

LBRIS

We know
books

Bianca Covaci

PARALELISM DUAL

Editura RISOPRINT
Cluj-Napoca • 2023

Toate drepturile rezervate autorului & Editurii Risoprint

Editura **RISOPRINT** este recunoscută de **C.N.C.S.**
 (Consiliul Național al Cercetării Științifice).
www.risoprint.ro www.cncs-uefiscdi.ro



Opiniile exprimate în această carte aparțin autorului și nu reprezintă punctul de vedere al Editurii Risoprint. Autorul își asumă întreaga responsabilitate pentru forma și conținutul cărții și se obligă să respecte toate legile privind drepturile de autor.

Toate drepturile rezervate. Tipărit în România. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă sub nicio formă, prin niciun mijloc mecanic sau electronic, sau stocată într-o bază de date fără acordul prealabil, în scris, al autorilor.

All rights reserved. Printed in Romania. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the author.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
COVACI, BIANCA

Paralelism dual / Bianca Covaci. - Cluj-Napoca :
 Risoprint, 2023
 Conține bibliografie
 ISBN 978-973-53-3040-8

159.9

Director editură: GHEORGHE POP

Imagine copertă: Bianca Covaci

Tiparul executat la:

ROPRINT

400 188 Cluj-Napoca • Str. Cernavodă nr. 5-9
 Tel./Fax: **0264-590651** • roprint@roprint.ro



Cuprins

1.	Scindare	9
2.	O pauză	10
3.	Voce	12
4.	Narațiune	20
5.	Spațiu între cuvinte	22
6.	Chiar tu ești?	26
7.	A fost cândva	29
8.	Întrebare și răspuns	31
9.	Mut printre cuvinte	34
10.	Sunt eu trecutul?	36
11.	Când bunătatea e de fapt egoistă	41
12.	Condiționare și pedeapsă	48
13.	Căutare și regăsire	50
14.	Pată de cerneală	52
15.	Tu, printre rânduri	54
16.	Paralel și omniprezent	58
17.	Declanșator	60
18.	Amăgire și justificare	65
19.	Tu, cândva, undeva	67
20.	Adevăr și realitate	69
21.	Teatru de păpuși	72

22.	Control irosit	77
23.	Prima privire	79
24.	Legământ.....	83
25.	Cu iubire, eu	86
26.	Teama de adevăr.....	89
27.	Suprimă și alină	93
28.	Rescrie istoria	96
29.	Paralelism.....	100
30.	Întreabă-te	106
31.	Rescrie cuvintele	110
32.	Vidare	116
33.	Sufocare originară.....	124
34.	Regăsire în viitor	133
35.	Regrupare în iluzie	138
36.	Efemer apogeu.....	147
37.	Delirium.....	151
38.	Bun rămas, eu	154

Prolog

A supraviețui nu înseamnă a trăi.

De multe ori simțim în interiorul nostru două forțe distincte, două voci care se luptă pentru dominație și control. Observăm că suntem convinși că vom acționa într-un anumit fel, iar când apare contextul, acționăm contrar cu modul în care ne-am propus. De ce în ciuda a ceea ce zicem, acționăm pe dos? De ce nu putem fi consecvenți în deciziile pe care le luăm? De ce simțim că există părți din noi care par să ne saboteze?

O ipoteză, pe care o voi dezvolta în capitolele ce urmează, înglobează influența inconștientă a copilului interior. Atunci când adultul “se află sub influența inconștientă a copilului interior, el încetează să mai simtă și să reacționeze ca un adult. Devine orb și își pierde autonomia psihică. Se cufundă în nisipurile mișcătoare ale unei afectivități excesive, ale unei emoționalități dezordonate, senzitive, infantile, private de o anumită

reflecție și logică, din cauza imposibilității de a se detașa și de a face un pas înapoi”.

Urmând paradigma copilului interior, utilizând concepte psihologice și metafore, doresc prin cartea de față să ofer cititorului instrumentele de a-și scrie și rescrie propria poveste, de a-și cunoaște copilul interior și a-l ajuta să se simtă iubit, înțeles și acceptat necondiționat.

Capitolele cuprind procese de cunoaștere, întâlnire cu copilul interior, prin care cititorul să fie cât mai aproape de acea parte rănită, de trecutul său și să își creeze sau să recunoască resursele interioare prin care să se poată elibera de suferință, paradoxuri, disconfort și să fie cât mai aproape de el însuși, integrând acea voce a copilului.

Cunoscându-ți copilul interior și acceptându-l, nu îl vei mai simți ca pe un intrus în viața ta, ci ca făcând parte din cel ce ai fost cândva, din prisma nevoilor, emoțiilor, rănilor.

