

LBRIS

We know  
books

RICHARD  
CONSTANTINESCU



**RĂNI ȘI  
RENAȘTERE**

*Arta dureroasă a  
transformării*

  
EDITURA  
**CREATOR**  
BRAȘOV, 2025

## CUPRINS

<b>FĂ ADVERSITATEA SĂ LUCREZE PENTRU TINE</b> CORPUL AFIRMATIV SCHIMBĂ JOCUL .....	13
<b>DE LA SUPERMARKET LA INIMA JUSTIȚIEI</b> O POVESTE DESPRE VIAȚĂ, SUFERINȚĂ ȘI DRAGOSTE ..	23
<b>TATUAJE, PIERCINGURI ȘI HALATE JUDECĂȚILE</b> GRĂBITE CARE SUBMINEAZĂ EXCELENȚA MEDICALĂ ..	29
<b>PUTERE ȘI ABUZ</b> HĂRȚUIREA ÎN LUMEA MEDICALĂ, O REALITATE NESPUȘĂ.....	33
<b>DE LA APARENȚE LA ADEVĂRURI INCOMODE</b> .....	36
<b>CUM ÎȚI CITEȘTI PROPRIILE CICATRICI</b> .....	38
<b>CĂLĂTORIA CORPULUI</b> DE LA CADAVRU LA PACIENT, DINCOLO DE FRAGMENTARE .....	40
<b>MAMA MEA, FREUD</b> .....	43
<b>PRIVIRI CARE ARD</b> SCURTĂ ISTORIE NESCRISĂ A DISCRIMINĂRII ÎN MEDICINĂ.....	46
<b>OTRAVA GENERAȚIILOR</b> CUM SE TRANSMITE ÎNTUNERICUL.....	49
<b>OGLINDA NOASTRĂ</b> CUM PRIVIM ȘI JUDECĂM LUMEA DIN JUR .....	52
<b>OAMENI DE PORUMB</b> DESPRE NUTRIȚIE, IPOCRIZIE ȘI MODELE SOCIALE.....	56
<b>DINCOLO DE HALAT</b> VIOLENȚA ASCUNSĂ DIN VIEȚILE MEDICILOR.....	59
<b>CUM ÎNCEP FRICILE NOASTRE</b> .....	64

<b>MAMELE TINERE</b> PROVOCĂRI, PREJUDECĂȚI ȘI CURAJUL DE A SCHIMBA MENTALITĂȚI .....	67
<b>SUVENIRELE TRECUTULUI</b> CĂRȚILE, ADEVĂRUL ȘI POVARA AMINTIRILOR FALSE.....	70
<b>ARHITECTURA SPERANȚEI</b> CUM PROIECTĂM SPAȚII CARE AFIRMĂ VIAȚA.....	73
<b>COPILĂRIA CAPTIVĂ</b> CUM DISTRUGEM CREATIVITATEA COPIILOR PRIN SPAȚII RESTRICTIVE...	76
<b>INTIMITATE ȘI IGNORANȚĂ</b> REFLECȚII ASUPRA EDUCAȚIEI SANITAR-SEXUALE ÎN ȘCOLI.....	80
<b>ÎNTRE AȘTEPTĂRI ȘI REALITATE</b> LECȚIILE DUREROASE ALE SUCCESULUI IMPUS .....	83
<b>ÎNVĂȚĂTURI DIN RITMUL VIEȚII</b> RECOMANDĂRILE SENIORILOR BOOGIE-WOOGIE .....	86
<b>DE LA TEORIE LA PRACTICĂ</b> MODELUL PERSONAL TRANSFORMĂ EDUCAȚIA MEDICALĂ.....	88
<b>NAȘTEREA, ÎNTRE FIRESFUL VIEȚII ȘI PATERNALISMUL MEDICAL</b> .....	91
<b>DE LA TRADIȚII LA MITURI MEDICALE</b> CUM SĂ NAVIGĂM PRINTRE SFATURILE SPECIALIȘTILOR..	94
<b>DE LA SÂNUL MAMEI LA OBIECTUL DORINȚEI</b> CUM PRIVIM ALĂPTATUL ÎN SPAȚIUL PUBLIC .....	97
<b>COPILUL, UN PARAZIT INVADATOR</b> IMPACTUL LIMBAJULUI ȘI PERCEPȚIILE MODERNE .....	100
<b>ÎNTÂLNIRI NEAȘTEPTATE</b> AMINTIRI DIN CABINETELE MEDICALE .....	103
<b>EXPERIENȚA CARE M-A UIMIT</b> POVESTEA UNEI SALVĂRI NEAȘTEPTATE.....	107
<b>ÎNTRE VIAȚĂ ȘI MOARTE</b> LECȚII DE SUPRAVIEȚUIRE DINTR-O COLIZIUNE A DESTINULUI...	110
<b>FOTOGRAFIA CARE A DEZVĂLUIT SECRETE</b> CÂND OAMENII VĂD MAI MULT DECÂT ESTE .....	113

