

# MADZINE

ilustrație  
Otilia Jakab



# **Lung cuvânt introductiv SAU Cine suntem, ce ne dorim și după ce criterii am întocmit această revistă**

Când am pornit Mad Pride România, eram conștiente de două lucruri: invizibilitatea comunității mad, pe de o parte, și stigmatul cu care aceasta se confrunta în scurtele momente când era scoasă în mod public la lumină.

Am încercat, prin crearea de resurse în limba română, să disipăm neadevărurile și să diseminăm cât mai multă informație, adesea sensibilă și dureroasă, atât pentru persoana care își scrie povestea, cât și pentru cele care o citesc. Am susținut întotdeauna că empatia se construiește, se exersează și că ea ne poate salva, devenind liantul dintre cele două lumi: cea considerată „sănătoasă” și cea a persoanelor aflate în suferință psihică.

O altă latură a demersului nostru a fost înfiri-  
parea unei mișcări de solidaritate prin închegarea

unei comunități în jurul paginilor noastre de Facebook și Instagram și prin înființarea grupului de sprijin Cuibușor. Și, pentru că trăim la intersecția mai multor tipuri de opresiune, am ales, cum altfel, să ne arătăm solidaritatea și cu alte grupuri discriminate, știind că doar stând unele alături de celelalte, împreună, putem re-clădi lumea în care trăim, o putem face mai deschisă, mai luminoasă și mai primitoare. Mișcarea Mad Pride nu este doar una a blândeții, prin care dăm explicații și cerem compasiune, ci o luptă constantă, prin toate mijloacele și pe toate căile, pentru acceptare și recunoaștere a diferențelor dintre noi. Nu aspirăm spre toleranță, ci cerem, răspicat, un loc la masă, puterea de a ne decide propriile destine și resursele necesare pentru a ne gestiona și ameliora suferințele (sfârșitul internărilor involuntare, recunoașterea demnității noastre, accesul la terapie gratuită și la servicii medicale de calitate).

Am creat festivalul Mad Pride România ca pe o celebrare a noastră și un prilej de conștientizare a existenței acestei comunități cu trăsături și nevoi specifice pentru cei din afara ei. Dorim

să fim văzute ca persoane autodeterminate, multifacetate, diverse și complexe și nu ca niște obiecte demne de dispreț și care inspiră teamă. Credem în puterea cunoașterii și încercăm să oferim crâmpie din experiențele noastre pentru a o adânci și închea și a elimina astfel prejudecățile și discriminarea la care această comunitate, a oamenilor suferinzi emoțional, a fost supusă din cele mai vechi timpuri.

Ideea unei reviste informale (zine) dedicate comunității mad a venit din partea organizatorilor festivalului Art200 și doar datorită sprijinului lor puteți citi rândurile de față. Am dori să le mulțumim pentru implicare și solidaritate și să îndemnăm și alte grupuri și asociații să lucreze împreună pentru asemenea cauze, aparent mici, însă al căror impact poate fi unul puternic, de coagulare a celor ce trăiesc în izolare și de consolidare a unei comunități puternice, vocale, cu o imagine de sine bine conturată și cu exemple ale unor lupte și suferințe similare la care poate apela în clipele mai puțin ușoare.

Mulțumim Art200 și promitem că și noi, la rândul nostru, vom susține în continuare alte cauze și demersuri menite a ușura și chiar de a (auto)valida (într-o societate sinistră care ne obligă să facem asta) vieți, existențe.

Numărul copleșitor de materiale primite ne arată că această zină nu este un moft sau o idee năstrușnică, ci mai degrabă o necesitate, unul din lipsurile cu care noi, cei cu suferințe psihice, trăim.

Nevoia de autoreprezentare este comună tuturor, dar mai ales celor din comunitățile marginalizate, obișnuite să trăiască în tăcere, private de modele la care se pot raporta și de platforme unde își pot face auzită vocea.

Prin acest demers, vrem să creăm un precedent, dorindu-ne să scoatem alte asemenea reviste și, de ce nu, ca și alții să urmeze această cale, pentru o adevărată pluralitate și polifonie în interiorul (și înspre exteriorul) lumii mad.

Numai depunând mărturie, vulnerabilizându-ne, înfruntând și rememorându-ne traumele, cu curaj, putem construi punți către lumea de

afară, care nu ne cunoaște și cu greu ne acceptă. Demolând împreună mituri și înlocuindu-le cu adevărurile noastre, refacem, clipă de clipă, peisajul în care trăim. Țelul nostru, sau mai degrabă valoarea în lumina căreia acționăm, este aceea de a înlătura stigmatul și a ne (re)prezenta singure și singuri ca oameni compleți și complecși, cu greutățile și izbânzile noastre, nu ca pe niște ființe tragice.

La alcătuirea acestei reviste multe texte au rămas pe din afară. Sperăm să le recuperăm într-un număr viitor, în format tipărit sau online.

În cele ce urmează vom explica puțin criteriile care (nu) au stat la baza selecției textelor din această zină.

În primul rând, am optat exclusiv pentru narațiuni la persoana întâi, care lipseau aproape cu desăvârșire, infim de puținele existente fiind sufocate și contestate de articolele academice ale medicilor și psihologilor, considerați profesioniști în ceea ce ne privește, reducându-ne, astfel, la simple obiecte de studiu.

Am exclus, de asemenea, relatările aparținătorilor, indiferent de blândețea și compasiunea cu care au fost scrise. Considerăm importantă crearea de resurse pentru noi, despre noi, de la noi. Astfel, am ales să dăm microfonul și să oferim o platformă celor care vorbesc din interiorul experienței, care spun o poveste la prima mână, care sunt proprii lor martori și cei mai de încredere.

Una din lecțiile pe care societatea noastră trebuie să le învețe este aceea de a asculta vocea oprimatului, a celuilalt, de a nu chestiona și obtura, ci de a accepta adevărul unei altfel de existențe.

Am introdus conceptul de „mărturie”, folosit pentru majoritatea textelor, pentru a sublinia calitatea de adevăr personal a acestora și pentru a transforma povestitorul în martor de necontestat al propriei existențe, în fața căreia nimeni nu poate decât să asiste și să primească cu inima/mintea deschisă narațiunea, diferită de cea mainstream, la care este expus.

În al doilea rând, am eliminat complet criteriile folosite de obicei pentru stabilirea valorii unui text. Găsim conceptul acesta de „valoare” ca fiind unul extrem de problematic și alienant, merit

să țină la distanță un număr foarte mare de martori-povestitori, cât și de cititori-receptori ai acestor mărturii. În general există două tipuri de mărturii permise: cele academice și cele literare, respectiv cele care susțin că au la bază cercetarea și știința, precum și cele scrise așa-zis frumos, cu talent și aplecare spre lumea aceasta a cuvintelor. Credem că în lumea noastră este loc pentru toate poveștile, indiferent de maniera în care sunt expuse. Că exprimarea suferinței personale se poate face oricum, de către oricine. Că elitismul și clasismul reduc, zi de zi, la tăcere infinit de multe voci, privându-ne de adevărul lor, lipsindu-le de dreptul de a se pune în cuvinte, de a îl chema și primi pe celălalt în propria lume. Această condamnare la însingurare trebuie să înceteze. Astfel, am decis să publicăm orice voce care vorbește despre sine, despre propria suferință, pentru că simțim că nu există alte platforme în momentul de față pentru asemenea voci. Stânga tinde să se ralieze punctului de vedere conform căruia o poveste trebuie să fie așa-zis bine înche-gată, articulată și catchy, devenind astfel un soi de stângă glam, academico-literară, care tolerează



și perpetuează cutumele și normele impuse de sistem. Nu oferă microfonul în mod nemijlocit persoanei ostracizate, decât atunci când aceasta se exprimă conform unui anumit tipar, altfel cere validarea vocii mai puțin versate de către cineva care mânuiește mai bine cuvintele. Nu dorim să criticăm, cât să atragem atenția asupra pericolului uniformizării discursului celor opri- mați și a adăugării la această oprimare. A opta pentru coerență, gândire analitică, cercetare și discurs structurat este a opta pentru modelele societății patriarhale în care trăim și pe care încercăm să le contestăm și depășim. Credem că orice persoană în sine este una valoroasă, orice existență contează și orice voce merită să se facă auzită, indiferent de educație sau talent, privilegiu sau alte caracteristici.

În final, vă invităm pe voi, cei care răsfoiți această zină din curiozitate sau interes, să o priviți ca pe o fereastră strâmtă prin care nu puteți decât întrezări multitudinea experiențelor din interiorul comunității mad, dar care, sperăm, vă va lărgi orizontul cunoașterii și baierele inimii.

Sperăm ca textele cuprinse aici să vă întărească empatia și compasiunea și să vă îndemne să fiți atenți la, să ascultați și ajutați persoanele cu suferințe psihice din jurul vostru.

Iar către cei și cele care suferă, au suferit, care se identifică ca nebuni și nebune: suntem aici, sunteți aici, iată vocile fraților și surorilor voastre răzbătând prin negura singurătății, iată ecoul propriei voastre suferințe, cu care sperăm să rezonați și care să ne ajute să ne transformăm într-o comunitate, să nu rămânem indivizi izolați, să ne împărtășim durerile și bucuriile, să luptăm împreună pentru un mâine în care existența noastră nu va mai fi dezbătută de ceilalți. Primul pas este acela de a ne iubi și accepta singuri, pe noi însene și cele asemenea nouă, și credem că acest lucru este posibil prin cunoaștere și recunoaștere. Asta am vrut să vă oferim aici.

*Ileana & Oana  
Mad Pride România  
septembrie 2020*



ilustrație **Beatrice Pura** *Self Perceptions*

## **raluca de soleil / palātium**

aici, în lagărul civilizației, leagănul capitalist,  
se circulă ca un cărucior cu liliaci  
la raionul cu dulciuri.

o mie trei sute patruzeci și nouă de  
opțiuni inutile pentru fiecare nevoie neînțeleasă.

în privat, mănânc firimituri de pe covor  
și-mi țin furnicile ocupate.

să mă ridic, nu am timp

să cad, nu am loc.

vorbesc foarte mult—

și mai mult singură.

de mică am învățat să scriu

cu limba sucită în minte.

de mică am avut idei bune

dar n-am muncit ca Tamaș

nici nu-mi făceam temele

eram prea ocupată

plângeam și fără

intreabă un coleg

sună un prieten

doctorul andrei 9595?

câte pastile să nu ajung mâine la pregătire?  
am retrăit minute ani de zile—  
până nu am mai auzit  
șoapte în timp real.  
am o memorie foarte bună  
repet până uit absolut tot—  
și limba și corzile și diafragma.  
gâfâi în conversații simple  
alertă la zgomot  
mișcare, lumini  
sparg pahare de frică  
să nu le spargă alții.  
am farmacia cu mine  
în siguranță, în străinătate  
că-i mai bună decât toți cunoscuții  
pe care îi ignor cu greu  
dar cu o fărâmbă de înțelepciune—  
o protecție de scurtă durată  
un confort prelungit forțat.  
născută-n '94  
am stat o vreme ascunsă sub masă,  
gata pentru cutremurul din '77  
pe care ai mei l-au simțit între ei  
de la început—

de la geneza undelor seismice  
formate înaintea existenței lor  
care acum rezonează prin mine.



ilustrație Alma Gyovai

## **Miriam** / Darul ereditar, hipersensibilitatea

Începi să realizezi că nu ești precum majoritatea atunci când perspectiva ta nu coincide cu a celorlalți. Încă de mică am fost pusă în situații în care oamenii nu mă puteau înțelege sau ei nu mă puteau înțelege, chiar dacă ei erau parte din familia mea sau din cercul meu de prieteni. Așa am ajuns să mă îndoiesc de propriile mele emoții și să-mi invalidez perspectiva, crezând că numai cea generală ar trebui să conteze și că problema e în fileul meu.

