

Claire Aubé

Cum să te reconstruiești
după o traumă

12 istorii adevărate
despre reziliență și speranță

Prefață de Jacques Lecomte

Traducere din limba franceză de
Alina-Daniela Marinescu

Spandugino

Cuprins

<i>Prefață</i> de Jacques Lecomte.....	7
Introducere.....	11
Sandra Colette: „După o despărțire dureroasă, am descoperit că am un suflet de artist”	17
Didier Roche: „După un accident în urma căruia mi-am pierdut vederea, am reușit să-mi transform limitele în forță”	33
Anne-Sophie: „După moartea soțului meu, am continuat, cu toată durerea din suflet, să iubesc viața”	47
Véronique: „După ce am aflat că eram bolnavă de cancer, am pornit în căutarea propriului drum”	63
Gilbert Pinteau: „Chiar dacă trăiam pe stradă, am refuzat să tac din gură”	77
Sylvie: „Diagnosticată cu scleroză în plăci, am căutat să trăiesc viața pe care mi-am dorit-o dintotdeauna”	95

- Respon
- Jacques Lecomte:** „După o copilărie în care am fost maltratat, am întâlnit oameni care m-au ajutat să nu cad pe panta violenței”111
- Guillaume:** „Accidentul pe care l-am avut nu m-a făcut să renunț deloc la planurile mele”127
- Sophia:** „După ce am fost abandonată în copilărie, mi-am iertat părinții și am reluat legătura cu ei”141
- Geneviève Schmit:** „Dominată de un pervers narcisist, am găsit în adâncul meu forța necesară pentru a ieși din această relație și pentru a împărtăși experiența mea cu ceilalți”157
- Thierry:** „După o criză existențială, m-am reconstruit descoperindu-mă pe mine însumi”177
- Philippe Croizon:** „După ce m-am refăcut în urma accidentului, am avut grijă și de inima mea”191
- Postfață*
- Camille:** „Învăț să mă reconstruiesc după o traumă, fără însă ca ea să mă definească”205
- Mulțumiri.....213

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României AUBÉ, CLAIRE

Cum să te reconstruiești după o traumă: 12 istorii adevărate despre reziliență și speranță / Claire Aubé;
pref. de Jacques Lecomte; trad. din lb. franceză:
Alina-Daniela Marinescu. - București: Editura Spandugino,
2018

ISBN 978-606-8944-15-9

I. Lecomte, Jacques (pref.)

II. Marinescu, Alina-Daniela (trad.)

159.9

Claire Aubé, *Se relever après une épreuve. 12 histoires vraies de résilience et d'espoir*

© 2016 Leduc.s Éditions

Copyright © Spandugino, 2018

Toate drepturile rezervate Editurii Spandugino

Editura Spandugino

Adresa: Strada Docenților, nr. 18, sector 1, București

Tel: 0040 737 730 703

office@edituraspandugino.ro

www.edituraspandugino.ro

Prefață

Ce suflu nou și câtă speranță transmite această carte!

Claire Aubé s-a întâlnit cu douăsprezece persoane care au suferit diverse traume, a știut să le asculte cu atenție și empatie, adresându-le de fiecare dată întrebări pertinente, adesea incisive, dar niciodată deplasate. Pot să confirm acest lucru, întrucât mă număr și eu printre persoanele chestionate.

Autoarea a reușit să-i facă să vorbească pe niște oameni afectați de suferințe foarte diferite: abandonarea sau maltratarea în copilărie, părăsirea de către partenerul de viață, bolile grave, moartea unei persoane apropiate, handicapul, sărăcia extremă, criza existențială sau manipularea psihologică. La o primă vedere, am putea crede că aceste traume nu sunt, toate, la fel de grave. Dar cine ar putea cântări, din afară, nivelul de suferință generat de o situație sau alta?