<b>CARTEA CARE MI-A TRANSFORMAT VIAȚA</b> DE LA COLECȚIONAR LA MINIMALIST CONVINS .....	116
<b>CÂND INOCENȚA DEVINE ȚINTĂ</b> O POVESTE DESPRE ABUZ, SUPRAVIEȚUIRE ȘI IERTARE.....	120
<b>FLIRT CU DEZASTRUL</b> CONFESIUNI DESPRE RELAȚII, FRĂMÂNTĂRI ȘI VINDECARE .....	123
<b>ADEVĂRUL DINCOLO DE FERICIREA VIRTUALĂ</b> DE CE NU TREBUIE SĂ REGREȚI DESPĂRȚIRILE .....	126
<b>ABSENȚA TĂCUTĂ A TATĂLUI</b> CÂND VORBELE DURE DESCHID UȘI CĂTRE PERICOLE NEVĂZUTE .....	129
<b>DINCOLO DE MITUL VIRGINITĂȚII</b> EFECTELE CONTROLULUI PARENTAL ASUPRA TINERELOR .....	132
<b>REFLECȚII DIN CIMITIRUL VIRTUAL</b> DE CE AM DECIS SĂ TRĂIESC DIN NOU ÎN REALITATE .....	136
<b>EDUCAȚIA CAPTIVĂ ÎN NEUROMITURI</b> PERICOLUL DEZVĂLUIT DE PROFESORI ȘI PSIHOLOGI .....	139
<b>CÂND DIFERENȚELE DEVIN STIGMAT</b> SCURTĂ POVESTE A INEGALITĂȚII SOCIALE DIN ROMÂNIA.....	142
<b>SCHIMBAREA CARE SURPRINDE</b> CULOAREA, STILUL ȘI ESENȚA UNUI OM ÎN EVOLUȚIE .....	145
<b>O VIAȚĂ TRĂITĂ CU DEMNITATE</b> CÂND ADEVĂRATUL SUCCES NU ÎNSEAMNĂ GLORIE.....	148
<b>ȘOAPTELE TRECUTULUI ȘI FRICA</b> <b>PREZENTULUI</b> CUM SE INSTALEAZĂ TĂCEREA ÎN SOCIETATEA MODERNĂ.....	151
<b>DINCOLO DE PIERDERE</b> CĂRȚI, AMINTIRI ȘI LUPTE NEVĂZUTE.....	154
<b>ULTIMA NOAPTE DE DRAGOSTE</b> <b>ȘI DILEMA CĂRȚILOR INTERZISE</b> .....	157
<b>SECRETUL ÎNTUNECAT AL GAZDEI</b> O EXPERIENȚĂ STUDENȚEASCĂ NEAȘTEPTATĂ .....	160

