

Dr. Shefali

CARTEA
FEMEILOR
CARE
MERITĂ
MAI MULT

Bookzone
BUCUREȘTI, 2021

VREMEA FEMEII DEȘTEPTATE

Vine o vreme în viața oricărei femei
Când scapă de vechile obiceiuri cum scapă de pantofii vechi
din dulap,
Când dă foc listei cu lucruri care „trebuie” și cu obligații
Și când așteptările imposibile sunt aruncate la gunoi.

Vine o vreme în viața oricărei femei
Când acceptarea de către ceilalți, odinioară lucru prețios, se
transformă în mărunțiș pe fundul portofelului,
Când vânătoarea după celălalt este înlocuită cu vânătoarea
după sine
Și când tentaculele parentale ale cutumelor nu-i mai definesc
adevărul.

Vine o vreme în viața oricărei femei
Când dorința ei de a se integra în mulțime se risipește,
Când compulsia ei de a fi perfectă dispare
Și când obsesia ei de a fi populară se distruge de la sine.

Vine o vreme în viața oricărei femei
Când spune, simplu, „destul”,
Când masca, artificiile și șiretenia îi provoacă greață
Și când neprihănirea, dogma și superioritatea îi repugnă.
Vine o vreme în viața oricărei femei
Când nu se mai teme de conflict, ci îl ia în piept cu stoicism,
ca o leoaică,

Când își protejează autenticitatea la fel de neînfricăta cum își protejează și copiii
Și când scapă de rolul salvatorului, știind că nu se poate salva decât pe ea însăși.

Vine o vreme în viața oricărei femei
Când nu se mai ascunde în umbra neputinței sale,
Când nu mai face lucruri mici ca să se simtă ceilalți mari
Și când schimbă rolul victimei cu cel al unui creator.

Vine o vreme în viața oricărei femei
Când devine cu îndrăzneală și fără ezitare suverana supremă,
Când, în sfârșit, se simte pregătită să-și revendice locul în lume
Și când redefiniște compasiunea ca iubire categorică de sine.

Vine o vreme în viața oricărei femei
Când, în sfârșit, se eliberează de dependențele copilărești pe care le are față de ceilalți,
Când îndrăznește să-și rescrie manifestul de a trăi pentru ea
Însăși,

Unul care spune:

Mă eliberez de neputință și de frică,
Divorțez de servitudine și de pasivitate,
Renunț la lipsa de autenticitate și la încâlceală,
Încetez să mă mai prefac că sunt altfel

Și de-acum înainte declar...

Îmi voi atinge puterea supremă,
Voi adopta autonomia supremă,
Îmi voi sărbători valoarea profundă,
Voi întruchipa cel mai aprig curaj al meu
Și îmi voi manifesta cel mai autentic sine.

Acum este momentul.

Sunt pregătită

Să mă trezesc ca să renasc.

SCRISOARE DE DRAGOSTE PENTRU TINE, SORA MEA, ÎNAINTE SĂ CITEȘTI ACEASTĂ CARTE

Această carte este despre deșteptarea ta. Este o odă și un omagiu pentru sinele tău autentic, sinele care așteaptă să renască.

Cu toții tânjim după libertate, însă ne simțim prinși în viețile de zi cu zi, consumați de frică și de neputință. Aceste pagini îți promet o cale de ieșire din cușca în care ești captivă, o cale spre o viziune nouă despre tine însăși.

Să te trezești și să evoluezi înseamnă să te înțelegi pe tine însăși la un nivel profund. Asta presupune să te împrietenești cu acele părți din tine cu care poate n-ai vrea să stai față-n față, în special cu durerea. Când ne acceptăm complet durerea așa cum este ea – fără s-o îndulcim și, cu siguranță, fără să ne simțim vinovate c-o simțim – și când observăm multele moduri în care am ajutat la formarea ei, abia atunci putem începe să o transformăm în înțelepciune.

