

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

Argument

Aceasta nu este o carte de dezvoltare personală. Nu e o listă de sfaturi, nu e o poveste romanțată și nici o autobiografie menită să impresioneze. Este o mărturie. O spovedanie. O viață trăită pe de-a-ntregul.

Am fost abandonat, apoi tăiat în bucăți de un tramvai. Am fost redus la o mână și un trunchi. Dar, mai presus de toate, am fost reconstruit – nu de alții, ci de propriile mele alegeri.

Ce urmează în paginile acestea nu e o înșiruire de fapte, este o istorie sinceră despre cum m-am ridicat când nimeni nu mai credea că se poate. Și despre cum fiecare final e, de fapt, un început.

Introducere

ÎNTREBAREA CARE MI-A SALVAT VIAȚA

„Omul nu vede bine decât cu inima.
Esențialul este invizibil pentru ochi.“

Antoine de Saint-Exupéry

„**Ce este omul?**“ – o întrebare care, pentru mulți, rămâne suspendată între filosofie și teologie, între știință și poezie. Pentru mine, însă, a fost firul subțire care mi-a ținut sufletul agățat de viață. Nu mi-am permis luxul să văd în ea doar o temă de discuție. A fost – și este – o întrebare vitală, existențială, o întrebare de supraviețuire.

De mic, am trăit cu sentimentul că locul meu în lume este incert. Că nu aparțin cu adevărat de niciun spațiu. Nu pentru că am greșit, ci pentru că am fost adus pe lume într-un context care m-a respins. Eram unul dintre milioanele de copii ai decretului ceușist din 1966, copii născuți nu din iubire, ci din obligație politică. Cu un astfel de început, întrebarea „Ce este omul?“ nu mai este doar o simplă curiozitate. Devine o rugăciune nerostită.

Copilărie fără joacă

Copilăria mea nu a fost presărată cu jucării, cu brațe protectoare sau cu miros de prăjituri. A fost plină

de abuzuri, tensiuni, abandon. Într-o dimineață, pe când alți copii își pregăteau ghiozdanele pentru prima zi de școală, eu eram tras de mână, urcat într-un autobuz și apoi în două trenuri. Nici nu înțelesesem bine ce se întâmplă, când m-am trezit în fața unei clădiri înalte, amenințătoare, care părea că vrea să mă înghită.

Așa am ajuns la casa de copii. Acolo, în acel spațiu sumbru, în care frica era moneda de schimb, am întâlnit 29 de suflete ca și mine. Băieți cu ochii goi, ținuți în tăcere de curele, băte și vârgi. Acolo am înțeles că nu doar fizicul poate fi rănit, ci și spiritul. Că nu ești doar ce vezi în oglindă, ci și ceea ce simți în lipsă, lipsa dragostei, lipsa sensului.

Nu am început școala cu flori în mână, ci cu teamă în suflet. N-am simțit prima zi ca pe o celebrare a devenirii, ci ca pe începutul unei detenții. Și totuși, printre acele ziduri, am început să mă întreb: Cine sunt? De ce sunt aici? Ce este omul? Ce fel de ființe suntem, dacă putem lăsa un copil să se întrebe, în tăcere, de ce nu l-a vrut nimeni?

Regatul fricii și supraviețuirea

În casa de copii, frica era rege. Secretele trupului tău – cortizolul, adrenalina, reacțiile de apărare – deveneau arme de zi cu zi. Am învățat, rapid, că nimeni nu mă va proteja. Că nu existau reguli scrise, ci doar reguli de supraviețuire. Trebuia să observ, să anticipiez, să mă furișez. Să fiu suficient de umil ca să nu

atrag pedeapsa, dar suficient de treaz ca să nu mă pierd de tot.

Unii dintre colegii mei cedau din prima zi. Alții luptau. Eu am știut: dacă nu pot să fug fizic, atunci voi evada cu mintea. Mi-am propus, fără să-mi dau seama cât de important va deveni acel legământ, să nu mă las, să nu mă prăbușesc. Mi-am spus: „Mori dacă trebuie, dar mori cu mintea trează!”

Am înțeles că acolo nu se formau valori, ci doar strategii de apărare. Nu era un loc în care să înveți ce înseamnă demnitatea, ci cum să o mimezi ca să nu fii călcat în picioare. Și totuși, ceva din mine a refuzat să moară complet. Încă mai era acolo o fărâșă de conștiință care întreba, neobosit: „Ce este omul?” Și de ce simt că nu am fost niciodată tratat ca unul?

Strada ca sală de clasă

După casa de copii, nu a venit o familie. Nu a venit niciun refugiu cald, nicio ființă care să mă îndrume. Au venit străzile. Orașul Timișoara m-a adoptat fără să mă întrebe dacă sunt pregătit. Am dormit prin case părăsite, prin colțuri de clădiri, cu frica în piept și visul unei vieți altfel. Nu aveam acte, nu aveam drepturi, nu aveam „adresă”. Eram un om fără loc. În acte, dar și în suflet.

