

Capitolul 1

Privește-te în oglindă

Iubirea este o oglindă,

Ce nu reflectă decât esența ta,

Dacă ai curajul de a o privi în față.

Rumi

Este ziua de Sărbătoarea Recunoștinței.

Mă bucur alături de Louise de o masă festivă alături de familie și de prieteni. Stăm unul lângă celălalt în capul unei mari mese ovale plină până la refuz cu bucate: doi curcani uriași, platouri cu legume organice, pâine fără gluten, un cabernet Franc și o plăcintă cu dovleac cu o crustă din migdale. Cea care a pregătit cu iubire mâncarea a fost Heather Dane, deși ea insistă că și soțul ei Joel merită să primească un anumit credit. Poate în calitate de degustător principal. Conversația înflorește. Toată lumea se simte bine. „Viața vă iubește”, spune Louise, în timp ce noi ne ridicăm paharele pentru a ne exprima recunoștința.

Pe măsură ce după-amiaza se prelungește, Heather aduce noi bunătăți din bucătăria ei magică. Masa ovală este golită și sunt aduse noi platouri. Îmi imaginez că masa se bucură de festin la fel de mult ca și noi, în felul ei. La un moment dat, unul din oaspeți, Elliot, se ridică de la masă și se duce în fața unei oglinzi care îl reflectă integral, atârnată pe perete. Elliot stă o vreme în fața oglinzii, după care se apleacă și o sărută. Eu și Louise surpindem momentul. Ne surâdem unul altuia.

Ceva mai târziu, Elliot se ridică din nou de la masă. Se întoarce la oglindă și o sărută din nou, după care se întoarce. Pare foarte fericit. În scurt timp, Elliot reia în mod regulat acest ritual, fără să pară că își dă seama că este privit. De acum însă, a atras atenția tuturor. Spectacolul ne umple pe toți de fericire. Vezi tu, Elliot are un an și jumătate. Jocul său i se pare natural și încântător. Copiilor le place să sărute oglinzile.

Când constată că are audiență, Elliot își roagă tatăl, pe Greg să i se alăture. Greg nu prea vrea să se ridice de la masă, dar Elliot insistă, amestecând cuvintele cu gesturi convingătoare. Greg nu poate rezista acestui mesaj, așa că se duce la oglindă cu fiul său. Elliot o sărută rapid, apoi așteaptă ca și Greg să facă același lucru. Acesta se apleacă și își lipește buzele de oglindă. Elliot aplaudă încântat și strigă plin de entuziasm.

– Louise, tu îți amintești să fi sărutat oglinda când erai mică? o întreb.

– Nu, dar sunt convinsă că am făcut-o.

Apoi Louise mă întreabă dacă eu îmi amintesc să fi făcut acest lucru când eram copil.

– Nu. Nu-mi aduc aminte, îi răspund.

– Cu toții am fost cândva la fel ca Elliot, îmi spune ea.

- Sunt absolut convins.
- Da, și putem fi la fel, dacă ne dorim.
- Cum așa?
- Lucrând cu oglinda, îmi răspunde Louise, ca și cum ar fi fost evident de la sine.
- Lucrând cu oglinda!?
- Lucrul cu oglinda ne ajută să ne iubim din nou, îmi explică ea.
- La fel ca atunci când eram mici?
- Da. Iar atunci când ne iubim pe noi înșine, noi putem vedea că viața ne iubește la rândul ei, adaugă ea.

Sărutarea oglinzii

Este o zi frumoasă de primăvară, și sunt singur acasă cu fiul meu Christopher. Soția mea Hollie și fiica noastră Bo sunt în oraș, bucurându-se de o zi „între fete” la Cafeneaua Pottery, lângă Kew Gardens. Bo tocmai a împlinit patru ani și își exprimă minunat creativitatea, distrându-se de minune. În scurt timp cele două se vor întoarce acasă, și de-abia aștept să văd ultima creație artistică a lui Bo. Cunoscându-mi fiica, mă aștept să văd o farfurie pictată în culorile curcubeului, o ceașcă ciobită pictată cu inimioare sau o solniță de buzunar pictată în roz – genul de lucruri care ar arăta perfect la o petrecere dată de Pălărierul Nebun în *Aventurile lui Alice în Țara Minunilor*.

Christopher are aproape șase luni. Mi se pare că îl cunosc însă de o viață întreagă. Uneori, când privirile noastre se întâlnesc, rolurile pe care le jucăm dispar. Eu nu mai sunt tatăl lui, iar el nu mai este fiul meu, ci suntem două *suflete prietene* care își petrec timpul împreună. Am trăit de nenumărate ori aceeași experiență și cu Bo. Nu-mi pot imagina viața mea fără cei doi, și mi se pare că ne-a fost dat dintotdeauna să fim împreună. Louise crede că noi ne alegem familia care ne poate oferi exact lecțiile și daturile de care avem cea mai mare nevoie în această viață. În cartea ei, *Poți să îți vindeci viața*, ea spune:

Eu cred că ne aflăm cu toții într-o călătorie nesfârșită de-a lungul eternității. Noi venim pe această planetă pentru a învăța anumite lecții particulare, care ne sunt necesare pentru evoluția noastră spirituală. În acest scop, ne alegem singuri sexul, culoarea pielii, țara, după care ne căutăm cei mai potriviți părinți care ne pot „oglinzi” tiparele pe care dorim să le manifestăm.

