

LIBRIS  
DR. MENIS YOUSRY

We know  
books MIHAI MORAR

# ADEVĂRUL ASCUNS ÎN TINE

CITEȘTE-ȚI PROPRIA CARTE

*Material consemnat și tradus  
de Alexandru Panait*

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2023

## CUPRINS

<i>Cum să îți scrii singur cartea</i> de Mihai Morar.....	5
Despre dezvoltare personală și găsierea drumului în viață .....	11
„Părăsiți-vă părinții!” .....	19
Copiii nu au nevoie de un părinte perfect, ci de un părinte bun .....	33
Provocările generației de azi.....	45
Scopul minții este supraviețuirea .....	53
Între curaj și nebunie .....	65
Fii tu însuși .....	75
Despre trăirea în prezent și recunoștință .....	95
Citește-ți propria carte.....	103
Vocea e mai importantă decât vorbele.....	127
Religie versus credință .....	133
Adevărata iertare este să plătești pentru ce ai făcut.....	143
Banii nu sunt o valoare.....	157
Dragostea de sine .....	173
Înțelepciune în relații.....	187
Despre trăiri, emoții și terapie .....	207
Conexiune și apartenență.....	235
Probleme psihologice și boli mintale.....	273
Vindecare prin înțelegerea vulnerabilității proprii .....	281
Despre dependențe .....	299
Energia feminină și energia masculină în criză .....	309
Cea mai bună vindecare din lume este o relație .....	319
De la agresivitate la fericire.....	345
Esența vieții.....	355
<b>Postfață:</b> <i>Despre misterul vieții</i> de Menis Yousry.....	363

# CUM SĂ ÎȚI SCRII SINGUR CARTEA...

## ***Instrucțiuni. În loc de prefață***

Începe orice cu „De ce?”.

De ce am făcut această carte? Pentru că am vrut ca, la final, fiecare cititor al ei să aibă propria lui carte. Cu propriul său portret pe copertă. Unic. Cu propria semnătură. Inimitabilă. Cu propriul titlu. Irepetabil.

Această carte nu ne aparține. Nici mie, nici lui Menis. E cele mai crunt lucru, aproape inuman: să nu te atașezi de un lucru. Mai ales atunci când e propria ta creație, când pui tot sufletul tău în lucrarea lucrului. O să îți explic imediat de ce cartea asta nu-i a noastră.

Dar, cum adică, să nu te atașezi de ce-i al tău? Am învățat asta recent din povestea mărilor. Suntem obișnuiți să dăm prea mare importanță succeselor noastre și, de aceea, ne dor atât de tare eșecurile. Ne identificăm prea mult și cu victoriile, dar și cu înfrângerile. Le fetișizăm. Pe când, în natură, mărul, bunăoară, are ani în care face atât de multe roade, încât i se rup crengile. Dar are și ani în care face doar 2-3 mere viermănoase. Ce se

LIBRIS | We know books

întâmplă cu merele bune, sănătoase? Sunt culese. Ce face mărul cu merele stricate? Le lasă să cadă pe jos. Și, așa, mărul rămâne măr. Lepădându-se de mere, indiferent că ele sunt bune sau nu. Mărul nu e merele lui. Așa-i natura, nu o ia personal. Pomul dă fructele, dar nu se identifică, în final, cu ele. Ca să poți să dai roade iar, trebuie să te lepezi de succes. Ca să poți să crești, e musai să te lepezi de eșec. De ce noi, oamenii, o luăm atât de personal...?!

Amândoi ne-am pus sufletul pe tavă în această carte. Iar acum a sosit timpul să ne lepădăm de ea. E doar o coincidență că pretextul acestei cărți sunt poveștile noastre de viață (mai mult, e drept, a doctorului Menis). Dar nu e deloc întâmplător că în cele peste 350 de pagini ai ocazia să îți parcurgi propria poveste. Să îți scrii singur Cartea.

