

© Editura EIKON

**Editura Eikon este acreditată de
Consiliul Național al Cercetării Științifice (CNCS)**

București, Calea Giulești 333, sector 6
cod poștal 031310, România

Difuzare / distribuție carte: 021 348 14 74
0733 131 145, 0728 084 802
difuzare@edituraeikon.ro

Redacția: 021 348 14 74
0728 084 802, 0733 131 145
contact@edituraeikon.ro
www.librariaeikon.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SĂLĂGEAN, CRISTINA

(Re)găsește încrederea / Cristina Sălăgean ; pref. de Violeta Andrei
Stoicescu. - București : Eikon, 2026

Conține bibliografie

ISBN 978-606-49-1724-9

I. Andrei Stoicescu, Violeta (pref.)

159.9

Corectare: Ana Văcărașu

Design: Ada Atănăsoaei

Editor: Valentin Ajder

CRISTINA SĂLĂGEAN

(Re)găsește încrederea

Prefață de Violeta Andrei Stoicescu

E I K O N
București, 2026

Labirintul depresiei

1.1. Când sufletul se stinge

În acele momente ale vieții, în care ne aflăm la o răscruce de drumuri, lipsiți de orice scânteie de încredere, apare o barieră copleșitoare: depresia. Ființa noastră, epuizată de asaltul emoțiilor turbulente, al gândurilor întunecate și al unui stres neîncetat, reacționează într-o ultimă încercare de a opri suferința.

Ne reduce la tăcere emoțională, anihilând atât durerea cât și plăcerea, tristețea, dar și bucuria, ura, dar și iubirea, până când ne transformă într-o povară insensibilă pentru cei din jur, într-o piatră rece, un obstacol de neînțeles pentru ceilalți. Te-ai simțit vreodată așa, pietrificat pe dinăuntru?

Permite-mi să încep acest capitol despre depresie împărtășind un fragment intim din propria mea poveste, un moment în care fragilitatea vieții mi s-a revelat ochilor copilăriei.

Aveam doar paisprezece ani când pământul de sub picioarele mele a început să se clatine. Fundamentele lumii mele familiale, pe care le credeam solide și de nezdruncinat, s-au crăpat brusc, odată cu publicarea secretelor

și a experiențelor ascunse ale părinților mei. Aceasta s-a transformat într-un vârtej de scandal, cu prea mulți ochi privind, familii destrămate și o suferință care părea să nu aibă sfârșit.

În mijlocul acestui haos, a venit întrebarea pe care niciun copil nu ar trebui s-o audă vreodată: „Cu cine alegi să locuiești, cu mama sau cu tata?”

Din fericire, și împotriva tuturor așteptărilor, părinții mei au luat decizia curajoasă de a încerca să reconstruiască punțile rupte ale relației lor. Am fost martora directă a imensei răbdări de care a fost nevoie, a auto-controlului de fier și a puterii transformatoare a iertării.

Atunci, la o vârstă atât de fragedă, am înțeles pentru prima dată delicatețea extremă a căsătoriei și vulnerabilitatea profundă care ne definește ca ființe umane. În inima mea tânără a încolțit ideea de a nu vrea să parcurg niciodată acest drum și m-am refugiat cu fervoare în studii, căutând un port sigur în cunoaștere.

Dar Dumnezeu avea alte planuri pentru mine. M-am trezit îndrăgostită de unul dintre cei mai buni prieteni ai mei, cu care împărtășeam atât de multe preocupări și visuri... Am văzut în el simplitatea și fidelitatea unui om bun, un partener alături de care am întrezărit posibilitatea de a construi acea familie ideală pe care o doream atât de mult.

Propriul meu vis era diferit de cel al părinților mei: doream să fiu misionară, să trăiesc într-un colț al țării mele, să fiu profesoară și să-mi dedic viața ajutorării celor care suferă, să le arăt chipul iubitor și patern al lui Dumnezeu.

Cu toate acestea, viața, uneori nesuferit de ciclică, m-a dus, după zece ani de relație, în același punct de rupătură ca și pe părinții mei. Aceeași furtună, aceleași bârfe

rănitore, aceeași suferință sfâșietoare... Doar că, datorită fragilității sale, uniunea noastră nu a putut rezista, așa cum rezistase cea a părinților mei.

Multe nopți s-au transformat într-o mare de insomnie și lacrimi sărate, atacurile de panică mă asaltau ca niște umbre în întuneric, iar gândurile întunecate țeseau o pânză de păianjen în jurul minții mele. Am căutat cu disperare în orele de terapie un sens al existenței mele, pentru că totul în jurul meu părea redus la ruine.

Dar viața, încăpățânată și persistentă, și-a continuat cursul și în mijlocul durerii, am găsit ancoră de care să mă agăț pentru a merge mai departe: iubirea necondiționată a fiului meu, rutina muncii mele și conexiunea mea, deși uneori fragilă, cu Dumnezeu.

