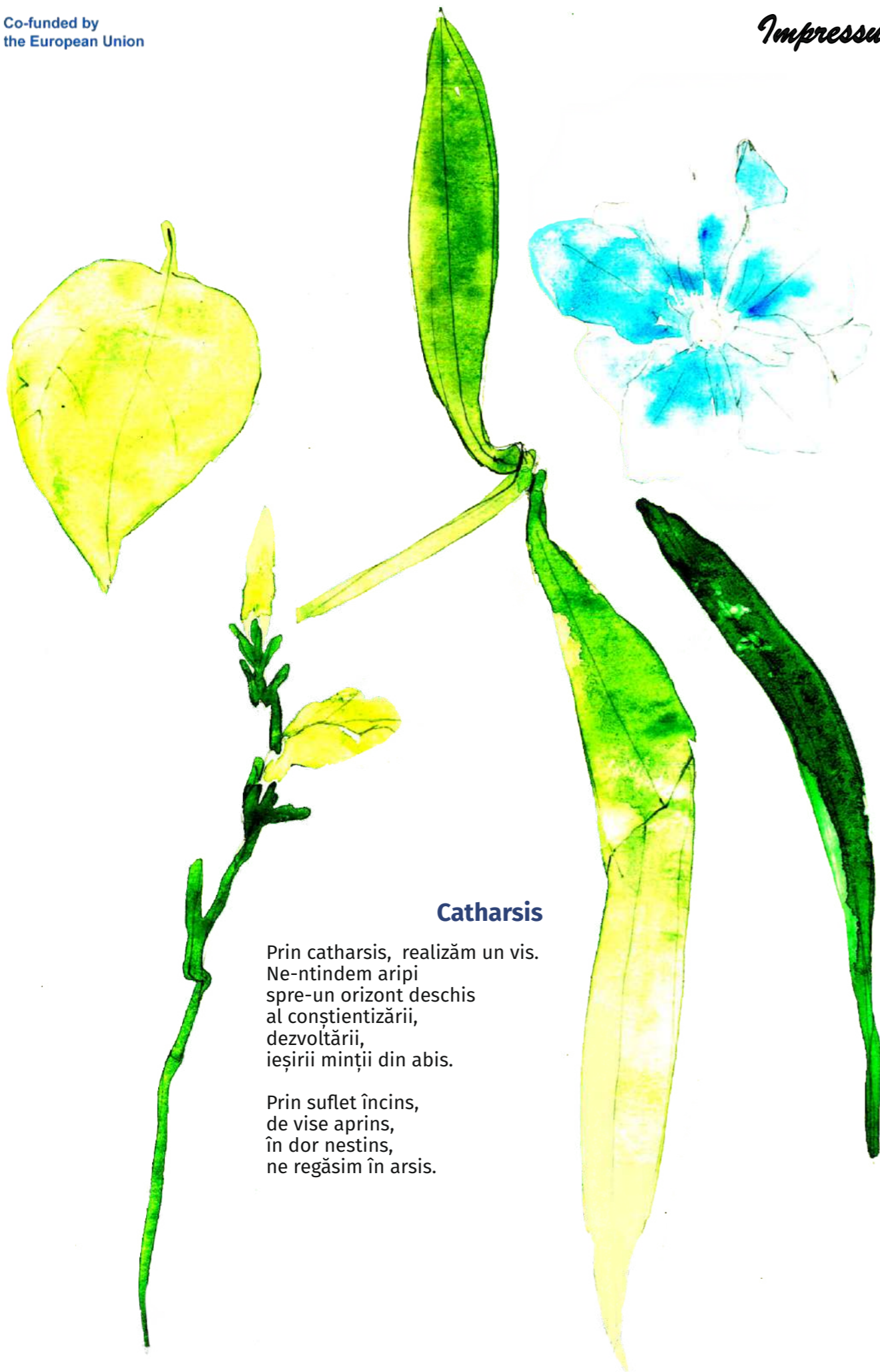




Creează în tine aripile ambiției prin atelierele noastre
Conștientizează ce este sănătatea mintală,
+cum se gestionează ideile, sentimentele, trăirile

CC+ Coping through Catharsis



Catharsis

Prin catharsis, realizăm un vis.
Ne-ntindem aripi
spre-un orizont deschis
al conștientizării,
dezvoltării,
ieșirii minții din abis.

Prin suflet încins,
de vise aprins,
în dor nestins,
ne regăsim în arsis.



CUPRINS

LUMEA MEA ȘI EU: PRIVIND ÎN OGLINDA REALITĂȚII.....	3
Educația incluzivă în România: metodă de prevenire a dezechilibrelor sociale (Ruxandra Argatu)	3
Comunitățile noastre Cum putem fi motorul schimbării (Ioana Daria Bejenariu)	6
Ne influențează seriile preferate comportamentul? (Alexandru-Constantin Nemțoc)	8
CUVINTE DIN ADÂNCURI: FRAGMENTE DE INTROSPECȚIE LITERARĂ	16
Mărgăritarul nemărginirii (Flavia Crețu)	15
Cerul aducea misterul (Elena-Lucreția Popa-Mare)	15
Trăiește! (Luciana Munteanu)	15
Calea roșului Aprins (Cristian Davidoiu)	16
To pray... To live... and die another day (Valentin Radu)	16
Ponderând (Cristian Davidoiu)	16
Asociația proprietarilor (Andreea Bădescu)	17
Vulcan (Andreea Bădescu)	17
Ești (Cristiana Tudorache)	18
Origini (Andreea Bădescu)	19
Sângele stiloului (Flavia Crețu)	20
Zbor de Phoenix (Flavia Crețu)	20
Întâietate (Teofil Ciuculeț)	20
O redefinire a fericirii (Bianca Doichian)	22
Proveniența (Cristian Davidoiu)	23
My love	23
Dulce Otravă (Cristian Davidoiu)	23
Singur (Cristian Davidoiu)	23
Departă și totuși aici (Teofil Ciuculeț)	23
Frustrările #1. Așa începe sfârșitul (Mihai Michitiuc)	24
Frustrările #2. Interludiul timpuriu (Mihai Michitiuc)	24
Frustrările #3 Așa Aversele finale de ploaie (Mihai Michitiuc)	24
Clape. Mă simt orașul acesta (Mihai Michitiuc)	25
Jurnal introspectiv: din atelierul trăirii (Flavia Crețu)	26
Papion. Se pronunță Guler (Mihai Michitiuc)	28
Rămâi. Mai întâi a fost lecția, apoi tatuajul (Mihai Michitiuc)	28
ABC-ul trăirii (Flavia Crețu)	29
Necugetarea efemerității (Teofil Ciuculeț)	29
Azi pe front, mâine acasă (Teofil Ciuculeț)	29
One last dance (Cosmina Andreea Ilie)	30
Ciuda (Cosmina Andreea Ilie)	30
Stii ce e ciudat? (Cosmina Andreea Ilie)	31
Poezie (Cosmina Andreea Ilie)	31
De când cu tine (Cosmina Andreea Ilie)	31
Self-Love (Cristian Davidoiu)	31
Femeia (Cristina Tudorache)	32
Suntem bolnavi (Cristina Tudorache)	32
Esență (Cristina Tudorache)	32
Prezentului din mine (Gabriela Precup)	33
Fărâme de timp (Andreea Ingrid)	34
Tăcerea nu e niciodată goală (Andreea Ingrid)	34
Singuri împreună (Andreea Ingrid)	34
Efemer (Andreea Ingrid)	34
Focul din apus (Andreea Ingrid)	34
The Abyss Calls (Anonim)	35
Schimbarea perspectivei (Robi Dorobanțu)	35
Fericire (Cristina Tudorache)	36
Din dragoste pentru poezie (Cristina Tudorache)	36
Liniștea	36
Sirena	36
Dincolo de... (Cristina Tudorache)	36
Frumusețe (Cristina Tudorache)	36
VASwMAȘ (Cristina Tudorache)	37
Iubirea (Cristina Tudorache)	37
Suspînul peziei în polen de profan (Flavia Crețu)	38
Licăriri de luciditate (Flavia Crețu)	43
Pictorul poeziei (Flavia Crețu)	43
Rugul gândului în dezertarea trăirii ranchiunei (Flavia Crețu)	44
„Alintul adrenalinei” (Flavia Crețu)	44
Mama (Toma Alexandru Antonio)	45
TESTIMONIALE PROIECT	46

LUMEA MEA ȘI EU: PRIVIND ÎN OGLINDĂ REALITĂȚII

Educația incluzivă în România: metodă de prevenire a dezechilibrelor sociale

Ruxandra Argatu

Introducere

Educația constituie un pilon de bază în formarea unei societăți sănătoase din punct de vedere moral, care să poată reflecta un nivel înalt de bunăstare economică și socială. Absența educației la nivelul comunităților generează riscul apariției unor dezechilibre acute precum sărăcia și excluziunea socială. Având un parcurs educațional cât mai elaborat, membrii societății pot accesa oportunități și resurse de cunoaștere care să le faciliteze dezvoltarea personală și profesională. Pentru ca demersul educațional să genereze rezultate eficiente pe termen lung, este însă nevoie ca strategiile implementate să fie personalizate conform specificului beneficiarilor.

În anul 2024, România a alocat 3,3% din PIB pentru educație, cea mai ridicată valoare fiind înregistrată în anul 2008, aceasta ajungând la 4,24%, conform datelor Statista (2024a). Evoluția bugetului alocat pentru finanțarea educației în România, exprimat ca procent din PIB și corespunzător perioadei 2005-2024, este prezentată în Figura 1. Conform unui raport OECD (2024), România demonstrează lacune și în ceea ce privește părăsirea timpurie a școlii, acest fenomen manifestându-se cu precădere în mediul rural și afectând în mare măsură elevii care aparțin unor minorități etnice sau care provin din medii socioeconomice defavorizate. Literatura de specialitate (Tonita, 2021) subliniază faptul că părăsirea mediului educațional de către anumiți elevi este influențată de incapacitatea sistemului educațional de a le oferi servicii adaptate cerințelor educaționale speciale pe care aceștia le prezintă. În perioada 2011-2023, rata medie a abandonului școlar în România (Figura 2) a fost de cel puțin cinci ori mai mare decât cea întâlnită în țările UE, valoarea maximă a acestui indicator fiind atinsă în România în anul 2015 (19.1%) (Statista, 2024b).

1.1 Conceptualizarea educației incluzive

Luând în considerare aspectele evidențiate în secțiunea introductivă, precum și faptul că statele membre ale Uniunii Europene se confruntă cu dificultăți în procesul de incluziune educațională a grupurilor defavorizate, unele dintre aceste țări își propun dezvoltarea investițiilor în educație și aplicarea măsurilor precum reconfigurarea sistemului educațional și lupta împotriva abandonului școlar (Staneș, 2013). Deoarece educația implică nu doar pregătirea beneficiarilor procesului educațional pentru viața profesională ci și dezvoltarea abilităților sociale ale acestora (Alexiu et al., 2016), se conturează nevoia implementării educației incluzive, care presupune ajustarea programelor educaționale în așa fel încât persoanelor în risc de excluziune să li se acorde șanse egale (Stoian, 2024). Un articol elaborat de Gyarakı (n.d.) evidențiază accesibilitatea educațională precară a grupurilor marginalizate (copii cu dizabilități, copii care provin din mediul rural, refugiați sau membri ai unor comunități etnice) din România comparativ cu restul membrilor societății.

Educația incluzivă soluționează modul tradițional de abordare a educației, definit prin excluziunea unor categorii de elevi pe baza caracteristicilor precum vulnerabilitatea familială, deținerea unei dizabilități sau a unor impedimente în acumularea

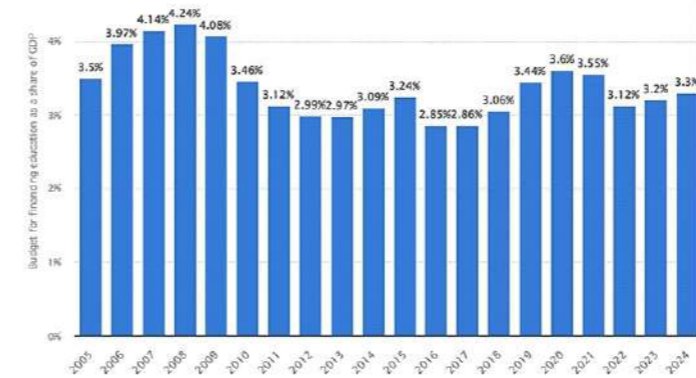


Figura 1. Dinamica alocării PIB pentru educație în România
(perioada 2005-2024)

Sursa: Statista (2024a).

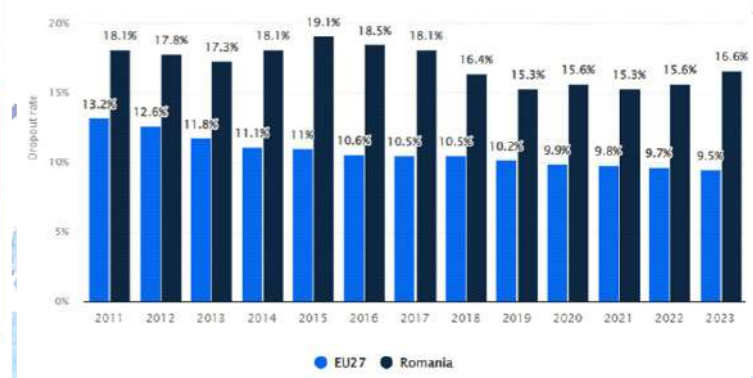


Figura 2. Evoluția ratei abandonului școlar în România
în raport cu celelalte țări UE
(perioada 2011-2023)

Sursa: Statista (2024b).



cunoștințelor (Asociația Noul Val, n.d.). Potrivit cercetării efectuate de Molina și Christou (2009), educația incluzivă reprezintă un set de pași prin care mediul de învățare tradițional este reconfigurat sub forma unui spațiu de învățare adaptativ, iar conform CONIL (2021), cadrele didactice reprezintă un factor critic pentru operaționalizarea obiectivelor educației incluzive. Dat fiind rolul important pe care îl au procedurile de educație incluzivă, organismele legislative internaționale sunt preocupate să le asigure buna funcționare (Luștea, 2023). Demersurile globale care vizează promovarea educației incluzive sunt exprimate în primul rând prin Declarația de la Salamanca asupra educației cerințelor speciale, adoptată în anul 1994, care a formulat un cadru de acțiune și practici în aria cerințelor educaționale speciale (RENINCO, 2014; Jurcă et al., 2023). Totodată, un cadru conceptual asociat incluziunii educaționale este stabilit și de cel de-al patrulea obiectiv de dezvoltare durabilă inițiat în anul 2015 în cadrul unui set de 17 obiective sub coordonarea Națiunilor Unite. Acesta are în vedere garantarea unei educații calitative centrată pe echitate, precum și încurajarea oportunităților de învățare continuă (Kovacs, 2020).

Pentru ca incluziunea educațională să își poată îndeplini misiunea, promovarea acesteia trebuie să fie realizată în concordanță cu următoarele principii: participarea tuturor elevilor la activitățile educaționale; elevii cu nevoi educaționale speciale vor fi ajutați de cadrele didactice dar și de specialiști din domeniu să se integreze în mediul educațional; este important ca demnitatea și atributele de personalitate ale elevilor să nu fie periclitate în procesul de îndeplinire a nevoilor educaționale ale acestora; educația incluzivă va fi fundamentată pe gruparea elevilor de vârstă apropiată și bază socioculturală similară (Gherghuț, 2020). De asemenea, un raport al proiectului de educație incluzivă INSCHOOL indică valoarea adăugată pe care anumite măsuri derivate din proiect o pot genera la nivel național: organizarea schimburilor interșcolare, de exemplu sub forma unor vizite virtuale; încurajarea mentoratului în rândul elevilor; participarea autorităților școlare la nivel de județ în efortul de promovare a bunelor practici de incluziune educațională și formularea unor măsuri de combatere a efectelor produse de fluctuația personalului didactic (Duminica, 2021).

1.2 Programe de educație incluzivă derulate în România

În Tabelul 1 sunt prezentate câteva exemple de programe care au ca obiectiv incluziunea educațională a grupurilor vulnerabile, derulate prin intermediul Fondului Român pentru Dezvoltare Socială cu finanțare oferită de Granturile SEE și Norvegiene 2014-2021 (Programul Dezvoltare Locală, n.d.). Pentru a obține o imagine clară asupra proiectelor, accentul este plasat pe elementele de identificare de bază ale acestora, mai exact denumirea programelor, entitățile care le-au facilitat desfășurarea, perioada în care au avut loc și obiectivele propuse.

Concluzii

În contextul evoluției deficitare demonstrate de România la nivelul indicatorilor prezentați anterior și ținând cont de caracterul complex al sistemelor educaționale (Schuelka & Engsig, 2022), este în continuare nevoie de eforturi susținute în direcția implementării programelor de incluziune educațională și a unor obiective-cheie clare. Mai mult decât atât, decidenții trebuie să lucreze în strânsă colaborare cu asociațiile, inspectoratele școlare și celelalte entități care asigură implementarea unor astfel de proiecte, pentru ca stabilirea politicilor educaționale incluzive să aibă ca fundament nivelul actual de dezvoltare. Nu în cele din urmă, crearea unui cadru prin intermediul căruia niciun elev nu este lăsat în urmă în procesul educațional depinde în foarte mare măsură și de documentarea progresului obținut, dar și de formularea unor planuri de acțiune corelate cu obiectivele propuse.

Tabelul 1. Proiecte implementate de Fondul Român pentru Dezvoltare Socială prin apelul "Educație incluzivă pentru copii și tineri în situații de risc"

Denumirea programului	Facilitatori	Perioada de desfășurare	Obiectivele programului
Acces spre succes	Fundația Europeană pentru Consultanță, Implementare și Dezvoltare (FECID), Inspectoratul Județean Școlar Sibiu, Inspectoratul Județean Școlar Mureș, University of South-Eastern, Norway, Innovius AS Norway	Septembrie 2021 - februarie 2024	- îmbunătățirea cu cel puțin 10% a ratei de participare școlară în cazul a 400 de copii incluși în intervalul de vârstă 10-16 ani și remedierea cu 1,5% a ratei de tranziție a acestora în clasa a IX-a - activitățile realizate în acest sens sunt de tip educațional și non-formal
Zest4Edu- O nouă perspectivă în educație	Inspectoratul Școlar Județean Prahova, Inspectoratul Școlar Județean Neamț, Asociația GO-AHEAD, Art for Change Foundation, Norvegia	Noiembrie 2020 - Septembrie 2023	- diminuarea ratei abandonului școlar prin educația incluzivă de tip "affirmative art" - desfășurarea unor programe de dezvoltare personală și educație non-formală pentru elevii beneficiari
O școală pentru fiecare	Organizația Salvați Copiii, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Ilfov, Save the Children Norway (Salvați Copiii Norvegia)	Noiembrie 2020 - Noiembrie 2023	- îmbunătățirea nivelului de incluziune educațională a elevilor în situații de risc din zone rurale - implementarea unor măsuri de ajutor social și consiliere; derularea unor campanii de informare referitoare la incluziunea educațională

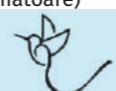
(Continuare pe pagina următoare)

Tabelul 1. Proiecte implementate de Fondul Român pentru Dezvoltare Socială prin apelul "Educație incluzivă pentru copii și tineri în situații de risc" (continuare)

Denumirea programului	Facilitatori	Perioada de desfășurare	Obiectivele programului
„VINO la ȘCOALĂ! Schimbă-ți destinul!”	Inspectoratul Școlar Județean Covasna, Inspectoratul Școlar Județean Harghita, Inspectoratul Școlar Județean Vrancea, Inspectoratul de Poliție Județean Covasna, Universitatea Transilvania din Brașov, Newschool din Norvegia	Noiembrie 2020- Noiembrie 2023	- includerea a 628 de elevi expuși riscului de abandon școlar în activități remediale - oferirea consilierii psihopedagogice și a cursurilor de educație pentru sănătate
Formăm viitorul!	Fundația YANA - You Are Not - Alone Charitable Foundation, Asociația FAVOR, Fundația Sf. Ioan Calabria	Noiembrie 2020- Iunie 2023	- susținerea educației incluzive pentru 945 de elevi beneficiari din județele Bacău și Neamț - furnizarea unor programe de formare pentru cadre didactice și părinți
Investim în educația incluzivă!	Fundația Alături de voi România, Fundația Star of Hope România, Asociația Română de Literație, Asociația GAL Stejarilor Argintii	Octombrie 2020- Februarie 2023	- ameliorarea nivelului de participare școlară aferent unui număr de 650 copii și tineri expuși riscului de abandon școlar, aflați în județele Iași și Botoșani - serviciile oferite cuprind: educație non-formală, consiliere ocupațională, servicii psiho-socio-pedagogice
IMPACT: Incluziune și Motivare Prin Arte a Copiilor și Tinerilor	Asociația de Arte și Spiritualitate ZAN ART, TERRAM PACIS (Norvegia)	Octombrie 2020- Iulie 2023	- promovarea incluziunii educaționale și sociale cu ajutorul artelor (e.g. ateliere de teatru, fotografie, film), beneficiarii fiind 350 de copii în risc de abandon școlar din județele Brașov, Argeș, Dâmbovița, Prahova și Galați

Referințe

- Alexiu, T.M., Baciu, E.-L., Sandvin, J.T., & Birneanu, A.G. (2016). Special or inclusive education in Romania?. *European Review of Applied Sociology*, 9(13), 15-27.
- Asociația Noul Val (n.d.). Principiul educației incluzive. Preluat de la <https://www.asociațianoulval.ro/viitor-pentru-tinerii-neets-i/informare-si-promovare/principiul-educatiei-incluzive/>.
- CONIL (2021). Incluziunea școlară. Preluat de la <https://conil.ro/incluziunea-scolara/>.
- Duminica, G., Fartusnic, C., Barbu, D., & Hosszu, A. (2021). Country report: Executive Summary Romania: Implementation 2018 – 2021. Preluat de la <https://pjp-eu.coe.int/documents/42126331/102146351/Romania+country+report+summary.pdf/7e62c937-dff0-cae6-55b4-4278a103edef?t=1624616398000>.
- Gherghuț, A. (2020). School inclusion and education of children with special needs in Romanian educational system; Analytical study. *Journal Plus Education*, XXV(1), 68-79.
- Gyaraki, R. (n.d.). Education Challenges in Romania 2022. Preluat de la <https://brokenchalk.org/education-challenges-in-romania-2022/>.
- Jurcă, A.M., Baciu, D., Luștea, A., Sava, S., & Borca, C.V. (2023). Exploring Attitudinal Dimensions of Inclusive Education: Predictive Factors among Romanian Teachers. *Education Sciences*, 13(12), 1224.
- Kovacs, M. (2020). Unitatea de management al proiectelor cu finanțare externă. Proiectul privind învățământul secundar/Romania Secondary Education Project – ROSE. *Educație incluzivă – Ghid pentru licee*. Preluat de la https://www.rose-edu.ro/wp-content/uploads/2023/01/Educație-incluzivă_ghid-pentru-licee_TIPAR.pdf.
- Luștea, A. (2023). Pre-Service Teachers' Attitudes toward School Inclusion in Romania. *International Journal of Instruction*, 16(4), 1-16.
- Molina, S., & Christou, M. (2009). Educational inclusion and critical pedagogy. *Education in the Knowledge Society*, 10(3), 31-55.
- OECD (2024). Reforming School Education in Romania: Strengthening Governance, Evaluation and Support Systems. Preluat de la https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2024/03/reforming-school-education-in-romania_82abd45a/5333f031-en.pdf.
- Programul Dezvoltare Locală (n.d.). Managementul programului. Preluat de la <https://dezvoltare-locala.frds.ro/managementul-programului/>.
- Programul Dezvoltare Locală (n.d.). Proiecte finanțate în cadrul apelului Educație incluzivă pentru copii și tineri în situații de risc. Preluat de la <https://dezvoltare-locala.frds.ro/proiecte-de-educatie-incluziva/>.