<b>PORUNCA A DOUĂSPREZECEA SĂ NU FURI</b> BUCURIA CELUILALT .....	163
<b>CÂND ZMEII SE RETRAG</b> REFLECȚII DESPRE VIAȚĂ, CARIERĂ ȘI REGĂSIREA SINELUI .....	166
<b>ÎN CULISELE SOLICITĂRILOR</b> ADEVĂRATA ARTĂ A CERERII ȘI A INTERESULUI FAȚĂ DE CELĂLALT .....	169
<b>RĂZBOIUL NARATIV</b> AVORTUL, ÎNTRE DREPTURI, STIGMAT ȘI REPREZENTĂRI MEDIATICE .....	172
<b>INTRIGI, IUBIRE ȘI LECȚII DE VIAȚĂ</b> POVESTEA NEȘTIUTĂ A DOUĂ DESTINE.....	176
<b>C#C#TURILE CARE CONTEAZĂ</b> DE CE LUMEA LĂUNTRICĂ NU TREBUIE IGNORATĂ .....	179
<b>EMPATIE ȘI IGNORANȚĂ</b> REACȚIILE CONTRADICTORII ALE GENERAȚIEI TINERE ÎN FAȚA RĂZBOIULUI .....	183
<b>RUSNACUL DIN AMINTIRI</b> ECOURI ALE RĂZBOIULUI ÎN FAMILIA MEA .....	187
<b>DANSUL TĂCUT AL VIEȚII</b> O LUPTĂ PENTRU UMANITATE ȘI EMPATIE .....	190
<b>DINCOLO DE SUPRAVIEȚUIRE</b> CĂUTAREA SENSULUI ÎN VREMURI DE ÎNCERCARE.....	193
<b>LANȚUL NEVĂZUT AL DISFUNȚIONALITĂȚII</b> CUM NE AMĂGIM ÎN JOCUL VIEȚII.....	198
<b>DINCOLO DE MEDICINĂ</b> ADEVĂRATA PUTERE A ADAPTABILITĂȚII ȘI A CURIOSITĂȚII .....	201
<b>TRÂNTORI ȘI SLUJITOARE</b> DE CE ALEGEM SĂ NE BLOCĂM ÎN RELAȚII TOXICE.....	205
<b>CURSA CU DUREREA</b> LECȚII NEÎNVĂȚATE DESPRE ALERGAT ȘI VIAȚĂ .....	208
<b>LUPTA INVIZIBILĂ</b> ÎNTRE AMBIȚII NEÎMPLINITE ȘI NEVOIA DE SĂNĂTATE.....	212

<b>DINCOLO DE REFLEXII OGLINDIREA</b> FRAGILITĂȚII ÎN LUMEA SUPERFICIALITĂȚII .....	215
<b>MĂREȚIE ȘI VULNERABILITATE ÎN MEDICINĂ</b> O PRIVIRE ASUPRA VIEȚILOR CENZURATE.....	218
<b>CUM NE HRĂNIM VIITORUL</b> ÎNTRE PUBLICITATE, FAMILIE ȘI EDUCAȚIE .....	222
<b>DE LA BUDDHA LA OBEZITATE</b> CÂND SIMBOLISMUL CULTURAL ÎNTÂLNEȘTE REALITATEA MEDICALĂ.....	225
<b>DE LA #FATSTIGMA LA #SLIMSTIGMA</b> O LUME OBSEDATĂ DE GREUTATE .....	228
<b>DE LA CURIOSITATE LA BLAZARE</b> EFECTELE DEVASTATOARE ALE TEHNOLOGIEI ASUPRA NOII GENERAȚII .....	231
<b>SCANDAL ÎN SUTANĂ</b> CUM A AJUNS PĂRINTELE SCATOALCĂ EROUL ANTISISTEM .....	235
<b>CÂND CULTURA DEVINE POVARĂ</b> REFLECȚII ASUPRA VIEȚII ȘI CORPULUI.....	238
<b>ÎNTRE DISTINCȚII ȘI DORINȚE</b> ADEVĂRATA MOȘTENIRE A ELITELOR MEDICALE.....	242
<b>EFFECTUL ORFANULUI</b> DE LA TRAGEDIE LA TRIUMF.....	246
<b>ISTORII NEROSTITE</b> DE CE NU NE VORBESC PĂRINȚII? .....	250
<b>CUTREMURELE TRECUTULUI ȘI ECOUL LOR</b> <b>ÎN PREZENT</b> O POVESTE DESPRE SUFERINȚĂ ȘI REMEMORARE .....	253
<b>DUREREA ȘI DEȘERTĂCIUNEA</b> REFLECȚIILE UNEI REZIDENTE ÎN FAȚA REALITĂȚII MEDICALE .....	257
<b>CÂND LMA DEVINE NORMĂ</b> DESPRE AUTENTICITATEA UMANĂ ȘI TĂCEREA DIGITALĂ.....	261
<b>DE LA REALITATE LA FANTEZIE</b> CUM PSEUDOȘTIINȚA DOMNEȘTE ÎN SPAȚIUL PUBLIC .....	264

