

LBRIS

We know
books

ANA MARIA DUCUȚĂ
RALUCA ADRIANA MUNTEAN

**CUM SĂ-ȚI DESCHIZI
INIMA
CĂTRE O NOUĂ VIAȚĂ?**

EVR!KA
PUBLISHING

București, 2025

Raluca Adriana Muntean are 25 de ani. A absolvit *Facultatea de Medicină Dentară Carol Davila* din București și în prezent este medic stomatolog.

În prima parte a vieții sale, Raluca își petrece ore în șir la măsuța specială pentru bebeluși, desenând. A ținut creionul în mână înainte să meargă sau vorbească. După ce a participat la numeroase concursuri de profil, olimpiade de desen și competiții internaționale, acum desenul a rămas o pasiune utilă. De ce utilă? Pentru că Raluca este autoarea copertilor cărților *Iubire versus Ne iubire, Ego-ul, Otrava Iubirii, De la durere la vindecare*. Pasiunea pentru desen a fost prima, dar cea pentru muzică nu a întârziat să apară. Până să ajungă la secția de Filologie a *Liceului Bilingv Miguel de Cervantes* din București, Raluca a participat la festivaluri de muzică precum *Festivalul Callatis, Steluțe pe portativ, Tineri Interpreți*, sau *Festivalul de Muzică Francofonă*, obținând nu doar premii, ci și bucuria emoției trăite alături de public. Își compune singură piesele de la vârsta de 13 ani, și până acum a scris douăzeci și patru de piese. Pianul este o altă îndeletnicire pe care Raluca a descoperit-o drept extrem de folositoare în compunerea liniilor melodice. Raluca a compus și pentru alți artiști cunoscuți, așa cum este cazul piesei *Prea târziu*, produsă în colaborare cu HaHaHa Production.

La vârsta de 14 ani începe o primă colaborare la Mango Records, în colaborare cu Mikell, piesa 112. Prima compoziție muzicală a Ralucăi, al cărei videoclip îl puteți urmări pe youtube, este *Eternal Love*, poate o presimțire a primei cărți, în care iubirea eternă are rolul principal. Tema iubirii însoțește întreg parcursul muzical al Ralucăi, iar următoarea piesă compusă de ea, *Nu te mai cunosc* este despre starea pe care o ai atunci când pleci de lângă omul pe care îl iubești cel mai mult. Videoclipul piesei urmărește drumul de la copilărie la maturitate, pe care îl parcurgem în căutarea propriului suflet. Dintre piesele de suflet amintim *Memories*, *Give it a Try*, *Parte din mine*, care sunt scrise în același ton optimist, punând iubirea mai presus de orice alt imperativ al vieții. *At long last*, *All I need*, *Alte Vieți* vizează provocările întâlnite de fiecare dintre noi în regăsirea și păstrarea acestei iubiri vii în viața noastră. Piese sunt filmate în multe dintre locațiile unde au fost chiar compuse de către Raluca, pe malul mării din *Eforie Sud* sau pe faleză din *Augusta*, Sicilia.

Primul album muzical al Ralucăi, *El Jugador*, cuprinde cinci piese în limba spaniolă și engleză, pe care le-a compus având în minte acest proces de vindecare și recuperare emoțională (*El Dolo*, *La mentira*, *El jugador*, *No soy tu*, *At long last*). Acest album este disponibil pe toate platformele digitale internaționale.

Cel de-al doilea album *E de bine* cuprinde cinci piese, de data aceasta în limba română (*E de bine*, *Fantoma*, *Deși s-a terminat*, *Știam de pe atunci*, *Și doar când timpul*, *Uitare*).

În prezent, Raluca a lansat cel de-al treilea album „*Viața e azi*“, care include patru piese, compoziții proprii.

Cărțile scrise de Raluca și Ana, „*Întrebă-mă despre eternitate*“ și „*Hai să povestim despre iubire*“, reprezintă o călătorie profundă în universul sentimentelor și gândurilor umane, abordând teme esențiale care ne definesc existența.

