

LBRIS

We know
books

Magdalena Ioachim

Ghidul pensionarului
FERICIT

 MERIDIANE
PRINT

2022

*Mulțumesc celor care cu generozitate
au primit prima ediție!*

*Mulțumesc celor care m-au sprijinit
să fiu în acest moment, aici... așa cum sunt.*

Ce sensuri am putea identifica pentru o abreviere G.P.F., mai ales când apare pe coperta unei cărți?

Fiecare lector va descoperi nota sub care se desfășoară scriitura, una accentuat optimistă; cu fiecare pagină, ni se dezvăluie bucuria cu care merită trăită fiecare etapă a vieții, indiferent de momentul scanat – copilăria, tinerețea, cu iureșul de activități sau adulețea ca o nouă ecuație a personalității.

Schimbările de rol, modificările de status, *tentația lamentării* și atitudinea de a nu deranja pe cei din jur, trăirea (adesea) a unei neputințe fizice, starea de a fi permanent la dispoziția celor mai tineri din familie și de a le fi pe plac indiferent de propriile dorințe, *pumnul de medicamente* ce se suprapune, la propriu, trăirii vieții în cotidianul ei, dispariția celor dragi sau supraviețuirea într-un cuib gol... toate umbresc, în opinia autoarei, ceea ce ar trebui să reprezinte o formulă rescrisă a fericirii, una realist percepută.

Cunoașterea de Sine și acceptarea asumată a Eului sunt susținute pertinent drept ecuația unei Identități resemnificate cu onoare și demnitate. Cu narativitate anecdotică și exerciții de reflecție suntem invitați la Redescoperire! Avem în mână o carte-invitație. O carte ce reconsideră vârstele

ontologiei umane printr-o răsturnare a intensității trăirii. De ce decriptăm *a priori* pensionarea ca un timp al neputinței, când, în mod real, este timp redobândit pentru NOI, pentru pasiuni, călătorii și dorințe împlinite.

Ni se propune, în fapt, un ghid al unei persoane fericite, al unei personalități împlinite indiferent de anii și variabilele materiale sau inefabile ce i-au determinat existența. Suntem prinși cu multă căldură, de după umeri, și purtați pe un continuum reflectiv, presărat cu zâmbet și bucuria unor alegeri bune. La linia de sosire, ni se descoperă onoarea și responsabilitatea trăirii până în ultima secundă a drumului; primim bucuria de a fi unic prin căutarea echilibrului firesc, prin autorefectare ca exercițiu zilnic. Autoarea ne oferă teorema bucuriei de a fi un OM.

Îndemnul, care rămâne într-un ecou puternic și provocativ, este acela al unui „*Alege să faci ce poți, când poți, pentru că TIMPUL NU ARE VÂRSTĂ!*”

*Elena Seghedin, dr. în Etică
Facultatea de Psihologie și Științe ale educației,
Universitatea Alexandru Ioan Cuza Iași*

Prefață la cartea Ghidul Pensionarului Fericit G.P.F.

Magdalina își trage seva dintr-un spirit de observație aparte și dintr-o afiliere exersată de-a lungul anilor la căi narrative „moștenite” cultural – familial și educațional. Pretextul unui volum de „ghidare” îl reprezintă însele experiențele personale și cele observate, de mică și pe parcursul vieții; apoi, experiențele ajung să fie „înnobilate” de concluzii (sau... „lecții”) trase pe marginea lor, mai devreme aproape de prezent, decât atunci, când au fost trăite. Așadar, dincolo de un fin simț al observației, consilierul școlar din identitatea profesională a Magdalinei dovedește și o acută înclinare spre re-semnificare, o decantare și o rafinare care conduce... la încântare, prin rezonanțele pline de gust și surpriză pe care le provoacă mini-lecțiile scrise direct, franc, prietenos.

