

Pentru femeia care poartă totul pe umerii ei:
Un mic ghid despre
cum să te regăsești după ani de auto-abandon

Dacă citești aceste rânduri, probabil că de mult timp porți mai mult decât ar fi cazul.

De-a lungul timpului, ai devenit femeia la care toată lumea apelează, cea care rezolvă, cea care ține lucrurile împreună. Și undeva, pe drum, între toate aceste responsabilități și roluri, te-ai pierdut pe tine.

Nu brusc, ci încet, cu fiecare dorință ignorată aici, o limită depășită acolo, un "da" spus când corpul tău spunea "nu".

Iar acum te trezești părănd bine din exterior, dar simțind un gol pe dinăuntru.

Nu știi ce vrei, nu mai simți clar, reacționezi automat...și te întrebi cum ai ajuns aici.

Știu că ești obosită.

Știu că simți că nu mai poți, dar continui oricum, pentru că asta ai învățat să faci.

Nu ca psihoterapeut, ci ca femeie, ca mamă, ca om care a trecut prin asta.

Așa că am scris acest text nu doar ca o serie de soluții rapide sau cu o listă de "pași simpli".

Ci cu recunoaștere, cu înțelegere și cu permisiunea de a începe să te întorci la tine - blând, fără grabă, fără să te simți vinovată.

Pentru că meriți să fii mai mult decât suma rolurilor tale.

Ți pentru că știu cât de important e un sprijin rapid și la îndemână...

...când limitele tale s-au pierdut în responsabilitățile altora

Dacă ani de zile ai purtat poveri care nu îți aparțineau, e firesc ca acum să nu mai știi unde te termini tu și unde încep ceilalți.

De aceea e bine să începem cu un exercițiu de conștientizare blândă.

Observă momentul în care simți o presiune – și întreabă-te sincer:

"E cu adevărat a mea?"

Uneori, să îți spui în interior *"nu sunt responsabilă pentru asta"* nu rezolvă situația instant, dar te readuce încet acasă, la tine.

Întreabă-te ce anume te face să preiei automat responsabilitățile altora?

E frica de conflict? E obișnuința? Când înțelegi mecanismul, reacția ta devine conștientă, nu un reflex.

Și da – uneori e nevoie să lași lucrurile să se întâmple fără tine.

Nu ca să îi înveți pe alții o lecție, ci ca să îți dai seama câtă energie ai investit în locul altcuiva.

...când nu mai stii ce îți doresti cu adevărat

Dorințele tale nu au dispărut. Doar au fost acoperite de ani întregi de "trebuie" și "ar fi bine să".

În loc să cauți mari pasiuni, începe cu ceva mai ușor precum

"Ce mi-a lipsit cel mai mult astăzi?"

Răspunsul ăsta sincer îți arată direcția.

Uneori dorințele revin ca o șoaptă: o preferință mică, o curiozitate, ceva ce îți atrage atenția.

Nu trebuie să acționezi imediat - suficient să le dai voie să revină în gândurile tale.

Și te rog – fii blândă cu tine. E absolut normal să nu știi ce vrei după ce ani întregi ai trăit doar prin nevoile celorlalți.

Nu e ceva în neregulă cu tine, doar efectul modului în care ai funcționat până acum.

...când reactionezi "corect", dar nu ești tu însăți

Când simți tensiune înăuntru, oprește-te și întreabă:

"Vorbesc eu acum sau joc un rol așteptat de ceilalți?"

Întrebarea asta nu schimbă ce spui, dar schimbă cine ești în acel moment.

Observă ce parte din tine vrea să fie auzită, dar nu are spațiu. Adesea, în spatele unui calm excesiv, stă ceva netrăit, necunoscut.

Și nu e nevoie să răspunzi imediat – acordă-ți timpul necesar pentru a explora și înțelege.

...când eviți conflictul cu ceilalți și intri în conflict cu tine

Fii atentă unde îți schimbi părerea doar ca să protejezi sentimentele altora. De fiecare dată când faci asta, dispare câte puțin din tine.

Uneori cel mai sănătos lucru e să recunoști în interior: *"Nu sunt de acord, dar acum nu pot purta discuția asta"*.

