

The background of the entire page is a light blue surface covered with various dried herbs and small flowers. Some flowers are yellow, some are pink, and some are small white blossoms. The herbs have thin green stems and small leaves. The text is overlaid on this background.

# nute lăsa

Puterea de a-ți însuși  
viața haotică și frumoasă  
de luptătoare

**GLENNON  
DOYLE**





## Cuprins

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Dedicație .....                | 5  |
| Distribuția personajelor ..... | 9  |
| Edificiul vieții .....         | 11 |

### TREZIREA

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Surorile .....                          | 23 |
| Sfintele goluri .....                   | 26 |
| Despre scris și dans .....              | 38 |
| Ziua întâi .....                        | 42 |
| Tobogane și scări .....                 | 47 |
| În caz de urgență .....                 | 53 |
| Inspiră, expiră .....                   | 67 |
| Tipul urât mirositor care tușește ..... | 71 |

### PROMISIUNEA

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Zile de naștere .....          | 77 |
| Șapte-i cu noroc .....         | 83 |
| Artificii .....                | 86 |
| Masa de prânz .....            | 91 |
| Spălatul rufelor murdare ..... | 94 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Inițiere .....                          | 96  |
| Despre țeșături și căință .....         | 104 |
| Păcăleala, sau despre aspiratoare ..... | 108 |
| De Paște .....                          | 112 |
| Dezlegare .....                         | 125 |

## ÎNMULȚIREA

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Nu trăi clipa! .....                       | 131 |
| Un mic sfat .....                          | 137 |
| Curajul e o alegere .....                  | 141 |
| Sincer, mi-e totuna .....                  | 145 |
| Unu, doi, trei .....                       | 148 |
| Înveselirea .....                          | 152 |
| Un munte pe care sunt dispusă să mor ..... | 155 |
| Despre pești și rai .....                  | 163 |
| Transcendentalista .....                   | 168 |
| Ofițerul-supererou .....                   | 176 |
| Despre har și talent .....                 | 182 |
| Mămica leneșă .....                        | 187 |
| Moneda de aur .....                        | 196 |
| Mai aproape de bine .....                  | 201 |

## REZISTENȚA

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Despre plâns și pedalat .....           | 207 |
| Namaste .....                           | 214 |
| Greu .....                              | 218 |
| Ca să vezi! .....                       | 224 |
| Despre blasfemie .....                  | 226 |
| Darurile sunt punți între suflete ..... | 232 |
| O gazdă stresată .....                  | 238 |
| Un loc liber în plus .....              | 245 |

## ELIBERAREA

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Vânătoarea de comori .....      | 251 |
| Jubilare .....                  | 256 |
| Oriunde-ai merge .....          | 261 |
| Tot tu vei fi .....             | 270 |
| Vindecarea este ascultare ..... | 275 |
| „Va fi frumoasă“ .....          | 284 |
| Dumnezeule, se va dansa! .....  | 297 |

## MATERIAL SUPLIMENTAR

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Luptătoarea străzii .....                  | 303 |
| Ghid de lectură de la Scribner .....       | 308 |
| Întrebări și subiecte de discuție .....    | 310 |
| Idei pentru clubul vostru de lectură ..... | 314 |
| Interviu cu autoarea .....                 | 317 |
| Mulțumiri .....                            | 329 |
| Momastery și Monkee See — Monkee Do .....  | 330 |



## EDIFICIUL VIEȚII

Acum câțiva ani, la biserică, au început să mi se întâmple lucruri ciudate. Aveam câte-o discuție plăcută cu o doamnă pe care o întâlneam acolo și, în toiul conversației, ea făcea o glumă care nu era chiar glumă, insinuând că familia noastră era „perfectă” și că această „perfecțiune” o făcea să se jeneze cu familia ei. Asta s-a întâmplat de trei sau patru ori, în două săptămâni. Odată, o femeie mi-a spus: „Sunteți atât de *uniți*, încât mă simt așa de *singură*.”

Soțul meu, Craig, se afla lângă mine la momentul respectiv și m-am uitat la el, nedumerită, iar el m-a privit la fel de nedumerit. Așa comunicăm noi. Am dus conversația la bun sfârșit cum am putut, iar apoi, în drum spre casă, eu și Craig am întors problema pe toate părțile.

