

Redactare, tehnoredactare: Andreia E. Breaz

Ilustrația copertei aparține autoarei.

Colecția: *ITINERARII PSIHOLOGICE*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
COCARI, IOANA-NICOLETA

*Am renăscut prin flăcări: povestea unei fiice, a unei
pierderi și a unei regăsiri* / Ioana-Nicoleta Cocari;

pref.: Raluca Anton; cuv.-înainte: Adela Moldovan;

Cluj-Napoca: Ecou Transilvan, 2026

Conține bibliografie

ISBN 978-630-311-352-4

I. Anton, Raluca (pref.)

II. Moldovan, Adela (pref.)

159.9

© Ioana-Nicoleta Cocari

Toate drepturile sunt rezervate.

Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă
fără acordul Editurii și al autoarei.

Editura ECOU TRANSILVAN, Cluj-Napoca, 2026

Editor: Nadia Fărcaș

E-mail: office@edituraecou.ro

Telefon: 0745828755; 0364730441

www.edituraecou.ro

PSIHOLOG
IOANA-NICOLETA COCARI



AM RENĂSCUT PRIN FLĂCĂRI

POVESTEA UNEI FIICE,
A UNEI PIERDERI
ȘI A UNEI REGĂSIRI

Editura Ecou Transilvan
Cluj-Napoca
2026

CUPRINS

<i>CUVÂNT-ÎNAINTE</i>	5
<i>PREFAȚĂ</i>	7
<i>DIN SUFLET CĂTRE SUFLET</i>	10
I. ÎNCEPUTUL SFÂRȘITULUI	13
NOAPTEA DIN 2013	20
CE RĂMÂNE CÂND TOTUL DISPARE	25
ÎNTREBĂRI FĂRĂ RĂSPUNS	30
HAOSUL DE DUPĂ FLĂCĂRI	33
ÎNCREDEREA PRINTRE RUINE	41
ZIUA ÎN CARE NE-AM LUAT RĂMAS-BUN	46
CONEXIUNEA CARE NU A MURIT	50
II. AM LUAT-O DE LA ZERO	55
AM ALES SAU AM FOST ALEASĂ	60
MERS DIN INERȚIE	63
REFUGIU ÎN DURERE	68
RĂDĂCINI CARE REZISTĂ ÎN TIMP	74
ALEGERILE ÎMI APARTIN	81
CÂNDVA AM FOST MICĂ	87
NECUNOScutUL PĂREA CUNOScut	93
III. ÎNTRE REVOLTĂ ȘI DESCOPERIRE	99
O NOUĂ FILĂ	106
ZGOMOTUL E DESPRE HAOS	112

PERIOADA MY WAY.....	119
DINTR-O SINGURĂ PERSPECTIVĂ	125
RELAȚII CARE AU AVUT SENS.....	131
VISURILE M-AU ȚINUT VIE	140
IV. ME, MYSELF AND I	147
CÂTEVA BAGAJE	147
PLECĂRI ȘI NOI ÎNCEPUTURI.....	156
ALT TRASEU	161
HARTĂ PENTRU AVENTURI	166
M-AM ÎNTORS DE UNDE AM PLECAT	172
ILUZIA CĂ POATE FI SIGUR.....	179
ÎNVĂȚĂCEL	185
LA UN ALT NIVEL	193
DESCHIDERE SPRE NEANT	201
RESTRUCTURAREA ATAȘAMENTULUI.....	208
POVESTEA CONTINUĂ	215
I-AM PUS TRAUMEI FUNDIȚĂ.....	222
MI-E PLINĂ INIMA DE RECUNOȘȚINȚĂ	226
SCRISOARE CĂTRE TATA	230
SCRISOARE CĂTRE MAMA	233
<i>POSTFAȚĂ</i>	<i>235</i>
<i>BIBLIOGRAFIE.....</i>	<i>239</i>

DIN SUFLET CĂTRE SUFLET

Această carte s-a născut din nevoia de a da sens unei dureri adânci, profunde și care a lăsat cicatrici asupra adolescentului de atunci, asupra adultului emergent de mai târziu și asupra mea ca om. Anul 2013, vârsta de 14 ani și ziua de 5 august sunt câteva date care mi-au modificat complet povestea... Un eveniment prin care viața mea s-a schimbat radical și care ne-a lăsat pe mine și pe familia mea cu o mulțime de întrebări fără răspuns. Mult timp am trăit cu sentimentul că lumea mea s-a prăbușit și că nimic nu va mai fi la fel după incendiul care a distrus totul în noapte: l-am pierdut pe tata.

