km/s), gravitația nu va fi suficient de puternică să o tragă înapoi, astfel că ea se va depărta de pământ pentru totdeauna”.

Când cineva îți ia capacitatea de a-ți dezvolta propria viață, te simți forțat, manevrat, fără putere. Începi, așa cum subliniază Hawkins, să te „contractezi”, te usuci și mori. Dar când ai controlul asupra vieții tale, ești capabil să iei decizii și să-ți urmezi visurile, te poți extinde și îți poți dezvolta capacitățile la infinit. Dorințele și pasiunile tale sunt asemenea rachetei care se depărtează cu viteză de suprafața solului. Dacă sunt suficient de puternice, gravitația nu le va putea opri. Și, mai mult decât atât, în acest mod vei contribui la extinderea lumii care te înconjoară. Visurile devin realitate!

Nevoia de a face alegeri este și motivul pentru care toate textele religioase insistă pe ideea „liberului-arbitru” oferit de Dumnezeu. Este necesar să luăm decizii pentru a ne extinde conștiința — pentru a fi stăpâni pe viața noastră!

**Când îi iei cuiva posibilitatea de a alege, îi iei puterea de a fi el însuși.
Când crezi că nu mai ai de ales, nu mai ești stăpân pe viața ta!**

Pe măsură ce preiei înapoi conducerea vieții tale, concentrându-te pe evoluție, contribui și tu la dezvoltarea conștiinței colective. Oamenii emancipați, cu putere personală, sunt în echilibru cu universul. Suferința apare pentru a ne arăta cauza dezechilibrului nostru, deoarece noi nu putem oferi din ceea ce nu avem.

Vă ofer o simplă metaforă pentru expansiune: inspiră o dată, adânc, complet, profund și observă cum te simți. Ține aerul pentru o secundă. Apoi încordează-te și expiră complet. Observă diferența dintre cele două stări, la nivelul corpului tău, al posturii și al siguranței de sine.

Acum mai inspiră o dată adânc... dar de data asta ține aerul timp de cinci secunde. Apoi mai inspiră scurt de trei ori și continuă să ții aerul. Observă cum începi să te sufoci.

Apoi expiră tot aerul din plămâni și ține-ți din nou respirația. Mai expiră de trei ori, scurt. Ține. Stai nemișcat. Nu te mișca. Nu respira. Așteaptă...

Frica este cea care constrânge, contractează și blochează. Prinde în capcană. Aduce panică. În schimb, viața sau puterea personală are încredere în următoarea inspirație. Primitor. Eliberator. Permisiv. În expansiune.

Nu putem extinde și nu putem conferi forță conștiinței colective până când nu ne extindem și nu suntem stăpâni pe propria conștiință personală.

Scopul acestei cărți este să vă dea puterea de a vă dezvolta viața, astfel încât să fiți în cea mai bună formă a voastră de până acum — de a vă da puterea să fiți stăpâni pe emoțiile voastre! În acest proces este extrem de important să vă înțelegeți vârsta emoțională și modul în care vă prezentați lumii. Vom discuta despre vârsta emoțională în Capitolul 1.

După ce vă stăpâniți puterea emoțională, nu veți mai ceda niciodată puterea fără a fi conștienți de asta. Veți vedea când vă sabotați singuri și veți înțelege din ce cauză. Veți fi capabili să-i detectați, dintre oamenii care vă înconjoară, pe aceia care încearcă să vă fure din putere și veți învăța cum să vă protejați, să vă ajutați și să aveți grijă de voi. Veți începe să trăiți într-o lume ale cărei orizonturi se largesc pentru a permite visurilor celor mai mărețe, speranțelor și ambițiilor să devină realitate.

Puterea are două aspecte: este expansivă, penetrantă, puternică — un orizont de posibilități — care creează libertate, fericire, eliberare, siguranță de sine și putere. De asemenea, este acel loc din „propria ta cale” în care ai forța să dai tot ce poți ca individ, în timp ce onorezi cu bucurie angajamentele luate față de cei dragi ție. Ai capacitatea să-ți canalizezi frica și furia în curaj și voință. Ai capacitatea de a duce cea mai bună viață fără vină, rușine sau reproș.

Există reguli ascunse pe care trebuie să le învățăm pentru a deveni stăpâni pe viața noastră. *Puterea emoțiilor* este cartea care ne învață aceste reguli pentru a nu ne mai simți victime ale circumstanțelor, eredității sau propriului trecut.

