

LBRIS

We know
books

**GABRIELA
BISTRICIANU**

BĂRBATUL
OGLINDĂ



EDITURA

CREATOR

BRAȘOV, 2025

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE <i>de Ioana (Campiona)</i>	5
PREFAȚĂ <i>de Cristina H.B.Docan</i>	7
BĂRBATUL OGLINDĂ	15
MULȚUMIRI	123

CUVÂNT ÎNAINTE

Există cărți pe care le citești și cărți pe care le simți. „Bărbatul oglindă” nu este o poveste romantică, deși are iubire. Nu este nici un jurnal de răzbunare, deși uneori doare. E o mărturisire, o descriere sinceră a unui drum greu, marcat de oameni, de alegeri, de momente de rătăcire și clipe de luciditate absolută.

Eu sunt sora mai mică (a autoarei). Cu gura mare. Cu un umăr mereu disponibil și cu replici pe care le regăsești prin paginile acestei cărți. Dintr-o relație normală am ajuns să trăim într-un „*reality-show* emoțional”, cu de toate: iubire, dramă, umor, lecții, conflicte, revelații.

În timp, am înțeles că fiecare individ are un rol. Iar eu... sunt omul din culise, mereu prezent, real și implicat.

Cartea aceasta e despre relații, da! Dar, mai mult decât atât, este despre vindecare. Prin tipologii masculine văzute ca oglinzi, povestea te invită să înțelegi ce lecții aduce fiecare iubire în viața ta.

Dacă ești femeie, vei regăsi aici ceva din tine: o relație care te-a durut, o alegere făcută din frică sau chiar o iubire trăită prea devreme ori prea puțin.

Dacă ești bărbat, vei înțelege puțin mai mult despre cum e să fii femeie într-o lume care te învață să te ignori ca să fii „aleasă”. Sau poate vei învăța să fii mai prezent, mai blând, mai implicat.

Sunt sora mai mică și am fost acolo. Sunt mândră de curajul ei, mândră că femeia care a trăit toate aceste povești a ales să nu se piardă, ci să se scrie. Și nu oricum, ci cu umor, cu vulnerabilitate, cu acea voce care poate schimba ceva.

„Bărbatul oglindă” se citește cu inima deschisă. Nu vei găsi perfecțiune, dar vei găsi adevăr. Iar adevărul e cel mai valoros lucru!

Ioana
(*Campioana*)

PREFAȚĂ

Se spune că oamenii inteligenți învață din greșelile lor, iar cei înțelepți – din ale altora. Și, chiar dacă nu se cunoaște persoana care a exprimat asta pentru prima dată, ca să-i putem da numele și pune fraza între ghilimele, plec la drumul acestui cuvânt-prefață armonizându-mi tonul discursului cu al autoarei, care, în rândurile cărții „Bărbații oglindă”, folosește citate relevante pentru mesajul pe care-l dorește transmis.

Se mai spune și că orice scriitor năzuiește ca opera lui să schimbe în bine lumea în care trăim. Iar autoarea de față, prin teribilul său exercițiu de sinceritate, pune umărul la schimbarea aceasta, care nu poate pleca din altă parte – decât de la individ.

„Bărbații oglindă”, acest jurnal (cu potențial de manual) de vulnerabilitate aplicată, scris într-o manieră degajată și condimentat cu umor și cu puțină psihologie și filosofie, s-a concretizat într-o carte despre consecințele fricii de singurătate și ale lipsei de iubire, despre autoiluzionare, despre durere, eșec, asumare, pasiune, speranță, renaștere, curaj... Terapia prin scris fiind un instrument eficient pentru gestionarea emoțiilor și îmbunătățirea sănătății

mentale, să-și pună gândurile și trăirile pe hârtie o ajută în primul rând pe autoare, pentru a-și aminti de unde a plecat și unde este acum; pentru a căpăta claritate asupra și a integra anumite capitole din viață și pentru alchimizarea lumii sale interioare. În același timp, împărtășirea vrea a se pune și în slujba vindecării altor persoane, în special femei, care beneficiare primesc ocazia de a se regăsi în experiențele și trăirile autoarei, de a se înțelege pe ele însele mai bine, de a deveni mai îngăduitoare cu propriile limite, neputințe și greșeli... Martori la această mărturisire-spovedanie, cititorii pot de asemenea conștientiza importanța unor alegeri mai vigilente, cu consecințe mai ușor de gestionat. Astfel, cu plusul de înțelegere căpătat prin observarea relațiilor de cauzalitate care au condus-o pe autoare la durere, primesc șansa de a suferi mai puțin.