- RENINCO (2014). Conferința Națională "Parteneriatul Educațional Școală-Familie, exemple de bună practică incluzivă în școala românească". Preluat de la <https://www.reninc.ro/images/Declaratia%20de%20la%20Salamanca.pdf>.
- Schuelka, M.J., & Engsig, T.T. (2022). On the question of educational purpose: complex educational systems analysis for inclusion. *International Journal of Inclusive Education*, 26(5), 448-465.
- Stanef, M.R. (2013). Sistemul educațional din România, disparități dintre mediul urban și cel rural. *Economie teoretică și aplicată*, XX(1(578)), 83-93.
- Statista (2024a). Total budget for financing education in Romania as a share of gross domestic product from 2005 to 2024. Preluat de la <https://www.statista.com/statistics/1227425/romania-total-budget-for-financing-education-as-a-share-of-gdp/>.
- Statista (2024b). School dropout rate in Romania from 2011 to 2023. Preluat de la <https://www.statista.com/statistics/1103336/school-dropout-rate-romania/>.
- Stoian, M. (2024). Educația incluzivă în societatea actuală. Preluat de la <https://edict.ro/educatia-incluziva-in-societatea-actuala/>.
- Tonita, C. (2021). Inclusive education: developments and challenges in the Romanian education system. *Revista Universitară de Sociologie*, 2, 351-361.

Comunitățile noastre Cum putem fi motorul schimbării

Ioana Daria Bejenariu

Importanța sănătății mintale în viața de zi cu zi

Sănătatea mintală este esențială pentru bunăstarea noastră generală și pentru capacitatea noastră de a trăi o viață împlinită și productivă. Cu toate acestea, adesea neglijăm sănătatea mintală în favoarea aspectelor fizice ale sănătății noastre.

Ce este sănătatea mintală și de ce contează (conform centrului medical Polinox)

Sănătatea mintală se referă la starea de bine emoțională, psihologică și socială. Aceasta influențează modul în care gândim, simțim și acționăm. De asemenea, afectează modul în care gestionăm stresul, relațiile și luăm decizii. Sănătatea mintală este importantă în fiecare etapă a vieții, de la copilărie și adolescență până la maturitate. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, una din patru persoane va fi afectată de tulburări mintale la un moment dat în viața lor. Acest lucru subliniază importanța abordării sănătății mintale cu seriozitate și implementării unor măsuri preventive și de tratament adecvate.

Factori care influențează sănătatea mintală

Sănătatea mintală joacă un rol esențial în fiecare etapă a vieții, de la copilărie și adolescență până la vârsta adultă. De-a lungul vieții, dacă o persoană se confruntă cu o problemă de sănătate mintală, aceasta poate influența modul în care gândește, simte și se comportă. Tulburările mintale sunt frecvente, însă există tratamente eficiente care pot ajuta. Cu sprijinul potrivit, multe persoane se pot recupera complet sau pot experimenta o ameliorare semnificativă a simptomelor. OMS (Organizația Mondială a Sănătății) descrie sănătatea mintală ca fiind: „O stare de bine în care fiecare persoană își realizează propriul potențial, poate face față tensiunilor normale ale vieții, poate lucra cu folos și productiv și este capabilă să contribuie la rândul ei la dezvoltarea comunității din care face parte”. Conform policlinicii Regina Maria, fiecare dintre noi suntem la risc de a dezvolta o problemă de sănătate mintală, indiferent de vârstă, sex, venit sau etnie. Contexte sociale și financiare, factori biologici și stilul de viață, toate influențează sănătatea mintală.

Sănătatea mintală depinde de echilibrul delicat dintre mai mulți factori:

- Biologici - predispoziție genetică, compoziția substanțelor chimice de la nivelul creierului
- Sociali - sprijin social, prieteni
- Economici și de mediu - statut social și condiții de viață
- Experiențe de viață ostile în copilărie - traume, abuzuri
- Experiențe legate de boli cronice existente - cancer, diabet
- Consumul la risc de alcool și droguri recreative

Impactul comunităților asupra dezvoltării personale

Comunitățile joacă un rol esențial în formarea și dezvoltarea personală a individului. Prin interacțiunile sociale, sprijinul emoțional și valorile comune promovate în cadrul unei comunități, oamenii își pot construi un sentiment de apartenență și

siguranță. Aceste conexiuni favorizează încrederea în sine, empatia și dezvoltarea abilităților de comunicare. În plus, o comunitate sănătoasă oferă modele pozitive, oportunități de învățare și susținere în perioadele dificile. Pe termen lung, apartenența la o comunitate implicată și solidară poate contribui semnificativ la echilibrul emoțional, motivația personală și atingerea potențialului fiecărui individ.

O comunitate sănătoasă poate avea un efect profund asupra sănătății mintale. Atunci când faci parte dintr-un mediu în care te simți acceptat, sprijinit și valorizat, te poți dezvolta într-un mod echilibrat și armonios. Relațiile pozitive cu cei din jur reduc sentimentul de singurătate și izolare, oferă sprijin emoțional în momente dificile și cresc stima de sine. Într-o comunitate bună, poți vorbi deschis despre ceea ce simți fără teama de a fi judecat, ceea ce contribuie la reducerea anxietății și la procesul de vindecare emoțională. În plus, schimbul de idei, experiențe și valori ajută la autocunoaștere și dezvoltare personală. Astfel, comunitatea devine un spațiu de siguranță, în care sănătatea mintală este susținută și întărită zi de zi.

Inițiativa „Mai sănătoși împreună” (europa.eu)

Comisia Europeană a lansat, în decembrie 2021, inițiativa „Mai sănătoși împreună – bolile netransmisibile (NCD) în UE”, pentru a sprijini țările membre în identificarea și implementarea unor politici și acțiuni eficiente care să reducă povara principalelor boli netransmisibile și să îmbunătățească sănătatea și bunăstarea cetățenilor. Inițiativa acoperă perioada 2022-2027 și include 5 direcții principale:

- determinanții sănătății
- bolile cardiovasculare
- diabetul
- bolile respiratorii cronice
- sănătatea mintală și tulburările neurologice

social, sprijinul emoțional și valorile comune promovate în cadrul unei comunități, oamenii își pot construi un sentiment de apartenență și siguranță. Aceste conexiuni favorizează încrederea în sine, empatia și dezvoltarea abilităților de comunicare. În plus, o comunitate sănătoasă oferă modele pozitive, oportunități de învățare și susținere în perioadele dificile. Pe termen lung, apartenența la o comunitate implicată și solidară poate contribui semnificativ la echilibrul emoțional, motivația personală și atingerea potențialului fiecărui individ.

O comunitate sănătoasă poate avea un efect profund asupra sănătății mintale. Atunci când faci parte dintr-un mediu în care te simți acceptat, sprijinit și valorizat, te poți dezvolta într-un mod echilibrat și armonios. Relațiile pozitive cu cei din jur reduc sentimentul de singurătate și izolare, oferă sprijin emoțional în momente dificile și cresc stima de sine. Într-o comunitate bună, poți vorbi deschis despre ceea ce simți fără teama de a fi judecat, ceea ce contribuie la reducerea anxietății și la procesul de vindecare emoțională. În plus, schimbul de idei, experiențe și valori ajută la autocunoaștere și dezvoltare personală. Astfel, comunitatea devine un spațiu de siguranță, în care sănătatea mintală este susținută și întărită zi de zi.

Inițiativa „Mai sănătoși împreună” (europa.eu)

Comisia Europeană a lansat, în decembrie 2021, inițiativa „Mai sănătoși împreună – bolile netransmisibile (NCD) în UE”, pentru a sprijini țările membre în identificarea și implementarea unor politici și acțiuni eficiente care să reducă povara principalelor boli netransmisibile și să îmbunătățească sănătatea și bunăstarea cetățenilor. Inițiativa acoperă perioada 2022-2027 și include 5 direcții principale:

- determinanții sănătății
- bolile cardiovasculare
- diabetul
- bolile respiratorii cronice
- sănătatea mintală și tulburările neurologice

Liniste
(Alexia Dina)



Ne influențează serialele preferate comportamentul?

Alexandru-Constantin Nemțoc

I INTRODUCERE

Prin acest articol încercăm să continuăm studiul și să particularizăm teoria numită "The Cultivation Theory" (George Gerbner, 1960s and 1970s). Această teorie spune că ceea ce urmărim la televizor, sau pe alt device/platformă/orice altă formă de difuzare a conținutului video, stabilește atât unele valori morale, aspecte sociale și principii, cât și bazele comportamentale ale unui individ. Scopul acestei lucrări este să testeze această teorie în cazul serialelor preferate, cât de tare își lasă amprenta în cazul serialelor preferate, când nu mai este valabilă teoria și să dea startul unor noi studii pe alte ramuri cum ar fi valabilitatea teoriei în jocurile video.

II REZUMAT

Ca cercetător al acestor aspecte voi folosi tehnici cunoscute în psihologie și programare neuro-lingvistică pentru a crea analiza psihologică a subiecților. Încercăm să obținem în detaliu informații vitale despre cum acționează subiecții în relațiile sociale și în singurătate, care este percepția lor despre lume, care este părerea despre propria persoană. Sunt aduși în prim plan doi tineri de 20 de ani, colegi de apartament.

Subiecții sunt supuși la un chestionar cu întrebări general valabile pentru a putea identifica trăsăturile morale dominante și modul de gândire. Al doilea test pe îl facem este intitulat "Transa cubului" pentru a primi propriile mărturii cu privire la percepția asupra lumii, imaginea despre sine, relațiile cu ceilalți, emoțiile și subconștientul, forța și energia vitală, legăturile personale și conflictele din viață. Aceasta presupune accesarea inconștientului și exprimarea unor idei sub anumite forme, folosindu-se de simboluri, pe care conștientul nu le poate deduce singur. Metoda se bazează pe Kokology, o știință dezvoltată de psihologii japonezi pentru a analiza imaginația, subconștientul și răspunsurile emoționale ale unei persoane. Testul a fost făcut în formă de vizualizare ghidată (transă) preluată din cadrul cursului Formare NLP PRACTITIONER ORAS: București 2024 (Course provided by THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR NLP, www.ia-nlp.org). Din motive de confidențialitate, nu vom putea furniza transa în acest articol, dar ne este permis să explic care au fost pașii: testul a început prin relaxarea corpului prin inducerea unei stări de liniște treptate folosindu-ne indicații verbale lente și progresive. După acest pas, subiecții au fost îndrumați să își imagineze treptat un deșert după placul lor, un cub în deșert, o scară lângă cub, o apă, un cal, flori și o furtună. Fiecare element imaginat și fiecare detaliu pe care subiecții l-au atribuit elementelor are un mesaj pe care îl vom descifra, conform Kokology. După aplicarea celor două teste și stabilirea trăsăturilor fiecărui subiect, vorbim cu subiecții despre serialele pe care le-au urmărit și care erau personajele lor preferate. Vom face o analiză și a serialelor, și a personajelor urmând ca, într-un final, să comparăm analiza subiecților cu analiza serialelor lor preferate și să dăm un verdict.

III TESTAREA

Testul psihologic

Întrebarea 1: Ce e mai important: să fii respectat sau să fii adorat?

Persoana 1: A fi adorat este mai important pentru că este un lucru care dă putere atât persoanei care suferă acțiunea, cât și celei care o practică.

Persoana 2: Respectul e mai important pentru că el ar trebui să stea la baza oricărei relații pe care o avem.

Întrebarea 2: Când te simți în control: când taci sau când urli?

Persoana 1: Când tac, știu că nu-și dau nimeni seama ce cred de fapt.

Persoana 2: Când urli. Acesta este momentul în care te faci clar în fața cuiva dacă prin alt mod nu a înțeles.

Întrebarea 3: Ai alege să rănești pe cineva pentru un scop mai mare?

Persoana 1: Nu, consider că aș putea păți la fel.

Persoana 2: În general nu, dar dacă e nevoie m-aș gândi.

Întrebarea 4: Te-ai trăda pe tine pentru cineva drag?

Persoana 1: În niciun caz.

Persoana 2: Am făcut-o fără să vreau, dar conștient.

Întrebarea 5: Ce alegi: să știi viitorul sau să rețrăiești o amintire cât de des vrei?

Persoana 1: Să rețrăiesc o amintire cât de des vreau. Aș prefera să simt din nou unele emoții pentru prima oară, decât să nu mai fiu surprins niciodată.

Persoana 2: Viitorul, pot planifica lucrurile în favoarea mea.

Întrebarea 6: Când e mai puternică o persoană: când plânge sau când se abține?

Persoana 1: Când se abține.

Persoana 2: Când plânge deoarece nu îi e frică să-și înfrunte propriile stări și sentimente.

Întrebarea 7: Dacă ai doar o șansă, ce alegi: să domini sau să te conectezi?

Persoana 1: Să mă conectez, acest lucru duce spre o conducere împreună, ceea ce este mai mult decât a domina.

Persoana 2: Să mă conectez deoarece atunci legătura cu persoana respectivă e autentică.

Întrebarea 8: Ai prefera să se teamă lumea de tine sau să te iubească?

Persoana 1: Să mă iubească.

Persoana 2: Să mă iubească.

Întrebarea 9: Te definește mai mult ambiția sau pofta de viață?

Persoana 1: Pofta de viață. Aceasta conduce la ambiție.

Persoana 2: Mă definește mai mult ambiția deoarece îmi place să-mi îndeplinesc obiectivele.

Întrebarea 10: Ce nu vei ierta niciodată: trădarea sau indiferența?

Persoana 1: Cred că indiferența.

Persoana 2: Trădarea deoarece indiferența nu poate defini persoana la momentul respectiv.

Concluziile testului

Persoana 1:

Trăsături Dominante: Orientare Emoțională și Relațională – iubește dragostea, apropierea, sentimentele emoționale autentice (răspunsurile 1, 5, 7, 8). Autoprotecție și Conștiință de Sine – nu va renunța (răspunsul 4), dar are un simț ascuțit al echilibrului moral. Stil de Putere Pasiv-Controlat – preferă reținerea și tăcerea (răspunsurile 2, 6), dar este departe de a duce lipsă de putere interioară.

Persoana 1 este un idealist pragmatic, care dorește să stabilească conexiuni autentice, dar nu cu prețul identității sale. Emoțiile îl conduc, dar nu este iresponsabil. Valorile sunt personale și nu se bazează pe sancțiuni sociale. Într-o echipă, ar fi vocea liniștitoare, conectorul plin de compasiune, dar tinde să evite confruntările dure.

Persoana 2:

Trăsături dominante: Logic și orientat spre obiective – își dorește respect, control bazat pe acțiune, planificare (întrebările 1, 2, 5). Caută compromisuri morale atunci când este necesar – capabil să facă alegeri în beneficiul său sau al comun (întrebările 3, 4). Motivată de ambiție – clar centrat pe obiective, nu condus de emoții (întrebarea 9).

Persoana 2 are o viziune cu limite flexibile. Dispusă să facă compromisuri în ceea ce privește valorile dacă recompensa este suficient de mare. Emoțională, dar nu reactivă. Poate fi un lider vocal exigent, dar care oferă intensitate. Gândește mai întâi, dar nu își suprimă sentimentele.

Transa cubului

Persoana 1:

1. Desertul – Percepția asupra lumii și vieții

A perceput viața ca pe un spațiu vast, copleșitor, simbolizat de desertul imens și lipsit de sfârșit. Căldura intensă reflectă presiuni mari și un mediu stresant, unde resursele emoționale, mentale sau fizice sunt greu de găsit. Fata Morgana indică o percepție uneori distorsionată asupra realității, poate o senzație că împlinirea este mereu „puțin prea departe”. Totuși, particulele de lumină semnifică că păstrezi vise și speranță – există scântei care îl inspiră și te motivează în ciuda dificultăților.

2. Cubul – Imaginea despre sine

Cubul metalic, negru, lucios și imens, simbolizează o personalitate puternică, impunătoare. Are o prezență dominantă, „mai mare decât viața” (conform aspectelor pe care și le-a imaginat persoana 1). Materialul reflectă duritate, rigiditate și o nevoie de protecție. Este, probabil, rezervat și greu de citit – interiorul plin arată o complexitate emoțională și psihologică profundă. Marginile ascuțite care taie indică o tendință spre autoanaliză critică și, posibil, o relaționare care uneori devine dură sau inconfortabilă pentru ceilalți. Platforma neagră cu inscripții sugerează că își bazează viața pe principii profunde (filosofice, poate chiar spirituale), dar aceste fundamente nu sunt pe deplin conștientizate – sunt greu de decodificat.

3. Scara – Relațiile cu ceilalți

Scara portocalie, din lemn șubred dar rezistent, exprimă pasiune și energie în relații, combinate cu o anumită fragilitate inițială. Deși pare precaut, legăturile sale devin reziliante și solide odată formate.

Faptul că scara este atrasă magnetic de cub arată că oamenii sunt atrași în mod natural de el, fără ca el să depună eforturi evidente. Funcția scării – de a urca pe cub – sugerează că își folosește conexiunile pentru a crește, dar și că permite vulnerabilitate în fața unor persoane apropiate.

4. Apa – Emoțiile și subconștientul

Balta aflată departe sugerează o distanțare emoțională: nu își arată ușor sentimentele și are tendința să își gestioneze emoțiile într-un spațiu sigur, interior. Forma delimitată a apei indică emoții controlate, dar adânci.

Copacul stabil din mijlocul apei simbolizează un punct de echilibru emoțional, o zonă de liniște în haosul vieții. Umbra copacului reflectă protecția pe care o simte în fața emoțiilor. Portalul de sub apă indică o legătură profundă între conștient și subconștient, o capacitate de introspecție rară.



5. Calul – Energia și forța vitală

Calul său alb strălucitor, de dimensiuni mari, exprimă vitalitate puternică și controlată. Canalizezi energia eficient, direcționat – ești selectiv în eforturi. Petele gri spre coadă simbolizează urme de vulnerabilitate sau epuizare emoțională. Faptul că se duce spre apă și apoi dispăre indică o utilizare înțeleaptă a energiei – o investește acolo unde contează, dar știe și când să renunțe. Are capacitatea de a se detașa de ceea ce nu mai servește scopului său.

6. Florile – Legăturile personale și frumusețea vieții

Cele trei flori pot reprezenta persoane sau relații importante pentru el. Tulpinile subțiri reflectă fragilitatea legăturilor, dar abundența petalelor arată bogăția emoțională și frumusețea lor. Lipsa frunzelor sugerează că aceste conexiuni sunt bazate pe emoții și estetică, mai puțin pe logică sau pragmatism. Culoarele – roz, roșu și mov – exprimă iubire, pasiune și spiritualitate.

7. Furtuna – Conflictul și provocările

Furtuna violentă simbolizează conflicte intense, atât interne cât și externe. Totuși, faptul că nu afectează obiectele arată că are o forță interioară remarcabilă – este stabil și rezilient în fața haosului. Cerul senin sub copac indică un refugiu interior sigur – fie în tine, fie prin sprijinul unei persoane apropiate. Copacul devine un simbol al autonomiei și încrederii în propriile resurse.

Concluzie generală:

Ești o persoană complexă, introspectivă și profundă, cu o personalitate puternică și greu de ignorat. Viața i se poate părea uneori intensă și copleșitoare, dar are un nucleu interior solid, care îți oferă stabilitate. Se analizează în profunzime, își protejează sinele, dar știe să construiască relații durabile și semnificative.

Combină forța și vulnerabilitatea, rațiunea și emoția, distanța și pasiunea. Își folosește energia cu inteligență și știe să caute sens și frumusețe, chiar și în haos. Este, într-un cuvânt, rezilient – și mereu în creștere.

OpenAI. (2025). ChatGPT [Large language model]. <https://chatgpt.com>

Persoana 2:

1. Deșertul – Percepția asupra lumii și vieții

Deșertul este descris ca fiind plin de dune de nisip, sugerând o viață percepută ca având relieful emoțional și existențial – nu complet plată sau lipsită de sens, ci definită de valuri constante de provocări și reflecții. Prezența dunele înalte care înconjoară cubul poate indica un sentiment de introspecție profundă, sau chiar de izolare față de lume, în favoarea unei explorări interioare.

Vremea senină și vântul ușor transmit o stare generală de calm și claritate, iar nisipul fin și călduț evocă o relație blândă cu realitatea – lumea este percepută drept suportivă, chiar dacă solitară. Există o acceptare a ritmului natural al lucrurilor, fără agitație sau panică.

2. Cubul – Imaginea despre sine

Cubul, aflat între cele patru dune, este negru mat, cu suprafețe curate și muchii circulare perfecte. Acest lucru indică o imagine de sine clar definită, dar și rafinată prin simplitate și echilibru. Culoarea neagră mată denotă profunzime, seriozitate și o natură contemplativă, fără ostentație.

Levitația la câțiva metri de sol simbolizează o detașare sănătoasă de cotidian, o orientare către idei înalte sau gânduri abstracte. Muchiile circulare sugerează o personalitate care evită conflictul direct, înclinată spre diplomatie, armonie și protecție.

3. Scara – Relațiile cu ceilalți

Scara, construită din lemn vopsit în negru mat, cu suprafețe perfecte și muchii rotunjite, reflectă relații echilibrate, funcționale și atent construite. Deși materialul este lemn – un simbol al naturaleții și deschiderii –, finisajul perfect și culoarea sobră indică o filtrare conștientă a interacțiunilor.

Faptul că este sprijinită de cub și permite urcarea pe acesta arată că relațiile sunt folosite ca un mijloc de apropiere față de sinele autentic – o cale către dezvoltare personală, dar controlată și bine definită.

4. Apa – Emoțiile și subconștientul

Apa izvorând dintr-o gaură mică în nisip și transformându-se într-un pârau lin și curat simbolizează o conexiune subtilă, dar autentică, cu propriile emoții. Această ieșire a apei din sol indică o emoționalitate adânc ascunsă, care apare în momente de vulnerabilitate sau reflecție.

Prezența palmierilor lângă izvor accentuează ideea de refugiu emoțional, vitalitate și creștere într-un mediu altfel arid. Aceștia, de dimensiune medie și mișcați ușor de vânt, evocă stabilitate emoțională cu o tentă de flexibilitate și adaptabilitate.

5. Florile – Legăturile personale și frumusețea vieții

Două lalele, una roșie și una roz, aflate în apropierea apei și legănate ușor de vânt, exprimă relații afective importante,

sensibile și profunde. Laleaua roșie semnifică pasiune și angajament afectiv, iar cea roz – afecțiune, tandrețe și iubire necondiționată.

Faptul că florile se mișcă în adierea vântului dar nu sunt afectate negativ de furtună arată o rezistență emoțională delicată, capabilă să înfrunte vremuri mai tulburi fără a se deteriora.