Aș fi vrut ca această carte să apară fără coperti. A fost imposibil. Dar ți-o poți imagina dezbrăcată de ambalaj. Poți chiar să îi rupi copertile. Și să îi pui titlul tău, numele tău, fotografia ta.

În zilele noastre, toată lumea încearcă să dea atenție vitală ambalajului, nu conținutului. Cărțile de dezvoltare personală împachetează metode, reguli, legi, principii, cele mai multe dintre ele – vechi de când lumea. Forma e mai importantă decât fondul. Pachetul bate concretul! Toți încearcă să livreze ceva la pachet: de la mâncare la transformare. Nu ai achiziționat „pachetul de dezvoltare personală” la preț promoțional? Rămâi în urmă! Nu uita, comandă urgent pachetul nostru de cursuri online și vei atinge perfecțiunea! Altfel, nu ești suficient de bun... Toate astea vin „la pachet” cu nefericirea...

LIBRIS

We know  
books

În era împachetării, cartea asta e o invitație să despachetezi. Adevărul nu vine împachetat. Și niciun curier (citește coach, trainer, terapeut, guru etc.) nu ți-l va lăsa în fața ușii, în schimbul unui PIN. Adevărul e ascuns în tine și nu ți-l poate spune nimeni. Poate fi împăturit, mototolit, camuflat, umbrit, vidat. Dar în niciun caz de nepătruns.

Nu-s judecător, dar simt că Marea Criză a omenirii pe care o traversăm acum, a însingurării, a înstrăinării, a vrajbei dintre noi, pornește tocmai de la faptul că majoritatea pământenilor trăiesc cu sufletul împachetat. Le e teamă să-și despacheteze poveștile în fața celorlalți. Din frica de a nu fi judecați, respinși, rușinați. Și, în sens invers, oamenii nu mai au răbdare să despacheteze poveștile semenilor, să le asculte până la capăt. Nu ne despachetăm unii pe alții, nu ne respectăm. Nu ne mai iubim. Ne judecăm doar după coperti. De când nu am mai deschis o carte...? Dar de când nu am mai deschis... un om?

Ești pregătit să te despachetezi? Să faci loc luminii să intre? Asta nu pot face nici eu, nici măcar Menis Yousry, chiar dacă e unul dintre cei mai buni terapeuți ai acestei lumi. Singurul lucru pe care l-am putut face noi a fost să creăm această carte și să îți arătăm, prin poveștile noastre, cum să despachetezi tot ceea ce știai despre tine, să descompui, piesă cu piesă, motorul cu care ai fost dotat din fabrica de oameni corecți, drepți, performanți, fără greșală, să ai curajul să resetezi setările din fabrică și să ai încredere în propriul tău sistem de operare.

Apropo de setările din fabrică. Suntem programați, mai ales în școală, să acumulăm o mulțime de cunoștințe. Apoi, ni se spune că, mai presus de

LIBRIS | We know books  
cunoștințe, esențială este cunoașterea. Acesta e motivul pentru care rafturi întregi de cărți de self-help îți promet cunoaștere. Nu citi această carte dacă vrei să îți îmbogățești cunoașterea.

Dar îți voi spune ce mi-au adus mie, personal, zilele întregi de conversație pe care le-am purtat cu Menis pentru acest volum. Nici cunoștințe în plus, nici cunoaștere. E ceva mai presus de amândouă: înțelepciune.

Cunoașterea e despre ceea ce înveți. Înțelepciunea e ceea ce e deja impregnat în tine. Cunoașterea se învață, înțelepciunea se descoperă. Cred că fiecare ființă omenească e îmbibată divin cu înțelepciune și are șansa de a transforma inerția în acțiune.

