



UNIVERSITATEA
DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
VICTOR BABEȘ | TIMIȘOARA

**AL 5-LEA LOCATAR:
SARS-CoV-2 și EU-CELĂLALT.
Jurnalul primului an de maturitate**

Vol. III



Manuela Narcisa Popescu: *Zâna măseлуță*

**Editura „Victor Babeș”
Timișoara, 2021**



**AL 5-LEA LOCATAR:
SARS-CoV-2 și EU-CELĂLALT.
Jurnalul primului an de maturitate**

Vol. III

Editor coordonator: Gabriela-Mariana Luca

Co-editor: Diana Boc-Sînmărghișan

Ilustrația de pe copertă: Manuela Narcisa Popescu

**Centrul de Cercetare de Lingvistică Aplicată și Studii
Culturale Comparate**

**Centre for Applied Linguistics and Cultural Comparative
Studies C-CLASC**

Editura „Victor Babeș”

Piața Eftimie Murgu nr. 2, cam. 316, 300041 Timișoara

Tel./ Fax 0256 495 210

e-mail: *evb@umft.ro*

www.umft.ro/editura

Director general: Prof. univ. emerit dr. Dan V. Poenaru

Referent științific: Prof. univ. dr. Maria Puiu

Colecția: HIPPOCRATE

Indicativ CNCSIS: 324

© 2021 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate.

Reproducerea parțială sau integrală a textului, pe orice suport, fără acordul scris al autorilor este interzisă și se va sancționa conform legilor în vigoare.

ISBN general: 978-606-786-227-0

ISBN Vol III: 978-606-786-230-0

Motto:

„Un singur cuvânt este suficient pentru a te transpune în această buclă a timpului unde nimic nu este cert, ci doar posibil, probabil: **PANDEMIE**.

Este o seară obișnuită de luni. Pui capul pe pernă, liniștit, fără a te gândi vreo secundă că, în doar câteva ore, viața ta se va schimba radical. Te trezești buimac, parcă într-o cu totul și cu totul altă dimensiune.

S-a așternut o cupolă peste întreaga ta existență și, **acum**, tot ce trebuie să faci este să supraviețuiești. Nu știi ce îți rezervă ziua de mâine, te simți pierdut, însă trebuie să conștientizezi faptul că singurul responsabil de soarta ta ești numai și numai **tu**.”

Oana Elena Popa

Oana Elena Popa: *Viața dincolo de mască*

Se spune că niciodată nu scapi de ceea ce îți este frică, dar ce se întâmplă atunci când crezi că îți cunoști temerile și realizezi, brusc, că nu aveai nici cea mai vagă idee la ce se rezumă acestea? Privești teama ca pe ceva relativ, un sentiment declanșat în anumite situații, mai mult sau mai puțin critice, fără a-ți imagina că poate deveni constantă, persistentă, că poate trăi prin tine și tu cu ea. Un singur cuvânt este suficient pentru a te transpune în această buclă a timpului unde nimic nu este cert, ci doar posibil, probabil: PANDEMIE.

Este o seară obișnuită de luni. Pui capul pe pernă, liniștit, fără a te gândi vreo secundă că, în doar câteva ore, viața ta se va schimba radical. Te trezești buimac, parcă într-o cu totul și cu totul altă dimensiune. Se așternuse o cupolă peste întreaga ta existență și, acum, tot ce trebuie să faci este să supraviețuiești. Nu știi ce îți rezervă ziua de mâine, te simți pierdut, însă trebuie să conștientizezi faptul că singurul responsabil de soarta ta ești numai și numai tu.

Haotic a început, haotic a continuat. Opiniile s-au menținut divergente până în prezent, căci fiecare din noi percepea situația într-un mod unic, prin prisma propriilor convingeri. Unii au ajuns să conteste existența acestui virus ucigaș, alții au acumulat tot mai multă frică pe măsură ce au înaintat în vreme. Singurii care și-au menținut părerea constantă au fost și rămân cei aflați în linia întâi, unde pericolul este cât se poate de veridic, unde „o gură de aer” înseamnă mai mult decât își poate imagina oricare dintre noi. În spatele măștilor, combinezoanelor și tuturor componentelor ce alcătuiesc „uniforma de război” a acestor eroi, încă există speranța că acest coșmar va lua, într-o bună zi, sfârșit. Fiecare luptător continuă să spere dincolo de suspine și de crunta oboseală atât fizică, cât și psihică, la o posibilă revenire la normalitate.

„În prima linie a frontului lupta este eroică. Toți cei aflați pe baricadele luptelor merită să fie denumiți EROI. Fără ei, războiul ar fi pierdut. De aceea, îi implor să *se-ngrijească pentru a îngriji și pe alții*. Dar trebuie să-i îngrijim și noi. Să învățăm, deci, din experiența celor care au început războiul înaintea noastră.”
(dr. Nicolae Hâncu)

Iată-ne astăzi, după aproape un an de pandemie, un an tumultuos, intens, în care nu putem spune că am avut ocazia să explorăm doar aspectele negative pe care 2020 le-a avut de oferit. În ciuda existenței tuturor restricțiilor care ne-au privat de libertate, am reușit să petrecem clipe frumoase, de neuitat, alături de cei dragi. Brusca ruptură produsă în martie nu a putut fi reparată, însă am construit, atât cât ne-a fost permis, în jurul ei, pentru a o astupa. Oamenii nu au înțeles un lucru foarte important în urma acestei situații la nivel mondial, și anume că viața nu s-a

oprit în momentul apariției COVID-19, ci, atunci și acum, mai mult ca niciodată, depinde de noi cum continuăm să o trăim. Ne-a fost acordată o sarcină prin care să demonstrăm cât de mult o prețuim și cât de tare ne dorim să rămânem aici, triumfători.

Vom depăși curând momentul? Această întrebare continuă să răsună pretutindeni, asemenea unui ecou, căci răspunsul concret rămâne în continuare inexistent. Intervalul de timp în care pandemia se desfășoară, se extinde pe zi ce trece, micșorând șansele ca această situație globală să fie remediată. Totuși, trebuie să rămânem optimiști, chiar dacă statisticile nu par a fi în favoarea noastră. În spatele măștilor, zâmbetul trebuie să rămână pe buze, căci psihicul sănătos este elementul-cheie al acestor vremuri.

„Uităm că suntem niște particule de praf aruncate prin Univers și că drumul spre frumos tot în groapă sfârșește. În tot acest mister care se numește viață, avem o singură certitudine: sufletul. Este singurul pe care merită să te bazezi”. (Chris Simion)

Cu toții am fost puși la încercare. Ni s-au testat răbdarea, perseverența, tăria de caracter. Aflându-ne în fața faptului împlinit, a trebuit să demonstrăm că suntem puternici și că nu ne vom lăsa doborâți. Da, am pierdut o parte din „soldați”, soldați care s-au luptat până la ultima suflare, însă nu îi vom dezamăgi, amintirea lor dându-ne un plus de forță pentru a învinge. Țelul lor va fi dus la bun sfârșit, anume reinstaurarea echilibrului și revenirea la normalitate. Până la urmă, „nimic nu este permanent în această lume nebună. Nici măcar necazurile noastre.” (C. Chaplin)

Referințe bibliografice:

Chris Simion, 2011, *Ce ne spunem când nu ne vorbim*, Editura Trei, București

Dr. Nicolae Hâncu, „Viața sub asediul virusurilor”, <https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/COVID-19-viata-sub-asediul-virusurilor>, consultat în data de 14 decembrie 2020, ora 16:00

Maria Cristina Șandor: *Societatea se suspendă! Jurnal de pandemie*

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a anunțat miercuri, 11 martie 2020, că epidemia de coronavirus este, oficial, pandemie. Pentru o elevă în clasa a XII-a, aparent, această știre nu părea să schimbe cu nimic rutina mea zilnică. Aparent, deoarece pe termen mediu am trăit experiențe cruciale, iar cel mai tulburător proces pentru mine a fost acela în care, a trebuit să învăț să mă comport ca adult într-o comunitate care ea-însăși a trebuit să își adapteze propria structură și rutină la această nouă realitate – Pandemia COVID-19.

Ulterior acestei declarații a OMS, statele din întreaga lume au anunțat în cascadă măsuri extraordinare, speciale, amânarea evenimentelor planificate, interzicerea adunărilor, oprirea tuturor lucrărilor neesențiale până la blocarea națională, granițe închise și chiar carantina pe scară largă.

Dincolo de gospodărie, muncă limitată și mass-media (puținele structuri care mai funcționează trunchiat), celelalte structuri sunt suspendate. Mai precis, „societatea” însăși este suspendată, adică asocierea, întrucât toată lumea este „chemată” să se separe de societate, prin practica numită ironic „distanțare socială”.

Cerința de izolare a gospodăriei și distanțare socială înseamnă că intimitatea, încrederea și obișnuința de zi cu zi sunt diminuate; nu putem fi „apropiați” în niciun sens al cuvântului astăzi. Prietenia și apartenența la grup sunt încă posibile, dar asocierea liberă, în mulțime, spontană, cu vecini sau străini este interzisă. Societatea este suspendată - cu excepția internetului.

Indubitabil, aproape toți adulții și mulți copii sunt acum angajați continuu cu dispozitive digitale care le mediază relația cu lumea. Educația, munca, întâlnirile și așa mai departe continuă pe lățimea de bandă extraordinară a conexiunilor mobile, printr-o multitudine de interfețe și platforme de social-media. Mulți comentatori și oameni obișnuiți prezintă internetul ca și un salvator în aceste vremuri care ne menține conectați, amuzați, sănătoși. Cu toate acestea, înainte de criză, utilizarea prelungită a interfețelor digitale era direct legată de singurătate, anxietatea și înstrăinare. Cert este că pandemia COVID-19 a schimbat în on-line aproape toată viața noastră. Acesta nu este un simplu transfer, ci un mod de a retrăi și redefini relațiile și asociațiile noastre, făcându-le ciudate, transformându-le în spectacole conștiente de sine - fie că participăm la forumuri on-line, fie că suntem spectatori permanenți la desfășurarea interminabilă a evenimentelor.

Mai mult, internetul oferă posibilități infinite de „performanță”, re-crearea sinelui pe mai multe platforme, există elemente ale internetului - videoconferință și

e-mail care aproximează mai mult sau mai puțin relațiile mai vechi - echivalențe palide ale folosirii telefonului, conversației față în față și comunicării epistolare - ajutând familiile și prietenii să rămână în contact, în ciuda carantinării.

Carantina ne-a limitat la casele noastre, arena cea mai asociată cu o viață bună în modernitate, un refugiu unde viața de zi cu zi poate fi naturală și autentică.

Pe fondul incertitudinii crizei globale, exista voci care devin din ce în ce mai autoritare, spunându-ne „adevărul”, ajutându-ne să facem față realității, instruindu-ne ce să facem și cum să facem. O tagmă suplimentară a consultantților și guru-ilor în diverse stiluri de viață ne spun cum să ne amuzăm, să ne folosim de timpul nostru, să ne ocupăm mintea și să ne îngrijim de sănătatea noastră mintală. Spre deosebire de maeștrii tradiționali de ceremonii, care aveau înțelepciunea consacrată de timp și experiență, aceștia sunt consilieri limitați, adesea instrumentalști. Nu este oferită nicio filozofie de viață și nicio semnificație nu este dată experienței.

Între timp, cea mai puternică legătură pe care o avem cu tradiția, memoria și modurile de viață mai puțin moderne este și cea mai afectată de pandemie: persoanele în vârstă. Dincolo de măsurile destinate populației generale, ei sunt încurajați să se „auto-izoleze” singuri, o izolare aproape totală. În general, această generație are cele mai puține șanse să fie conectată la internet, nu sunt utilizatorii obișnuiți de social-media și în niciun caz nu sunt „nativi digitali”. Alți maeștri ai ritualurilor tradiționale, cum ar fi preoții, își văd adunările religioase suspendate sau pur și simplu „transmise live”, concurând pentru timpul on-line cu o mulțime de alternative. Ritualurile, căsătoriile și botezurile sunt amânate, iar înmormântările sunt aproape imposibile sau mediate on-line. Traseele de pelerinaj sunt pustii - și de neconceput, Mecca va fi goală. În mod similar, nu pot avea loc întâlniri culturale, concerte, spectacole teatrale, evenimente, festivaluri și evenimente sportive.

De asemenea, mulți oameni fără adăpost din lumea occidentală, precum și cei din instituții - penitenciare, spitale și spațiile îngrozitoare ale taberelor de refugiați au o protecție limitată sau nulă prin „izolare socială”. Ravagiile bolii în aceste locuri vor fi excepționale. Paradoxal, astăzi inamicul periculos și contagios al societății este „societatea”; dacă socialul înseamnă adunări și asociere voluntară, chiar și în mulțimi anonime, să nu mai vorbim de conversația intimă. Societatea este suspendată, pusă la încercare, în proces, dar acest lucru provoacă și întrebarea despre ce este societatea și ce poate dezvălui pandemia despre aceasta?

Evoluția temporală a pandemiei a devenit o problemă de obsesie, deoarece fiecare stat încearcă să „aplatizeze curba”, adică să reducă răspândirea virusului, astfel încât serviciile de sănătate să nu fie copleșite. Graficele oficiale reprezintă prima

incidență, răspândirea și rata de fatalitate a bolii în fiecare jurisdicție și speculează cu cât impactul va fi mai grav acolo unde au fost luate măsuri inadecvate. Cu toate acestea, această măsurare continuă a săptămânilor și a lunilor în statistici nu are orizont de timp viitor - nu există nicio garanție că relaxarea primului blocaj nu va necesita noi restricții extraordinare sau să dea naștere unei epidemii secundare. Pandemia este interpretată pe scară largă ca o întrerupere majoră chiar a timpului istoric, marcat prin „înainte” și „după” - dacă criza se va încheia vreodată! Ca o amenințare existențială necunoscută în sine, pandemia este adesea înțeleasă din punctul de vedere al comparațiilor - nu doar cu gripa spaniolă de acum un secol, ci asemănătoare unui război.

În concluzie, pandemia ne obligă să ne examinăm viața, modul în care trăim, pe ce petrecem timpul, ce prețuim și ce ne bucură - artă, literatură, muzică, reflecție, filozofie, mers, natura, adunările sociale și așa mai departe. Desigur, astfel de momente de reflexivitate profundă sunt și momente periculoase, totuși pot fi și momente de recuperare, pentru societate, mediu și pentru noi înșine. Cu toate acestea, pe fondul incertitudinii, trebuie să fim atenți și să ne străduim să nu renunțăm la tradiții care dau sens vieții, mai degrabă decât să fim atrași în spirale de imitație și performanță, ceea ce face ca această criză transformatoare să fie permanentă. Nici blocarea și nici distanțarea socială nu pot fi făcute permanente, fără a transforma globul într-un azil. Dacă nu învățăm să recreăm o societate durabilă din această criză, vor exista alte impacturi mai puțin previzibile, care nu vor trece, dar se vor intensifica în timp.

În condiții statice, osificate, rigide, schimbarea în sensul creativității, inovației și aventurii în condiții de pandemie poate fi binevenită, dar a argumenta că este nevoie de mai multe schimbări, mai multă inovație, mai multă emoție, este aproape la fel cu a oferi sursa problemei ca soluție: re-infectarea corpului bolnav. Ceea ce duce la o singură concluzie: absolut nu avem nevoie de mai multă inovație tehnologică, economică, chiar științifică, politică sau socială. Consider că, în 10 luni, am avut mai mult decât suficient și pentru multe generații de acum încolo. Ceea ce avem nevoie este să revenim la cele mai elementare valori și adevăruri ale vieții umane și sociale. Trebuie să ne ascultăm propria inimă și pentru asta trebuie să înțelegem că fundamentele reale ale existenței umane, în măsura în care chiar sunt înrădăcinate în existența umană, nu sunt oferite de educația „rațională”, ci de inima mamelor și părinților noștri.

Referințe bibliografice:

Olivia Todorean, Sergiu Celac, George Scutaru, *Lumea de mâine: ce urmează după pandemie?*

Andrada Sînmărghitan: *Pandemia m-a învățat să trăiesc altfel*

Ce a însemnat pentru mine COVID-19?

Elementul ce a determinat apariția unei noi „eu”, cu o gândire total diferită și o altă perspectivă asupra vieții. A fost o trecere de la o viață activă, destul de încărcată, la o captivitate în propria locuință, ceea ce a dus la apariția unor diverse stări: de la frustrare, anxietate, frică, până la acceptarea a tot ceea ce se întâmplă. Personal, această lungă perioadă, ce pare a nu a mai avea un sfârșit, a fost o perioada a introspecției, a redescoperirii frumosului ce stă la baza vieții noastre, a tuturor. Detașarea de tot ceea ce consideram normalitate cu câteva luni în urmă s-a transpus sub forma unei noi gândiri, mai lucide, mai pozitive. Deși, inițial, toată această perioadă părea a fi una dintre cele mai sumbre, până la urmă, s-a dovedit a fi un moment al schimbării de care aveam nevoie fără să-mi fi dat da seama. A fost totodată momentul în care am conturat răspunsul întrebării: „Cine sunt eu?”

Distanțarea socială, zilele petrecute în singurătate, doar cu mine însămi, m-au făcut să conștientizez nevoia omului de a socializa, de a-i avea pe ceilalți alături. Refugierea în diferite activități nu m-a făcut să uit de plăcerea de a interacționa cu cei din jur, chiar și doar printr-un zâmbet. Se zice că adolescenții preferă mult mai mult să socializeze online prin intermediul rețelelor sociale și da, pot spune că și eu susțineam această părere, până în momentul în care a devenit unica variantă de a ține legătura cu cei din jur. Atunci mi-am dat seama de importanța aceluși contact vizual, de zâmbetele și de îmbrățișările celor din fața mea, deoarece în mediul online, comunicarea poate fi susținută, însă nu poate transmite aceleași emoții. Rememorez cu dor toate ocaziile în care eram înconjurată de poate chiar sute de oameni și realizez diferența dintre ce a fost și ce este o normalitate acum. Îmi este dor de oamenii de care sunt apropiată, dar îmi este totodată dor și de chipurile oamenilor pe care nu i-am mai văzut niciodată și care astăzi stau acoperite de măștile de protecție.

În propriul meu caz, pandemia a apărut într-un moment crucial, un moment al tranziției de la liceu, la facultate, fapt ce a determinat ca aceasta să aibă un impact mult mai mare în rândul celor asemenea mie. Pe moment, m-am simțit pierdută, ca și cum o etapă s-a terminat fără a începe însă o alta. Sfârșitul liceului nu a fost unul tradițional nici pe departe, uitându-mă cu regret la toca pe care nu am mai apucat să o port cu mândrie în ultima zi de școală. Examenele au fost diferite, fiind pusă o presiune suplimentară asupra noastră, iar începutul facultății nu s-a simțit ca un început, ci mai degrabă ca o continuare a unei perioade dominate de confuzie. Din cauza orelor online, întâmpin destul de des probleme cu păstrarea concentrării, dar și cu productivitatea, totul fiind monoton, iar

incertitudinea momentului în care viața noastră va reveni la normal amplifică toată această stare.

Pandemia și-a pus amprenta și asupra conviețuirii în familie. Programul încărcat și fuga spre îndeplinirea tuturor atribuțiilor ne-au făcut să uităm de rolul atât de important pe care aceasta o are în viețile noastre. Izolarea nu a însemnat altceva decât o pauză în viețile tuturor în care am conștientizat că cei ce vor fi mereu alături de noi sunt membrii familiei. Frica de a nu ne infecta părinții sau pe cei mai în vârstă a contribuit la dobândirea unor conexiuni mai strânse, făcându-ne să fim mai apropiați.

De la primul caz, s-a ajuns la zeci, sute, apoi mii, iar frica s-a instalat rapid. Deși inițial cazurile apărute afectau persoane necunoscute, cu timpul, tot mai multe cunoștințe au ajuns să fie infectate, ajungându-se chiar și la membri ai familiei, implicarea personală fiind iminentă. Mi-am dat seama că azi pot să fiu sănătoasă, dar mâine m-aș putea îmbolnăvi, iar în câteva zile aș putea să nu mai fiu. Ce a însemnat acest lucru? Prețuirea fiecărei clipe, oricât de neînsemnată ar fi ea. Până și savurarea unei cafele sau o plimbare pe stradă au căpătat astfel parcă o însemnătate mult mai mare. Toate lucrurile banale care făceau parte dintr-o rutină, automatisme altădată fără a mă bucura de fapt de ceea ce însemnau ele, au devenit importante. Acum, cu o simplă plimbare prin parc, descopăr lucruri care stăruiau acolo de o eternitate, însă pe lângă care treceam răpusă de toate problemele zilnice fără a arunca nici măcar o privire.

Înainte, parcă alergam în mod constant după ziua de mâine, așteptam ca timpul să se scurgă cât mai repede cu puțință fără a fi recunoscătoare pentru tot ceea ce am. Mereu doream mai mult, tindeam spre tot ceea ce nu aveam, fără a-mi da seama că, de fapt, am tot ceea ce contează, sănătatea și familia alături. A fost un drum anevoios, plin de gânduri contorsionate, dar, până la urmă, timpul le-a așezat pe toate și a scos la lumină cea mai bună variantă a mea, o variantă post pandemică.

Așadar, pandemia m-a învățat să trăiesc altfel, dându-mi șansa de a face multe schimbări pe care probabil nu le-aș fi făcut în alt context, însă de care aveam nevoie.

Oana Gabriela Sfara: *Dincolo de lume și de COVID*

Trecerea în neființă reprezintă un aspect inevitabil, pe care trebuie să îl experimenteze fiecare dintre noi. Ideea care sperie conștiința umană nu se referă neapărat la moarte, ci la incertitudinea pe care o ascunde această etapă: „Nimic nu ne tulbură mai mult decât necunoscutul. Frica de moarte este, de fapt, frica de necunoscut.“, este de părere Sergiu Burca.

Tema centrală a rândurilor mele este dată de anxietatea dezvoltată de fiecare individ din cauza fricii de moarte în contextul pandemiei de coronavirus.

Psihicul nostru receptează această perioadă ca fiind o provocare, punând la încercare abilitatea fiecăruia de a se împăca cu noțiunile de viață și de moarte.

Majoritatea populației consideră că acest virus este unul obișnuit, chiar banal, conștientizând gravitatea situației abia în momentele critice, pe patul de spital. Izolați fiind de lume și de cei dragi, conștiința începe să comploteze în defavoarea noastră, dezvoltând depresie. Omul rămâne, în context, un soldat nevoit să traverseze un tranșeu pentru a restabili pacea sufletului său. În cele câteva momente critice, el se ancorează puternic de orice fărâmbă de speranță care ar putea să îl salveze de trecerea inevitabilă în neființă. Recurge la dialoguri cu ființa divină și cere ajutorul Său, chiar dacă anterior legătura dintre ei nu era atât de strânsă. Deși ne aflăm în pragul morții există mereu o cale de a ne întoarce, de a ne salva propriul trup, de a ne continua existența pe acest pământ. Acest fapt se poate realiza doar prin dedicarea întru totul MARELUI ANONIM: „Numai Dumnezeu are voie să mă trezească” (Eric-Emmanuel Schmitt, 2002: 74)

În altă ordine de idei, concepția morții este asociată cu anumite semne care o prevestesc. Medicii care se luptă cu acest virus năucitor au observat, la mai mulți subiecți, aspecte care anticipează moartea acestora, cum ar fi: confuzia mentală și dezorientarea, oboseala excesivă și somnul profund, lipsa de răspuns a organismului la tratamentul prescris de cadrele medicale în combaterea coronavirusului. Muribundul preia înfățișarea cadaverică caracteristică: paloare, senzația permanentă de frig. Caracteristică este și dorința de singurătate, de autoizolare față de lumea exterioară. Evită dialogul cu cadrele medicale având o atitudine ostilă, nepăsătoare. Devine metaforic „solitarul pustiilor piețe, cel care a răs amar și a plâns mereu.” (George Bacovia, *Păbind*)

Sentimentele re trăite de pacienți sunt preluate într-o oarecare măsură și de personalul medical, acestea fiind amplificate de frica alterării propriei sănătăți. În acest context pandemic luptătorii din prima linie resimt zi de zi în saloanele pacienților prezența constantă a stihilor sufletești. Unii sunt de părere că virusul este năucitor doar pentru cei aflați la o vârstă înaintată, nu se gândesc la faptul că,

indiferent de vârstă, corpul uman răspunde temerilor. Moartea nu alege, ci atacă direct sufletul cel mai labil, mai slab de înger. Sacrificarea propriei vieți în favorul vindecării celorlalți oameni reprezintă un act nobil, demn de aprecierea celorlalți. Eroii ajung să își depășească orice limită, spărgând barierele în combaterea virusului ucigaș. De asemenea, aceștia pot fi comparați cu samurarii, cei care reprezentau nobilii militari și respectau codul Bushido, cod bazat pe procesul de a lupta fără ca soldații să își piardă umanitatea, care se sacrificau pentru omenire. „Cultura nu trebuie să fie urmărită ca un scop în sine, ci ca un mijloc pentru atingerea înțelepciunii.” (Inazo Nitobe, 1929:24)

Codul își are fundamentul în șapte virtuți: corectitudine, curaj, bunăvoință, respect, sinceritate absolută, onoare și loialitate.

Perioadele neobișnuite în care am trăit m-au făcut să reflectez la fragilitatea speciei umane. Ori de câte ori sunt nevoită să părăsesc incinta casei mă cuprinde o anxietate la gândul că există o mare posibilitate de a mă infecta. În cele din urmă, inevitabilul tot s-a produs. Chiar dacă la început am fost terifiată că aș putea dezvolta o formă severă, ceea ce s-ar fi putut solda cu decesul, totuși am decis să îmi mențin integritatea și să mă gândesc că, poate, în viitorul apropiat, voi reuși să contribuie la salvarea altor pacienți răpuși de nemilosul COVID.

Consider că moartea domnește pretutindeni, un lucru firesc care nu poate fi împiedicat de nimeni, dar care nu trebuie să pună stăpânire pe noi și să ne afecteze judecata.

Necunoscutul și misterele care se află în spatele acestei etape sunt resimțite dureros de conștiința omului care nu dorește să accepte faptul că trecerea în neființă se concretizează de fapt într-un rău necesar.