6. Calul – Energia și forța vitală

Calul apare calm, alb, athletic și îngrijit, ceea ce semnalează o forță vitală echilibrată, controlată și disciplinată. Proveniența dintr-o vale sugerează o energie interioară care se manifestă în momente de nevoie, dar care, în esență, rămâne calmă și atent direcționată.

Șaua maro din piele poate indica o conexiune pragmatică între corp și acțiune, un mijloc de a canaliza resursele interne spre obiective tangibile.

7. Furtuna – Conflictul și provocările

Furtuna este blândă și de scurtă durată, provocând doar ușoare reacții la nivelul detaliilor: florile se mișcă mai tare, calul devine ușor neliniștit, dar continuă, iar apa curge mai repede. Aceste elemente semnalează o abilitate de a face față provocărilor fără dezechilibru interior.

Cubul și scara rămân reci, dar intacte, ceea ce arată că nucleul identității și sistemul relațional nu sunt afectate fundamental de stres. Revenirea treptată a soarelui și a adierii vântului după furtună sugerează restabilirea echilibrului natural după perioade tensionate – o capacitate de regenerare și continuitate.

Concluzie generală

Această reprezentare simbolică oferă imaginea unei personalități echilibrate, introspective și profund centrate, capabile să gestioneze cu finețe atât viața interioară, cât și pe cea relațională. Deși există elemente de izolare sau distanțare față de exterior, toate sunt alese deliberat, pentru protecție, control și autoreglare.

Emoțiile sunt rafinate și adânci, dar bine gestionate. Relațiile sunt construite cu grijă, în mod natural dar cu o claritate structurală rară. Energia interioară este prezentă, dar direcționată cu maturitate. În fața provocărilor, această structură psihică rămâne calmă, adaptabilă și rezilientă, dovedind o capacitate subtilă de transformare fără pierderea echilibrului.

OpenAI. (2025). ChatGPT [Large language model]. <https://chatgpt.com>

După cum putem vedea, există diferențe și asemănări între cei doi în acest punct. Acum urmează să analizăm seriile lor preferate.

IV ANALIZA SERIALELOR

Avem declarația unuia dintre tineri. El ne prezintă cum a sesizat de unul singur diferențele dintre el și prietenul lui, și ne povestește cum a reușit să le asocieze cu seriile pe care ei le urmăreau: "Eu cu colegul meu de apartament avem o regulă nescrisă care spune că ne împărțim treburile în casă, făcându-le pe rând, apoi făcând schimb. Astfel, dacă azi spăl eu vasele, mâine le va spăla el, iar poimâine din nou eu. Ne-am obișnuit cu modul acesta de a trăi, fără să ni-l comunicăm unul altuia concret. Când am început să ne uităm la seriale împreună în sufragerie, am păstrat regula, din nou, fără să ne-o comunicăm. Astfel, dacă săptămâna aceasta ne uităm la un serial sugerat de mine, săptămâna viitoare el va fi cel care sugerează serialul. Suntem două persoane total diferite, iar seriile pe care le îndrăgim sunt la fel de diferite."

Am discutat cu cei doi tineri și am extras seriile lor preferate, câte unul din perioada vârstei de 14 ani și câte unul mai recent, împreună cu personajele preferate.

Persoana 1:

Big Mouth, preferând pe Connie the Hormone Monster și pe Jay Bilzerian.

BoJack Horseman, preferând BoJack și Diane Nguyen

Persoana 2:

Peaky Blinders, preferând pe Tommy Shelby și Lizzie Shelby.

Vlad, preferând pe Vlad și Leo

Persoanele care au vizionat aceste seriale deja pot deduce niște trăsături pe care acești tineri le au. Vom analiza atât acțiunea acestor seriale, cât și personajele preferate de tineri pentru a vedea dacă întâlnim trăsături de caracter dominante în comportamentul subiecților. Pentru a evita atașamentul emoțional al evaluatorului față de aceste seriale și personaje, vom folosi inteligența artificială, prin intermediul platformei ChatGPT pentru a ne spune ce reprezintă de fapt acestea, din punct de vedere psihologic. Cerința pe care ChatGPT a primit-o este: "Consideră-te cel mai bun psiholog din lume. Ai o experiență impresionantă în domeniu și ești cunoscut pentru analiza seriilor, filmelor, scurtmetrajelor și a tot felul de materiale de acest gen. Te aflu în situația în care trebuie să faci o analiză psihologică a serialului _____. Analizezi povestea serialului, situațiile în care sunt plasate personajele și mesajul pe care producătorii vor să-l transmită prin episoadele serialului. Te pui în pielea producătorilor, a scenariștilor și începi să înțelegi punctele pe care le-au urmărit în construcția serialului. În final,



redactezi un raport de maximum 200 de cuvinte în care extragi tot ce poți din acest serial. Apoi, scrii încă maximum 200 de cuvinte în care analizezi din punct de vedere psihologic și chiar diagnosticezi personajele ____ și ____”, fiind adaptat pentru fiecare serial în parte.

Persoana 1

Big Mouth-Connie the Hormone Monster și Jay Bilzerian

Analiza psihologică a serialului Big Mouth

Big Mouth este o explorare îndrăznească și nefiltrată a pubertății, adolescenței și a călătoriei tumultuoase a autodescoveririi. Creatorii folosesc umorul și suprarealismul pentru a personifica schimbările fizice, emoționale și psihologice cu care se confruntă adolescenții, în principal prin intermediul Monștrilor Hormonali, Vrăjitorului Rușinii și Pisicii Depresiei. Aceste manifestări permit publicului să externalizeze și să confrunte subiecte adesea considerate incomode, cum ar fi dezvoltarea sexuală, identitatea și sănătatea mintală.

Serialul evidențiază haosul adolescenței, abordând modul în care hormonii conduc la impulsivitate, insecuritate și emoții accentuate. Normalizează sentimentele de confuzie, jenă și rușine, promovând acceptarea de sine. Fiecare personaj reprezintă diferite fațete ale pubertății, oferind spectatorilor experiențe ușor de înțeles și perspective diverse. De exemplu, explorarea identității rasiale de către Missy și lupta lui Jessi cu divorțul părinților ei sunt exemple despre modul în care conflictele externe și interne modelează dezvoltarea adolescentului.

Seria critică, de asemenea, tabuizează societățile, subliniind importanța conversațiilor deschise despre sănătatea mintală, consimțământ și stima de sine. În cele din urmă, Big Mouth folosește umorul și onestitatea brută pentru a destigmatiza pubertatea și a evidenția necesitatea empatiei, înțelegerii și creșterii.

Diagnosticile psihologice ale lui Connie și Jay

Connie, monstrul hormonal: Connie întruchipează disreglarea emoțională, simbolizând sușurile și coborâșurile coplesitoare ale adolescenței. Ea demonstrează trăsături de impulsivitate și atașament excesiv, reflectând modul în care creșterile hormonale pot întuneca judecata. Îndrumarea emoțională intensă a lui Connie amplifică adesea anxietatea și nesiguranta, dar momentele ei de înțelepciune reflectă importanța echilibrului în maturitatea emoțională.

Jay Bilzerian: Jay prezintă trăsături de tulburare de conduită (impulsivitate, ignorarea limitelor, încălcarea regulilor) și potențial tulburare de personalitate borderline (BPD) (identitate instabilă, schimbări emoționale intense, teama de abandon). Viața sa familială haotică, marcată de neglijență și disfuncții, contribuie la comportamentul său hipersexual și la nevoia de validare. Natura sa imaginativă, deși este un punct forte, semnaleză și un mecanism de apărare împotriva durerii emoționale și a singurătății.

Ambele personaje evidențiază tulburările psihologice ale adolescenței și importanța sprijinului extern în navigarea prin acești ani de formare.

OpenAI. (2025). ChatGPT [Large language model]. <https://chatgpt.com>

BoJack Horseman-BoJack Horseman și Diane Nguyen

Analiza psihologică a serialului BoJack Horseman

BoJack Horseman este o explorare profundă a fragilității umane (și a animalelor antropomorfe), a sănătății mintale și a criticii societale. Serialul folosește umorul negru și suprarealismul pentru a aprofunda complexitățile traumei, dependenței și autodistrugerii. Creatorii contestă tropii tradiționali ai sitcom-urilor, înlocuind arcurile superficiale ale personajelor cu unele brute, cu mai multe straturi. Satira hollywoodiană a lui BoJack critică golul faimei, expunând modul în care idolatrizarea mass-media perpetuează comportamentele nesănătoase. Diane reprezintă lupta milenialilor de a reconcilia scopul cu nemulțumirea emoțională, în timp ce personaje precum Todd și Prințesa Carolyn oferă perspective contrastante asupra rezilienței și adaptabilității.

Seriile prezintă bolile mintale nu ca pe o experiență izolată, ci ca pe un fir împletit de eșecuri sistemice, traume familiale și alegeri personale. Flashback-urile și povestirile neliniare evidențiază modul în care problemele nerezolvate modelează viața adulților. Absurditatea lumii antropomorfe oglindește experiența adesea suprarealistă de a naviga prin disperarea existențială modernă. În cele din urmă, BoJack Horseman critică stigmatul societății din jurul sănătății mintale și insistă că vindecarea este dezordonată, neliniară și incompletă.

Diagnosticile psihologice ale lui BoJack și Diane

BoJack Horseman: Prezintă trăsături de tulburare de personalitate borderline (BPD) (frica intensă de abandon, relații instabile, gol cronic) și tulburare de consum de substanțe. Prezintă semne de traume nerezolvate din copilărie, depresie și comportamente de autosabotare. Incapacitatea sa de a procesa vinovăția perpetuează cicluri de autodistrugere.

Diane Nguyen: Prezintă tulburare depresivă majoră (tristețe persistentă, lipsă de împlinire, stimă de sine scăzută) și potențial anxietate de înaltă funcționare (supraproductivitate ca mecanism de adaptare). Tendința ei de a supraanaliza și autoizola provine din sentimentele nerezolvate de inadecvare și din dinamica familială tensionată.

Ambele personaje reflectă modul în care traumele nerezolvate și presiunile societății exacerbează problemele de sănătate mintală, subliniind importanța căutării de ajutor și a rușinii ciclurilor distructive.

OpenAI. (2025). ChatGPT [Large language model]. <https://chatgpt.com>

Persoana 2

Peaky Blinders-Tommy Shelby și Lizzie Shelby

Analiza psihologică a serialului Peaky Blinders

Peaky Blinders este o explorare dificilă a traumelor postbelice, a dinamicii puterii și a costului psihologic al ambiției. Acțiunea se petrece în Birminghamul de după Primul Război Mondial și prezintă o lume în care supraviețuirea, loialitatea și violența calculată sunt esențiale pentru navigarea într-o societate ambiguă din punct de vedere moral. Producătorii explorează teme precum inegalitatea sistemică, influența corupătoare a puterii și cicatricile persistente ale războiului asupra indivizilor și comunităților.

În esență, serialul este un studiu al rezilienței și fragilității umane. Familia Shelby întruchipează lupta dintre loialitatea față de familie și ambiția personală, sacrificând adesea relațiile pentru control și moștenire. Serialul prezintă impactul psihologic al conducerii, personaje precum Tommy Shelby fiind consumate de greutatea alegerilor și a traumelor din trecut. Temele masculinității și ale suprimării emoționale sunt țesute de-a lungul serialului, reflectând așteptările societății din acea epocă. Producătorii critică, de asemenea, natura ciclică a violenței și consecințele distructive ale traumelor nerezolvate. Prin dezvoltarea bogată a personajelor și prin arcuri complexe din punct de vedere moral, Peaky Blinders demonstrează că puterea, deși amețitoare, vine adesea cu prețul păcii interioare.

Diagnosticile psihologice ale lui Tommy Shelby și Lizzie Shelby

Tommy Shelby: Tommy prezintă simptome de tulburare de stres posttraumatic (PTSD) provenite din experiențele sale din Primul Război Mondial. Suferă de flashback-uri, amorțea emoțională și insomnie. Comportamentul său autodistructiv, abuzul de substanțe și incapacitatea de a se conecta emoțional cu ceilalți sugerează tulburare depresivă majoră. Tommy demonstrează, de asemenea, trăsături de tulburare de personalitate narcisistă, folosind puterea și controlul pentru a-și masca vulnerabilitățile. Obsesia sa pentru moștenire și incapacitatea de a accepta vulnerabilitatea îi perpetuează chinul interior.

Lizzie Shelby: Lizzie prezintă semne de tulburare de adaptare, luptându-se să se adapteze la rolul său în cadrul familiei Shelby și să-și navigheze identitatea în evoluție. Sentimentul ei de inadecvare și dificultatea de a găsi împlinire personală sunt exacerbate de relația ei complexă cu Tommy. Comportamentul ei sugerează, de asemenea, codependență, deoarece își sacrifică adesea nevoile pentru a menține pacea în căsnicie și familie.

Ambele personaje ilustrează efectele psihologice pe termen lung ale traumei, pierderii și așteptărilor societății, subliniind nevoia de vindecare și conștientizare de sine.

OpenAI. (2025). ChatGPT [Large language model]. <https://chatgpt.com>

Vlad-Vlad și Leo

Analiză psihologică a serialului Vlad

Vlad este un thriller psihologic cu accente dramatice, construit pe arhetipul clasic al eroului căzut și reînviat – o reinterpretare modernă a legendei Contelui de Monte Cristo, dar ancorată în realitatea românească post-tranzițională. Serialul exploatează teme grele: trădarea, răzbunarea, trauma și reconstrucția identității. Producătorii ținesc un mesaj despre cât de profund poate fi afectată psihicul uman de trădare și despre nevoia compulsivă de justiție proprie în lipsa unui sistem care funcționează.

Personajele sunt puse în contexte extreme care testează limitele morale. Vlad devine un simbol al alienării și al haosului intern mascat de o logică aparent imbatabilă. Scenariul nu urmărește doar povestea de răzbunare, ci expune o radiografie a corupției, a relațiilor toxice și a alienării sociale. Există un subtil mesaj social: în lipsa încrederii în instituții, individul devine propriul său judecător și călău. Serialul funcționează ca o oglindă distorsionată a realității post-decembriste din România – o lume în care etica e negociabilă și trecutul devine armă.

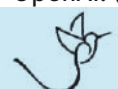
Diagnosticile psihologice ale lui Vlad și Leo

Vlad (Adrian Anuței) – prezintă trăsături clare de Tulburare de personalitate de tip paranoid, alimentată de trădarea profundă trăită în trecut. Gândirea obsesivă, suspiciunea constantă și neîncrederea în ceilalți sunt mecanisme defensive dezvoltate post-traumă. Comportamentul său metodic, calculat, dar lipsit de empatie indică și elemente de tulburare de personalitate antisocială, deși moralitatea lui se exprimă printr-un cod propriu, rigid. Există și semne de PTSD complex, prin retrăirea traumei și hipervigilență.

Leo – funcționează ca un catalizator emoțional. El oscilează între loialitate și frică, între vină și autoprotecție. Prezintă trăsături asociate dependenței afective și tulburării de personalitate evitantă. Instabilitatea sa morală poate indica o internalizare puternică a rușinii și o evitare cronică a conflictului, ceea ce îl face ușor manipulabil și pasiv-agresiv.

În esență, Vlad e un produs al sistemului care l-a distrus, Leo – al slăbiciunii de caracter și contextului toxic. Amândoi, captivi în trecut.

OpenAI. (2025). ChatGPT [Large language model]. <https://chatgpt.com>



V. ANALIZA RĂSPUNSURILOR

Persoana 1

Cu Connie din serialul Big Mouth, persoana 1 are o conexiune imediată. Deși nu sunt chiar aceleași izbucniri emoționale catastrofale, se poate simți forța simbolică între cei doi: viața intensă, nevoia autentică de apropiere și îngrijorarea acceptării.

Cu Jay, diferențele sunt mai pronunțate: persoana 1 nu este haotică vizibil, dar cu siguranță înțelege durerea. Jay este, în esență, ceea ce ar fi devenit persoana 1 dacă autocontrolul și busola morală ar fi cedat locul impulsurilor.

Cu BoJack, el rezonază prin autorefecție. Persoana 1 are un proces de autorefecție repetată, nu se lasă absorbit de ea ca în cazul lui BoJack. Cumva, el este protejat de căderea în autodistrugere. Poate ca BoJack nu îl definește total, dar pare o un personaj din care a învățat.

Cu Diane, paralela este aproape simbiotică. Sunt ca doi filozofi pierduți în propriul lor labirint. Apare clar o tendință de autoizolare, o nevoie de semnificație, o dorință de a schimba lumea în timp ce se agață de sine?

Persoana 2:

Tommy Shelby acționează ca o voce de fundal pentru persoana 2. Deciziile pe care le ia nu sunt despre „ceea ce este corect”, ci mai degrabă despre „ce va funcționa”. El prezintă într-o oarecare măsură o obsesie pentru eficiență prioritizându-se pe sine, dar cu mai mult control și riscuri mai mici decât situațiile personajului.

Lizzie combină loialitatea emoțională cu realismul. Persoana 2 este deschis acestui tip de relație umană, caldă și echilibrată și cu o conexiune autentică.

La fel ca în cazul lui Vlad, persoana 2 nu trăiește în trecut, dar îl lasă să îi contureze prezentul. El nu cere milă, dar caută să facă lucrurile în favoarea sa. În amândoi se regăsește această gândire strategică și lipsită de jocuri.

Leo se încadrează și el în tipologiile analizate până acum pentru persoana 2, dar aduce în plus contextul social. Dacă celelalte personaje își luau deciziile bazat pe calcule și sentimente, Leo caută și relații, alianțe. Persoana 2 adoptă de la Leo finețea în interacțiune.

VIVERDICTE

Persoana 1 este practic o combinație dintre Diane și o Connie matură, un hibrid între suferință hotărâtă și bunătate temperată. Îl putem regăsi cu ușurință ca un personaj din Big Mouth, dar într-un sezon înaintat, după terapie și revelații. În cazul lui, emoția nu este slăbiciune, este o forță în avantajul lui.

Persoana 2 este în ansamblu o combinație între Vlad și Tommy, un lider carismatic ale cărui răni emoționale iau forma unor arme psihologice. Are o gândire strategică excelentă și se joacă în zonele gri ale gândirii etice.

În esență, atât în cazul persoanei 1, cât și în cazul persoanei 2 avem asemănări clare între seriarele pe care le-au urmărit și comportamentul lor. Cu siguranță că aceste seriare nu ghidează întreg modul de gândire și nu influențează pe deplin puterea de decizie a persoanelor care le urmăresc, dar își lasă în urmă contribuția.

Această lucrare a demonstrat cum, odată cu vizionarea seriarelor preferate, reușim să adoptăm trăsături de la personajele îndragite și să le integrăm în comportamentul nostru. Tratăm secvențele de pe micile ecrane la fel cum tratăm experiențele din viața reală, suntem cuprinși de emoții când vizionăm situații tensionate și ajungem astfel să ne recadrăm lumea din fața ochilor cu noi puncte de vedere.

References

- All you Need to Know About: The Cultivation Theory By Eman Mosharafa (Global Journal of HUMAN-SOCIAL SCIENCE: A, Arts & Humanities – Psychology, Volume 15 Issue 8 Version 1.0 Year 2015, Type: Double Blind Peer Reviewed International Research Journal, Publisher: Global Journals Inc. (USA), Online ISSN: 2249-460x & Print ISSN: 0975-587X) – USED FOR RESEARCHING THE CULTIVATION THEORY
- Formare NLP PRACTITIONER ORAS: București 2024 (Course provided by THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR NLP, www.ianlp.org) – TESTING AND UNDERSTANDING THE CUBE TRANCE METHOD
- OpenAI. (2025). ChatGPT [Large language model]. <https://chatgpt.com> – USED FOR PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE SERIES
- Netflix (netflix.com) – USED FOR WATCHING THE SERIES



CUVINTE DIN ADÂNCURI: FRAGMENTE DE INTROSPECȚIE LITERARĂ

Mărgăritarul nemărginirii

Flavia Crețu

Pătrund în abis
Înnotând încet prin unde diamantine în limpezirile de lapis
Contemplând curioasă
Săgetări sidefii pe pânza lucioasă
Ce-n sclipiri șovăielnice de surâs serafim de feeric
Proiectează edenic
Frumosul
Țesând armoniosul
Prin concentric cumul de lin
Cristalin.

În avântările mele spre absolut
Salut
Idea libertății
Însușind-o în ariile afectivității.

Șoapte stranii susură șovăielnic o idiosincrazie...

Am puterea de a înnota în nemărginirea de marmură!
Dar a ideologiei armură
Protejează pe inocent
Lăsând imaginația să țesă idealul eflorescent
Deși, subtil, vacarmul veridicului în vibrant vuiet voios vestește
Că el în acvariu plutește.

Notă:

Propun un nou curent al poeziei, poezia incifrată, rebus, care să solicite intelectul spre decodificarea atât a mesajului liric cât și al unuia codificat din text. Poezia este un exemplu pueril dar, dacă aplicați gematria după ce numărați cuvintele din fiecare vers din fiecare strofă, veți obține un mesaj care corespunde și cu cel al operei.

Rezolvare: 3925921251 6 933895 ar fi codul căruia, dacă i se aplică gematria va fi rezulta într-o idee a lui Goethe, despre care a vorbit și Christian Jacq, respectiv că: „libertatea este o iluzie”



Flavia

Cerul aducea misterul

Elena Lucreția Popa-Mare

Cerul aducea misterul...
Stors de zbcium și de fum
Tainic, șagalnic,
spre surii nori,
fiori de dor
în zbor zvâcneau ușor,
albastra boltă frământau...
În joc etern,
oglinzi sclipeau,
rotunde gânduri
se-mbulzeau
într-un adânc ocean
cădeau, tot rățăceau
și se pierdeau...
Copilăria e departe
rămâne scrisă-n suflet, poate...
Florile amintirii în cascadă cad,
vântul pribeag
Se oprea în prag
de drag.

Doar gând plâpând,
o perlă în cuvânt
rămâne să plutească
în bucurie vie...

Trăiește!

Luciana Munteanu

Inspiră adânc, Trăiește
Expiră! și-mplinește cu-a ta eliberare,
A Ființei chemare.
Iubește și Te-ncrede
Și a Luminii vede
Esenta sa Divină, ce se vrea doar în tine.

Trăiește și dansează! Te cântă, ființează
Să simți curgerea Vieții s-alungi cântul tristeții
Trăiește, te respiră! Să-ți știi a ta Lumină
Să te vezi strălucind
Cu-ncredere trăind
Și visul împlinind!

Trăiește, te cunoaște!
Te respiră
Te împlinește și
Zâmbește!

Un grădinar cu o coroană,
lucra în a lui ogradă
și încerca din răspuțeri,
să strângă multe averi.

Imposibil de văzut,
dar prin ele a trecut.
Cât o făcea
Într-o liniște zăcea.

Doar el cu multe gânduri
Culegând mulți sămburi.
Dar grădina avea roade
datorită altei soarte.

Singur nu mai era,
coroana mai ușor atârna.
Empatia sa creștea,
Fiind acum nu doar viața sa.

Dintr-o mână fură patru,
Iar averea crescuse.
Avea tot ce își dorea,
dar ceva tot îi lipsea.

I had to be when light had turned to dark,
To pray, to live, and hope for sunny days,
When fire that once burned has turned to ash,
I walked on secret roads to find my way.

I felt the presence of well-known remarks,
But still can't figure faces or ideas.
It led me toward something to embark—
To pray, to live, and hope for sunny years.

