

Originară din Cluj-Napoca, unde a început studii de filologie la Universitatea Babeș-Bolyai, Lyana Galiș s-a licențiat în limba și literatura română - limba și literatura engleză la Universitatea din Torino, predând timp de 38 de ani limba engleză la mai multe școli gimnaziale și licee din apropierea orașului Milano. Înzestrată încă de mică cu talent muzical, tânăra ajunsă în Italia a cochetat cu muzica și a început să scrie cărți. Concomitent, și-a aprofundat interesul pentru ocult și manifestările invizibile ale vieții, având ea însăși capacități extrasenzoriale, despre care a vorbit în mai multe emisiuni de televiziune din Italia. Diversele genuri abordate de Lyana Galiș în scrierile sale relevă tot atâtea posturi ale eului artistic, preocupat să transmită autenticitatea simțirii și trăirii, și nu să urmeze vreo modă literară. A debutat cu volumul de versuri *Acorduri* (1995), publicat în ediție bilingvă (italiană-română), iar mai apoi a publicat romanele *Desculți în Paradis* (1997), *Ballando sulle ceneri ardenti* (2014), *Jarul iubirii* (2015), *Viaggio al portale delle anime* (2004), *Voiaj la poarta sufletelor* (2019) sau *Il diario? Te lo do in testa, professoressa. Parola di un'insegnante in menopausa* (2019).

Lyana Galiș, *Il diario? Te lo do in testa, professoressa!*

© 2022 Institutul European Iași, pentru prezenta ediție în limba română

INSTITUTUL EUROPEAN

Iași, str. Str. Bălușescu nr. 2, et. I, OP 1, CP 1309

[www.euroinst.ro](http://www.euroinst.ro); [euroedit@hotmail.com](mailto:euroedit@hotmail.com)

#### Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**GALIȘ, LYANA**

**Jungla vieții. Ghid de supraviețuire** / Lyana Galiș; trad. de: Corina Bozedean (coord.), Mihaela Molnar, Alina Șerban, Gabriela Vosloban. -

Iași: Institutul European, 2022

ISBN 978-606-24-0339-3

I. Bozedean, Corina (trad.)

II. Molnar, Mihaela (trad.)

III. Șerban, Alina (trad.)

IV. Vosloban, Gabriela (trad.)

159.9

Reproducerea (parțială sau totală) a prezentei cărți, fără acordul Editurii, constituie infracțiune și se pedepsește în conformitate cu Legea nr. 8/1996.

Printed in ROMANIA

LYANA GALIȘ

## JUNGLA VIEȚII

Ghid de supraviețuire

Traducere de: Corina Bozedean (coordonator),  
Mihaela Molnar, Alina Șerban, Gabriela Vosloban