Referințe bibliografice:

Eric Emmanuel Schmitt, „Oscar si Tanti Roz”: <http://www.101books.ru/carte/download-eric-emmanuel-schmitt-oscar-si-tanti-roz-pdf> , consultat în data de 11 decembrie 2020, la ora 17.00

Inazo Nitobe „Bushido sau sufletul japonezului”

Roxana-Alexandra Popa: *Triunghiul din capul meu – ce am făcut eu cu mine în pandemie*

Rasa umană s-a confruntat cu multiple epidemii de-a lungul timpului. Există dovezi ale existenței pandemiilor încă din anii 541-542 d.Hr., când au murit mii și mii de oameni din cauza ciumei Iustiniene. Apoi au urmat: ciuma bubonică, pandemia de variolă, „gripa asiatică”, multe altele.

Simpla observație ne arată că omenirea a trebuit să înfrunte anumite virusuri puternice o dată la câteva zeci sau sute de ani. Cu toate acestea, nu cred că stă cineva să se gândească la venirea unei noi pandemii în timp ce își bea cafeaua de dimineață, să-i traseze coordonate în timp și spațiu, să încercuiască în calendar următoarea posibilă apariție.

În următoarele rânduri voi încerca să povestesc cum a afectat noua criză sanitară o adolescentă care s-a întâlnit cu istoria pe un astfel de culoar neașteptat, care se îndreaptă cu pași destul de repezi spre maturitate sau, cel puțin, căreia îi place să creadă asta. De asemenea, voi încerca să evidențiez transformarea relației mele... cu mine.

Întâmplarea m-a găsit în clasa a XII-a. Trebuia să învăț pentru examenul de bacalaureat și pentru cel de admitere la facultate. Bineînțeles, știam că va urma un an școlar greu. Nu vreau să mă plâng pentru faptul că aveam mult de învățat, doar subliniez starea. Eu sunt genul de persoană care planifică tot. Îmi place să planific când și ce învăț, când ies în oraș, când alerg sau când mă duc la o plimbare.

Când noul corona a apărut în China, la finalul anului 2019, eu și prietenii mei aproape că nu l-am băgat în seamă. Așadar, starea de urgență, instaurată în martie, m-a speriat bine. Confuzia și panica ne-a cuprins pe toți. Așteptam ceva, dar nu prea știam ce. Sentimentul acesta de nesiguranță este, poate, cel mai greu de explicat și rămâne apăsător multă vreme.

Locurile de muncă ale părinților mei nu au fost afectate, dar, ale multor cunoscuți, da. A fost prima dată când am privit ce se întâmplă în jurul meu cu îngrijorare de om matur.

Îmi doream mai puțină tensiune și singurul lucru pe care puteam eu să-l fac bine era să planific, vă amintiți.

Mi-am refăcut și mai riguros programul de învățat. Problema era că nu mai funcționa ca înainte. Desigur, nu vreau să dau impresia că totul decurgea în viața mea conform mersului trenurilor din Japonia. Nu respectam cu cea mai mare strictețe programul propus nici înainte, dar nu erau nici foarte mari schimbări pe termen lung. De data aceasta nu prea mai puteam să „pornesc.”

La început, am avut impresia că toată lumea a înghețat, mai apoi am simțit că eu am înghețat și lumea merge înainte în continuare fără mine.

Era nevoie tot de 24 de ore să treacă o zi. Le-am simțit pe fiecare trecând cu greu, una după alta. "Everything passes, but nothing entirely goes away" – Jenny Diski. Citatul acesta mi-a apărut în minte de mai multe ori în perioada de stare de urgență. Obişnuiam să mă întreb dacă fiecare acțiune mică, fiecare detaliu va avea vreo însemnătate în mersul lucrurilor. Aș fi schimbat ceva în viitor dacă îmi vopseam camera lila ori vișiniu? Dar dacă citeam mai multe cărți despre mitologie și nu învățam la matematică?

Întrebările au început să curgă. Frământările interioare erau acolo. Cea mai interesantă și savuroasă analiză este cea din capul tău, referitoare la tine însuși. Ce faci tu cu tine când rămâneți singuri atât de mult timp? Nu o luați puțin razna? Sau ajunși, în sfârșit, să te cunoști mai bine? Chiar vrei să te cunoști mai bine?

Bineînțeles că nu am rămas complet singură. Am ținut legătura cu cei 4-5 prieteni apropiați, am avut școală și meditații online, am locuit cu familia mea. Dar în acea perioadă, puteam (foarte bine) să nu intru la orele online și stau la mine în cameră cea mai mare parte din zi. Nu mai aveam tangențe cu oamenii de pe stradă, din magazine, de la sală, nici măcar cu vecinii. Deci, am petrecut mult mai mult timp cu mine în primăvară. Așa am aflat că cel mai greu este să fii sincer cu tine însuși. Mai am ceva de lucrat la asta, dar consider că este foarte important să îți accepți greșelile și să ai dorința să înveți din ele. Noi înșine ne găsim cele mai multe scuze și defecte. Am traversat triumphiul anevoios al stărilor mele, într-un du-te-vino nesfârșit, tot anul acesta: „Sunt o catastrofă!”, „Îmi place de mine și sunt mândră de mine!” și „Oare suntem cu adevărat reali?”

Știu că m-am schimbat teribil de mult în această pandemie. Am înțeles că voi trece printr-un proces de schimbare toată viața, dar că esența rămâne aceeași. Am început să cunosc acea esență, să o accept și să învăț să lucrez cu ea.

Vlad-Petrișor Sîncu: CORONAVIRUS. Criză. Timp.

Neglijență. Motivație

Am ales cu entuziasm să prezint în rândurile ce urmează tema adolescenței și a problemelor pe care tinerii le-au întâlnit în acest context pandemic. Îmi voi permite să restrâng sfera de referință asupra celor din generația mea, a celor care anul trecut am absolvit învățământul preuniversitar, deoarece consider că este singurul mod în care pot oferi, în argumentele mele, informații 100% sigure. Suferința poate fi comună, dar fiecare și-o trăiește pe a lui. Așa afirma un înalt prelat la ale cărui vorbe înțelepte vom reveni spre finalul argumentării.

Ipoteza pe care o susțin este aceea că pandemia de coronavirus a oferit un context nou și complex tinerilor. Situația actuală a oferit unora circumstanțe favorabile, în timp ce, pentru alții, anul 2020 s-a transformat într-un adevărat fiasco.

Un prim argument în favoarea susținerii ipotezei mele este perechea CRIZĂ-TIMP. Noul virus a cauzat o criză majoră pe întregul glob, o criză răsfrântă la nivelul multor domenii: criza sanitară, criza socială, criza economică ș.a.m.d. *A fi medic înseamnă să percepi medicina și în dimensiunea ei umanistă*, afirmă un mare medic legist român, Vasile Astărăstoai. Personalul medical a înțeles asta și a acționat, mobilizându-se împreună cu cei din prima linie, medicii școlari și cei din alte secții, studenții la medicină și medicii pensionari. Toți, împreună, pentru un scop comun. Cu toate acestea, situația din spitale a devenit gravă. Secțiile s-au supraîncărcat, personalul medical nu a mai făcut față (mai ales în anumite perioade), măsurile de protecție nu au fost cele mai bune, direcțiile de sănătate publică au primit solicitări neașteptat de mari, dispeceratele 112 au fost copleșite și, într-un final, sistemul sanitar a fost depășit de situație. Criza s-a răsfrânt și la nivel economic, social și financiar, afectând toate domeniile și toate persoanele. Privind în acest fel, pandemia de coronavirus a cauzat un dezastru social-medical-economic pe întreg globul.

Cu toate acestea, unele persoane rămase acasă – în contextul restricțiilor impuse – s-au putut bucura de un prilej unic: timp liber petrecut în sânul familiei. E drept că nu putem vorbi despre acest aspect în cazul familiilor în care venitul este instabil sau mic, în care șomajul tehnic nu acoperea deloc nevoile de consum și de întreținere ale familiei. Nimeni nu se poate bucura de privilegiul timpului liber de bună calitate, dacă nu există siguranța financiară a zilei următoare. Oricum, consider că nu trebuie neglijate cazurile acelor familii care au reușit să petreacă mai mult timp cu familiile lor. Nicolae Iorga afirma: *Pierzi în viață ani și la moarte cerșești o clipă*. Astfel, reușita celor care au avut prilejul de a fructifica timpul lor în sânul familiei este de apreciat și de notat. Tinerii din aceste familii au putut

beneficia de o îmbunătățire a nivelului calității educației lor, deoarece, pentru fiecare om, viața sa este o școală de la leagăn, până la mormânt.

Un alt argument care îmi susține ipoteza este perechea MOTIVAȚIE-NEGLIJENȚĂ. Pentru mulți elevi perioada în care au rămas acasă a fost una moartă, o perioadă în care timpul s-a umplut de activități extrașcolare, recreative – ceea ce nu e deloc un aspect negativ. Problema a apărut în momentul în care acești tineri s-au plictisit de rutina filmelor și a serialelor (care au umplut timpul mării majorității). Acești adolescenți au început să piardă timpul (după cum înșiși recunosc), navigând fără nicio țintă pe internet. Din păcate, însă, timpul trece cu atât mai repede, cu cât neglijăm umplerea lui cu activități utile. Așa că, unii dintre colegii mei s-au trezit în fața examenelor – bacalaureat, admiteri, titularizări – fără a fi pregătiți și neînțelegând unde a zburat tot timpul de care dispuneau.

Situația mea a fost puțin diferită. Nu doresc să-mi ofer lauri, dar consider că exemplul meu este sugestiv în contextul temei propuse. Perioada restricțiilor mi-a fost extrem de utilă și, în rândurile ce urmează, veți înțelege de ce.

Timp de trei ani și jumătate (aproximativ de când am început să fiu elev al liceului pedagogic), scopul meu era să devin profesor de limba română, pentru a educa noile generații. Cu toate că pasiunea mea pentru catedră era extrem de mare, Dumnezeu mi-a revelat, cu șapte luni înaintea examenului de admitere (în decembrie anul trecut), că drumul meu este altul. Am înțeles că drumul meu este altul: medicina (deja aveam o pasiune pentru medicina de urgență, fiind voluntar SMURD din iunie 2019). Chiar dacă sunteți sau nu o persoană religioasă, un lucru este clar: cuvântul, nu-i așa?, are o putere enormă. Cuvintele au suflat, iar, cu ele, ar trebui să ne purtăm așa cum se poartă îngerii cu Maica Domnului.

Motivat de drumul descoperit am început să mă pregătesc pentru examenul de admitere. Deși eram cu mult în urma tuturor celorlalți și trebuia să învăț în șapte luni tot ceea ce ei au învățat în doi ani, am reușit să demonstrez cuvintele spuse de Frank Banks, anume că: *Dacă vrei cu adevărat, găsești o cale, dacă nu, găsești o scuză*. Astfel că tot acel timp în care am putut sta acasă a fost valorificat la maximum, învățând zilnic mai mult de zece ore zilnic. Un adevărat maraton care ar fi fost imposibil în timpul școlii. Un maraton care mi-a plăcut (deși a fost foarte greu) și care mi-a adus o reușită mare în luna iulie.

Dacă din punct de vedere financiar-economic, criza i-a afectat mai mult pe cei cu venituri mici sau instabile – arătând, astfel, o mare diferență între actuala pandemie și cea din secolul XIV, când ciuma a răpus fără milă și când condiția financiară nu a avut nicio importanță, din punct de vedere cognitiv-educativ, totul a depins de motivația tinerilor și de pricepera lor în a gestiona timpul din acea perioadă.

Astfel, sunt de părere că pandemia de coronavirus, deși a cauzat multe probleme și dezechilibre, a putut oferi un mediu prielnic dezvoltării celor care au putut și/sau care au știut cum să profite chiar și de acest context aparent nefavorabil.

Referințe bibliografice:

Anania, Valeriu; Sasu, Aurel, 2009, *Despre noi și despre alții*, editura Curtea Veche, București

Comenius, Jan Amos, *Didactica magna*, Editura Didactică și Pedagogică, București

*îmi asum dreptul de a nu fi notat câte o sursă pentru fiecare pasaj citat, întrucât unele dintre ele provin din memorie, fără a cunoaște o sursă anume sau a o avea la îndemână.

Denisa-Ana-Maria Rusu: *Omul care am fost și omul care am devenit*

În primul rând, din primăvară, anul 2020 a fost și este în continuare un an special, chiar dacă pentru multă lume a fost un an mai puțin plăcut. Pot spune că a fost un an plin de succese pe plan profesional, dar cel mai mult am avut succes, sau mai bine zis am avut o bucurie, pe plan sentimental. Înainte de pandemie, am fost un om mai puțin înșorit, datorită unor eșecuri care m-au făcut să îmi pierd încrederea în mine. M-au făcut să îmi pierd speranța că voi fi din nou un om plin de viață, un om care emană energie pozitivă, cu zâmbetul pe față drept cel mai frumos accesoriu. Am ajuns să fiu negativistă, să cred că nu pot reuși să intru la medicină. Recunosc, am crezut la un moment dat că și bacul va fi un mare obstacol pe care nu îl voi trece, din cauza condițiilor pandemice. Dar din tot întunericul, care credeam eu atunci că e în jurul meu, soarele a venit în ambele planuri. Timpul pentru învățat s-a dublat, poate chiar triplat. Aveam timp să iau fiecare detaliu din urmă, să învăț în ritmul meu, dar mai ales să îmi organizez timpul după bunul plac.

Pandemia m-a apropiat mai mult de familia mea, dar mai ales de mama mea, care mă încuraja și credea în mine, chiar atunci când eu nu o făceam. În pandemie l-am cunoscut pe el, ființa care m-a întors la 180 de grade. A văzut potențial în mine, a crezut în ceea ce pot, m-a susținut și încurajat mai mult decât au făcut-o chiar părinții mei. Acest om, m-a făcut să zâmbesc, să fiu fericită și, cel mai important, mi-a arătat cât sunt de puternică, de ambițioasă și ce om frumos sunt atunci când am încredere în ceea ce sunt. „Am încredere în tine. Știu că poți și

că vei reuși! Vrei să îți spun de unde am tras concluzia asta? Doar uitându-mă la tine. Uită-te în oglindă și vei vedea ceea ce văd eu. Atât te rog, să privești cu alți ochi decât cei pe care îi ai acum”. Acestea sunt cuvintele care m-au făcut să privesc cu alți ochi viața. De aici, destinul meu a luat o întorsătură mare. Am reușit să iau bacul cu notă mare, admiterea am trecut-o cu bine și, în final, am luat și carnetul de conducere.

În al doilea rând, COVID-19 m-a învățat să fiu un alt eu, o variantă mai bună a mea. Acest virus mi-a arătat că, de fapt, viața unui om poate dura relativ puțin, datorită faptului că organismul său nu face față unei corp străin. În urma acestui virus, am realizat că îmi doresc cu adevărat să fiu medic, să lupt cu adevărat pentru viața unui om, exact cum aș lupta pentru propria mea viață. Datorită virusului, am devenit un om mai sigur pe sine, mai grijulie cu mine și cu familia mea. Nu credeam vreodată că un virus mă va face să-i prețuiesc atât de mult pe cei din jur și să mă gândesc mai mult la binele lor decât la al meu. Cândva am găsit acest citat pe internet : „Nu îți alegi familia. Ea este cadoul lui Dumnezeu pentru tine” (Desmond Tutu, 2014). Tot ce pot spune este că Dumnezeu mi-a dăruit cea mai frumoasă și minunată familie. La fel ca toate cadourile primite, de care avem datoria de a avea grijă, de darul acesta trebuie avut cea mai mare grijă. În timpul pandemiei am avut impresia că planeta s-a rupt în două, iar noi, oamenii, eram pe marginea unei prăpastii, mai având doar un pas de a cădea în golul uriaș. Consider că atunci a fost punctul în care, nu doar eu, ci și o parte din populația planetei s-a trezit la realitate gândindu-se că „Oare mâine voi fi alături de familia mea sau voi zace pe un pat al spitalului?” Atunci a fost momentul în care am luat decizia finală, cea de a deveni un alt eu. *Un om întors cu fața spre răsărit.*

Din momentul în care am realizat că pot și că voi reuși, anul 2020 a fost anul meu preferat. Anul care mi-a adus cele mai mari și mai frumoase succese. Pe de altă parte, Sars-Cov-2 mi-a dat o palmă mare arătându-mi că trebuie să prețuiesc fiecare moment din viața mea, să iubesc fiecare secundă petrecută cu cei dragi și să profit de fiecare oportunitate apărută. Mi-a demonstrat că viața nu e așa cum o consideram eu, spunându-mi într-un mod indirect să mă întorc la mine, cea autentică și cu un zâmbet cât un răsărit!

Dalila Adel Poșa: Sport, prăjituri și COVID-19 pozitiv

Anul acesta a fost o adevărată provocare pentru toată lumea. Pe mine m-a modelat, între martie și decembrie, readucându-mă, dintr-o variantă a mea lipsită de energie, în cea încrezătoare și optimistă.

Înainte de startul pandemiei, eram o fire veselă, dinamică, amatoare de distracții, dar mai ales *determinată* și muncitoare. Eram în clasa a douăsprezecea și mă pregăteam pentru bacalaureat și admiterea la facultate, ceea ce însemna destul de multă muncă. Găseam energie pentru orice invitație la o petrecere adolescentină, dar și pentru orice lecție nouă de chimie.

Luna martie, cu starea ei de urgență, m-a izolat și pe mine de restul lumii, dar și de mine. La început nu prea am știut ce să fac. Tot mai departe de prieteni și colegi, tot mai departe de un răspuns clar despre cum și când vom da examenele, am simțit cum ritmul meu încetinește îngrijorător de mult și că trebuie să fac ceva.

Prăjituri! A fost răspunsul rapid. Așa a început primul meu exercițiu de creație în bucătărie. Printre arome și rețete, tonusul a început să crească ușor, ca împins de un praf de copt, dar aveam nevoie de un program mai susținut, mai alert. Am adăugat, deci, multă mișcare.

Timp de aproape cinci luni, am făcut sport în sufragerie, patru zile pe săptămână, nu pentru că mi-aș fi dorit să fac asta atât de des, ci pentru că era singurul program clar pe care îl aveam și, cumva, îmi dădea sentimentul normalității.

La începutul lunii octombrie am fost testată pozitiv pentru COVID-19. Deși pentru multe alte persoane acest lucru a însemnat o problemă majoră, eu am fost printre cei care au trecut ușor prin această boală, doar cu câteva dureri de cap și un simț în minus. Experiența m-a liniștit pentru că, făcând boala, eram acum în afara oricărui pericol major.

Reiau aici rețeta care m-a ajutat să cresc din martie până acum: mult studiu, multe prăjituri îndrăzneț imaginate, sport constant, știți dumneavoastră cum e cu mintea sănătoasă în corpul sănătos, un test COVID pozitiv, dar al unui virus nu foarte îndrăzneț (cu mine).

A rezultat, fără îndoială, o tânără încrezătoare și optimistă.

Alexandru Paul Pripon: *Eu, aproapele meu și Statul. Ce ne învață Acesta?*

Ce m-a învățat această pandemie?!

În primul rând, m-a maturizat, cu siguranță. Cum? Ei, bine, a reușit să distrugă imaginea despre societate creionată în mintea mea înainte de criza sanitară. Credeam, până în 2020, că toți oamenii, bine integrați social, vor și binele omenirii.

Indiferent de cum se va ordona eseul meu, voi pleda, să știți, pentru iubirea semenului, consecința firească a relațiilor interumane. Singura, de altfel, care ne definește ca umanitate, în profunzime.

Punctul de start: dezamăgirea. Acum am simțit pentru prima oară, la scară națională, sentimentul vrajbei. Conceptul nu-mi era prea clar și nici acum nu aș putea spune prea mult, doar că e ceva care doare foarte tare. Sunt dezamăgit că noi, ca popor, învățăm greu din istorie și că ne lăsăm mereu amăgiți de sloganuri, fără să privim în profunzime. Am înțeles în doar câteva luni că statul și presa sunt principalii susținători ai friciei. Este o concluzie amară pentru un om la începutul vieții de adult.

Sub sloganul repetat obsesiv: „Poartă mască, arată ca îți pasă, fii responsabil, ai grijă de semenii tăi!” am ajuns să credem că totul se rezumă la 15 cm de pânză. Devii un exemplu bun numai dacă porți mască și nimic din ceea ce faci altceva nu mai contează! Poți fi un cetățean model doar așa?! Probabil. Dar lucrurile nu sunt niciodată atât de simple. (Ne)gândirea aceasta ne-a dus la încălcarea adevăratei definiții a iubirii aproapelui și, astfel, am început să sunăm la poliție, ca buni cetățeni, să denunțăm pe vecinul care nu poartă mască, să anunțăm că patinoarul de peste drum este deschis și că aceasta ne pune tuturor viața în pericol, că există oameni care se adună în lăcașurile de închinare... Aș îndrăzni să spun că masca a devenit o „religie” mai înaltă decât oricare alta, deoarece poliția poate opri slujba unui preot și trimite oamenii acasă pe motiv că încalcă legea. Sunt puțin confuz, deoarece preotul/pastorul și Biblia ne-au învățat: „să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși” (Matei 22:39), iar pe mine, statul mă îndeamnă să-l denunț pe acela care nu poartă mască. Mă întreb cât de moral poate fi?! Dacă îmi iubesc aproapele ca pe mine însumi, cum aș putea eu suna la poliție să părăsc, să-i fac cuiva un rău?! Oare, nu înseamnă aceasta că îmi fac rău mie însumi? „A-mi da vecinii în gât” pentru ceva ce poate fi corectat cu o vorbă bună și înțeleaptă nu ascunde o mare ipocrizie a statului?

Cuprins și punct final: dezamăgirea. O alta idee pe care am auzit-o în aceste vremuri este afirmația: „Învăță să salvezi vieți!” venită, la fel de obsedant, tot în sprijinul purtării bieteii măști. Înțeleg bine aspectele epidemiologice, dar... De ce învățăm să salvăm vieți numai prin purtatul măștii, de ce nu învățăm să salvăm vieți și prin interzicerea avorturilor în masă, prin salvarea plămânilor verzi ai planetei, printr-o infrastructură bine pusă la punct? Vrem binele omenirii, nu-i așa?! Așa strigăm, bătându-ne cu pumnul în piept, sus și tare. Aproapele nostru nu poate fi un copil nenăscut încă, oameni respirând un aer curat, șosele rapide și fără victime, conform statului.

Când facem discriminări între viața unui copil și viața unui adult, nu facem ca valoarea vieții să devină relativă? Statul nu încearcă, oare, să ne convingă să memorăm o definiție ipocrit de bună a iubirii aproapelui?! Acceptând, ne-am putea numi orice altceva, dar nu un popor creștin cu valori morale, sociale și religioase. Sugerez să mai privim o dată cifrele. Numărul mic din dreptul copiilor care mor de COVID-19 mie îmi spune că respectul și iubirea de aproapele nostru ar trebui să aibă o arie de cuprindere cu mult mai largă.

Ceea ce am reușit să învăț în această perioadă pot spune că este atenția maximă cu care să privesc în jurul meu și să apreciez omenii în funcție de câtă încredere le pot acorda.

În concluzie, îmi doresc să se înțeleagă limpede că nu sunt un om care este împotriva purtării unei măști sanitare, una din emblemele viitoarei mele profesii. Eu sunt împotriva celor care se preocupă să ne învețe ce înseamnă iubirea de semenii făcând din micul dreptunghi pânzat simbolul grijii absolute.

Referințe bibliografice:

Biblia ortodoxa, Matei 22:39

<https://m.hotnews.ro/stire/24338999>, consultat în 16.12.2020, ora 18:30

<https://www.edu.ro/invata-sa-salvezi-vieti> , consultat în 16.12.2020, ora 18:35

Camelia Daiana Simionescu: Încă o lună din acest an. Ce s-a schimbat în ultimele 11?

Am ales să scriu despre acest subiect pentru că este o experiență nouă pentru mine, pentru toată lumea.

Nu aş vrea ca din acest eseu să creez un articol științific despre acest virus, deoarece cunoștințele noastre științifice sunt cu puțin peste 0%. Chiar și pentru cei mai avansați dintre cercetătorii lumii, nașterea și acțiunea acestui virus ascund încă numeroase necunoscute și, tocmai de aceea, am să vorbesc strict despre experiența personală.

În primul rând, acest virus și-a făcut apariția la începutul lunii martie când, probabil, majoritatea dintre studenții de acum erau fiecare în clasele lor de liceu, pregătindu-se pentru cel mai important examen al momentului, bacalaureatul. Atunci ne-am și văzut față în față ultima oară, pentru o perioadă nebanuit de lungă de timp. Era o zi obișnuită de marți în care fiecare se plângea de materiile pe care nu le înțelegea. Brusc, totul a dispărut din peisaj. Eram fericiți pentru că tocmai se anunțau zile libere, fără școală, dar atunci nu știam ce presupune aceasta.

Imediat după apariția virusului în societățile noastre, totul a luat o întorsătură ciudată. Dacă până în martie fiecare dintre noi se bucura pentru sfârșitul lui de săptămână, petrecut cu prietenii la cinema, într-un club, jocuri în aer liber, concerte, diferite festivaluri, târguri de Crăciun, acum toate acestea se mutau în mediul virtual, iar izolarea a pătruns în viața noastră.

Omul este ființa care se adaptează rapid, dar, oare, a fost cineva din generația noastră suficient de pregătit pentru așa ceva?

Pentru mine, anul 2020 va rămâne un an al necunoscutului, al schimbării, al provocărilor. Interesant este că am ieșit cumva din prezent, agățându-ne de viitor. Planurile noastre ne-au ținut pe linia de plutire.

În paralel, am început să citesc tot mai mult despre efectele izolării și despre cum pot fi ele diminuate. Așa am descoperit într-un articol de pe site-ul revistei „The Lancet” faptul că și înainte de pagubele provocate de acest virus, afecțiunile mintale reprezentau aproximativ 13% din povara globală a bolilor. Este un procent semnificativ care subliniază fragilitatea speciei noastre.

Pot înlocui rețelele de socializare contactele sociale pentru oamenii care trăiesc în condiții de izolare? Întrebarea aceasta m-a împins să căut răspunsuri tot mai solide. Citind cartea doctorului Manfred Spitzer, *Singurătatea - maladia necunoscută*, am aflat că singurătatea este contagioasă și că emoțiile sunt, într-adevăr, molipsitoare în rețeaua noastră socială.

Folosind o mască fizică, zâmbetele, speranțele nu au fost niciodată mai dificil de observat. Cred că, în cele câteva luni de restricții, am ajuns într-o zonă nouă de confort și, totuși, într-o poziție destul de incomodă. Ciudată stare!

