

De la autoarea bestsellerului

LOVE WARRIOR

**Glennon
Doyle**

NU TE LĂSA

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



Surorile

Decizia de a duce o viață curată a fost mai degrabă o capitulare în fața epuizării, decât un marș cutezător spre luptă. După ce mi-am lăsat viața să se sfarme pentru a mia oară în mii de bucăți, Bubba și Tisha au pus la cale o intervenție plină de dragoste. Apoi am descoperit că sunt însărcinată cu Chase și mi-am dat seama că oamenii din jurul meu și opțiunile pe care le aveam se împuținau. La momentul respectiv, calea cea mai ușoară părea să fie renunțarea la vicii.

*Nu-i cineva care-a văzut lumina,
E un aleluia rece și frânt.**

Am sunat-o pe soră-mea și i-am spus: „Fă ce știi tu cel mai bine“, adică: gândește-te ce trebuie să fac mai departe și împinge-mă de la spate. După câteva ore, m-a ajutat să-mi adun sufletul făcut franjuri și ne-am dus la prima întâlnire cu Alcoolicii Anonimi.

* Versuri aparținând melodiei „Hallelujah“, de pe albumul *Various Positions* (1984), al lui Leonard Cohen. (N. red.)

Sora mea mă ținea de mâna care-mi tremura și era plină de transpirație, mergând înaintea mea, anticipând eventualele probleme și fiind atentă la oamenii de care se impunea să mă protejeze, ca de fiecare dată. A luat de pe masă o broșură de la AA, ca să avem pe ce să ne uităm până să ne alăturăm cercului. Pe prima pagină era o listă cu avertismente asupra alcoolismului:

Beți mai mult de patru pahare consecutiv?

O dată mi s-a întâmplat să nu.

Beți vreodată dimineața?

Numai în weekenduri.

Ați leșinat vreodată?

Nu-mi amintesc.

Au existat vreodată consecințe negative în urma consumului de alcool?

Faptul că mă aflu aici pare să fie o consecință destul de negativă.

Niciuna dintre noi nu a scos un cuvânt până în momentul în care sora mea s-a aplecat spre mine și mi-a șoptit: „Nu știi dacă AA o să fie destul. S-ar putea să fie nevoie de Triplu A.“

După ședință, ne-am întors acasă, ne-am așezat pe pat și ne-am uitat lung la dezastrul din cameră. În timpul anilor de beție, am trăit într-o indolență de neimaginat. Camera mea era un maldăr de pantofi cu toc, maiouri mulate, sticle de vin, scrumiere și reviste vechi. Nu prețuiam nimic. Mă puteam lipsi de toate lucrurile care apăreau în viața mea: haine, șanse, oameni. Dormitorul arăta de parcă mi se scurseseră visceralele pe jos.

După câteva minute de tăcere, sora mea s-a dat jos din pat și a început să adune din lucruri, pe rând. A aruncat

sticlele de vin și țigările, a împăturit maiourile și a scuturat, cu grijă, revistele. M-am uitat o vreme la ea, apoi am ajutat-o și eu. Am pus toate hainele la locul lor, am curățat toate suprafețele murdare și am deșertat toate sticlele de alcool ascunse prin casă. Am muncit în liniște, cot la cot, timp de două ore. Apoi ne-am întins pe pat și ne-am ținut de mână. Camera mea arăta, acum, atât de diferit! Arăta ca un loc demn să fie locuit de o fată. M-am întrebat dacă mintea și inima ar putea să devină, într-o zi, locuri în care să vreau să trăiesc.

Era începutul.

Sfintele goluri

Viața este o încercare de a găsi ceva de negăsit.

Asta-i o problemă. Viața aduce cu o înscenare. Suntem instalați aici laolaltă cu nevoia noastră de ceva care nu există aici. Și, așa cum spune prietena mea, Adrienne, *ăsta e un mare rahat*.

Scriitoarea Anne Lamott (Sfânta Anne) numește această sete de nepotolit „golul nostru cât Dumnezeu de mare“. Oamenii cu credință cred că Dumnezeu ne-a pus aici pentru a tânji după ceva ce nu poate fi găsit decât în rai: El. Înțeleg asta, într-un fel, dar tot mi se pare anapoda. Cum ar fi s-o pun pe fiica mea Amma într-un țarc, cu suzeta atârând la distanță, exact cât să n-o poată apuca? Care mai e rostul vieții noastre, dacă nu putem dobândi lucrurile de care avem nevoie? Ce-ar trebui să facem între timp, până murim, cu golurile noastre cât Dumnezeu de mari? Cum să ne simțim împăcați cu noi înșine aici, pe pământ, de vreme ce avem în mijlocul inimii un gol mare și vechi de când lumea?

