

LBRIS

We know
books

DANIEL RUSU

Frânt, DAR VINDECĂȚ

O incursiune în mecanismele
traumei și vindecării

LETRAS
Promovăm autorii români

Cuvânt Înainte	9
O fracțiune de secundă: Între Cer și Pământ	13

Capitolul I

Începutul schimbării: Întâlnirea cu fragilitatea vieții	19
Rugăciuni în șoaptă: Ecou între lumi	21
Mână întinsă: Paramedicii și Îngerii nevăzuți	25
Înapoi la esență: Privind în Sus din salonul alb	29

Capitolul II

Drumul parcurs: Privind înapoi prin oglinda credinței	41
Credința naivă și simplă: Icoane din copilărie	43
Fără Dumnezeu: Adolescența și rătăcirea în neant	54
Mândria și zeii falși: Când materialul înlătură Sacrul	61
Întâlniri ghidate: Dumnezeu lucrează prin Oameni	67

Capitolul III

Către un nou început: Credința ca fir al vindecării	71
Printre suflete rănite: Spitalul ca templu temporar	73
„Micile” miracole: Semnele nevăzute ale Divinității	99

Capitolul IV

Reconstrucția: Viața cu sens și Credință	105
Mâna nevăzută: Când Dumnezeu îți ghidează pașii	107
Partea I	107
Partea II	130
Valoarea Oamenilor: Oglindirea chipului Divin	171

Capitolul V

Reflexia Trinității: Ecolul cifrei trei în povestea mea	173
---	-----

Trupul ridicat din țărână: Medicina și Harul Fiului	179
Regăsirea: Psihologia și Înțelepciunea Tatălui	185
Renașterea: Credința și Îmbrățișarea Duhului Sfânt.....	189
Când rănile devin lecții: Trinitatea scrisă în destin.....	192

Capitolul VI

Anatomia transformării: O călătorie psihologică prin traumă și vindecare	197
--	-----

Trauma și reziliența: Cum ne modelează durerea	199
Forme de apărare: Minciuna ca protector	203
Sindromul Salvatorului: Nevoia de a fi puternic	207
Frica de abandon: Impactul asupra relațiilor	211
Anxietatea și depresia: Închisoarea minții	215
Doliul: Călătoria prin pierdere și regăsire.....	219
Durerea psihosomatică: Când corpul plânge	223
Reprimarea emoțiilor: Suferința tăcută	227
Ritualuri și vindecare: Împăcarea cu pierderea.....	231
Psihologia Credinței: Rațiune și Spiritualitate	235
Identitate și suferință: Cine ești în durere	239
Nevoia de control: Trauma și iluzia puterii	243
Iertarea: „Povara” pe care o alegem.....	247
Reconstrucția sinelui: Cine devii după suferință	251

Capitolul VII

Mesaj pentru lume: În drum spre Acasă	255
Minunea mea: De la traumă la inspirație	259
Iertare și mărturisire: Revenind la o relație sinceră	267
Noul meu drum: De la superficial la Sacru.....	269
Trăind: A prețui fiecare zi ca pe un dar	271
Recunoștință: O viață trăită în Lumină	273
Viziune: Împreună în toate clipele.....	277
Postfață.....	281

Cuvânt Înainte

În mintea fiecăruia dintre noi se află o poveste. O narațiune tăcută, uneori inconștientă, despre cine suntem, ce merităm, de ce suferim și încotro ne îndreptăm. Chiar și când nu o spunem cu voce tare, o trăim zi de zi: *Eu sunt așa, Mie mi se întâmplă mereu asta, Viața mea e...*

Toate sunt fragmente din povestea despre sine, iar creierul nostru, fiind ancorat în rațiune, se odihnește cel mai bine în metaforă. Pentru că aceasta nu forțează ușa, ci o deschide timid. Este o cheie care transformă explicația în înțeles și înțelesul în trăire. Nu întâmplător, de când e lumea, toată înțelepciunea umană s-a transmis prin basme, mituri, proverbe sau simboluri. Inclusiv Iisus a ales să vorbească în pilde. Pentru că adevărul poate fi spus oricui, dar nu poate fi primit oricum. Când e oferit cu blândețe, atinge inimile. Când e rostit cu duritate, ridică ziduri.