Disposal of what's old had come my way,
And felt like emptiness surrounded.
I craved a place where I could lay,
When dark has just become unbounded.
Just maybe someday I could understand..

Albastrul cel navighez
Un turbure blând
Departa nu nechez
Altfel ma frâng.

Albastrul îl cunosc,
Dar și el pe mine,
Și noi am decis,
Ca viața să fie vie.

Calea roșului Aprins

Cristian Davidoiu

Se lupta pentru a găsi,
Se lupta a iscusii,
O cale de a fi,
Diferită zi, de zi.

Lupta-l obosi,
Speranța aproape-l părăsi,
Dar în a lui nesăbuintă
Iară se aruncă-n ceață.

Prin pereții cenușii,
nimic nou nu găsi.
Totuși nu se lăsă,
și tot continuă.

Prin cald și frig,
liniște și gălăgie,
se mișcă aprig
și continuă empatic.

Iar soarta îi zâmbi,
recunoscule ale lui încercări
și îl răsplăti,
cu multe flori roșii.

To pray... To live... and die another day

Valentin Radu

The meaning of what's lost..
Inside..and timeless.
I still have struggles..so I come again -
To pray, to live, and hope for better judgment.

My taste of sweetness has become unclear,
Denial for the need of sparks to fire.
The flame that burned, still hasn't disappeared,
It finds its way to answer the desire.
Just maybe someday I could free these chains...
The answer that I seek will just reveal,
And promised days will finally appear.
I still have struggles..but know my way -
To pray..to live..and die another day.

Ponderând

Cristian Davidoiu

Pe tine te grăiesc,
Și pe tine te iubesc,
Așa că nu înțeleg, de ce?
În alte culori trăiesc.

Dorința de a fi,
Este păcatul inimi,
Păcatul omenesc,
Cu care eu trăiesc.

Fâșii de trandafir,
pătrund pretutindeni,
oglundind în safir
Ce oftă și rânji.

Iar roșul aprins
Surâde apusului, surprins.
Solul se surpă,
în a lui taină adâncă.

Dar marea întunecată,
deschide calea inundată,
a nopții de stele
și a lunii mele.

Ea observă meniri,
din secete, porniri.
Își strânge toate forțele,
Pentru a distruge porțile.

Cometa căzătoare,
observă a ei ardoare.
Iar roua din cascadă,
împinge casa toată.

Vrei să fi ceea ce ești,
Așa că nu-nțeleg de ce încerci
Tu fărămă din mulțime,
Să schimbi totul doar din tine.

Prin albastru poți trăi,
Dar albastrul nu poți fi,
Întregul dintr-o parte,
Nu-l întregu-n celelalte.

Asociația proprietarilor

Alexandra Bădescu

La fiecare scară de bloc trebuie să fie măcar 3 inimi frânte
Dar per inimă frântă e sigur cel puțin o pisică
Deci totul o să fie bine

Când ies la alergat îmi număr pașii
Număr zilele până plec din țară și număr frunzele de pe jos
Calc pe ele din ce în ce mai apăsător
Până pantofii mei prind miros
Și șireturile mi s-au încurcat

Fug de mine
Dar pentru fiecare decizie greșită trebuie să fi făcut măcar o decizie corectă
Deci totul o să fie bine

Aud doar eu așteptările cum îmi foșnesc sub picioare
Și restul oamenilor își dau cu presupusul
Îmi spun că se aude scârțâit-ascuțit sau amărui-verzui
De parcă-mi citesc în ceai de sunătoare

În fiecare bloc trebuie să fie măcar doi nemulțumiți
Unul e șeful de scară
Blocul meu e plin de bătrâni cărora li s-au mărit pensiile
Imi asum eu rolul doi
de copil nemulțumit plecat din țară

Părinții mei depun plângeri la asociația proprietarilor
Iar eu depun plângeri în pernă
Protestează că nu au solicitat nemulțumiri la ei în apartamente
Și că sigur e o greșeală externă

Îi privesc oboșită cum încearcă să se lupte
N-o să poată niciodată să citească-n ceai de sunătoare
Sau să înțeleagă de ce fug
Pe pante abrupte

La fiecare scară de bloc, pentru fiecare patru familii normale, există una fericită
Deci încă am șansa să depun cerere la asociația proprietarilor
Și dacă nu mi-o aprobă
Mă voi mulțumi și cu o pisică
Deci totul o să fie bine

Vulcan

Alexandra Bădescu

În pieptul meu cald e un strat de sentiment.
Sub lava întărită, interiorul e captiv
Și stă să explodeze clocotind imprudent,
Țâșnind foc dintre crăpături fără motiv.

Calc tiptil printre cuie când se zbate să iasă,
Greșind toate mișcările stângace de ciocan
Lava nu curge lin, e densă și lipicioasă,
Iar înăuntrul meu găzduiesc un vulcan
Care nu știe când să erupă și mă apasă.

Girly



Andreea Grigorovici

Ești...

Cristina Tudorache

Ești artă pentru felul în care poți să privești fără să judeci fiecare lucru care pare ireal,
Ești natura profundă a mării în care fiecare lacrimă sau zâmbet își are chemarea
Ești infinitul culorilor pe care le poți percepe într-o clipă
Ești noaptea care își caută alinare în brațe străine
Ești ziua care contemplă frumusețea vieții pe o bancă în parc
Ești simplitatea care e atât de complexă
Ești frumusețea adorată de cei care sunt ca tine
Ești înțelepciunea tăcerii care preferă să asculte
Ești timpul care nu mai are răbdare
Ești doar tu.
Femeie

Origini

Alexandra Bădescu

Când m-am născut, cei de la spital au spus
Că omușorul meu din gât e prea mic.
"Sunt șanse să aibă glasul mai redus"
"Sunt șanse să nu zică absolut nimic"

(Când ieși și cu cordonul ombilical strâns în jurul gâtului de două ori
Te sufocă arbitrarul unui asemenea noroc,
Cuvintele ajung mult mai complicat la indivizi exteriori
Și le e mai ușor să pretindă că nu te aud deloc.)

Dinții mi-au dat greu, ai mei mi-au povestit,
Nu ieșeau dacă îi certai și nici cu rugăminți.
Doctorul le-a spus calm și liniștit
"Domne ați mai văzut copil fără dinți?".
Era degajat, atent și pregătit,
Știa cum funcționează frica de părinți.

Când am împlinit un an am început să nu mai tac,
Dar n-avea cine să mă audă fără frați și surori.
Adulții par că sunt atenți, dar toți știm că se prefac.
Nici între ei nu se ascultă de cele mai multe ori.

M-am refugiat în povești și-n lucrurile scrise,
Urlam printre rânduri, nici nu știam să citesc,
Desenam personaje și trăiam în vise,
Jonglam fraze fără să le stăpânesc.

Apoi am mai crescut și îmi cădea dinte cu dinte,
Creșteau alții, creșteam și eu la rândul meu,
Apoi am mai crescut și am rămas fără cuvinte,
Curgeau lin doar în pagini de eseu.
Deveneam involuntar din ce în ce mai cuminte
Până mi-a venit dor de dinți de lapte la liceu.

De la prea multă abținere, glasul mi s-a uzat.
Făceam pe plac pentru că nu făceam prea multe,
Nu protestam, respiram civilizat,
Îmi ceream scuze politicoase și culte.
Am ajuns să răgușesc de la prea puțin curaj,
Dar de câțiva ani mă tot forțez să scap de frică.
Încerc constant să nu mai am grijă la limbaj,
Chiar dacă nu mai țip ca atunci când eram miică.

Par sigură pe mine și liberă-n exprimare,
Pot să înfrunt un public fără să tremur când vorbesc,
Dar de origini nu găsești mereu scăpare.
Cu rușine, îmi mai ascund dinții când zâmbesc.
Nu pentru că-s strâmbi și dialogul doare,
Nu pentru că cei de lapte îmi lipsesc,
Ci doar îmi place ipostaza observatoare:
Să citesc oamenii, deși cărți nu prea mai citesc.

Liniștea ține de nuanțe și nuanțe,
Depinde de cum șușotește fiecare.
Plus că-i mai ușor să dai vina pe circumstanțe
Și pe tăceri voluntare.

Untitled Artwork



Andreea Grigorovici



Sângele stiloului

Flavia Crețu

În sângele de lapis al cernelei îmi înfing penița ușor
La lumina lumânării ce mă incendiază-n sadic dor
De a scrijeli foaia-n hipnotice hieroglife mentale
Care-n acre lacrimi licărind sting lăuntrica disperare.

Ca un criminal, cu mâinile-mi în mâl de melancolie mânjite
De sângele de lapis, uns în malițios surâs, al călimării sortite
Să fie străpunsă-n vârfuri de furnicături febrile ce leagă
În cumal cutremurător de cuvinte, ce lin sacrul încheagă.

Dar o buimacă baltă de azur alene-n aval se formează
Din lacrima de tuș de Sherl a stiloului ce urmează
Să-nșire-n slove visătoare turmentatelor taine ale firii
Încercând Creatorului a-l anima ambigua artă a fericirii.

Dar stagnează-n „stultis” abundența albastrului-nfinit
Ce în mister mistic, mirific, condensează cugetul pecetluit
În efervescențe efemere etiolare, răget de regret și măhnire
Ce-n apusul sfâșietor al simțirii derivă-n ale dorului delire.

Dar pe hârtia ce-n suflet tomnatic vechimea-și trădează
Scriitorul, în suspine sidefii, prin scris, se dezarmează
Înșirând fină funingine de fabulos, pe chipul palid, de coală,
Brăzdat în ale safrului mănunchiuri de mângăleli de cerneală.

În vii cuvinte, taina năzuirii țese duioasa dragoste frântă
În oglindiri de cioburi fixând reflexia lăuntrică în a trăirii trântă.
În feerice falduri disensionate de fericire-n fuziune de fraze rimate
Speră a ilustra iubirea-n infinit inefabil, prin pure palette pastelate,
În van încercând a fi magnet de transcendent, transgresând o cale,
Punându-l cu pasiune platonice, pe prețioase primordiale pedestale.

Molcom, medita-n melancolică melodie a logosului ludic, silitoare scriitoare
Prin labirintul lăuntric încercând a găsi vâpăi vestalice în mlădieri dulci de alinare;
La nuanțele de cuarț ale plâpândeii pălpâieli ale „Coloanei înfinitului” de ceară
Fericul foc al fitilului de rubin sângeri, părea în pânza pierzaniei să dispară.

Din sacrul sanctuar de secrete ale seninului abisal selenar
Din cugetul celest pătat în negură de onix, al creației culoar,
De oniric orizont, nisipul sidefii cernut eteric prin aștrii reci
Ce absența absolutului-n ardere acra de aluzii fericirea-mi fereci.

Străpunsă de apusă simțire, înmuind a phoenixului pană
În otrava grotască a gândului, în nobil sânge de coală,
Scrijelea sacadat a tumult de versuri pentru ultima oară
Pentru tine-n tăcere stagnantă stelar suflet, o telegramă.

În duioasa durere-i răpusă de stilou, vibrează-n ninsă agonie
Tremurânzii ochi de ceață ce alert ascensionează-n a zbaterii făclie.
Dezolarea ce o cotopește în neaua-naltă, în fond febril de doină
Furia-n avalanșe arzând în trup părăsit, de culoare, spirit și noimă.

Ea, eșuând în marea de exasperare, deși se credea că-n visare-i cuprinsă,
Epava sufletului în dejnadejde alunecă alene de tsunami-ul trăirii atinsă,
Pe coala albă în pete de rubin suspinu-i lin se varsă-n lin vals
De inefabil, neînțeles, taină și nou, în înghețat și monoton glas.



Flavia

Zbor de Phoenix

Flavia Crețu

În mocnet melancolia mă înmărmurește—n letargie

Ars-am în sisific suspin de speranțe,
M-am dezintegrat-n intemperanțe
Căutând a ardoare candoarea-n exterior
Fantezia-n feeric febril, în răsfrângeri de fior.

Am lăsat incandescența iubirii
A mă schimba în cenușa măhnirii
Fadă, a cădea-n fina frângere a ființei
Cufundată-n cumalul conștiinței.

Îmi întind aripile-n armonia absolutului
Versatilul veșmăt de vetust al trecutului
Conturând nuanțe nihilistice de indiferență
Impulsul zborului zburdalnic spre Conștiință.

Din praf de onix, m-am renăscut phoenix;
Din șuierul flăcărilor suferinței de sardonix
Am surprins scânteia sisifică-n dor nemuritor
De asumare al cuarțului ciclicității constant rol
Perpetua presiune-a văzduhului înățăndu-mă-n zor,
Spre ondulatele orizonturi-n asteptări de divin dor.

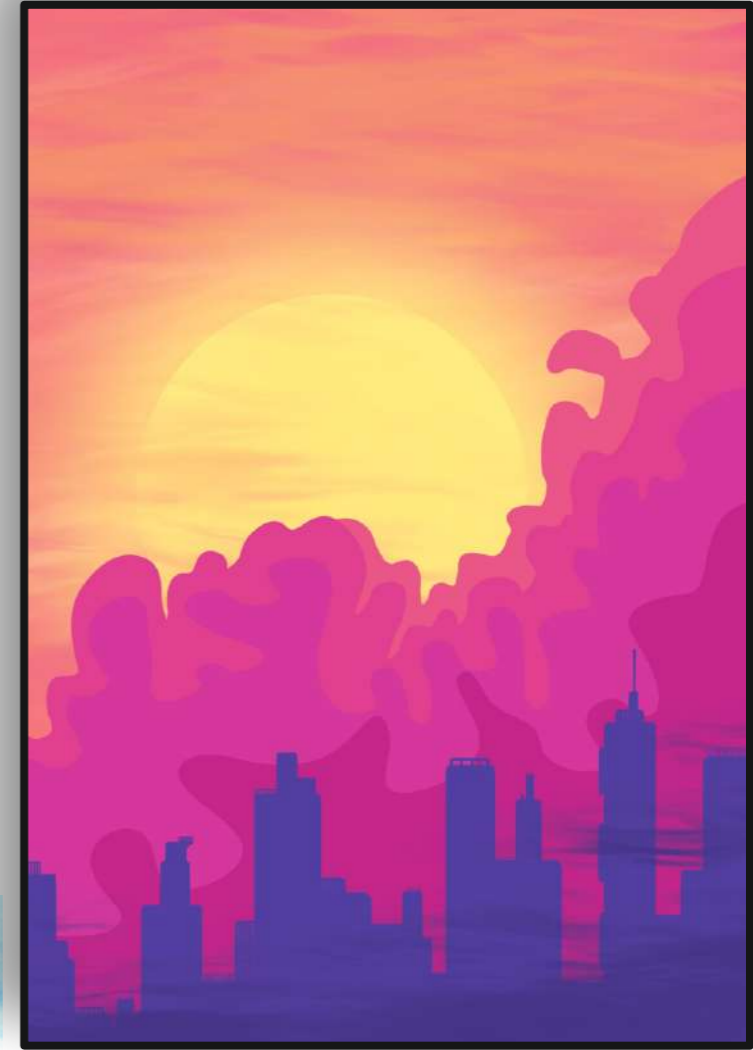
Vântul vivace vuiște-n vacarmul vieții vetuste
Plumbul percepției gravitează spre pustiile puste
Tunet de taine trâmbiță-n beatitudinea avântării
Line limpeziri de ludic vibrând în tâlcul cuvântării.

Marmura mirificului mimează-n mlădieri de magie
Oniricul, oglindind veridicul în limpeziri de orgie.
Ale ludicului colori argintate-n bruma banalului revin
La seninul susurului senil al duiosului demers divin.
Detașarea mă înalță-n abisul undelor delusorii
Abandonând alinturile teluricului în aliuri iluzorii.

În zbuciumul zborului ludic îmi întăresc aripile
În lapisul pulsului înălțimilor picurând clipele
Avântându-mă-n abisul abstract de tainice trăiri
În susur sisific scaldându-mă lin în stranii șovăiri
Lăsați-n umbra uitării, în ceața argintie a altui plan
Focul conștiinței pictându-mi sufletul multidimensional.

În flăcări, feericul febril mă-nvăluie a eudamonie.

Untitled Artwork



Andreea Grigorovici

Întâietate

Teofil Ciuculeț

Întâietate au cei ce cred
Întâietate au cei ce ascultă
Întâietate au cei ce merg
Pe drumul cel drept

Întâietate au cei ce sunt ei
Întâietatea o privesc în zare
Întâietatea bate la ușa oricui
Când nu te aștepți, ea apare

Întâietate au cei ce sunt curați
Întâietate au cei ce sunt integri
Întâietate au mulți din start
Doar că ea se pierde

Întâietatea se găsește rar
Întâietatea e comoară albă
Întâietatea e a celor ce nu dispar
Când viața ne încearcă.



O redefinire a fericirii

Acum 2.000 de ani, Aristotel a inițiat o revoluție a fericirii. La vremea respectivă, filozofii greci se străduiau să definească această stare cu exactitate. Unii susțineau că fericirea derivă din hedonism, concepție ce proclamă plăcerea, desfătarea drept binele suprem și se concentrează pe căutarea ei. Unul dintre adepții acestei idei este Epicur, el indicând plăcerea ca sursă a fericirii, în timp ce alții o vedeau ca pe un obiectiv final, un scop al existenței, o destinație pentru care să trăiești. De asemenea, Seneca, filosof roman, considera că numai fericirea provenită din buna conduită durează, în timp ce o fericire bazată pe plăceri nu este o viață, ci un fel de moarte, căci omul care trăiește pentru a-și îndeplini plăcerile este ca "un sac fără fund". Aristotel, în opera sa, „Etica Nicomahică”, descrie ideea de fericire eudemonică și afirmă că fericirea nu este un simplu sentiment de plăcere, ci o stare durabilă de împlinire, care rezultă din trăirea vieții în conformitate cu virtuțile omenesti. Dar oare, în ceea ce privește societatea contemporană, mai putem vorbi de fericire ca de o stare viabilă, determinată de respectarea unor virtuți?

Astăzi, fericirea a devenit și un scop politic, o căutare colectivă. Organizarea politică a fericirii presupune că aceasta nu este doar un drept, ci chiar o datorie. Epoca modernă este o epocă în care fericirea materială face parte din sfera divinului. Tot mai mulți oameni consideră că nu este suficient să trăiești. Trebuie să trăiești fericit. Astfel, această criză modernă a făcut ca oamenii, în goana lor după fericire și cu teama de a fi lipsiți de plăceri, să uite esențialul: pe ei înșiși.

„Fericirea” nu poate fi experimentată plenar atâta timp cât există suferință și durere în jurul nostru, întrucât nepăsarea și manifestarea unei fericiri profunde, în contradicție cu stările exterioare ființei noastre, ar însemna o încălcare a valorilor morale, astfel, cel ce suferă trebuie să ierte fericirea celui neprihănit, iar fericitul să ierte suferința îndureratului, fericirea neputând fi atinsă decât într-o societate și alături de alții. „Fericirea” e ceva ce nu poate fi atins. Acest sentiment, prin aparența sa, stă sub semnul efemerului, fiind un moment subiectiv de exprimare a unor valori, un amalgam de multe alte fericiri trecătoare, neadevărate, pe care le trăim timp de cateva clipe, antrenându-ne astfel pentru primirea fericirii supreme la care s-ar putea să nu ajungem niciodată în scurta noastră viață, neputând cuprinde întregul compus de valori și trăiri profunde care să ne conducă în exteriorul lumii materiale, fericirea supremă găsindu-se dincolo de barierele lumesti.

Pe de altă parte, cei care își doresc fericire nemăsurată sunt aceia care o dețin, însă nu pot fi conștienți de ea, cei care au totul și vor mai mult, căutarea acestei stări ademenindu-ne și făcându-ne să ne abatem de la lucruri mai importante. Neptunciosii însă, cei fără prihană, sunt împăcați cu ceea ce nu au și conștienți de fericirea prezentă în fiecare element. Așadar, de ce nu e suficient să trăim, de

ce e necesar să trăim fericiți, dacă fericirea nu e pentru toți? Există oameni a căror suferință e mai intensă decât orice stare de beatitudine, oameni care trăiesc prin dramă, prin durere devenind din ce în ce mai puternici. Această lipsă a fericirii e pentru ei o plăcere nemăsurată, trăirea într-o eternă suferință fiind cel mai sigur și hrănitor mod de existență. Mai putem spune așadar, că omul nu poate trăi în absența fericirii?

Cea mai înălțătoare și profundă stare este speranța, iluzia unei adevărate realizări, și nu intamplarea însăși. Fericirea apare prima dată la gândul că ceva poate fi realizat, după materializarea acelui ceva este simțită doar împlinirea datorată faptului că acea faptă a fost realizată, faptă pentru care deja ai fost fericit, de care te-ai bucurat o dată. Starea ce pare că se simte în acel moment e deja un sentiment trecut, finit, acum aspiți către altceva, hrănindu-te cu fericirea proximității altui lucru.

Cea mai apropiată de perfectiune, ca activitate umană, este contemplarea, aceasta oferind cea mai „fericită” viață. Cu toate că, în zilele noastre aceasta este considerată inutilă, nu trebuie să uităm adevăratul sens al existenței și nici cum să ne raportăm la el, întrucât cei care trăiesc sunt cei care au descoperit sensul vieții, sens care nu trebuie decât aflat și contemplat, și nu căutat. În momentul în care încercăm să materializăm fericirea, să o transformăm dintr-o valoare mijloc într-o valoare scop, intrăm pe un drum greșit, pentru că „fericirea” nu poate fi vizată direct, este ca un fel de „Fata Morgana”, neputând fi privită decât cu coada ochiului pentru a nu dispărea. De asemenea, fuga de neplăceri nu este o fericire, nu ne scapă cu adevărat de chinurile ce oricum ne sunt scrise, împlinirea în paralel a celor două planuri ale vieții și contrastul dintre ele, social (bunăstare, prosperitate) și individual (contemplare), dând sens existenței umane.

Scurtele clipe pe care noi le considerăm fericite, caracterizate nu de o simplă emoție, ci de un sentiment care implică proiecția emoției pe un subiect exterior, pot fi prelungite prin implicarea gândirii, a rațiunii, acestea având, cu siguranță, limite. De asemenea, puritatea și inocența sunt alte stări ce produc și conservă fericirea, prelungind-o și făcând-o mai accesibilă (Ferice de cei săraci cu duhul,/ căci a lor este împărăția Cerurilor!/ Ferice de cei îndurerați,/ căci ei vor fi mângâiați!/ Ferice de cei blânzi,/ căci ei vor moșteni pământul [Matei 5:3-5]). Oamenii însetați de cunoaștere, aceia care vor să știe totul și să nu lase niciun mister nedezlegat, gândind lucrurile până la limitele posibilităților lor de manifestare, experimentează ceea ce se numește melancolie și astfel, tind să vadă partea goală a paharului, fiind foarte exigenți atât cu ei însuși cât și cu ceilalți. Pe de altă parte, în ceea ce privește omul înțelept, oare fericirea se poate realiza pentru acesta? Fericirea are nevoie de o altfel de abordare, dincolo de calcul, așa cum face rațiunea, are nevoie și de intuiție, de o cale a inimii, pe care o putem

Bianca Doichian

numi înțelepciune, (“Inima are rațiunile ei, pe care rațiunea nu le cunoaște” - Blaise Pascal). Omul înțelept, deși conștient de toată suferința din lume, de condiția mizeră și de faptul că sentimentele negative domină existența umană, va putea fi fericit în pofida melancoliei și chiar a absurdului vieții, va putea găsi puterea de a-și iubi soarta doar dacă va crede cu adevărat că Sisif este de fapt fericit și că el trebuie văzut în acest fel, că povara lui nu e atât de grea și că face parte din destin, înlăturând și trecând peste pesimismul lui Schopenhauer sau al lui Cioran prin care viața în sine este o boală, ideal fiind să nu ne fi născut.

