

LBRIS

We know
books



Copyright © SIONO Editura

Toate drepturile rezervate. Este interzisă reproducerea totală sau parțială a textelor pe orice suport audio, video sau electronic fără acordul în scris al editurii, cu excepția citatelor scurte, mai mici de 100 de cuvinte, necesare pentru recenzii sau referințe.

SIONO Editura

Bd. Ion Mihalache 93 - 105, Sector 1

București, România

office@sionoeditura.com

www.sionoeditura.com

Editor: Radu Prodan

Corectura: Issabela Cotelin

Coperta: Robert Adrian

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MĂGUREANU, KARLA

Simt înainte să știu – viața ca empat / Karla Măgureanu. -

București : Siono Editura, 2026

ISBN 978-630-6509-93-5

821.135.1

Karla Măgureanu

Simt înainte să știu

viața ca empat

SIONO
EDITURA
București, 2026

CUPRINS

Prolog	7
Partea I	
ÎNCEPUTURILE	11
I. Ceața	13
II. Bunica	18
III. Cei care mă găseau	25
IV. A rămâne	29
V. Pauza mare	33
VI. Etichete	37
Partea a II-a	
AȘA SUNT	41
I. Acceptare	43
II. A nu umple spațiul	48
III. Când ceilalți au obosit și eu nu	53
IV. Bucuria de a nu fi vizibil	61
Partea a III-a	
ZGOMOTUL CELORLALȚI	69
I. Agresiunea binelui intenționat	71
II. Empatia,	77
această <i>intenție</i> suspectă	77
III. Trauma care explică tot	82
(și liniștea care nu explică nimic)	82
IV. Acuzații de lingușire	87

Partea a IV-a

ÎNTRE A FI ȘI A DUCE	91
I. Când iubirea cere limite	93
II. A fi punctul de liniște	97
III. Zidul de sticlă	103
al pragmatismului	103
IV. Prețul invizibilității	110
V. Vina de a ști	117
VI. Eroarea de frecvență	124

Partea a V-a

DINCOLO DE SIMȚURI	131
(Sinteza și Reîntoarcerea)	131
I. Geometria distanței optime	133
II. Moștenirea tăcerii	141
III. Împăcarea cu faptul	148
IV. Când nu mai e despre tine	154
Epilog	160

Prolog

Nu mult după patruzeci de ani am primit o confirmare scrisă a ceva ce știam de mult, fără să fi simțit vreodată nevoia să demonstrez. Documentul era scurt, clar, lipsit de orice urmă de emoție, exact genul de text care nu îți spune nimic despre cum e să trăiești, dar care, în cazul meu, a reușit totuși să pună ordine într-o viață întreagă. Scria negru pe alb că sunt empatică, că funcționez din baza emoțională și că acesta este modul meu natural de a reacționa la lume.

Nu a fost un moment de revelație și nici unul de tip *aha, deci asta eram*. Nu m-am simțit descoperită, explicată sau tradusă. M-am simțit, mai degrabă, confirmată într-un mod discret, aproape administrativ, ca și cum cineva ar fi bifat, în sfârșit, o căsuță pe care eu o știam bifată de mult, dar nu mă obosisem să o caut într-un formular.

Pentru că eu am știut înainte să aud cuvântul. Cu mult înainte. Am știut din copilărie, din felul în care rămâneam, din lucrurile pe care le simțeam fără să le pot explica și din claritatea cu care percepeam ce se întâmpla în jur, fără ca asta să mă coste efort. Am știut fără concepte, fără definiții și fără vreun interes special pentru clasificări. Nu mi-a lipsit niciodată o

etichetă ca să trăiesc așa, pentru că empatia nu a fost o povară, ci modul meu natural de a fi prezentă în lume.