Fiecare experiență pe care o trăiești influențează modul în care relaționezi cu lumea. Viața ta nu este neapărat influențată de lucrurile pe care le-ai făcut cel mai frecvent sau de oamenii cu care ți-ai petrecut cel mai mult timp. Experiențele emoționale puternice se pot petrece într-o secundă și pot avea o influență extraordinară de mare. *Puterea emoțiilor* te va ajuta să identifici acele evenimente care ți-au definit viața și, în plus, te va ajuta să fii mai bine pregătit pentru gestionarea situațiilor viitoare. Te va ajuta să cauți experiențe care îți vor umple viața cu bucurie și forță și te va întări în fața experiențelor care ar putea să te tragă în jos.

Această carte este despre conștientizare, simțire, vindecare, eliberare și despre modul de a vedea dincolo de ceea ce este evident. Este despre gestionarea situațiilor în care ai fost dezamăgită, rănită, îndrumată greșit și trecerea prin aceste emoții, devenind mai puternică, poate chiar invincibilă!

Puterea emoțiilor este despre identificarea a ceea ce stă între tine și cea mai responsabilă vârstă emoțională. Împreună vom înfrunta aceste obstacole și le vom depăși. În final, viața nu este ceea ce ți se întâmplă, ea este ce faci tu cu ceea ce ți se întâmplă.

Deși această carte este pentru toată lumea, iar mulți bărbați și cupluri vor beneficia de această lectură, eu am scris-o pentru fiecare femeie care a obosit să se gândească la defectele ei, la

fricile ei, la eșecurile ei și la *grăsime* — acele gânduri repetitive care îți scad puterea și stau în calea ta spre împlinirea Sinelui.

Femeile, în special, luptă pentru comunicarea responsabilă. Femeile au fost persecutate timp de mii și mii de ani. Majoritatea mamelor, bunicilor și toate stră-străbunicile noastre nu au putut să voteze, să aibă propriul birou sau să dețină o proprietate, să vorbească în public sau să aibă vreun drept asupra corpului lor. Abia în ultimele generații femeile au început să fie considerate „persoane” prin lege.

Aici, în America de Nord, unde locuiesc eu, Canada a fost prima țară care a acordat femeilor statutul de „persoană” în 1917, iar Statele Unite au făcut asta în 1920. Înainte, cuvântul „persoană” era folosit doar când se făcea referire la bărbați. O lege britanică din 1867 subliniază: „Femeile sunt persoane în situații de efort și penalizări, dar nu sunt persoane când vorbim despre drepturi și privilegii”. Practic, noi eram în posesia taților noștri și apoi a soților noștri. Am fost „pregătite” timp de mii de ani să trăim o viață fără putere asupra propriei vieți.

În ultimii cincizeci de ani, lumea s-a schimbat radical — de la radio la televiziune, la computere și internet. Avem mii de canale de vizionat, pornografia este la îndemână, mesajele private ne consumă energia, iar serviciile matrimoniale ne acoperă cererile interminabile. Avem jucării, aparate, tehnologii și sisteme. Avem internet fără cablu, telefoane mobile, sateliți, vieți cu două surse de venit, două mașini în parcare și un televizor în fiecare cameră. Și totuși, cu toate aceste lucruri, suntem atât de singuri și atât de confuzi. Suntem atât de plini cu de toate, încât suntem goi.

Feminismul nu a intenționat să ducă la dispariția „familiei americane”, chiar dacă asta a făcut. Scopul a fost să dea femeilor drepturile ce li se cuvin pentru a deveni stăpânele vieților lor... pentru ca ele să-și poată spori Puterea Emoțiilor! Așa cum și bărbații au acest drept!

Problema este că multe femei încă se chinuie să-și afle adevărata valoare. Chiar și în 2015, atunci când se naște o fetiță, ea este o domnișoară (Miss). Dacă este norocoasă și se căsătorește, ea devine o doamnă (Mrs.). Dacă divorțează

sau nu se căsătorește niciodată, titlul ei se transformă într-un apelativ gol de semnificație (Ms.)

În schimb, băieții se nasc și mor tot cu apelativul „domnul”. Identitatea lor este complet separată și deloc influențată de femeile din viața lor.

La Summitul pentru pace de la Vancouver, din 2009, Dalai Lama a spus: „Femeia occidentală va vindeca lumea”. Eu îl cred. Nu pentru că femeia occidentală ar fi mai deșteaptă, mai bună sau mai luminată decât alte femei, ci pentru că astăzi suntem conștiente de capacitatea de a ne dezvolta Puterea Emoțională mai mult ca niciodată și mai mult decât pot alte femei din lume în aceste zile (femei care nu au drepturi sau libertate personală, femei care nu pot conduce un vehicul sau nu pot merge la școală). Femeia vestică își poate urmări visurile, își poate urma inima și poate lua propriile decizii. Ea are mai multe opțiuni și mai multe alegeri, ceea ce înseamnă mai multă putere personală. Pur și simplu, nu este posibil să oprimi jumătate de populație și să te aștepți la pace mondială.

