

BRIANNA WIEST

VINDECAREA

începe

CÂND

ești

PREGĂTIT

Traducere din limba engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC

ORION

*Pentru cei aflați la o răscruce de drumuri..
Există o singură cale: cea care te conduce
la adevărul tău.*

INTRODUCERE

Vindecarea nu este un eveniment singular.

Poate începe cu un eveniment singular – de obicei cu o pierdere neașteptată, care ne dă peste cap proiecțiile cu privire la viitor. Însă adevăratul efort de vindecare constă în a permite acestei perturbări să ne trezească dintr-o stare profundă de inconștiență, astfel încât să ne eliberăm de identitățile pe care ni le-am asumat și să începem să reconstruim, bucată cu bucată, adevărul despre cei care suntem meniți să fim.

Experiențele care catalizează vindecarea nu au rolul de a ne reface egoul rănit, ci, în majoritatea cazurilor, ne ajută să ne recunoaștem pentru prima dată egoul. Este un moment de reconciliere în care ni se cere să înțelegem că, după cum spunea Michael Murphy, „bate la ușă o viață mai bună”.

Dacă nu răspundem acestei chemări, ea va continua să-și facă simțită prezența în viața noastră, deseori prin intermediul unor tipare și trăiri similare. Vom reveni în mod repetat la aceleași întrebări: „Cum se face că sunt tot aici?” sau „Cum am ajuns din nou în această situație?” Răspunsul este

că apelul la trezire va apărea iar și iar, până când mintea noastră subconștientă va fi de acord să se imbarce în călătoria propriei noastre deveniri. Este un proces care ne permite să ne amintim adevărul perfect, întreg despre ceea ce suntem. Este o explorare care durează toată viața, întrucât grădina minții noastre trebuie îngrijită în fiecare zi. La fel ca un copil, ea nu este pe deplin capabilă să-și poarte singură de grijă. Viața cere ca în scaunul șoferului să se așeze o variantă matură a noastră, care e înzestrată cu capacități superioare și care ține seama de viitor.

Aceasta este o călătorie, pentru că vindecarea, fie ea fizică sau spirituală, nu decurge niciodată liniar și constant. Înainte de a se extinde, viața se contractă; înainte de a face un salt înainte, se retrage. Este un act de echilibrare căruia nu trebuie să-i opunem rezistență, dimpotrivă: trebuie să-l îmbrățișăm. Cu cât ne opunem mai mult, cu atât mai îndelung vom zăbovi asupra evenimentului sau asupra seriei de evenimente apărute în calea noastră ca să ne trezească, în loc să începem munca propriu-zisă, care este mai dificilă, dar infinit mai satisfăcătoare.

Din multe puncte de vedere, călătoria vindecării nu reprezintă un capitol din povestea ta, ci schimbarea felului în care scrii întreaga carte. Este o transformare a modului în care trăiești; în loc să fii dezamăgit că viața nu ți-a îndeplinit toate așteptările, îți extinzi viziunea pentru a percepe toată magia, bucuria, admirația, suferința, pierderea, câștigul și contrastul care alcătuiesc natura umană perfectă și imprezvizibilă.

Eul nostru vindecat nu este eul nostru impasibil. Nu rămâne imun la tristețe, durere sau frică. Singura diferență

este că nu se mai lasă controlat de aceste experiențe. Simte tristețe când e momentul să fie trist, simte durere când e cazul și simte mulțumire într-un mod mai regulat. Se teme de lucruri care sunt necunoscute sau importante – sau și una, și alta –, însă nu permite acestei emoții să-l țină pe loc. Viața poate fi extrem de dificilă și de nedreaptă, iar în lipsa capacității de a naviga printre emoțiile care ne însoțesc experiențele, deseori ne blocăm în vechile povești pe care le-am țesut odată în jurul lor.

Când suntem capabili să ne validăm experiența umană, s-o acceptăm și s-o procesăm independent de ceilalți, se întâmplă ceva miraculos. Începem să ne reconectăm cu adevăratele noastre dorințe, să ținem cont de instinctele noastre cele mai subtile și încetăm să ne mai sabotăm gândurile și emoțiile inspirate. În felul acesta, avem tendința să atragem un mod fericit de desfășurare a evenimentelor. Cu timpul, începem să ne dăm seama că există un fir comun, care ne poartă prin fiecare dintre aceste experiențe: sufletul nostru, care ne călăuzește în tăcere, neconținut, și ne conduce întotdeauna dincolo de ceea ce vedem în momentul prezent.