E dureros să-ți înțelegi durerea. De aceea, cuvintele din aceste pagini te pot impulsiona. Dar chiar asta e scopul lor: să aprindă și să determine o revoluție interioară. Durerea vine din distrugerea vechilor cutume și feluri de a fi. Șocurile, amărăciunea sau pierderea sunt, prin urmare, nu doar naturale, ci esențiale pentru transformarea ta. Poate că nu-ți dai seama de asta acum, dar ești capabilă de

evoluția pentru care pledez. Mai mult decât atât, o meriți. Aici, îmi voi împărtăși propriile experiențe, ca să știi că nu ești singură. Am fost și eu în locul tău, în felul meu. Din cauza asta, știu cât de provocatoare și dificilă poate fi această călătorie numită viață.

Te avertizez cu blândețe că s-ar putea ca această carte să fie ca o palmă peste față, mai ales la început. Pune-ți centura de siguranță emoțională înainte să pornești pe acest drum. Din cauză că acest volum este o expunere a tuturor modurilor în care am fost adormită, nu este o lectură confortabilă. Când ne mutăm într-o perspectivă nouă, tindem să fim destul de dezorientate. Acest volum te va provoca în multe moduri neașteptate și poate că vei vrea să-l dai deoparte în multe momente. Cu toții avem o rezistență naturală atunci când vine vorba de adevărurile dure ale deșteptării.

Să fii sigură că doar punând mâna pe această carte vei fi făcut primul pas esențial în goana ta după autenticitate. Structura cărții oglindește căile evoluției tale psihologice și spirituale. Prin urmare, călătoria ta deja a început.

Lasă-te pradă intuiției. Citește pe îndelete. Fă pauze, reflectează, scrie în jurnal. Permite-le acestor pagini să fie călăuza care să te conducă spre propria autenticitate.

Așa că hai să începem, sora mea dragă! Putem s-o facem! Hai să intrăm împreună în ocean. Pe malul celălalt există un nou orizont. Se numește libertate.

AVERTISMENT

Cu toate că am încercat să includ cât mai multe experiențe, e posibil să fi lăsat o mulțime pe afară. Și cu toate că vorbesc în general despre relația bărbat-femeie, încerc, în unele cazuri, să includ și celelalte orientări sexuale.

Intenția mea este să fiu cât de cuprinzătoare se poate. Respect total faptul că experiența umană se manifestă în moduri infinite și că fiecare dintre ele merită aceeași demnitate. Dacă te simți exclusă, sugestia mea este să nu te concentrezi pe manifestarea exactă a comportamentului exterior, ci pe dinamica interne la care fac referire.

În formarea experiențelor noastre interioare, avem mult mai multe lucruri în comun decât ne-am aștepta. Aici, vei găsi vibrație și, prin ea, o cale spre propria evoluție.

Partea întâi

ADORMITĂ

în

MATRICE



Erodarea sufletului

*Ca o sabie în teacă, strălucirea ei rămâne ascunsă.
Ca un arc în tolbă, puterea ei rămâne invizibilă.
Ca o boabă în păstaie, vrednicia ei rămâne mică.
Ca un animal captiv în cușcă, așteaptă un semn să fie
eliberată.
Ca un fluture în pupă, va ieși la suprafață doar când vechea
ei piele va muri.*

Când m-am trezit pe marginea drumului, fără să-mi aduc aminte cum am ajuns acolo, am știut că am probleme. Adormisem la volan, iar mașina mea se oprise la doar câțiva centimetri de un copac. Epuizată de creșterea copilului și de programul riguros de doctorat, fără ajutorul rudelor sau al vreunei bone, eram practic la pământ. Șocul m-a trezit. Abia mai puteam respira și tremuram din tot corpul. Nervoașă și confuză, am reușit, din fericire, să reintru cu mașina pe autostradă. Tot din fericire, nimeni n-a fost rănit. Nici măcar mașina n-avea vreo zgârietură.

Incidentul mi-a readus în atenție un alt tip de distrugere care mă măcina de ceva timp – daunele serioase pe care i le pricinuiam *sufletului* meu.

