



**Andreea Săvulescu**

**ZIUA ÎN CARE M-AM IUBIT  
CU ADEVĂRAT**

**Bookzone  
BUCUREȘTI, 2019**

## CUPRINS

Introducere .....	5
Mă eliberez .....	9
Tipare de funcționare .....	13
Și psihologii fac terapie .....	17
Mă întorc în trecut .....	21
Amintiri și traume .....	25
Bate ca să demonstrezi .....	29
Frică și lipsă de reper .....	33
Cel mai înalt om de pe pământ .....	39
Bucuria de a fi .....	45
Îmi dau voie .....	51
Să nu mă părăsești .....	57
Despre cei trecuți .....	65
Să ai grijă de copii! .....	75
Anxietate și absență .....	79
Psihologii sunt perfecți .....	87
Încă mai aștept .....	91
Abandon .....	97
Traume și agresiuni .....	101
Visul realității .....	111
Conectare emoțională .....	115
Lucruri simple .....	121
Primul loc .....	125

Dimineți cu soare .....	131
Rănille mele .....	137
Protectori și agresori .....	141
Tranzacții și așteptări .....	149
Dureri și disocieri .....	155
Adevăruri și minciuni .....	161
Trădarea, bat-o vina! .....	169
Pofte, lipsă de control .....	173
Panică și importanță .....	179
Proiecții și așteptări .....	185
Timp divin .....	191
Vise și interpretări .....	199
Iubire și vulnerabilitate .....	205
Rachetele respingerii .....	217
Traumă de ne iubire .....	221
Răzbunare și durere .....	231
Preferată .....	237
Plânsul nostru cel de toate zilele .....	243
Somatizări, afecțiuni .....	251
Pattern de iubire .....	259
Ce este dragostea .....	269
Indisponibilitate emoțională .....	277
Sfârșit .....	299
Postfață .....	301



*Știi sentimentul ăla când te simți  
singur și abandonat și respins?  
Eu mă simt așa în fiecare zi.*

OKZONE

## MĂ ELIBEREZ

Știi sentimentul ăla de abandon, când parcă milioane de cuțite ți se înfig cu forță și cu ură în stomac, iar corpul îți tremură din toate încheieturile și plângi în hohote, necontrolat? Când parcă nici măcar tu nu știi de unde să te apuci pe tine, unde să te pui și ce să-ți faci... îți ești un pic străin și porți în suflet un gol care pare că nu se umple și, deși ești printre oameni, te simți cel mai singur om de pe pământ? Eu mă simt așa constant...

Știi sentimentul ăla când ești invadat cu putere de singurătate, când ea dă buzna în tine, pe neașteptate, fără preaviz? Când te simți atât de singur și te doare inima atât de tare încât pare că o să explodeze, că o să se spargă în bucățele pe care nu le vei mai putea vreodată asambla? Când te simți abandonat, poate respins, criticat ori judecat sau exclus pentru că nu faci cuiva pe plac, nu corespunzi, nu te ridici la standardele altora și nici la așteptările lor? Eu mă simt așa în fiecare zi, deși fac tot ce pot ca să mă placă ceilalți...

Știi starea aia de sfârșeală, în care, deși îți repeți cât ești de valoros, parcă nu poți să crezi că meriți să trăiești? Aia... ei bine, starea aia nu se termină niciodată. Eu, cel puțin, o port în sufletul meu de mult. Și, deși știu atâtea ca psiholog, nu am scăpat de ea nici până acum. E ca o rană care capătă coajă și când mă bucur că o să treacă, fac cumva și-o smulg, iar buba aia nenorocită sângerează din nou și din nou, la fel de mult, la nesfârșit.

