

REINVENTEAZA-TE! **DESCOPERA FERICIREA SI ECHILIBRUL**

**CITESTE POVESTEA DE VIATA A IULIEI SI AFLA
CUM A REUSIT SA ISI DEPASEASCA PROPRIILE LIMITE!**

DIANA ZANFIR



Reinventeaza-te! Descopera fericirea si echilibrul!

Cuvant inainte:

Bine te-am gasit, drag prieten! Stiu ca daca ai deschis acest material inseamna ca esti in cautarea fericirii si a echilibrului. Stiu ca ceva in viata ta acum nu functioneaza asa cum ti-ai dori. Stiu ca esti curios, poate, sa afli noi modalitati de a imbunatati aspecte ale vietii tale. Si mai stiu, cu siguranta, ca esti o persoana care iubeste educatia si cresterea spirituala, o persoana dornica de evolutie si redescoperire.

Nu, nu te-am adus aici ca sa te plictisesc. Vreau sa iti zic o poveste. Este o poveste de viata, despre culmea disperarii pana spre marea regasire si exaltarea fericirii, a stabilitatii si echilibrului. Este o poveste despre adevar, despre crestere si despre alinarea suferintei.

Iti voi povesti despre Iulia. Iulia are 27 ani, este tanara si este energica. Este una dintre acele persoane minunate care iti raman mereu in minte si in suflet. Este o tanara mama care a cautat permanent solutii sa se dezvolte atat ea, cat si copilul ei. A fost in culmea disperarii si a reusit sa iasa de acolo in fiecare zi cu inca un pas.

Este o persoana care te motiveaza si in ochii careia te uiti si dupa ce ii asculti povestea, zici: „Daca ea poate, atunci si eu mai pot un pic!”. Este cea care motiveaza si ii impinge la actiune pe cei din jur fara sa iti zica asta, dar prezenta ei nu are cum sa nu te miste.

Daca te-am facut curios, te invit sa descarci gratuit versiunea completa a cartii in care iti povestesc mai multe despre Iulia si drumul catre redescoperire, fericire si echilibru.

Cu siguranta asta iti doresti si tu! Hai, sa mergem impreuna la drum!



Capitolul 1:

Cum iti spuneam: Iulia are 27 ani, este tanara si este energica Are o sclipire speciala si o privire increzatoare.

Prima data cand a venit la mine, Iulia era „in pragul disperarii”, asa cum spune chiar ea:

- Nu stiu ce sa mai fac! Nu stiu ce am incercat... nu stiu daca e bine ce am incercat si nici ce as mai putea incerca! Cu greu ma abtin sa nu plang si trebuie sa pot! Trebuie sa pot pentru Andrei! Dar... nu stiu cum... nu stiu...

O priveam si parca simteam durerea ei. Dadea din umeri si era deabusolata. A incercat sa isi stapaneasca lacrimile cat a putut, dar se vedea cum privirea i se umezea si slipirea cu care venise disparuse dintr-o data. Era o femeie frumoasa si ingrijita, dar se vedea ca pare obosita si ceva din aerul tineretii a disparut prematur.

I-am spus:

- Spune-mi ce s-a intamplat si cum as putea sa iti fiu de ajutor!

Demult nu mai auzise Iulia mea pe cineva care sa o intrebe despre ea. S-a uitat surprinsa si a inceput sa imi povesteasca cu un nod in gat si cu vocea tremuranda.

Am ascultat-o, stiam ca avea nevoie de cineva care sa o asculte, stiam ca are nevoie de cineva care sa o faca sa vada ceea ce ea nu vede, sa o inteleaga, sa o incurajeze sau sa o certe ca nu a facut bine. Bineinteles, ca nu am certat-o. Sau cel putin, nu am certat-o asa cum s-ar fi asteptat ea. Doar unde mi-as fi dorit sa o cert, i-am spus ce poate imbunatati, i-am dat idei, am incurajat-o sa vada cu ochii ei ce e in beneficiul ei sa faca.

Asa a trecut ca in zbor prima noastra intalnire. Si parca toate poverile pe care Iulia le ducea in spate, au trecut.

Eu stiam ca drumul greu abia de acum incepe, iar dificultatile nu au trecut. I-am dat speranta ca totul va intra pe fagasul normal si ca ii pot oferi stabilitatea si echilibrul de care are nevoie.