Validarea interioară pe care ți-o oferi singură îți reconstruiește limitele.

...când epuizarea devine starea ta normală

Te surprinde cât se schimbă când îți permiți să ai o zi mai slabă fără să tragi concluzii despre cine ești ca persoană.

Când simți că nu mai poți, întreabă-te blând:

"De ce continui?" Adesea răspunsul nu e despre prezent, ci despre vechiul tău rol de "cea care duce totul".

Observă momentele în care funcționezi, dar nu ești prezentă. Sunt semnalul tău interior că ai nevoie de sprijin, nu de încă ceva „de terminat”.

...când te-ai pierdut în rolurile tale

Observă când spui "trebuie" și când spui "vreau". Proporția dintre ele îți arată cât din tine mai e prezentă.

Identitatea se recuperează prin gesturi mici: ce porți, ce asculți, ce refuzi. Nu lucrurile contează, ci faptul că sunt alese de tine.

Întreabă-te uneori: *"Dacă aș avea libertate deplină, cine aș fi în dimineața asta?"*
Răspunsul poate fi vag la început, e normal.

...când ai încetat să simți și doar funcționezi

Când nu mai simți, nu înseamnă că emoțiile au dispărut.

Înseamnă că psihicul tău te protejează. Nu te forța să simți ceva anume. Observă doar unde ți-ai tăiat accesul la tine.

Uneori emoția revine discret: un disconfort, o atracție, o iritare. E semn că încep să respire lucrurile în tine.

Și te rog să nu echivalezi funcționalitatea cu sănătatea. Uneori funcționalitatea e doar distanțare bine mascată.

...când nu poți cere ajutor

Începe cu ceva foarte mic, fără greutate.

Nu pentru rezultat, ci ca să rupi tiparele auto-suficienței extreme.

Poate spune cuiva apropiat: *"Îmi e greu să cer ajutorul, dar.."*. Asta deschide spațiu fără să te expună complet.

Reamintește-ți că nu ești obligată să fii puternică mereu.

Puterea adevărată vine din flexibilitate, nu din rezistență continuă.

...când te judeci înainte să te înțelegi

În loc să te aștepti să fii "mai bună", întreabă-te:

"Ce încerc eu să fac cât pot de bine aici?"

Intenția ta îți arată umanitatea, nu slăbiciunea.

Vorbește-ți ca unei persoane dragi - tonul cu care te abordezi te construiește sau te doboară.

Observă când te critici pentru lucruri pe care nu le-ai critica niciodată la o prietenă. Acolo e cel mai dur tipar al tău.

...când rolul de "femeia care se descurcă" a devenit o capcană

E un început să recunoști că acest rol nu îți mai priște. Nu trebuie să renunți la el complet – ci să îl lași să se odihnească.

Permite-ți, măcar o dată pe săptămână, o acțiune care nu servește nimănui altcuiva.

Uneori e suficient să spui: *"Astăzi sunt doar cine vreau eu să fiu"*.

Fraza asta deschide un spațiu interior pe care nu l-ai mai avut de mult.

Este important să înțelegi că drumul înapoi către tine însăți nu e liniar

Poate că după ce ai citit aceste rânduri simți ușurare.

Sau poate simți și mai multă oboseală, pentru că acum vezi clar cât de departe ai ajuns de tine. Ambele sunt valide.

Ideea este că nu trebuie să rezolvi totul deodată.

Revenirea la tine nu funcționează prin revoluții, ci prin micro-recunoașteri zilnice: un "nu" spus blând, o dorință observată fără judecată, o zi în care îți permiți să nu fii puternică.

În unele zile vei reuși să te simți mai aproape de tine.

În altele vei aluneca înapoi în vechile tipare.

E parte din proces.

Ceea ce contează e că acum știi, și asta e suficient pentru a deschide calea.

Ai petrecut ani construind aceste mecanisme - e firesc să ai nevoie de timp pentru a le transforma.

Dar fiecare moment în care alegi să te observi fără judecată, fiecare secundă în care îți recunoști nevoile, fiecare respirație conștientă te aduce mai aproape de tine.

Cu drag,

Alexandra Verzea

www.alexandraverzea.ro