Petronela Rotar

Supraviețuire

3
TREI

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.

Petronela Rotar

Totul e în regulă în mine și în lume

TREI

Cuprins

ÎN LOC DE CUVÎNT-ÎNAINTE 9
REGRETUL VIEȚII MELE 17

A BEAUTIFUL MIND 20
Scindarea dintre minte și emoție 22
Mă disociez, deci exist (adică supraviețuiesc) 31
Ca și cum nu aș fi fost acolo 32
De la disociere la a simți — de la supraviețuire la viețuire 43
Insomniile 46
Tremur ca Varga. Petronela Varga 54
Fac pe mine de frică 63
Revenirea la starea de bine 67
Recuperarea memoriei 74

LIPSA IUBIRII ȘI RĂSPUNSURILE TRAUMATICE 84
Minciuna 87
Manipularea 89
Compulsiile 92
Controlul și rigiditatea 94
Overthinking-ul — scenaristul din mintea noastră ... 96
Succesul 99
Sindromul impostorului. Perfecționismul 103

Fawning — lingușirea 108
Dorul de moarte 110
Ține-te de iubire 113

DEPENDENȚE 119
Sîntem mai dependenți unii de alții decît ne place să credem 119
Cum ne reparăm 123
Codependența 131
Hiperindependența 136

FEMININ, MASCULIN 145
Cînd feminitatea nu e opțiune, deși m-am născut femeie 145
Daddy issues 149
Atașament dezorganizat 150
Mama din mine 158
Să ai o mamă 161

PIERDERI ȘI DOLII 171
Douăzeci și unu de ani 171
O psihodramă a morții 174
Cînd a plecat mama-mare 176
Istorii care se repetă — sindromul de aniversare 179
Poem la moartea tatălui 181
Bărbatului nesăbuit 184

LADA DE ZESTRE 185
Copilul din oglindă — cînd tații nu-și trăiesc durerea 185
Ce legătură e între bunicul și problemele mele cu banii 199

SEMNE DE MINTE 209
Totul e în regulă în mine și în lume 209
Fericiri 210
Yes, life is good 212
În care ajung practic în paradis, iar 215
You did good, kiddo 216

ÎNTRUPARE 220
Case 220
Corpul 221
Frumusețea 224
Grija de sine 227

SCRISOARE CĂTRE SINELE MEU TÎNĂR 231
ÎN LOC DE EPILOG 235

ÎN LOC DE CUVÎNT-ÎNAINTE

Stăpîne, ai mai văzut un dezastru atît de frumos?
(N. Kazantzakis)

Un vînt puternic mișcă hamacul meu vechi, cumpărat înainte de pandemie — un hamac galben și verde, care se strînge într-un buzunar mic, făcut din același material din care se fac și aripile kite-urilor sau parapantelor — și pe care îl port cu mine în mașină peste tot unde mă duc, ca să îl agăț oriunde găsesc un loc potrivit și să mă legăn. Acum l-am atîrnat de grinda albă a micii căsuțe de piatră grecești unde m-am aciuat o vreme să dorm, să înot, să mă odihnesc și să scriu. Am zîmbit pe jumătate amar cînd am aflat că legănatul care îmi place mie atît de mult e un mecanism de alinare foarte eficient și nu doar atît, e și extrem de necesar unei dezvoltări normale în perioada copilăriei mici. Nu știu dacă pe mine m-au legănat cînd eram mică; tind să cred că nu. Pe vremea aceea, copiii nu se țineau mult în brațe, „să nu se învețe". Însă știu că mă legănam și cîntam de mama focului în leagănul cu șipci de lemn vopsite verde făcut de tata în curtea noastră. Și că mă legăn și azi, de cîte ori prind ocazia — de

asta am un hamac în portbagaj tot timpul. Corpul știe ce îi e necesar dacă îi urmez intuiția. Corpul meu tînăr, de fetiță mică și abuzată știa ce are nevoie, de alinare, de legănare, de ritm, de muzică, iar dacă din altă parte nu primeam, îmi dădeam singură. E povestea mea și a atîtor copii care și-au dat singuri, așa cum au putut, ce ar fi avut nevoie să primească din altă parte.