Crescând și privind în jur, nu înțelegeam de ce oamenii pot fi atât de cruzi și ipocriți, atât de abuzivi vizavi de alții și de emoțiile celorlalți, inclusiv în cadrul familiei mele. Simțeam că eu sunt eroarea atunci când îmi exprimam îngrijorarea și intențiile, atunci când vorbeam cu mama și îi explicam ce mă deranjează și atunci când îmi priveam în ochi colegii care mă umileau în gimnaziu. Eram o ciudată, o paria, prea sensibilă pentru lumea asta, pentru bună pentru



umanitate și prea expusă și vulnerabilă. Începu-  
sem să cred că m-am născut pentru a fi victimă  
și de cele mai multe ori mi-am dorit să pun ca-  
păt tuturor gândurilor și intențiilor proprii, pu-  
tând astfel să curm și influența celorlalți asupra  
vieții mele.

Am vorbit cu mai mulți psiho-pedagogi în  
cadrul mai multor ședințe, dar ei nu puteau în-  
țelege de unde provine tot valul de neînțelegeri  
pe care mintea mea le cocea, deși aveam poten-  
țial și, precum un fir al Ariadnei, acesta mă ținea  
în viață. Puteam plânga ore în șir, dar m-aș fi  
simțit la fel de rău sau poate și mai rău decât  
înainte. Potențialul mă ajuta, însă, să nu renunț,  
deși am fost victima bullying-ului atâția ani și  
nu mă vedeam în brațele unui viitor propice.  
Am încercat să îi pun capăt de două ori. O dată  
în 2016 și o dată în 2017, la 15, respectiv 16 ani.  
Prima oară voiam să mă sufoc cu perna, în ca-  
drul unei crize de plâns după o ceartă cu părinții  
mei. Îmi confiscaseră telefonul, singura mea  
sursă de recreere, singura modalitate de terapie  
pe care o aveam, vorbind pe atunci cu niște fete  
în cadrul unui forum și scriind cu ele despre

orice voiam și puteam. Îmi era teamă că aveau să citească iarăși ce vorbiserăm cu ele. Ele erau singurele care mă puteau înțelege și care mă puteau agreea, probabil (credeam) pentru că nu puteau vedea cât de deteriorată eram în realitate. Mă uram de moarte. Uram felul în care arătam, de la urmele de acnee de pe față și până la felul în care mergeam și gura mi se arcuia într-un zâmbet, îmi uram până și spatele semi-încovoiat și modul în care ascultam toți ce spuneau ceilalți despre mine. A doua încercare a fost atunci când tatăl meu s-a îmbătat și mă încuraja să mă arunc de la fereastră. N-o să uit niciodată cum stătea și aplauda sarcastic, zicându-mi că nu e bai, că e în regulă dacă o fac și că nu-mi va lipsi nimeni prezența. Că oricum făceam umbră acestui pământ. Toate acestea m-au rupt în bucățele, m-au dezarmat și m-au făcut să mă îndoiesc de mine însămi.

Ajunsesem să simt totul la extreme, trecând de la o pasiune înflăcărată la o ură mocnită. Mă temeam în fiecare secundă că oricine m-ar fi cunoscut, m-ar fi părăsit/abandonat de îndată ce ar fi aflat ce complicată pot fi. Mă acomodasem

cu gândul că eram absolut neatractivă și aveam să mor singură. Cărțile și scrisul îmi rămăseseră ultimele arme pe care le puteam folosi împotriva mulții care mă încercuise și care mă arăta cu degetul. Probabil, însă, nu a fost așa mereu. Ajunsesem să exagerez în unele nopți, să fac totul despre mine și să mă izolez de toți cei care îmi voiau binele, însă ei nu mă puteau înțelege. Universul din capul meu sau dintre filele cărților era mult mai prielnic și primitiv mie decât tot amalgamul de vietăți ce-și spuneau oameni, care mă judecau indiferent de ceea ce făceam. Am reușit să rup părți din mine, emoții și amintiri și să creez personaje, să mă înțeleg mai bine și să descopăr că hipersensibilitatea mea nu era un blestem, ci putea fi și un dar.

Trebuia să aflu doar cum îmi pot gestiona emoțiile și gândurile din mintea mea, care roiau precum într-un glob cu bile colorate. Trebuia doar să găsesc o monedă bună și să o introduc în lăcașul globului, ca să pot primi o emoție și să o înțeleg. Așa că am început să citesc, să mă documentez și să aflu ce este hipersensibilitatea emoțională de fapt. Depresia, anxietatea și

paranoia izvorâseră din pricina faptului că nu mă puteam înțelege și nu puteam înțelege rolul meu în viețile celorlalți, dar și rolul lor în viața mea. Citind și urmărind videoclipuri, simțeam că mă descopăr pe mine însămi din ce în ce mai mult. Disconfortul ascuțit al ochilor atunci când făceam impact cu o lumină puternică, oboseala bruscă la zgomote alandala și extenuarea fizică și psihică de după, plăcerea pe care mi-o provocau unele mirosuri/sunete/peisaje colorate, evitarea scenelor violente de peste tot, izolarea în urma unui eveniment social inofensiv, pasiunea pentru artă și literatură, durerea pe care o simțeam când alții erau răniți în locul meu (asta, aveam să descopăr, se numea „empatie” și aveam să folosesc de atâtea ori în avantajul meu pentru a aduce un mic bine în lume), momentele în care eram doar ochi și urechi, presiunea de orice fel care se simțea precum corvoada lui Atlas sau a lui Sisif, gândirea prea aprofundată indiferent de topic, faptul că mă simțeam adeseori neînțeleasă sau înțeleasă greșit, frica de conflicte și abandon, criticismul care se simțea precum un cuțit în piept...

Pot fi câte și mai câte. Nu cred că mi-ar ajunge să umplu toate paginile care mi s-ar da. Hipersensibilitatea nu e un lucru rău, nu e un motiv de milă, ci din contra, te poate face mult mai uman/ă decât crezi, pentru că datorită ei poți trăi viața la maximum și nu poți pierde nicio secundă dacă o să lași să te cuprindă și să te ghideze. Singurul meu regret e că i-am deschis prea târziu ușa, deși ea aștepta pe trepte încă din copilărie, dar nu m-a lăsat baltă. Așa am ajuns să am gânduri serioase în privința terapiei și chiar vreau să o încerc, pentru că aș avea nevoie și de altcineva care să mă ajute să-mi înțeleg emoțiile mai bine decât o pot face deja pe cont propriu.



ilustrație **Otilia Jakob**

## **șapțișpe** / despre disociere

e șase și cinci  
că e inuman să te scoli la fix  
planetele nu se aliniază mereu și anul bisect e o  
treabă românească

din robinetu din baie curge încet  
să n-aud pe țeavă decât sângele din vene

cât e saturn în retrograd și câte amintiri încap  
în  
cap

dacă mă pierd pe 29 februarie aștept trei ani să  
mă-ntorc?

nu-mi simt o mână și poate totuși nici ea  
nu mă mai simte pe mine



ilustrație Gabriela Nicolae *veșnica nemulțumire*



## Stavarache Georgiana / Frica

Mă uit în jur, iar peste tot e ceață. Parcă sunt într-un film horror. Frig, întuneric, iar în depărtare se disting niște siluete ale căror ochi scapără precum scânteile. Rânjetul de pe fețele lor este înfiorator. Apar și dispar fix atunci când te aștepți mai puțin. Nu trece mult timp și aud plânsete de copil, mai exact o fetiță singură care pare înfiorată de ce se petrece în lumea asta stranie și ciudată.

Nu puteam să stau indiferentă cu gândul că un suflet se chinuie singur în întuneric așa că am plecat în căutarea sunetelor cuprinse de frică și disperare. Încet dar sigur înaintez prin întuneric orbecând agale prin desișul pădurii care pare infinită. Poteca pe care umblu pare neatinsă de ceva timp, dovadă fiind plantele și lianele care acaparează tot mai mult urma bătătorită de pământ pe măsură ce avansez pe traseul sinistru.

Pășesc pe o creangă groasă căzută pe drum. Acesta se rupe, iar șocul mă face să mă dezechilibrez și să mă sprijin de peretele de vegetație din

dreapta mea pentru a nu cădea. Foșnetul împinge bufnița care se ascundea în scorbura de lângă mine să iasă cu o viteză amețitoare care mă face să mă sperii și mai tare. Aproape că inima îmi stă în loc la vederea creaturii, dar îmi revin rapid după ce aceasta dispare în întuneric. Ce sperietură!

Țipetele celei mici devin mai puternice semn că sunt aproape. Asta îmi dă speranță și motivație să plec mai repede în căutarea ei. Mă dezmeticesc și pornesc mai hotărâtă să salvez puiul de om. Mai străbat câțiva zeci de metri și traversez albia un pârâu învolburat ca să observ o poieniță luminată de o lampă a cărei lumină abia străpungea întunericul. Ajung în sfârșit acolo și observ copila care stătea ghemuită în speranța că se va adăposti mai bine de jivinele care o amenințau. Mă apropii de ea, o ating ușor pe umăr, moment în care această tresare.

— Nu te speria, îi spun, te-am auzit țipând și am venit să te iau de aici. Fetița ia o față spășită de parcă ar ști că nu are scăpare, deși vreau cu tot dinadinsul să o protejez.

— Nu mă poți scoate de aici, sunt blocată până când îmi voi accepta temerile. Iar mie mi-e foarte frică în momentul ăsta!

— Nu spune asta! Vom găsi o cale de a ieși din coșmarul ăsta. Vin-o cu mine! În acel moment siluetele reîncep să apară, de data asta într-un număr tot mai mare. Dintr-o dată una zboară prin fața noastră ca un spirit neliniștit, moment în care fetița țipă. Este un țipăt atât de familiar și în același timp atât de neplăcut încât am impresia că am mai întâlnit-o pe tânără. Mă uit mai atentă acum la ea în ciuda atmosferei înfri-coșătoare. Păr șaten, fața rotundă cu trăsături gingașe, ochi căprui care se transformă într-un verde strălucitor în lumina lămpii. Atunci îmi dau seama, iar șocul e mai mare decât conștientizarea situației în care mă aflu.

Sunt eu, dar cea din copilărie. Da, acel copil care a îndurat multe și care a învățat că e singur într-o lume în care trebuie să te descurci pe cont propriu încă din școală.

Imediat cum luciditatea mă lovește ca trăsnetul, figurile din întuneric ies la iveală. Amândouă rămânem încremenite când vedem că toate fricile

mele din ultimii ani se apropie de noi: David și gașca lui care mi-au făcut zile fripte toată generala, mama și tata care se ceartă fără oprire din cauza problemelor financiare apărute din cauza crizei din 2009, învățătoarea ciufută care țipa la oricine nu facea ore suplimentare cu ea în privat, bunica obosită care mă certa pentru că am greșit un semn la o ecuație a cărui rezultat e acum cu virgula, toți aceștia se apropie de noi și ne înconjoară pregătiți să ne înghesuie pe amândouă. Ne luăm în brațe, iar eu îi spun instinctiv fetei că va fi bine, chiar dacă nu sunt convinsă de asta. Închid ochii și tip.

