


Monica MIHAI


*Ridică-te
și începe să trăiești
din nou!*

Bookzone
BUCUREȘTI, 2020



*Dacă aș privi astăzi către trecut,
mi-aș spune mie,
celei care am fost ieri, și ție,
celei care poate încă ești azi,
doar atât:*

*Ridică-te și începe
să trăiești din nou!*





Partea I

Îmbrățișează – ți
trecutul!





*Atunci când nu putem spune
prin cuvinte, strigăm prin lacrimi!*



Ridică-te și începe să trăiești din nou!

– **Ce zi e astăzi?**

– *Azi e ziua în care m-am întors la mine! mi-am spus, sigură pe mine, în timp ce îmi ascultam vocea interioară care azi nu mai era critică.*

– **Mai ai lacrimi?** am continuat să mă întreb într-un schimb de replici cu mine însămi de parcă voiam să-mi testez viața dinăuntru care, de data asta, părea să fie așa cum mi-o imaginasem în toți anii de suferință.

– *Niciuna! Toate mi-au alunecat în suflet și mi-am înecat inima în ele. Să nu mai simtă, să nu mai doară, să nu mai bată decât în ziua în care o să mă întorc la mine.*


– **Cum o să știi care este ziua aia?**

– *Nu mai vreau să știu. Vreau doar să simt. În ziua în care o să mă întorc la mine, toate o să fie la pământ în jurul meu, iar eu o să fiu sus. O să zâmbesc, o să fiu liniștită și o să mă simt vie. În ziua aia, nimic nu o să mai doară, nimic nu o să mai fie efort, pentru că eu îmi voi fi devenit totul.*




– **Ce te-a făcut să fii așa?**

– *Toate câte viața a vrut să mă facă să le simt. Și a vrut multe. Prea multe.*

– **Uite câte femei îți scriu acum și sunt nefericite! Ce le-ai spune lor acum când le-ai trecut pe toate cu capul sus și cu o inimă bună?**



*Dragă femeie care am fost,
îți scriu eu, cea de azi!*



– Pentru fiecare femeie care a suferit și care as-tăzi și-a pierdut încrederea și speranța că va fi bine, am scris paginile acestei cărți. De la femeie la femeie, în cuvinte simple, emoții și, de cele mai multe ori, cu lacrimi pe obraji. Pentru că m-am regăsit și m-am re-trăit în fiecare poveste pe care am auzit-o și am citit-o. Știi, au fost multe dăți când mi-am înghițit lacrimile și durerea, pentru că o simțeam și eu pe a lor. Am fost acolo și știu cum se simte iadul suferinței. Dar m-am întors mai pregătită ca oricând să dau mai departe tot ce viața a ținut cu tot dinadinsul să mă învețe. A meri-tat să sufăr și să îmi gust din propria cenușă, dacă asta înseamnă să ajut fiecare femeie, care azi simte că nu mai poate, să se ridice și să înceapă o viață nouă.

**– A fost greu să ajungi să fii fericită și îm-
plinită? Pentru că așa te văd ochii oamenilor din
jurul tău!**

– A fost în unele momente mai greu decât greul, pentru că am aflat în propria mea viață că atunci când nu mai știi calea, când nu mai ai o direcție, când nu îți mai cunoști bucăți din tine, când nu îți găseș-ti locul, doare mai tare decât o simplă situație grea. Și știi de ce? Pentru că neputința nu pare să aibă un capăt. Nu știi nici când a început și nici când se va ter-mina. Sau dacă se va termina vreodată. Parcă viața te azvârle direct în ea și tu ești nevoită să trăiești din plin durere, necaz, suferință. Atunci când te doare sufletul și ai pierdut tot, e greu să crezi în cuvinte motivațio-nale venite din exterior, când la tine în suflet nu mai este nicio urmă de speranță și când îți este totuna dacă mai trece o zi sau dacă trece toată viața. Atunci când te arunci în abisul suferinței, e ca și cum ai semna un