Ceea ce trebuie înțeles din toate aceste aspecte este, de fapt, că fericirea adevărată e cea care cuprinde și laturile sumbre, întunecate, ci nu acea stare profundă și perfectă, nelumească. Astfel, noțiunea de fericire poate fi interpretată și printr-un alt termen, anume “bucuria”. Dincolo de sensurile etimologice ale celor doi termeni, “bucurie” și “fericire”, prima este, mai de grabă, o valoare

Bibliografie:

„Despre fericire”-Ion Cordoneanu, Liviu Iulian Cocel Editura Universitatea de Vest.
Aristotel - „Etica Nicomahică”.
„Cugetări”- Blaise Pascal, Editura ANTET REVOLUTION
Biblia

Provenienta

Cristian Davidoiu

Paștea crește să se lase,
În voia vântului,
Sau sinelui?

Drept cerului mulțumire,
Sau drept o răzvrătire?

Important nu asta e,
Răspunsul este nimănui.
Un mister rămâne-n zare...

Cine, și de ce,
Coase paștea în ardoare?
Iar pe paște, nu o doare?

De când te-am văzut
Inima mi a căzut
Într-o mare de iubire
În care te văd, doar pe tine.
Sau așa așa spune
Dacă ai avea nume
Iar eu n-aș fi singur pe lume.

Dar eu nu te văd
Și tu nu mă vezi,
Unde ești? Și în ce crezi?

My love

Cristian Davidoiu

There's a special kind of dark,
One which shields as a trees' bark.
A peaceful veil, where I lay,
The deepest feelings I convey.

That's the moment where life blooms,
In a secret cove which looms,
Beyond the life of day to day,
Beyond the mundane.

There's this dark,
Which I long for in my veins,
Where I find the fears have left,
And untold tales remain undelayed.

Be mine dark, my blissful night
Shield me from this worlds sight.

Singur.

Cristian Davidoiu

Doare să privesc,
În soare, să iubesc.
Mă retrag în lună,
Pentru că mă sugrumă
Propria strălucire
Și a ta privire.
Ca sculptată în lut,
De unde ai fi apărut?

existențială, pe când fericirea este una metafizică. Bucuria poate fi exprimată fără jumătăți de măsură, fiind o prefigurare a fericirii, pe când cea de-a doua nu poate fi cunoscută în această viață. Așadar, idealul fericirii are o alternativă ce poate fi găsită prin înțelegerea și manifestarea bucuriei, ceva efemer, dar care aduce împlinire.

Oamenii nu sunt destinați fericirii pe termen lung așa cum ne sugerează basmele care se încheie prin cunoscuta sintagmă “Și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți”. Suferința și durerea sunt mult mai importante decât recunoaștem, ele trebuie trăite și simțite în profunzime la timpul potrivit, neputând a le exila din existența noastră.

Prin urmare, iluzia fericirii și căutarea neîncetată a acesteia poate duce la exact opusul ei, la ceva catastrofal, la pierderea omenescului din noi și la uitarea sensului vieții, care nu este cel de a fi fericit, ci acela de a exista.

Dulce otravă

Cristian Davidoiu

Roșul este tumultuos,

Aș putea să trec, chiar să zbor,
Însăși prin pământ, poate să mor.
Și atât de fericit așa fi,
Nu ți-ai închipui.

Nu pot, să nu spun,
astfel de petale, vreau să adun.
Ele nu sunt trecătoare,
dar sunt, atât de rare.

Și totuși cât le țin,
un măr încovoiat,
apare treptat.
Ca un venin.

Cu un suspin,
mă închin, și-l pârjolesc.
Cerul este iar senin,
iarăși eu, zâmbesc.

Departa și totuși aici

Teofil Ciuculeț

Departa-mi ești la mii de mile distanță
Și mi-e ușor să te prefac într-o pasare măiastră,
Dar spune-mi tu stea aleasă
De ce îndur atât pentru o picătură de speranță?
Mi-e greu, să-mi simt inima lângă a ta
Și chinuitor să o țin în cușcă
Atunci când se zbate sa-ți arate ceva:
Că te iubește și-ți admiră a ta ființă

Frustrările #1 Așa începe sfârșitul.

Mihai Michituc

Să ne-ntoarcem în uitare, și cu limba tremurândă
Să pictăm pe cazemate zeii lumii din trecut,
Lăsând, astfel, moștenire generației de pândă
Ce-a rămas din garda veche: o băltagă și un scut.

Hai afară să prefacem fericirea în imagini
Lângă oameni singuri care stau cumiți
și-mbătrânesc,
Scoatem credit pe vrăjeală și ne-mprumutăm de pagini
Așteptând o nouă noapte din statutul omenesc.

Hai să prindem cenușiul cât mai merge fantezia
Că apusuri vin din urmă să-și conteste, absolut,
Existența într-o foaie sau chiar toată erezia
De a nu mai fi primite florile de la-nceput.

Hai să spunem, totuși, sincer, adevărul cu strictete
Lăsând valuri grele-n spate pe poteci de fantezii,
Avem bube ancestrale doar pe una dintre fețe,
Cea pe care nu o scoatem decât la final de zi.



Untitled

Teodora Rusu

Frustrările #2 Interludiu timpuriu.

Mihai Michituc

Și mai hai într-o cântare veche, de pe la-nceput
Când cuvintele rostite purtau robă și coroană,
Însă când, rostite toate, într-un plânset de mamut
Se crăpau pe dungă toate, continente de pomană.

Sta și ploaia dreaptă-n creste când pornea nelegiuirea
Din silabe groase, sparte, pe bucăți care nu sună,
Zgâriate pe-o ureche care ține pomenirea
Și pe care n-o convingem, nicidecum, să se supună.
Maxilare de cortegii care-au fost pierdute, toate
Încercând să spunem vorbe, noi făceam analogii,
Necomunicând că viața crește solzii groși pe coate
Și transformă amfiteatre în simple psihologii.

N-am ce să mai cânt acum, cand atâtea sunt nespuse
Și când coatele-mi sunt roșii de atâtea auzit,
N-am ce să mai cânt acum din pozițiile-opuse
Trebuia să cânt atunci, la momentul potrivit,



Frustrările #3 Aversele finale de ploaie.

Mihai Michituc

Îmi bate soare-n ochelari, printre vechi șuvițe blonde
Ce stau și atârnă, falnic, de pe geamul din obscur,
Sub motel, parfumuri grele și esențe de Gioconde;
Doar tavanul are formă și miroase a mercur.

Lumea pare că se-ndreaptă spre vertiginoase stoluri
De comete care zboară peste munți de antracit,
A rămas planeta goală în dezastrul din subsoluri,
Se aprind o clipă, toate, apoi mor în infinit.

Cum trăim secunda asta, când ne arde începutul
Și când trece, vesel, veacul din atâtea fără soț,
De pe trepte seculare cade, în fărâme, scutul
Săturat de tentative înzecite de negoț.

Cum se spune-n graiul ăsta că ne macină sfârșituri
Și în viața asta moale după mii și mii de vieți?
Cum se urlă în surdină că nu mai există mituri
Și că tolba îmi transpiră, plină toată de săgeți?

Clape Mă simte, orașul acesta.

Mihai Michituc

"Nu te duce-n orașul de fier și metal că ți-e frica de fier și ți-e teamă de jar
Și te sapă metrour cadent."

Dar avânt dacă-mi iau peste gând, peste vânt cred ca zbor și mă cred
Chiar de spui că mă doare,
Eu nu știu că mă doare și mă las să mă poarte-n avânt.

Dar te simt când în uberul negru mă chemi să mă joci ca pe clape, înfrânt.

Am coate din pene de foi și catrene pe care le-nfig în pământ
Am coapse-n sinapse
S-alerge un gând tot mai greu, tot mai dese
Și voci să mă lase să cânt.
Alerg câteodată și mă las să alerg.
Mă opresc uneori și mă lași să m-opresc.

"De ce nu te lași, că sunt alții mai buni
Și cu bani și cu fanii și cu faimă și ani
Și pe care-i țin minte tot mai mulți melomani,
Dar tu?
Ce poți tu să aduci sau să scrii?"

Am venit în orașul de fier când colinda și focul se-ntâlneau în eter
Și-am cerut un bilet de la vraci.
M-ai chemat, pe atunci, ca pe-un vechi clovn stângaci
Și-am venit, ca un prost care sunt.

Dar te simt când în uberul negru mă chemi să mă joci ca pe clape, plângând.

Am venit să mă scap de avânt și păcat
Și de-a scrie ca pentru mormânt.
Am venit, sunt aici, îmi e teamă de mor
De ce zici.

Când pășesc peste fierul ce răsare din sol
Chiar betonul mă mușcă, îl simt din subsol
Și-am pășit, ca un prost care sunt.

Și din coate mă zbat, cu penele rupte și din coate mă zbat să nu mor.
Alerg câteodată și mă las să alerg
Și să fiu și să sper, păcătos și mizer, mă opun jumulirii de coți!
Ce ești tu sunt și eu, dumnezeu sau ateu
Să-ți permit, să-ți dau voie, să poți?
Nu te las !

Într-o stație veche din Metrou Basarab am văzut un neon luminând tot mai slab
Și-am știut că nu tu mă transporti.
Dar te simt când în uberul negru mă chemi să mă joci ca pe clape, în gând.
Nu te las!

Cât sunt eu un cârmaci la corabia mea
Și cât fi-voi de fier în genunchi n-oi cădea

Ca pe vremuri, ca un prost care sunt. Nu te las !

Am venit în orașul de fier.
Dar te simt când în uberul negru mă chemi să mă joci ca pe clape, ca pe prostul de rând,
Am venit cu avânt și mă plec,
Câteodată alerg și mă las să alerg.
Mă opresc, uneori, Mă opresc.

*Dacă viața e vis, de ce să ne încapătănăm tăgăduind că visele sunt viață? Și tot ce e viață e Adevăr. Ceea ce numim realitate e oare mai mult decât o nălucire care ne îndeamnă să săvârșim fapte, fiind astfel izvor de înfăptuiri și lucruri de seamă?
(Miguel de Unamuno)*

Jurnal introspectiv: din atelierul trăirii

Flavia Crețu

Sunt un fluture în devenire; mă zbat în crisalida cunoașterii încercând a da sens susurului sentimentelor.

Mă cheamă soarele în surâs serafim de seninătate. Licărirea ludică a inefabilului, îmi limpezește lin, în mlădieri de sublim, marea murmurândă a simțirii. Ușoara apăsare a pleoapelor în focul lucidității, șlefuită de florii angelici a diamantinelor sclipiri, mă dăstrag de la a observa cu acuratețe contururile cotidianului. Simți cum distorsiuni sidefii joacă finețea căldurii pe tine, jurnalule?

Vuiet vibrează vivace în a primăverii găoace. Exteriorul, pictat în nuanțe diafane de raze de dragoste și soare, dezlănțuie realități relatate-n timp, rășfrânse-n fâșii de fascinare, tresărind în tumulturi de trăiri prin tobe de zbucium și suflu de fuzionare, sufletul prins în colivia cutremurului muribund, ciripind a rumoare. Tandre atingeri de raze străpung microcosmicul concentric, pictat în pastelate nuanțe de azuriu, îndemnând frântura de culoare celestă a clipei, în repetate rânduri, părând că realitatea-mi devenise un flipbook ce se derula sacadat în alternanțe de lungi gene poleite în onixul undulării negurii. Realitatea... Ce este realitatea? Ar trebui să o privesc ca pe un aspect monogamic, ori ca o fațetă a unei plenitudini de maniere în care, o simbioză a percepției și a conștiinței preschimbă esența... Cum poate fi decodificată adevărata natură a realității? Există o adevărată natură a ei, sau tindem a crede că sunt aspecte tainice ale traiului pe care încă nu le-am decodificat, dintr-o curiozitate acerbă, dintr-o simpatie față de statutul de inferioritate intelectuală, față de esența vieții, ori, poate, din dorința ca realitatea să nu se limiteze la subiectivismul nostru. Oare constă doar în suma elementelor reale? Real, tangibil, pe care poți fi sigur... Dar nu tot ori doar ce e tangibil este real. Cum poate fi surprinsă ea? De unde avem certitudinea că ceea ce trăim este realitate, și că nu suntem induși în eroare de subiectivism, de mentalitate ori de alți factori extrinseci? Amintirea este alterarea treptată a realității, o rememorare a fostei reprezentări ale percepției tale despre faptele umbrite de trecut.

Doresc să mă îndrept spre nuanțele risipite-n îmbujorări aprinse de foc, cizelate-n ridurile râului îmbrățișat de răsărit, înaintând spre strălucitorul bindi astral, până mânuțele-mi bulbucate, de copil, fuseseră cuprinse de umeda răcoare a undulărilor ametistului lichid cu tendințe rubinii, reflexii ale cerului care ardea în nori de chihlimbar. Privesc siderată cum sticlirile strării ale razelor se strecurau în senin surâs de susceptibilitate. Feericul fulgeră către un cumul de creație revărsat printr-un chiuit extatic, urmat de alerti pași sacadați spre nisipul fin dantelat de săruturi de spumă. Apăruse o idee de creație, prin care aș fi putut exprima cât de frumos era acel peisaj. Imaginea ambiguă a rezultatului final se pierdea în contururile pe care le concepeam pe măsură ce înaintam în procesul creației. Nu știam cum voi ajunge la imaginea finală, nu îmi păsa, ci doar mă bucuram de proces, dorind ca joaca mea să surprindă inefabilul simțit în respectivele momente, suma afectivă. Nu știam nici dacă imaginea va arăta la fel ca cea pe care mi-o închipuisem în fragmente de fantezie. Liniile, trăsăturile, contururile păreau a căpăta viață, propriul glas și conștiință, care, la nivel intuitiv, mă ghidau prin variabilele formelor finale ale facerii, satisfacția în incandescențe de curiozitate fiind redată de actul creării. Dar oare, nu asta e realitatea? Nu suntem noi demiurgii propriei arte și oare, nu suntem exponenți ai creației unui alt Imaginator care a transpus în noi esența din dorința Sa? Imaginatorul, oare, dorește a ne crea pe noi, personaje secundare, în tabloul existenței, dar principale în procesul perpetuu al reprezentării noastre ca individualități, pentru contururile noastre folosind doar ideea și după lăsându-se purtat de intuiție și de glasul individualității creatoare, sau dorește a crea un mimesis al ideii originare, astfel, contururile fiind deja trasate? Scriindu-ți, dragă jurnal, aud murmurul melodiei lirei ludicului liric despre Entitatea eterică ce emană-n etern ecleziastic epos eufemistic / Creându-se pe sine-n reflexii de rejet alterate-n alint mistic. / El este arta, creatorul, ideea ce mocnește-n mirajul jubilației / Oferind sens cursului concentric al suavului cânt al creației.

Mă zbucium zburdalnic în pânza percepțiilor, încerc să acumulez cât mai multă cunoaștere, dar simt că timpul trece în galop de ore iar eu îmi pierd echilibrul în zborul oniric, mă îndepărtez de formele fine ale frescului, explorând înaltul profunzimii dintr-o încercare de a da sens, el fiind exponent al siguranței. Până la urmă, totul se limitează la nevoile primare ale piramidei lui Maslow, la trebuința siguranței? Fiecare încercare, inclusiv cea de auto-cunoaștere, totul este oare o iluzie a naturii noastre doritoare să aibă certitudinea în fața a diferite aspecte, dintr-o nevoie de siguranță? Sau această experiență este mai mult decât o ramură a unei trebuințe primare pe care noi, ca specie înzestrată cu rațiune, am convertit-o într-o părea un aspect distinctiv de sfera instințialității? Această dorință de decodificare a cumului lumii este dintr-o încercare de a ne simți informați în raport cu anumite aspecte pentru a ne crea sentimentul aparentei siguranțe. Simpla credință că datorită unei evoluții (din sapiens în homo sapiens-sapiens) am putea să fim mai aproape de stăpânirea de sine și de un control eficace asupra nevoilor este o supra-evaluare a capacității omului, un dat al naturii, sau o pâlne a instințialității? (poate, ca homo-luminous, vom reuși). Sau este un punct de convergență al lucrării demiurgice prin care fluctuațiile farmecelor firii emană, prin rolul-i de mediator al etericului, esența sublimului...

Simt tsunami-ul sentimentelor contradictorii cufundandu-mă în apele amneziei, din care încerc să mă ridic la suprafață, dar presiunea de plumb și curentul tanatic mă atrag spre abis... Prin pânza azurie a apei învolburate, privesc urmele radiante de carocoles al luminii cum țese sideful sclipirii în ludicul dinamism al mentalității. Platina trupului cuprins de bruma neființei perindă prin negura grotescului, obscurul simțirii trebuințelor, întemnițându-ne Supra-Eul sau... fiind un mijloc de servire a sa până la stadiul de fluture. Poate B. Pascal a avut dreptate și omul chiar e o ființă definită de cugetare, dar și de caracterul contradictoriu al său, deși, e corect să caracterizezi o ființă printr-o trăsătură, sau datorită distinctivității lor este admisă o asemenea restrângere a orizontului percepției? Scrijelindu-ți foaia-n hipnotice hieroglife mentale, nu am observat cum, încet, noaptea lăcrimează obsidian, conturând cărbunele umbrelor transcenderii trăirii în orizontul nemărginirii, în timp ce cugetul curge în cursul avalului informativ, fiind incandescența inspirației în cristalinul ludic al creației care... În susurul subtil, sublim, al șoaptei subconstientului ce lin s-adună, / În freamăt febril de soare, în lucie lumină ludică de lună, / Lin, prin inefabil, inundă tangibilul trup, punându-i falnica cunună / Izvoarele ideții istorisind în distorsiuni de serafic primordiala pace / Ademenind tandru esența din a ego-ului luciferică, tainica găoace. / Prinse-n tenebre, în țesături împletite-n tumulturi tentante, / Emoții sălbatice se smuncesc spre eliberare, prin arte; / Se desprind diafan de fizic, integrând în îmbrățișare / Existența; divina îndrumare spre o deplină acceptare. / În zbuciumul sisific, șovăielnic se stingea-n surâs, ca-n vis, / O amintire din a cărei umbră ștearsă, de apus, / Se oglindea-n inocenta iluzie a devenirii prin „chatarsis”, / În revigorante reflexii ale uitatelor timpuri refulate-n abis.../

Ticăitul ritmic al ceasului m-a făcut să realizez cum timpul trecător susură-n suspin șovăielnic pe când mocnetul trăirilor murmură a atemporalitate lunatică. Nu știu când am ajuns înăuntru, eram absentă din propriul trup, înconjurată de vid în veșmânt de vis, urmărirea firului de aur al prezenței, al unui „carpe diem” prin labirintul de ceață al cugetelor fiind o încercare zadarnică, reprimată de ritmul alert al rațiunii.

Mi se vorbește, „ascult” absentă tumultul de sunete care ar trebui să prindă culorile clarității, dar în murmurul melancolic al minții, tot ceea ce pot înțelege este melodia logosului, și ea în surdină comparativ cu tunetele cugetelor. Sunt ploaia, risipită în fractali de frumos, reflectând a reverie de vivace vacarm. Nu! Am devenit un stejar, care, prin ochii de jad ai minții, privește dintr-o perspectivă pleneră și, deși observând cu obiectivitate adierea ideologică jucându-i-se prin coama de percepții, rămâne în înmărmurire măreață de trunchi.

Update: Alerg alert în abrupta agonie printre stâncile poleite de fildeș ce par a aluneca alene-n amnezia ardorii de a părăsi secetoasele meleaguri de fagure. Epava eliberării de zbuciumul lăuntric încercă îndrăzneț a naviga, pe măsură ce înaintez încolțită de spinii sfelii, dar doritoare de a mă lăsa pradă libertății lunatice în visător zbor ușor de dor. Pot simți aievea vântul cum mă pișca în creste de frig, nereușind cu siguranță a intui dacă spinii senzației sunt de la el, ori de la emoțiile efemere, ce-n șoapte nuizibile, mă acaparează în mișcări șerpilice. Flăcări ard adamic, ademenitoare, în labirintul lăuntric al lucidului, concentrând în nucleu de neliniști efortul de a avansa, pe când dalba-mi piele era captușită de tremurul răcorii, în creste ca de grăuncioare de polen. Năluca-n veșmânt vesperal de amintiri se cufundă în cenușa cugetului, și lasă fumul frustrării să decoloreze-n degradare de simțire, un motiv pentru a aprecia clipa, în eterna sa prelungire, rezonând cu cirenismul. Picioarele-mi de plumb doineau la unison cu răsuflarea șovăitoare, care refuza a sări peste prăpastia gâtului meu secetos.

Tunete de puls îmi străbat urechile clocotinde a efort, în timp ce o presiune puternică îmi plăsmuște capul, precum povara profunde adâncimi a albastrului adevăr, purtata de Atlas. Tălpile-mi amorțite de frigul fanatic pășesc în spinii ritmului alert, pe platoul pustiit al deznădejdiei aride. Ochii-mi de ceață se pierd în depărtările poleite de negura nedeslușitului, prinzându-mă hipnotic în năzuința de a avansa, deși marginile de gheață ale spaimei străbăteau subtil spinarea-mi încordată, aburind în blurul panicii și împietrindu-mi trupul statuar a surdina stăgării speranței. Inima în straie de osmiu și săgetări de oboeală strecoară sunetul secundelor în șipotul alert al haosului simțirii. Sferile abisului de întunecime ale ochilor mi se dilată în eclipse pe cerul ocular sferic, pe măsura ce observ depășirea altei limite, de data aceasta, fizică. Inspir. Simț crinii clarității cum prind parfum de regenerescență, un aer ce seamănă cu cel primăvăratec, al noului și neprevăzutului, argintat în agitația armoniei și-n ataraxie. Cred că era inevitabil, după atât timp în care strânsoarea suspiciunilor mă strangulase-n surâs sadic de insecurități, ținându-mă captivă, un simplu act precum acesta să se preschimbe într-unul al eliberării, o extensie a libertății, magnet al meditației, un aspect iluzoriu din perspectiva celor prinși de grafenul realității materiale, care au renunțat la sclipirile speranței kyriale. Scufundă-te subtil, suflete, în abisurile-ți eterice / Tumulturi trecând în ale tăcerii talazuri feerice. / Potolește-ți potopul complacerii, întinde-ți aripile, / Urcă pe ale evoluției trepte candido și deșiră clipele, / Lăsându-te lin, lunatic, în labirintul lăuntric al ființei / A te rătăci, a te oglinde-n dimensiuni, proiecțiile conștiinței. / În uzate manipulări de percepții, în măști mentale / Contemplă-ți chipul peste negura nopții simțirii tale. / Fiind în falnicul făuritor febril al murmurului de moment / Purtat de al regenerescenței rarefiat rafinament. / Înaltă-te spre noi nori de neprevăzut, răsărind în al experienței orizont, / Liniștind izvorul insecurităților, intrigilor, în aval de Piedmont.

