
Raphaëlle Giordano
İKİNCİ HAYATIN
TEK BİR HAYATIN
OLDUĞUNU ANLADIĞINDA
BAŞLAR
YABANCI

Raphaëlle Giordano
Önsöz Christine Michaud

İkinci Hayatın Tek Bir Hayatın Olduğunu Anladığında Başlar

Herkesin
yeteneklerinin ölçüsünü alıp mutluluklarının
sorumluluğunu üstlenebileceğini hayal ediyorum. Çünkü
çocukluk hayallerinizi gerçekleştiren bir hayat
yaşamaktan daha önemli bir şey yoktur ...

güzel yol,
Rafael.

önsöz

Kaçımız otomatik bir yaşam tarzı benimsedik? Günlük rutini çok fazla soru sormadan yaşıyoruz. Daha da kötüsü, rahat hale gelen küçük bir talihsizlikle yetiniyoruz...

Birbirimize güç verirsek ne olur? Bu hikayenin kahramanı Camille'i keşfettiğinizde olması muhtemel olan budur. Onun gibi, tamamen mutsuz olmadan, bazen tamamen mutlu olduğumuzu onaylayamıyoruz. Peki bu karmaşadan kurtulmak için ne yapmalı?

Bazen rutin bir uzmana ihtiyacımız olur! Claude ile tanışana kadar bekleyin ve mesleği hakkında daha fazla bilgi edinin. Hayatında onun gibi birinin olmasını hayal edeceksin. Bir rutinolog sizi rutininizden çıkarır, ancak hepsinden öte, onu temizlemenize izin vererek, hayallerinizi ve kalbinize gerçekten yakın olanı sürdürmek için kendinizi özgür bırakarak hayatınızı yeniden büyüler.

Bu yüzden, sana bir tavsiye verebilirsem, bu kitabı yaşa! Camille'in yerine geçin ve ona sunulan egzersizlerle kendinizi şımartın. Birçok fayda elde edeceksiniz ve hayatınız değişmeye başlayacak. Muhtemelen bu “ikinci” hayatın başlangıcı bile olacak.

Şahsen, hiç bu kadar etkileşimli, özgürleştirici ve dönüştürücü bir roman okumadım. İlk sayfalardan itibaren Camille'in karakteri beni etkiledi ve Raphaëlle Giordano'nun birçok insanın iç durumunu tasvir etme

yeteneğinden hala çok etkilendim. Her şeyden önce, bize sadece bizim değil, aynı zamanda olası çözümleri, evrim yollarını da getiren bir hikayeyi nasıl anlatacağını büyük bir özgünlük, incelik ve hassasiyetle biliyor.

Bu roman harika bir deneyim. Birçoğunuzun bunu okuyacağını ve Camille'in yolculuğunun ardından eğleneceğinizi içtenlikle umuyorum. Arkadaşlarınızı maceraya atılmaya davet edin ve birlikte büyük bir neşe ve kendini gerçekleştirme dalgası yaratalım.

Uyarı! Bu romanın son sayfasını çevirdiğinizde hayatınız eskisi gibi olmayabilir... ve bu başınıza gelebilecek en iyi şey olacaktır.

Kapanışta, sonun sizi şaşırtabileceğini unutmayın. Çünkü Paul Éluard'ın dediği gibi “tesadüf yoktur, sadece randevular vardır”.

İyi okumalar ve mutlu dönüşümler!

Christine Michaud

Raphaëlle Giordano'nun hayranı ve müstakbel arkadaşı !

1

Gittikçe daha büyük damlalar ön camıma çarptı. Ön cam silecekleri gıcırdıyordu ve ben ellerimi direksiyonda kenetlemiş, içeride de bir o kadar gıcırdıyordum... Çok geçmeden sağanak öyle şiddetliydi ki, içgüdüsel olarak ayağımı kaldırdım. Tek yapmam gereken bir kaza yapmak! Elementler bana saldırmaya mı karar verdi? Tak, tak, Noah? Bu tufan nedir?

Cuma akşamı trafikten kaçınmak için küçük yolları kesmeye karar vermiştim. Aşırı doymuş ana yollara ve akordeon trafiğinin sancılarına katlanmak yerine her şey! Gözlerim boşuna panelleri deşifre etmeye çalışırken, yukarıdaki tanrılar grubu sırf kafa karışıklığımı artırmak için pencerelerime mümkün olduğunca çok sis atarak bir tarla günü geçiriyorlardı. Ve bu yeterli değilmiş gibi, GPS'im aniden, karanlık bir çalılığın tam ortasında, onunla artık birlikte seyahat etmeyeceğimize karar verdi. Anında etkili teknolojik bir boşanma: Ben düz gidiyordum ve o daireler çiziyordu. Daha doğrusu artık dönmüyordu!

Geldiğim yerde GPS'in geri dönmediği söylenmelidir. Ya da lekesiz değil. Geldiğim yer, haritaların unutulmuş bir alanıydı, burada olmanın hiçbir yerde olmamak anlamına geldiği. Ve yine de... Gerçekten de bu küçük işletme kompleksi vardı, bu olası olmayan SARL'ler * (nadiren kazançlı şirketler) grubu, patronumun seyahatimi haklı

çıkarması için yeterli ticari potansiyeli temsil etmiş olmalıydı. Belki daha az mantıklı bir sebep de vardı. Bana yarı zamanlı çalışmamı verdiği için, diğerlerinin istemediği görevleri bana emanet ederek bu lütfun bedelini bana ödettiği gibi hoş olmayan bir izlenime kapıldım. Bu da neden kendimi tekerlekli bir dolapta, Paris'in büyük banliyölerinin yollarında küçük yavrularla dolu olarak bulduğumu açıklıyordu...

Haydi Camille... Düşünmeyi bırak ve yola odaklan!

Aniden bir patlama sesi... Kalbimi dakikada yüz yirmi atmaya iten ve kontrolsüz bir şekilde yön değiştirmeme neden olan ürkütücü bir ses. Başım ön cama çarptı ve merakla fark ettim ki, hayır, iki saniye içinde gözlerimin önünden geçen hayat hikayesi bir masal değildi. Birkaç dakika şaşkınlıktan sonra kendime geldim ve alnıma dokundum... Akıcı bir şey yok. Sadece büyük bir yumru. Hızlı kontrol... Hayır, başka ağrı bildirilmedi. Neyse ki zarardan çok korku!

Arabadan indim, kendimi yağmurluğumla olabildiğince iyi örterek gidip hasarı gördüm: patlak bir lastik ve ezik bir çamurluk. İlk büyük korkudan sonra korku yerini öfkeye bıraktı. *İyi kan* ! Bu kadar sorunu bir günde biriktirmek mümkün müydü? Kendimi bir cankurtaran simidi gibi telefonuma attım. Belli ki, almamış! Şanssızlığıma boyun eğmiş olsaydım, pek şaşırmadım.

Dakikalar ilerledi. Hiç bir şey. Kişi. Yalnız, bu çöl çalılığında kaybolmuş. Kaygı artmaya başladı, susuz kalmış boğazımı daha da kuruttu.

Panik yapmak yerine harekete geçin! Mutlaka *çevrede evler vardır ...*

Daha sonra, koruyucu kabinimi terk ettim, kararlı bir şekilde elementlerle yüzleşmek için, güvenlik yeleğiyle donatıldım. Savaşta olduğu gibi savaşta da! Ve sonra, dürüst olmak gerekirse, koşullar göz önüne alındığında, ihtişam oranım benim *için pek önemli değildi* ...

Sonsuzluk gibi gelen yaklaşık on dakika sonra bir mülk kapısına rastladım. Biri 15 ** 'i çevirirken görüntülü telefonun ziline bastım .

Bir adam, davetsiz misafirlere mahsus, kapı arkasından gelen, gözetleme deliği sesiyle bana cevap verdi.

- Evet? Bu yüzden?

Parmağımı birleştirdim: Yerliler misafirperver ve biraz da destekleyici olduğu sürece!

— İyi akşamlar efendim... Rahatsız ettiğim için kusura bakmayın ama evinizin arkasındaki çalılıklarda bir araba kazası geçirdim... Lastiğim patladı ve cep telefonum şebekeye bağlanmıyor... Sec'i arayamadım...

Kapının açılmasının metalik sesi beni ürküttü. Bu yerel sakini bana sığınma hakkı vermeye ikna eden benim sıkıntılı İspanyol İspanyol görünüşüm mü yoksa gemi kazası görünümüm müydü? Önemli değil. Dinlenmemi istemeden içeri girdim ve bakımlı olduğu kadar iyi düşünülmüş bir bahçeyle çevrili muhteşem bir karakter binası keşfettim. Altın çamurda gerçek bir külçe!

Hata! Köprü başvurusu geçerli değil. Fransa'da limited şirketi belirten kısaltma.

** Fransa'da 911'e eşdeğerdir.

2

Basamaklar aydınlandı, ardından araba yolunun sonunda ön kapı açıldı. Büyük bir şemsiyenin altında uzun boylu bir erkek figürü bana doğru geldi. Adam yaklaştığında, belirgin hatları olan uzun, uyumlu yüzünü fark ettim. Ama kırışıklığı iyi takanlardan biriydi. Bir Fransız Sean Connery. Yüzünün söz diziminde ona hemen sempatik bir hava veren, neşeli köşelerle noktalanmış bir ağız çevresinde virgül şeklindeki iki gamzenin varlığını fark ettim. Diyaloğa davet eden bir hava. Seksekte "Ciel" kutusuna katılan biri gibi altmışlarına ulaşmış olmalı: iki ayağı bir arada ve sakin. Güzel, solmuş bir gri olan gözleri, bir çocuk tarafından yeni cilalanmış iki misket gibi, yaramaz bir ışıltıyla parladı. Güzel, tuzlu ve biberli saçları, yaşına göre şaşırtıcı derecede dolgundu, önünde sadece hafif bir geriye doğru taranmış, alnında ince bir atkı vardı. Çevredeki bahçeler kadar iyi kesilmiş çok kısa bir sakal, tüm kişiliğine yayılan düzgün bir üslubun tırnaklarını açtı.

Beni onu takip etmem için içeri davet etti. Aptal sınavıma üç puan uzaklaştırma.

- İçeri gel! İliklerine kadar sırılsıklamsın!

- M ... Teşekkürler! Bu gerçekten çok hoş. Rahatsız ettiğim için tekrar özür dilerim...

"Olma. Sorun yok. Şuraya otur, seni biraz kurutmak için bir havlu getireyim.

O sırada karısı olduğunu tahmin ettiğim zarif bir kadın bize doğru yürüdü. Güzel yüzünün zarafeti, benim evine girdiğimi gördüğünde bastırdığı kaşlarını çatmasıyla bir anlığına değişti.

"Tatlım, iyi misin?"

- Evet, evet, sorun değil. Bu bayan bir araba kazası geçirdi ve çalılıklarda bir ağ alamamış. Sadece telefon etmesi ve biraz iyileşmesi gerekiyor.

- Ah evet tabii...

Üşüdüğümü görünce nazikçe bana bir bardak çay ikram etti ve ben de sorulmadan kabul ettim.

O mutfağa girerken, kocası elinde bir havluyla merdivenlerden indi.

- Teşekkür ederim efendim, çok güzel.

- Claudius. Benim adım Claude.

- Ah ... Ben, Camille.

"Al Camille. İstersen telefon orada.

- Mükemmel. uzun kalmayacağım.

- Acele etmeyin.

Üstünde çağdaş bir sanat eseri bulunan güzel bir ahşap mobilya parçasının üzerine yerleştirilmiş telefona doğru yürüdüm. Bu insanların iyi bir zevkleri ve durumları olduğu belliydi... Üzerlerine düşmüş olmak ne büyük bir rahatlık (ve çaresiz bir dev-yiyici-sıkıntı içindeki-güzellerin ininde değil)!

Ahizeyi kaldırdım ve sigortacımın yardım numarasını çevirdim. Aracımın yerini belirleyemediğim için, çekicinin önce ev sahiplerimde bana katılmasını, onların anlaşmasıyla teklif ettim. Bir saat içinde müdahale edileceği söylendi. İçimden nefes aldım: olaylar iyiye gidiyordu.

Daha sonra evi aradım. Claude ihtiyatsızca maşayı aldı ve odanın diğer ucundaki şöminede çatırdayan ateşe bakmaya gitti. Sekiz bitmez tükenmez yüzükten sonra kocam açtı. Sesinden, bir televizyon programı izlerken uyuyakalmış olduğunu tahmin ettim. Yine de beni duyduğuna şaşırmış ya da endişelenmiş görünmüyordu. Bazen eve oldukça geç geldiğimi görmeye alışmıştı. Ona dertlerimi anlattım. Cümlelerimi sinirli yansımalar ve sinirli dil klikleriyle noktaladı, sonra bana teknik sorular sordu. Ne zamana kadar gelip bana yardım edeceklerdi? Ne kadara mal olacaktı? Sinirlerim gergindi ve davranışı beni ahizeye bağırmak istememe neden oldu! Bir kere olsun biraz empati gösteremedi mi? Öfkeyle kapattım, ona halledeceğimi ve uyumamı beklemeyeceğini söyledim.

Ellerim kendime rağmen titriyordu ve gözlerimin buğulandığını hissettim. Claude'un bana yaklaştığını duymadım, bu yüzden omzumdaki eli irkilmeme neden oldu.

- Nasılsınız? iyi hissediyor musun? Hayırsever bir sesle sordu, kocamdan biraz daha erken duymak isteyeceğim bir sesle.

Yüzümle aynı hizada olmak için çömeldi ve tekrarladı:

"İyi misin, iyi hissediyor musun?"

Ve orada, içinde bir şey beni sarstı: Dudaklarım titremeye başladı ve bir süredir göz kapaklarımın altından akan yaşları tutamadım... son saatlerde, son haftalarda, bu son aylarda hatta...

3

İlk başta hiçbir şey söylemedi. Empatinin bir göstergesi olarak sıcak eli omzumda öylece hareketsiz kaldı.

Gözyaşlarım kuruyunca, bu arada önüme buharlı çay bardağını koyan karısı da bana birkaç mendil getirdi, sonra onun varlığının sıhhatli bir itirafı kesintiye uğratacağından şüphe duymadan üst kata kayboldu.

- Ör ... Affedersiniz, bu çok saçma! Bana ne olduğunu bilmiyorum... Şu anda hamım ve bir de üstüne, bu korkunç gün, gerçekten, çok fazla!

Claude karşımdaki koltuğa oturmaya gitmişti ve beni dikkatle dinliyordu. İçinde bir şey güven çağrısında bulundu. Benimkine baktı. Dikkatli veya müdahaleci bir görünüm değil. Açık kollar kadar büyük, yardımsever bir bakış.

Gözlerim onunkilere takıldı, hile yapmama gerek yokmuş gibi hissettim. Maskesiz kendimi şımartabilirim. Küçük iç cıvatalarım birbiri ardına salıverdi. Boşver. Ya da çok daha iyi?

Ona ruhumdaki belirsizliğimin ana hatlarını itiraf ettim, birikmiş mikro hüsranların nasıl kangrene dönüştüğünü açıkladım, her şeye *a priori* , karşılanacak her şeye sahipken yaşama sevincimi anlattım...

- Görüyorsun, mutsuz olduğumdan değil, ama gerçekten mutlu da değilim... Ve bu çok kötü, bu mutluluk hissi

parmaklarımın arasından kayıp gitti! Ancak doktora gitmeye hiç niyetim yok; bana depresyonda olduğumu söyleyebilecek ve beni zorla ilaçla besleyebilecekti! Hayır, sadece bu tür bir kasvet... Ciddi bir şey değil, ama yine de... Sanki kalp artık orada değilmiş gibi. Bunların herhangi birinin mantıklı olup olmadığını bilmiyorum!

Sözlerim onu o kadar duygulandırdı ki, onu çok kişisel bir şeye geri göndermediler mi diye merak ettim. Birbirimizi bir saatten az süredir tanıyor olsak da, aramızda şaşırtıcı bir suç ortaklığı iklimi vardı. Bir an önce yabancıydım, şimdi itirafımla aynı anda birkaç derece yakınlığı geçtim, hikayelerimiz arasında erken bir kısa çizgi yarattım.

Kendimden verdiğim şey, onda beni rahatlatmak için gerçek bir motivasyonla canlandıran hassas bir akora gözle görülür bir şekilde dokunmuştu.

Abbé Pierre, "Yaşamak için bir şeye ihtiyacımız olduğu kadar, yaşamak için nedenlere ihtiyacımız var" dedi . O yüzden önemli değil demeyin. Aksine oldukça fazla! Ruhun kötülükleri hafife alınmamalıdır. Konuşmanızı dinlerken, nelerden muzdarip olduğunuzu bildiğimi bile düşünüyorum...

- Ah evet, gerçekten mi? diye sordum, koklayarak.

- Evet...

Sanki onun ifşalarını kabul edip etmeyeceğimi tahmin etmeye çalışıyormuş gibi devam etmek için bir an tereddüt etti... Öyle olduğuma karar vermiş olmalı, çünkü kendinden emin bir ses tonuyla devam etti:

"Muhtemelen bir tür akut rutinitten muzdaripsiniz .

- Ne?

- Akut rutin . Dünyada, özellikle Batı'da giderek daha fazla insanı etkileyen bir ruh halidir. Semptomlar hemen hemen her zaman aynıdır: motivasyon eksikliği, kronik kasvet, yön ve anlam kaybı, bol miktarda maddi mal varlığına rağmen mutlu olamama, hayal kırıklığı, yorgunluk...

- Ama... Bütün bunları nereden biliyorsun?

— Ben rutin bir uzmanım .

" Rutin-ne?"

Gerçeküstüydü!

Bu tür tepkilere alışık görünüyordu çünkü balgamını ve mutlu kopuşunu bırakmadı.

Daha sonra bana rutinolojinin ne olduğunu, bu yenilikçi disiplinin Fransa'da hala bilinmediğini, ancak dünyanın diğer bölgelerinde zaten yaygın olduğunu açıkladı. Araştırmacılar ve bilim adamları, giderek daha fazla insanın bu sendromdan etkilendiğini nasıl anladılar? Nasıl, depresyona girmeden, hala bir boşluk hissi, ruhta gerçek bir belirsizlik hissedebilir ve her şeyin mutlu olması için hoş olmayan izlenimi sürükleyebilir, ancak bundan zevk almanın anahtarı değil.

Onu gözlerim kocaman açarak dinledim, duygularımı çok iyi anlatan sözlerini içerek devam etmesine neden oldu:

— Bilirsiniz, rutin ilk bakışta iyi huylu bir kötülük gibi görünebilir, ancak nüfusa gerçek zarar verebilir: kıyamet salgınlarına, ruha dalga dalgalarının tsunamilerine, kara mizahın felaket rüzgarlarına yol açabilir. Yakında gülümseme yolda olacak! Gülmeyin, gerçek bu! Kelebek etkisinden bahsetmiyorum bile! Bu fenomen ne kadar çok

yayılırsa, o kadar büyük bir nüfusu etkiler... Kötü kontrol edilen bir rutin, bütün bir ülkenin ruh halini bozabilir!

Bombacı tonunun ötesinde, bana bir gülümseme vermek için daha fazlasını ekleme arzusunu hissettim.

"Biraz abartmıyorsun değil mi?"

- Çok az! Mutlu okuma yazma bilmeyenlerin sayısını hayal bile edemezsiniz! Duygusal cehaletten bahsetmiyorum bile! Gerçek bir bela... Birinin, onu arzularının suretinde şekillendirmeye cesaret edememesi, ona sadık kalmaması nedeniyle hayatını kaybetmesi izleniminden daha kötü bir şey olmadığını düşünmüyor musun? kişinin en derin değerleri, çocuğuna, hayallerine?

“Hımm, mmm... Elbette...

"Maalesef mutlu olma yeteneğinizi geliştirmek okulda öğreneceğiniz bir şey değil. Ancak teknikler var. Çok paranız olabilir ve taşlar gibi mutsuz olabilirsiniz ya da tam tersine çok az şeye sahip olabilirsiniz ve hayatınızı başka hiçbir şeye benzemez hale getirmeyi bilebilirsiniz... Mutluluk kapasitesi her geçen gün geliştirilir, geliştirilir. Tek yapmanız gereken değer sisteminizi gözden geçirmek, hayata ve olaylara bakış açınızı yeniden eğitmek.

Kalktı ve büyük masadan bir kase dolusu tatlı almaya gitti, sonra geri geldi ve bana çayımla birlikte biraz ikram etti. Özellikle kalbine yakın görünen sohbetimize devam ederken, dalgın dalgın birkaç tanesini kemirdi. Onun bana kendine geri dönmenin, yolunu ve mutluluğunu bulabilmek için kendini daha iyi sevmenin önemi hakkında konuşmasını dinlerken, etrafında parlamasını sağlamak için, onun neler yaşamış olabileceğini merak ettim. kendisi çok endişeli...

Bütün benliği, inancını paylaşmamı sağlamaya çalışmak için ateşlendi. Aniden duraksadı ve beni kör bir adamın Braille'i okuması kadar kolay okuyormuş gibi görünen yardımsever bakışlarıyla bana baktı.

"Biliyorsun Camille, hayatta başına gelenlerin çoğu yukarıda neler olduğuna bağlı," diye devam etti başını okşayarak. Kafanın içinde. Aklın gücü bizi şaşırtmadı! Düşüncelerinizin gerçekliğinizi ne kadar etkilediğini hayal bile edemezsiniz... Bu biraz Platon'un *Mağara Miti'nde tarif ettiği gibi* : Bir mağarada zincirlenmiş, erkekler gerçeğin yanlış bir görüntüsünü oluştururlar, çünkü sadece onu bilirler. arkalarında yanan bir ateşin duvara vurduğu şeylerin çarpık gölgeleri.

Sessizce komik durumun tadına baktım. Bir trafik kazasından bir saat sonra rahat bir oturma odasında felsefe yapmayı beklemediğimi de söylemeliyim!

— Platon'un miti ile zihnimizin çalışma şekli arasında bir paralellik mi kuruyorsunuz? Vay...

Tepkim karşısında gülümsedi.

- Ama evet! Gerçeklik ile kendimiz arasına bir filtre yerleştiren ve onu inançlara, *ön yargılara , yargılara* göre dönüştüren düşüncelerle orada bir paralellik görüyorum ... Peki tüm bunları kim yapıyor? Aklın! Sadece zihnin! Ben buna “düşünce fabrikası” diyorum. Gerçek bir fabrika! İyi haber şu ki, bu düşünceleri değiştirme gücünüz var. Kara kara düşünmek ya da kara kara düşünmek sizin kontrolünüz dışında değil... Zihninizi çalıştırarak size kötü oyunlar oynamasını durdurabilirsiniz: tek ihtiyacınız olan biraz tutarlılık, azim ve yöntem...

şaşkına dönmüştüm. Onu deli sanmakla inanılmaz konuşmasını iki elimle alkışlamak arasında tereddüt ettim. Ben de yapmadım, sadece başımla onayladım.

Şimdilik sindirilecek bilgi ölçüsüne ulaşıldığını hissetmiş olmalı.

'Affedersiniz, belki de tüm teorilerimle sizi rahatsız ediyorum?'

- Hiç, hiç değil! Onları çok ilginç buluyorum. Sadece biraz yorgunum, dikkat etme...

- Oldukça normal. Başka bir zaman, dilerseniz, bu yöntem hakkında sizinle tekrar konuşmaktan memnuniyet duyarım... İnsanların anlam bulmasına ve tatmin edici bir yaşam projesi kurmasına yardımcı olmak için gerçekten kendini kanıtladı.

Ayağa kalktı ve kiraz ağacından şirin bir sekreter masasına doğru yürüdü. Bir kart çıkardı ve bana verdi.

"Bir ara gel ve beni gör" dedi tatlı bir gülümsemeyle.

Okudum:

Claude DUPONTEL
rutinolog
15 rue de la Boetie
75008 Paris
06 78 47 50 18

Henüz ne düşüneceğimi bilemeden kartı aldım. Kibarlığımdan dolayı, ona düşüneceğimi söyledim. ısrar etmedi, görünüşe göre cevabımı umursamadı. Anlayamadığım satış uzmanı: Yeni bir müşteri bulmak için

her ne pahasına olursa olsun kendi hesabına çalışan biri değil miydi? Ticari saldırganlık eksikliği, nadir görülen bir özgüvene işaret ediyor gibiydi. O zaman, bu fırsatı reddedersem kaybedecek bir şeyi olan tek kişinin ben olacağıma inandım.

Ama şimdilik, akşamın, bu aptalca kazanın, bu aptal fırtınanın, kötü bir korku filminin başlangıcı gibi duygularının boyunduruğundaydım... Ve şimdi, rutin bir uzman! Halüsinasyon görüyordum... Beş dakika sonra kameralar kapanacak ve birileri "Sürpriz çekimlerde!" diye bağıracaktı.

Kapı çalıyor. Kapıda kamera yok, muhabir yok, sadece yeni gelen römorkör.

"Size eşlik etmemizi ister misiniz?" Claude nazikçe sordu.

- Hayır, gerçekten teşekkür ederim ... İyi olacak. Zaten çok naziksin. Sana nasıl teşekkür edeceğimi bilmiyorum...

- Rica ederim. Bu gibi durumlarda yardım etmek normaldir! Eve vardığında bize mesaj at.

- Söz veriyorum. Hoşçakalın ve tekrar teşekkürler!

Ona kaza mahallinin yolunu göstermek için römorkörle ilerledim. Pencereden son bir kez baktım ve sevgiyle kucaklaşan çiftin verandadan bana veda ettiğini gördüm. Öyle bir aşk ve suç ortaklığı izlenimi veriyorlardı ki!

Zihnimde yüzen bu huzurlu mutluluk imgesiyle kendimi karanlıkta sürüklenmeye, bu makinede sarsılmama izin verdim, bu da beni sorunlarımın gerçekliğine geri getirdi...

4

Ertesi sabah korkunç bir baş ağrısıyla uyandım. Ve matkaplar ne yazık ki bütün gün kafamda Woody Woodpecker'ı oynayacaklardı! Claude Dupontel'in sözlerini düşünerek huzursuz bir gece geçirmiştim. Akut rutinitten gerçekten muzdarip miydim? Birkaç hafta boyunca bana eziyet eden ruhumdaki belirsizlik, böyle bir eşlik sürecine girmemi hak ediyor muydu? Çünkü, gerçekten neden şikayet ediyordum? Harika bir kocam ve oğlum vardı, bana istikrarlı bir durum veren bir iş... Belki de sadece kendimi toparlamam ve gevezelik etmeyi bırakmam gerekiyordu? Ancak, benim küçük kırk yaşındaki boho dalağımın sert bir dişi vardı. Mendilimi defalarca üstüne koymaya çalıştım, nafile...

Bazen, hala olayları perspektife sokmaya çalıştım. Psiko dergilerinde dedikleri gibi " yüksekliği *almak* ". İnsan sefaletinin tüm basamaklarını gözden geçirdim. Bombaların altındaki insanlar. Ciddi bir hastalığı olanlar. Evsizler, işsizler, sevgisizler... Üstelik sorunlarım çok az görünüyordu! Ama Claude Dupontel'in dediği gibi, karşılaştırılabilir olmayanı karşılaştırmamak gerekir. Mutluluğun ya da mutsuzluğun ölçeği herkes için aynı değildir. Bu adamı tanımıyordum ve yine de çok dengeli görünüyordu, yani... poz verdi! Evet, *poz verdi* , kelime buydu. Sihirli bir değnek dalgasıyla hayatınızı değiştiren

mucizevi tariflere elbette inanmadım. Ama bir şeyleri değiştirmeye gelince, o kadar inandırıcı görünüyordu ki! Rutin ve kasvetli olmanın bir kader olmadığını, günlük hayatın içinden geçmeyen ve varlığını dolu dolu yaşamayı başaranların arasında seçim yapılabileceğini doğruladı. Hayatınızı bir sanat eseri yapın... *Apriori* olarak gerçekçi olmayan bir proje, ama neden en azından ona yönelmeye çalışmıyorsunuz?

Teoride, dürtü oradaydı. Ama pratikte? "Bir gün gidip Teoride yaşayacağım çünkü Teoride her şey yolunda gidiyor..." Peki, nasıl harekete *geçip yakafaucon sahnesine çıkıyorsunuz* ? Aklımdaki bu soruyla, bütün gece dövülmüş olmanın tatsız duygusuyla güçlükle kalktım. Daha da kötüsü, istemeden sol ayağımı yere bastım. Aptalca bir batıl inanç, ama onda hemen kötü bir alamet işareti, negatif dalgalarla boğulan beynimin ani tepkisini gördüm: gün kötü başlamıştı...

Sevdiğim sözde Sébastien bana zar zor merhaba dedi. Asi bir bağla mücadele ediyor gibiydi ve boğuk küfürler arasında, toplantısına geç kaldığını belli belirsiz anladım. Daha bu sabah Adrien'ı okula götürecekti. Sus ve tekrar iç.

Adrien, oğlum, dokuz yıl, altı ay, on iki gün ve sekiz saat, sana açıklayabilir miydi? Büyük olma telaşı beni duygulandırdı ve bazen korkuttu; her şey çok hızlı gidiyordu! Çok hızlı. Adrien her zaman her şeyi bir adım önde yaptı. Dünyaya gelmek için, bir saatten çok önce kapıyı çalmıştı. Olağanüstü bir canlılıkla, midemde minyatür bir squash kortunda topların serbest bırakılması kadar kıpır kıpırdı. Onu yerinde tutmanın tek yolu onu bir sandalyeye bağlamaktı. Ağrı önceden kaybedilir. Çok erken

gerçeklerle yüzleşmek zorunda kaldık: oğlumuz “Duracell çocukları” kategorisine ait olacaktı: yorulmaz.

Ne değildim. Onu dünyadaki her şeyden çok sevmeme rağmen, bazı günler kendi kendime, küçük meşru tiranın zevkine göre, istediği gibi kullandığı tişörtünün altına gizlenmiş bir mini enerji elektrikli süpürgesi olması gerektiğini söyledim.

Doltoian biberonla büyümüş ve Françoise Dolto'nun "çocuk başlı başına bir öznedir" inancını benimsemiş olsalar da, eğitim sistemimizin fazlasıyla serbest olduğunu fark etmiştik. Diyaloğa yer verme, çocuğun kişiliğine saygı gösterme bahanesiyle dizginleri çok fazla bırakmıştık...

— Kaaaadre! annem bana tekrar edip duruyordu.

Elbette haklıydı.

Çerçeve: gevşek sürüklenmemizi engellemek için birkaç aydır kurmaya çalıştığım şey buydu. Hatta tam bir dönüşe başlamıştım ve bir uçtan diğerine gitmiştim. Şüphesiz çok acımasız... Ama elimizden geleni yapıyoruz, ha? Adrien'a sınırlar koyması için sürekli dırdır ettim. Homurdandı, ama sonunda itaat etti. Çok "özgür çocuk" kıvrımına rağmen, neyse ki gerçekten iyi bir poposu vardı.

Sık sık onun sırtında olduğumun farkındaydım - onun iyiliği için, bazen kendimi bağlayıcı bir mesaj değirmenine dönüştürme duygusuyla düşündüm. Pek iyi yaşamadığım bir rol. “Eşyalarını kaldır, git duşunu al, ışıkları kapat, ödevini yap, klozet kapağını indir...” Anne-ben-yapısı için anne-kız kostümümü ayırmıştım. Ve paketlenmiş çoraplardan kazandığım şey, ilişki kalitesinde açıkça kayıptı. Aramızda bir güç dengesi, bir gerilim kurulmuştu. Köpek ve kedi. Kaşıdı. Sanki artık birbirimizi anlayamıyormuşuz gibi. Ama aynı zamanda, on yaşında

bile değilken nasıl ergenlik öncesi davranışlara sahip olabilirdi?

Odasına girdiğimde düşüncelerimde o noktaya gelmiştim. Baştan on dakika sonra yarı giyinik bir şekilde duvara karşı pinpon oynuyordu. Değişik renklerde çoraplar giymiş, saçlarını paspasla taramış ve hiç tereddüt etmeden, odası yetmişlerin Beyrut'unu andıran bir şekilde ayrılmıştı...

Hâlâ muzip bir parıltıyla parıldayan şaşırtıcı derecede uzun kirpiklere sahip iri buzlu kahverengi gözleriyle bana baktı. Güzel hatlara sahip bu yuvarlak yüzde, istemli bir somurtmayla işaretlenmiş bu güzel çizilmiş ağızda bir an durdum. Dağınık bile olsa saçları ele tutuşan karşı konulmaz bir ipeksiliğe sahipti. Yakışıklıydı, serseri! Bu büyük nawak'ı düzene sokmak için gelip onu öpme isteğine karşı koydum. Bana göre, onu yeniden çerçevelemek için kötü günlerin baş emri memurunun şapkası.

- Ama anne! Neden sinirleniyorsun? Rahatla, stres at! O anın en sevdiği klibine yakalanmış bir zen rapçi hareketiyle sözlerini vurgulayarak yanıtladı.

Bu tavrın isyankar tarafı her zaman benim menteşelerimden çıkmamı sağladı. Aceleyle duş almak için banyo kapısını kapatırken, azarlamalarımı ve diğer homurdanmalarımı hala duyabiliyordunuz. Kendimi açıkça sabunladım, zihnim şimdiden günlük *yapılacaklar listem tarafından bulutlandı* .

Kabinden çıktığımda aynadaki görüntüm kaşlarımı çatmama neden oldu. Güzel bir aslan kırışıklığı alnımda belirdi. Ceylan olduğum zamanları tercih ederdim...

Güzel olan bu yüze baktım, tenim daha az solgun olsaydı, bir zamanlar çok çekici olan yeşil gözlerimin altındaki koyu halkalar daha az mavimsi olsaydı, belki de hala güzel olabilirdi. Yuvarlak yüzümü çerçevelemek için hala zaman ve şık bir kesim verdiğim ipeksi sarı saçlarım gibi. Bugün çok yuvarlak. Hamileliğimden sonra biriken birkaç kilonun kusuru, daha sonra yıllar ve tatlı kaçar. Sullen, hasarın boyutunu ölçmek için saklama sürelerine kıyasla çok hızlı yutulan küçük zevk şamandıralarımı tuttum. O gün için ruh halimi bozacak bir şey!

Giyinmek için aceleyle yatak odasına geri döndüm ve yanlışlıkla komodinin üzerindeki resim çerçevesine çarptım. Tekrar yerine koymak için aldım. Geceleri hala ay ile yarışmayı, yıldızlarla gülmeyi bildiğimiz zamanlardaki çiftimizin güzel bir fotoğrafı... Beni alabora etmeyi çok iyi bilen bu parlak gözlü yakışıklı adam nereye gitmişti? , tatlı sözlerimi boynumda yuvarlayarak? Ne zamandan beri en ufak bir baştan çıkarma hareketi yapmamıştı? Yine de hoş biriydi. Acayip güzel. Bu ılık sevecenlikten, sinsice başlangıçlarımızın ateşinin yerini almış olan bu dostluğun sözünde, belli belirsiz bir mide bulantısı hissettim. Bir zamanlar vahşi ve yemyeşil bir ormanda, aşk duygularımız mevsimler boyunca bir Fransız bahçesine dönüşmüştü: öngörülebilir, pürüzsüz, bir çim yaprağı bile dışarı çıkmadan.

Şimdi aşkım, taşması gerekiyor, çatırdıyor, köpürüyor, fışkırıyor, değil mi?

Her durumda, olayları böyle gördük. Bu ne zaman değişti? Adrien'ın gelişiyle mi? Sebastian ne zaman terfi ettirildi? Kim bilir... Öyle de olsa sonuç aynıydı: evlilik rüşvetimize batmış, çok iyi yağlanmış bir varoluşa

sıkışmış, çok fazla sakız gibi bitmiş bir çift olarak tatsız bir hayat gözlemledim. , tüm lezzetini kaybederek...

Ani bir hareketle bu nahoş düşüncelerin peşine düştüm ve elime düşen ilk şeylerin altında bedenimi yok ettim. Zarafet ve zarafet ile cehenneme! Kim için, ne için? Bir ilişkim olduğu için artık kimseyle ilgilenmiyorum. O yüzden önce rahatlık...

Oğlumu aceleyle okula bıraktım, acele etmesi için yolda dırdır ettim. Çabuk hayatımızın büyük ismi oldu. Kanununu dikte etti, mutlak güce sahip bir tiran gibi hükmetti ve bizi küçük bir iğnenin ezici gücüne tabi tuttu. Zaten kalabalık olan trene binmek için diğerlerini ezmeye hazır bu insanları gözlemlemek yeterliydi çünkü bir sonraki tren için üç dakika beklemek ya da birkaç saniye kazanmak için kırmızı ışıkta geçmek istemiyorlardı. ciddi bir kaza riskini göze almak ya da ekrana dokunurken, sigara içerken ve yemek yerken telefon görüşmesi yapmak...

Ben kuralın bir istisnası değildim. Araba olmadığı için metroya koştum ve neredeyse merdivenlerden aşağı uçtum.

Kürekini kaçırmamak için bacağını kırmak çok iyi bir fikir Camille!

Nefes nefese, soğuğa rağmen terleyerek, bugün nasıl hayatta kalacağımı merak ederek bir koltuğa çöktüm.

*** Çocuk psikanalizinde uzmanlaşmış Fransız çocuk doktoru ve psikanalist.

5

Sekiz gün önce Claude Dupontel'in evinden ayrılırken, onun kartını ceketime koymuştum. O zamandan beri, her gün onunla oynadım, onu aramaya karar vermeden cebime atıp çevirdim. Patronumun beni herkesin önünde küçümsediği ofiste fırtınalı bir toplantıdan çıkan dokuzuncu güne kadar, daha fazla devam edemeyeceğine karar verdim: işler değişmek zorundaydı! Nasıl ve nereden başlayacağımı gerçekten bilmiyordum ama kendime Claude'un bilebileceğini söyledim...

Telefon görüşmesi yapmak için öğle tatilinden yararlandım. Sabahki toplantıdan dolayı midem hala bozuktu.

Birkaç çalıştan sonra açtı.

"Mösyö Dupontel?"

- Kendisi.

"Bu Camille, unuttun mu?"

- Ah evet. Merhaba Camille. Nasılsınız?

"İyi, iyi, teşekkür ederim. Şey... Aslında o kadar iyi değil. İşte tam da bu yüzden seni arıyorum.

- Evet?

- Bana yöntemin hakkında biraz daha bilgi vermeyi teklif ettin. Gerçekten ilgileniyorum. Yani müsaitlik durumunuz varsa...

- Bakacağım. Bakalım... Cuma, saat 7, uygun olur mu?

Adrien'la ne yapacağımı aceleyle düşünüyorum... O zaman kendi kendime, babası işten eve gelinceye kadar bir süre yalnız kalabileceğini söyle.

- Sorun değil, halledeceğim ... Çok teşekkür ederim! O zaman Cuma görüşürüz...

- Evet, Cuma görüşürüz Camille. O zamana kadar kendinize iyi bakın!

Kendine iyi bak... Ofise geri dönerken sözler hala kulaklarımda yankılanıyordu. Çok iyi hissettirdi, biri biraz düşünceli! Bu vahşiler dünyasında birkaç gram iyilik! Sekiz satış temsilcisinden oluşan bir gruptaki tek kadın olmak, iyi bildiğim bir dünya... Alaylar gün boyu alevlendi, bazen alaycı bir ironiye dönüşen bir okul çocuğu mizahı. Uzun vadede beni yordu. Gerçekten başka bir şey istedim... Belki ilişkilerde daha fazla özgünlük. Tabii ki bu işe sahip olduğum için çok mutlu oldum. Bu günlerde kalıcı bir iş, annemin bana söylediği gibi zaten bir lükstü.

Ah, annem... Babam ben doğduktan kısa bir süre sonra onu terk etmişti ve o tamamen ortadan kaybolmasa da, zaman zaman ona biraz maddi yardımda bulunarak, durumu kendi başına üstlenmeyi başarmıştı. , ve bana her zaman şeytanı kuyruğundan sürüklüyormuş izlenimi vermişti. Bu yüzden bir kariyer yolu seçme zamanım geldiğinde, onun görüşüne göre en iyi fırsatları sunabilecek olandan başka bir yol seçmek söz konusu değildi. Hayatta bana ne olursa olsun, maddi olarak bağımsız olabilmem için kazançlı bir işe yol açacak olan... Her zaman çizim tutkusu olan ben, güzel projelerimi kutulara koymak zorunda kaldım ve iş araştırmalarına isteksizce katılırım. düz gittim. En azından görünüş olarak.

Çünkü içimde bir şeyler çarpıktı. Bir çocuğun unutulmaya yüz tutmuş rüyası garantili kalp skolyozu!

Diplomamı aldığım gün, hiç şüphesiz annem için doğumumdan sonra hayatının en güzel günüydü. Onunkinden daha iyi bir geleceğim olacaktı. Onun sevinci görünmez yarama biraz merhem sürdü ve sonunda kendimi o kadar da kötü olmadığına ikna ettim. İlk kariyerim çok umut vericiydi. İnsan teması için bir eğilimim vardı. Sonra evliliğim ve Adrien'ın gelişi hırslarımı frenledi. Kariyeri her şeyden önce gelen bir anne gibi görünmek istemediğimden, oğlumun tadını çıkarabilmek için yarı zamanlı bir işe girmeye karar verdim. Saf bir şekilde en iyi çözümü seçtiğimi düşündüm. Bu durumun ne kadar piçleştiğini değerlendirmemiştim: Diğerlerinin beş günde yaptıklarını dört günde yapmanın zorluğu bir yana, meslektaşlarımın saygısını ve üstlerini biraz kaybetmiş gibi belirgin bir izlenime kapıldım. Bir haksızlık olarak yaşadığım bir tür devalüasyon.

İşim, romantik ilişkimle aynı zamanda başlamıştı. İnişli çıkışlı, elbette ama büyük bulutların olmadığı oldukça sakin on iki yıl. Kırklı yaşlarımın şafağında - tam olarak otuz sekiz çeyrek (Tanrım, yıllar geçtikçe kum saatinin taneleri bana neden daha hızlı geçiyormuş gibi geliyordu?) - bilanço o kadar da kötü değildi: yanımda kalan bir koca – görünüşe göre sol karısının aile lanetinden kurtulmuştum, ama bazen onu Demokles'in kılıcı olarak düşündüm – muhteşem bir çocuk – kesinlikle kıpır kıpır, ama bu bir güzel canlılık? - ve bazen bir müşteri sözleşmesi imzalamanın verdiği memnuniyetle, maddi işlevini mükemmel bir şekilde yerine getiren bir iş.

Yani her şey oldukça iyi gidiyordu. Yerine. Ve Claude Dupontel'i görmek için acelem olan tam da bu "oldukça"ydı. Kısa bir süre sonra deneyimleyeceğim gibi, tüm bir sorgulama alayı ile büyük nedenler gizleyen oldukça küçük bir şey...

