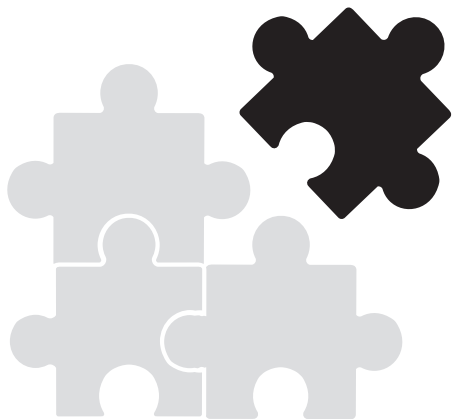


LBRIS

We know
books



EU ȘI PIESELE DIN PUZZLE-UL MEU

DE LA FRAGMENTARE LA ÎNTREGIRE

ANDREEA LICHI


EDITURA
CREATOR
BRAȘOV, 2025

CUPRINS

PREFAȚĂ <i>de Diana Vasile</i>	7
CUVÂNT ÎNAINTE <i>de Ana Iorga</i>	11
PROLOG.....	15
VIAȚĂ ȘI MOARTE	21
CINE SUNT?	42
IUBIREA	56
VULNERABILITATEA	81
DUREREA	126
FRAGMENTAREA	160
CONEXIUNEA	179
SCHIMBAREA	195
CREDINȚA	216
ACCEPTAREA (perla supremă)	253
EPILOG	260
<i>Dragă sine,</i>	265
<i>Dragă Doamne, Doamne,</i>	267
<i>Dragi părinți,</i>	270
<i>Dragă omule și cititorule,</i>	272
<i>Mulțumiri</i>	275



P R E F A Ț Ă

Este o mare bucurie, încântare și onoare să scriu aceste rânduri ca prefață pentru o carte atât de sinceră, profundă și impresionantă. Să pot urmări, alături de echipa Institutului pentru Studiul și Tratatamentul Traumei, parcursul unei tinere care a ales să se formeze ca psihoterapeut de traumă și să-i văd transformarea – ca om și ca profesionist – este un privilegiu rar. Mai mult, așternerea acestei experiențe personale într-un volum atât de armonios și inspirațional reprezintă o realizare remarcabilă, un dar pe care îl oferim tuturor celor care au curajul să privească în profunzimea propriului suflet.

Cartea de față nu este doar o mărturie autobiografică; este un adevărat manifest pentru umanitate. Este un apel la a ne păstra și oferi umanitatea unii altora, un îndemn la autenticitate, eleganță și forța de a ne transforma. Este o invitație de a inspira și a fi inspirați, pentru oricine are măcar o deschidere minimă către sine și către sufletul uman.

Fiecare capitol – *Iubirea, Vulnerabilitatea, Durerea, Fragmentarea, Conexiunea, Schimbarea, Crediința, Acceptarea* – poartă cu sine lecții de o profunzime tulburătoare și de o frumusețe rară. Iubirea permite vieții să existe și să se manifeste în forme nebănuite; vulnerabilitatea ne arată limite necunoscute și ne oferă o forță interioară pe care nu ne-am fi imaginat-o. Cartea surprinde contrastele sufletești cu o eleganță admirabilă: curajul și forța unui spirit ce se înalță, alături de un trup fragil, chinuit de durere, intervenții medicale repetate și transformări corporale dificile.

Această lucrare ne amintește că durerea și plânsul nu cer justificare – ele există și trebuie acceptate. Ne învață că revenirea după fragmentare nu înseamnă întoarcerea la cine am fost, ci reconstrucția într-o formă nouă, mai completă. Este un testament al importanței siguranței psihologice, a susținerii și înțelegerii reciproce, a răbdării și perseverenței. Pentru autoarea acestei cărți, chiar și cele mai simple gesturi cotidiene – să te speli singur pe dinți sau să duci un bidon cu apă la gură – au fost victorii remarcabile, câștigate prin efort susținut și tenacitate.

Cartea vorbește despre oamenii răniți care pot alege să vindece și să inspire, despre acceptarea diferenței, despre normalizare ca integrare și nu ca minimizare, despre a depăși suferința continuă prin relație, sprijin și conștientă. Este un ghid delicat și înălțător pentru oricine traversează dificultăți adânci și un model viu de reziliență.