Erodarea sufletului este un proces gradual – o dăltuire lentă și distructivă a ființei tale interioare, a cărei consecință este moartea inevitabilă a tot ce știai ca fiind eul tău real. Începe din copilărie și se răspândește ca o

boală contagioasă, mai ales printre femei. Simptomele sale includ pierderea puterii, a autenticității, a vocii și a viziunii. Erodarea sufletului înseamnă, practic, distrugerea cunoașterii interioare. Cu fiecare incident în care ne suprimăm adevărul interior, declanșăm distrugerea celei mai prețioase comori pe care o deținem – propria esență.

Permite-mi să spun exact cum se întâmplă asta. Trista, una dintre clientele mele, își amintește că avea cam patru ani când și-a stricat jucăria preferată – o păpușă căreia îi dăduse numele ei și de care avea foarte mare grijă. Cu inima frântă, își amintește că a plâns ore întregi. Tatăl ei, foarte autoritar, i-a spus să termine cu plânsul, altfel o s-o plesnească. Asta a făcut-o să plângă însă și mai tare.

Pentru că a continuat să plângă și la cină, tatăl ei și-a pierdut cumpătul, i-a distrus păpușa și a aruncat-o la gunoi. Șocată de mânia lui, Trista își amintește că a rămas fără cuvinte. „A fost ca și când pe mine m-ar fi rupt în bucățele și m-ar fi aruncat la gunoi. Voiam să plâng și să urlu. Ba chiar voiam să-l lovesc și să-l distrug cum mi-a distrus și el păpușa, dar am rămas acolo, înmărmurită. Nimeni nu m-a salvat. Nimeni nu m-a alinat. Pentru prima dată în viața mea, am realizat ce înseamnă să fii abandonat. Nu mi-a aruncat la gunoi doar păpușa mea minunată, ci toate sentimentele legate de siguranță, protecție și valoare. De-atunci, n-am mai putut niciodată să am încredere în el sau mama.” Din acel moment, și-a dat seama că trebuie să-și ascundă eul adevărat. Așa s-a format armura ei de-o viață întregă de stoicism emoțional.

Până în clipa de față, chiar și la vârsta de patruzeci de ani, Trista reușește cu greu să-și exprime articulat lumea interioară și sentimentele. Și soțul, și copiii săi se plâng deseori că nu reușesc să creeze o conexiune cu ea pentru că e prea dură și rigidă. Intră în conflicte mai ales cu fiul adolescent, Matt, ceea ce pe Trista a făcut-o să vină la mine la terapie. Abia după multă analiză a ajuns să înțeleagă felul în care scuturile ei din copilărie – retragerea emoțională

și supunerea – interferau acum cu abilitatea ei de a avea o conexiune cu fiul său.

Trista își repeta tiparul din copilărie în cele mai mici amănunte, ba chiar personifica anumite comportamente ale tatălui ei. Când Matt și-a exprimat sentimentele, Trista s-a surprins că este critică și dură cu el. Acum înțelegea și de ce. Matt îi reamintea de tinerețea ei, de fata care era mereu admonestată de tatăl său. Când l-a văzut pe fiul ei mai emotiv, a interpretat asta ca slăbiciune și a căutat să-i strivească sentimentele, neacceptându-l exact în același mod în care tatăl ei nu o acceptase. Pe măsură ce îi reveneau amintiri de mult uitate, a început să-și vîndece rănilor vechiului ei sine și, în acest fel, și-a deschis sufletul față de fiul ei.

La început, eul nostru adevărat se luptă pentru supraviețuire. Protestează cu putere, atât de tare, încât ni se face greață. Dar cu cât îl ignorăm, cu atât protestele se reduc, până ajung doar un scâncet. Pe măsură ce anii șterg toate amintirile existenței sale, plânsetele de implorare încetează.

Pierderea sinelui este universală. Cu toții i-am simțit rănilor devastatoare. Pe măsură ce autenticitatea se erodează, în urmă mai rămâne doar un crater interior cavernos, plin de dizarmonia haosului, care ne afectează fiecare părticică a existenței. Acest lucru se manifestă în tot felul de moduri insidioase și, aparent, ne semnificative:

Mașini care se izbesc de copaci
Come alcoolice
Tulburări alimentare
Epuizare cronică
Neîncredere în propria persoană și autosabotaj
Locuri de muncă fără niciun scop
Termene limită ratate
Facturi neglijate

Apatie

Confuzie și dispreț față de sine

Deconectare și retragere emoțională

Furie și iritabilitate crescute și multe altele.