Doar o lună din acest an; ce s-a schimbat în ultimele 11? A mai rămas o lună din acest an. Pentru mine, nu a fost în zadar, în ciuda a tot ceea ce s-a întâmplat am avut parte și de noi experiențe pe care nu-mi doresc să le uit, exact așa cum s-au petrecut ele: am absolvit liceul dorit, am intrat la facultatea mult visată, am cunoscut oameni frumoși cu care sper să am o legătură mai strânsă pe măsură ce trece timpul. Cred că mi se potrivește foarte bine ceea ce Winston Churchill spunea: „Atitudinea e un mic detaliu care face o mare diferență.”

Elena-Codruța Potîrcă: *O oglindire a realității mele mărginită de COVID-19*

Pandemia de COVID-19 a adus atâtea lucruri bune în viața mea, lucruri pe care nu am reușit să le observ până în momentul ei de start, dar care m-au făcut să văd cu alți ochi lumea din jurul meu. Totul a început în martie 2020, școlile și universitățile au început să se închidă. Eu eram elevă în an terminal, în pragul examenului vieții: bacalaureatul. Sora mea, fiind studentă în anul I, era în Timișoara, dar a fost nevoită să se întoarcă acasă. Programul încărcat al fiecăreia nu a lăsat loc de comunicare între noi două și, astfel, ne-am îndepărtat treptat până am ajuns în momentul în care nu mai știam una de alta. Ce aflam despre ea era de la părinți, în special de la tata cu care vorbea mai des. Această venire neașteptată a adus cu ea noi provocări, eu fiind nevoită să îmi regăsesc sora pe care o știam de o viață, dar pe care nu o mai cunoșteam deloc. Astfel, au apărut blândețe albe în care ne povesteam întâmplările petrecute în partea noastră de lume, întâmplări pe care atât distanța cât și orgoliul le-au făcut uitate. Venirea ei a adus un aer năvalnic în familia noastră, ea având o fire mai vulcanică, dar ne-a și unit zdravăn. Marele nostru câștig: ne-am dat seama, amândouă, cum o mică schimbare ne poate dezbina foarte ușor ori ne poate îmbina cu mult mai puternic, că oriunde am fi și orice am face, suntem două panglici în dublu helix al aceluiași miraculos ADN.

Gloria-Carmina Sava: *Conceptul socialist al omului perfect sănătos. Supraomul*

Prin definiție, putem spune că socialismul este o formă de economie în care fiecare cetățean este egal cu celălalt, iar guvernul se ocupă de toți și de toate. După cum bine știm, în vremurile în care părinții și bunicii noștri erau tineri, în comunism deci, era foarte greu să-ți menții sănătatea într-o formă foarte bună.

După părerea mea, nu exista nici pe vremea aceea un om care să fie „sănătos tun”, să nu prezinte nicio durere, nimic care să-l facă să se simtă obosit, să nu prezinte simptome cu trimitere la vreo boală, sau orice fel de altă răceală comună. Până și credința a avut slăbiciunile ei.

„Sănătatea este totul, fără sănătate totul este nimic, dar nimicul cu credință este totul”, spune Ioan Teodosiu-Ioniță.

Prin urmare, „conceptul socialist al omului perfect sănătos - *Supraomul*”, din perspectiva mea, nu este decât o utopie ideologică. Întotdeauna există oameni care impun altor oameni ideile lor, dominându-i apoi prin propria lor credulitate.

Ioana Daniela Pop: *Asemănări între aspectul fizic și personalitate. Identificări*

Am ales să vorbesc despre „Interpretările simbolice ale diverselor părți componente ale corpului uman”, deoarece una dintre cărțile mele preferate, cadou din partea mamei mele, vorbește despre cât de multe ne spune aspectul fizic despre persoana noastră, care sunt „rănilor” cu care ne naștem. Cartea se numește *Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine*, autoare Lise Bourbeau. Lisei îi aparțin numeroase cărți, printre care best-sellerul *Ascultă-ți corpul, cel mai bun prieten pe care îl ai pe pământ*. Autoarea are peste 30 de ani de experiență în dezvoltare personală, medicină alternativă și psihologia familiei, având ateliere răspândite în mai mult de 20 de țări. Prin această carte, ea demonstrează că toate dificultățile de ordin fizic, emoțional sau mental își au originea în cinci răni importante: respingerea, abandonul, umilirea și nedreptatea. Cartea este rezultatul interacțiunii autoarei cu mii de persoane, interpretat pe baza experienței ei de terapeut și a formării din perspectivă freudiană. Personal, mi-a plăcut foarte mult și mărturisesc că am învățat să mă privesc cu profunzime.

Eu cred că atunci când un copil se naște, el știe, în adâncul lui, că va trebui să treacă printr-o serie de experiențe cu un scop foarte precis — regăsirea sinelui. Iată cum am înțeles eu explicațiile date de Lise Bourbeau, fără a destăinui despre mine acele lucruri care trebuie să rămână foarte personale. Majoritatea copiilor trec prin 4 etape: în prima etapă, copilul, după ce a cunoscut bucuria de a fi el însuși, descoperă durerea provocată de faptul că nu are dreptul de a acționa mereu după bunul plac, trecând astfel în cea de-a doua etapă. Etapa a treia presupune perioada de criza și de revoltă, iar, în cea de-a patra, copilul se resemnează și ajunge să-și creeze o nouă personalitate, pentru a deveni ceea ce ceilalți vor ca el să devină.

În timpul celei de a treia și apoi a patra etape, se creează mai multe măști (noi personalități) pe care oamenii le folosesc pentru a se apăra împotriva suferinței trăite pe parcursul celei de a doua etape. În timpul numeroșilor ani de studiu realizați de doamna Bourbeau, aceasta a concluzionat că toate suferințele oamenilor pot fi concentrate, în baza unor patternuri comune, în cinci răni emoționale care apar în viață în mica noastră copilărie, în ordinea următoare: respingere, abandon, umilire, trădare și nedreptate. Înlocuirea rănilor cu măștile este consecința faptului că încercăm să ascundem de noi înșine și de ceilalți, ceea ce nu am reușit să rezolvăm.

Măștile care corespund rănilor emoționale enumerate mai sus sunt următoarele: fugarul, dependentul, masochistul, dominatorul, rigidul.

Citind cartea, m-am regăsit în multe din cele relatate de Lise Bourbeau, însă au existat totodată și afirmații cu care nu corelam mai deloc, de aceea nu am reușit să mă încadrez într-un singur model descris. Atunci când cineva nu se regăsește decât în câteva dintre caracteristicile menționate, rana acelei persoane este mai puțin importantă, însemnând că, la un moment dat, în viață, oricine se poate doar intersecta cu una, mai multe sau toate stările descrise.

Lectura aceasta m-a surprins și m-a motivat deopotrivă. Am învățat să mă privesc pe mine, dar am învățat să-i „citesc” pe cei cu care interacționez și în funcție de povestea spusă de corpul lor. Cred că este un aspect deosebit al maturizării noastre ca oameni, dar și al formării profesionale. Ascultând activ, observând, fiind atenți la ceea ce noi, ființe atât de sociale, construim, nu putem fi decât foarte aproape de OM.

Referințe bibliografice:

Bourbeau, Lise, 2008, *Cele cinci răni care ne împiedică să fim noi înșine*, Editura Ascendent

Mihai Alexandru Rus: Oboseala cognitivă și blocajele comportamentale – problemele secolului XXI

Oboseala cognitivă reprezintă o boală a secolului XXI, generată de o multitudine de factori externi, printre care amintim stresul cotidian, episoadele de insomnie cauzate de neliniștea interioară, de gândurile cotidiene ce ne macină din punct de vedere psihic, toate acestea afectând relațiile interumane. Dar de ce epuizarea intelectuală reprezintă o problemă ce domină în rândul adolescenților?

Am experimentat personal episoade de epuizare intelectuală atât din pricina patologiei medicale pe care o am (o rino-sinuzită cronică hipertrofică), cât și din pricina stresului cotidian, ritmului alert al vieții, incapacității de gestionare corectă a timpului și a surmenajului psihic.

În primul rând, efectele stresului profesional își imprimă adânc amprenta asupra vieții personale, provocând diverse tulburări emoționale și comportamentale. Pentru a menține un echilibru mental și fizic, foarte importantă devine gestionarea corectă a stresului prin identificarea factorului declanșator al acestor sentimente negative de anxietate și panică. Printre efectele cognitive ale stresului cotidian se află și diminuarea abilității de a adopta decizii raționale, având o carență de concentrare, scăderea atenției, hipersensibilitate la criticile constructive.

Spre exemplu, cu toții am experimentat pe parcursul liceului, cel puțin o dată, un episod de epuizare intelectuală. Îmi amintesc din clasa a XI-a momentul în care a trebuit să susțin, într-o singură zi, teza la matematică, un test la anatomie din *sistemul nervos* și un test la fizică ce conținea materia aferentă a 40 pagini, așadar o zi solicitantă pentru care am învățat o cantitate mare de informații. Fiind la liceu pe profil de matematică - informatică intensiv, pretențiile erau destul de ridicate, iar eu mă consider o persoană echilibrată care, în pofida dorinței arzătoare de a susține admiterea la Facultatea de Medicină, voiam să învăț și să mă descurc onorabil la toate materiile de studiu din liceu. Persoană competitivă, perseverentă și perfecționistă din fire, am învățat până noaptea târziu, dar efectele devastatoare ale stresului, ale presiunii exterioare, dublate de dorința puternică de a fi cel mai bun, m-au făcut să clachez în pragul tezei de matematică, din pricina epuizării intelectuale și a stresului. Luasem nota 7 și am fost dezamăgit de prestația mea, dar, mai presus de toate, am fost decepționat de mine însumi.

Am reflectat pe parcursul acelei săptămâni asupra experienței și am realizat că surmenajul psihic nu poate fi o soluție, ajungând la concluzia că trebuie să fim mult mai încrezători în capacitățile dobândite și să le potențăm într-un mod armonios cu bagajul de cunoștințe acumulat pe parcurs.

Cheia succesului în gestionarea stresului și, implicit, în evitarea episoadelor de oboseală cognitivă o constituie adoptarea unui stil de viață sănătos

ce situează odihna fizică în prim plan, precum și meditația ce ne ajută să ne relaxăm și să ne concentrăm gândurile, centrându-ne pe viitor: „De fiecare dată când ești tentat să reacționezi ca înainte, întreabă-te dacă vrei să fii prizonier al trecutului sau pionier al viitorului”, mi-am amintit eu spusele lui Deepak Chopra.

Așadar, blocajele comportamentale sunt cauzate și de sentimentele de anxietate, având la baza temeliei un blocaj psihologic, determinat de o multitudine de experiențe emoționale care, la un moment dat, ne pot transforma dintr-o persoană plină de empatie și loialitate, într-una distantă, rece, indiferentă față de cei din jur.

De asemenea, bullyingul, văzut ca și comportament ostil, poate fi un factor declanșator al unui blocaj comportamental. Mulți adolescenți întâmpină probleme cu un impact psihosocial major, precum acneea – un motiv de bullying foarte prezent în societatea contemporană. Însă persoanele emotive, cu o stare psihologică deteriorată, vor fi hipersensibile la astfel de critici și, prin urmare, se vor închide în ele, vor refuza să discute cu membrii familiei despre problemele personale, norul fumuriu al gândurilor se va intensifica gradat și va îndepărta crâmpeii de optimism al persoanei ofensate. Toate aceste aspecte vor conduce la episoade de depresie, dar și la faptul că subiectul va recurge la gesturi extreme după câțiva ani de bullying, precum: episoade de absentism, părăsirea mediului familial, refugiarea totală într-un spațiu izolat, fără alte surse de comunicare, ajungându-se, în cazuri extreme, chiar și la sinucidere.

De asemenea, persoanele care suferă de personalitate borderline prezintă adesea blocaje comportamentale prin prisma psiho-patologiei, fiind instabile din punct de vedere al imaginii proprii și al relațiilor interumane, schimbându-și extrem de ușor părerile despre lume și despre ei înșiși. Adesea concepția lor despre realitate e atât de deformată, încât au idei paranoide și episoade disociative: *Totul era altfel. Nimic nu era așa cum este. Exact ceea ce voiam – să fiu singur, cu mine însumi, într-o altă lume, în care adevărul este neadevărat, în care viața se poate ascunde de ea însăși.* (indirect preluat din: *Lungul drum al zilei către noapte*, de Eugene O’Neill)

În concluzie, epuizarea intelectuală și blocajul comportamental se află într-o relație de interdependență și ambele ne pot afecta viața cotidiană prin degradarea relațiilor sociale, prin nivelurile de energie, atenție și concentrare scăzute, senzația copleșitoare de extenuare fizică și psihică fiind un semnal fundamental în ceea ce privește schimbarea stilului nostru de viață, dar și în reflectarea profundă asupra deciziilor și a anturajelor pe care le avem.

Referințe bibliografice:

<https://www.kudika.ro/articol/believe/59337/zece-citate-impotriva-stresului.html>, consultat în 11 decembrie 2020, ora 15:30

Mădălina Alexia Mihuța: Anul meu 2020

Anul 2020, pentru întreaga omenire, s-a dovedit o mare provocare. În acest an am trecut prin multe evenimente grele, cum ar fi: incendiile din Australia, inundații în Indonezia, retragerea Regatului Unit al Marii Britanii și al Irlandei de Nord din Uniunea Europeană, atacuri teroriste, pandemia cu virusul SARS-Cov2 etc., dar am și reușit să realizăm multe lucruri de care să fim mândri, cel mai important fiind vaccinul contra virusului SARS-Cov-2.

Pandemia mi-a schimbat și mie planurile pentru acest an, an care ar fi trebuit să fie cel mai special din mai multe motive, cum ar fi: absolvirea liceului, reușita la examenul de bacalaureat, împlinirea minunatei vârste de optsprezece ani, admiterea la facultate și obținerea carnetului de șofer. A reușit să-mi umbrească anul, dar a reușit și să-mi reamintească ce este important în această viață: **Familia, Prietenia, Sănătatea.**

Familia a fost sursa mea de acțiune și de rezistență. Aceasta mi-a oferit speranță și putere atunci când am simțit că nu mai merita osteneala, fericire atunci când eram tristă, siguranță când oriunde altundeva părea nesigur și iubire necondiționată. Familia mea înseamnă: părinții, surioara mea mai mică, Cristina, bunica din partea mamei și unchiul din partea mamei. Părinții mei au studii superioare, dar, pentru că locuim la sat și pentru că avem mult pământ, preocuparea principală a familiei a devenit agricultura. Zona în care locuim este una de deal, aici pământul trebuind să fie foarte mult ajutat de îngrășăminte. Pentru a economisi bani, părinții cresc animale pentru îngrășământ natural. De când eram mici, părinții noștri ne-au pus să ajutăm la muncile câmpului și ale casei, cu lucruri mărunte la început, iar, pe parcurs, am primit lucruri mai serioase de făcut. În ultimii doi ani, am învățat să gătesc singură, să hrănesc animalele, să fac focul, să conduc tractorul pe câmp în timp ce părinții încarcă în remorcă saci de cartofi, porumb etc. Nu este idilic, dar necesar și solidar. Unește!

În 2016, în familia noastră, a intrat și Lya, cea mai frumoasă și jucăușă cățelușă collie care, la începutul acestui an, ne-a dăruit patru ghemotoace de fericire în această pandemie: Ama, Angela, Ambre și Aris. Lya este o englezoaică cu acte în regulă, din Manchester, căreia îi place să fie în centrul atenției. Când cineva începe să râdă, orice ar face, chiar dacă doarme sau este afară în curte, vrea să fie prezentă, acesta fiind cel mai adorabil obicei al ei. Nu prea îi plac plimbările cu mașina, dar adoră plimbările cu remorca. În anul 2019, Lya a participat la primul ei concurs de frumusețe, susținut la Oradea. Eu și sora mea am pregătit-o și am prezentat-o juraților. Aceștia au fost uimiți de frumusețea ei și i-au oferit cel mai bun calificativ. Ea a devenit pentru noi cea mai mare bucurie în ultimii patru ani.

Eu nu mă pot numi o persoană foarte sociabilă sau prietenoasă, niciodată nu am avut mai mult de doi prieteni buni, întotdeauna sora mea fiind numărul unu. Eu am făcut clasa primară în satul în care locuiesc și am avut doar un coleg din an cu mine, chiar dacă toate grupele am învățat în aceeași clasă și cu aceeași învățătoare. Generala a fost o tranziție serioasă. Am trecut de la un coleg de clasă la treizeci. Nu a fost ușor să îmi fac prieteni pentru că toți mă vedeau ca pe fata cea nouă, dar, până la urmă, am avut două colege cu care m-am înțeles bine. Când a venit vremea alegerii liceului, ele au plecat la unul diferit de mine, așa că am pierdut legătura. Liceul a fost cea mai groaznică perioadă de tranziție prin care am trecut. Motivele țin de ușurința cu care oamenii, mai ales tinerii, se lasă manipulați. Poate pare greu de crezut, dar tinerii sunt destul de critici și de ermetici când vine vorba de a lăsa deschisă ușa noilor colegi. În perioada restricțiilor impuse din cauza virusului, am încercat să mai las și eu de la mine și să mă apropiu de persoane pe care niciodată nu le-am văzut compatibile cu mine. Așa am descoperit ce caut când vreau prietenia cuiva. Sinceritate, determinare, pasiune, perseverență și simțul umorului sunt cuvinte cheie pentru mine. Am lucrat și la câteva trăsături personale care nu sunt dintre cele mai confortabile pentru nimeni: negativitatea, subiectivitatea și selectivitatea. Am crescut, cu alte cuvinte.

În această pandemie, sănătatea a devenit foarte importantă pentru majoritatea dintre noi. Sunt foarte recunoscătoare că niciun membru al familiei mele nu s-a confruntat cu acest virus. Din spusele celor care au avut de-a face cu acesta, nimeni nu este suficient de puternic împotriva lui. Din cauza posibilității de a aduce virusul bunicii mele, am renunțat la plimbările lungi, la vacanța anuală la mare și la petreceri aniversare.

Întâmplările din acest an m-au învățat să prețuiesc și să mă bucur de ce am pentru că acestea îmi aduc fericire, mi-au adus energia de a merge mai departe și motivație de a reuși profesional pentru a putea ajuta, la rândul meu, pe cei în nevoie.

Livia Denisa Paloș: Rasele umane. Între diferențiere și unicitatea individului

Motivul pentru care am ales această temă este același pentru care am ales și profesia aceasta: opera de artă ce nu se oprește din evoluție și schimbare, templul care ne adăpostește sufletul în această călătorie efemeră și poartă numele de „corp uman”. Rasele umane au fost un subiect de intrigă profundă de-a lungul timpului, stârnită de primul pas al mării călătorii sapiensiene. Astfel, s-a constatat că pământul prezintă o multitudine de rase, nu doar animale, ci și umane. Acest fapt nu ne face decât să ne întrebăm: Dacă noi avem un singur strămoș comun, cum au apărut rasele umane pe Terra și care sunt unicitățile caracteristice fiecărei rase?

Din punctul meu de vedere, complexitatea corpului uman ne demonstrează puterea inegalabilă a organismului uman de a se adapta la condițiile de mediu, iar aceste adaptări și unicități pot fi ilustrate mai ales prin trăsăturile specifice raselor umane.

„Termenul de rasă are o origine incertă. S-a presupus că el derivă fie de la cuvântul arab *ras* „origine”, fie de la latinul *radix* „rădăcini”, fie, în sfârșit, de la cuvântul *ratio* „mod, natură”, așa cum era folosit în literatura romană. Oricum, cuvântul este întâlnit pentru prima dată în Italia în secolul al XIV-lea sub forma *razza* și în Portugalia *raça*. În secolul al XVI-lea, apare în literatura engleză *race*, pentru ca apoi să se răspândească în lumea întreagă. Definierea raselor a constituit și constituie încă una dintre problemele cele mai dezbătute în antropologie. Definițiile date rasei au fost condiționate de gradul de dezvoltare al științei.” (Ștefan Milcu, 1967: 204)

După cum bine știm, rasa se subordonează speciei; specia ne arată toate lucrurile comune de care dispunem cu toții, pe când rasa vine și subliniază unicitatea, diferențierea. Cu alte cuvinte, specia reprezintă macro-universul biologic, iar rasa ne plasează în micro-universe. Am făcut această referire la univers, deoarece corpul uman este de o complexitate aparte ce ne lasă din ce în ce mai uimiți pe zi ce trece. Conform oamenilor de știință, există trei rase umane principale:

Rasa europoidă (rasa albă, rasa caucaziană, leucodermă) se trage din Iafet, fiind răspândită pe toate continentele, proveniența fiind țările mediteraneene ale Europei și Anatolia/Turcia. Rasa europoidă prezintă o față cu trăsături bine conturate, nas îngust, piele de culoare deschisă și, frecvent, culoare deschisă a ochilor și a părului. Rasa albă este subdivizată după o serie de caractere în subrase: nordicii, est-europenii, alpinii, dinarii.

Rasa mongoloidă (mai rar, rasa galbenă, xantodermă) este răspândită în cea mai mare parte în Asia. Caracteristicile rasei din perspectiva trăsăturilor sunt: pielea gălbuie, fața lată, pomeții obrazilor proeminenți, părul drept și aspru, ochii mici, alungiți, migdalați, buze subțiri. Din această rasă fac parte: chinezii, japonezii, coreenii, mongolii, eschimoșii, dar și indienii americani.

Rasa negroidă (rasa neagră, rasa africană, melanodermă) este întâlnită în cea mai mare parte în Africa. Un mare număr de negri au fost strămutați (mutați cu forța) în America, unde erau forțați să muncească pe plantații, ca sclavi. Negroizii prezintă o piele de culoare foarte închisă, nasul lat, părul creț, buzele groase, bărbia moderat dezvoltată, fața puțin păroasă. Este de asemenea subdivizată în subrase: etiopieni, pigmei.

După cum bine știm, diferențierea rasială se poate face imediat cu ochiul liber, dar eu consider că trebuie puse în atenție și variabilele de ordin fizic. Astfel, am ales să mă ajut de Jocurile Olimpice pentru a putea să exemplific și să conturez diferențele genetice dintre două rase: rasa negroidă și rasa caucaziană. Cele două personalități de renume la care voi face referire sunt Michael Phelps și Usain Bolt. Michael Phelps este cel ce are recordul mondial la înot, respectiv 23 de medalii, iar Usain Bolt este cel ce a setat recordul mondial la atletism de 9.58/100 m. Nu e de mirare ca un om negru este primul la atletism și un alb își face renume într-un sport de rezistență. Ei bine, nu doar nenumăratele ore de antrenament și-au spus cuvântul ci și predispozițiile genetice.

Deci, oamenii de culoare au picioarele mai lungi și trunchiurile mai înguste comparativ cu caucazienii. De asemenea, au și gambele diferite, respectiv gastrocnemianul scurt și tendonul lui Achile lung. Totodată, statisticile arată că atât negrii originari din Africa de Vest, cât și afro-americanii dețin mai mult de 95% din timpii de top în competițiile de sprint. Albi au spatele mai masiv și mai lung, cu o densitate osoasă inferioară și împreună cu membrele inferioare mai scurte sunt avantajați pentru înot. Însă și caucazienii, deși neînzuerați cu rapiditate, aceștia își fac renume în sporturi precum: caiac-canoe, ridicatul de greutate și alte sporturi de rezistență.

Capacitatea corpului uman de adaptabilitate și frumusețea de a fi și diferiți, și asemănători simultan este, cu adevărat, o aleasă provocare întru cunoaștere.

Referințe bibliografice:

Milcu, Ștefan, C. Maximilian, 1967, *Introducere în antropologie*, Editura Științifică, București, , p.204

<https://alkzik.wordpress.com/2020/03/27/rasele-umane/?fbclid=IwAR3akAJXIMuvoOSeXYRYmm9bpxu4Dw2yimVThIUCEbVhjmM2EzuM650Z48>, consultat în 13 decembrie 2020, ora 22.45.

http://bratianu.science/articole/istorie_geografie_sport/diferente-genetice/?fbclid=IwAR1aAQy4X1LRFdAoQGF9HliygGlkyQmefJ0dWSnfpLDhNpvnOvMdn0oMjd4, consultat în 14 decembrie 2020, ora 18.13.

<https://www.e-antropolog.ro/2011/11/problema-raselor-umane/?fbclid=IwAR0kW3NI7jBC1wD-MhRlXncI9uN8lBCb0Bt1R2kDQsR5tXtyO5Dpx395oiQ>, consultat în 16 decembrie 2020, ora 13.37.

Patricia Scurtu: *Adolescentă în pandemie*

Anul 2020, amprentat de pandemia de coronavirus, a fost o perioadă grea pentru întreaga populație. Personal, pot spune că pe mine m-a schimbat mult. Adolescentă fiind, am pierdut foarte multe momente *monumentale* din viață, dar am câștigat tărie de caracter, răbdare și ambiție. La începutul anului, când totul era nou și recent, și nu se știa ce se va întâmpla, această boală care a ajuns să ne schimbe viețile părea doar o răceală normală. Cu toate acestea...

„De multe ori, adulții se rătăcesc în labirintul vieții lor pline de responsabilități, iar adolescența le pare o perioadă roz și lipsită de griji. Bineînțeles, e doar o iluzie, căci e suficient să încerce să recapituleze măcar un an de liceu ca să își dea seama că lucrurile nu stau deloc așa în realitate.” (1)

Problemele adolescenței sunt numeroase, dar când ți se fură absolvirea, banchetul de clasa a 12-a, majoratul și o vacanță de vară, lumea pare că se prăbușește peste tine. Așa a fost în cazul meu, am fost devastată, fiecare zi era mai grea și apăsătoare și venea cu alte vești proaste. Simțeam că mi se ia lumea de sub picioare, nu îmi puteam imagina cum ar trebui să trăiesc așa și pentru nu se știe cât timp.

Am încercat o mulțime de stări: trecând de la angoasă, la depresie și, prin anxietate, la speranță și fericire. Și tot așa.

La început nu credeam că se va ajunge la ceva așa de grav, eram convinsă că în două luni va trece totul și mă mențineam optimistă, dar, pe rând, cu fiecare plan și eveniment important din viață mea anulat, am devenit mult mai tristă. Părinții mei, îngrijorați, nu știau ce să îmi facă pentru a mă „reduce la viață”. Aveam examenul de bacalaureat și admiterea la UMFT în câteva luni și eu îmi

pierdeam timpul plângând și enervându-mă din motive asupra cărora nu aveam niciun control.