Pentru că învăț greu, am încercat, timp de douăzeci de ani, să umplu golul acesta cu otrăvuri.

Am început să mănânc haotic la o vârstă foarte fragedă. Mâncarea era alinarea, refugiul, bucuria mea. Mâncarea era Dumnezeu meu. Mai târziu, am realizat însă că până și nevoia de frumusețe era tot un vid. Credeam că frumusețea înseamnă să fiu slabă și să mă îmbrac bine. Desigur, aceste lucruri nu prea au legătură cu frumusețea, dar, cum ziceam, eram un copil.

Pentru că nu mă vedeam frumoasă, voiam să mă ascund. Dar, când ești copil, nu ai cum să te ascunzi. Trebuie să te duci acolo unde ți se spune să te duci, arătând așa cum arăți, purtând ceea ce e de purtat. Așa că în fiecare zi trebuia să ies afară pe ușă, imperfectă din cap până-n picioare, soioasă și dolofană, în văzul tuturor. Să te arăți lumii exact așa cum ești era un lucru de neconceput pentru cineva de vârsta respectivă. Așa că mi-am zis că, dacă tot trebuie să stau în văzul lumii, măcar să slăbesc.

Dar cum să fii suplă când nu te poți abține de la mâncare?

La opt ani, am aflat răspunsul de la televizor, dintr-un film despre bulimie. Scopul filmului era să avertizeze asupra problemei, dar eu l-am luat ca pe un dar. Așa am găsit o cale de a-mi umple golul, de a-mi permite să folosesc în continuare mâncarea drept alinare și să scap fără să suport consecințele. După film, am mâncat zdravăn și am vărsat pentru prima oară. Bulimia mă ajuta să mă simt în largul meu prin faptul că, atunci când mâncam, nu trebuia să mă mai preocup de disconfortul și de goliciunea mea. După ce mă opream din vomitat însă și rămâneam întinsă pe podeaua din baie, epuizată, golul meu devenea, parcă, tot mai mare. Așa îți dai seama că te lași umplut de lucruri maladive. Irosești multă energie și, în cele din urmă, te simți mai pustiit și mai rău ca oricând.

Bulimia era cruntă, dar mai la îndemână decât viața adevărată. Mă simțeam mai în siguranță acolo, în mica mea lume dramatică a mâncatului. Așa că am renunțat la viață și m-am refugiat în Bulimia. Timp de aproape douăzeci de ani, am mâncat mult și am vomat zilnic, în repetate rânduri. Umple golul, deșartă golul. La viață am revenit abia la douăzeci și șase de ani. Dar viața a continuat oricum, în felul ei.

Într-o noapte, în clasa a șaptea, am dormit la prietena mea, Susie, și ne-am furișat afară din casă, să mergem la o petrecere de liceu. A fost prima oară când am băut bere și am consumat atât de multă, încât am leșinat. Nu-mi amintesc să fi fost la petrecere, dar mai târziu mi-au povestit alții că niște elevi mai mari au încercat să-mi prăjească mâinile în cuptorul cu microunde. După petrecere, am rămas la Susie și am vomitat toată noaptea. În ziua următoare am sunat-o pe mama, să-i spun că am gripă și că trebuie să vină să mă ia. A fost înțeleghătoare. Iar eu deja căzusem pradă viciului. Berea: o nouă cale de a deveni inconștientă, de a renunța încă puțin la viață. În scurt timp, am devenit alcoolică, din cauza genelor mele care lasă de dorit, dar și pentru că n-ai cum să te sature de ceea ce nu-ți trebuie.

În ultimul an de liceu am fost internată la ospiciu. Sufeream de bulimie de nouă ani și terapia nu mă mai ajuta, asta pentru că-mi petreceam, în general, ședințele discutând despre cât de bine mă simțeam și despre cât de minunată este vremea. Apoi, într-o zi de miercuri, am mâncat prea mult la prânz și am crezut că o să mor. Pentru mine, „plin“ însemna moarte. Și nu găseam un loc unde să pot vomita. Eram pe coridorul liceului și mi-am dat seama că **nu mă simțeam bine**, deloc. Am intrat în biroul consilierului și

i-am spus: „Sunati-mi parintii! Trebuie sa ma internez. Nu mai pot. Cineva trebuie sa ma ajute.“

Eram ofiter in asociatia elevilor pentru aproape o mie de colegi. Faceam si atletism. Eram destul de frumoasa. Deșteaptă. Aparent încrezătoare în mine. Porecla mea în liceu era „Liderul lider“. Am fost nominalizată la serbările anuale ale liceului și am găzduit spectacole cu majorete pentru patru mii de colegi. Oamenii care au nevoie de ajutor seamănă uneori foarte mult cu oamenii care n-au nevoie de ajutor.