E noapte. Ora 2. Mă trezesc transpirată și cu inima galopând. Mă bucur că a fost doar un vis. Că a fost doar produsul anxietății mele care îmi dă de furcă de niște ani. E o stare de alertă continuă care mă face să par timidă în ochii necunoscuților și rezervată chiar și în relațiile cu familia. Mă pun să dorm la loc știind că azi voi ține un discurs în fața celor care au aceeași problema. Îmi este frică, însă știu că e un pas mare spre vindecare. Procesul continuă.



ilustrație **Alexandru Ștefan Răduță** *Fragmente 38 (Swing)*,  
din seria *Four Black Walls*, digital

## **Ileana Negrea/** Eu sunt Săpoca

Eu sunt Săpoca,  
Sunt Bălăceanca,  
Voila,  
Sunt numărul 9.  
Nebuna din pod,  
Femeia care vorbește prea mult,  
Revoluționara.  
Sunt oaia neagră  
Cu păr despletit  
Despre care doar se șoptește.  
Sunt exorcistul,  
Fata întreruptă,  
O minte sclipitoare,  
Clovnul,  
Pe tabla de șah sunt nebunul.  
Sunt chingi,  
Sunt pastile,  
Sunt sistemul sanitar,  
Sunt prevenție.  
Sunt șireturile de la adidași,  
Lama Gillette,

Cuțitul de tocat carne.  
Sunt Silvia,  
Ana,  
Virginia,  
Sunt psihiatrii mei,  
Sunt orele de terapie.  
Înghițitoarea de flăcări,  
Antipsihotice,  
Anxiolitice,  
Antidepresive,  
Anti-eu,  
Anti-mine.  
Sunt corozivă.  
Mușc.  
Sunt turbată.  
Blajină ca mieii.  
Curvă.  
Viriginală și albă ca o stafie.  
Sunt vorbele spuse de una singură,  
Sunt vocile celor  
Fără corp, invizibili,  
Sunt isterica nefutută  
Ce râde  
Și râde

Și râde.  
Sunt o halucinație,  
Un șoc electric,  
O farsă.  
Sunt spaima,  
Baubaul,  
Blestemul.  
Sunt alungata,  
Gonita,  
Cea care umblă pe la porțile nopții.  
Sunt întunericul.  
Sunt tulburarea apelor,  
Sunt seceta gândului,  
Sunt un dezechilibru chimic,  
Sunt Cernobâl,  
Nagasaki.  
Sunt albia de spălat rufe în public a presei,  
Sunt cămașa de forță a statului,  
Sunt cufărul tradițional al pandorei,  
Sunt expresia voastră de dezgust,  
Sunt scuipatul,  
Scuipata.  
Ling de pe degete saliva înspumată,  
Vă mulțumesc că exist



În lista ororilor.

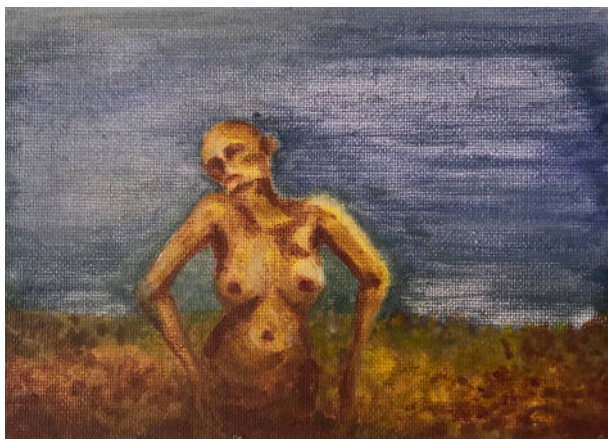
Să fii e mai bine decât să nu fii.

Să nu mai fii înseamnă îngroparea la margine,

Înseamnă păcatul.

Sunt cealaltă,

Sunt stigmatul.



ilustrație Erika Zsuzsanna Barth

## **bianca ela** / Petice de text despre claustrofobie

N-am visat niciodată că sunt închisă într-un loc strâmt de unde să vreau să ies și să nu pot.

Am visat în schimb, de multe, multe ori că cineva, un om lipsit de rațiune, un El care nu se poate controla, mă urmărește, și că încerc să fug, dar nu mă pot mișca decât cu încetinitorul. În timp ce Răul irațional se apropie în viteză.

Și am visat des și că mă aflu undeva sus, sus de tot și că privesc în adâncurile hăului. Amețeala și disperarea din asemenea vise sunt greu de transpus în cuvinte.

De fapt, incapacitarea pe care ți-o creează claustrofobia seamănă mult cu acțiunea din următoarea situație: cineva care vrea să-ți facă rău, și cu care nu se poate sta de vorbă, te urmărește, iar tu fugi și dintr-odată te trezești în fața unei prăpăstii. Vezi marginea cealaltă, nu e foarte departe, ai putea să încerci un salt. Totuși, cel mai probabil, pentru că nu ai experiență cu săriturile

în lungime, cel mai probabil vei cădea și va trebui să te confrunți cu acele senzații disperante ale căderii, cu durerea impactului, și cu moartea. Ar trebui să te confrunți cu ceva mai rău decât răul de pe urmele tale. Ce poți să faci? Deodată, vezi că există un drum care pare să ocolească prăpastia. Urmăritorul va veni după tine, dar cel puțin nu trebuie să faci saltul oribil.

Cam așa mă simt când cineva îmi spune: „E la etajul 10, hai să luăm liftul.”

Urmăritorul e același de fiecare dată: privirea acelei persoane, prietene sau necunoscute, din momentul în care îi zic: eu urc pe scări.

— Nu se poate, răspunde, de ce să urci pe scări, când este lift?!

— Nu urc niciodată cu liftul.

— Nu se poate! Ești cu mine, nu ți se întâmplă nimic.

Și uneori, persoana chiar mă apucă de braț și încearcă să mă tragă în coșciugul vertical pe care între timp l-a chemat.

Mă smulg și o iau la fugă pe scări, ușurată că am reușit să scap și că prietena sau necunoscuta nu m-a băgat cu forța acolo, unde aș fi fost „cu ea”.

Odată, foarte demult, am urcat în lift, liftul s-a blocat, și am început să-i lovesc pe cei doi băieți care erau cu mine acolo.

\*

Alteori cineva zice:

— Nu e aproape, dar luăm metrourl!

— Ah, eu o să iau un taxi...

Și-i văd silueta Urmăritorelui. Privirea apare:

— Ai bani de risipit pe taxi? Înseamnă că ești bogată.

— Nu merg niciodată cu metrourl.

— Doamne, dar de ce?! E cel mai bun mijloc de transport....

\*

Sunt într-un grup care merge la mare cu trenul. E cel mai fun.

— Eu o să merg cu autobuzul, spun, foarte încet, și sper că nu o să mă audă, de fapt, nimeni.

— De ce să mergi cu autobuzul când noi toți mergem cu trenul?!

— Pentru că nu merg niciodată cu trenul.

— Niciodată, niciodată? Doamne ferește!

\*

Și, bineînțeles, supremul:

— CUM ADICĂ NU TE POȚI URCA ÎN AVION? TU CUM CĂLĂTOREȘTI??

\*

Oamenii sunt bine intenționați. Vor să te ajute. Să te sprijine. Își imaginează că nu poți pentru că „ți-e frică” și că prezența lor acolo, cu tine, în spațiul închis etanș, te va face să treci peste, să reușești, să devii „normală”. Se vor simți bine cu ei, iar tu vei fi făcut un pas spre rândul lumii. Sub bunele lor intenții se simte și plăcerea – perversă, delicioasă – că nu sunt ei în locul

tău. Că sunt mai puternici ca tine, pentru că ție, iată, ți-e frică.

De fapt, nu despre frică e vorba, ci despre o non-opțiune. Ai fugit de nu știu câte ori de Urmăritor, iar când ai ajuns în dreptul prăpastiei, nici nu ți-ai mai pus problema să sari, pentru că știi că există un drum ocolitor, pe care poți să apuci.

Persoana bine intenționată zice: dar de ce să nu sari? Stau eu aici și mă uit la tine, nu ți se întâmplă nimic.

\*

În timp, faptul că nu pot merge cu liftul, metrul, trenul și avionul a devenit parte integrantă din persoana mea. Mi-a modelat viața. N-am călătorit decât prin europa, cu autocarul. Am evitat situațiile care mă țineau la etajele înalte ale clădirilor cu ferestre care nu se deschid. Am evitat situațiile sociale, de grup, în care „se merge undeva”, ca să evit momentele în care trebuie să explic, în care trebuie să refuz, sau privirile compătimitoare/neîncrezătoare/disprețuitoare.

Prietena mea cea mai bună din copilărie mă privește aproape cu reproș: parcă nu vreau și eu să fac un efort.

Odată, o tipă portugheză, o cunoștință, mi-a zis:

— Nu-i nimic, îți tragem un pumn, îți pierzi cunoștința, te urcăm în avion și te trezești la aterizare abia, nici nu știi ce ți s-a întâmplat.

\*

Foarte des în ultimii ani am visat că zburam cu avionul. De fapt e un vis care apare în momente de cotitură. Am visat exact așa, că cineva îmi dădea o pastilă sau îmi făcea o injecție, și mă pomeneam deodată în avion, sau la aterizare. Când mă pomeneam în avion, o panică teribilă mă cuprindea, și mă trezeam brusc, ca dintr-un coșmar. Alteori, descopeream că de fapt avionul e un vapor, dar nici în alea nu mă urc niciodată și panica se instala, la fel de explozivă. Alteori, pur și simplu, reușeam să ajung la New Orleans sau în India sau în Japonia și coboram triumfătoare pe pământurile alea interzise.



\*

În toamna lui 2001, ai mei tocmai se mutaseră în casă nouă. Erau dintre câștigătorii tranziției, aveau butic, iar din câștigurile de acolo și din vânzarea apartamentului au reușit să-și construiască o casă inutil de mare, pe care au pavat-o cu gresie rece și urâtă. Pe gresie au pus canapeaua din apartament, pentru că nu le-au mai ajuns banii să-și cumpere una nouă. Iar pe acea canapea stăteam cu taică-meu în ziua în care au dat în direct la televizor momentul în care avionul a lovit unul dintre turnurile gemene din New York. Un om s-a aruncat de sus, de foarte sus. Nu mai știu dacă l-am văzut tot atunci, în direct, sau mai târziu. Dar am plâns și am știut că el a fost dintre cei care au ales să facă saltul.

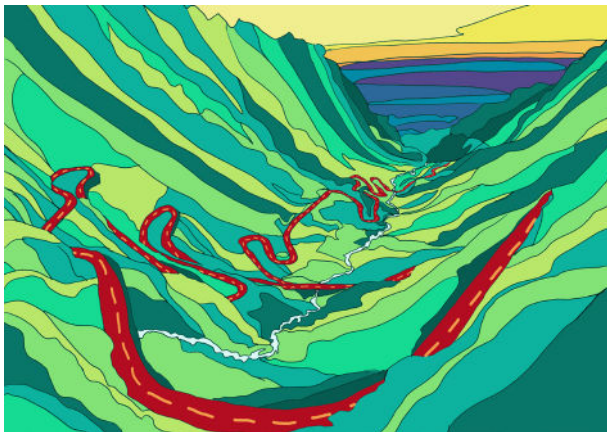
\*

Cu avionul mă întorsesem, cu o vară în urmă, dintr-o vacanță în Franța. Acolo stătusem acasă la niște oameni pe care îi cunoscuserăm la începutul anilor 90, când veniseră la noi la țară cu

ajutoare. Oamenii ăia m-au chemat la ei peste vară. M-am dus, dar m-am deprimat așa de tare încât m-au trimis acasă mai repede, cu avionul, iar biletul l-au plătit ei. Pe drumul înapoi, am făcut primul atac de panică din viața mea. La aterizare am știut că n-o să mai zbor nicio dată cu avionul.

Nici până azi ai mei nu le-au dat acelor oameni banii înapoi pe bilet.

Mă întreb de multe ori dacă fobia mea nu e cumva plata cu dobândă pentru datoria asta a lor, pe care au uitat-o.



ilustrație **Oana Giuverdea** *Prăpastia*

## **ihavenoideawhatimdoing0 / Cum?**

Cum să le spun oamenilor că sunt copleșit în medii cu mai multe surse de lumină sau zgomot?

Cum să le spun că nu pot funcționa în grupuri mari? Că nu pot citi fețe și gesturi non-verbale când suntem multe?

Cum să le spun că uneori nu îmi iau partea din munca colectivă, nu pentru că doresc să mă eschivez, ci pentru că nu știu cu mintea mea neurodivergentă să adun 1 cu 1, să îmi dau seama care sunt pașii de urmat? Cum să îmi mișc corpul să fie în armonie cu toată lumea?

Cum să le spun că partyurile cu zgomot și fum și dansat pentru mine sunt sensory hell? Că organizarea vieții colective în jurul acestor ocazii este ableist?

Cum să le spun că funcționarea executivă este o chestie reală în creier? Că atunci când e disrupted nu pot îndeplini coerent taskuri elementare?

