

DR. MIHAELA BILIC

# FOAMEA SUFLETULUI

*Material consemnat de Alexandru Panait*

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2023

## **LUPTA CU MÂNCAREA**

**V-ați gândit vreodată că lupta cu mîncarea și cu kilogramele în plus este o problemă de suflet?**

Mi-a luat o viață ca să înțeleg asta și nu pot zice că am rezolvat-o. Am crezut inițial că mîncarea e una, iar sufletul, alta. Privind retrospectiv, nu pot spune că știam prea multe despre suflet. Am fost învățată să pun în prim plan rațiunea. Vin dintr-o familie în care mama a fost o profesoară foarte aspră, iar tata, inginer electronist. Totul se axa pe tehnic, pe treabă, pe seriozitate, nu îmi pierdeam timpul cu joaca, era un mediu auster. Am fost de mică crescută cu valori precum muncă serioasă, am îndeplinit orice activitate cu simț de răspundere, accentul fiind pe „trebuie”. Nu prea am știut ce-i acela suflet, care sunt emoțiile, ce e cu simțitul. Nici nu am discutat despre asta, nici nu am știut că există.

E importantă partea de educație, lipsa ei având repercusiuni semnificative. Dacă nimeni nu-ți arată și nu-ți spune, tu, copil fiind, de unul singur, nu ai cum să te gândești la aceste aspecte. Nici la noi în casă, dar nici în jur n-am fost expusă la așa ceva. Tata avea muncă de șantier și venea doar două zile pe săptămână acasă, iar mama nu a fost extrem de sociabilă, ca atare, la noi în casă nu intra foarte multă lume. Singurul moment în care aveam un cerc de prieteni era atunci când mergeam la bunici. Am crescut în acest mod, într-o stare de izolare și supraprotecție, neavând exemple în jur care să

zică: „Uite, mai există și o altă variantă, mai putem trăi și cu bucurie, cu joacă!”

De multe ori, spun că abia acum copilăresc. Am pornit în viață cu seriozitate. Nu știu dacă e neapărat trist că făceam lucrurile așa cum mi s-a spus. Pe segmentul cu mâncarea, retroactiv privind, atunci nu înțelegeam nimic, era o chestiune care în accepțiunea mea trebuia ținută sub control. Am fost dintotdeauna o mîncăcioasă, o pofțicioasă. Nu eram neapărat grasă, căci nu prea existau copii grași în perioada copilăriei mele, obezitatea și grăsimea nefiind o problemă în anii 1970–1980. Mi se părea totuși că eram mai bine făcută decât restul colegelor mele de școală, care erau mai degrabă din categoria copiilor slăbănogi.

Încercam să experimentez, apropo de impulsuri și emoții, ceea ce acum îmi dau seama că era o nevoie de a trăi prin intermediul simțurilor. Atunci, însă, consideram că este doar o chestiune de impulsivitate și de nevoie alimentară. Nu mai țin minte exact când am început să îmi controlez alimentația. Probabil, era final de școală generală sau început de liceu. Cert este că am început să o controlez – prin „controlat” a se înțelege că mă abțineam de la mâncat. Oricum, nu știam nimic, nici nu existau noțiuni de nutriție, nici ce să mâncăm nu prea aveam. Asta se întâmpla în anii 1985–1990. Odată, la o masă de Paște, aveam patru felii de baghetă rotundă, prăjită, brânză de vaci și două legături de mărar. Cineva de la masă mi-a zis, mirat: „Nu am mai văzut pe nimeni mâncând mărarul așa, cu snopul, cu tot cu crenguțe!” Eu mâncam pătrunjelul și mărarul ca iepurele, dar nu mi se părea ciudat ce fac, ci mai degrabă remarca aceluia străin m-a surprins.