Acum îmi formează afabil ființa infinită, întărindu-mi aripile-n foc purificator, sub presiunea văzduhului, experiențelor, brodând aerul în bucuria unui zbor, spre paleta păcii pastelate, în zor mântuitor, întărindu-mi aripile în dinamic dor, spre a mă avânta spre absolut, în ascensiunea alertă a vieții perene, din alt plan, lăsându-mi sufletul să plutească-n vibrația veșniciei, în multidimensional.

Sunt un fluture, și-mi testez aripile sub presiunea văzduhului viziunii.

Papion Se pronunță Guler.

Mihai Michituc

Pe rădăcini de ochi, dormeam un somn
În sinea mea tăcută de neon.
O aripă, arzând, de avion,
Măsoară papionul unui domn.

Dormeam, când în visul meu șubred, agale
Treceau domnitori peste ape, în vale
Și prinți cu căsuțe de-argint.
Ăcolo, departe, pe culme de moarte domnea un castel
În apus.
Din turnuri trăsnea și tot fulgera,
Desena cu lumini pe pereți și pe spini
Ce creșteau peste un labirint.
Și m-am dus.

Pe deasupra de nori mă priveau avioane,
Dedesubt, curcubeu de culori.

Unde pasu-mi lejer se-ndoaia pe rever când pășeam,
Caii grei țineau pasul, cai ușori nu aveam.
Castelul din vale era mai aproape acum.
Vedeam clar un gropar la etajul amar
Cum săpa ca și când nu săpa, ci mergea
Într-un pas cu un greu armăsar.
Avea pinteni de foc și pe unde pășea
Lăsa sulfur și abur în loc.

Nici pe chip nu avea vreo idee de zâmbet,
Numai dinți și figură deloc.
Și m-am dus.
Pe deasupra de cer se-ntâlneau avioane
Bot în bot, și plonjau în eter.

Rămâi Mai întâi a fost lecția, Apoi tatuajul.

Mihai Michituc

Rămâi în viață, preventiv, și nu te duce la lumină
Când pași grăbiți îți toacă mintea-n serenade argintii,
Tu stai pe loc, ca o statuie, în fața a ce-o fi să vină
Și ai încredere în tine, chiar mai presus de cât ai ști.

Rămâi cu noi, să ne petrecem, chiar și cu datorii sau bir!
Mai vin din urmă, câteodată, deciziile de rău augur,
În consecințe nu e artă, tratează totul cu sictir,
Dar pune preț pe îndoială și pe cuvântul dimprejur.

Rămâi aici, să bem la noapte, pentru o zi ce a trecut
Căci dusă va rămâne, veșnic, și nu e cale înapoi,
Să bem ca și când am fi tineri, și de abia la început,
Și încă n-a dat viața, tare, cu tot avântul înspre noi.

Rămâi aici, e prea devreme să dispărem la ora asta
Când nu știm diferența, încă, dintre durere și declin,
Rămâi cu noi în seara asta, că mâine o veni năpasta,
Și o vom duce împreună, la fel ca toate care vin.

Sunt aproape, o simt, și castelu-i acolo,
Îl vad clar, cu armată cu tot.
Și groparu-i aproape, să-l privesc nu mai pot,
Căci mă arde în craniu când privește în mine,
Mă arde cu liniște stinsă-n azot.
E prea greu să mă-ntorc să mă uit înapoi,
E prea greu, înghețat-am pe loc.

Pe deasupra de mine se spărgeau, clandestine,
Avioanele rupte de fier la un loc.

E înalt și distins, gentilomul acesta,
Mă privește cu greu, întâlnindu-ne-n ochi,
Papionul îi arde la gâtul firav de deochi.
Lângă dânsul nechează armăsarul care mestecă foc
dinadins,
Iar în dinți stau înfipti, o jumate de zâmbet
Și-un chiștoc care-aproape s-a stins.
Ochi-i verzi sunt adanci și se-ating de abis
Și de stânci.
Măsurat-am un pas înapoi, măsurat-a și el.
Armăsarul nechează abrupt și la fel.
Întind mâna s-ating și o mână se-ntinde
S-o-ntâlnească la mijloc de oglindă de-oțel.
Pe deasupra de noi, pe deasupra de gene
Suntem unul unde ore-nainte
Eram doi.

Pe rădăcini de ochi, dormeam un somn
În sinea mea tăcută de neon.
O aripă, arzând, de avion,
Măsoară papionul unui domn.

ABC-ul trăirii

Flavia Crețu

Alene alintul anima amarul amurgului-n ardoare
(Ălora)
Buimacia bigota (le) brodează banalul-n benigna boare
Cumul de cuart de cuvânt cerne candoare
Dantela dispersată-n diafana dignare...
Evantai eteric emana.n empirica emfază
Febrila fuziune fermentând fericire.n falsa fază.
Hibernal hafniu in heteroclit htonic hipnotizează
Incandescența iluziei iminente-n ideal ilustreaza,
Jocul jertfei jeluind jarul jovialului jad jubilent
kasmirul klippei kinesteziei kilometrand de la karma la Kant.
Lacrima lirei ludicului limpezește-n luciul latent
Mireasma mlădiand mirific în mocnet munificent.
Naiul netezește notele nihiliste de negura de noapte
Oniricul oscur, ornând ondulate onomatopee, omite
Putrezinda percepție a plenitudinii-n plumb perinde
Quark de quieto!
Rumeg rugina războiului răstignită-n răget de răbufnire
Surâs senil de susur senin al sacrului semănând a sinelui
stăpânire.
Șipotind șoapte șerpilice-n șuvoi de șiretlicuri șarmante
Timpul timid ticluiește-n tainele transmutării tentante
Țepușa țurțurilor țintind țanțoș ținutul țesăturilor
Umbra umanului umil urzupând unitatea urilor.
Vesperal veșmânt vivifică vacarmul vieții-n vetust
Wații săgetează-n spontan gând fulgere de faust
Xenia axând ataraxia-n cântec de xilofon frust.
Yoghinul-n ipostaza de yang ascultă chemarea
Zâmbet de zambilă ce-n zori de zeu zugrăvește zarea.

Necugetarea efemerității

Teofil Ciuculeț

Te privesc acum de atâtea ori
Cum erai atunci pe gloriile vieții
Fără a te gândi la Porțile Grădinii
Tu spulberai granițele frumuseții

Efemeritatea nu-ți putea atinge
buzele desprinse din poveste
Fără a ți le răni sau arde
Atât erau de fine și de importante

Efemeritatea nu-ți putea auzi glasul
Angelicul din corzile tale era prea astral
Și nu putea asculta vocea ta
Atât de departe se situa

Efemeritatea nu avea dreptul
Nici de a miroși puritatea inocentei tale
Mireasma florilor cu rouă
era mult prea parfumată și de nouă

Efemeritatea nici nu putea fi lângă tine
Dar acum, când privesc din viitor, trecutul
Acum văd cum aleargă spre tine
Și mă sparg în mii de cioburi fine

Acum efemeritatea se apropie
Și te atinge, te ascultă, te simte
Fără a avea aceste drepturi mărunte
La frumusețea ființei tale rămasă încă vie

Azi pe front, mâine acasă

Teofil Ciuculeț

Azi pe front, mâine acasă
Vreau să mănânc ceva ales
Poate acea supă făcută de mama
Și acel gust să mi-l amintesc

Azi pe front, mâine acasă
Vreau să beau ceva ales
Acel vin de la tata
E perfect cât mă întăresc

Azi pe front, mâine acasă
Vreau să mă joc cu cineva
Poate cu tata însă...
Mai am de așteptat ceva

Azi pe front, mâine acasă
Vreau să dorm și eu un pic
Mi-amintesc cu drag de cameră
Și de acel pat moale și mic

Azi pe front, mâine acasă
Am nevoie să-mi citească cineva
Poate acea poveste caldă
Pe care mi-o citise mama cândva

Azi pe front, mâine acasă
Nu mai am mult și mă-ntorc
Dar am uitat de acel cuvânt, poate
Poate am să mor, poate am să mor.

One last dance

Cosmina Andreea Ilie

The sun rises with a lunar farewell,
Who has played their part, who still resounds
well?
The vast waves, with a maddening allure,
Come and go beneath the light so pure.

And there she stood, forlorn and shy,
Awaiting a knight to draw nigh,
To make, at last, the fleeting seem
An endless, unbroken dream.

And as she waited, gazing afar,
A shadow loomed like a wandering star,
Galloping fast on a steed through the spray,
An enigmatic rider on the bay.

He was the long-awaited one,
Dreamed of in countless realms undone,
The one destined to lift her away,
From the tethered bonds of her worldly stay.

But as he neared, the sea did quake,
Her heart trembled, her soul did wake,
And tears fell, tracing her despair,
For none could know who would meet her there.

When at last he stood by her side,
He dismounted, his gaze heavy, wide.
On bended knee, he drew her near,
And whispered sweet answers for her fear.

Ciuda

Miruna Manea

Simt cuvintele ca ploii de stele,
Se sting și ard
În gânduri grele.
Plâng nu doar când rana doare,
Ci când în tine caut soare.

Tot echilibrul, fir subtil,
Ce-l țeseam cu răbdare și
iubire,
S-a risipit ca fumul lin,
Lăsând doar umbre pe destin.

Vreau să cred că e real,
Că nu-i doar visul meu banal,
Că ce a fost, încă mai este,
Și de data asta va fi poveste.

Pășim încet pe fir de vânt,
Ne prindem dorul la cuvânt,
Ne mulțumim cu ce trăim,
Cu ce visăm, cu ce simțim.

Nu-l vers de jale, nici de dor,
E glasul sufletului treaz și
arzător,

E tot ce sunt, ce-mi doresc,
Focul ce-n taină mistuiește.

Sunt egoistă, o știu prea bine,
Dar gândul tot la tine vine.
Aștept ca timpul să dezvăluie
Unde ne poartă-a lui călăuză.

Mă gândesc la tine, la noi,
Ca luna ce-și caută cerul în
ploi.
Te vreau doar pentru mine,
Dar poate că astfel nu e bine.

Ai o putere asupra mea,
Un cer întreg de noapte grea.
Iubesc această dulce robie,
Și aleg să-i dau trăire.

Jur, n-am crezut că voi putea
Să sfărâm ziduri de ceară grea,
Dar iată-mă, am reușit,
Măcar puțin, le-am risipit.

Ai promis că vei rămâne,

He lifted her onto his steed,
And mounted beneath the sky's serene creed,
Journeying forth to a wondrous land,
Where love and dreams walked hand in hand.

In time, they reached a shore sublime,
A place untouched by the march of time.
And the knight made her queen of his heart,
A realm where nothing could tear them apart.

Yet the knight, silent and veiled in shade,
Was Death itself, in a mortal charade.
He'd come for her, to seal her fate,
To guide her gently beyond life's gate.

But softly he spoke, with a tender plea,
"You still have a choice, should you wish to be
free,
To return to the borders of life's fleeting fire,
Far from the altar of death's desire."

She gazed at him, her tears heavy and true,
And whispered, "No regrets; I choose you.
To be yours, forever entwined,
In the divine slumber of love unconfined."*

Știi ce e ciudat?

Cosmina Andreea Ilie

Știi ce e ciudat?
Să te privesc în ochii de parcă ar străluci doi aștri.
Să văd în ei, sufletul tău sculptat din aur
Care nu va rugini și nici nu se va învechi
Privesc la chipul tău asemenea unui zeu,
Nu pot considera că aparții lumii lor

Știi de ce?
Pentru că te pot simți aproape de mine
Îți pot simți lumina
Și îți pot simți iubirea care radiază din ce în ce mai
puternic.
Ciudat este că deși aparții Universului acesta
Te comporti de parcă nu trăiești în această galaxie
Și că nu calci acest pământ.
Ești și tu ciudat la fel ca constatarea mea.

Știi de ce?
Pentru că faci în așa fel încât,
Când o să îmbătrânesc să nu mai fac riduri
Și gândul meu care fugea spre alte zări albastre
Acum se îndreaptă spre tine.

De când cu tine

Cosmina Andreea Ilie

De când cu tine, cafeaua nu mai e amară
De când cu tine, am uitat ce înseamnă „frica”
Frica de a avea tot și de-al pierde într-o secundă.
Viscolul din interior s-a transformat în ploaie de stele
Stele pe care le culegi și mi le așezi în păr.
Reușești cu o atingere să înflorești mii de flori
Ce se află în pustietatea sufletului meu nu de mult de gheață,
Gheață pe care ai topit-o atunci când ochii ți-au întâlnit zâmbetul.
Zâmbetul acela care mi-a luat ce aveam mai scump pe lume
Dragostea care nimeni nu a meritat-o până la tine
Tu fiind hoțul care a furat ceva nevinovat,
Ceva care de mult te aștepta.

Self-Love

Cristian Davidoiu

These horizons mirrored red,
As they wash away my dread.

They projected mere illusions,
Only serving as intrusions.

A wonderful imagination,
Takes you far into creation,
But be careful not to live,
Succumbed to your own dream.

Poezie

Cosmina Andreea Ilie

Să fie păcatul tău și al meu
Acea seară de primăvară
Să ne mințim că n-a fost nimic

Deși ațele ne trag unul spre celălalt.
Să dansăm în surdină
Cu ochi scoși din craniu

Ca să nu vedem, simțim aceeași vină,
Pe care o repetăm în fiecare seară
Când luna nu se mai împarte la patru.
Să ne coasem trupurile
Să devenim un întreg

O ființă hidoasă cu perechi duble
De ochi, mâini, picioare și chiar suflete
Care oricum în lumea asta nu ne ajută cu nimic.

Să gândim la fel, să ne pierdem mințile
Să uităm de „ea” de „el” și să ne amintim de „noi”
Să zâmbim cu o singură gură
Și să lăsăm în urnă

Cenușa din care suntem făcuți...



As when the crystals too are bleak
and they mirror foggy lines,
remove them from your eyes,
and see so your purse is thick.

Fill it to the brim,
Till lines become clearer,
Learn from your dream,
And let yourself see better.



Femeia

Cristina Tudorache

Te naști ca o simplă fetiță
Porți rochiță cu voal și în păr fundiță
La gradiniță mereu te bagi la somn
Îl aștepti pe tati îmbrăcat ca un domn.

La școală ești atentă și cuminte
Și începi să crezi în jurăminte
O simplă îmbrățișare și un sărut
Îl fac să rămână mut.

La liceu deja te dai cu ruj pe buze
Le explodezi în cap ca niște obuze
Corpul fraged și tânăr ca de balerină
Atât de perfectă zici că e figurină.

La facultate ai mulți ochi pe tine
Nu ești doar deșteaptă arăți chiar bine
Într-o noapte la camin
Devii femeie din plin.

La master nu te-ai înscris
Că te-ai căsătorit cu un bărbat distins
Repejor ai făcut doi copilași
Un băiețel și o fetiță tare dragălași.

Au trecut anii pe rând
Când devii mamă și adomi plângând
Pentru că copiii tăi nu te mai sună
Cu greu mai scoți de la ei un simplu bună.

Draga mea femeie să nu renunți la tine
Oamenii vin și pleacă totul e spre bine
Ai încredere în tine și în Dumnezeu
Nu uita frumoaso să te iubești mereu.

Esență

Cristina Tudorache

Sunt un ocean plin de mister,
ce vezi în mine și în eter.
Nu are forme predefinite,
caută în tine forme absolute ...

Sunt o adiere de vânt,
aduc liniște pe Pământ.
Prin dansul florilor ceresti,
iubire ofer ființelor omenesti...

Sunt o bucată de copăcel,
ce îi este frică de umbra din el.
Dar vine acum cineva și mă taie,
să scoată din mine multe văpaie.

Sunt o lumânare tăcută,
aduc lumină nenăscută
vin de undeva de dincolo de cer
și aștept să intru în etern...

Suntem bolnavi...

Cristina Tudorache

Suntem bolnavi de lăcomie
Ne dorim lucruri fără sens și doar sa fie
Vrem bani cu nemiluita
Nu mai contează conduita

Suntem bolnavi de ura și răutate
Când îi vedem pe alții că le merge bine
Îi invidiem pe la spate
Ne-am induce o stare de greață
Dar asta ar înseamnă ca mai e o speranță

Suntem bolnavi de violență
Omoram prin cuvinte cu excelență
Suntem în plin război cu noi
Ne omoram doi câte doi

Suntem bolnavi de lene
Stăm pe canapea ca niște balene
Dar dacă îți spune cineva ceva
Îi spui să mai tacă în pădurea mea

Suntem bolnavi de nesimțire
Măncăm fără să dăm de știre
Ne ghiftuim ca niște porci
Apoi luăm Colebil de remorci

Suntem bolnavi de plăcere
Ne oferim corpul în apartamente efemere
Căutăm orgasmul în dorința
Nu mai știm ce e aia credință

Suntem bolnavi de orgoliu
Ne cerem scuze doar în doliu
Ne credem nemuritori
Am uitam ca suntem trecători

Suntem bolnavi de minciună
Ne este frică de adevăr ca de ciumă
Respectul și demnitatea sunt uitate
Ne interesează doar cu cine ne culcăm la noapte

Treziți-vă oamenii buni
Asta își doresc ai noștri străbuni
Învăți diferența între libertate și libertinaj
Între ce este real sau doar un miraj
Iubiți-vă familia și frații
Prietenii, surorile și tații
Mamele să ne fie icoane
Așa să ne ajuți tu, Doamne!

Prezentului din mine

Gabriela Precup

Mă șerpuiesc domol în pat, începând să mă răsucesc pentru a-mi da șosetele jos, iar mi le-am pus pe umeri!
Nu știu, mereu mi le pun pe umeri.
Respir, dau aerul afară, inspir! renunț, e prea multă presiune.

- Te rog, respiră!
- În regulă, e doar puțin mai greu să respir așa în timpul nopții.
- Ușor, trebuie doar să inspiri și să expiri.
- Frumos, să respir a spus! Mă ridic puțin pe marginea patului, beau puțină apă, mă pun în fata oglinzii și o scuipe.
- Ce faci domnuțe?
- Încerc să respir! Doar cu apa în gură, gândurile mele tac. Stați puțin să vă arăt.
- Bine, arată-mi.
- Doamne, gândurile astea mă țin mahmur în propria disperare! mă răstesc către umbra care-mi vorbește.
- Simt așa...
- Ce simți?
- Simt că se dospește în mine iubirea, e atât atât atât de de
- Atât de ce?
- Atât de iubitoare, coace ca un puroi, ca, Doamne cum să spun?! o lamă care abia așteaptă sa fie pusă pe chipul unui bărbat.
- Ca o lamă?
- Ca o foarfecă care taie vise, face cicatrici și te sărută mai apoi.
- Aha, așează-te la loc.
- Mă așez, mă așez! Dar dumneata cine ești?
- Liniște! la atenție la mine! Liniște! Suficient! Mi-e suficient!
- Nici să respir nu mă mai lași.

Personajul nostru se apucă trepidat să respire, aer-nas, aer-gură, aer-nas, aer-gură, aer-nas, aer-gură...
Se oprește dintr-odată.

- Mă simt ca un pește, oare nu am murit și m-am umflat?
- Nu, nu, nu, dragul meu, ești în latergia infinitului lăuntric, trebuie doar privită pe orizontală.
- Așa e, ultima dată, pe verticală când am încercat, m-am înecat și m-am trezit la înmormântarea bunicii.
- Știu, mi-a spus verișorul tău când erai în comă.
- Am fost în comă?
- Da
- Stai puțin! Eu n-am verișor! se uită cu indiferență el.
- Treci peste. Respiră!
- Bine, respir! Stai, cred că știu.
- Ce știi?
- Așeără mi s-a deșirat un vis în fața ochilor. Vrei să ți-l chem?
- Doar dacă te vindecă, suflet mahmur!
- Bine. Promit ca ne vindecă.

Vișam cum aveam deasupra ochilor un cer ivoriu, pământul nu se mai mișca în voia sorții, luna era trasă mai sus de mână Domnului, iar noi eram mai mult calmi decât vii.
Haha, ne născuserăm doar calmi, ne bucuram de fiecare odă ascunsă a sufletului, cuvintele nu mai erau cașmir și respiram iubire!

- Spui bine de data asta!
- Și, și eram atât de prezent în mine, decupam doruri și le transformam în prezență, încetineam iubirea doar ca să o sorb, nu mai înfulecam rapid doar ca să termin nenorocita aia de mâncare, simțeam, simțeam...
- Simțeați că simțiți!
- Eram eu, **chiar eu sunt!**
- Oare mai trebuie să te târăști mult în cenușa ta, doar ca să vezi cine ești?

Și pe chipul personajului se asternu un zâmbet atât de mic și autentic, ca atunci când îi zărești copilului devenit voit anxios, curajul.

Fărăme de timp

Andreea Ingrid

Se pierde tot, încet, tăcut,
Ca vântul printre amintiri.
Ce-a fost odată s-a trecut,
Lăsând în urmă doar priviri.

Și-n golul rece, fără glas,
Rămâne umbra unui gând—
Un dor ce arde, ne-nțeles,
Și se topește-n rând cu rând.

Singuri împreună

Andreea Ingrid

Într-o cameră mică, sub luna tăcută,
Două umbre stau triste, cu privire mută.
Două suflete-aproape, dar totuși departe,
Cu gânduri ce fug și cu vise sfărâmate.

Un cuvânt nerostit se strecoară prin aer,
Dar tăcerea apasă ca un ultim hotar.
Ne privim printre geamuri, străini și stingheri,
Singuri împreună, în aceeași tăcere.

Măinile noastre se ating fără viață,
Ca două frunze purtate de ceață.
Ne știm pe de rost, dar nu ne simțim,
Străini într-o lume ce pare destin.

Și totuși rămânem, legați de nimic,
Două umbre unite sub același plic.
Într-o cameră mică, sub luna tăcută,
Singuri împreună, iubire mută.

Focul din apus

Andreea Ingrid

Ești umbra din lumină și focul din apus,
Un drum pe care timpul niciodată n-a pătruns.
În tine se ascunde ceva mai vechi ca noi
O șoptă de lumină țesută în nevoi.

Nu te iubesc cu trupul, căci trupul e prea mic,
Te iubesc cu rădăcini ce cresc din infinit.
Ești răsăritul lumii din care m-am născut,
O taină fără nume, un cântec nefăcut.

Când ești departe cerul devine străin,
Iar aerul din jur e gol și clandestin,
Dar când te simt aproape, nici noaptea nu mai vine
Căci tu ești începutul ce curge prin mine!

Dacă ar fi să pierd tot ce-am cunoscut,
Și lumea să se stingă într-un adânc tăcut,
Eu tot te-aș căuta prin umbre și prin vânt,
Căci tu ești răspunsul pe care-l port în gând!

Flavia

Tăcerea nu e niciodată goală,

Andreea Ingrid

Tăcerea nu e niciodată goală,
ci plină de o prezență care nu poate fi numită.
Ea umple camerele și coridoarele minții,
se adâncește între noi, acoperind tot ce nu poate fi spus.

În ea, nu există începuturi sau sfârșituri,
doar un fel de simțire că totul e deja aici.
Nu o auzi, dar o trăiești,
ca o apă care curge tăcut prin venele timpului.
Tăcerea este un limbaj secret
pe care doar inima știe să-l citească

Efemer

Andreea Ingrid

Se-aprind zorii, pâlând sub gene,
Ca flacăra ce moare-n vânt grăbit,
Iar timpul, vechi sculptor de destine,
Ne șterge chipul într-un pas tăcut.