Într-o zi, cu ajutorul prietenilor mei, am decis să nu-mi mai plâng de milă, că niciunul dintre noi nu mai trebuie să facă asta, să nu îmi las neîmplinit visul de a deveni doctor, așa că m-am ambiționat și am început să învăț serios pentru admitere. Am intrat într-o rutină în care toată ziua doar învățam și făceam sport. Trebuia să îmi ocup timpul și mintea. A fost cea mai mare provocare a vieții mele de până acum.

Vacanța de vară a fost ca o gură de aer proaspăt, am putut să îmi revăd prietenii și eram convinsă că totul a revenit la normal. Am fost fericită, am intrat la facultatea la care îmi doream și, în ciuda faptului că vacanța plănuită a fost anulată, eram optimistă din nou, dar nici asta nu a ținut prea mult. Eram nerăbdătoare să încep facultatea, să îmi cunosc colegii și profesorii și, în sfârșit, să studiez ceea ce iubesc, dar nici asta nu s-a întâmplat. A fost încă o lovitură pentru toate speranțele mele atât de frumos adunate în ciorchine. A fost chiar mai dureros decât la început. Lipsa absolvirii și a banchetului păreau ne semnificative în față acestei vești. Ideea de a face Facultatea de Medicină online era devastatoare. Nu îmi închipuiam cum voi putea absolvi ca un doctor competent în aceste condiții. Cursurile online sunt eficiente doar pe jumătate. Chestiune de concentrare (sau de lipsa ei), în primul rând. A trecut și primul semestru în doi timpi și trei mișcări, se apropie sesiunea cu pași repezi. O nouă necunoscută, un nou val de stres.

Pentru mine, această pandemie a însemnat să îmi schimb radical stilul de viață și multe din ideile mele despre viață s-au schimbat. Am dobândit multe trăsături ce mă vor ajuta pe viitor. Am dezvoltat tărie de caracter, ambiție și determinare și, cel mai important, am învățat să îmi centrez atenția pe ceea ce este important și să trăiesc din plin clipa.

Referințe bibliografice:

<https://www.scoala9.ro/in-izolare-cu-o-intrebare-adolescent-pe-timp-de-pandemie-/572/>, consultat în 14.12.2020, 01:02.

Paul Pătru: *Interacțiunea umană, o necesitate primară*

Din punctul meu de vedere, cel mai complicat lucru privind redactarea acestei lucrări a fost chiar alegerea temei. Am stat mult să mă gândesc la acest aspect, deoarece fiecare temă avea o particularitate proprie care îmi stârnea interesul și dorința de a mă documenta în privința ei. După câteva căutări pe internet am ajuns să mă întorc iar la tema centrală a acestui eseu: „Eu, celălalt. Ce m-a învățat pe mine COVID-19?” Această problematică mi-a pus numeroase semne de întrebare, am început să mă gândesc la ce efect a avut asupra mea, ce am învățat din această întâmplare și, mai ales, care a fost lucrul care mi-a lipsit cel mai mult în această pandemie. Am realizat că experiența COVID-19 mi-a oferit mai mult timp pentru a-mi cunoaște propria persoană, dar în același timp m-a privat de un lucru căruia nu i-am acordat atâta importanță până în momentul în care am realizat că nu îl mai am: interacțiunea umană. Așadar, am decis să vorbesc despre importanța comunicării dintre persoane în viața reală și nu doar în cea virtuală, deoarece consider că omul are nevoie de ceilalți pentru a putea evolua și pentru a se menține sănătos, atât din punct de vedere fizic, cât și din punct de vedere psihic.

Dacă am putea să ne întoarcem în timp, chiar până la începuturile speciei noastre, am observa că omul nu a fost niciodată singur. Fie că vorbim de teoria darwinistă care susține că omul și maimuța au descins dintr-un strămoș comun, fie că vorbim de teoria care stă la baza religiei și care ne spune că strămoșii omului sunt Adam și Eva, întotdeauna omul a conviețuit pe această planetă, nu a fost creat pentru a-și trăi viața de unul singur. Așa cum Eva a fost creată din coasta lui Adam pentru a putea crea la rândul lor alți urmași, exact așa și omul primitiv avea ca și scop „înmulțirea și evoluția speciei”. Putem defini nevoia de comunicare ca o necesitate a ființei umane de a realiza un schimb de informații cu semenii săi, omului fiindu-i indispensabilă această relație stabilită cu ceilalți.

Psihiatrul și filosoful german Karl Jaspers susține că omul există în raport cu celălalt: „Dar eu nu ființez decât împreună cu celălalt; singur, nu sunt nimic. Comunicarea care se stabilește nu de la intelect la intelect, de la spirit la spirit, ci de la existență la existență (die Existenz), nu utilizează semnificațiile și valorile impersonale decât ca punți de legătură. Justificările și atacurile nu sunt, într-o atare comunicare, mijloace pentru dobândirea unui ascendent, ci pentru a realiza apropierea dintre oameni. Lupta este o înfruntare animată de iubire, fiecare punându-i la dispoziție celuiilalt toate armele sale. Certitudinea ființei autentice se dobândește doar în acea comunicare în care se înfruntă fără rezerve, întru comuniune, libertatea cu libertatea.” (Karl Jaspers, 1971) Acesta pune în evidență rolul comunicării, comunicarea are rolul de a apropia oamenii și de a îi ajuta să

evolueze, ea se realizează direct de la existență, la existență și poate fi dobândită doar în momentul în care oamenii nu mai au rezerve și își exprimă toate gândurile și ideile unul altuia. Totodată, filozoful pune accent pe nulitatea omului ca ființă singulară, acesta există doar dacă se „ființează” cu celălalt și prin intermediul comunicării dobândesc împreună valoare spirituală.

Citind mai multe despre filosofia lui Karl Jaspers, am descoperit o discuție interesantă pe tema „Identitate vs Alteritate”. Acest titlu mi-a atras atenția și am hotărât să mă documentez și eu de unul singur în privința lui. Am aflat că alteritatea este antonimul identității, fapt pe care trebuie să recunosc că nu îl știam. Dacă identitatea reprezintă similitudinea perfectă cu sine însuși, alteritatea presupune existența, ființa privită din punct de vedere diferit de ea însăși. Prin căutarea definiției alterității, l-am descoperit pe Emmanuel Levinas, un filosof francez pentru care alteritatea include referința către un altul, raportarea la Celălalt: „Relația cu altul nu este ontologică. Această legătură cu altul, care nu se reduce la reprezentarea celuilalt, ci la invocarea lui, în care invocarea nu este precedată de o comprehensiune, o numim religie. Esența discursului este rugăciunea. Ceea ce distinge gândirea care vizează un obiect de legătură cu o persoană e că, în aceasta din urmă, se articulează un vocativ: ceea ce e numit este, în același timp, ceea ce este apelat.” (Emmanuel Levinas, 2000). Acesta face o analogie între comunicare și religie, această invocare a omului fiind similară cu raportarea noastră la divinitate, comunicarea ființei umane cu Dumnezeu realizându-se prin intermediul acestei esențe a discursului asimilată cu rugăciunea și prin folosirea vocativului ca metodă de „apelare a divinității”.

În concluzie, omul nu poate trăi de unul singur, izolat de restul lumii, deoarece nu acesta a fost scopul creării sale, ci cel de a conviețui pașnic alături de ceilalți oameni. Luând în considerare toate aceste idei, sunt de părere că perioada pandemiei m-a învățat să acord mai multă atenție persoanelor din jurul meu, să ofer importanță fiecărei vorbe ce îmi este adresată și să prețuiesc în mod egal toate momentele din viață, indiferent cât de ne semnificative par.

Referințe bibliografice:

Karl Jaspers, translated and with an Introduction by Richard F. Grabau, January 1st 1971, *Philosophy of Existence*, University of Pennsylvania Press, Philadelphia

Emmanuel Levinas, trad. DEAC Ioan Petru, 2000, *Între noi. Încercare de a-l gândi pe celălalt*, Editura All, București

Cosmin Alexandru Păun: COVID-19, un pas spre maturitate

COVID-19, ficțiunea de altădată, adevărul de acum, unul dintre capitolele vieții, trăit de fiecare dintre noi... Am ales această temă cu scopul de a prezenta o lume care în aparență ne-a îndepărtat de semeni și de viața cotidiană, dar în esență ne-a făcut să iubim mai mult și să apreciem chiar și lucrurile mărunte care ne înconjoară.

Ce a însemnat pentru mine perioada „COVID”? A însemnat o perioadă în care viața mi-a pus piedici, pedepsindu-mă, parcă, pentru un rău pe care nu l-am făcut și totodată trezind în interiorul meu un sentiment de perseverență și de curaj, trecând astfel peste fiecare obstacol. Odată cu apariția primelor cazuri de Sars-CoV-2, au apărut și primele probleme. Oamenii, înspăimântați de ceea ce vedeau la televizor, își făceau provizii ca și cum sfârșitul lumii se apropia. Nu a durat mult până când ne-a fost „interzisă” libertatea, obligați fiind să rămânem în case. În scurt timp au fost anulate toate zborurile și închise granițele, fapt care m-a afectat în mod direct. O săptămână mai târziu, urma să zbor la Barcelona, să-mi revăd iubita, însă viața a decis să ne supună unui test. Chiar dacă nu știam când vom fi din nou unul lângă celălalt, nu ne-am dat bătăuși și am luptat, arătând tuturor de ce este capabil un om atunci când iubește sincer pe cineva. Distanța ne-a făcut pe amândoi să realizăm cât de importantă este fiecare clipă petrecută împreună și, totodată, cât de mare poate fi dragostea pe care ne-o împărtășim unul altuia.

O altă consecință a acestei perioade a fost libertatea intrării în spital. Bolnavul era condus până la intrare, iar de acolo familia devenea neștiutoare de ceea ce se întâmplă în spatele acelor ziduri. Bunicul meu, din păcate, a avut parte de același „tratament”. A intrat în spital, iar două zile mai târziu a decedat în brațele bunicii mele, chemată de către personalul medical. Preot de profesie, bunicul a fost un om extraordinar, care m-a educat în spiritul creștinismului. El m-a învățat să iubesc Biserica și pe Dumnezeu, slăvindu-l la strană la fiecare sărbătoare de când eram încă un copil. De multe ori rostea citate din Biblie pentru a mă face să înțeleg cât de important este să fii un om smerit, milostiv și iubitor. Și acum îmi răsună în minte cuvintele spuse de el referitoare la dragostea duhovnicească: „De aș grăi în limbile oamenilor și ale îngerilor, iar dragoste nu am, făcutu-m-am aramă sunătoare și chimval răsunător. Și de aș avea darul proorociei și tainele toate le-aș cunoaște și orice știință, și de aș avea atâta credință încât să mut și munții, iar dragoste nu am, nimic nu sunt.” (I Corinteni cap. 13, 1-2; 1997: 1304).

Deși aceste evenimente nefericite au încercat să mă pună la pământ, am rămas în picioare, mi-am continuat drumul și mi-am atins scopul de a promova examenul de admitere la Facultatea de Medicină. Îmi doresc să devin doctor, dar

nu pentru bani și faimă, ci pentru a salva oameni și pentru a-i vedea fericiți și sănătoși. O vorbă a părintelui Nicolae Steinhardt mă motiva și mă făcea să cred că orice este posibil pe această lume: „Poate că definiția eroismului și a sfințeniei nu este decât aceasta: să faci imposibilul posibil.” (Nicolae Steinhardt, 1991: 26)

Poate că în perioada de debut a pandemiei mi-aș fi dorit să pot închide ochii și să mă teleportez într-un loc unde viața a rămas normală. Suedia este țara care m-a impresionat prin modul de abordare a situației. Poate, dacă aș fi locuit acolo, bunicul meu ar fi fost în viață, iar perioada lungă în care nu mi-am revăzut iubita nu ar fi existat. Însă, mă gândesc că toate aceste lucruri au fost menite să se desfășoare în acest sens și că nu putem schimba ceea ce urmează să se întâmple.

După toate aceste provocări la care am fost supus, am realizat că viața mereu va fi cu urcușuri și coborâșuri, ideea de bază fiind să nu renunți niciodată la ceea ce îți dorești cu adevărat. Astfel, după reușita la examenul de admitere, bucuriile nu au încetat să apară. Am zburat după 6 luni la Barcelona și mi-am revăzut iubita, iar întâlnirea pot spune că a avut o încărcătură emoțională aparte. Restul vacanței de vară l-am putut petrece călătorind și vizitând locuri noi care m-au impresionat.

Așadar, viața aceasta poate fi imprevizibilă, plină de evenimente fericite și mai puțin fericite, iar tot ce se întâmplă rău în ea trebuie privit ca un simplu obstacol și, oricât de imposibil ar părea un lucru, trebuie transformat în posibil. Cel mai important este să apreciem tot ce ne înconjoară, să ne bucurăm zi de zi de fiecare clipă petrecută pe acest pământ și să dăruim și altora din fericirea noastră: „Când ai găsit ceea ce cauți, nu trebuie să ții *comoara* doar pentru tine. Recomandabil e să o investești și în beneficiul celorlalți, al comunității.” (Andrei Pleșu, 2012:15)

Referințe bibliografice:

Nicolae Steinhardt, 1991, *Jurnalul fericirii*; Humanitas

Institutul biblic și de misiune al BOR-București, 1997, *Sfânta Scriptură*

Andrei Pleșu, 2012, *Parabolele lui Iisus. Adevărul ca poveste*, Humanitas

Luka Simon Păunesku: COVID-19, cel mai des auzit nume în anul 2020. Sper să rămână în 2020!

Pe data de 19 martie 2020, Ministrul sănătății din Serbia, Zlatibor Lončar, a emis un ordin prin care se declara începutul epidemiei în Serbia cauzată de virusul Corona. Starea de urgență a fost declarată pe data de 15 martie și, de atunci, ora umanității a fost pusă pe pauză. Seară de seară, la ora 20:00, mi s-a adresat la televizor președintele țării, Aleksandar Vučić, relatând despre starea în care ne aflăm. La început mă interesa ce spunea și urmăream instrucțiunile. Aveam norocul de a avea o bunică în casă, însă pe cea de-a doua bunică a mea nu am văzut-o timp de vreo două luni (introdusă fiind, între timp, și ora poliției).

Am început apoi să privesc situația de pe margine și mi-am dat seama că virusul COVID-19 exista într-adevăr, dar nu părea să fie în așa măsură de devastator cum ne era prezentat la televizor.

Fiind un băiat îndrăzneț am început să încalc regulile, dar, iarăși, nu în așa măsură încât să pun pe cineva în pericol. Prima mea mare îndrăzneală a fost să îmi vizitez bunica regulat, păstrând, desigur, toate normele de igienă sanitară, apoi să îmi încep viața de acolo de unde s-a oprit. Am renunțat la a mai privi știrile televizate.

Nu pot spune că virusul acesta m-a schimbat și nici că m-a învățat ceva special, important, însă pot spune că mi-a deschis ochii referitor la a nu crede tot ce îmi este spus. În plus, mi-a sporit sentimentul de dor față de o persoană la care țineam foarte mult, persoana care trăise cu mine timp de 19 ani și care, deodată, a dispărut de parcă nici n-aș fi cunoscut-o. Bunica mea a decedat pe data de 6 iulie din cauza unui atac de cord și de atunci pot spune că o parte din sufletul meu s-a evaporat ca să-l întâlnească pe îngerul meu păzitor. Pentru mine, dragostea bunicilor este cel mai prețios sentiment pe care îl poate simți o persoană. În viitor nicio epidemie și niciun virus ori vreun alt obstacol nu mă vor putea opri de a-mi vizita, îmbrățișa sau a sta cu bunicii mei, atât vreme cât îi am aici.

Depresia provocată din cauza COVID-ului-19 se poate învinge numai în felul în care decizi de a-ți continua viața și în timpul petrecut cu cei dragi.

Nu credeam că sistemul de învățământ se poate schimba în timp de 24 ore așa de drastic! Interacțiunea dintre elev și profesor nu se poate obține în mod normal făcând studiile online. În Serbia sistemul de învățământ este puțin mai diferit ca în România, în sensul că elevul care termină școala elementară pleacă la școala medie pe care singur și-o alege, copiii de la sat pleacă la școală, la oraș și astfel ei devin mai maturi și încep să-și trăiască viața independent de părinți. Unii

se angajează, alții își permit să nu o facă, însă vreau să spun că s-a blocat starea aceea de elev și de student cu tot bagajul de emoții și eu sper ca modul de învățământ să-și revină la normal, indiferent de situația generată de COVID-19.

Un citat din cartea *Secretul*, scrisă de Rhonda Byrne, descrie perfect situația aceasta în care ne aflăm cu toții. „Nimic nu este limitat - nici resursele, nici orice altceva, există limite doar în mintea omenească.”

Miriana-Amalia Păuța: *Trebuie să tragi de tine până la un nivel destul de înalt ca să poți ajunge acolo unde îți dorești!*

Am ajuns la concluzia că, în viață, orice lucru cât de mic trebuie prețuit cum se cuvine. Trebuie să-i observi și să-i respecti valoarea, să te bucuri de acel lucru din toată inima. Mai presus de orice este sentimentul cu care îți sunt oferite darurile. Am învățat să apreciez fiecare sentiment și fiecare lucrușor din viața mea de parcă ar fi ultimul sau ultima șansă de a-l avea. În tot acest timp pandemic, mi-am găsit niște laturi ascunse de care nu știam, care m-au surprins și pe mine. Nu credeam vreodată că eu mă pot schimba atât de mult într-un timp atât de scurt. Este o perioadă destul de lungă în sens de criză sanitară, dar în schimb rămâne o perioadă destul de scurtă pentru a-ți verifica limitele. Când spun limite mă refer la cât de responsabil, atent, grijuliu poți să fii ca persoană. Responsabilitatea se învață, atât pentru sănătatea personală, cât și a celor din jur. Regulile nu sunt greu de respectat.

Elisaveta Maria Pavel: *Înainte și după COVID-19*

COVID-19! M-a învățat ceva?! Posibil. Să începem. Eram elevă în clasa a XII-a, la Colegiul Național „Ecatrina Teodoroiu”, Tg-Jiu, preocupată de admiterea la facultate, una din cele mai importante dorințe ale mele, aceea de a deveni studentă la Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș”. În clasă, atmosfera era puțin mai diferită față de anii precedenți, apăruseră grijile, teama, emoțiile, concurența. Nu mai apreciam timpul petrecut împreună, eram preocupați doar de învățat și de cele câteva evenimente care urmau să se desfășoare,

evenimente unice în viața unui elev: ceremonia de absolvire și balul absolvenților. Existau planuri, idei, pregătiri cum era și normal să se întâmple. Nimeni nu s-ar fi gândit că la o bătaie din palme viața se poate schimba la 360 de grade. A apărut ceva micuț, aparent banal pentru știința secolului în care ne aflăm, dar care a făcut ravagii: virusul Sars-Cov-2. Încet, încet, acesta a început să ne controleze, să ne fure unele din cele mai importante lucruri, lucruri pe care acum le valorificăm altfel. Cei mai mulți dintre noi am fost despărțiți de familie, de prieteni, de școală, de tot și de toate.

Sunt una dintre persoanele norocoase sau cel puțin așa mă consider. Locuiesc la țară, într-o casă primitoare și cu o curte mare, înconjurată de natură, de tot ceea ce este frumos. Nu am fost închisă între patru pereți, pereți care, din poveștile unor prieteni, s-au îngroșat, metaforic vorbind, până au devenit greu de suportat, aproape imposibil. Din fericire, limitele mele erau mult mai largi. Însă acest lucru nu a reușit să compenseze totul. Simțeam lipsa ieșirilor, întâlnirilor cu prietenii, întâlniri pe care nu le apreciasem atât de mult înainte. Gustul cafelei de la ora 7, simțit înainte de începerea cursurilor și discuțiile mărunte, chiar și ideea de a lipsi de la anumite ore, considerate de noi mai puțin importante la acea vreme pentru a petrece timp împreună, era acum mai puțin greșită.

Emoțiile care urmau să ne copleșească în ziua balului de absolvire ne-au fost furate. Dorul era apăsător, distanța și lipsa interacțiunii cu prietenii a devenit tot mai greu de suportat. Totuși, datorită tehnologiei putem să comunicăm, să ne vedem. Îmi amintesc că aveam apeluri video care durau ore, nu minute, ore! Povesteam, ne imaginam cum ar fi fost altfel, depănam amintiri frumoase de neuitat, zâmbeam.

S-au întâmplat și lucruri bune? Desigur! După discuții și perioade lungi în care nimeni nu știa cum și când se vor desfășura examenele de bacalaureat și admitere la facultate, lăsându-ne să trăim cu o imensă incertitudine, într-un final acestea s-au programat. Am reușit să le susținem, în condiții deosebite, evident. Mi-am îndeplinit un vis, am devenit studentă. Am rămas în viață, persoanele dragi mie îmi sunt alături, de la familie, la prieteni. Oameni dragi pentru care aș prefera să stau oricât de departe, doar ca să știu că sunt bine.

Și am ajuns și la marea întrebare: am învățat oare ceva din toată această perioadă. Răspunsul este: DA. Cel mai important lucru învățat este SĂ TRĂIESC, să mă bucur de tot ce este în jurul meu. Am învățat să prețuiesc și cinci minute petrecute alături de o persoană. Să trăiesc fiecare moment ca și când ar fi ultimul și să încerc lucruri noi, fără să am vreo ezitare. Să mă bucur de fiecare răsărit și apus ca de o binecuvântare. Am învățat să mă bucur de ieșirile cu prietenii mei și să fac să fie cât mai multe, să mă bucur de toate lucrurile pe care le facem împreună. Mi-

am redescoperit pasiunea de a citi și de a face viața mai dulce în bucătărie. Patiseria poate fi un aliat bun: creativă, amuzantă, terapeutică.

Am învățat să trăiesc, să iubesc ceea ce am și să ajut, să fiu alături, să trăiesc fiecare zi ca și când ar fi ultima, pentru că... niciodată nu se știe.

Ana-Maria Pecingină: *COVID-19 este unul dintre personajele negative din viața mea*

Eram în clasa a 12-a când a început toată nebunia aceasta. Prin luna decembrie aflasem despre ce se întâmpla în Wuhan. În acel moment, nu mă gândeam că virusul va ajunge la noi în țară și că ceea ce va urma o să aibă efect și asupra vieții mele. Când s-a anunțat primul caz confirmat, chiar în județul nostru, județul Gorj, am înțeles că se vor petrece evenimente. Ultimul an de liceu trebuia să se termine altfel. Ultimele luni petrecute cu colegii mei nu au mai fost așa cum ne așteptam. Banchetul de sfârșit de liceu nu a mai avut loc. Au fost atâtea amintiri cărora nu am avut ocazia să le dăm naștere. De ce? Aceasta era întrebarea care îmi trecea mereu prin minte. Trecerea printr-o etapă a vieții a făcut o buclă. A șters un moment așteptat, imaginat încă din clasa I. Anii de liceu s-au încheiat fără să ne dăm seama, fiorii ultimului clopoțel nu s-au mai auzit. Au venit examenele cu emoțiile lor acaparatoare. După mai bine de trei luni în care am așteptat o veste cât de cât clară, în care pregătirea noastră nu a fost una bună, în care am stat izolați, a venit și ziua primului examen. Bacul a fost mai ușor decât mi-am putut imagina. Însă, în apropierea examenului de admitere la facultate, am trecut printr-un episod unic. Eram nesigură pe mine, mă simțeam singură, mi-era frică de eșec, îmi doream atât de mult să urmez o carieră în medicină încât nu concepeam o altă variantă. Așa că tot ceea ce făceam era să mă gândesc la acest lucru, fără să vorbesc cu cineva, fără să pot spune ceea ce mă frământa, până când am ajuns să nu mai fiu conștientă de ceea ce se întâmpla în jurul meu. Părinții vorbeau cu mine, dar eu nu puteam să le răspund, oamenii vorbeau lângă mine, dar eu nu-i auzeam. De ce toate astea? Izolarea prelungită să fi fost de vină?! Am reușit să îmi revin cam cu patru zile înaintea examenului. Stăteam în fața facultății, cuprinsă de o frică inexplicabilă. Am intrat în sala de examen și m-am așezat în prima bancă, acolo unde era numărul meu. Când legitimația mea a fost verificată, a urmat și replica: „666, un număr norocos.” Cu toții știm că nu are un renume deloc norocos! Când au sosit subiectele, am citit prima întrebare și nu reușeam să înțeleg ce mi se cere. În acel

moment, mi-am dat seama că nu am voie, nu am dreptul să mă las dominată de teamă. Am băut o gură de apă și am început să fiu mai atentă la respirație până când m-am calmat. Ce putea să se întâmple atât de rău? Aceasta a fost clipa în care mi-am întâlnit aliatul numărul 1: încrederea în mine însămi.

Facultatea a început, dar noi ne ascundem toți în spatele unui computer. Vorbim cu persoane pe care nu am avut niciodată ocazia să le cunoaște. Avem impresia că noi, în acest moment, ne cunoaștem colegii, dar nimic nu este real. Vedem o poză, citim un nume, dar nu aflăm persoana în sine. Ne simțim din ce în ce mai anxioși, ne petrecem timpul închiși în casă, cu ochii-n telefoane, nu mai știm să comunicăm. Ies pe stradă și constat cu dezamăgire răutatea oamenilor. Treceam unii pe lângă alții ca niște fantome, nu vedem ceea ce se întâmplă în jurul nostru. Mulți au ajuns să-și vadă doar interesul, să se gândească doar la ei și atât. Egoismul, în ciuda a ceea ce cred oamenii despre calitatea noastră solidară, empatică, a devenit trăsătura fundamentală a majorității în timp de pandemie. În primăvară, prin magazine, oamenii aveau coșurile pline cu alimente, cumpărau zeci de kilograme din produsele de bază, fără să se gândească și la alții. Îmi amintesc de un domn în vârstă, fără adăpost, care aștepta, sprijinit de ușa alimentarei, o mână de ajutor. Nimeni nu se uita la el. Treceau persoane cu plase pline de cumpărături, dar nu aveau nimic de dat, nici măcar o biată conservă de pate. Spiritul de supraviețuire mușca din noi și habar nu aveam atunci ce răni profunde poate lăsa. Alimente se găseau peste tot, dar frica și paranoia s-au dovedit mai tari. Făceam provizii, dar nici noi nu știam pentru ce.