Pentru mine reprezintă mai mult decât o poveste despre pierdere. Este o călătorie prin fragilitatea umană, prin întunericul pe care uneori îl întâlnim în noi înșine și prin curajul de a merge mai departe, chiar și atunci când drumul pare imposibil. Este precum un traseu parcurs prin durere, prin întrebări fără răspuns, prin revoltă, tristețe și, în cele din urmă, prin acceptare și reconstrucție.

Am ales să o împărtășesc cu voi, toți cei care simțiți sau ați simțit că la un moment dat v-ați pierdut pe voi sau poate care ați trecut prin pierderi, momente în care viața pare nedreaptă și greu de dus și chiar prin evenimente cu impact semnificativ. Și îmi doresc ca această carte să ofere nu doar o poveste, ci și un mesaj de împuțernicire, de curaj, de speranță. Procesul de vindecare, de creștere este posibil și realizabil, chiar dacă uneori pare a fi lung și cu multe provocări. Fiecare pas făcut spre înțelegerea propriei dureri ne apropie de regăsirea echilibrului interior.

Este mai mult decât o poveste, fiindcă te provoacă pe tine, cititorule, să privești spre interior. Vei găsi capitole care se încheie cu câte o invitație de reflecție asupra propriilor trăiri, pierderi, întrebări, resurse interioare. Vei explora dinamica relațională din viața ta și vei avea oportunitatea să te îndrepti spre tine, corpul tău și emoțiile pe care le simți. Viața parcursă de mine poate fi diferită de a ta, însă emoțiile, căutările și nevoia de sens sunt experiențe profund umane, pe care le împărtășim cu toții, chiar dacă manierele diferă.

De aceea, această carte nu se oprește doar la relatarea unui parcurs personal, în care vei fi doar martor. Exercițiile de introspecție și reflecție sunt gândite ca momente în care te poți conecta, pe parcursul lecturii, cu tine și povestea ta de

viață – participând în mod direct la propriul proces de înțelegere și autocunoaștere.

În același timp, *Am renăscut prin flăcări* este susținută și de concepte și teorii din literatura de specialitate din domeniul psihologiei, în special din studiile privind trauma, procesul doliului, dinamicile relaționale, etapa adolescenței și reziliența psihologică. Însă, dincolo de teorii și concepte, această carte rămâne, înainte de toate, o mărturie a unui parcurs personal și interior, un drum care pornește din și prin durere și ajunge, treptat, să aibă și să obțină sens. O transformare prin care s-a renăscut!

Dacă aceste pagini te vor face să te oprești pentru o clipă și să privești cu mai multă blândețe spre propria ta poveste, atunci ele și-au împlinit scopul. Dacă vei găsi în ele curajul de a-ți asculta emoțiile, de a-ți înțelege rănilor și de a continua drumul, chiar și atunci când pare greu, atunci această poveste nu mai este doar a mea. Este și a ta. Pentru că, poate, din cele mai dure roase experiențe ale vieții se poate naște cea mai profundă transformare. Iar din cenușa unor momente care par să distrugă totul, poate renaște, încet și în ritmul propriu, o altă variantă a sinelui.

Amintește-ți că nu ești singur/ă în povestea ta!

Autoarea

I. ÎNCEPUTUL SFÂRȘITULUI

Arde, arde, ieșiți afară! Ia-o pe I. și ieșiți afară!

...Răsună și acum, după mulți ani, atât de puternic. Strigătele mamei au trezit toată casa...