În prima carte, „*Întrebă-mă despre eternitate*“, autoarele explorează teme filosofice profunde legate de conceptul de eternitate și căutarea sensului vieții. Ele analizează întrebări fundamentale precum „Ce înseamnă să trăiești într-o lume efemeră?“ și „Care este rolul timpului în viața noastră?“. Printr-o narațiune captivantă, Raluca și Ana invită cititorii să reflecteze asupra experiențelor și alegerilor care ne conturează existența. Relația dintre individ și univers este analizată cu profunditate, evidențind legăturile intime ce se stabilesc între om și cosmos.

În cea de-a doua carte, „*Hai să povestim despre iubire*“, autoarele se concentrează asupra unui sentiment universal și profund: iubirea. Ele deschid o discuție despre diferitele forme de iubire—romantică, familială și prietenie—și modul în care acestea ne influențează viețile.

Temele abordate includ provocările și bucuriile relațiilor, punând accent pe importanța comunicării și a empatiei în menținerea legăturilor interumane. De asemenea, Raluca și Ana discută despre pierdere, dorință și iubirea necondiționată, oferind cititorilor o viziune complexă asupra emoțiilor și experiențelor ce ne definesc.

Împreună, cele două cărți constituie o explorare intimă și filosofică a existenței umane, invitând cititorii să își examineze propriile gânduri și sentimente. Prin lecțiile pe care le oferă, Raluca și Ana ne amintesc cât de importante sunt legăturile noastre cu ceilalți și cum fiecare moment trăit contribuie la povestea noastră personală.

Astfel, aceste lucrări nu doar că ne provoacă să medităm la teme fundamentale, dar ne îndrumă și să ne conectăm mai profund cu noi înșine și cu cei din jur. Cărțile devin astfel un ghid emoțional și spiritual, plin de învățăminte valoroase, ce ne însoțește în căutarea noastră permanentă de înțelegere și iubire.

Dr. Ana Maria Ducuță are 34 de ani și provine din Slobozia, un orașel mic din sud-estul României. De la vârsta de șapte ani, Ana Maria a avut propria emisiune la radio în direct, timp de trei ore, în fiecare sâmbătă și duminică. La șapte ani era singurul copil din România care era angajat al unui post de radio. Din 1996 până în 2001, Ana a fost realizatoarea și prezentatoarea emisiunii *Campusul copiilor* unde timp de 3 ore, în fiecare sâmbătă și duminică realiza, și prezenta o emisiune pentru copii în care tinere talente spuneau poezii, cântau sau participau la concursuri de cultură generală. Ana Maria a fost astfel invitată de posturile TV naționale care au făcut interviuri cu ea, la emisiuni la TVR1 (Obiectiv), Antena 1 (*Duminica în familie*), TVR 2, ProTV (*Sub semnul întrebării* cu Adrian Păunescu), Prima TV și Acasă TV, pentru a vorbi despre realizarea unei emisiuni de radio, complet organizată și prezentată de un copil. De asemenea, de la vârsta de zece ani, Ana a fost colaboratoarea ziarului *Concret* unde a publicat o serie de articole săptămânale, care au ajuns mai târziu să fie publicate în prima sa carte *De la radio... în lumea poveștilor pentru cei mari*. În timpul liceului, Ana Maria a inițiat primul grup de teatru în limba franceză, grup care a participat la numeroase festivaluri, la nivel național și în străinătate. Ana Maria a scris

teatru absurd în franceză, iar piesele sale au fost puse în scenă la multe festivaluri locale din România, dar și din Franța.

Jucând și scriind teatru, Ana a publicat prima sa carte la nivel internațional în 2012, scrisă în limba engleză, *Teatru absurd contemporan: Iubește-mă, dar nu te îndrăgosti*. (Contemporary absurd theater: Love me, but do not fall in love with me). Pasiunea pentru limbi străine a făcut-o să meargă mai departe, dând astfel examene internaționale pentru competențe lingvistice: Cambridge Certificate of Advanced English C1, DELF (Diplôme Approfondi de Langue Française) B2, DALF (Diplôme Approfondi de Langue Française) C1, CELI B 2 (Certificati di lingua italiana) Università per Stranieri di Perugia.

