

Andreea Săvulescu

Amintește-ți
cine ești
cu adevărat

Dincolo de rănile trecutului

Bookzone
BUCUREȘTI, 2022

CUM AM ÎNVĂȚAT SĂ-MI AFIRM EXISTENȚA

Tu te-ai simțit vreodată secretul cuiva? Ai simțit vreodată că ești atât de mic, de neînsemnat, atât de neimportant, încât te-ai îndoit până și de existența ta? Ai avut vreodată senzația că ești invizibil, poate blocat într-o lume paralelă, pustie, fără oameni și că, orice ai face, nu reușești să revii pe Pământ, să aparții, să fii văzut, iubit și protejat, așa cum are nevoie fiecare om care s-a născut?

Eu da. Eu m-am simțit atât de ignorată în unele momente, încât am crezut că voi rămâne suspendată, pentru eternitate, în alt tărâm. Unul al neființei. Al iluziei existențiale. Al nimicului. Am crezut că voi rămâne în neant.

Eu am fost un secret. Pentru cel puțin un om care a contat pentru mine, eu nu am existat. Și, oricât aș vrea să pun în cuvinte toate trăirile mele, tot ceea ce am simțit în străfundurile ființei, nu pot să o fac, pentru că nu există potențiomtru care să măsoare intensitatea suferinței de a nu aparține, de a nu fi văzut, de a nu fi acceptat, de a nu fi iubit. Am simțit cum a durut, până

în adâncul fiecărei celule. A durut în atomi. A durut în quarci. Atât de tare a durut, încât eu însămi m-am convins că nu exist și că ceea ce s-a întâmplat nu s-a întâmplat, de fapt. Atât de tare a durut, încât au fost momente în care m-am ciupit, mi-am împuns unghia în carne – tare, ferm, cu putere – ca să simt cum mă pătrunde, pentru că durerea fizică îmi confirmă că sunt, că exist, precis la momentul respectiv, pe acest Pământ.

Să-mi fie renegată existența, chiar și de către o singură persoană, mi-a rupt sufletul în bucăți. M-a dezumanizat, m-a anulat ca ființă. Mi-a invalidat experiența umană. Uneori, aproape că m-am convins că sunt doar o iluzie, că unele momente și trăiri au fost doar un rezultat al imaginației mele, că experiența mea e ireală, e doar un produs al minții mele, că eu însămi sunt doar o închipuire. O himeră. Părea mai ușor de tolerat să știu că nu exist, decât să știu că exist și că nu sunt văzută, că sunt greșită, că nu sunt de ajuns.

Eu am fost un secret. Și am simțit că existența mea a fost trecută cu vederea de atât de multe ori, încât a trebuit să îmi dezvolt o multitudine de mecanisme care, în timp, au devenit parte din ființa mea; pentru că și eu, ca orice om, am fost prevăzută cu abilitatea de a supraviețui. Viața caută viața, chiar dacă într-un mod dureros. Așa că uneori m-am decompensat, alteori m-am deidealizat, m-am disociat, am evitat, am obsedat, am sedus, am manipulat. Dar mecanismele astea – pe care le-am creat în mod inconștient, ca să suport durerea emoțională – m-au și incomodat. Nu mi-au dat voie să fiu eu. Nu mi-au dat voie să mă apropiu de propria-mi persoană. M-au împiedicat să mă conectez cu oamenii în mod autentic. M-au împiedicat să mă bucur de adevăr, pentru că părea mai ușor să-mi construiesc o lume iluzorie, dominată de iluzii și

minciuni. Mecanismele astea, care și-au asumat să-mi fie santinele, să vegheze asupra supraviețuirii mele, m-au ajutat în momente critice, dar m-au și împiedicat să văd dincolo de aspectele evidente. Durerea te face să crești în interiorul tău soldați. Aceștia te apără, dar ridică în fața ta un zid. Dincolo de zidul ăsta de protecție e viața. E iubirea! Iar iubirea este singurul adevăr pentru care suntem cu toții, azi, aici. Fără iubire și fără iertare, nimeni nu poate trăi.