Această carte nu este rezultatul unei formări academice și nici al unei cercetări sistematice. Nu am pregătire de specialitate în domeniu, nu am bibliografie, nu citez studii și nu încerc să demonstrez nimic. Nu vei găsi aici teorii, instrumente, pași de urmat sau explicații despre cum *ar trebui* să fie empatia trăită corect. Dacă le cauți, există deja rafturi întregi care se ocupă foarte bine de asta.

Cartea aceasta este, pur și simplu, perspectiva unei vieți trăite ca empatic.

O viață în care simțirea a venit înaintea înțelegerii, în care reacțiile au precedat explicațiile și în care multe lucruri s-au așezat fără să fi fost vreodată analizate pe îndelete. Nu pentru că nu ar fi meritat, ci pentru că nu a fost nevoie. Am trăit mult timp fără să suspectez că felul meu de a fi ar putea fi considerat diferit sau problematic. Am presupus, cu o naivitate liniștită, că toți oamenii simt la fel și că diferența constă doar în cât de bine se prefac.

Confirmarea primită după patruzeci de ani nu a schimbat nimic din prezent, dar a reorganizat trecutul. Lucruri care păreau exagerate au devenit coerente. Reacții care fuseseră puse pe seama sensibilității au primit, în sfârșit, un context. Nu a fost o explicație salvatoare, ci o formă de liniște. Nu era nimic de reparat. Nu fusese niciodată.

Mi-am dat seama atunci că, dacă aș fi știut mai devreme, mi-ar fi fost probabil mai ușor. Nu mai

bine, mai ușor. Aș fi fost mai blândă cu mine, m-aș fi explicat mai puțin și m-aș fi îndoit mai rar de propriile reacții. Poate că această carte există tocmai din acest gând: că ar putea face pentru alții ce nu a existat pentru mine atunci când aș fi avut nevoie.

Nu este o carte despre empatie ca abilitate, ci despre empatie ca mod de a fi. Nu este despre efort, consum sau sacrificiu, ci despre potrivire. Despre felul în care, pentru unii dintre noi, a simți nu este ceva ce faci, ci ceva ce ești. Despre liniștea care apare atunci când nu te mai lupți cu propria structură interioară.

Am scris aceste pagini fără pretenția de a oferi răspunsuri și fără ambiția de a convinge pe cineva de ceva. Le-am scris așa cum mi-am trăit viața: atent, din apropiere, cu o ușoară ironie față de explicațiile prea rigide și cu o încredere calmă în lucrurile care nu pot fi demonstrate, dar se recunosc imediat.

Dacă vei găsi aici părți din tine, e suficient. Dacă nu, e la fel de bine. Cartea aceasta nu vrea să fie pentru toată lumea. Vrea doar să fie un loc locuibil pentru cei care simt înainte să știe și care, poate, nu au avut încă ocazia să se vadă pe sine într-o oglindă care nu deformează.

Dacă după aceste pagini vei avea senzația că nu e nimic de reparat la tine, că felul tău de a fi nu e nici prea mult, nici prea puțin, ci exact așa cum e, atunci cartea și-a atins scopul. Restul este literatură.

LBRIS

We know
books

Partea I

ÎNCEPUTURILE

I. Ceața

Scriu dintr-o ceață. Nu pentru că n-aș ști unde sunt, ci pentru că așa a funcționat dintotdeauna memoria mea, ca un loc în care lucrurile nu se așază în ordine cronologică, ci în ordine afectivă. Memoria mea nu a avut niciodată răbdare cu faptele exacte, cu zilele bine delimitate, cu anii care se succed disciplinat sau cu acele succesiuni logice de evenimente care îi ajută pe alții să spună o poveste *corect*. Eu nu am știut niciodată să-mi amintesc așa. În schimb, memoria mea reține stări. Reține aerul dintre oameni, nu cuvintele exacte. Reține vibrația unei încăperi, nu decorul. Reține senzația aceea vagă, dar persistentă, că ceva nu e în regulă, cu mult înainte ca cineva să aibă curajul sau claritatea să o spună cu voce tare.