Da, este adevărat, bărbații și femeile sunt diferiți. Cu toții știm asta. În Occident, multe femei au încercat să devină mai masculine pentru a se potrivi la locul de muncă — un loc în care nu am avut permisiunea de a păși până acum cincizeci de ani. Cred că este timpul să celebrăm și să încurajăm diferențele dintre noi, să permitem acestor două genuri — masculin și feminin — să colaboreze pentru a crea echilibrul atât de necesar lumii.

Deși nu ne putem întoarce în timp (nici nu ar trebui), putem reflecta asupra anilor ce au trecut — asupra aspectelor care au funcționat și care nu au funcționat — și să învățăm cum să facem mai bine în viitor, începând cu acest moment! Putem crea un nou „limbaj al iubirii”. (Discutăm mai mult despre asta în Capitolul 7.)

Femeile — *din toată lumea* — își doresc compasiune, corectitudine, bunătate, onestitate, iubire, bucurie și liniște sufletească în cadrul relațiilor personale și profesionale. Restul lumii urmărește cum funcționează pentru societate „emanciparea femeii vestice”. Scopul este ca emanciparea noastră să

le atingă și pe femeile din țările patriarhale, țările comuniste și cele din lumea a treia.

În 2015, Phumzile Mlambo-Ngcuka, directorul executiv al UN Women (Națiunile Unite pentru egalitatea de gen și emanciparea femeilor), a spus: „O fetiță născută în acest an va împlini 80 de ani, fără a apuca să trăiască într-o lume în care există egalitate de gen“.

Este necesar să eliminăm mai repede această Inegalitate.
#CloseTheGap

Încă mai sunt milioane de femei — bebeluși, fiice, surori, mătuși, mame și bunici — în toată lumea care au nevoie de ajutorul nostru. Femei care, chiar și acum, sunt considerate doar un obiect din casă și o mașină de făcut copii. Femei care nu au drept de vot, la educație sau de a deține o proprietate. Femei care au o voce, dar nu o pot folosi, care sunt controlate, forțate, rănite, abuzate, manipulate și exploatare. Femei care nu își doresc decât libertate... Femei care ar fi pedepsite extrem de dur dacă ar face jumătate din ceea ce fac eu. Vă garantez că, dacă am fi fost în alt secol, aș fi fost arsă pe rug.

Așa cum scrie Caitlin Moran în bestsellerul extrem de direct *How to be a woman* [*Cum să fii femeie*], „Am parcurs un drum lung, chinuitor și lent de 100 000 de ani pentru a ieși din patriarhat. Încă mai sunt părți ale lumii unde femeilor nu li se permite să atingă mâncarea când sunt la menstruație sau sunt ostracizate social pentru că nu nasc băieți. Chiar și în America sau Europa, femeile încă sunt atât de puțin reprezentate în toate domeniile — știință, politică, artă, afaceri, călătorie în spațiu...“

Femeia contează

S-au scris multe atât despre Arhetipurile Mamă și Copil, cât și despre arhetipurile lui Carl Jung, Tatăl, Bătrânul Înțelept și Eroul — dar ce știm despre arhetipul Femeie?

Există așa ceva?

Și dacă da, a fost prezent în jurul nostru suficient timp, astfel încât mintea noastră să construiască automat un mesaj care nu mai cere alte explicații, la fel cum e Mama?

De fapt, Arhetipul Femeie este ceva relativ nou în istoria omenirii. Chiar și pentru genialul psiholog Carl Jung, cel mai evoluat arhetip care vizează femeia este Bătrâna Înțeleaptă.

Psihanalista jungiană Clarissa Pinkola Estés a scris mult despre arhetipurile feminine și chiar a înregistrat o întreagă serie audio despre Femeia Bătrână Periculoasă. Chiar și lucrarea lui Joseph Campbell, *Hero's Journey* [*Călătoria unui erou*], vorbește doar despre arhetipuri masculine. Cum rămâne cu noi — femeile de douăzeci și, treizeci și, patruzeci și, cincizeci și, sau chiar șazececi și ceva de ani? Cum rămâne cu Eroina?

La ce te gândești când auzi cuvântul femeie? Cine este ea? Care este arhetipul ei?

De la începutul timpului au existat mame și fiice în comunitățile oamenilor. Rolul și esența semnificației lor nu s-au schimbat.

Mamele reprezintă siguranță, responsabilitate și protecție — mature, capabile de sacrificiu de sine și poate chiar plictisitoare. Fiicele duc cu gândul la neajutorare, dragălașenie, lipsă de maturitate și, deseori, superficialitate sau neseriozitate — iresponsabilitate.