Mi-am dorit întotdeauna să fac Medicină. Nu-mi dau seama de unde mi-a venit ideea asta, pentru că în familie n-am avut pe nimeni medic. Din contră, ai mei s-au speriat, căci pe

vremea aceea se intra greu la această facultate. Am mai avut o opțiune pe lângă Medicină, Facultatea de Arhitectură, nu știu de ce n-am ales-o. Sigur, acum n-aș mai fi fost medic nutriționist! Eram bună la matematică, la fizică, la geometrie, vedere în spațiu și mă pricepeam de minune la partea tehnică, având și exemplul tatălui. Am o dexteritate foarte bună, pot întreprinde cu ușurință activități precum cusut la mașină, împletit și croit hăinuțe, până la pus tapet, gresie, faianță, reparat prize. Cu siguranță aș fi fost potrivită pentru Arhitectură. Am ales, în schimb, Medicina.

Din anul trei de Medicină, am început să îmi cam pierd entuziasmul, din cauza diferenței dintre ce-mi imaginam eu că se întâmplă și ce se întâmpla în realitate. Am crezut că medicii fac miracole, că pot învinge orice boală! Am rămas acolo grație construcției de „copil bun”, care nu abandonează și nu-și dezamăgește părinții. Mi-a fost teamă să le zic alor mei că renunț la Medicină, încât mi-am spus că, dacă tot am început-o, trebuie să o duc până la capăt. Nu îmi dădeam voie să am opțiuni sau alternative, la mine implicarea era – și este și acum – până-n pânzele albe, abordare care s-a dovedit a fi păguboasă pentru sufletul meu. De la relații până la cauze pierdute, în care nu se implică nimeni, am avut dintotdeauna „sindromul salvatorului”. Tata mi-a repetat de nenumărate ori că tot ce e valoros în viață se obține cu efort, cu muncă și cu mult chin, așa că numai pe acelea le recunosc ca fiind valori. Când tot restul lumii zice: „Nu, acolo este o capcană, pierdere de timp, epuizare.”, eu aleg să nu plec de acolo până când nu e treaba făcută. În detrimentul ființei mele, aproape întotdeauna. Nici măcar nu m-am gândit că ar exista varianta în care să abandonez, acest cuvânt nu avea cum să intre în vocabularul meu.

Cu hotărârea de a continua, de prin anul patru m-am gândit ce specialitate aș putea urma ca să-mi placă, ce cale să

găsesc. Nu mă vedeam profesând ca medic în niciuna dintre specialitățile care mi se arătau pe parcursul facultății. Singura care mă atrăgea era Chirurgia. În acea perioadă am avut un impas personal, familial. În anul trei de facultate, fratele meu a murit, chinându-se, într-un spital. Suferința lui mi-a adus un blocaj emoțional, în sensul în care nu mai puteam să intru într-un loc care mirosea a sală de operație și să văd sânge sau ace. Până atunci, inclusiv lucrarea de diplomă o făcusem pe Chirurgie. Asta m-aș fi văzut făcând. În continuare, când am de-a face cu un act medical în care văd un chirurg cum manevrează instrumentele, îmi spun în gând: „Cred că aș fi făcut-o mai bine ca tine!” Dar nu mai puteam s-o fac, din punct de vedere emoțional. Am realizat că drumul Chirurgiei nu mai era pentru mine, deși sunt convinsă că aș fi fost bună, dar ar fi fost cu prețul vieții mele. Cred că aș fi fost genul ăla de chirurg care nu părăsea spitalul și era acolo mereu, deci aceea ar fi fost întreaga mea viață.

Prin anul cinci am făcut un stagiu de Igienă a Alimentației, care, culmea, nu presupunea contact cu medici, ci cu biologi. Cine se ocupă de Siguranță Alimentară nu are legătură cu Medicina, nu se învață în facultate ce se întâmplă cu mâncarea. Mi s-a părut interesant, apropo de pasiunea sau de slăbiciunea mea pentru mâncare, că nu știu cum să o numesc, așa că am decis să aprofundez un pic în direcția asta. Nu aveam probleme cu kilogramele, tot timpul m-am situat în zona de 55–57 kg, dar, chiar și așa, erau niște kilograme menținute cu efort. Tot timpul eram într-o cură de slăbire, inventată de mine.

