Petronela Rotar

Supraviețuire

TREI

Editori:
Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

Redactare:
Carmen Eberhat

Design și ilustrație copertă:
Ingrid Rotar

Director producție:
Cristian Claudiu Coban

Dtp:
Dan Crăciun

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ROTAR, PETRONELA
Supraviețuire / Petronela Rotar. - Bucureşti : Editura Trei, 2026
ISBN 978-606-40-3386-4

821.135.1

Copyright © Editura Trei, 2026
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-40-3386-4

Cuprins

Summer in Siam 7

I.SOMA 19
dinorfine 21
în niciun caz 22
peștele-balon 25
dinorfine: jurnal de sevrată 27
bolind 30
călduri 32
arsuri 33
mirosul spitalelor primăvara 34
the smell of hospitals in winter 36
claustrofobie și vertij 44
efecte perverse 48
înspre ea 53
the nightmare(s). sleep paralyse 57
zboruri 61
onirice 65
pedalarea din zori 66

II. AMORȚIRE 69
imposibila ușurătate 71
o viață ca o injecție cu xilină 73
poker-face 75
fugi 77
no good 80
amorțeli 81
micul golf 84
unei toamne grăbite 87
sfîrșitul verii 88
pisici 90
totul e-n regulă 99

III. DOLII 101
salteaua cu memorie își amintește 103
fondue pentru doi 104
disonanțe 109
o alergare 111
un sfîrșit necesar 114
orașul de plumb 117
doliu 119
breathe underwater I'm coming up for air 121
urme 123
neputință 125

IV. DEPRESIILE EI STUPIDE 127
Cenușăreasa 2.0 129

prinsă 133
busy 135
cimitire (1) 137
infinita tristeza 140
cimitire (2) 143
toamna se numără depresiile (mele stupide) 146
ciuma 155
April is the cruelest month 159
Dolores 167
poem de la aproape 19 ani 170
poem de la 21 de ani (înainte de accident) 173
alb 176
două vieți 178

V. VIEȚUITOARE 181
Lima, mai 2022 183
Paracas, mai 2022 184
Canionul Colca, mai 2022 187
Arequipa, mai 2022 190
Machu Picchu – Aguas Calientes, mai 2022 192
Puerto Maldonado, mai 2022 196
Tambopata, mai 2022 200

CUVÎNT-ÎNAPOI 207

Summer in Siam

28 martie 2026, Thailanda

Mă legăn într-un hamac în Thailanda, pe insula Krabi. Poate că nu întîmplător și ultima mea carte începea cu o scenă în care mă legănam într-un hamac, în Grecia. Sînt singură. Mai devreme am scris un text foarte scurt în care spuneam așa: *colecționez apusuri și liniști și căldură. M-am născut din îngheț și din haos, am trăit în îngheț și în haos, colecționez acum, pentru fiecare haos și pentru fiecare frig, cîte o liniște, o căldură, un apus*.

E adevărul gol-goluț. Recuperez viață.

Azi îmi place să fiu singură. În fața mea e un lac care nu se mișcă deloc, ca o oglindă perfectă. Noaptea scînteiază blînd, caldă, umedă, plină de țînțari însetați, ca orice altă noapte tropicală care abundă în viața mea recentă. Luminile așezate în palmierii din fața mea se reflectă perfect. E o imagine superbă, total instagramabilă. Sînt puțin melancolică, cred. Acesta este timpul meu. Timpul pe

care mi-l iau pentru mine. Eu, cea care a trăit mai bine de trei sferturi din viață obsesionînd despre singurătate, scriind excesiv despre singurătate, simțindu-se singură permanent, terorizată de gîndul că va îmbătrîni singură, că sentimentul ăsta alienant care m-a ținut mereu departe de orice și de oricine e incurabil, chiar eu, altă eu, cea de azi, caut înadins solitudinea. Și nu mă mai simt aproape niciodată singură.

Mai devreme am fost două ore la masaj și, mai devreme, m-am plimbat cu bicicleta printre plantațiile vaste de arbori de cauciuc și cocotieri, am intrat în satul de alături, m-am uitat la doi copii cum se împingeau pe o placă prevăzută cu niște roți, m-am oprit pe o plajă pustie. Am fixat fiecare dintre aceste momente cu niște bolduri invizibile în harta mea interioară, așa cum altădată fixam fizic insecte în insectarul meu sau metaforic oameni în *oamenarul* meu — colecția mea de ființe cărora le destinam (iar ei eșuau, previzibil, de fiecare dată) să mă salveze de la singurătate și de mine. Azi nu mai colecționez inconștient oameni în felul acela. Colecționez momente de prezență. Un acum cu încă un acum și încă un acum rezultă o oră întreagă și rotundă de minunare.

