

LBRIS

We know
books

LILIANA BUJOR

**Self-Therapy
Psihoterapiei**

**Jurnal
despre pierdere și re-creație**



**EDITURA UNIVERSITARĂ
București**

Pentru Mămica și Mama

Redactor: Laura Nicolescu
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Monica Balaban

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BUJOR, LILIANA

Self-Therapy : psihoterapii : jurnal despre pierdere și re-creație /
Liliana Bujor. - București : Editura Universitară, 2025
Conține bibliografie
ISBN 978-606-28-2127-2

159.9

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062821272

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2025
Editura Universitară
Editor: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021 – 315.32.47
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021.315.32.47/ 0745 200 718/ 0745 200 357
comenzi@editurauniversitara.ro
www.editurauniversitara.ro

CUPRINS

Psihoterapii – Lumini florale	9
Numiți-mă <i>Bujor</i>	11
Măceș	13
Spic de Grâu	17
Floare de Colț	23
Boabă de cafea	35
Spânz	36
Floare de Nu mă uita	40
Florea Soarelui.....	46
Self-Therapy – Lumini necreate în metafore terapeutice	53
Râde pământul.....	55
Cuvinte frământate	58
Privitul în oglindă.....	58
Printre lumini necreate.....	58
Un strop de dor.....	59
Self-terapie cu sirop.....	59
Planuri și timpuri terapeutice	59
Self-terapie cu apă vie.....	60
Cap mângâiat în self-terapie.....	61
Întâlnirea luminilor	61
Lumini frământate în mâncare.....	62
Roluri amestecate.....	63
Doamna Vieții	63

Terapii și copii	64
Self-terapie într-o Dimineață cu întâlnire de lucru	65
Punct intra-terapeutic	66
Ochi împrăștiați.....	66
17.45 UPU.....	67
Terapie cu Moarte legănată.....	67
Self terapie și conferință	68
Limpezimi.....	68
Și resturi de stări	69
Corp împlânzit	69
Liniști zburlite și netezite.....	70
La întâlnirea gunoaielor.....	70
Scotocire prin buzunare galbene.....	71
Culori și măruntaie	71
Țepușele emoționale	71
Solitudini fericite, punct.....	71
Echinocțiu și o plecare.....	72
O vineri între spații.....	72
Duiosii printre hârtii	73
arici în și afara terapiei.....	73
furt.....	74
spotify din coaste cu ulei	75
Raze D	75
Tac	76
În 3 timpi și 3 mișcări și iar Trei.....	77
Lumini paralele	78
Laborator rotund.....	78
dezAcordare	79

Nădejdi retrase	79
conectări DOR Conectare.....	80
Zbor omo-plat	81
Crez	82
Macin mine ruminare.....	83
Atenție risipită.....	83
Rușine	84
Tăcere rotundă	84
Moleșiri sau evitare? oricum doare.....	84
Reparație stemuită.....	85
...transgenerațional	86
Pierdere și re-găsire	86
Culori	87
UPU.....	88
Ofilire.....	89
gluga lumină	89
zădărnicii terapii subtile inutile.....	90
poezie mută.....	91
Inspir	92
sub acoperire.....	93
timp interior	93
moarte orizontală.....	94
Nu mă știu.....	94
gânduri fără chip.....	96
Umbrire	97
Fructe de inimă.....	97
Pedeapsă circulară	98
antrenament logos-tik	99
buzunăreală	100

raza matricială.....	100
luneta in.....	100
transanatomie.....	101
ou moale	101
mente albastră.....	101
gheboasă	102
erori	102
golire.....	103
Dinafară.....	103
Stânga.....	104
Self-Therapy	105

PSIHOTERAPII LUMINI FLORALE

Numiți-mă *Bujor*,

Aceste pagini de jurnal sunt despre munca de fiecare zi a unei psihoterapeute: cu sine însăși, cu zbaterele și căutările ei. Și, mai ales, cu clientul său. Călătoria personală și interpersonală se consumă într-un spațiu al întrebării, care se transformă în obiectiv terapeutic, transpus într-o suită de tehnici și metode de intervenție în căutarea adevărului interior: a adevăratului interior.

Docuficțiune. Din rațiuni bine-înțelese, am ales varianta similarității cu spațiul vegetal. Clienții devin entități vegetale din două motive: (1) persoana este menținută în anonim, în spatele unui cod de plantă/floare, care i-a modificat povestea în așa fel, încât *orice asemănarea cu realitatea să fie o pură întâmplare*; (2) lumina hrănește vegetalul, îi dă culoarea, mirosul, rodul și sensul într-un nume de plantă/floare, care surprinde caracteristici de personalitate ale omului din procesul terapeutic, respectiv din laboratorul de fotosinteză.