Ana Maria a jucat un rol activ în perioada copilăriei și a adolescenței timpurii în dezvoltarea comunității în care a crescut și în implicarea oamenilor pentru a extinde activitățile sociale și culturale atât ale adulților, cât și ale copiilor. Din 2007 până în 2009 a fost gazda unei emisiuni la radio *Fresh Weekend*. Emisiunea a fost concepută în mod special pentru tinerii elevi sau studenți care erau în căutarea unor oportunități suplimentare în comunitatea în care activau, precum și în străinătate. Începând cu clasa a XI-a, Ana Maria a fost vicepreședinte în *Consiliul Național al Elevilor din România*, desfășurând activități culturale și sociale.

În timpul studiilor liceale, Ana a obținut numeroase premii la concursurile naționale de proză, precum și de versuri (*Dor fără sațiu*). De asemenea, a participat alături de trupa de teatru la festivaluri de teatru în țări precum Spania, Ungaria, Franța sau Cehia. Începând cu 2009, și-a început studiile la Universitatea din București, urmând *Facultatea de Științe Politice* în limba engleză (Bachelor of Arts in Political Science). În timpul studiilor sale, a fost un membru activ al comunității academice, participând la numeroase proiecte de sensibilizare cu privire la necesitatea studenților de a fi integrați pe piața muncii în timp ce își continuă studiile, precum și la numeroase cursuri și conferințe pentru dezvoltarea comunității. Teza de licență a fost o dezbatere istorică asupra legitimității intervenției umanitare în lumea modernă.

După ce a terminat licența, Ana a fost interesată de o mai bună înțelegere a modurilor în care lumea se schimbă, și a început un *Master în Politică Comparată* în limba engleză. (*Master of Arts in Political Science*). Teza sa de masterat a avut un subiect relevant pentru societatea românească: Ana a efectuat numeroase interviuri aprofundate și cercetări de teren pentru această teză. Titlul tezei a fost: *Rolul social și politic al femeilor: o perspectivă comparativă între perioada comunistă și România contemporană*.

Ana a absolvit și un masterat în *Relații Internaționale*, la *Facultatea de Științe Politice*, Universitatea din București. Acesta s-a bazat pe tema războiului internațional

împotriva terorismului: implicațiile asupra schimbării politicii externe ale SUA. În timpul studiilor de masterat, Ana a scris o serie de articole în limba engleză pentru publicații europene, precum *One Europe* (Bruxelles) și *Europe and Me* (Berlin) despre discriminarea față de est-europeni, șomajul în rândul tinerilor, politicile culturale, tratamentul comunist al femeilor în perioada lui Nicolae Ceaușescu, identitatea personală într-o lume globalizată dar și incluziunea minorităților sau participarea la viața politică.

După ce și-a încheiat cu succes studiile de master, s-a înscris de această dată la un program de doctorat în domeniul istoriei, la Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia. Ana a abordat un subiect foarte dezbătut și, în același timp, necercetat: rolul fenomenului spiritist în fundamentarea psihologiei ca știință independentă în secolul al XIX-lea.

Ana Maria a studiat arhivele secolelor XIX și XX din Paris, București, Mainz, Frankfurt, Barcelona și Londra și a reunit toate aceste documente rare într-un studiu, care este primul de acest fel în lumea academică internațională. Teza de doctorat este prima care a dovedit existența fenomenului spiritist ca factor activ în dezvoltarea drepturilor femeilor în Statele Unite, în lansarea și extinderea democrației în Franța și în culturalizarea și deschiderea orizonturilor culturale în societatea și cultura românească. Ana a publicat numeroase articole și studii în timpul studiului de doctorat,

precum: „Impactul fenomenului spiritist asupra societății și istoriei secolului al XIX-lea”, în *Terra Sebv. Acta Mvsei Sabesiensis*, Vol. 7 (2015), „O abordare istorică a fenomenului spiritist din secolul al XIX-lea”, în *Romanian Review of Young Researchers*, Vol.II, Nr.4 (2016).