Buluşmamızın olduğu gün, etkileyici bir Haussmann cephesine sahip güzel bir binanın eteğine vardım: zarif serbest taş, ferforje balkonlar, özenli kornişler ve pervazlar. Bir caryatid'in eğik bakışları altında lüks bir salona bir araba girişinden girdim. Biraz gözüm korkmuş, güzel bir şekilde döşenmiş ve ziyaretçi için grafik zenginliklerinin tüm paletini sergileyen yeşil bitkilerle süslenmiş iç avluya fare basamaklarında kaydım. Kent ormanında bir sığınak. Claude Dupontel, "Avlunun arkasındaki soldan ilk kapı," dedi.

Ben çalar çalmaz küçücük bir kadın, sanki kapının arkasında beni bekliyormuş gibi kapıyı açtı.

"Sen misin, Camilla?" diye sordu bana, önsöz vermeden, kocaman bir gülümsemeyle.

- Ah, evet, benim, diye cevap verdim, biraz şaşırdım.

Uzun bir koridorda onu takip etmemi istedi ve bana meraklı, eğlenceli bakışlar attığını düşündüm. Bir aynanın yanından geçerken rujumun dökülüp dökülmediğini veya kıyafetimde bir sorun olup olmadığını kontrol etmekten kendimi alamadım. Ama hayır, hiçbir şey. Beni, Bay Dupontel'in birazdan yanımda olacağına dair güvence vererek, lüks oldukları kadar yumuşak koltukların olduğu bir bekleme odasına yerleştirdi. Duvarları süsleyen çağdaş sanat eserlerinin, iç içe geçmiş şekillerin ve ince renk oyunlarının büyüsüne kapılıyorum. Asistan birkaç dakika

sonra yeniden ortaya çıktı ve yeni bir kişi getirdi. Otuzdan fazla olduğunu sanmadığım genç kadın solumda bir koltuğa oturdu. Baharatlı bir esmer. Çizgisini ve modaya uygun görünümünün zarafetini kıskandım. Sessiz incelememi şaşırtarak bana gülümsedi.

"Claude ile randevun var mı?"

- Evet.

- Bu senin ilk ziyaretin mi?

- Evet.

"Göreceksin, olağanüstü biri!" Benimle mucizeler yarattı... Yöntemi başta şaşırtıcı tabii ama...

Claude Dupontel'in kapısı açıldığında, bana daha fazlasını anlatmak niyetiyle bana doğru eğildi.

- Ah, Sophie, oradasın ... Merhaba Camille. Çok kısa bir süreliğine elimizde sadece değiş tokuş edilecek bir kağıt var ve ben de yanındayım.

Genç kadın, dünyanın sonundaki birini takip eder gibi onu takip etti. Koridorda kıkırdadığını duydum. Bir panayırdaki hırsızlar gibi anlaşıyor gibiydiler! Dolabın kapısı kapandı. Sessizlik. Sonra kısa bir süre sonra tekrar açıldı ve kıkırdamayı tekrar duydum. benim olacaktı...

Suçlu rutubetinin izlerini silmeyi umarak elimi montumun kuyruğuna temkinli bir şekilde sildim. Basit bir merak ziyaretiyken, böyle bir randevu için gergin hissetmek ne aptallık!

"Kamil?" Beni takip et, burada...

Rafine dekoruyla beni bir kez daha şaşırtan ofisine kadar onun ayak izlerini takip ettim.

- Lütfen otur. Seni gördüğüme sevindim, dedi sözleriyle çelişmeyen bir gülümsemeyle. Ve eğer buradaysan, hayatında bir şeyleri değiştirmek istediğin için, değil mi?

- Evet. Sonunda, inanıyorum ki... Geçen gün bana söylediklerinizin gerçekten ilgimi çekti ve yönteminiz hakkında gerçekten daha fazla şey öğrenmek istiyorum.

— Size kısaca geleneksel bir yöntem olmadığını söyleyeceğim, çünkü değişime teorik olmaktan çok deneyimsel bir yaklaşım sunuyor. Değiştirmek isteyenin gerçeğini bir ofisin duvarları arasında bulacağı, hayatına ne anlam vereceğini anlayamayacağı ilkesinden yola çıkıyoruz! Eylemde, somutta, deneyimde... Geri kalanı için, bu yöntem kaynaklarını çeşitli felsefi, ruhsal ve hatta bilimsel düşünce akımlarının öğretilerinden alır ve en kanıtlanmış geliştirme tekniklerinden ilham alır. dünya çapında. İnsanların iyilik için gelişmek için en iyi düşündüklerinin bir özeti.

- Anlıyorum... "Hayatına anlam ver" diyorsun... Bana hitap ediyor tabii. Hepimizin istediği bu, değil mi? Biraz Kâse gibi... Öte yandan, bulmak zor görünüyor ve nereden başlayacağımı bilemedim!

- Endişelenme! "Hayata anlam vermek" değişimin ana motifidir. Pratikte adım adım ilerliyoruz.

- Adım adım?

— Evet, insanın bir gecede “değişimin kara kuşağı” haline gelmediğini söylemeye gerek yok. Bu yüzden öğrencilerimin aşama aşama ilerlemesine yardımcı olmak için küçük adımlar teorisini uyguluyorum. Değişim hakkında konuştuğumuzda, birçok insan büyük, radikal bir şey hayal ediyor, ancak belirleyici yaşam değişiklikleri küçük, görünüşte zararsız dönüşümlerle başlıyor... Tavsiyem bazen size açık görünebilir. , neredeyse gerçekler... Hata yapmayın: başarılı değil Karmaşık olan şeyleri bir kez yapmak onları her gün başarmaktır.

Aristoteles, " *Bizler, defalarca tekrarladığımız şeyiz " dedi.* Bu çok doğru! Daha iyi, daha mutlu, daha dengeli bir insan olmak düzenli çalışma ve çaba gerektirir. Zorluğun daha iyi olmak için ne yapılması gerektiğini bilmek değil, kesin bir taahhütte bulunmak ve nihayet teoriden pratiğe geçmek olduğunu göreceksiniz.

"Ve sana bunu yapabileceğimi düşündüren ne?"

"Buna inanmak benim için değil, senin için!" Ancak kendinize bunu yapıp yapamayacağınızı sormak yerine, kendinize isteyip istemediğinizi sorarak başlayın. İstiyor musun Camille?

- Ah, evet ... Sanırım öyle.

Bana hoşgörüyle gülümsedi, sonra gelip masasının yanındaki duvarda asılı olan belgelere bakmamı istedi. Yaklaştım.

Memnun insanların fotoğrafları, kendi gelişen işleri olduğunu tahmin ettiğimiz bir yerde fotoğraflandı, uzak ve lüks yerlerden gönderilen teşekkür kartpostalları, her türlü tanınmanın referansları...

Onlar da başladıklarında şüpheye düştüler. Senin gibi. İlk başta normaldir. Gerekli olan, başlamak için iyi bir motivasyondur! Değişmek için motive hissediyor musun, Camille?

İçimden ses çıkarmaya çalıştım.

- Ah evet, evet, daha doğrusu! Beni biraz korkutsa da, gerçekten bir şeylerin değişmesini istiyorum! Nasıl... İşte, çok belirsiz!

- Klasik. Her şeyi daha net görmenize yardımcı olmak için, sizi hiçbir şeye bağlamayan ve sadece birkaç dakikanızı alacak basit bir egzersiz yapmak ister misiniz?

- Evet neden olmasın...

- Mükemmel. Bu yüzden hayatında değiştirmek istediğin her şeyi siyah beyaz yazmanı öneririm. En önemsiz şeylerden en temel şeylere kadar her şeyi kastediyorum. Hiçbir şeyi sansürleme, tamam mı? Senin için uygun olur mu?

- Evet oldukça.

Beni, daha iyi bir yaşam için başvuranları her çeşit kağıt ve kalemin beklediği odanın bir köşesindeki küçük bir sekreter masasına yerleştirdi.

- Seni terkediyorum. Birazdan döneceğim, dedi cesaret verici bir gülümsemeyle.

Alıştırmayı oldukça basit buldum ve hayatımın filmini gözden geçirerek aklıma gelen her şeyi yazmaya başladım. Fikirlerin aktığını görmekten mutlu oldum, birkaç dakika sonra listemin nasıl uzadığını görmek için biraz daha az. Birikmiş memnuniyetsizliklerin sayısının farkına varıyordum ve bir şok hissettim.

Claude Dupontel döndüğünde, listemde uzun uzun kaşlarını kaldırmama inceliğine sahipti. O basitçe şöyle diyor:

- Bu çok iyi.

Sonra öğretmenlerinden ikramiye alan kız öğrencilerin aptalca küçük sevinç sancılarını hissettim.

Herhangi bir şey ! Böyle bir hayal kırıklığı listesine sahip olmaktan gerçekten mutlu olacak bir şey yok!

Düşüncelerimi okumuş olmalı, çünkü güven verici bir şekilde devam etti:

"Kendinle gurur duy. Hayatında yolunda gitmeyen her şeyi yazma cesaretine sahip olmak çok zor! Kendinizi tebrik edebilirsiniz.

- Genel olarak kendimle gurur duymakta biraz zorlanıyorum...

“Hızla değişebilen bir şey.

"Buradan inanmak güç...

Yine de senden isteyeceğim ilk şey bu Camille: buna inanmanı. Bunu yapmaya hazır mısın?

- O ... Evet ... Sanırım ... Şey, yani, eminim!

- Tüm iyi zamanında! Tom Peters'ın dediği gibi " *Değişim sadece içeriden açılan bir kapıdır "*. Bu da demek oluyor ki Camille, değişmeye sadece sen karar verebilirsin. Sana orada yardım edebilirim. Ama tam bağlılığına ihtiyacım var.

- 'Tam bağlılık' ile ne demek istiyorsun? diye sordum, belli belirsiz endişeliydi.

- Basitçe, senden yapmanı isteyeceğim şeyin oyununa kendini tamamen ödünç vermen. İçiniz rahat olsun: hiçbir şey tehlikeli veya erişemeyeceğiniz bir yerde olmayacak. Gelişim hızınıza saygılı, etik bir çerçevede birlikte çalışacağız. Tek amaç, yaşam değişikliklerinize eşlik edecek pozitif tetikleyicileri içinizde yaratmaktır...

- Ya yöntem beni memnun etmezse?

- Dava açma zorunluluğu yoktur. Durmak istersen durursun. Ama devam etmeye karar verirseniz, sizden %400 oranında dahil olmanızı isteyeceğim. En iyi sonuçları bu şekilde alırsınız.

— Bir eşlik genellikle ne kadar sürer?

— Kişinin kendisini mutlu edecek hayat planını yeniden çizmesi için geçen süre...

- Hmm. Anlıyorum... Bir soru daha: Bana fiyattan bahsetmedin ve böyle bir takibi karşılayabilir miyim bilmiyorum...

— Rutinolojinin bu düzeyde benzersiz ve çok özel bir çalışma biçimi vardır, ancak bu, değerini büyük ölçüde kanıtlamıştır: Yalnızca bana borçlu olduğunuzu düşündüğünüzü ve yalnızca başarılı olduğunuzda ödeyeceksiniz. Yöntemim başarısız olursa ve memnun kalmazsanız hiçbir şey ödemezsiniz.

- Ne? Bu tamamen çılgınca! Nasıl yaşıyorsun? Ve insanların bir gün ya da başka bir gün sana ödeme yapacak dürüstlüğe sahip olacağından nasıl eminsin?

"Şimdilik dünya görüşün bu, Camille. Ancak, güvene ve bilgi paylaşımı, koşulsuz destek gibi diğer değerlere odaklanarak, yardımcı olduklarım, hedeflerine ulaştıktan sonra bana karşı cömert davrandıklarını temin ederim... Herkesin inancına inanırım. kişiliklerine ve derin değerlerine saygı duydukları sürece başarı potansiyeli Yaşam projesini gerçekte ne olduğumuza göre kurgulamamız yeterli. Bu, gerçek bir bağlılık, yöntem ve çok çaba gerektirir. Ama ne ödül!

"Hiç başarısız davanız oldu mu?"

- Hiçbir zaman.

—...

- İyi. Bugün için orada duracağız. Bütün bunları sessizce düşünmen için seni yalnız bırakacağım. Ayrıca ne olduğunu görmek için ilk adımı atmaya karar verebilirsiniz... Kesinse devam edersiniz, olmazsa durursunuz!

- Bunu düşüneceğim, teşekkürler Claude.

Beni kapıya kadar geçirdi ve hayatta ne istediğini bilen birinin elini sıktı. Ona gönderdim.

- Çok yakında sana söylemek için geri geleceğim... Hoşçakal Claude.

- Tam tersine acele etmeyin. Hoşçakal, Camilla.

6

Kendimi sokakta kendime yabancı buldum: bu röportaj beni alt üst etmişti. Ellerim biraz titriyordu ve bunun korkudan mı yoksa heyecandan mı olduğunu bilmiyordum. Eve gitmek için metroya yöneldiğimde, düşünceler aklımda baş döndürücü bir hızla yarışıyordu. Her adımda Claude'un sözlerini hatırladım ve kararlılığım arttı: “Herkesin hayata karşı bir görevi vardır, sence de öyle değil mi? Kendinizi tanımayı öğrenin, zamanın tükendiğini fark edin, ilgi çekici ve mantıklı seçimler yapın. Ve hepsinden önemlisi, yeteneklerinizi boşa harcamayın... Camille, başarmak her zaman acildir!

Akşam boyunca, hayatımın bugüne kadar neler olduğunu düşündüm: bir saklanma yeri, işim, aşklarım... Saklanma yerleri... Yüzümü saklamayı bırakıp, almaya cesaret etmemin zamanı gelmişti. elindeki şeyleri geri al. “ *Yaşamaya değer bir hayat için her şeyi değiştirin, her şeyi değiştirin. Her şeyi değiştirin, her şeyi değiştirin, her şeyi değiştirin* ” dedi Michel Jonasz. Ben de onu şarkım yapmak zorundaydım.

Bir anne olarak hayatım gergindi. Oğlumla benim aramda, bir süredir gerilim bile elektrikliydi. Her şey bana ağır geliyordu. Okul hayatı, boş zaman etkinlikleri ve tıbbi randevular arasında artık bana ait olmadığım, kendime bir dakikamın olmadığı izlenimi edindim. Eve adımımı atar

atmaz yakalandım. Kendime biraz bakamamaktan, tahammül seviyem oldukça düşmüştü. Hiçbir şeye sinirlendim. Özellikle bu yıl aşırı hevesli bir profesörün kontrolü altında üçe katlanan ödevler için. Zaten okul gününden yorgun düşen Adrien, bu fazladan çalışmayı bir ceza olarak gördü. Bitmedi. Onu ölü bir eşek gibi çekiyormuş gibi hissettim. bağırıyordum. Patlıyordu. Gözyaşlarında ya da sinir krizinde...

Okul yükümlülükleri sona erdiğinde onu başıboş bıraktım ve ekranlara koştu. Kolaylık seçimi, bunun farkındaydım ama beş dakikalığına rahatlamak için biraz huzura ihtiyacım vardı. Bu insan, değil mi? Kendimi rahatlatmak için söyledim.

Sık sık, şu anda en sevdiği oyun olan Minecraft'ta kurduğu hayali dünyayı veya YouTube'da en sevdiği videoyu görmemi istedi.

— Fazla vaktim yok kedim, akşam yemeğini hazırlamam lazım...

Öyleydi. Birkaç aydır, onun evrenine ilgi duyacak enerjiyi hissetmemiştim, aramızda bir boşluk olduğunu fark etmeden kazıyordum... Sonra hayal kırıklığına uğramış ve belli belirsiz üzgün bir şekilde gitti.

"Benimle asla bir şey yapmıyorsun!" bazen beni azarlardı.

Gerekçelerle mücadele ettim.

- Adrien, biraz anlamaya çalış. Artık büyüksün. Olaylar öylece olmaz! Ve sonra, sahip olduğunuz tüm oyunlarla...

— Evet, ama asla oynayacak kimsem yok... Neden beni küçük bir kardeş yapmıyorsun?

Ve işte burada, daha fazla suçluluk var... Bir Avrupalı kadın olarak neden 2.01 çocuğa sahip olmak zorunda kalsın? Ya sadece bir tane isteseydim?

Toplumsal baskı... Bu da beni sinirlendirdi! Tüm yıl boyunca, geleneksel ifadelerle kulaklarıma üflendim. “ *Üzücü, tek çocuk! O rahatsız olmalı...* ”

Sebastien, ona artık istemediğimi itiraf ettiğimde hayal kırıklığına uğramıştı... Belki bu da aramızdaki mesafeye katkıda bulunmuştur? Bu ve rutin. Monotonluğu, sıradanlığı baltalama işi. Artık görünmek zorunda hissetmediği için, kişi artık hiç görünmüyor. Bırakmak zemin kazanıyor. Hatta burnumuzun dibinde çığlıklar atıyor ama artık farkında bile değiliz.

Kanepede uzanmış, bir gözümle televizyon seyrederken diğer gözüm akıllı telefonuyla oynayan kocama baktığımda, varlığıma kayıtsız, özellikle de içimdeki çalkantılardan habersiz, düşüncelerimde oradaydım. Bu tetikleyiciydi. Burada, saat gibi düzenlenmiş bu uyuşuk mutluluktan kurtulmak, tüm anlamını yitirmiş, saç yönünde fırçalanmış güzel bir küçük yaşamla tatmin olmayı bırakmak istedim. Köklü, beklenen, üzerinde anlaşmaya varılmış olanı sarsmaya cesaret edin! Canlandırıcı için güven vericiyi değiştirin! Kısacası, "sıfırla" düğmesine basın ve yeni üslere yeniden başlayın.

Claude Dupontel'e bir metin mesajı yazdım ve sanki altından bir merdiveni çıkaran biri gibi hemen "gönder" düğmesine bastım: emin olmak için geri dönemem. Daha fazla düşünmek, geri adım atma riskini almak olurdu.

Denemeye kararlıyım, bakalım yönteminiz neler yapabilecek. Kaybedecek bir şeyim yok, değil mi?

Yarım saat sonra, cep telefonumun bip sesini duyduğumda ürktüm.

Bu ilk adım için tebrikler, Camille.
En pahalısı o ama eminim
pişman olmayacaksın. Postanızı
izleyin. İlk talimatlarımı orada
alacaksın. Yakında görüşürüz
Claude.

Mutluydum. Uyarılmış. Endişelenmek. Üçü birden.

Kayaklarla yokuş aşağı koştuğumu hayal ederek, telaşlı bir tempoda, sevinçten deliye dönmüş, huzursuz bir gece geçirdim, ta ki tüm denemelerime rağmen duramadığımı anlayana kadar... korku

Gün sonsuz gibiydi, eve gidip posta kutumu açmaya o kadar hevesliydim ki. Hayal kırıklığı. O boştu.

Çok sabırsızsın, zavallı Camille'im! Sen onun önceliği değilsin.

Ertesi gün hala boştu. Bir hayal kırıklığı daha.

Daha kırk sekiz saat bile olmadı...

Yarından sonraki gün... Boş!

Ben biraz boğuyordum. Heyecanım hüsrana dönmüştü. Sonunda ne zaman başlayacaktı? Sekiz gün süren hararetli bir bekleyişten sonra moralim bozuldu ve Claude'u aradım. Asistanı, tüm sabırsızlığı yatıştırmaya programlanmış büyüleyici sesiyle bana cevap verdi.

- Üzgünüm. Bay Dupontel bütün gün toplanıyor. Ona bir mesaj gönderebilir miyim?

- Evet, teşekkürler. Programımın ne zaman başlayacağını bilmek istiyorum.

"Onu en son gördüğünde sana ne dedi?"

"Postayla gelecek olan talimatlarını beklemek için."

'Eğer sana bunu söylediyse, tek yapman gereken beklemek. Hoşçakal... İyi günler.

Bu sefer çiçekli sesi beni dehşete düşürdü. Elime geçen ilk dergiyi kağıt toplarına indirgemek için torpidolamaya hazır, sinirli, endişeli bir şekilde telefonu kapattım.

7

Üç gün sonra aldım – sonunda! - uzun zamandır beklenen mektup. On bir gün sabır. Zarfa hafifçe dokunarak, hararetle içinde ne olduğunu bulmaya çalıştım.

İçeride, Charms kolye olduğunu hemen tanıdığım bir zincir keşfettim. Üzerinde beyaz bir nilüfer şeklinde sevimli küçük bir kolye asılıydı.

Claude'un dörde katlanmış bir kağıda yazılmış küçük el yazısı notunu çabucak açtım.

Merhaba Camille,
hayatını fethetmek için yola çıkma kararından memnunum! Size inanıyorum ve hedeflerinize ulaşmanızda başarılar diliyorum. Karşılama ve cesaretlendirmenin bir işareti olarak, size beyaz bir nilüfer şeklindeki bu ilk Tılsımları sunuyorum. Bir dönüm noktasına, bir "değişim aşamasına" her ulaştığınızda, yeni bir renkte yeni bir Charms nilüferi alacaksınız. Dövüş sanatlarında olduğu gibi, renk kodu bir seviyenin yükselişine tekabül edecektir: beyaz, başlangıç, ardından sarı, yeşil, mavi, mor... ta ki değişimin son aşamasını işaret edecek olan siyah

nilüfere kadar. Tüm hedeflerinize ulaşacağınızın göstergesi olacaktır...

İlkenin büyüsüne kapılarak kolyeyi parmaklarımın arasında döndürdüm, sonra okumaya devam ettim:

Son günlerde, siz farkında olmadan, inisiyasyon çoktan başladı ve size ilk dersi verdi: asla beklenti ve pasiflik içinde kalmayın. Zamanını sana ne yapman gerektiğini söylemem için talimatlarımı bekleyerek geçirdin. Ancak, zaten kendi başınıza hareket etmeye başlayabilirsiniz. İyi hatırla Camille: kendi hayatını hareket ettirebilecek tek kişi sensin. Hareket sizden başlamalıdır. Rehber olacağım, ama senin için hiçbir şey başaramayacağım. Her gün bakacağınız şu cümleyi bir post-it üzerine yazın:
"Hayatımdan ve mutluluğumdan sorumlu olan tek kişi benim.
İşte şimdi ilk göreviniz: " **Büyük Beyaz** " Operasyonu. Tam bir giriş/çıkış temizliği yapacaksınız. Açıklamama izin verin: temizlik, içini temizleme. Bu, ilişkilerinizde ve organizasyonunuzda size toksik, zararlı, sertleştirici görünen her şeyi çevrenizde tanımlama sorunudur. Ben buna kişisel ekoloji diyorum! Aynı zamanda, evde büyük bir temizlik, dış mekan temizliği yapacaksınız: en az on işe yaramaz nesneyi atacak, toparlayacak, sıralayacak ve iç mekanınızı mümkün olan her şekilde iyileştireceksiniz. Bir dahaki sefere fotoğrafları bana getir. On beş gününüz var. Bu arada tabi ki sıkıntılarınızı bana e-posta veya kısa mesaj yoluyla da

iletebilirsiniz. Sana cevap vermek için her zaman zaman ayıracağım. İyi şanslar ve yakında görüşürüz!

Mektup elimden kaydı. Hangi program! Kendimi Madame Blancheville'e dönüştürme fikri beni pek hayal kurmadı. Ve evin durumuna bakılırsa çok ileri gidiyordum... Vakit darlığından bahsetmiyorum bile. Asla zamanım olmayacak! Kısmi saatlerimi telafi etmek için işten eve her zaman yeterince geç geldim; Çarşamba gününe gelince, sözde boş günüm, Adrien için gerçek bir ders dışı ve tıbbi faaliyetler maratonuydu! Claude küçük bir ayrıntıyı unutmuştu: Ben ev hanımı değildim! Önümde bütün günler yoktu!

Endişemi hemen ona kısa mesajla bildirdim:

Merhaba. Grand Blanc görevi
çok zor. Asla zamanı olmayacak!
Ne yapalım? Saygılarımla,
Camille.

Cevabını izledim. O gün daha sonra aldığım bir e-postada bana geldi:

Sevgili Camille,
Zaman kendi içinde bir sorun
değildir. Sadece zihin bir olabilir.
Kendinizi zamanın bir sorun
olduğuna inandırırsanız, sorun
olacaktır. Aksine, onu
temizlemeyi başaracağınıza ikna
olduysanız, bunu başarabilmeniz

için büyük bir şans var.
Deneyin… Göreceksiniz,
beyniniz her söylediğinize
inanıyor. Ama merak etmeyin, bu
zihin ve pozitif düşünce temasını
yakında detaylı olarak
tartışacağız... sona erecek. Ve
unutmayın: enerji, enerjiyi çağırır.
İlk birkaç gün için, bu çabalar çok
zor görünecek, sonra gitgide
azalacak. Ne kadar çok
yaparsanız, o kadar çok yapmak
isteyeceksiniz! İyi şanslar,
Claude.

Tüy dökücülerden Rocky'ye dönüşerek kendimi kanıtlamamı mı istedi? Tamam, ona neler yapabileceğimi gösterecektim!

Aynı akşam, Adrien yatağa girer girmez, toza ve düzensizliğe karşı amansız bir savaş için kendimi silahlandırdım. Ofisten eve dönerken yüz litrelik çöp poşeti ve her çeşit ev eşyası armadası almıştım. Dirsek yağı serbestçe akacaktı, inan bana!

Sebastien bu atlı karıncayı alaycı bir ışık saçan ve içinde belli bir şüphecilik okuduğum yuvarlak gözlerle takip etti. Benim için önemli değildi! İç kasırga ivmemde beni hiçbir şey durduramazdı. Pekala, koridordaki dolabı açana kadar hiçbir şey yoktu... Kulaklı, hatta bazen içi boşaltılmış kutularla dolup taşan bir kağıt yığını beni bekliyordu, en olası bit pazarlarına layık, işe yaramaz nesnelerden oluşan

bir ıvır zıvır. , kovulduğundan beri bahçe yokken bahçe tealight fenerine bile, kağıttan bir ev gibi sallanan giysi yığınları, çok küçük, çok büyük, çok yıpranmış şeyler, delikli kazaklar, güve kazakları, boncuklu kazaklar , kullanılmayan bir stepper içine yerleştirilmiş badminton raketleri, unutulmuş bir konserden çakmaklı hafıza kutuları, açılmamış mektuplar, yüzleri unutulmuş insanlardan açık mektuplar, sevdiğimiz ve söylemeyi unuttuğumuz insanlardan gelen mektuplar, işaretlenmiş bir doku paketi SNIF, mavi çiçek döneminin uzak günlerinde bir alet edevat mağazasında, nasıl aşık olabileceğimizi merak ettiğimiz ilk erkek arkadaşının fotoğrafını buldu. n lise defteri, düğününden kalma küçük bir draje torbası, hepsi birbirine yapışmış, zamanla bulaşmış ama biz yine de saklıyoruz çünkü zaten...

Dolaptan her şeyi çıkardım ve bu büyük toz yığınının önünde itiraf ediyorum, neredeyse havlu atacaktım. Ama budadıkça çılgıncaydı, aklımdaki yaşam alanını geri kazanıyordum! Bu "vakum terapisi" bana çok iyi geldi.

Her akşam, böylece düzensizlik üzerinde zemin kazandım. Mobilyaların arkasındaki kötü sürprizleri, unutulmuş köşeleri, artık atmaya cesaret edemediğimiz, görmeye alıştığımız nesneleri avladım... Elveda inatçı toz, lavaboda değersiz kıllar, inatçı kireçtaşı ve birleşik -eğlence! Acımasızca, yılmadan, sonunda güzel bir ödül aldım. Haftanın sonunda ev adeta bir gösteri dairesine benziyordu. sevinçliydim.

- Pekala, sizi durdurmuyoruz, diye yorumladı Sebastien, şimdi belli bir hayranlık uyandıran sahte bir ironi ile.

"İyi hissettiriyor, değil mi?"

- Evet, evet, iyi hissettiriyor. Sadece biraz... birdenbire sizi böyle alması şaşırtıcı!

Ne? Ona alındı onayıyla birlikte bir dönüşüm bildirimi göndermeli miydiniz? Ev içi mutluluk sanatında da prosedürel gecikmeler oldu mu? Değişim karşısındaki soğukluğu beni sinirlendirdi! Hevesli olmasını, katılmasını isterdim... Neden bana hep evli hayatımızın bir izleyicisi izlenimi veriyordu? Onu sarsmak, bir şeyleri değiştirmenin acil olduğunu, bu hareketsizliğin beni boğup ona olan hislerimi aşındırdığını söylemek, tıpkı kabarmanın bir uçurumun kenarlarını kemirmesi gibi kesin olarak söylemek istiyordum.

Ertesi hafta sonu, hala adamlarımın içini yenilemeye karar verdim.

DIY merkezine gidin. Bu son adımdan, dekorasyondan, Grand Blanc operasyonumun pastasının üzerine kremadan çok memnun kaldım. Ancak çabucak, bunun beklenen zevk olmayacağını anladım. Motivasyonların mutlak farklılıkları. Ben iyi fikirleri ortaya çıkarmak için her tezgahın önünde oyalanmanın hayalini kurarken, Sébastien işi olabildiğince çabuk bitirmek için dükkânı dolaşmaya niyetliydi. Onu dinlerken, ilk kap boya işi halledebilirdi. Bu yüzden onu sürükledim, iç çekerek ve sabırsızlıkla raflara vurdum, bir şekilde makalelere bakmaya çalıştım, palto sağ kolumda, Adrien solumda asılıydı. Her şeye dokunmaktan daha komik bir şey düşünemiyordu, beni çok üzdü. Isı ve sinirden köpürerek, sonunda boya bölümünü bir anlığına görebildim. Askerleri yeniden motive etmek ya şimdi ya da asla! İsimleri çağrıştıran renk çömleklerinin hayal güçlerini memnun

edeceğini ve sonunda odalarının rengini seçerken biraz da hevesli olacaklarını umdum.

Adrien için bir cazibe gibi çalıştı: futbol tutkusuna mükemmel bir şekilde uygun bir çim ruhu olan "genç sürgünler" yeşilini seçti. Sébastien çok daha tereddütlüydü ve mücadeleden bıktığı için “buzlu kahve” ve “saten nuga”yı tercih etti. İki kişi için mutluydum, o zaten buydu.

Ödeme aşaması sinirlerimi o kadar zorluyordu ki bir an elim boş gidip her şeyi orada bırakıp gitmeyecek miyim diye düşündüm. Bir kişi, perakendeden satın alınan ve kimsenin fiyatını bulamadığı vidalar nedeniyle hattı engelliyordu. Fonumuzdan donanım danışmanı talep edilmiştir. Bu beyefendinin küçük vidalarını birer birer yediğini büyük bir zevkle hayal ettim. Ama en gaddar şey, sabırsızlıkla elektriklenen çocukların burnunun dibinde bu lanet olası son dakika ayartmalarını yaratan pazarlama departmanının Makyavelci hayal gücüydü. Şekerler, piller, el fenerleri... Doğal olarak, Adrien sadece bir şey alma zevki için bir şey istedi ve bana böyle bir satın almanın ne kadar yararlı olduğunu parlak bir şekilde gösterdi. Büyüyen bir sıkıntı ile onun inanç gücünün potansiyeli karşısında belli bir gurur arasında kaldım.

Evin huzuru için bir paket elmalı tic-tac'a teslim oldum.

- *Evet* ! dedi uygun bir jestle.

Sonunda iş bize kaldı. Çantalar dolu, çıkış, temiz hava, park yeri, bagajın çarpma sesi, Adrien sesi açmamızı istiyor ve sesinin zirvesinde şarkı söylüyor, I am The Voice *modunda*... gürültü, ses...

Hafta sonunun geri kalanı muşambalar, rulolar, kilometrelerce kağıt havlu, boya bulaşmış eski tişörtler, pizza partisi ve oturma odasının ortasında vahşi kamp

yapmak arasında geçti. Ve sonra ödül: yepyeni bir ev ve kendimiz, taze boya kokusuna doymuş burun delikleri, çocuk bezlerini çoğaltmak zorunda kalmaktan ağrıyan uzuvlar, ama mutlu. Sadece mutlu.

8

Hafta boyunca, sonucu memnuniyetle karşılayan Claude'a düzenlemelerimin fotoğraflarını gönderdim. Sonra bana bir sonraki adıma nasıl geçileceğini açıklayan bir e-posta gönderdi: iç temizlik, çevremi ve başkalarıyla olan ilişkimi kirleten her şeyi tanımlamamı ve ondan kurtulmamı sağlayacak bir adım.

> Biliyor musun Camille, hayat bir sıcak hava balonu gibidir. Daha yükseğe çıkmak için, yükselmenizi engelleyen her şeyi nasıl boşaltacağınızı ve denize nasıl atacağınızı bilmelisiniz.

Metaforun ötesinde, hayatımın artık istemediğim bir unsurunu A4 sayfasına yazmamı istedi.

> Size uygunsa, Çarşamba günü saat 14.00'de 15. bölgede Parc André-Citroën'e gelin . İyi akşamlar!

Aklında nasıl bir fikir vardı? Her ne ise, dolambaçlı yoldan gitmeye değeceğinden emindim... Bazen tüm bunların beni nereye götüreceğini merak ettim. Kendimi oldukça gergin hissettim ve bazen midemde düğümler

vardı. Büyük riskler almadan, ama yine de herhangi bir kargaşa yaşamadan, sakin, küçük hayatımdan pişmanlık duymayacak mıydım? Numara. Kesinlikle hayır.

Bir eki ve bir dipnot içeren mesajını okumaya devam ettim:

> Yeni ruh halinize ilham vermek için çok ilginç bir diyagram ekliyorum. Bu, **kısır döngüye karşı erdemli döngüdür** . Ne düşünüyorsun?

Eke tıkladım ve güzelce düzenlenmiş iki çizelge buldum:

> **Kısır döngü:** olumsuz düşünme > kambur fiziksel tutum, uyuşukluk > enerji eksikliği, üzüntü, cesaret kırıklığı, korkular > bırakma, kendine bakamama > düşük benlik saygısı, “Ben berbatım, başaramayacağım » > geri çekilme , başkalarına çok az açıklık > çıkmazda olma hissi > bulanık görme, belirsiz bakış açıları. Başarısızlık, hedeflere ulaşılamadı.
>
> **Erdemli döngü:** olumlu düşünme veya "sanki gibi davranma" > dinamik fiziksel tutum (düz sırt, kaldırılmış çene,

gülümseme) > ruh, iletişimsel coşku > kendine bakma yeteneği (iyi yemek, egzersiz yapmak, eğlenmek) > iyi benlik saygısı , “Değerim var, mutlu olmayı hak ediyorum” > başkalarına açıklık, fırsatlar, ağ, geri dönme olasılıkları > yaratıcılık, duruma yapıcı bakış, çözümler > başarı. Belirlenen hedeflerin başarılması.

Dalgın, bu en açıklayıcı grafik üzerinde meditasyon yaptım. Genel fikri kavramaya başladım ve o zamana kadar pek çok tavrımın beni kısır döngünün tarafına yerleştirdiğini fark ettim. Hâlâ ne kadar ileri gitmem gerektiğini ölçmenin bir yolu!

Çarşamba çok gecikmişti. Claude'un benim için ne hazırladığını keşfetmek için acelem vardı ve anıtsal seranın dibindeki buluşma noktasına ulaşmak için Parc André-Citroën'i hızla geçtim. Paris'te yaşadığımı ve bu yeşil ortamı bilmediğimi söylemek için! Patikalarda ilerlerken, bitki örtüsünün zenginliğini ve su ortamının güzelliğini hayretler içinde gözlerimle yiyip bitirdim, egzotik ağaçların ve ender bitkilerin çokluğundan bahsetmiyorum bile... Bu yürüyüş duyularımı büyüledi ve bana nasıl olduğunu anlattı. çok fazla doğa hayatımdan çok uzaktı. Exeter'deki (Birleşik Krallık) tıp fakültesinden Dr. Ian Alcock'un *Çevre Bilimi ve Teknolojisi'nde* yayınlanan çok ilginç bir makalesi daha sonra aklıma geldi.

Dr. Alcock, ruh sağlığının evrimsel ilişkisini üç bağımsız faktörle inceledi: evlilik (memnuniyet eğrisi yüksek bir noktadan başlayıp yıllar içinde düştü), piyango (eğrisi başlangıçta panikledi ve sonuna kadar durgun kaldı) ve doğa (Eğrisi başlangıçtan itibaren çok keskin bir şekilde yükseldi ve yükselmeye devam etti). Vardığı sonuç: Doğa, evlilikten veya piyangodan daha fazla, çevresindeki insanlara günlük ve kalıcı bir zihinsel fayda sağladı. Bu beni yeşil olmaya teşvik edecekti!

Claude'u izliyordum ve kısa sürede onun uzun, narin vücudunu, kendine güvenen yürüyüşünü, havasız olmayan zarif stilini tanıdım... Ama beni her zaman etkileyen, açık yüzünün yardımseverliği ve yalnızca içeriden bir insanın yaşadığı ışıltılı bakıştı. sahip olabilmek.

Beni etkiledi.

Sıcak bir şekilde el sıkıştık. Beni parkın içinden geçirirken beni kontrol etti.

- Nereye gidiyoruz?

"Orada, görüyor musun?

"Nerede, orada?" Çimenlerin üzerinde?

- Hayır, hemen arkasında.

Nereden geldiğini görmedim. Kocaman Generali balonundan başka bir şey göremiyordum. birden anladım.

"Yapmayacak mıyız...?"

- Evet evet. Gidiyoruz, dedi gözlerinde muzip bir parıltıyla. Artık istemediğin her şeyin olduğu kağıtlarını aldın mı?

- Evet. Her şey burada.

- Çok iyi. Onları bana göster...

Her sayfamı dikkatlice okudu.

Artık çok güzel olmak istemiyorum.

Artık onları memnun etmek için başkalarına aşırı uyum sağlamak istemiyorum.
Artık pasif bir şekilde bir şeylerin başıma gelmesini beklemek istemiyorum.
Adrien ve ben artık sürekli tartışmak istemiyorum.
Artık dört kilo fazla kilolu olmak istemiyorum.
Artık imajımı ihmal etmek istemiyorum.
Bir çift olarak hayatımın daha fazla boşa gitmesine izin vermek istemiyorum.
Artık işimle hayal kırıklığına uğramak istemiyorum.
Artık önemli kararlarımı annemin görüşüne bağlı kılmak istemiyorum.
Artık hayallerimi dolapta bırakmak istemiyorum.

" İyi bir iş çıkardığını görüyorum," diye yorum yaptı. Aferin... Havaya çıkmadan önce biraz pratik çalışma yapacağız. Size nasıl şirin kağıt uçaklar yapacağınızı göstereceğim...

Belli ki bu adam deliymiş. Ama benden gerçekten hoşlanmaya başlamıştı!

Görevin tuhaflığına rağmen, bir şey söylemeden yerine getirdim.

- Ve işte başlıyorsunuz! Bitirdiğimde Claude'u ilan etti. Gerçek bir hava filomuz var. Artık yukarı çıkabiliriz.

Pek emin olamayarak onu sepete kadar takip ettim ve balon yükselmeye başlayınca ona sarıldım.

- Sakin ol Camille, her şey yoluna girecek...

Stung, endişemi gidermek için doğruldum ve bakışlarımı ufka odakladım. Korku midemi çekti, ama yine de deneyimimi kaybetmemek için gözlerimi büyüttüm. Kalbimin göğsümde daha hızlı attığını hissettim ve başım dönerse vücudumun nasıl tepki vereceğini merak ettim.

— Hissettiğin her şeye dikkat et, böylece izlenimlerini daha sonra anlatabilirsin, tamam mı?

Neredeyse sorunsuz geçen tüm tırmanış boyunca Claude'un kolunu bırakmadım. Sonunda, düşündüğümden daha az başım döndüğüne şaşırdım. Hafif bir boşluk, ağzımda kuruluk ve titreyen ellerim hissettim ama oradaydım ve başardım.

Deneyim heyecan vericiydi ve manzara nefes kesiciydi. Neredeyse gözlerimden yaş gelecekti, çok güzeldi. Her şeyden önce, ne yaptığımın farkına vardım. Korkularımı yenmek için yerden yüz elli metre yükselebildim! Öforik bir gurur beni kaplıyor ve yüzümde kontrol edilemez bir gülümseme yaratıyor.

"Çapa, Camille, çapa!" diye fısıldadı Claude o anda.

Anlamadığımı görünce bana, mutlu bir anda yaşanan fiziksel ve duygusal durumu istediğiniz zaman bulmanızı sağlayan bir teknik olan pozitif demirleme ilkesini anlattı.

Önce çapamı hayatımdaki güçlü bir ana bağlamam gerekiyordu. Sonra bu dinginlik ve mutluluk anıyla bir kelimeyi, bir görüntüyü veya bir hareketi ilişkilendirin. Bugün, bu balonda sol elimin küçük parmağını kuvvetlice sıkıştırmayı seçiyorum.

Daha sonra, eğitimle, çıpalama ile ilişkili hareketi yeniden üreterek ve böylece aynı olumlu duygusal durumu bularak, ihtiyaç duyduğumda çıpamı yeniden etkinleştirebilirim.

Süreci anladığımdan emin olmak için hala Clauden'dan çapayı yeniden etkinleştirmesi için daha fazla ayrıntı istedim. Evet, bu kadardı: Bu dinginlik, güven duygusunu yeniden hissetmek için gidip bu anın, bu yoğun duygunun anısını aramalıydım. Sessiz ve rahat bir yere geri dönerek, yalnız, odaklanmış, gevşemiş, gözlerim kapalıyken bile, yardımı olursa, zihinsel bir görselleştirme yapabilir, bu özel anıyı tekrar düşünebilir, sahneyi gözden geçirebilir ve fiziksel ve fiziksel olarak gerçekten iyileşebilirdim. duygusal duyumlar. O anda, olumlu duyguların yükselişini yoğunlaştırmak için ilgili hareket tekrarlanabilir (bu durumda küçük parmağımı sertçe sıkıştırın).

- Çapanın etkili olması için sık sık alıştırma yapmak, dedi Claude.

Hala biraz şüpheliydim ama deneyeceğime söz verdim.

— Küçük uçaklarınızı denize göndermenin ve tüm bu ağırlıklara veda etmenin zamanı geldi, dedi tekrar! Jestin sembolizmi çok önemli...

Onun bilmiş bakışları altında kağıt uçaklarımı birer birer düşürdüm ve aniden özgürleştiğimi hissettim. Artık istemediğim her şeyi bir kenara atarak, değişme kararlılığımı güçlendirdim. Henüz tüm sonuçlarını ölçmediğim bir dönüşüm sürecinin kaldıracını harekete geçirmiştim. Ancak kesin olan bir şey vardı: Geri adım atmak için çok geçti. varsaymak zorunda kalacaktım! Şimdilik, küçük kağıt parçalarımın zevkle döndüğünü gördüm. Zou, güle güle, ağırlıklarım! Titreme! Son saatlerini yaşıyorsun. Eğleniyordum.

Sağlam zemine döndüğümüzde Claude gidip bir kahve içmemizi önerdi.

"Yani Camille, kendinle gurur duyuyor musun?"

- Bence de...

- Hayır, bundan daha iyi!

- EVET! Kendimle gurur duyuyorum, diye daha fazla inançla haykırdım.