Eu sunt Andreea Săvulescu, am 33 de ani, sunt psihoterapeut și, după ani de lucru cu mine, tot singură, respinsă și abandonată mă simt. Povestea vieții mele

are un fir constant: singurătate, respingere, umilință, trădare, abandon. Povestea vieții mele e că, orice aș face, ajung mereu în același punct, la acel punct din viața mea în care am învățat că TREBUIE să fiu perfectă ca să fiu iubită, că TREBUIE să le fac pe plac, să corespund și că, psiholog fiind, n-am voie să greșesc, nici să simt durere, furie, neputință, frică, de parcă ar fi o boală ca psihologul să fie uman.

Eu sunt Andreea Săvulescu, sunt dependentă de a fi om, iar azi m-am simțit trădată, abandonată și respinsă de către singura persoană de la care mai simțeam acceptare și cele mai puține condiționări. Și aș putea să îi găsec un milion de scuze, cum le găsec de fiecare dată tuturor. La asta sunt expertă, mă pricep: așa le-am găsit scuze alor mei pentru că n-au putut să mă iubească cu nevoile mele, pentru că nici ei nu au cunoscut altă iubire, așa îi găsec scuze fratelui meu atunci când poate că nu îmi place tonul lui, că așa e el și e mai mic, așa le găsec scuze foștilor mei iubiți, că atât au putut oferi, fostului meu soț, că n-a avut de unde să învețe să iubească mai mult, prietenilor care m-au trădat, pentru că asta e ceea ce au știut. Pot să văd frumosul din fiecare om de pe pământ și să găsec scuze oricui, oricum, oricând. Cel puțin șapte miliarde de scuze... pot să găsec...

Dar nu mai vreau să-i înțeleg pe ceilalți, a devenit epuizant și nu mai vreau să fiu puternică. Azi, vreau să plâng. Vreau să mă înțeleg pe mine și să-mi îndrept atenția asupra mea, să îmi găsec scuze mie și să mă iert, să sparg ușa coliviei, să zbor, să mă eliberez, chiar dacă a zbura înseamnă a fi singur și expus. De ce să-mi fie frică de respingere, de trădare, de singurătate și abandon, când le trăiesc oricum, constant? Cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla ar fi să iau cu mine durerea care îmi este familiară, însă cred că ceea ce aș putea găsi în libertatea de a fi eu, merită asumarea oricărui risc.

Azi vreau să dau măștile jos și să ajung la mine, în adânc. Să mă privesc și să mă plac. Să mă accept, să mă iubesc, să înțeleg că dacă îmi asum felul meu de a fi, nu pierd pe nimeni, ci mă câștig.



*De ce ajunge iubirea să doară,  
când ea ar trebui să aline?*

BOOKZONE





## TIPARE DE FUNCȚIONARE

Unul dintre lucrurile cele mai importante, pe care le-am învățat în formarea mea ca psihoterapeut, a fost acela că mintea umană funcționează pe pattern-uri, pe tipare, iar felul în care ne sunt sau nu satisfăcute nevoile din primii ani de viață ne determină emoțiile, gândurile și comportamentele. Dacă, bebeluș fiind, plângi de foame și nu ești băgat în seamă, înveți că nevoile tale nu contează. Dacă mama nu te ia în brațe când te doare, te simți respins și înveți că nu ești suficient de important încât să meriți alinarea. Dacă plângi, iar mama te ignoră ca să nu “te înveți rău”, atunci te simți abandonat și nedem de a fi iubit. Mintea umană este o mașinărie complicată și, deși credem că noi avem controlul, în realitate, deciziile sunt luate, în mod inconștient, de dinainte.

Cele mai multe lucruri despre lume, despre viață și despre noi înșine le învățăm în familie, de la oamenii semnificativi pentru noi și de multe ori, în același mod inconștient, perpetuăm aceste concepții și pattern-uri preluate, chiar dacă ele nu ne aduc beneficii. Cel mai dureros este atunci când avem modele disfuncționale și nu reușim să ne desprindem de ele și le ducem în relații, mai departe. Dar cine știe ce e funcțional, când disfuncțional i-a fost unica realitate? Disfuncționalitatea asta ne doare, mai ales în iubire. Când fiecare vine cu propria-i definiție și, inconștient, își urmează propriile pattern-uri, apăsându-i celuilalt niște butoane, atunci iubirea nu mai e plăcere, e durere... devine un chin.