Adolescența, acea perioadă a formării, m-a prins fără repere. Biologic eram adolescent, dar emoțional... eram gol. Încercam să înțeleg: Cine sunt eu? Ce pot face cu viața mea? Ce sens are tot acest haos? Viața nu-mi

oferea răspunsuri, doar încercări. Și cu fiecare încercare, întrebarea „Ce este omul?” prindea o nouă nuanță – nu filosofică, ci dureroasă, practică, arzătoare.

Trupul pierdut, sufletul în luptă

Cu șase luni înainte de a împlini 18 ani, viața a lovit din nou. De data aceasta, la propriu. Un accident m-a lăsat fără o mână și fără ambele picioare. Dacă până atunci lupta era una emoțională, de supraviețuire interioară, acum devenise și una fizică, radicală. M-am trezit în spital, mutilat, copleșit. Și atunci m-am întrebat din nou: Ce mai înseamnă să fii om?

Nu mai aveam membre, dar aveam memorie. Nu mai aveam echilibru, dar aveam luciditate. Și acolo, între cearșafurile reci și durerea imposibil de descris, am înțeles că omul nu e doar trup. Că nu e doar mișcare. E voință. E spirit. *Ce este omul?* e o întrebare vie care nu moare niciodată, chiar dacă trupul e trădat de propria soartă.

Accidentul nu mi-a furat doar părți din corp. Mi-a pus în față un adevăr tăios: oamenii nu sunt întotdeauna buni. Duhul lui Cain trăiește în noi – acel „ce-mi pasă mie?” care ne face să întoarcem capul când fratele nostru cade. Dar tot acolo, în aceeași durere, am simțit și scânteia divină: am înțeles că meterezele rezistenței sunt în interiorul nostru. Că Dumnezeu, când ne trimite la luptă, o face cu ceea ce avem deja în noi – chiar și atunci când nu vedem.

Mintea ca armă de reconstrucție

După accident, după abandonuri, după copilăria trăită în frică și adolescența petrecută pe străzi, aveam o singură resursă: mintea mea. Doar că era obosită, nepregătită, rănită. Citeam și nu înțelegeam. Reciteam și... tot nimic. Mă frustra enorm. Dar nu m-am oprit. Zi de zi, silabă cu silabă, frază cu frază, am învățat să-mi reeduc gândirea.

Mi-am spus: dacă nimeni nu crede în mine, mă oblig eu să cred. Am luat cărțile de istorie, apoi cele de psihologie și le-am întors pe toate fețele. Nu aveam meditari, terapeuți sau logopezi. Aveam doar dorința de a reuși. Și această dorință, înăscută, m-a tras înainte.

Mi-am forțat mintea să învețe. Mi-am silit voința să reziste. Mi-am antrenat sufletul să nu renunțe. M-am certat cu mine însumi, m-am ridicat, am căzut, m-am ridicat din nou. Și am înțeles că victoria nu este a celor care n-au căzut niciodată, ci a celor care au căzut și au continuat să meargă, chiar și fără picioare.

Dincolo de notă – lecția valorii

Am intrat în facultate cu o minte reconstruită și cu o inimă care nu se dădea bătută. Nu aveam avantaje, nu eram tratat preferențial. Aveam un copil în grijă, un corp fără o mână și două picioare, un rucsac plin cu cărți și o minte flămândă de cunoaștere. Mergeam la cursuri pe jos, fără condiții speciale, fără lifturi, fără milă.

Prima mea notă la facultate a fost 10. A doua – 3. Șocul a fost atât de mare, încât pe drumul spre casă am început să cred că nu am valoare. Că nu sunt destul. Că sunt prost. A fost o ruptură, dar și un moment revelator: atunci mi-am dat seama că îmi măsuram valoarea doar prin rezultate. Și că asta e greșit.

Valoarea nu stă în note. Nu în aparențe. Nu în imaginea socială. Ci în simplul fapt că exist. Că trăiesc. Că lupt. Am înțeles că pot lua și 3, și 10, dar asta nu transformă cu nimic esența mea. Acolo, pe trotuar, mi-am schimbat perspectiva: nu trebuie să fiu cel mai bun. Trebuie doar să fiu. Cu tot ce sunt. Cu tot ce pot deveni.

Omul între chip și umbră

Ne petrecem ani din viață în fața oglinzii. Ani în care încercăm să părem altceva decât suntem. Încercăm să retușăm, să ajustăm, să mascăm. Căutăm perfecțiunea exterioară în timp ce, pe dinăuntru, ne degradăm. Adevărul e că imaginea ne sufocă. Societatea ne obligă să arătăm bine, să zâmbim fals, să pozăm în „reușiți“.

Dar ce se află dincolo de mască? Ce se află dincolo de zâmbetul afișat? Omul. Cu întregul său univers de frici, speranțe, regrete și dorințe. Am fost întrebat adesea cum am depășit reacțiile celorlalți față de dizabilitatea mea. Nu le-am ignorat. Le-am înțeles. Și apoi am decis că valoarea mea nu e negociabilă.