În paginile care urmează, veți găsi mai mult decât o poveste de viață. Veți întâlni autenticitate, frumusețe, curaj, daruri de înțelepciune și lecții despre cum să alegem viața, să alegem să fim umani și să ne sprijinim unii pe alții. Această carte ne arată că schimbarea nu are vârstă și că acceptarea propriei experiențe – chiar și atunci când aceasta a fost dureroasă și traumatizantă – este perla supremă a transformării.

Este cu adevărat o onoare să recomand această carte și să invit fiecare cititor să se lase atins de lumina, forța și generozitatea sufletului unei tinere care a ales să transforme durerea în sens și să inspire prin exemplul său.

*Mentorul, colega ta în psihoterapie,
omul alături de care trăiești,*

Diana Vasile



CUVÂNT ÎNAINTE

Cartea Andreei e o privire lucidă înăuntrul nostru. Pe cât de grea, pe atât de necesară și eliberatoare. Nu e o carte motivațională, nu veți găsi sfaturi, nu veți găsi rețete, nici amăgirea unui optimism fără temeii. Sunt destule cărți, cursuri și clipuri care ne îndeamnă să fim optimiști și senini, de parcă viața ar fi mereu un *city break* de Instagram. O mulțime de altele care ne învață să „manifestăm” liniște, fericire, abundență, atâtea cuvinte-cheie de rostit, o nouă limbă de lemn a fericirii și toți dornici să o vorbească, în speranța unor rezultate rapide.

Viața însă lovește uneori crud, furtunos, pe neașteptate. Nimeni nu e pregătit, niciodată, pentru furtuni. După ce ele trec, viețile nu mai sunt la fel. Din marile încercări, oamenii ies transformați. Au simțit și au văzut atât de multe încât nimic nu mai poate fi ca înainte. Andreea știe asta. După accidentul care i-a schimbat viața, a luptat cu durerea fizică, și-a adunat toate forțele să supraviețuiască și să înțeleagă, a scris o carte și a devenit psiholog. În „Suflet de

porțelan”, prima ei carte, Andreea împărtășește cea mai apăsătoare experiență a vieții ei și caută răspunsuri. În a doua ei carte, cea pe care o țineti acum în mână, Andreea își îndreaptă privirea către noi toți, e o privire matură și empatică, antrenată de experiențele personale și de profesia ei de psiholog. Nu pretinde că a înțeles rolul suferinței, dar transmite atâtea lucruri valoroase.

Andreea a auzit strigătele deznădejdiei și suferințele nerostite, a simțit durerea fizică a oamenilor cu care a împărțit vremelnice saloanele de spital, teama și revolta celor care i-au trecut pragul cabinetului de psiholog. Încercând să-i aline, Andreea a retrăit propriul calvar, accidentul care i-a schimbat viața și toate transformările care au urmat. De această dată însă altfel: fără sentimentul vinovăției, cu o imensă blândețe și cu înțelegerea profundă a traumei. O vindecare pe care numai timpul, credința și iubirea o pot aduce, alături de inteligența vie a Andreei, dragostea ei de oameni și de lume, voința ei nemărginită și încrederea că viața trebuie să fie mult mai mult decât se întrevede în micile sau marile noastre încercări.

Toți oamenii trăiesc cu spaima, traumele, vinovățiile, pierderile și tristețile lor. Istoriile noastre personale ascund atâtea suferințe. Sub zâmbete, sub haine, în spatele accesoriilor, toți purtăm pe noi zeci de plasturi imaginari. Nimeni nu mai e cu adevărat întreg după moartea unui om drag, de pildă. Dar Andreea îți explică delicat, prin zeci de povești adevărate, că miracolul acestei lumi e să înveți să

te bucuri totuși de frumusețea ei și când ți-au fost răpitate cele mai mari daruri, cu credința că viața mai are atâtea de oferit! Conștientă de zbuciumul diferit din sufletul fiecărui om, Andreea știe că fiecare dintre noi se poate salva și îl poate salva pe celălalt prin prezență, bunătate și iubire. Poveștile adevărate din această carte te vor ajuta să înțelegi asta.