Nu adultul este cel care suferă acum, ci copilul interior, sechestrat, rupt în bucăți, ce se străduiește să iasă din invizibilitate și să domine conștientul.

Te invit să îți cauți copilul interior, să îl asculți și să îți rescrii povestea vieții, în paralel cu acesta și integrat în adultul de acum.

Înainte de a continua, oferă-ți un minut și simte cum este să trăiești alături de tine. Închide ochii și imaginează-te că stai exact în fața ta și te privești. Ce fel de persoană observi? Descrie cum te simți, când vă priviți în ochi și vă cunoașteți pentru prima dată.

Începe această cunoaștere acum și dă-ți voie să simți, să asculți și să descoperi. Oferă-ți șansa de a fi ascultat cu adevărat, poate, pentru prima oară. Creează acel spațiu sigur de a fi și rostește-i copilului din tine ceea ce a avut nevoie mereu să audă: că este iubit necondiționat și că ești acolo pentru el, pentru tine cel de acum. Ancorează timpul în validare și ascultă vocea care îți șoptește și te strigă.

Vei cunoaște, vei conștientiza, vei privi cum o parte din tine se destramă, va dura. Calea către tine și către universul ascuns, complementar necesită

compasiune, recunoaștere și dorința de a ierta ce a durut atunci.

Ajungând să cunoști efectele vocii în capitolele care urmează, vei învăța ce impact au asupra ta, vei învăța să controlezi și să ai răbdare cu tine, în procesul vulnerabilizării tale. Vei ajunge în punctul în care să rescrii povestea descoperită și experiențele, din perspectiva de acum, iertând trecutul și acceptând toate rupturile existente.

În final, având o nouă poveste de spus, vei păși cu iubire înspre tine, îmbrățișând ceea ce a fost și cel care ai fost.

1. Scindare

Să începi să vorbești cu tine însuși și să simți că te adresezi altcuiva, unei jumătăți risipite, decupate din ansamblul ființei; să te privești trăind din prisma unei separări, ce sfâșie întregul și te disipează în complementaritate. Să vrei să înțelegi prelungirea eului tău, care pare mai degrabă o rădăcină, fiind cea care te controlează, dar totuși să vrei să fii tu în control asupra propriilor tale gânduri, emoții, comportamente.

Există în noi acea forță irațională, care ne domină reacțiile, deciziile și deși analizând o anumită situație, știm ce avem de făcut, uneori urmăm contrariul fără să ne putem explica sursa acestei neconcordanțe.

Această ruptură a trecutului te îndepărtează de cine ești tu cu adevărat și te aruncă într-o iluzie a realității, în care povestea ta este rescrisă neîntrerupt.

Redescoperă totalul ce ai fost și integrează piesele lipsă, printre rândurile nescrise ale creației.

2. O pauză

Epuizare, presiune amăgitoare, care ocolește orice suflu de întrezărire a evadării timpurii; te simți în siguranță în spațiul delimitat de ființa ta, extinzi suprafața, și certitudinea încă este acolo, dar mediul celorlalți sparge neconținut creația ta, iar tu, blând organism efemer, începi să tremuri și să te amăgești spre nonliniaritate.

O umbră a zilei te urmărește, îți șoptește că nu ești suficient; te întorci în sensul opus pentru a scăpa de apăsare, dar acolo, o imagine a cine ai fost, golește ceea ce credeai acum. Unde să îți mai întorci privirea, să găsești ce cauți?

Rupi piesele pe care le simți coexistând cu tine, arunci ego-ul înspre vaporizare și te găsești gol, singur, așteptând nimicul existențial. Aștepti concretizarea, dar vacarmul își face prezența neconținut în ceea ce credeai a fi continuu. Te oprești și aștepti din nou. Te oprești pentru

a-ți aminti că încă simți, că încă trăiești, dar la o dimensiune diferită.

Diferit în ce sens, te mai poți întreba? Temporalitatea nu te lasă să fii același; te schimbi, dar nu conștientizezi în ce mod și când s-a produs modificarea. Cauți începutul și punctul de tranziție, dar ce poți vedea este de fapt, ceea ce este acum, independent de tine. Vrei să te identifici cu cineva sau să te regăsești în ceva extern, pentru a te putea înțelege, însă strici în sine autenticitatea și autocontrolul absolut al ființei.

Te pierzi în detalii, în prezumții și în ceea ce vrei să crezi, pentru a te apăra de ceea ce nu există decât în mintea ta. Te împarți în componente, distrugându-ți întregul, sperând totuși că vei putea fi tu.