Am învățat să mă uit în oglinda interioară. Să-mi văd sufletul. Să-mi recunosc limitele, dar și darurile. Să mă accept. Să mă reconstruiesc. Omul nu este chipul său. Nu este doar o imagine pe care o proiectăm online. Omul este și ceea ce alege să facă atunci când nu-l vede nimeni.

Umanitatea pierdută și regăsită

Trăim vremuri în care mila și empatia par în declin. Oameni care parchează pe locurile destinate celor cu dizabilități și spun „nu stau mult“. Oameni care se uită la tine și nu văd un om, ci o povară. Oameni care rostesc fără rușine: „Ce-mi pasă mie?“ Am simțit aceste atitudini. Le-am trăit. Le-am confruntat.

Dar am ales să nu le răspund cu ură. Am ales să trag un semnal de alarmă. Să întreb: Unde ne este omenia? De ce ni se pare că, dacă dăm ceva din noi, rămânem mai săraci? Adevărul este invers: când dăruim, ne îmbogățim. Omul devine cu adevărat frumos doar atunci când rupe din sine pentru celălalt.

Empatia nu e opțională. Mila nu e slăbiciune. Sunt dovezi de umanitate. Sunt semne că în noi mai arde un foc dumnezeiesc. Când dispare acest foc, când devenim ființe centrate pe sine și uităm de ceilalți, atunci începem să murim pe dinăuntru. Umanitatea nu se pierde dintr-o dată, ci prin alegeri mici, prin indiferență, prin tăcere.

Frumusețea de a fi om

De-a lungul timpului, am învățat să caut căldura în oameni, în gesturi, în cuvinte, în culori. Refuz hainele cenușii, oamenii reci, privirile tăioase. Nu pentru că mi-e teamă de ele, ci pentru că viața e deja destul de grea. Nu avem nevoie de duritate în plus, ci de alinare. Caut oamenii în care sufletul meu poate vorbi fără cuvinte.

Am descoperit puterea dialogului. Puterea de a spune ce simți, fără frică. De a-l asculta pe celălalt, nu pentru a răspunde, ci pentru a înțelege. Asta înseamnă să fii om: să crezi punți, nu ziduri. Să fii un loc în care celălalt poate respira. Am învățat că frumusețea omului nu se măsoară în succes, ci în capacitatea de a se oferi fără teamă.

Frumusețea de a fi om înseamnă să rămâi blând, chiar și când viața te-a învățat duritatea. Să spui „îmi pare rău“ când ai greșit. Să nu folosești ce-ai aflat despre cineva împotriva lui. Să alegi empatia, când ți se oferă indiferența. Să iubești... și atât.

Omul – între trup și duh

Petrecem ani din viață preocupându-ne de trup. Cum arătăm, cum ne îmbrăcăm, ce imagine lăsăm. Și prea puțin ne uităm la suflet. Am aflat că omul e mai mult decât biologie. E duh. E gând. E voință. E chipul unei scânteii divine într-un vas fragil.

Am întâlnit oameni care își modifică fotografiile de teamă că nu sunt destul. Dar oare ce s-a întâmplat cu noi? De ce nu mai acceptăm realitatea propriului chip? Răspunsul e mai adânc: nu ne mai acceptăm sufletul. Am uitat să ne iubim așa cum suntem. Ne e rușine cu interiorul nostru.

Eu am învățat să mă iubesc nu pentru că sunt perfect, ci pentru că exist. Am învățat că omul e făcut dintr-o dualitate: trup și duh, materie și spirit. Trupul e vulnerabil. Dar duhul poate înălța. Iar când ne centram doar pe ce se vede, riscăm să pierdem ce contează cu adevărat: ființa interioară. Acolo unde locuiește chipul lui Dumnezeu.

Să nu ne pierdem pe noi înșine

Viața te poate răni. Uneori prin boală, alteori prin oameni, prin relații toxice sau prin eșecuri. Și în goana după supraviețuire, riscăm să ne pierdem esența. Ne pierdem valorile. Ne pierdem empatia. Ne pierdem pe noi. Dar adevărata victorie e să nu ne abandonăm umanitatea. Să nu renunțăm la bunătate, la mila care ne face să întindem mâna. La bucuria de a dărui fără a aștepta. La sensibilitatea de a simți suferința celuilalt.

Am învățat că ce contează nu e cât dăm, ci cum dăm. Modul în care facem pe cineva să se simtă. Emoția pe care o lăsăm în urma noastră. Nu poți trăi lângă cineva golit emoțional, sec, închis în sine. Iar când vezi că nu ești primit, că nu ești valorizat, trebuie să știi să pleci. Să te retragi cu demnitate, fără ură, fără reproș. Cu iubirea ta intactă.

Coroana creației

„Ce este omul?“ Dacă mă întrebi 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 întunericii 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.

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. Ecolul 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
Mulțumiri	149