Cum să le spun că am perioade de shutdown în care aproape nu pot vorbi sau merge până la

toaletă? Că amân întâlniri sau pur și simplu nu răspund la telefon nu pentru că nu îmi pasă ci pentru că nu pot?

Cum să le spun că mintea mea procesează informația diferit?

Cum să le spun că îmi cheltui adesea trei sfert din energie doar ca să funcționez și să par neurotipic într-o situație?

Cum să le spun că după un eveniment de trei zile de socializat mă simt complet golit existențial? Că simt că ființa-mi e ținută laolaltă cu scoci?

Cum să le spun că după o duminică petrecută în familie trebuie adesea să-mi iau o zi liberă de la lucru pentru că sunt epuizat? Că din același motiv nu îmi place să merg și nici nu am fost de mulți ani plecat undeva în concediu?

Cum să le spun oamenilor că sunt pe spectrul de autism?

Cum să fac să nu fie singura lor reacție o privire în gol?

Nimeni nu înțelege, nici măcar tovarășx.

Cum să le spun oamenilor că nu particip la evenimente nu pentru că nu mă interesează ci pentru că nu sunt accesibile pentru mine?

Cum să le spun că niciun scaun de la nicio conferință sau lansare de carte nu este confortabil? Că trebuie să suport 2 ore de durere ca să pot participa?

Cum să le spun că nu îmi amintesc o singură zi din ultimii mulți ani de viață în care să mă fi simțit complet confortabil d.p.d.v. fizic?

Cum să le spun că în perioada pandemiei m-am simțit mai inclus decât vreodată în viața mea adultă?

Cum să le spun că uneori iau calmante înainte de o întâlnire casual ca să pot funcționa?

Cum să le spun că am scolioză într-o fază în care nu se pot face multe?

Cum să le spun că mă confrunt cu durere cronică de spate de foarte multă vreme?

Cum să fac să nu fie singura lor reacție o privire în gol?

Nimeni nu se străduie, nici măcar tovarășx.

Cum să le spun oamenilor că nu m-am simțit niciodată confortabil cu privirile care mă interpelează ca bărbat cishet?

Cum să le spun că până să îmi dau seama că sunt pe spectrul autist, nu aveam nici cuvintele să îmi descriu genul și sexualitatea?

Cum să le spun că am trăit 30 de ani pe acest Pământ fără să știu cine sau ce sunt?

Cum să le spun că am trăit 30 de ani pe acest Pământ cu gândul că sunt defect?

Cum să le spun că există un întreg univers la intersecția genului, sexualității și a neurotipului? Că etichetele gendervague, nebulasexual și nebularomantic sunt valide? Că în ele mă regăsesc într-un grad în care nimic n-a mai făcut sens vreodată?

Cum să le spun că a fi male-passing vine cu privilegii (foarte multe!) dar și excludere?

Cum să fac să nu fie singura lor reacție o privire în gol?

Nimeni nu-i interesatx, nici măcar tovarășx.

Cum să le spun oamenilor că sunt autistic, neurodivergent, disabled, non-binary, gendervague, gray sexual și nebularomantic?

Cum să îi conving că toate sunt identități valide și valoroase? Că sunt vectori de oprimare de care ar trebui să țină cont? Cum să le spun că îmi sunt opresori și opresoare?

Cum să fac să vadă dincolo de carapacea aceasta male-passing cu care am fost aruncat în lume?

Cum să le spun că de când îmi amintesc, m-am plimbat pe marginea abisului? Că mă sperie calmul pe care-l simt de ceva vreme când mă uit în jos?

Cum să le spun că de abia aștept ziua când coming-out pe spectrul autist să fie celebrat precum coming-out-ul pe spectrul LGBTIAQ+?

Cum să îi determin să ia o carte, un articol, ...orice doar să investească timp să se educe despre toate acestea? Să le pese?

Nimănui nu-i pasă, nici măcar tovarășilor.





ilustrație **Beatrice Pura** *Self Perceptions*

## **Sara / Poate într-o zi ai să înveți să te construiești pe tine însuți**

De obicei nu văd rostul povestioarelor despre un trecut pe care mi-l doresc a nu-mi afecta prea mult prezentul. Cu toate acestea, am simțit că mărturisirea mea ar putea face măcar un om să nu se mai simtă singur în lupta cu propria tulburare psihică. Nu știu dacă problema mea e generată de modul complex în care gândurile mele sunt construite sau de mediul dur în care am crescut, dar am suferit aproape toată copilăria de gânduri obsesive și compulsii. Bunicii mei erau foarte religioși, părinții destul de stricți. Am crescut mult timp într-un mediu axat pe ideea de rușine și vinovăție de a ieși din tipar. În același timp, personalitatea mea a fost mereu foarte creativă și înclinată spre dorința de deschidere spre experiențe noi, de restructurare a vechilor moduri de a fi.

Prima dată gândurile au început ușor. Auzeam povești despre iad și rușine și eram plină de o gândire magică care mă făcea să-mi fie frică

de așa-zisele forțe ale răului. Atunci eram extrem de credincioasă și începusem să-mi imaginez tot felul de erezii care mă făceau să mă simt vinovată. În tulburarea obsesiv-compulsivă gândurile sunt atât de parșive încât se construiesc în așa fel încât să fie cât mai greu de expus celor din jur. Un gând poate avea zeci de gânduri de la care pleacă și ajungi să dai explicații explicațiilor la explicații până simți că nu mai ai nicio scăpare. După ce, cu ceva efort mental, am gonit obsesiile despre erezii, acestea au apărut sub o formă mult mai brutală în timpul vacanței de vară, când stăteam la bunici și nu puteam să socializez așa mult cu alți copii. Aveam vreo 10 ani. Auzisem în mod repetat ce periculos e să fac una sau alta și așa am început să mă îndoiesc de mine însămi. Priveam aragazul și știam că dacă ar rămâne deschis toți am muri, casa explodând. Mă simțeam atât de responsabilă, simțeam că totul depinde de mine. Așa că verificam de 10 ori aragazul când treceam lângă el, din frica de a nu muri. Era o frică reală. Trăia în mine o dorință atât de puternică de a trăi, de a fi eu însămi, încât la pachet cu aceasta exista frica de a nu mă sinucide. În niciun

caz nu eram suicidară, tocmai de aceea de fiecare dată când treceam pe lângă priză mă îngrozeam de mine însămi și de posibilitatea că aș putea să-mi fac rău. Poate părea greu de înțeles cum e să ai tulburare-obsesivă, cum e să ai gânduri împotriva a ceea ce ești, dar eu cred că TOC e asemenea unei schizofrenii, doar că nu auzi gânduri străine în afara ta, ci înăuntru. Episodul cu priza s-a repetat ani la rând, dar doar în vacanța de vară. Gândul era constant, nu pleca niciodată. Mi-aduc aminte cum plângeam pe ascuns știind că bunicii nu m-ar înțelege deși aveau toată bunăvoința.

După aceste episoade, a existat o pauză de obsesii grave în viața mea. Existau unele zile în care rămâneam fixată mult timp pe modul greșit în care am aranjat un șervețel la magazin simțind că poate niciodată nu va fi aranjat cum trebuie. Era în mine o nevoie de control a tot ce nu puteam controla în viața de zi cu zi, pe care o trăiam prin ci nu cu ajutorul familiei. Eu eram un robotel care nu se exprima niciodată cu adevărat.

Din nefericire, în clasa a X-a din liceu au apărut alte obsesii din ce în ce mai prostuțe. Erau doar gânduri despre mine sau anumite evenimente

sau viață și cred că toate aveau ca izvor frica de a nu fi conformă cu valorile familiei mele, deși nu îmi dădeam seama atunci. Aveam parte de gânduri precum „dacă se ceartă doi colegi cu care nu mă înțeleg și mă calomniază pe mine și ajung la închisoare”, gânduri care au durat și 7 luni de zile. Așa a fost cam toată clasa a 10-a și mi-aduc aminte de un apogeu în care senzația de clește în jurul creierului meu a fost atât de intensă încât mi-a generat un mic episod psihotic auditiv. A fost cea mai dificilă perioadă a vieții mele.

Cu toate acestea, nimeni nu știa ce pășisem. Comportamentul exterior nu se schimbase, învățăm bine de frica părinților, aveam prieteni care nici nu aveau idee prin ce trec. Dar eu simțeam că mă aflu într-o luptă care ucidea tot ce eram. Aș fi vrut să fac terapie dar știam că deși acceptată va fi urmată de stigmatizarea din partea părinților. M-ar fi durut atât de mult să văd milă sau ignoranță pe chipul lor încât am hotărât să sufăr în tăcere. Totuși, plângeam în fiecare noapte și am simțit că dacă nu mă pun pe picioare o să ajung în curând internată cu forța la psihiatrie, așa că am început să mă ajut singură. Am citit

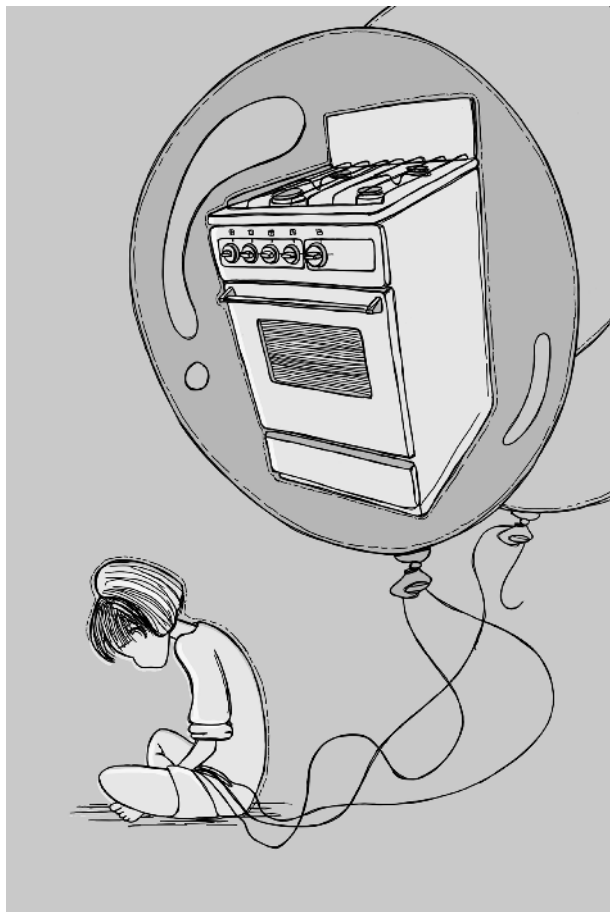
cărți despre TOC, am folosit metode de terapie pe mine însămi și am încercat să fiu cât mai sinceră cu mine. A fost o muncă asiduă, constantă sau mai bine zis desfășurată zi și noapte fără întrerupere. Am renunțat la orice stimulent mental cum ar fi cafeaua sau ceaiul verde și am realizat procese intense de catharsis prin muzică. Ideea de bază de la care am plecat a fost realizarea faptului că gândurile astea nu sunt eu și că se hrănesc din atenția acordată lor. Așa că atunci când veneau la mine nu le gândeam doar le lăsam să fie, dar făceam acest proces încontinuu. Uneori, fără a le gândi, le simțeam prezența și mă gândeam cum nu le gândesc. Cred că acest proces asiduu ar fi fost mult mai ușor dacă aș fi avut parte de medicație dar nu îmi pare rău că s-a întâmplat așa, a fost mult mai greu dar sunt mândră de mine. În câteva luni, gândurile au început să dispară și am început să prind speranță. Din clasa a 11-a până în prezent, adică până aproape în anul 3 de facultate, n-am mai avut decât un episod intens de TOC, care a ținut doar vreo 3 zile.