A plecat zambind si reaparuse o mica stralucire in privirea ei.



Capitolul 2:

Iti spuneam in capitolul anterior ca Iulia a plecat zambid si putin mai fericita. Acum iti voi povesti ce am aplat de la ea.

Mi-a zis ca avea un baietel de 2 ani si 7 luni si in urma cu 3 luni primise diagnosticul de tulburare din spectrul autist. Era un diagnostic prezumtiv pentru ca abia dupa varsta de 3 ani se poate pune un diagnostic final. Aproape ca nu a rasuflat si a spus totul pe un singur inspir ca si cum a tras aer in piept si si-a gasit tot curajul din lume posibil ca sa scoata povara din sufletul ei. A spus-o repede, in viteza, ca pe o poezie. Ca si cum nu ar fi fost ea, ca si cum nu ar fi fost viata ei, ca si cum nu ei i s-ar fi intamplat.

Incerca sa fie curajoasa si sa mascheze toate acele trairi neplacute, sa acopere toata durerea, toata disperarea si tot zbuciumul. Stiam cat doare ceea ce spune. Stiam ca nu, nu crede ceea ce spune si ca inca neaga, ca inca crede ca e povestea altuia, ca nu ei i s-a intamplat asta. Stiam ca are nevoie de cineva care sa o trezeasca, dar cineva care sa ii fie alaturi si care sa ii asculte neputinta si suferinta.

Mi-a povestit despre Andrei. Mult, mult mi-a povestit. Ca este un copil minunat, ca il iubeste ca pe ochii din cap, ca Andrei a fost un copil dorit, ca isi imagina cat de minunat va fi sa fii mama si sa simta ca familia este implinita. Mi-a spus ca a primit cu totul altceva decat se astepta vreodata sa primeasca. Ca nu era pregatita ca viata ei sa se schimbe ireversibil si ca nici nu stie ce sa faca. A simtit de pe la 2 ani ca ceva nu este in regula cu Andrei, dar a blocat gandul si a spus ca totul o sa fie bine, iar timpul a trecut.

Mi-a povestit despre sotul sau si despre cum amandoi au cautat alti si alti specialisti dorind o a doua parere, o a treia parere, un alt psihiatru, un centru de terapie...

Mi-a povestit cum nimeni din familie nu ii sprijina si toti cred ca amandoi chinuie degeaba copilul. Si asta ii doare si mai tare pentru ca nimeni nu ii sustine.

Mi-a povestit cum lucreaza toata ziua cu Andrei si inca nu a reusit sa faca singur un joculet.

Dar nu mi-a povestit nimic despre ea. Pentru ca ea nu apartinea propriei vieti, pentru ca ea nu se mai vedea de nevoile celorlalti, pentru ca ea dadea 100% si inca ceva pe alaturi pentru familie si mai ales, pentru copil.

Stiam ca e un drum anevios. Ea voia doar sa ii fie bine lui Andrei. Eu stiam deja ca Andrei a ajuns pe maini bune si voiam sa fie si ea bine, nu doar Andrei. Cat de greu era? Era atat de blocata in situatie incat daca i-as fi spus la prima intalnire cat de important este sa se pretuiasca, mi-ar fi dat o palma.



Dar, stiam ca va veni momentul potrivit in care va afla cat este de important sa isi acorde atentie. Pentru ea, pentru Andrei si pentru familia ei frumoasa.

Capitolul 3:

La cea de-a doua intalnire Iulia a venit din nou incordata si sperziata.

- Diana, m-am hotarat! Zi-mi! Ce facem cu Andrei? Hai, sa facem! De azi, de acum, de ieri ar fi trebuit... ajuta-ma si da-mi solutia!

Se uita la mine de parca ar fi asteptat sa pot scoate un praf magic de stele si totul sa revina la normal. Am simtit cum povara ei ajunge undeva pe umerii mei pentru ca dintr-o data eu eram cea care puteam rezolva totul, iar ea isi incredinta viata in mainile mele. O vedeam dezgolita de toate armele, sincera, vulnerabila, atat de sensibila....

Stiam ca pot sa o ajut, in schimb era necesar sa o pot face sa vada realist situatia. Altfel, asteptarile ei ar fi fost prea mari, iar sperante goale ar fi facut-o sa cada si mai rau in abisul durerii cand ar fi descoperit ca nu a fost decat o falsa imagine ca toate merg usor si repede.