Pe măsură ce recunoaștem această putere, începem să avem mai multă încredere în ea. Iar odată ce încrederea noastră crește, începem să ne urmăm mai îndeaproape puterea. Senzația de relaxare și iubire durează mai mult. În viața noastră începe să se reinstaureze armonia, datorită noii noastre perspective rațional ancorate. Ne dăm seama că, de fapt, nu ne-am rătăcit, ci doar ne-am oferit mai mult spațiu de reflecție, ca să putem merge mai departe cu încredere.

Primul tău scop este să te vindeci.

Simplul fapt de a deveni persoana care știi că ai fost menit să fii va avea un efect de domino asupra tuturor celor din jurul tău și a tot ce te înconjoară. Nimic nu va mai fi la fel. Dacă nu-ți poți imagina cum să lași ceva în urma ta, să-i ajuți pe alții sau să faci ceva semnificativ cu viața ta, cel mai important punct de pornire este în tine însuși.

Dar este și locul cel mai dificil din care să pornești.

E mult mai simplu să privim în exterior și să arătăm cu degetul toate greșelile pe care credem că le fac ceilalți. E mai greu să ne uităm în oglindă și să recunoaștem în ce privințe nu ne-am împlinit întregul potențial, să identificăm în ce domenii din viața noastră e loc de mai bine, iar după aceea să ne mobilizăm în fiecare zi pentru a transpune în realitate aceste schimbări.

Atunci când ne asumăm destinul unic care ne-a fost menită, comunitatea se vindecă împreună cu noi, întrucât toți suntem părți ale unui întreg. Perfecțiunea va fi imposibilă, fiindcă e nevoie de un contrast pentru ca lumea să devină ceea ce trebuie să fie – un teren de antrenament pentru evoluția sufletului. Ideea nu este să încercăm să transformăm această lume în ceea ce credem că este versiunea ei ideală, ci să facem ceea ce intenționaserăm de la bun început: să ne trezیم, să ne amintim, să observăm cum prind rădăcini semințele potențialului nostru.

Tot așa cum nu există doi oameni la fel, fiecare menire spre care suntem chemați este și ea unică, iar intenția acestei cărți este să ne dezvăluie modurile mai ample sau mai subtile în care îi putem influența pe cei din jurul nostru, în

acel colț al lumii care ne-a fost sorocit, așa cum știm mai bine, în timpul care ne-a fost dat.

Nu ești nici pe departe singurul care aude chemarea de a se trezi din viața pe care o are în prezent, pentru a se dedica trup și suflet vieții care îl așteaptă. Dacă destui dintre noi reușim s-o facem, cred că e posibil să asistăm la schimbări extraordinare în realitatea noastră comună. Nu există nicio persoană care să nu aibă nevoie de vindecare, fiindcă nu există om care să nu trebuiască să fie trezit din starea lui de adormire pentru a trăi tot ce are viața de oferit.

Cartea de față este o colecție de texte pe care le-am scris pe parcursul mai multor ani, de-a lungul propriei mele călătorii, începând de pe vremea când eram o tânără care suferea de tulburări mintale și emoționale severe și până în prezent, când am ajuns femeia sănătoasă, recunoscută, conectată la cei din jur și înfloritoare care îți scrie aceste cuvinte de pe coasta Californiei, într-o seară răcoroasă de vară.

Dacă ai ales această carte, deja ești și tu pe drumul către vindecare și descoperirea adevăratei tale meniri. Sper că vorbele mele te vor ajuta să parcurgi cu inima ușoară călătoria pe care sufletul tău curajos deja a început-o.

Ne vedem la destinație.

Brianna Wiest

Ianuarie 2022

VINDECAREA ÎNCEPE CÂND EȘTI PREGĂTIT

Recunoști senzația aceea vagă și familiară din stomac, de parcă e ceva în neregulă, însă nu prea-ți dai seama ce anume. Începi să faci inventarul vieții tale. Te gândești la locul tău de muncă, la salariul tău, la prietenii tăi, la ce-ar crede acum despre tine cutare sau cutare dintr-o perioadă sau alta a vieții tale, la noua ta fotografie frumoasă de profil de pe Facebook. Toate aceste fragmente la un loc alcătuiesc o imagine care ar trebui să anuleze senzația de mai sus.