<b>VESELIA DIN UMBRA MORȚII</b> CONTRASTE BIZARE ÎN ORAȘUL CELOR ADORMIȚI .....	267
<b>CULTURA TRAUMEI ȘI CAPCANELE</b> <b>VULNERABILITĂȚII</b> DE CE REFUZ SĂ-MI DEFINESC VIAȚA PRIN DURERE .....	270
<b>CUM A DEVENIT SHAORMA SIMBOLUL</b> <b>MASCULINITĂȚII MODERNE</b> .....	274
<b>VINDECĂTORI SAU VICTIME?</b> CUM CULTURA MEDICALĂ NEAGĂ PROPRIA BUNĂSTARE.....	278
<b>DE CE SPORTUL ÎMBOGĂȚEȘTE VIAȚA</b> <b>CULTURALĂ</b> O LECȚIE DIN ANII '30.....	281
<b>GENERAȚIA SEDENTARĂ</b> DE CE VIITORII MEDICI IGNORĂ PUTEREA MIȘCĂRII.....	285
<b>NIMIC DESPRE VIAȚĂ</b> O POVESTE A FRUSTRĂRII ȘI REGRETELOR INTELECTUALE .....	289
<b>SELECȚIE, SUCCES ȘI IDENTITATE</b> CUM SCHIMBĂ GLOBALIZAREA SPORTUL ȘI PERCEPȚIA NAȚIONALĂ...	293
RESURSE PENTRU CURIOSI ȘI PASIONAȚI.....	297

## **FĂ ADVERSITATEA SĂ LUCREZE PENTRU TINE CORPUL AFIRMATIV SCHIMBĂ JOCUL**

Am pășit în lume în clipa aceea misterioasă când carnea și oasele mele s-au hotărât că e timpul să spună DA vieții, deschizându-mi ușa spre un destin necunoscut. Mama mea era o femeie bântuită de groază, singură în fața unui viitor incert. Bărbatul din ale cărui carne și sânge fusesem plămădit se evaporase ca un abur în noapte, lăsând în urmă doar năluciri și întrebări nerostite. Ana era prinsă în mrejele unei epoci întunecate, un comunism sufocant care lăsa puțin loc speranței. Profesoară de biologie, stătea în fața clasei, predând lecții despre viață, explicând elevilor tainele ascunse ale creaturilor pământului și văzduhului, în timp ce ea însăși încerca să stăvilească viața ce înmugurea în pânțele ei. Cu o disperare mută, își presa abdomenul de catedră, ca și cum ar fi putut să mă împingă înapoi, în beznă.

Dar eu, corpul meu, aveam alte planuri. Spuneam da vieții. Am venit pe lume mai devreme decât se aștepta, într-un trup care poate nu era pregătit fizic, dar care ardea cu o hotărâre statornică, o flacăra ce refuza să fie stinsă. Eram un corp care, încă din primele clipe, s-a afirmat cu putere, strigându-și dorința de a exista, de a se manifesta în lume, indiferent de voința celor din jur.