Dar dincolo de religie, doctrină sau credință, învățăturile sacre ne vorbesc despre realități adânci ale psihicului omenesc. Psihologic, știm că suferința umană izvorăște din percepție: *nu din ceea ce este, ci din ceea ce credem noi că ar trebui să fie.* Suferim pentru că lucrurile nu se aliniază cu așteptările noastre. Pentru că trăim cu ideea că știm cum ar trebui să fie viața.

Ni se spune uneori, în termeni abstracti, că *sursa suferinței este dualitatea.* Că ne fragmentăm existența în bine și rău, în corect și greșit, în succes și eșec. Dar spus așa, pare o teorie complicată, rece și greu de acceptat.

Dar dacă în locul unei explicații raționale, am lăsa ca totul să prindă viață?

*O fracțiune de secundă:
Între Cer și Pământ*

Era dimineața unei zile de toamnă târzie. Aerul încă purta amprenta verii trecute, dar temperatura scăzuse la aproximativ 12 grade, anunțând fără echivoc sosirea iernii. Cerul era acoperit de un văl subțire de nori, iar lumina soarelui abia reușea să străbată bariera cenușie. Străzile orașului păreau mai calme decât de obicei, toamna încercând să aștearnă liniște peste agitația cotidiană. O adiere răscolea frunzele uscate adunate pe marginile trotuarelor, purtând un miros amar de frunziș putrezit și pământ rece. Era un parfum care îmi trezea simultan o stare de melancolie și una de anticipație, ca un memento că fiecare sezon aduce o altă etapă, fie un început, fie un sfârșit.

Mergeam spre serviciu cu motocicletă, ca în atâtea alte dimineți. De obicei, vedeam în acea rută doar o cursă contracronometru printr-o junglă de mașini, claxoane și semafoare. Nu-mi mai păsa de plăcerea mersului pe două roți de foarte mult timp. Pur și simplu, motocicletă devenise un vehicul eficient și atât. Și totuși, atunci a fost altfel. Poate vremea, liniștea aparentă a orașului sau faptul că pornisem mai devreme decât de obicei, mă făceau să privesc drumul cu alți ochi. Simțeam un vag sentiment de bucurie, ca și cum o parte din mine se trezea dintr-un somn lung. Vântul îmi atingea obraji și fredonam un colind, un lucru ciudat la mijlocul lui octombrie, dar natural, ca o premoniție a iernii ce avea să vină și o rememorare tăcută a serilor luminate de instalația din brad și de aromele cozonacilor.

Motorul forcea liniștit sub mine vibrațiile lui urcându-mi prin coloana vertebrală până în ceafă. Pe șosea, mașinile alunecau încet, purtând înăuntru povești, destinații și gânduri neștiute. Era agitația matinală a orașului, cunoscută, grăbită și abia suportabilă, însă nimic nu anunța haosul care se pregătea să erupă în mine. M-am apropiat de un semafor, culoarea s-a schimbat și odată cu ea fluxul rutier a prins viață. Trei benzi au pornit înainte. Eu mă aflam pe a treia, chiar lângă linia de tramvai. Una dintre acele intersecții aglomerate, cu mașini venind din toate direcțiile, cele din sens opus încercând să facă stânga și să ne taie calea, cele de lângă mine vrând să treacă primele. Exact ca într-un joc de coordonare, în care fiecare participant trebuia să respecte regula nescrisă a răbdării.

Primul șofer din coloana care voia să vireze prin fața mea a oprit, lăsându-mi impresia că înțelesese regulile jocului. Al doilea i-a urmat exemplul, întărindu-mi iluzia de siguranță. Dar al treilea... n-a mai oprit. Am auzit scârțâitul strident al roților ca o cretă aspră trasă pe tablă. Adrenalina mi-a explodat în vene, iar gândurile mi s-au precipitat, căutând cu disperare o portiță de scăpare. Am întors capul în dreapta: o mașină înainta cu mine, umăr la umăr, blocându-mi evadarea. Mașina care venea spre mine din stânga se apropia amenințător, ca un animal de pradă care tocmai miroșise frica.

Pentru o fracțiune de secundă, totul a fost ca o fotografie panoramică: fațada clădirii din colț, șirul de copaci de pe margine, umbrele difuze de pe carosabil, fețele neclare ale șoferilor din jur. În acel moment, am înțeles cu o luciditate rece că n-am cum să evit ceea ce va urma. Am auzit impactul ca un pumn lovind pieptul vieții. Un zgomot surd și totuși ascuțit, metal pe metal, un strigăt mecanic care a spart liniștea fragilă. Motocicleta a tresărit sub mine, a vibrat violent și m-am simțit smuls de pe șă. Luminile s-au amestecat, claxoanele au țipat ca într-o orchestră dezordonată, iar corpul meu a

început să plutească eliberat de gravitație, ca o frunză aruncată în aer, fără greutate sau control.