"Böylesi daha iyi," dedi kahvesini ona verdikleri sıcak su sürahisiyle uzatırken. Girişkenliğinizi geliştirmenin en iyi yolu, en iyi arkadaşınız olmayı öğrenmektir! Kendinize değer vermeli, kendinize şefkat ve hoşgörü göstermeli ve birbirinize mümkün olduğunca sık tanınma işaretleri vermelisiniz... Bunu yapmaya söz veriyor musunuz?

"Her zaman deneyebilirim!" Ama sonra başım şişmeyecek mi? Şaka yaptım.

- Seninle, yer var, kısasa kısas diye yanıtladı. Ve bu konuda, gelecek haftanın başında bir alıştırma olarak, bana tüm niteliklerinizin, iyi yapmayı bildiğiniz her şeyin ve hayatınızın en başarılı deneyimlerinin bir listesini göndereceksiniz... İşe yarıyor mu?

- Sadece bu! Dikkat edin, liste kısa olabilir!

- Ah, Camille ... Camille ... Yeniden başlarsan, yeminler eklerim, dikkatli ol! Pekala, tamam... İlk başta onu bulmakta zorlanabilirsiniz, ancak beyniniz içinizdeki olumluyu aramak için ne kadar eğitilirse, onu o kadar kolay bulur. Evet, evet, gerçekten. Oh, ve sana bunu vermek istedim...

Küçük bir kutu çıkarmak için elini cebine attı. Kendi kendime güldüm, uzaktan, beni yeterince heyecanlandıran güzel bir yüzük sunarak benden elimi isteyeceğine inanabileceğinizi düşündüm. Bir yüzük değildi, ama oldukça sarı bir nilüferdi. İkinci Tılsımlar. Bu nedenle, yeni bir değişim düzeyine ulaştığımı düşündü. İçimde yükselen ve yanaklarımı ısıtan gurur patlamasını

saklamakta güçlük çekiyordum. Gözleri parlayarak ona teşekkür ettim ve kolyeyi zincire geçirip ilkinin birleştiği yere geçirdim.

Claude, onu çabucak gitmeye zorlayan bir telefon aldı. Benden ayrılmadan önce parmaklarımın arasına küçük bir kağıt parçası attı ve arkasına bakmadan gitti. Ne garip bir adam!

"Her şey değişimdir, artık olmamak değil, henüz olmayan şey olmaktır." Epiktetos. Ya bana olmak istediğin Camille'in portresini çizsen? Yakında görüşürüz Claude.

9

Camille yapım aşamasındaydı.

Claude tüm niteliklerimin, iyi yapmayı bildiğim her şeyin ve hayatımın en başarılı deneyimlerinin bir listesini istemişti... Bu nedenle, sonraki günlerde boş zamanımı içebakışla mağaracılıkla geçirdim ve araştırdım. Claude'un talep ettiği hammaddeleri çıkarmaya çalışmak ruhumun boşluklarını.

Anıların dar kuyusuna inmek için sağlam bir şekilde aşağı indim, hafızamın karışık ışığında ilerledim.

Olumlu deneyimler, kişisel nitelikler... Başlangıçta kara delik! Sonra yavaş yavaş yeniden ortaya çıktılar, yeniden şekillendiler gözümde.

Bana yardım etmesi için Claude'un bana gönderdiği niteliklerin listesini önümde tuttum. Hangilerini kendime atfedebileceğimi merak ettim...

Konuksever, hırslı, cüretkar,
özerk, maceracı, sakin,
mücadeleci, uzlaştırıcı, kendine
güvenen, yaratıcı, adanmış,
diplomatik, doğrudan, disiplinli,
sağduyulu, nazik, dinamik,
verimli, empatik, dayanıklı,
enerjik, takım ruhu, dışa dönük,
sadık, esnek , açık sözlü, cömert,

dürüst, yaratıcı, bağımsız,
yenilikçi, zeki, sezgisel, neşeli,
adil, lider, özdenetim, metodik,
motive, gözlemci, inatçı, iyimser,
düzenli, organize, özgün, açık
fikirli, sabırlı, azimli , kibar, çok
yönlü, dakik, kesin, dikkatli,
kavgacı, çekingen, dirençli,
sorumlu, titiz, kurnaz, hassas,
ciddi, yardımsever, girişken,
dikkatli, spontane, istikrarlı,
stratejist, inatçı, hoşgörülü,
çalışkan, gönüllü.

Misafirperver, evet. Hırslı, yeterli değil! Uzlaştırıcı, biraz fazla. Yaratıcıydım, eskiden... Duyarlı, evet, üstesinden gelemezsiniz. Ciddi ve çalışkan, şartlar gereği! Cömert, empatik... daha doğrusu evet.

Başarı açısından en önemli yaşam deneyimlerime gelince, oğlumun doğumu dışında elbette bu kadar çok olmamıştı. Belki bu sefer plastik sanatlardan 19/20 aldığımda ve öğretmenim beni içtenlikle tebrik edip devam etmem gerektiğini, yeteneğim olduğunu söylediğinde... Hâlâ sevgiyle hatırladığımı sanıyordum. Evet, orada gerçekten tanındığımı hissettim. Ticaret diplomamı aldığım ve iyi haberi anneme telefonla verdiğim o gün de vardı... Ama bu gerçekten benim sevincim miydi yoksa onun sevinci miydi? Bunu Claude ile konuşmalıyım...

Olmak istediğim Camille'in portresine gelince, o an için soluk bir eskiz gibi görünüyordu. Aklıma gelen tüm fikirleri çok yazdım ve tüm bunlar hala belirsiz olsa bile,

sürecin harekete geçtiğini ve her şeyin daha da netleşeceğini hissettim.

Bu derinlemesine kimlik çalışmasını yürütürken, Claude erdemli döngü yönünde ilerlememe yardımcı olmak için neredeyse her gün bana ipuçları ve püf noktaları gönderdi.

Böylece, bir sabah, ancak on dakikadır uyanıkken, telefonumun bir metin mesajı aldığımı bildiren tanıdık zil sesini duyduğuma şaşırmadım.

Merhaba Camille. Bugün gününüzü mizah ve hafiflikle renklendireceksiniz. Küçük zorluklarla yüzleşmek daha kolay. :) Aynanın önünde yüz buruşturma seansı deneyin: moral için ve kırışıklara karşı iyi gelir. Her yöne dilinizi çıkarın, Wazaaaa diye bağırın, Marceau miminde olduğu gibi büyük bir üzüntü ve büyük bir neşeyi mim edin, dizeleri zorlayarak sesli harfleri okuyun, iyi eğlenceler! @+ Claude.

Gülüyorum. Egzersizi beni cezbediyordu, ama yine de banyoda palyaçoluk yapmak biraz tuhaf görünüyordu. İlk başta gerçekten oraya gitmedim, sonra yavaş yavaş, her şeyimi verene kadar bırakmayı başardım. Oğlum beni kapıda hayretle izliyordu.

"Ama ne yapıyorsun anne?"

- Zigomatik jimnastik, güvenle cevap verdim.

Cevap o zaman onu şaşırttı, ancak çocukların tuhaf fikirleri bile çok hızlı bir şekilde alma konusunda inanılmaz bir yetenekleri var.

- Komik görünüyor, *50 milyon tüketicide ciddi bir eleştiri havası ile cevap verdi* . Ben de deneyebilir miyim?

Onu aynanın önünde bana katılmaya davet ettim ve yüksekten uçan yüz ifadelerinden oluşan bir ikili oluşturduk. Adrien egzersizde inanılmaz bir yaratıcılık gösterdi ve tereddüt etmeden ona fahri palyaço ödülünü verdim. Bu onursal unvana sevinerek, uzun zamandır başımıza gelmeyen, bir kez sohbet ederken bir araya geldiğimiz öğle yemeği boyunca neşeli bir ruh hali içindeydi.

Evet, Claude haklıydı. Güne biraz kahkaha ve hafiflikle başlamak çok güzeldi!

Başka bir gün beni hayali kamera oyununu denemeye davet etti: Algı filtremi değiştirerek gerçekliğime bakışımı değiştirmeme yardım etmek için icat ettiği bir egzersiz.

— Dışarı çıktığınızda, hoş olmayan, çirkin veya üzücü şeylere odaklanmak yerine, dikkatinizi güzel ve hoş şeylere odaklamaya çalışacaksınız. Sokakta, ulaşımda, yürüdüğünüz her yerde keyifli hayali çekimler yapmak size kalmış.

Bu nedenle, Güzel'i aramak için kendimi eğitmek zorunda kaldım. Deneyimin şaşırtıcı olduğu ortaya çıktı! Gözlerimi dilencilere, yoldan geçenlere, çığlık atan bebeğe takmak yerine, gökyüzünün rengini, yuvasını yapan güzel kuşu, öpüşen iki sevgiliyi, çocuğuna sarılan bir anneyi, bir anneyi seyrederken buldum kendimi. beyefendi bir

bayanın bavulunu merdivenlerden yukarı taşımasına yardım ediyor, yaprakların yumuşak hışırtısını dinliyor...

Bu yeni görme biçimi beni büyüledi. Her gün pozitif görüntüler koleksiyonumu zenginleştirdim, dünyanın başka bir görüntüsünü oluşturmamı sağlayacak hayali bir fotoğraf albümü...

10

HAFTALAR İÇİNDE, akut rutinitis semptomlarımın yavaş ama emin adımlarla azaldığını görünce, yönteme gerçekten inanmaya başladım. Beni en çok cezbeden şey, özü/biçim yaklaşımıydı, hem sorunun özüne göre hareket etme fikriydi – kimim, gerçekten ne istiyorum – hem de biçim – benlik imajı, dünyayla ilişki ve diğerlerine.

Kendi imajımız iyi olduğunda, dünyaya dair sahip olduğumuz imajın daha da güzel olduğunu fark etmediniz mi? Bu son noktada, ne yazık ki, daha yapacak çok işim vardı... Kötü bir şekilde üstlendiğim formlar, özgüven sorunum nedeniyle, düşük seviyeli çalıştım. Her gün aynadaki figürümün görüntüsü ruh halime gölge düşürüyordu. Amansız bir yargıç olarak kendimi her açıdan önümde, arkamda, yanlarda teftiş ettim ve bu yağlı fazlalıkları aşağılamamın sürekliliğine mahkûm ettim...

Ayakta, hala devam ediyordu. Düğme kapanıyordu. Oturuyordum ki suçluluk hücumu beni ele geçirmişti. Küçük şişkinlikler 40 numaradan kaçmaya çalıştığında bu biraz fazla iyimserdi...

Bu yüzden bazen vicdanımı kandırmaya, yıkamada malzemenin çekildiğini ya da modelin küçüldüğünü söylemeye çalıştım... Ama kanıt oradaydı: ilmik belime dolanıyordu... Ve sonra, yerden elli metre yüksekte tünemiş bir balonun tepesinden bu küçük kağıt uçağı

fırlatmıştım... Artık o fazla kiloları istemediğime yemin etmiştim... Çok çekici, anlıyorsunuz!

Bu yüzden davayı halıya koymak için Claude ile randevu aldım.

Claude'a acele bir bakışla kapı açıldığında on beş dakikadır bekliyordum.

"Ah, Camille, beni takip et. İyi misin?" İçeri gel. Üzgünüm, bugün senin için fazla zamanım olmayacak. Seni iki randevu arasında alıyorum.

Çok naziksin Claude. Kilo verme hedefim için tavsiyenize ihtiyacım var...

Dikkati dağılmış bir şekilde beni dinledi, bir yandan da masasına dağılmış olan dosyaları ateşli bir şekilde kaldırmaya devam etti. Onları dolaba taşımak için ayağa kalktı ve birinden bir çarşaf kaydı. Almak için kalktım. İşte garip... Boyutları ve açıklamaları bol bir imar planı... Elini ona verdim. Bir teşekkür mırıldanarak sertçe elimden aldı. Tabağında görünmüyordu...

"Nasılsın Claude?" Bugün endişeli görünüyor musun? İstersen başka bir gün gelebilirim?

- Hayır, hayır, her şey yolunda Camille. Devam eden birkaç dosyam var ve biraz bunaldım, hepsi bu, diye beni rahatlattı.

Dosyaları elinden geldiğince dolaba tıktı ve kaç tane olduklarına şaşırdım. Bu kadar çok müşterisi olabilir miydi? Rutinolojinin bu kadar çok takipçisi mi vardı?

Koltuğuna geri döndü ve bir kadının elini saçlarının arasından geçirmesi gibi, biraz tuzlu ve biberli sakalını mekanik bir şekilde okşadı: yeniden sakinleşmek için.

- Şey... Yani, bu kadar, küçük bir zayıflama programına saldırmaya hazır mısınız? Mükemmel. Hedefinize

ulaşmanın anahtarı, başlamadan önce onu iyi bir çerçeveye oturtmaktır. SMART yöntemini biliyor musunuz?

- Hayır ben...

— Hedefinizin Spesifik için S (belirsiz kalmamalıdır), Ölçülebilir için M (burada, başarı göstergeniz örneğin dört kilodan az olacaktır), Ulaşılabilir için A (şu şekilde tanımlanmıştır) olduğunu kontrol etmelisiniz. ulaşılabilir, bir dizi erişilebilir hedefe bölünebilir, "erişilemeyen yıldız" olmamalıdır), Gerçekçi için R (güçlü motivasyonu sürdürmek için hedefiniz profiliniz ve becerilerinizle tutarlı olmalıdır) ve Zaman için T (bir son tarih belirlemeniz gerekir).

O bana yöntemi anlatırken, kendimi lensten Camille Claudel, elimde hayali bir keski, yontmak, oymak, kesin bir şekil vermek için gördüm... gerçek.

"Her şey sana açık görünüyor mu, Camille?"

"Evet, evet, kesinlikle...

— O zaman SMART hedefinizi yazmanız için size birkaç dakika bırakacağım. Döneceğim...

Gülümseyerek odadan çıkarken, ilk görüşmemde olduğu gibi aynı sekreterin ofisinden bir kağıt ve kalem almak için ayağa kalktım. Kolayca bir sayfa buldum ama kalemler kaldırılmıştı... Sonra mekanik olarak çekmeceyi açtım ve bir resim çerçevesi buldum. New York Central Park'ın ortamını tanıdım. İki adam kamera önünde kardeşçe poz verdi. İkisi arasındaki karşıtlık çarpıcıydı: biri güven, güç ve başarı yayar, diğeri ise uzun boyuna rağmen neredeyse kırılgan görünüyordu. Ayakları kilden olan bir dev. Hüzünle örtülü gözlerinde gölgeler uçuşuyordu. Bana

Claude ile aile benzerliği varmış gibi geldi, ama yirmi kilo daha fazla! Bir erkek kardeş belki?

Koridorda ayak sesleri duydum ve çekmeceyi aceleyle kapattım.

"Nasılsın Camilla?"

- Ah, evet, sadece bir kalemim eksik...

"Pekala, sana hizmet etmem gerekiyordu!" İşte, dedi, bir tanesini bana uzatarak.

- Teşekkürler, kekeledim, kaba merakımdan utandım.

SMART hedefimi düşünürken fotoğraftaki adamın kim olduğunu merak ettim. Ara sıra Claude'a soruyu sormak zorunda kalırdım...

Yarım saat sonra kolumun altında lensim ve kemerimin altında parçalanmak üzere dört kiloyla yola çıktım.

Bu noktada motivasyon arttı, söylemem gerekirse çocuk oyuncağı olacağını düşündüm. Bu, mutfaklardaki soğuk savaşı hesaba katmadan oldu...

11

Takip eden günlerde, iyi kararlarımı uygulamaya koymak için kendimi hazırladım.

- Sadece diyet kelimesi beni şişmanlatıyor, diye uyarmıştı Claude. Bu yüzden kendinize farklı davranmayı öğrenmelisiniz.

İyileri vardı! Sanki kendimizi buğulanmış brokoli veya haşlanmış balıkla şımartmayı başarmışız gibi!

"Baharatları düşün Camille.

Ve neden olmasın? Kaybedecek neyim vardı? İşte burada yerel süpermarkete baskın yapıyorum ve bulaşıkları renklendirmek için mutfağa bir baharat ordusu getiriyorum ve umuyordum ki askerlerin morali... Sarımsak, kişniş, zerdeçal, kırmızı biber, köri, masala, gri biber, siyah, beyaz, rengi ne olursa olsun, tadın sarhoşluğu olduğu sürece!

Düşman tembeldir. Sıcak yemeklerin soğuk savaşında daha iyi yemenin gizli silahlarını öğrendim. Parşömen kağıdının kurnazlığı, %0 yoğurt sosunun stratejik katkısı, beyaz etlerin ana yemeklerime kahramanca katılımı...

Direnmek için, her şey tam olarak oradaydı. Çünkü düşmanlar dolapların gölgesinde izliyordu! Oreo paketi sinsice en iyi saatini umuyordu. Kurabiyeler virajda beni bekliyorlardı, küçük çikolata ayaklarına sabırsızca basıyordu...

Suç ortakları mı? Etimin eti: kendi oğlum! İyi kararlarımın sunağında onun oburluğunu feda edemezdim! Onun için, ben kusursuz bir yeşil elmayı ısırırken, işkence gören gözlerimin önünde masumca eğlendiği yasak ürünleri stoklamaya devam etmem gerekiyordu...

Stoacılık olmasaydı!

Ama en kötü zaman dilimi atıştırma zamanı değildi. Numara. En kötüsü akşam karanlığında geldi. Orada, aperatif çağrısı acil, zorlayıcı hale geldi, kalori bombalarıyla saldırı tehlikesi doruğa ulaştı. Günaha patlamaları, bilge niyetimi bastırmaya çalıştı. Peki ya Gratin dauphinois sendromu? Stockholm'dekine benzer sapkın etkisi, düşmana sempati duymama, vicdanımla pazarlık yapmama neden oldu: ah, küçüğün tabağını bitirmek için sadece bir kaşık...

Ancak, cesaretim sonunda meyvesini verdi. Birkaç gün içinde, zaten belirgin gelişmeler fark ettim. Bu ilk zaferlerden cesaret alarak, daha az yağlı, daha az tatlı, daha az tuzlunun görkemine, hattın aydınlarının ilahisini sessizce söyleyerek daha da sıkı tutundum...

Ne yazık ki, zafer borazanları çalmaya başlar başlamaz hafife aldığım bir düşman saldırıya geçti: can sıkıntısı.

Ofiste, ölü bir sakinlik döneminden geçiyorduk. Sürü, kemirmek için kemikleri paylaştı ve liderim, tam zamanlı meslektaşlarıma öncelik verdi. Saatler üç yüz altmış dakika sürdü. Belki beş yüz bile. Bazen bin. Dört saatlik molayı Vaat Edilmiş Topraklar Macellan gibi izledim. Kısacası çürüyordum.

Yani, elbette, teslim olma fikri bana eziyet etti. Sadece bir kez, diyeti unutun...sadece bugün...Kim bilebilir ki?

Küçük bir kalorik korku deposu olan otomat makinesine yaklaştım. Sadece hiçbir şey olmayan bir çubuk... Sonuçta zarar neredeydi? Telefonum titrediğinde bozuk parayı yuvaya atmak üzereydim. Claude'dan bir metin. Mümkün müydü? Altıncı hissi mi vardı? Onu içimden lanetliyorum.

Nasıl gidiyor? tutuyor musun?

Ona soğukkanlılıkla yalan söyleyerek cevap verdim.

Emin. Harika. Tünaydın. Kam'.

Bilmeyecek, bilmeyecek, diye tekrar ettim kendi kendime, bozuk paramı içine atmak için makineye geri dönerken. Ama çok geçti. Sanki gözleri üzerimdeymiş gibi sinsi varlığını etrafımda hissettim. *Ağabey seni izliyor!,* George Orwell'in romanında olduğu gibi. Rejimin *1984* yılında yaşıyordum .

Boşluğum için öldü. Makineye son kez hüzünlü bir bakış attım ve yavaşça yerimi geri aldım, sonra bir paket bademin beni beklediği çekmecemi açtım. Kendime beş artı bir kraliyet Gala elmasına izin verdim. Karınca bayramı.

Ve orada, ani bir isyan patlaması. "Sağlık, zindelik" tavsiyesi gözüme çarpmaya başlamıştı! Ruminasyon, en bariz kötü niyetle. " *Asansör yerine gnagnagna merdivenlerini kullanın. Akşam yemeği saatinde yürüyüşe çıkın. Ayrıca, otururken kalçalarınızı kemirebilirsiniz: sadece sıkın ve sonra dikkatlice bırakın. Metro beklerken canınız mı sıkılıyor? Gnagnagna parmak uçlarında küçük hareketler yapar; topuklarınızı kaldırın ve bırakın! Karın kaslarına gelince, neden bir*

kapıdan her geçtiğinde karın kaslarını sıkıştırmıyorsun? Ne görüldü ne de biliniyor!"

Evet biliyorum. Muhtemelen bir direniş aşamasının ortasındaydım. Ama her zaman önümüze takılan tüm gurme cazibelerden vazgeçmeye kim aldırmaz ki? Her ne olursa olsun, *taahhüt kitabımı* doldurma zamanı geldiğinde tatsız bir başarısızlık duygusu yaşamak istemiyorsam kendimi toparlamam gerekiyordu : Kararlarıma daha fazla dahil olmamı sağlayacak Claude'dan başka bir fikir ve ürkmeme engel ol! Her taahhüt satırında “yapıldı” veya “yapılmadı” kutucuğunu işaretlemem gerekiyordu. Ve bir kaç gün içinde kendimi bir dizi “bitmedi” ile onun önünde bulma arzum da yoktu.

Sevgili meslektaşım Franck (aslında ofiste evcil hayvan çişim) bana meydan okuduğunda düşüncelerimde oradaydım:

"Nasılsın Camille?" Komik bir surat yapıyorsun.

- Ah, evet, evet, her şey yolunda... Konsantre olmaya çalışıyorum, hepsi bu...

- Ah ... Yumurtlayacak gibiydin.

Gnarfgnarfgnarf. Çok komik.

Yine de ona arka kaslarımı kasmaya çalıştığımı söylemeyecektim! Zaten beni kızdırmak için birini kaçırmadı.

— Yumurta söz konusu olduğunda, kafanızdakine daha yakından bakın.

Ve Bam! Her yerde bir nokta. Yanaklarında beliren kızarmadan, boğa gözüne çarptığımı gördüm. Bu kürekle pek gurur duymadım, ama sadece başlaması gerekiyordu! Beni kirletme fırsatını asla kaybetmedi ve ben onun kirli

oyunları konusunda her zaman biraz endişeliydim. Bunu Claude ile konuşmalıyım.

Sanki telepatik olarak bağlıymışız gibi, tam o sırada bilgisayarıma çevrimiçi bir sohbet talebi geldi.

– Ee Camille, “bedenim olmadan asla” programın nasıl gidiyor?
– Fena değil… Bazen ayartmalara direnmek zordur…
– Ama başardınız mı?
- Evet.
- İyi! *Olumlu Not Defterinize* yazmayı unutmayın . Sana bundan daha önce bahsetmiş miydim?
– Hayır, henüz değil…
– Ah! Çok önemli… Kendinize küçük bir telefon rehberi alın ve küçük büyük başarılarınızı, küçük büyük sevinçlerinizi alfabetik sırayla yazın. Böylece, bir süre sonra, bir pozitif çapa koleksiyonuna sahip olacaksınız! Göreceksiniz, benlik saygısı ve kişisel tatmin için mükemmel.

hemen cevap verdim:

İlginç! Tamam Claude, bunu düşüneceğim.

Kalem şeklindeki imlecin kıpırdadığını gördüm, bu bana uzun bir cevap yazdığının bir işaretiydi. Küçük bir zil onun geldiğini haber verdi.

– “Sadece söylememe”
konusunda sana güveniyorum.
Her çözünürlük önemsiz değildir.
Pek çok insan daha mutlu bir
yaşam sürmek için en iyi
uygulamaları bilir, ancak hiçbir
zaman harekete geçmez…
Taahhütlerinizi yerine getirmek
her zaman kolay değildir.
Tembellik, yorgunluk,
cesaretsizlik, düşmanlar pusuda
bekliyor! Ama bekle: oyun muma
değer.

Ben kabul ettim...

12

O günün ilerleyen saatlerinde işten çıkarken bir kitapçının önünden geçtim ve repertuarın tarihi aklıma geldi. Bu Pozitif Defter fikrini beğendim. Neden denemiyorsun? En kötü ihtimalle beni televizyonun karşısında meşgul ederdi... İçeri girdim, her zaman elimin altında olsun diye küçük bir cebe veya çantaya sığması kolay bir tane seçtim. Günüm hiçbir şey olmadan yorucu geçmişti, yorgundum, sonunda dinlenmek için eve gitmek için sabırsızlanıyordum.

Bu, sahadaki gerçeği çabucak unutmak içindi.

Evimin kapısından geçer geçmez ağır bir atmosfer hissettim. Adrien başını kötü günlerden kurtarmıştı ve bana zar zor iyi geceler demişti. Okuldan ve ödev yardımından sonra aldığım kız daha iyi bir ruh halinde görünmüyordu. Salondaki masada savaş alanı modunda yayılmış defterleri fark ederek bu soğuğun nedenlerini tahmin ettim. Charlotte, oğlumun dikkat ve motivasyon eksikliğinden şikayet etmekte gecikmedi. Sürekli kıpırdandı, evet, hayır için ayağa kalktı, yemek yemek, içmek, burnunu sümkürmek, tuvalete gitmek istedi, gerçekten başlama anını geciktirmek için aralıksız bahaneler uydurdu. Konuşması, sinirli göz kırpmaları ve onaylamayan surat asmalarıyla noktalandı. Bu aydınlatıcı

bilgi için ona teşekkür ederken, gerekli yeniden çerçeveleme olasılığı karşısında bıkkınlıkla iç çektim.

On beş dakika sonra, sabrım zaten on puan kaybetmişti. Adrien, isyankar mantığına kilitlenmiş, Charlotte'u suçladı: Yanlış yapıyordu ve dahası, ondan pek hoşlanmıyordu... Argümanlarının işe yaramadığını görünce stratejisini değiştirdi ve cesaretini kırmaya çalıştı: hepsi çok fazla ödev veren öğretmeni yüzündendi!

Küçük adam bardağının dolu olduğunu görmeliydim, ama o zaman benimki de doluydu ve onu sadece tablet molasından mahrum bırakarak onu nasıl cezalandıracağımı biliyordum. Odasına kaçtı ve kapıyı arkasından sinirle kapattı. Daha sonra, işleri sakinleştirmek ve onun ödevine geri dönmesini sağlamak için hayal gücü ve diplomasi hazinelerini dağıtmak zorunda kaldım.

Sebastien döndüğünde, bir elimle akşam yemeğini hazırlarken, diğer elimle açık bir defter tutarken, Adrien'a inatçı dersi okutturuyordum. Sebastian dudaklarımı öptü ve yüzüme bakmadan günümün iyi geçip geçmediğini sordu. İnanıyorum ki ona "hayır, çok kötü, teşekkür ederim" diye cevap versem dikkat etmezdi...

O an tanıdık bir sıkıntının geldiğini hissettim ama görmezden gelmeye çalıştım. Adrien ezbere öğrenmekte zorlanıyordu - çabuk anladı ama metodik olmaktan çok sezgiseldi - ve tükürdüğü her cümlede sakinliğim biraz daha parçalandı. Yaklaşımı, vücuda sabitlediğim mükemmeliyetçiliği incitmişti.

Sebastian odadan çıktı, yakası açıktı ve gömleği pantolonunun yarısına kadar çıktı, sonra banyoya yöneldi.

"Ama rüya görüyorum!" Bu karışıklık nedir? diye bağırdı, odaya zar zor girdi. Kim her şeyi böyle geride bıraktı?

- O ben değilim! Adrian hemen karşılık verdi.

Çocuklarda çok karakteristik kendini savunma refleksi ifadesi.

müdahale etme gereği duydum.

- Bırak... Ben olmalıyım, Seb'. Üzgünüm, ama bu sabah gerçekten zamanım olmadı...

Dairenin ötesinde bir ayının homurdanması.

Alımlı!

Elinde dizüstü bilgisayarıyla oturma odasına geri döndü ve yine sinirlendi.

"Ya kanepedeki kırıntılar?" Adrian! Atıştırmalıklarını orada yememeni kaç kez söyledim! Bu doğru değil!

Alışkanlık haline gelmeye başlayan bu gergin, uzak gelişlerden bıkıp her şeye rağmen ortalığı sakinleştirmeye kararlı bir şekilde tavayı ve defteri bırakıp yanına gittim.

"Bırak ben yaparım" dedim.

- Bu iyi. Yapacağım, diye yanıtladı kuru kuru.

Yükseliyordu, yükseliyordu...

Kırıntıların tozunu aldı, bıkkınlıkla iç çekti, sonra kendi kendine yeten ekranının önündeki kanepeye yerleşti.

Çoraplarını çıkarmıştı ve nedense çıplak ayak parmaklarının oturma odasındaki sehpada burnumun altını sürtüp sürdüğünü görmek beni daha da sinirlendirdi. Biraz sakinleşme şansını bulamadan önce, benim liderlik etmem gereken şey, onun aile içi kavgaya karşı tamamen kayıtsızlığı olmadığı sürece. Çoğu zaman gitmesine izin verdim, ama o gece benden daha güçlüydü. Bir şey söylemek zorundaydım.

- Sorun değil, seni fazla rahatsız etmiyorum?

"Başka neler oluyor?" diye sordu, sinirlendi.

- Bilmiyorum, ben... Belki biraz yardıma ihtiyacım var, örneğin?

- Bir sitem, ne...

- Yani, bu beni gerçekten rahatsız ediyor, biliyorsun! Seni sitem etmedim, senden biraz ilgi istedim!

"Şimdi bana bağırıyor musun?" Teşekkür ederim. Bir iş gününden döndüğünüzde ne güzel! Döndüğümden beri bana hiç ilgi gösterdin mi?

- Demek en iyisi bu! Oğluna baktığım için beni mi suçluyorsun?

"Ah, görüyorsun, sitem etmeye geliyoruz!"

Adrien, ruh halinin bozulduğunu hissederek, okumadan kaçmanın sevinciyle odasına kaçtı.

- Evet, gidelim! Her şeyi tek başıma vurmaktan bıktım!

- Ah evet anlıyorum. Her zamanki küçük kriz...

"Ne, her zamanki küçük kriz mi?" Eve geliyorsun, sessizsin, işine bakıyorsun, küçük sanal arkadaşlarınla eğleniyorsun...

"Bugün eğlendiğimi mi düşünüyorsun?" Deli gibi çalıştım, üç toplantım vardı, ben...

"Çünkü, elbette, çalışmadım mı?"

- Evet, tamam, çalışıyorsun ..., küçümseyerek kabul etti.

"Bu ton ne?" Yarı zamanlı çalışmak aynı şey değil, değil mi?

"Bunu ben söylemedim!"

- Ama aynen öyle! Çığlık attım, bitkin. Bıktım, bensiz geçin, önlüğümü geri veriyorum!

- İşte bu, git! Hazır başlamışken bizim de boşanmamız gerekiyor! Sadece bunu soruyor gibisin!

Sözleri bana tam uçuşta bir bumerang gibi çarptı. Gözyaşları içinde paltomu kaptım ve kapıyı çarparak apartmandan çıktım.

13

Sokakta bir kez pencerelerimize baktım ve oğlumun üzgün yüzünü gördüm, sanki yetişkin tartışmamızdan kendini sorumlu hissediyormuş gibi parmaklarıyla benim için bir kalp oluşturuyordu. Küçük jesti beni fazlasıyla mutlu etti ve içimdeki kargaşayı dindiren zaman, uzaklaşmadan önce ona şefkatle dolu bir gülümseme verdim.

Kimseyle karşılaşmamayı umuyordum. İnsanların beni bu sinirli ve gergin durumda görmesini istemiyordum. Böyle bir zamanda hala sosyal imajınız için endişelenebilmeniz delilik, diye düşündüm! Yoldan geçenlerin bakışlarıyla karşılaşmaktan kaçındım; Kafam karıştı, üzgün hissettim ve yüzümdeki dehşeti okumalarını istemedim. Çöküşümün şahidi yok...

Küçük bir meydana yürüdüm ve Claude'u aradım.

- Claudius? Ben Camille... Sizi rahatsız mı ediyorum? diye sordum, koklayarak.

Ona yanlış olduğunu söylemeye gerek yok. Hemen tahmin etti.

— Ben Sébastien, bir sahnemiz vardı... Yorgundum... Sanki tamamen yoldan çıkmışız gibi...

Ona anlatırken, dinleme kalitesinin bana verdiği tüm iyiliği hissettim. Kederin ulaşabileceği böyle bir kulağa sahip olmak ne büyük mutluluk!

- ... Şu anda bana ihtiyacım olanı getiremiyor.

"Ve neye ihtiyacın var?" kısasa kısas istedi.

— Bilmiyorum... Bana ilgi göstermesine ihtiyacım var, kibar, şefkatli... Bunun yerine, eve gelen bir robot görüyorum gibi hissediyorum! Dünyada tek başına inlemek ve kendini bilgisayarına atmak dışında hiçbir şey yapmıyor... Sanal arkadaşlarını bile kıskanmayı becerebiliyorum! Bu arada, geri kalanı parçalanabilir. Ve ben, ben oradayım, kendimi her yönden meşgul ediyorum, Adrien'ı idare ediyorum, ödevler, akşam yemeği... Bu adil değil!

"Duyuyorum Camilla...

- Ayrıca, zamanını bana dinlemediğimi söyleyerek harcıyor. Ama yanlış! Beni dinlemeyen o! Yerleştiremiyorum her şeyi kendine getiriyor...

Issız meydanda bir ileri bir geri yürüdüm, sinirlerim hâlâ gergindi.

- Ah! “Kim o” oyunu... Çok kötü! Bu yüzden birbirinizi duyamıyorsunuz: Sağırların diyaloğu! Kötü bir zarafetle dinlemek, dinlememektir... Gerçekten dinlemek, kendinizi karşınızdakinin yaşadıklarının yerine koymak, empatik olmaktır. Dinlemeyi gerçekten bilen birinin ne kadar nadir olduğunu hayal bile edemezsin! Sık sık kendime, dinlemeyi bilen dünyanın kralı olduğunu söylerim. Tartışmalarda, her şeyi olduğu gibi kabul etmemek daha iyidir Camille, ama gerçek duyguları tespit etmek için satır aralarını okumayı öğrenmek... Bir sitemin arkasında,

saldırganlığın, üzüntünün ya da hala canlı bir yaranın arkasında saklanan bir korku olabilir. ...

Onu dinlerken, kuşkusuz duygunun şiddetlendirdiği bir soğukluk duygusuna kapılarak montumun uçlarını sıktım...

— Senin tarif ettiğin iyiliksever bir dinleyici olmak zor! O anlarda bana baktığında yüzünü görürdün! Beni sevmediğine dair korkunç bir his var içimde!

— Mmm... İlginç... "O"yu "Ben" ile değiştirmeye ne dersiniz?

—...

- Evet, doğru duydunuz.

- Ben ... *kendimden* hoşlanmıyorum, öyle mi?

"Evet, bu kadar Camille. Eşinizin davranışlarını, olumsuz düşüncelerinizin çarpıtıcı süzgecinden geçirme eğilimindesiniz. Şu anda kendinizi pek sevmiyorsunuz, çünkü biraz fazla kilolarınız ve ilk ince çizgilerinizle daha az güzel olduğunuzu kafanıza sokmuşsunuz... Bilinçsizce, korkunuzu kocanıza yansıtıyorsunuz. artık sevilememesi. Ve tavrınızdaki her şey eninde sonunda gerçekleşmesini sağlayacak! Karanlık senaryonuzu doğrulamış olacaksınız: artık arzulanmıyorsunuz, artık sizi sevmiyor...

Sözleri zihnime girmeye zorladı, ama bana bir yudum soğuk su gibi damıttıkları sakinlik, parka yeni giren iki adam tarafından bozuldu. Başlarını kapüşonlarının altına gizlemişlerdi ve ben de hareketlerini ihtiyatlı bir bakışla takip ettim. Gerginliğimde, Claude'un tavsiyesini duymaya susamışlığımda, bu ıssız meydanda akşam karanlığından sonra oyalanmanın belki de akılsızca olacağı hiç aklıma gelmemişti. Bir el aniden omzuma düştüğünde dikkat çekmemek için kaçıyormuş gibi görünmeden çıkışa doğru

hızla yürüdüm. Bağırdım. Hemen kendimi kurtarmak için döndüm. İki adamdan biri bana doğru eğildi. Ot gibi kokan genç bir adam.

- Bir şey kaybettin, dedi, genellikle çantamın sapına bağlı olan atkıyı bana uzatarak.

"Ah... Teşekkürler," diye kekeledim, neredeyse onu elinden kapacaktım.

Sonra dinlenmemi istemeden uzaklaştım.

Hattın diğer ucunda Claude endişelendi.

"Merhaba, Camilla?" Merhaba? Hala buradasın?

Sokak lambalarının aydınlattığı mahallemin sokaklarına aceleyle döndüm. Konuşmaya devam etmek için kalp atışlarımın sakinleşmesini bekledim.

- Üzgünüm Claude, küçük bir aksilik. Bana mı söylüyordun?

Tartışmamızın mekanizmasına ışık tutmak için Claude dramatik üçgen ilkesini hatırlattı. Bana bu olumsuz ilişki senaryosunda herkesin nasıl sırayla kurban, zulmedici veya kurtarıcı olabileceğini anlattı.

- Demek böyle bir şemada, oyundan çıkmadıkça hiçbir olumlu sonucun olmayacağını anlıyorsunuz! Senin hikayende, işte film: O zulmeden, sürekli inlediğinde; kurtarıcınız, ona kırıntıları toplamayı teklif ettiğinizde, sonra kurban, yardımsızlıktan şikayet ettiğinizde, zulmeden, diyalog sitem etmeye dönüştüğünde; o da, deneme gününden vb. şikayet ettiğinde bir kurbandır. Herkes, anlaşmazlığın kaçınılmaz kreşendolarından başka bir çıkış yolu bulamadan rollerine dönüyor! Ancak, üçgenden çıkmanın mükemmel yolları var...

"Çabuk söyle!"

— Zaten, oyunu durdurmak için senaryonun farkında olun ve diyaloğu yenilemek için sakin ve uygun bir an bekleyin. Ardından, eşinize doğrudan istekte bulunmak için ihtiyaçlarınızı açıkça belirleyin, böylece ne istediğinizi şifre çözücü olmadan net bir şekilde bilsin. Bunlar meşru ve makul beklentiler ise, bunlara katılmaması için hiçbir sebep yoktur.

- İlginç...

Ahizeyi kulağıma tuttum, donmuş parmak uçlarımı görmezden gelmeye çalıştım. Sonunda cebime ilk sıcağı koymak için el değiştirdim.

- Ayrıca sınırlarınızı belirlemeyi ve bunları çevrenizdekilere ifşa etmeyi öğrenmeniz gerekecek, diye devam etti Claude. Kişilik profiliniz sizi çoğu zaman memnun etmeye çalışmanıza neden olur: kendi zararınıza diğerinin arzularına kronik bir aşırı uyum biçimi. Doğanız sizi çok empatik olmaya zorluyor ve başkalarının iyiliği hakkında endişelenmek iyi bir şey. Yine de kuru empati ile ıslak empatiyi birbirine karıştırmamak gerekiyor! Islak empati ile diğerinin acınasılığını üstlenirsiniz, olumsuz duygularını emersiniz ve sonunda da kötüye gidersiniz! Kuru empati ile, çevrenizdekilerin problemlerini onların zararlı ruh hallerine kapılmanıza izin vermeden duyabilir ve onlarla empati kurabilirsiniz. Bu tür bir koruyucu kalkan, içine çekilmekten kaçınmak için çok kullanışlıdır. Bir süre sonra "iyi şanslar" hissederek çıldırdığınızı söylemeye gerek yok. Öyle oldu, değil mi?

Başımı salladım.

- Endişelenme, sadece çekimi yeniden ayarlamamız gerekiyor. Çok iyi olmayı bırak; sadece duygularında daha özgün ol. Ve sonra, çok önemli, daha önce yaptığınız gibi

bir düdüklü tencere gibi patlamak yerine, pullarınızı ilerledikçe çıkarmayı öğrenin.

- Pullar? Demek ki? Ona yazmalı mıyım?

- Hayır hayır! Hiçbir şey. Pullarınızı çıkarmak renkli bir ifadedir, bu da ilerledikçe kalbinizden geçenleri söylemeniz gerektiği anlamına gelir. Giderken kocana sıkıntılarını anlatmalısın.

- Anlıyorum...

— Mesajlarınızı nazikçe ve nazikçe iletirseniz, onları dinlememesi için hiçbir neden yok! Ve sonra, gelecekte, hardalın burnunuzda yükselmeye başladığını hissettiğinizde, onunla kırmızı bir kod üzerinde anlaşın.

"Kırmızı kod mu?"

- Evet. Her ikisi de, diğerini bir tartışma tehlikesi olduğu konusunda uyarmak için yapacağınız küçük bir işaret üzerinde hemfikirdir! Bunu karımla uyguluyoruz ve çok işe yarıyor! Arabadaki gibi bir tür *uyarı* . Bu jest, bir mayın tarlasında olduğumuzu uyarmak için yanıp sönen bir ışık gibi davranır! Bu şekilde uyarılarak, saldırganlığın art arda tırmanmasını önleyeceksiniz.

Bir bip sesi. Çift arama için sinyal. Kesinlikle Sebastian'dı. Aldım mı, almadım mı? Hemen değil. Otomatik bir mesaj göndermesini istedim:

Çevrimiçiyim.

"Camille, hala orada mısın?" Bir bip sesi duydum.

— Evet, evet, çifte arama, fark etmez, sonra ararım...

"O senin kocan mıydı?"

- Evet. Ama lütfen devam et. Tavsiyenizi almak benim için gerçekten önemli!

"Tamam Camilla. Ama uzun değil! Şimdi eve gitmelisin ve şöminenin yanında beni bekleyen güzel bir gazetem var!

Onu bu kadar uzun süre geride tuttuğumu fark etmemiştim ve kendimi çok mahcup hissettim.

- Son çok önemli şey, Camille: Şiddet olmadan nasıl eleştirileceğini öğren. Bunun için cümlelerinize “siz” katilleri ile başlamayın. Ben ona sitemlerle hafif makineli tüfek diyorum: diğerini menteşelerinden çıkarmak için durdurulamaz! Söylemeniz gerekeni söylemek için, bunun yerine bir PARTY'niz olsun

"Tartışmanın neresi şenlikli anlamıyorum!"

— Bunlar baş harfler: F, seni üzen gerçekleri hatırlıyorsun. E, duygularını ifade ediyorsun, onun hakkında ne hissettiğini. T ve E, ortak bir zemin, her iki taraf için de bir kazan-kazan çözümü sunuyorsunuz. Argümanınızın senaryosunu kullanarak, şöyle olabilir: "Senden daha az çalıştığımı ima ettiğinde (gerçek), bunun için üzüldüm, kendimi değerli hissetmedim (duygu), ama gerçekten sana ihtiyacım var. cesaretlendirme ve benimle gurur duyman, şüphesiz senin gibi. Bence birbirimizi daha sık tanımalıyız, böylece her birimiz aile için yaptığımız her şey için değerli olduğumuzu hissederiz (geliştirme yolu, her iki taraf için de yapıcıdır). Bu yanlış anlamaları önleyecektir. Ne düşünüyorsun?"