Acest exercițiu de transparență și vulnerabilitate merită remarcat pentru cel puțin două motive. Pe de o parte, pentru că, educați fiind într-o cultură a invalidării și a reprimării emoționale, adulții de astăzi nu știu nici ce simt și nici cum să ceară ceea ce-și doresc, stare de lucruri care îi conduce pe mulți la crearea unor relații interumane tensionate, unde durerea este adesea prezentă. În plus, perpetuând modelul educațional chestionabil în care au fost crescuți și căruia i-au devenit victime, oamenii cad frecvent în păcatul de a se împinge pe ei înșiși înainte prin autocritică excesivă și de a încerca să-i educe pe ceilalți prin vinovăție și rușine. În comunismul-sursă a acestei stări de lucruri, pentru că

acolo s-au format modelele și educatorii noștri, exprimarea autentică era considerată slăbiciune, iar emoțiilor – mai ales celor considerate negative – nu li se crea loc. Iar dacă am duce identificarea cauzelor și mai departe, la înaintașii care au trăit războaie și foamete, și am realiza că acolo supraviețuirea depindea de blocarea durerii, am putea observa ușor ce mentalități anume au trecut din generație în generație, până la noi: cele conform cărora suferința este o virtute și vulnerabilitatea - un alint, care moft te mai și expune pericolului rușinii, respingerii, ridiculizării, judecății. Drept consecință a modelului perpetuat, tot prin tăcere și prin negare se protejează și mulți dintre adulții din prezent.

Într-o primă concluzie, întrucât a ales să se expună, riscând toate consecințele amintite mai sus, autoarea merită aplaudată!

Pe de altă parte, de vreme ce rememorarea trecutului dureros provoacă noi suferințe, majoritatea oamenilor aleg să-și păstreze secretele ascunse sub lacăt, practica aceasta conducând atât la îndepărtarea de semeni, cât și la înstrăinarea, la pierderea de sine. Dorindu-și cu obstinație opusul, respectiv conectarea și autenticitatea, pe lângă riscul oprobriului public autoarea își asumă și riscul durerii, reușind astfel să fie prezentă atât în propria sa viață, cât și în a celor care o citesc.

Procedând așa, ea devine un model bun de urmat pentru orice persoană care, deși în serele inimii crește flori rare, sensibile, parfumate, frumoase..., nu

permite nimănui accesul acolo. În mult mai multe cazuri decât ne-am imagina, oamenii își securizează inima între ziduri groase din cauză că cineva, demult, profitând de încrederea lor, a intrat în „seră”, a strivit „florile” sub bocanci și a lăsat în urmă prăpăd emoțional.

„Drumul spre iad este pavat cu bune intenții”. Adesea, primii invadatori au fost părinții, indubitabil bine intenționați – dar a căror iubire a fost poate condiționată, poate însoțită de spaimă, de invalidare, de control... Au urmat apoi iubirile stângace ale tinereții, pline de așteptări mai degrabă nerealiste și sfârșite în durere și dezamăgiri. Așa se face că, deși florile acestea unice, minunate, delicate... au o nevoie îndreptățită și firească de a fi văzute, mângâiate, mirosite..., de vreme ce potențialii admiratori sunt ținuți îndărătul zidurilor de protecție, încep ușor-ușor a se ofili...

Cu toții avem nevoie să fim văzuți, ascultați, înțeleși, doriți, admirați, respectați, iubiți! Avem nevoie ca de apă de conexiune și împărtășire cu ceilalți oameni, dar, de teama de a experimenta din nou durerea, menținem relațiile la suprafață și pe cei care ne-ar putea iubi exact așa cum suntem, nici mai buni, nici mai răi – la distanță.

Și poate că nici autoarea încă nu-și deschide larg toate porțile inimii. În demersul de față, către inima sa ea ne-a deschis un gemuleț, nu chiar intrarea principală. Dar asumarea libertății de a fi congruent cu tine însuși și de a exprima autentic ce gândești și ce

simți dă dependență (una sănătoasă); așa încât calea pe care ea s-a angajat este una fără întoarcere. Gestul său plin de curaj, de a-și expune rănilile și neputințele, ne apropie de ea și, dându-ne ocazia să descoperim asemănări și să observăm diferențe, ne ajută să ne cunoaștem pe noi înșine mai bine și ne apropie mai tare și de noi. Drept consecință, putem pași, cu mai mult drag de noi, înspre călduțul sufletului nostru; și ne putem privi cu mai multă blândețe, primind, cu acceptare, tot ceea ce suntem și tot ceea ce este.