Îmi place foarte mult să merg cu bicicleta. Cred că leg întrucîtva Siamul de bicicletă: de cîte ori am fost aici, m-am plimbat ore în șir cu bicicleta. Îmi plac casele lor de lemn urcate pe piloni. Îmi plac pădurile de mangrove,

marea Andaman la flux și la reflux; e caldă acum, ca apa din baie. Îmi place lumina mierie și apoi sîngerie de la apus, îmi place să urmăresc soarele prăbușindu-se în mare, ca să facă loc întunericului.

Mă gîndesc dacă mai am vreo bucată de întuneric pe dinăuntru. Ascult o piesă, „The Curse“, a lui Josh Ritter, care îmi amintește de ultimele mele sesiuni grele. În fiecare din ele am mai rupt o bucată de întuneric din mine și am scos-o la suprafață. S-a făcut tot mai mult spațiu pe interior. Mă simt foarte ușoară acum. Îmi place că, în ultimul timp, de cele mai multe ori, îmi văd ochii rîzînd în cap, sclipind, așa cum nu au făcut-o niciodată atunci cînd eram mică și niciodată mai tîrziu în viață, poate doar cînd eram îndrăgostită pentru o scurtă perioadă de timp. Și acum sînt îndrăgostită. De viață, iar asta nu e ceva ce aș fi crezut că o să zic în urmă cu zece, cu cincisprezece, cu douăzeci de ani.

29 martie 2026, Krabi, Thailanda

Azi a fost o zi tare bună. Am fost iarăși cu bicicleta, am înotat multe lungimi de bazin, am făcut baie dansînd: am ieșit afară (am dușul direct sub cer) și mi-am pus muzică și am dansat în timp ce făceam duș, așa cum nu-mi amintesc să fi făcut vreodată în viața mea de dinainte. Apoi am privit apusul îndelung, am mai făcut un masaj, am mîncat singură mîncare thailandeză, mai tîrziu mă voi culca în legănatul valurilor care ajung pînă sub bungalow-ul meu la *high tide*.

Oamenii din jur mă privesc și acum cum mă priveau acum 25 de ani, cînd am mers prima oară într-o vacanță singură, îndemnată de terapeuta mea de atunci. Încă par o ciudățenie. Exact la fel ca atunci. Doar că asiaticii sînt mult mai amabili și încearcă să disimuleze mai bine mirarea în fața unei călătoare singuratice. E greu de înțeles ce caut singură în paradis.

Pe vremea aia eram o femeie tînără superbă, dar cocoșată pe dinăuntru de frică, de îndoială de sine, de nesiguranță, de anxietate. Acum sînt o femeie de aproape 50 de ani, încă frumoasă, dar dreaptă. Nu mai am prospețimea de atunci, însă am așezare în mine.

Atunci tremuram de frică și fiecare pas pe care îl făceam în a fi singură cu mine era un chin și se simțea nesigur, ca și cum aș fi mers pe o sîrmă subțire. Acum drumul ăsta e bătătorit de atîtea ori și mi-e atît de sigur încît se simte ca și cum l-am făcut dintotdeauna.

Îmi place să mănînc singură, să mă plimb singură, îmi place să stau cu mine. Mi-e bine așa. Îmi place să fiu prietena mea cea mai bună.

***

Adevărul e că am chef să dispar. M-am trezit de dimineață cu senzația asta acută, că aș vrea să dispar. Să șterg tot. Sînt obosită. Și încep să nu îmi mai aparțin.

Port în mine tăceri ample și nu am ce face cu ele. Mi-e teamă că vor putrezi.

Dar asta e doar o zi cu ploaie, care urmează unei alte zile cu ploaie și care va fi urmată de încă o zi cu ploaie.

Am auzit că, totuși, ar fi vară în Siam.