Îmi amintesc că eram medic rezident la Spitalul Universitar și țineam post negru, în săptămâna de dinainte de Paște. Beam doi litri de suc cu îndulcitori și nu mâncam nimic. Când voiam să fac cură de slăbire, mâncam o cutie de înghețată pe zi – cura chiar funcționează. Au învățat-o și colegile mele din

spital, și soții lor. Toată lumea știa că poți să mănânci o cutie de înghețată pe zi și să slăbești! Mai dezechilibrat ca mine nu cred să fi mâncat cineva vreodată. Îmi făceam acasă paste cu sos roșu și, fiindcă nu aveam un cântar în bucătărie, număram 70 de bucăți de penne pe care să le pun în oală, să nu depășesc rația.

Mare chin a fost pentru mine mâncarea. Ce îmi plăcea a contat foarte puțin, eram tot timpul extrem de atentă la câte calorii mănânc. De-a lungul timpului, am strâns multe calendare în care scriam numărul de kilograme și culmea, era același la sfârșit de an, deci n-am reușit să modific spectaculos cântarul. Totul era o continuă luptă cu abținerea de la mâncare. Nu numai că era o luptă grozavă pentru mine, dar foarte multă lume trece prin același lucru.

Am o prietenă, o avocată strălucită, care la un moment dat a avut o remarcă în care m-am regăsit. Eu tocmai ce o felicitam, pentru că luase premiul întâi la Londra pentru cel mai tânăr avocat pe drepturi de autor, la Microsoft. Modestă cum era, a zis: „Și când te gândești că am făcut asta doar cu 25% din capacitatea mea de muncă. Restul de 75% îl consum în lupta cu mâncarea!” Pentru mine a fost un moment fantastic de conștientizare – nu m-am gândit niciodată cât de multă energie și preocupare zilnică cheltuiesc în segmentul ăsta. După ce am auzit-o rostită de ea, ulterior am găsit remarca enunțată într-un mediu profesionist, apropo de „restricția cognitivă”.

Nu ne mai dăm voie să funcționăm instinctiv în relația cu mâncarea, ci totul este controlat de cap. Nu am realizat că, de fapt, nu contează câte kilograme are cineva, ci cât de multă energie vitală cheltuiește pentru menținerea lor, nu pentru slăbit. Lucrul ăsta schimbă cu totul și cu totul datele problemei. Problema nu mai este despre mâncare și despre un

număr de calorii, ci despre relația, atitudinea și, până la urmă, implicarea ta în povestea cu mâncarea. Clar, nimeni nu are cum să fie echilibrat, din moment ce pierde 75% din energia vitală gândindu-se la mâncare. Nu ar trebui să facem din lupta cu mâncarea viața noastră!

## **SUNTEM OBSEDAȚI DE MÂNCARE?**

**N**u mai ai timp, disponibilitate, dorință pentru alte elemente din viața ta, din moment ce 75% din preocupări se concentrează pe mâncare. Uiți că mai există și alte lucruri, ești așa de încrâncenat, de epuizat de efortul de abținere, că nu ai cum să te gândești: „Ce mi-ar mai plăcea mie? Ce mă bucură pe mine?” Nu mai e timp de așa ceva, dimineața te trezești gândindu-te: „Ce mănânc astăzi? De la ce mă abțin astăzi? Cum fac să reușesc?” Bineînțeles, multe zile nu reușești, te cerți, te învinovățești. Toată chestiunea asta este un delir care te epuizează. Am găsit-o ulterior descrisă de către medici foarte buni din străinătate. **Abținerea și războiul pe care îl avem cu mâncarea ne golesc de viață.** Și nu are finalitate „lupta” asta. Nu realizăm că ne-a trecut viața, că nu ne-am bucurat de ea și n-am trăit-o, obsedați fiind de mâncare. Suntem într-o fundătură. Te uiți în urmă și îți zici: „Eu credeam că mergem pe un drum cu final fericit!” Nu, e o fundătură, timp pierdut, energie consumată pentru nimic.