Asta a adus Menis în viața mea. Dezmoțire, dez-mărmurire, dez-înțepenire. Înțeleptire. Fără să încerce să îmi vândă vreo metodă, fără să facă vreun efort de a mă învăța ceva, fără a-mi vorbi superior, ca de la dascăl la elev al vieții. Și o să simți asta pe parcursul acestei cărți, sunt momente în conversația cu Menis în care sunt copleșit emoțional, în care mi-am înțeles povestea, cunoscându-mi umbrele. Am impresia că aceasta e înțelepciunea acestei cărți. Menis are darul de a te face să îți afli umbrele, de a ți le contempla cu blândețe și de a ți le transforma singur în lumină. Citind cartea, vei avea revelația că fiecare umbră poate fi un dar. Însă e nevoie de mai mult decât exercițiul cititului pentru asta. De răbdare, de negrabă, de a sta cu tine. E o artă pe care încerc să o deslușesc și eu cu pași mici. Se numește contemplare. Asta e înțelepciunea pe care a trezit-o Menis în mine. E multă înțelepciune în contemplare.

Cred mult în puterea de transformare prin contemplare a acestei cărți. În urmă cu 20 de ani, am citit *Alchimistul* lui Coelho. Atunci mi s-a părut cea mai bună carte citită vreodată. Prin simplitatea și impactul ei intim. Dar eram nepregătit pentru a o înțelege pe de-a întregul. Acum 10 ani, am citit *Călugărul care și-a vândut Ferrari-ul* de Robin S. Sharma. Și a mișcat ceva în mine. Dar cred că încă eram prea grăbit pentru a o integra în viața mea. Toate au un timp al lor. Și vin atunci când suntem pregătiți să le primim plenar în viața noastră. De aceea, întâlnirea cu doctorul Menis Yousry este pentru mine adevărata carte a transformării. O carte mai puternică decât *Alchimistul* și mai bună decât *Călugărul care și-a vândut Ferrari-ul*. Pentru că nu e nici un roman, nici o fabulă spirituală. **Adevărul ascuns în tine** e o poveste autentică, reală. E o carte pe care fiecare și-o scrie singur.

Nu vreau să-l asemăn pe Menis vreunui Maestru, nu cred că ar mai vorbi cu mine câte zile am mai avea de trăit. Dar, în această carte, pentru mine și pentru tine, el este cel care ne va conduce pe drum. Nu ne va arăta drumul, dar ne va spune încotro duc cărările. Va sta de vorbă cu noi la fiecare intersecție. Însă traseul ni-l facem singuri. Și e o binecuvântare să întâlnești în călătorie un om înțelept, blajin, vulnerabil care să te încurajeze, să-ți dea un pahar cu apă și să-ți ureze „Drum bun!” În plus, Menis nu e vreo ființă magică, din cărți și, cum îți spuneam, nici Maestru. E aproapele tău. E egal cu tine. Și asta e magic la el.

Înainte să pornești în călătoria spre ADEVĂRUL ASCUNS DIN TINE, o să te mai rog să iei niște mâncare ca să ai la tine pe drum. Este singurul sfat pe care ți-l dau înainte de plecare. L-am găsit și

# LIBRIS | We know

eu scris de mână, cu pensula, pe o farfurie într-un mic artizanat de pe o insulă din Mediterană: „HRĂNEȘTE-ȚI INIMA CU DRAGOSTE ȘI TOATE FRICILE TALE VOR MURI DE FOAME!”

Vei avea nevoie de hrana asta pe drum. Mai ales când pleci despachetat. O să întâlnești obstacole la tot pasul, te va cuprinde frica, poate și regretul, însingurarea și disperarea, tentația și distracția, tristețea și dorul. Dar e normal, e uman. Să nu uși niciodată că ai hrana la tine. Ia o îmbucătură de dragoste și mergi mai departe...

Și, înainte de orice, nu uita de „De ce?”.

De ce ai plecat în călătorie? Ca să îți scrii propria carte.

