

Concepția grafică a copertei: Mădălina Pricop

Redactor: Lucian Pricop

@ Editura Cartex

---

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**PÎRNĂU, COSTEL**

**Nu destin, doar decizii.** Ghid practic pentru a-ți înțelege emoțiile și a construi o viață cu sens / Costel Pîrnău. Prefață de Alexandru Vlad Ciurea – București: Cartex, 2025

ISBN 978-630-6651-57-3

I. Pîrnău, Costel

821.135.1

---

Pentru comenzi și informații, vă rugăm să ne contactați la:

- Tel/fax: 021/323.41.30; 021/323.00.76
- Tel: 0745.069.898; 0729.951.763
- [www.edituracartex.ro](http://www.edituracartex.ro)
- e-mail: [comenzi@edituracartex.ro](mailto:comenzi@edituracartex.ro)
- O.P. 4, C.P. 184, București

Costel Pîrnău

## **Nu destin, doar decizii**

Ghid practic pentru a-ți înțelege emoțiile și  
a construi o viață cu sens

**Prefață de Prof. Univ. Dr. Neurochirurg**

**ALEXANDRU VLAD CIUREA**

EDITURA CARTEX

## CUPRINS

<i>Prefață de Prof. Univ. Dr. Alexandru Vlad Ciurea .....</i>	7
Argument .....	13
Introducere. Întrebarea care mi-a salvat viața .....	15
Capitolul 1. Un tramvai numit schimbare .....	25
Capitolul 2. Inteligența emoțională în viața reală .....	59
Capitolul 3. Minte care cade în prăpastie. O confesiune despre gândirea catastrofică .....	73
Capitolul 4. Ecoul traumelor și drumul vindecării .....	81
Capitolul 5. Puterea de a ierta. O călătorie dinspre întuneric spre lumină .....	93
Capitolul 6. Ghid interior pentru a face pace cu pierderea .....	121
<b>Mulțumiri .....</b>	<b>149</b>

### Coroana creației

„Ce este omul?” Dacă mă întreb astăzi, îți răspund simplu: omul este o ființă bio-, psiho-, socio-, spirituală. Dar mai presus de toate, omul este coroana creației. Nu pentru că e perfect, ci pentru că a fost modelat de mâna lui Dumnezeu. Cu atenție, cu intenție, cu dragoste.

Suntem chemați să trăim frumosul din noi. Să iubim printr-o atingere, printr-un gest, printr-o tăcere care alină. Să fim „oameni de omenie”, cum se spunea odinioară. Să fim prezență. Să fim lumină. Să fim vii.

Omul adevărat este cel care, în ciuda întunerii prin care a trecut, alege să păstreze în el o flacără. Și din acea flacără să aprindă în ceilalți o speranță. Aceasta este puterea noastră. Aceasta este chemarea.

### Capitolul 1

#### UN TRAMVAI NUMIT SCHIMBARE

„Nu contează cât de încet mergi,  
atât timp cât nu te oprești.”

*Confucius*

#### **Accidentul: tramvaiul care mi-a schimbat viața**

Am trăit un maraton al vieții din care încă nu m-am oprit. Poate nici nu vreau. Poate pentru că mi-am dorit dintotdeauna normalitate. Frumusețea acelei normalități de care alții se plictisesc eu o vânez, zi de zi, cu tot ce am: cu o mână, fără picioare, cu trupul ciuntit, dar cu sufletul întregit de o forță pe care doar durerea o poate revela.

Când am luat în greutate, nu pentru că aș fi pofticios, ci pentru că viața mea devenise o succesiune de întâlniri, cine târzii, evenimente, naiul meu cântând până noaptea... am spus: „Ajunge!” Nu-mi plăcea ce vedeam în oglindă. Nu pentru estetic, ci pentru că imaginea mea contrazicea ceea ce eram pe dinăuntru. Așa că am început cu pași mici. Am adoptat o dietă, am redus mesele târzii. Însă schimbarea nu s-a oprit aici.