Am intrat în lume și m-am înfipt în ea ca un venetic, diferit de ceilalți. N-am fost bine primit, nici în Lumea cea Mare, nici în Lumea cea Mică, în pânțelele mamei sau în mintea tatălui. Ei, amândoi, n-au fost acolo pentru mine, ca părinți. Doar ca niște figuri fantomatice care mi-au împărtășit existența fără să fie cu adevărat prezenți. Am existat ca un corp străin, o prezență nedorită, de care ar fi fost mai bine să scape. Dar n-au scăpat.

Așa că am rămas, am supraviețuit, dar pentru primele două luni și jumătate de viață am fost lăsat în umbră, privat de prețuire, protecție și hrană. Peste timp, toate acestea nu m-au statornicit să mă lepăd de copilărie, să simt mereu în gură un gust sălcIU, ori ceva care să mă macine.

Nu m-am simțit niciodată pipernicit sub povara trecutului, n-am lăsat stafiile, năhoadele să mă înghită. Și niciodată n-am încurajat resemnarea sau disperarea la cei pe care i-am întâlnit, oameni care au trăit și ei cu sentimente grele de singurătate, devalorizare sau alienare. Am ales să nu mă las învins de obscuritatea aceea. Am hotărât să nu fiu încă un suflet pierdut în negură.

Nu totul se reduce la traume din trecut, oricât de mult le-ar plăcea unora să creadă asta. E simplu să spui că, dacă ești creativ, trebuie să fi avut o copilărie nefericită, că biciul suferinței te-a modelat și a izvorât un inovator. Dar asta e doar o poveste comodă, nu o lege a naturii. Nu e nevoie să ai un tată abuziv sau o mamă alcoolică pentru a găsi acea scânteie care aprinde focul creației.

Creativitatea poate înflori și într-un mediu familial cald, acolo unde protecția și iubirea sunt firești. Poate fi alimentată de siguranța financiară, de un climat emoțional și intelectual care să-ți ofere aripi, nu lanțuri. Lemn Sissay,

scriitor și om de radio, spunea: „Vreau să spun că nu trebuie să suferi dureri pentru a fi poet, dar simt că trebuie să ai un motiv real pentru a crea, aceasta este scânteia motorului”. Și cu asta închei paranteza asupra *efectului orfanului*, suferindul care, chipurile, e singurul capabil de creație.



În primăvara anului trecut, am avut parte de o zi care a fost mai mult decât o simplă întâlnire – o zi în care am fost prins în mrejele unei minți atât de ascuțite și provocatoare, încât fiecare minut părea să taie în carnea realităților noastre cotidiene. Profesorul, universitarul și antreprenorul Mircea Miclea, un om care, atunci când vorbește despre educație, pare să inscripționeze cuvintele direct în codul ADN-ului fiecăruia dintre noi, a fost invitatul meu pentru o prelegere în fața comunității academice ieșene. După aceea, am petrecut ore în șir, învățându-ne într-o spirală de idei și concepte – despre educație, despre acel monstru pe care îl numim „traumă” – o convorbire atât de intensă, încât părea că pereții restaurantului vor absorbi tot ce nu am reușit să exprimăm în cuvinte. Din acel dialog a rămas esența, pe care am condensat-o în rândurile ce urmează.

Într-o cultură ce tinde să valorizeze mai mult postura de victimă decât pe cea de erou, esențial nu este ceea ce viața a făcut din noi până la un anumit punct, ci ceea ce alegem noi să facem cu acele experiențe. Diferența dintre o victimă și un erou constă în modul în care fiecare își gestionează relația cu trecutul: victima subordonează prezentul și viitorul său evenimentelor din trecut, transformându-le într-o simplă continuare a suferinței anterioare. În

contrast, eroul reușește să transcindă condiționările trecutului, construindu-și un prezent și un viitor care reinterpretează și rescriu povestea sa într-un mod semnificativ și autonom.

Această diferențiere accentuează importanța rezilienței și a autoeficacității în procesele de adaptare și dezvoltare personală.