Cinci ani mai târziu, am decis să dau o nouă șansă iubirii, căsătorindu-mă din nou. Și povestea, cu o cruzime aproape poetică, s-a repetat pentru a treia oară, aducând cu ea aceeași suferință cunoscută și un uragan și mai mare.

Depresia, acea umbră tăcută care pândește în colțurile întunecate ale sufletului, nu m-a ocolit. Am învățat să trăiesc cu ea, uneori ascunzând-o în spatele unei măști de normalitate, de zâmbet, alteori îngrijind-o ca pe o rană latentă și, în cele din urmă, folosindu-i prezența ca pe un catalizator pentru propria mea creștere.

Depresia a devenit pentru mine un fel de prietenă ciudată, o însoțitoare neașteptată în călătoria mea. M-a ajutat să descopăr o forță interioară pe care nu o cunoșteam, să dezvolt o empatie mai profundă față de suferința altora, să înțeleg beneficiul misterios care uneori se ascunde în durere, mi-a oferit inspirație și, în mod paradoxal, m-a împins să scriu această carte pe care tu o citești acum.

Așa cum în propria mea viață, marcată de incertitudine și durere familială, întunericul a amenințat să mă cuprindă, știu că pentru mulți cititori, furtunile emoționale se pot simți la fel de copleșitoare.

Poate că nu ai trăit o dramă familială similară, dar poate presiunea academică, provocările specifice vârstei sau complexitatea relațiilor te fac să simți că speranța este doar un ecou îndepărtat.

Dacă te afli la acea răscruce, dacă umbra tristeții sau a anxietății începe să-ți tulbure orizontul, amintește-ți de luptele mele, de nopțile de insomnie prin care și eu am trecut. Și agață-te de acest adevăr cu forța celui care se prinde de o plută de salvare în mijlocul oceanului: nu ești singur/ă. Durerea ta este reală, sentimentele tale sunt valide, și la fel cum eu am găsit reziliența și o cale de urmat, și tu poți.

Depresia poate părea un simplu cuvânt ce răsună în conversațiile cotidiene, pe care uneori îl folosim cu ușurință pentru a descrie o zi mohorâtă, un moment de descurajare. Dar, nu, depresia e un abis mult mai adânc decât o tristețe trecătoare. E o tulburare serioasă, complicată, care ne sfâșie pe dinăuntru, afectând nu doar starea noastră de spirit, ci însăși esența modului în care gândim, simțim și ne mișcăm prin lume.

Închide ochii pentru o clipă și imaginează-ți o ceață rece, persistentă, care se instalează în mintea și în inima ta și îți apasă pieptul. Nu e cea tristete care vine și pleacă odată cu apusul soarelui, nu. E un întuneric tenace care învaluipe totul, transformând chiar și cel mai simplu act într-o povară copleșitoare. Această ceață trădătoare îți poate fura strălucirea lucrurilor pe care le iubeai înaintea, te poate cufunda într-o oboseală implacabilă, îți poate afecta pielea cu iritabilitate sau te poate strânge cu

anxietate. Îți poate estompa apetitul, îți poate perturba somnul și îți poate împrăștiia concentrarea ca pe frunze în vânt.

Ascultă-mă bine! Depresia nu e un stigmat de slăbiciune. Nu e o simplă încercare pe care o putem depăși doar prin voință. Nu! Este o afecțiune medicală palpabilă, cu rădăcini adânci în biologia noastră, în psihicul nostru și în mediul nostru social. Poate fi declanșată de o mulțime de furtuni: dezechilibre chimice silențioase în creierul nostru, răni din trecut care încă sângerează, o moștenire genetică ce ne face mai vulnerabili, biciul constant al stresului sau chiar fluctuațiile hormonale din organism.

Amintește-ți aceste lucruri: depresia nu cunoaște granițe, nu face deosebire de vârstă, sex, clasă socială sau credință. Se poate deghiza în o mie de feluri: de la acea tristețe profundă care nu dispare, până la lipsa de energie care ne ancorează la pat, trecând prin veninul vinovăției, senzația de inutilitate care ne roade și, în cele mai întunecate momente, prin acele gânduri sumbre de a nu mai vrea să continuăm.

A recunoaște depresia pentru ceea ce este cu adevărat — o boală care cere înțelegere și, adesea, mâna expertă a unui profesionist — este primul pas, un pas curajos, pe acest drum pe care îl pornim spre recuperarea încrederii și a stării noastre de bine. A o nega, a-i minimiza impactul, e ca și cum ai bandaja o rană adâncă cu o fașă subțire: doar prelungește suferința și ne îndepărtează de lumina pe care o căutăm.

Dacă aceste cuvinte care descriu magnitudinea depresiei rezonază profund în ființa ta, dacă te regăsești în această realitate copleșitoare, sau dacă ai primit deja diagnosticul care dă un nume acestei întunecimi, aș vrea, cu

fiecare fibră a ființei mele, să simți că nu ești singur. Nu navighezi pe acest ocean furtunos de unul singur.

