

**LBRIS**

We know

DR. SARA KUBURIC books

# **CÂND TE PIERZI PE TINE ÎNSUȚI**

**DESPRE REGĂSIREA SINELUI AUTENTIC**

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2024

## Cuprins

Nota autoarei .....	9
Nu știu cine sunt.....	11
<b>PARTEA I: SINELE</b> .....	21
CAPITOLUL 1 — Ce înseamnă pierderea sinelui? .....	23
CAPITOLUL 2 — Ce este Sinele? .....	45
CAPITOLUL 3 — Ce îmi cere viața? .....	71
<b>PARTEA A II-A: SINELE PE CARE L-AI PIERDUT</b> .....	87
CAPITOLUL 4 — Ce determină pierderea sinelui? .....	89
CAPITOLUL 5 — Cum încurajează societatea pierderea sinelui? .....	119
CAPITOLUL 6 — Care este granița dintre spațiul meu de manifestare și al celorlalți? .....	151
<b>PARTEA A III-A: SINELE PE CARE ÎL EXPRIMI</b> .....	175
CAPITOLUL 7 — Igiena mintală .....	177

CAPITOLUL 8 — Corpul electric .....	201
CAPITOLUL 9 — Simte tot ce te înconjoară.....	235
<b>PARTEA A IV-A: SINELE ADEVĂRAT .....</b>	<b>259</b>
CAPITOLUL 10 — Arta de a fi propriul Sine .....	261
Mulțumiri .....	275
Note .....	277
Lecturi recomandate .....	287

## Nu știu cine sunt

— Ești fericită?

Întrebarea mă ia prin surprindere, la fel ca impulsul de a răspunde: „Nu, deloc. Pur și simplu, îndur faptul că sunt în viață.”

Sunt năucită.

Am douăzeci și patru de ani, mă aflu în L.A. în acest weekend și am ieșit să beau ceva cu un prieten apropiat din facultate, cu care însă nu m-am întâlnit prea des după absolvire. Discuția a fost relaxată – ne-am amintit de zilele lipsite de griji din timpul facultății, rememorând întâmplări amuzante și situații jenante. Dar apoi m-a luat prin surprindere cu o întrebare aparent nevinovată:

— Ești fericită?

Deși nu o spun cu voce tare, este pentru prima dată când *îmi dau voie* să recunosc faptul că sunt profund nefericită. „De ce acum?” În acest moment de adevăr și emoție pură – moment pe care, după mai mulți ani, îl voi recunoaște la clienții mei, când își dau seama, brusc, că nu mai sunt sinceri cu ei înșiși în ceea ce privește un anumit aspect al vieții lor –, lacrimile încep să mi se rostogolească pe obraji, spre nedumerirea prietenului meu.

Mă simt într-o capcană – trădată de propriul corp. Pieptul începe să mi se miște necontrolat, în timp ce

mă chinui să respir printre suspine. Nu spun nimic; în schimb, mă afund în gânduri dezarticulate și asurzitoare.

„Sunt nefericită în mod profund și absolut.”

„Nu mai știu cine sunt și nu îmi aduc aminte când am știut ultima dată.”

„Mă simt distrusă, dar nu îmi aduc aminte când am început să mă simt astfel.”

Mă scuz că trebuie să merg la baie. Ajung cu greu la chiuvetă și mă sprijin de marginile ei. Simt nevoia să strig, dar o înăbuș. Mă stropesc pe față și pe gât cu apă, sperând că astfel voi reveni într-o realitate mai puțin dureroasă.

Când în sfârșit mă uit în oglindă, nu mă recunosc – ochii îmi sunt goi, lipsiți de viață. „Oare m-am pierdut cu totul?” Dau să mă șterg pe față și străina din oglindă îmi imită gestul. Îmi ating obrajii, dar nu pare că aș fi eu. Mă simt complet înstrăinată de imaginea oglindită. „Oare așa mă vede toată lumea?”

Mă simt amețită, copleșită peste măsură.

Apoi, în sfârșit îmi dau seama: „O URĂSC pe femeia din oglindă.” Mă face să mă simt confuză, frustrată și constant rănită de ea. La naiba cu ea! Eu sufăr, în timp ce ea, pur și simplu, contemplă cum trăiesc o viață despre care nici măcar nu sunt sigură că merită trăită.

„Deci nu...”

— Nu sunt fericită, rostesc, în cele din urmă, cu voce tare, într-o baie pustie.

A doua zi dimineață trebuie să prind un avion – eu și sora mea am făcut o „plimbare ca între fete” în Los Angeles și ne întoarcem acasă, în Vancouver. Am reușit să-mi revin în seara anterioară, la bar, dar apoi teama că mă întorc la viața „reală” a devenit aproape palpabilă.