M-am asezat pe scaunul de langa ea si am inceput sa ii povestesc ce inseamna autismul si cum vine recuperarea. I-am explicat tehnic, ca un chirurg care isi pregateste pacientul de operatie, dar cu cuvinte simple pe intelesul ei. I-am explicat ca Andrei are nevoie de minim doua ore de terapie pe zi, ca are nevoie si de alte terapii alternative si vom cauta solutii sa mearga si la gradinita impreuna cu cineva specializat, ca poate face un sport: inot sau chiar kinetoterapie. I-am explicat ca este norocoasa pentru ca are un copil atat de mic si la o varsta timpurie diagnosticat. Ca ei, ca familie, sunt niste luptatori si asta da dovada prin felul rapid in care s-au mobilizat sa gaseasca solutii, iar asta ne va ajuta si in recuperarea lui Andrei.

- Cand, Diana, o sa fie bine Andrei? Eu cred ca in 4 luni o sa se vada ceva. O sa fie bine. Autismul o sa dispara!

I-am explicat ca recuperarea este un traseu ce necesita rabdare, ca - statistic vorbind - cam 2 sau 3 ani este durata de recuperare a copilului cu autism. Dar, asta depinde de mai multi factori, depinde si de ritmul copilului de a asimila, depinde si de implicarea lor, depinde de cat de bine aplica sugestiile oferite de noi.

Nu a mai auzit continuarea. Stia ca doi ani trebuie sa astepte sa isi recastige copilul, voia avid sa ii auda vocea, sa stie ca ii cere ceva, orice! Orice i-ar fi cerut, doar sa spuna pentru ca ea ar fi executat in secunda doi!



Am facut impreuna orarul de lucru, i-am povestit ca munca este in echipa si in fiecare luna va fi prezentat progresul, ca totul este notat si avem permanent o evidenta calitativa si cantitativa, ca nu exista lucru pe care sa nu il stie si sa nu fie explicat.

A devenit din nou increzatoare. Stia ca situatia este in control si ca a facut un prim pas. Ca fericirea ei era binele copilului. Inainte sa plece, i-am zis:

- Felicitari pentru decizia luata! Lucrurile vor evolua spre bine! Am rugamintea ca dupa ce pleci pe usa, sa iti faci un cadou pentru ca meriti: uita-te seara la un film impreuna cu sotul tau, dupa ce l-ati culcat pe Andrei. Fa singura o plimbare in parc sau roag-o pe bunica sa stea cu Andrei, iar voi luati-va putin timp pentru voi. Poate iti cumperi un ruj nou, o bluza noua sau doar te plimbi prin magazine fara sa te mai gandesti la nimic si doar sa simti. Astept data viitoare sa imi povestesti ce ati facut si ce cadou ti-ai oferit.

A plecat din nou fericita, increzatoare si cu sperante multe. Era nedumerita in privinta cadourilor: de ce un cadou? De ce merita? De ce pentru ea? Demult nu ii mai spusese cineva ca ea merita si conteaza!

Capitolul 4:

Iti spuseseam ca am pus-o pe Iulia sa isi faca singura un cadou. Oare de ce crezi ca am ales asta? Pentru ca vreau, usor-usor, sa vada ca merita si sa se pretuiasca. Sa nu isi mai traiasca viata pe pilot automat, sa fie in control si sa preia fraiele propriilor sentimente si decizii.

Devenise salvator: salvatorul copilului, salvatorul sotului, salvatorul familiei. Se apleca cu blandete asupra tuturor si de ea uita. Parca timpul se oprea in loc peste ea si peste tineretea ei.

Eu nu aveam nevoie de o mama stearsa, ingandurata si pierduta in propria viata. Nu eu, Diana, ci eu – psihoterapeutul. Siam ca asa cum Andrei avea nevoie de terapie ca sa progreseze, tot asa si ea, Iulia, avea nevoie de echilibru si un stop de fericire.

Stiam ca doar readucadu-i fericirea si echilibrul interior pot sa o fac sa reziste incercarilor si sa o fac stalp de rezistenta pentru copilul ei.