- Ah! Fena değil. Ama bir süreç olarak gerçekten doğal gelmiyor.

— Hangisi daha önemli: doğal olmak mı yoksa saldırganlığın artmasından kaçınmak mı?

Gülüyorum.

- Tamam Claude, prensibi anladım. Ama şimdi nasıl yetişeceğim? Ondan ayrıldığımda çok sinirliydi. Boşanmaktan bile bahsetti!

- Bah, öfkeden öyle dedi... Eminim uzlaşı eli uzatırsanız, seve seve kabul edecektir, göreceksiniz. Diğerine doğru bir adım atın, çok basit görünüyor ve yine de çok az insan bunu yapıyor. Bu yüzden çok fazla boşanma var. Ne yazık! Küçük bir çabayla her şeye yeniden başlayabilecekken kaç tane boşa harcanmış aşk! Aşırı tüketim toplumumuzda tamir etmektense çöpe atmayı tercih ettiğimiz söylenmelidir. Bir Çin atasözü " *Büyük mutluluklar gökten, küçük mutluluklar ise emekten gelir " der*.

"Ah, Claude! Bazen çok üzülüyorum... Beyaz örtünün yerini gri örtü almış gibi hissediyorum...

“Beyninizin sıfırdan ürettiği başka bir düşünce. Kendi kendine oynadığın kötü bir film. İstediğiniz zaman değiştirmeye karar verebilirsiniz, unutmayın!

- Nasıl?'Ya da' Ne?

— Zaten yapmaya başladığımız şeyi yapmaya devam ederek: kendinizi iyi hissederek, kendinize özen göstererek, niteliklerinize ve varlıklarınıza yeniden odaklanarak, ihtiyaçlarınızı ve temel değerlerinizi yeniden keşfederek. Kısacası sizden başlayarak parlamak. Mutluluğunuz için eşinizi suçlamamalısınız. Hayatında sadece pastanın üzerine krema olmalı.

Sébastien'in kafasının krema damlayan büyük bir pastanın ortasında sıkışıp kaldığını hayal ettim. Komik bir manzara.

"Ondan çok fazla beklentim olduğunu mu düşünüyorsun?"

"Bu soruya cevap vermek bana düşmez. Sadece doğru mesafeden sevmeyi bilmen gerektiğini söylüyorum. Lastik bant gibi: ne çok sıkı, ne boğucu, ne de çok gevşek, çünkü

sonunda bağı kaybedersiniz. Doğru voltajı bulmalısın. Bizi geçmişe bağlayan ipleri de çözmek gerekiyor.

- Demek ki?

— Yani, çocukken deneyimlediğiniz ilişkilerin şimdinizi nasıl etkilediğini anlamak.

— Geçmişten gelen bir şeyin bugün hayatımı nasıl etkileyebileceğini anlamıyorum!

'Ve yine de, ne kadar olduğunu hayal bile edemezsin! Babanın sen iki yaşından önce anneni terk ettiğini söylemedin mi?

- Evet bu doğru.

— Bugün hayatınızdaki bazı durumların, geçmişin bu yaralarını yeniden harekete geçirmesi ve kendinize rağmen, tetikleyici olayla orantısız bir duygusal yük salması mümkündür. Bunlara lastik bantlar denir. Tam şimdi, bilinçsizce, eşini bıkkın bir şekilde, sonunda boşanacağını söyleyene kadar sınırına kadar zorladın... Bilmeden, eski bir olumsuz kalıbı, çocukluğunun dehşetini doğruladın: terk edilmek. sevdiğin adam tarafından...

"Böyle görülmek korkunç!" Bunu gerçekten anlamadım...

Artık tamamen donmuş halde, hala açık olan bir bara girdim ve masama yaklaşan garsondan bir sıcak çikolata sipariş ettim. Cep telefonu ellerimde ısınıyordu. Claude'u hatta bırakalı yarım saat olmuştu ve o ilk seferki şevkle koçluğuna devam etti. Bunların hepsini o da yaşamış olmalı; Başka türlü olamazdı. Söylediklerine o kadar dalmıştı ki! Ve ben, hiç bir ritmi kaçırmadım.

— Farkındalık, geçmişin lastik bantlarını kesmek için mükemmel bir ilk adımdır. Daha sonra, kişisel özgüven ve pozitif dönüşüm çalışmanıza devam ederek bu eski iblislerden temelli olarak kurtulabileceksiniz. Artık baban

gittiğinde olduğun zavallı küçük kız değilsin. Siz, durumlarla başa çıkabilen sorumlu ve özerk bir yetişkinsiniz. Hal böyleyken, geçmişte korkmuş ve incinmiş olan yanınıza güven vermek önemlidir... Bu şekilde, o parçanızla barışacaksınız!

"Ve içindeki küçük kıza nasıl güven verirsin?" diye sordum, buğulanmış çikolatama üfleyerek.

- Bir köşede sessizce oturuyoruz ve onunla kendi çocukları gibi güzelce konuşuyoruz. Ona onu sevdiğini, her zaman yanında olacağını, sana güvenebileceğini söyleyebilirsin... Ama çocukluktaki bu yaranın tamamen iyileşmesi için affetme aşamasından geçmen gerekecek.

- Kim?

"Babanı affetmek için.

—...

Claude işin tıkandığını hissetmiş olmalı, çünkü tempo tutmaya çalışarak devam etti:

— Zamanı geldiğinde, hazır olduğunuzda yapacaksınız... Şimdilik şimdiden bir çift olarak hayatınıza hareket katın, ilişkinin lokomotifi olun, daha fazlasını verin!

- Biraz başa döndü, değil mi? Neden çabalamak hep benim elimde olsun ki? Neden o değil?

— Çünkü ilişkiyi olumlu bir şekilde beslemek size yüz kat geri dönecektir! Aristoteles *, "Başkalarına iyilik yapmak, aydınlanmış bencilliktir" dedi*. Ve sonra, bir an için kişisel gelişimde önde başlayanın siz olduğunu düşünün. Bu yüzden ona yolu göstermek sana kalmış. Belki de inisiyatif almak sizin için daha doğaldır? İçgüdüsel olarak, ateşi yeniden yakmak için kıvılcımı nasıl kıvılcım çıkaracağını bileceksin... Klasik “kim ne yapıyor” düellosunda olmaktan vazgeçmenin daha iyi olduğunu kabul edin, çiftte

hangisinin en çok hak ettiğini belirlemek için bu olumsuz rekabet ... Buna bir son vermemiz gerekiyor, sence de değil mi Camille?

Evet, elbette... Haklıydı. Yüz kere doğru.

— Diğerinin T anında ilişkide elinden gelenin en iyisini vermeye çalıştığını ve beklentilerinizi tam olarak karşılayamadığı için sizi hayal kırıklığına uğratan şeylere odaklanmak yerine olumluya getirdiğini elinizde tuttuğunu varsayın. Ne ekersen onu biçersin... Eski atasözünün de bir değeri vardır. Suç ekersen, küskünlük ve düş kırıklığı biçersin. Sevgi ve şükran ekersen, şefkat ve şükran biçersin.

- Mmm ... Bu doğru. Bunu anlıyorum. Ama aynı zamanda beni deli eden de bu ılıklık, bu aşk uyuşukluğu! Hala büyük duygular ve romantik gösteriler hayal eden ben!

— Burada yine orta yolu hedeflemeliyiz: Gerçekleşmesi mümkün olmayan fanteziler yok, ama ucuz hırslar da yok. Ateşi yeniden yakmak istemekte haklısın... Orantısız beklentiler yansıtmadığın sürece! Eşinizin derin kişiliğine saygı duymalı, kabul etmeli ve size veremeyeceği şeyleri ondan beklememelisiniz. Aşk, çok dikkat isteyen ve suladığınızda iyi büyüyen bir bitki gibidir. Kocanıza iyi yaptığı her şeyde değer verin, ona minnetinizi, hatta hayranlığınızı gösterin. Gün geçtikçe değiştiğini ve geliştiğini göreceksiniz. Muhtemelen romantik tekliflerinize çok daha açık olacaktır. Gülümsemeler, destek, hassasiyet, bu İhale kartınızın toprağıdır!

Tekrar bip sesi.

- Yine Sebastien.

"Pekala, Camille'i al, ne bekliyorsun?"

- Claudius?
- Evet?
- Teşekkür ederim.

Sebastian ve ben gerginliği gidermeye yetecek kadar birkaç kelime konuştuk. Ve barışmamıza biraz mizah katmak için, kapıda beyaz bir cep kare sallayarak eve gittim. Barış, yeniden birleşmenin şefkatli öpücüğü ile mühürlendi.

Adrien saklandığı yerden çıkma fırsatını yakaladı ve boynumuza atladı.

"O zaman bir daha boşanmayacaksın değil mi?" diye sordu, belli belirsiz endişeliydi.

Sebastien ve ben birbirimize güvence arayarak baktık. Daha sonra gözlerinde algıladım... evet, buydu... bana güven veren bir bağlılık parıltısı.

- Ama hayır! Dedim nazikçe saçlarını karıştırarak.

"Hey anne! diye itiraz etti, alelacele kilitlerini yerine geri fırçalayarak.

Bir süredir görünüşü aklındaydı ve ıslak sırtlı saç stiline büyük bir özenle dokunan herkesin vay haline! Bu uzlaşma atmosferinden yararlanan akıllı küçük, akıllıca davasını savundu:

-Bütün ödevlerimi bitirdiğime göre biraz tablet yapabilir miyim lütfen canım anne?

Mesleğinin ne olacağını bilmiyordum, ama onun için fazla endişelenmedim! Seni istediği yere nasıl götüreceğini çok iyi biliyordu! Onu uzun süre suçlamak, cazibe çağrılarına direnmek imkansız...

oyuncunun ciddiyeti ile tabletine yapıştı, Sébastien'le bir an baş başa kaldım, şefkatli hareketlerim hâlâ biraz kısıtlıydı, aklım hala tartışmayla kaşınıyordu. Ve bize arka

planda beyaz şarap ikram ederken, sevgimizi geçmişin tüm görkemine geri döndürmek için gösterilen çabanın farkına vardım. Versailles'ın ihtişamını yeniden kazanmaları için daha gidecek çok yolum vardı...

Neyse ki soru yolunu Claude bir ışın biliyor gibiydi.

14

Bir sonraki dersim için Claude bana Jardin d'Acclimatation'da bir randevu vermişti. Senelerdir orada bulunmadım. Kıpır kıpır çocuğumun ruhu, atlı karıncaların dönüp şekerleme elmalarını ısırdığını görmekten keyif aldı. Çikolatalı tatlılar için kendime lanet ederdim ama tanrıya şükür Claude beni ayartmadan uzak tutmak için tam zamanında geldi. Önce beni Angélina'da çay içmeye davet etti, burada kendime sadece bir incelik, bir dilim limon verdim - güzel hamur işlerinin tezgahlarına direnmek için gereken stoizm derecesi göz önüne alındığında, yetiştirilmeyi hak etti. Sonra beni çarpık aynaların olduğu salona götürdü.

"Orada ne görüyorsun Camille?"

- Nasıl korkunç! Ben, daha da şişman ve biçimsiz, güldüm.

"Bu görüntü doğru mu?"

- Neyse ki hayır! Ben o kadar büyük değilim.

- Gerçek hayatta da o kadar büyük değilsin, Camille. Çoğu zaman, olumsuz gerçekliği değiştiren düşünceleriniz nedeniyle kendinizi bu çarpıtan aynadan geçmiş gibi görürsünüz. Beyniniz size oyun oynuyor. Size hikayeler anlatır ve sonunda ona inanırsınız! O bir kara büyücü, ama sen daha da güçlü bir büyücüsün: zihnini durdurma ve

hatta manipüle etme gücüne sahipsin! Bana bak Camille... Düşüncelerinin efendisi kim?

- Bilmiyorum...

"Ama eğer bilirsin...

- Ben?

- Elbette. Senden başka hiçkimse! Çoğu zaman kendimizi çok kötü yargılarız. Bugün, dört kilo fazla kilolu olduğunuz için çok şişman olduğunuza ikna oldunuz, ancak sorun kafanızda çok fazla yer kapladı... Sizi temin ederim ki, şişman olmak öyle değil!

Ofisindeki fotoğraftaki adamı düşünerek ona yan yan baktım. Bir akraba mıydı? kendisi miydi? Soruyu doğrudan ona sormaya cesaret edemedim. Bu yüzden başka bir yaklaşım denedim.

"Soruyu iyi bildiğine dair bir izlenimim var...

Kaşlarını çattığını ve yüzündeki sürpriz boyayı gördüm. Sanki sorum onu utandırmış gibi, zaman kazanmaya çalışıyormuş gibi boğazını temizledi. Gözleri muğlaklıkta kayboldu ve kaçamak bir şekilde cevap verdi:

- Evet kesinlikle. sorunu iyi biliyorum...

"Bunu kendin deneyimlediğin için mi?"

Sorularımla onu sinirlendirdiğimi gözlerinden okudum.

- Mümkün. Ama benim hakkımda konuşmak için burada değiliz.

Çok kötü, diye düşündüm. Hayatı hakkında daha fazla bilgi edinmek beni şeytani bir şekilde ilgilendirirdi... Ama şu an için ısrar etmeye gerek olmadığını hissettim.

Beni galerideki ilk aynaya götürdü. Normal bir ayna.

- Camille, iyi bak ve şimdi bana fiziğinde en çok neyi sevdiğini söyle?

Olumlu unsurlar için yansımamı taradım.

- Şey, sanırım gözlerim hoşuma gidiyor, ışıl ışıl ve oldukça güzel bir renk...

- Çok iyi! Sürdürmek...

Kadınsı özelliklerimi değerlendirmek için biraz daha aşağı indim.

- Göğsüm de fena değil... Bana güzel bir dekolte veriyor. Bileklerim de çok iyi. Dizlerime kadar ince bacaklarım var!

"Mükemmel, Camilla. Bu nedenle, varlıklarınızı vurgulamak için her şeyi yapacak ve dikkatinizi kimsenin umursamadığı küçük kusurlarınız yerine onlara odaklayacaksınız. Yine de çılgınca başarılı olan bazı güzel olmayan kadınların örneğini daima aklınızda bulundurun. En güzel erkeklere sahip olan Edith Piaf'ı ya da kıvrımlarıyla tanınan Marylin Monroe'yu ele alalım! Ama en önemli şey, tahmin ettiniz, içeride ne verdiğinizdir. Kendinize olan güveniniz en iyi varlığınızdır. Parlayın ve karşı konulmaz olacaksınız! Kendinizi güzel şeylerle doldurarak çekici olacaksınız. İnanın bana, nezaket ve yardımseverlik en güzel mücevherlerden daha parlak! İçeride ne iseniz, dışarıda onu gösterirsiniz.

Başına gelenin bu olup olmadığını sormak istedim... Hayatının üzerine henüz kaldırmaya cesaret edemediğim bir gizem perdesi astı. Bir şakayla yetindim kendimi.

— Biraz yoğurt reklamı, dediğin şey, ama genel fikri anlıyorum...

— Daha iyi bir insan olmak için her gün çalışın, olumlu hisler iletin ve yakında elde edeceğiniz başarıyı göreceksiniz!

"Ya başaramazsam Claude?" Her şeye rağmen kendimi çirkin bulmaya devam edersem?

- Sus, sus, sus! Farelerini beslemeyi bırak Camille. Fareleriniz korkularınız, kompleksleriniz, yanlış inançlarınız, acınmayı ve Calimero oynamayı seven tüm o parçanız. Bilinçaltında bu kötü rolü oynamak için ne aradığınızı anlıyor musunuz?

- Mmm... Belki çirkin kalırsam fazla dikkat çekmem ve hayal kırıklığına uğramam. Ya da hayal kırıklığına uğra! Ve sonra en azından insanlar benden fazla bir şey beklemiyor, huzurum var!

"Peki dikkat çekmenin riski ne olabilir?"

— Kim daha çok bakış, daha çok yorum, daha çok yargı diyor, bu nedenle potansiyel olarak daha fazla yaralanma riski var...

— Evet, sadece ulaşılabilir olmanız dışında size ulaşılabilir. Kim olduğunuza ne kadar güvenirseniz, dışarıdan gelebilecek saldırılara o kadar az zarar verirsiniz. Benlik saygınızı yükselttiğinizde, kişiliğiniz ve derin değerlerinizle tam bir uyum içinde bir yaşam projeniz olduğunda, pozitif vizyonunuzda dingin, güçlü bir şekilde ilerleyecek ve artık korkmayacaksınız. Kendinizle ve evrenle uyum içinde "hizalanacaksınız".

- Böyle söyleyince, istek uyandırıyor... Umarım o büyük gün yakındır.

"Sana kalmış Camille.

— Ama kendi imajımı geliştirmek için...?

Claude beni rafine bir aynanın önüne götürdü.

- Zaten her sabah aynanızın karşısında iç diyaloğunuzu değiştireceksiniz. Olumlu olumlamaları tekrar edeceksiniz. Güzelsin, çekicisin, şekillerini beğeniyorsun, güzel gözlerin var, güzel bir göğsün var, üstlendiği işte başarılı olan harika bir kadınsın, vb.

"Bu biraz fazla değil mi?"

"Bu kadarı az!" alayla cevap verdi. O zaman modelleme sanatını öğreneceksiniz.

- Demek ki?

- En çok hangi kadına hayransın ve neden?

- Bilmiyorum ... Catherine Deneuve'ü seviyorum, bence bir çekiciliği var!

- Çok iyi. O halde, Catherine Deneuve'ü, tavırlarını, yürüyüşünü, gülümsemesini inceleyin... Hareketlerini yeniden üretmek için kendinizi eğitin. Gözlerini kapat. Kendinizi caddede yürürken ve Catherine Deneuve gibi davrandığınızı hayal edin. Nasıl hissediyorsun?

— Güzel, kendimden emin, sakin...

- Çevrenizdeki insanlar nasıl tepki veriyor?

— Bana bakıyorlar, bana hayranlar...

- Bu iyi?

- Çok hoş!

- Harika! Bu duyguları aklınızda tutun ve bunu gerçekten yapmaktan çekinmeyin. Kendinizi modellerinizden birinin yerine koyun!

- Tamam, deneyeceğim... Komik olabilir.

“Ve madem rol modellerden bahsediyoruz... Mentorlar aramanızı istiyorum. En çok kime hayranlık duyuyorsun? Nitelikleri nelerdir? Onların başarı modeli? Hayatlarını inceleyin, biyografilerini okuyun... Bana tüm fotoğraflarından güzel bir grafik patchwork oluşturun. Bunu benim için iki haftada bir yapabilir misin?

- Mmm ... Deneyeceğim ...

Aslında kendimi biraz önce çok fazla ödev verilmiş bir öğrenci gibi hissettim ama Claude beni uyarmıştı: İçimdeki küçük canavarlar bekliyordu: tembellik,

cesaretsizlik... Değişimin hızına rağmen dayanmak zorundaydım. yoğun hissettim ve hala yeni halimin ayakkabılarında çok rahat hissetmiyordum.

15

Yıkılmış halde eve döndüm. Bilgi kafamda dönüp duruyordu. Bu kadar kısa sürede o kadar çok değişiklik tetiklendi ki! Rahatlamak için güzel bir banyoya ihtiyacım vardı. Bir ton köpük banyosu doldurdum ve tenimi ısırarak sıcak suyun içine kaydım. Bir zevk! Küçükken olduğu gibi köpükle oynadım, gerçek bir gerileme zevki.

Vaktim vardı: önceki gece televizyon izlemek yerine ertesi gün için güzel bir yemek pişirmiştim. Ayaklarımızı masanın altına koymak zorunda kaldık.

Şölen yaptık ve minnettar tat tomurcuklarından bir onomatopoeia konseri ile tedavi edildim.

- Çok iyi anne! Les Chefs şovunu yapabilirsin, diyorum!

Zeytin ve keçi peyniri dilimlerinin arasına ipeksi tofu ve kabak koyduğum turtaya üçüncü kez oğlumun yardım ettiğini görünce kıkırdadım.

Kabak yedi... Kabak yedi...

Tabii ki, dondurulmuş gıdalardan bir değişiklikti...

Akşam yemeğinden sonra genellikle Adrien bana onunla bir masa oyunu teklif ederdi ama ben bunu hiç uygun görmedim. Ve sonra, yaşı geçmemiş miydim? Bu sefer evet dediğimde dili tutulmuştu. O zaman gözlerinde parlayan neşe parıltısı, sadece çocukların hissedebileceği bu kristalimsi neşe sonunda isteksizliğimi ortadan kaldırdı.

Claude bana bunu önermişti. Fazla yetişkin olmayı bırakmak için. Oğlumla daha çok suç ortaklığı anlarına gitmeme izin vermek için. " *Sır katılmaktır,"* diye suç ortaklığı göz kırparak bana göz kırptı. İşte burada *oyun* modundayım (oyuncu, oldu *)* , içimdeki çocukla yeniden bağlantı kurmaya çalışıyorum, bu eğlenceli ve yaratıcı yanım genellikle sorumlu yetişkin benliğim tarafından kısıtlanıyor ve biraz da eğlenceli, m Claude tekrar açıkladı . Her şeye rağmen eğlendim. Ve oğlumun mutlu yüzü tüm ödüllere değdi. Oyuna ve mevcudiyet ihtiyacından memnun olarak, telaşa kapılmadan yatağa gitti. Mutluluk!

- Oturma odasında ona katıldığımda, kanepeye kurulu Sebastian'a, biraz daha sıkı sarıl, diye sordu.

"Hayır, hemen değil," diye nazikçe yanıtladım. İşim var.

Şaşırmış, hatta biraz endişeli görünüyordu. Genellikle, şefkat için yalvaran hep bendim. Bir kere roller değişti. Belki de orada lastik bandın doğru mesafesini bulmuştum?

Dizüstü bilgisayarımın yanı sıra kağıt ve kalemlerle oturma odası masasına yerleştim. En kolayıyla başladım: modellemek istediğim kişiliklerin Çin portresi.

saçma sapan yazdım:

Keşke bir Gandhi'nin bilgeliğine,
bir Buda'nın dinginliğine, bir
Audrey Hepburn'ün zarafetine,
bir Rockefeller'ın ticari zekasına,
bir Rahibe Teresa'nın iradesine
ve özverisine, bir Martin Luther
King'in cesaretine, bir Audrey
Hepburn'ün zarafetine sahip
olsaydım. Bir Rouletabille, bir

Picasso'nun yaratıcı dehası, bir Steve Jobs'un yaratıcılığı, bir Da Vinci'nin vizyoner hayal gücü, bir Chaplin'in duygusu ve son olarak, büyükbabamın balgamı ve mizahı!

Beyin fırtınamdan memnun kaldım , araştırdım ve ardından mentorlar kurulumu oluşturmak için tüm bu kişiliklerin fotoğraflarını bastım . Egzersizin bana bu kadar iyi geleceğini beklemiyordum: tüm bu yüzler bana ilham verdi, beni gençleştirdi. Onlara bakarak, yeteneklerinin sırrını bir nebze de olsa delmeye ve başarı modellerini özümsemeye çalıştım. Bu küçük alıştırmanın bazı değerlerimi vurgulamama ve olmak istediğim kişinin vizyonunu iyileştirmeme izin verdiğini hissettim.

Model panom harika görünüyordu! Masamın yanında güzel bir yere asmaya karar verdim. Daha sonra araştırmalarıma en sevdiğim alan olan modada devam ettim. En sevdiğim: Jean-Paul Gaultier de dahil olmak üzere harika yaratıcıların biyografilerini keşfettim.

Onun için Wikipedia girişini hevesle gözden geçirdim:

On beş yaşında, bir çocuk giyim koleksiyonu için eskizler çizdi. Marcel Rochas'ın tüm kostümleri tasarladığı Jacques Becker'in Falbalas filmini gördükten sonra dikiş dikmeyi meslek edinmeye karar verdi. Yves Saint Laurent şirketine bir dosya gönderir,

ancak başvurusu reddedilir. Eskizleri daha sonra Pierre Cardin'e gidiyor. On sekizinci yaş gününün tam gününde, "çılgın" Jacques Esterel'e, ardından 1971'de Jean Patou'nun ekibine katılmadan önce bir yıldan biraz daha az kaldığı moda evine katıldı.

Böyle büyük bir adam, kariyerinin başlangıcında Maison Saint Laurent tarafından nasıl reddedilebilirdi? İnanılmaz!

Bana büyükbabamın bana sık sık anlattığı azim hakkındaki küçük hikayeyi hatırlattı.

"Bu adamın kim olduğunu biliyor musun, yoksulluk içinde doğdu ve kim tüm hayatı boyunca yenilgiye katlanmak zorunda kaldı?" Birçok kez pes edebilirdi, bunun için binlerce sebep bulabilirdi ama yapmadı. Bir şampiyonun tavrına sahipti ve bu sayede şampiyon oldu. Ve bir şampiyon asla pes etmez. Çocukken evinden kovuldu. Annesini kaybetti. İlk kez iflas etti. Milletvekili seçimlerinde mağlup oldu. İşini kaybetti. İflasa geri döndü ve borcunu ödemesi on yedi yıl sürdü. Nişanlısı öldü. Ağır bir sinir krizi geçirdi. Illinois Temsilciler Meclisi Başkanı olarak yenildi, Kongre'ye seçildi, ancak yeniden seçilmedi. Kendi ülkesinde, başvurduğu emlakçı işini hiçbir zaman alamadı. Amerika Birleşik Devletleri Senatosu için koştu ve yenildi. Partinin ulusal kongresinde başkan yardımcılığına adaylığını sundu ve yüzden az oy aldı. Senato için koştu ve yine dövüldü... Bu adam, Camille, Başkan Abraham Lincoln!

Bana bu hikayeyi anlatırdı ve sonunda yüzünde düşüşten mutlu bir gülümseme vardı.

Ve ben, hayatım boyunca sebat edebilmiş miydim, yoksa hayallerimden çok çabuk mu vazgeçmiştim? Bu düşünce ruh halime gölge düşürdü. Sullen, koridorun sonundaki dolaba yürüdüm ve bir çizim portföyü çıkardım. Sessizlik içinde, başka bir zamana ait eskizlerimi karıştırmaya başladım. Özelliklerin kolaylığını hayretle kaydettim. Çünkü o zamanlar oldukça kalem darbesi almıştım! Belki işletme okumak yerine resim okuluna gitseydim onunla bir şeyler yapabilirdim... Ama artık çok geçti. Akademik skeçlerin yanı sıra sıradan çocuk kıyafetlerini yeniden gezerken eğlendim. Onlara yadsınamaz bir özgünlük kazandıran kumaşlar, malzemeler, desenler eklemeyi hayal ettim.

- Vay! Kafanı bu eski şeye sokar mısın? Nostalji, nostalji! Sebastian koridorda yürürken benimle alay etti.

Ona öfkeyle baktım.

- Affedersiniz! Şaka yapıyordum! dedi yanağıma bir öpücük kondurarak. Çizimleriniz çok güzel. yatağa geliyor musun

- Hayır, hemen değil ... Hala biraz öyle görünüyorum.

Bir rüyayı parmak uçlarıyla okşar gibi ben de kağıt yapraklarını okşadım. Ya onu hayata, bu rüyaya geri getirmeye karar verirsem? Sebastian anlar mıydı? Değişim trenine binmek için yanımda mı olacak, yoksa peronda mı kalacak? Bu soru beni endişelendirmeden değildi...

16

Sébastien'le olan ilişkimin evrimiyle ilgili endişelerimi Claude'a anlattım. Hayatımı bu şekilde sorguladığımı görmenin kocam için ne kadar istikrarsızlaştırıcı olabileceğini anlamamı sağladı. Bütün bu dönüşümler onu derinden sarsacaktı. Bir geçiş döneminin gerekli olduğu fikrini kabul etmek zorunda kaldım. Ne de olsa, o hiçbir şey istememişken, küçük devrimimi ona dayatıyordum! Uyum sağlaması için zaman verilmesi gerekiyordu. Ve sonra, benim gibi kocamda da böyle bir değişim dönemine zorunlu olarak bir dizi duygu eşlik etti: direnç, iki adım-ileri-üç-adım-geri...

Aslında korkum iki yönlüydü: Sébastien'in profesyonel yeniden oryantasyon projemde beni takip etmeyeceği korkusu, ilişkimizin ivme kaybetmeye devam edeceği korkusu...

- Bilmeniz gereken ilk şey, dedi Claude, onu hala sevip sevmediğiniz.

- Evet, elbette, bazen şüpheleniyorum.

"Çoğu zaman artık sevmediğiniz şey öteki değil, ilişkinin haline geldi. Bununla birlikte, bir çiftte, değiş tokuşların kalitesinden herkes müştereken sorumludur. Alevi yeniden alevlendirmek istiyorsanız, kıvılcımlara neden olun! Her zaman diğerinden inisiyatif beklemeyin, bunu zaten konuşmuştuk...

- Ama nasıl yapmalı?

— Romantik yaratıcılığınızı geliştirerek, örneğin...

- Eğlenceli! Nasıl?

“Başlamak için ona bir 3.0 aşk metni yazabilirsin.

— 3.0? Bu nedir?

— Pekala, herkesin fonetik mesaj yazdığı bir zamanda, yaratıcı metin mesajları göndererek tam tersini yapın, iyi yazılmış ve şıklığın doruklarına, yazım hatası olmadan!

- Ama hala?

— İlhamınızı takip edin! Bununla birlikte, birkaç teknik var. Sevdiğiniz kişinin ilgi alanlarını belirliyorsunuz ve birini seçiyorsunuz. Daha sonra *beyin fırtınası tarzında* size gelen tüm kelimeleri ve tüm ifadeleri bu tema ile bağlantılı olarak yazarsınız. Son olarak, olası olmayan kelime kombinasyonları yaratırsınız, lezzetli bir metin yazmak için ifadeler icat edersiniz. Bir örnek verelim, isterseniz daha anlaşılır olur... Onu ne heyecanlandırır, eşiniz?

"Zen'i seviyor. Yoga yapıyor. Ve Hindistan'a gitmeyi hayal ediyor.

- Mükemmel. Bu tema ile ilgili tüm kelimeleri listeleyelim.

Onun yardımıyla bir kağıda karaladım:

Zen. Lotus. Lotus çiçeği. Denge. Nefes al, nefes al.

Barış. Güzellik. İç kabarcık. Zen bahçesi, meditasyon...

- Her şeyi iyi yaz, diye ısrar etti, yaratıcı hammadden olacak. Ve CQFD kuralını hatırlayın. C üzeri çizildi, Sansür veya Eleştiri yok. Miktar için Q, maksimum fikir yayma sorunudur. Farfelu için F. Ona hoş geldiniz! En çılgın ve en

imkansız fikirleri bile yazın. Dişli oranı için D. Bir fikir diğerine yol açar, buna geri sıçrama denir!

- Hatırlayacağım. Teşekkürler Claude.

- Ardından, Zen'in kelime hazinesini aşk kelimeleriyle çaprazlayın, iyice çalkalayın ve ortaya çıkan editoryal bulguları keşfedin. Ayrıca konuşma şekillerini de düşünün: asonans - aynı sesli harfin tekrarı -, aliterasyon - aynı ünsüz sesin tekrarı -, karşılaştırmalar, vurgu - tonda abartı - oksimoron - olası olmayan bir bağlantıyla kelimelerin ittifakı, Corneille'in ünlü " *yıldızlardan düşen karanlık ışık"* gibi – güzel olduğunu söylemek için "çirkin değil" gibi bir beyanı hafifleten yetersiz ifade ve diğerleri. Ama her şeyden daha önemlisi: kalbinin sesini dinle!

- Denemenin maliyeti yok.

Bunu hemen yaptım, göründüğü kadar kolay olmadığını fark ettim. Konsantre olmuş, kalem havada asılı kalmış, bakışlarımı pencerelerin ötesine kaçırarak ilham aradım...

lovtxt'imi Claude'a sunmadan önce iyi bir yirmi dakika geçirdim :

> Aşkım,
> Dışarıda, alçak ve ağır bir gökyüzü, içeride, zirvesinde bir güneş: seni bu akşam baloncuk evimizde bulmanın şanslı etkisi. Bir sıcaklık köpüğü, bir yumuşaklık köpüğü, bir öpücükle Cennet Bahçesi haline gelen bir Zen bahçesi. Bırakın günlerinizin Lotus Çiçeği ve gecelerinizin Tuvaleti olayım, Rajasthan'ın bu yakıcı rüzgarı, arzularınızı kutsal bir ateşin közleri gibi estirmek ve bizi yalnızca aşkın hakkının olduğu kıyılara götürmek için... Camille'iniz kim? seni seviyor.

Claude şaşkın gözlerle bana baktı.

- Peki! İlk deneme için, sen güçlüsün! Mükemmel, gerçekten... Elbette aşk yazma, diğer tekniklerden sadece bir tanesidir. Başka herhangi bir yaratıcılık biçimi, günlük olarak tırnağınızı perçinlemek için bekliyoruz! Hayal gücünüzü ve sezginizi bırakın, fikirlerinize meydan okuyun. Göreceksiniz: sadece eğlenmekle kalmayacak, ayrıca alevi hızla yeniden yakacaksınız...

- Bunu test ettiğin için mi söylüyorsun?

- Kim bilir...

Big Love operasyonunu başlatmaya karar verdim . Günlük bir kısa mesajla nazikçe, rasgele başladım. Sonra, Sébastien'in iki yastığın arasında keşfettiği post-itlerdeki tatlı notalarla evi kazıyarak ya da bisküvi dolabını açarak aşk bölgesini yeniden fethetme çalışmamı yavaş yavaş yoğunlaştırdım...

Tam olarak beklediğim sonuçları alamadım. Gerçeği söylemek gerekirse, etkilenmekten çok şaşırmış görünüyordu. Sanki bu ani aşk gösterileri onu beklemeye alıyormuş gibi. Tabii ki bana gülümsedi, teşekkür etmek için beni öptü. Hatta mutlu görünüyordu, biraz ama umduğum gibi mutlu-mutlu değil. Bir şeyin onu rahatsız ettiğini hissettim. Düşününce, tavrımı biraz çelişkili bulmuş olmalı diyorum kendi kendime... Bir yandan ona yaklaşmak, aramızdaki ateşi yeniden alevlendirmek için her şeyi yaptım, öte yandan her gün kendimi özgürleştirdim. biraz daha, kafasında yeni projeler, ona kendinden ve yeteneklerinden emin bir kadın imajı

veriyor. Çöpte, aşk dilenci! Yeni Camille'in yelkenlerinde rüzgar vardı. Bu duygusal özerklik onu memnun etmeliydi. Ancak, o ihtiyatlı kaldı. Görmeyi bekliyormuş gibi görünüyordu. Yakında ona karşı tavrımın değişmesini ve aşk oyunlarımın isteksizliğini gidereceğini umuyordum...

Bu mutlu günü beklerken, gerçek Camille'in kim olduğunu, beni hayallerimin yoluna nasıl geri döndüreceğini bilen yaratıcı ve cüretkar Camille'in kim olduğunu keşfetmek için yavaş yavaş iç gözlem çalışmalarıma devam ettim. Ben de onun bir portresini çizmeye, özgün bir fotomontaj yaratmaya koyuldum: Dergilerden fotoğraflar kestim, rüzgarda güzel bir kadının siluetine kafamı soktum, kolunun altına, içinden giysi eskizlerinin çıktığı bir dizi çizim ekledim. yeni yürümeye başlayan çocuklar için... Kelimeleri yeniden oluşturmak için çeşitli tipografi ile harfleri kesip, hayalimdeki hayatın stil panosuna uyumlu bir şekilde yapıştırdım. Güven, cüret ve kararlılık böylece kompozisyonda yerini buldu. Resimde giydiğim eteği "yaratıcılık" ve "cömertlik" kelimeleriyle çizdim. Ben de oğlumun ve kocamın fotoğraflarını dergilerdeki silüetlerin üzerine canlı ve eğlenceli duruşlarla bindirdim... Her şey gerçekten olmak istediğim şeyi yansıtmaya başladı: canlı, yaratıcı, hırslı, eğlenceli ve cömert!

Memnun kaldım, montajın bir fotoğrafını çektim ve cevabı gecikmeden Claude'a gönderdim:

> Müthiş! Rüyanın şekillendiğini görüyorum. Yavaş yavaş belirtmeye devam edeceğiz... Yeni Camille çıkıyor! Dönüşüm yolculuğunuza devam etmek için sizi Perşembe günü saat 12:30 civarında 59 rue Saint-

Sulpice, 6. bölgede bana katılmaya davet ediyorum . İyi geceler... Ve... bu arada... bu gece uyumadan önce koyunları saymak yerine, gün içinde başınıza gelen üç hoş ya da olumlu olayı tekrar düşünün. Radikal, göreceksin! Claudius.

17

Metrodan çıkarken, Claude'un bu sefer benim için sürpriz olarak ne hazırladığını merak ettim. Varlık derslerini, yaşam boyutunu göstermek için kendi yöntemine sahipti, ancak mecazi olarak, tavsiyelerinden veya ilkelerinden bazılarını. Beni sıcak hava balonuna bindirmek istediğini anlayınca yapmış olduğum suratı düşünerek sokakta yapayalnız gülüyorum! Bütün bunlar zihnimi kirleten her şeyden hem sembolik hem de somut olarak kurtulabilmem için... Ve bir kez daha yukarıdan gelen bu iyi olma hissi! Daha büyük bir gelecek esenliği ve anlık, somut tatmin için başka bir metafor. Çarpan aynalar galerisi... o da çok şey anlatıyor. Ve bugün, ne olacaktı? Kendimi, bir hediyeyi açmak için sabırsızlanan küçük bir kız gibi, 59 numaraya daha çabuk ulaşmak için Rue Saint-Sulpice'e varmak için acele ederken buldum.

Tamamen pencereli, modern ve net bir cepheye sahip, iç mekan mobilyaları bana çok tasarımcı gibi gelen bir işyerinin önüne geldim. Ne olduğunu anlamam birkaç dakikamı aldı ve hem meraklanmış hem de eğlenerek kapıyı iterek açtım: Claude beni... güler yüzlü bir bara davet etmişti! Beni gülümseten konsept! Var olduğunu biliyordum elbette ama böyle bir mağazaya ilk kez giriyordum.

Beni bekliyordu, yüksek bir tabureye tünedi, patronla senin ve seninki. İkisi de beni sıcak bir şekilde karşıladı.

Kendimi *makyaj şovundaki* bir yarışmacı gibi hissettim . Claude bana bir "Glow" formülü önermek istedi. Beni rahatsız etti, ama ısrar etti: onun için eğitimin ve genel sürecin bir parçasıydı.

Sonra patron bizi küçük bir kulübeye yerleştirdi ve Claude benimle konuşmak için beklediği birkaç dakikadan yararlandı.

— Camille, seni buraya sadece dişlerinin güzelliği için getirmediğimi hayal edebilirsin...

- Şüpheliyim! Seni biraz tanıyorum.

Bir yandan diğer yana gülümser. Uygundu!

— Diş bakımının öneminin yanında, her şeyden önce size Capital gülüşünüzü hatırlatmak için buradayım. Çünkü gülüşünüz servetinizi bir loto biletinden daha emin hale getirebilir!

"Biraz abartmıyorsun değil mi?"

Sözlerimi görmezden geldi ve devam etti:

— Bir gülümsemenin hiçbir maliyeti yoktur ve yine de hem çevrenizdekiler hem de kendi moraliniz üzerinde önemli bir etkisi vardır. Fayda iki katına çıkar! Abbé Pierre'in sözlerini elbette biliyor musunuz? "Bir gülümseme elektrikten daha ucuza mal olur ama aynı derecede ışık verir." Hatta birine sunulan samimi bir gülümsemenin, günde beş yüz gülümsemeye kadar zincirleme reaksiyonla sonuçlanabileceği bile kanıtlandı! Beyin ve vücut üzerindeki faydalarından bahsetmiyorum bile! ABD'de yakın zamanda yapılan bir araştırmanın bunu kanıtladığını biliyor musunuz? Bilim adamları gönüllülerden ağızlarında bir asa tutmalarını istedi. İlk gruptakiler onu yüzünde hiçbir ifade olmadan tutmak zorunda kaldı. İkinci gruptakiler bunu zorla gülümseyerek

yapmak zorunda kaldılar. Üçüncü gruptakiler, doğal olarak gülümsüyorlar. Oradan ellerini dondurucu suya sokmak gibi çeşitli stresli egzersizlere maruz kaldılar. Her egzersizde, kalp atış hızlarındaki değişiklikleri kaydettik. İfadesi tarafsız kalacak olan grupta, tempo gözle görülür şekilde hızlandı. Zoraki gülümsemeye sahip grupta, okumalar çok daha düşük bir kalp atış hızına işaret etti. Ama kalp atış hızının en yavaş olduğu grup doğal gülümsemeye sahip gruptaydı... Bu deneyimden ne öğrenebiliriz? Bu gülümseme, doğal veya değil, stresin vücut üzerindeki etkilerini azaltır. Bu konuda, bilim adamları resmi. Açıklama: Beyin, gülümsemeyi, doğal olsun ya da olmasın, iyi bir mizah hali olarak yorumlar ve dinginlik hormonları salgılar. Güzel değil, değil mi?

- Evet kesinlikle!

— Görüyorsun Camille, gülümsemek sadece insanlar tarafından daha çok sevilmeni, daha mutlu olmanı değil, aynı zamanda daha uzun ve daha sağlıklı yaşamanı da sağlıyor! Güldüğünde çok daha güzel göründüğünden bahsetmiyorum bile... Yüzün aydınlanıyor ve daha genç görünüyorsun. Bir sonraki adım, içinizdeki gülümsemeyi nasıl hayata geçireceğinizi öğrenmektir.

- İçimdeki gülümseme mi?

- Evet. Kendine dönük bir gülümsemedir, o meşhur iç huzuru getiren bir gülümsemedir. Maneviyat arayışındaki zavallı Batılılar için çoğu zaman ulaşılmaz görünen bir arayış, bir Kâse... Bugün, bize bu tür bir öğreti verebilecek birine gerçekten erişimimizin olmadığı söylenmelidir. bir üniversitenin sıraları, bir pazarlama kursu ile bir hukuk arasında... Oysa eski zamanlarda Taocu ustalar o gülümseme sanatını öğretmişler ve bunun sağlık, mutluluk

ve uzun ömürlülüğü garanti ettiğini açıklamışlardı. Çünkü kendinize gülümsemek bir aşk banyosuna dalmak gibidir. İç gülümseme sadece rahatlatıcı bir enerji vermekle kalmaz, aynı zamanda önemli bir iyileştirici güce de sahiptir!

- Vay! Ve somut olarak, onu nasıl geliştirebilirim?