Am avut nevoie de 33 de ani ca să pot privi dincolo de zid. Să simt iubirea – mai întâi timid, la intensitate mică, apoi la nivel tot mai profund. Timp de 33 de ani am trăit în frică și în durere, la limita dintre real și iluzoriu. Și, dacă ar fi să descriu suferința mea din tot acest timp, n-aș ști cum să o fac. Nu cred că există cuvinte care să îi dea nici formă, nici conținut. Ce am înțeles, până acum, e că ea se simte... și atât. Nu se definește, doar se trăiește; și, oricât de mult te-ai împotrivi, de durere nu ai cum să fugi – dacă nu o eliberezi, ea iese la suprafață prin dependențe, boală sau oricare alte forme neplăcute, atunci când te aștepti mai puțin.

În ultimii doi ani, de când lucrez cu mine atât de intens și de când studiez psihotraumatologia, am ajuns la o concluzie: nu pentru suferință ne-am născut. Dacă suferința ar fi fost normală, nu ne-am mai fi dorit să ne fie bine. Ne-ar fi fost bine suferind. Toata durerea pe care o trăim vine din faptul că psihicul este *traumatizabil* prin definiție, adică este supus traumei. Se spune că nu există om fără traume, iar fiecare traumă pe care o experimentăm se suprapune ca un strat peste esența noastră incontestabilă, peste iubirea care e în noi. Trauma este orice se împotrivesc iubirii. Când suferim o traumă ne îndepărtăm de noi,

se distruge conexiunea cu Sinele nostru autentic. Poate că rolul nostru în această viață este să ne redescoperim. A trebuit să cred în asta ca să dau durerii sens. După ce aproape toată viața am încercat scurtături și căi ușoare, am cedat. M-am frânt, pentru ca mai apoi să culeg părțile căzute din mine și să le pun la loc, într-un alt mod, mai sănătos.

Sunt doi ani de când mă aflu în acest proces și am înțeles că nimeni nu poate să vindece dacă nu revede și re trăiește trecutul. Dacă nu ne rescriem istoricul de viață, nu avem cum să trăim în iubire. Nu există variantă ușoară! Durerea trebuie simțită pentru a fi eliberată. Ca să vindeci e nevoie să accesezi demonii interiori, să dai mai des pe acolo pe unde te-a durut. Durerea e ceva de care nu poți fugi. Sau poți fugi, dar nu te poți ascunde. Chiar dacă o reprimi, ea tot se manifestă, într-un fel sau altul, mai devreme sau mai târziu. Iar în contextul actual al omenirii nu mai există altă variantă, nu mai există scurtături. Ce n-am vrut să simțim se simte, ce n-am vrut să vedem se face văzut. Totul iese la lumină, pentru că așa e firea lucrurilor: ceea ce este ignorat vine peste noi, își cere dreptul, își revendică locul – trăiri, lucruri, copii nedorți și nerecunoscuți, oameni excluși din sistemele de familie, amanți, etc. În Univers, tot ceea ce există are un rost. Nu ai cum să exiști și să fii un secret. Eu n-am putut. Să știi că ești, dar să te îndoiești că ești, este ceva atât de confuz... viața caută viața. Iar eu trăiesc. Azi, la 35 de ani, știu că exist. Că nu sunt o himeră, nu sunt un produs al imaginației, nu sunt un vis. Timp de 33 de ani, existența mi-a fost negată, invalidată. Și eu am acceptat. N-am știut că nu e în regulă, n-am știut că pot să pun limite, să spun „stop”. Nu m-a învățat nimeni că puterea o am eu. Ceea ce am înțeles eu despre mine

a fost că, dacă nu îmi dau puterea celorlalți, nimeni nu mă va iubi. Totuși, deși am oferit atât de mult, până când am sfârșit secată, cu ceașca sufletului golită, eu n-am primit atunci când am cerut. Așa că, la 33 de ani, într-o zi de primăvară, am cedat. Atunci a început noaptea neagră a sufletului meu; atunci m-am pierdut pe mine, pentru ca mai apoi să mă regăsesc.

De asta azi exist. Azi sunt!

TREIZECI ȘI CINCI

Acest număr reprezintă vârsta pe care o am acum, la momentul scrierii acestei cărți.

Treizeci și cinci. Suficient cât să te doară. Cât să te bucuri. Cât să plângi și să râzi. Cât să îți faci prieteni. Și dușmani. Cât să iubești, să urăști, să părăsești. Cât să fii abandonat. Cât să ți se frângă inima în bucățele. Și să o lipești la loc. Sau nu. Cât să mori de inimă – de inimă rea sau de inimă bună. Uneori, de inimă neagră.