Ghidajul îl face așadar lumina.

Ordinea scrierii/citirii paginilor este pur cronologică. Temele de reflecție personală sunt reale, metaforele se întâlnesc cu conceptele psihologice,

persoanele-plante/ flori sunt oameni care m-au inspirat și continuă să mă inspire.

Se întâmplă cam așa. După ședința de psihoterapie, mă așez în fața laptopului, degetele se conectează cu mine întreagă și încep să alunece pe tastatură. Textul se ordonează surprinzător, vine dintr-un alt simț: se conectează cu energia creației și cu uimitoarea energie necreată. Tehnicile și metodele terapeutice se topesc în metaforă. Citesc ce scriu: se luminează acum ce n-am văzut la terapia față în față și se deschid noi căi de intervenție.

Așadar, textul viețuiește pe două planuri: (1) planul terapeutic, unde mă întâlnesc direct cu oameni reali, cu nume de plantă/ floare; (2) planul self-terapiei. În ambele planuri, relația este mediată de lumina necreată, comunicabilă în creație.

Scriitura aceasta mă poartă pe mine întreagă, în roluri și munci pe care le iubesc.

MĂCEȘ

(12.12.2021)

Deschid site-uri, primesc sunete, idei, gânduri-îndemn și apoi este gălăgie în cap. Da, așa cum e și la **Măceș**, adolescența cu care fac terapie. Toți fac lucruri cu sens. Unde este sensul meu?

Simt că se pierde laptele inspirației, cum scade laptele unei mame care se pregătește de înțărcat. Scriu așa cum vin cuvintele și mă surprinde că este iar despre mame și copii. Oricât fugi, revii, în cerc, acolo, în punctul roșu care-ți arată că este o inflamație. Reformulez: Oricât fug, revin, în cerc, acolo, în punctul meu roșu care-mi arată inflamația. Da, este despre mine. Acum nu sunt în rol de terapeută și pot să mă adresez mie, spunându-mi toate astea.

Se îngămădesc gânduri și teme așa, ca atunci când n-ai băut și n-ai mâncat și iei cu două mâini și vrei două guri. Acum este despre scris. De la orice citesc sau văd în jurul meu, vine dor de cuvânt scris. Chiar am ceva de spus? Scriu, așa cum mergi pe o cale necunosută, și poate descopăr o bornă.

(03.03.2023) **Măceș** intră cu un buchet de lalele albe, pe care le aseamănă cu mine. A ajuns cu o oră mai devreme, s-a suprapus peste o altă programare, însă astăzi nu-și mai lovește fruntea, apostrofându-se pentru încurcături. Se așază în fotoliul de așteptare, cu răbdare. Rădăcina *gândului rău* arată ca un atom cu fire, negru, rotund, și cu acea spirală care te trimite cu gândul la o

mişcare rotită. I s-a rotit în suflet și a prins-o într-un vârtej întunecat, care i-a înnegrit hainele și cercurile de sub ochi. Asta era acum un an. Astăzi, poartă o bluză lejeră, crem, și, pe fața palidă (de obicei), îi sticlesc ochii inteligenți. Zâmbește liniștit, pentru că rădăcina gândului rău este astăzi cât un căcăcel de pisică constipată - sau de iepure. Și dacă dispare și acesta? Rămâne un cerc galben, mare, rotund care-i spune: vreau să mă bucur de viață. Așa să fie!

(31.03.2023) Măceș își face din combustibilul interior energie vie. Se vede în roșul puloverului care, în urmă cu un an, era doar negru: aștepta să-i vină rândul într-o aglomerație care nu se mai termina, iar flacăra interioară ardea, fără oxigen, și se sufoca într-un cărbune fumegând. Oxigenul și oxitocina maternă se distribuiau fără rânduială într-un *în afară* permanent și fără limite. Acum, îi vine rândul și zâmbește, pentru că poate să inspire și să expire *lângă mama*.