Scriam asta pe 18 august 2015. Siamul — Thailanda, pe numele ei de azi — era doar un loc despre care citisem și auzisem prin filme și muzici. Cărțile, filmele și muzica (așa cum vei simți în textele din cartea asta) au fost și ancore, și mecanisme de coping și de escapism cu și dintr-o viață care s-a simțit mai mult ca o moarte agonizantă vreme de aproape 40 de ani. Sau poate mai degrabă ca o boală cronică, teribilă, care nici nu te omoară, nici nu te

lasă să trăiești, dar pentru care nu există cure, tratamente, iar durerea ei sfîșietoare te traversează ca o certitudine de care nu mai poți scăpa. Senzația că e ceva stricat la mine, ca o otravă care mă mistuie și calcinează (unul dintre cuvintele mele preferate din vremea aia) — pe mine, și pe cei pe care îi ating în vreun fel —, că sînt de nereparat, că viața va durea încontinuu și infinit și nu am scăpare — pe toate le văd azi, în diferite forme, în oamenii atinși de traumă severă, complexă, așa cum am fost și sînt și eu, cu care azi lucrez. Aud aceleași mesaje, îmbrăcate stilistic poate altfel, însă avînd același miez traumatic, atins de putrefacția rușinii și a singurătății. Pe unele le-am uitat. E uimitor că le-am uitat. Nu doar pe ele, ci am uitat și cum era să trăiesc într-un corp și o minte care dureau neîncetat. Recitind textele din cartea asta am plîns pentru fata care le-a scris, așa cum mi se întîmplă azi uneori să vărs lacrimi de compasiune și iubire în timp ce stau la capul unor oameni care eliberează prin urlete, gemete de durere, tremur, vomă sau lovituri din mîini și din picioare, în timpul unor procese somatice profunde, bucăți din răul care le-a fost făcut, bucăți din durerea, teroarea, dezgustul și furia care au stat îngropate în corpurile și psihicul lor, așa cum au stat și la mine, zeci de ani. Uitasem cît de mult am urlat și vomat înainte de a o face în medii terapeutice, uitasem cît de mult timp răul a fost țesătura din care a fost făcută viața mea interioară, uitasem cît de mult frig și cît de multă frică au existat în corpul meu, pe care l-am perceput mereu ca pe o colivie în care se ascund balauri de care dacă m-aș apropia aș muri cu siguranță.

Azi, după ce m-am uitat în ochii acelor balauri și i-am înfruntat, înțeleg de ce mi-a fost atît de rău și de frică. Azi mi se pare aproape miraculos că am supraviețuit. Fiecare procesare somatică și emoțională (în niciun caz cognitivă, asta a ajutat atît de puțin pe cît veți citi în cartea asta), în timpul unor sesiuni care s-au simțit înfiorător de lungi de *psychedelic assisted therapy*, a mai dislocat cîte o bucată din întunericul pe care l-am purtat înăuntru decenii întregi, a dat laoparte vata prin care scriam că trăiam (disocierea, carevasăzică), mi-a revelat adevăruri de care doar m-am temut înainte și pe care creierul meu le îngropase, însă corpul mi le arăta în fiecare zi, a sădit iubire și compasiune pentru copilul, fata și femeia care am fost și mi-a redat un corp și un sistem nervos care nu mai e în alertă sau disociere continuu. Recitind textele din cartea asta am înțeles și mai mult. Mi-au atras atenția cuvinte pe care le-am scris și rescris obsesiv și care descriau nevoi și procese inconștiente pe care abia acum le pricep. Bunăoară, nevoia de a urla, repetată compulsiv în textele mele — mai întîi au fost vorbele, urletul a venit mult mai tîrziu, cînd mintea s-a putut da laoparte și a lăsat corpul să elibereze cel mai neomenesc sunet pe care l-am auzit. Părea că urletul acela se formează undeva în baierile pămîntului, trece prin toate femeile din linia mea și apoi se eliberează prin corpul meu, fără ca eu să mă pot opune sau să contribui într-un alt fel la asta decît ca vehicul, pentru ca apoi să se rostogolească afară nebunește, ca un val gigant din Nazaré, umplînd aerul cu o intensitate care ar fi putut să bubuie geamurile sau să ucidă pe

loc păsările în zbor, precum bomba atomică. I-am zis urletul, articulat, deși au fost mai multe, în mai multe sesiuni, în mai multe instanțe, pentru că l-am simțit ca pe o entitate, ca pe un ceva distinct, închegat, viu, cu o forță incredibilă și voință proprie, neîmblînzit, desferecat, care a stat și mi-a tropăit în sînge zeci de ani — nu degeaba l-am invocat atîta, mereu am simțit că e acolo, pîndește clipa să izbucnească afară. Și cîtă energie și viață trebuie să fi cheltuit ca să-l țin ferecat atîta amar de vreme!

Abia acum înțeleg multe, iar fără textele astea nu aș fi reușit. Și nici acum nu înțeleg cîte voi înțelege peste o vreme. Și, cum trecutul e o narațiune care mereu se rescrie, în funcție de lentilele cu care te uiți la el, citindu-le, m-am iertat și mai mult și m-am iubit și mai mult.