Așadar mă aflu aici, în Grecia peninsulară, pe malul mării, și scriu la a opta mea carte, la cinci ani distanță de ultima dată cînd mi-am luat niște momente de solitudine pentru a scrie, tot pe malul unei mări, la Balcic, *Ajută-mă să nu dispar*, poate preferata mea dintre cărțile pe care le-am scris, dar care a avut ghinionul să se nască la început de pandemie și să nu ajungă la performanța suratelor ei. Au trecut doar cinci ani, însă eu sînt alta; e aproape șocant și pentru mine cîte lucruri s-au schimbat în mine și în jurul meu.

I-am spus.
Sînt alta.
N-are nici un rost să-mi faci portretul.
Sînt mereu alta. (Svetlana Cîrstean)

Sînt singură și îmi savurez solitudinea; zilele trecute mi-am dat seama că mă aflu în exact același loc (cinci–șase kilometri distanță) în care am venit pentru prima oară în viața mea, în urmă cu exact douăzeci de ani, într-o vacanță de una singură, trimisă de terapeuta mea de atunci. Deși aveam douăzeci și șapte de ani, emoțional eram în nenumărate feluri teribil de necoaptă. M-am

denumit într-una dintre cărțile mele „personalitate dependentă": eram dependentă de alte prezențe, tot așa cum copiii sînt dependenți de alte prezențe. Azi zîmbesc și știu că orice sintagmă ce conține „dependent" în descriere vorbește de fapt de o tulburare de atașament: dacă nu ne-am scăldat în siguranță în dependența sănătoasă a copilăriei, părți din noi nu au ocazia să se maturizeze sănătos și rămîn blocate la vîrste mici, la care dependența e starea firească.

Pe vremea aceea nu suportam deloc să fiu singură, mă speria cumplit să fac lucruri de una singură, să dorm singură, încă mă temeam de întuneric și de case goale de alte suflete, exact ca un copil mic. Deși aveam eu însămi copii mici, chiar eram în multe feluri un copil mic, care nu avusese șansa să se maturizeze sănătos. Să vin numai cu mine într-o vacanță în Grecia, la cît de speriată, anxioasă și imatură eram, azi îmi pare un act de curaj nemaipomenit. (Ce copil de nici zece ani pleacă singur în lume?) Și un act autovindecător extraordinar, care mi-a permis ulterior libertatea de a alege să plec în multe locuri sau să fac multe lucruri care îmi păreau interzise, de acolo de unde mă uitam eu la lume, prin mica mea fereastră murdară de percepțiile căpătate în urma atîtor abuzuri și traume, de unde totul părea extrem de periculos. Și pe bună dreptate.

Aleg adesea în mod conștient (așa cum vei citi în această carte, mai departe) să privesc înapoi. Însă dintr-un motiv diferit de cel pentru care o făceam altădată, adică să găsesc explicații sau justificări pentru cît de „stricată" sînt, să blamez, să caut vini sau să revendic lucruri care

ar fi fost de drept ale mele, dar pe care nu le-am primit niciodată. Acum mă uit înapoi ca să văd cît am mers. Mă uit înapoi ca să celebrez și să onorez drumul meu, progresele mele, felul în care am reușit să depășesc bolovani și stînci mai mari sau mai mici pe care le-am găsit în cale. Dacă m-aș uita doar înainte, la cît mai am de parcurs, ar fi foarte descurajant și mereu m-aș simți insuficientă. Insuficient de vindecată, insuficient de fericită, insuficient de pregătită, insuficient de suficientă. Să privesc înapoi, la variantele mele mai tinere, mă ajută să dezvolt multă compasiune și drag de ele, de mine și de oameni în general. Mă întîlnesc adesea cu diverse versiuni ale variantelor mele mai tinere în persoanele clienților mei; dacă aș privi doar la cît mai am de lucru, aș putea fi supărată pe aceste variante ale mele mai tinere și critică cu ele, așa cum obișnuiam să fiu, că nu se descurcă mai bine, că nu sînt mai rapide, mai eficiente, iar asta s-ar reflecta automat în modul în care mi-aș trata clienții care îmi amintesc de ele, care le oglindesc.

Să mă văd aici, legănîndu-mă în vechiul meu hamac galben-verde, scriind cuvintele astea pentru începutul unei noi cărți la care scriu deja de ani buni, dar avînd-o în minte pe femeiușca de douăzeci și șapte de ani (sînt suma tuturor vîrstelor mele, o *poupée russe* tragică, scriam cu inima zdrențe în prima mea carte), e unul dintre cele mai frumoase momente din viața mea.