Accidentul meu aproape fatal m-a zguduit și m-a făcut să conștientizez faptul că nu am ieșit doar de pe drum, ci am ieșit de pe drumul sufletului meu care înseamnă motivul pentru care exist. Cine eram? Cine devenisem, în fuga după obținerea doctoratului, în timp ce încercam să fiu soție și mamă? Cum îi permisesem esenței mele să fie distrusă și aruncată în felul acela?

Mă pricepeam atât de bine să-mi ascund viața interioară, încât nimeni nu știa că sunt distrusă emoțional și pe punctul de a ceda. Smalțul de competență de deasupra acoperea perfect haosul și dizarmonia interioare. Purtam masca supracompetenței și a performanței. În fond, îmi cream acea persoană exterioară de zeci de ani, iar în acel moment era deja bine șlefuită.

La fel cum ni se întâmplă celor mai mulți dintre noi, moartea eului nostru inițial este înlocuită de un personaj pe care-l numim, în mod normal, *ego*, eul nostru fals. Mulți ne maturizăm crezând că acesta este eul *adevărat*. Dar nu ne dăm seama că, de fapt, ne construim întreaga viață bazându-ne pe o fundație falsă, care va avea consecințe emoționale severe în toți anii care urmează.

Rolul egoului

Egoul se naște atunci când uiți de sine. El se dezvoltă atunci când eul este ignorat, negat, suprimat și anihilat în favoarea unei forțe din exterior – în general, vocile altora, în special ale celor apropiați, cultura în care am

fost crescuți sau sistemul de credințe care ne-a acaparat imaginația.

Nu cunosc pe nimeni care să fi evitat înlocuirea eului autentic cu o altă personalitate, masca în spatele căreia eul lor real se află în stare de adormire. Asta li se întâmplă mai ales fetițelor, din cauza patriarhatului general în care trăim, în care băieților li se permite să „fie băieți”. Fetițele însă sunt antrenate încă de mici să se potrivească unui model rigid.

Așadar, noi, femeile, suntem condiționate să abandonăm rămășițele adevărului interior de dragul potrivirii cu ceea ce părinții sau cultura vor de la noi și, ca atare, trecem prin viață fără să fim conștiente de această ruptură. Uneori, când suntem nemulțumite sau avem accese de furie, simțim o agitație interioară, dar o minimalizăm ca fiind doar o „stare” sau o atribuim vreunei probleme care ne-a scos din sărite. Trecem cu vederea schisma interioară, fără să fim conștiente de faptul că ea creează fisuri adânci în viețile noastre.

Majoritatea devenim adulte, fără să fim conștiente de modurile false pe care le-am adoptat pentru a ne îndeplini nevoia de iubire și apreciere. Dacă se întâmplă să ne trezească ceva la viață, cum mi s-a întâmplat mie când am ieșit cu mașina de pe șosea, de obicei alergăm spre o zonă de siguranță, în loc să reciclăm vechile moduri de a fi. Lucrurile rămân cam la fel, sub masca lui „suficient de bun”.

În acest context, s-ar putea să fii surprinsă să auzi că fațada la care ne referim ca *ego* este, de fapt, „un personaj pozitiv”. Ego-ul este o imagine pe care o avem în minte, un mod de a ne vedea pe noi înșine, care se potrivește cu ce așteaptă familia și societatea de la noi. Pentru că s-a dezvoltat încet, ca răspuns al maturizării și educației noastre, el ne învață, în mod ingenios, un mod de a funcționa care să se potrivească cu realitatea noastră cotidiană.