Hollie și Bo sună și îmi spun că se află în drum spre casă, aducând daruri pentru Christopher și pentru mine. Închid telefonul și remarc că fiul meu zâmbește. De altfel, Christopher zâmbește foarte des. Majoritatea bebelușilor fac același lucru. Aceasta este natura lor. Când Christopher intră însă în această stare de spirit, nu se mai poate opri. Le zâmbește *tuturor*, inclusiv obiectelor neanimate, cum ar fi o vază goală, un aspirator sau o șurubelniță. Îl iau pe Christopher în brațe și îl duc în fața oglinzii de deasupra șemineului.

– Dragă Christopher, îmi face plăcere să ți-l prezint pe Christopher, îi spun, arătându-i reflexia din oglindă. Christopher nu mai zâmbește. Acest lucru mă ia prin surprindere. Eram convins că va zâmbi mai abitir ca oricând când își va vedea imaginea reflectată de oglindă. La urma urmelor, le zâmbește tuturor celorlalte lucruri. Îi prezint din nou lui Christopher reflexia lui. Și de această dată, zâmbetul îi dispare de pe față. De fapt, nu mai are nicio expresie. Este ca și cum nu ar fi văzut nimic. Nici măcar o vază goală.

De ce a refuzat Christopher să îi zâmbească reflexiei sale? Ei bine, am făcut niște cercetări referitoare la psihologia dezvoltării copilului și am descoperit că incapacitatea de a-și zâmbi propriei reflexii este comună tuturor bebelușilor. Ei nu se recunosc pe ei înșiși. De ce? Am întrebat-o pe Louise ce crede.

– Bebelușii nu se identifică încă cu corpul lor, mi-a răspuns ea, ca și cum ar fi fost evident de la sine, în maniera care îi este caracteristică.

Bebeluşii sunt ca niște suflete-păsări care zboară pe deasupra corpului lor, fără să se grăbească însă să coboare în acestea. Atunci când se văd în oglindă, ei nu gândesc: „*Acesta sunt eu*”, sau „*Acest corp este al meu*”. Bebeluşii sunt conştiinţă pură. ei nu cunosc încă gândul de *eu*. Nu au o imagine de sine. Nu experimentează încă nevrozele, identificându-se plenar cu binecuvântarea originală a spiritului lor. Bebeluşii se identifică numai cu *fața lor originară*, după cum o numesc budiștii, care este fața sufletului lor.

Copiii încep să se identifice de regulă cu imaginea din oglindă abia după 15-18 luni de la naștere. Aceasta este Etapa Oglinzii, sau *stade du miroir*, după cum o numește psihanalistul Jacques Lacan. Nu-i de mirare că Elliot se distra atât de abtitor la festinul nostru de Sărbătoarea Recunoștinței. Cu siguranță, când va ajunge la vârsta lui Elliot, Christopher va începe la rândul lui să își sărute imaginea din oglindă, inclusiv cea reflectată de oglinda rotundă din baie, de lingurile strălucitoare, de sosierele din oțel inoxidabil, de mânerurile din sticlă ale uşilor și de orice alt obiect care îi va surprinde reflexia.

Începând de la trei ani, oglinda devine prietena copilului. Copiilor le place ce văd în oglindă. Aceasta este perioada în care învață că: „*am un corp*”. Identificarea cu acesta este încă foarte redusă. Ei nu se identifică plenar cu corpul lor, dar îl consideră o formă necesară pentru experiența umană. De aceea, încearcă diferite expresii faciale, diferite poze, diferite gesturi, ba chiar inventează dansuri amuzante. Christopher și Bo sunt foarte amuzați de imaginea pe care o văd în oglindă. Ei joacă adeseori jocuri cu imaginea lor, la fel ca Peter Pan cu umbra sa.

Experimentarea cu ideea de *eu* este amuzantă o vreme, dar nu pentru totdeauna. Pe măsură ce ne asumăm identitatea unui sine separat – egoul – în psihologia noastră se produce o schimbare. Noi devenim sensibili în fața oglinzii. Dacă suntem filmați, ne simțim stânjeniți. Fie ne dorim excesiv atenția celorlalți, fie o evităm. Începem să uităm astfel treptat de iubire și să cădem în ghearele fricii. Începem să ne judecăm pe noi înșine și ne uităm *fața originară*. Imaginea de sine care ne apare în oglindă este alcătuită din judecăți. Ea nu reprezintă eul nostru real.

Sufletul-pasăre – care reprezintă adevărata noastră natură – continuă să cânte, dar ne vine din ce în ce mai greu să îi auzim cântecul din cauza imaginii de sine (egoului), care se simte separată și temătoare. Frumusețea pe care o vedeam cândva în oglindă nu a dispărut, dar acum este distorsionată de judecata de sine. Dacă încetăm să ne mai judecăm pe noi înșine, noi o putem revedea instantaneu. Din păcate, de-a lungul anilor am învățat să ne identificăm cu judecata și autocritica. Ne-am autoconvins că judecata este sinonimă cu vederea clară, dar în realitate lucrurile stau chiar pe dos: noi nu ne putem vedea clar (pe noi, dar și lumea exterioară) decât atunci când nu ne (o) mai judecăm.