Port pe umărul stîng gol tatuajul pe care mi l-am făcut acum un an, un *kintsugi* reinterpretat de mine, cu cerneală roșie ca sîngele, semn că și ființele sparte, zdrobite, se pot reîntregi, exact ca porțelanurile, și că urmele

rănilor, cicatricile, nu sînt de ascuns, nu sînt rușinoase, ci sînt semnele lăsate de vindecare, semne de izbîndă. Nu am ales eu să fiu rănită (deși uneori așa ar fi putut părea), dar eu am ales să mă vindec.

Vin de atît de departe, dintr-o negură atît de deasă, dintr-un loc atît de cumplit și de rece, încît e aproape un miracol că am ajuns aici, la lumină și căldură, și că am reușit să mă recompun. E aproape un miracol. Și niciodată, în anii aceia de negură și frig interior, nu aș fi crezut că voi ajunge în punctul ăsta în care să mă pot conține pe mine, cu toate ale mele, în compasiune și în iubire. Nu am știut, atunci cînd am lipit cu înverșunare, sute de ore după sute de ore, cu lacrimi și sudoare, cu sînge nevăzut, cu durere și groază, bucată de mine cu bucată de mine, că asta fac și că aici voi ajunge. Am lipit în orb, fără încetare. M-am încăpățînat, deși nu vedeam vasul întreg, să continui să asamblez.

Într-o zi, am înțeles că oricît de mult aș munci, nu voi mai fi niciodată vasul care aș fi putut fi dacă nu aș fi fost zdrobită de atîtea ori. Că în procesul ăsta de spargere, așchii fine au dispărut complet, s-au emaciat, iar găurile acelea nu vor mai putea fi niciodată umplute. Într-o zi, am priceput din interior, nu din minte, că trebuie să dau drumul speranței la un altfel de trecut decît exact acela pe care l-am trăit și să îmbrățișez vasul nou, imperfect, lipit peste tot, cu toate spărturile la vedere, care am devenit, și să-i văd frumusețea și valoarea. Nu, oricît aș munci, nu voi mai putea reface vasul inițial, însă uite ce obiect prețios cu cicatrici prețioase, la vedere, am devenit. Și, în final, am primit totuși un trecut mai bun: un trecut

în care înțeleg că nu a fost și nu e nimic în neregulă cu mine, în care nu mă mai simt vinovată și rușinată pentru cine am fost, în care nu mă mai blamez, este cu siguranță un trecut mult mai bun.

Mă simt o ființă întreagă; nu în felul în care aș fi fost dacă nu m-aș fi zdrobit niciodată, ci în felul acelor porțelanuri lipite cu fir de aur, ale căror cioburi sînt vizibile, care mai au mici găuri pe ici, pe colo, dar care au devenit și mai prețioase tocmai datorită faptului că au fost lipite cu fir de aur și cu spărturile la vedere. *There is a crack in everything, that's how the light gets in* — e o fisură în toate. Așa intră lumina, scria Cohen.

poate că inima mi s-a spart în nenumărate bucăți
și ele toate, independente, fac fiecare altceva, iubesc
fiecare altceva și pe altcineva și nu le mai
pot reconcilia și nu le mai pot aduna și nu le mai
pot lipi
niciodată
poate că e vina acelui ceva letal
poate că ar trebui să îmi repudiez zîmbetul și privirea
care paralizează ca un venin, văduva neagră, văduva
neagră
să îmi mutilez sînii, coapsele, sexul, gleznele, picioarele,
umerii, brațele
să îmi ucid geamătul, umorile, moliciunea dermei
(pielea ta e ca o apă cînd o ating)
să fug, să fug
nimeni nu e fundamental rău, nimeni nu e fundamental
bun
și nimeni nu e fundamental de încredere

toți oamenii cîndva, cînd nu te vor înțelege, te
vor blestema și urî
te urăsc, te urăsc, să te bată Dumnezeu
eu ce fac acum?
eu ce fac?
acum

...scriam eu, în prima mea carte.

Să fii cine ești, cu tot ce ți s-a întîmplat, e tot ce poți face mai bun cu ce ai și nu e deloc puțin lucru; desigur că ar fi fost preferabil să nu fie nevoie să faci toată munca asta de reîntregire, dar dacă tot ai făcut-o, pune vasul ăla mai în lumină, că e soarele aproape de zenit și aurește totul.

