

MELANIA FLITAN

Aripă peste timp



De ce este vindecarea trecutului o necesitate
pentru redobândirea liniștii sufletești


EDITURA
CREATOR
BRAȘOV 2022



CUPRINS

- 7 · CUVÂNT ÎNAINTE
- 9 · DINSPRE MOARTE SPRE VIAȚĂ
- 13 · MANIFESTAREA TRECUTULUI
ÎN PREZENT
- 23 · DE CE ESTE VINDECAREA
TRECUTULUI O NECESITATE PENTRU
REDOBÂNDIREA LINIȘTII
- 31 · SUB MASCA CELUI CARE RĂNEȘTE SE
AFLĂ UN SUFLET DORNIC SĂ CREASCĂ
- 35 · NEVOIA DE APARTENENȚĂ
- 39 · CONȘTIENTIZĂRI
- 43 · M-AM ÎNTREBAT: „DE CE?”

49 · „PERFEȚIUNEA” SUB SEMNUL
ÎNTREBĂRII

53 · CĂUTĂRI ȘI REGĂSIRI DE SINE

57 · TIMP ȘI SUFLETE ÎN OGLINDĂ

67 · AUTOSUFICIENȚA SE ÎNVAȚĂ

71 · „FIECARE ÎMBUNĂTĂȚIRE PE
CARE O ADUCEM LUMII PERSONALE
ÎMBUNĂTĂȚEȘTE LUMEA TUTUROR”

77 · CUM AM DOBÂNDIT

SENTIMENTUL VALORII

81 · ALEG SĂ NUMĂR BINECUVÂNTĂRI

87 · RĂNILE DIN COPILĂRIE ÎȘI POARTĂ
ECOUL ÎN TIMP

93 · REPETIȚIA CA LECȚIE DE VIAȚĂ

97 · UN PRIM PAS SPRE VINDECARE

119 · ÎNDEMN LA INTROSPECȚIE

125 · BIBLIOGRAFIE



DINSPRE MOARTE SPRE VIAȚĂ

Soarele pătrundea timid pe geamurile larg deschise din camera Soniei. Chipul ei luminos și senin mă îndemna să pornesc cu încredere... Încotro? Spre nicăieri? Spre Absolut? Dinspre Moarte spre Viață?

Ajunsesem în fața ei din dorința de a găsi o cale pentru vindecarea celorlalți, cu revolta și aroganța omului care nu pricepe ce i se întâmplă, pentru că, „evident”, toată viața făcusem doar „ceea ce trebuie”; nu eu, ci lumea, lumea toată greșea.

Am început prin a-i mărturisi cu mândrie cât de puternică sunt. M-a privit și mi-a spus aprig și cu blândețe, în același timp, că a fi puternic presupune o

luptă... Cu cine mă luptam? Cu viața? Viața trebuie doar iubită. Cu oamenii? Și oamenii au nevoie doar de iubire. Cu mine? Cine sunt eu?...



Ca om cu întrebări fără răspunsuri, însetat de cunoaștere și de iubire, am căutat mereu acel ceva care să mă îplinească. Și-ntr-un dor inconștient de mine însămi, am tânjit după sens și substanță; am închis ochii și m-am trezit într-un vis în care veneram omul de lângă mine; un soi de a-i fi alături complet - trup și suflet și pentru totdeauna. Îl îmbrățișam cu fiecare apus și răsărit de soare pentru a-i face viața zâmbet, îl căutam și-l întrezăream printre clipe și oameni, pentru ca zi de zi să mi se-aștearnă-n cale golul. Am pătruns astfel într-un crunt vârtej în care nu înțelegeam cum am intrat și din care nu știam cum să ies.

Primul pas către cer a fost unul înapoi, în suferință și mocirlă. Ca om care toată viața i-a respectat

și i-a pus mai presus de sine pe cei din jur, mi-a fost greu să înțeleg cum de am ajuns în situații conflictuale, neimaginat de dureroase pentru mine - omul „perfect” ce mă voiam a fi.