- Her gün birkaç dakika antrenman yapabilirsiniz... Biraz boş zamanınız olduğunda sessizce oturun, vücudunuzdaki tüm gerilimi bırakın, ağzınızı hafifçe açarak çenenizi gevşetin. Nefesinizin ve size fiziksel olarak getirdiği derin rahatlamanın farkına varın. Bu hayati nefesi besleyin ve içsel bir masaj gibi davrandığını hayal edin. İşte o anda içsel gülümsemeyi hissetmeye başlayabileceksiniz: derin bir esenlik, faydalı bir bırakma, tatlı bir dinginlik yaşayacaksınız. Ayrıca pleksusunuzda açan bir çiçeği de gözünüzde canlandırabilirsiniz...

- Açıkçası Claude, böyle bir şeyi yapacak kadar rahat olabilir miyim bilmiyorum. çok *hızlıyım* !

— Sanmayın! Birkaç gün deneyimleyin. Sonuca şaşırabilirsiniz! İlk başta, hareketsiz oturmakta zorluk çekmeniz normaldir. Sonra günler geçtikçe, bu durumu bulmaktan gerçek bir zevk alacaksınız. Biraz mavi gökyüzü gibi... Deniz kenarındaki yaz günlerinin güzel mavi gökyüzünü sever misiniz?

- Oh evet! Bu harika! Ama burada, tüm yıl boyunca griyiz...

- Pekala, içinizdeki gülümsemeyi bulmak biraz güzel mavi gökyüzü karenizi bulmaya benzer ve bunu istediğiniz anda yapabilirsiniz. Gökyüzü bulutlarla dolu olsa bile, hala çok mavi! Aynı şekilde, ruh haliniz karamsar olduğunda, içinizde her zaman sizi bekleyen o güzel mavi gökyüzü

vardır. Sadece onunla yeniden bağlantı kurmayı öğrenmelisin...

- İyi satıldı! Aferin! İstemenizi sağlar...

O sırada kabine genç bir kadın girdi. Tedavim başlamak üzereydi. Claude kaçtı. Sonucu görmek için sabırsızlanarak kendimi bıraktım. O zaman aynadaki yeni gülümsememe hayran olabilirim. Etkileyici! Tedavi çok etkiliydi! Memnun oldum, yine taburesinde yerini alan ve muhtemelen bir kabinin boşalmasını bekleyen bir müşteriyle sohbet eden Claude'a katıldım. Beni görür görmez selam verdi ve yanıma geldi.

- Artık dişlerinle gülümsemeye hazırsın Camille! Ama unutmayın: İçten geldiğinde daha da güzeldir...

18

Takip eden öğleden sonra, Claude'un öğretilerini sokakta deneyimledim. Kendimi Catherine Deneuve'ün yerine koymaya karar verdim. Cazibesinden emin bir kadının baştan çıkarıcı rahatlığını sergilerken yanından geçtiğim erkeklere yepyeni gülümsememi gösterdim. Kadınsı rol modelime saygıyla, özgüven ve zarafeti bir araya getirmeye çalıştım.

Sonuçlar şaşırtıcıydı: yirmi dakikada dört tutuklama! Bana çok güzel bir gülümsemem olduğunu söyleyen ilk iki beyefendi. Beni kahve içmeye davet eden üçüncü kişi. Bana randevu kartını veren dördüncü kişi... Söylemeye gerek yok, özgüvenim tavan yaptı! Bu yeni duygunun, baştan çıkarma gücümü görmenin verdiği bu coşkunun tadını çıkardım. Ve ihtiyatla, küçük bir çapa bıraktım. Gri günler için.

Ofiste de tavrımdaki değişiklik dikkatlerden kaçmadı. Eğlenmek için duruma göre akıl hocalarımın yerine geçtim. Burada, bir Steve Jobs'unkiyle ve o zaman kendimden inanılmaz derecede daha emindim. Orada, bir Georges St-Pierre'de, aniden sessiz, sarsılmaz bir güç tarafından işgal edildi. Kendimle bir oyun haline gelmişti ve zihnim ve profesyonel çevrem üzerindeki etkilerine hayran kaldım. O kadar sakin görünüyordum ki, genellikle her zaman okul çocuğu mizahına, hatta alaycılığa eğilimli

olan meslektaşlarımdan saygı görüyor gibiydim. Hele de bu dönüşüme, son aylarda benim için mide bulandırıcı, hatta sıkıcı bir faaliyet haline gelen alışılmadık bir coşku eşlik ettiğinden. Bu, elbette, beni "mış gibi davranmaya" ikna eden Claude'un tavsiyesini takiben. Bu çalışmanın dünyadaki en heyecan verici iş *olduğunu iddia etmekten* oluşan psikolojik bir duruş . "İlginç olanı alın, gökten ilahi bir değişikliğin düşmesini beklerken mücadele etmek ve beklemek yerine, her şeyi %400'de yaşayın" dedi.

Bu nedenle, son birkaç gündür, patronumun kaçmadığı her şeye gülümseyerek tamamen dahil olmuştum.

- Camille, seni böyle görmeyeli uzun zaman oldu... Şu anda iyi durumdasın ve bu hoşuma gitti! Tam zamanlıya dönmek istemediğinizden emin misiniz? Düşün... Bu gerçekten iyi olabilir.

İnanamadım! Dolaptan çıktım ve aynı hareketle kendinden geçmiştim. İnanılmaz! Gurur duydum ve gizlice küçük bir zafer duygusu yaşadım. Bu intikam gibi gelmedi mi? Aynı zamanda, istediğim bu muydu?

Her neyse, pozitif yükselişim ofislerde yayılmaya devam etti. Eggskull bile bana taze gözlerle baktı ve ona bir köşe verdiğim fikri, ondan acı çektiğim tüm tatlı, hain sözlerden sonra, bensiz değildi. sevinin! Ama yeni Camille'in bu tür olumsuz ve kısır tatminlerle kaybedecek zamanı yoktu. Yeni Camille, Claude'a, ona sunduğu tüm egzersizlerin oyununu oynama sözü vermişti ve mesajlarından birinin bana hatırlattığı gibi, bunlardan biri beni görünenin ötesine geçmeye davet etti:

Herkes tanınmak için bir şans
verilmesini hak ediyor. Yargı, a

priori ve yorumların gardını
düşürmek hala gereklidir.
Birbirinizi daha iyi tanımak için
çok sevmediğiniz birine daha
yakın olmaya davet ediyorum...

Açıkçası? Kendimi asmak istediğim kadar Franck'i daha yakından tanımak istedim! Tüm renkleri görmemi sağladığı birçok zamanı düşününce, onu benden uzak tutmak daha çok cezbediciydi... Ancak onu daha iyi tanımak *Cahier des nişanlarımda onay kutularından biriydi* ve "bitmedi" değildi. bir seçenek!

Bir perşembe sabahı cesaretimi iki elimle alıp ofisine yaklaştım.

"Söyle bana Franck, öğle yemeği için bir şey yapıyor musun?" Biraz sohbet etmek için uzun zamandır birlikte yemek yememizi önermek istiyordum...

Ofiste bir şaşkınlık sarsıntısı hissettim. Diğerleri bir vuruş kaçırmadı. Franck, vermesi gereken cevabı araştırmak istercesine yan yan yol arkadaşlarına baktı. Güzel bir dayanışma hareketi içinde, herkes klavyesine daldı.

- Ah, evet, neden olmasın, sonunda bıraktı, isteğimden hala oldukça kararsızdı.

Böylece öğle yemeğinde buluştuk, o biftek tartarının önünde, ben de niçoise salatamın önünde, ters bir rolde. Sandalyesinde kıpır olmamıştı. Genelde beni kızdıran ve katı bir soğukkanlılıkla benimle alay eden kişi, beklenmedik

nezaketim karşısında tamamen şaşkına dönmüştü. Düşen maskelerin darbesi...

Kayması için yağ koyarak atmosferi rahatlatmayı üstlendim: ailelerden küçük küçük gülümsemeler ve satış becerilerine çiçekler.

- Sana hiç söylemedim ama satış tekniğine hayranım. Takımda bir numara olman beni şaşırtmadı!

İltifata kızar. Onu hiç böyle görmemiştim!

"Camille," dedi ardından ciddi bir tavırla, "Sana her zaman nazik davranmadım...Özür dilemek istiyorum...Ne olduğunu biliyorsun, arkadaşlarımızın önünde hava atmak istiyoruz. ve işimiz bitti." Kendi oyununa alınıp, aslında oğlunuzla ilgilenirken çalışmak konusunda sizi her zaman çok cesur bulmuşumdur... Gerçekten!

Kızarma sırası bendeydi. Dürüst bir gülümsemeyle savunma hattımızı sildik ve akşam yemeğinin geri kalanı çok daha hafifti. Model uçaklara karşı bir tutkusu vardı ve kendi minyatür makinelerini uçurdu. Bundan bahsederken gözleri bir çocuğunki gibi parlıyordu. Bazen bu işten bıktığını da bana söylerdi. Bununla birlikte, onun etrafından dolaştığı izlenimi ve onu değiştirmeye cesaret edememesi. Sonunda ailelerimiz hakkında konuştuk ve geçen yıl boşandığını ve onun için ne kadar zor olduğunu, özellikle de çocuklarından ayrılmanın ne kadar zor olduğunu şaşkınlıkla öğrendim...

"Özür dilerim bilmiyordum...

"Ofiste kimseye söylemedim.

Şimdi ona taze gözlerle bakan bendim, onun hakkında aceleci ve belirsiz yargılarımdan biraz utanıyordum. Hiç şüphe yok ki alaycı mizahı bizi uzak tutmak için bir kalkan görevi gördü ve ham yarasını hiçbir şeyin göstermesine

izin vermedi. İnsanlar hakkında ne kadar yanlış olabilir ki, onlara gerçek ilgi göstermemek, onları daha iyi tanımak için zaman ayırmamak! Biraz kaşıyarak, bana her zaman tüylerinden birini fırlatmaya hazır bir kirpi etkisi yapan bu ofis arkadaşımda, hassas ve oldukça sevecen bir adam keşfettim.

Sözlere doymuş olarak restorandan ayrıldık.

- Seninle konuşmak güzeldi, dedi kısaca.

- Evet, iyi bir zamandı. Yeniden yapmak için mi?

- Evet tekrar.

Bana kocaman bir gülümseme gönderdi.

Bu da o gün keşfettiğim bir şeydi: Franck'in gülümsemesi.

19

Mezuniyet sözlümden beri avuçlarım bu kadar terli olmamıştı. Dört ayın değerlendirilmesi için Claude'un ofisinde bir randevum vardı. Evet, Papillon programıma başladığımdan bu yana dört ay geçti. Şimdilik, krizalit hala vücuda yapışmıştı. Ama başkalaşım devam ediyordu ve şimdiden biraz farklı hissettim. Bu dört ayı son beş yıldan daha yoğun yaşadığım izlenimi edindim! Kendime inanılmaz bir enerji artışı ve artan entelektüel keskinlik buldum. Claude bu fenomeni belki de pozitif düşünce, bir gülümseme, yeniden hayatın efendisi olma duygusu ile hızı artan endorfin ve diğer hormonlardaki artışla açıklayabilirdi...

Beni sıcak karşıladı.

- İyi misin?

- Evet, sorun değil Claude. İşler ilerliyor gibi hissediyorum!

- İyi. Hedeflerinizdeki ilerlemenizi değerlendireceğiz. Katılıyorsun?

- Evet evet.

- Başlamak için fiziksel hedefleri görelim. Bana *Taahhütler Kitabını* getirdin mi?

- Evet, işte burada.

Küçük spiral defteri ona gergin bir şekilde uzattım.

İşaretli kutularda yapılanlar:

Günde en az on kişiye gülümseyin.
Kendime (vücut ve güzellik bakımı) ve fiziksel görünümüme daha fazla özen gösterin. Kişiliğimi vurgulamak için bir görünüm seçin.

— Bu noktayı mükemmel bir şekilde geliştirdiğini fark ettim Camille, tebrikler!

Dört kilo ver.

Kutu kontrol edilmedi.
"Şimdi bakalım...
Bana bir banyo tartısı gösterdi ve üzerine basmamı istedi. Sonuçtan korkarak yutkundum.
— 54,8 kg. 4,2 kilo vermişsin. Aferin, Camilla! Şimdi kutuyu işaretleyebilirsiniz!
Neşe! Sonunda fazla kilolarımı kaybettim!
Claude listemi incelemeye devam etti.

Her yerde görünmez bir spor salonu yapın.

Kutu kontrol edildi.

Aşk yaratıcılığı ile deneyler yapmak.

— "Devam ediyor" notunu aldınız mı?
Biraz boğazımı temizledim, sonra ona açıkladım:
- Evet, farklı şeyler deniyorum. Ama Sébastien henüz %100 anlayışlı görünmüyor...
- Bu normal. Tüm bu değişiklikler onun üzerinde garip bir izlenim bırakmalıdır. Sabırla sabret, meyvesini vereceğine eminim...

- Göreceğiz!
"Ve *Pozitif Defter* ?" Giderken tutabildin mi?
- Evet, işte burada.
Claude, son zamanlardaki hoş anılarımı girdiğim dizini karıştırdı:

D: Ofisten eski evcil hayvanım olan Franck ile başarılı bir öğle yemeği.
C: Tüm aile için lezzetli bir pişmiş yemekle şımartın.

D: Baştan çıkarma, dört bey beni çekici buldukları için bana yaklaşıyorlar.
J: Adrien ile masa oyunu, gerçek bir bağlanma anı!
F: Çiçeklenme, gül çalım bana yeni bir çiçek verdi!

- Camille, seninle gurur duyduğumu söylemek istiyorum! Bunu hak ettiğine inanıyorum...
Bir çekmeceyi açtı ve bana güzel, artık tanıdık şeritli kutuyu verdi. Heyecanla orada yeni bir Tılsım keşfettim: yeşil bir nilüfer, bu sefer zincirime astığım, diğer ikisine katıldığı yerde. Bir dönüm noktasına daha ulaşıldı! Yeşil Kuşak Değişim... Ciddileşmeye başlamıştı. Claude'a sakin, toplanmış bir gülümseme gönderdim - kısa sürede çok büyüyecek birinin gülümsemesi - ama içimdeki o Rio'ydu. Sokakta koşmak, yoldan geçenlerin boynuna atlamak, vuvuzelaları çıkarmak istedim! Dikteden A aldığında oğlumla aynı sevinci hissettim. Bir torba misket almak için koşabilirdim ya da bir şişe Champomy'yi zımparalayabilirdim...
Claude beni dünyaya geri getirdi.

— Uzun bir yol kat ettiniz ama henüz yolun sonuna gelmediniz! Sakıncası yoksa bir süre sonraki hedefleriniz üzerinde çalışmanızı öneririm. Kabul?

Başımı salladım.

Bir saat sonra birlikte uzun listeyi yeniden okuyorduk:

Daha fazla zen ve uyum için iyi uygulamalar
oluşturmaya devam edin.
Sébastien'in romantik yeniden keşfini takip edin.
Adrien ile ilişkilerin azalması. Uyumlu bir ilişki
geliştirirken çerçeveyi belirlemek.
Yeni profesyonel yaşam projemi netleştirin.
Fizibilitesini ve uygulama yollarını inceleyin.
Gerçekleştirmeye git.

Sonra derin bir oh çektim. Düşününce birkaç dakika önce sevinçten zıplıyordum! Claude cesaretsizliğimi anladı, çünkü devam etti:

"Güven, Camilla. *Zamanla ve sabırla dut yaprağı ipek olur*. Görev görev, görev görev odaklanmaya devam edin.

"Teşekkür ederim Claudius. Benim için yaptığın her şey için çok teşekkür ederim!

Elimi sıcak bir şekilde sıktı, ilerlememi izlemekten gözle görülür bir şekilde mutluydu. Kaç kişi onun gibi, başka birine yolunda yardım etmek ve karşılığında ödeme almayı ummak için varsayımsal bir başarıya bahse girmek için motive oldu? Biraz ütopik buldum ama temelde takdire şayan...

20

Cesaretle, her gün Claude'un tavsiyesini uygulamaya devam ettim. Artık “iyi uygulamaların” erdemli çemberden yana olduğunu biliyordum. Ama bana sık sık söylediği gibi, en önemli şey bilmek değil, yapmaktı! Tutarlılık ve azmin avantajlarını övmekten hiç bıkmadı...

Bu dördüncü ayın sonunda, kritik bir eşiği aştığım izlenimine kapıldım: Yeni yaşama, yeme, hareket etme, düşünme biçimimi gerçekten takdir etmeye başlıyordum... Konuşan bu ünlü beden/zihin uzlaşmasına dokunuyordum. doğu disiplinleri hakkında çok şey var. Günlük birkaç dakikalık jimnastik ve esneme hareketlerim beni kesinlikle vücuduma yeniden bağlamıştı. Daha önce gerçekten yaşamadığım bir vücut. Sonunda onlardan, bu hareketlerden zevk aldım ve hatta bende neden oldukları hisleri aradım.

Sokakta yürürken, zaman zaman kendimi bedenimi cennet ve dünya arasında bir bağlantı olarak hayal etmeye, daha büyük bir bütüne bağlı hissetmeye ve artık kendimi doğada izole edilmiş, kayıp bir unsur olarak görmemeye adadım. Duygularımdan ne kadar koptuğumu fark ettim. Ama bundan sonra şimdiyi yaşamaya kararlıydım. Artık geçmişe kafa yormak veya gelecek için endişelenmek için boşa zaman harcamak yok. Ne kadar rahatlatıcı!

Ayrıca doğanın ve oksijenlenmenin fiziksel ve zihinsel sağlığımı iyileştirmede oynayabileceği rolün farkına vardım. Beton ve kirlilik içinde büyümüş olan ben, kendimi doğayı sevmediğime ikna etmiştim: Onun hakkında yanlış bir fikre sahiptim, uçsuz bucaksız alanlarda yeşil ve sessiz, ölümcül bir şekilde gizlenmiş milyonlarca sürünen veya uçan küçük yaratık hayal ettim. sıkıcı. Tabiat Ana ile yeniden bağlantı kurmak bana beklenmedik bir rahatlık getirdi. Emrimize sunduğu harikalardan bu kadar enerji çekebileceğimi hiç düşünmemiştim!

Bir gün Claude beni doğayla sessiz bir diyalog kurarak rahatlama ve dinginlik sağlayan bir Japon çiçek sanatı olan İkebana ile tanıştırmaya karar verdi. Bu yüzden, ilham verici bitkiler toplamak için elimizde budama makası ile kır yürüyüşüne çıktık. Ardından, onun rehberliğinde şekil ve renklerin ince bir dengesini arayarak bir "bitkisel şiir" besteleyerek eğlendim.

Hiç oturmaya vakit ayırmayan ben, şimdi günde birkaç dakikayı Japon Tokonoma'dan esinlenerek döşenmiş Zen ocağımın önünde meditasyon yaparak geçiriyordum. sembolik, şamdan, heykel, sanat objesi... Evin ideal küçük köşesini bulmuştum, oturma odasının arkasında, şimdiye kadar boş bir kör nokta. Yere, çiçekli İkebana kreasyonlarımı koymak için uzun, şık bir vazo koydum. Duvara farklı boyutlarda üç adet tasarım küp kutu yerleştirdim. Her biri ilham verici ve gençleştirici sembolik nesneler topladı: ilki, güzel bir kartpostalın yanında gülen bir Buda - *“Sevdiğiniz şeyi yapmak özgürlüktür; yaptığın şeyi sevmek mutluluktur”* – ikincisi, güzel bir mum ve o anın en sevdiğim üç kitabı, üçüncüsü, üçümüzü de temsil

eden bir aile fotoğrafı ve Shiva'nın bir heykelciği, iyi ve saygı duyulan tanrı Hindu, genellikle şu şekilde sunulur: "İyi şans getiren kişi". Yere güzelce yerleştirilmiş birkaç renkli minder, sizi yumuşak ve düşünceli bir mola vermeye davet etti.

Bu yüzden stresli hissettiğimde, hipnotize olana kadar mumun alevine bakarak bu yerde kendime birkaç dakika huzur verdim.

Hayat felsefesindeki bu değişiklik beni içten besledi ve haftalar geçtikçe kendimi daha az endişeli, daha az huzursuz buldum. Daha önce düşüncelerimi memnuniyetsizliklerime odakladığımı da fark ettim... Kronik bir kasvet sürdürmek için yeterli!

Claude bana bu karanlığa karşı bir panzehir vermişti: Her gün birkaç dakika minnettarlık pratiği yapmak . Bu yüzden her sabah aklımda bir teşekkürle kalktım ve her gece aynı şekilde yattım. Sağlıklı bir oğlun olduğu için, bir yuvan olduğu için, huzurlu bir ülkede olduğun için... Yanımda beni seven ve destekleyen bir yoldaşın olduğu için teşekkür ederim. Daha önemsiz şeylere şükretmeyi bile alışkanlık haline getirdim: sabahın erken saatlerinde dumanı tüten bir kahve, ailemle paylaştığım bir elmalı turta, bir gölün yanında bir güneş ışını...

Ayrıca etrafımdaki insanlar gibi nesnelerle her gün ilgilenme fikrini de aklımda tuttum. Bir bitkiye, bir hayvana, kendinize, sevdiklerinize ama aynı zamanda yolda karşılaştığınız, ihtiyacı olan herkese iyi bakın. Claude bir keresinde bana, "Biz sadece verdiğimizi yaşadık," diye fısıldamıştı, haklı olarak. Zihniyet değişikliğimi beslemek için bana Dalai Lama'dan bir düşünce kitabı da

göndermişti. Birkaç pasajın altını çizmeye özen göstermişti.

Bu da dahil olmak üzere bazı cümleler beni daha çok etkiledi:

"Kişi özgecilik, sevgi, şefkat ve merhamet geliştirerek nefreti, arzuyu veya gururu azaltır."

Bu değerler bende yankılanıyordu ama son yıllarda rahatlıktan, ihmalden, onları terk etmiştim... İşin sırrı pratik yapmaktan asla vazgeçmemekti. Her gün düşünmek için. Bu olmadan, doğal olan dört nala geri döndü! Bir de kötü alışkanlıklar...

Şu alıntıyı da beğendim:

"Bazıları havuzun dibindeki çamura bakar, diğerleri suyun yüzeyindeki nilüfer çiçeğini düşünür, bu bir seçimdir."

Birbirimizin hayata dair sahip olabileceği vizyonun güzel bir örneği. Yavaş yavaş, mutluluğu neyin inşa ettiğinin farkına vardım: Romantik bir ilişkiye, bir aileye, bir işe, her neyse, bağlanma gerçeği!

Hayata anlam veren şeye gelince, şimdi bana öyle geliyordu ki, kişinin derin niteliklerini, gerçek kimliğimizi bulanları kullanarak kendinin en iyisini nasıl vereceğini biliyor. Yaptığınız işte iyi olmak ve başkalarıyla iyi olmak... Gerçekleşmenin anahtarı bu değil miydi?

Bazıları bunların hiçbir işe yaramadığına itiraz edebilir. Hatta her şeyde kötüler. Artık böyle düşünenlerin zihinlerinde çok fazla toksin olduğuna ikna olmuştum. İyi haber şu ki, gelişme potansiyelini ortaya çıkarmak için zihninizi detoksifiye etmek tamamen mümkün. Herkesin kendine has özellikleri vardır. Sadece onları tanımlayın, sonra gelişmelerini sağlayın. O zaman kendimizi en iyi

yapan şeyin özünü elde ederiz, dünyadaki tüm siyah altından çok daha değerli bir mevduat.

Claude'dan kendi düşüncelerimi yansıtan bir mesaj aldığımda oradaydım:

Merhaba Camille!
Önümüzdeki üç haftanın
programında, olumlu düşünme,
kendi kendine telkin ve
meditasyon… Zihninizi yeniden
programlamak için iyi günlük
uygulamaları kurmaya devam
etmek için işinize ara
vereceksiniz! Ama iyi bir amaç
için, değil mi?

Diye sordum:

Neden üç hafta?

Hemen cevap verdi:

Bu, bir değişikliğin gerçekleşmesi
ve alışkanlık haline gelmesi için
gereken minimum süredir...

Aynı zamanda bana küçük bir paket göndermişti. Paketi hararetle açtım ve nesneyi kabarcıklı ambalajından aceleyle çıkardım. Bir çeşit şeffaf cam şekerlikti, yeterince güzeldi ama bu beni temkinli yaptı! Claude içeriye bir rulo kağıt atmıştı. Kapağı açtım ve mesajı aldım. Metin iki uzun sayfa boyunca koştu.

Camille,
işte geviş getirmen... Bu senin ruminasyon ve olumsuz düşüncelere karşı olan kedicik olacak. İlke? Ne zaman olumsuz veya kısır düşünceleriniz veya sözleriniz olursa, bir dolar koyacaksınız. Sadece bununla zengin olmamanı dileyebilirim!
Size asla yeterince söyleyemem: **pozitif düşüncenin** bedeniniz ve ruhunuz üzerinde gerçek bir etkisi vardır. Çok ciddi çalışmalar bunu kanıtlıyor! İşte bir örnek... Bilim adamlarının yaptığı bir deney... Kabaca bir tatlı tabağı büyüklüğündeki iki kaba aynı miktarda toprak doldurdular. Daha sonra kapların her birine aynı miktarda gübre ile yirmi üç ot tohumu ektiler. Her birinin günde tam olarak aynı miktarda güneş almasını ve tohumların çimlenme döneminde aynı sıcaklık koşullarından yararlanmasını sağlamak için birbirlerinden çok uzak olmayan bir seraya yerleştirdiler.
Tek değişken şuydu: her biri sırayla ve günde üç kez, araştırmacılar her bir konteynerin önüne yerleşti. İlkinin önünde çok olumsuz sözler söylediler, sözlü saldırılar... "Burada hiçbir şey büyümeyecek, hiçbir şey olmayacak, asla ot vermeyecek, gerçekten bu toprakların bereketli olduğundan şüpheliyim ve sonra büyüse bile, Sonunda kuruyup öleceğine eminim..." İkinci potun önündeki tavırları tam tersine kendinden emin ve sözleri hoştu. Sadece çimlenme ve çimlerin büyüdüğünü görme konusunda çok olumlu şeyler söylüyorlardı. "Bu çimlerin büyümesini görmek için sabırsızlanıyorum, olağanüstü olacak! Hava güzel, ısı mükemmel, tohumların çimlenmesine yardımcı olacak.

Yeşil başparmaklarım var, ektiğim her şey başarılı oluyor...”

Üç hafta sonra, ünlü Time Magazine'de iki konteynerin bir fotoğrafı yayınlandı. Söylemeye gerek yok ki, olumsuz yorumlara maruz kalan ilkinden, ikincisinin aksine, çim, yeşil ve koyu çimlerle dolu, toprağa derinden kök salmış, sağlam, güçlü, yüksek sadece iki veya üç küçük sürgün büyümüştü. Anladın, Camille: sözlerimizin bir titreşimi var. Bizim tavrımız da. Tohumlar üzerinde böyle bir etkileri varsa, insanlar üzerinde olabilecekleri bir etkiyi hayal edin! Bu yüzden dışa dönük sözleriniz kadar iç diyaloğunuza da dikkat etmelisiniz. Neden bugün başlamıyorsunuz?

Yakında görüşürüz... Claude.

Bu gösteriden etkilendim ve değişmeye hazırdım. Ama uzun zamandır olumludan çok olumsuzu görme ve ifade etme görevini üstlenen benim için zorluğu hissettim. Claude beni uyarmıştı: Haltercinin her gün antrenman yapması gerektiği gibi, zihinsel yeniden programlama da azim ve çaba gerektirir. Uyanıklıktan bahsetmiyorum bile. Çünkü eğer gardımızı düşürürsek, zihin kısa sürede eski kötü alışkanlıklarını bulur! Bu yüzden daha dikkatli olacağıma söz verdim ve kendi kendime adamlarımın katılmasını önermenin eğlenceli olacağını söyleyerek rumignotumu oturma odasındaki kitaplığın üzerine açıkça koydum.

Bu fikir Adrien'ı çok memnun etti.

Ertesi sabah, çok kısa bir geceden çıkarken, Sébastien asık suratla pencereye doğru gitti...

- Oh hayır! Ne kadar kötü bir hava, iç karartıcı!

Müdahale etme gereği bile duymadım. Adrien benim için yaptı.

- Baba! Bir Euro! diye haykırdı, babasını olumsuzluk içinde yakalamanın mutluluğunu yaşayarak.

Sebastian homurdanarak başladı, sonra durdu, ne kadar çok inlerse o kadar çok paranın geviş getirene koyması gerektiğini fark etti.

- Hayır hayır hayır! Tamam, bıraktım! Paramparça olmak istemiyorum!

Ve geldi ve müspet koruyucusunu şefkatle kucakladı.

Bana gelince, her gün olumlu düşünme ve olumlu kendi kendine telkin pratiği yapmaya çalıştım. Cümle dönüşlerimi değiştirmek için. Onları artık olumsuz değil, olumlu bir şekilde formüle etmek. Artık pasif değil, aktif. Gerçek bir beyin plastisitesi jimnastiği!

Claude'un bana yolladığı kısa bir fabl yazdırdım ve sık sık okudum. Kendisinden öğrenecek bilge bir adam bulan bir adamın hikayesi.

– Söyle bana, sen akıllılar,
aklından ne geçiyor?
– Aklımda biri siyah biri beyaz iki
köpek var. Siyah, nefretin,
öfkenin ve karamsarlığın
köpeğidir. Beyaz, sevginin,
cömertliğin ve iyimserliğin
rengidir. Her zaman kavga
ederler.
Öğrenci biraz şaşırır.
- İki köpek? Kimler savaşıyor?
- Evet, neredeyse her zaman.

– Peki hangisi kazanır?
- En çok beslediğim.

Yıllardır düşüncelerimin küçük bir Maltalıdan çok siyah bir Cerberus'a benzediği açıktı! Ama zihnimin köpek sicilini değiştirmeye kararlıydım. Kimin yapabileceğini anlayın.

Claude, İmparator Augustus'un en sevdiği atasözünden esinlenerek, zaten uzun olan listeme takip edilecek başka bir ilke ekledi: *festina lente* , yavaş yavaş acele et. Görünüşe göre, diğer birçok insan gibi, hızı aceleyle karıştırmak gibi sinir bozucu bir alışkanlığım vardı. Son yıllarda her şeyi çabuk ve kötü yaparak, kavanozuna tıkılmış bir sinek gibi yaşayarak, heyecanlanarak, kafamı varoluşun camlarına vurarak, kendime yerleşip bir şeyler almak için zaman vermek istemediğimden zamanımı harcamıştım. sağlıklı bir geri adım.

Bu yüzden kendimi her şeyi bir çentik daha yavaş yaşamaya zorladım. Artık aciliyet diktatörlüğüne teslim olmayın. Evet gibi davranın, ancak gereksiz baskı olmadan. İyi stres ve kötü stres arasındaki fark.

Claude'dan yeni bir mesaj aldığımda ofiste sessizce dolaşıyordum. Bana gizemli bir tarih veriyordu - bir tane daha! –, önümüzdeki Çarşamba. Charenton-le-Pont'ta bir adres. Sadece tek parça bir mayo ve bir havlu almamı söyledi.

Mayo? Ama aslında bir yüzme havuzunda on beş boy koşmak istemiyordum, ben!

21

Çarşamba günü randevumuza gelmem biraz üzücü - ama *adil oyun , rumignette bir euro koymuştum* -. Benim aksime Claude çok formda ve oldukça heyecanlı görünüyordu. Hala benim için nasıl bir sürpriz beklemişti?

Bunu öğrenmem uzun sürmedi. Beni sıradan bir yüzme havuzuna değil, tüplü dalış konusunda uzmanlaşmış bir merkeze çekmişti. Anladığımda kalbim çok hızlı atmaya başladı. Ah, tuzak! Hala gitmiyordu...

Evet oydu!

Apneye alışkın olmadığımı, on saniye boyunca durup duramayacağımı bile bilmediğimi öne sürerek itiraz etmeye, sıvışmaya çalıştım, ama endişemi silip süpürdü ve bana bir topo verdi. egzersizde: amacı, duygularımı yönlendirmek ve her koşulda kendimi kontrol altında tutmak için nefes almamın önemini anlamamdı.

Pekala... Genel fikri gördüm, ama gerçekten bu aşırı deneyimden geçmek zorunda mıydınız? Görünüşe göre evet, çünkü çok geçmeden tüm ekipmanlarla bir monitör bize katıldı ve "dur" dememe yetecek zamandan daha kısa bir sürede, kendimi çok ağır ekipmanla donatıldım, kullanımı benim ellerimdeydi. aklımdaydı. Stresin artması beynimi parazitleştirdi; Eğitmenin talimatlarını, özellikle su altında kullanılacak iletişim jestlerini anlamakta ve hatırlamakta en büyük zorluk yaşadım. Claude deniz

kızlarını oynayacağımı hayal ettiyse, tamamen yanılıyordu! Zarafet ve çeviklik açısından daha çok Sahra'da büyümüş bir deniz filine benziyordum. Yüzüme gelince, ağzımı uzatan regülatör ve dokunaçlar gibi dalgalı saçlarım arasında, çizgi filmdeki tatlı Ariel'den daha çok Medusa'yı ve yılan saçlarını çağrıştırdı.

Her halükarda, görünüşüm Claude'u güldürdü. Kırgınlığımın intikamını almak için ona küçük bir tekme atmaya çalıştım ama su tüm hareketlerimi yavaşlattı. Maskenin altında kaşlarımı çattığımı görmüş olmalı, ama fark etmemişti. Bana işaret ederek her şeyin yolunda olup olmadığını sordu. Onaylamayarak omuz silkiyorum. Ama çok hızlı bir şekilde eğitmen beni dibe çekti ve deneyim beni tamamen içine çekti. İlk başta kalbim korkudan çok hızlı atıyordu. Kendimi dengelemek ve hiperventilasyon riskine girmemek için kendimi sakince nefes almaya zorlamam gerekiyordu. Sonra anladım - deneyimledim - nefes almanın oyunun ustası olduğunu ve su altındaki evrimime rehberlik ettiğini. Birkaç başarısız veya ikna edici olmayan denemeden sonra işi daha iyi yönetmeye başladım. Ahtapot yapmayı bile bitirdim: ve sadece nefesimi kontrol ederek yukarı ve aşağı iniyorum, ağırlıksızlık hissinin büyüsüne kapıldım! Bir an önce monitörün bana söylediklerinin geçerliliğini kontrol ettim, yani akciğer hacmini değiştirerek, yüzdürme gücünü değiştirerek, boş zamanlarında daha ağır veya daha hafif hale geldi. Böylece su altındaki pozisyonumu daha az çabayla kolayca düzeltebildim.

Seansın sonunda kendimi gerçekten rahat hissettim ve hatta çukurun duvarlarından sıçrayan bazı çılgın

tuhaflıklar yapmaya cesaret ettim. Oksijen taşması mıydı? Çok mutluydum!

"Yani iyi miydi?" Soyunma odasından çıkarken Claude bana sordu.

- Mükemmel! Ama beni uyarabilirdin!

Yüzündeki alaycı ifadeyi silmesi için onu dürttüm.

— Ah! dedi gülerek. Bunu kaçırmak ayıp olurdu! Bir yüzme havuzu deniz kızı olarak büyüleyiciydin!

Ona alay konusu parçanın değişimini vermek için bir surat yaptım.

"Eğer sana ne planladığımı söyleseydim, gelir miydin?" Hayır doğru değil mi?

Çok doğru...

Kuruluştan girdiğimden daha gururlu bir şekilde ayrıldım. *Olumlu defterime* kaydettiğim güçlü anıların saflarını kabartacak eşsiz bir an ...

Otobüsün Paris'e dönmesini beklerken Claude bir puan önerdi.

— Bu deneyimden çıkarılacak derse iki dakika geri dönelim: Stresli bir anınızda, nefesinize odaklanın ve o tüplü dalış anını hatırlayın. Sualtı sakinliği, dinginlik, nefes kontrolü, kendini kontrol... Normal bir günde bile nefesinizin farkına varın. İyi bir nefesin yalnızca ilhamdan değil, aynı zamanda nefes vermenin kalitesinden de geldiğini unutmayın. Tam olarak nefes verirseniz, ciğerlerinize temiz hava doldurma fırsatı verirsiniz, bu nedenle vücudunuz için daha faydalıdır!

"Aslında bilmek zorundasın...

- Artık biliyorsun!

22

Claude'un öğretilerinden beslenerek, günlük hareketlerle kendimi şaşırtmak anlamına gelse de, her gün kendimi daha fazla mevcut olmaya adadım. Dişlerimi fırçalamak veya dikkatli bir şekilde çiğnemek çok ilginç yeni deneyimlerdi ve duyusal keskinliğimi önemli ölçüde artırdı. “Pistin yanında olmak” ifadesini şimdi daha iyi anladım. Hiçbir zaman gerçekten önemli olan tek yerde olmamanın talihsiz sonucuyla, zamanınızı kendinizden uzakta geçirebileceğiniz doğrudur: burada ve şimdi.

Bir gün önce Claude bana çok hoşuma giden bir formül içeren bir mesaj göndermişti:

Bugün bir hediye. Bu yüzden ona "şimdiki" denir.

Ama ne kadar bilinçli olursam, etrafımdakilerin bana şimdi yanlış gibi görünen bir şekilde yaşamaya devam ettiğini görmek benim için o kadar zorlaştı.

Bir gece böyle yıkıldım.

- Ah, hayır, Sebastian! Masadaki cep telefonu değil! Sonunda dayanılmaz! Zaten seni pek görmüyoruz, oradayken bile yoksun...

- Ama evet, buradayım! Affedersiniz. İş için acil cevap bekliyorum, üzülme.

- Yani ne yediğinize zar zor dikkat ediyorsunuz...

"Bu doğru değil!" Bu fikirleri kafanıza kim sokuyor? Bu senin gurun mu?

Sakin bir şekilde nefes alın. Oyuna girme... Kızma... Nazik ol...

- Kesinlikle! Farkındalık üzerinde bile çalışıyorum, hayal edin! Ve hayat değişiyor.

- Sadece görmek için soruyorum, dedi ironik bir şekilde.

"Tamam, sözünüze uyacağım. Yakında size ilginç bir deneyim sunacaktım...

- Ah evet? Ve o ne?

- Göreceksin!

Başka bir şey demiyorum. Sürprizin tam olmasını istedim.

Claude'un deneyselliğe ve onun yüksek pedagojik değerine dayanan yönteminden ilham aldım ve Paris'te Sébastien'in farkındalığın ne olduğunu somut ve ampirik bir şekilde anlamasını sağlayacak çok özel bir yer ortaya çıkarmıştım. bundan elde edilebilecek faydalar. Kendimden çok mutluydum ve şimdiden yüzünü ve çok seksi bulduğum eğlenceli görünüşünü hayal ederek sürpriz unsurunu dört gözle bekliyordum.

Ama tayin edilen günde, onu götürdüğüm yer kavramını keşfettiğinde, özellikle endişelendi.

"Bu senin fikrin miydi?" O kadar şüpheli bir suratla mırıldandı ki, ani bir paniğe kapıldım.

Ya küçük bir parti olması gereken bu bire bir akşam daha başlamadan fiyaskoya dönüşürse?

Numara! Mümkün değil!

Daha sonra birliklerin moralini yükseltmek için çalıştım:

- Hadi Seb', güven bana! Harika olacak, göreceksin! İyi güleceğiz.

Birlik ikna olmadı! Atanmış garsonumuzu beklerken, beklediğimiz girişi şüpheci bir gözle incelediğini, gelecekteki "sevinçlerimizin" odasını gizleyen ağır perdelerin gizemini çözmeye çalıştığını gördüm. panayırların hayalet trenlerinin koştuğu tünellerden...

Bizimle ilgilenecek olan Vincent sonunda geldi. Beni Sebastian'ın arkasına yerleştirdi ve ellerimi tırtıl tarzında omuzlarına koymamı sağladı. Sonra Seb'in ellerini tuttu ve onu perdelerin ötesinde takip etmesi için zorladı.

Daha sonra tamamen karanlığa dalmış bir odaya girdik. Ve "toplam" dediğimde, kelime hala zayıf. Siyah monokrom kompozisyonlarıyla tanınan ressam Soulages, “ultra-siyah”tan bahsederdi. Öne çıkmayan Sebastian'ın sırtında titreme hissederken kıkırdadım.

Sandalye arkalıklarımızı bulmak için etrafta dolaştık ve bu kör akşam yemeği için oturduk. Kabul ediyorum, ilk birkaç dakika ben de pek rahat hissetmedim. Tek uzamsal referansın etrafımızda yankılanan seslerin derinliği olduğu bu tam karanlıkla çevrelenmiş, belli bir ıstırap beni cezbetmişti. İki saat böyle, hiçbir görüntüden yoksun, karanlıkta sal gibi bu masaya tutunarak mı dayanacaktım?

Bu karanlıkta, her ikisi de bu olağandışı durum tarafından şaşırmış, bu yeni duyusal okuma ızgarasıyla beceriksiz ve beceriksiz, kopuk sözcüklerle boşlukları doldurmaya başladık. Ancak diğer konukların sözlerinden ve canlı kahkahalarından, bu rahatsızlığın muhtemelen sürmeyeceğini anladım.

Neyse ki ilk yemeğin gelmesi bizi rahatlattı. Vincent, kör, büyük özen gösterdi ve bize şaşırtıcı bir başlangıç yaptı. Bu yeni evrende gözümüz haline gelen parmaklarımızla damağımız kadar tat aldık. Ağzımızın lezzet ini yeniden

keşfettik, genellikle mütevazı bir kulübe, bu vesileyle bin bir tat tomurcukunun sarayı, bilinmeyen tatların tapınağı haline geldik. Görüşten yoksun olmak, duyusal algılayıcılarımızın olağan güçlerini artırıyor gibiydi.

- Böyle? Yediklerinizi bilinçli olarak tatmanın nasıl bir his olduğunu görüyor musunuz?

- Sana bir puan.

- Kabul et, bu oldukça hoş bir sürpriz, değil mi?

- İtiraf ediyorum. Harika iş çıkardın!

Seslerimizin, sözlerimizin de başka bir yankısı vardı. Yüz ve jestleri olmadan, nefeslerimizin titreşimi ve tonlamalarımız artan bir anlam kazandı...

Yemek, lezzet keşfinden tat keşfine kadar devam etti, oenolojik tatmalarla noktalandı, buketleri ağzımızda patlayan ince nektarlar. Diğer duyularımız gizli yeteneklerini ortaya çıkardı. Sıradan zamanlarda, muhtemelen onları olasılıklarının %10'undan daha azında kullandık! Tıpkı beynimiz gibi...

Sonunda, Sébastien'in fethedildiğini hissettim. Ne hissettiğini coşkuyla yorumladı, yiyeceklerin, şarapların nüanslarını olabildiğince kesin bir şekilde tanımlamaya, hangi aromatiklerin veya hangi baharatların sosları zenginleştirdiğini tahmin etmeye çalıştı. Bu farkındalık ona beklediğimden çok daha fazla dokundu ve bu duyusal uyanış seansı ona geri dönmenin tadını vermiş gibi görünüyordu.