Și totuși...

Trăiești sub povara acestei suferințe. Crește treptat și scade brusc. Te lași distras de știri, de munca ta, de Twitter sau de ceva care, pe moment, te sperie puțin mai mult.

Și tot așa până când, într-o zi, îți dai seama că ești chinat de o durere pe care n-o poți desluși. Te roade încet pe dinăuntru. Îți este mai greu să te scoli. Îți este mai greu să ieși afară. E mai ușor să bei un pahar și apoi încă unul. Sau

să mănânci, să faci cumpărături ori să postezi fotografiile cu tine pe Instagram. Fiecare cu viciul lui.

Cu cât te năucește senzația aceea subtilă, dar înfricoșătoare, cu atât e mai rea. Iar cu cât e mai rea, cu atât devii mai convins că încearcă să te avertizeze cu privire la viitor. Începi să asociezi senzația cu gânduri, cu povești de groază. Îți dai seama că poveștile sunt ilogice. Reacționezi exagerat. Ești convins că lumea ta se apropie de sfârșit, iar aceste „senzații viscerale”, în care ți s-a tot spus să ai încredere, te avertizează să te pui la adăpost.

Ceea ce nu poți vedea deocamdată este că, de fapt, nimic nu te amenință.

În realitate, lucrurile sunt cum trebuie să fie și tocmai de aceea, în sfârșit, îți dai voie să simți ceea ce simți. Nu mai face proiecții! Nu-ți mai spune povești! Acele senzații surde și neliniștitoare nu au legătură cu viitorul, ci cu trecutul.

Le porți cu tine de foarte mult timp.

Dacă nu le procesăm până la capăt, experiențele noastre emoționale rămân cu noi, precum mâncarea nedigerată sau hainele vechi pe care nu reușim să le împachetăm și le lăsăm lângă pubela de gunoi. Uneori conțin hrană emoțională, înțelepciune și îndrumare. Alteori sunt doar rămășițe ale unui capitol de mult încheiat.

În ambele cazuri, ne semnaleză în ce privințe nu suntem încă liberi.

Când ești pregătit să te vindec, va trebui să te întinzi într-un spațiu unde te simți în siguranță deplină și să te concentrezi pe aceste senzații tensionate. Lasă-le să-ți dezvăluie sursa lor. Vei începe să vezi momente de care ai uitat,

emoții despre care nu mai știi că le-ai trăit vreodată. Vor ieși la suprafață imagini și fragmente din trecut. Încet, cu timpul, îți vei da seama care este, de fapt, problema – ce parte din tine a fost nevoită să se rupă și să-ți ridice un zid în jurul inimii, fiindcă în spatele ei era o rană pe care încă nu știai cum s-o vindeci.

Când ești pregătit, vei trece dincolo de zid.

Vei ști că furia, tristețea și anxietatea sunt un vâl, un mecanism declanșator care încearcă să te trezească, nu să te doboare. Va trebui să plângi. Va trebui să plângi pentru fetița de 13 ani cu inima frântă, pentru băiatul de 16 ani ai cărui prieteni s-au purtat urât cu el. Va trebui să jalești ce ai pierdut și momentul când ai pierdut. Va trebui să te întorci în timp, să te strecuri în amintirile acelea ca o persoană adultă și să-l îndemni pe copilul din tine să spună ce ar fi fost nevoie să spună în acele momente, însă nu și-a găsit cuvintele potrivite sau curajul să le rostască. Va trebui să faci acest lucru iar și iar, până când, treptat, îți vei da seama că devii mai ușor. Te eliberezi. Nu poți să dai timpul înapoi, dar, într-un fel, îți schimbi povestea.

Va trebui să transpiri. Va trebui să te întinzi și să-ți miști corpul, să observi cu atenție unde anume ești încordat și unde simți disconfort, unde ai înăbușit și ai înmagazinat toată acea suferință.