(28.04.2023) Măceș are să-mi povestească experiențe tari, ca oasele din care este făcută. Începe cu cea mai tare, în spusa căreia îi vibrează toată ființa ca o chitară electrică perfect acordată. A desfăcut în nimic și ultimul căcăcel, acum are un Heruvim în loc, așa îl numește și mi-l arată, e galben puternic, cu linii drepte și tari dar și cu firisoare fine și moi care par a vibra în nemișcarea desenului. Trecem la următoare experiență. Este din categoria celor care se poartă printre adolescenți, *să ne*

râdem unii de ceilalți, în timp ce ne rupem firele dintre noi, cu zgomot și gunoi. Numai că Măceșul are antrenament. Acum doar conectăm cele două ruperi, pe cea de la 6 ani (când prietena ei bună a rănit-o) cu cea de acum (când prietena ei bună a rănit-o) și le rescriem în libertate. Se preschimbă în sens pentru creștere și conectare în firesc. Știe cum să facă cu următoarea, ce va veni, cândva.

(7.06.2023) Măceș s-a prins cum funcționează psihicul. Astăzi face o comandă clară: dramă, copilărie, moarte, cal, secret, minciună, iubire, suspin, furie, eutanasiu s-a apropiat de calul ei și acum chiar știe că îi poate spune tot ce vrea e poezie hand-made, Heart-made.

(27.09.2023) Măceș e vie toată. A avut o vacanță atât de conectată cu mama, încât e numai zbor, energie și bucurie. Iese și se dăruiește, și-a făcut o prietenă nouă, are planuri clare de orientare școlară și ȘTIE pentru că s-a aflat, dincolo de acel rahat, devenit căcăcel, mic și mititel până la dispariție. Acum este EA, întreagă. Ne pregătim de aterizare.

(12.07.2024) Măceș are ținută Lolita (fustă de dantelă neagră, mănuși fără degete din dantelă, o umbrelă mică din dantelă, și un tricou lălâu, prins șic cu 3 ace de siguranță în partea stângă jos). E voioșie, în voce, în privire, în mers. Chiar ținută când îi admir ținuta.

Energia care-i săpa grote interioare este acum dantelă din care-și croiește design-ul ființei ei. Are un catalog întreg de ținute ființiale, toate în același stil.

E definită și unitară. Peste două ședințe ne oprim. Știe și vrea!

(27.09.2024) Măceș

ajunge, ca de obicei, cu 3-4 minute mai devreme. Și astăzi este îmbrăcată ca pentru un rol, de la brâu în sus, ca pentru o piesă de Shakespeare, de la brâu în jos, ca pentru un concert rock.

În ansamblu, e întreagă, autentică și reală, stil gotic
Pe interior creativitatea îi stă prinsă într-un decor roz-gri, încă digeră umbrele groase din afară:
o casă bătrână și aglomerată (o bunică dementă, un bunic mic și o mamă cu multiple roluri)

O școală nouă (tocmai a intrat la liceu) în care nu a găsit vitamine adolescente, adică profesori de urmat. E gol de conținut, de înțeles, de sens, de stare bună

A evaluat

Și a înțeles că e timpul să plece

Nu-și mai ascunde plânsul, e duios-îndurerată

Însă își știe sensul

Pleacă.

(-Penultima ședință, ne-am spus la final și ne-am îmbrățișat).

SPIC DE GRÂU

(18.01.2023)

Cabinetul în care intru pentru lucrul cu lumina persoanei este plin de povești vii. Astăzi a fost despre multe, însă m-a surprins tema adevărului. **Doamna Spic** intră cu jenă, amestecată cu dezordine în mișcări, și povestește repede, grăbit, mult. E ca o cascadă care se revarsă. A mai vorbit despre aceste teme grele de viață și cu alte persoane, însă apăsarea lor este încă acolo. Moartea este aproape în fiecare frază. Moartea i-a intrat în viață de când ea nu începuse încă școala. Și a însoțit-o, ca o respirație gâfâită, care i s-a cuibărit în mijlocul ființei.

- De șase zile, de când știu că vin aici, n-am mai simțit starea asta de agitație. Și zâmbește șugubăț.

Își iubește soțul și copiii. Trăiește în iubirea pe care o dăruiește și o primește. De aici se hrănește adevărul ei. A început cu minciună și zbatere, fugă și respingere. Însă, când și-a ales omul, a spus tot și a început cu *picioarele spălate de mărturisirea adevărului* care da, doare, însă vindecă.

(16.02.2023) Spic de Grâu

intră grăbită, însă aruncă o privire în care îi sunt prinse toate simțurile. Își ia coordonatele exact ca o felină plecată la vânat. Astăzi este îmbrăcată în negru, însă cu o notă foarte tinerească.