În anul 1 de facultate, la 19 ani, am prins curaj să fiu în concordanță cu mine însămi, am început un proces de terapie pe care încă îl urmez și am scăpat de multe răni deschise care hrăneau TOC-ul. Am început și să practic meditația fapt care chiar cred că în timp mi-a modificat un pic structura creierului, ceea ce mă face mai puțin predispusă de a fi controlată de un gând. Ironia face ca acum problemele vieții de zi cu zi ajung uneori să-mi vină tot pe același mecanism obsesiv, dar pot percepe asta și delimita o graniță sănătoasă unde să le opresc. Nu cred că sunt total ferită să mai sufăr de TOC pe parcursul vieții mele dar cred că șansele sunt foarte mici, pentru că acum am experiența și încrederea necesare să pot distruge un atac din fașă.

Am scris toată povestea asta pentru că vreau să inspir oamenii să nu se dea bătăuți în lupta cu nicio tulburare psihică, să fie curajoși și să urmeze psihoterapia, chiar dacă pe moment se vor simți lipsiți de ei înșiși din cauza purificării de tipare toxice. Cred în viziunea lui Carl Jung, psihiatrul care spunea că tulburările psihice apar ca să ne semnaleze o problemă în evoluția noastră

și mai cred că toți avem resursele să trecem, chiar dacă cu mare efort, peste monștrii psihici care încearcă să ne distrugă identitatea, urmând apoi să câștigăm libertatea de a construi din noi înșine tot ce am vrut vreodată să fim.





ilustrație Otilia Jakab

## **Raluca Panait / ra**

*I found myself on the edge of insanity.*

\*\*\*

Mulți psihiatri  
au vorbit despre noi doi,  
dar nimeni nu a știut  
despre ce-i vorba exact.

Spune-i cum vrei,  
alienare,  
sindrom Cotard,  
depresie în ultima fază,  
borderline,  
deficit de liniște  
și exces de poezie  
sau spune-i simplu  
ra  
și gândește-te  
că te țin de mână  
înainte să adormi.

Că eu  
și mood swing-urile mele,  
eu și sticlele mele de vodcă,  
eu și cuvintele mele,  
eu și rănilile mele deschise  
te ținem de mână  
înainte să adormi.

Nu sunt radiu.  
Nu sunt poezie.  
Nu sunt cântec de leagăn  
pentru sinucigași.

Eu am rămas  
la un capăt al traumei,  
tu la celălalt  
și între noi  
au crescut ani reci  
în care migrează  
fantomele  
când în mine  
e prea frig  
și trist

și gol  
și tu nu mai ai loc.

Nu sunt cheagul de sânge  
dintre coastele  
păsării de foc.  
Nu sunt banda de scotch  
lipită între  
un pământ fără cer  
și un cer fără pământ.

Sunt un cuvânt-țearșaf  
udat de copiii  
care au plâns  
peste zăpadă  
peste ghiocei  
peste soare  
și peste lună  
de copiii  
care au rămas dezveliți  
care au avut părinți cu portofelul plin și sufle-  
tul gol  
care au fost captivi  
între trupul unui perete roz

și trupul unui bărbat beat  
de copiii care au fost  
bătuți  
violați  
părăsiți.

Pentru că toți copiii  
au nevoie de  
o îmbrățișare  
în care să le migreze fantomele,  
poemul ăsta  
își deschide brațele  
până în sufletul tău  
și te primește  
în mine.

**Raluca Panait** / doar doi oameni sănătoși

Suntem doi oameni sănătoși  
care pot locui în sufletul unei poezii  
dar niciodată în sufletul lor  
sau în sufletul altor oameni.

Suntem doi oameni sănătoși  
care se tem de lucruri banale  
de care de altfel se teme toată lumea  
cum ar fi îmbrățișări  
noști duse până la capăt  
sau case cu prea multe uși deschise,  
care văd până și în umbrele de pe asfalt  
un cactus retezat de la jumătate,  
care nu cred în iubirea lui léon  
dar cred în moartea mariei sierva  
și în funiile întinse până la riduri

Suntem doi oameni sănătoși  
care tremură mai des decât râd  
și nu neapărat de frig,  
care împart insomnii în același pat  
și își repetă că nu sunt bolnavi,  
așa cum ar repeta un ateu o rugăciune învățată  
    în copilărie,  
doar ca să-și amintească  
cum se simte  
să fii altfel.

**Raluca Panait** / cu fericirea însă  
nu te poți obișnui

te obișnuiești cu buzele mușcate până la sânge  
& durerea din gât când încerci prea mult să  
oprești lacrimile;

cu genunchii strânși la piept și lipsa altor îmbră-  
țișări;

cu micile electrocutări, cu vânătăi, cu mâneci  
lungi și tăieturi făcute în același loc;

te obișnuiești cu privarea de somn, cu insomniile  
și conștientizarea  
că somn egal coșmaruri egal dublu șoc;

te obișnuiești să nu îți mai tragi mâna când vezi  
că arde, să nu mai oprești aragazul;  
să nu mai fugi când îți dai seama că ești urmărit  
pentru că oricum nu contează;  
să nu te mai speli, să nu mai mănânci, să nu te  
mai ridici din pat;

te obișnuiești cu inerția, cu atingerile unor oa-  
meni care nu mișcă nimic în tine,

cu săruturi și sex de milă.

te obișnuiești cu toate astea,  
încât atunci când un alt băiat vrea să îți deschidă ușa,  
te întrebi ce dracu e în neregulă cu el

și după îți ții corpul cu forța sub apă,  
așteptând.





ilustrație **Roșca Gabri** *Jurnal de Anxietăți și Complexități*

## Kristina Fodor

De mică am dat cu capul de „pragul de sus“. Privesc acum în urmă și mi se pare inuman ca un copil, încă din grădinița, să treacă prin atâtea atacuri de panică, anxietăți, depresii. Să ducă în spate durerea unui mediu familial constant toxic și să suporte diversele ideății suicidare, care nu se fereau să apară nici în cele mai bune zile. Scrijeleam pe pereți faptul că voiam să mă omor, stăteam ore în șir pe geam gândindu-mă cum ar fi să mă arunc. Dar nimănui nu părea să îi pese. Obișnuiam să mă dau cu capul de pereți, să mă mușc, să mă tai, făceam orice era necesar pentru a mai stopa puțin din durerea psihică pe care o resimțeam.

În momentul de față, am 25 de ani, proaspăt împliniți. Mi-am petrecut ziua de naștere internată în cadrul unei instituții psihiatrice și scriu acest text tot din această postură.

Am diagnosticul de tulburare de personalitate borderline. Am început să urmez ședințe de psihoterapie de mai bine de doi ani și jumătate și mă lupt să îmi găsesc cocktailul de medicamente

eficient pentru mine, de aproximativ doi ani. Sunt la a doua internare și nu îmi e rușine să recunosc.

Lucrurile nu sunt întocmai ușoare. Dacă stai puțin să observi viața unui borderline, aceasta poate să fie destul de haotică. În cazul meu, este haotică. Fluctuațiile comportamentale mă doboară, sunt obositoare. E ca și cum ai juca ping pong, doar că în spatele fiecărei pase, stă câte o dispoziție. Legăturile cu cei din jur pot fi un chin. Am resimțit asta cel mai intens în relațiile pe care le-am avut. Sunt doar două la număr, însă semnificative pentru mine. Am fost un dezastru în fața lor și continui să mă consider un monstru pentru modul în care m-am purtat. Pentru modul în care le-am abuzat psihic pe partenerele mele, și asta tot din cauza insecurităților mele. Îmi aduc aminte de una din fostele mele prietene, care mi-a spus printr-un mesaj, că pentru câteva momente de afecțiune, a înghițit o grămadă de nimicuri.

Nu mai vorbesc de self esteem și de stările dissociative. Uneori mă uit în oglindă și nu mă recunosc. Corpul meu, de fapt nu e al meu. Exteriorul e distorsionat. E totul ireal, și asta e momentul în

care mă lovește derealizarea. Un alt aspect greu de digerat.

Mă consider un nimic, iar tot ce simt, simt la extrem. Emoțiile care mă încerca sunt mereu copleșitoare. Am un corp plin de cicatrici care dovedește, more or less, cât de tare mă urăsc. Fac abuz de alcool de la 15 ani, și am un flacon plin de somnifere ce nu știu încă dacă își va găsi sfârșitul odata cu mine, sau nu.

Dar momentan mă mențin. Cu suișuri și co-borâșuri. Sunt momente în care, în locul copilului răvășit și confuz, își face loc și adultul rațional care privește și părțile pozitive. Spre exemplu? Am o viață socială cu care mă mândresc și un psihoterapeut de nota 20, fără de care, probabil aș fi încă în colțișorul meu mic și negru, într-un cerc vicios al victimizării. Este incredibil cum ne poate sabota propria noastră minte, nu?

Văd terapia ca pe ceva esențial în viața unui om care se confruntă cu probleme de sănătate mentală. Nu este nimic greșit, nu este nimic rușinos, până la urmă, cu toții ne confruntăm cu greutate și probleme. Nu ar trebui să fie loc de judecat și arătat cu degetul, ci de multă compasiune și

empatie. La concluzia asta nu am ajuns doar eu, ci și alte persoane cu care am conversat pe parcursul internării. Însă, prin discuțiile avute, am constatat cu o mare tristețe, frica pacienților de a fi judecați. De ce? Pentru că au o problemă și au ajuns să ceară ajutor, ulterior fiind internați. „Ce o să zică lumea?”, a fost una din întrebările pe care le auzeam frecvent și care sincer, îmi lasă un gol în stomac. În locul nostru, puteați fi oricare. Nimeni nu reacționează exagerat în cazul unui diabetic care cere ajutor specializat, însă atunci când e vorba despre sănătatea mentală, mult prea mulți oameni emit judecăți aspre. De ce încă suntem în punctul ăsta?

Am luat acest text ca pe un exercițiu al propriei vulnerabilizări și ca pe un fel de conștientizare față de problemele pe care le am. Consider că, la un anumit moment, cu toții ar trebui să ne lăsăm puțin timp de gândire, ca mai apoi, să ne înfruntăm demonii interiori.

Sper ca în timp, să mă uit în jur și să văd niște oameni mai asumați, mai dispuși să ceară ajutor și mai puțin critici față de ei și față de cei din jur.



ilustrație **Oana Giuverdea** 25 de ani

## Bianca Elena

prea tânăr ești  
să înțelegi de ce  
persoane se simt prea obosite și uită să se spele  
pe dinți,  
transpiră când le întrebi cât e ora sau  
țipă cu tot maxilarul când le amintești că tre-  
buie să se întoarcă acasă.

prea tânăr ești  
să înțelegi de ce  
persoane își schimbă deciziile la diferență de se-  
cunde  
și când stai de vorbă cu ele luni realizezi că nu  
sunt aceleași personalități de vineri.