O frunză cade-n dansul ei stingher,
Un gând se pierde-n umbra unei seri,
Iar stelele, de sus, lucesc la fel,
Dar mâine cine știe dacă pier?

Ne ducem toți ca râul către mare,
Visăm că suntem munți, dar suntem lut,
Un fir de fum, o clipă-n așteptare,
O șoptă-n vânt ce-abia s-a petrecut.

Și totuși... chiar de umbrele ne pier,
Cuvintele rămân, tăcute-n cer.

The Abyss Calls

Anonim

Come with me, into the deeps
Where the waves never reach the tides,
Where hollow bones in silence weep
And drowned souls rift with empty eyes.

Step with me where light has died,
Through the halls of sunken graves,
Where laughter chokes on salted cries
And shadow dance in tidal caves.

Kiss the rot upon the sand,
Let the brine seep through your skin
Hold my hand, don't mind the stands
Let the claw to drag us further in.

Come my love into the deep,
Where whispers gnaw and serpent creep.
The water hums it knows our names
And laughs while pulling us to shame.

Our breaths will fade, but don't you cry
The sea adores the one who die.
It wraps them tight in cold embrace
And carves a smile upon their face.

Don't fight the hands nor scream for light,
The ocean has no wrong or right.
It only loves, it only takes,
And signs all the souls it breaks.

Hear the hymn of those before:
The ocean has no wrong or right,
It drawn the day it swallows night
It pulls us deep; it grips us tight.
We begged for air... we found it gone.
We clawed the dark with broken nails,
Chased by wind and ghostly wails
Lost in tide where mercy fails
And bleed the hymns the sea has sung
Where drowned bells toll with silent lung
In salted breath on death's cold tongue
Where every cry remains unsung
But no mercy met no dawn
See our faces pale and torn
Our lips still whisper cold and worn
~Come my love, and sink with me~'

A chorus sung with broken lungs
They sob in tongues of rusted nails
No remains... Just shifting flash and grinning fangs
A kingdom ruled by nameless words
That echo through the depths beneath
The water peels away our face
Our hearts will slow, our pulse will cease
Our skin will bloom in shaded of blue;
The sea will make a ghost of us...
A puppet strung in waves so black
No one return; no one goes back.

Schimbarea perspectivei

Robi Dorobanțu

Plouă torențial. Am ieșit de la birou și merg pe jos până la metrou, doar pentru că vreau.
Știam că dimineață m-am încălțat cu perechea de adidași care are o gaură într-una dintre tălpi; acum însă am aflat că ambele tălpi suferă de aceeași problemă. Am picioarele flească. M-am decis să calc în toate bălțile pe care le văd, în loc să le ocolesc.

De ce să consider senzația aceasta un disconfort, doar pentru că sunt obișnuit cu absența ei? Mai degrabă m-aș bucura, pentru că nu am mereu șansa să mă plimb prin oraș cu picioarele ude și reci. Am de mers 15 minute pe jos. Unii s-ar bucura, deoarece este un timp scurt; alții s-ar frustra, pentru că este un timp prea lung în care trebuie să suporte situația actuală.

Eu, însă, merg mai încet, doar ca să pot profita mai mult de senzația asta și de picăturile care-mi cad pe telefon și mă obligă să șterg ecranul din zece în zece secunde, pentru că altfel nu pot scrie. Experiența asta mă duce cu gândul la toate momentele în care am trecut printr-o stare emoțională negativă, cu care nu eram obișnuit. Pe atunci îmi plângeam de milă și credeam că nu exista cale de scăpare din suferință, pe când, de fapt, așa-zisa durere sufletească era doar apă din adidașii mei găuriți în talpă. Ceva trecător.

Nu pot opri ploaia, dar îmi pot schimba adidașii când ajung acasă. Atunci când nu ai control asupra exteriorului, controlează interiorul. Schimbă perspectiva. Asta va schimba toată realitatea ta.

De ce să nu luăm un lucru care este perceput ca fiind rău și să-l privim ca fiind bun sau, cel puțin, nu chiar atât de rău pe cât îl consideram inițial? Emoțiile nu își măresc intensitatea de la sine – mintea noastră este singura care poate face asta.

Noi avem controlul. Mintea este ca o armă, iar noi alegem dacă o folosim pentru a ne apăra sau pentru a ne răni. A oprit colegul meu cu mașina și m-a întrebat dacă vreau să mă ducă acasă. În momentul în care l-am refuzat, m-a întrebat de ce aleg să mă chinui. I-am spus că acest chin devine chinuitor doar dacă ne gândim că suntem chinuiți. Eu nu sunt chinuit. Ploaia aceasta, frigul pe care îl simt, hainele ude și oceanul de la picioarele mele sunt doar condiții care-mi întăresc puterea psihicului.

Are NCTK o piesă: Putea să fie mult mai rău. Are dreptate. Niciodată să nu te întreb: „Ce poate fi mai rău de atât?” – nu vrei să afli.



Fericire

Cristina Tudorache

Căutăm fericire în locuri fără sens
Și ne întrebăm de ce nu simțim intens
Alegem oameni fără valori
Și observăm doar niște incolori
Învățăm fără să înțelegem
Apoi ne gândim cum să o mai dregem.

Habar nu avem ca totul e chiar simplu
Fericirea o găsești doar în al tău templu
Cel al inimii și sufletului tău
În care nu are loc nici un om rău
Doar oamenii frumoși și buni
Aș ne-au învățat ai noștri străbuni.

Ne pierdem în locuri și oameni degeaba
Căutăm salvarea și ne luăm cu treaba
Uitam ca unde se duce atenția se duce și energia
În căutarea infinitului începe nostalgia
De a ne aduce aminte cine suntem
De unde venim și de ce ne abatem să fim.

În căutarea fericirii să nu uiți de tine
Inima, spirit, minte și ale tale destine
Să fii corect și just ca doar așa vei fi
Un om care se poate jertfi
Pentru toți ai lui și pentru Dumnezeu
Învăță să devii și să te naști un Zeu.

Liniștea

Cristina Tudorache

Nu există liniște mai mare
Decât profunzimea stări interioare
În nopți cu nesfârșite stele
Tu să ai grijă de iubirile mele

Iubirea mea cea mai mare ești TU!
Te rog EU să înveți să spui NU.
Timpul deși e iluzoriu și nedefinit
E un instrument pretios și neconținut.

Un nu la timpul lui
Te apropie de mine
Eu îți dau semne mereu
Le găsești doar în tine.

Te rog să le ascuți și să le cercetezi
Ar fi prea ușor doar să mă crezi
În liniștea nopții tu îmi auzi glasul
Îți vorbesc în vise apoi îți acționez pasul

Copilul meu cel mult iubit
Să știi mereu că nu te-am părăsit
Ne jucăm împreună de-a viața
Până când te uiți în oglindă și îmi vei vedea fața.

Din dragoste pentru poezie

Cristina Tudorache

Din dragoste pentru poezie
Îmi aduc aminte doar de Tine
Zile și nopți, te recitam
În fiecare seara luna o priveam

Și mă gândeam cum Cătălina
A renunțat la tine pentru simplu muritor
Și cum Tu ți-ai fi dat nemurirea
Doar ca să ai o ora și să mori.

Și mă gândeam cum păsările somnoroase
Trăiesc mai liber decât noi
De prețuiesc florile generoase
Ceea ce nu știm să facem noi

Azi e ziua ta, Maestre
Da, ne este încă dor
Dar te întâlnim prin versuri
Poezie te ador!

Acum 175 de ani s-a înfăptuit minunea
De a se naște Lucefarul României care avut misiunea
De a muri pentru libertatea spirituală
Și de a trezi o națiune dintr-o lume virtuală.

Sirena

Cristina Tudorache

O săruți încet doar în visul tău
Ea e o himeră dată chiar de Zeu
Să îți fure inima și să te supună
Tu nu vezi zeița, ci doar o neună.

Ce stă cu ochii negri și te înfierbinți
Cu buze dulci și nurii dezgoliți
Ea chiar știe că ești muritor
Te ar vrea pentru ea, dar ești trecător.

Știe că ești doar pentru un minut
Ea nu-i Eminescu: "O ora și să mor"
Vrea eternitate și într-un abis
Vrea ceva ce nu poate fi descris.

De asta alege să vorbească noaptea
Nu cu toată lumea ci cu Bunătatea
Ce ascultă veșnic cântul lopătat
Unor ființe ce nu au meritat.

E un mit pe mare
E doar o privire
E ceva nespus
Ce rămâne în mine.

Dincolo de...

Cristina Tudorache

Dincolo de umbră, dincolo de gând,
Dincolo de lumina ce așteaptă profund,
Dincolo de mine, dincolo de tine,
Dincolo de Univers nu găsești ruine,
Dincolo de timp și ale lui hotare,
Dincolo de frică, de moarte și limitare,
Dincolo de umbre ce-n suflet se-ascund,
Dincolo de lume, acolo mă afund.
Dincolo de stele ce ard neclintite,
Dincolo de spațiu și lumi infinite,
Dincolo de vise ce vântul le poartă,
Dincolo de moarte, dincolo de soartă,
Dincolo de valuri ce timpul le-ndeamnă,
Dincolo de tot ce iubirea înseamnă.
Dincolo de noapte și zorii târziu,
Dincolo de lacrimi și dulci nostalgii,
Dincolo de gânduri ce nasc amăgire,
Dincolo de toate rămâne doar iubire,
Dincolo de lume, de trup și de dor,
Universul e viață, e vis călător.
Dincolo de zgomot, de zbucium, de teamă,
Acolo e pace, acolo te cheamă,
Dincolo de haos, de drumuri pierdute,
E liniștea pură din lumi nevăzute.
Dincolo de sine, de vis și de sens,
E totul, e nimic, e-un veșnic imens,
Acolo, în taină, conștiința tresare,
Și-n inima vieții, iubirea răsare.
Dincolo de aparența unei lumi trecătoare
Caut Esența ca o luptătoare.

VASwMAS

Cristina Tudorache

Pentru ce să exiști,
când de fapt te bați pentru supraviețuire.
Pentru ce să vorbești,
când puțini te mai înțeleg.
Pentru ce să lupți,
într-o lume care se dă gratis.
Pentru ce să iubești,
când iubirea se confundă cu sexul.
Pentru ce să cauți aur,
într-o lume mâncată de plastic.
Pentru ce să te mai controlezi,
când instinctul primează intuiției.
Pentru ce să fii liber,
când libertatea nu mai există.
Doar s(u)pune-mi pentru ce...

Frumusețe

Cristina Tudorache

Ești plăcută de mulți
Înțeleasă de câțiva
Adorată de puțini
Și iubită doar de Unul.

Ești esență într-o lume dezahmată
De vicii, traume și abuzuri
Ești criticată într-o epocă vulgară
De sfinții falși de ceara
Ești ca un suflu viu și rece
Tu ne trezești, o frumusețe!

Ne lași mereu cu capul nori,
Suntem noi oare, visători..
Când tu apari, zeiță blândă...
Cântă și îngerii din tindă.

Ne plecăm capul, smeriți
Căutându-te neliniștiți
Când tu apari
Restul dispore
Și ne cufundăm în mare...

Există un arhietip divin
Ce nu are nume pe deplin
Dar de ai înțelepciune
O să înțelegi ce îți spune...

Iubirea...

Cristina Tudorache

Am intuit că iubirea vine din Sine
Și se întoarce în Sine.
Am căutat în exterior și am văzut
Finitul glorios, mândru, steril și mort...
Am căutat în mine și am simțit
Infinitul smerit, răbdător, bun și viu...
Mă îndrept spre sursă
Și simt cu fiecare pas
Adevărata fericire.

„Comoara noastră se află în stupul cunoștințelor noastre. Suntem perpetuu pe drum până acolo, fiind prin natură insecte înaripate și culegători de miere ai minții.”

Friedrich Nietzsche

Suspiniul poeziei în polen de profan

Flavia Crețu

Propun o piesă despre poezie, jucată în ritm prozodic, o incursiune în tărâmul creativității tinerilor artiști contemporani care doresc să își afirme munca precum și o ocazie de recitare ori interpretare a unor poezii canonice. Publicul țintă poate fi atât elevat, menit să extragă tenta filozofică a spectacolului, precum și unul alcătuit din copii, care vor distinge aspectele simpliste ale piesei, precum zborul albinei, jocul și copilăria ca teme principale, fiind o introducere a copilului în vechile maniere de joc, în arta cathartică precum și o trecere subtilă prin etapele vieții, copilărie-adolescență-maturitate. Temele și simbolurile abundă în această operă care ilustrează prin sincretism parcursul evolutiv al poeziei precum și al copilului prin stadiile vieții deopotrivă cu ipostaza intelectualului ori, condiția scriitorului ori a omului de geniu care, o dată ce inspiră parfumul florii lucidității, îi este dificil să se circumscrie societății, care ajunge să poarte o bătălie a moralității, a ideilor duale, o luptă ideo-afectivă (dansul alb-negru), retrăgându-se în sine într-o stare introspectivă a cărei finalitate este revenirea la floarea absolutului, floarea inspirației, floarea fanteziei, floarea-fată. Prin ultima condiție se face o subtilă analogie la triada metaforică populară față-floare-ștea, care devine față-poezie-floare, copilă fiind o proiecție a lui Sappho, în ipostaza umană, a absolutului în ipostaza abstractă-cosmogonică, devenind fata-miraj, chipul angelic al superbului prin intermediul căruia omul deschis spre idei poate să se apropie de înțelegere. Acest reprezentant al omului deschis spre tainic, spre eter, spre infinit are o nuanță elevată dar care, în complementaritate cu profunzimea florii, se dovedește simplistă, banală, precum tindem să privim poezia populară. În reprezentația pentru adulți și copii floarea va fi un obiect, dar în cea doar pentru majori poate fi înlocuit cu un personaj feminin în ipostază eterică, demiurgică, dar care să implice mimesisuri de eros în raport cu albina doritoare să inspire parfumul florii.

Decorul scenic poate fi cât mai redus, întrucât accentul în această piesă este pus pe idei și pe afișarea talentului copiilor (X, Y) de la un cerc literar printr-o suită de poezii împletite cu o mișcare scenică de tip spectacol realizată având ca punct de pornire nevoia de creare a unui recital de poezie. Această piesă de teatru creată în ritm de poezie e o expoziție diversă a stilurilor atât cele ale clasicii precum și a mai multor tineri care își încep călătoria spre artă, spre descoperirea stilurilor lor și spre catharsis. Astfel se ilustrează o Odisee a sincretismului, a condiției artistului/intelectualului care dorește să ajungă spre absolut și ajunge a se retrage în sine prin această ipostază pleneră în care ajunge. Totodată, e și o ironie la adresa mai marilor societății care aleg să rupă legăturile cu profundul, cu ce pare mai puțin facil de controlat.

REPERE

- Albina 1- reflectă condiția intelectualului, curios, spontan, în stare reflexivă
- Albinele (p1-10) -personaje colective, fiecare îl poate crea după cum dorește
- Regina albină- serioasă, curioasă, mândră, spirit matern, autoritară
- Facilitatoarea -amabilă, delicată, înțelegătoare

ANUNȚ PENTRU PUBLIC

Alegerea persoanelor se face înainte de reprezentație prin alegerea celor care ridică mâna conform unor criterii precum diversitatea și egalitatea de gen

1. Atunci când vor auzi 3 bătăi din palme și replica *Soldați, scindați ilustrația secretoasă!* vor lua petala și o vor rupe (7 persoane)
2. La un al doilea semn, vocal, 5 membrii din public se vor duce să facă puzzle-ul petalei

Notă

Ce e cu **albastru** e opțional

Ce e cu *italic* e poezie, cele care nu au titlu sunt fragmente ușor modificate din creația mea *Petale de poezie*

Ce e cu **roșu** sunt observații scenice

Scena 1

Albinele se joacă *Papa Ruda rudă*-început dinamic, văd intrarea facilitatoarei în cadru și se retrag, treptat, pe rând, spre ea
(Copiii se așază în formă de cerc, unul pe altul, într-o stare de semi-somn, pe jos -în cazul în care e asfalt, aducem diverse desene făcute de copii care să introducă spectatorul în atmosfera copilăriei și din care să facem un covoraș pe care să stea)

ghidul începe – A fost odată ca-n povești

p2. A fost ca nici o dată

p3 Din Rude mari, împărătești

p4 O preafrumoasă....

p5 -ALBINĂ! (remarcă entuziasmată, în timp ce arată cu degetul o albină)

(2, 3 -mirați, 4, 5, 6... se ridică și încep să facă precum albina, să imite zborul)

GHID1

*Din beatitudinea bolților albastre balaste,
brăzdează bătăind, bătăie brăzdând,
Bardul buimac de mac de astre
În straie aurite pătate-n toc de negură.*

(între timp, intră un copil îmbrăcat ca o albină, sau măcar în galben și negru și creăm noi niște aripioare)
Intră în scenă albina 1, care înaintează spre o floare

ALBINA1-

*Admir mirată marmura-i murală
clarul încleștând cleștarul.
emană emfaticul!*

*Din extazul eternului, în eclezias elan,
pistilul tainelor mă răsfră-n al grâului lan. (albina se joacă în lanul de grâu)*

*Torc timid timpul la tulpina taliei tănuite
spre smaltul trupului florii, palid poleite,
de patosul punții pierzaniei, ce perindă,
diafanul Faust din a transmutării tindă.*

Ghidul

În ludic de logos plonjează lunatic

în lăstarul stării trecătoare

Triluri de liră-n aluri licăritoare

Răsar senin din telurica-i culoare.

Plutea plener prin lenea ineluctabilă de azur

Căutând uitarea trăirilor laconice-n sur cusur

Adiacentul adierii frânge-n sărut selenar de ace

Averea verii răvășite-n vacarm vestalic-n vorace

Veșted vesperal ce perindă speranțe vivace...

ALBINA1 – CĂTRE FLOARE

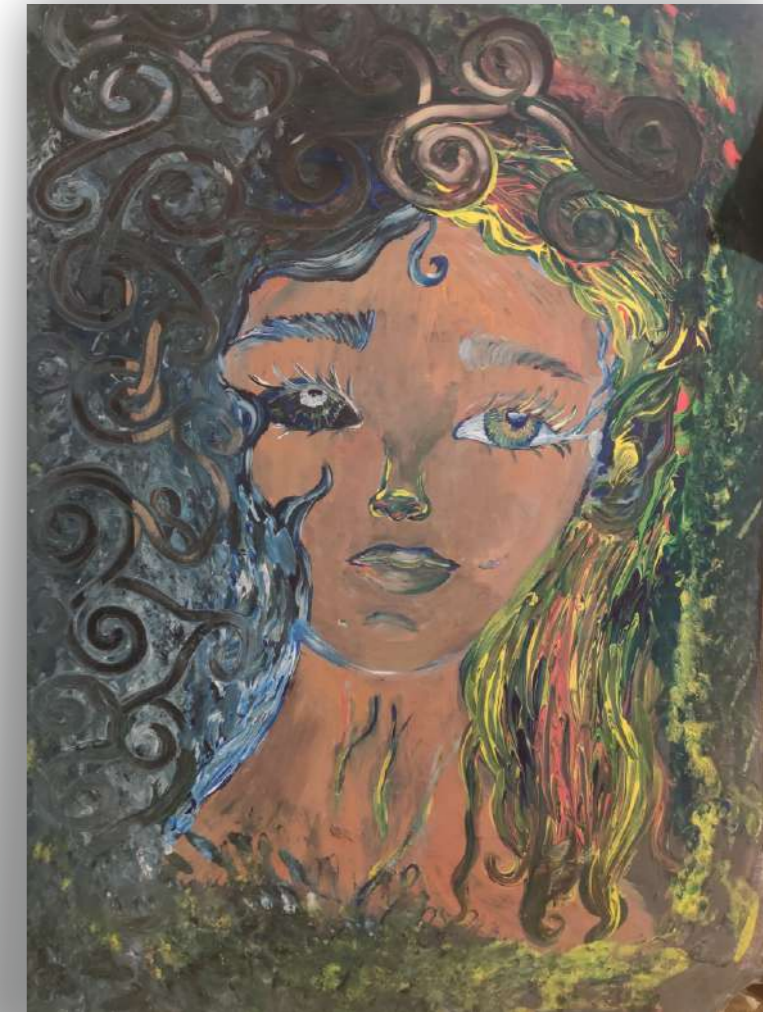
*Deschide-ți petalele efemere, în palier de liră,
Și-ți voi cânta, sfoaso, serafică surdină !
voi țese din mireasma mirajului-n mister
Sălbaticul sabatic al dalbei salbei de Eden.*

*Oferă-mi stilul de pistil al sulemeniei
Să oglindesc omogen menirea omeniei,
Să surprind în rouă oul lucidității senine
frângând în gând fascinația trăirii fine.*

GHIDUL

*Bulbul, bubuind binețe, buzele-și deschide
Albinei-n candoarea curiozității candidă
Strecurând sărutul sclipirii clipei splendide.*

Flavia



Albina 2, mirată, bârfitoare
O vedeți?
Din nectarul nemuririi lunii de laur,
Din alura alintului timid de aur,
Alunecă, lunatic, în lin lapis,
spre bulbul bucuriei de abis!
Vivifică-n vorbă vestalnic vis!

GHIDUL

Mătasa gândului gângurea mangaiera
petala tăinuind tacit trecerea
vernissând alveola lunii-n lunatică dorință
De ființă...
Surzând șuşotind albina 2
Grațios gâdila gândirea-n idila ideaticului
când albina intră-ntre petalele eleaticului

ALBINA1 admiră floarea, se apropie timid de ea, indiferentă la ce zic celelalte albine

Soarbe-mi șoaptele
Scăldate-n cald luciul de laconic
Cernute-n a cerurilor chemare
Printre spusele pistilului
Printre petalele percepției plenare.
Învinge vântul cuvântului voalat
Din existența-n emerald exalat!

...
Prin răsăritul spuselor, strecoară,
Surâs safic în sclipire superioară.

...
Lin pistil, tămădui tandrețe
muzei mângâiate de mândrețe.

Se joacă printre petalele florii (idee, dacă jucăm floarea-obiect, floarea poate fi un covor/pătură (textilă/de hârtie) în formă de floare cu care albina să se înfășoare). Celelalte albine se apropie de ea și 2,3 se uită uimite, 4, 5, 10 își dau ghiont-uri, 6, 9 rîd, 7, 8, dau cercuri în jurul albinei care bea nectarul.

ALBINA1 - ENTUZIASMATĂ

Fagure de grai
Reflectă-n rai
Zâna poeziei
Floarea fanteziei!
Apoi se strâng într-o horă care are în mijloc albina care miroase floarea, și soarbe nectarul și cântă P1, 2, 3, 4, 5, ...

Ochi-ți de cunoaștere
Fanteziei naștere
I-ai dat prin al tău venin
O, tu șarpe serafin
Cu straie de sublim!

GHID

Clocotul conștiinței tremura-n murmur
miracolul mirificului mahmur
în inefabil abur

...
Toate albinele în cor (cântând aproape cuvintele)
absolut de azur!
(albina se ridică și zboară spre stup)



GHID

Plutește acum plenar spre leneșă licoare
Alene-n alint cristalin în Crist de cicoare
Brăzdând demantelarea bucuriei caustice
Din armoniile arhaice-n hectice aucustice.