Și despre lumina asta care a intrat printre crăpături și despre vase ca astea e cartea mea. Am pus în ea toată știința mea, toate căutările și înțelegerile mele din ultimii ani — mulți de studiu și mai puțini, dar foarte intensi, de practică terapeutică (am lucrat cu aproape o mie de oameni în taberele și atelierele mele) —, dar și munca mea cu mine din tot acest timp. Nu pretind că înțelegerile mele sînt cele adevărate sau că ce a funcționat pentru mine și oamenii cu care am lucrat eu poate funcționa și pentru tine. Nu sînt un guru și, te rog, oricine ai fi, cititorule, ia sub beneficiu de inventar tot ce vei găsi în cartea asta. Îndoiește-te, verifică în tine, în interiorul tău, dacă ți se potrivește ce citești. E în regulă dacă nu. Peste ani, toate astea ar putea suna oricum altfel, datorită modului în care înțelegem, studiem, descoperim lucrul cu psihicul uman — iar eu știu că pot greși acum sau avea înțelegeri

parțiale, însă mai știu și că, așa cum sînt, înțelegerile mele pot ajuta pe cineva, poate chiar pe tine, să nu se mai simtă singur, defect, de nereparat. Sper ca la finalul acestei cărți să intre lumina despre care vorbește Cohen prin crăpăturile ființei tale și să simți că nu e nimic fundamental în neregulă cu tine sau cu lumea, așa cum zice titlul acestei cărți. Am scris cu multă iubire și multă compasiune cartea asta: în primul rînd pentru mine, apoi pentru fiecare om care o va citi, pentru istoricul lui personal, mai mult sau mai puțin traumatic, pentru greul pe care îl duce în spate, pentru adaptările și strategiile la care a fost nevoit să recurgă pentru a supraviețui. Și cu multă încredere în viață și în capacitatea noastră umană de a ne regenera, de fi bine, de a continua să creștem.

Dacă pe parcursul lecturii vei simți tristețe, durere, furie, lasă-le să fie, nu te speria de ele. Sper să simți, precum într-o ilustrație pe care am primit-o în dar de la o clientă, că sînt acolo, în spatele tău, vorbindu-ți blînd, cu mîinile sprijinindu-ți umerii, oferindu-ți spațiul de siguranță și conținere pentru a lăsa să iasă la lumină orice are nevoie să iasă. Îți mulțumesc.

REGRETUL VIEȚII MELE

De departe cel mai mare regret al vieții mele este că nu am putut să fiu un părinte mai conectat la mine și la copiii mei. Disociată fiind ca să pot supraviețui, nu am putut să simt cu adevărat durerea lor în prea multe circumstanțe. Uneori, am flashbackuri cu lucrurile pe care fiicele mele mi le-au zis sau pe care le-au făcut și mă cutremur de cît de inadecvat am răspuns, de cît de puțin le-am simțit și le-am înțeles. Oamenii răniți vor răni alți oameni, părinții răniți și aflați în modul supraviețuire nu vor putea să își simtă copiii și să le ofere ce ar avea cea mai mare nevoie: siguranța reală care vine din conexiune reală. Sintonizarea. Am ratat de multe ori să fac asta: să le ofer acea siguranță. Azi, cînd pot simți cu adevărat durerea aceea a lor, încă plîng pentru ele că nu au avut mama la care ar fi avut dreptul din naștere, plîng pentru mine că nu am avut șansa să ajung mama aceea mai devreme, plîng pentru că azi le simt durerea și nu mă mai pot întoarce să fiu spațiul sigur de care ar fi avut nevoie, dar plîng și de bucurie și recunoștință că azi pot să fiu mama de care au nevoie, că nu am rămas la

fel de deconectată, că aș fi putut să trăiesc toată viața așa și să nu schimb niciodată lucrurile spre bine. Dar am făcut-o. Pentru mine nu a fost tîrziu nici la aproape patruzeci de ani, cînd am primit o mamă mai bună. Cu siguranță nici pentru fetele mele nu e prea tîrziu că au primit-o cînd am putut eu să mă mai vindec și să le-o ofer. Însă voi trăi toată viața cu durerea asta, cu regretul ăsta potolit, înțeles, acceptat, că nu am avut de unde să le dau o mamă mai conectată și mai prezentă. Nu mă mai judec pentru asta, la ce ar folosi? Știu că am făcut ce am putut mai bine și că am reușit din puțin să fac mai mult și apoi și mai mult, pînă am ajuns aici. Și mai știu că nu mă voi opri și nu mă voi mulțumi cu atît niciodată. Dar mă doare, e o durere care va fi mereu acolo, cu mine, toată viața mea.