Pe măsură ce îmi fac bagajul, simt greutatea fiecărei haine pe care o pun în valiză. Încep să mă gândesc la toate persoanele, lucrurile și rolurile pe care le-am „primit” în viața mea și care nu-mi erau destinate. Imediat mă învinuiesc, simțindu-mă nerecunoscătoare, chiar rușinată de propria nemulțumire. Până să împlinesc nouă ani, am supraviețuit războaielor din Bosnia și Kosovo, iar faptul că sunt în viață, sănătoasă și locuiesc în Canada este un privilegiu extraordinar și minunat. Beneficiez de hrană, adăpost și briza oceanică revigorantă. „Îmi merge bine!”

Dar, desigur, această atitudine pozitivă forțată nu mă face decât să mă simt și mai rău.

Adevărul este că mi-e greu să fiu recunoscătoare în perioada asta. Eu și soțul meu locuim într-o garsonieră întunecată, mizerabilă, la subsol, pe care abia ne-o putem permite. Furgoneta pe care o conduc face un zgomot îngrozitor de neplăcut de fiecare dată când apăs frâna. M-am căsătorit în vara de dinainte de absolvire, la frageda vârstă de douăzeci și doi de ani, iar în comunitatea creștină conservatoare în care am crescut nimeni nu a tresărit când mi-am luat acest angajament imens înainte să mi se fi dezvoltat pe deplin cortexul frontal. „De ce nu m-a oprit nimeni?” mă întreb. Acum, mă întorc acasă la un soț pe care nu-l iubesc.

Din fericire, în majoritatea zilelor, sunt plecată la cursuri și să studiez pentru masteratul în consiliere psihologică, dar chiar și refugiul pe care mi-l găsesc este epuizant și competitiv. Cu fiecare temă, greșelile și traumele din trecut au devenit izbitor de evidente. În plus

față de cerințele academice, mi se cere să învăț și să înțeleg durerea emoțională a altor persoane, în timpul ședințelor de terapie, încercând, în același timp, să-mi controlez propria durere. Îmi petrec mult timp visând cu ochii deschiși la o viață foarte diferită – imaginându-mi o infinitate de posibilități –, ca modalitate de a face față realității. Recent, am observat că mi s-au tocit simțurile și mă simt detașată de propria existență.

Sunt presată să fiu ceea ce nu sunt și să trăiesc o viață pe care nu o vreau. Oamenii presupun că viața mea este distractivă, plăcută, chiar idilică, iar eu trebuie să mențin aparențele – căsătoria perfectă, silueta suplă, realizările academice. Cu toate acestea, oricât de mult aș încerca, simt că dau greș – față de mine și față de oamenii din jurul meu.

„Mă înec.”

Mi se cere să fiu soție, studentă, terapeută, prietenă, fiică și soră, nicidecum cine sunt cu adevărat – nimeni nu-mi cere să-mi arăt adevăratul Sine și nici nu ar conta, pentru că nici eu nu știu cum să fiu autentică. Nu am spațiu să-mi descâlcesc gândurile sau să-mi descifrez sentimentele, deși poate că este doar o scuză, pentru că, altfel, simt că aș pierde controlul. Mă simt prinsă în capcană, speriată de gândul că toate deciziile mele – importante și ne semnificative – au însemnat condamnarea la o viață pe care nu mi-o doresc și din care nu mă pot elibera în niciun fel. În adâncul sufletului, știu că singurul mod de a scăpa este să-mi schimb radical viața.

Însă mă tem ca în timpul acestui proces să nu mă distrug de fapt. Dacă mă pierd complet, încercând să mă eliberez?

În drum spre aeroport, în taxi, transpir excesiv și îmi înfig unghiile în palme, încât să nu vomit. Fizic, nu mă simt *deloc* bine. Nu pot nici măcar să port o conversație simplă cu sora mea; gândurile îmi zboară. Până ajungem la destinație, am simțurile încordate la maximum. Mulțimea, mirosurile amestecate de mâncare fast-food și cafea, precum și greutatea de a sta la coadă pentru a urca în avion – totul este, pur și simplu, *prea mult*.

Pe măsură ce disconfortul se intensifică, încerc din răspuțeri să-l ignor. (Ce anume ne face pe noi, oamenii, să alegem să suferim, în loc să ne confruntăm cu propriul adevăr?) Neg realitatea cu destul de mult succes până când ne ocupăm locurile în avion și suntem îndemnați să ne punem centurile de siguranță pentru decolare. În momentul în care îmi fixează centura, vederea mi se încețoșează, respirația mi se accelerează și simt că nu mai am stare. Sunt disperată să mă smulg din acest loc, ba chiar din propriul corp, din propria viață. Avionul se strânge în jurul meu precum o cutie de conservă și mă înăbuș. Transpirația mi se prelinge pe gât și pe piept. Îmi desfac centura și mă ridic, făcându-mi loc spre partea din față a avionului. Pasagerii mă privesc confuzi, în timp ce însoțitoarea de zbor îmi cere în repetate rânduri să mă așez.