Un rol important îl joacă educația emoțională, apoi societatea în care trăim. Pe parte de educație emoțională, este trist dacă nu ai avut norocul să trăiești într-un mediu familial propice sau să ai în jurul tău exemple pentru a găsi surse de

bucurie, ingrediente care să-ți satisfacă simțurile într-un mod natural, astfel încât să nu mai ai nevoie de mâncare. Acesta a fost diagnosticul meu după ani de observații efectuate atât asupra celor din jur, cât și a mea. **Ne aflăm într-un fel de necunoaștere a sufletului, a ființei noastre. Din punct de vedere emoțional, rămânem la statutul unui copil de 5 ani, care așteaptă din partea noastră, în calitate de stăpâni, să îi aducem bucurii, jucării, lucruri pentru suflet. Dacă nu avem grijă de partea aceasta, el nu ajunge să interacționeze și să se bucure decât de mâncare.** Este elementul din viața noastră care satisface toate cele 5 simțuri într-un mod păgubos, așa am fost construiți de natură. Din păcate, suntem extrem de rudimentar construiți, ca un animăluț care vrea să fie sătul și să-i fie cald, să-și acopere nevoile primare.

Dacă ne bazăm pe mintea noastră, care consideră că suntem rafinați, sofisticați și evoluți, avem impresia că elementele care ne bucură trebuie să fie din aria posesiei, când, de fapt, e suficient să fim ținuți în brațe, să ne spună cineva că o să fie bine, să avem mâncărică și căldurică. În această necunoaștere a nevoilor primare fiind, le ignorăm.

Totodată, în așteptarea unor elemente spectaculoase care să ne împlinească și să ne ferească, nu realizăm că, în afară de mâncare, nu există niciun alt element de bucurie în viața noastră, în cazul multora dintre noi. Din nefericire, n-ai cum să faci o rețetă cuiva și să zici: „Astea sunt elementele care te bucură!” Trebuie să le descoperi tu cu tine, experimentând și simțind. Când ai simțit plăcerea, nu te poți păcăli: tresari în interior, te furnică pe piele, ai fluturași în stomac. Avem nevoie de elemente în viața noastră care să ne aducă bucurie, precum un copil care primește o jucărie. Ați văzut cum se joacă copiii? Sunt complet absorbiți de ce fac, spun că nu au timp de altceva, pentru că „acum se joacă!”. Nu le este

foame fiindcă au ceva mai important de făcut, sunt acolo cu toate simțurile, se bucură într-un mod autentic. Noi, adulții, ne-am pierdut această capacitate.

Dacă pornim în relația cu mâncarea pe război și abținere, pe „Nu am voie” și listă de alimente interzise, suntem pierduți din start! Acest lucru se întâmplă pentru că nu ne cunoaștem.

De multe ori, ignorăm nevoile primare ale corpului, le considerăm o chestiune depășită. Minte este isterică, nesătulă, tot timpul are idei, poftă, ne mai spune niște vorbe, mai primește niște informații, așa încât corpul rămâne nesatisfăcut. La sfârșitul unei zile sau dacă facem o activitate plicticoasă, lipsită de bucurie, de pasiune, de plăcere, apare ideea: „Nu mâncăm și noi ceva bun?”

Care e cea mai simplă plăcere? Mâncarea! Poate ar exista și alte surse de plăcere, dar pentru ele trebuie să ieși din casă, să interacționezi cu alți oameni, să ai curaj și disponibilitate. Oricum totul s-a mutat în virtual, iar simțurile rămân nesatisfăcute. Nu putem trăi virtual, receptorii fizici din corpul nostru au nevoie de ceva concret. Ne uităm la poze cu mâncare care ne excită mintea, dar uităm să o mai mâncăm cu simțurile. Ni se pare bună pentru că a zis sau a postat nu-știu-cine o poză ori un plating. În afară de ochi, celelalte simțuri ni s-au atrofiat. Oamenii nu mai miros, nu mai gustă mâncarea, nu o mai simt.