Capitolul 5:

La a treia intalnire a venit impreuna cu Dan, sotul ei si cu Andrei. In timp ce Andrei intra in sala de terapie, Iulia statea cu inima cat puricele cand a vazut ca usa se inchide si Andrei nu plange. Era a patra oara cand Andrei venea la noi si se pare ca se acomodase mai repede decat se astepta ea. Andrei nu a fost un copil cocolosit, a fost lasat mai liber, tocmai de aceea s-a adaptat in doar patru zile. I-a placut trenulețul si Carmen stia sa il cheme in camera de lucru in stilul ei unic caruia nu i-ar rezista niciun copil. Nu ca ar avea pe undeva un praf de Zana, dar cu siguranta ceva o face sa cucereasca rapid orice copil.

Dupa inchiderea usii, Iulia tresarea la fiecare pauza in care nu se mai auzea vocea lui Carmen din camera de terapie sau vreo mica gangureala de la Andrei. Am vrut sa ii iau gandul de acolo:

- Va rog pe amandoi, atata vreme cat Andrei este ok, sa veniti cu mine in cabinetul de alaturi si sa putem vorbi linistiti. O sa treaca timpul mult mai usor.

Am anuntat-o pe Carmen ca daca este ceva in neregula cu Andrei sau daca acesta are nevoia emotionala de a fi alaturi de mama lui, sa ne cheme pentru ca suntem alaturi, in celalalt cabinet.

Odata ajunsi in cealalta incapere impreuna cu Iulia si Dan, am pornit discutia:

- Cum sunteti? Cum va simtiti? La ce nevoi vreti sa va pot raspunde in urmatoarea perioada?

Ochii lor s-au facut mari. Dan se fosnea pe scaun si tusea sec, iar Iuliei i se umezisera din nou ochii. Oare cand ii mai intrebase cineva ultima data cum se simt ei, parintii, ce nevoi au si cum pot fi indeplinite?

Amandoi au povestit ca se simt mult mai bine pentru ca au luat decizia corecta, iar Andrei a inceput terapia. Au spus ca vor sa stie mai multe despre autism, despre solutii, despre terapii, despre... erau multe... atat de multe de parca simteam eu cum vajaie mintea lor...

I-am intrerupt din hiperventilare si le-am spus ca vor afla toate detaliile referitoare la autism si drumul recuperarii, insa azi vreau sa stiu cum se simt EI. Cum sunt EI.

S-au blocat. Despre ei doi nu mai vorbisera demult. Iulia a prins curaj si am aflat ca le e foarte frica, au spus ca sunt tot timpul incordati si in garda, ca nu se pot relaxa, ca abia mai pot respira. Au concluzionat ca de aproape jumatate de an, viata lor nu mai exista.

Am intrebat-o pe Iulia ce cadou isi luase, asa cum ii sugerasem in intalnirea trecuta. Mi-a aratat zambitoare o bratara colorata pe care o flutura pe incheietura mainii.



- Imi doream demult bratară aceasta albastră. Dar, nu ma mai gândisem să imi cumpăr una de multă vreme. Vreau să imi amintească faptul că merit, pot și reușesc. Vreau să imi amintească să zămbesc!

Asa mi-am dat seama cât de repede învăța Iulia și cât de valoroasă este! Câte resurse are fiecare dintre noi și cum, ușor – ușor, norii vin, trec, bate vântul, vine furtuna, dar răsăritul soarelui după viscol este cel mai dulce răsărit! Ai atâtă speranță și atâtă bucurie când vezi fiecare mângâiere caldă, deși știi că toate crengile sunt încă la pământ și mai durează o perioadă grea să reconstruiești și să faci curățenie! În schimb, după furtună, întodeauna zămbetul în jocul razelor de soare este atât de dulce și atât de parfumat!

Capitolul 6:

Iulia și Dan nu au plecat oricum de la mine din cabinet. Au plecat cu lecțiile învățate: au înțeles ce înseamnă de fapt, autismul, dincolo de ceea ce credeau ei și ce citiseră pe net și asta i-a făcut să vadă lucrurile puțin diferit, i-a făcut să își regăsească copilul din spatele diagnosticului, copilul pe care îl iubeau și pe care nu puteau să îl vadă altfel.

Ce nu le-am spus este că urma să îi trimit și pe ei doi în drumul regășirii. Aveau nevoie să îi găsim pe vechiul Dan și pe vechea Iulia.