Când sunt mici, oamenii trăiesc mai întâi emoțional și prin senzații. Până la vârsta de trei ani, creierul nu este suficient de dezvoltat încât să raționalizeze și să dea sens lucrurilor care se întâmplă. Ceea ce simțim în primii ani de viață, se întipărește în corp, devenind amprenta noastră emoțională, din care e dificil de ieșit și pe care creierul caută să o conserve, aducându-ne în situații care să o întrețină, asemănătoare cu cele inițiale, care ne-au marcat puternic. Creierul ne protejează transformând chiar și suferința în normalitate. De aceea, dacă nevoile de bază nu ne-au fost îndeplinite, bebeluși fiind, apoi am crescut având modele disfuncționale, chiar dacă a durut, căutăm să retrăim aceeași durere pe mai departe. De asta, uneori iubirea ajunge să doară în loc să aline, să ne distrugă, în loc să ne ajute să ne construim pe noi înșine și pe noi în relații. De asta, ajungem răniți și degradați pe dinăuntru, retrăind aceeași emoție incipientă, care ne-a devenit normalitate. Chiar dacă la maturitate intervine rațiunea care dă sens lucrurilor trăite, mai întâi de toate, se activează amigdala, zona aceea responsabilă cu durerea și frica, ea ne face să ne simțim aceiași copii neglijați emoțional și cu nevoi nesatisfăcute.

Iubirea pe care o primim când suntem mici, e cea pe care o căutam toată viața. Iubirea e altceva pentru fiecare dintre noi. Pentru copilul abuzat, abuzul e iubirea, pentru cel neglijat, neglijența. Pentru copilul abandonat, abandonul e iubirea, pentru cel respins, respingerea, pentru cel umilit, umilința. Pentru fiecare în parte, iubirea îmbracă forma familiarului. Copilul de ieri devine adultul de azi, care intră în relații ce îi recrează normalitatea, pentru că astfel el se simte în siguranță. Creierul unui abuzat nu știe ce să facă cu vorbele frumoase, nu se identifică, nu le poate integra în propria ființă. Tiparele astea, dacă nu sunt identificate

și schimbate, rămân acolo, ca niște cărări bătătorite, ca niște programe ce rulează în fiecare zi, pe pilot automat, repetându-se.

În ultima vreme, se tot vorbește despre vindecarea rănilor interioare, dacă până acum se punea accent pe scăderea intensității durerii, studiile recente au arătat că oamenii pot depăși unele evenimente traumatice, că plăgile noastre emoționale se vindecă, iar vindecarea vine creând noi cărări și cu programele mentale schimbate. Psihoterapia este o metodă ce funcționează în procesul de vindecare, însă presupune constanță și un proces de lungă durată, scrisul este și el o modalitate, atelierile de constelații ajută, iar hipnoza este metoda mea preferată, pentru că este mai rapidă decât psihoterapia și poate îmbunătăți considerabil viața cuiva care caută să se vindece și să își transforme realitatea.

Eu recunosc, de multe ori am fost neputincioasă și m-am surprins simțindu-mă neajutorată în propria mea viață, singură, fără repere și, chiar dacă am conștientizat acel ceva ce nu-mi aduce beneficii, mi-a fost greu de multe ori să renunț la tipare și să mă abandonez incertitudinii. Cred că m-am identificat atât de tare cu durerea mea, încât mi-a fost frică să mă desprind de ea. Cine sunt eu, dacă mă vindec și suferința trece?