Consilierul liceului i-a sunat pe părinții mei, care au venit degrabă. Au găsit un loc unde puteam fi ajutată. Mă gândesc adesea la cum trebuie să fi fost ziua aceea pentru ei. Poate că ar fi strigat, cu disperare: „**Nu, nu, va fi bine! Nu la spital! Suntem părinții tăi! Putem rezolva asta!**“ Dar n-au făcut-o. În momentul în care am fost îndeajuns de curajoasă pentru a recunoaște că am nevoie de ajutor, m-au crezut și, în ciuda șocului, a durerii și a stigmatului, mi-au dat exact ajutorul pe care l-am cerut.

Pe atunci nu existau prea multe clinici specializate în tulburări de alimentație, așa că m-am dus efectiv la ospiciu. Nu eram decât două persoane cu tulburări de alimentație în toată unitatea. Ceilalți se aflau acolo pentru că erau schizofrenici, dependenți de droguri, depresivi sau suicidari. Mulți pacienți aveau porniri violente. Nu-mi amintesc să-mi fi fost frică de vreunul. Dar îmi aduc aminte că mi-era teamă, într-un fel sau altul, de toată lumea din liceul meu.

Se făcea, acolo, terapie prin artă, terapie prin dans și terapie de grup. Înțelegeam totul. Înțelegeam lucrurile pe care

le spuneau ceilalți pacienți, chit că nu erau chestii pe care prietenii mei din viața reală le-ar fi putut emite vreodată. Existau reguli referitor la cum să ascuți cu atenție și cum să răspunzi. Existau lecții referitor la cum să empatizezi și cum să găsești curajul de a vorbi. Mi-au plăcut aceste lecții mult mai mult decât orele de la liceu. Păreau pline de relevanță. Am învățat cum să ne pese unii de alții și de noi înșine.

Tremuram în dimineața în care am fost externată. Știam că nu sunt pregătită, dar că trebuie să plec oricum, pentru că oricum nu aș fi fost niciodată pregătită. Între pereții spitalului, totul era atât de ușor și mă simțeam mult mai în siguranță și mai încrezătoare decât în afara lor. Viața căpătase sens acolo. Afară părea că fiecare e pe cont propriu.

Și totuși, am ieșit. Cu toții trebuia s-o facem.

Am absolvit liceul și m-am dus la facultate, unde am adăugat „iarba“ pe lista mea de strategii de umplut goluri. Nici acum nu mi-a ieșit prea bine. Mă așezam pe jos cu prietenii și începeam să fumăm și toți din jur chicoteau, mol-făiau și se RELAXAU, iar eu mă panicam imediat. Privirea îmi zbura frenetic prin cameră și mă uitam pe gaura cheii la fiecare patruzeci de secunde, fiind convinsă că poliția sau părinții mei sunt deja pe drum. Toată lumea râdea și mă-ntreba: „Ce se ÎNTÂMPLĂ cu tine?“, iar eu plângeam, pentru că toți se amuzau pe seama mea și nu înțelegeam de ce.

Ceea ce căutam, de fapt, să obțin prin mâncare, băutură și droguri era să mă opresc din gândit, iar fumatul mă făcea să gândesc intens, la tot felul de grozăvii. Mai

mult, faptul de a fi fost drogată la un loc cu alți oameni era înfiorător pentru o persoană ca mine, înclinată oricum spre paranoia și prea conștientă de sine. Pentru mine, a fost întotdeauna important să mă port cum trebuie. Îmi place să le fac oamenilor pe plac, sunt un clown dansator, întotdeauna preocupată de *ce cred ceilalți despre mine*. Dar când fumam, nu mai reușeam să-mi amintesc cum să mă port. Cred că asta e ideea când ești „prăjit“ — să nu mai joci teatru și, pur și simplu, să te simți bine cu tine —, dar așa ceva mie îmi era imposibil. Deveneam paranoică până în măduva oaselor, când era vorba despre *ce trebuia să fac*, față de *ceea ce făceam de fapt*. I-am pus pe prietenii mei să fie foarte atenți la mine și să mă avertizeze mereu cât eram fumată.