În acele clipe suspendate, am perceput timpul ca pe un elastic care se întinde la nesfârșit. Am văzut asfaltul apropiindu-se și apoi îndepărtându-se, cerul ca o fâșie tulbure, acoperișul unei clădiri, apoi din nou asfaltul. N-am perceput imediat durerea, ci mai degrabă o confuzie stranie, ca și cum realitatea se dizolva sub ochii mei. În toată acea răsucire dezordonată, ceva, o Prezență invizibilă, o Energie blândă, m-a făcut să cred că nu sunt complet abandonat. Era ca o pereche de brațe nevăzute care încerca să-mi atenueze căderea, o impresie efemeră, dar atât de puternică, încât m-a umplut de un sentiment paradoxal de pace în miezul coșmarului.

Știam că realitatea era una brutală, că impactul avea să fie dur, însă am simțit o Forță mai mare decât mine, un soi de alinare ascunsă în mijlocul groazei. Am izbit asfaltul cu o putere care mi-a făcut oasele să protesteze. M-am rostogolit de câteva ori, iar fiecare rotație a adus un sunet de fractură și un gust de praf în gură. Frigul mi s-a târât prin haine, dându-mi fiori pe șira spinării. Lumina palidă a dimineții se reflecta în geamurile mașinilor, iar în aerul încă parfumat de toamnă, mirosul cald de benzină și metal încins se amesteca acum cu aroma înecăcioasă a propriei mele suferințe.

Am rămas câteva secunde neclintit, dar conștient. Știam că-mi pot mișca mâinile și că respirația mea era încă acolo, sacadată, plină de durere. Farurile mașinilor, claxoanele, vocile grăbite ale oamenilor care alergau spre mine, toate se amestecau într-un vuiet confuz. Dintr-un reflex primar, am șuiert *fuck!*, un cuvânt străin în gura mea, care s-a izbit de aerul rece ca un protest neputincios. Când au început să se strângă oameni în jur, am spus ceva mai tare *please, help me!*, cerând ajutor într-o limbă pe care nu o foloseam în mod curent, de parcă voiam să învălui întreg universul în chemarea

mea. Durerea și panica erau atât de intense încât logica dispăruse, lăsând în loc doar strigătul meu disperat.

Mi-am scos casca, deși știam din perspectiva mea de asistent medical că nu era recomandat. Totuși, simțeam că mă sufoc, că trebuia să-mi eliberez fața, să respir aerul umed și să-mi recâștig puțin controlul. Mi-am verificat corpul cu privirea și cu mâinile tremurânde: abdomenul părea intact, brațele reacționau, piciorul drept era în regulă. Dar piciorul stâng... când l-am văzut, am știut imediat ce va urma. Gamba era răsucită nefiresc, iar femurul fracturat se clătina independent de restul membrului. Fiecare încercare de mobilizare îmi trezea spasme de durere, ca un foc pornit din ambele direcții, grăbindu-se spre un punct central de explozie. Totuși, degetele reacționau, un semn minuscul de speranță într-un ocean de disperare.

M-am gândit la sângerări, la fracturi, la primele minute după un accident, minute critice în care viața și moartea se puteau amesteca într-un mod înspăimântător. Dar peste toate, un gând fierbinte mi-a străbătut mintea: *Doamne, te rog, nu mă lăsa!* Am rostit acele cuvinte în gând sau poate în șoaptă, chemând o putere mai mare decât orice ambulanță, mai blândă decât orice gest de ajutor uman. Era o chemare sinceră, născută din frică și speranță, o rugăciune de om rănit, care abia acum începea să înțeleagă cât de fragilă era viața și cât de importantă era legătura cu Cel de Sus.

Era o rugăciune nedisimulată, o confesiune de vulnerabilitate și neputință. Nu era un strigăt întâmplător, era chemarea sinceră a unui om care, abia în fața sfârșimării vieții sale, începea să înțeleagă cât de prețioasă era fiecare respirație, cât de subțire era granița dintre *acum* și *niciodată*, și cât de mult conta o ancoră spirituală.

