

LBRIS

We know
books

Andra Muraru

Broșură pentru suflet

LETRAS
Promovăm autorii români

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MURARU, ANDRA

Broșură pentru suflet / Andra Muraru.

—Snagov : Letras, 2022

ISBN 978-606-071-775-1

159.9

ISBN eBook ePUB: 978-606-071-776-8

Întreaga responsabilitate pentru conținutul acestei cărți aparține autorului.

Copyright 2022, Andra Muraru.

Această carte este protejată de legea dreptului de autor.

Carte distribuită de www.piatadecarte.net

email: office@piatadecarte.com.ro

Comenzi la tel. 021 367 5228 // 0787 708 844

Pentru solicitări de publicare vă puteți adresa editurii, pe mail:

edituraletras@piatadecarte.com.ro

Editura Letras / www.lettras.ro

contact@lettras.ro

Cuprins

Șansa de a fi tu însuși în tot și în toate.....	5
De la un suflet, pentru suflete.....	9
Introducere	10
De ce ai crede că mereu va exista timp?.....	11
Confesiune	13
Renunțarea la persoanele toxice.....	15
Noi nu am încetat să ne mai jucăm	18
Din mintea degajată a omului... ..	20
Așteptări vs realitate	23
Frustrările unei eleve din clasa a XII-a, în perioada pandemiei.....	25
La un moment dat... ..	30
Și de-aici, încotro?	32
Dualitate. Gânduri și sentimente.....	33
Cineva	36
Haideți să acceptăm incertitudinea!	38
În ton cu cele mai frecvente „probleme” pe care fiecare și le creează involuntar.	40

Te-ai întrebat vreodată ce schimbă cu adevărat ființa umană?.....	42
#Șiatuncicândnusemaipoatesemaipoatetotuși puțin.....	46
Dacă timpul s-ar opri.....	51
2020 și-o speranță.....	53
Confesiune.....	58
Cum am trecut prin depresie, anxietate și sevraj după aproape doi ani de tratament antidepressiv în România.....	60
Scurte recenzii ale persoanelor care mi-au fost alături în toată această aventură.....	69
În acest moment, oamenii au nevoie de iubire mai mult decât au avut vreodată.....	77
SALVAREA... care promite o continuare a broșurii.....	80
Final.....	82

Șansa de a fi tu însuți în tot și în toate

Elena Netcu

În ultimul timp, tot mai mulți autori simt nevoia de a-și justifica scrierea, când vine vorba de confesiuni despre propria viață, ca și cum n-ar fi de ajuns cât ne-au dezvăluit în scrierea în cauză, fiind știut faptul că odată opera terminată, autorului nu-i mai este dat să spună mai mult decât a spus.

Această notă introductivă din cartea Andrei Maria Muraru, intitulată **Broșură pentru suflet**, vine parcă să justifice demersul etic și filozofic, să fie mai persuasivă, să aibă un impact mai mare asupra cititorului, cu atât mai mult cu cât autoarea își dorește o comunicare de la suflet la suflet, cum își subintitulează această cărticică de panseuri.

Am fi mai aproape de adevăr dacă am intitula demersul ei confesiv prin **Prelegeri despre viață** sau despre supraviețuire, întrucât autoarea dovedește o gândire matură și abilități inteligente spre analiză și sinteză, reluând și îmbogățind discursul cu observații fine de mare adâncime.

Broșura începe abrupt, cu o invitație **pro domo** către toți care au mai mult sau mai puțin tangență cu viața sa.

Își începe așa-numitele panseuri de filozof gata să răstoarne lumea, să se erijeze într-un fel de psihoterapeut, invitându-și subiecții să-i asculte gândurile, asigurându-i că are apetență pentru psihologie. Avânturile sunt tinerești și de bun augur, cu atât mai mult cu cât trăim într-o lume în care, sub ochii noștri, se surpă valorile, când tot mai mulți tineri nu-și găsesc drumul. Și atunci autoarea își canalizează soluțiile de viață și de supraviețuire pe forța interioară, punând accentul pe prețuirea valorilor intrinseci ale omului cu scopul evident de a-l situa pe treaptă superioară de lumină. De aceea invocă spațiul și timpul copilăriei, ca sălaş al sincerității, al inocenței și al candorii.

Așadar, autoarea încearcă să adune toate citatele cunoscute, de altfel, întâlnite în cărțile de dezvoltare personală sau circulând liber în limbajul standard, altele, pe care însăși autoarea le expune cu inteligență și cu puterea ei de a desface firul în patru, exemplificând acolo unde vrea să-și ofere panseurile drept soluție salvatoare.

În subsidiar, autoarea insinuează că e foarte greu să ții în frâu acel impuls care vine din adâncul sufletului, mai ales în situații-limită. Însă găsește o motivație puternică: **iluziile** și nevoia de a crede în ceva mai presus de realitatea care ne duce uneori pe marginea prăpastiei. Niciodată, notează autoarea, omul nu se va lepăda de rău, ispita cea de pe urmă: *Lumea iubește ipocrizia și falsitatea, din păcate*. Citim și ne întrebăm dacă e ceva de făcut. Atunci ne amintim de frumosul surogat lingvistic: *minte-mă frumos!* Răvnim să ne înfățișăm viața ca **o fata morgana**, pare a ne sugera autoarea în ipostaza de **raisonneur**.