Drum cu iubire,

MIHAI MORAR



*Mihai Morar, la 16 ani, reporter la ziarul Glasul Maramureșului, intervievând un lider politic  
(foto: Ghiță Porumb)*

LBRIS

We know  
books

DESPRE DEZVOLTARE  
PERSONALĂ ȘI GĂSIREA  
DRUMULUI ÎN VIAȚĂ

*„Ieri eram atât de deștept, voiam să  
schimb lumea. Astăzi sunt înțelept, așa că mă  
schimb doar pe mine însumi.”*

RUMI

**Mihai Morar:** *Mă bucur că am ocazia, prin intermediul acestei cărți, să port un dialog deschis despre teme care preocupă omul modern cu tine, Menis Yousry. Pentru cine nu te cunoaște, voi spune pe scurt că Dr. Menis Yousry este un renumit psiholog și psihoterapeut, specializat în psihoterapia sistemică de familie, speaker internațional, producător de film, artist, autor și facilitator. Bine te-am găsit!*

**Menis Yousry:** Mulțumesc de invitație, ție și editurii Bookzone. Și eu mă bucur să mă aflu aici și sper ca dialogul nostru să fie inspirațional pentru cititorii noștri.

*Aș vrea să începem conversația noastră cu o întrebare care poate părea surprinzătoare. Care crezi că este problema principală a cărților de dezvoltare personală? Există o avalanșă de astfel de cărți, în toate limbile, și practic uneori este greu să le alegem pe cele potrivite pentru noi.*

M-am gândit la întrebarea aceasta preț de mulți ani, pentru că m-a măcinat. Sunt mai multe moduri de a răspunde la ea. Nu există nicio „metodă” care să funcționeze. Nu vei face niciodată nimic dacă urmezi anumiți pași pentru a ajunge la „destinație”, pentru a realiza ceva important în viață. Asta, dintr-un număr mai mare de motive. Dacă am un obiectiv pe care vreau să-l ating, voi porni la drum cu o idee despre cum ar trebui să arate acel obiectiv. Mai mult ca sigur, asta înseamnă că nu voi realiza nimic. **Dacă vrei să realizezi ceva, trebuie să realizezi ceva ce nu știi. Stabilind ce vrei să**

**UBRIS** | We know  
realizezi, te-ai limitat deja, așadar, acel lucru nu  
mai este un scop în sine.

Nu știm, din perspectivă psihologică, ce înseamnă să fii „bine”, dar am fost învățați cum arată. Aceasta este prima problemă pe care o vei întâmpina dacă vrei să urmezi o metodă de învățare. De-a lungul discuției noastre voi spune lucruri provocatoare, la prima vedere. Cu siguranță le voi prezenta dintr-o perspectivă diferită. În opinia mea, religiile, privite exclusiv doar prin filtrul riguros și constrângător al dogmei, au aceeași problemă: ele prezintă o idee despre rai și iad, despre principii și standarde. Oamenii, în căutarea lor perenă, prefigurează destinația, dar nu ajung niciodată acolo. Este diferit.

Hai să încercăm ceva, împreună! Întoarce-te în timp, cu zece sau cincisprezece ani în urmă. Imaginează-ți! Te gândeai vreodată că vei trăi viața ta de acum? Este imposibil. Mihai, te-ai văzut vreodată ca acum, incluzând aici felul în care gândești, în care vezi lumea?

*Îmi vine în minte o fotografie care îmi este tare dragă. Mai exact, un cadru cu un Mihai Morar în vârstă de 16 ani, reporter la ziarul local, în orașul meu natal. Evident că pe atunci nu îmi imaginam că voi lucra astăzi la o carte cu tine. Aveam o idee generală despre ce doream să fac, aveam un ideal. Acum, pot spune cu recunoștință că prezentul îmi este destul de potrivit cu idealul meu de atunci.*

Dacă cineva ar fi venit la tine și ți-ar fi dat o carte despre cum să fii cine ești acum, nu ai mai fi fost tu, pentru că asta este ceva cu care te naști, ceva doar al tău. Nu aș vrea să spun *scopul* tău, pentru că acesta este, de asemenea, un cuvânt greșit. Este ceva care mă fascinează de când mă știu. **Când faci ceva care are legătură cu sufletul tău, cu cine ești cu adevărat, acea activitate nu este niciodată o pierdere de**

