

**LIBRIS** | We know  
J'ÉCRIS MA VIE  
books

POUR MIEUX ME CONNAÎTRE

Laure d'Astragal

Editions Albin Michel - Paris 2014

TERAPIA PRIN SCRIS  
200 DE EXERCIȚII  
PENTRU A TE CUNOAȘTE MAI BINE

Laure d'Astragal

ISBN: 978-606-9707-90-6

© 2023 – Editura PHILOBIA

internet: [www.philobia.com](http://www.philobia.com)  
e-mail: [contact@philobia.com](mailto:contact@philobia.com)

**Editor:** Bianca Biagini  
**Traducător:** Corina Iordănescu  
**Redactare:** Bianca Biagini  
**Corectură:** Oana Țăranu  
**DTP:** Gabriela Căpitănescu  
**Coperți:** Cătălin Furtună

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**D'ASTRAGAL, LAURE**

**Terapia prin scris - 200 de exerciții pentru a te cunoaște mai bine /**  
Laure d'Astragal; trad. din lb. franceză de Corina Iordănescu. – București:  
Philobia, 2023

ISBN 978-606-9707-90-6

I. Iordănescu, Corina (trad.)

159.9

Tipar: ARTPRINT  
Email: [office@artprint.ro](mailto:office@artprint.ro)

Laure d'Astragal

# Terapia prin scris

200 de exerciții  
pentru a te cunoaște mai bine

Traducere din limba franceză de  
Corina Iordănescu

philobia

***„Nu m-am gândit niciodată că aş putea scrie o carte [...], dar după ce am făcut acest lucru, mă simt, într-adevăr, mult mai bine. Sunt oameni pe care i-am putut ierta, sincer... și m-am putut ierta pe mine însumi; datorită scrisului m-am simțit mai ușurat; procesul în sine a fost minunat.“***

Sting<sup>1</sup> (solistul trupei *The Police*)

<sup>1</sup>*Broken Music: Mes mémoires*, Robert Laffront, 2004.

## Cuprins

<b>METODA</b> .....	11
Decizia mea .....	13
Definiție .....	16
Istoria autobiografiei .....	17
Clarificarea motivației .....	18
Cum să depășești dificultățile .....	20
Analiza mizelor .....	22
„Încălzirea“ .....	25
Planul poveștii mele.....	27
<b>PREGĂTIREA</b> .....	31
Starea de spirit.....	33
Condițiile necesare pentru a reuși.....	35
Abordarea metodică.....	38
Structura biografiei mele.....	43
Formularea și perspectiva.....	47
Porțile memoriei.....	50
Organizare și plan de muncă .....	54
Antrenamentul și obligația de a scrie .....	57
<b>PERSONALITATEA MEA</b> .....	59
Câteva teste de personalitate .....	62
Calitățile și defectele mele .....	69
Modelele mele.....	75
Acceptarea de sine în plan psihic și fizic .....	77
Preferințele mele .....	78
Valorile și opiniile mele .....	80
<b>DEPOZITUL TRECUTULUI</b> .....	85
Surse de informare despre povestea vieții mele.....	87
Introspecție.....	88
Nostalgie.....	92
Investigația .....	94
Ancheta .....	97
Prima abordare cronologică .....	100

<b>COLECȚIA DE EMOȚII</b> .....	109
Emoțiile plăcute, pozitive, care favorizează apropierea.....	115
Emoțiile dureroase, negative, care favorizează evitarea .....	117
Emoțiile puternice, intense și de neuitat.....	119
Iluzia .....	124
Tehnici de explorare.....	126
 <b>VIZITA GHIDATĂ</b> .....	 127
Istoria colectivă.....	129
Evenimentele importante din viață.....	131
Albumul cu fotografii.....	134
Viața de familie .....	134
Personajele din viața mea.....	141
Bilanț: realizare sau neîmplinire? .....	143
 <b>DINAMICA VIEȚII MELE</b> .....	 147
Stima de sine .....	149
Satisfacția.....	155
Alegerile mele.....	163
Reziliența.....	167
Motivația mea în viață.....	171
În căutarea sensului vieții.....	174
Principalul meu obiectiv .....	176
 <b>SCRIEREA PROPRIU-ZISĂ A CĂRȚII</b> .....	 181
Titlul.....	183
Regula celor cinci .....	185
Stabilirea formei .....	187
Începutul poveștii mele.....	193
Prima frază.....	193
Introducerea și prefața .....	196
Îmbunătățirea textului.....	196
Finalizarea Cărții.....	201