În cadrul dinamicii psihologice, putem distinge două tipuri de personalități: personalități *stagnante* și personalități *directionale*. Persoanele stagnante sunt extrem de sensibile la influențele externe, reacționând imediat la schimbările din mediul lor. Aceste persoane tind să rămână mereu cam în același loc, iar pe termen lung, această lipsă de mișcare internă poate duce la o bătălie psihologică, similară cu o mlaștină.

Pe de altă parte, personalitățile directionale sunt cele care și-au definit un scop personal sau au anumite valori și convingeri puternice care le ghidează acțiunile. La început, traseul lor poate părea dificil de conturat, dar, în timp, aceștia devin tot mai constanți și puternici în atingerea obiectivelor lor, asemenea unui râu care își formează un curs distinct și neclintit. Din punct de vedere psihologic, este de preferat să cultivăm o personalitate direcțională, caracterizată de claritate și persistență în atingerea scopurilor, decât una stagnantă, dominată de influențele externe și lipsită de progres interior.

Este esențial să ne asumăm responsabilitatea pentru modul în care ne construim viața, conștientizând că ceea ce contează cu adevărat nu este atât ceea ce ni s-a întâmplat în trecut, ci cum alegem să răspundem acestor experiențe. Perspectiva de a ne justifica suferințele prezente și

viitoare prin traumele trecute poate duce la un ciclu de victimizare și stagnare. În psihologie, aceasta poate fi definită ca o evitare a responsabilității personale, o tendință de a utiliza trecutul ca scuză pentru a nu acționa în prezent.

Deși este important să ne explorăm trecutul prin autoanaliză și introspecție, este la fel de crucial să recunoaștem limitele acestui proces. Excesul de analiză poate duce la paralizie prin supragândire, blocându-ne, în loc să ne permită să avansăm. Adevărata primenire și vindecare nu se regăsesc doar în gândire, ci mai ales în acțiune și în schimbarea susținută a modului nostru de a trăi și de a ne raporta la lume. Cei care rămân captivi în analiza continuă riscă să piardă oportunitățile de creștere și adaptare, devenind astfel deconectați de realitatea prezentului și viitorului lor.



Acum câțiva ani am descoperit un autor, uscățiv la trup, cu tristețea impregnată adânc în priviri, dar cu un anume magnetism care atrăgea doamnele ca un fluture la flacără. Publicase un volum care părea să fi cucerit inima fiecărei femei care îl răsfoia, cartea stând acolo, pe noptieră, ca un totem de dorințe nerostite. Fiecare privire aruncată spre copertă era însoțită de un oftat adânc, ca și cum acele pagini ar fi conținut secretele existenței lor. Când am observat cum aceste cărți dispăreau rapid de pe rafturi, m-am îndemnat să aflu despre ce era vorba. Însă, de îndată ce am început lectura, ceva straniu s-a petrecut. Un amar adânc mi s-a cuibărit în piept, o durere surdă, și, ca dintr-o ceață a memoriei, amintiri uitate, povești bizare din trecutul meu, au început să-și pregătească cuib în

mintea mea. Cu greu am putut continua lectura; am abandonat cartea, respirând profund, și am privit spre gândurile și rândurile celor mai respectați psihologi, căutând o explicație pentru stările care mi se instalaseră.

Psihologi precum Stanton Peele ridicaseră obiecții serioase la adresa teoriilor acestui autor. Întâi și-ntâi, erau sceptici față de fixarea obsesivă pe traumă ca rădăcină a tuturor problemelor fizice și mentale. Supra-accentuarea traumei, susțineau ei, simplifică într-un mod periculos natura complicată a adicțiilor și a bolilor, ducând la o viziune îngustă care ignoră reziliența umană, acea capacitate de a se vindeca și fără ajutorul profesioniștilor. Apoi, era riscul de a induce vinovăție, mai ales în părinți – pentru că, legând atât de strâns bolile și adicțiile de experiențele din copilărie, autorul ar putea planta o sămânță otrăvită de vină în sufletul părinților, făcându-i să creadă că sunt singurii responsabili pentru suferințele copiilor lor. Și, desigur, fundamentul științific al acestor teorii era, cel puțin, îndoielnic – datele pe care le folosea nu duceau întotdeauna la concluziile trase de el, și, chiar dacă există dovezi care leagă stresul și trauma de efectele asupra sănătății, legătura nu este nici pe departe atât de limpede sau aplicabilă tuturor cazurilor, așa cum autorul lasă să se înțeleagă.