LIBRIS

We know

**timp. Ceea ce vrei să realizezi trebuie să te aleagă, nu invers, trebuie să apară în interiorul tău.** Bineînțeles, avem idei și visuri. Dar, în această fotografie de care îmi vorbești, ești tu, cu adevărat tu. Acesta este motivul pentru care ai succes în tot ceea ce faci. De ce? Pentru că nu ai abordat acest domeniu doar ca pe ceva destinat pentru a face bani și a fi faimos. Aceasta este o mică parte a lucrurilor, reziduală, înțelegi?

*Motivul pentru care sunt ceea ce sunt în prezent nu este acela că am visat, să zicem, că vom scrie cartea aceasta împreună, la vârsta de 42 de ani?*

Oamenii și societatea îți spun mereu că ar trebui să faci asta sau cealaltă, încearcă să-ți invadeze creierul prin termeni folosiți până la epuizare, precum *succes, reușită, sacrificiu*. Ce nu știi este că ceea ce caută ei se află deja acolo, de la bun început. **Călătoria noastră în viață nu înseamnă, în realitate, să ne îndreptăm către viitor, ci să mergem spre noi înșine.**

*E vorba despre predestinare sau despre un talent înnăscut, al fiecăruia? Unii oameni se nasc cu asta, apoi toată viața urmează acea cale.*

Dumnezeu ne-a insuflat tuturor și fiecăruia în parte câte o picătură de adevăr, în speranța că ne vom completa unul altuia perspectiva. Combinația aceasta este ceea ce îl reprezintă pe Dumnezeu. Toată lumea are un *ceva* specific. Nu pot să explic cum, dar atunci când oamenii lucrează pe schele, cântă sau întreprind orice altă activitate, eu pot face imediat diferența între un tehnician și un artist. Tehnicianul este cineva care învață să facă ceva. Desigur, dacă am un anume talent, s-ar putea să trebuiască să învăț să îl susțin, dar nu asta e cel mai important. E nevoie de ceva sau cineva care să-mi

dea mai multă încredere, mai multă tehnică. Cu toate acestea, e ceva ce se naște în noi. Putem vedea cât de diferiți sunt oamenii din jurul nostru.

*Totuși, de unde obsesia aceasta pentru găsirea drumului în viață?*

Oamenii urmează cursuri, seminare, citesc cărți, toate acestea cu scopul de a-și afla, într-un final, talentul. Apoi, aud că trebuie să aibă succes și să facă bani, iar energia lor începe să se concentreze pe altceva. „Ce voi obține dacă fac asta?”, se întreabă. Am o veste bună: totul este deja acolo! Ceea ce căutăm trebuie să ne prefurăm în noi înșine. Întregul sistem școlar este conceput pornind de la preceptele de competitivitate și succes. Chiar dacă am ceva ce nu este grozav, dar este *al meu* – oricum ai vrea să îi spui –, voi avea mai mult succes decât oricine altcineva, cu condiția să urmez acea cale. Dar nu asta îi învățăm pe oameni. Asta este o problemă majoră.

Și mai e o problemă. Piața e inundată de cărțile de autoajutorare sau de dezvoltare personală, pe care eu le numesc cărți de *cunoștințe împrumutate*. Ce se întâmplă acolo, de fapt? Împrumut cunoștințe de la cei care le-au folosit înaintea mea și le pun într-o nouă carte, sub altă formă, pentru cititori. **Cunoașterea împrumutată nu este cunoaștere cu adevărat.** Bineînțeles, este mai bună decât nimic, dar funcționează pentru oamenii limitați. **Dacă vrei să reușești în viață, sau, mai bine zis, să-ți găsești drumul – nu îmi place să folosesc cuvântul „a reuși” –, nu trebuie să urmezi pe nimeni, nu trebuie să ascuți de nimeni.** Nu trebuie să-ți găsești adevăratul sine, tu ești deja adevăratul sine. Acesta îți va fi dezvăluit. Dar, sigur, avem straturi: „Ar trebui să fii așa, trebuie să faci asta, nu atinge asta, asta nu e bine pentru tine, asta e bine.”