**F**iecare viață este unică. Orice destin merită să fie privit din această deosebită perspectivă pe care o aduce autobiografia. Fie că vine într-un moment de cotitură din viața ta, că ești pe cale să iei o decizie crucială sau că ai, în fine, mai mult timp liber, autobiografia îți îmbogățește sufletul. Acest demers introspectiv, însoțit de actul propriu-zis al scrisului, atrage întotdeauna după sine o stare de bine, constituie un prilej de conștientizare, de a-ți înțelege greșelile, aduce o mare satisfacție personală, adesea iertare și ușurare.

Nu sunt psiholog dar, asemenea unui psiholog, caut să te conduc spre o viață mai bună. În timp ce el explorează, ca un arheolog, cele mai profunde straturi ale ființei tale, eu te voi ajuta să scoți totul la suprafață și apoi să faci ordine, așa cum facem la începutul primăverii, când scuturăm cuverturile, scoatem covoarele, le aerisim, golim dulapurile. Îți voi da sfaturi, te voi încuraja, îți voi propune cutiuțe și etichete pentru a-ți pune amintirile în ordine. Și astfel, pe măsură ce vei înțelege, puțin câte puțin, tiparele subtile care ți-au ghidat pașii în viață, îți vei construi o identitate puternică și asumată.

Ești persoana cea mai bine informată în ceea ce te privește și, cu toate acestea, nu ți-e ușor să vorbești despre tine. Dacă ar fi așa de simplu să-ți scrii biografia, toată lumea ar face-o. A scoate la lumină și a pune pe hârtie ce este în mintea și-n sufletul tău

presupune dedicație, un angajament puternic și o organizare minuțioasă, ca să poți merge până la capăt.

Chiar dacă dorința de a-și scrie biografia îi tentează pe mulți, a trece la etapa propriu-zisă a scrierii necesită o structură de suport fără de care impulsul inițial se va evapora mult mai repede decât ne-am așteptat. Cele câteva pagini dispartate riscă să sfârșească aranjate cu grijă într-un dosar frumos ascuns într-un dulap, în spatele unor pulovere și eșarfe, cu promisiunea iluzorie de a le reciti cât de curând, dar și cu un fel de teamă față de acest moment de intimă expunere.

Orice biografie începută trebuie terminată. De fapt, în opinia mea, a te opri dintr-un proiect atât de frumos îți poate crea o imagine negativă despre tine, aceea a unei persoane care nu duce lucrurile la bun sfârșit, care nu-și urmează visele, care abandonează cursa atunci când dă de greu... E lungă lista gândurilor negre pe care le-ai putea invoca pentru a justifica lipsa de entuziasm chiar atunci când ai ajuns într-un moment prielnic, când vechi suferințe ies la iveală și te îmboldesc să scrii. Dar cum să spui ceva ce ar putea răni pe cineva apropiat? Cum să scrii cuvinte pe care nu ai îndrăznit niciodată să le rostești cu voce tare?

Acceptând să intri în acest joc și să te lași însoțit prin labirintul propriului eu, fără vreun motiv de îngrijorare.

Aici ești în fața foii de hârtie sau a ecranului computerului, singur și calm, fără să te judece nimeni. Această carte are rolul unei muze care nu-ți cere nimic, nu așteaptă nimic și nu spune nimănui ceea ce-i încredințezi. Nimeni nu te blamează, nimeni nu te judecă. Metoda propusă în lucrarea de față este îmbogățită cu numeroase exerciții care-ți permit să scrii cu candoare și bunăvoință. Îți promit că vei avea revelații și surprize plăcute pe durata acestui „șantier” al descoperirii de sine. Lasă-te îndrumat, poți închide cartea în orice moment. Atunci când o vei re-

deschide, vei aprecia de fiecare dată aceste momente prețioase petrecute cu tine însuși în căutarea clipelor pierdute, asemeni unui erou care-și povestește peripețiile.

În același timp, sigur te urmărește o întrebare: este viața ta atât de interesantă încât să merite a fi scrisă? În acest moment, nu vezi decât vârful vizibil al icebergului vieții tale care nu lasă să se vadă decât o latură a imaginii tale. Orice existență, oricât de banală ar putea părea, are un rost, apele liniștite ascund adesea în adâncul lor curenți tainici sau nebănuite comori îngropate. Și dacă te-aș ajuta să ridici vâlul și să scoți la iveală ce se află în spatele lui... dorințele reprimite, suferințele ascunse, tot acest mecanism sofisticat care ți-a deformat personalitatea?