- Çok güzel bir başlangıç, canım, teşekkür ederim! Ama tüm bunların bana paylaşacak eşit derecede ilginç farkındalık deneyimleri için başka fikirler vermesinden korkmuyorsun, değil mi? diye sıcak bir şekilde sordu, elimi değil ekmeğimi, sonra da şarabımı dökerken elimi tuttu.

Güldüm.

Neyden bahsettiğini çok iyi anladım. Ve kişisel olarak, bununla hiçbir sorunum yoktu!

23

İlerlememden ve sonunda doğru yolda olduğumu hissetmekten mutluydum. Yine de bazen, uykumu bölen ve iç huzurumu bozan, acı veren bir ateş, tuhaf bir coşku hali hissettim. Başka bir deyişle, stresliydim! Bonzitude henüz güncel değildi. Değişimin coşkusu aklımı bulandırdı. Aşırı ısınan sinirlerim dirençleri patlatmak üzereydi. Valfleri serbest bırakmam gerekiyordu, yoksa patlayacaktım. Bu yüksek gerilim durumunda kalamazdım ve bu nedenle Claude ile konuştum. Meditasyonun ve kalp tutarlılığının faydalarından beni haberdar etmek için büyük bir fırsat gördü. Benim gibi bir elektrik pili için UFO konseptleri...

"Hareketsiz durmak, hiçbir şey yapmamak, bundan nefret ediyorum!" Kendimi işe yaramaz hissediyorum ve zamanımı boşa harcıyormuşum gibi hissediyorum. Hayır, gerçekten meditasyon bana göre değil...

"Öyle diyorsun ama diğerleri gibi Camille, buna geleceksin. Birkaç hafta önce, günde on dakika spor yapma fikri size imkansız görünüyordu. Siz de farklı yiyin!

- Evet, ama bu farklı: zen olmak benim doğamda yok!

“Kimse senden doğanı değiştirmeni istemiyor. Daha fazla esenlik ve huzur için günlük yaşamınızda bazı ayarlamalar yapın.

— Yapabilenler için harika olmalı, tam tersini söylemiyorum ama yerimde duramıyorum, ben hep böyleydim...

- Herzaman asla! Ya o mutlaklarla işiniz bittiyse? Kendinize denemek için bir şans verecek misiniz, vermeyecek misiniz?

Birdenbire bu kadar çok hikaye uydurduğum için biraz utanarak başımı salladım.

"Merak etme Camille! Oraya varacaksın. Almak için bir numara, oldukça basit. Bundan sonra, onsuz yapamazsınız. Çok ciddi çalışmaların keşişlerin ve diğer meditasyon takipçilerinin daha sağlıklı ve daha iyi bir bağışıklık sistemine sahip olduğunu gösterdiğini biliyor musunuz? Buna değer, değil mi?

— Elbette, ama şu an için kurulumu özellikle çok karmaşık geliyor bana...

— Bir soru: Bu şekilde stres altındayken stresli olmak hoşunuza gidiyor mu?

- Hayır, hiç de değil!

- Ancak, düşündüğünüzden daha çok sevmelisiniz, çünkü sakinlik ve iç gözlem için sıfır yer bıraktığınız yaşam tarzınıza çok bağlısınız.

Beni sınırlarımı zorlamaya çalıştığını görebiliyordum.

- Tamam tamam! O zaman verdim. denemeye söz veriyorum.

- Yeteneklerine güvenim tam, dedi güzel bir gülümsemeyle. Göreceksiniz, bundan daha fazla roket bilimi değil. Bu sadece kendinizi sakin, sessiz olmak ve içinizde neler olup bittiğine bakmayı öğrenmek için eğitmekle ilgilidir. Günde iki veya üç kez, bir derin nefes seansı ile başlayın: beş dakika boyunca dakikada altı nefes.

Bu oranda fizyoloji sakinleşir. Metroda bile her yerde yapabilirsiniz!

- Görmeliyiz...

— Bir diğer çok ilginç egzersiz benim harmonizer dediğim şey: kardiyak tutarlılık ve pozitif görselleştirme ilkelerini karıştırıyor.

"Biraz karmaşık oluyor, değil mi?

- Hiç de bile! Temel prensip aynı... Gün içinde rahatsız edilmeyeceğiniz bir odaya kendinizi izole ederek bir sükunet balonu yaratırsınız. Sırtınız dik, rahat bir şekilde oturun ve huzurlu bir nefes alın. Sonra elinizi kalbinize götürür ve nefes alır, her nefes alışta genişlediğini ve her nefes vermede boşaldığını görselleştirirsiniz. Sakinlik içinizde iyice yerleştiğinde, olumlu bir görselleştirme eklersiniz: "kalbinizi ısıtan" bir anı ve duyguları ve hisleri yoğun bir şekilde yeniden yaşamaya çalışırsınız. Çok basit, değil mi?

"Ya bana görüntü gelmezse?"

- İlk başta bunun biraz zor görünebileceğinin farkındayım. Ama yavaş yavaş olumlu imgeler ve anılardan oluşan bir içsel katalog oluşturmanızı tavsiye ederim. Zihinselleştirilmiş bir fotoğraf albümü... Üzerinde ne kadar çok çalışırsanız, o kadar çok sağlanacak ve ona daha kolay ulaşabileceksiniz.

- Ah evet, fena değil!

“Ama bu noktada sizin için en faydalı olacak şeyin, konunun gerçek bir büyük ustasıyla tanışmak olduğuna inanıyorum...

—...?

"Usta Wu. Sizi ona götüreceğim. Göreceksiniz ki, bu ziyaretten sonra her şey size çok daha net görünecek...

Bay Wu'ya varmadan önce üç çeyrek saat sürdük.Bu meditasyon uzmanıyla tanışmak için can atıyordum! Açık kırsal bir manzara gözlerimin önünden geçerken, dikkatli bir şekilde kontrollü nefes alma ve olumlu görselleştirme çalıştım.

— Gördün, Camille! Claude aniden bağırdı.

- Ne?

Sinsi bir gülümseme takındı.

- Birkaç dakikadır seni gizlice izliyorum ve antrenman yaptığını görüyorum!

- Ve...?

- Hiçbir şey! Bu çok iyi! Devam et... Benim için endişelenme.

Sonunda hedefimize vardık. Evin bahçesine girdiğimizde lastikler çakılda gıcırdıyordu. Köpekler, salyalarıyla boğuk çıkan derin, derin seslerinde havlayarak bizi karşılamak için koştular. Hostes onları sipariş vermeye çağırdı. Köpekler parmağa ve göze itaat etti. Hiç şüphe yok ki, basit bir yüksek sesle ya da bir dil klik sesiyle bize baldırlarımızı ezdirebilir ya da ellerimizi yalatabilirdi. Böyle doğal bir güvence beni etkiledi. Claude onu geldiğimiz konusunda uyarmıştı. Gülümsemesi kollarımızı açtı.

- Merhaba Claudius. Nasılsınız?

"Pekala, Jacqueline, ya sen?" Bizi ağırlamak gerçekten çok güzel. Size bahsettiğim Camille'i takdim ediyorum...

Saygıdeğer tarafının ötesinde, Jacqueline'de tombul yüzlü, cömert kıvrımlı ve neşeli bir mizacı olan bir kadın keşfettim. Garip bir şekilde, bu bakışı beklemiyordum. Daha doğulu birini hayal ettim!

"Tanıştığıma memnun oldum Camilla. Demek Usta Wu ile tanışmak istiyorsun? diye sordu muzip gözleriyle beni sabitleyerek.

- Evet.

- Anladım! Birçok insan onunla tanışmak istiyor! Beni takip et...

Daha sonra eski şöminesi ve açık kirişleri ile hoş bir şekilde dekore edilmiş geniş bir oturma odasını geçtik ve büyük cumbalı pencerelerden süzülen ılık kış güneşinde yıkandık.

- Oturma odanı seviyorum.

- Teşekkürler, hostesimiz bir gülümsemeyle yanıtladı, görünüşe göre iltifattan memnun kaldı. İşte... Usta Wu bahçede. Onunla tanışmana izin verdim. Ben mutfakta olacağım. Yakında görüşürüz...

Claude ilk gitmemi sağladı. Gözlerim bahçeyi tararken şimdiden sıcak, hoş bir gülümseme takındım. Sonra gülümsemem soldu. Ben kimseyi görmedim. Hayal kırıklığı. Belki Usta Wu gitmişti?

Rahatsızlığımı gören Claude açıkladı:

- İşte burada...

Ama yine de kimseyi görmedim.

"İşte Camilla!" işaretiyle işaret etti.

Parmağının yönünü takip ettim. İşlemeli bir minder üzerine rahatça yerleştirilmiş muhteşem bir İran kedisi sessizce uyuyakaldı, boydan boya uzandı. Görkem ve mutlak huzurun bir karışımını yaydı. Darbeyi kabul ettim, sonra hislerimi geri kazanarak neşeli şakacıya döndüm. Bunun için bir saatlik yol dörtte üç mü?

"Sen o zaman!" diyorum sitemli bir sesle.

Claude'un yüzünde memnuniyet ve pişmanlık karışımı bir ifade vardı. Muhtemelen şakasından hem memnun hem de kafası karışmıştı.

Bu küçük numara için beni bağışla, Camille. Ama size gevşemenin ne olabileceğini göstermek için Usta Wu'dan daha iyi bir örnek bulamadım! Meditasyon yapamayacaksınız izlenimi veren sizler, günde birkaç dakika sohbet etmeyi öğrenerek başlayın! Huzurlu ve sakin olmak için eşi benzeri yok, şimdiki ana iyi demirlenmiş!

Ona bakıp Jacqueline'le birlikte mutfağa sığınmasını istedim.

Usta Wu ile yalnız kaldığımda, onu canlı izlemek için birkaç dakikamı ayırdım ve içimi bunaltan hoş bir huzur hissine şaşırdım. Huzurlu kuyruk vuruşlarıyla yavaşlığa övgü üzerine görünmez bir düzyazı yazdı. Tek başına *ölüme* giden bir ilahi . Uzun bir vuruş için sıcak kürküne uzandığımda ürkmedi.

Beni buraya getirdiği için artık Claude'u suçlayamayacağımı biliyordum. Sakinleşerek mutfakta onlara katıldım, Jacqueline ve ona. Hostesimiz bana "bahçeden" bir bardak nane çayı yudumlayarak güzelce sohbet ediyorlardı. Claude'un ruh halimi izlediğini yüzümden gördüm. Sessiz teşekkürlerimi okudu ve memnun görünüyordu.

pişman etmeyen bir erikli turta ile sona erdi. . .

24

Usta Wu ile tanıştığımdan beri, sinir uçlarımı sevindirmek için mümkün olduğunca sık etiket oynarken eğlendim.

Garip bir şekilde, dinginliği ne kadar çok kazanırsam, yaşam enerjimin o kadar güçlendiğini hissettim. Ve bununla birlikte, itiraf etmeliyim ki, yeniden libido! Dürüst olmak gerekirse, biraz kafam karıştı. Bu yeni dürtülerden utandım, önce onları görmezden gelmeye çalıştım. Claude ile bu konuda konuşmaya cesaret edemedim... Beni biraz fazla cesur bulmaz mıydı?

Sonunda daha fazla dayanamayarak bu konu hakkında bir tartışma başlattım.

- Bunu sana nasıl söyleyeceğimi bilmiyorum ama ... burada: birkaç gün için, bir tür ... yenilenmiş libido hissediyorum ve bu beni şaşırtıyor. Dönüşüm programımızla ilgisi olup olmadığını bilmek istedim.

Boğazını temizledi, soruma şaşırdığı belliydi ama yine de bana cevap verdi.

Beni bundan daha fazla şaşırtmadı, Camille. Evet, tabi ki, uyguladığınız değişikliklerle el ele gider: harekete geçmek, hayatınızın kontrolünü ele almak, fiziksel ve zihinsel yönleriniz üzerinde çalışmak, mükemmel enerjilerin üretilmesine katkıda bulunur. Bu da sizi bir kadın olarak hayatınızı dolu dolu yaşamak için iyi bir konuma getirir. Bu oldukça iyi bir haber, değil mi?

- Evet ... ama nedenini bilmiyorum, kendimi rahatsız hissediyorum. Bu yüzden sana bundan bahsetmem gerekiyordu...

- Mmm ... anlıyorum. Belki de daha önce keşfedilmemiş bir yönünüzü keşfetmeniz sizi şaşırttı? Bir bakıma başka bir Camille. Daha cesur bir kadın, arzularını ve şehvetini daha iyi üstlenir.

Kızarıyorum.

- Bu... Beni yansıtabileceği imajı beğendiğimden henüz emin değilim ...

- Oldukça normal. İyi niyetli eğitim mirasının ağırlığı bugün bile hissedilmektedir. Bin yıllık cinsellik ahlakın ve tabuların değirmeninden geçti, iz bırakıyor! Ve kadınlar tamamen özgürleşmiş bir cinselliği ve erkeklerinki kadar güçlü arzularını yeni yeni üstlenmeye başlıyorlar... Geriye bu yeni erotik anlaşmayı herkesin kabul etmesi kalıyor!

- Kesinlikle, bu yeni enerjileri evliliğime solumak istiyorum. Proaktif ol, yenilik yap, ne demek istediğimi anlıyorsan... Sence başlamalı mıyım?

Claude gözleri parlayarak bana gülümsedi.

- Şüphesiz. Kocanız takdir edecek!

Pek emin değilim...

Ben de aynı şekilde başladım... Sonraki hafta boyunca sürprizimi hazırlamak için planlar yaptım. Adrien akşam için annemde kaldı. Boyun çizgisinde uzun süreli bir arkadaşı bile rahatsız edecek kadar cüretkar olan, ebediyen şık siyah elbise. Özel günler için ayrılmış on santimetre topuklu pompalar. Buzlu bardaklarda servis edilmeye hazır şampanya, canım ve hassasım adına yakışır bir karşılama için.

Aynaya son bir bakış: kesinlikle yüceydim! Bu kadar güzel bir çizgi, bu kadar parıldayan gözler ve bu kadar parlak bir ten görmeyeli uzun zaman olmuştu. Sébastien eriyecekti... Sadece eriyebilirdi...

Geri döndüğünde, bakışları üzerime düşmeden önce karanlığa alışması birkaç saniye sürdü. Sonra onu donduran en çekici gülümsememi gönderdim. Gözlerinde beklenen etkiyi okuduğumda, bu askıya alınan andan gizlice yararlandım: şaşkınlık, kafa karışıklığı, ilgi.

Sonunda!

Daha sonra doğrudan yeniden fetihimin tiyatrosuna girmeye ve II'nin büyük sahnesini, oturma odasındaki halojen spot ışıkları altında öpüşme filminin büyük sahnesini doğrudan onun için oynamaya karar verdim.

Kollarım onun omuzlarına dolandı.

- Merhaba güzel kahverengi, diyorum, boğuk ve şehvetli bir ses ödünç alıyorum, rol oynama gerektiriyor.

Onun itilip kakıldığını, neredeyse korkutulduğunu hissetmek beni eğlendirdi.

- Vay, ne hoş geldiniz! nefes aldı. Güzelsin!

İçtenlikle övündüm.

"Ve daha hiçbir şey görmedin!" Onu göz kamaştırıcı bir tanrıça rolüme tamamen kaptırmış halde görerek diyorum.

Göz kapaklarımızdaki perdeler. Tatlı ve ateşli bir öpücüğe yakın çekim.

Kendi şehvet oyunuma kapılarak ağzımı onunkine bastırdım. Kemerli vücudum onunkine dayadı, bir elim beline dayalı, diğeri gömleğinin altına girdi, şimdiden bu sahneyi uykusuz gecemizin siyah ekranına yansıtıyordum.

sarhoş oldum. Sebastian beni durdurduğunda elim zaten kalçasında dolaşıyordu.

Nedenini anlamadım.

- Tamam sevgilim? Ne oluyor? Zevkin başlangıcıyla çoktan uyuşmuş bir sesle fısıldadım.

"Evet, evet, sorun değil, sadece...

O an telefonum çaldı. Yeni teknolojilere lanet ediyorum. Hadi iyi! Annem...

Adrien'ın antihistaminini çantasına koymayı unutmuştum. Küçük suçluluk düğümü. Ona güvence verdim: Bir akşam için çok ciddi değildi. Evet, olabilir. Hayır, nöbetçi eczaneye gitmeye gerek yok. Dalgın dalgın dinlerken, ruh halini ölçmek için Sebastian'a eğik bakışlar attım.

- Ah ah! anneme güldü. Sesinde, rahatsız ettiğimi duydum! Söylesene, akşamın oldukça güzel görünüyor, değil mi?

Evde neler olduğunu hayal etmeye çalışması fikrinden nefret ettim.

- Anne! protesto ettim.

Sonra yumuşatırım. Bu sakin akşamı geçirmem hâlâ onun sayesindeydi. Sonunda, o kadar sessiz olmayacağını umdum! Her neyse, kapatmadan önce ona içtenlikle teşekkür ettim.

Sebastian ayağa kalkmıştı ve şimdi arkası bana dönük, pencerenin yanında duruyordu. Sessizce yaklaştım, onu kollarıma aldım ve kulağına fısıldadım:

- Hey! Sorun nedir?

Cevap vermek zorunda kalmamak için boynuma, yanaklarıma, ağzıma küçük öpücükler yağdırmaya başladı.

- Sebastian, dur, dedim usulca. Söyle bana.

Gözleri benimkilerden kaçtı. Nazik bir elimle onu bana bakması için zorladım.

"Affedersiniz Cam," diye fısıldadı, "bu çok saçma. Bana ne olduğunu bilmiyorum. Oradasın, muhteşem, seksi, girişimci ve aniden, o...

"Ne yapıyorsun?"

- Bilmiyorum, bu beni tuhaf yapıyor!

Bir adım uzaklaşmak için elimi bıraktım.

- Tamam, neyi sevmiyorsun?

—...

Sessizliği canımı yaktı ve içimde bir gerginlik dalgasının yükseldiğini hissettim. Hem hayal kırıklığına uğramış hem de sinirlenmiş halde, boş şampanya bardaklarını kaptım ve onları mutfağa geri taşıdım, protesto etmek için topuklarımı yüksek sesle tahta zemine vurdum. Elimden gelen her şeyi olabildiğince gürültülü bir şekilde kaldırdım.

Sessizce yaklaşmıştı ve benim her yöne kıpırdandığım kadar hareketsiz duruyordu. Üzgün ve şaşkın bakışlarını üzerimde hissettim. Bir süre sonra daha fazla dayanamayarak önünde durdum.

- Ne? Konuşmak! Devam etmek! Sorun nedir?

Güvenmekte tereddüt etti. Boşlukta hareket eden dudaklarında gördüm.

Sonra aniden patladı.

- Ben aptalım, çok aptalım, üzgünüm! Bir süredir, sen çok farklısın, çok daha fazlası... Ve ben... ben...

Şimdi kıpırdanan, odada bir aşağı bir yukarı dolaşan, sanki sözlerini daha iyi bulmak istercesine kollarını sallayan oydu.

Onun sakarlığı beni yumuşatıyor. Yaklaşıp başını ellerimin arasına aldım.

- Ne sen? yumuşak bir şekilde söylüyorum.
- Ben... Sanırım korkuyorum.
- Korku!?
"Evet, korktum. Hayatınızdaki tüm bu değişimler... İlerleme şekliniz, alışkanlıklarınızı sarsma, tam olarak siz olmaya cesaret etme biçiminiz...
- Peki? Bu oldukça olumlu, değil mi?
- Evet ... Bu iyi, ama ...
Güvenini dudaklarının ucunda tuttu, şüphesiz onun hakkında ne düşüneceğim konusunda endişeliydi.
"Ama ne Sebastian?"
"Ya senin için yeterince hızlı değişmediysem?" Yeni Camille'e bağlı olmasaydım?
Öyle miydi? inanmazdım. Onu korkuları içinde dokunaklı buldum. Gözlerine kendinden emin bir bakış diktim ve ona sevgiyle gülümsedim.
- Mümkün değil! Ne hayal edeceksin? Seni seviyorum Sebastian, daha önce hiç olmadığı kadar. Ve tüm bu değişiklikleri, aynı zamanda, benimle gurur duyman ve beni her zaman çekici bulman için senin için yapıyorum!
—...
Cevap olarak dudaklarıma yaklaştı ve uzun, rahatsız edici bir öpücükle şüphelerimi susturdu. Ve bu sefer hiçbir şey ve hiç kimse onun sözünü kesmedi...

25

O geceden beri evdeki atmosfer kökten değişti. Yeniden canlanan közleri daha fazlasını almayı bekleyen aşklarımızın üzerine bir suç ortaklığı sirokosu patladı. Oğluma gelince, artık hayır yerine eveti strese sokmamak için Claude'un önerdiği ilkeleri benimsemeye karar vermiştim: Çok fazla şey yapmayı ve kendimi çok fazla endişelendirmeyi bırak! Kısacası, bana günlük görevleri yerine getirme yolunda daha fazla hafiflik sunmak için. Claude bir gün bana gülerek, Sinir krizinin eşiğinde bir anne olarak rolümü farklı bir şekilde algılamak için terk etmem gerektiğini anlamamı sağlamak için, "Haçtan inin, oduna ihtiyacımız var," demişti.

Her şeyden önce, Adrien'ın evrenine biraz daha fazla ilgi göstermek için zaman ayırdım. Gizlice, kendimi en son büyük futbol haberlerinin sayfasına koydum. Hatta en büyük oyuncuların isimlerini ve oyunun ana kurallarını ezbere öğrendim. dolambaçlı yoldan gitmeye değerdi! Bir anda Adrien maç boyunca babası kadar bana da meydan okudu. "O hareketi gördün mü anne?" bana erkeksi hamleler yaparak sürekli ağladı. Ve favori takımının ilk golünde, "Gol!" diye bağırmak için kollarımda zıpladı. Elbette benim de puanlarım vardı.

Ben de onun en sevdiği hit parçalarını dinleyerek onun müzik evrenine başlamayı da üstlendim. Bruno Mars,

Ariana Grande, Nicki Minaj, Jackson Derulo, David Guetta... En sevdiği şarkılardan birinin sözlerini onunla aynı anda ilk kez söylemeye başladığımda, içinden çıkamadı ve okuduğumu sandım. gözleri hayranlık gibi bir şeydi saygıyla dolu.

Bu yeni düzenlemeler ilişkilerimizin rengini önemli ölçüde değiştirdi. Diyalog kapısı tekrar ardına kadar açıldı.

Bu momentumda, ödevin siyah noktasını ele aldım.

— Biliyor musun Adrien, sinirlendiğimde, ödev için sana bağırdığımda ve tartıştığımızda nefret ediyorum... Kendimi çok kötü hissediyorum... Gerçekten bir şeylerin değişmesini istiyorum. Sen değil?

Evet anlamında başını salladı.

"Bazen başlamayı neden bu kadar zor bulduğunuzu açıklayabilir misiniz?"

Düşünmek için zaman ayırdı ve bana cevap verecek en iyi kelimeleri seçmedeki ciddiyetini dokunaklı buldum.

- Bilmiyorum. Zaten, bu komik değil, egzersizler ve sonra çok fazla var. Her şeyden önce, sizi o kadar rahatsız ediyor ki, beni strese sokuyor gibi bir izlenimim var. Hata yapmaktan ve beni azarlamandan korkuyorum... Sonuç olarak artık denemek bile istemiyorum.

Darbeyi aldım ve Claude'un tavsiyesine geri döndüm: sitemli hafif makineli tüfeği bir kenara koyun ve duyguları hakkında konuşun, “Ben” deyin.

- Sinirlendiğimde ona açıkladım çünkü senin için endişeleniyorum. Geleceğini düşünüyorum ve korkarım eğitimini yeterince ciddiye almıyorsun. Daha sonra okulda başarılı olmak çok önemli! İstediğim şey, büyüdüğünde mümkün olan en iyi hayata sahip olman.

"Biliyorum anne. Ama çok fazla endişeleniyorsun! Bana yeterince güvenmiyorsun.

- Mümkün, diye kabul ettim gülümseyerek. Ben sadece kabul edilebilir bir anne olmaya çalışıyorum.

- Durdu! Sen harika bir annesin!

- Sence?

- Evet, beni temin etti, muzip bir gülümsemeyle elimi avucunun içine aldı.

Kalbim şükranla kabardı. Claude'un bana verdiği olumlu öğretim tekniklerini düşündüm.

"Ödev yapma şeklimizi değiştirmeye çalışsaydık ne derdin?" önerdim o zaman.

- Nasıl?'Ya da' Ne?

“Eh, daha eğlenceli hale getirebiliriz, örneğin...

- Bana yakışır!

- Çak beşlik!

kucaklama için birbirimize sarılmadan önce üç farklı şekilde zirveye çıktık .

"Seni seviyorum anne" diye fısıldadı boynuma.

Ona daha sıkı sarıldım.

- Ben de seni seviyorum sevgilim.

Böylece daha az ortodoks ama çok daha eğlenceli bir eğitim yöntemi kurdum. Örneğin, alıntılar için *1,2,3, güneş ilkesini kullandım* : her doğru cevap için masaya doğru bir adım atıyorsun ve yanlış olduğunda iki adım geri gidiyorsun. Ya da şarkılardan ders almak. Gerçek bir başarı! Adrien sadece üç kat daha hızlı öğrenmekle kalmadı, aynı zamanda çok eğleniyordu.

Aynı yaklaşımı sofra ve mutfak işlerine de uyguladım. Elli kez arka arkaya gelmesi saatler süren yardım istemek yerine, Adrien'ı motive edecek bir numara buldum: Onu

benimle birlikte şefi olacağı hayali bir restoran yaratmaya ikna ettim. Oyuna dahil olma ve kendini kaptırma şekli beni şaşırttı. Bu oranlarda çalışmasını beklemiyordum.

Bu işi o kadar ciddiye aldı ki yedi baharatlı, Hint usulü köfte için tamamen orijinal bir tarif yarattı. Eti doğradım, robotla doğradı. Biraz sarımsak kestim, ev yapımı ekmek kırıntılarını bir havaneli ile ezdi. Genellikle ekranlara yemin eden kişi, bu manuel çalışmalarla bir tarla günü geçirmiş gibiydi! Köfteleri önce yumurtaya sonra susamlı galeta ununa bulamanın son aşaması onun için çok sevindiriciydi. Onu beş yıl önce, erken çocukluk döneminin o büyülü zarafeti ile hala kil oynarken tekrar gördüm... Bu yoğun mutfak yaratma seansında çok az kelime alışverişinde bulunduk, ama gülümsemelerimiz ve uyumlu hareketlerimiz bize çok şey anlatıyordu. anın uyumu. Büyük yıldızlı bir şef olarak, bana onun memuruymuşum gibi emirler vermekten keyif aldı, bu görevi memnuniyetle yerine getirdim, stratejimin işe yaradığını görmek beni çok mutlu etti...

Bu değişiklikler, kendimi büyük bir göreve adamak için zaman ve enerji kazanmamı sağladı: yeni profesyonel projemi inşa etmek. Karar verildiği için artık bir satış elemanı olarak mesleğimi icra etmeye devam etmek değil, ilk hayalime geri dönmek istedim: çocuklar için stil ve kreasyon alanında çalışmak.

Claude'un bana söylediği gibi, yaşam projemi kişiliğim ve derin değerlerim ile örtüştürmenin zamanı gelmişti.

Keşifsel araştırmalara girişerek başladım. En büyük arzum franchise almak değil, kendi markamı, kendi konseptimi yaratmaktı. Ancak çabucak gerçeklerle

yüzleşmek zorunda kaldım: Çocuk hazır giyim pazarı doymuş görünüyordu ve satış noktaları çok zayıftı...

Bir başka net gözlem: krizle birlikte insanlar bebek kıyafetleri almak için asla büyük meblağlar harcamazlardı ki bu da bir ay sonra zaten çok küçük olacaktı...

Peki hangi niş bulmak için?

İlham bana "googlestorming" yaparken geldi. Claude'un bana bahsettiği *beyin fırtınasından* ilham alan ve internet araştırması yoluyla fikir bulmayı mümkün kılan bir yaratıcılık tekniği .

Moda kiralamayı ilke edinen Hollandalı bir markayla böyle tanıştım : Aracınız veya daireniz gibi kıyafetlerinizi yıllık kiralamak! Aylık beş Euro'luk bir abonelik için, müşterinin her zaman en son moda olan markalı giysiler giymesi ve sonunda giysiyi satın alma veya iade etme olasılığı ile sürdürülebilir kalkınmada bir aktör olması garanti edildi. başka kiralık!

Beynim hemen hızlandı: Neden bu prensibi yürümeye başlayan çocuk kıyafetleri için kullanmayayım? Her bir parçayı benzersiz kılacak malzeme ve desen eklemeleriyle gerçek katma değer katacağım 0-3 yaş arası biyoetik giysiler. Sadece temel biyoetik giysi, tulum, tişört, pantolon tedarikçileri ile ortak olmam ve ardından bunları kişiselleştirmem gerekecekti. Her bütçeye uygun haute couture hazır giyim... Ah, evet... Aklımda bir şey vardı!

Aklım yarışıyordu, coşkuyla taşınıyordu. Tüm ebeveynler bebekleri için bir görünüm yaratmayı sever. Minyatür kıyafetlerin önünde kim ağzını açmadı, çok tatlı? Tek sorun: Çok sık değiştirilmesi gereken orijinal kıyafetlerin fahiş fiyatları... Ama benim konseptimde, kiralama sistemi sayesinde minik sevgililerinin gardıroplarını istedikleri

kadar yenileyebiliyorlardı! Hızla, hesaplama için bir temel oluşturuyorum: Her küçük giysi için ayda ortalama beş Euro'dan bir kira sözleşmesi teklif edebilirim.

Projemi geliştirmek için yorulmadan çalıştım, ortakları araştırmak için yeterli olan ilk prototiplerimi oluşturmaya başladım.

Claude'un tavsiyesi üzerine, herhangi bir yaratıcı proje lideri için bir destek yapısı olan bir iş geliştirme merkeziyle iletişime geçtim ve sağlam bir sunum dosyası hazırladım. Sonra onay komitesinin onayını almak için parmak kaldırdım...

İşler oldukça inandırıcı bir hal alıyordu. İyi hisler hissettim. On beş gün sonra, kreşten olumlu yanıt aldığımda mutluluktan neredeyse dizlerimin üstüne düşecektim! Sébastien, oldukça haklı kaygılara rağmen, beni desteklemeye karar vermişti. Şimdi geriye sadece anneme “iyi” haberi vermek kaldı... Bu fikir beni çok daha az sevindirdi. Onun için kalıcı bir pozisyon, profesyonel olarak kabul edilebilir tek seçenekti. Onu sanki ben yaratmışım gibi tanımak – tam tersi değil – ona hayatımdaki altüst oluşları ifşa etmekten korkuyordum... Aynen öyle.

26

Büyüdüğümü gören küçük apartmanın zilini heyecan ve endişe karışımı bir duyguyla çaldım. Annem beni kocaman bir gülümsemeyle karşıladı ve şefkatle kucakladı. Ona ne söyleyeceğim fikrine bağlandım, nasıl tepki vereceğini merak ettim. Belki birkaç dakika sonra bu ballı uyumun bozulacağını biliyordum...

"Otur sevgilim. Geliyorum. Sadece dana eti yemeğimin nerede olduğunu görmem gerekiyor...

- Anne! Yine çok denedin! Sana basit bir akşam yemeği söyledim.

- Üç kere bir hiç ve beni çok mutlu ediyor!

teslim oldum. Her zaman ki gibi.

Küçük oturma odasındaki kanepeye oturdum, bacaklarımı çaprazladım, kalbimin atışı, New York gezisinden geri getirilen bir kupa olan odada oturan büyük tasarımcı saatin ritmine göre ayarlandı.

Annem bana katıldı, kızlar arasında bu baş başa olma fikrine atıldı.

- Burada! Seninim!

Boğazımı temizledim. Rahatsızlığımı fark etti ve yüzünden hemen bir gölge geçti.

"Nasılsın sevgilim?" Her şeye benziyorsun...

- Öyle mi... Sana söylemem gereken önemli haberlerim var.

- Aman Tanrım! Sebastian'dan ayrılıyor musun?

- Ama anne yok...

"Seni terk eden o mu?"

- Anne! sinirlendim Neden hep en kötü kaygılarını bana yansıtmak zorundasın?

Yüzü daha da karardı.

"Planlama yapmıyorum aşkım. Ben sadece hayatın gerçekleri hakkında bilgim var... Bak baban bize ne yaptı...

"Bu *senin* hikayen anne!" Bu benim için her şeyin aynı olacağı anlamına gelmiyor!

- Haklısın, pardon... Yani bu harika bir haber mi? Biliyorum! Hamilesin!

Neden her zaman bu noktada suçlamaya geri dönmek zorundaydı? Başka bir çocuk istemediğime saygı gösteremez miydi?

—...

- Numara? Peki... Söyle o zaman, elimi tutarak beni cesaretlendirdi.

"İşimi bırakacağım.

Hemen elini geri çekti.

"Bu doğru değil mi?"

- Eğer anneyse, bu doğru. Biliyor musun, bir süre önce harika bir adamla tanıştım...

"Sebastien'i kandırıyorsun!" kızmıştı.

- Anne! Cümlelerimi bitirmeyi bırak da sana söyleyeyim! Tabii ki hayır, Sébastien'i aldatmıyorum... Tanıştığım adam bir süredir hayatımı gözden geçirmeme ve kaybettiğim mutluluğuma geri dönmeme yardım etmek için benimle birlikte...

- Kaybolmak ne demek? Mutlu olduğunu sanıyordum! Neden bana bundan bahsetmedin? Anlamıyorum... Bir işin var, seni seven bir kocan, güzel bir çocuğun var...

— Evet anne, hepsine sahibim ve ben de mutlu olduğumu sanıyordum... Ama bir sabah tamamen bomboş, korkunç bir ruha sahip bir dalganın altında ezilmiş olarak uyandım... Claude sayesinde, bu süreçteyim Hayatımda anlam bulmak için.

- Claudius? Adı Claude mu? Bu adam yaşamak için ne yapıyor?

"O bir...rutinolog."

—...

- Kişisel gelişime yeni bir yaklaşım, çok güçlü ..., kendimi haklı çıkarmaya çalıştım.

- Bu da ne? hemen alarma geçti. Biliyorsun dikkatli olmalısın... Artık o kadar çok şarlatan var ki! Sana bir hayal ve daha iyi bir hayat satma bahanesiyle seni etkisi altına alıyorlar...

Böyle olacağını biliyordum...

- Anne! Bu hiç de değil! Benim için korkmayı ve bana küçük bir kızmışım gibi davranmayı ne zaman bırakacaksın? Ne yaptığımı biliyorum.

—...

Ve şimdi, sessizlik. Sinirlerimi bozuyordu.

— Sonunda hayalimi gerçekleştireceğim anne: çocuk modası için bir proje hazırla.

- Sektör olarak bloke olduğunun farkında mısınız?

Kaygı ve hakaret arasında gidip geldiğini hissettim.

— Evet, ama orada benzersiz ve özgün bir konsept hayal ettim! *Kiralama hakkında* bilginiz var mı?

— Kiralamak mı? Numara...

— Kişilerin ürünleri satın alma opsiyonu ile kiralamalarına olanak sağlayan pratik, ekonomik ve ekolojik bir sistemdir. Bu, otomobil bayilerinde ve oyuncak endüstrisinde zaten çok yaygın. Bu kriz döneminde insanlar bebekler için lüks giysiler almıyorlar. Bu kadar kısa süreli kullanım için çok pahalı. Öte yandan, onları ayda beş ila on beş avroya kiralamalarını teklif edeceğim. Başarılı olacağına eminim!

Kendini kaptırdım. Ama annem açıkçası benim coşkumu paylaşmaktan çok uzaktı.

"Ve bunun için mi işini bıraktın?" Ben, hayatım boyunca, sana finansal istikrarın önemini aşılamaya çalışan ben... İşe yaramazsa aile dengeni ve Adrien'ın maddi rahatını tehlikeye atabileceğinin farkında mısın?

"Neden hep en kötüsünü varsaymak zorundasın?" Bana inanmana ihtiyacım var anne! Endişe ve karamsarlıkla planlarımı mahvettiğinizden değil!

— Peki Sebastien, ne düşünüyor?

"Beni destekliyor. İlk birkaç kez dayanmak için hesaplarımızı yaptık...

"Ne riskler!" Ne riskler!

— Evet, ama hayatın kendisi bir risktir! Bu projenin benim için büyük bir temiz havayı temsil ettiğini anlamalısınız. Sonunda ben olmak için tekrar yaşadığımı hissediyorum!

—...

Duvara konuşsan da olur!

"Tamam, sanırım gideceğim. Bu fikri kabul etmeye henüz hazır olmadığını görebiliyorum.

—...

Beni tutmaya çalışmadı. Baygın görünüyordu!

Bir kere sokakta, çelişkili duygulara kapıldım. Kendi annem tarafından yanlış anlaşılmış hissetmek üzücü. Bundan kurtulma yeteneğime asla güvenmemesine sinirlendi, ama aynı zamanda kendim olmaktan, hayallerime ve derin kişiliğime sadık olmaktan özgürleşti. Sonunda sistematik "zevk"e bir son vermiştim. Annemin benim için hayal ettiği hayatı değil, bana benzeyen hayatı yaşamaya cesaret ettim. Yine de, yeni cildimde hala biraz rahatsızdım; Rahatsızlık hissettim... Yeni projem için çok mutluydum, ama ya sonunda başarısız olursam? Annem uyarılarında haklıysa? Bu düşünceler zevkimi biraz bozdu... Sonra Claude ile bu konuyu konuşma ihtiyacı hissettim. Konuyla ilgili fikrini duymayı dört gözle bekliyordum.

27

Claude biçim ve içerik açısından beklenmedik olduğu kadar dersler açısından da zengin olduğu için bu seanslardan biri için yine bana bir randevu vermişti. Ama bu sefer tam olarak nerede olduğunu biliyordum: Louvre Müzesi. Yine de beni neden oraya sürüklediğini anlayamıyordum ve sayısız galeriden geçerken büyük sihirbaz şapkasından ne çıkarabileceğini merak ettim. Öğrenmek için beklerken, ona annemle yüz yüze anlattım. Ama onu uzak buldum, bu da ona pek benzemiyordu. Ne düşünüyordu? Gerçekten beni dinliyor muydu? Annemin şüpheciliğinin beni ne kadar sarstığını, duygularımı anlaması için uğraştım, o da kaşlarını çatmadı, sakinliğini resimler arasında gezinmeye devam ederek sürdürdü...

"Claude, beni dinlemiyorsun!" Sonunda sabırsızdım, gerçek bir iç tsunami yaşarken, onun kopuşundan rahatsız oldum.

Ne de olsa Louvre'da kendisine katılmamı isteyen oydu! Sanki tek başına gelmiş gibi davrandığını görmek olsaydı, beni hareket ettirmenin ne anlamı vardı?

Bana cevap vermedi ve sessiz olmamı söylemek için parmağını ağzına götürdü. Öfkeden patlamak üzereydim. Yine de adımlarını biraz hızlandırdı ve *Mona Lisa* tapınağındaki olay için esrarengiz bir gülümsemeyle beni büyük Üstat Leonardo da Vinci'nin salonuna götürdü. Yine

de tek kelime etmeden, beni en büyük başyapıtı *olan Bakire, Çocuk İsa ve Aziz Anne'ye dönük olarak sıralardan birine oturttu* . Ve yüzümüz tuvale dönük, birkaç saniye orada kaldık.

"Ne görüyorsun Camille?" sonunda bana sordu.

Şaşkınlıkla, anlamını kavramaya çalışarak resmin üzerinde gözlerimi gezdirdim.

- Pekala, Bakire'yi görüyorum ki Çocuk İsa'yı kollarına almak istiyor ama aynı zamanda çocuğun ondan kaçmaya çalıştığı izlenimi edindim, sadece kendisinin yakalamak istediği küçük kuzuyla daha çok ilgileniyor. annesinin şefkatli daveti ile... Saint Anne'ye gelince, onda bir mesafeli ve yardımsever bir hava buluyorum.

Claude sözlerime gülümsüyor.

— Aslına bakarsan Camille, seni buraya bu tabloyu göstermek ve anne-çocuk ilişkisi hakkında gözlerime ne yansıttığını açıklamak için getirdim.

Anne-çocuk ilişkisi... Adrien'ın bir anda boynuma “Seni seviyorum anne” diye fısıldadığı görüntüsü aklımdan geçti ve aynı zamanda onun sıcaklığını bana karşı fiziksel olarak hissettim. Sonra kendimi annemin oturma odasında, sürekli kesintileri altında onunla profesyonel planlarım hakkında konuşmaya çalışırken gördüm.

— Kuzu kurbanı simgeliyor, devam etti Claude ve İsa'nın onu kollarına alması, onun ölümcül kaderini kabul ettiği anlamına geliyor. Marie, bir anne olarak onu bu acı kaderinden uzaklaştırmaya çalışır. Koruyucu jesti ne diyor. Saint Anne'ye gelince, o kendini tutmuş bir tavır içinde kaldı; müdahale etmeden izliyor, bu da sembolik olarak torununun kaderini kabul ettiğini gösteriyor.

Birkaç dakika önce hâlâ benim için olan şeyin bu aydınlatıcı analizi, sadece büyüleyici bir pastoral sahne beni benden aldı. Sözlerine susup tabloya yeni bir ilgiyle bakarken, devamını sabırsızlıkla bekledim.

— Her anne çocuğu için korkar ve onu her türlü acıdan korumaya çalışır Camille. Bu doğaldır, anne sevgisine içkindir. Ama bazen kaderini yerine getirmesi ve hayatını kurması gereken çocuk için bir fren olabilir. Şimdiye kadar annenize karşı sürekli bir onay arayışı içindeydiniz. Onu memnun etmek ve beklentilerini hayal kırıklığına uğratmamak için arzularını boğdun. Sanki bunca zaman çok dar ayakkabılarla yürüyormuşsun gibi. Ve şimdi ona kendi yoluna gittiğini söylemen onu korkutuyor. Bu normal. Ama ondan korkmasına izin vermeyi öğrenmelisin, onu kendine alma ve kendine güvenerek yoluna devam et. Senin tatmin olduğunu ve mutlu olduğunu gördüğünde, inan bana, senin için sevinecek!

"Umarım Claude, umarım...

Ona cevap verirken Adrien için tam olarak nasıl bir anne olduğumu merak ettim. İşleri doğru mu yapıyordum? Yeteneklerini en iyi şekilde kullanmasına izin verecek doğru tutuma sahip miydim? Hâlâ gençti, arzuları, ihtiyaçları bir çocuğunki... Ama ne zaman büyüyecekti? Seçimlerini ne zaman yapmalı, bir erkek olarak yolunu inşa etmeli mi? Annemin benim için yaptığı gibi, ona ait olmayan beklentileri ona yansıtmadan ona eşlik edebilecek miyim? Onu gerçekten dinleyip kendini gerçekleştirmesine yardım edebilecek miyim? En iyisini yaptığımızı düşünürüz ama bazen korkularımız, sevgimiz kör eder bizi...