Pentru că aflasem de la eica demult nu au mai avut timp pentru ei. Ajunseseră mai mult doi buni prieteni decât soș și soție. Își împărtășeau atribuțiile ca la serviciu și uitau să facă activități comune. Și chiar și în momentele în care se întâlneau amândoi sau toți trei – nu reușeau să se bucure sau să se conecteze unul cu celălalt. Cuvântul potrivit ar fi... separați, dar împreună. Deși, parca încă se iubeau, încă ar fi vrut să construiască, încă mai sperau la ei și la tinerețea lor.

Asa că, înainte să plece, deși nu le-am dezvăluit pe ce cărări o vom lua, le-am spus să facă lucruri simple. Cele mai simple lucruri aduc satisfacții pe măsură.

- Dan, am rugăminte să o ajuti pe Iulia așa cum ai ajutat-o până acum. În schimb, tu, Iulia, ia-ți timp pentru tine și... respiră. Da o tură în fața blocului, plimba câinele, fă un dus, machiază-te sau du-te în oras cu o prietenă.

Îl rugasem pe Dan să îi dea timp Iuliei pentru că el făcea deja lucrul acesta pentru el, deși nu era conștient că reușește destul de bine să facă față stresului și el reușește cu mai multă natură să își ia câteva momente de destindere: el era pasionat de mașini. Vineri seara ieșea cu mai mulți prieteni din clubul pasionaților de mașini. Stateau la o bere, își admirau mașinile, făceau schimb de impresii și idei. Într-un cuvânt, se deconectă. Tocmai de aceea, mi-am dorit ca și Iulia să poată avea o ieșire pentru ea.



Era simplu: dacă fiecare avea timp pentru el, atunci erau mai entuziaști când se întâlneau. Dacă erau mai entuziaști asta înseamnă că reușeau să se apropie mai bine unul de celălalt și să se reconecteze.

Dintr-un singur glont, am împuscat doi iepuri – cum ar spune o vorbă din popor.

Capitolul 7:

Era a patra întâlnire, iar acum aparuse un zămbet pe fața amândurora. Nu am putut să nu le remarc bronzul și am înțeles că reușiseră să plece în weekend și să schimbe peisajul. Vizitaseră niște rude de la țară și nu au rezistat să nu îl ia pe Andrei cu el. Mi-au povestit cât de atent și curios era cel mic când a văzut măgarișii, caii, vacutele și pasarile din ograda unchiului Nelu.

I-am lăsat să povestească cu entuziasm și apoi i-am întrebat:

- Voi cum vă simțiți? Cum a fost această escapadă pentru voi?

De data aceasta nu s-au mai blocat cum făcuseră cu două săptămâni în urmă. Deja se obișnuiseră să îi întrebe despre ei și se așteptau la această întrebare, ba chiar o așteptau cu nesat și savurau fiecare cuvânt.

- Suntem mult mai relaxați! a început Dan. Diana, crede-mă! Dacă mi-ar fi spus cineva în urmă cu o lună că eu sâmbăta asta o să stau la masă cu Iulia în curte și o să bem un pahar împreună, ti-ai fi spus că ai înnebunit! Fără supărare!

M-a amuzat felul în care a prezentat situația și am zămbit. Iulia a continuat:

- Am putut și eu să mă relaxez puțin. Andrei a acceptat să stea cu matura Geta și asta mă liniștea. L-am văzut că îi place și se bucura.

Mi-am dat seama că liniștea Iuliei era influențată de liniștea și echilibrul lui Andrei, că încă are garda sus, că încă poartă o armură pe ea și e pregătită de război în oricare secundă.

Știam că la început avea echipament complet: zăle, scut, lance, ghete, coif, mască. Am simțit că acum mai dăduse câte ceva jos din ele, dar nu le dusesese încă prea departe... doar -doar – „Dacă vine acum războiul și ea nu e pregătită?”

I-am spus și ei această metaforă pentru a putea conștientiza postura în care este și pentru a o ajuta să se elibereze.