Inclusiv la capitolul mâncare, nu corpul ne spune ce ne place și ce ne trebuie, ci capul. Nu mai știm ce ne place, ce și cât ne trebuie și ne bazăm doar pe cap. Dar el nu simte, nu are receptori, acolo sunt doar gânduri și idei. Cu cât funcționăm mai mult folosindu-ne de rațiune, cu atât e mai mare

pericolul să fim nefericiți, anxioși, depresivi. Suntem într-un impas existențial, pentru că ni s-a arătat o direcție greșită. Societatea ne-a spus: „Trebuie să controlați mâncarea, să fiți slabi, să fiți fericiți, să fiți împliniți, nu aveți voie să aveți slăbiciuni, nu contează ce simțiți, nu vă mai uitați în interior!” Toată lumea afirmă: „Am un gol pe care nu pot să-l umplu.” Golul ăla, dacă îl umpli doar cu mâncare, e dramatic, deoarece reprezintă frica de a simți.

Ni se spune că simțitul nu e de bine și ni se dă o listă mare cu „ce trebuie”. Este greșit, nu avem cum să controlăm cu rațiunea partea de instinct. Mâncarea ține de instinct și de simțuri, iar noi vrem să o controlăm cu capul. Suntem într-un impas total, iar societatea, în loc să zică „Stop joc! Nu așa se face!”, face exact opusul. Suntem acuzați că nu am reușit pentru că nu am găsit dieta care trebuie sau pentru că suntem lipsiți de voință. Finalul nu poate să fie decât abandonul, când te declari neputincios, sau boala psihică. Voința, ambiția, efortul de a controla mâncarea ne epuizează psihic, ajungem într-o combinație de depresie cu nevroză și isterie. Plus obezitate.

Instinctul nu se controlează. Mâncarea ar trebui pusă pe același palier cu respirația. Crezi că poți controla respirația când vrei tu? Prin exercițiu, sigur, ajungi la niște performanțe, dar de la un punct încolo intervine instinctul. Atâta vreme cât se pun în pericol existența și supraviețuirea, organismul intră pe pilot automat și nu mai poți să îți ții respirația. Așa e și cu mâncarea, credem că ne putem abține de la mâncare, că foamea ar fi o senzație care ar trebui controlată și, dacă se poate, anihilată. Instinctul din noi zice: „OK, indiferent ce dietă vrei tu și că vrei să te abții, eu zic nu!”

Când te-ai declarat învins și abandonezi această luptă, este uimitor cât te poți îngrășa, cât poți mânca. Abia atunci te

sperii de tine însuși, aici duce această abținere, în care ai vrut să ignori și să anihilezi orice poftă și nevoie de mâncare. Aici duc dietele duse la extrem.

Organismul se supune, dar, la un moment dat, protestează. Apoi, să ne ferească Dumnezeu! Sunt oameni care s-au îngrășat 30 kg într-o lună. Asta putem să facem: să mâncăm fără limite, să depozităm grăsime fără limite. Suntem proiectați să ne îngrășăm la infinit! Apoi, după un prag, plesnește inima, sufocată de grăsime. Capacitatea noastră de a ne îngrășa nu are limite. Dacă vrem să aflăm unde ne sunt limitele, vă spun din prima: nu avem!

Dacă pornim în relația cu mâncarea pe război și abținere, pe „Nu am voie” și listă de alimente interzise, suntem pierduți din start. Acest lucru se întâmplă pentru că nu ne cunoaștem. Nimeni nu ne atrage atenția care este **principalul obiectiv: să ne cunoaștem, să știm ce ne bucură, ce nu ne bucură, ce ne întristează sau ne supără.**

## **„EMOȚIILE NU SE MĂNÂNCĂ”**

**C**red că aveam 40 de ani când am văzut prima oară desenul animat *Întors pe dos*, care s-a dovedit cea mai tare lecție de educație emoțională. Trebuie să înțelegem că emoțiile fac parte din noi și că trebuie să le acceptăm, că sunt acolo și că trebuie să se manifeste, nu e nicio dramă dacă se întâmplă asta. Poți fi trist, e normal, poți fi furios, e normal, nu trebuie să acoperi asta cu mâncare. Trebuie să ne repetăm: „Am dreptul să fiu furios, nervos, trist, frustrat.” Dacă nu ai confruntat emoția respectivă, rămâne

în interiorul tău și ce o să se întâmple? O vei neutraliza cu mâncare!

Există o lipsă de educație emoțională. La acest capitol, suntem în coada Europei, în coada multor țări. La nivel familial și individual, abordarea este: „Nu contează ce simți, cine te-a întrebat, de ce m-ar interesa?” Câți dintre noi au norocul de a ști ce simt și de a-și permite să trăiască exact așa cum simt?