De asemenea, un studiu foarte important a fost publicat în *Revista Română a Tinerilor Cercetători (RRYR)*, „Rolul fenomenelor spiritiste în dezvoltarea psihologiei experimentale din secolul al XIX-lea”.

În februarie 2019, teza a devenit o carte numită „Perspectiva istorică asupra fenomenului spiritist din România” publicată la editura „Pro Universitaria”.

Ana este acum un doctor în istorie și un cercetător care a deschis drumul către istoriografia unui fenomen care nici măcar nu a fost considerat suficient de important pentru a fi studiat din punct de vedere istoric până acum. Ea a dovedit că psihologii timpurii au folosit metode spiritiste pentru a descoperi subconștientul și pentru a-l studia, precum și că scriitori, pictori și istorici de seamă au practicat spiritismul și l-au cercetat.

Participarea la conferințe naționale și internaționale arată dorința sa de a schimba perspectiva asupra istoriei. Pe 12 noiembrie 2016, Ana a participat la „Conferința națională a studenților și cercetătorilor de doctorat”, cu

lucrarea „Perspectiva istorică asupra spiritismului: o analiză comparativă a periodicelor spiritualiste britanice și americane la sfârșitul secolului XIX“.

La Conferința Națională a Tinerilor Cercetători (CNTC 2015) organizată de Asociația Română a Tinerilor Savanți și Institutul de Istorie „Nicolae Iorga“ Academia Română, 12 decembrie 2015, Ana și-a prezentat lucrarea „Perspectiva istorică și noi direcții de cercetare a fenomenului spiritist“.

Aceeași implicare sârguincioasă a demonstrat-o și la Conferința Interdisciplinară de Doctorat, Panoul de Studii Istorice, Asociația Română a Tinerilor Savanți (IIDC 2016) cu lucrarea „Rolul fenomenelor spiritiste în dezvoltarea psihologiei experimentale din secolul al XIX-lea“.

Cercetările ei au fost întâmpinate cu multă încurajare la Conferința internațională pentru disciplinele academice, la Universitatea Americană din Roma, 19-22 octombrie 2015, unde Ana și-a prezentat ipotezele istorice despre „Istoriografia fenomenului spiritist“.

Mai aproape de subiectul de bază, în 2017, Ana a participat la Conferința Națională a Tinerilor Cercetători (CNTC 2017) organizată de Asociația Română a Tinerilor Savanți, cu lucrarea „Spiritualism și psihologie experimentală în secolul al XIX-lea“.

În prezent, Ana colaborează cu publicații din România dar și din străinătate, cum ar fi Romanian Journal din New York, Ziarul românilor de peste ocean.

O parte foarte importantă a activității sale se desfășoară pe canalul său de Youtube, unde este gazda unei emisiuni despre dezvoltare personală, spiritualitate și psihologie. Fiecare emisiune are o temă diferită, de la istoria religiei, spiritualității sau psihologiei, la modul în care concurența și sentimentele negative ne afectează viața de zi cu zi. În fiecare vineri de la 20:00, Ana împărtășește sfaturi valoroase și cunoștințe despre cum să trăiești o viață mai bună, cum să crești și să te dezvolti personal.

O altă emisiune online extrem de îndrăgită este cea la care o are invitată chiar pe mama ei, Muntean Profira Nicoleta, co-autoarea volumelor *De vorbă cu mama și Mamă, vindecă-mi sufletul*

O altă parte a efortului său de a face lumea un loc mai primitiv este lansarea unui curs online internațional gratuit de dezvoltare personală și spiritualitate pe platforma Udemy („Doable spirituality: how to connect with your spirit“), care are acum peste 4500 de studenți înscriși din 101 țări. Cursul online dispune de o conferință video, note scrise, precum și sarcini pentru a fi pe deplin înțelese și integrate în practica zilnică a studenților.

În aprilie 2019, Ana Maria a primit titlul de „Femeia anului din România“ (Woman of the year) la Belgrad,