**Toate alegerile pe care le facem și consecințele acestora sunt lecții de viață, pentru fiecare dintre noi.**

Viiitorii tăi cititori vor fi seduși de încercările tale de a (te) înțelege. Pas cu pas, vor descoperi împreună cu tine cum ai reușit să depășești impedimentele și neplăcerile din viața ta, cum te-ai temperat, cum ai iubit sau cum ai urât, cum ai suferit, cum ai reușit sau de ce ai eșuat.

Viața este formată din numeroase întâmplări și povești care o fac unică.

Misiunea mea s-ar putea limita la a te ajuta să povestești fragmente de viață aranjate în ordine cronologică, memorabile momente de mândrie, lipite cu grijă într-un album de fotografii. Doar că eu am decis altceva. Dimpotrivă, te voi provoca să-ți asumi slăbiciunile și defectele, ca să poți deveni un personaj interesant care poate duce la capăt o adevărată istorie de viață. Fiecare capitol te va ghida și te va antrena pentru scris, prin numeroase exerciții. Acesta este fundamentul pe baza căruia am elaborat pentru tine această metodă autobiografică, etapă cu etapă, în care vor exista zâmbete, lacrimi, regrete și momente de fericire ce se vor înșira ca niște perle în colierul vieții tale.

Rolul meu este să te încurajez, astfel încât să înceapă cât mai repede să-ți placă să lucrezi. **Fiindcă viața este în așa fel făcută încât trebuie să știi să întorci pagina, te voi ajuta ca, prin scris, să duci la capăt această sarcină delicată.** Va fi suficient să-ți citești Cartea în momentele tale de nostalgie; cuvintele, frazele, suspinele tale te vor aștepta intacte și vei constata, de fiecare dată când o vei reciti, că alte amintiri vin spre tine, timid; nu ți se vor părea importante, cu toate acestea ele au rolul lor, ca orice bucată de piatră din construcția unui edificiu. Atunci vei lua din nou creionul în mână și vei mai lăsa să curgă câteva fraze între două paragrafe, ca un liant care-ți cimentează lucrarea.

Pe parcursul acestei întâlniri cu scrisul, vei învăța să-ți alini sufletul și să-ți descătușezi mintea, pentru a obține, treptat, o imagine panoramică asupra propriei tale existențe. La finalul acestei experiențe, te vei simți mai ușurat și vei putea decide să închizi Cartea; dar poate te vei surprinde că vrei să o deschizi din nou, pentru a-ți continua povestea. Ca și o bucată de stâncă ce trebuie mutată, cel mai greu este să o urnești din loc, apoi... se rostogolește singură.

Îți vom stimula memoria, pentru a scoate la iveală tăcerile tale ascunse. Asemenea unei spovedanii, aceste mărturisiri te vor elibera de povara trecutului. Ai putea decide să le ții secrete, așa cum ai putea să le scrii într-un jurnal intim sau le-ai putea împărtăși într-o bună zi copiilor tăi pentru ca ei să poată descoperi povestea unei lumi pierdute, cea a vieții tale.

Indiferent ce vei decide, la finalul acestei cărți vei fi făcut o călătorie emoționantă și vei fi străbătut un drum inițiativ care va pune în lumină importanța trecerii tale prin această viață.

Și, în final, vei avea o poveste, al cărei principal câștig este această carte autobiografică pe care ți-ai dorit atât de mult să o scrii.

## METODA



## Decizia mea

Obiectivul meu este să scriu o poveste reală despre adevărata mea poveste.

### ► Cine ar putea avea pretenția să-și scrie autobiografia?

Oricine este pregătit să-și analizeze amintirile care-l urmăresc peste tot, pentru a-și înțelege drumul în viață. Nu e nevoie să-ți justifici pornirea de a te apleca asupra propriei tale vieți, oricine simte această dorință trebuie să poată duce un astfel de demers până la capăt, fără a se lăsa perturbat de comentariile celor din jur.