INSTITUTUL EUROPEAN

2022

## CUPRINS

Prefață / 9

Introducere / 13

### A

Adevărul / 15

A exista / 16

Amantul(a) / 18

Amintirile / 21

Atitudinea și imaginea / 23

### B

Boala / 26

### C

Căsătoria / 27

Compasiunea / 29

Confesiunile / 30

Confidențele / 31

Conștiința / 32

Credința / 34

Creierul / 35

### D

Depășirea limitelor / 36

Drogurile / 38

Dumnezeu / 40

### E

Educația / 43

Eros și pasiune / 45

Eul / 48

Ezoterismul / 50

## F

Fericirea / 52

Forța / 53

## G

Generozitatea / 54

## H

Handicapul / 55

## I

Impulsivitatea / 57

Interesul / 58

Iubirea / 59

## Î

Îndrăgostiții lulea (amorezații imaginari) / 61

## M

Macho man-ul / 63

Mama / 65

Milostenia / 66

Minciunile / 68

Moartea / 69

## N

Nebunia / 71

Norme și reglementări / 74

## O

Obstacolele / 76

## P

Părinții / 77

Persoanele de evitat / 80

Personalitatea / 84

Poesia / 86

Prietenii / 89

Profesorul / 92

Promisiunile / 94

## R

Ranchiuna / 95

Răbdarea / 96

Răzbunarea / 97

Realitatea / 98

Respectul / 101

Risipa / 103

Rudele / 104

## S

Sensibilitatea / 106

Sexul / 107

Sinceritatea / 109

Situații de evitat / 110

Stima de sine / 112

Strategii / 114

Studiul / 116

Sufletul / 120

## Ș

Școala / 123

Șmecheria / 127

## T

Tăcerea / 128

Teama / 129

Televiziunea / 130

Trădarea / 132

Tristețea / 133

## U

Unitățile de măsură / 134

## V

Valorile / 136

Vârsta / 137

Viața / 140

Violența / 142

Vocea / 144

Voința / 145

Copii, dragii mei copii! / 146

**PREFAȚĂ**

Puțini sunt profesorii care, obosiți la final de carieră, simt nevoia să mai susțină o „lecție deschisă”. Și nu vreo lecție înscrisă în programele și manualele școlare, ci una extrasă din însăși Cartea Vieții. La școală nimeni nu ține lecții despre viață și provocările ei, dar toți ajung sa le învețe, de cele mai multe ori prin suferință sau prea târziu. Căci viața e o junglă, iar fără repere existențiale clare, cu greu răzbați prin ea.

Plecând de la această evidență, Lyana Galiș a ales la moment de bilanț emoțional al carierei didactice și al propriului parcurs uman, să ofere un *Ghid de supraviețuire în jungla vieții* tinerilor pe care i-a observat și analizat timp de patru zeci de ani. Desigur, tinerilor la modul generic, nu doar celor care au avut privilegiul să-i fie tovarăși de drum.

Acest *Ghid ...*, ce pune în discuție o serie de concepte existențiale, nu are un caracter sistematic (în afara ordinii alfabetice), ci este articulat într-o manieră spontană, așa cum s-a născut din observațiile pedagogice cotidiene sau din propria practică existențială. Astfel, sfaturile și observațiile lapidare alternează cu digresiunile pline de candoare și profunzime. De aceea nu vom regăsi în cartea Lyanei Galiș un exercițiu de stil (chiar dacă tonul jucăuș sau jocurile de cuvinte sunt o prezență constantă), ci unul de sinceritate și autenticitate. Deși aparent truisme, considerațiile

*În sfârșit, am decis să vă spun că am obosit să vă iau la mișto, să mă prefac că nu vă văd adevărata dificultate existențială, fragilitatea afectivă și emoțională, căutarea disperată de identitate și de modele, singurătatea, neputința de a distinge binele de rău, și, ce e și mai grav, incapacitatea de a aprecia valoarea propriei vieți.*

*Acesta este motivul pentru care vă dedic o carte și vă zic din tot sufletul „Bine ați venit la școala vieții – care nu este altceva decât o junglă – dragii mei tineri! Vă voi învăța să nu fiți oi ca să nu vă mănânce lupii!”.*

*Voi încerca să vă învăț lucruri ce țin de viață, ca pe copiii mei. O să vă îndrum cum să trăiți fără să fiți sfâșiați, să priviți orizontul fără să vă rătăciți pe drum, cum să scrutați cerul și stelele pentru a vă îmbogăți sufletele de frumos și de simțul răspunderii.*

*Așadar, voi aborda în stilul meu, în ordine alfabetică, cele mai importante concepte legate de viață, nu doar din perspectiva unui adolescent, ci și din cea a unui viitor adult și vă voi oferi cheia adevăratei lor interpretări.*

## ADEVĂRUL



Sau mai bine spus „femeia frumoasă” pe care toți și-ar dori-o în pat, dar cu care nimeni nu vrea să se căsătorească.

Adevărul nu se poate manipula, nu are nimic de-a face cu punctul nostru de vedere.

Este unul singur și ne scapă adesea. Nu luați drept adevăr tot ceea ce vi se spune. Fiecare spune adevărul care îi convine.

De obicei, oamenii își creează măști invizibile în încercarea de a ascunde adevărul, de a părea ceea ce nu sunt în realitate: lupii se dau drept miei, găinile se dau vulturi, femeile ușoare trec drept sfinte. Învăța să distingi adevărul de minciună.

**A EXISTA**

Sau „savoarea”.

Ingredientul care face diferența între a exista și a trăi e asemănător cu cel care deosebește o ciorbă insipidă de una delicioasă.

Condimentul potrivit ce-i dă savoare trebuie căutat cu grijă, pentru că e mult mai bine să guști dintr-o mâncare delicioasă decât să îți potolești foamea cu orice îți pică la îndemână.