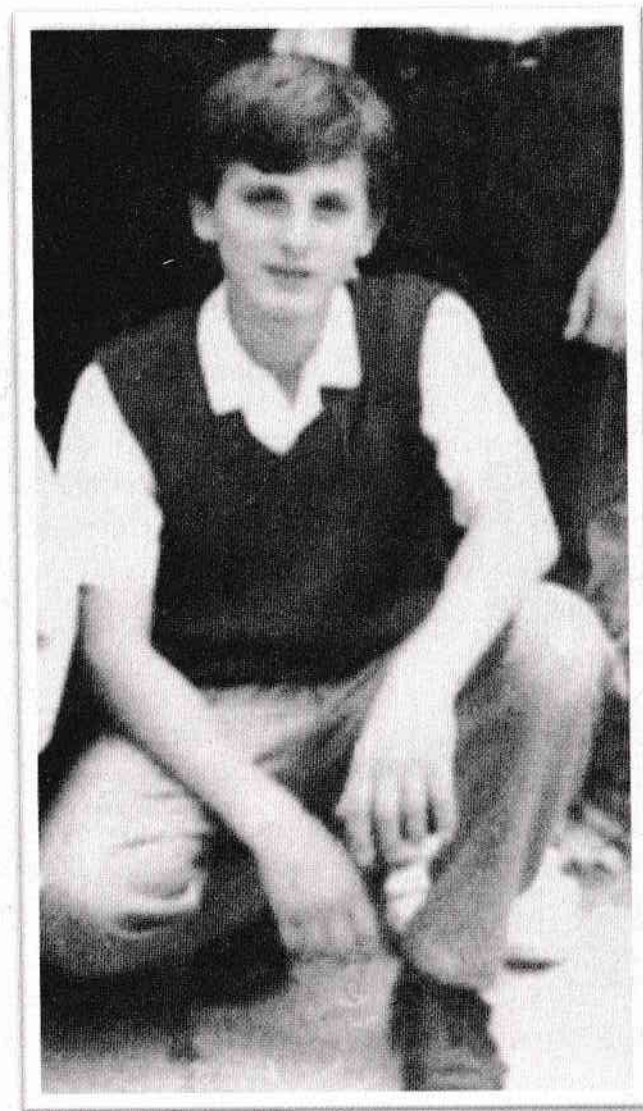
Pe când demolam, la propriu, cu mâna mea aproape jumătate din apartament, eu, cel fără picioare, urcat pe schelă, tencuind, am fost filmat de fiul meu, Alexandru. Atunci m-am văzut într-un filmuleț și am încremenit: un munte de grăsime pe care nu-l recunoșteam. Am zis: „Nu se poate. Ceva trebuie schimbat.“

Am încercat să merg la sală. Nepotul meu, antrenor, nu știa cum să lucreze cu mine. Nu l-am învinuit. Mi s-a întâmpat și la Școala de Arte, când profesorul nu știa cum să-mi predea. Dar i-am ajutat. Întotdeauna am ajutat oamenii să se adapteze la mine. Eu nu aștept să fie ușa potrivită. Eu cioplesc cheia.

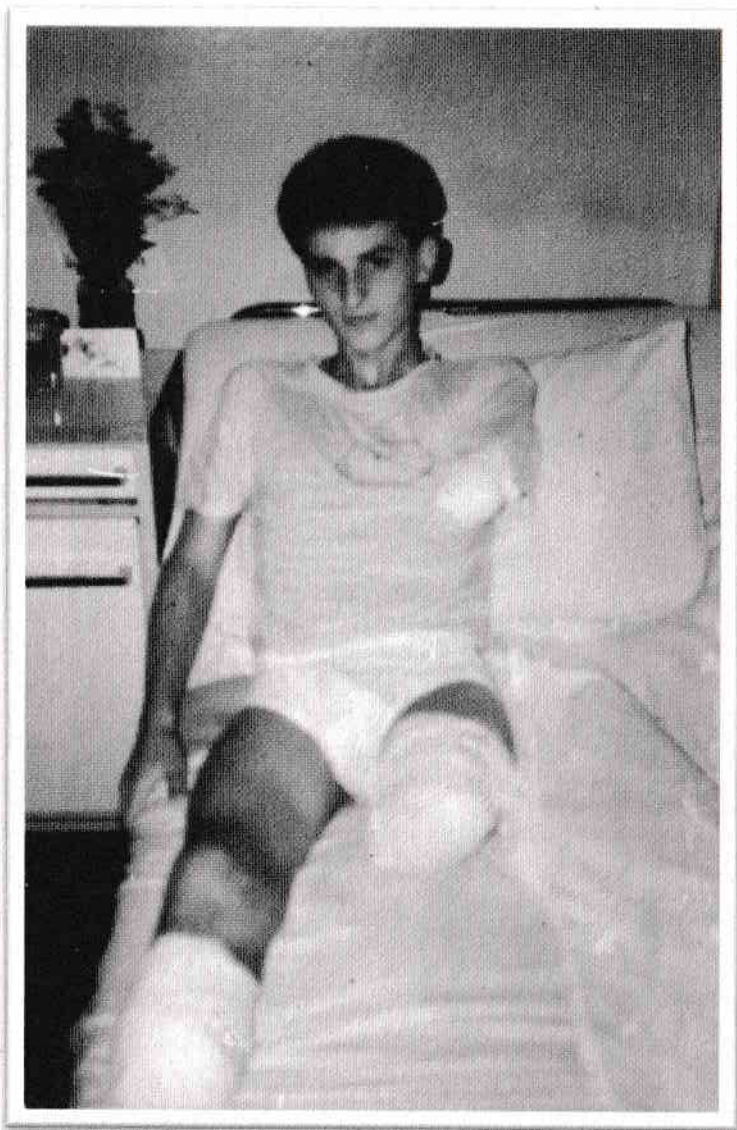
Am început singur, acasă. Cu abdomene. Cu flotări. La început nu reușeam nici măcar să mă ridic un centimetru. Fiul meu râdea. Eu, în schimb, vedeam în zâmbetul lui o promisiune. Nu m-am oprit.