Acolo, pe asfaltul rece al unei dimineți de toamnă, înconjurat de fragmente metalice și miros de benzină, am

înțeles că momentul acela nu era doar despre durere sau despre un accident stupid de trafic. Era punctul de cotitură, un prag dureros care avea să-mi schimbe iremediabil felul în care priveam lumea. Că exista ceva mai puternic decât durerea și teama, o prezență caldă în frigul străpungător, o încurajare în deznădejde. A fost momentul zero, începutul unei lupte complicate, dar și startul unei renașteri interioare, care avea să îmi arate în cele din urmă adevărata semnificație a vieții.

În acele clipe, între Cer și Pământ, am început să întrezăresc esența a ceea ce conta cu adevărat!

*Rugăciuni în șoaptă:
Ecou între lumi*

Lumina zilei îmi pătrundea prin pleoapele întredeschise, brutală și insistentă. Eram întins pe spate, nemișcat, privind cerul ca printr-un geam spart. Culoarea lui era o combinație ciudată de gri și albastru, cu nori subțiri, translucizi, care se topeau în lumina difuză. Pentru o fracțiune de secundă, m-am gândit cât de calm era cerul în contrast cu haosul care se desfășura în jurul meu. Totul era liniștit acolo sus, de parcă nimic din ce trăiam eu jos, pe asfaltul rece, nu avea vreo importanță pentru vastitatea infinitului. Dar jos... zgomot, panică și confuzie. Sunetele claxoanelor erau insuportabile. Unele țipauperate, semnalând că ceva grav s-a întâmplat, în timp ce altele aveau un ton enervant, ca și cum cei care le foloseau nu înțelegeau că un om stătea frânt în mijlocul drumului. Era un cor absurd, lipsit de armonie, iar fiecare *interpret* părea să-mi străpungă pieptul. De parcă mă puteam ridica, scutura de praf și pleca mai departe. În mintea mea, acea idee absurdă mă făcea să oscilez între furie și o ironie amară.

Apoi, printre toate acele zgomote haotice, am auzit o voce. Era clară, distinctă, și se desprindea din tumult. O femeie pe la 50 de ani striga la mine cu o îngrijorare maternă:

— Nu te mișca! De ce ți-ai scos casca?

Ceva din tonul ei m-a făcut să mă simt protejat, ca un copil care știa că mama lui era aproape și nu va permite nimănui să-l rănească. Vocea era fermă, dar avea o dulceață care mă liniștea și mă lega de realitate. A ajuns lângă mine repede. Mi-a așezat palmele pe părțile laterale ale capului,

imobilizându-l cu grijă, ca și cum capul meu era ceva fragil ce putea ceda la cea mai mică mișcare. Mirosul ei m-a surprins. Era un parfum delicat, floral, posibil mirosul florilor de câmp combinat cu o urmă subtilă de vanilie. Era ceva atât de uman și blând, încât pentru câteva secunde mi-a șters complet gândurile despre asfalt, zgomot și durere. Am închis ochii. Nu știu dacă a fost un gest de resemnare sau o încercare de a mă ancora în acel moment de siguranță pe care femeia părea să-l aducă.

Apoi, o altă voce s-a alăturat.

— Sunt cadru medical, a spus un tânăr, cu un ton calm, hotărât.

Am deschis ochii și l-am văzut: blond, slab, poate în jur de 30 de ani.

— Abia am ieșit din tură. Am văzut ce s-a întâmplat și sunt aici să te ajut.

Cuvintele lui îmi pătrundeau adânc în minte, ca o ancoră care mă lega de realitate. Gesturile îi erau precise, sigure, și-mi transmiteau *Știu ce fac. O să fii bine*. Încrederea pe care o afișa m-a făcut să am o oarecare siguranță.

Dar iluzia de calm a fost sfărâmată de vocea femeii, care a început să strige către cineva.

— Ce-ai făcut? De ce n-ai oprit? Aveai roșu! Ce-ai făcut?!

Tonul ei era plin de furie, una care venea dintr-un loc de compasiune profundă, ca o leoaică ce-și apăra puiul. Am realizat că șoferul responsabil de accident coborâse din mașină. L-am văzut vag, o figură umbrită, vinovată. Dar nu puteam să mă concentrez pe el. Furia mea se împletea cu frica, cuvintele femeii devenind ecoul propriilor mele gânduri.