E 2025 și, totuși, în momentele în care văd flăcări încerc să nu le privesc mult timp și mă feresc de ele. De fapt, de tot felul de dezastre, evitând inclusiv orice articol din media sau mutând programul TV. Iar atunci când aud sirene mă simt și mai în alertă. În trafic de obicei mi se întâmplă, ceea ce îmi declanșează multă nesiguranță. M-am tot întrebat ce voi face dacă o să mă blochez acolo, pe bandă, făcându-mi tot felul de scenarii. E atât de frustrant cum încă toată durerea e înmagazinată, iar mâna mi se mută deseori în zona pieptului, masând prin mișcări lente de sus în jos, sau circulare...

Ceasul arăta puțin peste ora 20, eram la o masă în familie, iar ultimii membri ajunși vin și

ne spun că este fum în depărtare și că se văd flăcări. Instantaneu a început agitația, iar inima îmi bătea puternic. Tăcerea mea nu era din cauză că nu auzeam, ci pentru că în mintea mea totul se oprișe.

E ca un ecou vechi care se reactivează, același gol în stomac, aceeași ceață care-mi învăluie gândurile. Eu sunt din nou acolo. În mirosul greu de fum, în lumina portocalie care dansa pe cer, în plânsetul acela care nu se mai termina.

Chiar și la 12 ani distanță, corpul meu știe ce s-a întâmplat. Nu are nevoie să-i spun. Durerea trăiește în mine ca o rană bine ascunsă, dar mereu pregătită să sângereze la cel mai mic semn de pericol. E în tensiunea din umeri, în strângerea maxilarului, în ochii care se umezesc fără să-mi dau seama.

M-am trezit ridicându-mă de pe scaun și apropiindu-mă de zona în care se vedea. Cu pași mici, lenți și fricoși, exact cum sunt cei ai unui copil care participă la prima lui serbare sau care întâlnește un străin. Speram să nu fie vreo casă sau vreo familie...

Pentru mine, focul respectiv aprinsese din nou noaptea din 2013.

Nu am putut privi mult timp, doar cât să pot estima amplitudinea și să verific cât de aproape era. Părea un indicator bun prin care îmi puteam da seama dacă e zonă de case sau ar

fi existat șanse să fie mai departe. M-am liniștit complet doar în momentul în care, după câteva telefoane, ni s-a confirmat că este pe o pajiște. Am simțit cum mi s-a reglat respirația, iar asta a venit cu ușurință.

Ca adult, și mai ales ca psihoterapeut, am învățat să-mi privesc trauma în față. Să n-o mai alung, ci să-i creez un spațiu în care să existe, fără ca ea să aibă controlul. Dar asta nu înseamnă că a dispărut. Trauma nu se evaporă odată cu anii, nu dispare doar pentru că timpul trece sau pentru că viața merge înainte. Am învățat că se transformă. Se ascunde uneori, se retrage în colțuri liniștite din mine, dar în anumite momente, ca atunci când văd flăcări, se întoarce cu toată forța, de parcă a fost ieri. O găsim în corp, pentru că nu doar mintea își amintește, ci și pielea, și mușchii, și respirația. Corpul își amintește ce am vrut din tot sufletul să uit. Iar când îmi ating pieptul în acele mișcări lente, nu e doar un gest de liniștire, ci și o formă de reconectare. Îi transmit corpului că este acum în siguranță, că focul de azi nu este focul de atunci, iar că eu, cea de acum, pot avea grijă de mine.

În propriul proces de terapie am descoperit că un eveniment dureros nu e doar despre ce s-a întâmplat, ci mai ales despre ce am simțit și n-am putut împărtăși. Despre frica nemărturisită, despre durerea trăită în tăcere, despre

vinovăția fără sens care m-a măcinat ani la rând și pe care încă o mai car. Iar pentru a începe de undeva, am învățat să vorbesc despre ce m-a durut. Să pun în cuvinte ce m-a paralizat. Am învățat că vulnerabilitatea nu înseamnă slăbiciune, ci vindecare. Iar când lucrez cu oameni care trec prin traume, le port cu blândețe durerea, pentru că o cunosc. Nu e ceva ce am putut învăța din cărți, ci din interiorul meu.