- Iulia, tu decizi cand este momentul sa dai armura jos. Este in controlul tau sa te eliberezi sau sa le tii in spate. Poate ca inca nu este momentul sa dai toate zalele jos si inca mai vrei sa astepti, vrei sa vezi, sa fii inca spectator al vietii tale. Te inteleg, sunt alegeri personale pe care nimeni nu e in masura sa le aprecieze si sa le judece. Oricine ar fi in bocancii tai, om simplu, pentru o zi, poate ca ar face la fel ca tine sau poate ca nici nu ar putea duce toate activitatile tale, toate lucrurile pe care le organizezi, dar poate ca nu ar putea duce nici emotional. Multi s-ar simti coplesiti de poveri si ar claca. La tine, vad ca lucrurile au inceput sa decurca bine, cu pasi mici, dar pe un drum nou. Stii cum e! Azi dai o za jos, maine - doua, poimaine scoti coiful, raspoimaine pui din nou cele trei zale. Na! Dar, coiful a ramas dat jos! Asa merg lucrurile! Incet, usor, in ritmul nostru! Sa ne simtim impacati cu noi si cu alegerile facute!

A facut din nou ochii mari si avea privirea agera ca o caprioara. Nu se astepta sa le auda asa! Dar, intr-un fel, ei stiau deja ca la mine se asteapta mereu la altceva si ca mereu e ceva nou de aflat. Mi-a spus ca oricum, ea simte o schimbare si se simte mai relaxata. Ca vrea sa continue si ca este constienta ca este greu sa stai mereu „in priza” si vrea sa schimbe treptat aceste lucruri.

La plecare le-am spus sa continue pe acest drum si i-am felicitat pentru optimismul si relaxarea pe care le-au redobandit. Le-am spus ca apreciez viteza lor de reactie si deschiderea catre invatare si evolutie.

Bineinteles, le-am zis sa asculte o muzica placuta, poate o muzica care le aduca aminte de cand erau impreuna, la inceputul relatiei, o muzica care sa le aduca aminte de ei.

Din nou s-au uitat la mine mirati, dar au plecat zambind!

Capitolul 8:

Au trecut aproape 3 luni de cand m-am intalnit saptamana de saptamana cu Iulia si Dan. I-am chemat si separat, dar ne-am intalnit si impreuna. Intr-una din saptamani a venit doar Iulia. Am invatat-o cum sa se poata relaxa si ce metoda sa aplice acasa. Am facut impreuna un astfel de exercitiu de relaxare, iar Iulia a exclamat:

- Deci, nu mi vine sa creeed! Doamne, Diana, ma simt grozav! Nu stiu ce mi-ai facut, cum mi-ai facut si cum ai reusit, dar zici ca sunt alt om! Parca m-am revigorat si am reinviat!

Da, venise momentul sa o intreb cum era vechea Iulia de dinaite de toata furtuna si daca a regasit-o. Zambea – semn ca era aproape. Eu aveam acel sentiment de satisfactie pe care il am de fiecare data cand stiu ca procesul de redescoperire se incheie si fiecare este din nou in echilibru propriu. Asa era Iulia mea. Era Iulia de alta data, Iulia vesela, Iulia care are grija cu entuziasm de copil, Iulia care sare de gatul sotului sau si il imbratiseaza cu veselie zglobie de copil, Iulia care se iubeste si se pretuieste.

Intre timp, Andrei iese din sala de terapie si spune:



- Mama , pa..c!

Iar, Iulia intelege imediat ce ii transmite Andrei:

- Da, mama, te duce in parc! Puiul meu iubit! Mergem sa te dea mama, uta si sa te plimb pe calut! Printul meu!

Si il pupa cu mare dragoste si cu entuziasm. Apoi se uita catre mine si Carmen, terapeuta lui Andrei:

- Doamne, Dumnezeule! Cum toate au venit rele si simteam ca nu mai pot si ca nu se mai termina... parca asa vin acum toate in val numai de bine! Uneori imi e frica sa ma bucur, dar stiu si eu ca o sa fie bine si ce a fost mai rau a trecut! Uite-! Mi-a zis ca vrea in parc! Si acum 3 luni abia daca scotea doua sunete! Merge singur prin parc si stie are e leaganul lui in care se da de obicei, il cauta pe acela. Ma si mira ca imi da drumul la mana si parca nu imi vine sa cred ca vrea singur si ca poate!

Un zambet din ce in ce mai mare aparea atat pe chipul meu, cat si al lui Carmen. Stiam ca asta este recompensa noastra: Andrei, Iulia, Dan! O familie renascuta care si-a redobandit echilibrul si stabilitatea.