În ceea ce mă privește, am făcut pace cu multe dintre lucrurile pe care anterior mi-era teamă să le accept în fața familiei și a prietenilor. Eu acum copilăresc, dar parcă e ciudat să copilărești la 50 de ani, nu? Poate lucrurile astea ar fi fost mai ușor de trecut cu vederea dacă le făceam când aveam 20 de ani. Când spun că sunt o persoană care nu funcționează înainte de prânz, văd că șochează, dar am ajuns la un nivel profesional și de maturitate în care pot să-mi asum asta.

Lumea din jur nu privește cu înțelegere astfel de afirmații, poți să stârnești invidii sau atitudini nefavorabile. Veți spune că îmi este ușor, că îmi permit să fac asta, dar nu e așa. Mi-am asumat să-mi dau demisia din spitalul de stat, pentru că am realizat că nu pot să mă trezesc la ora 6.30 dimineața, ca să fiu la 7.00 la spital. Ani întregi am făcut eforturi, mi-era tare greu, dar încă funcționam pe bază de „trebuie”. Trebuia să fiu și eu în rândul lumii!

Demisia de la spital a fost, pentru mama, următorul moment de dezamăgire ca grad de intensitate după divorț. Cum am avut acest curaj nebunesc, habar n-am. Sigur, acum e mândră de mine, într-un fel în care a realizat că sunt complet atipică, că nu sunt un exemplu pentru valorile societății în care am trăit. Mi-am asumat că nu sunt o persoană matinală și că, dacă m-ai trezit înainte de ora 8.00, nu funcționez. Trebuie să plec în curând din țară, la capătul pământului, la Cercul Polar. Cursa de avion este dimineața, la ora 6.00 și îmi va fi foarte greu. Însă promit că nu voi avea așteptări de la mine, nu

o să mă cert dacă o să mănânc anapoda în ziua respectivă. E de înțeles, din moment ce am ieșit din echilibrul și confortul meu personal.

De ce să ne mai certăm suplimentar, când și așa ne-a fost greu? De ce nu ne dăm voie să spunem: „Am obosit!”? De multe ori, avem nevoie de cei din jur ca să ne vedem, asta o știu psihologii foarte bine. Dacă trăim printre maimuțe, chiar dacă suntem oameni, vom crește ca o maimuță, fiindcă asta vedem în jur. Cei din jur sunt oglinda și reflexia noastră. Avem nevoie să ne desăvârșim, văzându-i pe cei din jur.

La un moment dat eram într-un restaurant și prietenul cu care eram la masă mi-a zis: „Propun să plecăm acum, peste jumătate de oră vei fi obosită și experiența plăcută de acum o să se transforme în ceva rău: muzica va fi prea tare, lumea va fi prea multă!” M-am uitat la el ciudat, dar fix asta s-a întâmplat. Peste nici măcar un sfert de oră începusem să observ că mi-era frig și că era prea multă lume în jur. De ce? Pentru că obosisem. Era același mediu, erau aceiași factori și aceleași elemente în jur. Doar eu mă schimbam. Dacă nu te cunoști, te trezești dintr-odată că te porți ciudat și începi să-ți pui întrebări: „De ce fac asta, ce dezechilibrat sunt!”

Soluția e să mănânci un pic și lucrurile se calmează pentru câteva minute. Asta e ușor, e la îndemână.

**Acoperim cu mâncare completa necunoaștere de sine.** Sunt foarte puțini oameni care mănâncă asumat, plinar, poate nici 10%. În rest, toți măncăm ca niște năuci, habar n-avem de ce simțim, dar cu mâncare parcă ne e un pic mai bine. Nu trec nici câteva minute și ne acuzăm că am mâncat. De ce facem asta? Răspunsul este simplu: fiindcă nu ne era bine, iar mâncarea ne-a ajutat. E treaba ta să-ți pui întrebări și poate să-ți ia o viață întreagă să te cunoști, să afli ce simți.