Treizeci și cinci. Îndeajuns pentru a fi înșelat, folosit, privit nu ca un om, ci ca un obiect fără valoare. Suficient cât să fii bătut, înjurat, abuzat, violat, cât să rămâi orb sau să te trezești din amorțire. Cât să-ți dai seama că nu știi nimic despre lume. Și că n-ai instrucțiuni de folosire a vieții. Cât să faci vreo boală, mai gravă sau mai ușoară. Cât să te vindeci. Cât să îți moară un prieten. Cât să îți înșeli nevasta. Sau soțul. Sau pe tine însuși. Sau însuși. Îndeajuns pentru a fi implicat într-un accident, pentru a pierde o mână, un picior, un partener de viață, un părinte. Sau, poate, pe ambii.

Treizeci și cinci. Suficient cât să nu mai vorbești cu frații. Cât să pierzi o sarcină. Cât să faci un copil. Cât să îți pierzi copilul. Cât să îți bați copilul. Cât să faci o depresie, atacuri de panică și să trăiești cu anxietate. Destul cât să pleci în țări străine. Să furi, să fii furat, să ai un job stabil, să fii antreprenor, să faci un credit, să stai pe stradă sau să câștigi la loto. Îndeajuns cât să fii bogat sau sărac. Sau mediocru. Cât să adopți un copil, o pisică, un câine, sau poate să-ți iei un papagal. Cât să faci nuntă. Cât să anulezi nunta. Poate chiar cu o zi înainte. Cât să divorțezi. Cât să ai regrete. Cât să nu regreti nimic.

Treizeci și cinci. Îndeajuns pentru a te certa cu familia. Suficient cât să dezamăgești. Cât să fii respins, criticat, judecat. Cât să avansezi la locul de muncă, să fii dat afară sau să îți dai demisia. Cât să trăiești confuz, să afișezi o falsă spiritualitate, să crezi în Dumnezeu, să-L găsești sau să-L pierzi pe Dumnezeu. Cât să înțelegi că Dumnezeu e unul singur și că uneori îi zicem Sursa, Creatorul, Sinele Suprem, Divinitatea sau Universul. Îndeajuns pentru a nu crede în nimic.

Treizeci și cinci e suficient cât să visezi și să-ți setezi obiective. Cât să le atingi sau nu. Destul cât să te droghezi, să te prostituezi, să îți pui silicoane, să îți faci schimbare de sex, să respingi sau să accepți diversitatea. Destul cât să iei o viață. Voit sau nevoit. Îndeajuns pentru a-ți da seama că nimănui nu-i pasă – de tine sau de alții. Cât să fii singur, să rămâi singur sau să te simți singur. Chiar și printre oameni.

Treizeci și cinci este îndeajuns pentru a trage niște concluzii despre lume și despre tine. Cât să afli niște adevăruri. Să descoperi cine ești. Sau nu. Suficient cât să te simți neiubit, să sperii că vei fi iubit, dar și să-ți

pierzi speranța. Îndeajuns pentru a nu găsi sensul. Cât să te întrebi ce este viața. Și ce este iubirea. Și dacă chiar există. Și să te îndoiești.

Până la treizeci și cinci de ani, orice om scrie o poveste. Cele mai multe povești sunt triste. Sunt despre dezamăgire. Despre *conformare*. Despre scenariile de iubire sfârșite în ne iubire. Despre iluzii. Despre visuri neîmplinite.

Eu nu fac excepție. Sunt treizeci și cinci de ani de când trăiesc pe pământul acesta, suficient timp cât să scriu povestea ce poartă amprenta unică a propriilor mele trăiri. Pe alocuri, și povestea mea e tristă. Este despre experiențe traumatizante, despre părți vulnerabile, despre părți supraviețuitoare, dar și despre partea sănătoasă din interiorul meu și despre călătoria mea de vindecare, pe care încă o parcurg.