Viața nu e un lucru banal, pe care îl iei ca atare, ci o oportunitate extraordinară de evoluție, dată mai ales fiindcă ești o ființă gânditoare.

Apreciază fiecare clipă a traseului tău, căci viața e plină de resurse nemaipomenite. Caută-le, cultivă-le, fixează-ți obiective, găsește-ți și urmează un ideal!

Dacă ai potențial și valori, scoate-le la iveală și exprimă-le.

Nu te lăsa constrâns de convențiile sociale sau blocat de vreun aspect neplăcut al realității.

Nu societatea este cea care trebuie să-ți dea rețeta modului de a trăi.

Vei descoperi că „savoarea” care face diferența trebuie pregătită cu propriile ingrediente, printre care cel principal este conștiința. Pregătește-o cu artă!

Dacă trăiești fără conștiință, ești ca o legumă, în viața ta se instaurează un gol existențial, ce duce mai apoi la depresie. Găsește în tine înțelepciunea pentru a învinge acest gol, bunul simț pentru a-l astupa și dragostea pentru a-ți trăi viața din plin.

Amintește-ți că, oricum, o treime din existența ta o petreci dormind. Trăiește, așadar, fiecare clipă intens, ca și cum ar fi ultima.

*Sfaturi:*

Filtrează-ți emoțiile pe care le simți și gândurile pe care le ai. Alege-le și trăiește în funcție de cele pozitive, de înaltă frecvență.

*Carpe diem*, zicea Horațiu.

*AMANTUL(A)*

Sau, altfel spus, o felie mai mare sau mai mică a unui tort ce îți lasă gura apă, dar care nu îți aparține.

Dacă persoana e deja cu altcineva, atunci veți fi doi care o vor dori și care se vor bate pentru ea. Va câștiga cel mai dibace.

*Sfaturi:*

Pentru băieți, bărbații de mâine.

- Dacă este singură: pregătește-te bine înainte de a te arunca cu capul înainte. Amintește-ți că totul are un preț: estimează dacă merită și dacă nu cumva e un preț prea mare, încât să trebuiască să renunți la tine!

Respectă regulile jocului: nu sări peste etape, nu încerca să ajungi imediat la o concluzie. Fă-i curte, chiar dacă ai impresia că ai fi demodat. Oferă-i flori, ciocolățele, câteva jucării de pluș. Fii sigur că va aprecia toate astea.

Prezintă-i prietenii tăi.

La început fii interesat de ea ca prietenă, așa vei avea posibilitatea să o cunoști mai bine.

Încearcă să nu fii vulgar ci, din contră, manierat, fără însă a avea un comportament de papă-lapte și de fătălău.

Fă-o să creadă că nu îți e teamă de femeii pentru că le cunoști bine (chiar dacă tu ești la prima ta relație).

- Dacă însă are un iubit sau, și mai grav, este căsătorită.

Nu te băga în relații cu femeii deja luate, mai ales dacă sunt măritate. Va începe totul dintr-o joacă, dar trebuie să știi că dacă săruți o femeie, e ca și cum ai săruta un șarpe: lasă urme și, în caz că nu ai niciun antidot, vei muri otrăvit.

Va începe dintr-o joacă, sau pentru că ea e deja sătulă de mariajul ei. Însă, zi după zi, chiar dacă vă vedeți rar, relația prinde contur, devine o „poveste”. Ea va pretinde să-i acorzi din ce în ce mai mult timp, va face orice ca să te implice în totalitate.

Dacă și tu ești căsătorit, amanta va încerca să te îndepărteze de soție. Va zice că nu vrea să-ți distrugă căsnicia, dar va face pe dracu-n patru ca partenera ta să-și dea seama de existența ei în viața ta. Mesajele vor curge pe telefonul tău, la ore nepotrivite, însoțite de fotografii provocatoare; toate astea pentru ca absența ei să devină o reală prezență.

Va face uz de toate strategiile pentru a fi tandră, docilă, senzuală. Va căuta să-ți ia până și ultima fărâșmă de energie, implicându-te în acte sexuale pline de pasiune (vei fi atât de vrăjtit încât nu te vei mai atinge de soția ta). Din „șmecherul” care te credeai, vei înțelege că ai fost „manipulat”. Cu cât ești mai bogat, cu cât ai o poziție socială mai bună, cu atât mai greu îți va fi să termini relația cu ea. Ori fugi repede să te adăpostești (rupând legătura la timp), ori ești gata să te însori cu ea, cedând insistențelor ei.