La 40 de ani, am fost scoasă de pe pilot automat. Această trezire a emoțiilor se petrece brusc, dacă nu am făcut-o în mod natural când eram micuți și nu am fost învățați să trăim prin intermediul simțurilor. La unii oameni trezirea se produce dacă fac o boală gravă sau dacă se întâmplă ceva dramatic în mediul lor familial. Oricum, trezirea nu are cum să fie blândă, ci de impact. Sau, cum zic eu, „Să te lovească trenul”, numai după ce ești tamponat te trezești, te reconsideri. Altfel, lucrurile care se întâmplă treptat, blând, nu duc la schimbări.

La mine a fost pe neașteptate, fără un scenariu anticipat. Proiecțiile minții nu pot avea la bază decât trăiri anterioare sau experiența celor din jur. Mîntea nu poate să te ducă într-o poveste nouă, ea funcționează mereu pe poteci deja bătătorite. Doar viața și experiențele făcute fie din inconștiență, fie din curaj, te pot duce într-o situație nouă, care să trezească și să genereze senzații noi. Asta înseamnă „a ieși din zona de confort”. Atunci când ai părăsit zona de confort și te-a lovit ceva, erai pe un teren în care nu tu controlai lucrurile. Altfel, dacă ai fi știut că ți se întâmplă, ai fi fugit înapoi.

În cazul meu, a fost ceva surprinzător. M-am dus la un test-drive, la relaxare, credeam eu. Din punctul de vedere al controlului, mîntea mea zicea că e sigur, că n-are ce să se întâmple. Am crezut că mă duc într-o zonă de rațional și tehnic, să testez capacitățile unei mașini, însă tot ce s-a întâmplat a fost o trezire a simțurilor într-un mod cât se poate de acut și brusc. Poate experiența respectivă mi-a fost destinată mie, poate că nimeni altcineva n-a mai simțit la fel. Pentru mine, a fost momentul în care eram pregătită să interacționez cu simțurile.

A fost altceva, la un alt nivel de percepție, un amănunt, un detaliu. M-au impresionat eleganța și rafinamentul, forța și siguranța. O mașină poate să fie frumoasă sau mai puțin frumoasă, dar aici aveam de-a face cu niște elemente speciale,

am plecat, hair stylistul meu mi-a zis: „Se întâmplă ceva rău cu tine, nu te-am văzut niciodată atât de tristă! Tu și când ești tristă faci un efort să zâmbești. Astăzi, pe chipul tău nu s-a văzut niciun zâmbet.” Eram într-un punct critic. Ce putea să îmi lipsească? Pe plan profesional și familial, totul era impecabil. Dar el a văzut golul: „Ceva nu e bine, că nu ai zâmbit!”

Când am condus mașina, pe lângă partea de rafinement în interior, a mai fost ceva ce nu simțisem până atunci la mașinile mele anterioare. O combinație de forță și siguranță: performanța mecanică, electronică și celelalte sisteme m-au făcut să mă simt protejată. Era puternică, cum voiam să fie, era atentă, strângea automat centura, îmi ținea spatele într-o poziție corectă, relaxată. Era ca și cum cineva ar fi avut grijă de mine. Forță și rafinement, protecție și susținere, distracție și seriozitate – această combinație de elemente am primit-o concret de la o mașină, așa cum nicio persoană n-a știut să mi-o arate de-a lungul vieții.

N-am simțit tandrețe din partea mamei mele, care a fost o persoană mai rece. Nu am simțit atenție din partea familiei, concentrați fiind pe lucrurile pe care „trebuie” să le facem. Nu am avut parte de acea dragoste necondiționată, în care părinții să-și iubească copilul chiar și atunci când face prostii. Am simțit mereu că „trebuie” să fiu un copil bun și să nu-mi dezamăgesc părinții, altfel riscam să le pierd protecția și dragostea. Acest tip de atașament nesigur din copilărie te obligă ulterior ca deciziile din viață să fie luate prin prisma acestor cerințe. Dacă nu ai avut norocul să primești dragoste necondiționată, ca adult te vei dezvolta într-un sistem în care „trebuie” să dobândești prin efort acceptarea, grija, atenția celorlalți.