Îți amintești de vremea când erai mic și îți imaginai că viața de om mare este minunată și de abia așteptai să crești, să ai posibilitatea de a alege pentru tine, să ai libertate, să faci tot ceea ce visezi? Ei bine, în perioada aia eu îmi imaginam că, la 35 de ani, urma să fiu deja expertă în viață. Dar iată-mă aici, la fel de confuză ca întotdeauna, neștiutoare, visătoare și în căutare de lucruri care nu pot fi percepute cu simțurile fizice. Cel puțin, nu cu cele pe care le cunoaștem. Tot ceea ce știu azi este că nu știu mai nimic. Viața este o necunoscută. Un mister. O ecuație fără rezolvare. Percepem doar 1% din tot ceea ce există. În 35 de ani, nu am reușit să îmi răspund la întrebări ca: de ce mă aflu aici, de unde vin, unde mă duc, sau când se va petrece acest lucru. Din când în când privesc în jur și pare că toată lumea e bulversată, cu toții fiind niște bieți călători aflați în trenul vieții, iar singurul lucru de

care suntem siguri este destinația. Știm puțin, iar ceea ce știm este confuz; și trebuie să trăim cu acest puțin pe care îl știm și cu acel mult despre care habar nu avem. Și zău că am avut momente în care viața mi-a părut cel mai înfiorător lucru care i se poate întâmpla unui om! Dar, dacă suntem aici, cred că Universul, Sursa, Dumnezeu, Sinele Suprem sau cum vor oamenii să-i spună entității acesteia care ne-a creat are, totuși, o ordine Divină pe care noi nu o percepem încă, iar în ordinea asta fiecare om care respiră are rolul lui.

Eu nu cred în haos, în greșeli, în vieți apărute la întâmplare pe pământ, însă cred în trei mari adevăruri universal valabile: oamenii mint, nimeni nu scapă de taxe și nimeni nu scapă din viață viu. În jurul acestor trei constante ne învârtim. În rest, trebuie să avem încredere că cineva sau ceva nevăzut ne protejează și că ne putem lăsa purtați pe mâinile sale.

Eu cred.



Nu știu cine sunt în afară
de iubire, dar am trăit timp
suficient ca să știu cine *nu*
sunt. Eu nu sunt etichetele
mele, nu sunt roluri, nu sunt
emoții, nu sunt mecanisme,
nu sunt trupul meu. Și totuși,
sunt toate.



ÎNCĂ DESCOPĂR CINE SUNT DINCOLO DE ETICHETE

Și totuși, eu cine sunt?

O nebună. Narcisistă. Psihopată. Obsedată. Borderline. Histrionică. Arogantă. Perversă. Manipulatoare. Rea. Egoistă. Fițoasă. Indiferentă. Disociată. Nepăsătoare. Superficială. Superioară. Inferioară. Nevindecată. Grasă. Urâtă. Proastă. Disperată. Copil rău. Elev problemă. Neatentă. Leneșă. Nesimțită. Neimplicată. Agresivă. Tupeistă. Insensibilă. Sensibilă. Slabă de înger. Tristă. Extravertă. Pasională. Colerică. Îndrăzneță. Curajoasă. Perfidă. Ipohondră. Divorțată. Femeie. Fetiță. Psihoterapeut. Scriitor. Psiholog.

Toate acestea sunt roluri și etichete care mi-au fost atribuite. Atât de bine mi-au fost lipite, de-a lungul vieții, atât de mult mi-au fost repetate, încât, la un moment dat, s-au transformat într-o peliculă, au devenit a doua mea piele, mi-au ajuns în celule, s-au întipărit în ființa mea, și-au făcut culcuș înăuntru, s-au pus la adăpost, în adâncuri; astfel, de prea multe ori

m-am identificat cu etichetele mele, comportându-mă ca atare. Însă întotdeauna a rămas o urmă de îndoială legată de adevărata „eu”. Am simțit mereu că, dincolo de toate, am o altă identitate. Dar cum trauma te face să te deconectezi de tine, să uiți cine ești, să îți modifice esența, la fel s-a întâmplat și în cazul meu. Când nu știi cine ești, viața ta ajunge să fie povestită de alții și poți, foarte ușor, să crezi ce spun ceilalți despre tine. Dar cred că, inevitabil, vine un moment în viața unui om când se întâmplă ceva – un ceva ca o trezire spirituală, când ceea ce știa pică, nu mai are sens, când construcțiile se dărâmă și el ajunge la esență. Iar în acest punct definițiile se pierd. Etichetele se disipează. Se dezintegrează. Se resorb. Și omul rămâne el însuși.