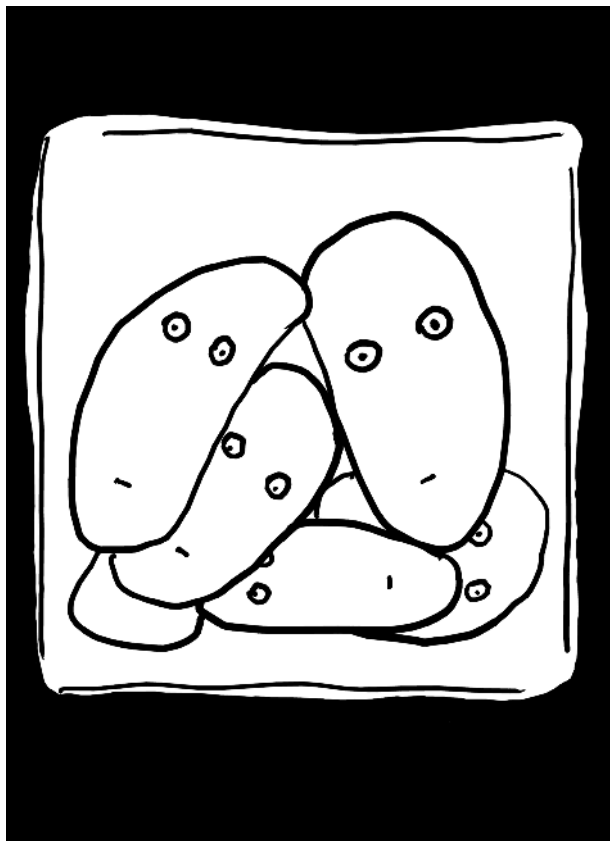
prea tânăr ești  
să înțelegi de ce  
persoane flămânde rostesc non-stop același « nu  
mi-e foame »  
se holbeaza la propriile picioare după masă și ca  
scuză folosesc « mă uitam la o zgârietură »

(mă  
uitam  
la  
disperare)  
și se evaporă după cină în baie.

prea tânăr ești  
să înțelegi de ce  
persoane se opresc din respirat dacă nu ating de  
cinci ori clanța ;  
unu : victima unui asasin silențios  
doi : universal în detalii vibrante  
trei : suntem cu toții tablouri din lichior de cio-  
colată  
patru : am uitat să număr până la cinci  
și o iau de la capăt.

da, prea tânăr ești în ochii lor  
ca să trăiești.  
nu contează dacă tu înțelegi  
sau ești  
simple persoane.





ilustrație Gabriela Nicolae *eu-urile mele*

## **Tania Strizu / Cum e să trăiești cu tulburare bipolară în România**

Sufăr și sunt diagnosticată cu tulburare bipolară, grad I. Ca definiție, putem spune că „tulburarea bipolară este o afecțiune psihică având episoade alternative depresive, maniacale sau hipomaniacale, cu sau fără elemente psihotice.” Undeva pe la 24-25 de ani am simțit ce înseamnă această definiție și, în limita spațiului și cu răbdarea cititorilor/cititoarelor, voi încerca să descriu în câteva cuvinte experiența proprie.

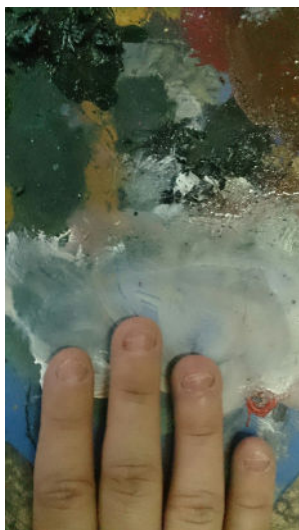
Uitam, mereu uitam. Ce vroiam să fac, să spun, unde îmi lăsam lucrurile, cu ce informații rămâneam după ce terminam o carte. Apoi am descoperit că pot fotografia, tocmai ca să nu uit. Frica de uitare mă obseda, așa că fotografiam absolut tot, momente, oameni, lucruri. Timp de 6 ani, nu am privit arhiva fotografiilor făcute în perioada declanșării bipolarității, chiar și acum mărturisesc că mi-e greu. Mi-e greu pentru că nu îmi amintesc detaliile, trăirile interioare din acea perioadă. Însă totul a început cu un gând, că

nu-mi găseam locul nicăieri. Niciunde nu mi-era bine și nu găseam liniștea pe care o căutam. Oscilam între locații unde am trăit, România, Portugalia, Italia. În vara anului 2015, ba chiar am tot fugit dintr-un loc în altul, abandonând laolaltă familia și prietenii, fără a anunța în prealabil că voi pleca. Eram mereu pe fugă. Oprirea am făcut-o în spitalul de psihiatrie Eduard Pampil din Timișoara, după o lungă perioadă de depresie, urmată de manie, urmată de full-blown episod psihotic. În episodul acesta, m-am transpus în pielea personajului Moromete, vociferând împotriva alegerilor locale, fugind de acasă cu mașină de ocazie, plângându-mi morții pe la cimitire și scoțându-le florile de pe morminte. Să nu mai spun ce valvă am făcut în satul bunicilor, unde băteam în porțile sătenilor, în încercarea de a-i convinge să îmi dea o mână de ajutor.

Din spital ziceam tuturor că nu vreau să mai plec, îmi plăcea simțul solidarității ce apăruse între noi. De fapt, realitatea era alta. Văzând și fotografiile realizez că mă înșelam amarnic. Pri-meam medicație, Haloperidol picături și Orfiril mini-comprimate, îmi amorțeau simțurile și

Încețoșau gândirea, mai ales la început. Pe medicul care m-a preluat l-am văzut doar atunci la internare, când nici nu mă asculta, vorbind doar cu asistenta. Apoi, vedeam doar asistenții care ne aduceau tratamentul. Mesele sărăcicioase le luam împreună, mic-dejun, prânz și cina, nu țin minte să fi avut fructe vreodată. Activități terapeutice nu existau, de fapt, nu existau condiții minime de igienă, ca și apa caldă în acea iarnă friguroasă. Aveam totuși un televizor la etajul 3 și ne puteam plimba în curte, unde hrăneam porumbelii și ne mai plimbam dintr-un colț în altul. Fără sprijin din partea prietenilor, a familiei și a celorlalți pacienți sunt sigură că nu aș fi rezistat mult. Mă întreb și azi, din cei vârstnici și singuri aflați în acel spital, câți se află încă acolo sau câți s-au reîntors? Ce sprijin au, dacă locul ăsta mai degrabă e ca o închisoare decât un spațiu unde să te vindeci și să primești atenția medicală atât de necesară.

Sunt un caz fericit, doar pentru că am avut alături oameni dragi.



ilustrație Tania Strizu

# **Cătălina Popescu /**

## **Doamna în verde**

*Sau conviețuirea cu propriile frici*

Camera mea nu a fost niciodată camera mea  
e camera mea

și a EI.

EA care se ascunde numai în unghere mucegăite  
și pline de praf.

EA care atârnă de tavan cu capul în jos,  
și-mi șoptește cu jumătăți de măsură, rar, răspicat  
tic-tac

tic-tac

tic și tac în timp ce EA mă privește ca un prădător,  
cu ochi de malahit lucind a crimă.

Ziua, când se uită în oglinda de pe perete, începe  
să plângă.

Îmi seamănă abia când chipul i se deformează  
de plâns.

Albul ochilor prinde nuanțe cenușii, murdare  
Rimelul i se scurge pe obrazii osoși ca o mîzgă  
neagră

iar genele, picioare de păianjen,

îi flutură compulsiv sub greutatea lacrimilor.  
Are buzele roșii, rupte, carne vie  
Din colțuri i se preling șiroaie de sânge pe bărbie  
pic  
pic  
pic  
pe fruntea mea -  
și sudoarea se contopește cu sângele  
și sângele cu frica  
și frica – cu țipătul.  
Noaptea, se târăște până la fotoliul de lângă pat.  
Își pune picioarele lungi de după gât  
(în poziție de yoga)  
și-mi face cu ochiul.  
Zâmbește perfid, cu dinți stricați și putrezi  
cu viermi care îi sapă adânc în carne  
cu buze care i-au rămas acum doar un cheag de  
sânge uscat.  
Se aude o respirație greoaie, sacadată  
și pentru un moment nu îmi dau seama dacă e  
a El  
sau a mea.  
Nodul din stomac mi se strânge tot mai tare  
și cu mâini transpirate, sting lampa.

Mă întorc cu spatele și îmi înfășor trupul în cearșaf  
ca într-un cocon.

EA a rămas tot acolo.

Noapte de noapte

Zi de zi.

E tot acolo,

în capul pieptului.





ilustrație Alma Gyovai

# **Daniela Hendea**

(poeme din volumul în lucru H 2 X)

## **Mantra**

Mă voi întrema.  
Sau aproape. Adică  
mă voi dezmetici. Adică  
mintea-mi va deveni  
mai limpede. Gândurile  
vor înceta să se-mbulzească,  
vor aștepta să le vină rândul  
cu răbdare. Bile stivuite  
pe abac. Pân-atunci  
nu voi prididi să mă țin de cuvânt,  
să încetez a mai da bir cu fugiții.

## **Automaton**

Mă costumez în partizana rutinei,  
a acțiunilor repetitive. Mintea-mi  
rulează pe fundalul lor, infuzia

de stimuli păstrează creierul  
preocupat. Orășelul

nu are piste pentru biciclete,  
și-atunci nu-mi rămâne decât  
să dau ocol cartierului mărginaș  
de una, două, trei, șapte ori,  
aceleași cutii poștale cu stegulețul roșu  
coborât, la porți aceleași statuete  
cu expresii faciale împietrite. Nu mă feresc  
din calea soarelui pârjolitor, rafalelor  
de vânt descumpănite spre seară. Receptorii  
senzoriali trag la jug, sfârâind  
în impulsuri bioelectrice, furnici  
de foc în stare să transporte  
de treizeci de ori greutatea lor corporală.  
De la sine-nțeles: momind creierul cu stimuli  
din afară, îl ții-n lesă, îl împiedici  
să și-i creeze pe ai lui proprii, asupra  
căroră aș avea un control delimitat.  
Iar aici e cheia, pe moment:  
cortexul prefrontal nu-i poate-ngădui  
amigdalei să-și facă de cap, asta

dacă și numai dacă  
îți iei în serios anxietatea.

\* \* \*

Mă declar oficial împăcată  
cu tertipul  
la care mă constrânge anxietatea.

Nu plec la culcare fără să fi luat  
în calcul dimineața următoare.

Prezentul se reflectă în teigheaua  
sclipitoare, lustruită cu dezinfectant,  
între spălatul caserolelor cu hrană de ieri  
și  
prepararea caserolelor cu hrană pentru mâine.

O privesc cu satisfacția  
mândriei mamei mele. Ar considera  
că mă descurc acceptabil. Ar respira  
ușurată c-am răzbit în viață.

Clăbucii săpunului de vase  
se sparg. Pudra de turmeric\*  
se-mprăștiat în aer. Fulgii  
de ovăz\* se-nmoaie la rece  
în lapte de migdale\*.

Deoarece  
poate fi ceva mai important  
pentru funcționarea propice a creierului  
decât  
nutrienții cu care-l alimentezi peste zi?

Nu-ți poți lăsa procesele neuronale  
la voia întâmplării. Asta reprezintă  
robotirea în bucătărie,  
fără să te abați de la plan.

Prezentul, curat. Fără urmă.  
Am îndepărtat petele trecutului,  
iar viitorul încă nu și-a pus  
amprenta. Bucata de timp

---

\* *alimente care aleviază simptomele anxietății*

În care-apuc să mă conving  
c-aș reuși să-mi țin în hățuri  
existența.

\* \* \*

Cu axioma: *Nu poți aprecia cu exactitate  
dimensiunile unui monstru marin  
decât atunci  
când iese la suprafața apei pentru o gură de aer*

ar trebui să rămân  
veșnic recunoscătoare Statelor Unite  
pentru instalarea vizibilă a anxietății.

Pentru prima noapte  
în care-am tresărit din somn, pumni fictivi  
sugrumau esofagul, cum ai strânge  
un buchet de-ntâmpinare la *Sosiri*.

Am memorat tonalitatea vocii  
*Welcome to the United States of America*,  
ofițerul de imigrări mă privește în treacăt

Îmi întinde mâna, la capătul ei  
pașaportul întredeschis.

Pentru secvențele-n deschiderea  
lung-metraajului: tăblia patului  
din fier forjat lipită de peretele  
vinețiu, prin plasa din geam  
un teren de sport părăsit, stâlpul de iluminat  
ratează aruncările spre coșul de baschet.

Îmi corelez respirațiile cu secundarul  
ceasului de la încheietură. Inspir, deci trăiesc.  
Respir, deci retrăiesc. Mă bizui pe logică,  
e simplu. Mă calmează. Fac un experiment,  
ca în laborator. Mă opresc  
din respirat cu intenție, de data asta  
intenția-i a mea. Decid eu,  
chiar dacă numai preț de trei minute.  
Aerul mă-mprejmuiește cu răbdarea  
unui invadator iscusit.

Pentru a doua oară bag în seamă  
controlul limitat până la lipsă

asupra proceselor fiziologice  
din corp. Depind

de ceva  
invizibil. Previzibil. Fără  
a-nțelege pe deplin cum funcționează.

Ah, fir-ar. Iar am ajuns aici!