Cartea asta e dedicată lor — știu că nu îmi mai poartă pică, că și-au trăit furia și poate încă își trăiesc durerea pentru ce nu au avut, dar ar fi trebuit să primească de la mine. Le-am vorbit și le vorbesc mereu despre asta, stau la primire pentru orice vine spre mine, e treaba mea de mamă să primesc și să accept. Cartea asta le e dedicată lor și tuturor copiilor — chiar și mie copilă — care au avut părinți traumatizați, disociați, blocați în supraviețuire, care nu au putut mai mult și care i-au rănit fără să știe, fără să poată atunci să facă mai mult. Sper să contribuie puțin și la vindecarea lor.

Fetelor mele le mulțumesc pentru că fără existența lor, fără dragostea mea pentru ele, fără dorința mea de a repara iar și iar podurile dintre noi, azi aș fi fost încă o epavă. Fiindcă mereu am știut că merită o mamă mai bună decît am putut fi eu și asta m-a împins mereu de

la spate, chiar și cînd simțeam că mă scufund, asta m-a făcut să mă străduiesc să le-o dau. Și o să mă străduiesc toată viața. E promisiunea pe care mi-o fac mie și pe care le-o fac lor.

A BEAUTIFUL MIND

Am o minte frumoasă, supraetajată, decomandată, posibilitate parcare, amenajată de un designer tare iscusit în astfel de chestiuni interioare: trauma. Lucru știut, nimic nu te aranjează mai bine pe dinăuntru decît o traumă bună, de (a)casă. Nici chiar acest umor și această autoironie nu ar fi fost posibile fără ea.

Am trăit refugiată în mintea asta, cu destul de multă mîndrie și cerbicie cea mai mare parte a vieții mele. Mi-a fost singura casă, singurul adăpost, dar și celulă și spațiu de tortură. O închisoare dichisită cu teorii, cărți — ce mai, biblioteci întregi! —, studii poate părea primitoare, un loc bun în care să îți duci existența. Poți pune mîna oricînd pe o carte, să mai înțelegi ceva, să mai aprofundezi ceva, să mai conștientizezi ceva, iar bibliotecile sînt așa de cool, poți petrece timp infinit așa, mai ales dacă pui și o plantă-două înăuntru, nici nu îți dai seama că nu ai mai văzut lumina zilei de douăzeci, treizeci de ani. Apoi te trezești într-o dimineață, te uiți în jur și vezi doar pagini îndoite și praf, totul te doare cam la fel, vrei să ieși

să vezi soarele, însă te temi prea tare, trebuie să începi de undeva dacă nu vrei să rămîi prizonier acolo, dar nu prea știi de unde, parcă aveai și un corp, teoretic încă îl ai, practic e amorțit de cînd îți amintești de tine, ce o mai face și ăla, cît poate sta așa, congelat, criogenat, uau, cri-o-ge-nat!, poate de aia îți e și frig tot timpul, nu o fi prea tîrziu să începi să te dezgheți? Dumnezeule, de unde începi cînd tot ce știi, toate cărțile și teoriile înghițite cu toptanul nu îți folosesc aproape la nimic, iar culcușul tău cald se dovedește a fi ditai închisoarea?

Trebuie că eram foarte mică, pe undeva prin perioada preverbală unde încep toate nenorocirile noastre, cînd am înțeles că trupul meu e un spațiu periculos pentru mine. Un loc teribil în care emoții îngrozitoare trăiau precum niște monștri cu tentacule infinite, care mă prindeau și nu îmi mai dădeau drumul, și absolut nimeni nu venea să mă salveze, să mă ajute, să mă elibereze. Într-o scrisoare a tatălui meu către mama, pe vremea cînd era plecat din țară să lucreze pentru un an în Irak, tata îi scrie că îi e teamă de reacția mea cînd îl voi vedea, fiindcă nu voi putea face față emoțiilor. La șapte ani, gestionarea emoțiilor mele devenise o problemă cu iz patologic pentru ai mei, pentru care mă duceau adesea la medici, iar mai apoi chiar și la psihiatru, să fiu reparată. Niciodată nu le-a trecut prin cap că problema nu era la mine, că nu eram eu în vreun fel greșită din naștere, ci pur și simplu tot ce mi se întîmpla era un simptom al lipsei cronice de siguranță și de iubire (așa cum aș fi avut nevoie să simt) în care creșteam. Al lipsei cronice a unei conexiuni sigure, alinătoare, a unui sistem nervos reglat care să mă ajute la rîndu-mi să