*Avertizări:*

Pentru băieții care între timp au devenit bărbați căsătoriți.

Dacă îți iubești soția și copiii, ferește-te de aventuri în afara căsătoriei! Cel mult, mulțumește-te cu câteva „escapade” fără urmări.

#### Pentru Femei

La începutul relației, iubitul tău va fi drăguț, generos și tandru.

Se va da peste cap să te convingă că e un bărbat adevărat, cum nici nu ai cunoscut vreodată înaintea lui.

Își va ascunde latura problematică și mai puțin simpatică a caracterului său (pe care soția o cunoaște foarte bine).

Îți va povesti că mariajul lor nu mai funcționează și, ca să te asigure de asta, o să-ți explice că el și soția lui nu mai întrețin de mult timp raporturi sexuale, întrucât „ea” (nevasta) este frigidă.

Când vei începe să-i pretinzi să-ți acorde mai mult timp, va spune că are multe treburi pe cap.

Va încerca să te convingă că este victima unui mariaj eșuat, dar imediat ce vei înainta în pretenții, își va schimba atitudinea.

Cu cât vor fi mai mari (gen: „lasă-ți soția și însoară-te cu mine”), cu atât va crește probabilitatea să nu-l mai vezi.

### AMINTIRILE

Sau „hrana” sufletului nostalgic.

Diferă de la caz la caz și depinde de modul în care persoana a fost în măsură să le păstreze. De cele mai multe ori sunt neplăcute.

#### „Amintirile neplăcute”

Dacă o persoană ți-a făcut de zece ori în viață pe plac și o singură dată ți-a greșit, cu siguranță acea amintire neplăcută va prelua controlul și, ca un măr putred, le va strica pe toate celelalte.

Uneori amintirile sunt „prelucrate” și „umflate”, modificate genetic, pentru a oferi celorlalți o imagine îmbunătățită despre sine.

#### *Doze/ Mod de administrare:*

Amintirile sunt folosite mai ales la bătrânețe, pentru a „hrăni” sufletul, atunci când „alimentele” proaspete încep să fie pe terminate.

Când te simți foarte singur.

Când vrei să dai bine în fața altora, cu amintiri fanteziste.

#### *Sfaturi:*

Încearcă întotdeauna să trăiești în prezent, nu-ți hrăni sufletul cu imagini și lucruri deja trăite, ci caută stimuli noi și să privești optimist spre ziua de mâine.

Nu vârsta din buletin e cea care contează, nici măcar „amintirile” din „epoci îndepărtate”.

## **ATITUDINEA ȘI IMAGINEA**

Sau „mult zgomot pentru nimic”.

În general, atitudinea pe care o afișăm nu are nimic de-a face cu esența noastră, ci, mai degrabă, cu imaginea pe care o oferim despre noi, pornind de la convingerea că ceilalți nu sunt în stare să o considere la înălțimea calităților noastre.

Dacă sunteți tineri adolescenți și nu aveți suficientă stimă de sine și o imagine corectă și clară despre voi înșivă, este ușor să apelați la reprezentări înșelătoare sau să vă identificați cu acestea și să vă lăsați fermecați de modele precum influencerii și influencerițele.

Dragi fete și băieți, nu e de ajuns să țineți diete drastice, să stați cu buricul la vedere, cu buzele și fețele botoxate, să vă afișați pectoralii de boxeri ori pantalonii cu talie joasă (care vă arată și fundul) pentru a vă putea „da mari” sau considera frumoși și fermecători.

E ușor să aveți o părere bună despre voi, mult mai greu este însă să-i convingeți pe alții de asta, deoarece ei sunt capabili să vă definească și să vă evalueze la justa voastră valoare.

Nu uitați: frumusețea stă în ochii privitorului, noi suntem dincolo de aparențele înșelătoare.

Oglindiți-vă, deci, în propriile suflete, mai mult în latura spirituală decât în cea fizică. Aici veți găsi adevăratele valori ce pot să vă aducă bucurie.