Cifrele sunt înflorătoare, da: peste 300 de milioane de suflete de pe planeta noastră împărtășesc această povară, conform Organizației Mondiale a Sănătății, transformând-o într-una dintre principalele cauze de suferință și limitare, din lume.

Și, deși uneori singurătatea încearcă să te îmbrățișeze cu putere, trebuie să știi că aceasta este o experiență împărtășită de nenumărate inimi, deși adesea se ascunde în spatele zidurilor de tăcere și stigmatizare.

Este sfâșietor să știm că, în atât de multe colțuri ale lumii, mai puțin de jumătate dintre cei care suferă primesc sprijinul vital pe care îl merită. Aceasta cere empatia noastră, curajul nostru de a rupe tăcerea și de a întinde o mână.

Studii recente sugerează că aproximativ unul din zece adulți va cunoaște de aproape angoasa unei tulburări sau a unui episod depresiv la un moment dat în viața sa, iar recenta pandemie a intensificat și mai mult această rană, în special în rândul tinerilor noștri, ale căror inimi au fost deosebit de vulnerabile la anxietate și disperare.

Așa că, dacă ești tânăr, dacă simți că întunericul te învâluie, dacă speranța pare o șoaptă îndepărtată, agață-te de acest adevăr cu toate puterile tale: nu ești singur! Lupta ta este reală, durerea ta este validă și există o cale către lumină. Permite-mi să merg alături de tine, pentru că în această călătorie, compania este cea mai sigură busolă!

1.2. Inima frântă de neîncredere — o invitație tăcută la depresie

Depresia și lipsa de încredere se împletesc adesea ca două plante agățătoare întunecate, într-o îmbrățișare sufocantă ce închide sufletul. Depresia are abilitatea șireată de a ne eroda stima de sine, semănând îndoieli cumplite asupra propriilor noastre capacități și în ce privește valoarea noastră intrinsecă.

Când ceața aceea apăsătoare a depresiei ne învăluie, cât de ușor înfloresc gândurile întunecate despre noi înșine, subminând până și ultima scânteie de încredere care ar mai fi putut rămâne...

Dar povestea se spune și invers. O stimă de sine fragilă, o nesiguranță profundă, pot deschide porțile depresiei sau pot exacerba simptomele ei dureroase. Când nu credem în propria noastră valoare, când ne simțim nesiguri și incapabili să înfruntăm lumea, devenim mai vulnerabili la criticile care rănesc, la gustul amar al eșecului și la acea senzație paralizantă de a nu fi niciodată suficient de...

Această lăutăie constantă în interiorul nostru generează un stres emoțional coroziv, un teren fertil unde depresia se poate înrădăcina profund.

În același timp, neîncrederea în ceilalți, izvorâtă din dezamăgiri repetate, absența unor relații autentice sau superficialitatea celor pe care le avem, creează un gol emoțional ce ne izolează.

Paralel, lipsa de încredere în Dumnezeu, în promisiunile Sale nezdruncinate, și absența unei relații personale cu El, a rugăciunii și a studiului Bibliei din viața noastră, ne golesc de speranțe și de orice scop. Această dublă deconectare — atât umană, cât și spirituală — ne

lasă într-o stare de vulnerabilitate profundă, un teren fertil unde disperarea se poate înrădăcina și ne poate conduce în adâncurile depresiei.

Este un cerc vicios, nu-i așa? Depresia alimentează acea voce crudă a nesiguranței, iar această lipsă de încredere aprinde flăcările depresiei. Gândurile întunecate pe care depresia le șoptește („Nu valorez nimic”, „Nu voi ieși niciodată din asta”, „Viața mea e o catastrofă”) se împletesc cu îndoielile pe care le roade lipsa de încredere, creând o încurcătură de sentimente dureroase care ne paralizează și ne sufocă.

A rupe aceste lanțuri cere curaj — mult curaj —, pentru a recunoaște conexiunea profundă dintre cele două. A lucra cu sârguință la întărirea încrederii noastre poate fi ca un far care luminează simptomele depresiei și, la rândul ei, depășirea depresiei poate deschide un drum luminos spre auto-acceptare și încredere în noi înșine, spre relații autentice și o credință profundă în Dumnezeu.

Când depresia ne înconjoară, acea voce crudă care ne șoptește la ureche că nu suntem valoroși, că suntem o povară, erodează capacitatea noastră de a avea încredere în cei din jur. Devenim suspicioși, ne temem de judecată, anticipăm abandonul.

Fiecare gest amabil este pus sub semnul întrebării, fiecare cuvânt de încurajare este primit cu neîncredere. Ridicăm ziduri invizibile, izolându-ne în propria noastră fortăreață de durere, crezând în mod eronat că astfel ne vom proteja de alte răni.

Dar ce ironie amară... Această izolare autoimpusă doar adâncește singurătatea, un teren propice unde depresia înfloresc cu mai multă putere. Neîncrederea în ceilalți ne răpește posibilitatea de a găsi alinare, sprijin