mă reglez. Nu mi-a rămas nimic altceva de făcut decît să fug din corp, să încerc să mă deconectez de acele senzații înfiorătoare, să-mi construiesc o frumoasă lume interioară în mintea mea, unde să îmi petrec o mare parte din restul vieții. Dar chiar și asta a fost periculos — pe tata îl enerva îngrozitor să vadă că nu sînt prezentă, că sînt adîncită în cărți sau în visare, deconectată de realitate, iar uneori asta îmi aducea și mai multă bătaie. La ce te ajută însă deconectarea de corp e să nu mai simți cu adevărat nici măcar bătaia — durerea e difuză, estompată, corpul e amorțit, înduri fără să plîngi, cu dîrzenie, ca un adevărat soldat care se pregătește de marea luptă. Fiindcă totul devine, totul este o mare luptă: cu tine, fiindcă ești greșit, e ceva profund în neregulă cu tine, deja lucrurile astea sînt clare de-acum și în mod conștient, ți se spune adesea, o știi și tu îndestulător, dar e ceva profund în neregulă și cu lumea, care te rănește încontinuu, în care nu îți poți găsi niciun loc în care să te simți adecvată, în siguranță, normală. Așa că te întorci iar și iar în cap, îl tot mobilezi, îl suprapopulezi cu credințe, teorii, conștientizări, studii, texte, filosofie, religie, psihologie, literatură, definiții, diagnostice, sindroame, tulburări, tratamente, prospecte, indicații și contraindicații, efecte adverse, în speranța că pînă la urmă ceva-ceva din toate astea va funcționa și la un moment dat te vei simți normală. Și bine.

Scindarea dintre minte și emoție

Scindarea dintre minte și corp, dintre gînduri și emoții, poate apărea foarte devreme în copilărie, nu doar

atunci cînd ceea ce simțim pare foarte periculos fiindcă sîntem lăsați singuri cu emoțiile noastre, ci și atunci cînd nu sîntem lăsați să simțim ce avem de simțit. Cînd nu ni se permite. Cînd mama ne spune, dacă ne doare ceva: nu ai nimic (într-una dintre cărțile lui Safran Foer, copiii sunt învățați să spună, cînd se lovesc și îi doare, chiar dacă e vorba de un accident grav: „e amuzant, e amuzant") sau, mai rău, cînd sîntem bătuți fiindcă plîngem, fiindu-ne anulat dreptul de a simți ceea ce pe nedrept numim emoții negative. Am o amintire foarte vie de la o vîrstă de la care nu prea ai amintiri de obicei, doi ani probabil, ai mei construiau casa în care am locuit toată copilăria și adolescența mea, iar balustrada scării interioare nu era gata. Fiind foarte mică și lăsată singură prin acel șantier, m-am împiedicat pe scări și am căzut, m-am rostogolit de-a berbeleacul pe ciment de la etaj pînă jos și mi-am spart capul. Am o urmă în cap, sub păr, și acum. După ce m-a ridicat de pe jos și m-a văzut plină de sînge, tata m-a bătut zdravăn ca să nu mai plîng, era vina mea tot ce se întîmplase, așa că bătaia era și pedeapsă, și prevenție, îmi aplica o corecție care să mă învețe să nu mai fac așa ceva niciodată. Eram probabil și foarte speriată, pe lîngă durerea fizică pe care o simțeam, tata era totuși un bărbat foarte musculos, de treizeci și ceva de ani, și eu un copil de doi, iar bătaia aia mi-a arătat de la o vîrstă foarte fragedă că nu am dreptul să simt emoțiile astea nici măcar în astfel de circumstanțe, că ele sunt inacceptabile și atrag nu doar mînia părinților, ci și mai multă durere — bătaia. Abia cînd am învățat psihologia copilului am înțeles că eram incapabilă, din punct