– Trebuie să cobor. Trebuie să cobor acum! strig.

Se întâmplă ceva. *Nimic* nu mă va opri.

Nici măcar nu îmi aduc aminte că am coborât din avion, dar, dintr-odată, mă aflu în zona porții de îmbarcare a aeroportului, care este pustie, privind-o pe sora mea, cuprinsă de un sentiment profund de panică.

Simt furnicături în picioare, apoi, partea superioară a corpului mi se contractă involuntar: brațele mi se îndoaie spre interior, mâinile încolăcindu-mi-se spre piept, în timp ce încheieturile se răsucesc și degetele se contorsionează ca niște gheare. „Sunt prinsă în propriul

corp ca într-o capcană.” Sora mea aleargă să caute asistență medicală. „Doamne ferește!” O privesc îngrozită dispărând în depărtare. Revine după câteva minute (dar pare că au trecut ore), tocmai la timp pentru a mă vedea pierzându-mi capacitatea de a vorbi. Nu-mi mai pot mișca maxilarul sau buzele, iar cuvintele pe care le scot par niște gemete.

Apoi, la fel de brusc cum mi-au apărut simptomele, mintea mi se limpezește. Mă concentrez.

E uimitor cât de liberi ne simțim atunci când credem că ne confruntăm cu moartea. În acest moment, îmi dau seama că sunt dispusă să fac orice ca să mă protejiez, pentru că *nimic* nu justifică această senzație. „Și dacă mor fără să am ocazia să trăiesc cu adevărat?” mă întreb.

Să mă confrunt cu mine însămi și să-mi schimb viața nu mai pare doar o posibilitate, ci este o necesitate. Sunt dispusă să ajustez, să ard, să arunc, să abandonez sau să distrug orice. Cel mai mult mă gândesc: „Mă voi sprijini pe mine însămi. Nu voi mai fi un simplu spectator al propriei vieți, la naiba.”

După câteva minute sosesc paramedicii. Nu mor, am avut primul atac de panică. Îmi dau o pastilă și mă îndeamnă să respir. Sunt calmi, ceea ce mă dezorientează: „Tocmai mi-am văzut moartea cu ochii!” Dar, într-adevăr, câteva minute mai târziu, îmi revine capacitatea de a vorbi, mi se descleștează brațele și pot să stau în picioare.

---

Astăzi, înțeleg că atacul meu de panică a fost cauzat de faptul că *am recunoscut* că sunt profund pierdută, captivă într-o viață care nu mă mulțumea și lupându-mă să-mi *exprim* Sinele. Acest eveniment în sine

nu mi-a schimbat viața, dar m-a forțat să-mi dau seama că nimic în viața mea nu se va schimba până când eu nu voi face ceva în sensul acesta. O parte din a-mi asuma, în sfârșit, responsabilitatea pentru propria viață însemna să-mi dau seama când eram eu de vină, să-mi fac o introspecție și să accept că, până la urmă, suportam consecințele propriilor alegeri și era responsabilitatea mea să fac pașii necesari pentru a schimba lucrurile.

Astfel, în lunile ce au urmat după atacul de panică, am început în mod deliberat să-mi creez spațiu pentru a deveni cine *doream* – să cresc și să evoluez. În loc să mă controlez sau să mă limitez pe mine însămi (sau să le permit altora să o facă), am învățat să-mi las propriul Sine să se *manifeste*. Și, procedând astfel, am început să mă simt mai cunoscută, văzută și înțeleasă decât fusesem vreodată – nu de alții, ci de mine însămi. Am descoperit cine eram și, în sfârșit, am învățat să-mi exprim propriul Sine.

Concret, am pus capăt căsniciei. Mi-am luat o pauză sabatică de la studii. O vreme, mi-am întrerupt ședințele terapeutice cu clienții. Am rupt relațiile cu oamenii care simțeam că nu îmi doresc binele. Am stabilit limite și, în consecință – și în mod spectaculos –, am pierdut sau am transformat multe dintre relațiile care contribuiau la anxietatea sau groaza mea existențială. Am început să-mi ascult corpul cu *foarte* mare atenție și mi-am dat seama de cercul de constrângeri în care trăiam. Mi-am făcut bagajele, am verificat că aveam cei opt sute de dolari în cont, am apelat la niște prieteni să dorm la ei și am luat un avion spre orașul din Serbia în care am crescut (fără să am vreo idee despre ce aș fi putut face acolo sau când m-aș fi întors). Am început să țin un jurnal. Mi-am permis să plâng. Am început să-mi înfrunt trauma trecutului marcat de război. Nu am mai făcut sex până când nu am vrut cu adevărat. M-am hrănit și m-am mișcat într-un

mod care să-mi onoreze corpul. Am regretat lipsa unei conexiuni cu Sinele. Am reflectat la ce aveam de spus. M-am odihnit.