Eram consternați. Ne adorăm unul pe altul, dar nu ne vine să spunem despre noi că suntem uniți. Femeile respective ar fi putut la fel de bine să-mi spună: „Sunt atât de invidioasă pe *înălțimea* și pe *geniul tău culinar*!” Am un metru *șaizeci și cinci* și tot ce știu despre gătit este să comand mâncare acasă. Tot discutând, eu și Craig am ajuns la concluzia că, dacă ești slab și zâmbești mult, oamenii rămân

cu impresia că ai secretele universului la degetul mic și că toată viața n-ai fost atins nici măcar că o floare. Dacă se întâmplă să porți și niște blugi la modă, nu mai ai scăpare!

Concluzia aceasta m-a indispus foarte tare. Nu îmi place să le fac pe alte femei să se simtă inferioare. Și voiam ca interiorul meu să se potrivească, într-un fel, cu ceea ce lăsam să se vadă în afară. Dar mi-era teamă să nu ajung cumva să arăt precum Pig Pen sau Courtney Love ca să-mi reușească asta. Căci, vedeți voi, sunt bulimică și alcoolică, în curs de recuperare. Timp de douăzeci de ani, am fost victima mâncării și a băuturii, a drogurilor și a iubirilor nocive. Am suferit. Familia mea a suferit.

Am avut o copilărie aproape magică, ceea ce a adus un plus de vinovăție pe lângă durerea și confuzia mea. „Glennon — de ce îți prăjești mințile, când n-ai niciun motiv?” Răspunsul meu ar fi că m-am născut un pic defectă, cu o extra doză de sensibilitate. Pe măsură ce creșteam, simțeam că îmi lipsea bruma de protecție de care aveam nevoie în fața riscurilor vieții — riscuri precum prietenia, iubirea tandră și respingerea. Mă simțeam stingeră, demnă de dispreț, vulnerabilă. Și nu voiam să pășesc pe câmpul de luptă al vieții cu asemenea sentimente. Nu credeam că pot supraviețui. Așa că mi-am născocit o lume mică, a dependenței, și m-am ascuns în ea. Mă simțeam în siguranță aici. Nimeni nu mă putea atinge.

Apoi totul s-a schimbat. De Ziua Mamei\*, în 2002, nemăritată și dependentă de droguri, am descoperit că sunt însărcinată. Privirea îmi juca între testul pe care-l țineam în mână tremurândă și ochii injectați ce se reflectau în

---

\* Mother's Day, în original. În Statele Unite este sărbătorită în a doua duminică din luna mai. (*N. red.*)

oglindea din baie. Am încercat să-mi armonizez adevărurile: Sunt o bețivă. Sunt singură. Sunt însărcinată.

Și, pentru că nu aveam habar ce altceva să fac, m-am rugat. M-am rugat în singurul fel pe care-l știam — prin urlete, și acuzații, și cereri de iertare, și lacrimi, și promisiuni bune. Când m-am ridicat, în final, de pe podea, mi-am zis că voi fi mamă. Am ieșit din baie și am jurat să nu mai pun gura pe băutură, pe țigări, pe droguri, să nu mai am relații nesănătoase și să nu mă mai îndop cu mâncare. A fost un jurământ greu de respectat. M-am pomenit numai-decât măritată cu un bărbat pe care îl cunoșteam de numai zece nopți de trezie. Căsătoria cu Craig s-a dovedit a fi cea mai bună decizie pe care, de fapt, nu am luat-o niciodată.

Atunci am descoperit că sunt puternică. Acesta a fost primul lucru adevărat pe care l-am învățat despre mine. Am învățat, de asemenea, că să fii soție, să fii mamă și să stai departe de băutură sunt lucruri foarte dificile. Întotdeauna m-am întrebat dacă altor femei li se par aceste lucruri la fel de grele cum mi s-au părut mie.

Într-o zi, eram la locul de joacă împreună cu o nouă prietenă, Tess, pe care o știam de la biserică. Intuiam că Tess are probleme în căsnicie. Însă nu apucaserăm să vorbim despre asta, pentru că eram prea ocupate să abordăm lucruri mai importante, precum antrenamentele de fotbal și momentele-cheie ale meciurilor. Mă frustra că discuțiile noastre nu ajungeau niciodată la un nivel mai profund. Păream incapabile să discutăm tocmai lucrurile care merituau a fi discutate.