Dincolo de aceste deosebiri, mesajul care reiese de aici este că aceste persoane au învățat să facă din trauma suferită un impuls pentru a trăi viața cu o mai mare intensitate. Pe cât de grea a fost încercarea prin care au trecut, cu atât mai mult prețuiesc ei viața

Res în momentul de față. Cât de mult iubim lumina zilei după ce ne-am confruntat cu umbrele nopții! Sophia, abandonată în copilărie, nu ezită să spună: „Viața nu a fost blândă cu mine, dar cred că am avut mult noroc. Am avut ocazia să acționez și să înțeleg ce mi s-a întâmplat. În ciuda greutăților, viața e frumoasă.” Nu este vorba, evident, de a reconsidera suferința ca pe o etapă necesară pentru a învăța ce e fericirea și, cu atât mai puțin, de a o pune în valoare. Ci, pur și simplu, constatăm acest lucru: când existența îți este marcată de o traumă, singura soluție este, adesea, să înveți din această experiență dură o lecție de viață.

Am putea să fim impresionați de tăria de caracter a acestor persoane care au știut să treacă peste o nenorocire. Dar Claire Aubé ne previne încă din introducere: „În majoritatea cazurilor, acești oameni au fost surprinși ei înșiși de capacitatea lor de a rămâne în picioare după ce au trecut printr-o furtună devastatoare, cu atât mai mult cu cât se simțeau fragili ca un fir de pai”. Sunt întru totul de acord cu ea, pentru că forța substanțială a persoanelor reziliente constă, din punctul meu de vedere, în recunoașterea propriei lor fragilități și a nevoii lor de ceilalți. Pe când cei care sunt înclinați să creadă că ar putea să se descurce singuri întâmpină cele mai mari dificultăți în depășirea încercărilor.

Experiențele povestite aici nu au urmat de altfel același scenariu, iar Claire Aubé descrie fără ocolișuri etapele dificile prin care au trecut unele persoane.

Aceste descrieri sunt binevenite, pentru că ele înlătură astfel impresia că persoanele reziliente sunt niște ființe aparte, niște eroi inaccesibili. Subliniem această idee: reziliența nu este o poțiune magică de care au avut parte câțiva oameni norocoși. Ce am putea spune atunci despre ceilalți? Reziliența nu este atât o stare stabilă, cât mai degrabă un proces marcat de stări de împlinire personală, mai mult sau mai puțin accentuate, un proces prin care orice persoană care a suferit o traumă poate să treacă într-o bună zi.

Iubirea venită din partea celor apropiați și altruismul spontan arătat de diferite persoane, câteodată chiar de necunoscuți, pot face adevărate miracole, așa cum o dovedesc anumite mărturii din această carte. Iar persoanele reziliente răspund deseori întorcând această bunăvoință. Astfel, Gilbert, care a cunoscut sărăcia extremă, i-a ajutat cu generozitate pe colegii lui de suferință, pe când Didier Roche, persoană nevăzătoare, a creat anumite structuri prin care persoanele suferind de același handicap sunt sprijinite în căutarea unui loc de muncă care să fie pe măsura dorințelor și competențelor lor.

De-a lungul încercărilor prin care au trecut, acești oameni și-au descoperit resurse interioare nebanuite pe care le-au dezvoltat apoi într-un mod remarcabil, fie că a fost vorba de artă, de umor sau de reflectarea asupra sensului existenței. Așadar, la baza rezilienței se află o îmbinare subtilă între, pe de o parte, înțâlniri și legături create – ceea ce reprezintă latura

interpersonală, a rezilienței – și un travaliu interior și o căutare a sensului vieții, pe de altă parte, ceea ce constituie latura ei intrapersonală.

Îi mulțumesc călduros lui Claire Aubé că a știut să descrie atât de bine aceste procese de reziliență și vă invit să descoperiți sursa puternică de inspirație pe care o oferă această carte.