Capitolul 9:

Povestea Iuliei si a lui Dan este povestea fiecaruia dintre noi. A multor familii ce au trecut prin diagnosticarea copilului si au trecut prin drumul recuperarii sale.

Poate ca tu nu ai un copil cu autism, dar cu siguranta ai un copil si stii ce inseamna sa sa te lovesti de momente dificile: sa vezi ca plange cand merge la gradinita, sa muste copiii si poate, sa nu intelegi de ce face asta sau poate ca sta mai retras si nu isi face prieteni noi. Intodeauna sunt perioade si momente dificile si uneori avem nevoie de o persoana care sa ne ghideze.

Sunt familii care trec prin despartiri, divorturi si nu reusesc sa mai gaseasca acel ceva ce ii tinea impreuna, asa cum a fost la Iulia si Dan. Uneori, solutia nu este sa ramanem impreuna, ci poate, este mai bine sa ne despartim. In schimb, conteaza ce simtim si cum putem iesi din asta. Cum te simti tu, cum se simte copilul tau. Cum poti sa iti regasesti echilibrul si fericirea?

Poate ca inca nu ai copii sau nu copiii sunt cei care iti dau de cap. Poate esti intr-un moment de cumpana si ai nevoie de sprijin: ai mult de munca, ai nevoie de relaxare, simti ca nu iti place ceea ce faci si totul se intampla pentru ca „trebuie”, nu pentru ca ti-ai dori.

Viata este o calatorie. Este in puterea noastra ca din aceasta calatorie sa facem una frumoasa plina de entuziasm, fericire si implinire sau sa mergem impovarati si cu capul in pamant. Viata este un dar si este traita in momente, secunde, clipe care trec, zboara si nu se mai intorc. Poate, ca uneori, ar fi



mai bine sa pretuim timpul mai mult decat orice altceva pentru ca daca pretuim timpul – atunci, cu siguranta pretuim viata!

Timpul este singurul care nu se mai intoarce oricat ne-am dori. Timpul poate sa treaca greu sau poate sa treaca usor.

Noi alegem cum sa treaca timpul. Prin schimbari mici, simple. Cum spuneam, lucrurile simple aduc bucurii mari. Nimanui nu ii plac lucrurile sofisticate si complicate.

Alege sa vezi viata simplu, sa vezi firul ierbii, sa te vezi o mica particula din Univers. Sa fii o buburuza mica, rosie si stralucitoare. Simte razele de lumina, simte picaturile de roua, simte libertatea de a te misca. Poate, pe o frunza lata, alta ingura, una neteda sau aspra. Buburuza merge incet, dar simte la fiecare pas, aerul proaspat al ierbii grase si parfumul florilor udate de roua. Buburuza stie sa se bucure de mangaierea calda a soarelui de dimineata, dar stie sa se adaposteasca spre scoarta copacului la pranz. Ea poate ramane la poalele campiei, pe pamant, simtind racoarea si duritatea acestuia sau poate urca sus – pe o florica. Buburuza noastra poate alege sa se urce in copaci si sa priveasca de sus in jos toata campia inmiresmata sau poate sa priveasca spre cer si sa simta spectrul luminos si jucaus al luminii prin frunzele de un verde crud.

Alege sa fii tu! Sa fii cea mai buna versiune a ta. Sa fii liber, vesel, entuziast! Dar... alege SA FII!



Nota de sfarsit:

Te felicit pentru ca ai avut rabdarea sa parcurgi toata aceasta relatare. Asta inseamna ca esti o persoana pasionata de cunoastere, o persoana cu rabdare si atentie la detalii. Esti o persoana care vrea sa creasca si sa evolueze. Ceva ti-a tinut interesul treaz. Poate ca te-ai regasit in aceasta intamplare sau poate ca ai fost curios sa afli ce s-a intamplat pana la final, empatizand cu familia Iuliei.



Nimic nu este intamplator, nici faptul ca acum esti inca aici si citesti. Putem sa ne cunoastem si oricand simti ca vrei sa inveti ceva nou, vrei sa evoluezi pas cu pas ajungand la crestere spirituala, tine minte ca eu sunt aici pregatita sa te indrum, sa te ghidez, sa te antrenez. In finalul materialului gasesti toate datele mele de contact.