Albina1

patoș pulsează-n eres serenic
euforie efemer-a eudaimoniei-n edenic...
Gătuită-s de gânduri, dar rog surogat în strigăt orogenic.
În cumul clocotind de cuvânt chinuit
În abis de briză ascetică alint
limpede ticluind plumbul clipei pieirii
mă nărui spre negura grotei gândirii.
Calvarul cugetului tună-n tumult
a tobă ce bate-n taină de demult.
Legănat în alintul adierii diafane
ce pătrunde-n pizmuiri profane
Pe când lina pliere-n mlădieri de lapis
Șuieră simfoniile sacralui catharsis
în bolțile beatitudinii-n abstrus abis
În vânt în avant în antet de cuvânt.
(dansează singură în cercuri, piruete)

Scena 2

Zboară spre STUPUL LUDICULUI în care

1. p1, 2, 3 pictează
2. p8, 9, 10 se joacă jocuri cu mâini ex zilele săptămânii, cireșica are mere, eu sunt licuriciul, fripta- free style...
3. 11 -cu evantaiul, în momentul venirii reginei va fi cea care face prezentarea paraverbală
4. p4, 5, 6, 7 dansează inițial individual până la minutul 0.55 când treptat se duc una la alta, își fac semne să vină, cheamă și pe ceilalți care făceau alte activități și se iau de mână. Începe o horă cu toții la minutul 1.07 până la min 2.02 când vine regina albina, hora se sparge pentru a o integra pe regină în mijloc, până la minutul 2.24 când se sparge hora, dansează individual în reverențe spre regină care va fi poziționată față în față cu ei se încheie la min 2.45
Muzică de fundal, Noaptea de sânziene

P1-10 Prin ce vă putem încânta, majestate?

Albina Regină Spuneți-mi, ce ați văzut astăzi, albine din arte?

P1- am văzut Ooo...

P2,p3...-încep să zică Oooo rând pe rând, astfel încât se crează un sunet prelungit, o armonie ritmică de vocală

Se cântă Fata verde cu părul pădure - cântec

(...)

P3, p4, ...Și noi am vorbit cu codrul și l-am încântat

Albina Regină Pot asculta cum i-ați interpretat?

P1,2... i-am cântat ...

Se cântă Revedere -Codrule codruțule (...)

Revedere

(...)

- Luna și cu soarele,

Codrul cu izvoarele.

p 1-10 ALBINA SI FLORILE!

P1, 2, 3...

Și apropo de flori,

Venim cu idei noi

5. 7, 8, 9 - cântă (Cele mai frumoase flori)

(...)

Albina 1

Dar am întânit cea mai frumoasă floare!

Scăldată-n surâs lucid de ludică splendoare

Flavia



Flavia



Albinele (mai puțin 10, 9, 8 - care stau mirate și își dau coate) în cor

1-5 Mai spune, mai spune, mai spune ce-a urmat

5-10 Se ține de glume nimic nu s-a-ntâmplat

A 1-5 Ba da

6-10 Ba nu

1-5 Ba da

6-10 Taci tu

1-10 Toate albinele Hai să vedem și să ascultăm

(fragment din Veronica, va fi și el cântat)

Regina albină

Unde-l petala tainei artei ce-n etern se cerne

Din mireasma de artă diafanul-i discerne?

Ce-i șoapta safică ce șopotește-n floare?

Unde-l pistilul poeziei în cânt de cicoare?

Oare ce te-a învățat această floare?

Albina 3

Am învățat să (Poezie Magda Isanos -mă scald în zi ca un copil în râu)

Mă scald în zi ca un copil în râu.

N-am ieri, nici mâne, și voioasă-n uliți

privesc cum trece soarele cu sulii,

și mă gândesc la vară și la grâu.

Voi scrie despre-acea necruțătoare

bucurie de-a fi tânăr sub soare;

cu fruntea lângă cer voi scrie despre viață.

Tu, sărută-mi cartea, dimineată...

Fereastra se umple de-amurg și-ngândurată

se uită la mine cum mă bucur și cred -

ca și când eu am scornit grădina-ntomnată,

și stelele nalte, și coarnele scunde de ied...

(introducem mai multe poezii dacă avem timp, fiecare albină câte o poezie)

Învățarea e bună când ai o imagine

Despre cum să te întorci la origine

Petala profundului e prea periculoasă

Soldați, scindați aspirația secretoasă

Publicul rupe petalele. albina10 ia petala din mâna albinei1 și o pasează la public care o rupe). Albina privește în dezolare, încearcă să recupereze bucățile de floare dar albinele (2-8) le iar și fug cu ele ca la sticluta cu otravă în timp ce 9, 10 o prind pe albina1 și topăie în jurul ei, inconștiente de răul făcut.

SCENA 3

Albina 1 se retrage încet

(Recită Dăcor, Blaga)-între timp, pe fundal are loc dansul dualității, cele două entități negru-realizat de o față

și un băiat, în dans, de tip contemporan, ei se împing de pe un scaun, mimează unul pe celălalt, se alungă

(melodie de fundal - dansul lebedelor -) un joc al umbrei, al yin yang.

Albina2

timpul dedicat aterității e finit

deși, metafizic, ești ostenit

Îndrumare dacă ai primit

Permite-ți ca planul să fie regândit.

Zboară spre ce plai dorești

Atâta timp cât în tine te regăsești!

Scena 4

(fiecare albină, pe rând, aduce câte o bucată din petala destrămată și se aranjează astfel încât să fie în forma unei flori, pe măsură ce albina 1 își spune poezia și se reîntregește puzzle-ul florii și al albinelor)

E-un stup în mine-aievea, cu zumzet de idei,

Mierea mentalului în profund polei

Scurgându-se subtil din fagur de gând

Culeg polen de logos în fiecare cuvânt

Căci în petala ta se naște versul sfânt.

Regina

Ce e parfumul petalei de poezie?

Această zână a zicerii cu plete de logos

Și trup de termen în firav frumos

Ce poartă trena percepției de cosmos

Și-n scrierea-n senin de ninsoare de safir

Așterne-n subtil sibilul sensului-n potir

E puzzle-ul lucidului ludic de liră?

E dragul dorului de refulare-n altare

Ale clarului clement de cristale

În avânt de vânt în cuvânt muribund

Care mocnește nemurire-n mlădiere de idee

A oglindei onirice a ondulatei odisee?

Este doar o idee ori a existenței epopee?

Îmbrățișează floarea, iar celelalte albine vin încet spre albină -i mbățișare de grup într-o poziție asemănătoare cu cea de la început

Licăriri de luciditate

Flavia Crețu

Culori în lire de unde

De unde nuanțează seci secunde

Cremenii crepusculului credinței -

Mai apare licărirea voinței?

Licurici, aici!

Mă poartă pe-ale lor aripi fine,

Lumină ce lucește cercetător,

Lin - lucidul meu odor -

Din cenușa cugetului gem pătrunzător...

Arici, în mine.

Înțep înțelepciunea prin spinii speranței,

Mă frâng în răgetul agerei amintiri.

Când șoapte spovedesc din veșmântul ignoranței

Tulburătoare trăiri...

Goală, angoasa mă contemplă

Când eu observ sevrajul obeliscului obscur.

Scruțez tezaurul zorilor ce prinde un augur

Și mă cutremur.

Dar din cremenii menirii se aprinde

Șovăielnic susur ce-n rezonanță destinde:

Deschide!

Deschide!

Descinde?

Descinde din scânteie antic cânt,

Vibrație-n volbură de necuvânt,

Iar din siliciu scapără

Sticlirea Clarității ce mă apără.

Pictorul poeziei

Flavia Crețu

Pictez în șlove splendoarea-n senin,

Senil

În lugubru gnost

Al stării-n anost.

Iată!

Cenușul tușului în care sinele și-a scurs râsul,

Iar lacrima și-a lepădat lespedeza durerii

Asupra tabloului neted, în manta de pori -

A ororii rațiune se machiază-n htonice culori.

Din șevaletul stării în tulburi trăiri tremurânde

Culeg culorile cugetelor în gemete muribunde

Ale mantelei mentalității ce ascunde

Profundul ce-n lapis de abis pătrunde.

Vibrantă brumă de vivace invenție

Învoburează prin a realizării percepție.

Eu,

Contemplan templul trăirii în introspecție,

Când linii fine săgetează geamătul gnostului,

Coconul culorii încorsetează amarul anostului.

Nuanțele atenuează-n alint de armonie,

Anemonele monadei dilatată-n epifanie.

Crustele cugetelor în ghimpi de percepție

Oprește fabricarea minții muniție,

Iar din carcerile cearcănelor se cristalizează

Conștiința-n oniric de reverie ce reverberează.

Agape,

Aproape,

Plumbul picură din a pensulei pleoape.

Conturul trăirii schimbă forma

Sentimentului ce transformă

Nimbul nuanțelor termenului tălmăcit

În terapia rațiunii-n tumult tacit.

Contrastul s-a răstignit.



Rugul gândului în dezertarea trăirii ranchiunei

Flavia Crețu

În coconul hainelor bigger size așteptam
Ca STB să se miște pe traiectoria trăirii ranchiunei
Neștiind cum cuțitul clipei amuțirii
Va acutiza fiorul fiarei frii.

În realitatea virtuală, antene de atenție
Percepeau polei de productivitate
Optimizez timpul, altfel nu se poate!

Stranie trăire penetrează-n tremur a mea percepție...

Costum de azur, în noblețe de faun
Prins de bara de lângă scaun
Se împinge alene în puls de impuls

—
Constant.
Deși STB rămâne în amorțeala traficului
Mai rapid...
Deși încerc să resping
Mai puternic...
Deși din ghearele înghețării opun rezistență.

—
D(e) falus!

Îmi fulgeră gândul în minte, frângându-mă-n neprevăzut
Se poate să se întâmple așa, nemaivăzut?
Teroarea preferă a fabula fantezie
Decât să observ cum domnul în costum
Pe mine testa al albușului drum...

Piatra percepției mă solidifică-n suferință
Săgeata strigării nu m-a făcut să-mi revin la ființă

Brusc, m-am ridicat spre ușa de autobuz
În tremur de inimă și-n murmur de Oituz
Ca, înainte să ies, să privesc stupefiată
Sperietoarea din STB cu cămașa ridicată
A căror cute de cruzime au crestat
Cicatricea conștiinței pe-al său halat
Și în sufletul-mi novice în ale senzualității
Care spera să fie un coșmar al impurității.

Privesc din luciul ochilor ce-mi scapără lacrima
Cum cei de lângă mine sunt muți în patimă.
Dar cum să pretind de la ei să ajute
Dacă semănam unei lebede mute?

Am sperat că dacă penajul-mi este fad
Nu voi atrage vânători de iad
M-am înșelat.

Dar cristalele clarității curg în senin de inițiere
În STB, loc public, am ars pe rug de durere
Înlemnită-n trăirea ce-mi fura suflul
În nămolul nesigurantei năzuind năduful
Greața reticenței încleștează-n tremur
Grumazul rumenei mâinii de mercur.

Cristalizat în gheața gândirii
Fluturele e captiv în coconul uimirii.

S-a găinățat gnomul azuriu pe al meu braț
Împingându-se-n cioc de corb (ce-l sper în lanț)
Dar din coconul ororii mele am ieșit feministă,
Înțelegând că nu-i de ajuns să fii pacifistă
Că dacă nu ți se întâmplă ție, nu înseamnă că nu
există.

Sper să se înțeleagă
Că nu coconul îmbrăcămintii te leagă
De cei tulburi în simțire și luciditate...
Fluturi, zburaiți mai departe!
Înainte ca faunul să te picteze-n sper*a
Crește-ți culoarea lăuntrică-n atitudine fermă!
Cei din jur vor rămâne decor
Găsește-ți glasul, fii pentru tine ajutor.

„Alintul adrenalinei”

Flavia Crețu

Alerta alergăturii în aval de amalgam
Reflectă-n inerție cum încetineam
Prin unde cristaline în luciu sticlos
Străpungând gândul timpului nemilos

Fug ca un fulg purtat de crivăț
Iar țepii-mi reci încă îi învăț
A gestiona în cristalin de conștiință,
A fulgului din a plenitudinii ființă.

Dar când răsare soarele comodității
Mă topesc în siguranța calmității
Revin însă, răbufnind în rafale
Când găsesc o provocare
Ce mă încumetă în cutremur de trăire
Furtuna frânge-n gând a mea fire
Încert cercetez cercul eterului spre izbăvire.

Mama

Toma Alexandru Antonio

Primul meu cuvânt, până să știu cum mă cheamă
Până să știu să rimez, până s-o dau în dramă
A fost mamă, mai degrabă a fost ma-ma
Până să știu ce înseamnă Dumnezeu sau Karma

„Mama mea e sfântă, tata nu e interlop
Și tot ce fac nu poate decât să fie de top”
Mama zice cântă, alții mi zic să pun stop
Mama mea nu o să moară până n-o să fiu eu mort

Un copil când se naște, din prima sa secundă
Poartă haina de dragoste, pe carnea sa crudă
Nici nu știe să vorbească, dar, mama îl ascultă
Nici nu poate s-o nteleagă, dar îi place s-o audă

Fiindcă mama e sfântă, ea urmează să îl crească
El începe să meargă, mai târziu vezi cum rimează
Peste un timp îi scrie o piesă, și îi dedică
Viața scrisă pe un beat, sala se ridică

Sala se ridică și toți încep să aclame
Microfonu' pică, mă-sa îl vede în reclame
Astea vin de la sine, nu asta mi-a fost intenția
Băi, mama mea a-nvins și depresia

Ai grijă de tine, mamă, ca să pot să am de mine
Copilu' s-a făcut mare, de la desene la filme
De la probleme la bine, de la teme la foi pline
Nici nu știu de unde vine... de la tine? De la sine?



Flavia



TESTIMONIALE PROIECT

Dinu Ramir: Sparg eu gheața. ✨

Sincer, Da, proiectul m-a ajutat mai mult decât aș fi crezut la început. A fost un spațiu în care m-am simțit încurajat să cresc mental și să am material de studiu. Cărțile digitale și webinarle mi-au oferit acces la informații valoroase și perspective noi, care m-au ajutat să mă dezvolt atât pe plan personal, cât și să aflu răspunsurile la anumite chestii la care aveam dubii. De multe ori, exact când aveam nevoie de o direcție, găseam în aceste resurse răspunsuri și motivație. A fost ca o călătorie ghidată cu grijă, chiar dacă nu am avut ocazia să cunosc pe toată lumea de aici. Am învățat să fiu mai organizat, mai disciplinat și să îmi gestionez mai bine EMOȚIILE. Comunicarea a devenit mai clară și ușoară și am început să am mai multă încredere în mine și în ideile mele, iar capacitatea de a gândi s-a îmbunătățit, oricât de mic ar fi pasul. FELICITĂRI PENTRU TOT!

Toma Alexandru Antonio: Pentru mine proiectul ăsta a fost o deschidere în lumea asta a voluntariatului, parcă am descoperit o nouă lume.

Mi-ați dat încredere că se poate, mi-ați arătat cât de simplu este să ajungi de la o idee, la execuție, și că cel mai greu lucru dintre aceste două puncte este startul.

Pentru mine, proiectul acesta chiar a însemnat enorm, a venit la pachet cu un val extraordinar de motivație, atât în proiecte de voluntariat, dar mai ales în proiectele personale și la locul de muncă.

Pentru asta vreau să vă mulțumesc vouă, tuturor, dar trebuie să o felicit și pe Super Flavia pentru că a reușit să pună baza unui spațiu așa frumos.

Eduard Cotoroceanu: Pentru mine a fost un spațiu la care eu visam de multă vreme :) Cu susținere reciprocă, cu mesaje de încurajare și idei noi. Acest proiect este pasul pentru un "orice e posibil" și chiar s-a demonstrat :) Mulțumim mult pentru oportunitate și deschidere.



Alexandra Bădescu

Am ales să fac parte ca voluntar în proiectul Coping Through Catharsis pentru că acesta are ca scop asigurarea unei educații incluzive prin care tinerii se pot dezvolta indiferent de mediul din care aceștia provin, aspect ce cu siguranță mă va ajuta pe viitor în cariera. Deși am intrat recent în proiect, atmosfera mi se pare a fi una călduroasă, prietenoasă, dar și profesionistă pentru că se observă cu ochiul liber faptul că fiecare dintre noi își dorește să se implice în așa fel încât obiectele noastre să fie atinse cu succes. Mai mult decât atât, la ședința introductivă a voluntarilor am avut ocazia de a mă convinge cu adevărat de acest aspect prin intermediul jocurilor de cunoaștere.

Sunt recunoscătoare să fac parte din această echipă și abia aștept să facem bine împreună.

M-a atras obiectivul proiectului; dorința de a-mi face amici noi; posibilitatea să învăț noi skill-uri.

Proiectul în sine mi s-a parut ok, oferă și posibilitatea de avansare pt cei responsabili. Am învățat câte ceva despre design și storytelling, cum să lucrez în Canva, ce parametri de design să stabilesc în funcție de situație etc.

Proiectul însumează o idee faină: să se prezinte sănătatea mintală la adolescenți. Mi-ar fi plăcut să am așa ceva când eram mic... Sper să se extindă mai mult, să fie în mult mai multe școli iar subiectul să fie de cât mai multă actualitate!



Cristian Davidoiu

Am ales să mă implic în acest proiect pentru a fi aproape de cineva pasionat de el. De la început am început să mă regăsesc și eu în ceea ce vrea să realizeze și în ceea ce promovează și valorifică. Datorită acestui proiect am reușit să exersiez o dinamică interesantă de grup, în care fiecare ia inițiativa și devine "lider". Am observat idei și metode noi de coordonare și interacțiune ceea ce mi-a oferit o nouă perspectivă asupra modalității de manageriere a anumitor situații din viață. Am reușit să îmi îmbunătățesc capacitatea de a empatiza, răbdarea și cunoștințele în legătură cu sănătatea mintală datorită multitudinilor de întrebări și surse oferite. Sper ca implicarea noastră în proiect să aducă roade, în forma creării unui mindset mai sănătos, în viața fiecărui elev, voluntar cât și supporter. Cât la nivel personal deja am început să văd roadele, prin a mă deschide la mai multe idei, perspective, practici cât și persoane.



Tonel Botezatu

Participarea în acest proiect a fost o experiență minunată, plină de momente de neuitat. M-am simțit cu adevărat bine, iar ceea ce m-a bucurat cel mai mult a fost libertatea de a mă dezvolta atât personal, cât și profesional. Simt că am creat legături autentice și puternice cu ceilalți voluntari, iar acest lucru a contribuit enorm la atmosfera pozitivă a echipei.

Proiectul m-a învățat multe, în special în domeniul managementului voluntarilor și al resurselor umane. A fost o oportunitate valoroasă de autocunoaștere, în care am reușit să îmi descopăr adevăratul potențial.

Chiar dacă nu am interacționat direct cu beneficiarii finali – elevii din școlile partenere – sunt extrem de recunoscător că am putut contribui indirect la binele lor. În același timp, am acumulat cunoștințe esențiale despre sănătatea mintală, informații valoroase pe care știu că le voi folosi și în viitor.

A fost un proiect de suflet, din care am ieșit mai încrezător, mai implicat și mai conștient de impactul pe care îl pot avea.

M-am implicat în proiect deoarece simțeam că am nevoie de o schimbare. A fost lucrul potrivit, la timpul potrivit. Până acum a fost minunat și sunt sigură că așa va fi și în continuare. Echipa din care fac parte este formată din persoane pozitive, înțelegătoare și muncitoare, cu alte cuvinte un grup pe care te poți baza oricând.

Până acum am învățat să fiu mai deschisă și să comunic eficient cu oamenii, ba chiar am scăpat din zona de confort. Fiind o persoană timidă, am ajuns să vorbesc deschis și lejer cu oamenii. Am devenit mult mai pozitivă și productivă. Îmi identific destul de mult valorile personale cu valorile proiectului, una dintre acestea fiind incluziunea. Simt că toți suntem egali și merităm să fim tratați ca atare.

Mi-ar plăcea tare mult ca acest proiect să fie mai cunoscut. Merită mai multă recunoaștere și arată forța unor tineri uniți.

Așa cum am spus mai sus, ajutând persoanele din jurul meu, m-am ajutat și pe mine, de la atitudine la gândire și la productivitate / motivație. Simt că acest proiect m-a transformat complet, la fel cum se întâmplă cu un fluturaș.



Alexandra Angheloiu

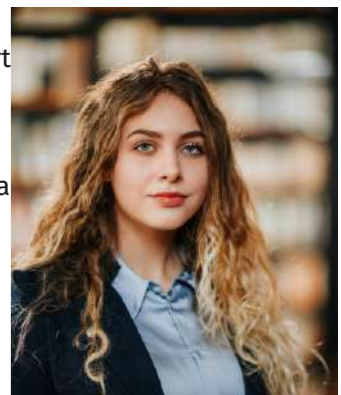


Ionel-Radian Ștefan

"În timpul activității mele în Coping Through Catharsis, am avut oportunitatea de a întâlni oameni extraordinari care au aiba același interes ca al meu: educația privind sănătatea mintală și gestionarea sentimentelor. Intotdeauna am dorit să ajut comunitatea locală în ceea ce privește și să mă bucur ca am putut să fiu de ajutor pentru o perioadă la partea de HR și comunicare. Deși nu am avut șansa de a participa fizic în evenimentele proiectului, m-am simțit inspirat constant de către colegii mei și, alături de ei, am învățat să comunic mai bine în echipă. Mă bucur enorm că am avut șansa să fiu voluntar aici, și sunt sigur că proiectul acesta a putut ajuta foarte mult atât elevii din București care au participat la proiect cât și toți utilizatorii social media care au interacționat cu postările noastre."

A fost un proces transformator prin care am cunoscut realitatea din școli, din medii, din oameni cu care am colaborat și inclusiv din mine. Incluziunea și susținerea reciprocă a contat enorm pentru primii pași pe care i-am făcut spre materializarea acestui proiect. Colibri-ul conștiinței mele a trecut și prin furtuni ale incertitudinii, dar mereu a găsit un cer senin al deschiderii elevilor spre cunoaștere, spre dezvoltare ori a voluntarilor spre misiuni sociale. Mi-am antrenat aripile ambițiilor în vîntul vîntului trăirilor care mă încercau cu fiecare raport cu voluntarii ori atelier cu elevii, dar toate au devenit lecții prin care mi-am expandat orizontul înțelegerii. Am învățat să mă raportez în funcție de mediu și să desprind învățături de la fiecare dintre persoanele cu care am interacționat.

Fiecare Voluntar implicat a fost un pas spre împlinire, iar fiecare chip senin al elevilor devenea un prilej de bucurie și de speranță că strădania noastră își găsește ecou de eficiență în experiența celorlalți. Sper ca aceasta revistă să însumeze eliberarea cathartica, prin creație, expresivitate, și să sintetizeze sincretismul sentimentelor prin expansiunea emoțiilor. Îmi doresc ca lumea să vadă trăirile ca un tunet natural al ființei care, în mediul potrivit, devine o melodie a lucidității. Fiecare sentiment merita sedimentat cu deschidere, dorința de înțelegere și de asimilare și expus, ca o artă, pe paginile percepției fiecăruia. Prin revista aceasta noi atragem atenția importantă expresiei sinelui așa cum e el, scopul artei fiind cel cathartic, eliberator. Arta e frumoasă dacă rezonază cu esteticul moral al fiecăruia, dar își împlinește scopul când te eliberează.



Flavia Crețu