pact cu urâtul. Renunți pentru totdeauna la frumos și la cum ar fi putut să fie și altfel. Și, ca să îți răspund și la întrebare, oamenii m-au văzut mereu fericită, chiar și atunci când nu am fost. Am știut în multe dăți să țin durerea la mine acasă și să o închid acolo. Mi-a murdărit sufletul, însă inima mi-a rămas curată și plină de frumos. Ea a fost singura care a strigat în mine că merit să mă ridic de fiecare dată. Am învățat să mă ridic atunci când viața m-a pus la pământ și m-a ținut cu forța acolo. Mai întâi, am aflat cât de rece este pământul atunci când îți petreci mult timp fiindu-ți sprijin. Apoi, am aflat cum se simte lipsa de aer și cât de tare poate să doară un suflet în care tu ai vrut să pui doar bine și frumos. În cele din urmă, am îndrăznit să visez mare și să mă îmbrac singură în hainele propriului meu salvator. Mi-am devenit sprijin și prietenă bună pentru totdeauna. Privind în urmă la toată călătoria către femeia care sunt astăzi, a fost greu. Însă greul a devenit și direct proporțional cu satisfacțiile și toate realizările mărețe pe care le-am atins.

Și atunci când greul apărea, știam să fac din el unitatea mea de măsură preferată.

— **Cum poți să privești greul altfel decât greu?**

— În orice situație m-am aflat, m-a ajutat să îmi imaginez că problema în care sunt are mai multe unghiuri și că trebuie să fac în așa fel încât să mă trăiesc din toate și să-l aleg pe acela în care îmi este cel mai puțin greu. De fiecare dată când viața mi-a dat o temă, m-am construit să știu că, dincolo de ea, există cu adevărat viața pe care vreau să o trăiesc. De partea

cealaltă a unei probleme, se află, de fapt, viața care merită trăită! Asta m-a ținut motivată și m-a readus mereu la viață. Speranța că dincolo de problema pe care o trăiesc, oricât de mare părea în momentul respectiv, cu răbdarea unui singur pas și cu voința de a-l face, voi ajunge de partea cealaltă a problemei, pe tărâmul celălalt.

– **Nu ajungi oricum pe tărâmul celălalt? Că doar viața nu se oprește în loc de tine!**

– Ba da! Ajungi oricum. Însă, mai mult decât destinația contează călătoria. Cum anume ajungi acolo! Poți ajunge purtată pe brațele vieții, împinsă dintr-o parte în alta, fără propria ta direcție și decizie, sau poți ajunge transformată, dezvoltată și cu multe lecții învățate din această călătorie. Călătoria este cea care îți pune amprenta asupra a tot ce devii sau nu. Destinația nu te definește, ci doar ți se arată ca un premiu, ca un beneficiu sau poate ca un simplu scop bifat pe listă. După care, cel mai probabil, îți va cere să îl înlocuiești cu un obiectiv din ce în ce mai important.

– **Tu vrei să spui că, după ce îți realizezi un scop, nu se termină toată așteptarea și ești tot nefericită și îți propui alt scop și mereu ești pe fugă?**

– Fericirea nu e legată de scopuri și nu are legătură cu nimic și nimeni din exteriorul tău. Sau, cel puțin, nu ar trebui să aibă. Însă asta ajungi să afli pe drumul către tine. Atunci când raportezi propria fericire și te construiești comparându-te cu ceilalți, fără să ai habar de cine ești tu cu adevărat, ajungi să fii construită din milioane de păreri care nu-s ale tale. Ești ca un puzzle în care fiecare și-a aranjat propria piesă

după cum i s-a părut interesant să o facă. Iar, până într-un punct, se prea poate să fii fericită cu felul în care te-au construit alții. Dar dacă piesele pe care le-au adus ei ție nu-ți plac? Dacă nu te mulțumesc și le simți că atârnă greu pe umeri și pe suflet și nu mai poți sta dreaptă să privești viața în ochi? Și dacă unii oameni chiar aleg să plece și să își ia și piesele de puzzle cu ei, că doar erau ale lor? Tu atunci cine ești? Cui rămâi? Cui îi mai aparții?