O asemenea conștientizare necesită timp și analiză. Mă simțeam victima fără vină care n-a făcut niciodată rău voit altei ființe și care nu avea posibilitatea de a se apăra. Atacul părea să vină din toate părțile pentru că fiecare cuvânt, fiecare zâmbet sau glumă devenea o săgeată aruncată către inima mea. Cu fiecare zi, durerea devenea tot mai acută, iar sufletul îmi striga cu disperare după ajutor. Zilele și nopțile îmi erau cufundate în lacrimi, în neliniște, în frică, în rușine, în întrebări nătângi; mergeam pe un drum fără direcție, fără speranță și fără de lumină. Sinonim al vieții mele devenea tot mai des lipsa de sens.

Cu o ultimă sau primă sclipire de luciditate am conștientizat că aveam la dispoziție două alternative: renunțarea și căderea ori confruntarea cu trecutul și cunoașterea de sine.

Fiecare clipă în care disecam trecutul, a creat un punct prin care lăsam lumina să intre în viața mea.

Un soi de analiză microscopică pe suflet a adus la suprafață fragilitatea și inocența pierdută a copilului de ieri.

Identificarea trecutului ca sursă a propriei suferințe nu echivalează cu a găsi scuze, explicații sau vinovați în persoana părinților, ci constituie o etapă esențială a unei conștientizări ce aduce cu sine eliberarea. Căci „a ne cățăra în *arborele vieții* noastre și a scotoci prin el înseamnă să ne permitem să ne includem sau să ne detașăm, să facem în sfârșit doliul trecutului, pentru noi sau pentru ai noștri, să ieșim din rolurile scrise dinainte, să ne curățăm arborele genealogic, să ne vindecăm rănilor familiale încheind doliurile și sarcinile neterminate de către familia noastră și să controlăm puțin ceea ce transmitem noi înșine”.¹

Cu alte cuvinte, să lăsăm viața să ne poarte conștient, din prezent în trecut, spre a păși mai apoi, cu încredere, în viitor; și-n tot acest timp, să ne preocupăm îndeaproape de creștere, de adevăr și de lumină – căci toate, laolaltă, ne întregesc ființa.

1. *Psihogenealogia. Vindecarea rănilor familiale și regăsirea de sine*, Anne Ancelin Schutzenberger, Editura TREI, pag. 180-189.



MANIFESTAREA TRECUTULUI ÎN PREZENT

Chircit într-un colț de viață, copilul de odinioară mângâia stângaci chipul abia conturat al mamei: „când nu voi mai fi eu, tu să nu spui nimănui *mama*, mă auzi?”, a îngăimat printre lacrimi.

Imaginea copilului căzut în genunchi, în fața a doi oameni mari care își împărțeau fără milă lovituri și cuvinte, implorând liniștea, a zdruncinat o lume: „Nu, tati, lovește-mă pe mine, te rog!”. Plângeam... Eu? Sau copilul?

Și acum mai tresar, iar respirația mi se oprește în loc când aud țipete... Mi-am șters chipul schimonosit de durere și am înțeles. M-am înțeles. Părea că

am păstrat nealterată în suflet toată suferința universului.

Sinuciderea mamei a lăsat în urmă multă durere, însă, paradoxal, a venit și cu o ușurare: în sfârșit, era „liniște”. În schimb, sentimentul de non-apartenență, acel zbucium de a fi al nimănui avea să mă urmărească toată viața. Adultul de astăzi nu-și amintește imaginea copilului în brațele mamei, nici mângâieri și nici cuvinte de iubire.

Am putut să iert cu adevărat abia când am închis ochii și m-am văzut fetița de ieri înconjurată cu seninătate, cu blândețe și cu duiosie. O alegere intuitivă despre care am aflat ulterior: „minte noastră are capacitatea vastă de vindecare prin imagini. Prin imaginarea unei scene de iertare, mângâiere sau renunțare ori prin simpla vizualizare a unei persoane iubite, imaginile se pot așeza adânc în trupurile noastre și se pot cufunda în mințile noastre”¹ întru înseninarea ființei.

Altfel, sentimentul abandonului, de care am devenit conștientă mult mai târziu, a fost atât

1. *Povestea ta a început demult*, Mark Wolynn, Editura Trei, p.65.

de puternic încât mi-a marcat fiecare experiență importantă a vieții. Lipsa unui soi de hrană afectivă a declanșat în timp dependența de ceilalți ca falsă formă de validare a aceluia magic „și eu contez”.