3. Voce

Aud o voce. Parcă îmi zâmbește, parcă mă ajută să mă redefinesc în ceva mai bun. Nu știu încă ce caut, dar mă uit după acel ceva, care poate îmi va tempera imprezibilitatea emoțională.

Trec secunde, minute, poate zile și ani. Aplic ce cred și urmez constanța a ceea ce sunt. Mă detașez de mine și integrez principiul coliniarității, spre a mă reîntregi în totalul ce am fost la început. Poate am întâlnit contrapunctul și poate reușesc să păstrez legătura creată și noul creat, măcar până în prezent.

Din nou aud o voce. Întorc capul și privesc. Liniște și doar umbre. Dar totuși privesc mai atent și conturul capătă dimensiuni recognoscibile. Definesc limitele marcate, dar nu reușesc să observ sensul. Poate o semnificație târzie se va alătura amalgamului de trăiri. Trăiesc și văd, sau, doar simt. Cred că voi afla cu timpul.

Sau voi cunoaște. Descopăr sensuri și întorc capul spre mine.

Cred că voi continua mâine cu începutul. Acum e prea târziu să mai accept negarea și insecuritatea. Simt un fior, tremurul provocat se accentuează ajungând parcă să facă parte din mine. Ajung să asociez fiorul cu ființa mea și să mă identific cu tot ce credeam că nu mai sunt. Nevoile sunt uitate, le caut și încerc să dau startul căutării. “A trebui” m-a făcut să uit de mine, de ceea ce credeam. Copleșirea și epuizarea, observate mai întâi prin schimbările fiziologice, declanșează comportamentele prezente și inconștiente, de cele viitoare, asociate. Tensiunea și frământarea interioară generează un lanț inepuizabil de consecințe. Vreau să mă detașez, dar cedez. Disocierea cu eul este din ce în ce mai intensă și cu cât încerc să ripostez, îmi dau seama că mă depărtez și mai mult. Aleg să las totul de la sine, pentru a-mi arăta că nu pot controla totul. Raționalizez faptele crezând că în acest mod scap de judecata de sine. Închid totul și las descoperite rănilor.

Imaginea șoaptei începe să mă neliniștească. Am promis că nu mă ascult decât pe mine. Voi fi atent la mine, la ce simt și mă voi urma pretutindeni. Reprezentarea este din ce în ce mai clară, chiar dacă nu vreau să recunosc, imaginea încă este prezentă. Poate ce simt acum, este consecința directă a vocii, a reprezentării de acum. Se conturează o formă alb-negru a ceva. Închid ochii și încerc să mă gândesc la altceva. Forma își pierde din intensitate. Ies din casă și mă așez pe iarbă, privind cerul albastru. Stau întins câteva secunde, poate minute întregi. Mă pierd în temporalitate și uit unde sunt. Imaginația ia locul realității și o liniște mascată mă învăluie, făcându-mă să uit de motivul principal pentru care am ajuns aici, și de care fug poate de o zi, poate de mai mult timp.

Încerc să nu etichetez nimic, ci doar să privesc tot ce mă înconjoară și să simt plăcerea de a fi. Spațiul nu mai contează, simt că mă aflu peste tot, dar niciunde concret. Aș vrea să mă obișnuiesc cu această stare, să o iau cu mine sau măcar să îi memorez trăsăturile, să o pot readuce la suprafață, de fiecare dată când tânjesc după acel ceva. Deschid ochii. Observ în depărtare câte un trecător grăbit,

câte o siluetă, diferite forme și culori. Intensitatea lor mă înspăimântă, sunt atât de neînsemnat, dar cu un rol bine definit.

Mă amestec printre senzațiile receptate, fără a le judeca, fără a le oferi o semnificație. Sunt atent la tot și nu vreau să schimb asta. Aș vrea să-mi fiu o constantă, un lanț a ceea ce sunt, nu a ceea ce mi se întâmplă. Privesc ciclicitatea, armonia, vreau să fiu una cu totalul din care aparțineam cândva. O frântură de adevăr se află undeva și vreau să o cunosc.

Poate m-am pierdut undeva pe drum, poate am uitat să fiu atent la detalii, poate m-am mințit că este totul în regulă, când de fapt, îmi negam propria-mi anihilare. Rătăcesc în abis. Pierdut în gânduri și simțuri, în senzații și afecte, izbucnesc în trăire și percep. Nu vreau interpretare, vreau să percep toate senzațiile ca la primul contact cu ele, fără să știu ce sunt, fără să le cunosc sensul. Inspir totalul și mă identific cu el, dar ceva mă întrerupe din nou. Aceeași formă, aș vrea să spun iluzionară, mă desfigurează. Pare o amintire, dar de fapt este o prezență continuă. O simt și încă îi definesc structura.