Au existat perioade în viața mea în care am devorat cărți, unele citite de două, de trei sau chiar de mai multe ori, nu dintr-o ambiție intelectuală și nici din dorința de a fixa detalii, ci din plăcerea aproape vinovată de a retrăi aceleași sentimente. Pentru că, dacă mă întrebi ce anume îmi amintesc dintr-o carte, cel mai probabil nu voi ști să-ți spun date exacte, succesiuni de întâmplări sau, uneori, nici măcar numele personajelor. Dar pot să-ți spun

fără ezitare ce am simțit citind fiecare paragraf. Și asta, pentru mine, a fost întotdeauna esențialul. Restul a fost decor.

Cartea mea preferată a fost *Agonie și extaz*. Am citit-o prima dată când eram copil, aveam în jur de paisprezece ani și îmi amintesc cum am petrecut zile întregi în biblioteca județeană – până atunci nici măcar permis nu-mi făcusem – doar ca să văd, în imagini, toate operele despre care citisem. Nu căutam informații suplimentare, nu bifam cunoștințe și nu verificam date. Aveam nevoie să văd cu ochii mei ceea ce trăisem deja emoțional, ca și cum imaginea ar fi trebuit să confirme o stare, nu invers.

Ani mai târziu am ajuns și la Pietă. Îmi amintesc foarte clar că de fiecare dată când în carte se vorbea despre ea plângeam. Era un reflex constant, previzibil și, probabil, ușor exagerat pentru un observator extern. Bineînțeles că am plâns și când am văzut-o. Nici nu se punea problema altfel. Am recitat cartea de nenumărate ori și chiar și acum, dacă m-ai întreba despre detalii precise ale intrigii, despre succesiunea evenimentelor sau despre personaje secundare, aș ezita. Dar pot descrie impecabil fiecare dintre trăirile lui Michelangelo, fiecare tensiune interioară, fiecare luptă, fiecare moment de îndoială și fiecare formă de extaz, de parcă le-aș fi trăit eu însămi.

Știu că, odată cu vârsta, oamenii uită. Este explicația cea mai la îndemână și, probabil, cea mai acceptabilă social. Dar, în cazul meu, nu cred că e vorba despre uitare. Așa am fost mereu. Am reținut mai degrabă sentimentele pe care le-am trăit înainte

de orice altceva, ca și cum ele ar fi fost adevărata substanță a lucrurilor, iar faptele doar un pretext. Emoțiile au fost întotdeauna mai reale pentru mine decât întâmplările care le-au însoțit.

Dacă m-aș strădui, aș putea probabil reconstrui întâmplările. Aș putea căuta martori, fotografii, dovezi. Dar adevărul meu nu e acolo. Adevărul meu e în cum s-a simțit. Și, din experiență, pot spune că adevărul se simte mult mai precis decât se povestește.

Nu știu când a început acest fel de a fi. Nu există un moment inaugural, o scenă fondatoare, un *de atunci*. A fost mai degrabă ca un aparat de radio lăsat pe o frecvență pe care nu toți o aud. Era acolo înainte să știu că există și alte frecvențe. Și, ca orice lucru care există de la început, nu mi s-a părut special.

Când ești copil, nu îți analizezi structura interioară. Nu te trezești dimineața întrebându-te dacă ești empatic, perseverent sau gânditor. Te trezești și trăiești. Iar eu am trăit simțind înainte să știu, fără să suspectez că acest lucru ar putea fi, la un moment dat, subiect de discuție.

Mult timp am crezut că așa sunt toți oamenii. Că toți intră într-o încăpere și știu imediat dacă trebuie să vorbească sau să tacă. Că toți simt când cineva e pe punctul de a plânge, chiar dacă zâmbește impecabil. Că toți pleacă acasă cu o oboseală care nu vine doar din ce li s-a întâmplat lor, ci și din ce li s-a întâmplat altora, pe lângă ei.

Mi se părea normal. Dacă ar fi fost altfel, probabil aș fi observat.