Am pierdut timpul petrecut cu prietenii, timpul petrecut cu familia, ocazii de a cunoaște persoane noi, ocazii de a vizita locuri frumoase ale acestei planete, experiențe unice, pe care nu le voi putea relua și trăi cu intensitatea vârstei de 18 ani. Toate acestea din cauza unui personaj negativ care ne domină viețile de aproape un an și care încă face acest lucru, **COVID-19**.

Cum ar fi să ne trezim dimineată și totul să fi fost doar un vis urât?

Tania Peter: *Eu și Corpul. O relație de lungă durată*

Fiecare om este unic și alege diferite feluri de exprimare personală. De la păr vopsit, un ruj de buze banal și până la cicatrici, omul se exprimă. În concepția mea, corpul nostru este o pânză. Îl pictăm în diferite feluri pentru a aduce la exterior eul nostru interior. Astfel, personalitatea omului devine una cu corpul său.

Există diferite motive pentru care omul își modifică *templul*. Motivele pot fi culturale, estetice sau, pur și simplu, din dorința de auto-creație.

Problema care poate apărea odată cu aceste modificări este faptul că mintea noastră este în continuă schimbare. Adesea eul interior nu mai corespunde cu transformările corpului. Ideile și țelurile de altădată nu mai pot fi regăsite pe pânza inițială. Putem spune că se produce o ruptură între minte și corp, că ea poate fi reparată, este curabilă, dar cu dificultate.

Așa cum afirmă Claude Levi-Strauss, în cartea sa, *Antropologie structurală*, corpul este o suprafață care așteaptă amprenta culturală. Acest aspect îl putem întâlni mai cu seamă în Africa, Australia, America Centrală, America de Sud și chiar America de Nord. Spre exemplu, în tribul Karo din Etiopia, bărbații vor fi fost scarificați, iar cicatricile lor vor reprezenta inamicii uciși din alte triburi. De asemenea, în Australia, scarificarea era foarte comună printre aborigeni. Aceasta simboliza un tip de permis de liberă trecere, un fel de *green pass*, deoarece membrii tribului care nu aveau aceste cicatrici nu aveau nici permisiunea de a face comerț ori să cânte în ceremonii sau să participe în activitățile tribului. Iată cât de mult ne repetăm și cât de puțin conștientăm acest lucru!

Cultura e cea care ne leagă de strămoșii noștri, având și noi, la rândul nostru, rolul de a-i ghida pe cei ce vor urma. „Cunoscutul e finit, necunoscutul infinit; din punct de vedere intelectual stăm pe o insulă în mijlocul unui nemărginit ocean de lucruri inexplicabile. Datoria noastră este ca în fiecare generație să recuperăm încă un pic de uscat, să adăugăm ceva la întinderea și trăinicia posesiunilor noastre.” Thomas H. Huxley (apud Luca, 2011).

Un alt motiv pentru modificări corporale îl poate constitui atașamentul față de frumos. Astfel, putem încadra aici operațiile estetice și tatuajele cu rol estetic. Operațiile plastice pot fi făcute din diferite motive, dar o cauză foarte comună este dorința de a arăta perfect. Atunci când omul nu își îndrăgește corpul, dorește să îl schimbe. De când tehnologia a evoluat, au crescut și cererile în acest sens.

Aș cita punctul de start al perioadei contemporane. În 1956, după revista Times, americancele au cheltuit pe operații estetice, diferite diete și produse cosmetice sume de peste 2.6 miliarde de dolari. Sloganul lansat a fost „a îmbătrâni este împotriva naturii!”. Astfel, multe femei au căzut în această capcană a frumuseții efemere crezând că doar așa vor reuși să își îndeplinească visurile. Din păcate, cu timpul, cererile au tot crescut, oamenii judecându-se constant prin proprii ochi.

Tatuajele constituie și ele modificări importante ale corpului. Omul se înscrie pe sine cu simboluri în marele univers. „A descifra un mesaj înseamnă a percepe o formă simbolică.” (Gombrich). Ce mesaje transmit tatuajele?

În Japonia, spre exemplu, tatuajul este un subiect tabu din cauza existenței grupului Yakuza cu care este asociat. Deși înțelesul mesajului din spatele unui tatuaj poate fi diferită, frica de necunoscut joacă un rol decisiv. Astfel, în Japonia, personelor cu tatuaje le poate fi interzis să pătrundă în anumite locuri, chiar și într-un simplu magazin.

Tatuajul este, după mine, cea mai puternică formă de exprimare a eului interior. În spatele unui desen aplicat pe piele se poate ascunde o parte de profundă taină a unei persoane: un gând, o memorie, un ideal, un vis.

Legătura dintre minte și corp este o legătură unică ce poate uni omul de el însuși, pe om de cultură și strămoși, sau chiar un grup de oameni între ei. Însă această punte trebuie îngrijită, cultivată și iubită pentru ca omul să nu ajungă în situația de a se autodistrage.

Frumusețea minții se poate exprima în multe feluri. Depinde de noi, de deschiderea, curiozitatea și dragostea față de oameni, de cât și cum înțelegem.

Referințe bibliografice:

Levi Strauss, C., 1958, *Structural anthropology/ Anthropologie structurale deux/*, Edition Plon, Paris

<https://en.wikipedia.org/wiki/Scarification>

<https://www.nationalgeographic.com/news/2004/7/scarification-ancient-body-art-leaving-new-marks/>, site accesat pe data de 14.12.2020, ora 22:36

Luca, Gabriela-Mariana, 2011, *Corpul uman în - semne și coduri. Mic compendiu*, Solness

Magda-Ionela Petraru: COVID 19 - profesorul anului

Este bine cunoscut faptul că omenirea s-a confruntat cu numeroase evenimente importante, fie acestea bune, rele, ori cumplite de-a dreptul, în lungul proces al evoluției. Astfel, în decursul istoriei omului, multe boli infecțioase au provocat pandemii, câteva exemple fiind: holera, tuberculoza, ciurma, variola, care au influențat felul său de a trăi, de a gândi și de a se descurca în situații dificile.

În momentul actual, virusul care ne face să trăim o situație unică și ne impune să experimentăm o multitudine de emoții pe o scară lungă de la teamă și tristețe, până la amara singurătate, dar și o lecție aspră și importantă despre aprecierea vieții în profunzime, este năbădăiosul COVID-19. Acesta face parte din

viețile noastre de aproape un an, odată cu el apărând și schimbările majore și rapide, precum: școala online, anularea concertelor, festivalurilor, ceremoniei de absolvire a liceului, festivității de începere a ciclului universitar care au declanșat în interiorul nostru multe stări contradictorii și care ne-au făcut să reflectăm mult mai mult asupra vieții în general, dar și asupra noastră.

Având în vedere faptul că a trecut o perioadă destul de îndelungată de când am făcut cunoștință cu Sars-Cov-2 și că șansele de a reveni la normal cât mai curând sunt destul de mici, consider că trebuie să învățăm să acceptăm criza sanitară ca pe o lecție și nu ca pe o pedeapsă și, încercând noi adaptări la situație, să ne continuăm existența într-un mod cât mai frumos.

Fiecare dintre noi, de la începutul pandemiei și până în momentul de față, ne-am confruntat cu multe stări diferite și întrebări al căror răspuns probabil că nu l-am găsit nici până în ziua de astăzi.

Stările pe care eu le-am experimentat au fost destul de diverse, deoarece la începutul pandemiei, în martie, nefiind informată despre efectele pe care acest virus le poate avea, și eu, asemeni multor elevi, am fost entuziasmată pentru faptul că, pentru o perioadă, nu voi mai merge la școală. Apoi timpul a trecut și mi-am dat seama de gravitatea lucrurilor și de cât de repede se schimbă viețile a milioane de oameni fără voia lor. Starea de urgență a continuat. Am petrecut Paștele doar eu cu părinții mei, fără rude sau alți prieteni de familie, ceea ce a fost nou pentru noi. Apoi a venit luna mai și am conștientizat că nu voi avea parte de banchetul de sfârșit de clasa a 12-a, înțelegând brusc că deja am avut ultima zi de liceu, fără ca măcar să-mi dau seama. Toate acestea au venit într-un pachet greu de tristeți și frustrări și m-au făcut să-mi repet aceași nedumerire: de ce virusul nu putea să apară în orice alt an?! Lunile iunie și iulie au trecut destul de rapid, ocupată fiind cu bacalaureatul și admiterea, trăind tot așa și una dintre cele mai frumoase zile din viața mea de până acum, ziua intrării la facultate. August a venit cu ziua mea de naștere și iar am atins tristețea majoratului fără petrecere, dar acum de scurtă de durată, mai matur înțeleasă și transformată în recunoștință pentru că sunt sănătoasă și că pot să mă bucur de micile lucruri cărora înainte nu le dădeam prea mare importanță.

Astfel, am învățat că dacă îmi doresc cu adevărat pot face tot din nimic, am învățat cât de mult contează lucrurile mici, precum o ieșire cu prietenii, o plimbare cu bicicleta în care doar vântul îți este partener, o zi de școală în care interacționezi cu colegii, am conștientizat cât de frumoase erau valurile care se spărgeau la mal însoțite de soare, cât de special poate fi mirosul de apă sărată și cât de dor mi-e de toate acestea. Statul în casă m-a învățat să le apreciez la adevărata lor valoare! Ce paradox!

Astfel, virusul m-a învățat cum, într-o clipă, poți pierde tot ce ai și cât de important este să te bucuri de fiecare zi în parte, în cel mai frumos mod posibil. Am conștientizat ce înseamnă sănătatea emoțională și fizică. Am învățat să am grijă de mintea și de corpul meu.

Această perioadă dificilă, în care totul pare a nu avea niciun rost, rămâne o lecție în care am descoperit lucruri noi atât despre mine, cât și despre persoanele din jurul meu, și despre tot ceea ce mă înconjoară. COVID-19, ce profesor exigent!

Referințe bibliografice:

https://www.omicsonline.org/editor-pdf/Beth_Haney.pdf, consultat în 11 decembrie 2020, ora 19.27

Sabina Petre: *Adolescentul și Tânărul COVID-19*

Consider că perioada virusului COVID-19 a fost benefică pentru adolescenți, adulții în devenire, deoarece i-a făcut mai responsabili, i-a ajutat să petreacă mai mult timp cu cei dragi și au reușit să înțeleagă că vârsta foarte tânără nu înseamnă doar momente fericite și lipsite de griji.

Am devenit mai responsabili, mai buni, mai grijulii, mai empatici.

Partea rea? Oh, da. Am petrecut mai mult timp online decât fizic și am ratat cam toate momentele mari de sărbătoare școlare: banchete, ceremonialuri de absolvire sau de noi începuturi.

Mulți dintre noi cred că regulile nu sunt făcute să fie respectate, nu au ținut chiar *ad literam* restricțiile impuse ca să trecem repede și bine această perioadă, expunându-se pe ei și pe ceilalți.

Consider că perioada adolescenței nu înseamnă doar distracție, încălcarea normelor, neascultarea adulților. Da, avem voie să greșim. Doar așa învățăm. Doar așa creștem. Ar trebui însă să învățăm să și ascultăm cu atenție: vocea noastră interioară, pe a celor ce ne vor binele, viața și ritmurile ei.

Adolescența. Ce este ea dacă ne rezumăm la o definiție de manual?

„Adolescența este perioada care face trecerea de la stadiul de copil la cel de adult. Este etapa în care copilul se dezvoltă foarte mult atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional sau social.” (1)

Bun, dar ar fi de punctat și faptul că în spatele unui adolescent este important să se afle un părinte/un tutore care să-l sprijine în alegerile și deciziile

pe care le ia, fără să fie cercetat sau judecat. Este fundamental ca fiecare adolescent să aibă un adult pe care să se poată baza! Cât de mult înțelegem și respectăm aceasta?!

Un vechi proverb românesc a surprins imperativul situației: „Nu judeca pe tânăr după mintea celui bătrân, ci pune-te în locul lui și atunci să-l judeci!” Reciproca rămâne valabilă, cu un mic joc de imaginație, dragi colegi de generație, puneți-vă doar o clipă în pielea părinților și a bunicilor și veți simți toată iubirea din lume și toate bunele intenții revărsate către noi!

Referințe bibliografice:

(1)- <http://www.rador.ro/2016/11/17/adolescenta-ce-este-ea/> postat de V. Brădățeanu, consultat în 15 dec 2020

Emilia Petrea: *Pandemia, un balans între boală și vindecare*

Anul 2020 a stat sub imperiul virusului COVID-19, aducând transformări în societate, mentalitate și suflet. Cu toții am fost afectați, într-un fel sau altul, dar dincolo de pierderile omenești, de suferință, de lupta constantă dusă cu un inamic nevăzut, necunoscut și periculos, pandemia a adus cu sine și lecții de viață, de credință, de răbdare.

O primă lecție, pentru mine, a fost aceea a diferențierii celor două concepte: distanțarea socială și distanțarea fizică. Distanțarea socială există dintotdeauna, fiind impusă de statutul social, de principii, confesiuni, ideologii. Deși eram, din punct de vedere fizic, unii lângă ceilalți, construiseam ziduri între noi. În prezent, ne e dor de comuniune, însă distanțarea fizică o împiedică. Ne este dor să împărtășim zâmbete, deși, până acum, eram rezervați în a le dăruii, gândindu-ne mai mult la ceea ce ne desparte decât ceea ce ne unește. În prezent, ne zâmbim, ne salutăm și ne încurajăm doar prin priviri. Dacă până acum distanțarea era doar socială, în prezent, avem parte și de cea fizică. Eu îmi doresc că, după această perioadă de distanțare fizică, să luăm aminte la cea socială și să mai surpăm din zidurile construite între noi.

O altă lecție este aceea că sănătatea trebuie să fie o prioritate. Este mai ușor să prevenim decât să tratăm, iar, pentru acest lucru, este nevoie să fim atenți la igienă, să mâncăm sănătos, să ne vitaminizăm, să facem mișcare și, nu în ultimul rând, să gândim pozitiv. Observ, în această perioadă a pandemiei, că mulți oameni

sunt îngrijorați, temători și, din această cauză, sistemul imunitar este slăbit. Vedem cum pandemia, prin știrile negative și insistenta dezbateră a subiectului, a produs nu doar o criză sanitară, ci și un dezechilibru psihic în societate. Am învățat că nu trebuie să ne lăsăm pradă emoțiilor negative, ci trebuie să avem grijă de noi, să respectăm măsurile de siguranță și să gândim că totul va fi bine.

Perioada pandemiei ne mai învață că trebuie să fim responsabili nu doar cu noi înșine, ci și cu cei din jurul nostru. Atunci când purtăm masca o facem nu doar pentru noi, ci și pentru a-i proteja pe ceilalți, semn că nu suntem creați pentru a fi individualiști, ci pentru a trăi într-o colectivitate, atenți la necesitățile celorlalți și mereu pregătiți să ajutăm, iar, uneori, protejarea lor prin respectarea unor măsuri simple, impuse, cum sunt cele în contextul pandemiei, înseamnă să arătăm că ne pasă și că ne gândim la binele colectiv.

În această perioadă, am învățat că trebuie să prețuiesc mai mult tot ceea ce am, lucruri despre care aș fi crezut că sunt banale, lipsite de farmec, mereu la îndemână și mereu acolo, prezente în viața mea.

COVID-19 mi-a răpit multe bucurii, printre care se numără aceea de a gusta deplin din viața de student, de a participa fizic la cursuri și de a fi împreună cu colegii mei, acele activități despre care auzeam atât de multe lucruri de la cei care nu au prins această perioadă pe băncile facultății. Totodată, mă gândesc la faptul că, atunci când eram încă elevă, așteptam cu nerăbdare vacanțele sau sfârșitul orelor, acum dorindu-mi să revenim la normalitate și să pot participa la cursuri.

Îmi doresc să revenim la normalitate și să mă pot întâlni cu prietenii mei, să putem călători și să ne putem bucura de tot ceea ce aveam înainte, acele momente, activități și oameni pe care nu le-am apreciat la adevărata lor valoare, tocmai pentru că nu aș fi crezut vreodată că toate acestea vor dispărea.

COVID-19 ne-a ajutat să ne redescoperim, fiind ca o alarmă menită să ne trezească. Într-o clipă, putem pierde acea normalitate, de multe ori banală, fără să realizăm cât de mult pierdem de fapt. Într-o lume mereu grăbită, aflată într-o continuă luptă cu sine, cu ceilalți, cu timpul, COVID-19 a pus pe pauză acest haos, obligându-ne să ne reorientăm și să ne restabilim prioritățile. Din studenți grăbiți să absolvim, ne-a transformat în studenți care abia așteaptă să revină sau să pășească, cum este cazul meu, pentru prima dată, într-o sală de curs; din oameni orientați pe activitățile profesionale, a transformat, pe unii dintre oameni, în persoane dornice să petreacă mai mult timp cu oamenii dragi, cu cei pe care îi neglijaseră din cauza priorităților greșite; din oameni neînfricați, în oameni conștienți de fragilitatea lor. COVID-19 ne-a ajutat să conștientizăm slăbiciunile noastre, ca oameni, din punct de vedere individual, și ca sistem, din punct de vedere colectiv, arătându-ne că este momentul să facem o schimbare, să ne îndreptăm spre vindecare.

Bianca-Ștefania Petrică: Corp, evoluție, societate

Și oamenii simpli, în încercarea de a se ridica la nivelul standardului de frumusețe, cheltuie din ce în ce mai mulți bani în industria estetică și a chirurgiei plastice. Pentru că au complexe diferite, oamenii încearcă „să se înfrumusețeze”. Dar și aici intervine amprenta personală, iar unii își pierd simțul estetic sau acționează în afară lui și depășesc limitele decenței și ale bunului gust. Implanturi cu silicon, tatuarea sprâncenelor sau a buzelor, unghiile false sunt o nouă modă în clasa socială de mijloc și de aceea servesc drept model generațiilor actuale de adolescente.

Deși există standarde generale privind imaginea etalon, care variază în limite destul de largi în diverse zone geografice sau în diverse culturi ori comunități, în plan individual, ea rămâne totuși o noțiune relativă care ține de gustul personal. Acesta este format sub influența culturii din care face parte omul, a educației și a tendințelor vremii. De-a lungul timpului, standardul general de imagine s-a schimbat foarte mult sub toate aspectele lui.

Imaginea mea înseamnă atât felul în care mă vad eu, cât și felul în care mă percep oamenii cu care vin în contact. Propria imagine este importantă pentru cei mai mulți oameni. Aceasta impactează doar încrederea în sine, cred ei, fără a avea vreo influență particulară asupra percepției celorlalți. Sinele și modul în care ne prezentăm lumii sunt, cred eu, aceeași structură; un interior prelungit în ceva vizibil, palpabil.

Fiecare dintre noi avem niște lentile prin care vedem lumea, prin care percepem realitatea și prin care ne vedem și pe noi înșine. Lentilele sunt felul nostru de a privi lucrurile, perspectiva noastră, iar ea depinde de mulți factori: de cultura în care trăim, de nivelul de educație, de ceea ce am fost învățați să credem, de condiționarea eticii sociale, de propriile ambiții, vise, idei limitative și valori, de experiența de viață și de multe altele.

Îi analizăm și pe ceilalți prin aceleași lentile prin care ne vedem pe noi, adesea cu impresia greșită că ei, la rândul lor, ne văd exact prin aceleași dioptrii configurate de noi. De exemplu, dacă un om se consideră frumos din punct de vedere fizic, „ochelarii” săi analizează grupul și emit așteptări focalizate asupra frumuseții. Frumusețea aceea desenată în mintea lui este criteriul principal după care interpretează/acceptă el pe oricine, abia apoi este dispus să se deschidă și altor criterii de acceptare. Fiind bunul lui cel mai de preț, va avea grija să-și scoată în evidență *frumusețea-tipar-propriu*, să o pună în valoare și să o conserve cât mai mult timp, ducând-o adesea până la extrem. Este imaginea lui în joc. Doar o imagine! Doar o imagine ușor de blurat într-un timp extrem de scurt, din păcate!

Diana Pătruț: SIDA – o barieră fină între dreptul la viață publică și ostracizare

Sindromul imunodeficienței umane dobândite, abreviat SIDA, este o afecțiune cauzată de virusul HIV ce atacă sistemul imunitar al organismului. Sunt de părere că trăirea vieții concomitent cu virusul HIV devine un imens hazard în momentul în care excluderea din societate, discriminarea, negativismul și stigmatizarea gravitează în jurul persoanei suferinde. Aceste aspecte nu doar că afectează psihicul ființei umane și îi pângăresc memoria, stima de sine și fondul sufletesc, dar în același timp denotă și susceptibilitatea societății în fața unei situații critice, în care opiniile oamenilor converg într-un adevărat lanț al slăbiciunilor și al discriminării. Acest lanț va sugruma ființa umană, îl va reprima pe individ și îl va menține într-o poziție precară.

Un prim aspect în ceea ce privește problematică sindromului imunodeficienței umane dobândite este acela că ființa umană se teme de necunoscut, de hazard și ca atare, aceasta acționează primitiv, pe baza instinctelor. Primul impuls în fața unei maladii este de a evita maxim contactul cu cel suferind, fără a cunoaște aspectele de bază ale bolii, modalitățile de transmitere și nu în cele din urmă gravitatea și tratamentul împotriva cauzei. O asemenea abordare conduce către un drum al discriminării care se va sfârși la ușa bolnavului. Societatea tinde să generalizeze condițiile oamenilor și să-i înconjoare în negativism și discriminare, fără a analiza consecințele ce se vor revărsa în cascadă asupra omului suferind, pătându-i memoria și sufletul, făcându-l să se întrebe dacă așa i-a fost dat, să fie socotit inadaptat, bolnav, marginalizat, ocolit pe stradă din cauza unei condiții medicale critice. Stigmatizarea și discriminarea se manifestă în numeroase feluri în cadrul societății. Se cunosc cazuri în care cei diagnosticați cu SIDA au fost marginalizați chiar de propria familie, au fost respinși și li s-a încălcat dreptul la educație și la muncă, ceea ce, din nefericire, pune în lumină involuția rasei umane. „În societate, nu numai concepțiile și regulile trebuie observate, ci și oamenii, grupurile și comportamentul lor. Le urmărim cum se mișcă, asemenea unor mase și sisteme mecanice, la fel ca animalele și caractițele din mări. Observăm nenumărați indivizi, forțe mobile care plutesc în mediul lor, printre propriile sentimente.” (Mauss, 1923:220)

Marcel Mauss, în *Eseu despre dar* include acest concept despre societate, în care atenția gravitează în jurul oamenilor și comportamentului lor. Ființa umană este comparată cu „caractițele din mări”, această asociere făcând trimitere către infinitele posibilități în ceea ce privește trăirea atât cu sine, cât și cu cei din jur.

Conectând această sintagmă cu situația creată de SIDA, se poate afirma că reacția fiecărui individ în fața unei asemenea probleme diferă în funcție de principiile etice, de mentalitate, de fondul sufletesc al fiecăruia.

Un alt aspect important în ceea ce privește sindromul imunodeficienței umane dobândite este faptul că, deși aflați într-un apogeu al lipsei de speranță, persoanele seropozitive sunt îndreptățite ca orice alt om să dețină dreptul la viață publică, la empatie și bunătate. Lupta împotriva bolii este extrem de grea și uneori nu iartă, dar, în anumite situații, o picătură de bunătate poate lumina viața unei persoane diagnosticate cu SIDA sau cu orice altă afecțiune. Celebrul exemplu al Dianei, prințesa de Wales, a fost un prim pas în ceea ce privește combaterea bolii în primul rând prin intermediul bunătații și al empatiei. Anii '80 au fost un punct critic în ceea ce privește infecția cu HIV, deoarece predominau dezinformarea și atitudinile negative față de persoanele pozitive. Prințesa de Wales încalcă aceste „principii” și chiar permite presei să o fotografieze în timp ce strânge mâna unui pacient bolnav, urmând apoi să declare că „infecția cu HIV nu face persoanele periculoase și ca urmare le poți strânge mâna sau chiar să le oferi o îmbrățișare.” Este cunoscut faptul că prințesa de Wales a fost o femeie nonconformistă, care a trăit după propriile sale reguli, însă gestul ei demn de aplauze, printre alte nenumărate atitudini și acțiuni săvârșite de aceasta, o plasează în categoria oamenilor de care această planetă are nevoie. Problematika ostracizării, a excluderii din societate, apărută odată cu SIDA, evidențiază două categorii de oameni: cei care suferă și cei care provoacă suferința. Această suferință poate fi îndepărtată prin compasiune, empatie, mici gesturi care să producă până și cea mai mică bucurie în sufletul celui aflat pe marginea prăpastiei.

Așadar, bariera impusă de SIDA în ceea ce privește dreptul la viața publică și ostracizare pot fi depășite în momentul în care stigmatizarea și discriminarea sunt înlăturate din vârful piramidei sociale, fiind înlocuite cu empatie, compasiune și bunătate, pentru a asigura traiul în armonie și comunicarea cât mai eficientă între membrii unei societăți. De asemenea, putem contribui cu un dram de bunătate în viața celor afectați de asemenea maladii, deoarece ei vor rememora cu bucurie această rază de soare care s-a oprit la poarta lor.

Referințe bibliografice:

Buzduca D., Asistența socială a grupurilor de risc, “Integrarea socială a persoanelor cu HIV/SIDA”

Mauss M., *Eseu despre dar*

<https://www.townandcountrymag.com/society/tradition/a33917175/princess-diana-aids-the-windsors-cnn-exclusive-video/>, consultat în 11 decembrie 2020, ora 21:00

<https://www.avert.org/professionals/hiv-social-issues/stigma-discrimination>, consultat în 9 decembrie 2020, ora 19:00

Voichița-Alexandra Pinoșanu: *Adolescenta de ieri, aproape adultă azi*

Ce este adolescența? Una din etapele vieții plină de surprize plăcute și fără probleme? Este oare adevărat? După cum știți, nu. Probabil vă întrebați de ce am ales această temă. Ei bine, mă regăsesc în ea și vreau să dezbăt unele probleme cu care noi, tinerii, ne confruntăm. Încă de când eram mici ni se spunea că adolescența este cea mai frumoasă perioadă a vieții, că marchează sfârșitul copilăriei și începutul unui nou capitol spre maturitate. Dar nu ne-a zis nimeni despre problemele care apar sau provocările la care suntem supuși. Pot spune că ne-am creat o anumită imagine despre adolescență (petreceri, mulți prieteni, multă distracție), până când am ajuns la această vârstă a dilemelor și realitatea a dat cu noi de pământ.