Am învățat să fac din toate acestea un obicei, un efort continuu, care să-mi modeleze viața. Și, cel mai important, mi-am asumat *responsabilitatea* pentru propria existență. Am finalizat programul de masterat în consiliere psihologică și am continuat să studiez, urmând un doctorat în psihoterapie. Astfel, am devenit terapeut existențial, ajutând clienți cu probleme legate de identitate, relații, traume și, evident, existențiale (voi detalia ulterior mai multe despre ce sunt acestea). Am început să lucrez cu persoane care se simțeau inutile, izolate, frustrate sau, pur și simplu, nesatisfăcute de viața pe care o duceau sau de sinele lor.

În practica psihoterapeutică am observat un element comun:

*pierderea sinelui.*

Pierderea sinelui este ceea ce cred că se află la baza multora dintre suferințele noastre. Deși putem înțelege intuitiv ce înseamnă expresia „pierderea sinelui”, probabil că nu am auzit exact această formulare sau nu ne-a fost explicată. *Pierderea sinelui este eșecul de a FI noi înșine.* Nu este un concept pe care îl vei întâlni în DSM-5 sau în cele mai multe dintre ședințele de terapie, ci o experiență profund umană, care a fost exprimată în romane, artă, muzică și pe care au trăit-o majoritatea.

Pe baza propriei experiențe, a fost ușor să recunosc pierderea sinelui în cazul altora. M-a fascinat să-mi văd propria experiență oglindită în relatările clienților și ale participanților la studii de-a lungul anilor. Acesta este motivul pentru care am scris această carte: pentru a te ajuta să explorezi conceptul de pierdere a sinelui,

astfel încât să-ți poți răspunde la două întrebări, care sunt, fără îndoială, cele mai descurajante:

*Cine sunt eu?*

*De ce mă aflu aici?*

Nu îți voi da sau, mai degrabă, *nu pot* să îți dau răspunsurile. În schimb, îți voi arăta cum să trăiești *cu aceste întrebări*. Viața este dezordonată și complicată; trebuie să renunțăm la ideea că a fi om este ceva ușor și simplu. Să încetăm să pretindem că există răspunsuri definitive la toate întrebările vieții sau că noi toți ne îndreptăm către o singură destinație plină de fericire sau succes. Acest lucru nu este posibil, acel loc nu există. Dar vei vedea că o viață în care pui întrebări constant – și a-ți asuma responsabilitatea de a trăi conform propriilor răspunsuri – este o existență eliberatoare și cu o semnificație profundă.

Suferim din cauză că ne luptăm cu propria identitate și cu dorințele noastre, pentru că nu acceptăm absurdul existenței și faptul că viața se desfășoară în moduri necunoscute. Atacul meu de panică, deși chinător, a fost momentul hotărâtor pentru a începe să mă manifest așa cum sunt cu adevărat. Astăzi, îmi amintesc cu recunoștință<sup>1</sup> de acel episod, fără de care aș fi putut încă să rătăcesc, întrebându-mă cine sunt și de ce mă aflu pe această lume. Sau, și mai rău, încă aș îndura, *pur și simplu, la nesfârșit, faptul că sunt în viață*.

În sfârșit mă simt *liberă* – liberă să mă exprim; spre exemplu, să mă bucur de un vin bun și de briza oceanului de dincolo de fereastra mea. Oamenii din viața mea sunt autentici și mă susțin. „Rolurile” mele coincid cu cine sunt eu cu adevărat – și ele se fundamentează pe

1 Acest lucru nu înseamnă că ar trebui întotdeauna să fim recunoscători pentru experiențele dureroase din viață (n. a.).

armonie, nu pe obligație. Faç alegeri care mă onorează, pe măsură ce aleg permanent să *fiu* autentică. Când mă uit în oglindă, mă recunosc și sunt mândră de mine.

Așadar, te invit să mi te alături în această călătorie dinamică, frumoasă și valoroasă a existenței – să *decizi* în mod constant, în fiecare moment, cine ești și să *accepti* persoanele, locurile și lucrurile care *îți* dau un sens. Să *accepti* că trebuie să înfrunți și să-ți asumi pe deplin propria viață, care este minunată, și Sinele profund.