Prima dată mi-am spus povestea în anul I de facultate, la un curs facultativ. Era cursul de *Public Speaking*. Trebuia să ne găsim o temă personală sau științifică, pe baza căreia să ținem un discurs. A fost primul moment în care am simțit cum cuvintele pot elibera. Nu știam dacă o să pot vorbi, dar m-am trezit făcând-o. Simțeam că-mi tremură vocea doar la gândul că urmează să pun în fața altora ceva atât de personal, atât de dureros. Dar, în același timp, era și ceva ce mocnea de ani în mine. O povară nerostită care voia, poate pentru prima dată, să fie văzută și auzită.

„Sunt Ioana și am trecut prin flăcări...” Era vizibil și simțeam cum respirațiile oamenilor din jurul meu se sincronizează cu emoția din vocea mea, cu fiecare frază pe care o rosteam. Am povestit despre noaptea în care viața mea s-a rupt în două. Despre foc, despre pierdere, despre tata, despre cum am crescut într-o clipă. Cel mai

fascinant a fost că, deși vorbeam, parcă mă priveam din afară. O parte din mine era încă fetița care trăia acea noapte, iar alta era deja adultul emergent, studenta care putea duce această poveste, sau care a încercat. Am conștientizat atunci ceva esențial: nu doar focul ne poate arde, ci și tăcerea. Iar uneori cel mai vindecător lucru e să fii ascultat.

Acel moment a fost o cotitură pentru mine și am înțeles că povestea mea nu trebuie să fie o rană ascunsă, ci o resursă. Un pod între mine și ceilalți. O cale prin care pot arăta că se poate trăi și dincolo de suferință.

Ascultând un podcast de-ale Petronelei Rotar, aceasta spunea că la una dintre lansările ei de carte, o doamnă s-a ridicat și a exprimat sfidător cum toată lumea scrie despre traume și că „suntem o societate de traumatizați” sau „o generație de traumatizați”. Da, există contextul, în sfârșit, în care să vorbim despre suferință și durere, să o recunoaștem, să o expunem, fără a mai simți rușine, vinovăție, slăbiciune. Am simțit cum o parte din mine s-a înfuriat, iar alta a oftat adânc. Pentru că exact asta este reacția pe care o întâlnești adesea atunci când alegi să-ți spui povestea: minimalizare, ironie, neînțelegere.

În România se vorbește tot mai mult despre traumă, dar, din păcate, încă prea puțin, prea timid sau poate superficial. Am crescut într-o

cultură în care expresii precum „taci, nu plânge!”, „lasă, că trece!” sau „alții o duc mai rău decât tine” au fost transmise din generație în generație, devenind apoi convingeri limitative.

Câtă tăcere a fost înainte, și încă este! Câți ani ne-am simțit rușinați de ce ni s-a întâmplat, și încă ne simțim! Câtă suferință am îngropat sub zâmbete, câtă frică am mascat cu tăceri, cât umor există mascând armuri în spate, ziduri sau blocaje! Traumele nu sunt o modă, ele sunt acolo, în fiecare copil care a învățat prea devreme ce înseamnă pierderea sau abuzul, în fiecare adolescent care s-a simțit invizibil, în fiecare adult care a dus greutăți nespuse o viață întreagă. Să scrii despre traumă, să vorbești despre ea, să o aduci în lumină nu e un gest de slăbiciune, ci poate fi un act de reziliență, o formă de vindecare colectivă.

Povestea mea nu este singulară. Este a mea și, în același timp, este a noastră. Pentru că atunci când cineva are curajul să spună „și mie mi s-a întâmplat”, se rupe puțin câte puțin din zidul rușinii. Se creează comunități de sprijin și suport, se cultivă empatie și compasiune, se aud voci și strigăte, se eliberează din suferință. Și da, poate că suntem o societate de traumatizați, dar suntem și o societate care începe să vindece, să caute sens, sprijin, adevăr. Iar eu aleg să fiu alături de ceilalți, fiindcă știu cum a fost să fiu

singură. Și, uneori, asta e începutul vindecării: să știi că nu ești singur cu durerea ta.

Înainte de a putea construi poduri spre ceilalți, a trebuit să privesc ruinele din interiorul meu. Să înfrunt ce părea de neprivit...