Strigam și eu, deși vocea mi-era slabă, tremurândă:

— Ajutați-mă! Cine a condus? De ce nu a oprit?

Fiecare întrebare pe care o rosteam îmi consuma ultimele rezerve de energie. Eram paralizat de frică, iar mintea mea se agăța de orice răspuns, de orice gest care putea să-mi aducă liniște.

În disperarea aceea, am început să mă rog. Nu era o rugăciune ordonată, ci mai degrabă un amestec de cuvinte și gânduri aruncate către Cer. *Doamne, ajută-mă! Doamne, nu mă lăsa!* Nu-mi amintesc dacă am reușit să rostesc *Tatăl Nostru* complet, dar știam sigur că dorința fierbinte de a mă conecta cu ceva mai mare decât mine, cu Divinitatea, îmi părea singura speranță reală.

Apoi, ca la o comandă invizibilă, durerea a încetat. În locul ei, s-a așternut o tăcere adâncă. Trupul meu, împins la limită, refuza să proceseze senzațiile. Intrase în joc adrenalina, mecanismul trupului care încerca să mă facă să rezist durerii, dar pentru mine, acea liniște fizică a fost mai mult decât un fenomen biologic. Am simțit din nou prezența nevăzută, acele brațe care mă purtaseră în timpul impactului. Cineva îmi șoptea că trebuie să rămân calm, să respir, să am răbdare.

M-am concentrat pe respirație. Inspiram adânc pe nas, numărând lent până la trei, și apoi expiram pe gură, încercând să eliberez frica și agitația. Respirațiile erau lupte pentru echilibru, dar și un act de încredere. Mi-am amintit un exercițiu simplu pe care îl învățasem cândva: inspirație lentă, aer reținut câteva secunde în plămâni, apoi o expirație prelungită, eliberatoare. Era singura modalitate de a rămâne conectat cu realitatea. Pe măsură ce făceam acel exercițiu ritmic, am început să observ oamenii din jur. Mulțimea care se strângea, gesturile lor de ajutor, chipurile lor încordate de îngrijorare. Nu eram singur. Fiecare persoană care se apropia

purta o parte din povara mea, oferindu-mi o bucată din energia ei, totul pentru a mă menține pe linia de plutire.

Pe măsură ce liniștea interioară începea să prindă contur, am realizat ceva profund: nu fusesem niciodată singur. Chiar și în momentele cele mai întunecate, Dumnezeu nu plecaseră niciodată. Așteptase răbdător ca eu să-mi întorc privirea spre Cer. Atunci, întins pe asfaltul rece, cu trupul zdrobit și sufletul tremurând, am înțeles cu o claritate dureroasă cât de adâncă era prezența Lui.

Mână întinsă: Paramediciei și Îngerii nevăzuți

— De ce nu mai ajunge ambulanța?

Întrebarea îmi pulsa obsesiv în minte, ca o toacă amplificată de senzația dureroasă a așteptării. *Suntem pe o șosea principală*, am gândit. *Spitalul nu e departe, doar câteva stații*. Și totuși, răspunsurile nu veneau. Minutele treceau prin mine, greoi, lăsându-mi corpul lipsit de putere. Nu știu cât a durat până a ajuns prima ambulanță, timpul se juca cu mine, bătăndu-și joc de fiecare respirație. Îmi rămăsese doar să mă rog. Nu știu cum mi-a venit acel impuls, poate o ultimă sclipire de speranță într-un haos care amenința să mă înghită. Iar în marea Lui milă a primit strigătul meu disperat de ajutor. Și am auzit o sirenă, încă departe, dar sunetul ei ascuțit și pătrunzător care se apropia era pentru mine ca un balsam. Primul semn tangibil că ajutorul era pe drum. Ambulanța a oprit lângă mine, iar ușa din spate s-a deschis cu un zgomot scurt, metalic. Un bărbat, pe la a doua tinerețe, plinuț, a coborât rapid. Îmi amintesc clar gestul său mecanic de a-și pune mănușile. O imagine banală, dar cu o semnificație uriașă: venise să mă ajute. Prezența lui a adus un fir subțire de liniște în mijlocul furtunii.

Tipul blond care a stat lângă mine încă de la început a intrat imediat în acțiune, vorbind pe un ton calm:

— De ce nu aduci ambulanța mai aproape?

Răspunsul paramedicului m-a surprins.

— Pentru că am pacient. Eram în trecere și am oprit să vă ajut, dar n-am unde să-l iau.