Așa și eu. La 33 de ani m-am uitat la mine, pentru prima dată. Și m-am frânt. M-am spart în mii de bucățele și m-am împrăștiat peste tot. Mi-am pierdut substanța, consistența. Tot ce știam despre mine, despre lume, despre viață a căzut. La vârsta de 33 de ani nu mai aveam repere, nu mai aveam familie, nu mai aveam prieteni. În jurul meu era pustiu. Și, pentru că îmi măsuram valoarea prin ceea ce aveam, și nu prin mine însămi, aproape că nu am mai existat. Un om fără nimic este nimic. În consecință, și eu am murit. Apoi, din nimic, am renăscut... M-am reconstruit. M-am redefinit. Iar azi sunt eu. Azi, pur și simplu, sunt. Și mă bucur de propria-mi existență. Dar, ca să ajung aici, am trecut prin noaptea neagră a sufletului. Mai întâi a trebuit să dărâm o lume. Să renunț la vechi. Să îmi dezlipesc, rând pe rând, etichetele. Să îmi las psihicul să se dezintegreze, pentru ca apoi să se reintegreze, altfel. Să-mi dau jos pielea falsă. Să uit de mine, așa cum mă știam, să renunț la lumea care îmi era familiară, la oamenii de care mă agățam. La

33 de primăveri am ajuns în punctul zero al vieții mele – punctul trezirii mele spirituale. A fost momentul în care am renunțat la paradigme și am rămas fără repere. Singura mea busolă a fost emoția dinăuntrul meu.

Eu sunt Andreea, am 35 de ani, iar la 33 am spart carapacea protectoare sub care mă ascundeam și mi-am rescris povestea. A fost prima dată în viața mea când mi-am asumat că nu am nicio legătură cu părerea celorlalți despre mine, deși nu știam exact cine sunt. Știam doar că nu sunt defectă. Că nu sunt greșită. Că sunt suficientă. Atunci, viața m-a durut atât de tare, încât, într-o zi, m-am așezat la biroul meu tocit de vreme – același birou la care, cu 7 ani în urmă, scrisesem prima carte – și am scris o alta. Acea a fost ziua în care m-am iubit cu adevărat. Așa s-a numit și cartea, care a devenit bestseller, încă din prima săptămână de la lansare. Trei săptămâni mi-a luat să o scriu. În tot acest timp, în fiecare zi am plâns până la epuizare, mă opream doar când aveam senzația că nu mai sunt în mine, că mă uit la un corp care zace și care urmează să rămână fără suflare. Aveam senzația că mă decompensez, că mă dezintegrez, că mă descompun, că mă trage pământul înăuntru. Mă opream de frica morții. Mă întrebam în mod curent câtă durere încape într-un om și dacă ea se va termina vreodată. Dar Universul mi-a arătat că nu eram singura îndurerată. În alt apartament, poate lângă al meu, poate dedesubt, poate deasupra, mai plângea o fată. N-am aflat niciodată nici unde, nici cine era. M-am ferit să descopăr. Plângea în hohote, la fel ca mine, la aceleași ore târzii din noapte. Pe lângă durerea mea, o simțeam și pe a ei. Și, în toată singurătatea mea, am simțit că mai e cineva ca mine,

că am un aliat. Aș fi vrut să o văd pe această vecină, să o mângâi, să îi șterg o lacrimă, să-i promit că va trece, că rana se va vindeca și că, într-o zi, durerea va fi doar o umbră neînsemnată; dar am realizat că atât timp cât cupa mea interioară era goală nu aș fi putut-o umple pe a nimănui. Nici pe a ei. Eram, pur și simplu, epuizată și neputincioasă.