În cartea sa, *Eliberează-te de destinul familial*, Elisabeth Horowitz vorbește despre decesul unui părinte ca formă de agresiune față de copil: „decesul, și mai ales decesul brusc al unuia dintre părinți, îl lasă pe copil (...) într-o imensă nevoie. Și îl obligă să suporte o situație lipsită de alternative (...).”¹

Pe când eram doar o fetiță, râvneam după brațele și atenția mamei. Însă ființa ei trăia atât de cutremurător propria dramă, încât nu părea să vadă sufletelul de alături. Nu-mi amintesc să mă fi alintat vreodată, să-mi fi vorbit preț de o clipă (cu certitudine, trebuie să o fi făcut, însă nu-mi amintesc), să fi contat și eu puțin în viața ei.

Din disperarea de a-mi aminti cumva iubirea maternă, am scormonit în cutia cu amintiri până am găsit o poză în care bebelușul de atunci gângurea

1. *Eliberează-te de destinul familial*, Horowitz Elisabeth, Editura Philobia, p.143.

vesel însoțit de zâmbetul și de privirile mamei. Priveam adesea poza și de fiecare dată, ochii mi se umpleau de lacrimi, de durere și de dor. O privesc și astăzi, însă cu seninătatea, cu înțelegerea și cu recunoștința celui care a vindecat.

Într-un mod inconștient, am trăit până la aproape 40 de ani cu sentimentul de a nu fi de ajuns... „N-am fost de ajuns pentru a opri gestul fatal al mamei, cum aș putea vreodată fi de ajuns altei ființe sau mie însămi?” Sau „dacă propria mamă nu m-a putut iubi îndeajuns pentru a-mi rămâne alături, cum ar putea-o face oricine altcineva?”.

Sunt întrebări care au mocnit și au ars adâncul inconștient al ființei, pentru a se manifesta ulterior în toate relațiile mele. A fost un soi de auto-sabotaj pe care încă încerc să-l controlez. Așa au apărut geloziile excesive, nevoia de control sau cea de a mă oferi în exces. Și oferindu-mă în exces, am vrut să primesc în exces... Și cum gândurile noastre prind întotdeauna viață, când mi s-a oferit în exces, m-am înspăimântat de bolnăviciunea unor asemenea trăiri. Ce-i drept, pășisem deja timid pe drumul către sine.



Despre relațiile mele încă învăț. Visez să le conturez mereu armonioase, înainte de toate, pentru simplul motiv că risipa de energie în luptă sau fugă nu se merită.

Altfel, cred că viața ne este cel mai desăvârșit terapeut, scoțând mereu în calea noastră experiența potrivită care să ne aducă aproape de esența a ceea ce suntem cu adevărat. Tot ce avem de făcut este să ne șlefuiim atenția pentru a pricepe semnele transmise.

A conștientiza că fiecare experiență de viață, oricât de dureroasă, ascunde o lecție de învățat reprezintă punctul zero al procesului de vindecare. Pe măsură ce descoperi și recunoști premisele care au generat anumite evenimente din viața ta, ai posibilitatea de a percepe orice experiență drept un prilej de evoluție și dezvoltare.

Trecutul și prezentul ne viețuiesc laolaltă până când învățăm asumarea ca unică modalitatea de redobândire a puterii personale. De aceea, percepția

pe care fiecare om o proiectează asupra experiențelor trăite îi nuanțează realitatea în alb sau negru.

Bunăoară, la un moment dat, am simțit revoltă împotriva mai tuturor oamenilor prezenți în viața mea. Pe atunci, încă nu eram în măsura de a pricepe că lupta dată în exterior era o pură reflectare a unei lupte interioare. Nemulțumirea față de ceilalți era, în fond, o nemulțumire față de mine însămi, pornită din „imposibilitatea” de a fi ceea ce sunt.

Mai întâi, m-am revoltat față de omul de lângă mine al cărui comportament a fost constant de-a lungul timpului. Faptul că eu mă trezeam acum, după atâta vreme, că nu-mi convine modul în care sunt tratată, nu avea nicio legătură cu celălalt, ci doar cu mine însămi. Acest conflict interior a început să ia proporții pe măsură ce sufletul dornic să crească a întrezărit infinite posibilități de evoluție ce contraveneau principiilor în funcție de care îmi conturasem existența, principii ce erau acum anulate de noile adevăruri ale ființei mele. În acel moment, am început să caut „vinovații” responsabili pentru nefericirea mea.