Am decis să pun împreună toate textele astea pe care o să le citești mai departe, pentru că, într-o zi, unul dintre clienții mei, care se luptă și el cu niște bucăți mari de întuneric, poate la fel de mari ca ale mele sau poate mai mari decît ale mele — cine poate contoriza asta și de ce ar face-o? —, mi-a spus că nu crede că am cum să-l înțeleg, că eu n-am fost niciodată într-un hău atît de adînc ca el.

Am căutat atunci în spate, printre textele scrise direct din subteranele psihicului meu, unde era mai multă durere și moarte și frică și boală decît îmi aminteam eu. I-am trimis două-trei bucăți, doar cît să vadă că știu de unde vine, că am fost și eu acolo, că vin din iad și că mi-a luat multă vreme ca să ies din întuneric la lumină.

Și, deși sînt întunecate și grele și pline de durere și de disperare și, uneori, citindu-le, poate că o să-ți frîngă

sufletul și o să-ți rănească inima, nu uita, cititorule, mai ales dacă vreodată în viața ta te-ai simțit sau te simți așa cum mă simțeam eu atunci cînd scriam lucrurile acelea, că ele, pentru mine acum, sînt o amintire foarte îndepărtată și că au trecut mulți ani de cînd nu m-au mai vizitat emoțiile și gîndurile respective, rămase doar ca o urmă estompată. În cartea asta am inserat și cîteva texte care au apărut inițial în volumul *Alive* — care nu a mai fost reeditat din 2016, de cînd a apărut. E aproape ironic, în felul în care doar Dumnezeu știe să ne ironizeze, cu umorul lui negru, englezesc, căci fata care a scris textele alea numai vie nu era, abia dacă reușea să-și țină capul la suprafață, să nu se înece. Abia dacă supraviețuia. Și nu aș fi putut numi cartea asta altfel decît *Supraviețuire*, contrazicînd sau poate doar completînd cu înțelegerea de azi ceea ce credeam și susțineam atunci, dovadă că, dacă azi văd lucrurile altfel, e posibil să fi evoluat măcar puțin.

În timp ce lucram la acest manuscris, am primit acest mesaj de la un alt om cu care lucrez: „am nevoie de o confirmare ca toata munca asta o sa dea rezultate si o sa fie bine sau mai bine… si cu suficiente resurse emotionale ca sa imi fac o viata frumoasa, implinita, in care sa fiu multumit de mine, pe drumul meu“. Nu pot oferi nimănui confirmări — drumul fiecăruia e atît de special, de unic, de individual; am însoțit oameni, în anii ăștia, prin procese incredibil de grele, cu istorii de viață cumplite, neomenești, și am învățat că nu toată lumea poate sau vrea să se vindece. Pentru unii costul emoțional al vindecării e mult mai mare decît costul unei vieți trăite

în vortexul traumei. Încă învăț că nu toți oamenii se pot salva, oricît de greu îmi vine să accept asta. Însă mai știu că și foarte mulți pot și o fac. Eu sînt unul dintre oamenii care au putut și las povestea mea la vedere tocmai pentru că știu că în durerea pe care o veți găsi aici s-a născut și puterea enormă pe care o am azi de a fi cu durerea celorlalți, dar și pofta de viață cu care trăiesc. La finalurile de grup, oamenii cu care lucrez îmi spun adesea că s-au simțit văzuți de mine pînă în locuri în care nu mai lăsaseră pe nimeni să ajungă, că au simțit că îi înțeleg și că pot rămîne alături de ei fără să mă sperii, fără să îi judec și fără să întorc privirea. Uneori îi spun talent și mă smeresc de fiecare dată cînd îi aud, pentru că eu știu de unde vine, în mare parte, această capacitate. Poate că este și talent, nu știu. Știu însă că mă pot uita direct în fundul sufletelor lor, dincolo de toate zidurile de apărare și tranșeele pe care le-au construit, fiindcă recunosc locul. Și eu din aceeași vale a durerii și plîngerii mă trag, am străbătut-o pe jos, tîrîndu-mă uneori, împiedicîndu-mă, cu tălpile, coatele și genunchii zdreliți, m-am oprit și am luat-o iar de la capăt de un număr aproape infinit de ori, fiindcă durea prea tare și să stau pe loc, și să continui. Cunosc drumul, piatră însîngerată cu piatră însîngerată, fir de colb cu fir de colb, mărăcine cu mărăcine. De asta mă pot întoarce acolo cu fiecare dintre ei. Fiindcă știu. Știu drumul și știu și ieșirea.