Astfel argumentam  
oricui pretindea că nu-nțelege  
cum funcționează credința-n Dumnezeu. Nu  
pricepem  
pe deplin nici ce se petrece la nivel celular  
când respirăm, asta nu ne-mpiedică  
să inspirăm/expirăm fără-ncetare.

Premiul Nobel de anul acesta  
în fiziologie, medicină s-a acordat  
pentru elucidarea mecanismului prin care  
celulele sesizează și se adaptează  
la fluctuațiile-n rezervele de oxigen.



Poetic spus:

mlădierea transformărilor biochimice  
din citoplasmă sub boarea palelor hipoxice.

Nu mai rabd constrângerea unui obiect  
ce-mi înconjoară încheietura mâinilor  
sau gâtul.



ilustrație **Roșca Gabri** *Jurnal de Anxietăți și Complexități*

## August / Fără titlu

Am fost diagnosticată cu depresie acum mulți ani, când am fost la psiholog de câteva ori pentru că voiam să mă hotărâsc dacă să dau la psihologie sau nu după bac. N-am făcut-o, dar nici n-am continuat cu ședințele, pentru că erau scumpe. Nu îmi amintesc în anii de adolescență să

nu fi avut depresie. Nu știu exact când a apărut, dar probabil a început din cauza bullying-ului care a început din clasa a patra și a continuat în faze până într-a doispea. Umilințele, lipsa de comunicare și de suport emoțional s-au înrădăcinat destul de devreme în imaginea mea despre mine.

Când am intrat la liceu, am sperat că o să se oprească, pentru că oamenii ăștia nu mă cunosc. Însă nu mi-am dat seama atunci că și eu eram cea care trebuia să-și schimbe comportamentul și atitudinea, timidă și obedientă. Nu încerc în niciun caz să iau apararea agresorilor, ce spun

acum este rezultatul reflecțiilor recente, prin care încerc să-mi dau seama de ce am fost mereu atât de ușor de atacat, ce se întâmpla defapt. După primii ani, pentru ca nu știam cum să rezolv

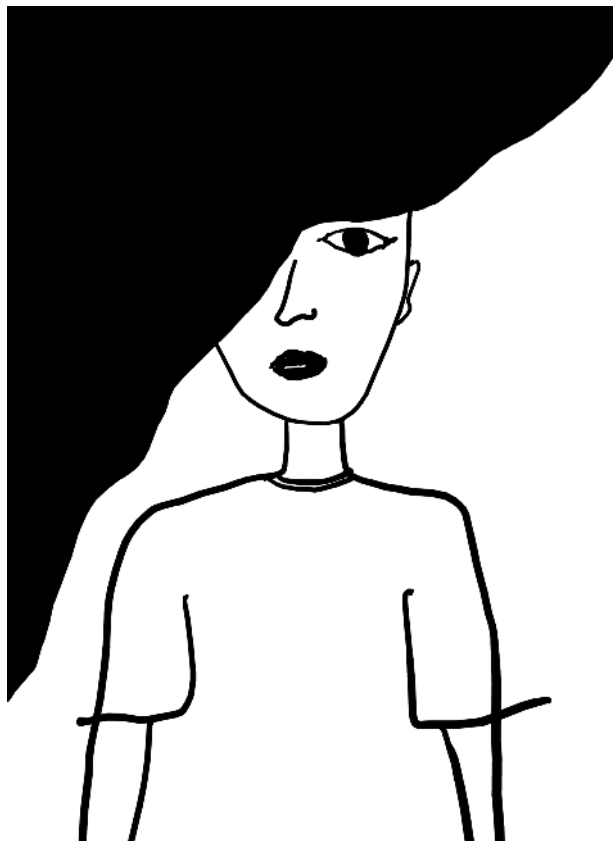
problema, am dezvoltat un fel de mecanism de apărare prin care încercam să blochez momentele în care mă simțeam în pericol. Cu timpul, aceste momente s-au prelungit și cu alte ocazii, fără să aibă vreun trigger. Îmi amintesc dimineți în care stăteam în pat în jur de o oră, înainte de a merge la școală și mă deconectam cumva de realitate, fără să mă mișc sau să mă gândesc la mare lucru.

La liceu, natura bullying-ului s-a schimbat ușor, datorită unei segregări evidente între fete și băieți. Pentru că autorii bullying-ului erau în mod exclusiv băieți, faptul că ei nu mă percepeau deloc ca fiind feminină a influențat mesajele de agresiune și felul în care se raportau la mine. Am fost mereu cumva alienată de feminitate, dar în paralel și de genul feminin. Acum știu că genul meu este în spectrul non-binar, dar atunci simțeam vină și rușine pentru că nu mă

simțeam și nu eram ‘ca celelalte fete’. Pe lângă asta, atunci, în liceu, descopeream că sunt gay, ceea ce nu a făcut decât să amplifice dorința de a mă ascunde, de a mă închide în spațiul meu întunecat, izolat de realitate. Eram convinsă că e ceva greșit, nenatural, cu origini patologice în legătură cu sexualitatea, dar parcă și genul meu, pentru că asta era singura informație pe care o primeam din media, de la familie, de la școală. Agresiunile se întâmplau aproape în fiecare zi și nu puteam scăpa de ele, pentru că veneau aproape exclusiv de la colegi de clasă. Prin clasa a unșpea începusem să chiulesc cel puțin o oră în fiecare zi, doar ca să scap de ei.

După ce am terminat liceul, apele s-au calmat. La facultate, nu a trebuit să mai aștept cu nerăbdare să plec de la ore, pentru aveam în sfârșit în jurul meu oameni care mă înțeleg și mă acceptă, oricât de ‘ciudată’ aș fi fost. Asta nu a oprit perioadele depresive, dar le-a diminuat ușor. În vara de după terminarea licenței, am făcut un fel de terapie, care m-a ajutat incredibil de mult. Nu cred că depresia o să dispară vreodată definitiv, dar e ok. Am crescut cumva

împreună și am învățat cum s-o îmblânzesc. Și nu știu la ce altă concluzie să ajung, decât că terapia m-a ajutat mereu și că trebuie să fie un proces continuu, dar și că uneori eforturile n-or să dea roade și o să trebuiască să încep de la zero.



ilustrație Gabriela Nicolae *Depresia*

## Sașa Zare / Toate sunt și nu sunt ale tale

Toate sunt și nu sunt ale tale:

- Presiunea să produci, să scoți din tine produse, ca ouăle, la program, să le depui. Am citit mai devreme sub nucul de pe deal (noroc de nuc) un eseu de Mary Oliver despre broaște țestoase. Femeia a urmărit o broască țestoasă cum își depunea, concentrată, cele douăzeci și ceva de mingi de ping pong adânc, sub nisip. Niște posibilități de broscuțe. Mai târziu s-a dus, a săpat, a luat jumătate din ouăle broaștei, le-a dus acasă și le-a transformat în omletă. Era un eseu despre apetit, despre foame, despre cum M.O. de mai mulți ani renunțase la carne de tot, dar pentru a se menține acolo ajungea să facă uneori compromisuri. Nevoia corpului ei de a consuma ceva la fel de hrănitor cum știa că poate fi o viață luată. Broasca țestoasă a rămas ignorantă și vie, restul de ouă au scos pui bine mersi, practic – n-a murit nimeni.



- Presiunea să produci, să scoți din tine produse, ca ouăle, la program, să le depui între dinții de rechin ai capitalismului, între cele cinci rânduri de dinți. Și apoi mai e capitalismul din burta ta, un rechin care sfâșie fără să întrebe: te doare? Uneori un rechin poate avea până la 3000 de dinți, unul singur.

- Felul în care ajungi să-ți aplici sistematic pedepse. Pedepsă: nu produci cât, când, cum ar trebui. Pedepsă: de ce oare nu ești, în esență, un tractor. Pedepsă: de ce nu produci atunci când ți-e rău, de ce nu lași răul deoparte, ca pe o haină urâtă. Pedepsă: de ce atunci când îți sunt date toate condițiile perfecte pentru a produce și tu nu ai decât să faci, practic, ouă, așa cum (închiriată fiind) drept mamă surrogat la un cuplu de milionari nu ai avea decât să faci, practic, copii, de ce nu produci oul perfect ca să

să bucuri:

ochiul care te-a privit

mâna care te-a hrănit

încrederea care ți s-a dat

gura care te-a lăudat a sperat

speranțele care s-au turnat

cu căldarea în tine  
de ce nu poți să bucuri  
mâna care te-a hrănit  
ochiul care te-a privit  
speranțele care

Toate sunt și nu sunt ale tale:

- Mutația creată din teroarea de-afară și din teroarea din tine e un rechin mult prea mare, mult prea viu, ca să mai poți să le separi. Mușcă și nici măcar nu știi pe cine să-njuri.

- Întotdeauna ajută să înjuri bogații. Cei care te-au afectat direct, cei care nu, absolut toți bogații. (#notallrich la fel ca #notallmen la fel ca #alllivesmatter e aberant și nu există) #AbsolutToțiBogații sunt motivul din care noi restul plutim ferfeniță prin burta unui rechin. Bogații au crescătoria de rechini, au oceanul.

- Când depui ouăle pe dinții rechinului, conștiincioasă, frumos, la program, pentru cine le depui oare?

Toate sunt și nu sunt ale tale:

- Alegerea falsă între mâncare și corp. Când mergi pe uliță și îți vezi ieșind de sub tricou bur-tica, iar primul tău gând este: *ar trebui să mă mișc mai mult*

sau

*ar trebui să mănânc mai puțin.*

Ordinea nu contează, ambele sunt același. Să nu mănânc pentru corp e ceva la fel de absurd cum e să nu mă îmbrac ca să nu-mi fie frig (în mijlocul iernii).

Și totuși, oricât de absurd, acest gând îți vine. Încerci să-l ușuești cu mâna ca pe un țânțar. Un gând ce-ar fi putut la fel de bine să nu fie al tău, dar uite că este. Însă știi că nu e din tine.

- Ca să te simți mai bine cu tine trebuie neapărat să te speli pe cap.

- De pe uliță ajungi în bucătărie și pe masă e o imensă, pufoasă, pufoasă și caldă prăjitură cu vișine. Tocmai ieșită. Gândul *Ar trebui să mă mișc mai mult* = *Ar trebui să mănânc mai puțin* = *Fără prăjitură* = *Fără burtă* revine, dar de ce ți-ai refuza această minune. *Mai bine mori grasă decât să mori*

de foame, zice femeia care îți pune prăjitura în față, îți notezi.

- Două lucruri adevărate: nu orice scrii e literatură, dar e important orice scrii.

- *Toată vremea cât am stat pe deal și am citit Mary Oliver/ m-am uitat pe telefon & am încercat să nu mă uit pe telefon/să citesc Mary Oliver, un bărbat de pe dealul vecin a strigat odată la câteva secunde, în același ritm, cu aceeași cadență, Ho, Lenuțo!*

Lenuța era o vacă portocalie. Mă rog, roșcată cu pete albe.

- Să-ți aduci atenția sub nuc iar și iar.

Lasă telefonul & nu te certa pentru când nu îl lași.

Acest echilibru fragil:

fă ceva bun pentru tine

nu te certa pentru când nu o faci

- O viață bună pornește de la dorința de a te purta decent cu tine însăși.

- Timpul petrecut pentru a supraviețui nu e timp pierdut. Trauma e parte din tine așa cum ar putea fi o boală cronică, recidivează. Iei pastile, ții regim, iar și iar.

- Să vii pe deal a fost, totuși, o idee bună.  
Mișcarea, când te convingi să o faci, mereu este.

*Să-mi amintesc, să vin iar &*

*Să nu mă cert dacă nu vin.*

- Dacă prinzi mașina cu pepeni, totul va fi bine de-acum? Ai prins-o! Roata sorții?

Se-ntoarce norocul?

- Înainte să fumezi, dacă ți-e foame, ar fi bine să mănânci niște nuci.