IBRIS

We know

Da, acestea sunt straturi care intră adânc în subconștient și este important să nu te identifici cu ele.

Găsim titluri precum „Cinci pași către succes”. Dar de ce cinci, cineva i-a numărat? Este acolo o biblie pe care, dacă o citești, ți-e garantată reușita? De ce nu patru, șase, zece sau doar un pas? Cine a inventat asta?

*Îmi dau seama acum, vorbind cu tine, că cea mai bună carte de dezvoltare personală pentru mine este versiunea mea de la 16 ani. Nu cred că ne naștem cu un sine adevărat. Ne naștem cu un destin, cu o destinație. Cred că experiența noastră din copilărie, primii ani de școală, comunitatea, părinții noștri ne influențează, la rândul lor. Și mai cred că la 16 ani ai niște visuri. Cel mai bun lucru pe care l-am făcut în viața mea a fost să ascult vocea versiunii mele de la 16 ani, asta a fost cea mai bună carte de dezvoltare personală pentru mine.*

Folosesc fraza asta mereu: „Află la ce ești bun și fă-o!” Asta e tot, nu trebuie să mai faci nimic altceva. Toată lumea e bună la ceva. Acesta ar trebui să fie cel mai bun indiciu pentru tine: la ce ești tu bun? Dacă oamenii te-au învățat că ar trebui să fii „ceva anume”, atunci ești terminat.

Legat de ceea ce ai spus mai devreme, este complet adevărat că primii ani sunt critici. Sunt absolut de acord cu această afirmație, toată munca mea se referă la acest lucru. Dar noi suntem definiți de mai multe lucruri, nu doar de primii ani de viață. O combinație între genetică – toate cărțile vorbesc despre acest lucru acum – și informațiile primite de la generațiile anterioare și de la părinții noștri, desigur. Treaba părinților noștri a fost să creeze – acest lucru este foarte important – *pre-dispoziția*, nu *problema* în sine. Ceea ce ne transmit părinții noștri ne poate face vulnerabili la anumite lucruri în viață. Putem deveni vulnerabili la boli sau la ceea ce

spun oamenii despre noi. Ulterior, când ne integrăm în societate, acestea doar ne consolidează predispoziția.

Așadar, părinții, indiferent cât de mult rău ar provoca, nu sunt responsabili decât de a crea mediul în care să apară acele daune. Observi diferența? Cea mai mare greșală pe care am constatat-o, vorbind cu oamenii care participă la cursuri, este că 99% dintre cei care suferă de boli psihice sau au probleme în viață sunt de acord cu un singur lucru: nu se pot opri din a-și învinovăți părinții pentru tot ce li s-a întâmplat. Întotdeauna spun acest lucru la sfârșitul cursului, pentru că acești oameni trebuie ascultați de la început: „Trebuie să vină momentul în care să nu-ți mai învinovățești părinții pentru eșecul tău. Trebuie să faci asta!”

Ceea ce mă fascinează cu adevărat este întrebarea: „De ce fac acești oameni acest lucru?” M-am gândit mult la asta, pentru că, dacă atât de mulți oameni au aceeași atitudine, trebuie să existe ceva ce îmi scapă. Hai să ne gândim puțin. M-ai invitat aici, să scriem cartea împreună. M-ai primit, ne-am întâlnit, am început să vorbim și, dintr-odată, văd că nu-mi mai acorzi atenție. Asta mă va face să fiu supărat pe tine. Ei bine, asta e o situație similară cu ce au făcut și părinții noștri. Ne-au invitat aici, în lume, și dintr-odată au început să nu ne mai trateze bine. Acești oameni ne-au dat ceva și apoi ni l-au luat. Și atunci, ce facem? Ne luptăm pentru a repara nedreptatea comisă.