Jacques Lecomte*

Președinte de onoare al Asociației franceze și francofone de psihologie pozitivă [l'Association française et francophone de psychologie positive[†]]. Ultima carte publicată: *Les entreprises humanistes. Comment elles vont changer le monde*, Paris, Les Arènes, 2016.

* Jacques Lecomte este unul dintre principalii experți în psihologie pozitivă din spațiul francofon. Doctor în psihologie, el a predat la Universitatea Paris Nanterre și la Institutul Catolic din Paris. Printre cărțile lui cele mai importante: *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*, Paris, Bayard, 2000; *Guérir de son enfance*, Paris, Odile Jacob, 2004; *La bonté humaine: altruisme, empathie, générosité*, Paris, Odile Jacob, 2012. [n. trad.]

[†] Asociația franceză și francofonă de psihologie pozitivă a fost creată în anul 2009 cu scopul de a încuraja cercetarea în domeniul psihologiei pozitive care studiază condițiile și procesele care contribuie la dezvoltarea personală și la funcționarea optimă a grupurilor umane și a instituțiilor. Ea pune accentul mai degrabă pe calitățile psihologice decât pe dificultăți, simptome și patologii, și valorifică resursele indivizilor, modul lor de funcționare psihologică și capacitățile lor de reziliență. [n. trad.]

Introducere

„Our greatest glory is not in never falling
But in rising everytime we fall.”
Oliver Goldsmith**

Mulți dintre noi ne confruntăm cu diverse încercări, care fie că vin dintr-o dată peste noi, fie că ne luptăm dintotdeauna cu ele. „De ce mi se întâmplă asta chiar mie? De ce viața mă pedepsește așa?” ne întrebăm, în căutarea răspunsurilor care, în cele mai multe cazuri, nu există. Această interogație dureroasă este dublată de un sentiment de adâncă singurătate. Este chiar starea de a ne simți străini în mijlocul celorlalți. Tocmai în aceste momente dificile avem nevoie să auzim că și alții au înfruntat furtuni și au ieșit cu bine din ele. Nu numai că au rămas în viață, dar uneori sunt și mai plini de viață. Ca și cum încercarea prin care au trecut a scos la suprafață ce era mai prețios în ființa lor.

* „Cea mai mare izbândă a noastră nu este aceea de a nu cădea niciodată, ci de a ne ridica după fiecare cădere.”

** Oliver Goldsmith (1728–1774) este un romancier, poet, dramaturg și eseist irlandez, cunoscut pentru romanul *The Vicar of Wakefield* [Vicarul din Wakefield] [n. trad.].

Respectiv, nu este aici vorba de glorificarea suferinței fizice sau morale. Aceasta rămâne insuportabilă și nimic mai mult. În schimb, am dori să scoatem în evidență capacitățile nebănuite ale bărbaților și femeilor de a îndura suferința și de a o transforma apoi, cu frică, umor sau hotărâre. De cele mai multe ori, acești oameni sunt surprinși ei înșiși de puterea lor de a înfrunta o furtună devastatoare, chiar atunci când se simt fragili ca un fir de pai. Loviți? Da. Distruși? Nu. „Nu o să-mi pierd viața, ci poate doar o mică parte din ea, dar în orice caz, nu îmi voi pierde sufletul”, par că spun toți cei care se confruntă cu un eveniment tragic. Un fel de amestec între acceptare – pentru că ce poți să faci altceva! – și rezistență demnă.

Uneori, vestea că ai o boală gravă, faptul că ești părăsit, că ai pierdut pe cineva drag, că ești victima unui accident îți dau peste cap toate proiectele de viitor sau te smulg, în mod brutal, din rutina confortabilă. Trebuie să te reinventezi cu totul altfel. Pe lângă încercarea ca atare, se mai adaugă adeseori și privirea celorlalți care te etichetează, te închid ca într-o cușcă sufocantă. Dar ce bucurie resimți atunci când reușești să scapi de acolo! Nu mai poate fi vorba să urmezi același drum pe care unii ar dori să ți-l impună. Faptul că ai trecut printr-o traumă îți permite în

general să îți dai seama, într-un mod acut, cine ești cu adevărat.