O să încep cu integrarea care, de altfel, mi se pare și cea mai grea etapă. În ziua de azi, să nu judecăm o carte după copertă nu are nicio relevanță. Din ce în ce mai mult suntem criticați: de la cum vorbim până la hainele pe care le purtăm. *Ca să te integrezi trebuie să fii aranjat mereu, să te îmbraci bine, și normal, cu haine scumpe.* Mulți au început să-și schimbe personalitatea în public, de teamă că vor fi judecați din orice și că vor fi izolați. Așa că fac singuri pasul acesta cu riscul de a se pierde pe sine și de a nu se mai recunoaște. Ați observat care sunt grupurile cele mai solicitate? Acelea cunoscute. Popularitatea joacă un rol important, credem că suntem mai buni, mai speciali decât ceilalți, dar, de fapt, cu toții ne ascundem în spatele unor măști pe care nu avem curajul să le dăm jos, pentru că, atunci când o vom face, ne vom trezi la realitate.

Un alt aspect important ar fi anturajul care este și cel mai imprevizibil. Se poate întâmpla orice din cauza prietenilor și a influenței lor asupra ta. Ca să faci parte dintr-un grup sunt impuse standarde, cum este și normal. Dar unele sunt deplasate. *Ni se pune pata așa rău încât, în loc să căutăm alt grup unde chiar am putea fi apreciați și respectați, rămânem și ne supunem lor.* Mulți se apucă de băut, consum de droguri, tutun și nicotină doar pentru că *este cool*. Este doar acesta motivul? Eu țin să cred că nu. Aceste efecte nocive apar și din cauza disperării, a fricii de singurătate. Cum văd eu aceste lucruri? Ca pe un strigăt de ajutor din partea cuiva care are nevoie de atenție, iubire și înțelegere din partea celor din jur, dar, din păcate, refuzăm să vedem asta.

Totodată, depresia și anxietatea sunt problemele cele mai periculoase și peste care trecem cu vederea. Depresia este luată în derâdere. *Nu este o boală adevărată, ci doar cerșește niște atenție, melodramatici, antisociali, introvertiți,*

insolenți față de părinți, asta aud cei care se confruntă cu depresia. Nu vorbim cu părinții sau cu oricine altcineva pentru că, eronat sau nu, credem nu ne înțeleg. Anxietatea este mult mai întâlnită. *Nu mânca așa mult, trebuie să fii slab ca să nu ai parte de body shaming, machiaza-te, nu poți fi văzută naturală, du-te la petreceri ca să nu fi văzută ca și un antisocial, învață ca să nu fi considerat incult!* Ne este teamă să prezentăm un proiect sau să vorbim în fața clasei pentru că orice ai face colegii te vor critica. Așa se dezvoltă anxietatea socială, cea mai întâlnită problemă la adolescenți.

De asemenea, familia este locul de confort al fiecăruia, dar nu toți au parte de această iubire. Părinții sunt cei mai mari suporteri, dar și cei mai critici. De asta ne doare mai tare când un părinte ne critică spre deosebire de societate. Vrem doar să îi facem mândri, să fie mulțumiți de copilul pe care l-au crescut și l-au educat până în momentul actual.

În prezent, a apărut problema noului coronavirus care poate fi privită diferit. Eu o văd ca pe o perioadă oportună în care ni se oferă șansa de a deveni o versiune mai bună a noastră și să apreciem ce avem. M-am distanțat de cei din jur și am putut să văd în afara ramelor tabloului creat de lume, să apreciez omul și nu ce are, așa cum ne impun stereotipurile societății, dar, de asemenea, să-mi deschid ochii și să încerc să înțeleg problemele cu care noi adolescenții ne confruntăm în viața cotidiană. Am avut un timp cu mine însumi în care să mă gândesc și să analizez toate aceste aspecte și să trec peste aceste frici de a fi izolată de ceilalți, criticată sau, pur și simplu, de a nu fi luată în considerare doar pentru că nu gândesc sau nu sunt de acord cu părerile celorlalți.

Așadar, adolescența este o perioadă dificilă, imprevizibilă, o perioadă în care ne confruntăm cu noi înșine, învățăm să acceptăm cine suntem și facem tot posibilul să formăm cea mai bună versiune a noastră, să ne dezvoltăm intelectual și emoțional, să privim partea plină a paharului, să fim spontani și să trăim momentul fără regrete. Aceasta este provocarea cea mai fermecătoare a vieții: magia cu care trăiești acești ani și curiozitatea față de ce va aduce următorul capitol.

Mircea-Ion Pinte: *COVID-19, conspirație sau realitate?*

Având în vedere contextul pandemic și greutățile prin care a trecut fiecare persoană, este normal să existe și îndoieli cu privire la existența acestui virus, Sars-Cov-2, deoarece oamenii sunt diferiți și nu toți acceptă aceleași ideologii.

Consider că teoriile conspiraționiste provin din dezinformarea populației cu privire la faptele prezente, provin din zvonuri și din faptul că oamenii, în general, prin însăși condiția umană, doresc să critice și să găsească orice cale de scăpare în loc să înfrunte cruntul adevăr și să acționeze eficient în rezolvarea unei probleme.

Prima teorie conspiraționistă, și de cea mai mare amploare, este teoria în care se crede că pandemia COVID-19 a fost plănuită. Această teorie a apărut în urma anticipării unei astfel de crize de către Bill Gates, într-un Ted Talks din 2015. Gates susținea că în viitorul apropiat decese în masă nu vor mai fi cauzate în urma unui război mondial, nici nuclear, ci în urma unei pandemii care va fi mai letală și mai „ silențioasă ”. Principala problemă pe care o descria acesta făcea referire la faptul că nu se investește destul în sistemul medical și că nu s-a profitat cu adevărat de pe urma noilor tehnologii de vârf.

Un alt motiv ar putea fi și faptul că oamenii nu au fost suficient și corect informați cu privire la termenul de „ coronavirus ”, ceea ce a stârnit o mare agitație în rândul populației. Majoritatea nu știe și nici nu a acceptat ideea că din 1967 există documente care atestă existența acestui tip de virus, descris ca posibil responsabil al unei răceli ce se manifestă în timpul sezonului de iarnă și care își diminuează efectele în sezonul estival. Bill Gates a mai menționat faptul că virusul care se răspândește volatil e mult mai nociv decât cel care se răspândește prin atingere, secreții sau sânge. Am ținut să menționez acest fapt pentru că sunt foarte recunoscător faptului că, iată, deși așa pare, nu ne aflăm în prima fază de cunoaștere a problemei. Aceasta ar fi creat, realmente, mult mai multă durere și pagube decât a făcut deja această pandemie.

A doua teorie se referă la faptul că virusul a fost o greșeală de laborator sau a fost „ eliberat ” de către un savant. Teoria cu pricina a fost întărită când președintele Statelor Unite de la debutul pandemiei, Donald Trump, a sugerat că statul chinez ar fi „ eliberat ” intenționat virusul, numitul Sars-Cov-2, pe simplul motiv că evenimentele inițiale s-au petrecut într-un oraș din China, numit Wuhan. Cuvintele președintelui, din nefericire, au creat și mai multă confuzie în rândurile populației, iar zvonurile au luat-o razna la propriu. În van, dovezile științifice au arătat că virusul a evoluat natural, într-o primă fază la lilieci, plauzibil de altfel, deoarece se știe că liliecii sunt mari purtători de bacterii, virusuri și microbi. Nu la

mult timp după această descoperire, a fost demonstrat că virusul Sars-Cov-2 a evoluat natural în pangolini care sunt asemănători unor furnicari solzoși. Consider că această teorie a afectat cel mai mult populația chineză, deoarece vina, astfel direcționată, a devenit o gravă atingere a întregii populații, cu efect social în lanț, lăsând urme de vinovăție și anxietate. Nu pot fi condamnate un popor întreg, cultura, stilul lui de viață doar de niște vorbe imature aruncate în vânt! Până și eu, un foarte tânăr adult, cu o mică experiență de viață și cu o înțelegere a istoriei și a socialului în plină formare și aprofundare, realizez cât de importantă poate fi o bună comunicare la nivel înalt și sunt convins că politicienii ar trebui să lucreze mai mult la discursurile lor, să înțeleagă bine mesajul pe care-l eliberează în public.

O teorie conspiraționistă în care existența rețelei 5G ar fi cauzat pandemia de COVID-19 este o altă cireășă pe tortul zvonisticii. Apariția rețelei 5G a fost digerată cu greu de populație, deoarece se crede că ar dăuna grav corpului uman, altor forme de viață, bineînțeles, datorită radiațiilor puternice emise. Apariția 5G-ului în aceeași perioadă cu a virusului Sars-Cov-2 a fost o întâmplare nefericită și o bizară coincidență a folosirii sale inițiale în Wuhan care a înălțat lucrurile în direcția nepotrivită. Există dovezi care atestă că rețeaua 5G nu a fost folosită doar în acea zonă, ci în multe alte arii din China, doar că scenariu a curs doar în direcția Wuhan, amplificând falsele credințe și panica. Sunt conștient de faptul că radiațiile ionizante și non-ionizante sunt deficitare sănătății, în special aparatului vizual, dar de aici și până la apariția unui virus peste noapte, este cale lungă.

M-aș bucura mult dacă oamenii ar fi mai atenți la informațiile pe care le citesc și le distribuie. O vorbă negândită poate face un rău imens, adesea ireparabil.

Ce-ar fi dacă principala lecție a pandemiei ar fi: verifică! Verifică știrile, acordă încredere specialiștilor, nopților lor de studiu, devotamentului pus în slujba omului.

Omule, verifică și verifică-te!

Referințe bibliografice:

în ordinea citării în text:

Bill Gates, în „Nu sunteți pregătiți pentru următoarea pandemie”,

https://www.ted.com/talks/bill_gates_the_next_outbreak_we_re_not_ready?language=ro#t-200579 , consultat în 14 decembrie 2020, ora 19.30

Andre Castelucci, în „ Investigating the most convincing COVID-19 conspiracy theories”, <https://www.kcl.ac.uk/investigating-the-most-convincing-COVID-19-conspiracy-theories?fbclid=IwAR0cl-dJ6WPYgSM36BoRtsLaunEoojIp4cTOSDKgk-v3dhubpC8PAWODaQo> , consultat în 14 decembrie, ora 19.00

Yongyi Shen, Lihua Xiao, Wu Chen, în „Isolation of SARS-CoV-2-related coronavirus from Malayan pangolins” https://www.nature.com/articles/s41586-020-2313-x_reference.pdf, consultat în 14 decembrie 2020, ora 20.0

Charles Calisher, Denis Carol,***, în „Statement in support of the scientists, public health professionals, and medical professionals of China combatting COVID-19” [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30418-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30418-9/fulltext) consultat în 14 decembrie 2020, ora 20.40

Kristian G. Andersen, Andrew Rambaut, W. Ian Lipkin, ***, în „The proximal origin of SARS-CoV-2”, consultat în 14 decembrie 2020, ora 21.00

Paul Rincon, în „Coronavirus: Is there any evidence for lab release theory?”, <https://www.bbc.com/news/science-environment-52318539>, consultat în 14 decembrie 2020, ora 21:20

Arnold S Monto, Peter M DeJonge, Amy P Callear, ***, în „Coronavirus Occurrence and Transmission Over 8 Years in the HIVE Cohort of Households in Michigan”, <https://academic.oup.com/jid/article/222/1/9/5815743>, consultat în 14 decembrie 2020, ora 19:50

Axel Bruns, Stephen Harrington, Edward Hurcombe, în „‘Corona? 5G? or both?': the dynamics of COVID-19/5G conspiracy theories on Facebook”, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7404088/>,

consultat în 14 decembrie 2020, ora 22.00,

Grace Rahman, în „The Wuhan coronavirus has nothing to do with 5G”, , <https://fullfact.org/online/wuhan-5g-coronavirus> , consultat în 14 decembrie 2020, ora 22:20

Elena-Lorena Pîrăianu: *Refugiu în cabana sufleului meu, la propriu și la figurat*

În data de 15 martie 2020, în România, se instala starea de urgență, măsură adoptată în urma infectării unui număr mare de persoane cu noul COVID-19. Primul caz de infectare cu coronavirus de pe teritoriul țării noastre a fost confirmat în luna februarie. Pot spune că am conștientizat gravitatea situației încă de la început. Starea de urgență a fost necesară și a ajutat în încetinirea răspândirii virusului, însă acum o consider o perioadă de încercare și generală, și personală. Pe durata carantinării am învățat foarte multe lucruri. Încărcată emoțional de eternele probleme ale adolescenței, ba chiar și de ale vieții de proaspăt om mare, traversam o situație care devenea tot mai gravă, iar lucrurile din jurul meu începeau să se întunece din ce în ce mai mult. Pentru a mă liniști și pentru a mă putea concentra pe

cel mai important țel de atunci, admiterea la facultate, am decis ca pe toată perioada carantinării, chiar mai mult, să locuiesc singură într-o cabană mai retrasă la munte, un loc foarte drag sufletului meu. Decizia luată a fost de mare ajutor, iar eu am reușit să mă motivez singură pentru a-mi atinge scopul, cu toate că atunci părea irealizabil. Organizarea timpului a fost o adevărată piatră de încercare.

Am reuși să realizez cât de importante sunt natura și sănătatea mentală, să devin mai empatică și mai atentă la mine însămi. Am observat cât de mult ne poate afecta societatea o astfel de criză și cât de mici suntem de fapt. Mi-am dat seama cât de mult îmi place și cum îmi doresc să locuiesc doar la casă, înconjurată de liniște, natură, oameni dragi și, desigur, o pisică și un câine.

Omul nu are nevoie de chiar așa de multe, cum suntem antrenați să credem, pentru a fi fericit.

Ana-Maria-Patricia Pomârleanu: *Singur(i) la școală*

În opinia mea, COVID-19 are un impact extrem de important la nivel global asupra vieților noastre, a tuturor societăților, atât a celor dezvoltate cât și a celor în curs dezvoltare.

Interesul propriu pentru această temă vine din schimbarea bruscă a cutumelor societății contemporane la întâlnirea unei probleme de gravitate majoră, cât și din teoriile conspirative din anumite medii, generate de legătura dintre noul virus și puterile politice și economice mondiale.

Un prim argument, care atestă importanța impactului pandemiei și care m-a sensibilizat mult, este legat de educație. Trecerea spre învățământul online, o schimbare radicală la nivel global, ne-a arătat, din nou, cât de vulnerabili suntem și cât de diferiți. Țările avansate nu au întâmpinat prea multe probleme. În Vest, aceasta s-a făcut natural, impactul fiind mai curând de ordin emoțional. Noi, românii, am întâmpinat multe dificultăți de ordin tehnic și economic, adăugate la cele deja existente. Este știut că ne confruntăm cu creșterea abandonului școlar cu mult înainte de criza sanitară. Reacția în lanț e simplu de redat. Abandonul școlar generează șomaj, probleme materiale și de sănătate. Unul dintre motivele pentru care majoritatea elevilor renunță este situația socio-economică precară a familiei, în special în mediul rural. Cea mai mare rată a abandonului școlar din România (în 2018) a fost înregistrată în Regiunea Centru, adică în zona Transilvaniei, exprimată în 5,2 procente în mediul rural și 3,7 procente în cel urban, potrivit datelor Institutului Național de Statistică.

Educația este primul pas către evoluția unui popor.

Începutul pandemiei a impus trecerea la formatul online, iar odată cu această schimbare au apărut noi cerințe: accesul copiilor la internet printr-un sistem digital, cu deschiderea camerelor în timpul orelor. Situația noastră: „32% dintre copiii înscriși în învățământul preuniversitar nu au acces individual exclusiv la un dispozitiv funcțional (desktop, laptop, tabletă), ceea ce face ca prezența elevilor la orele organizate online să fie parțială sau deloc” (Institutului Român pentru Evaluare și Strategie). De asemenea, în urma evaluărilor, s-a constatat faptul că 12% dintre copiii din România nu au conexiune la internet, iar un sfert dintre părinți au declarat că nu au posibilitatea de a achiziționa echipament pentru lecții online. Numeroase familii cu mai mulți copii dispun de un singur telefon, al părintelui, fiind imposibil ca toți elevii familiei să poată intra online pentru a-și continua studiile, părinții obligându-i pe cei mai mari să le cedeze celor mai mici timpul alocat pentru studiile online (ilustrează documentarul *Recorder - Online schooling in rural Romania*). Ar mai fi de adăugat aici că și instruirea profesorilor pentru predare eficientă la distanță trebuie luată serios în calcul.

Pandemia a eliminat în mare parte activitățile socio-culturale la care tinerii luau parte, antrenând schimbări cu impact emoțional individual major. Dezvoltându-ne ca ființe sociale, făcând parte din societăți culturale, o izolare își poate pune amprenta pe majoritatea persoanelor, dar era digitală în care trăim a adus și un mare beneficiu, trebuie să recunoaștem.

„Nu există singurătate adevărată decât acolo unde gândul te duce la urgența unei rugăciuni”, spune Emil Cioran.

Comparând cu pandemia din 1918, către care sunt mai toate trimerile în descrierea crizei sanitare, sunt de părere că tehnologia actuală ne-a salvat din toate punctele de vedere: social, cultural cât și medical, științific. Ne-a ținut aproape, ne-a ținut informați.

Cu toate acestea, ideile conspirative referitoare la apariția și răspândirea noului virus nu au întârziat să apară și să facă valuri. Ultima teorie de acest tip care a împărțit destul de clar populația României din mediul online, și nu numai, este despre o „pandemie planificată - *plandemia*” la nivel global de către oamenii cu funcții importante pentru a observa obediența de care populațiile dau dovadă, purtarea măștii sau vaccinarea fiind cele două exerciții majore de domesticire. Libertatea de exprimare va fi întotdeauna un drept de bază, iar, în acest moment, fiecare om trebuie să cunoască să filtreze informațiile primite.

Este foarte trist că sistemul medical este blamat pentru această criză și că își pierde credibilitatea din ce în ce mai mult.

Revin, deci, la educație, baza unei societăți prospere și înțelepte.

„Cei care educă copiii sunt demni de mai multă onoare decât cei care le dau viață; de aceea pe lângă viață, dăruieți copiilor și arta de a trăi bine, educându-i”, spunea Aristotel la vremea sa. Perfect valabil și pentru prezentul pe care-l traversăm!

Referințe bibliografice:

[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Education_and_training_statistics_at_regional_level/ro&ol did=156964)

[explained/index.php?title=Education_and_training_statistics_at_regional_level/ro&ol did=156964](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Education_and_training_statistics_at_regional_level/ro&ol did=156964), consultat în 10 decembrie 2020, ora 21.00

<https://www.edupedu.ro/studiu-ires-accesul-copiilor-la-educatia-online-numarul-efectiv-al-elevilor-care-nu-au-acces-sau-au-acces-limitat-la-un-dispozitiv-este-de- peste-900-000-de-36-ori-mai-mare-decat-evaluarea-ministeru/>, consultat în 10 decembrie 2020, ora 22.00

<https://www.edupedu.ro/grafic-abandonul-scolar-pe-regiuni-in-transilvania-e-cel-mai-mare-in-muntenia-cel-mai-mic-abandonul-scolar-genereaza-somaj-excluziune-sociala-saracie-si-probleme-de-sanatate/>, consultat în 10 decembrie 2020, ora 22.00

Anamaria-Olguța Pop: *Mulțumesc, COVID-19, pentru ceea ce m-ai învățat, însă a venit momentul să ne redai libertatea!*

Ce a însemnat pentru mine COVID-19? O perioadă de criză, o perioadă în care am uitat cine sunt cu adevărat, am uitat ce înseamnă să trăiești, ce înseamnă viața. Acesta ar fi fost răspunsul meu în primele săptămâni de carantinare.

Ca orice adolescent de 18 ani, credeam că lumea este a mea, că totul mi se cuvine și că nimic nu-mi poate schimba mersul normal și firesc al vieții, dar lucrurile nu au stat chiar așa. În ceea ce urmează, voi așterne în acest eseu trăirile mele resimțite în pandemia de COVID-19, probabil, unele dintre ele banale pentru alții, dar importante pentru mine.

Eram elevă în clasa a XII-a, viitoare studentă la medicină. Îmi petreceam timpul printre grilele de biologie și chimie, neacordând importanță liceului. Mă plângeam în fiecare zi că trebuie să îmi pierd timpul mergând la școală și că nu mă pot pregăti cât vreau pentru admiterea ce urma. Petrecându-mi timpul fiind stresată, nu am realizat că, într-o zi de miercuri, aveam să merg pentru ultima oară la liceu, să-mi văd pentru ultima dată colegii și profesorii – în această formulă - și să mă așez pentru ultima oară în banca în care am crescut. Zvonul că pandemia de COVID va opri activitatea școlară a stârnit, bineînțeles, multă bucurie printre elevii

de clasa a XII-a, care, chiulind în masă, credeau că se vor bucura de o săptămână în plus de vacanță, fără să realizeze că aceea va încheia și liceul.

Am plecat, deci, acasă, bucuroasă că am mai mult timp pentru învățat. La început, recunosc, mi-a plăcut situația în care mă aflam, dar apoi starea de urgență s-a prelungit, iar școala normală se transformase în școală online, fără nicio șansă de pregătire pentru cele două examene importante ale maturității.

Lucrurile s-au agravat cu timpul, mai ales prin faptul că părinții mei, fiind medici, au fost chemați să lucreze într-un spital COVID, în regim militar. Nu mi-am văzut tatăl două săptămâni, decât prin poartă și, știind că virusul poate fi letal, am fost extrem de îngrijorată pentru el. Cu toate acestea, a trebuit să mă adun și să îmi fac treaba în continuare.

Am reușit să trecem peste starea de urgență cu bine, printre contacte cu persoane infectate, teste și carantină. Atunci, ajunsă în perioada examenelor, trebuia să dau tot ce aveam mai bun din mine ca să îmi îndeplinesc visul.

Am reușit și de data aceasta, găsind în interior puterea să ignor problemele cu care ne întâlneam, dar, ceea ce nimeni nu vedea era faptul că, în tot acest timp, mă confruntasem cu o spaimă de moarte teribilă. La vârsta la care trebuia să mă bucur de viață din plin, am trecut prin nopți nedormite, atacuri de panică și anxietate. Am învățat să îmi recunosc frica, să o educ, să trăiesc cu ea de la egal, la egal și să o depășesc apoi. Este una dintre cele mai importante victorii asupra mea, acum, la început de viață matură.

Un alt lucru pe care l-am învățat a fost să încep să-mi apreciez mai mult fiecare zi pe care o petrec pe acest pământ, să mă bucur de ceea ce sunt, de ceea ce am primit de la viață. Am înțeles că fiecare clipă este unică, că fiecare perioadă de criză ne învață câte o lecție. Consider că aș fi putut trăi liniștită fără această pandemie, dar, probabil, nu aș fi fost niciodată la fel de recunoscătoare pentru lucrurile care înainte îmi păreau banale. O plimbare în parc, o oră de curs, o discuție cu prietenii sau o masă cu familia extinsă sunt momente pe care le voi aprecia din ce în ce mai mult.

Din adolescența distrată care am fost, am devenit o fată puternică, încrezătoare, dedicată. Cu toate că pandemia de COVID-19 a fost și este o criză pentru omenire, consider că, pentru mine, a însemnat o lecție, categoric necesară, pentru un început conștient al vieții de adult. Trecând prin frică, prin conștientizare a faptului că sunt doar un pasager prin viață, am început să acord mai multă importanță lucrurilor care mă înconjoară, am început să acord mai multă atenție persoanei mele și dezvoltării spre cea mai bună variantă a mea.

Poate că virusul COVID mi-a furat ultimul an de liceu și primul an de facultate, poate că el mi-a furat dreptul la libertate și m-a închis într-un glob de sticlă, însă mi-a dăruit putere și răbdare, lucruri de care voi avea nevoie pe tot parcursul vieții mele. Astfel, eu aleg să îți mulțumesc, COVID-19, pentru ceea ce m-ai învățat, însă consider că acum se apropie momentul să ne redai libertatea.

Andreea Maria Pop: *Adolescentul, familia de origine, suport și echilibru*

„Adolescența este o perioadă de tranziție marcată de schimbări substanțiale în dezvoltarea fizică a abilităților cognitive și a interacțiunilor sociale. Perioada adolescenței este caracterizată de trecerea la maturitatea și integrarea în societatea adultă cu provocările ei.” (Jersild, 1957)

În perioada adolescenței au loc multiple transformări, printre care și cele sociale. Tânărul începe prin a-și da seama că părinții nu sunt perfecți, astfel că influența grupului de egali începe să sporească, încep să crească prietenii apropiate, apare dorința de a fi independent. Tocmai datorită acestor multitudini de transformări care au loc în perioada adolescenței, propun să reflectăm asupra acestei perioade și asupra provocărilor ei, deoarece consider că adolescenții, mai mult ca oricând, se lasă pradă viciilor și anturajelor sau altor stări de descurajare și singurătate și, astfel, ei ajung în stări anxioase, depresive, anumite adicții și chiar suicid.

În ceea ce privește dezvoltarea socială și cea a sinelui, mediul social și grupul din care face parte devin pentru adolescent ținte principale. Așadar, prin intermediul familiei și al grupului de prieteni, el învață modalități prin care să facă față dificultăților, prin care să dezvolte mecanisme de copying etc. Prin apartenența la un anumit grup, adolescentul își satisface nevoia de socializare, de securitate emoțională și, de asemenea, imaginea de sine a acestuia este conturată cu ajutorul percepțiilor și opiniilor celorlalți. Familia este principala instituție care se ocupă de realizarea socializării în viața adolescentului.