Sau poate ca rezonzi cu scopul nostru si vrei sa devii prietenul familiilor ce au povesti de viata asemanatoare cu cea a Iuliei.

Poti alege sa sprijini cu **10, 15,25 lei sau cu orice suma doresti. Impreuna vom scrie scenarii noi de succes.**

Uite, ce putem oferi gratuit:

55 lei: o ora de terapie pentru copiii cu autism

75 lei: ajuti in medie 2 copii sa mearga la Ferma Animalelor sau sa organizam o petrecere.

100 lei: o sedinta de logopedie pentru copiii cu intarziere de limbaj

130 lei: o sedinta de psihoterapie pentru familie si adolescent

250 lei: o evaluare psihologica

Necesarul unui copil cu autism este de minim doua ore de terapie zilnica. Recuperarea dureaza aproximativ 2-3 ani in functie de gradul de afectare si intensitatea programului de lucru.

Orice ajutor conteaza. Fii si tu parte din povestea Evolution. Fii Evolution!

Contul zambetelor de copil este: RO90 INGB 0000 9999 0582 7148 , deschis la ING Bank, sucursala Giurguiului in numele ASOCIATIEI EVOLUTION CENTER – HEALTH ABOUT SOUL AND MIND, CIF 35877239.



evolution-center.ro



office@evolution-center.ro



facebook.com/evolutioncenterhsm

Calea Vacaresti, nr.203, bl.86, sc.A,
et.1, ap.1, sector 4, Bucuresti

COD IBAN: RO90 INGB 0000 9999 0582 7148,
ING Bank, sucursala Tineretului

Poti alege sa setezi ajutorul oferit ca plata recurenta, astfel, o suma mica daruita lunar de la multi



prieteni ne ajuta sa putem sustine cat mai multe reusite pentru copiii si familiile inscrise in program.

Garantia noastra: poti veni oricand in programul de functionare al centrului, cu in telefon in prealabil, pentru a planifica o intalnire in care sa simti, sa vezi, sa participi, sa traiesti pentru 20 minute povestea noastra. Astfel, povestea noastra va fi si povestea ta si stim sigur ca o vei spune frumos si cu multe emotii in glas. Ai ocazia sa faci cunostinta cu copiii sau sa incurajezi cu o vorba buna familiile ce vin catre noi.

Mulumim pentru ca ne-ai ales! Mulumim pentru ca esti alaturi de noi si pentru ca increderea ta ne-a fost acordata!

Evolution Center in cifre:

5.700 sedinte gratuite de terapie
3.000 sedinte gratuite pentru parinti

50 copii si familii ajutate
30 evaluari si cursuri gratuite



evolution-center.ro



office@evolution-center.ro



facebook.com/evolutioncenterhsm

*Calea Vacaresti, nr.203, bl.86, sc.A,
et.1, ap.1, sector 4, Bucuresti*
COD IBAN: RO90 INGB 0000 9999 0582 7148,
ING Bank, sucursala Tineretului

Prima data cand a venit la mine, Iulia era „in pragul disperarii”, asa cum spune chiar ea:

- Nu stiu ce sa mai fac! Nu stiu ce am incercat... nu stiu daca e bine ce am incercat si nici ce as mai putea incerca! Cu greu ma abtin sa nu plang si trebuie sa pot! Trebuie sa pot pentru Andrei! Dar... nu stiu cum... nu stiu...

O priveam si parca simteam durerea ei. Dadea din umeri si era deabusolata. A incercat sa isi stapaneasca lacrimile cat a putut, dar se vedea cum privirea i se umezea si sclipirea cu care venise disparuse dintr-o data. Era o femeie frumoasa si ingrijita, dar se vedea ca pare obosita si ceva din aerul tineretii a disparut prematur.

(...) Eu stiam ca drumul greu abia de acum incepe, iar dificultatile nu au trecut. I-am dat speranta ca totul va intra pe fagasul normal si ca ii pot oferi stabilitatea si echilibrul de care are nevoie, dar trebuie sa trecem la actiune!

A plecat zambind si reaparuse o mica stralucire in privirea ei.

Diana Zanfir - (fragment) "Reinventeaza-te! Descopera fericirea si echilibrul!"

Citeste povestea de viata a Iuliei si afla cum si-a redescoperit adevarata stralucire!