### ► Când să scrii?


Nu există vârsta ideală la care să-ți scrii Cartea, dar există momente oportune, de exemplu dacă ești imobilizat (ai avut un accident, ești internat în spital, ești în repaus la pat) sau ai mult timp liber la dispoziție (ești șomer sau pensionar). Cei doi factori declanșatori ai deciziei de a scrie pot avea drept cauze:

- fie nevoia de a așterne pe hârtie un secret intim sau reflecții personale care se conturează în timpul unor sesiuni de terapie;
- fie dorința de a-ți consemna viața într-o perioadă de tranziție.

Dacă te simți izolat sau singur, a-ți depăna viața în scris te poate ajuta să-ți re trăiești amintirile și să reiei legătura cu persoane de care nu mai știi nimic de multă vreme.

## ➤ Să-ți povestești viața

Această dorință s-a înfiripat și a crescut treptat în mintea ta până când a ajuns să se impună și să te domine. Dar, spre deosebire de decizia de a face ordine în teancurile de fotografii vechi adunate într-o cutie, aceea de a-ți scrie amintirile presupune un efort imens și curajul de a-ți înfrunța defectele și slăbiciunile. Este foarte important să-ți fixezi ferm în minte dorința de a scrie, altfel există riscul să-ți pierzi entuziasmul atunci când te vei găsi în fața anumitor episoade din trecutul tău.

 **SFAT:** Organizează-ți agenda și programează-ți cu atenție timpul dedicat scrisului.

## CONFIRMAREA DECIZIEI

- Pentru început, scrie această frază pe o foaie de hârtie format A4: „Eu, ..... (prenumele tău), decid să-mi scriu povestea vieții.”
- Scrie aceeași frază încă o dată, încet, rar, apoi întoarce foaia pe orizontală și scrie-o pentru a treia oară pe verso. Având în vedere că ți-o vei pune la vedere pe birou, ai grijă să scrii frumos, caligrafic; subliniaz-o cu o culoare care-ți place și apoi desenează un cadran până la marginea hârtiei.
- Deschide un program de redactare de texte și pe prima pagină goală, pe care o vei intitula **Angajamente**, scrie următoarele fraze:

„Știu că acest demers de a-mi scrie viața îmi va provoca reacții emoționale.”

„Accept cu seninătate imaginile și emoțiile care vor ieși la suprafață, ca și cum aș vedea un film la cinematograful.”

„Mă angajez să transcriu cu sinceritate ceea ce simt.”

De fiecare dată când vei deschide textul la care lucrezi, înainte de a scrie primele cuvinte din ziua respectivă, recitește aceste trei fraze, apoi închide ochii și repetă-le în minte. Ele au rolul de a-ți reasigura orgoliul personal, pentru ca, în acest demers, el să

devină prietenul și nu inamicul care să se împotrivescă deciziei tale de a scrie.

## Definiție

### ► Ce este o autobiografie?

Dacă analizăm etimologia cuvântului „biografie”, constatăm că este compus din doi termeni de origine greacă: bio de la *bios*, care înseamnă „viață” și grafie, de la *graphos*, care înseamnă „scriere”, prin urmare o biografie este scrierea unei vieți. În cazul particular al propriei vieți, adăugăm prefixul „auto”, de la *aeouto*, care se traduce prin „despre sine”, „prin mijloace proprii” și vorbim astfel despre autobiografie, a scrie tu însuși despre tine, termen atestat abia în secolul XIX, mai exact în 1866, de către Pierre Larousse în *Marele Dicționar Universal*.

În 1975, în lucrarea sa *Pactul autobiografic*, Philippe Lejeune a definit autobiografia ca „o povestire retrospectivă în proză, scrisă de o persoană reală, despre propria sa existență, în care autorul pune accentul asupra aspectelor individuale, în special evoluției personalității sale.”

Pentru a simplifica lectura acestei lucrări, vom recurge la o convenție, aceea de a ne referi la „povestea ta autobiografică” folosind termenul de Carte, scris cu majusculă.

Autobiografia este scrierea propriei vieți. Fiindcă ești unic, povestea vieții tale este unică și, prin urmare, Cartea ta va fi unică.

### ► Ce înseamnă o autobiografie BUNĂ?

O autobiografie bună va fi de interes pentru un public larg și nu doar pentru cei apropiați. Conținutul său va trebui să-ți pună viața în valoare. În viața profesională, când candidezi pentru o

anumită poziție, nu te mulțumești să trimiți doar un CV, ci îl însoțești de o scrisoare de intenție, în care îți prezinți și motivația; CV-ul este doar o înșiruire de fapte statice, în timp ce scrisoarea care o însoțește oferă un contur dinamic existenței tale. O autobiografie reușită va suscita interesul cititorului, asemenea unui roman bun.