În cadrul familiei, el găsește repere și modalități care conduc la diminuarea structurilor flexibile și stabile ale personalității. Sarcinile familiei sunt acelea de a favoriza tânărului dobândirea unor norme, deprinderi, valori necesare acestuia, astfel încât acesta să poată deveni un individ apartenent, bine integrat, unei societăți. Un climat familial dezorganizat, o familie conflictuală, neechilibrată poate determina adolescentul să preia anumite comportamente deviate în această

perioadă: nevoia de recunoaștere socială sau opus acesteia, nevoia de izolare socială, pornirea spre singurătate. Comportamentele părinților pot da naștere unor sentimente de non-valoare personală, dezamăgire și neimplicare afectivă. De asemenea, climatul familial nefavorizat, lacunele din relația adolescent-tată, adolescent-mamă, pot produce o structură emoțională slabă ale căror goluri se încearcă a fi umplute prin senzații, astfel că, în această etapă nouă de schimbare a personalității, unii dintre adolescenți pot ajunge să consume anumite substanțe de abuz precum tutun, alcool, droguri, motiv pentru care perioada adolescenței reprezintă o perioadă dificilă și din acest punct de vedere. Cauzele care determină adolescenții să folosească astfel de substanțe sunt schimbările fizice, psihice, relaționale. Perioada adolescenței pune subiectul în fața unei căutări a identității proprii, iar, datorită predispoziției, în această căutare, față de anxietate, de depresie și stimă și imagine de sine scăzută, adicția reprezintă o căutare a senzațiilor.

După cum bine am observat, nu este deloc ușor să fii adolescent, cu cât mai mult acum în împrejurările în care ne aflăm, generate de pandemia de coronavirus (COVID-19). Izolarea și carantina, școlile închise, separarea de cei dragi, lipsa prietenilor și a colegilor, incertitudinea cu privire la starea de boală, ratarea unor interacțiuni obișnuite zilnice, toate aceste experiențe noi și neplăcute, conduc spre creșterea nivelului de anxietate și pot genera efecte dramatice.

Schimbările acestea îi determină pe adolescenți, și nu numai, să se simtă izolați, agitați, neliniștiți, stresați. Este bine de știut pentru adolescenți că trebuie să se îngrijească și să își protejeze sănătatea psiho-emoțională. Familia, din nou, are un rol important în această perioadă. E fundamental ca părinții să discute despre acest virus, să îi îmbărbăteze, să le arate pericolele și, în același timp, și modalitățile prin care se pot proteja pe ei și pe ceilalți. O metodă prin care poate fi redus nivelul de anxietate la adolescenți este ocuparea timpului cu diverse activități citirea unei cărți, vizionarea unui film preferat, diverse activități împreună cu familia, acestea conducând și la consolidarea relațiilor între membri familiei.

Este o perioadă dificilă, într-adevăr, și cu multe provocări, dar să nu uităm că nu suntem singuri. Niciodată!

Antonia Maria Pop: Epidemia de HIV în România: 1985- prezent. O privire istorică, dintr-un moment istoric

Lumea pe care o știm a fost cuprinsă de frică, impredictibilitate și nesiguranță. Pandemia actuală cauzată de virusul Sars-Cov-2 îl determină pe fiecare om să fie frământat de întrebări la care, deocamdată, nu le-a găsit nimeni răspunsul: „Când va fi totul gata?”, „Oare voi păți ceva?”, „Când pot să îmi revăd prietenii și familia fără să-mi fie frică că îi rănesc?”. Pentru a oferi măcar puțin mai multă claritate, propun să privim în trecut, la măsurile și consecințele culturale ale epidemiei globale de HIV de acum 40 de ani. Propun să explorăm cum a privit lumea, acum patru decenii, un virus foarte periculos, care nu poate fi învins niciodată în totalitate de către corpul nostru.

Deși primul caz demonstrat de infecție cu HIV din lume datează din anul 1959, prezentă la un bărbat congolez, abia în 1981, fenomenul prinde amploare. Un angajat al CDC, Michael Gottlieb, publică în jurnalul săptămânal al agenției un raport care indică o creștere a numărului de cazuri de infecție pulmonară rară cauzată de ciuperca *Pneumocystis carinii* la bărbații homosexuali din Los Angeles. În New York și California, alte grupuri de bărbați prezintă simptome specifice sarcomului Kaposi, din nou, o neoplazie rară. Acest val de oameni al căror sistem imunitar este zdrobit stârnește interesul CDC-ului și al societăților medicale științifice internaționale și este instaurată o anchetă epidemiologică. În 1982, boala cauzată de HIV este recunoscută drept SIDA sau AIDS, iar, în 1983, virusul este izolat la institutul Pasteur din Paris. Această „pastilă” de istorie demonstrează faptul că în mai puțin de jumătate de secol am făcut progrese uluitoare cu privire la timpul de identificare al metodelor de transmitere al simptomelor specifice (moderate, dar și grave), al grupelor de risc și al metodelor de prevenție a răspândirii infecției virale.

Virusul mortal „călătorește” pe fiecare continent și ajunge în România, în 1985, cu trenul: un angajat al CFR care lucra pe rutele internaționale a fost primul român diagnosticat cu SIDA.

Anii 80 cuprind, poate, cea mai sumbră perioadă a României și a românilor, caracterizată de frică și sărăcie, în care oamenii trăiesc în medii insalubre, propice contractării diferitelor boli. Când veștile asupra existenței virusului au ajuns în spațiul comunist, acesta a fost supranumit „virusul Occidentului decadent”, deoarece homosexualitatea și prostituția erau ilegale (oamenii care făceau parte din aceste grupuri sociale fiind cei mai vulnerabili din punctul de vedere al transmiterii). În țara noastră nu existau surse de informare oficiale despre virus. Inclusiv medicii erau obligați să consulte reviste și casete

video de contrabandă, în caz că era nevoie să trateze un astfel de pacient. Unul dintre medicii care l-a îngrijit pe cel dintâi diagnosticat susține că testul serologic a fost confirmat în Viena (deoarece noi nu dispuneam de tehnologia necesară), dar nu aveau voie să divulge diagnosticul, considerându-se rușinos pentru țară. Astfel, pacientul a decedat la câteva luni după internare, fără îngrijirea și medicația necesară și, de fapt, fără să știe nimeni de adevăratul pericol pe care îl presupunea virusul, mai ales în contextul condițiilor precare din acea vreme. Conform unui studiu, până în anul 1989 (care marchează momentul revoluției și căderii partidului comunist) din partea României au fost declarate Organizației Mondiale a Sănătății doar 13 cazuri de SIDA.

După moartea lui Nicolae Ceaușescu, spre groaza tuturor, se află în toată lumea de cazul epidemiei de HIV din România, pacienți dintre care 99.3% erau copii din secțiile de pediatrie sau orfelinate. Victor Pătrașcu, un medic veterinar, avea convingerea absolută că există SIDA în țară cu toate că nici măcar un caz nu era cunoscut. Alături de cercetătorul Ștefan Constantinescu, alege la întâmplare un copil din secția de pediatrie de la Institutul Național de Boli Infecțioase „Dr. Prof. Matei Balș” pe care îl testează. Acesta este seropozitiv, după care iau un alt copil care primește același rezultat. Continuă în aceeași manieră până descoperă că tot Bucureștiul este plin de copii orfani confirmați cu HIV. Este sesizată intervenția CDC-ului care, în urma anchetei, constată că majoritatea au fost infectați, deoarece se făceau injecții în toată secția cu o singură seringă contaminată, alții au primit transfuzii de sânge infectat, iar nu în ultimul rând, unii copii aveau hemofilie, fapt ce i-au făcut vulnerabili specific infecției cu HIV. Din nefericire, o planetă întreagă a asistat la îmbolnăvirea unor copii provocată, aparent, de lipsa de resurse (informaționale sau medicale), pe când, la baza problemei stau, de fapt, ignoranța și dezinformarea. Copiii de atunci, abandonați, sunt adulții de acum care nu au întotdeauna acces la medicamentele necesare, la un trai mai normal, și care sunt subiectul unor prejudecăți create de lideri politici care nu ne mai reprezintă.

În contrast cu epidemia de HIV, cea de coronavirus admite mai multe îmbunătățiri precum faptul că, atunci, CDC a identificat modalitatea de transmitere a virusului în 3 ani, acum, între 3-4 luni. Au fost găsite grupele de risc încă din primele studii și vaccinuri într-un an. Ce a rămas la fel este stigma față de cei infectați, cu toate că simptomele cauzate de coronavirus comparativ cu HIV durează 2 săptămâni, nu o viață întreagă. Unele spitale încă nu-și tratează pacienții cum ar trebui. Acum, deși există multe surse sigure, științifice de informare, oamenii tot aleg să creadă în conspirații.

Observând cele din trecut, sunt uluită de schimbările din jur și evoluția rapidă a tehnologiei și mă simt privilegiată prin faptul că, totuși, nu va dura chiar atât de mult să găsec un răspuns întrebărilor.

Referințe bibliografice:

Roxana C. Apetrei, Nicolae Beldescu, Alexandru Calomfirescu, Alexander Gromyko, Bradley S. Hersh, David L. Heymann, Zdenek Jezek, Margaret J. Oxtoby, Florin Popovici, Laurențiu Zolotusca, Acquired immunodeficiency syndrome in Romania

<https://ro.wikipedia.org/wiki/SIDA#Rom%C3%A2nia>, consultat în 30.11.2020 la ora 17:58

<https://en.wikipedia.org/wiki/HIV/AIDS#Discovery>, consultată în 1.12.2020 la ora 11:32

<https://www.digi24.ro/special/reportaje/reportaj/povestea-unei-generatii-compromise-in-patru-ani-pestea-13-000-de-copii-din-romania-au-fost-infectati-cu-hiv-376099>, consultat în 1.12.2020, ora 12:02

<https://www.cdc.gov/hiv/basics/whatishiv.html>, consultat în 2.12.2020 la ora 11:09

Cezara Pop: COVID-19 – un impact pozitiv

De aproape un an vocabularul cotidian a suferit o schimbare. Acum cuvintele cel mai frecvent folosite sunt: *virus*, *mască*, *pandemie*, *pericol*, *carantină*, *frică*, *moarte*. Astfel, este evident că, odată cu introducerea acestor termeni în vocabularul nostru de zi cu zi, și modul nostru de viață a fost supus unei schimbări radicale, atât în ceea ce privește desfășurarea activităților zilnice, cât și la nivel psihic. Întrădevăr, această situație nu este una favorabilă, însă privită din alte perspective poate fi considerată un eveniment care a determinat atât o evoluție pe plan personal pentru fiecare dintre noi, dar și pentru umanitate. Lumea în care trăim este într-o continuă evoluție, aceasta fiind puternic influențată de evenimente de tipul celui pe care-l traversăm. Însă nu doar tehnologia și tehnicile se schimbă, ci și mentalitatea oamenilor și atitudinea acestora privind viața lor. Răspândirea unui virus care face ravagii are cu siguranță efecte negative asupra gândirii oamenilor.

„Pandemie.” Cunoșteam termenul și înainte de 11 martie 2020, ziua oficială în care Organizația Mondială a Sănătății a declarat pandemia de coronavirus, dar niciodată nu aș fi crezut că o să trăiesc într-o astfel de perioadă. Pot, cu ușurință, să spun că un simplu virus mi-a dat viața peste cap într-o secundă. Deși încă îmi este greu să mă acomodez cu situația, încerc să o asociez cu un

aspect nu atât de negativ, ci cu unul care m-a ajutat să descopăr mai multe despre mine și care m-a învățat cum să prețuiesc ceea ce am.

Consider că pandemia ne-a oferit tuturor timp liber, mai ales în decursul carantinei. Astfel, unii poate au perceput-o ca fiind o perioadă deprimantă, însă alții au învățat cum să o valorifice.

Eu m-am dezvoltat mult în timpul acesteia. Am citit o carte în fiecare săptămână, pentru că îmi permitea timpul, mi-am regăsit pasiunea pentru cărți și mi-am găsit un refugiu față de lumea reală. Totodată, am reînceput să fac sport și să am un program bine stabilit pentru fiecare zi a săptămânii, chiar și orarul meu de somn era unul foarte bine pus la punct. Mai mult de atât, am început să fiu pasionată de gătit și în această perioadă am încercat o mulțime de rețete noi, dar mi-am folosit și creativitatea pentru a le îmbunătăți pe unele. Cu timpul, am început să apreciez acest „stat continuu acasă”, deoarece descopeream tot mai multe despre mine și îmi găseam tot mai multe pasiuni ascunse.

Cred că ceea ce ne învață pandemia cu adevărat este cum să prețuim lucrurile pe care le avem. Să fim recunoscători pentru cel mai mic gest și, în general, pentru fiecare moment pe care îl trăim. De exemplu, având în vedere timpul nostru liber, al fratelui meu mai mic și al părinților noștri, la noi în familie se organiza în fiecare seară campionat de Remi. În general, înainte, nu găseam timp pentru jocuri împreună din cauza programului diferit al fiecăruia, însă acum am schimbat această carantină în favoarea noastră pentru a organiza seara noastră de „jocuri” aproape zilnic.

Pe de altă parte, multă lume ar zice că, având în vedere că suntem „închiși în casele noastre”, ar fi dificil să ții legătura cu cei dragi, însă avem foarte mult noroc cu tehnologia, căreia trebuie să-i fim într-adevăr recunoscători. Un exemplu simplu îl constituie chiar bunicii mei care, înainte de carantină, abia reușeau să trimită un mesaj, iar acum au devenit adevărați experți în convorbirile video de pe WhatsApp. În același fel am păstrat legătura cu prietenii. Eu și amicii mei am devenit chiar și mai apropiați, jucând jocuri online și sărbătorind zile de naștere pe Skype. Așa am început să prețuim mai mult momentele pe care le-am petrecut împreună și am realizat importanța acestora.

Astfel, părerea mea este că oricât de tragică este această pandemie, trebuie să realizăm că este foarte important să învățăm să o valorificăm. Fiecare om poate evolua semnificativ pe plan personal într-o astfel de perioadă, oricât de greu poate fi de crezut.

Un majorat pe Skype, pe care nu l-am ratat datorită internetului și tehnologiei, găsierea unei noi cărți bune sau descoperirea unei noi rețete favorite, pot să pară irelevante într-o perioadă așezată, însă, de fapt, sunt gesturi care fac diferența în timpul unei pandemii.

Cozmin Marian Pop: Răbdarea versus COVID-19. Un maraton de cursă lungă

În acest eseu am ales să vorbesc despre conceptul de RĂBDARE, lecția mea personală din această pandemie.

Încă de la început s-a știut ca nu e doar un sprint, că e un maraton, că o să dureze mai mult. Ei bine, se pare că o să dureze foarte mult și se îndreaptă spre conceptul de ultramaraton, ceva foarte, foarte lung și care pare să nu aibă un sfârșit în viitorul apropiat. Oricum și oricând se va sfârși, viața omenirii nu va mai fi niciodată ca înainte.

Multe lucruri s-au schimbat în lume, dar, în primul rând, pentru noi, adolescenții. În timpul în care ar fi trebuit să ne bucurăm de viață din plin, lucrurile au luat o altfel de întorsătură, neașteptată, care ne-a răpit normalitatea. Am fost nevoiți să renunțăm la tot ceea ce părea a fi firesc pentru noi, la școală, la prieteni, la plimbări, la tot ceea ce credeam că ni se cuvine. Din păcate, dreptul la educație a fost primul lucru important care ne-a fost luat. Școala clasică s-a transformat în școala online, mult mai puțin eficientă, din punctul meu de vedere. Lipsa interacțiunii dintre noi și profesori a devenit un lucru distructiv pentru puterea noastră de concentrare, având în jurul nostru multe lucruri care să ne distragă atunci când suntem în fața unui calculator. Astfel, multe din informațiile care ne sunt transmise ajung mai greu la noi, sunt mult mai greu înțelese și mai puțin asimilate. Munca noastră, a studenților și a elevilor a devenit mai dificilă, petrecând mult timp după ore pentru a înțelege ceea ce trebuie să învățăm.

Cu toate acestea, școala online este o metodă bună și absolut necesară de a ne ține conectați la educație, atât cât se poate în astfel de momente. Consider că internetul a fost o soluție care ne-a salvat din a ne îmbolnăvi în masă. Un bun exemplu care mi-a rămas în minte este pandemia de gripă spaniolă din 1918, când copiii au fost duși la școală și aceasta s-a soldat adesea cu episoade dramatice.

Pe mine, această experiență a școlii online m-a învățat să fiu mai răbdător cu mine și mai îngăduitor cu informațiile pe care am vrut să le asimilez, să depun mai mult efort și mai multă atenție asupra detaliilor. Deși mi-a fost și îmi este încă destul de greu, am încercat să mă acomodez situației și să iau totul în serios.

Un alt lucru important pe care l-am învățat în această pandemie a fost să acord mai multă importanță timpului petrecut alături de familia mea, dezvoltării personale, sportului și tuturor lucrurilor care mă fac fericit. Fiind o fire optimistă, iau mereu partea bună a lucrurilor. M-am bucurat pur și simplu de faptul că am ocazia să îmi trăiesc viața alături de cei dragi, că mă pot bucura de ziua de mâine și

că am fost suficient de puternic să lupt pentru a-mi îndeplini visul de a deveni student la medicină, fie chiar unul virtual, în prima parte a facultății. Mi-am petrecut timpul studiind, încercând să ignor toate zvonurile, bârfele și știrile false din jurul meu și să mă concentrez pe ceea ce aveam eu de făcut. Cu toate că situația nu este nici pe departe una roz, am înțeles că noi, oamenii, suntem prea „mici” pentru a o putea schimba, așa că am încercat să mă adaptez noului stil de viață și țin să menționez că îmi place mult ceea ce fac. Singurul mod de a trece peste o situație grea este să o analizezi, să o înțelegi și să o înfrunți.

Au fost perioade mult mai critice în lume, au fost și sunt încă războaie, iar omul, cu credința și puterea lui a reușit să treacă peste toate. Așadar, recunosc că nu am fost niciodată speriat de această pandemie și pur și simplu am ales să iau ca atare ceea ce ea m-a învățat. Pe mine, clar, lecția răbdării! Alergând de la o activitate la alta, uitasem să îmi acord timp mie și lucrurilor care contează pentru mine cu adevărat. Așadar, când ceasul s-a oprit parcă în loc pentru un an de zile, am găsit momentul să devin cea mai bună variantă a mea.

Laura Popa: *Confidențe - Covidențe*

Mă numesc Popa Laura și în prezent sunt studentă la Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” din Timișoara. Aș dori să vă prezint în rândurile care urmează cum viața mea s-a schimbat radical din luna martie și până în prezent, cum ceea ce mi se părea normal a devenit anormal, cum ceea ce considerăm o prioritate sau o necesitate nu mai e așa, pe scurt, cum acest virus a reușit să îmi schimbe complet viața și planurile peste noapte fără ca eu să mă aștept sau să cred că se poate întâmpla vreodată așa.

În luna martie a acestui an, 2020, eu eram în clasa a douăsprezecea și mă pregăteam pentru examenul de bacalaureat și admiterea la facultate. Acest lucru însemna că făceam de patru ori pe săptămână meditații fără de care nu aveam cum să reușesc să obțin rezultatele dorite. Așteptam cu sufletul la gură festivitatea de premiere, ultima săptămână de liceu și, desigur, balul de absolvire. Toate acestea au ajuns să dispară subit într-o ceață deasă și cu semnul întrebării asupra risipirii ei din momentul în care au fost anunțate primele cazuri de îmbolnăvire cu noul virus. Pentru noi, elevii de clasa a 12-a, au urmat câteva săptămâni în care nu mai știam la ce să ne așteptăm și cum va arăta viitorul nostru. A fost instituită carantina totală fără a mai putea merge la meditații, la școală, și fără a ne mai putea întâlni cu rudele, prietenii sau profesorii. Eu, fiind o persoană care mergea regulat la sală, a

trebuie să renunț. Acest lucru mi-a afectat sănătatea, urmând ca la sfârșitul lunii martie să încep să mă doară capul extrem de tare și să nu mai pot învăța aproape deloc. Au urmat trei luni de examene medicale, dar, abia la sfârșitul lunii mai, am reușit să aflu ce problemă aveam și să iau un tratament care să mă ajute. În aceste trei luni, am fost supusă și unor tratamente medicale care mi-au făcut mai mult rău decât bine, ceea ce m-a determinat să conștientizez și apreciez importanța celei de a doua opinii medicale. După ce am reușit să îmi revin, cu trei săptămâni înainte de examenul de bacalaureat, am învățat cât de mult am putut pentru a reuși să iau note cât mai mari iar, după aceasta, am muncit înzecit pentru examenul de admitere la facultate, aflat la doar o lună distanță. După cel mai greu și cel mai solicitant an din viața unui elev stresat, cu toții am așteptat cu nerăbdare vacanța de vară pentru a pleca la mare sau la munte. Din păcate, acest lucru nu s-a putut întâmpla. Petrecherile la care obișnuiam să mergem au fost anulate, iar începutul facultății nu a fost unul pe care ni l-am fi dorit – ci online, din păcate. Orele, pe care abia așteptam să le facem pentru a putea vedea pe viu tot ceea ce învățam noi, au fost amânate ca prezență fizică. Tot ceea ce am așteptat cu nerăbdare de când am intrat în clasa a 12-a s-a dovedit a fi altfel. Pe lângă toate acestea, am aflat că trebuie să purtăm masca peste tot, că nu putem călători fără un test, și că cel mai bine este să păstrăm distanță față de toată lumea. Un scenariu SF devenise propria noastră realitate.

Personal, acest an m-a învățat, în primul rând, să nu las niciodată pe ultimul moment ceva important pentru că nu se știe niciodată ce se poate întâmpla de la o zi la alta.

Perioada m-a maturizat. Am învățat să fac singură ceea ce făceam la meditații, dar am rămas cu tristețea că nu am mai putut să îmi vizitez bunicii și prietenii, că am fost obligată să stau închisă în casă.

Poate cea mai importantă experiență a perioadei și cea care m-a și motivat cel mai mult, a fost întâlnirea nefericită cu un diagnostic și un tratament greșit, și care m-au făcut să-mi promit mie însămi că voi trage din răspuțeri și voi învăța cât de bine voi fi eu în stare pentru a putea să îi ajut cu adevărat pe oameni.

COVID-19 mi-a schimbat viața, mi-a luat un an întreg de posibile amintiri anticipate – un joc de vorbe amar, unele dintre cele mai frumoase momente din viața de licean și de student, dar m-a maturizat și m-a învățat să apreciez ceea ce am și clipa pe care o trăiesc.

Andreea-Victoria Popescu: *Epuizarea intelectuală. Un preț al activității științifice creative*

Epuizarea intelectuală și blocajele comportamentale se regăsesc în topul principalelor probleme ale lumii în care trăim. Acestea, deși reprezintă un factor important care determină liniștea noastră interioară, din păcate, nu sunt tratate cu maximum de interes. În societatea de astăzi, omul este expus din ce în ce mai mult influențelor din mediul extern, la o mulțime de factori care acționează asupra stării lui psihice. Ca urmare, prin acțiunea acestor factori, omul poate intra într-o stare fizică și emoțională numită stres, când se dezvoltă o reacție a organismului.

Eu am ales să abordez această temă, deoarece am trecut printr-o situație asemănătoare, problemă întâlnită chiar în cursul pregătirii pentru examenul de admitere la facultatea de medicină. Orele zilnice de la școală, urmate de meditații, teme, dar și faptul ca adormeam la ore târzii au contribuit la epuizarea mea intelectuală. Epuizarea intelectuală reprezintă astăzi un concept al biologiei și medicinei cu implicații largi pentru sociologie și psihologie.

Se spune deseori că stresul este cea mai comună problemă a vieții zilnice și că acest concept este unul dintre cele care a ajuns să caracterizeze lumea contemporană. Stresul poate fi cauzat de mai mulți factori, care pot fi grupați în mai multe categorii: factori fizici, chimici, biologici și psihoemoționali. Efectele potențiale ale stresului, de asemenea, pot fi grupate în mai multe categorii: efecte subiective (anxietatea, agresiunea, oboseala, indispoziția), efecte comportamentale, efecte cognitive, efecte fiziologice și efecte organizaționale.

O definiție foarte bună a stresului este dată de Hans Selye: „Stresul este răspunsul nespecific pe care îl dă corpul la orice solicitare la care este supus”.

Oboseala psihică nu este neapărat rezultatul unor eșecuri personale sau a unui eveniment supărător. Mai degrabă este o acumulare de prea multe: prea multe decizii, prea multă muncă într-un timp scurt, prea multe întreruperi, solicitări și schimbări ale concentrării. Prea multe lucruri se petrec în același timp, fără posibilitatea de a lua o pauză.

Simptomele cele mai frecvente sunt superpozabile celor din diversele forme de depresie: oboseală, insomnii, dificultăți de concentrare, iritabilitate, dispoziție depresivă, pierderea plăcerii și motivației pentru activități curente, în primul rând – surprinzător – cele legate de activitatea profesională. Nu lipsesc simptomele psihosomatice: cefaleea, dorsișalgii, tulburări de tranzit digestiv, dificultăți de respirație cu senzații de sufocare.

Totodată, pentru a combate stările de depresie, melancolie și anxietate va trebui să identificăm factorul principal ce ne provoacă aceste stări, dacă e vorba de

o traumă din trecut peste care nu am traversat cu succes, ar fi o idee bună să împărtășim aceste stări cu un prieten foarte apropiat sau cu părinții.

Bineînțeles, singurii care putem să metamorfozăm aceste stări suntem noi înșine, de aceea nu trebuie să adoptăm un comportament pasiv ci unul activ, să împărtășim problemele ce ne macină pe interior zi de zi, cu părinții sau, de ce nu, chiar cu un psiholog care ne poate îndruma pe o cale mai bună în funcție de cum ne simțim mai comози în relația afectivă.

Ne confruntăm cu zeci de decizii în fiecare zi și, până la sfârșitul procesului de luare a deciziilor, energia noastră psihică și controlul de sine pot scădea. Apoi, suntem mai predispuși să luăm decizii nesănătoase și să alegeam calea ușoară și rapidă.

Neurologii și psihologii implicați în studiul procesului creativ consideră că creativitatea se bazează pe înclinațiile mentale și spirituale proprii fiecărei persoane aparte, iar, pentru a le elibera, trebuie să le creăm un mediu favorabil. Fiecare om are în el o sursă de forțe creatoare, fie că e conștient sau nu de acest lucru, el tinde să creeze. Oamenii se simt bine doar atunci când văd un progres în viața lor. Anume, creativitatea ocupă cel mai înalt nivel din ierarhia nevoilor spirituale umane și ea îi aduce omului cea mai mare satisfacție. După părerea multor oameni de știință, cel mai mare obstacol pentru creativitate este stresul. În cazul în care sistemul nervos este tensionat, impulsurile creative sunt suprimate. De aceea, pentru a crea, trebuie să ne relaxăm, să ne eliberăm de emoții negative.