Claude, alanı düşüncelerime bırakmak ister gibi sessiz kaldı. Yine kulaklarımın tıkandığını anlaması için ona küçük bir gülümseme gönderdim ve devam etti:

— Bugün, Camille, annen bu yön değişikliğinin sana da kendi payına düşen acıyı getirmesinden korkuyor. Ancak, bir süre sonra sizin için asıl acının hareketsiz kalmak olduğunu anlaması gerekecek! En ciddi şey başarısız olmamaktır. Denenmemiş. Her halükarda, kendimizi olası acılardan asla koruyamayız, çünkü bu hayatın bir parçası. Ondan kaçmak istemek imkansız. Hayat siyah ekmek ve beyaz ekmekten ibarettir. Herkes bunu varoluş oyununun kurallarının bir parçası olarak kabul etmeli! Bu gerçeğe direnmek, yalnızca rahatsızlığı pekiştirir. Bu nedenle bilgeler, olayların dış akışına göre değil, onları anlama yolunda kontrol ettikleri şeylere göre hareket etmeyi öğrenirler.

Sözleri sıcak bir günde bir damla soğuk su gibi geldi. Kendim için izlediğim yepyeni yolda devam etme kararlılığımı pekiştirdiler ve daha sonra, oğlumun geleceğini şekillendirmek için yapacağı temel seçimlerle karşı karşıya kalacağım zaman bana öğütmek için tahıl verdiler. 'yetişkin.

Bu yüzden, büyük ve gürültülü bir yabancı turist grubu odaya dalıp heyecan verici konuşmamızı böldüğünde, homurdandım ve dilimin onaylamayan bir tıklamasını bastıramadım.

Claude'un kendisi de kayıtsız ve gülümseyerek kaldı. Hiçbir şey onu rahatsız etmedi mi?

Açıklamalarına devam ederken beni başka bir odaya götürdü:

- Gördün mü, Camille, rahatsız edici dış unsurların hala senin üzerindeki etkisi. İyiliğini onların insafına bırakıyorsun. Gerçek şu ki, olayların gidişatı üzerinde hiçbir zaman gerçekten kontrol sahibi olamayacaksınız ve sonsuza dek kaprisli dalgalar üzerinde savrulan küçük bir mantar gibi olma riskiniz var. Bilge için, fırtına yüzeyde pekâlâ şiddetli olabilir, derinlikte, sakinlik her zaman hüküm sürer... İşin sırrı, zihninizin kontrolünü yeniden kazanmak ve tatsız şeyleri bile, onları iyi yaşayacağınıza karar vermektir. Olumsuzda bile olumluyu görmek. Göreceksiniz, bu her şeyi değiştiren varoluşa yaklaşmanın bir yolu.

- Evet, ama yine de ... Düşüncelerinizi kontrol etmek o kadar kolay değil! Tepkilerimiz her zaman rasyonel değildir. Mesela ben, birkaç gündür projem hakkında artık hiçbir şeyden emin olmadığımdan şüphe ediyorum... Korkarım. Çok riskli buluyorum! Annemin çekinceleri olan tek kişi olmadığını söylemeye gerek yok. En iyi arkadaşım ve amcam da bir krizin ortasında böyle belirsiz bir konsepte başlamanın çılgınlık olduğunu düşündüklerini söylediler! Her şeyi durduramayacak mıyım merak ediyorum...

Claude elini koluma koydu ve benimle karanlıktan korkan küçük bir kız gibi, sıcak, güven verici bir sesle konuştu.

— Camille, ya öncelikle "Korkuyorum" yerine "Heyecanlıyım" yazsaydın? Bu hile oldukça iyi çalışıyor. Oscar Wilde şöyle söylemiş; Bilgelik, peşinden giderken onları gözden kaçırmamak için yeterince büyük hayallere sahip olmaktır . Cesaret etmekte haklı olan sensin. Sizi

neşelendirecek ve güveninizi tazeleyecek küçük bir hikaye anlatayım...

Yılda bir kez, kurbağalar krallığında bir yarış düzenlenirdi. Her seferinde farklı bir hedefi vardı. O yıl eski bir kulenin tepesine çıkmanız gerekiyordu. Göldeki tüm kurbağalar olaya tanık olmak için toplandı. Başlangıç sinyali verildi. Kulenin yüksekliğini değerlendiren seyirci kurbağalar, yarışmacıların zirveye ulaşabileceklerine inanmadılar. Ve yorumlar havada uçuştu:

"İmkansız! Oraya asla varamayacaklar!"

"Fizikleri asla oraya gitmelerine izin vermez!"

"Zirveye varmadan kuruyacaklar!"

Onları duyan yarışmacılar birbiri ardına cesaretlerini kırmaya başladılar. Cesurca tırmanmaya devam eden birkaç kişi dışında hepsi. Ve seyirciler durmadı: "Gerçekten buna değmez! Bunu kimse yapamaz, bak, neredeyse hepsi vazgeçmiş!"

Son kabul edilen yenilgi, her şeye rağmen tırmanmaya devam eden biri hariç. Yalnız ve muazzam bir çabayla kulenin tepesine ulaştı.

Diğerleri hayretler içinde oraya nasıl geldiğini öğrenmek istediler. İçlerinden biri ona testi nasıl geçtiğini sormak için yaklaştı. Ve kazananın sağır olduğunu keşfetti!

Kendine dikkat et Camille, etrafındakilerin düşüncelerinden etkilenmene izin verme. Onları dinleme. Cesaretiniz kırılmasın. Sizi sevenler bile bazen korkularını ve şüphelerini size yansıtırlar. Kirleticilerinizi tespit edin ve olumsuz, onaylamayan veya şüpheci görüşleriyle sizi kirletmemelerini sağlayın...

Claude'un sözleri uzun süre kulaklarımda çınladı ve işini yaptı. Yapamazdım ve her şeyden önce geri dönmek

istemiyordum: Bu profesyonel proje kalbime çok yakındı ve sonuna kadar görmenin ne kadar önemli olduğunu hissettim. Kişisel başarımla ilgiliydi. Bu yüzden kendimi psikolojik olarak göz kapakları ve kulak tıkaçlarıyla donattım, yolculuğuma devam etmeye karar verdim...

28

Bürodaki veda partim beni karışık bir duygu, sevinçli bir kurtuluş ve belirli bir endişe karışımıyla dolduruyor. Gerçekten doğru seçimi mi yaptım? Kararım herkesi şaşırttı. Meslektaşlarımın çoğu beni iyi bir anne sandı, düzenli bir hayatın raylarına oturdu ve şimdi imkansız bir profesyonel proje ile cesur bir girişimciye dönüşüyordum!

Toplantı odası herkesi kapsamakta zorlanıyordu çünkü patronum diğer ekipleri davet etmişti ve departmanlar arasında bir bağlantı oluşturmak için ayrılmamdan faydalanmıştı. Bir taşla iki kuş.

Bazıları, benim gidişime hiç aldırış etmeden, küçüğüme bile, beni selamlama fikrine bile kapılmadan yer fıstığını yiyip, bedava şampanyadan faydalandı. Diğerleri bana bir söz söylemek için geldiler, kötü bir şekilde kıskançlıklarını gizlediler.

"Şu anda bir dükkan mı?" Bunu yapan bir arkadaşım var; beş yıl boyunca buna gücü yetmedi. Artık iş değil, gönüllülük!

- Müteahhit? Mmm... Şeytanı kuyruğundan çekmeyi seviyor olmalısın...

Bana güzel sözlerini söyledikten sonra, kulağa biraz "geçmiş olsun" gibi gelen bir "iyi şanslar" ile ayrıldılar.

Onların argümanları beni kaynattı. Neden her zaman her şeyi parayla ilişkilendirirsiniz? Bu beni acayip

sinirlendirdi. Asgari ücretle bile bir rüya, hala bir rüyaydı! Kendimi hiç şimdiki kadar canlı hissetmemiştim ve bu paha biçilemezdi!

Şans eseri, bazı insanlar gerçekten çok hoştu. Özellikle resepsiyonda çalışan Mélissa bana güzel bir buket çiçek vermişti. Ve Crâne d'œuf ekip adına bana bir hediye bulmaya özen gösterdi: Kağıt ağırlığı işlevi gören kristal bir yonca, Lalique imzalı muhteşem bir dekoratif obje! Şaşkınlığımı saklamakta zorlandım.

- Projelerinizde size şans getirmek için ..., diye açıkladı. Dükkanına koyacaksın, ha?

Onu sıcak bir şekilde öptüm. Ondan o kadar çok incelik geliyor ki, hayretler içinde kaldım!

Patronum sırayla bana yaklaştı ve gözlerinde bir miktar hayranlık ve kıskançlık okuduğumu düşündüm.

"İyi yolculuklar Camille!" Projelerinizin başarıya ulaşmasını canı gönülden temenni ediyorum. Özellikle bu günlerde böyle bir maceraya atılmaya çok cüretlisiniz... Krizle birlikte insanlar artık hiçbir şeye cesaret edemiyor! Son olarak, eğer işe yaramazsa, geri gelip kapıyı çalmaktan çekinmeyin. Senin için her zaman bir yer olacak.

- Teşekkürler bayım. Ben unutmayacağım.

Bir daha asla geri dönmek zorunda kalmamayı ummama rağmen...

Kutum hızlı bir şekilde yapıldı. Bir cep mendilinde çalışma hayatımın on yılı! Kendimi bir rüyada gibi hissettim. Ama iyi mi kötü mü bilmek imkansız.

Küçük teslimiyet bohçamla eve dönmek için sokaklarda yürürken, kendimi bir yabancı gibi hissettim, çelişkili duygular, rahatlama, neşe, özgürlük hissi ve aynı zamanda

sahne korkusu, korku, kaygı, baş dönmesi kokteyli ile sarsıldım. ...

Takip eden günlerde, mali planımda ince ayar yapmak için çok çalıştım. Sağlamam gereken kişisel katkıyı sormuştum... Toplam miktarın en az %30'unu temsil etmesi gerekiyordu. Çekmecedeki tüm fonları sıyırsam da tam olarak onlara ulaşamadım... Bu yine de bir bankayı ikna etmeye ve ek finansman sağlamaya yeter mi?

Fidanlıktan gelenlerin yardımıyla betonarme bir dosya hazırladım. Ya da ben öyle umuyordum. İş planımı iyi bir şekilde bir araya getirdim, bankalara saldırmaya gittim.

İlk randevunun sabahı midem roller coaster oynuyordu. Her otuz altı saniyede bir saate baktım. Sonunda zamanı gelmişti. Ve gitmen gerektiğinde, gitmelisin... Neyse, ısıracak çivim kalmadı.

Güç veren bir müzik olan Power Songs'tan bir çalma listesi hazırlamıştım. Şarkılarda savaşa gitmemiz boşuna değil.

No Surpriss adlı şarkısını, bana göre herkesin kaderini yazabileceği bir şarkı dinledim . Sokakta yürüyordum, diğerlerinden farklı hissediyordum, *başarı hikayemin on altıncı filminin içindeydim* . Yüzümde göründü mü, bana ne oluyordu? Yoldan geçen birinin cevabını okumaya çalıştım; Muhtemelen onlara böyle bakmamı garip buldular. Ne önemi var!

Avuçlarım terliyordu ama sırtımda beyaz kanatlar vardı: gitmeye hazırdı.

Ne yazık ki hevesim kısa sürdü.

Bankacı beni soğuk karşıladı. Dosyama zar zor baktı. Yetersiz mali katkımı gıdıklayın ve ancak on dakika süren ve bana hızlı bir yanıt vereceğine söz veren görüşmemizi

kısaltın. Nitekim bu noktada sözünü tuttu. Kırk sekiz saat sonra olumsuz bir yanıt aldım.

Başka bir bankadaki bir sonraki toplantımda talihsiz bir deja vu havası vardı. Kollarım yiyecek dolu eve dönerken, olumsuz cevap beni sokağın ortasında aldı. Durumun rahatsızlığına acı bir hayal kırıklığı eklendi. Bir tane daha. Rüyamın tepetaklak olduğunu hissettim. Korku ve hayal kırıklığı boğazımı, gözlerimi, burnumu soktu.

Adrien benim için kapıyı açtığında zar zor iyi geceler deyip yüzümdeki huzursuzluğu okumaması için mutfağa doğru yürüdüm. Çocukların dev sensörleri olduğunu unutmaktı: her şeyin kokusunu alırlar.

- Naber anne? Yiyecekleri kaldırmana yardım etmemi ister misin?

- Sorun değil canım, hallederim..., dedim, dolapların önünde telaş yapıyormuş gibi yaparak.

Gözyaşlarımın aktığını görmesin diye gönüllü olarak ona sırtımı döndüm.

Boşa çaba.

"Ama anne, ağlıyor musun?" diye sordu gözlerime daha iyi bakmak ve oradaki hüznün izini sürmek için eğilerek.

- Hayır, sorun değil, sana söylüyorum! Hadi, git odanda oyna.

"Bana neyin yanlış olduğunu söyleyene kadar ayrılmayacağım!"

Ne kadar rahat! Bazen evin erkeğini oynamak ve beni himaye etmek onun başına geliyordu. Ona beni rahatsız eden şeyi söyleyene kadar gitmeme izin vermeyeceğini hissederek, ona bankanın reddettiğini açıkladım.

- Anlıyor musun, projemi kurmak için hala biraz param yok ve banka onları bana ödünç vermek istemedi, bu yüzden bu gece üzgünüm. Ama merak etmeyin, son sözümü söylemedim!

Onu daha fazla endişelendirmemek için birkaç damla gözyaşımın arasından gülümsemeye çalıştım.

Bana sımsıkı sarılmak için kollarına aldı ve bana hayatı bilen bir adamın kendinden emin ses tonuyla dedi ki:

"Merak etme anne, her şey yoluna girecek!"

Sonra topuklarının üzerinde döndü ve odasına oynamaya gitti. Duruşu beni gülümsetti. Ne fenomen! Kendi kendime şefkatle söylüyorum.

Yiyecekleri yerleştirdikten sonra, önceki gece temizlemeye cesaret edemediğim tavalarla uğraşarak bulaşıklara yöneldim. Bu basit günlük hareketin hırpalanmış sinirlerimi sakinleştirmeyi başaracağını umarak umutsuzluğun enerjisiyle süngerle kaşıdım.

Adrien'ı biraz yardım için çağırarak masayı kurmaya başladığımda, komplocu bir şekilde memnun görünerek oturma odasına geldi.

- Anne? Al, al.

Bana kahverengi bir zarf verdi.

- Açık! beni çağırdı.

Ben de buna uydum ve bir tomar banknot ve elli iyi bir madeni paranın içinde keşfettim.

"Senin için," dedi bana gururla gülümseyerek. Her şeyi saydım: yüz yirmi üç avro kırk beş sent var. Bu da yetmezse PS3'ümü satacağım. Bu şekilde projeni yapabilirsin, değil mi anne?

Bir duygu yumağı boğazımı sıktı. Tanrım onu o an ne kadar sevmiştim! Ne kadar da yakışıklıydı, parıldayan

gözleri ve doğal şevkiyle beni yenilgiden kurtarmak istiyordu!

Onu çok sert öpmek için kollarıma aldım.

- Teşekkür ederim aşkım, çok tatlısın. Ama şimdilik paranı biriktir... Söz veriyorum, ihtiyacım olursa gelip senden isteyeceğim...

- Söz vermek?

"Söz veriyorum," diyerek onu temin ettim.

Birikimlerini koruyabildiği için hem mutlu hem de rahatlamış görünüyordu. Yüzümdeki gülümsemeyi görünce, görevinde başarılı olduğunu düşünmüş ve ganimetini hafif bir kalple odasına depolamaya gitmiş olmalı.

Bu girişim o kadar sevimli ki benimkine merhem sürdü. Vazgeçmek zorunda değildim. Benim için, oğlum için, projeme inanan herkes için dayanmak zorundaydım!

Bu ruh hali içinde yeniden finansman elde etmek için yola çıktım ve dosyamı üçüncü bir bankaya sundum...

Yine birkaç gün geçti ve bekledim, moralim umutla doldu. Uçuşta bir kez daha patlayan Esperance.

Bu üçüncü ret bir darbe gibi geldi.

Üç banka! Ve hiçbiri projeme ortak olmak istememişti! Hiçbir şey yardımcı olmamıştı. Ne büyük Catherine Deneuve gülümsemem, ne bilge ve kendinden emin Gandhi havam, ne de *Wall Street'teki Michael Douglas tarzı bir organizatör olarak coşkum ...*

Umutsuzluk beni yendi. Anksiyete de. İşimi bırakmıştım, maketlerimi yaptırmak için masraflara katlanmıştım... Peşimden gelen bir banka yoksa işim bitmişti! Eski patronumun ayaklarına kapanıp bana bir iş vermesi için yalvarmak ve saat gibi düzenlenmiş küçük hayatıma

devam etmekten mutlu olduğumu düşünmek zorunda kalırdım.

Ah, hayır, bu, asla!

Bu yüzden Claude'a karşı döndüm. Ruminai. Doğru, onun yüzünden bu çılgın plana atılmıştım! Beni bu şekilde cesaretlendiren oydu! Ve şimdi boynumu kıracaktım... Sébastien beni asla affetmeyecekti... Eğer durum buysa, bu lanet olası hikaye de ilişkimi ve ailemi yok edecekti. Hayal kırıklığına uğramış, öfkeli Séb', Adrien'ı da yanına alarak beni terk ederdi. Yıkılmış, depresif, sonunda sokağa çıkacaktım! Kötü *yolculuk* , aşırı heyecanlı beynimle bir tarla günü geçirmekti. Bir felaket stratejisinin ortasındaydım!

Annem haklıydı, bu delilik! asla başaramayacağım...

Öfkemin etkisinde kalarak (*öfkede* her zaman korku vardır), Claude'un ofisine daldım. O ve lanet olası yöntemi... Ona düşünce tarzımı anlatacaktım! Onu sorumluluklarıyla yüz yüze getirmek, onu zorlamak..... Henüz ne olduğunu bilmiyordum ama onu mecbur etmek.

Sekreterin bariyerini hiç durmadan geçtim.

"Hanımefendi, hayır, yapamazsınız...

Utanacaktım!

Ofis kapısını umursamaz bir şekilde açtım. Claude, karaya çıktığımı görünce telefon görüşmesini askıya aldı.

- Madam, lütfen, sekreteri tekrar denediniz.

"Bırak Marianne. Ben hallediyorum. Bir dakika, Camilla.

Sessizce konuşmasını sonlandırdı. Sakinliği beni daha çok sinirlendirdi; eziyetimin aksine çok fazlaydı. Neden bu adam her zaman bu kadar egemen, ben de bu kadar gevşek görünmek zorundaydı?

"Ee Camille, neler oluyor?"

"Nasıl yani, neler oluyor?" Berezina olur! Bugün üçüncü bir olumsuz yanıt aldığımı! Fasulyenin sonu bu!

Öfkeli yaşlı bir horoz gibi geğirdim.

— Sakin ol Camille, her zaman bir çözüm vardır...

- Oh hayır, o zaman dur! Olumlu tavrınızdan bıktım! Beni nereye getirdiğine bak, olumlu tavrın! Evet, sen, orada, aptal tavsiyenle! kaba mıyım? Çok daha iyi! Sana inandım, sana güvendim... İşimi bir kenara attım ve işte burada, şimdi, viup, hiçbir şey! Sokağa hanımefendi! Hayır, ama açıkçası... Bir girişimcinin özelliklerini taşıdığımı nereden gördünüz? Orada dişlerimi kıracağım önceden belirlenmiş bir sonuçtu!

Claude araya girmeden saframı dökmeme izin verdi. Beni bu halde gördüğüne üzülmüş gibiydi. Hakaretimi duyan asistanı kapıyı çalmaya geldi.

"Her şey yolunda mı, Mösyö Dupontel?"

- Evet, her şey yolunda Marianne, teşekkürler.

- Bayan Theveniaud sabırsız... Devre arasında bir randevunuz vardı.

"Affedersiniz ve ona gelecek hafta tekrar gelip gelemeyeceğini sorar mısınız?" Teşekkürler Marianne.

Benim için bir müşteriyi mi iptal ediyordu? Ruh halimi göz önünde bulundurursak, gelip onun iyi yağlanmış öğleden sonrasını bozmaktan mutlu oldum. Beni tamamen çılgın bir profesyonel maceraya atılmam için risk almaya itmişti ve başarısızlık durumunda sorumluluk payına sahip olduğunu hissettim.

"Kamil sakin ol! Üç başarısızlık da her şeyin kaybedildiği anlamına gelmez. Bir banka, iki banka, on banka... Sebat etmeliyiz! Ve eğer doğru çekmece değilse, diğerlerini açmalısın!

"Sabır, sabret!" Senin iyilerin var. Her gün sevdiklerinizin gözündeki endişeyi ya da hoşnutsuzluğu okumak zorunda olan siz değilsiniz!

— " *Kayaya bakan dere her zaman kazanır, zorla değil, azimle."* H.Jackson Brown...

- Alıntılarınla beni sinirlendirmeye başladın! Bu şekilde banka kredisi almayacağım!

- Belki değil. Ama sizi böyle bir duruma sokarak da değil... Saat kaç?

"Ne demek, saat kaç?" 18:15, neden?

- Mükemmel, sadece zamanımız var...

"Ne vakti Claude?" diye sordum, onun bitmek bilmeyen gizemlerinden rahatsız olarak.

- Göreceksin! Hadi, paltonu kap!

- Mısır...

Daha fazla dayanamadım. Claude kolumdan tuttu ve beni dışarı koşturdu. Doğal otoritesi tartışılmazdı. Zaten bildiğim arabasına ek olarak - bu arada, Jaguar kullanması onun için çok iyi çalışmış olmalı - ofisinin önünde bekleyen bir scooter vardı. Son itirazlarımı bastırmak için açıkça büyük bir miğferi kafama yerleştirdi.

Paris'e koştuk. Hem sarhoş hem de korkmuş bir şekilde beline sarıldım. Sokakların alayı, hızla bulanıklaşan isimsiz yüzler, Klaxon konserleri, anıtların gösterişi, tepelerindeki cicili bicili altın, Seine'nin aşılmaz derinliği ve büyüleyici kıyıları, önünde poz veren Japon gelin ve damat. sonsuzluğa uzanan kameralar, sokak satıcıları, seyirciler, pınarlara takılan aceleci insanlar... Bütün bu atlıkarıncalar başımı döndürdü.

Claude'un kaldırıma park ettiği scooter'ın ani durması, şehir hayallerime son verdi.

Önümde gri bir taş bina: Saint-Julien-le-Pauvre mahallesi.

- Tam zamanında geldik, dedi Claude, onun küçük gücünden gözle görülür bir şekilde memnun.

- Claude, açıkçası havamda değilim ...

Cümlemi bitirmeme izin vermedi. Beni aceleyle kiliseye soktu ve üçüncü sırada bize iki koltuk buldu.

- Sus! Kapa çeneni. Ve dinle.

Seve seve itiraz ederdim, ama şimdiden bir kadın, yanında koyu renk takım elbiseli bir adamla piyanonun başında törenle yerini alan bir kadınla sahneye geliyordu.

İlk iki şarkı beni sakinleştirdi. Şehvetli notalar görünmez bir hareketle kulak zarlarımı okşadı ve vücudumda yatıştırıcı titreşimler yarattı.

Üçüncü aryada, nefte kristalin saflığında bir *Ave Maria* yükseldiğinde, duygu beni ele geçirdi. tüylerim diken diken oldu. O kadar çok şehvet beni deldi. Gözlerimden yaşlar geldi...

Claude bana yan yan bakışlar attı, sihrin işe yaradığını görmek kuşkusuz mutluydu.

Titreme tüm vücudumu kapladı. Gerçekten ne olduğunu söyleyemeden “daha yüksek” bir şeye bağlı olduğumu hissettim... Ama bu his beni güç ve şevkle doldurdu.

Konserin geri kalanını dokuzuncu bulutta geçirdim.

Dışarı çıktığımızda Caveau des Oubliettes'de bir şeyler içmeye karar verdik.

- Claude, daha önce kendimi kaptırdığım için üzgünüm... Bu gerçekten haksızlıktı. Bana yardım etmek için elinden gelen her şeyi yapıyorsun, bunu biliyorum... Ve eğer başarısız olursam, bu senin hatan olmayacak.

Winston Churchill, “ *Başarı, başarısızlıktan başarısızlığa, coşkuyu kaybetmeden gitme yeteneğidir ” dedi.*

- Cümlelerinizle yeniden başlıyorsunuz!

- Ayy üzgünüm! Size bir kez daha söylemek istedim ki, şu anda bağış toplama sürecinde yaşadıklarınız başarısızlık değil. Başarıya giden yolun iniş ve çıkışlarının bir parçası. Seni bu kiliseye coşkunun gücünü hissettirmek için getirdim. İnancını korumak zorundasın! Kendine güven. Ben, sana inanıyorum!

"Mmm..." diye mırıldandım, hala biraz temkinli.

- Yani, yine mi başladı? diye sordu elini uzatarak.

Bir an tereddüt ettim, sonra benimkini ona uzattım.

- Yine başlıyoruz.

Birkaç gün sonra Populis bankasından randevu aldım. Bir dergide geleneksel finans çevreleri tarafından ihmal edilen küçük girişimcileri desteklemekle ün yapmış olduklarını okumuştum... Bu sefer hayal kırıklığına uğramamak için bir beklentim yoktu.

Bir telefon bana olumlu bir cevap verince, sekiz gün sonra dairemde duygularımla dizlerimin üzerine düştüm. İtmek için telefonu kapatana kadar bekledim - çığlık at! - kara tahtada tebeşiri soldurmak için bir sevinç çığlığı. Tişörtümü kafamın üzerine kaldırmaya ve "goaaaaaaaaaaaaaaal!" diye deli gibi çığlık atmaya çok yaklaşmıştım.

Sonunda yeni bir hayat için pasaportumu kazanmıştım.

29

Zaferim bana dördüncü bir Charms nilüferi kazandırdı, bu mor bu, bir uğur tılsımı gibi mekanik olarak boynumu okşadım. Değişim merdivenini bu şekilde tırmanacağımı hiç düşünmemiştim ama yöntemin işe yaradığı açıktı. Artık param olduğuna göre, yüksek moda bebek giysileri kiralama konseptimi çok erişilebilir fiyatlarla hayata geçirmek için gerekenleri nihayet uygulayabilirdim.

Mağazanın lansmanı altı ay sonra planlandı. Ve o zamana kadar her şeyin hazır olması için çok uzun bir gün olmayacaktı! Bazen çok görevli bir biyonik robota dönüşüyormuş gibi hissettim. Aynı anda her yerde olmalıydım: yaratmada, üretimde, lojistikte...

Yardım almam şart oldu. Sağ kol olmadan kurtuluş yok! Bu bağlamda, sol kolları da sayarak kendime dört, kuyu sekizi sunacak kadar lüksü bile zorladım. Kısacası, projemde kariyerleri için bir sıçrama tahtası görme onurunu bana yaşatan genç terzilerle birlikte bulunan dört eşsiz el. Bu nedenle, işimin resmi açılışına kadar çok düşük maaş alma oyununu oynamayı ve başarım üzerine bahse girmeyi kabul ettiler. Güzel ekibimiz, Lüksemburg'dan bir taş atımı uzaklıkta, kiraladığım rue Le Goff'ta bir dükkana taşındı. Çok büyük değildi, ama bir başlangıç için fazlasıyla yeterli olurdu. Ve yerin çok çekiciliği vardı. Açık kirişler, asma kat, çok aydınlık bir arka oda ve hatta soyunma

odaları ve mutfak alanı için dönüştürülebilir bir bodrum katı.

Adrien'ı ziyarete götürdüm.

- Çok şık anne!

Onu en çok rahatsız eden şey, zengin olup olmayacağımdı. Dükkanım sayesinde ünlü olursam, karşılayabileceğimiz şeyleri listelemekle oynuyordu. Zaten kendini en güzel arabalarda görebiliyordu, bir gün kırmızı bir Porsche, ertesi gün siyah bir Bugatti... Heyecanla parlayan gözleri ile çok tatlıydı! Dikkatsizliğin ve basit zevklerin tadını çıkardığını görmek beni çok mutlu etti...

Hayal et oğlum, hayal et, dedim kendi kendime şefkatli bir gülümsemeyle. *Ve gerçeklik sana her zaman tatlı olsun!*

Ayrıca bana organik pamuk ve kenevirden, hatta bazıları alpaka yünü, yak yünü ve bambudan daha düşük bir maliyetle temel giysiler sağlayacak ortaklar bulmak için yeri ve göğü değiştirmiştim.

Sonunda siparişlerimi aldığımda, bu inanılmaz malzemeleri uzun süre okşadım, onlarla ne yapacağım fikrinden sevinç duydum.

Bu süre zarfında, önlenemez bir yaratıcı köpürme tarafından kazanıldım. Çok az uyudum, ama garip bir şekilde, herhangi bir istenmeyen etki hissetmeden. Merak ettim. En ufak bir uykusuzlukta genellikle nevrastenik bir salyangoz gibi görünen ben... Uyuşturulmuş olduğumu düşünürdünüz. Ve bir anlamda, coşkuyla coştum! En derin arzularımı bu şekilde yerine getirmek, beni başka hiçbir sapın besleyemeyeceği kadar besledi. Hiç böyle bir enerjinin içinde yaşamadım!

30

Claude bir baba-tavuk gibi ilerlememi izledi. Ve babamdan bahsetmişken, bana hâlâ gerçekleştirmem gereken hedefler listesinde şu olduğunu hatırlatmayı ihmal etmedi: babamla uzlaşmak.

Orada protesto ettim.

- Claude, bunu bana sormanın zamanı değil. Tamamen bunaldığımı görebilirsiniz! Benim için zaten bir dakikam yok...

- Aksine daha iyi bir zaman yok, Camille. Ve sonra, bu şeyin yıllardır kafandan geçtiğini ve seni bir diken gibi rahatsız ettiğini hissediyorsun... Neden bu acıyla bir gün daha kalayım? Bu durumu çözmek için bir adım attığınız için çok rahatlayacaksınız. Yeni Camille sorunları askıda bırakmıyor, değil mi?

- Peki, peki, sorun değil ... Bakalım bir an bulabilir miyim ...

Şimdi bunu bana dayatıyor olması beni sinirlendiriyordu... Peki gerçekten de bunu bana dayatıyor muydu? Haklı olduğunu biliyordum, içimde derinlerde. Durumun devam etmesine izin veremezdim. yüzleşmek zorunda kaldım. Bu hikayeyi, unutulacağını düşünerek vicdanımın halısının altına süpürmüştüm. Hayır! Bunca yıldır sinsice moralimi kemirmeyi bırakmıştı. Kalbimin gölgelerinde gizlenen, küskünlükle karışık suçluluk,

baltalama işini yapıyordu. Ama ben daha ilk adımımı atmadan aramızdan ayrıldığı için sadece "ebeveynim" diyebileceğim birini nasıl affedebilirim?

Babamı görmeyeli altı yıl olmuştu. Onunla hesaplaşmak istediğim o korkunç sahneden beri, Claude'un dediği gibi pullarımı *çıkar* . O zamanlar, savurduğum şey düpedüz sitemli bir Kalaşnikof'tu! Ona kendini açıklaması için en ufak bir şans vermeden cephanemi üzerine atmıştım. Safra, baldıran otu gibi kesinlikle damarlarımı işgal etmişti. Onu incitmek için vuruyordum. Küçük bir kızın öfkesi masaları devirebilir, sandalyeleri kırabilir. İçimdeki tüm karanlık kısım, patlayan bir yanardağ gibi patlamıştı. Uzun yokluğunda biriktirdiği olumsuz duygular yüzeye çıkmıştı. Uzaklaşmasını öldürücü sözlerle ona ödetmek istedim... Neden annemi terk etmişti? Dayanamayacağı kadar gürültülü bir bebek miydim? Ben korkarken, ben acı çekerken o neredeydi?

Ne yazık ki, hesaplaşmalarım, sabitlenmemiş bir el bombası gibi yüzüme patlamıştı ve sonunda gerçekten istemediğim bir sonuçla karşılaştım: tam bir ayrılık.

Haftalar, aylar, yıllar ben barışmanın ilk adımını atmaya cesaret edemeden geçmişti... Tepkisinden ve daha da kötüsü, yeni bir reddedilmesinden korktum. Geriye dönüp bakınca neden evden ayrıldığını daha iyi anladım. O çok gençken ben onun hayatında bir kazaydım. 23 yaşında, bir çocuğa sahip olmak için ne olgunluğa ne de motivasyona sahipti. Yine de anneme gelirinin elverdiği ölçüde yardım etmişti ve zaman zaman beni ziyarete geliyordu. Bu nadir ve değerli anlar bende unutulmaz bir hatıra, tatlı bir pamuk şeker tadı bıraktı.

Bir dolabın derinliklerinde saklanan bir kağıt yığınının altına gömülü, tozlu ve sivri uçlu değerli küçük telefon rehberini bulmam biraz zaman aldı.

O oradaydı... Numarası...

Kalbim çarpıyor, avuçlarım terliyor, kelimeleri bulamama düşüncesiyle ağzım kuruyarak alıcının önünde uzun dakikalarca kaldım. Sonra nihayet başladım.

Çanlar çaldı, sonra cevap verdi:

- Merhaba?

—...

- Merhaba??

- Baba?

—...

Paul Boese, " *Affetmek geçmişi unutmaz, geleceği genişletir " dedi.* Doğruydu. Babamla yaptığım o telefon görüşmesinden sonra kendimi daha hafif hissettim. Sanki gemimin arkasında ağır varilleri tutan ve ilerlemesini engelleyen ipi kesmiştim. Tabii başlarda kelimeler boğulmuş, ağzımızdan çıkmak için çırpınmıştı, aramızda. O zaman aramızda bir köprü kuracak yüreğin sesini, samimi ve adil bulmuştuk. Taşındık, sonra birlikte akşam yemeği yemeye karar verdik. Bu suç ortaklığı anı, yaralarımızın yükünü hafifletmek için eşsiz bir fırsattı ve bize güzel bir kurtuluş getirdi. Hikâyemizden noktalar ve üç nokta dışında hiçbir şeyin kalmadığı yerde, tırnak işaretlerini yeniden açmıştık...

Hala kalbim kırıktı.

31

Garip bir şekilde, babamla barıştığımdan beri, bir çift olarak ilişkimde de rahatlamış hissettim. Belki de babamın davranışlarıyla eşimin davranışları arasında uzun zamandır yaptığım amalgamların farkına varıyordum? Sébastien'le olan ilişkime bir gölge perdesi örterek annem gibi bırakılma korkum ne kadar sarhoştu? Ama bugün bitmişti. Geçmişin şimdiki zamanla etkileşime girmesine veya ilişkilerimi yeniden koşullandırmasına asla izin vermem!

Tabii ki, kader öyle karar verirse, kocamın başka biriyle ayrılmasını engelleyemezdim. Ama şimdi sakindim: Ne olursa olsun, üstesinden gelmek için içsel kaynaklarıma güvenebileceğimi biliyordum. Ve bu kesinlik bana inanılmaz bir güç verdi, sahip olduğumu hiç düşünmediğim bir güç.

Demek ki erkek cinsiyetiyle barışmıştım.

İyi bir fincan yeşil çayın tadını çıkarırken bu düşüncenin tadını çıkardım, bir sabah Sébastien mutfağa gelip bana bir zarf verdi.

- İşte senin için kuryeye bir mektup.

İçinde kısa bir mektup:

Zirve toplantısı için Perşembe günü Espace Mille et cent Ciels'de görüşmek üzere! Zamanında olun: saat 14.00 keskin. Perşembe görüşürüz, Claude.

Başka neyin peşindeydi?

Bir dilim ekmeği yağlamış olan Sebastien, bir dilim ekmeği çiğnerken göz ucuyla bana baktı.

"Daha fazla iş?"

- Evet! Ne istiyorsun...

"Artık seni durdurmuyoruz!"

Onu biraz meşgul, ateşli hissettim - tam olarak söyleyemedim - ve yumuşak bir öpücük çalmak için ona yaklaştım.

- Endişelenme. Oyun muma değer! Ve yakında, sonuçları göreceksiniz!

- Bundan hiç şüphem yok...

Perşembe günü öğleden sonra için talimatlarımı bırakarak kızları atölyede bıraktım ve sokakta bana birkaç ıslık ve alay kazandıran şık ve göz alıcı bir kıyafet giymeden önce randevuma gittim. Yüzüm kızardı, ama on altıncı bölgedeki buluşma yerinin adresini verdiğimde, uyum içinde olmanın daha iyi olacağını düşündüm. Ayrıca yeni Camille'in görünümünde nasıl olduğumu görmek için mükemmel bir fırsat değil miydi? Aldığım iltifatlara inanacak olursam, oldukça iyi çalışıyor gibi görünüyordu.

Espace Mille et cent Ciels'in kapısını iterek açtığımda nefesim kesildi. Tek başına salon, Doğu'nun saraylarının güzelliğine bir ilahi söylüyor gibiydi. Rafine malzemeler, zarif şekilli mobilyalar, ince kokular, ışıltılı renkler... Uzay-zamanda yolculuk yaptığım izlenimi edindim. Ne

mutluluk! Ve o avizeler! O eski fenerler! Ve bu derin, yumuşak kilimler, burada eski parke zeminlerde, orada zanaat mozaiklerinde! Her yüze gizemli gölgeler düşüren ışık gölgesinin akıldan çıkmayan atmosferiyle hemen büyülendiğimi hissettim.

Ama tek gerçek gizem kaldı: Claude beni neden buraya getirmişti? Bu soruyu aklımda tutarak hostesin yanına doğru ilerledim.

"Bar, lütfen?" Randevum var.

- Ara sokağın sonunda, hemen solunuzda.

Belirtilen yolda yürüdüm, kalbim göğsümde daha hızlı atıyordu. Neydi bu sahneleme yine?

Lobi gibi muhteşem bir şekilde dekore edilmiş bara vardığımda, orada bulunan insanları dikkatle inceledim. Siluetlerin hiçbiri bana Claude'u hatırlatmıyordu... Geç kaldığı için onu içimden lanetledim: Böyle bir yerde yapayalnız takılmaktan nefret ederdim. Erkekler bekar bir kadının niyetini çok çabuk yanlış anladılar! Bu yüzden, birkaç haftadır alışkanlık haline gelen mantramı kafamda tekrarlayarak, mesafeli ve kendinden emin bir havayı benimsemeye çalıştım: "Ben Catherine Deneuve, ben Catherine Deneuve..."

Tezgahtaki komşum bana sırtını verdi ve bu arada çok iyi kesilmiş olan lacivert takımının devasa görüntüsünü bana sundu. Güzel yapı, dedim kendi kendime, sırtın döndüğünü kafa karışıklığıyla fark etmeden önce.

- Buradasınız! Adam daha sonra bana silahsız bir gülümsemeyle dedi.

"Ama... ama... ne..."

- Görüyorsun ya, sürprizleri nasıl düzenleyeceğini bilen sadece senin Claude'un değil!

Sébastien değerli bir gravürü kavrayacakmış gibi elleriyle yüzümü çerçeveledi ve beni ağır ağır öptü. Böyle bir yerdeki bu öpücüğün uygunsuzluğu ve uyumsuzluğundan zevkle rahatsız olarak mantıktan fazlasını ateşledim. Neyse ki, garson başka tarafa bakıyormuş gibi yaptı. Sebastian benden uzaklaştı ve cüretinin oldukça yıkıcı etkilerini gözlemlemek için gözlerini gözlerime dikti. Ağzım onun günün Bastille'iydi ve parıldayan bakışları aşkımızda bir devrim çağrısı yapıyor gibiydi.

diye kekeledim.

- İnanılmaz! Ama nasıl başardın...

"Tit, tsit, tsit!" Claude'un sonunda hayal ettiğimden çok daha havalı olduğu ortaya çıktı! Bu küçük sahneyi kurmama yardım etmek için suç ortağı gibi davranmaktan çekinmedi: Toplantının onunla olduğuna sizi inandırmak için not yazdı... Komik, değil mi?

"Beni duyacak!" Dedim ama sonuçtan onu suçlamayacak kadar mutlu oldum. Ne olmuş? Benimle birkaç saatlik değerli işten beni koparmaya değecek ne yapmayı planlıyorsun?

- Mmm... Geldiğine pişman olmayacak şeyler! Ayrıca, bir anlık rahatlamak seni sadece daha üretken yapacak, değil mi, benim en sevdiğim *iş kadını ?*

Bizim için cehennemden bir program hazırlamıştı. Hamam, sauna, yüzme havuzu, siyah okaliptüs sabunu ile nazik peeling. Bizi yedinci cennete yaklaştıran Balili genç masözlerin uzman ellerine ikili olarak kendimizi bıraktık. Sebastian'ın elini tutarken tüm vücudum gevşedi, bu leziz kinestetik molanın şehvetine gerekirse daha da fazla katkıda bulunan yumuşak bir dokunuş... Kabinden ayrıldığımızda, artık yere değmiyordum.

Ardından mum ışığında akşam yemeği günün en önemli olayıydı ve tat alma tomurcuklarımı doğrudan nirvanaya gönderdi. Burası, başka hiçbir yerde olmadığı gibi duyuları şımarttı. Ama beni en çok sevindiren şey, Sébastien'in Şehrazat'ta yeniden bana eski gözleriyle baktığını görmekti...

Ve bu ulaşılan bir hedeften daha fazlasıydı. Kabul edilmiş bir dilekti!

32

Sébastien'in sunduğu pastoral mola beni heyecanlandırdı. Ve neyse ki, çünkü takip eden dönem çok yorucuydu. İmkansız teslim tarihlerine yetişmek, açgözlü tedarikçilerle pazarlık etmek, henüz tecrübesiz bir ekibi yönetmek, inanılmaz idari prosedürler uygulamak, geceyi yaratmak, günü organize etmek zorundaydım... Kısacası, çatlamaktan çok uzak değildim. Şans eseri, olağanüstü bir destek komitem vardı. Aile ve arkadaşlar, teşviklerini yüksek sesle ve net bir şekilde göstermek için atölye boyunca yürüdüler. Ve bu kalbimi ısıttı. Benimle gurur duymalarını o kadar çok istiyordum ki!

Claude, sevgili Claude de hiçbir çabadan kaçınmadı: basınla bağlantı kuracağına söz vermişti. İnsanları tanıdığını söyledi... En azından endişelenmeme gerek kalmayacak bir şey var! Ona nasıl teşekkür edecektim?