În concluzie, teoriile sale ar putea foarte bine să simplifice periculos probleme de o complexitate înfricoșătoare sau să producă efecte secundare neașteptate în felul în care înțelegem și tratăm afecțiunile legate de traumă.

Esențial este să nu ne agățăm de traumele trecutului ca de niște vechi prieteni morți, pentru că fiecare revenire asupra lor este ca o săpătură adâncită într-un pământ

deja reavân de durere. Acest obicei, neîntrerupt și vicios, împletește și mai strâns acele fire neuronale care ne leagă de suferință, construind o colivie mentală din care este tot mai greu să scapi. În lumea neuroștiințelor, există un adagio: „neurons that fire together, wire together”. Asta înseamnă că de fiecare dată când retrăim aceleași tipare de gândire, ne cimentăm și mai adânc în acele stări emoționale sumbre care ne afundă continuu.

Când hrănim trauma cu atenția noastră, ne sabotăm propria evoluție, ne facem mai vulnerabili în fața stresului, și mai rău, alterăm acea capacitate fascinantă a creierului nostru – neuroplasticitatea, un fenomen despre care a scris în spațiul românesc, pentru prima oră, neuroanatomistul Grigore T. Popa. De fiecare dată când aducem la lumină o experiență traumatică, recreăm acel coșmar și, ca într-un film care rulează la nesfârșit, retrăim acele emoții întunecate. Această repetare continuă întărește legăturile neuronale asociate cu trauma, până când creierul nostru începe să se obișnuiască cu starea de anxietate sau durere, ca și cum ar fi un vechi prieten. Fenomenul acesta, cunoscut sub numele de „potențare pe termen lung”, face ca trauma să se infiltreze și mai adânc în psihicul nostru, să devină o parte integrantă, chiar mai puternică decât în momentul când a fost trăită pentru prima dată.

Când ne scufundăm prea mult în apele tulburi ale trecutului, ne limităm capacitatea de a trăi cu adevărat în prezent și de a privi cu speranță spre viitor. Această obsesie asupra trecutului ne prinde într-un cerc vicios de gânduri care nu ne lasă să găsim soluții, să ne eliberăm. În loc să folosim energia mentală pentru a construi ceva nou, mai bun, o risipim pe retrăirea suferințelor vechi, ca pe o poveste veche citită la nesfârșit.

Studiile arată că dacă persistăm în a trezi amintirile traumatiche, ne condamnăm sistemul nervos la o stare de hiperexcitabilitate, ca o alarmă care nu se mai oprește. Aceasta poate deschide ușa unor probleme mintale grave, precum anxietatea cronică, depresia, sau chiar tulburările de stres post-traumatic. Și nu se oprește aici – stresul acesta constant nu doar că ne macină mintea, dar și corpul, crescând riscul de boli cardiovasculare și alte afecțiuni legate de stres.

Creierul nostru are o capacitate aproape magică de a se adapta și reorganiza, un dans al sinapselor care nu se oprește niciodată, numit neuroplasticitate. Dar acest dans poate merge în două direcții: fie ne adâncim în tipare negative, fie, cu un efort conștient, ne creăm noi drumuri neuronale care să ne ducă înspre vindecare și creștere personală. Dacă ne concentrăm atenția pe acele umbre din trecut, împiedicăm formarea acestor noi circuite care ar putea să ne scoată la lumină.