Și să-ți amintești, în fiecare zi, că „viața nu trebuie măsurată în ani, ci în cât de mult iubim, cât de mult dăruim și cât de mult prețuim fiecare zi”.

Ana Iorga,
prezentatoare TV



P R O L O G

28 august 2020

Cobor din lift încercând să îmi largesc granițele sufletului pentru a procesa și integra tot ce s-a întâmplat în ultimele 24 de ore. Living-ul e plin de flori, atâtea flori câte n-am primit niciodată, iar sufletul... sufletul mi-e plin de recunoștință, bucurie și entuziasm pentru seara trecută, când a avut loc evenimentul de lansare a primei mele cărți „Suflet de porțelan”, în paginile căreia am împărtășit lumii cea mai dificilă experiență prin care am trecut. Parcă îmi e teamă să simt avalanșa de emoții plăcute ce îmi pătrunde în tot corpul. Aș putea spune că acesta e primul eveniment, primul moment din ultimii 6 ani care îmi aduce o liniște interioară profundă, dar mai ales fericire... fericirea aceea sinceră, pură, asupra căreia nimeni și nimic nu poate interveni. Mă opresc din reverie pentru câteva minute și am un dialog interior:

— Oare merit, oare chiar pot să mă bucur?

— Da, chiar poți, e momentul tău! i-am răspuns sinelui cu o ușoară ezitare.

— Și nu se va întâmpla nimic rău ulterior? a intervenit partea traumatizată din mine.

— Știi... adevărul este că singurul lucru sigur e momentul prezent; ce urmează nu depinde doar de tine. Însă depinde de tine să îți dai voie să simți tot ceea ce simți acum. Ai muncit pentru starea aceasta, și tu ce faci? Hai, bucură-te! Nu te mai amâna singură, nu îți mai pune piedici!

Mi-am potolit gândurile intruzive și le-am adunat pe cele care îmi erau de folos, pentru a mă putea concentra asupra intervenției telefonice de la radio, ce urma în câteva minute. Aveam emoții; nu știam cum să rezum mai bine, mai autentic, mai real și mai pătrunzător tot ce se întâmplase aseară. Mă întâlнисem cu oameni dragi – unii veniți chiar și din alte orașe – dar și cu mulți oameni pe care îi cunoșteam doar din mediul online, care și-au dorit foarte mult să fie prezenți la eveniment, atât cât ne-a permis contextul pandemic de atunci. Prelegerile invitațiilor speciali, dar și vorbele tuturor celor prezenți, mi-au oferit o mare încredere, iar atunci am realizat cât de puternice sunt cuvintele.

În fond, nu făcusem nimic extraordinar – doar adunasem pe hârtie cele mai vulnerabile momente ale mele. Totuși, acest gest avea să îmi deschidă multe uși mai târziu. Cuvintele alină, dar pot și să doară. Cuvintele bucură, inspiră, motivează, liniștesc. Cuvintele pot despărți, dar mai ales pot uni oamenii.

În prezent, 2025

După un moment care îți marchează existența într-un mod ireversibil, după ce ajungi să treci prin tot ceea ce a schimbat respectivul moment în viața ta și te îndrepti spre reconstrucția propriei ființe, la toate nivelurile sale, te simți nefiresc, neobișnuit când revine în viața ta gândul că AI DREPTUL LA FERICIRE, dreptul la A FI, dreptul la BINE, la binețe, la bun, și că te poți bucura liniștit/ă de acțiunile, rezultatele tale sau pur și simplu de orice moment față de care simți emoții plăcute. Această teamă de a simți o stare de bine e în strânsă legătură cu experiențele dificile, cu prea multe evenimente grele și neprocesate corespunzător, pe care le-ai trăit până în prezent. Și e firesc să te simți așa, cel puțin o perioadă de timp, căci, inconștient, psihicul încearcă să se protejeze de ceva ce a fost cândva foarte greu de suportat. Psihicul a intrat într-un automatism disfuncțional, bazat pe experiențele trăite anterior, iar atunci când apare o situație nouă, pentru a fi sigur că nu se expune pericolului, apasă frâna și îți spune: „Stop, nu ne băgăm în asta”. E ca și cum un paznic interior trage alarma: „Atenție! Am mai fost aici și a durut!”. Cu alte cuvinte, psihicul evită, refuză, îndepărtează orice nouă oportunitate, fie că îți este de ajutor sau nu. Însă aici ai posibilitatea de a interveni pentru a restructura tot ceea ce nu îți este de folos și te împiedică să trăiești o viață cu liniște interioară. Cu liniște interioară,

am spus – iar asta nu înseamnă că vei fi ferit de obstacole, provocări, încercări sau momente care te vor scoate din zona de confort, căci viața este un periplu de experiențe.