Va trebui să te scuturi. Va trebui să te întinzi pe podea și, scuturându-te, să dai afară tot ce ții în tine. Va trebui să-ți dai voie să te simți mic și vulnerabil – adică, în esență, cele două trăiri de care ne ferim cel mai mult.

Va trebui să te abandonezi. Plângând, transpirând, tremurând și schimbându-ți poziția, în cele din urmă vei înceta să mai opui rezistență. Îți vei vedea trecutul așa cum a fost, iar asta îți va permite să vezi prezentul așa cum este: plin de speranță și de potențial.

În cele din urmă te vei ridica, iar lumea ta va începe să se schimbe.

Vei pune capăt unor relații și vei începe altele. Vei suna pe cineva cu care n-ai mai vorbit de foarte multă vreme. Brusc, te vei simți inspirat să participi la un nou curs sau vei compune un e-mail ca să-ți dai demisia. Vei începe să scrii, să citești, să stai afară și să bei apă, simțindu-te recunoscător pentru toate aceste lucruri simple și hrănitoare. Vei dormi puțin mai bine.

Treptat, vei începe să redevii tu însuți. Vei pătrunde în focul acela emoțional și vei arde tot ceea ce-ți împiedică esența să participe cu adevărat la viața lumii.

Atunci vei ști că, dacă pierzi pe cineva, trebuie să plângi.

Dacă ești frustrat, trebuie să te simți frustrat.

Când vrei să spui ceva, trebuie să vorbești.

În cursul procesului de vindecare, nu înveți doar cum să te întorci în timp și să remediezi lucrurile rămase nerezolvate. Înveți și cum să mergi înainte, cum să trăiești cu intensitate, cum să-ți procesezi experiențele în timp real. Dacă faci asta în mod repetat, devii din ce în ce mai conștient și începi să fii pregătit să dai piept cu viața. Începi să vorbești din nou, începi să simți din nou, începi să *fii* din nou.

Când te simți suficient de puternic pentru a te confrunta cu problemele vieții, începi să-ți aduci la lumină sufletul.

A fost întotdeauna acolo. Doar că era îngropat sub ani și straturi de identități, stiluri și idei, care se lipiseră de tine ca o platoșă.

Nu ai fost nicio clipă rătăcit.

Ai fost doar ascuns.

Acele senzații inconfortabile pe care le-ai trăit atâta vreme erau doar modul în care sinele tău profund încerca să-ți vorbească, să-ți amintească de prezența lui.

Era doar miezul ființei tale, care îți spunea: *Mergi mai departe. Viața înseamnă mai mult decât atât.*

CÂND EȘTI PREGĂTIT SĂ-ȚI SCHIMBI VIAȚA, CITEȘTE ASTA

Cum ar fi dacă, în momentele în care te simți cel mai singur, ți-ai da seama că ești și liber?

Cum ar fi dacă, în acele momente de care te temi cel mai mult, ai înțelege că nu depinzi câtuși de puțin de așteptările celorlalți, că ești capabil să te definești și redefiești, să explorezi viața în propriile tale condiții, să auzi sunetul propriei tale voci? Dar dacă a fi pe cont propriu, indiferent de împrejurări, este un semn de independență și curaj? Dar dacă deja ai reușit? Dar dacă, în loc să crezi că singurătatea ta e un indiciu că ai dat greș, îți dai seama că, de fapt, este o dovadă că ți-ai îndeplinit scopul cel mai îndrăzneț?

Cum ar fi dacă, în loc să crezi că locul tău de muncă nu e destul de bun – în ceea ce privește salariul, statutul sau orice altceva te face să te simți inferior –, ți-ai da seama că totalitatea a ceea ce ești nu poate fi definită printr-un set de sarcini? Cum ar fi dacă ai înțelege că un loc de muncă este un mijloc, nu un scop, iar a face tot ce-ți stă în puteri

pentru a contribui la bunăstarea și siguranța ta sau a familiei tale este important, însă reprezintă doar o fațetă a succesului? Cum ar fi dacă, în loc să crezi că trebuie să fii cel mai bun pentru a fi suficient de bun, ai înțelege că, dacă ai unde să te trezești dimineața și unde să mergi, un motiv pentru a te trezi și ceva de făcut, acesta este un țel și un dar pe care nu trebuie să-l desconsideri?

