



Am jurnal încă din clasa a V-a. La momentul respectiv când mi-am decorat copertile primului caiet gros așa încât să îl disting ca jurnal de alte caiete de școală, am hotărât că voi scrie în el despre tot ce mă impresionează, cu gândul că pe viitor voi reciti și voi face cunoștință cu fetița care am fost și pe care probabil o voi uita altfel. Primele notițe au fost din timpul urmăririi unor emisiuni pe teme de astronomie, completate cu notițe din cărți pe același subiect, pe care le găseam la biblioteca orășenească. Cel mai important pentru mine la vremea respectivă era să reușesc a desena universul așa încât să reprezint faptul că e infinit – deci nu trebuia să trag o linie de jur împrejur, ci trebuia să desenez pe toată pagina și să accept că niciodată nu voi găsi un caiet nelimitat în care să pot cuprinde forma universului. Mereu aveam limitele caietului și mereu știam că indiferent cât de departe voi ajunge, va rămâne întotdeauna ceva mai departe decât atât.

Treptat au apărut și alte preocupări înscrise pe paginile acestui jurnal. Istoria Egiptului, cuvintele vreunui american care se considera fericit c-a găsit cheia fericirii și era nerăbdător să o arate și altora, niște sinteze filosofice, niște noțiuni de geologie, niște reflecții asupra opririi timpului, iar pe măsură ce au trecut anii, atenția mi s-a mutat tot mai mult pe situații sociale din familie și cercul meu de cunoscuți. Încercam să înțeleg oamenii, pe mine și să sufăr în scris, în loc să mă plâng altora, care nu vor înțelege nimic din ce nici eu nu pot explica încă prea bine. Jurnalele mele se numeau *Universal* după *Universal Pictures* și aveau să reprezinte versiunea mea unică asupra lumii, realizată după ordinea zilelor mele și nu după vreo ordine prestabilită, ca la școală.

În ultimii ani n-am mai scris cu regularitate. Am scris doar când am fost extrem de supărată, iar asta ca formă de-a mă exprima și descărca fără să rănesc pe nimeni și fără să îmi stric relațiile importante prin vreun scandal de proporții. M-am auto-certat, m-am auto-compătimit, m-am autoliniștit și m-am auto-încurajat, apoi am lăsat din nou jurnalul de izbeliște până la următoarea *catastrofă* emoțională. Așa am

înțeles că jurnalul meu a fost dintotdeauna jurnalul unui pacient de psihoterapie. Nu e pentru public, nu m-am străduit să scriu frumos, ci să scriu adevărat, brut, așa cum îmi venea, copleșitor, sărind de la o idee la alta. Am țipat la acel caiet cu pixul cum aș fi țipat la o persoană care trebuia doar să tacă și să mă audă. Mi-am încordat mâna dreaptă și degetele pe instrumentele de scris până când am simțit că mă doare și a doua zi aveam febră musculară parțială. Am încercat să trec pe tastatură dar nu mai are același efect. Pentru că pot să corectez și pentru că nu mă mai doare mâna, pe tastatură se pierd două lucruri esențiale: dezordinea și suferința – cele pe care întotdeauna le depășim primindu-le și le întreținem prin efortul de a le evita sau de a ne descotorosi de ele.

Când am început psihoterapia mea personală în 2004 am vrut să documentez totul și să scriu apoi o carte cum făceau pacienții altor psihoterapeuți faimoși. Această ambiție nu mă lăsa să îmi trăiesc autentic psihoterapia, așa că am renunțat. Am documentat când și când câte vreo experiență – dar am observat inclusiv că articularea trăirilor din cadrul sesiunilor era numai un mod de-a mă minți că terapia ar fi o chestiune conștientă. Psihoterapia se întâmplă fără să ne dăm seama, printre rânduri. Se întâmplă în ceea ce nu înțelegem și în ceea ce nu beneficiază de atenție: ansamblul. Acel infinit care nu încapă într-un caiet este experiența de a fi în prezența psihoterapeutului. Totuși, procesul poate fi articulat în poezie – un amestec artistic de cuvinte, imagini, sunete și dezordine plină de semnificații personale. Dacă vei hotărî să începi un jurnal personal, vei avea libertatea să îl faci așa cum vrei tu. Va fi pentru tine și nu pentru altcineva. Documentarea propriilor gânduri și discuții semnificative creează un istoric al preocupărilor la care poți reveni oricând pentru a-ți reaminti că ai existat și înainte, că ai avut dintotdeauna un soi de înțelepciune și c-ai fost și vei rămâne naiv și incomplet. Vei putea observa calitatea dialogului pe care îl ai cu tine și poate vei învăța să accepți pe toată lumea, acceptându-ți toate fațetele, pe rând.



## TRĂIRI, AMINTIRI ȘI REFLECȚII

---