„La început a fost cuvântul.” Când rana este rostită, atunci începe vindecarea.

Cristina H. B. Docan

*Scriitor și terapeut, specialist sănătate
emoțională, mintală și spirituală*



Zăpadă, frig, sâmbătă dimineața, final de ianuarie. Soră-mea, Campioana, face cafeaua. A trecut mult de când nu am mai băut-o împreună: urmează să se mărite și asta îi ocupă tot timpul.

Ne ghemuim pe canapeaua din sufragerie, „răsfoim” site-urile de socializare și abia purtăm o conversație.

Liniștea e întreruptă neașteptat:

— Zi-mi repede, care e bărbatul ce ți-a marcat existența?

M-a pufnit râsul: întâlнисem câteva exemplare de „eroare umană” care reușiseră, fără eforturi prea mari, să-mi „scrie” dezamăgiri pe suflet, însă primul gând s-a îndreptat spre Serafim: un „înger” ce m-a impresionat până m-a traumatizat.

— Spune-mi despre el! (insistă Campioana). Ce avea de nu era bun?

— De unde să încep și cum să-ți mai explic? Știi doar că sunt pretențioasă, dar nu prea, că îmi doresc un bărbat drăguț, dar nu foarte, care să mă facă să râd și, mai ales, să nu fie mai deprimat decât sunt eu când îmi amintesc de el.

Totul a început acum o săptămână: primisem o cerere de prietenie pe faimosul site de socializare și, în același timp, un mesaj de la nașa: „*Draga mea, vei primi o cerere de prietenie de la un bărbat. E hotărârea ta dacă accepți. Nu e foarte arătos, dar are un caracter extraordinar și... mulți bani!*” (Nu sunt eu materialistă, însă mărturisesc: citeam și mă vedeam cu creditele achitate și plecată în vacanță.)

Din vorbă în vorbă am aflat că, de fapt, nașul e Cupidon, că știe ce „norocoasă” sunt, iar Serafim, băiat bun, caută o „fată de casă”.

La scurt timp mi-a scris și el: un tânăr de 32 de ani (da, mai tânăr decât mine, dar e la modă!), divorțat de câteva luni și, în mod evident, disperat să își refacă viața.

Foarte curios și probabil neliniștit, a doua zi a venit din depărtare doar cu o Toyota, căci Ford-ul lui nou-nouț nu avea cauciucuri de iarnă.

Ne-am dat întâlnire în fața Teatrului, nu pentru că sunt eu o cultă, ci pentru că, din tot orașul, acolo a nimerit.

Așadar, e dimineața zilei în care îmi voi cunoaște prințul. Campioana revine în peisaj: la 8 jumătate intră în cameră, trage draperiile să facă lumină, „să fie pace!”

— Hai, trezește-te! Bem repede o cafea și trebuie să te pregătești. Vine băiatul de la Brăila, nu-l poți lăsa să aștepte!

Înțelegi, prin urmare, că mai entuziasmată erai tu, Campioano, așa încât mi-ai aranjat părul, m-ai forțat să pun culoare în obraji, ba chiar mi-ai ales și ținuta. Uite-așa am ajuns să port la întâlnirea cu un necunoscut haina de blană pe care o promisem în dar de Crăciun de la Pisi (fostul meu iubit) și pe care nu apucasem să o îmbrac!

Am sosit plină de extravaganță la punctul de întâlnire, când se oprește o mașină lângă mine. Din ea, un individ făcea semne cu mâna: mă uit mai atent – să mor! nu alta!

Doamne, nu-mi venea să cred: voiam să fug, să mă întorc acasă, să intru în cameră, să trag draperiile, să se aștearnă întunericul și să nu mai știe nimeni de mine.

Urât, domnule, urât! de asta compensa cu bani mulți și caracterul frumos!

Și, în timp ce ochii mei se învârteau de jur-împrejur ca nu cumva să mă vadă vreun cunoscut, creierul meu căuta o soluție ca să dispar.

În tabăra adversă, el, încântat până peste urechi, rânjea cu aparatul dentar la vedere, roșu tot în obraji, cu burta-i atârând pe volan, cu ochii de viezure și chelie pronunțată.

Un „bau-bau” în miniatură care nu-ți fura privirea decât prin prisma hidoșeniei duse la superlativ, mândru că îmi cumpărase o superbă orhidee mov.