Copii fiind, nu puteam să ne apărăm singure. În copilărie, nu am avut încotro decât să ne predăm în fața condiționării impuse, chiar dacă asta a însemnat despărțirea

de propria esență. Creând un sine fals, egoul, de fapt, este plin de compasiune. Ca aspect necesar dezvoltării, eul fals este ceva ce adoptăm în mod instinctiv, pentru a ne asigura că nevoile ne vor fi îndeplinite. Capcana egoului constă în faptul că loviturile lui asupra esenței noastre reale sunt atât de graduale, încât nici măcar nu suntem conștiente de felul în care ne schimbă pentru a ne integra în familia sau cultura din care facem parte. Așa maleabile cum suntem în copilărie, capitulăm în fața constrângerilor părinților, deseori fără să ne opunem. Ne contorsionăm până când ne potrivim imaginii pe care o au alții despre noi, astfel încât imaginea *lor* despre noi devine imaginea *noastră* despre noi.

Dacă părinții ne-au certat că suntem prea emotive, prea într-un fel sau prea altfel, multe am reacționat imediat la nedreptățile lor printr-o adaptare rapidă, modificându-ne temperamentul astfel încât să se potrivească standardelor lor. Așa cum i s-a întâmplat și Tristei, egoul devine armura și protecția noastră, ajutându-ne să ne adaptăm la o copilărie care nu este în armonie cu ceea ce suntem.

Atât de mare este dorința noastră de a fi văzute și validate de părinții și cultura noastră, încât cădem pradă momelii puternice și instinctive a egoului, îngropându-ne, încet, încet, natura autentică. Rezultatul este o identitate falsă, pe care acum o prezentăm lumii. Credem că ea reprezintă cine suntem noi cu adevărat, dar este doar o mască pe care o purtăm, pentru a îndepărta teama că suntem nedemne și de neiubit.

În ceață

Cu mâna pe inimă pot spune că am trăit în ceață aproape toată viața. Mai existau, pe ici, pe colo, sclipiri ale sinelui meu autentic, dar părți uriașe din mine au stat

ascunse zeci de ani. Privind în urmă la cine obișnuiam să fiu, nu pot să nu mă întreb cum de atunci când mă simțeam neacceptată sau supusă emoțional pur și simplu mă reduceam singură la tăcere. Femeia care sunt astăzi n-ar permite niciodată așa ceva. Dar aceeași femeie nu doar că permitea asta în trecut, ba chiar o considera ca fiind singura opțiune.

La asta mă refer prin „a trăi în ceață”. Ceața este atmosfera care ne înconjoară, femei și bărbați deopotrivă. Ea reduce vizibilitatea și determină negarea realității. Nu vedem lucrurile așa cum sunt ele, de fapt. Această atmosferă este creată de ceea ce cunoaștem cu toții ca fiind *patriarhatul*. Acest sistem al dominației masculine aduce după sine, implicit, reducerea la tăcere și denigrarea femeii și copiilor. Bărbatul, care este obișnuit să fie în vârful ierarhiei, își exercită puterea asupra altora pentru a rămâne acolo. Această ierarhie are potențialul de a deveni toxică, dacă nu este controlată des. Cunoscută drept *masculinitate toxică*, devine tonul ambiant cultural, lăsând cicatrice emoționale și asupra femeilor, și asupra bărbaților. Pur și simplu, ne „înțețosează” lentila conștiinței, cauzând disfuncții severe în viața noastră.

În consecință, femeile și copiii trăiesc într-o stare subconștientă de precauție atunci când sunt în preajma bărbaților. Creștem știind că bărbații sunt la putere. Astfel, conștientizăm faptul că există o potențială amenințare atunci când suntem în preajma lor. Orice femeie știe în mod instinctiv cum să se îndepărteze de un grup de bărbați care pierd vremea pe-o alee. Acest instinct nu este o simplă paranoia. Este o prudență interioară, ascuțită de dovezile culturale puternice ale nenumăratelor violențe împotriva noastră. Deși ar trebui să ne protejeze, este o povară greu de dus.

Îți poți imagina cum conștientizarea acestui pericol potențial ne modelează psihicul? Fie că am avut un tată care doar mai ridica vocea din când în când, fie că am

avut unul care se lăsa pradă atacurilor de furie, învățăm instinctiv să ne apărăm atunci când suntem în preajma bărbaților din viețile noastre. Treaba asta ne vlăguiește și, în final, determină modul în care ne dezvoltăm.