Revenind asupra gândurilor autoarei, descoperim competențe în sondarea psihicului uman, atentă la ceea ce vine din interior, subliniind faptul că omul este imprevizibil, cunoașterea este nelimitată. Ceea ce trebuie să reținem sunu soluțiile de viață individualizate, personalizate, în funcție de disponibilitățile pe care le avem sau nu. Autoarea este convinsă de relativitatea lucrurilor, de imprevizibilul care guvernează inconștientul, oricâtă luciditate am avea.

În viziunea autoarei, planurile temporale nu pot fi niciodată luate separat, ele se amestecă în desfășurarea vieții, fac parte din noi și sunt simultane: *prezent, trecut și viitor*. Dar dintre toate, prezentul generează iluzii, frustrări, predicții, toate definind esența umană. Intruziunea conștientului apare după ce întâmplarea ființei s-a petrecut, pare a ne convinge autoarea: *Nu judecăm decât ceea ce a avut loc*. Atunci nu ne rămâne decât *să trăim clipa, acel carpe diem*. Tot ceea ce contează în **totul** ființei sunt trăirile, bucuriile, dezamăgirile, să le trăim *ca și cum ar fi ultima oară*.

Atentă la tot ce vine din exterior, la reacția psihicului, la acele traume inevitabile, autoarea încearcă să găsească soluții pentru anxietate, o stare sau o boală, arătând cu degetul parcă spre cei care sunt responsabili pentru dezamăgirile tinerilor, pregătiți parcă să *devină generație de sacrificiu*, iar pentru unii să-și poarte anxietatea ca pe o stare patologică: *Suntem afectați pentru că vă jucați cu o minte în plină formare, un caracter în derulare și un viitor asupra căruia acționați conștient*. Această aserțiune

LIBRIS | We know books

a autoarei pare sentențioasă, constituie nucleul acestor panseuri ce se vor soluții salvatoare, dovedind prin asta o mare capacitate de introspecție. Pe de altă parte, toate panseurile autoarei fac trimitere la fragilitatea ființei umane, supusă nemilosului timp, mediului inadecvat, neputinței de a se adapta, trăind mereu într-un centru fugar, într-un pat al lui Procust. În acest sens, autoarea, în ipostaza de gânditor, își asumă discursul, acuză, invocă lipsa de egalitate în șanse, neputința tinerei generații de a face față șocului social.

Soluția pe care o susține este acea transformare care vine din interior: *Nimeni nu va veni să ne împingă de la spate pentru a ne ajuta.*

Perspectiva este totuși idealistă, dar salvatoare. Descoperim de asemenea o pledoarie pentru înțelepciune, deși acest nivel de înțelegere este adus de vârstă, dar, cel puțin teoretic, autoarea ne îndeamnă să ne salvăm prin noi înșine, ca etalon de adaptare și de reușită.

Oricâte reluări concentrice am întâlni pe parcursul acestor așa-numite prelegeri despre viață, autoarea ne îndeamnă să lecturăm această broșură cu un soi de admirație, întrucât ne face să credem că ne putem împlini prin acea lumină interioară, trecând prin hățișurile timpului care curge necruțător.

*Am adunat „totul” meu să vi-l ofer.
Gânduri banale poate, dar sunt și ale voastre, cred.
De ce?
Pentru că am ajuns la concluzia că e suficient cât le-am ținut pentru mine.
Acum?
Acum e pentru voi.
De la un suflet, pentru suflete.*

De la un suflet, pentru suflete

Broșură pentru suflet

Nu le-aș fi pus niciodată cap la cap dacă anumite persoane nu existau. Așadar, dedic toate reușitele mele, cele de acum, cele din viitor și, cel mai important, cele din trecut, acelor persoane care au crezut în mine. Înainte ca ele să-mi spună, nu le-am considerat a fi reușite.

Dedic această broșură în care am adunat bucățică cu bucățică din sufletul meu tuturor celor care se regăsesc în ea.

*Mulțumiri aduc familiei mele,
mamei și nașilor mei, care m-au sprijinit spre idealul
meu.*

Mi-am dat seama că tot ceea ce am introdus treptat în viața mea, cumva, am introdus și în viața acelor persoane care s-au regăsit în mine. Așa că mă aflu în punctul în care scriu introducerea după ce am scris restul. Pare ciudat, dar cum broșura îmi are sentiment cu sentiment tipărit în ea, am ocolit-o, firește. Ce om ar putea să se privească în oglindă brusc?

Broșura vorbește despre fiecare moment al vieții mele, iar citind-o, sunt sigură că vor fi și momente ale vieții tale aici.