Şimdilik, yeni bebeğim giderek daha fazla güç kazanıyordu. Doğum yaklaşıyordu. Bu yüzden ona bir isim bulmanın zamanı gelmişti. Arka odada bir *beyin fırtınası* oturumu düzenledim. Claude bana farklı geçmişlerden insanları davet etmemi tavsiye etmişti. Bu şekilde daha zengin olurdu ve yaratıcı hammadde daha ilginç olurdu. Bu nedenle, terzilerime ek olarak, kendilerini oyuna vermeyi kabul eden kuaförümü ve fizyoterapistimi davet ettim.Herhangi bir yaratıcılık seansından önce onlara

kuralı, CQFD'yi duyurdum: eleştiri veya sansür yok; miktar olarak fikirler; fantezi, eksantrik; birbirini yansıtan öneriler, geri tepme... Ancak kilit noktaları aklımızda tutmamız gerekiyordu: hedefimiz - 0-3 yaş arası çocuklar - ve özel teklif - biyoetik giyim, hazır giyimde haute couture yaklaşımı fiyatlar. -kiralama sayesinde aşınma.

Nöronlarımızı ısıtmak için, aklımıza gelen tüm kelimeleri bir kağıda zar zor söyleyerek başladık, sonra erken çocukluk dönemine özgü kelimeleri daha kesin olarak keşfetmeye karar verdik:

Bir parça lahana, dal, leylek, cacabouda (sansür yok dedik!), üç elma boyunda, abrakadabra, patapoum, mini, yürümeye başlayan çocuk, miyav, 123 güneş, piruet, fıstık, bebecadum, beşik, küçük parmaklar...

Couture ve moda dünyasıyla ilgili birkaç kelimeyi de not ettik:

Bir şey diğerine yol açar, düğünçiçekleri, peri parmakları, yaratma, tekerleme À la mode de chez nous...

Claude bir konumlandırma haritası yapmamıza yardım etti. Grafikte, iki eksen kesişti ve dört kutup oluşturdu: pratik bebek evreni, "büyülü" bebek evreni, adil ticaret organik, kiralık moda. Böylece bulgularımızı "sınıflandırabiliriz", bu da seçimimizi kolaylaştıracaktır.

Sonra isim turu başladı...

— Moda! tuvalet masamı fırlattı. Bu iyi, "imo" ile biten isimler? Nemo, Geronimo, Pinokyo? Veya Minimod?

- İyi! Benim notum...

— Ve neden olmasın: Les Petits Doigts d'or? terzilerimden biri olan Geraldine'i önerdi.

"Ya da Mailles ve Malices?" diye haykırdı Lucie, bulduğu şeyle aydınlandı.

— Yeşil BB'ler! diyor Fabienne. Ne? Kahverengi BB'lerimiz var! Modaya uygun.

— Biyomod! fizyomu başlattı

- Oh hayır! Çok tıbbi!

- Eleştiri yok dedik!

- Ve 3elma kulağa hoş geliyor, değil mi?

- Mükemmel! Ama zaten var...

- Ah...

Halihazırda alınmış isimleri, çok uzun isimleri, hoş olmayan isimleri, çok çarpık isimleri ayıkladıktan sonra, dört olasılıktan oluşan bir listeye ulaştık: BBécot, Vert Bambin, Les Fées modu ve P' baştankara Trouso. Her biri bir mesaj taşıdı, proje hakkında bir şeyler söyledi.

BBécot ... Adında “bebek” kelimesi vardı. Ekolojik için “eco”yu, bir anne ve bebeği tarafından paylaşılan bu değerli küçük anları ima eden, yumuşak küçük öpücükle eş anlamlı olan “becot”u da duyduk.

Vert Bambin , ekolojik/adil ticaret tarafında “Vert” ile konuştu ve “Bambin” ile bebek giyim hedefi olduğunu hatırlattı.

Moda Perileri , erken çocukluk dönemi halkı için sihir, baştan çıkarıcı ve çekici dünyanın kapılarını hemen açtı. Modadan bahsetmek de önemliydi çünkü yaratılan giysiler modaya uygun olacak şekilde tasarlandı. Ayrıca, modaya uygun bir giysiye aşık olmanızı ve ardından onu çok hızlı bir şekilde değiştirmenizi sağlayan kiralamaya bir selam olan "moda etkisi"ni de duyduk.

P'tit Trouso ... isim “çeyiz” kavramını ve onun aktarım çağrışımını çağrıştırdı. Geçmişte çeyiz, yıllar içinde inşa ettiğimiz vazgeçilmez bir şeydi. Böylece bu isim, ebeveynlere çocuklarına önemli, benzersiz parçalar sunduklarını önererek konsepte önem verecekti.

Erteleme iki saat daha devam etti. Sonra karar düştü: *Les Fées* olurdu *moda* . Daha sonra grubu, bu uzun yaratıcılık seansından sonra valfleri serbest bırakmaktan mutlu olan bir coşku kazandı.

"Şampanya!"

Beklentiyle buzdolabına bir şişe koymuştum. Mutlu bir şekilde bardakları birbirine tokuştururken, kağıt tahtasında kabaca yazılmış isme bakmadan edemedim ve hayal gücüm ona görsel bir kimlik yaratmak için şimdiden ateşlenmeye başlamıştı...

33

Ve sonra... ve sonra, büyük gün geldi. Sonunda açılış!

Mağaza tıklım tıklımdı. Bütün konuklar, ellerinde bir flüt, etrafımda dikiliyordu. Bu vesileyle, küçük moda tezgahım şenlikli kıyafetlerini giymişti: burada, beyaz örtülü bir büfe, en az beyaz eldivenli bir uşak ve ciddi bir titizlik havasıyla, orada, büyüleyici bir hostes karşılaması...

Annem bana hayranlıkla baktı. Onun yanında, özellikle geziye çıkmış olan babam, duygularını gizleyemedi ve göze çarpmayan bir şekilde bana göz kırptı ve beni tebrik etmek için başparmak işareti yaptı. Annemle babamı yan yana, balta gömülü görmek, eski dostlar gibi sohbet etmek içimi doldurdu. Ön planda olan Sébastien ve Adrien, muzaffer alkışlar taklidi yaparak beni güldürdüler. Oğlum bütün arkadaşlarına annesinin çocuklar için bir moda butiği açacağını ve ünlü olacağını söylemişti! Tek başına çocukça bir hayal gücünden kaynaklanabilecek bu hayal ürünü vizyon bana dokundu. Ama beni en çok duygulandıran gözlerindeki gururu okumaktı...

Tek hayal kırıklığım: Claude henüz orada değildi. Elbette ona güzel bir haraç ödemeyi planladığım konuşmamı kaçıracaktı. Neyin peşinde olabilir? Geç kalmak onun tarzı değildi ve biraz endişeliydim. Kalbim biraz sıkıştı, konuştum ve hayalimin gerçekleşmesinde ve

gerçekleşmesinde hangi kapasitede olursa olsun aktif rol alan herkese teşekkür etmeye başladım.

Aniden, ön kapıda bir gürültü duyuldu ve büyük bir kargaşa meclisi kazanmış gibi görünüyordu. Bir grup insan dükkana girerek ortalığı karıştırdı. Neler olduğunu anlamadım, kendi kalbimin tom-tom'u tarafından çok sarsıldım. Parlamaların çatırdamaları, çığlıklar... İncil'in kızıl denizi gibi, ziyaretçi akışı yavaş yavaş bana açıldı ve şaşırtıcı bir görünüme geçişi sağladı: Jean-Paul Gaultier şahsen! Ve hemen arkasında, Claude, alaycı bir şekilde, bir suç ortağı sevinciyle patladı, bana büyük dişleriyle gülümsedi, sürprizinin tam etkisini gösterdiğini görmekten mutlu oldu.

İnanamadım!

Daha önce birkaç kez, bu proje bana büyük memnuniyet anları yaşatmıştı. Yazıcı beni aradığında, öncelikle tanıtım broşürlerimin ve kartvizitlerimin hazır olduğunu söyledi. Sonra dükkânımın önündeki son finişlere katıldığımda. Zanaatkarlar yeni hayatımın üç anahtar kelimesine son darbeyi verdiklerinde bu duygu, bu coşku: *Les Fées modu* ! Birkaç ayrı gözyaşı dökmüştüm. Sadece birkaç ay içinde çok fazla yer kapladı! Başarı orada olur mu? Bana bir cevabın başlangıcını vermek için bu açılış akşamına güveniyordum, ama işte orada... Hayal edebileceğim her şeyi aştı. Jean Paul Gaultier! kendisi! *benim* dükkanımda !

Sıcak bir şekilde salladığı idolüme titreyen elimi uzattım. Sanki büyülü bir sisin içinden, topluluğa, konsepti ona çok çekici gelen dükkânımın sponsoru olmaktan mutlu ve gururlu olduğunu açıkladığını duydum. Claude ona projenin sunumunu gönderdiğinde, *Moda Perilerime* daha

fazla görünürlük kazandırmak için medya imajını sunmakta uzun süre tereddüt etmemişti.

"Camille bir stilist olarak büyük bir yeteneğe sahip," diye devam etti. Erken çocukluk modellerinin gerçek bir özgünlüğü var. Ve ailelere kiralama sayesinde benzersiz, birinci sınıf giysilere düşük fiyatlarla erişme imkanı sunmak inanılmaz derecede akıllıca. Gerçekten aferin, Camille!

Gözlerime de kulaklarıma da inanamadım. Jean-Paul Gaultier beni yürekten alkışlıyor! Bitirirken gözlerimden yaşlar geldiğini hissettim:

— Ona desteğimi ve dilerse tavsiyemi sunmaktan mutluluk duyacağım!

Çok sevindim!

Muhabirler daha sonra ikimizin fotoğraflarını çekti. Sonra makalelerini yazabilmeleri için bana sorular sordular. Claude'un inanılmaz yaklaşımı sayesinde konseptim iyi bir şekilde tanıtılacaktı! Bir yardım elinden daha fazlası: gerçek bir sıçrama tahtası...

Akşamın sonuna doğru Claude bana yaklaştı. Bir an tereddüt etmedim ve ona sarıldım. Ona çok şey borçluydum!

- Claudius! Benim için yaptığın her şey için sana nasıl teşekkür edeceğimi bilemiyorum...

"Başarından dolayı mutluyum Camille ve seninle gurur duyuyorum!" bence hak ettin...

Daha sonra bana bu sefer güzel bir altın kurdele ile çevrili ünlü küçük kutuyu verdi. İçinde ne olduğunu hemen tahmin ettim: siyah nilüfer. Tılsımların sonuncusu.

Gözleri nemliydi, onu sıcak bir şekilde öptüm ve Tılsımlar zaten kazandıklarımı zincire bağladı.

"Artık gitmem gerek" dedi. Tekrar tebrikler.

Ayrılmadan önce avucuma küçük beyaz bir zarf koydu. O gittikten sonra açtım.

Söz dedi ki:

canım Camille'im,

Sana son bir randevu ayarlamama izin ver. Sizin için birkaç ifşam var. O zaman seninle olan görevimi bitirmiş olacağım ve sen DOĞRU yolda olduğundan emin olarak yoluna devam edebilirsin! Yarından sonraki gün saat 2'de Arc de Triomphe'nin tepesinde görüşürüz. Tekrar tebrikler ve güzel geceler, sadık Claude.

Hala benim için ne sürprizi vardı?

34

Bu yüzden Arc de Triomphe'nin tepesinde bir randevum vardı... Claude'u ve onun metaforlara olan zevkini orada tanıdım: benimle olan görevinin sonunu işaretlemeyi amaçlayan bu röportaj için, bundan daha iyi bir yer var mı? Çünkü bir zafer için, onun "öğretisi" bir olmuştu! Ancak, gösterdiği alçakgönüllülüğü ve bir "akıl hocası" olarak başarılarından ziyade ilerlemelerimi ve başarılarımı vurgulama kaygısı göz önüne alındığında, kendi zaferimi kutlamak istediğinden şüpheleniyordum. günlük bazda, daha büyüklerinde olduğu gibi, amblemi *Les Fées modu olan*...

Yanlarında zaferin göz kamaştırıcı alegorilerine hayran kalarak anıta yaklaştım. Evet, kişisel projemin tamamlanmasını kutlamak ve Claude'un önderlik ettiği muhteşem eşlikimi takdir etmek için gerçekten daha iyi bir yer var mı? Meçhul Asker'in yanından geçerken muhteşem bir çenem ve gururlu bir gözlerim vardı ve aynı alevi hissettim.

Binanın tepesine ulaştığımda, altımdaki yaşamı gözlemledim, etrafta sallanan tüm o minik noktalar, o çarpışan arabalar büyüklüğündeki arabalar, o piksel büyüklüğündeki insanlar rengarenk... Rüzgar saçlarımı dans ettirdi ve parçacıkları derinden içime çektim. tarih ve

fetihlerle dolu bu yerin etrafında yüzer gibi görünen özgürlük ve hırs.

Claude orada durdu ve beni kollarını açarak karşıladı.

- Claudius! Seni görmek ne güzel!

"Ben de Camille. Yani, geçen geceki duygularından kurtulmak mı?

- Bunun için evet. Harikaydı! Yaptığınız her şey için tekrar teşekkürler. Ve Jean-Paul Gaultier'in gelişi çılgıncaydı! Bu mucizeyi nasıl başardığını hala merak ediyorum.

- Ah ah! Küçük bir üretim sırrı... Ama bilirsiniz, konsepti beğenmeseydi gelmezdi. Yani kredi tamamen size ait. Bu anıtın üzerindeki yüksek kabartmaları gördün mü Camille? Güzel, değil mi? Bu görevi tamamlamak için daha iyi bir yer düşünemezdim. Tüm bu zafer, özgürlük, barış sembolizmi... Çabalarınız, iradeniz ve hayatınızda uyguladığınız tüm olumlu değişiklikler sayesinde kazanmayı başardınız...

"Sen olmasaydın asla başaramazdım!"

"Herkesin bir noktada bir rehbere ihtiyacı vardır ve sana yardım edebildiğime sevindim..."

Bir an sessiz kaldık, hareketlendik, bakışlarımız bulunduğumuz terasın sunduğu olağanüstü manzaraya takıldı.

- Biliyor musun Camille, hepimizin dünya vatandaşı olduğunu düşünmeyi seviyorum ama çok az insan bunun gerçekten farkında. Herkes kendi seviyesinde hareket ederek, kendi iç huzuru ve mutluluğu için çalışarak bir "barış elçisi" olabilir. Etkisini bir düşünün, daha fazla insan kısır döngü yerine erdemli döngüyü seçerse...

- Bu doğru. Bu yüzden doğru çembere döndüğüm için çok mutluyum. Bana çok şey öğrettin! Benimle olan görevin sona erse bile, umarım birbirimizi görmeye devam edebiliriz.

—...

- Claudius?

Yüzü aniden karardı.

"Belki sana ifşa ettiğimde artık beni görmek istemeyeceksin..."

"Benimle ne hakkında konuşuyorsun?" Hangi ifşaatlar?

"Sana seni üzebilecek bir sır vermeliyim.

- Beni korkuttun...

- Demek bu kadar...

Dudaklarında asılıydım.

“Ben rutin bir uzman değilim.

—...

Anlamadan ona baktım.

“Aslında ben bir mimarım. Ayrıca gördüğün ev benim tarafımdan tasarlandı! Benim hayalimdi... Büyük bir mimar olmak. Beni on beş yıl önce tanırdın, yitik bir adamdım, tamamen depresif, şişman, geleceği olmayan... O zamanlar Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşıyordum. İdeallerimden ışık yılı uzakta bir pizzacıda garson olarak çalıştım. İşte orada yirmi kilo aldım... Hâlâ çiğ olan bir yarayı unutmak için alelacele yemeğe koşuşturma... Hepsi kötü biten bir aşk hikayesi yüzünden...

Claude cümlelerini kesti ve yüzünde bu bölümün onun için ne kadar acı verici olduğunu okudum. Bu acı verici anıyı hatırlayınca yüz hatları gerildi ve şöyle devam etti:

— Hayatımın kadını olduğunu düşündüğüm kadından acımasız ve acılı bir ayrılıktan sonra Fransa'dan ayrıldım.

En iyi arkadaşımla gitti... Beni tamamen bayıltan bir ihanet. Archi'nin üçüncü yılında olacaktık ve eğitimimizin sonunda evlenmeyi planladık. Onun izinde kalamazdım. Unutmak için çok uzaklara gitme, profesyonel rüyam da dahil her şeyi bırakma ihtiyacı hissettim. Onunla benim aramda bir okyanus çok fazla görünmüyordu! Ama Amerika'da bir kez, depresyonum daha da kötüleşti. Kocaman olana kadar kendimi tamamen bıraktım.

Ani bir tıklama ile bağırdım:

- Ama sonra, fotoğraftaki adam sendin!

Anlamama sırası ondaydı.

Çekmecesindeki fotoğrafı keşfetmeme neden olan nezaketsizliği açıklamak zorunda kaldım.

- Evet, bendim. Diğer adam Jack Miller. Benimle ilgilenen ve bugün olduğum kişi olmama yardım etmek için beni tekrar yola koyan oydu. O olmasaydı bir daha asla mimarlığa başlayamazdım, artık kendime inanmıyordum. O benim akıl hocam, benim... rutin uzmanım!

— Ne demek, *rutin* uzmanınız?

Rüzgâr tuz biber fitili savuruyor, gözleri parlıyordu. Derin bir iç çekti, sonra her şeyi bana açıklamaya karar verdi.

— Camille, sana açıklamamın zamanı geldi... Rutinoloji, başlı başına bir icattır. Bu aslında bir tür karşılıklı yardımlaşma zinciridir, bir başarı aktarımıdır: Yardım alan kişi sırayla rutin bir uzman olur ve öğrendiklerini başka birine yardım ederek aktarması gerekir.

— Ama... Ama... Mümkün değil... Bu... İnanılmaz!

- Gerçek bu.

"Ya senin ofisin?" Asistanın mı? Ve bana eşlik ettiğini söyleyen bu genç kadın?

- Sıfırdan sahnelenen bir sahneleme. Gerçekte, bu firma benim mimarımın ofisi ve Marianne benim her zamanki asistanım. Eski bir müvekkilim olarak ifade vermeyi kabul eden bu kadın benim büyük yeğenim._... Geri kalanı için, her ziyaretinizde, gerçek işime ihanet edebilecek her şeyi gizlemek ve birkaç sahte rutinolog dosyasını vurgulamak benim için yeterliydi...

"Demek boyutları ve yığılmış dosyaları olan ev planı bu yüzden mi?"

Sessizce başını salladı, tepkimi bekliyordu.

- Ama o zaman, gerçekten benimle koçu oynamak için gerekli becerilere ya da meşruiyete sahip değil misin?

Öksürdü. Yüzünü kaybettiğini ilk defa görüyordum.

"Evet ve hayır, Camilla. Çünkü her yeni "rutinolog", sizin gibi, daha sonra titizlikle yeniden ürettiği bir çıraklık eğitimi almıştır. Senin için işe yaradı, değil mi?

Benden bir tür bağışlanma beklediğini hissettim. Henüz ona vermeye hazır değildim. Önce hepsini sindirmem gerekecekti. Düşüncelerimi okumuş olmalı, çünkü devam etti:

"Nasıl hissettiğini bilmediğimi sanma Camille. Jack Miller'ın rutin bir uzman olmadığını öğrendiğimde benim için de bir şok oldu... Kuşkusuz yöntem klasik değil, hatta çok ortodoks bile değil, ama buna değer değil mi?

Yoğun bir şekilde birbirimize baktık. Bir an askıya alındı, güçlü, suç ortağı...

teslim oldum.

- Evet. Buna değer.

Tekrar nefes aldı. Gülümseyerek bir şey çıkarmak için çantasını karıştırdı.

"Demek buna hazırsın..."

Bana kalın bir defter uzattı. İçeride programımın tüm adımlarını, deneyimleri, öğrendikleri, ayrıntılı talimatları buldum. Notlar, diyagramlar, fotoğraflarla dolu bu sayfaları duyguyla gezdim... Ne kadar etkileyici bir koleksiyon!

"Yolculuğun boyunca senin için tuttum. Daha sonra seçtiğiniz kişiye eşlik etmeniz sizin için çok değerli olacak bir destektir. Bir bakışla, bir sözle onun doğru insan olduğunu anlayacaksın...

- Benim için de öyle mi oldu?

- Evet. Kime eşlik etmek istediğimi bulmak için dört yıldır bekliyorum!

Ben de suskun kaldım, gurur duydum.

Sonra, benim adıma basılmış rutin uzmanının kartvizitlerini - sanki bir an için evet diyeceğimden hiç şüphesi yokmuş gibi - yanı sıra duvarımda sergilemem gereken sahte dosya klasörleri, fotoğraflar ve teşekkür jetonlarını verdi. geleceğin danışma odası... Kusursuz bir rutin uzmanın bütünü!

- Teşekkürler. Al onları. Öğrendiğiniz her şeyi aktarma sırası sizde. Yapacaksın, değil mi? Rutinologlar zincirinin kırılmasına izin vermeyecek misin?

Sesi yalvarış tonuna bürünmüştü.

Üzgündüm. Bakışları ısrarla benimkilerle buluştu. Yaşadığımız her şey bana geri döndü. Duygu boğazımı sıktı. Uzanıp ekipmanı aldım... Bunu ona borçluydum, değil mi?

35

Gittikçe daha büyük damlalar ön camıma çarptı. Ön cam silecekleri gıcırdıyordu ama içimde her şey sessizdi. Yağmura, griliğe, trafik sıkışıklığına ve gece farların yaydığı kırmızı havuza rağmen. Hayatımda ilk kez, Claude'un söyleyeceği gibi "hizalanmış", tamamen huzurlu hissettim. Hayatın beni rüzgarın gürültüsüne yakalanmış sıradan bir dal gibi gıdıkladığı günler geride kaldı. Her gün, içsel kaynaklarıma hayret etmekten asla vazgeçmedim ve o zamana kadar varlığından şüphelenmediğim bir güce bağlı olduğumu hissettim. Her durumla yüzleşmeye hazır hissettim. Sonunda hayatımın dizginlerini nasıl alacağımı anlamıştım ve dünyadaki hiçbir şey onların ellerimden kaçmasına izin vermezdi.

Etrafımda, arabalarda durmuş, birbirine kenetlenmiş bir hapishaneye girmiş, kararmış, sinirli, yorgun yüzler. Pencerelerimi açıp Claude'un her şeyi mutlulukla onarmak için verdiği talimatları haykırmak istiyordum. Bunun yerine, ışığın yeşile dönmesini bekleyerek sırıttım.

Yeşil! Yolu açmak için aceleyle bir gümbürtüyle yola koyuldum ama kırmızı ışıkta geçen bir araç sağdan şiddetle bana çarptı...

Kapalı .

Büyük beyaz.

Sonra yakında sirenler.

Ah, iyi bir itfaiyeci , diye düşündüm kendi kendime, aracımdan sürüklenirken.

Dakikalar sonra kurtarma kamyonunda otururken yaşadığım şoktan kurtuluyordum. Bir kadın daha sonra içeri daldı: kafir. Üzerime atıldı, gözyaşları içinde özürler yağdırdı, kendine lanet etti, kendini cezalandırdı, kendini azarladı, kendini alçalttı...

Sözünü kesmeden onu dinledim. Başarılı olamamayı çok isterdim: çıkması gerektiğinde çıkması gerekir. İkimizde de birkaç çürük ve çizikten başka bir şey yoktu. Zarardan çok korku. Her şeye rağmen kazaya sebep olmaktan kurtulamadı.

Olağan rapor ve çeşitli idari-polis formalitelerinden sonra, yolu boşaltmak için arabalarımızı yolun kenarına park ettik. İlgili sigortacılarımız tarafından kaldırılacaktır.

Soğuktan ve şoktan kurtulmak için, hala çok pişman olan damgacıma çekicileri beklerken gidip bir sıcak çikolata içmeyi teklif ettim. Ona bu hassas ilgiyi gösterdiğim için hem minnettar hem de inanamıyor gibiydi.

Bir an önce bana mazeret olarak teşekkür etti. Bu sözlü patlamaya kızmadım: gerçekten bitkin görünüyordu, zavallı şey.

Sıcak çikolata sipariş ettik - Viyana benim için, küçük bir krem şanti yığınının rahatlığı şarttı! Alt dudağının titrediğini gördüm, çok uzun süredir içerilmiş bir sırlar selinin eşiğinde olduğunu hissettim.

Elimi cesaret vermek için koluna koydum.

- Endişelenme! Söyledim. O kadar da kötü değil! Sonra beni, sigortacılarımı tanımaya başlıyorlar. Onlarla birkaç ay önce ilgilendim. Bir şeye faydalı oldukları kadar, onlar için ödediğimiz parayla!

Geniş, yuvarlak yüzünde kaybolan iri, huzursuz mavi gözlerinin köşelerinde yaşlar birikmeye başlamıştı.

- Deniz ... Teşekkürler! Sen... Çok hoşsun! Senin yerinde olsam sanırım çıldırırdım!

"Pek yardımcı olmazdı.

"Ben çok...çok...özür dilerim!" Bana ne olduğunu bilmiyorum, son zamanlarda hiçbir şey yolunda gitmiyor! Ben hamım, her şeyi atmak istiyorum... Üstelik bu korkunç gün, gerçekten, çok fazla!

Bir hıçkırık patlamasıyla önümde yere yığıldı. Ki bu da bana bazı şeyleri hatırlatmadan değildi...

Kalp atışlarım hızlanıyor. Zaman gelmiş olabilir mi? *O biri* , diye düşündüm biraz duyguyla.

Göreve hazır mıydım? Bilinçsizce bistro sandalyeme oturdum ve derin bir nefes aldım, önce ceketimin cebine uzandım ve oradaki küçük karton parçasını okşadım.

- Adın ne? Diye sordum.

- Isabella.

Ona küçük kartımı verdim.

- Isabelle'i tut. Almak. belki sana yardım edebilirim...

Kimsenin ona nasıl yardım edebileceğini anlayamayan birinin inanılmaz bakışıyla kartvizitimi aldı.

— Ben rutin bir uzmanım.

"Rutin-ne?"

Küçük rutin sözlüğü

pozitif çapa

Kendinizi iyi bir "kaynak durumuna", yani uygun fiziksel ve duygusal koşullara sokmanızı sağlayacak bir tekniktir. Nasıl 'Veya' Ne? Mutlu bir anda hissedilen bu aynı hisleri yeniden harekete geçirerek.

Bunu yapmak için çapanızı yaratın: sessiz bir yerde, hatırlamak istediğiniz mutlu anı net bir şekilde görselleştirin, yeniden bulmak istediğiniz duygusal durumu yoğun bir şekilde hissedin ve onunla bir uyarıcı ilişkilendirin: kelime, görüntü veya jest. . Uygulama ile, istenen duygusal durumu bulmak için hareketi, kelimeyi yeniden üreterek veya ilişkili görüntüyü çağrıştırarak çapayı yeniden etkinleştireceksiniz.

hayali kamera

"Hayali kameranızı" çalıştırmak ve realitenizin algı süzgecini değiştirmek için güzellik arayışında olmanız, dikkatinizi güzel, hoş, neşeli şeylere, sokakta, ulaşımda, gittiğiniz her yerde odaklamalısınız. Böylece pozitif iç imgelerin bir kataloğunu oluşturacaksınız: beyninizi pozitif olarak yeniden programlamak için son derece faydalı!

Modelleme sanatı

Bu, hayatlarının bir yönüne, bir niteliğine hayran olduğunuz kişilikler veya kurgusal karakterler arasından kendinize rol modelleri bulmakla ilgilidir. Camille gibi, onların Çin portrelerini boyayabilir *("Keşke bir Gandhi'nin bilgeliğine, bir Audrey Hepburn'ün zarafetine sahip olsaydım, vb.* "), fotoğraflarını yamalayabilir ve sık sık görebileceğiniz bir yerde sergileyebilirsiniz. , hatta şöyle şöyle biri olduğunuzu hayal edin ve özgüven kazanmak için buna göre hareket edin. Mentorlarınızdan en iyiyi alın - tutumlar, en iyi uygulamalar, felsefe - ve kendi başarı modelinizi oluşturun!

taahhütler kitabı

Bu defter, kararlarınıza tam olarak dahil olabilmeniz için kendiniz için belirlediğiniz hedefleri, kendinize verdiğiniz taahhütleri yazmanıza yardımcı olacaktır. Ve her biri için ulaşılıp ulaşılmadığını belirtin. Unutmayın ki en önemli şey "ne yapılması gerektiğini bilmek" değil, onu yapmaktır. *Sadece yap!*

pozitif not defteri

Küçük büyük başarılarınızı, küçük büyük sevinçlerinizi alfabetik sırayla not alacağınız bir rehberdir. Yöntem? Her harf için güçlü ve olumlu anları çağrıştıran anahtar kelimeler düşünün. Örnek: A for Love (aşktaki en güzel anlarınızı tanımlayın) veya Arthur (çocuğunuzla geçirdiğiniz güzel zamanlar) veya Antibes (eğer yer unutulmaz tatilleri çağrıştırıyorsa) veya Dövüş Sanatları (madalyanın hatırası sevinçle doluysa)), vb. Hafızayı tam olarak tanımlayın – çevreyi, insanları – ve ayrıca fiziksel ve duygusal hislerinizi detaylandırın.

Olumlu görüntülerin dahili kataloğu
Hayali kamera ile el ele gider! Bu iyi titreşimleri bulmak için düzenli olarak çağrılmak üzere hoş, huzurlu anların zihinselleştirilmiş bir fotoğraf albümünü oluşturuyorsunuz. Bütün bunlar güçlü bir zihin ve olumlu bir dünya görüşü oluşturmaya yardımcı olur.

İç diyaloğu değiştir
Bunu başarmak için kanıtlanmış bir teknik: Her sabah aynanın karşısında kendinizle ilgili olumlu olumlamaları tekrarlayın. Henüz onlara tam olarak inanmasanız bile, beyniniz onları duyar ve kaydeder! Refah kazanacak ve kendinize ait değerli bir imajı geri kazanacaksınız.

enerji veren şarkılar
Size arkadan kanat verecek bir müzik çalma listesi oluşturun.

kırmızı kod
Bu, eşinizle (veya çocuğunuzla) onu bir tartışma tehlikesi olduğu konusunda uyarmak için anlaşabileceğinizin küçük bir işaretidir. Arabadaki gibi bir tür *uyarı* . Hareket, yanıp sönen bir ışık gibi davranır ve diğerini uyarır. Saldırganlık çağlayanı böylece önlenebilir.

Lastik bantları kesin (geçmişten)
Geçmişin "kauçuk bantları" sizi etkilemiş ve farkında olmadığınız olaylar, bugününüzü etkiliyor. Bugün hayatınızdaki belirli koşullar bu yaraları yeniden etkinleştirir ve farkında olmadan tetikleyici olayla orantısız bir duygusal yük salıverir. Gündelik hayatı daha iyi yaşamak için, bu "elastikleri" tanımlamak ve önce

onların farkına vararak, sonra belirli eylemlerde bulunarak, örneğin geçmişten gelen bastırılmış öfke veya birçok bitmemiş yas üzerinde çalışarak onları "kesmek" gerekir. (yazarak veya bir terapistle serbest konuşma ve duygular).

yaratıcılığı sev
Yaratıcı olmaya cesaret edin! Beyin fırtınası aşk: *CQFD* kuralına uyarak tüm fikirlerinizi yazın. C engellendi: sansür veya eleştiri yok. Miktar için Q: Mümkün olduğu kadar çok fikir verin. Çılgınlara hoş geldiniz için F: En çılgın ve en imkansız fikirleri bile not edin! D vitesi düşürmek için: bir fikir, size zıplama denilen başka bir fikir düşündürür! İster *lovtxt* (yaratıcı aşk metin mesajları) hayal ediyor olun, ister sevgilinizi şaşırtmak için alışılmadık buluşma yerleri arıyor olun, yaratıcılık en iyi rutin karşıtı müttefikiniz olmaya devam ediyor.

Pullarını çıkar
Utanç, çatışma - gizli ya da değil, ne zaman ve ne zaman olursa olsun, sıkıntılarınızı ifade ederek, kalbinizden geçenleri söylemeye cesaret ederek "pullarınızı çıkaracaksınız". Bu düdüklü tencere etkisini ve patlamayı önleyecektir.

ıslak empati
Diğer kişinin sorunlarının sorumluluğunu üstlendiğinde, onun olumsuz duygularını emdiğinde ıslak empati kurarsın. Böylece sen de kötüye gidiyorsun.

kuru empati

Zararlı ruh hallerine bulaşmanıza izin vermeden, çevrenizdekilerin sorunlarını duymanıza ve onlarla empati kurmanıza izin veren, mesafeli dinleme, dinleme tavrını benimsediğinizde kuru empati pratiği yaparsınız. İçine çekilmemeniz için çok kullanışlı bir koruma kalkanıdır.

Sanki yapmak"

Sanki davranmanın" zihinsel tekniği, sizi utandıran durum veya yapmak zorunda olduğunuz ve yapmakta biraz isteksiz olduğunuz şey, dünyadaki en heyecan verici durum veya aktiviteymiş gibi davranmaktır. %400 yaşa; yaşamayın, gökten ilahi bir değişikliğin düştüğünü düşünerek beklemeyin.

kediyi yap

Kendinize sadece sizin için küçük bir an, biraz huzurlu ve sakin bir an vererek, şimdiki ana iyice demirlenmiş, gerinebileceğiniz, esneyebileceğiniz, düşüncelerinizin bir meditasyon gibi yüzmesine izin vererek "sohbet" yapacaksınız. Sohbet etmek, "yapmak" baskısına boyun eğmeden "olmaktan" memnun olmaktır...

parti yapmak

"Suçlama makineli tüfek" kullanmak yerine, gergin veya incitici bir durumda duygularınız hakkında sakince konuşun, muhatabınıza net bir istek formüle edin. Bunu yapmak için, sizi üzen F/Gerçekleri hatırlayın. Sonra E/Duygunuzu, hissettiklerinizi ifade edin. Sonra bir T/M/Orta yol önerin, yani iyileştirme için bir öneri, her iki taraf için de bir kazan-kazan çözümü.

Minnettarlık anları

Her gün, en önemsizden en büyük mutluluğa (uyandığınızda bir fincan kahvenin faydasından, kişisel bir başarının ölçülemez sevincine kadar) gününüzün size olumlu getirdiği her şey için bir teşekkürü aklınızdan çıkarmayın. .

Olumlu deneyimlerinizin listesi ve niteliklerinizin listesi

Başarı ve nitelikleriniz ve bilgi birikiminiz açısından sizin için en önemli geçmiş olayların bir listesini yapın. Bu, hayatınızın veya kişiliğinizin olumlu noktalarına odaklanmanızı ve böylece özgüven açısından zemin kazanmanızı sağlayacaktır.

AKILLI yöntem

Bu yöntem, ulaşmak istediğiniz hedefleri tanımlamanıza ve onlara ulaşmak için en iyi şansı elde etmenize yardımcı olacaktır. Hedefinizin S/Spesifik (açıkça tanımlanmış ve uyarlanmış), M/Measurable (bir başarı göstergesi, ulaşıldığını gösterebilmelidir), A/Achievable (ulaşılabilmesi için tanımlanmış, kesilebilir) olduğundan emin olmalısınız. bir dizi erişilebilir hedefe dönüştürün; "erişilemeyen yıldız" olmamalıdır), R/Gerçekçi (güçlü motivasyonu sürdürmek için hedefiniz profiliniz ve becerilerinizle tutarlı olmalıdır) ve T/Zamanında tanımlanmış (bir son tarih belirlediniz)).

“Büyük Beyaz” Misyon

İçeride ve *dışarıdaki* büyük temizlik .

İç temizlik veya iç temizlik *:* Başkalarıyla, kuruluşunuzla, çevrenizle olan ilişkinizde toksik, zararlı, sklerozan

görünen her şeyi belirleyeceksiniz. Camille gibi, " *Artık istemiyorum...* " listesini yapabilirsin.

Temizlik , *dış* mekan temizliği: Kullanışsız veya hasarlı nesnelerden kurtularak, ayıklayarak, toparlayarak, dekorasyonu tazeleyerek, yaşam ortamınızı mümkün olan her şekilde iyileştirmeye odaklanacaksınız...

Reproach Makineli Tüfek

Cümlelerimize sitem "siz" ile başladığımızda kullandığımız "silah"tır (" *Hiç aklına gelmiyor... Bana sormadan kendini bilgisayarına kaptırıyorsun...").* Saldırganlık çarklarına ayak basmamak için kesinlikle kaçınılmalıdır. Duygularınızı "Ben" kullanarak formüle etmeyi öğrenmek daha iyidir .

Farelerinizi besleyin

Eğer acınmayı ve Calimero oynamayı seven tarafınızı cesaretlendirirseniz, "farelerinizi besliyorsunuz" demektir. Bu nedenle arzu edilen şey, onları, bu fareleri beslemeyi bırakmak ve bu kötü rolün bazı korkularınızı veya gizli yaralarınızı nasıl beslediğini anlamaya çalışmaktır. Böylece daha az ulaşılabilir olacaksınız çünkü kendinizden daha eminsiniz.

Olumlu düşünce ve tutum

Sözlerinin bir titreşimi var. Fiziksel tavrınız da. Her ikisi de zihninizi ve buna bağlı olarak realitenizi büyük ölçüde etkiler. Bu nedenle olumlu bir düşünce ve tutum benimsemek iyidir. Kambur durmak yerine dimdik ayakta durmak, somurtmak yerine gülümsemek, şikayet etmek ve cesaretini kırmak yerine her şeyde olumluyu görmek...

Olumlu cümleler kurun: Cümlelerinizde olumsuzdan çok olumlu ifadeler kullanın, pasiften çok aktif olun. “Oraya asla zamanında gelemem” demek, “Kendimi organize ederek, kaynaklarımı seferber ederek zorluklarla baş ediyorum” demekle aynı şey değil... Size kalmış!

Derin nefes

Günde iki ila üç kez, derin nefes almak için zaman ayırın. Sessizce oturun, vücudunuzdaki tüm gerilimleri bırakın, ağzınızı hafifçe açarak çenelerinizi gevşetin. Dörde kadar nefes alın, ikinci blok, dört nefes verin, ikinci blok. Yavaş yavaş nefes alma kapasitenizi geliştirecek ve *8-4/8, 12-6/12, 16-8/16 gibi inspirasyon-apne/ekshalasyon-apne ritimlerine geçeceksiniz.*

Yani: nefesinizin kalitesi önemlidir, çünkü ne kadar iyi nefes verirseniz, ciğerlerinizi temiz hava ile o kadar iyi doldurursunuz! Ancak bu oksijen kaynağı, beyninizi saymıyorum bile, tüm vücudunuzu canlandıracak...

Bu hayati nefesi besleyin ve içsel bir masaj olarak ilerlediğini hayal edin.

Ruminotta

Bu sizin ruminasyon karşıtı kediniz! Ruminotunuzu oluşturmak için bir kavanoz veya şeker kutusunu geri dönüştürün. Fikir: Kendinizi olumsuz ya da kısır bir düşünce üzerinde kafa yorarken yakaladığınız her seferinde, geviş getirene bir euro ya da bir dolar atın. Tüm aileye açık bir uygulama!

iç gülümseme

Taocu ustalar, sağlığı, mutluluğu ve uzun ömürlülüğü garanti eden içsel gülümseme sanatını veya içsel huzuru bulma sanatını öğrettiler. Düzenli gevşeme ve derin nefes egzersizleri ile elde edilen bir esenlik ve sakinlik halidir. İç gülümseme aynı zamanda kabul, yardımseverlik, cömertlik, kendisi ve başkaları için sevgi geliştirme yeteneğidir. Bu ruh hali içinde yaşamak, ünlü "iç huzuru" getiren şeydir.

küçük adımlar teorisi

Bu teori bize, değişimi bir anda üstesinden gelinmesi gereken devasa bir dağ olarak değil, birbirini izleyen küçük adımlar, küçük dönüşümler olarak görmenin akıllıca olduğunu söyler. Böylece daha az korkutucu görünür ve sonucu daha iyi elde edilir!

dram üçgeni

Drama üçgeni, olumsuz bir ilişki senaryosunda az ya da çok bilinçli olarak sırayla işgal edebileceğimiz üç sembolik rolü tanımlayan bir ilkedir: kurban, zulmeden veya kurtarıcı. Böyle bir şemada, oyundan çıkmadığınız sürece olumlu bir sonuç olamaz.

teşekkürler

Eyrolles editörleri Stéphanie Ricordel ve Élodie Dusseaux'a projeme inandıkları ve gün ışığını görmelerine izin verdikleri için çok teşekkür ederim.

Edito'dan Erwan Leseul ve Quebec'te savunmayı seçtikleri için Christine Michaud'a teşekkürler.

İkiz kardeşim Stéphanie'ye ve bu kitabın yazımı boyunca yardımsever ve yapıcı tavsiyeleriyle bana çok yardımcı olan ve destek olan anneme de çok teşekkür ederim.

Bana bu kitabın adını veren sevgili yaratıcım Régis'e teşekkürler.

Raphaelle Giordano

Yazar, ressam, yaratıcılık koçu... Yaratma, Raphaëlle'in hayatında ortak bir konu. École Supérieure Estienne Uygulamalı Sanatlar bölümünden mezun oldu, etkinliklerde ve yaratıcı koçlukta kendi yapısını oluşturmadan önce Paris'teki iletişim ajanslarında birkaç yıl kelimelere ve kavramlara olan tutkusunu geliştirdi.

Psikolojiye gelince, küçükken içine düştü, birçok araçta eğitim aldı ve sertifika aldı, onu diğer büyük uzmanlığı yaptı. Bu nedenle, ilk kitapları hem içerik hem de biçim açısından kişisel gelişime kararlı bir şekilde yaratıcı bir yaklaşım sunar. *Doctor Coolzen'in Sırları:* (dört başlıktan oluşan bir koleksiyon), *%100 Mutluluk Koçluğu Günlüğüm, Zen Olmaya Karar Verdim...*

İlk romanı *İkinci hayatınız, yalnızca bir tane olduğunu fark ettiğinizde başlar,* kendisini çok sevdiği bir temaya adar: refah ve mutluluğa giden yolu bulmak için hayatınızı dönüştürme sanatı.

Ve rutin?

Raphaëlle, mutlu olmak için ihtiyaç duydukları her şeye nihayet ulaşmadan sahip olan, giderek artan sayıda insanın bir tür kronik kasvetin avına düştüğünü kaydeden Raphaëlle, önemli bir meslek yarattı. Ne psikiyatrist ne de

koç, rutin uzmanı kayıp mutluluğu bulma sanatında uzmandır!

Buraya yüklediğimiz e-book ve pdf kitap özetleri indirildikten ve okunduktan sonra 24 saat içinde silmek zorundasınız.

Aksi taktirde kitap'ın telif hakkı olan firmanın yada şahısların uğrayacağı zarardan hiçbir şekilde sitemiz zorunlu tutulamaz.

Bu kitapların hiç birisi orijinal kitapların yerini tutmayacağından,eğer kitabı beğenirseniz kitapçılardan almanızı ve internet ortamında legal kitap satışı yapan sitelerden alıp okumanızı öneririrm.

Bu Kitaplar Ülkemizde yayınlanmamış halihazırda yabancı kaynaklardan çeviri olup; Çevirilerde hatalar mevcuttur.

Sitemizin amacı sadece kitap hakkında bilgi edinip, dünyada yayınlanan kitaplar hakkında fikir sahibi olmanızdır