- Tot ce scriu aici e important

- Eu sunt importantă

- Durerea e importantă & nu e totul

*- Sub nuc afli despre moartea unui băiat pe care l-ai văzut de multe ori în carne și oase. Cel mai ciudat când afli de moartea unor oameni ca tine, adică tineri și posibili, e amintirea că poate moartea e mai aproape de tot ce iubești, decât ți-ar plăcea să fie.*

*Sau de ce nu, chiar de tine. (Posesiv, egoist). În fața morții vrei să-ți strângi toți prietenii în aceeași casă, în brațe.*

- Într-un final faci baie și actul de a face baie, după atâtea zile în care nici n-ai visat că se poate, te ridică într-un fel de adăpost al decenței. Baia e botezul curat după înotul în burta depresiei, ceva care te spală & te binecuvântează & un templu.

- Chiar dacă îți ascuți în totalitate ritmul: citești când îți vine, scrii când îți vine și doar asocieri libere, citești poezie și nu te forțezi pentru altceva, ignori toate mailurile, mănânci când îți vine și ce, ți-e somn în mijlocul scrisului și pur și simplu te culci, deschizi și închizi telefonul de câte ori ai nevoie, chiar dacă la finalul zilei ai acest text (fără vreo coerență, totuși există), tot te simți vinovată că *nu faci nimic/ce trebuie*.

- Capitalismul, presiunea, datoria, vinovăția, morala creștină

rușinea

rușinea (te) îngenunchează.

- Listele ajută, listele sunt bune.

- *O insectă minusculă portocalie (cum o cheamă, oare?) a făcut drumuri pe foaia mea. Am vrut foarte tare să nu moară. Am suflat-o ușor, n-a plecat, am suflat mai puternic și abia a treia oară.*

- Fiecare lucru pe care îl faci este destul, în sine. Să nu-l anulezi imediat, să nu-ți propui de zece ori mai mult

destul

plimbare e destul

citit niște pagini e destul

băut apă e destul

vorbit cu prietene e destul

stat cu capul în soare e destul

- *Poate la 60 de ani voi fi la fel de înțeleaptă ca Mary Oliver. Sper să ajung, și mai sper să mă prind eu însămi de asta.*

- E bine insecta portocalie?

- Un deal, o vacă, un *Ho, Lenuțo!*

- Nu tot ce scrii e poezie, dar tot ce scrii e bine că scrii.

- E ciudat cum ai aruncat moartea așa de ușor prin aceste cuvinte și nu ai știut ce să faci mai departe cu ea; ai revenit la gânduri, la liste. Să fie moartea ceva atât de \_\_\_\_\_, sau tu?



ilustrație **Roșca Gabri** *Jurnal de Anxietăți și Complexități*



## Saşa Zare / Dragă prietenă

Cea mai frumoasă parte a corpului tău  
e direcția în care se-ndreaptă, & să-ți amintești că  
și singurătatea e timp petrecut  
în sânul lumii.

Ocean Vuong

Dragă prietenă,  
Trebuie să-ți spun că atunci când scriu asta am  
o durere puternică-n burtă  
știi mingea pe care-o primeam din neatenție, din  
greșeală  
la lecțiile de educație fizică  
când toată clasa juca volei & eu înghețam  
mingea  
o rachetă cu viteză înaltă tăia aerul și până la  
urmă stomacul  
meu reverbera  
reverbera  
Trebuie să-ți spun că atunci când scriu asta sto-  
macul meu primește câte o rachetă

cu viteză înaltă la fiecare secundă  
în limbajul de terapie pe care îl știm amândouă  
(din nefericire/din fericire)  
atât de bine  
unde cad eu, unde cad mingile mele  
(că-s ale mele, deși nu chiar toate)  
se numește regresie psihică  
Trebuie să-ți spun că am grijă, am băut toată  
ziua multe lichide  
ceai verde cu iasomie – odă lui tata  
bărbatul care nu a știut să iubească l-am căutat  
încă  
îl caut  
apă cu sirop de vișine – odă mamei  
femeia care nu a știut să iubească am căutat-o încă  
o caut  
cafea pentru mine și chiar  
un litru de apă  
Trebuie să-ți spun că mai devreme și din greșeală  
am omorât  
o muscă  
făcea foarte mult zgomot într-un moment rar  
când în mine  
se făcea liniște

mi-a părut rău de ea, n-am vrut s-o omor, dim-  
potrivă  
m-am apropiat ușor de geamul pe care era  
i-am pus în cap un pahar (un păhăruț alb ado-  
rabil, cu pisici negre care se uită la flori)  
am trecut pe sub el o hârtie și când am vrut să-i  
ofer  
iarba, florile, satul, tot aerul ce-l putea stăpâni,  
musca  
se înecase  
pe fundul paharului mai rămăsese un pic de sirop  
de vișine & odă mamei  
Trebuie să-ți spun că pe veranda din fața casei  
a înflorit galben-alb caprifoiul  
mai devreme am stat pe pervaz  
am privit  
în lumina apusului puțin praf de aur  
cădea  
într-un fel, niște mingi foarte mici și foarte  
ușoare polenul  
e pulberea constituită din grăuncioare sferice,  
microscopice, gălbui, produsă de anterele sta-  
minelor

Trebuie să-ți spun despre mașina albă cu pepeni  
sau poate  
harbuji  
care trece pe ulița noastră de câteva ori pe zi în  
viteză  
are un difuzor, țipă lebenițăăăăă și  
lebenița o minge și ea, de data asta sonoră  
reverberează  
și trebuie să-ți mai spun, dragă prietenă, că nu  
o prind niciodată  
pe această fata morgana cu pepeni  
de parcă e un singur tren cu fericire pe lume  
îl auzi de undeva de departe alergi găsești  
praful nu știi niciodată – a venit, a plecat?  
de parcă există o singură secundă  
în care v-ați putea întâlni  
sau poate chiar și aceea  
e doar o fantasmă  
Trebuie să-ți spun că și literatura  
ideile gândirea complexă în straturi legăturile  
cognitive și intuitive  
aproape îmi scapă  
& e plictisitor, obositor pentru toate  
pentru tine, pentru noi, pentru mine

să ajungi iar și iar la lecția de educație fizică  
volei echipe polarizări alb și negru

iar să îngheți

iar să simți mingea

stomacul iar să nu știe s-o țină,

să nu știe să dea

înapoi

Trebuie să-ți spun că toată ziua mă chinui

să-mi țin deschiși ochii

nu dorm, nu sunt trează

de parcă viața e \_\_\_\_\_ și

dacă aș îndrăzni s-o privesc

s-ar întâmpla ceva și mai rău

și mai mult

Trebuie să-ți spun că m-am trezit cu o foame

de poezie așa cum te trezești vrând pâine prăjită

cu chestii

asta poate-ți sună romantic dar nu e, e un me-

canism

de supraviețuire

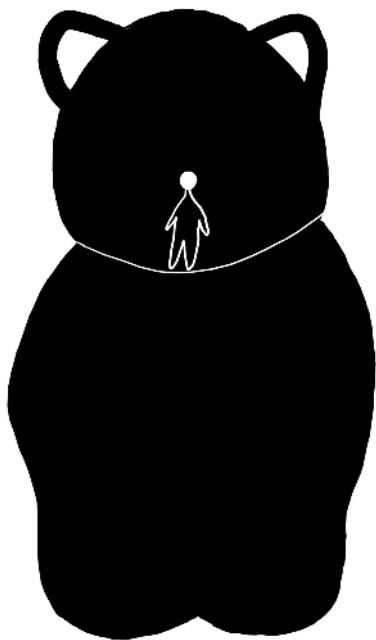
să cauți aceeași disperare cu mingile ei

primite, conținute, date înapoi

de altcineva

am încercat să citesc din romanul despre o foto-  
grafă antifascistă și am știut  
că narațiunea, povestea  
e un leac pentru vremuri mai bune  
apoi mi-am descărcat zece cărți de poezie am fost  
mântuită  
(știi că în moldova spunem a mântui în loc de a  
termina?)  
Trebuie să-ți spun că mereu fac liste de lecturi la  
finalul jurnalului  
deși am un caiet verde mic special pentru asta  
l-am primit cadou de la o altă prietenă  
de care m-am despărțit și ea  
l-a primit cadou de la prietenul ei  
de care s-a despărțit  
și mai fac liste de lecturi pe multe foițe pe semne  
de carte  
pe copertile interioare în folderul cu notițe din  
telefon pe laptop  
într-un googledoc și îmi mai trimit uneori și mail-  
uri cu încă niște  
liste care se cheamă de citit sau citește neapărat  
sau cărți de cumpărat  
trebuie să-ți spun, azi mi-am dat seama

le fac să nu uit  
să-mi amintesc  
de ce să trăiesc  
trebuie  
să trăiesc în continuare  
chiar dacă nu-mi vine  
chiar când  
am un bebeluș printre organele mele interne  
care se izbește de toate și eu habar n-am ce să-i fac  
nu mă pricep deloc la bebeluși, știi  
trebuie să trăiesc  
ca să citesc cărțile noastre,  
dragă prietenă.



ilustrație **Gabriela Nicolae** *The other day I met a bear*



## **Oana Ungureanu / Totuși**

Nu ești „nebun”  
Dar și dacă ai fi  
Ce dacă?

Mi-ar plăcea  
Ca oamenii să nu (se) mai (de)numească  
Nebuni  
Țigniți  
Demenți  
Așa de liberal

Nu suntem sinonime  
Pentru orice e  
Haotic  
Imprudent  
Neobișnuit

Mi-ar plăcea  
Ca oamenii să nu (se) mai (de)numească  
Psihopați  
Sociopați

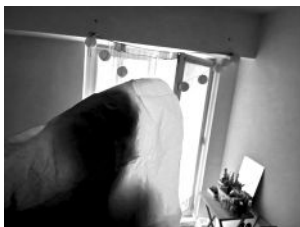
Bipolari  
Așa de liberal

Nu suntem sinonime  
Pentru orice e  
Imoral  
Nesănătos  
Dezechilibrat

Suntem nebune și suntem nebuni  
Și suntem magie și fluturi și soare și nori  
Suntem petale de flori și frunze în vânt  
Și suntem ape cristaline și stele căzătoare

Suntem uneori ape învolburate și tunete și  
fulgere  
Suntem uneori mlaștini și nisip mișcător  
Și suntem uneori dezechilibru și haos  
Dar niciodată egale și egali cu ele

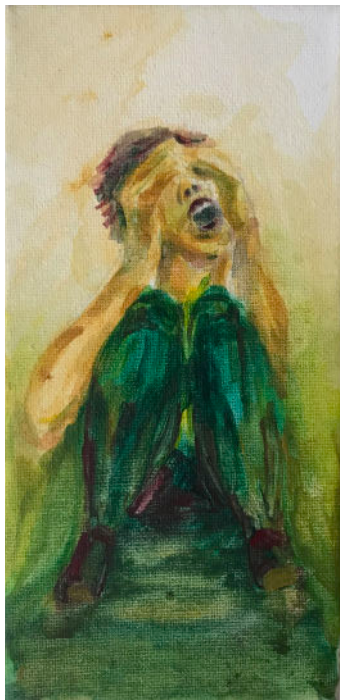




De prea mă gândesc la lucrurile prin care am trecut,  
De un studiu mai rău decât la școală, de un  
buclet de mă și nimic altceva în a de marea mărime  
mădăche. Încet se coborâșă în mine și se făcuse  
stare de stăru și amără, ca și cum mă așteptam  
să mă înțeleg să mă aștept. Mădăche se făcuse  
stare și amără, mădăche mădăche mădăche, mădăche,  
stare mădăche mădăche mădăche și mădăche și  
mădăche mădăche mădăche mădăche mădăche.

Căci mădăche mădăche mădăche și mădăche mădăche  
mădăche, mădăche mădăche mădăche mădăche mădăche  
mădăche mădăche mădăche mădăche mădăche  
mădăche mădăche mădăche mădăche mădăche  
mădăche mădăche mădăche mădăche mădăche  
mădăche mădăche mădăche mădăche mădăche  
mădăche mădăche mădăche mădăche mădăche





ilustrație Erika Zsuzsanna Barth