De fapt, broșura aceasta este o adevărată reciclare. De ce spun asta? Pentru că am căutat în toate pubelele vieții mele tot ceea ce cândva pierdusem...

De la tandrețe, bunătate, simpatie, empatie, frumusețea copilăriei, la încrederea în sine.

Mi-au fost aruncate ori prea uzate pentru a mai putea fi folosite eficient. Iar acum, după ani, am început să le caut, să le pun cap la cap și să fac, din totul meu, totul nostru.

Scurtă introducere, dar totul merge de la sine de aici înainte...

Aduc mulțumiri speciale unei persoane care mi-a oferit avântul necesar în viață pentru a realiza orice îmi doresc, A.

De ce ai crede că mereu va exista timp?

Cine-ți garantează că te vei mai întâlni vreodată cu momentul de acum? Și dacă există cineva care-ți garantează asta, te păcălește.

Din păcate, doar o dată în viață ni se oferă o anumită oportunitate; spun asta pentru că am pierdut multe și nu m-am reîntâlnit cu ele niciodată. Timpul nu mi-a dat o a doua șansă și nu a dat-o vreodată cuiva.

Nu-ți rata șansa la fericire crezând că ea va rămâne neclintită în fața ta, pentru că timpul trece și oamenii pleacă, așa cum și tu ai plecat, cândva, de undeva.

Ne agățăm de fericire și respingem cu orice preț tristețea pentru că ne-am obișnuit ca fericirea să fie o frumoasă minciună și tristețea un crunt adevăr.

Cred că e trist, chiar foarte trist să ai ocazia să fii fericit și să nu o faci, având convingerea că așa trebuie să fie, dar înțelegând prea târziu că unele lucruri se întâmplă la timpul lor și nu se vor întoarce; eventual vor rămâne frumoase posibile amintiri.

Așa că, dacă ai o sută de motive să nu riști pentru a fi fericit din nou și totuși există un singur motiv pentru a o face, atunci fă-o!

Happiness is a choice and don't forget that life also gives us a second chance, but not always.

LIBRIS | We know books
Și totuși, când cineva te va minți frumos cum că vor exista „n” șanse , eu îți spun că o șansă nu apare de două în viață în aceeași situație.

Și știi și tu asta, ai mai ratat câteva.

Confesiune

„Nu contează unde ești, ceea ce faci sau, cu atât mai puțin, cu cine ești, mereu te voi iubi.”

Oamenii nu sunt uitați, nu vor putea fi uitați vreodată, însă un câștig în pierderea cuiva ar fi faptul că mereu îl vom putea păstra în suflet, loc de unde nu va pleca niciodată.

Renunțăm unii la alții, creăm legături noi, suferim unii după alții, dar în final acceptăm că nu mai trăim acolo, nu mai trăim în locul unde ne-am abandonat și nu trăim nici în locul unde ne vom regăsi. Trăim aici, acum, unde „noi” nu mai există, suntem tu și eu, centrați pe sine, în lumi diferite, și cred că în sfârșit văd un câștig în asta, și anume că ne dăm seama că timpul trece și ia cu el ceea ce nu mai avem nevoie, însă ne lasă mereu mostra de parfum a dorului, pe care o putem mirosi atunci când dorul va urla... pentru că o va face... și e bine, e bine să-mi fie dor de tine, e bine să-ți fie dor de mine, e bine să ne fie dor pentru că marele câștig este că niciodată nu vom înceta să ne iubim, vom ține unul la celălalt, dar câștigul oferit de timpul care a trecut peste noi este că ne iubim ca două persoane care cândva s-au iubit și atât.

Și cred că asta ne-a vindecat sufletul.

Și cred că asta e bine.

Și cred că de asta aveam nevoie...

... because I finally took my things and I left, you know where from.

Renunțarea la persoanele toxice...

A fost mereu o provocare pentru mine și din acest motiv, de multe ori inconștient, am ales să renunț la mine. Dorința de a fi acceptată și agreată era mult mai mare decât orice ținea de mine și pentru a obține acest lucru așa fi fost capabilă să mut munți.

Ascundeam valori de-ale mele, ascundeam dorințe, gânduri și mă transformam mereu în acea persoană care era exclusiv ceea ce voiau cei din jur și nimic altceva. Cei care nu adoptau același tipar de viață sacrificială ca mine, în mintea mea difuză, erau egoiști și nesimțți. Total greșit...

Nu m-aș fi gândit niciodată că stima de sine ar avea de suferit, mai ales una atât de plăpândă ca a mea, sau că trebuie să fie alimentată de cunoașterea propriei valori, care cere automat renunțarea la greutățile care mă trag în jos. La persoanele care nu mă prețuiesc, care acționează egoist și care nu apreciază ceea ce sunt.

Ceva trebuia să se întâmple de mult, așa că am început să fac din mine o prioritate.

Pare o joacă la început, dar e foarte dificil să te dezveți de stilul tău de viață.

Făceam un efort considerabil ca să nu mai fiu afectată de problemele altora. Când îmi dădeam seama că mă afectează prea mult, încetam.