Începuturi de viață altfel, vârsta pensionării se dovedește a fi, prin penelul grafic și alfabetic al autoarei, o trambulină către noi zări, promovată de experiențele cititorului care se pun în relație cu cele mărturisite în text și grafică. Concediile sugerate a fi luate și în peisajul perioadei de pensie îmi amintesc de mărturisirea maratonistului român, perindat la

ontologiei umane printr-o răsturnare a intensității trăirii. De ce decriptăm *a priori* pensionarea ca un timp al neputinței, când, în mod real, este timp redobândit pentru NOI, pentru pasiuni, călătorii și dorințe împlinite.

Ni se propune, în fapt, un ghid al unei persoane fericite, al unei personalități împlinite indiferent de anii și variabilele materiale sau inefabile ce i-au determinat existența. Suntem prinși cu multă căldură, de după umeri, și purtați pe un continuum reflectiv, presărat cu zâmbet și bucuria unor alegeri bune. La linia de sosire, ni se descoperă onoarea și responsabilitatea trăirii până în ultima secundă a drumului; primim bucuria de a fi unic prin căutarea echilibrului firesc, prin autorefectare ca exercițiu zilnic. Autoarea ne oferă teorema bucuriei de a fi un OM.

Îndemnul, care rămâne într-un ecou puternic și provocativ, este acela al unui „*Alege să faci ce poți, când poți, pentru că TIMPUL NU ARE VÂRSTĂ!*”

*Elena Seghedin, dr. în Etică
Facultatea de Psihologie și Științe ale educației,
Universitatea Alexandru Ioan Cuza Iași*

Prefață la cartea Ghidul Pensionarului Fericit G.P.F.

Magdalina își trage seva dintr-un spirit de observație aparte și dintr-o afiliere exersată de-a lungul anilor la căi narrative „moștenite” cultural – familial și educațional. Pretextul unui volum de „ghidare” îl reprezintă însele experiențele personale și cele observate, de mică și pe parcursul vieții; apoi, experiențele ajung să fie „înnobilate” de concluzii (sau... „lecții”) trase pe marginea lor, mai devreme aproape de prezent, decât atunci, când au fost trăite. Așadar, dincolo de un fin simț al observației, consilierul școlar din identitatea profesională a Magdalinei dovedește și o acută înclinare spre re-semnificare, o decantare și o rafinare care conduce... la încântare, prin rezonanțele pline de gust și surpriză pe care le provoacă mini-lecțiile scrise direct, franc, prietenos.

Începuturi de viață altfel, vârsta pensionării se dovedește a fi, prin penelul grafic și alfabetic al autoarei, o trambulină către noi zări, promovată de experiențele cititorului care se pun în relație cu cele mărturisite în text și grafică. Concediile sugerate a fi luate și în peisajul perioadei de pensie îmi amintesc de mărturisirea maratonistului român, perindat la

peste 70 de ani prin toată lumea, care se prezenta ca fiind „în concediu prelungit”, fără de limite.

Textele aduse în cuibarul celor două coperti se doresc o invitație la colaborare, la experimentare, un îndemn veritabil la acțiune, în a privi viața la vârsta senectuții dincolo de stereotipurile și discursurile reductive la proteze (bastonul, pălăria, ochelarii etc.) sau doar la „bunicul/bunica” de la capătul landoului sau din bucătărie.

Cititorului i se deschid potențiale perspective, noi cărări de explorat sau de adăugat la cele deja împărtășite. Fără a fi un text imaginar, Magdalina decantează ea însăși invitațiile exersându-le din plin în propriul „concediu fără limite” provocându-ne pe noi toți la o continuă inovare și reinventare de sine, lucrând la planșeta propriilor vieți, la noi și noi povești dezirabile și onorante de viață. O viață plină, cu rădăcini în experiențele de peste timp, trăită acut în prezent și construind scenariile pentru mâine dimineață.

Abia aștept să te însoțesc, Magdalina, în explorări asemenea, în mai micile sau mai marile concedii pe care ni le dăruim, nouă și celor dragi.

*Ovidiu Gavrilovici, conferențiar universitar doctor
habilitat în psihologie
Terapeut narativ*

Pentru cine scriu?

Ora 2 și 38 minute.