Mi-am făcut iluzii, am crezut că scriindu-mi mie o carte, răscolindu-mi amintirile, retrăind durerea aceea originală, stând față în față cu demonii pe care îi închiseseam înăuntru, într-o temniță interioară din care nimic, niciodată n-ar fi putut să scape, mă voi vindeca. Repede. Am crezut că doar atât aveam de făcut: să plâng, să eliberez și gata. Dar, după un timp, am înțeles că acela fusese doar începutul. Când intri pe tărâmul emoțiilor nu ai idee ce te așteaptă. Acolo e necunoscutul. Acolo lucrezi cu nevăzutul. Cu ceva ce nu e palpabil. Cu ceva ce nu știi cum e, cât e, de unde începe și unde se sfârșește. E ca și cum te-ai juca baba-oarba și trebuie să te bazezi pe simțuri. E înspăimântător să te declari vulnerabil! Să suferi. Să nu ai control. Să nu ai garanție că se va termina. Să ai încredere în altcineva care să te ghideze. Pentru vindecare ai nevoie de determinare, constanță și puterea de a lipi zilnic părțile din tine care se sparg, pentru ca, a doua zi, să o iei de la capăt. Dar eu mi-am promis mie că voi răzbi. Și mi-am rămas fidelă, pentru prima dată-n viață.

Sunt doi ani de când mă aflu într-un proces conștient și deliberat de vindecare. Doi ani în care mi-am confruntat umbrele. În care am dat afară ce am simțit că nu îmi aparține, făcând curățenie în spațiul meu interior. Sunt doi ani în care am plâns

și, pe măsură ce am plâns, am reușit să râd și să mă bucur. Sunt doi ani în care am spus, de nenumărate ori, „gata, sunt vindecată”. Și în care, de fiecare dată, mi s-a demonstrat altfel. În această perioadă am căutat să aflu ce e cu traumele noastre. Și cum se vindecă. Dacă se vindecă vreodată. M-am înscris la o nouă școală de psihoterapie, lărgindu-mi orizontul cu formarea în psihologia traumei, pentru că doar cu formarea în psihoterapia cognitiv-comportamentală și cu psihologia clinică mă simțeam limitată. Aveam senzația că se blochează energia în cabinet, cu oamenii din fața mea, iar asta mă făcea să mă simt și mai neputincioasă. Cumva, nu reușeam să îi ghidez să meargă mai departe. Și asta pentru că eu nu eram mai departe. Am înțeles, atunci, că un psihoterapeut poate ghida omul din fața lui până în punctul în care el însuși se află. Niciodată nu trecem oamenii din cabinet deasupra rănilor noastre; de aceea este extrem de important, ca psihoterapeut, să fii în contact cu tine, să fii sincer față de tine, să fii prezent în corpul tău, să fii atent la trăirile tale și să te ocupi, înainte de toate, de binele tău propriu. Doar atunci când accesezi tu starea de bine și știi cum se simte îi poți asista și pe cei din fața ta, în călătoria lor.

Nu sunt vindecată. Nu am idee dacă voi fi vreodată. Psihologia traumei și vindecarea emoțională sunt domenii relativ recente. Nu știi să existe studii legate de durata vindecării, nu știi pe nimeni care, la sfârșitul vieții, să fi declarat: „la vârsta de 30 de ani am început procesul de vindecare și la 40 s-a sfârșit” și nici pe cineva care să fi spus: „la vârsta de 30 de ani am început procesul de vindecare și azi, la sfârșitul vieții, declar că el nu s-a încheiat”. Ceea ce am înțeles și am integrat în ultimii doi ani este că, indiferent

de intensitate, este important să acceptăm procesul. Să îmbrățișăm ceea ce vine. Să ne bucurăm, chiar și atunci când ne vine greu să facem acest lucru, pentru simplul fapt că durerea care iese la lumină poate fi vindecată. Ca să atingem fericirea, poate e nevoie să ne împăcăm cu necunoscutul, să ne lăsăm purtați pe mâinile Universului și să trăim cu gândul că nu putem ști cât și cum se întâmplă unele lucruri. Și este în regulă să nu deținem controlul absolut.

La întrebarea cine sunt eu, răspunsul este „nu știu”. Sunt eu și atât. Dar mă simt bine așa. Cred că, dincolo de iubirea în care se naște și care îl definește, omul nu are nevoie de alte caracterizări sau încadrări. Omul are nevoie doar de a fi. Dar, trăind în propria minte, devenim anxioși, dornici de a ști totul și de a controla viața. Iar aceasta din urmă nu poate fi controlată; e doar o iluzie să credem altfel.

Nu știu cine sunt în afară de iubire, dar am trăit timp suficient ca să știu cine *nu* sunt. Eu nu sunt etichetele mele, nu sunt roluri, nu sunt emoții, nu sunt mecanisme, nu sunt trupul meu. Și totuși, sunt toate. Viața e un paradox...