Într-un sfârșit de săptămână, am petrecut câteva ore într-o sală aglomerată, participând la un eveniment, apoi la o masă, înconjurat de unii dintre cei mai reprezentativi scriitori din România. Discuțiile curgeau, iar eu am ajuns să vorbesc îndelung cu o doamnă a cărei operă o respect profund. Așa s-a născut, din senin, un dialog despre boală și creație. Un subiect ciudat, ca o făptură hădă ce se strecoară într-o cameră luminoasă. Mă întrebam de ce trebuie să alegem între a ne prețui trupul și sănătatea sau a ne dedica total actului artistic. Dar cei de la masă păreau neclintii în credința lor. Spuneau că nu le pasă de trup,

că literatura, arta, sunt mai importante decât viața însăși... Pentru ei, dragostea de cărți depășea cu mult dragostea de viață. Bibliofilia bătea biofilia! Preferau să stea nemișcați, să înghită un pumn de pastile, să vadă doar cu un ochi, decât să se confrunte cu propriile lor ființe.

Câteva zile mai târziu, m-am trezit într-un loc cu totul diferit – într-o secție de îngrijiri paliative. Aici, bărbați și femei, nu cu mult trecuți de jumătate de secol de viață, erau adesea uitați de copii și familie, pierduți în resturile fragile ale memoriei lor. Făpturi împuținată la trup, dar cu o dorință aproape disperată după un singur lucru: *atingerea umană*. M-am așezat lângă un bărbat care privea mereu în gol, ochii săi fixând ceva ce părea dincolo de această lume. Nu putea să-și desfacă dopul petului cu apă. L-am ajutat, și a băut cu poftă. Dar ochii lui rămâneau fiși înainte, iar mâna dreaptă, ca desprinsă de trup, mă căuta cu disperare. Minute în șir mi-a ținut strâns mâna în a lui, ca și cum ar fi fost un colac de salvare în mijlocul unei furtuni. Puteam să-i simt respirația schimbându-se, într-un ritm care aproape că părea să se sincronizeze cu bătăile inimii mele. Ce mi-a rămas gravat în minte a fost acea scurtă fulgerare de zâmbet pe buzele sale... un zâmbet stins, la fel de rapid și inexplicabil cum a apărut.



RĂNI ȘI RENAȘTERE. ARTA DUREROASĂ A TRANSFORMĂRII este un act de explorare profundă a felului în care suferința, acea constantă universală a existenței umane, poate deveni catalizatorul unor schimbări semnificative. Așa cum istoria medicinei ne învață că boala a fost adesea premisa progresului științific, această

carte afirmă că rănilile – fie ele fizice, emoționale sau spirituale – reprezintă punctele nodale ale regenerării.

La baza acestei lucrări stă conceptul de „corp afirmativ”, o idee care transcende simpla fiziologie. Acest concept redefinește corpul nu ca pe un suport pasiv, ci ca pe un agent activ, o „voce” care reclamă un loc central în definirea identității și a rezilienței. „Corp afirmativ” sugerează că tocmai prin suferință și luptă corpul devine o declarație vie a curajului și asumării.

Cartea este structurată într-o succesiune de capitole care provoacă cititorul să-și interogheze cele mai adânc înrădăcinate convingeri despre sine. Nu există alinări facile aici, nici zone de confort. Este un parcurs care cere cititorului să se confrunte cu necunoscutul, să își abandoneze rutinele mentale și să îmbrățișeze o viziune nouă, în care suferința devine, paradoxal, o resursă vitală.

Acest volum funcționează ca o hartă către o transformare personală – o ghidare prin teritoriile dificile ale pierderii și ale regenerării, către o destinație unde existența devine autentică și mai intensă. În spiritul istoriei medicinei, care a înregistrat momente de transformare profundă prin confruntarea cu crizele, această carte propune o schimbare paradigmatică în modul în care privim corpul și viața însăși.

Nu este o lectură pasivă, ci o experiență care își propune să schimbe nu doar gândirea, ci însăși ființa cititorului.

*Richard Constantinescu*