Trage-te de ureche când vorbesc prea tare. Verifică la fiecare zece minute dacă nu am făcut pe mine. Să-l salut pe cutărică? Ce-aș face în mod normal? Aș sta în picioare? Aș da mâna cu persoana cutare? S-o îmbrățișez? Să stau jos? Îmi place de ea? Ea mă place? Mi-e sete de la covrigii ăștia!

Iarba n-a umplut golul. L-a lărgit și mai mult, m-a făcut să mă simt mai nesigură ca niciodată. Era timpul să trec la halucinogene. Așa am ajuns la ciuperci.

Dacă iarba mă făcea paranoică, ciupercile mă înnebuneau de tot. Într-o seară în care am rămas acasă, consumând ciuperci, am discutat ore-n șir cu Carmen Electra. A țâșnit direct din posterul de pe peretele din camera iubitudinii mele și, cu pantalonașii ei sexy, s-a așezat alături, să-mi țină companie, mie și pantalonașilor mei sexy. Amândouă eram preocupate de alegerile pe care le făcuserăm în viață și mulțumite de deciziile pe care le luaserăm într-ale modei așa că am legat o sinceră tovarășie. Simpatică față, Carmen

asta. Și, deși mi-a plăcut și am apreciat-o în seara aceea, mi-a fost clar (în următoarea zi) că nu era Dumnezeu.

Apoi, la un moment dat, ca un prinț malefic pe un cal alb, a intrat și cocaina în „neviața“ mea. Cocaina era ceea ce așteptam. Cocaina era un *vis*. Cocaina m-a adus al naibii de aproape de întregire. Pentru câteva ore, îmi anula spai-mele. Mă făcea amuzantă, energică, fabuloasă și încântătoare, ca și cum aș fi descoperit un secret. Când aveam cocaină la îndemână, adică tot timpul, ne strângeam vreo zece, doisprezece în camera din spate la cine știe ce petrecere și trăgeam linii toată noaptea. Muzica bubuia mai departe dincolo de ușă, dar noi nu ieșeam din cameră până nu terminam toată cocaina. Apoi mă furișam cu câte un prieten într-o cameră, sfărâmam pastile prescrise pentru tulburări de atenție și le prizam. Habar n-am ce efect aveau, în afară de faptul că ne făceau să ne dăm seama cât eram de varză și de surescitați, dar și incredibil de proști.

Aș fi făcut orice ca să rămân ÎN PRIZĂ, căci, atunci când reveneam la normalitate, îmi aminteam de golul meu, care era mai mare ca oricând. Dar indiferent de frenezia cu care căutam să umplu golul, prin orice se afla la îndemână — băutură, droguri, băieți —, răsăritul tot răsărit era. Uram răsăritul ăla nenorocit! Răsăritul soarelui era Dumnezeu, care mă vizita în fiecare dimineață, pentru a-mi lumina viața, iar lumina era ultimul lucru pe care-l voiam. Așa că trăgeam toate jaluzelele și încercam să dorm când se crăpa de ziuă. Mă întindeam, inima îmi galopa de la atâta amfetamină, simțeam cum se învârtea patul cu mine de la băutură, mă uitam fix în tavan și cugetam. Mă gândeam la părinții mei, care se trezeau ca să se ducă la muncă, pentru a plăti orele la care nu mă duceam. Mă

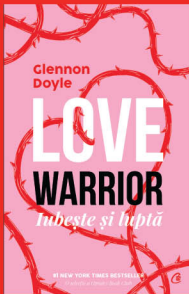


Mă gândesc continuu la această carte!

— **BRENÉ BROWN**

După douăzeci de ani în care s-a lăsat pradă mâncatului și băuturii, drogurilor și iubirilor nocive, după multă suferință, confuzie și vinovăție, GLENNON DOYLE s-a hotărât să nu se lase doborâtă și să înceapă să lupte. Și-a descoperit astfel chemarea: să ne facă să ne simțim mai bine cu propriile trăiri interioare, dezvăluindu-le pe ale sale, fără mască, fără ascunzișuri, fără prefăcătorii.

Destăinuirile sale au avut un impact imens și au dat naștere unei adevărate mișcări sociale, apărută în jurul *Momastery.com*, comunitatea online pe care a fondat-o. Cuvintele sale vă vor face să vă simțiți mai puternice, să vă deschideți inima în fața frumuseții lumii și să vă aventurați pentru prima oară într-o existență adevărată.



CURTEA  VECHÉ