Frustrată cum eram, am început să mă gândesc la timpul și efortul depuse ca să construiesc învelișuri protectoare între inima mea frântă și lumea frântă. Am

reflectat asupra felului în care m-am îndepărtat de ceilalți oameni — oameni care m-ar fi putut face să sufăr mai mult decât sufeream deja. Oameni care ar fi putut fi dezgustați, dacă mi-ar fi văzut adevărata față. Spaima de-a fi văzută așa cum eram m-a făcut să mă ascund ani de zile în buncărul dependenței. Când am reușit să mă târăsc afară din el, am început să-mi port secretele și rușinea ca pe o armură și lipsa vulnerabilității, ca pe o armă. Viața mi s-a părut întotdeauna o luptă căreia trebuia să-i supraviețuiesc. Însă acolo, la locul de joacă, mi-am dat seama că supraviețuirea nu mai era de-ajuns. Stând lângă Tess, am realizat că, de fapt, *nu stăteam deloc lângă Tess*. Între noi erau atâtea straturi de armură, a mea și a ei, încât ne era imposibil să ne atingem una pe cealaltă. Și de-am fi vrut, și tot n-am fi putut să ne apropiem cum trebuie, pentru că ne-am fi livrat una alteia doar povești despre viețile noastre „perfecte“.

Dintr-odată, toate acestea mi s-au părut absolut ridicole. Sigur, nu mai consumam nimic și nu mă mai ascundeam, dar negându-mi trecutul față de ceilalți, protejându-mă cu scutul secretelor și al rușinii, nu făcusem decât să mă izolez. Eram singură și ușor plictisită. O viață în care nu ajungi la ceilalți e îngrozitor de plictisitoare. Am avut revelația că poate e mai bine ca luptele din viața unui om să fie purtate *fără* armură și *fără* arme. Că poate viața devine reală, generoasă și interesantă când înlăturăm toate învelișurile protectoare pe care le-am înfășurat în jurul inimii noastre și pășim *goi* pe câmpul de luptă al existenței. Așa că m-am întrebat, ca pentru mine: „Dacă las armele jos, Tess va face la fel?“ Am conchis că era un experiment ce merită încercat.

M-am lepădat de armură și am arborat steagul alb. Dintr-odată, m-am auzit spunându-i lui Tess următoarele:

*Ascultă. Vreau să-ți mărturisesc că am fost dependentă de alcool, droguri și mâncare și că acum sunt în curs de recuperare. Am fost și arestată din cauza acestor lucruri. Am rămas însărcinată cu Craig din greșeală și ne-am căsătorit la un an după ce ne-am cunoscut. Ne iubim la nebunie, dar în sinea mea sunt îngrozită că, în cele din urmă, problemele noastre legate de sex și de furie or să ne dea peste cap. Uneori mă simt tristă și îngrijorată, când altora li se întâmplă lucruri bune. Îmi pierd cumpătul în mod regulat când interacționez cu cei de la relații cu clienții, cu copiii sau cu soțul meu. Am în mine o furie gata oricând să răbufnească. Iar acum sufăr de depresie postnatală. Cea mai mare parte a zilei o petrec cu speranța că o să fiu, pur și simplu, lăsată în pace de propriii copii. Chase mi-a adus un bilet zilele trecute, pe care scria: „Sper că mami o să fie bună astăzi.” E deprimant și înfricoșător, pentru că mă tot întreb ce se va întâmpla dacă acest sentiment nu o să dispară. Poate că nu sunt în stare să joc rolul ăsta de mămică. Mă rog, voiam să știi toate astea.*

Tess m-a fixat cu privirea atât de mult timp, încât am crezut că o să cheme preotul sau că o să sune la 112. Apoi i-am văzut lacrimile rostogolindu-se pe obraz. Am stat liniștită și mi-a spus totul. Cu soțul ei lucrurile mergeau rău, se pare. Foarte rău. Lui Tess îi era frică și se simțea singură. Însă în ziua aceea, la locul de joacă, Tess a hotărât că vrea să fie ajutată și iubită mai mult decât să mă convingă că e perfectă.

De-abia ne cunoscuserăm, dar ne-am dat seama că amândouă trăiam același lucru. Am trecut printr-o perioadă grea în următoarele câteva luni. Terapie, despărțire, furie, teamă și multe lacrimi. Dar o mică armată a iubirii a