Cum ar fi dacă, în loc să crezi că ai dat greș, ai începe să-ți dai seama că eșecul este doar un impuls pentru a merge într-o altă direcție? Cum ar fi dacă în loc să socotești toate ocaziile în care n-a ieșit exact așa cum ți-ai imaginat că va fi sau ar trebui, te-ai gândi că poate ești călăuzit către ceva mai bun? Cum ar fi dacă ai simți uimire și admirație pentru faptul că ești protejat de o forță incredibilă, pe care poate că nici n-o poți numi sau vedea, în care poate că nici măcar nu crezi și care-ți refuză până și lucrurile pentru care te rogi cel mai înfocat, fiindcă menirea ta este alta?

Cum ar fi dacă, în loc să crezi că în viață totul trebuie să meargă lin, ți-ai da seama că, de fapt, curajul de a deschide o ușă după alta, chiar dacă toate se închid, face parte din proces?

Cum ar fi dacă, în loc să-ți pierzi speranța și încrederea în lume și în viață, ai permite eșecurilor să te întărească, să te facă să crezi că există o cale și un câmp de forțe care te atrage către el, oricât ai încerca să te desprinzi?

Cum ar fi dacă, în loc să porți ranchiună cuiva fiindcă nu este chiar persoana pe care ți-ai imaginat-o, ai înțelege că timpul pe care ți-l oferă cineva este sacrificiul suprem și întruparea iubirii? Cum ar fi dacă ți-ai da seama că persoana respectivă n-are nicio obligație să fie cine crezi tu că

ar trebui să fie, iar cel mai bun lucru pe care-l poți face este să o eliberezi de așteptările din mintea ta? Cum ar fi dacă ai înțelege că nu trebuie să fie așa cum îți imaginezi ca să trăiești împreună iubirea pe care ați fost făcuți s-o împărtășiți? Cum ar fi dacă darul pe care îl primești acum este șansa de a fi martor la inocența sufletului ei, la limitele și imperfecțiunile sale? Cum ar fi dacă viața îți cere să iubești o persoană cu defecte ca să-ți poți iubi în egală măsură propriile defecte?

Cum ar fi dacă viața visurilor tale n-ar fi aceea în care faci totul perfect pentru o audiență din imaginația ta, ci una pe care ți-o dedici câtorva lucruri care contează cu adevărat pentru tine și de care ești pasionat, lăsând deoparte toate celelalte preocupări care nu fac decât să te țină la distanță de iubire și de propria ta viață?

Dar dacă ai un corp care este exact așa cum trebuie să fie, însă tu te focalizezi atât de mult pe niște defecte pe care nimeni nu le observă, încât treci cu vederea frumusețea pe care o văd toți ceilalți? Ce-ar fi dacă ai crede că e ceva în neregulă cu percepția ta, fiindcă ai petrecut prea mult timp visând la ușurința și libertatea pe care credeai că ți le va aduce perfecțiunea? Cum ar fi dacă n-ar trebui decât să privești în jur? Să te uiți la oamenii pe care-i cunoști, la cei pe care nu-i știi, la oamenii care coexistă în lumea din exteriorul tău? Ce-ar fi să-ți dai seama că aproape nimeni nu trăiește acea fantezie, dar cu toate acestea mulți dintre ei sunt iubiți profund și total, sunt plini de viață și fericiți, își urmează propriul adevăr și prosperă așa cum le-a fost merit?

Nu vreau să spun că în viață nu există probleme reale, ci doar că e foarte greu să le identifici dacă te agiți în mod

constant să remediezi probleme imaginare, preocupat de întrebări fără răspuns. Poți să-ți petreci toată viața întrebându-te dacă ești destul de bun, capabil, frumos sau realizat fără să descoperi nimic concret. Prin urmare, ai de ales. Poți alege cum să-ți construiești percepția pe baza a ceea ce există.

Cum ar fi dacă purificarea minții prin gânduri pozitive, pline de bucurie și speranță, ar fi acea reechilibrare mult așteptată, după atâția ani în care te-ai mulțumit cu cele mai sumbre interpretări?

Cum ar fi dacă, după ce atâta vreme ai crezut că scopul vieții este să te apropii de perfecțiune, te-ai deschide față de ideea că ești aici ca să te bucuri de călătorie, cât încă nu s-a terminat?