### ► Ce ar trebui să conțină povestea?

Cât mai multe lucruri cu putință... Amintiri, anecdote, drame sau momente de fericire. Există, desigur, actele de curaj sau realizările de care ești mândru, povestite la mesele în familie și aproape golite de orice interes; apoi sunt toate acele lucruri de care te rușinezi, până-ntr-atât încât nu vrei să pomeniți niciun cuvânt despre ele căci ar putea să creeze o imagine proastă despre tine, amintirile care te urmăresc și cele care te seacă de energie, astfel că eviți să vorbești despre ele. Sunt apoi acele lucruri pe care ai avut grijă să le uii, ca să poți continua să trăiești, cele care s-au refugiat în inconștient sau cele care au rămas împietrite în secrete de familie.

## Istoria autobiografiei

Se pare că, încă de când au învățat să scrie, oamenii și-au dorit să-și povestească viața. Găsim exemple care demonstrează acest lucru în Antichitate, datorită lui Marc Aureliu și alor sale „Gânduri către sine însuși”. Apoi sunt numeroși scriitori celebri care au parcurs acest exercițiu dificil de a-și povesti viața, cu sinceritate. Printre aceștia, îi putem menționa pe Jean-Jacques Rousseau în „Confesiuni”, Alfred de Musset în „Confesiunea unui copil al secolului”, Jean-Paul Sartre în „Cuvintele”. Dar

sunt și alți autori care și-au „romanațat” propria viață, precum Alphonse Daudet în „Piciul” sau Hervé Bazin în „Vipera sugrumată”.

## Clarificarea motivației

Fiindcă permite rememorarea trecutului din perspectiva adultului, scrierea autobiografiei constituie deopotrivă un instrument terapeutic și un excelent exercițiu de dezvoltare și împlinire personală. Catharsisul emoțional eliberează preaplînul acumulat ca urmare a traumelor trăite și-ți oferă ocazia de a rupe tăcerea.

A scrie despre tine este o experiență cu beneficii complexe, care-ți permite să faci un bilanț:

- **În ceea ce te privește:**

> un demers analitic personal pentru a înțelege:

1. viața ta interioară
2. punctele forte care ți-au modelat personalitatea
3. mecanismele familiare recurente

> un sprijin pentru:

4. a te trata și a te vindeca în plan psihologic, a-ți găsi pacea interioară, a te elibera de emoțiile copleșitoare, de exemplu în cazul fricii de moarte sau în perioada de doliu

> o ocupație benefică pentru:

5. a te vindeca fizic, ocupându-ți timpul cu scrisul în cazul unei lungi spitalizări sau al imobilizării la pat

6. a combate singurătatea, prin rememorarea unor întâmplări trecute

7. a face să treacă timpul mai ușor, prin descrierea experienței prin care treci (ex.: în timpul sarcinii)

8. a deprinde arta scrisului

9. a-ți oferi un pretext de a relua legătura cu persoane despre care nu mai știi nimic

10. a-ți oferi o provocare

- **În privința convingerilor tale existențiale** (spiritualitate, religie, credințe, ideologie). Este un prilej de reflecție spirituală și inițiativă pentru:

11. a înțelege sensul profund al vieții tale, căutările tale existențiale

- **În privința relațiilor cu ceilalți.** Este un document care facilitează comunicarea pentru:

12. a împărtăși experiențe dificile, dureroase (boală, despărțire, doliu, detenție, pierderea locului de muncă...)

13. a comunica o experiență care te îmbogățește spiritual (călătorie, autodesoperire, reușită...)

14. a transmite urmașilor o poveste drept moștenire

15. a immortaliza o viață și o familie într-o carte

16. a păstra și a transmite mai departe un set de cunoștințe

17. a face cunoscut un secret de familie

18. a servi drept mărturie legată de un eveniment important

19. a-ți recunoaște greșelile, a te confesa și a-ți cere iertare

20. a pereniza o epocă, a transmite mai departe un patrimoniu personal, amintiri din viața de zi cu zi asemeni unui album de fotografii sau unui cufăr plin de jucării dintr-un alt veac.