*Într-o lume în care fiecare
se caută pe sine în ceilalți,
alege să te întorci la tine
și să faci pace cu trecutul.*



BRONZE

– **Cum se vede viața dincolo de problemă?**

– Cu claritate în privire și cu relaxare în suflet. Dintre toate comorile pe care le-am descoperit în călătoria către sine, cel mai mult m-a ajutat să îmi cresc încrederea în mine. Mai bine zis, să mă încred în mine și în capacitatea mea de a lua decizii. Viața mea a devenit considerabil mai ușoară în momentul în care am învățat să mă bazez pe mine și să știu că, oricât de greu ar fi un moment, eu nu mai sunt singură, ci mă am pe mine. Și despre toate câte le-am aflat am scris în paginile acestei cărți. Pentru că noi, femeile, trăim viața mai mult cu sufletul decât cu rațiunea. Așa că, poate există cel puțin o femeie care se va regăsi în rândurile mele și în experiența prinsă în ele. Pentru femeia aceea a meritat să scriu, deoarece ei îi va fi mai simplu și mai ușor cu fiecare pagină. Atunci când mi-a fost mie greu, mi-aș fi dorit să fi existat o carte ca asta. Care să-mi spună prin cuvinte simple că pot mai mult, că sunt mai mult și că o să fie bine. Și prin fiecare pagină citită, eu să simt că nu mai sunt singură și că am pe cineva alături care crede în mine și care mă susține să mă ridic și să fiu fericită. Nu am găsit o carte, așa că mi-am scris una. Și mie, celei care am fost, și ție, celei care poate încă ești jos, în suferința din care ți se pare că nu mai poți ieși. Pentru că de aici, după ce ai trecut toate obstacolele și le-ai transformat în comori, viața se vede altfel.



*Ce bine ți-e în suflet atunci când
nu mai ești în război cu tine!*



BOOKZONE

Are altă culoare și miroase a nou. Și poartă amprenta ta. De cealaltă parte a tuturor obstacolelor, se află femeia-muză cea care inspiră și se lasă inspirată. Cea care transformă totul în jurul ei prin creativitatea cu care a fost înzestrată și prin simpla ei prezență care emană bucurie.

— **Cum ești tu, Monica, cea din prezent?
Cum ești tu acum?**

— Am învățat să fiu bine și să mă bucur de mine și de viață exact așa cum este ea și cu exact atât cât are de oferit. Astăzi îmi țin fericirea în propriile mâini și mi-o construiesc din lucruri mici, fără ca asta să mai fie un scop – să fiu fericită! Sunt fericită ca stare, nu ca definiție. Mă bucur și mă entuziasmez mai mult de ceea ce simt, decât de ceea ce cred. Nu mai caut să dau denumiri și nici nu mai răscolesc adânc în cauze și surse. Poate și pentru că am răscolit tot ce era de răscolit și am scos la suprafață tot ce era de adus la lumină. Atunci când îți pui întunericul din tine în fața oglinzii, el se transformă în cea mai strălucitoare lumină pe care ai văzut-o vreodată. Privind în urmă, îmi dau seama că a meritat să trăiesc tot ce am trăit și nu aș schimba nimic. Fiecare moment urât a avut și partea lui frumoasă, așa cum momentele frumoase, uneori, mi-au scos la lumină și părți urâte de care fugeam mințindu-mă că nu există și în mine. Azi, eu, cea de acum, sunt liberă și mă simt eliberată. Sunt mândră și mulțumită de mine și, dintre toate lecțiile vieții, două mi-au rămas preferate – lecția iubirii și lecția smereniei. Acum, mă simt pregătită să trăiesc frumos și să mă construiesc în fiecare zi așa cum am visat mereu să fiu. Îmi iese, am un plan cu pași clar

Ridică-te și începe să trăiești din nou!

stabiliți, dar, în același timp, îmbrățișez și spontaneitatea și îmi dau voie să rămân flexibilă. Pot spune însă cu certitudine un lucru – dintre toate viețile pe care puteam să le trăiesc, Dumnezeu mi-a dat-o pe cea mai frumoasă. Și cred, iar aici este doar o părere personală, că asta este unul dintre secretele – să îți iubești cel mai mult viața pe care o ai, exact așa cum este ea în momentul prezent, și să nu o dai la schimb pe nici o altă viață care din afară ți se pare mai strălucitoare și mai frumos împachetată. Credința că tot ceea ce ai tu este cel mai potrivit ție te ajută să trăiești frumos și în armonie cu tine. Atunci când în suflet ți-e bine, și viața e aranjată și liniștită. Atunci când în suflet ți-e război, și viața pare o luptă. Așa că, oriunde te-ai afla în acest moment, oricum ar arăta viața ta, orice ai crede acum despre tine, oprește-te și mută-ți toată atenția pe cuvintele de mai jos:

***Ridică-te și începe să trăiești din nou!
Acum, nu mai târziu, nu mâine! Acum!***