*Cel mai mare agresor al meu  
sunt chiar eu.*

BOOKZONE

## ȘI PSIHLOGII FAC TERAPIE

Și psihoterapeuții merg la terapie, e obligatoriu să avem un anumit număr de ședințe de dezvoltare personală – un fel de terapie de grup, dar noi știm că, uneori, e nevoie de mai mult, de asta ajungem să facem terapie și individual. Eu am fost într-un proces de psihoterapie pentru mult timp pentru că am înțeles că, deși avem atâtea cunoștințe, dacă nu suntem vindecați noi înșine, riscăm ca, în procesul terapeutic cu clienții noștri, să dăm greș și, poate, mai rău, să-i rănim. Iar rolul psihoterapeutului e de ghid în vindecarea lor. E mare lucru să ai pe mână emoțiile unui om, delicatețea e instrumentul principal pe care noi îl folosim. Și nu ai cum să fii delicat, dacă nu lucrezi traumele cu care te confrunți chiar tu. Eu, deși am lucrat multe aspecte ale vieții mele, îmi permit să fiu vulnerabilă și să recunosc că, chiar și așa *lucrată*, tot greu m-am prins că problema mea e mereu aceeași și că doar persoana care îmi apasă butoanele e alta, odată la ceva timp. Am ajuns de fiecare dată la psihoterapie pe motiv de *neiubire*, nu m-am simțit îndeajuns de iubită, iar ceea ce am trăit s-a suprapus pe scenariul de viață cunoscut, cel în care iubirea, pentru mine, înseamnă lipsa ei.

Tot procesul meu psihoterapeutic de pe parcursul celor 10 luni de căsătorie (cu tot cu acte de divorț) m-a provocat să sap adânc. Săpând, mi-am dezgropat demonii interiori. Demoniiăștia mi-au adus la suprafață extrem de multe amintiri. Amintiri legate de cum s-a format definiția iubirii în mintea mea, amintiri despre

cum am transferat ceea ce am învățat în relațiile mele amoroase și cum am trăit iubirea cu fiecare om. Mi-am rememorat o mare parte din viață într-un timp atât de scurt, ca să fiu capabilă să încep o călătorie către mine. Am crezut că în cele 10 luni de privit în interior, am vindecat din răni, ca mai apoi să mă trezesc la realitate, într-o *non-relație*, cu o persoană atât de familiară, cum nu a mai fost niciuna până acum, o *non-relație* care m-a durut și în care cel mai mare agresor al meu am fost chiar eu, în care singură am aruncat cu pietre în mine și m-am biciuit. Pe măsură ce am înaintat spre miezul acestei legături, am înțeles despre mine că nu mă iubesc deloc. Eu sunt cel mai mare sabotor al meu, eu sunt propriul meu dușman. Am înțeles că nu locuiesc încă în mine, că sunt în exterior, că mă privesc și mă critic, că mă judec și mă resping, că mă stigmatizez și mă etichetez și că nici habar nu am eu cum să mă accept și cum să mă iubesc pe mine. Sunt deficitară la capitolul iubire de sine, acum știu.

Realitatea asta m-a speriat. Să realizezi că nu știi să te iubești pe tine, după atâta psihologie, la 33 de ani, să înțelegi că nu faci altceva decât să te rănești, e un lucru înspăimântător. Așa am ajuns să caut soluții ca să ies din tipare și să învăț să îmi ofer iubirea pe care am simțit că ceilalți nu mi-o pot da. Și cred că o întoarcere în trecut, asupra tuturor acelor amintiri de *neiubire* care mă invadează uneori, m-ar ajuta. Ca să vindeci, e necesar să re trăiești durerea din momentul în care rănilile ți s-au format, pentru că doar astfel poți să închei ciclul suferinței, să accepți experiența și să mergi mai departe, eliberat. Cred că mi-ar prinde bine să fiu părinte pentru copilul meu interior. Poate că asta este calea prin care am să mă vindec de boala neiubirii, care doare atât de tare, încât, uneori, simt că inima îmi cedează și se frânge pe interior.