Lumea doarme. Cred că mai corect ar fi să spun că o parte din lume *doarme*...

E liniște deplină ceea ce pare anormal pentru un oraș zgomotos ca cel în care locuiesc eu. Se aude ticăitul ceasului, amestecat cu pașii ca de pisică ai amintirilor care vin disperate, dar amestecându-se în prezentul meu. Unele vin mai din adâncuri, apoi spontan se asociază cu ceva din trecutul apropiat și-mi transformă sufletul în serpentine care dezvăluie priveliști minunate alternând cu hăuri sau ziduri de nepătruns.

Îmi amintesc cum, copil fiind, spuneam că nu-mi doresc să dorm pentru că *aș vrea să fiu mereu trează, ca să am mai mult timp pentru mine.*

În această seară îmi propusesem totuși să dorm, deodată însă m-am ridicat, parcă propulsată de un arc, cu gândul să scriu. Să prezint aspecte din experiența mea, să-mi povestesc realizările și obstacolele întâlnite în viață, să prezint strategii de *coping* folosite de mine sau de alții în diverse situații, să descriu locurile colindate și beneficiile sufletești pe care mi le-au oferit, să prezint oamenii care mi-au marcat viața, să creez povești pentru copii, menite să-i ajute și pe adulți.

Demult visam să fac asta și multe altele, pentru semenii mei. Însă tergiversam, începeam și abandonam totul, nefiind mulțumită de ceea ce făceam.

Acum, la această oră din noapte, sunt mai hotărâtă ca oricând să trec la acțiune, de parcă ceva în mine ar spune: *nu se mai poate să auzi, să simți anumite lucruri, să le vezi și să le lași să treacă sau să rămână fără rost, când ar putea să te ajute măcar pe tine, dacă nu și pe alții!*

Vocea care m-a tot dojenit că nu trec la acțiune, nu știu de unde venea, dar era o voce hotărâtă.

Parcă eram într-un tren și cei din jur îmi atrăgeau atenția că **imediat vom ajunge în stația unde trebuie să cobor**, iar eu nu i-am arătat încă șefului de tren biletul care mi-a permis să fac această călătorie (această trecere prin viață, cu viață). Auzeam și vocile celor care de-a lungul timpului îmi spuneau, când susțineam diverse cursuri:

— *Ceea ce ne-ați spus acum, în ce cărți putem găsi?*

— *Păi, asta am simțit să vă spun eu acum, nu este preluat din cărți. Aș putea spune că e din cartea nescrisă a vieții mele, nescrisă încă pe foi, răspundeam zâmbind acestei coincidențe între visul meu ascuns și cererea lor.*

— *Și de ce nu scrieți ca să putem avea acces și mai târziu la aceste informații similare?*

Da, o întrebare bună. *De ce nu scriam oare?*

Mă întrebam în gând deseori, mulțumindu-le pentru sugestia pe care îmi plăcea să o interpretez ca fiind o apreciere și un îndemn pentru concretizarea unor visuri, proiecte.

Știam că aceste întrebări formulate vor aduce răspunsuri și vor conduce la acțiuni.

Iată că acum a venit momentul să scriu.

Constat că a fost nevoie de multe imbolduri, de acumulări în timp care să rupă barajul, să curgă șuvoaiele, să aibă curajul să se arate lumii și să se întâmple, mai ales aducând ce-mi doream eu cel mai mult: **să fie de folos**. Mi-au dat curaj câteva persoane care au citit fragmente din ceea ce scrisesem și mi-au spus că le-a ajutat să-și pozitiveze starea.

Când mă refer la cei care m-au îndemnat să scriu nu o fac cu gândul de a transfera asupra lor o parte din responsabilitatea privind efectul conținutului; ci îmi asum totul. Întoarcerea și referirea la aceștia este un **semn de recunoștință**.

Totuși, vreau să delimitez (hm?!) sfera celor pentru care scriu acum.