Despre restructurare și devenire este și prezenta carte – o continuare a cărții *Suflet de porțelan* sau practic a vieții mele. A trecut mult timp de la publicarea primei cărți, multe s-au schimbat și s-au întâmplat, iar astăzi oamenii deschid ușa cabinetului meu de psihologie, solicitându-mi sprijinul. Au apărut roluri noi, perspective noi și, deși eu nu mai sunt același om de atunci, tocmai prin acel om, cu gândirea și trăirile de atunci, am devenit cel care sunt astăzi. M-am gândit și răzgândit în legătură cu felul în care să scriu această carte, cum să-mi continui confesiunea. Nu voi vorbi aici ca psiholog, ci mă voi recomanda simplu: OM – un om care, la un moment dat, a fost jupuit de cel puțin un rând de piele, un om care și-a reconstruit sufletul și liniștea, după ce mai multe piese din puzzle-ul vieții au devenit imposibil de recuperat. Un om care încă șlefuieste părți din interiorul său, învață permanent și lucrează cu propriul sine. Mai mult, dincolo de orice statut sau profesie am avea, eu cred că cea mai împlinitoare meserie e aceea de a fi om. Iar ca om, la rândul meu, și eu am frici, vulnerabilități, slăbiciuni, dar am și calități, realizări, momente cu sens și înțeles. Cred eu că a fi om înseamnă să iubești, să ierți, să greșești, să înțelegi, să ascuți. E meseria care te învață să faci pace cu tine, cu cei din jur și să fii binele altora, dar mai ales al tău.

Nu sunt aici ca să dau lecții sau să ofer o „rețetă” pentru vreo experiență anume, fiindcă nu există un mod universal de a trăi. Sunt aici pentru că știu și cred, cu toată ființa mea, că fiecare dintre noi poartă în interior resurse valoroase – resurse care ne pot ajuta să găsim lumina din zilele negre, sensul propriei existențe și bucuria de a fi.

Dacă te simți dezamăgit, nefericit, lipsit de energie – e în regulă. Simte durerea. Simte neputința. Dar hai cu mine în paginile ce urmează. Nu trebuie să rezonezi cu ce am scris sau trăit. Poate că nici nu vei fi de acord cu tot ce vei găsi aici – și este firesc să fie așa. Fiecare dintre noi are propria realitate, propriile filtre prin care înțelege viața și ce i se întâmplă. Însă cea mai mare bucurie pentru mine ar fi ca, ajungând la finalul acestei cărți, să simți măcar o fărâamă de recunoștință: pentru ceea ce ai, exact așa cum ai; pentru corpul tău, pentru abilitățile tale, pentru integritatea ta fizică și psihică. Am adunat întrebări, experiențe, povești și momente ce m-au construit, iar acum le-am așternut sub forma câtorva mii de cuvinte, în speranța că vor crea, măcar pentru o mică parte dintre cititori, ceea ce a creat și *Suflet de porțelan* – curajul de a transforma imposibilul în posibil.

Așadar, dacă la finalul acestui jurnal vei simți măcar un strop de recunoștință pentru ceea ce ești și ceea ce ai – exact în forma ta de acum –, atunci scopul scrierii mele a fost atins. Iar eu mă voi declara un om fericit. Și tu vei fi parte din fericirea mea, fiindcă tu ai creat-o.

LBRIS

We know
books

Așa că te invit: bucură-te de clipa prezentă, de aici și de acum, și permite-ți să simți tot ce vor stârni în tine rândurile ce urmează. Pune-ți întrebări. Explorează. Fii. Trăiește!