Dar la ce ne gândim când rostim cuvântul *femeie*? Oare rolul ei și ceea ce reprezintă s-a schimbat? Cum ar fi o femeie care își gestionează viața proprie, face față provocărilor, învață oamenii cum să o trateze și are grijă de ea însăși? Este spirituală și sexy? Este slabă, voluptuoasă, în bună formă fizică sau grasă? Sau oare forma și dimensiunile ei nu contează?

Poate ea să aibă succes și independență sau o femeie are nevoie de un bărbat? Are nevoie de sex și atenție sau nu are nevoie de nimeni? Și ce se întâmplă dacă o femeie are copii? Trebuie să devină ascetă, sacrificându-se pe ea însăși?

Această carte, pe de o parte, este și o încercare de a defini femeia stăpână pe viața ei, *iar răspunsul va fi util și bărbaților!* Este momentul ca femeile să nu mai simtă nevoia să se explice, să-și justifice ambițiile, să caute în zadar posibilități și modele. Este timpul ca *femeia* să devină un arhetip care nu mai are nevoie de alte explicații. Va fi un simbol definit clar.

În ceea ce mă privește:

Eu vorbesc despre puterea de a-ți conduce viața pentru că am avut nevoie să învăț cum este să fii stăpână pe viața ta. Trebuia să înțeleg cum am contribuit la dramatismul și disfuncționalitatea din viața mea.

Acum văd clar că în tinerețea mea și chiar după treizeci de ani, mă luptam cu disperare pentru a avea puterea de a spune „stop!” și de a spune „nu!”, pentru că nu am fost învățată niciodată că nevoile mele contează și că eu contez. Lipsa sprijinului parental m-a făcut să mă simt fără valoare, în timp ce abuzul sexual m-a făcut să mă simt mânjită — ca un lucru ponosit. În mintea mea, oare de ce mai conta acum cine m-a atins, cine m-a abuzat sau cine a profitat de mine? Rușinea are capacitatea asta de a ne răpi demnitatea și respectul de sine.

Faptul că m-am mutat din casa mamei la cincisprezece ani și că timp de trei ani am dormit pe ici-colo, m-a învățat că eram singură pe lume. Am învățat să nu am încredere în nimeni, deși am încercat cu disperare să mulțumesc pe toată lumea. În mod inevitabil, mă simțeam goală pe dinăuntru și pierdută, de cele mai multe ori mă simțeam singură, nedorită și nesemnificativă. Tot ce îmi doream era să fiu fericită și să rămân fericită. Tot ce îmi doream era să fiu iubită. Tot ce îmi doream era să fiu stăpână pe viața mea.

Mă înțelegeam cu aproape oricine (poate pentru că nu lăsam pe nimeni să se apropie prea mult) și totuși, cele mai dificile relații pe care le-am avut vreodată au fost cu rudele de gradul întâi. Dacă ne pui într-o casă împreună pentru o zi, poți să pariezi că cel puțin unul dintre noi va plânge, unul va țipa și unul va pleca acasă furios, hotărât să nu mai vorbească cu ceilalți vreodată! Niciodată! Punct! Gata! E decis!

Tot ce mă întrebam era: *Oare chiar nu ne putem înțelege cu toții?*

Dar nu puteam să ne înțelegem.

De ce?

Știam că nu era din lipsă de iubire. Ne iubeam unii pe alții.

Știam că nu era din lipsă de inteligență. Toți eram deștepți.

Toți eram frumoși, dar atractivitatea nu părea să ajute, nici ea.

Știam că nu are legătură cu puterea interioară. Fiecare dintre rudele mele a trecut prin cel puțin o experiență oribilă — viol, molestare, abandon, abuz fizic, verbal, sexual și/sau emoțional, adicție, trădare și neglijare — și cu toate acestea eram neînfricați în viețile noastre. Așa că am scos din ecuație și slăbiciunea ca motiv al neînțelegerii dintre noi.

Aveam mașini, bijuterii, case și ceasuri. Rolex era un nume obișnuit în familia mea. Casele noastre erau imaculate, mașinile străluceau, curțile noastre arătau ca terenurile de golf, iar hainele erau de lux. Dar nici aspectul perfect nu ne-a ajutat să ne înțelegem!

Auzeam de la alții cât de minunați erau anumiți membri ai familiei mele și totuși eram prea puțin minunați între noi. Sunt sigură că toți au simțit la fel.

Așadar, *de ce* eram mereu incapabili să ne comunicăm nevoile într-o manieră clară, sinceră și calmă unul celuilalt? De ce niciunul dintre noi nu putea să ofere, să primească și să rămână într-un spațiu plin de armonie, fericire și într-o stare de bine?

De ce noi, niște oameni deștepți, de succes, inteligenți, care ne iubeam între noi, nu ne puteam comporta mai bine unii cu alții?

A trebuit să înțeleg singură acest lucru. Știam că răspunsurile sunt în mine undeva. Era o muncă interioară.