Am forțat neuronii să creeze drumuri noi. Vizualizam finalul. Îmi imaginam rezultatul. Acolo voiam să ajung. Asta era cheia: să privesc cu faza lungă. Să nu mă pierd în prezentul greu. Dacă privești doar la ce e azi, n-ai nicio șansă. Îți trebuie o viziune. Un orizont.

După accidentul care mi-a schimbat viața, nu m-am trezit zâmbind și mulțumind lui Dumnezeu. Ar fi o minciună. Nu. Am plâns. Am strigat. M-am prăbușit. Când te vezi fără o mână și fără picioare, pe un pat de spital, după ce ieri alergai spre tramvai, nu mai ai teologie. Ai doar durere. Și disperare.



La aproape 15 ani.



La 17 ani și 6 luni, după accident.

Eram un copil abandonat de părinți, crescut într-un centru de plasament. Visam la o viață normală. Muncisem pentru ea. Și înainte să împlinesc 18 ani, viața m-a lovit crunt. Cei din jur mă priveau cu milă și șopteau: „Ce facem cu dânsul?” Eu îmi spuneam: „Ce fac eu cu voi, dacă așa gândiți?”

N-am acceptat niciodată că „asta e.” M-am luptat. Cu dinții. Cu sufletul. M-am agățat de viață. Am început să citesc din Psalmi, dar nu pentru că ar fi fost pastilele salvatoare, ci pentru că îmi reaminteau că Dumnezeu nu vrea moartea nimănui. Dacă Dumnezeu nu răspundea, îmi spuneam: poate e rândul meu să fac ceva.

Și am făcut.

Am cântat la nai. Deși n-am mâini care să-l țină ca lumea. Am mers pe proteze. Chiar dacă de multe ori mi-au crăpat. Am jucat tenis de masă. Am urcat pe schelă. Am mers pe bicicletă. Am căzut. M-am ridicat. Mi-a fost frică. M-am urcat din nou. Știi de ce? Pentru că frica se învinge cu frica. Mai mare decât frica de a cădea era frica de a rămâne acolo, jos.

Am sărit cu parașuta. Fără proteze. Fără scaun cu rotile. Cu prietenul meu, Glen, împingându-mă pe un scaun de birou, până la avion. La mii de metri deasupra pământului, cu un instructor în spate, am închis ochii o secundă. Apoi i-am deschis. Și am privit lumea din alt unghi. Pentru că frica există doar până în clipa în care o înfrunți.

Am urcat pe Machu Picchu. Cu proteze care sângerau. Cu febră. Cu durere. Dar am urcat. Și am spus: nu plec din această lume până nu calc pe această piatră sacră. Și am călcat. Și acolo am înțeles: nu e despre a câștiga, e despre a merge până la capăt.

Pentru fiecare vis pe care îl ai, chiar dacă nu ai bani, sprijin, planuri... dacă ai dorința vie, te vei mișca. Te va mișca ea. Nu renunța. Nu căuta scuze. Le-am avut și eu pe toate: abandon, accident, dizabilitate, lipsuri, frici. Și totuși, am mers înainte.

Și azi, din poziția în care sunt, îți spun un singur lucru: dacă eu am putut, nu pentru că sunt erou, ci pentru că am spus „nu renunț”, atunci și tu poți. Fii campionul vieții tale. Nu pentru glorie. Ci pentru tine. Și pentru cei care încă nu știu că se poate.

### **Corpul meu, câmpul meu de luptă**

Mi-am dat seama târziu că nu corpul este cel care definește performanța. Ci atitudinea față de el.

Pentru mulți, corpul este un vehicul. Pentru mine, a devenit și atelier, și front de luptă. M-am născut cu el, dar l-am pierdut parțial într-o secundă, într-un accident stupid. Și atunci am înțeles: nu-l mai pot trata ca pe un dat. A trebuit să-l revendic.

Mi-a fost frică prima dată când am urcat pe bicicletă. Aveam senzația că stomacul mi se strânge în noduri, că inima îmi sare din piept. Dar mi-am amintit ceva simplu: în copilărie muncisem să-mi cumpăr o

bicicletă. Tencuisem. Vândusem iepurași. N-am uitat asta. Așa că m-am urcat. Am căzut. M-am ridicat. M-am urcat din nou. Și am pedalat. Și așa a început.