Scriu în primul rând pentru cei care au ieșit la pensie, **pensionarii**, și pentru cei care urmează să se pensioneze, **pensionabilii** și **pentru toți** cei care trăiesc lângă aceștia (delimitare am zis?). Publicul țintă?! (Aceasta a fost întrebarea unui camarad căruia i-am răspuns că nu vreau să „întrep” pe nimeni, doar vreau să ating, cu vorbele, cu mesajele, acele persoane care vor să primească atingerea).

Înțelegeți că în categoria celor care urmează să se pensioneze (cea mai numeroasă) intră toți cei care au sau vor avea un loc de muncă și pe care la un moment dat îl vor lăsa vrând-nevrând, intrând într-un alt mod de viațuire.

Categoria pensionabililor este foarte largă, aproape în orice persoană fiind un posibil pensionar.

Ar putea citi ceea ce ofer în această carte, orice persoană care are în familie un pensionar sau care are tangențe cu aceștia, pentru a-i înțelege mai bine și astfel să relaționeze cu ei fără a le provoca suferințe sau a-și provoca suferințe.

Dacă veți aloca un timp pentru lecturarea acestui ghid și veți reflecta asupra celor citite, poate la un moment dat vă va fi mai ușor să treceți dintr-o etapă în alta a vieții și să primiți ceea ce vine spre voi, cu seninătatea și cu bucuria copilului care-și primește darurile de Crăciun, fie că sunt acelea la care se aștepta, fie că sunt altele sau pur și simplu se bucură că este Crăciunul.

Fiecare poate lua ce crede că îi este de folos din ceea ce eu m-am gândit să ofer ca bucurie, ca urmare a unor experiențe proprii și din experiența altora, selectându-le în funcție de nevoile pe care le-am identificat la persoanele cu care am relaționat sau aflându-le de la cei interesați să asigure confortul celuilalt.

Se știe că stările emoționale plăcute sau neplăcute ale cuiva îi influențează într-o măsură mai mică sau mai mare și pe cei din preajmă.

Intenția mea dintotdeauna a fost să contribui într-un fel la diminuarea suferințelor celorlalți, indiferent de cauzele acestora.

M-am concentrat în special pe suferința psihologică. Atunci când apar situații neplăcute să căutăm împreună să găsim soluții și să le aplicăm pentru a transforma răul în bine, mizeria în curățenie. Să adoptăm o atitudine care să ne

permită să acceptăm cu înțelepciune orice situație în care ajungem (a nu se interpreta că propun identificarea acceptării cu resemnarea).

Pe parcursul vieții am avut *șansa* să fiu de folos altora în diverse împrejurări, folosindu-mi abilități dezvoltate în timp, în special imaginația și creativitatea.

În această perioadă mă centrez pe scris, cu credința în binele pe care l-ar putea aduce faptul că ceea ce este scris, rămâne scris, poate fi recitit, poate fi modificat/completat având șansa surprinderii cu fiecare revenire, descoperind astfel multiple înțelesuri pentru propria viață.

Mi-a plăcut dintotdeauna să scriu. Am început pe la șase ani, învățând cu fratele care era mai mare cu patru ani decât mine. Îmi plăcea scrisul în sine, să-i dau anumite forme. Experimentam scrisul în toate direcțiile, înclinat spre stânga, drept sau înclinat spre dreapta, cu creionul sau cu stiloul, pe foi simple sau speciale. Descopeream diverse legături între mine, instrumentele de scris și materialele pe care scriam și astfel aveam la îndemână (atenție: la îndemână!) o sursă permanentă de mici bucurii. Scriam câte ceva și apoi priveam îndelung opera mea, fiind foarte încântată mai ales de formă și în special când aveam și admiratori. Îmi conștientizam mișcarea, grațioasă sau nu, în funcție de instrumentul cu care scriam sau direcția pe care o alegeam.

Orice apreciere mă stimula.

Mai târziu, nu am mai pus accent pe formă și m-am gândit la conținut, la mesajele pe care le puteam transmite cu ajutorul acestui prieten constant: *cuvântul scris*. Observam că exista o influență a cuvintelor ce desemnau stări