Patriarhatul le dresază pe fete să fie oi care-și urmează turma. Noi suntem proverbiala oaie rătăcită ce-și caută păstorul care, după câte ni s-a spus, e fie Dumnezeu, fie tatăl, fie viitorul soț. Și, asemenea oricărei turme, ne conformăm. Știm că orice oaie se caracterizează prin faptul că-și pierde identitatea unică, că reușește să se confunde cu mulțimea și să devină supusă și pasivă. E inacceptabil și contrar regulilor turmei să ieși în evidență. Este esențial să fim modeste și opace, ca să ne putem integra. Învățăm de mici să dispărem, să devenim atât de invizibile, încât să ne confundăm cu ceața care ne înconjoară.

Văd multe femei care scuză permanent violențele patriarhatului modern. Obiceiul nostru, *modul nostru automat implicit*, este să ne gândim că ceva s-a întâmplat din vina noastră, așa cum un copil crede că din vina lui este neglijat sau părinții îl abuzează. Acesta este motivul pentru care nu taxăm tratamentele toxice. Nu credem că asta este o opțiune. Așadar, comportamentele negative sunt parte integrantă a experienței noastre, pe măsură ce creștem și ne vedem mamele și surorile cum îndură, iar noi ne dezvoltăm cu credința că pur și simplu așa stau lucrurile.

Această carte ne provoacă să punem la îndoială starea de fapt a lucrurilor. Ne provoacă să trecem dincolo de „așa stau lucrurile” și să avem o nouă perspectivă asupra propriei persoane. Începe prin trezirea noastră la realitatea personală – felul în care ne-a modelat biologia, în care ne-a format psihologia și în care ne sperie cultura până într-acolo încât uităm cine suntem. Înțelegând și acceptând aceste trei straturi, ne permitem să ne eliberăm.

Primul pas începe prin a numi ceața *o ceață*, distinguând-o, astfel, de realitate. Personal, mi-au trebuit zeci de

ani să pot da un nume experienței prin care treceam. Am trăit atât de mult temându-mă de dezaprobarea celorlalți, încât, pentru a menține armonia, mi-am asumat responsabilitatea pentru tot ceea ce înduram. Dacă oricine altcineva se comporta urât, era pentru că eu eram de vină. Credeam că așa trebuie să-mi asum responsabilitatea. Prea puțin știam eu că, de fapt, ce făceam îl elibera pe celălalt de responsabilitate. Asumându-mi eu vina, celălalt putea rămâne liniștit și, deci, fericit alături de mine.

Mi-a luat mult să-mi dau seama de diferența dintre asumarea vinei și asumarea responsabilității. În timp ce învinovățirea mă menținea în starea de frică, însoțită doar de tăcere și complicitate, responsabilizarea îmi permitea să văd cum am participat la propria victimizare și să iau atitudine cu îndrăzneală și curaj.

Frica este sentimentul principal al stării învăluite în ceață. Și pentru că trăim în frică, nu-i spunem toxicității pe nume. Frica este urmată de vină, peste care se adaugă rușinea de a simți astfel de frici și de a nu lua atitudine în fața lor. Am văzut cum funcționează acest ciclu al fricii-învinovățirii-rușinii în propria viață. De fiecare dată când alegeam să tac pentru că îmi era frică, îmi reproșam asta zile întregi după aceea. Abia când am reușit să-mi accept frica am început să mă deștept.

Vezi tu, sunt două săgeți. Una este denigrarea și tăcerea pe care le îndură femeile. Cealaltă este vina-rușinea pe care le simțim pentru că am îndurat. Undeva, adânc, știm că ar trebui să vorbim fără frică. Dar teama noastră gravitează în jurul următoarelor chestiuni:

Ce vor spune oamenii?

Cine voi fi eu fără aprobarea din exterior?

Să-mi spun părerea mă va afecta financiar?

Copiii mei vor fi în regulă?

Voi suferi daune emoționale sau fizice?