Nu a fost simplu. Nu există magie. Exercițiile de forță, flotările, abdomenele, toate păreau imposibile. Dar în fiecare dimineață, înainte să-mi pun protezele, îmi puneam un gând în minte: „Fă cât poți. Dar nu te opri.” La început făceam o singură ridicare. Apoi două. Apoi zece. Apoi o oră.

Creierul e ca o apă leneșă. Dacă nu-i trasezi direcția, o ia la vale. El caută scurtături. Îți spune „Nu e azi momentul”, „Lasă pe mâine”, „E frig afară”. Dar eu am învățat să nu-l ascult. I-am dat ordine. Nu invers. Și am aflat că se poate dresa. Ca un câine neascultător care până la urmă îți aduce papucii.

La sală, lumea mă privea ciudat. În primul rând, nu știau cum să reacționeze. În al doilea rând, nu știau dacă să mă admire sau să se rușineze. Adevărul este că nici eu nu știam la început. Mă simțeam stânjenit, vulnerabil, privit. Dar după ce am simțit primele transformări în corpul meu, am știut că nu voi mai ieși de acolo niciodată. Nu contează câte kilograme poți ridica. Contează dacă ridici din tine ceea ce credeai că e mort.

Când am primit protezele noi, performante, m-am speriat de ele. Erau prea bune. Le-am abandonat o vreme în dulap. Mă întorceam la cele vechi, obosite, pentru că mă simțeam în siguranță cu ele. Apoi m-am revoltat. Le-am aruncat. Le-am dus la gunoi. Nu voiam

o cale de întoarcere. Voiam doar înainte. Voiam să forțez mersul în viitor, chiar dacă asta însemna căderea. Și am căzut. Dar de fiecare dată, căderea a fost lecție. Ridicarea – revelație.

Odată, într-un moment de oboseală fizică extremă, mi-am spus: „Renunț”. Și apoi, dintr-un colț tăcut al inimii, altă voce a șoptit: „Bine, renunți. Și ce pui în loc?” Liniște. N-aveam ce. Asta a fost clipa în care am înțeles: atât timp cât mai am un deget, un mușchi, un gând, am totul.

Și în fiecare zi de atunci, am trăit cu convingerea că nu există destin, ci doar decizii. Iar corpul, oricât de trunchiat, poate deveni templu. Dacă îl locuiești cu credință.

### Zborul

Zborul e de fapt o poveste despre frică, desprindere, curaj și acel moment suspendat în care viața se reduce la o alegere esențială: să te arunci sau să te ascunzi.

Mă aflu în Statele Unite când am auzit, din întâmplare, de o oportunitate de a sări cu parașuta. Nimeni nu mi-a propus. Niciun îndemn, nicio presiune. Doar un gând care mi s-a înfipt în minte și nu a mai plecat. Ca o lumină roșie care clipește într-un colț de conștiință. „Și dacă ai face-o?”

La început am râs. Apoi m-am întrebat de ce am râs. Și mi-am dat seama că nu râdeam de idee. Râdeam

de frică. Iar când îți râzi fricii, e semn că trebuie să mergi acolo.

Cu două zile înainte să părăsesc America, eram în Florida. Aveam la mine doar protezele, fără cărucior. Ne aflam în apropierea unei baze de zbor și, deodată, dintr-o glumă, s-a născut decizia. Nu știam cum voi ajunge până la avion. N-aveam nicio soluție. Atunci am văzut un scaun de birou. L-am luat, prietenul meu m-a împins până la hangar. Acolo, în spațiul pregătit pentru salt, am lăsat protezele. Picioarele false. Le-am abandonat ca pe niște lucruri inutile în fața zborului.

Am fost legat de instructor. El, în spate. Eu, în față. Inima, nu mai știu unde. Probabil că a rămas jos, pe pista fierbinte. În avion, totul părea o joacă. Apoi s-a aprins lumina roșie. Ușa s-a deschis.

Aerul m-a izbit în față ca un adevăr imposibil de ignorat. N-aveam unde să fug. Eram acolo, suspendat în realitatea unui singur pas. Ori faci pasul, ori rămâi prizonierul fricii. Și am făcut pasul.

Pentru câteva secunde, nu am mai fost om. N-am mai fost trup. Am fost doar vibrație. Fără greutate. Fără handicap. Fără griji. Doar vântul mușcând din piept și sufletul meu, liber, zburând înaintea parașutei.

Nu poți controla nimic în cădere liberă. E un dans între cer și gravitație. Și e bine așa. Ne trăim viața ca niște *control freaks*. Vrem să anticipăm, să măsurăm, să garantăm. Dar în aer, fără pământ sub tine, înveți să abandonezi.