În cele din urmă, cei care își spun povestea vieții lor în această carte împărtășesc un punct comun: nu au renunțat la ideea de fericire. În ciuda greutăților și a schimbărilor radicale prin care au trecut, ei încă mai păstrează în inima lor această dorință.

Reziliența, această capacitate de a depăși și de a se vindeca după o dramă trăită, este o temă care are un ecou puternic în mine. Ca jurnalistă, după ce am părăsit redacțiile conformiste, am căutat să pun în valoare inițiativele pozitive ale oamenilor. Mă săturasem de nenumăratele știri deprimante pe care le auzeam în fiecare dimineață, când dădeam drumul la radio. „E prea utopic”, mi se spunea: nu e atât de simplu să schimbi perspectiva care domină în mass-media. Și cu toate acestea, cititorii și internații îmi împărtășeau dorința lor de a citi istorii frumoase de viață. Iar eu mă întâlneam cu tot felul de oameni zvăpăiați care își permiteau să creadă într-un viitor mai bun. Ce șansă! Am devenit și *coach*, doar ca să lucrez cu această parte luminoasă prezentă în fiecare dintre noi, care nu cere, câteodată, decât puțină atenție ca să iasă la suprafață.

Prin mărturiile adunate în această carte, am învățat că iubirea de viață, chiar și în momente

de profundă bulversare, poate fi atât de puternică încât să ne redea dorința de a ne continua lupta. Am observat și cum forța noastră interioară crește, dacă încetăm să ne mai conformăm părerii celorlalți și dacă ne păstrăm identitatea – ceea ce nu este puțin lucru – pot să confirm aceasta. Am mai învățat că, dacă ne ascultăm cu atenție vocea interioară, lăsând-o mai întâi să se exprime, vom reuși să găsim calea cea bună și să ne lăsăm purtați de valurile vieții spre țărături nebănuite și uimitoare. Și, în sfârșit, am învățat ce este curajul, adevăratul fir roșu care traversează fiecare dintre aceste istorii de viață, care din punctul meu de vedere ne conferă demnitatea de ființe umane.

Transmitând mai departe aceste istorii de viață, sper să întăresc în acest fel legătura dintre protagoniștii evenimentelor și cititori, scoțând în evidență ceea ce ne aseamănă pe noi toți, și, de asemenea, să dau un semn de prietenie și de solidaritate celui sau celei care trece printr-o astfel de încercare.

„După o despărțire dureroasă,
am descoperit că am un suflet
de artist.”

Sandra Colette

Uneori, toate proiectele, toate planurile pe care ni le făcusem pentru viitor se năruiesc dintr-o dată. În aceste momente dificile, avem impresia că totul s-a terminat, că eforturile și sacrificiile făcute până atunci au fost în van. Dar nu este așa, mai rămâne ceva, o mică flăcără ce continuă să ardă și pe care o privim uimiți. „Viața merge înainte”, spun cei apropiați. La început, această frază este mai enervantă decât o durere de măsea și apoi... da, viața merge înainte, diferită de cea pe care o imaginasem. Și la urma urmelor, la fel de frumoasă, chiar mai frumoasă decât înainte. Ca un cer care e mai limpede și mai luminos după o furtună. Să-ți construiești o viață nouă după ce ai trecut printr-o încercare, să exprimi ceea ce ești cu adevărat și, la final, să-ți dai seama că acest parcurs a fost unul benefic, chiar eliberator, aceasta este experiența pe care a trăit-o Sanda, după o lungă căutare personală și profesională.

Totul a început cu un banal reportaj despre ciocolata de Paști. La 35 de ani, Sandra este o jurnalistă cunoscută în regiune. Cu privirea sa