Surmenajul apare când efortul nu este dozat după un program echilibrat. Munca nehibzuită ne împinge într-un cerc vicios. Permanentă excitare psihică, teama și neliniștea care vin la pachet duc la tulburări de somn, tulburări de ritm cardiac și sensibilitate exagerată. Lipsa de dinamism ne lasă și fără chef de muncă și fără chef de distracție. Surmenajul slăbește rezistența organismului și predispune la apariția unor boli. Depresia reprezintă o problemă majoră regăsită a societății contemporane, iar acest sentiment de anxietate ne domină și ne determină să avem un blocaj comportamental.

Această epuizare intelectuală ne afectează pe toate planurile: social (în relațiile interumane), psihic-afectiv față de propria persoană, dar și față de cei dragi, din pricina oboselii cronice, putem să reacționăm necontrolat, fără a avea o gândire lucidă din pricina stresului și a emoțiilor negative care ne domină.

Consider că această problemă trebuie tratată cu maximă seriozitate, deoarece are un rol negativ foarte pronunțat asupra vieții noastre de zi cu zi, iar criza sanitară generată de Sars-Cov-2 nu a făcut decât să lărgească plaja acumulărilor de factor de stres.

Referințe bibliografice:

<https://www.digi24.ro/stiri/actualitate/sanatate/oboseala-cognitiva-putin-cunoscuta-dar-extrem-de-periculoasa-816536>, consultat în 16.12.2020, ora 13:25

<https://www.clinicaonanicolau.ro/oboseala-psihiica-metode-de-combatere-a-epuizarii-psihiice/> consultat în 13.12.2020, 17:45

<https://e-psihiatrie.ro/oboseala-cognitiva-cauze-si-simptome/>, consultat în 10.12.2020, ora 10:35

Blank, R., Schroder, J.P., 201, *Managementul stresului*, All, București, p.23-50

Goleman, D., *Inteligența emoțională*, 2007, Curtea Veche, București, p.9-14

Holdevici, I., *Psihoterapia cognitiv-comportamentală. Managementul stresului pentru un stil de viață optim*, 2005, Editura Științelor Medicale, București.

Simina-Elena Popescu: *Incertitudinile adolescenței în perioada pandemiei și experiența mea personală*

Perioada pandemiei a fost una dificilă și plină de învățăminte pentru toți, fie că am avut sau nu pe cineva drag care a contractat virusul și s-a confruntat cu boala. Am ales să prezint felul în care schimbările radicale aduse de pandemie pot afecta un adolescent și felul în care m-a afectat această perioadă.

Din punctul meu de vedere, adolescența este cea mai intensă perioadă a dezvoltării noastre personale, fiind presărată cu incertitudini și nesiguranțe, modificări ale încrederii în sine, variații ale felului în care ne privim pe noi și cum vrem să ne afișăm în fața celorlalți, a principiilor și chiar modificări ale planurilor de viitor din punct de vedere educațional. Acești ani frumoși, dar în aceeași măsură foarte încărcați emoțional, confuzi și nesiguri devin și mai greu de deslușit în contextul anului 2020, un an lovit de un virus nou și imprevizibil, comparabil cu stările imprevizibile ale unui tânăr. Un adolescent al acestei perioade este obligat să se descopere pe sine în cadrul unei lumi în plină adaptare la o situație nouă, nemiîntâlnită până acum în generațiile anterioare apropiate.

Anul acesta ar fi trebuit să fie un an petrecut împreună cu toți colegii în care să ne pregătim pentru examenul de bacalaureat și cel de admitere, un an școlar care să se încheie cu o festivitate de absolvire similară cu cele pe care noi, alături de ceilalți colegi din clasele mai mici, le urmăream de la geamurile clădirii liceului, întrebându-ne dacă o să simțim mai mult nostalgie sau dacă o să privim mai mult spre viitor și spre ce ne așteaptă la facultate. La final, ar fi urmat banchetul, un

eveniment așteptat cu entuziasm, deoarece avea să fie ultimul la care puteam să ne distrăm și la care să fie prezenți toți elevii de clasa a 12-a, lucru care, de multe ori, nu se întâmplă nici la întâlnirile de câțiva ani de la încheierea acestei etape a vieții. Învățatul era alternat cu perioadele în care ne bucurăm de adolescență și de timpul petrecut cu prietenii, deveniți în ultimii ani mai liniștiți, înaintea intrării în viața de tânăr adult, marcată de independență și noi griji: „Adolescența nu este doar o perioadă importantă a vieții, ci și singura perioadă când putem vorbi despre viață în sensul complet al cuvântului.” (Michel Houellebecq, *Whatever*)

Situația actuală ne-a schimbat complet viața și ne-a luat pe toți pe nepregătite. Orele normale au fost înlocuite de orele online, socializarea a devenit aproape imposibilă, iar, în încercarea de a controla răspândirea virusului, a fost necesar să luăm decizia de a renunța la activități care ne făceau fericiți, fără să mai putem vorbi despre acea „viață în sensul complet al cuvântului”, dar sperând că ne putem întoarce cât mai repede la normalitate. Indiferent dacă ești mai introvertit sau mai extrovertit, mai ales ca adolescent, nu poți sta atât de mult timp singur cu tine fără să simți nevoia să interacționezi cu persoanele dragi altcumva decât prin intermediul rețelelor de socializare.

Adolescența, în acest an, a însemnat pentru unii dintre noi descoperire sau chiar regăsire, deoarece am avut mai mult timp să ne gândim ce am vrea să schimbăm la felul nostru de a fi, să ne descoperim talente, să facem ceea ce ne place, să învățăm să lucrăm singuri și să avem mai multă grijă de noi înșine. Faptul că am stat mai mult singuri și am luat o pauză de la agitația de zi cu zi ne-a încurajat dezvoltarea: „Solitudinea este prețul evoluției.” (Paramahansa Yogananda)

Pentru alții, efectul a fost complet altul. Reflectarea a determinat unele persoane să se îndoiască de tot ceea ce credeau până acum și le-a adus mai mult haos decât ordine în gânduri. Lipsa de socializare ne poate afecta, iar mulți adolescenți ai acestor vremuri ar putea să vadă interacțiunile reale ca fiind din ce în ce mai dificile, dar putem învăța și multe din asta.

Personal, în primii doi ani de liceu, am fost mai introvertită și petreceam mai mult timp în casă. Pe parcurs, m-am schimbat, iar acum mă consider o persoană suficient de extrovertită și am fost puțin dezamăgită de faptul că nu am reușit să am parte de aceeași experiență din clasa a 11-a și în clasa a 12-a. Așteptam cu nerăbdare să plec de acasă, să schimb mediul la facultate și să cunosc oameni noi, dar acest lucru nu s-a întâmplat în maniera în care mi-aș fi dorit. Încă de la începutul pandemiei am simțit deprimare și o foarte accentuată lipsă de motivație, dar am reușit să mă adun și să îmi ating scopul la admitere care a rămas constant același. Sunt genul de persoană care gândește mult prea mult unele situații

și cu sentimente și stări foarte intense și, uneori, radical opuse, care se schimbă într-un timp foarte scurt. Multă vreme am simțit nevoia să petrec timp cu alte persoane și să ies în aer liber doar pentru a putea să îmi distrag atenția de la haosul emoțional pe care îl simțeam. Mereu m-am bazat pe validarea oamenilor și, în loc să fiu mulțumită cu mine, părerile negative brusc mă făceau să mă vad și eu pe mine în aceeași lumină. În această perioadă consider că am reușit să schimb oarecum aceste lucruri și să mă obișnuiesc să trăiesc numai eu cu mine, dar tot simt că mai am mult progres de făcut.

Dacă suntem de părere că ce se întâmplă în lume nu are cum să ajungă și la noi, pandemia ne-a învățat că totul este imprevizibil și, oricât de imposibil pare, această situație se poate schimba peste noapte. Astfel, în ultimele luni, în urma creșterii exponențiale a numărului de cazuri de la noi din țară, tot mai mulți dintre noi putem spune că știm pe cineva care a contractat virusul. De exemplu, tatăl meu a fost internat câteva săptămâni în spital, având o formă mai gravă a acestuia. Tinerii ajung astfel să fie mai responsabili și mai precauți pentru a putea să protejeze oamenii la care țin.

Perioada adolescenței chiar dacă pare una monotona sub semnul anului 2020, ne dă ocazia să ne concentrăm mai mult pe noi, pe dezvoltarea noastră emoțională și, învățând simultan din toate situațiile ivite, să punem pe primul loc siguranța celorlalți chiar dacă înseamnă mici sacrificii pe care trebuie să le facem.

Referințe bibliografice:

Houellebecq Michel, 1994, *Whatever*, ebook,

Yogananda Paramahansa, 2016, *The Autobiography of a Yogi: The Classic Story of One of India's Greatest Spiritual Thinkers*, ebook,

Laura Diana Popovici: *Eu, viitorul medic, mi-aș dori...*

Progresele tehnologice susținute și grandioase, realizate în ultima sută de ani, reprezintă o sursă de încredere pentru o imagine vie a ceea ce ar fi fost cândva numit utopie medicală. Generațiile actuale vor trăi zilele în care civilizația va fi avansat pe plan medical suficient de mult încât tratamentul bolilor să însemne mai curând prevenție și apoi, desigur, tehnologie de mare precizie. Drumul este lung și anevoios pentru că cea mai mare confruntare este cea cu însăși natura umană.

Vremurile s-au schimbat, dar tiparul reticenței și indispoziției în privința ascultării sfaturilor, nevoilor și opiniilor cadrelor medicale este încă prezent și foarte vizibil.

Publicul larg opune rezistență oricărui lucru care iese din tiparele normalității sau depășește granițele zonei de confort. Acest lucru poate genera tensiune în cadrul societății. Armonia nu ar trebui să rămână doar o aspirație utopică.

Atâta timp cât societatea învață din greșelile trecutului și se asigură să nu le transforme în patternuri repetitive, viitorul poate fi construit foarte solid pe informație și proiecție.

Lordul Henry, personajul din romanul *Portretul lui Dorian Gray* de Oscar Wilde, este de părere că: „în spatele fiecărui lucru frumos, se află ceva tragic.” Parafrazez, spunând că: în spatele acestei frumoase științe, medicina, există o întreagă istorie de întâmplări, multe dintre ele nefericite, dar care au sublimat-o, au determinat-o să se depășească mereu.

Vreau să practic o medicină înalt tehnologizată, bazată pe încredere și dialog, pe spirit de echipă, pentru realizarea celor mai îndrăznețe visuri ale omului despre starea de bine, aceea care, de-a lungul veacurilor, ne-a inspirat și ne-a adus în acest moment al evoluției. Aceasta nu este și nu trebuie să devină o utopie!

Andreea Prilipceanu: *Despre corp în chip eteric*

„Corpul pare ceva foarte simplu, dar, în cele din urmă, se dovedește a fi o esență extrem de greu de definit. El nu este niciodată un dat axiomatic, ci efectul unei construcții sociale și culturale.” (David le Breton, *Antropologia corpului și modernitatea*)

Corpul uman a fost dintotdeauna cartea magică prin care se putea intra în toate tainele universului. „Cunoaște-te pe tine însuși și vei afla universul și toate tainele sale“, scrie la intrarea în templul din Delphi. De acest mister aș vrea și eu să mă apropie.

Symbolismul corpului uman de Annick de Souzenelle, este o carte care mi-a oferit o nouă perspectivă asupra complexului corp uman și m-a făcut să înțeleg mai bine semnificațiile ascunse ale acestuia. Având ca temă centrală de inspirație tradiția și simbolismul ebraic, explicațiile sale se bazează pe interpretarea arborelui sefirotic. Autoarea descrie astfel o diagramă ce se poate citi atât pe orizontală, cât și pe verticală. Diviziunea orizontală, în trei părți, reflectă distincțiile între cele trei dimensiuni: **Cer, Pământ și Om.**

Pe verticală, axa de interpretare vizează simbolul evoluției fizice și metafizice a omului, redată prin: **a avea, a fi și a deveni**.

Fiecare dintre noi se naște, trăiește, moare, se înscrie în lume și este recunoscut de celălalt în și prin corpul său.

Corpul este vectorul dorințelor noastre și al bunurilor noastre, a tot ce determină să ne poziționăm în lume într-o manieră particulară și unică. Sunt recunoscătoare faptului că am ales să înțeleg acest mister și să-mi pun imaginația și eforturile viitoare în slujba cunoașterii și stăpânirii lui.

Referințe bibliografice :

Souzenelle, Annick de *Simbolismul corpului uman*, 1999, Amarcord, Timișoara

Le Breton, David, *Antropologia corpului si modernitatea*, 2019, Cartier istoric.

Andreea Prodan: *Corpul Uman – frânghia dintre păcat și puritate*

Corpul uman poate fi considerat un simbol al evoluției omului prin complexitatea lui și prin felul în care oamenii au decis să îl decoreze și să îl folosească în scopuri precum exprimarea culturală a sinelui și dezvoltarea în domeniul medicinei.

Părerea mea este că, de-a lungul timpului, existența numeroaselor modalități de exprimare și manifestare au reprezentat un „pod” de transmitere a experiențelor, sentimentelor și învățăturilor. Traversând acest „pod”, cu o structură și însemnătate atât de deosebite, continuând să descoperim trecutul, reușim să pătrundem adânc în însăși esența vieții.

Noi, ca viitori medici, avem obligația de a ne apropia cu maturitate și de acest tip de cunoaștere. Ritualurile pe care le realizau strămoșii noștri, și pe care unii le continuă încă, rămân dovezi de respect și admirație pentru acest vehicul fascinant al vieții – corpul și despre care nu aveam niciodată suficiente cunoștințe. Niciun alt obiect de studiu nu antrenează atâtea nedumeriri așa cum o face acesta.

Înțelegând istoria culturală a corpului uman, înțelegem cum am evoluat și care sunt elementele sensibile care leagă sau despart mentalitățile, pudorile, agresiunile, terapiile, pe noi unii de alții, ori chiar pe noi înșine de o lume întreagă.

Marinela Radu: *Părtașă la istorie*

COVID-19 m-a făcut să înțeleg că este extrem de important să am o relație bună cu mine. Întotdeauna am fost atentă la comportamentul față de alte persoane, dar rareori mă gândeam și la ce simt eu când vorbesc cu mine, cum vorbesc și mai ales ce îmi spun în momentele dificile.

Curând după ce s-a declarat starea de urgență, am încetat toate activitățile pe care le aveam. Prima lună, cel puțin, am fost ca înmărmurită. Întrebări de genul - „Oare cum se va desfășura admiterea?”, „Dacă nu se mai ține?”, „Ce voi face?” - erau la ordinea zilei. În luna de debut a pandemiei, urmăream toate știrile posibile atât din țară, cât și din afară. Tot ce auzeam mă afecta enorm. Dintr-o dată, totul se „prăbușise”. Viața mea devenise un fel de documentar istoric. Dacă mă gândesc bine, viețile noastre, ale tuturor, arătau ca derulându-se fiecare pe câte un ecran individual.

Mersul la magazin s-a transformat, de exemplu, din ceva banal, într-un act de „curaj”. Pentru a ieși din casă, aveam nevoie de declarație pe proprie răspundere, stăteam la cozi, limitat fiind accesul în magazinul/farmacia respectivă, ne priveam cu teamă. Înțelegeam acum ce îmi povesteau părinții și bunicii mei despre cozile din perioada comunistă. Venise rândul generației mele se experimenteze încercările istoriei. Mi-am făcut gânduri, mi-am pus întrebări, mi-am creat scenarii, dar m-am întors destul de repede la realitate, din fericire.

Am descoperit cât de minunat este să mă pot baza pe mine, să am încredere în forțele proprii. Am conștientizat faptul că într-o fracțiune de secundă viața pe care o am se poate schimba foarte mult, am început să apreciez mai mult ceea ce am și să mă bucur de faptul că am posibilitatea de a studia.

Andreea Camelia Rădulescu: *O ceașcă de ceai anticorona*

Sunt atât de multe veștile, stările, impresiile din timpul perioadei stării de urgență!

Fiecare cultură a înțeles pandemia pe limba ei. Nimic nou, am putea spune. Viteza cu care se distribuie informațiile în zilele noastre dă un plus de culoare și metodelor neconvenționale, dovedindu-ne că nu ne-am pierdut gustul pentru exotic.

M-a amuzat să găsesc o rețetă de ceai, considerată panaceu în lupta cu noul virus. O redau aici pentru a sublinia dorința veche a oamenilor de a împărtăși experiențe comune.

Undeva, în miezul Africii, se procedează astfel: se taie fructul pasiunii și o ceapă în jumate, se fierb împreună cu patru căni de apă pentru aproximativ zece minute, fiind apoi îndulcite cu puțină miere, după care se bea în înghițituri mici.

Personal, mă fascinează ideea existenței unor credințe comune la popoare foarte diferite și, de aici, posibilitatea de a compara, verifica, experimenta. Și în poporul nostru se spune că ceaiul și mierea ajută pentru combaterea oricărei răceli.

Luați-o doar ca pe o trimitere la un stil de viață mai responsabil și mai aproape de natura fiecăruia dintre noi, universal valabilul: „un măr pe zi ține doctorul la distanță”, dar schimbat cu un fruct care să tempereze dorul de a călători, atât de mare anul acesta.

Raluca-Maria Rafan: *Modificarea normalității pentru o perioadă nedefinită*

În opinia mea, pandemia de coronavirus a adus un nou sens cuvântului normalitate, în ciuda faptului că aceasta este diferită pentru toți, și a creat o modificare majoră asupra vieții cotidiene, poporul luptându-se cu acceptarea noii normalități. „Frontiera dintre nebunie și normalitate ține de gradul de afectare și de frecvența comportamentului perturbant”, spune Pascal de Sutter.

Potrivit psihologilor, noi decidem, în mare măsură, ce este normal și ce este anormal. Normalitatea este doar o convenție socială pornită de la un om sau de la un grup mic de oameni, convenție care mai apoi este extrapolată la nivel de societate și este absorbită, mai mult sau mai puțin, în standardele unei societăți.

Până la urmă, conceptul de normal mai înseamnă și ceea ce este firesc și natural pentru fiecare dintre noi. Pe lângă normele morale, stabilite atât de societate, cât și în cadrul familial, unele lucruri țin de experiența personală și de trăiri subiective. Ceea ce simți să faci la un anumit moment dat ar putea fi mai important decât ceea ce „se spune” că este „bine” să faci.

Pasionată fiind de înțelegerea istorică a conceptului de boală, am citit mult despre efectele diverselor epidemii asupra societății. Acest exemplu, referitor la ciuma bubonică, dar cu caracter general valabil, m-a impresionat peste măsură. „Atât de letală a fost boala, încât au fost cunoscute cazuri de persoane care

mergeau să se culce bine și mureau înainte să se trezească din somn. Atât de rapid s-a răspândit aceasta de la o persoană, la alta, încât un medic francez avea impresia că o persoană bolnavă ar putea infecta întreaga lume”, scrie Barbara Tuchman în volumul *A Distant Mirror – The Calamitous 14th Century*.

Mi-am pus din nou întrebări referitoare la normalitate și la ce ar putea rezulta dintr-o confruntare cu un virus atât de puțin cunoscut.

La granița normalității, pandemia pe care o traversăm, mi-a adus multe răspunsuri definitive. M-a ajutat să înțeleg cât de importante și prețioase sunt relațiile interumane, pe care înainte nu puneam așa mare preț pentru că nu-mi imaginam că le-aș putea pierde vreodată. Am învățat ce este solidaritatea și că normalitatea ne cuprinde pe toți într-un echilibru, adesea fragil, pe care avem datoria să-l păstrăm. Noi suntem cei care-l construim, noi suntem cei care-l transmit mai departe generațiilor viitoare.

Referințe bibliografice:

<https://www.dw.com/ro/via%C8%9Ba-a-b%C4%83tut-filmul-%C3%AEn-cazul-coronavirus/a-53406280>

https://www.scoalacantemir.ro/files/uploads/Educatie_pentru_sanatate.pdf

<https://doer.ro/care-sunt-problemele-adolescentilor-in-anul-2020/>

http://www.snsps.ro/UserFiles/File/ph_press/php_ps_edsan.pdf

http://phantasma.lett.ubbcluj.ro/wp-content/uploads/2015/07/Simina_Ratiu.pdf

https://ssec.si.edu/sites/default/files/other/globalgoals/COVID19/COVID-19_Romanian.pdf, consultate în 16 decembrie, 2020

Dorottya Rák Réka: *Un an mai altfel*

Această perioadă interesantă din viața mea a început prin închiderea liceului pentru două săptămâni în martie 2019, urmată de o carantină de două luni, în care puteam ieși doar dacă era strict necesar, cu o declarație pe propria răspundere, cu polițiștii care patruleau în tot orașul și cu gândul „să se termine odată această nebunie”. În această perioadă am reușit să petrec mai mult timp cu părinții mei, să învăț pentru examenul de bacalaureat și pentru admiterea la medicină. Bacalaureatul și admiterea s-au desfășurat în condiții excepționale, cu distanță mult

mai mare între bănci, cu măști chirurgicale, cu delimitatoare și cu dezinfectante la fiecare pas.

Vacanța de vară ne-a limitat din nou. Pentru a avea grijă de noi și de restul persoanelor din jur, împreună cu părinții, am decis să mergem în munți pentru doar câteva zile, într-un loc mai retras și fără mulți oameni. Începerea facultății s-a desfășurat de asemenea în circumstanțe deosebite, festivitatea având loc în mediu online, iar cursurile continuă să fie tot online.

„Fiecare clipă are o valoare eternă, căci ea este reprezentanta unei întregi veșnicii”, spune Goethe. Ca și clipa, acest virus are puterea de a schimba gândirea și raționamentul omului, deoarece poate provoca pierderea unei persoane dragi într-o familie sau despărțirea pe o perioadă nedeterminată.

Închiderea restaurantelor, cafenelelor, cinematografelelor, localurilor publice este ceva impresionant pentru mine. Cum poate un simplu virus să oprească întreaga funcționalitate a lumii în secolul XXI?!

Pandemia m-a ajutat, de asemenea, să-mi dau seama că viața nu trebuie trăită într-o grabă continuă. Planeta a putut să se odihnească puțin în această perioadă și noi odată cu ea.

Raluca Rizoti: *Există beneficii în pandemia de COVID-19!*

Aud în fiecare zi oameni care susțin că anul 2020 a fost cel mai nefericit an. A fost un an în care au avut foarte multe de pierdut și sunt încântați că, în doar câteva zile, odată cu schimbarea anului, toate acestea vor fi istorie și speră că anul următor să fie unul mult mai bun. Pentru mine însă, acest an a fost unul dintre cei mai buni. Am reușit să profit de fiecare oportunitate primită și nu aș putea fi mai mulțumită de realizările mele.

În luna martie, la începutul perioadei de carantină, condițiile impuse de pandemie au fost dificil de respectat. Învățam foarte multe ore pe zi pentru examenul de admitere la facultate și imposibilitatea de a mă relaxa prin socializarea cu prietenii, așa cum am fost obișnuită, a fost o adevărată provocare. În scurt timp, capacitatea mea de concentrare și motivația au scăzut considerabil. Era o situație nouă cu care trebuia să ne confruntăm. Panica colectivă și apropierea examenului nu m-au ajutat din punct de vedere psihic.

La scurt timp, gândindu-mă la ce aș putea să fac pentru a-mi ridica moralul, mi-am dat seama că cel mai mare defect al oamenilor este plăcerea pentru

autodistrugere. M-am gândit la toate situațiile în care, de exemplu, cu toate că știm că vom fi obosiți a doua zi, tot alegem să stăm treji până târziu. Cu toate că știm cât de dăunător este fumatul, tot este ales în fiecare zi de către unii oameni.

Astfel, am început să îmi conștientizez alegerile autodistructive. Într-adevăr, cel mai greu pentru un om este să fie obiectiv cu sine dar, cu cât mai multe acțiuni conștientizăm, cu atât puteam să fiu mai productivă. Am ajuns să am un program de lucru pe care să îl respect cu strictețe și am promovat examenul de admitere la facultate cu succes.

În continuare, după rezultatul maxim pe care am reușit să îl obțin, cea mai mare dorință a mea a fost să evoluez cât mai mult. Mi-am propus să nu refuz nicio experiență care mă poate ajuta să devin cea mai bună versiune a mea în timpul facultății. Astfel, am inițiat un ONG în orașul natal care se bazează pe promovarea implicării active în societate, deoarece consider că este important să contribuim la dezvoltarea societății și să muncim în echipă pentru a aduce schimbări pozitive în comunitățile noastre.

În prezent, după acceptarea provocărilor apărute de la începerea facultății, încercând să mă privesc într-un mod cât mai obiectiv, pot afirma că sunt mai organizată decât am fost vreodată. De asemenea, am reușit să îmi depășesc teama de a vorbi în public. În fiecare zi caut să ies din zona de confort pentru a mă dezvolta cât mai mult. Nu cred că productivitatea de care dau dovadă în fiecare zi sau viziunea mea asupra vieții ar fi fost la fel dacă acest an ar fi fost unul obișnuit.

În următorii ani, post-pandemie, evoluția societății va fi un fenomen interesant de urmărit. Putem fi de acord cu toții că o pandemie este un eveniment nefericit, iar măsurile de siguranță impuse au făcut acest an să fie unul deosebit. Cu toate acestea, consider că lecțiile oferite de pandemia de COVID-19 și oportunitățile de evoluție oferite în această perioadă sunt unele de luat în seamă. Cred că, dacă am conștientiza cu toții puterea de schimbare pe care o avem în aceste momente, am putea duce evoluția societății într-o direcție foarte bună și am deveni cea mai bună versiune a noastră pe plan personal.

Anca-Patricia Roncov: Conceptul de sănătate în diversele culturi: tipuri de terapii tradiționale

Sănătatea este și a fost încă din cele mai vechi timpuri unul dintre cele mai dezbătute și interpretate concepte ale omenirii. Însă, pentru a putea vorbi în cunoștință de cauză despre sănătate, se impune, în primul rând, definirea ei.

O simplă căutare în dicționarul limbii române interpretează sănătatea ca fiind antonimul *bolii* sau ca o „stare a unui organism la care funcționarea tuturor organelor se face în mod normal și regulat”.

Dar, cât pot accepta din această definiție? Consider că termenul de *sănătate* este unul aparte și destul de subiectiv, interpretat diferit de fiecare dintre noi, în funcție de cultura din care facem parte sau chiar de statutul nostru social. Astfel, un medic ar aprecia acest termen ca fiind o stare lipsită de simptome, un psiholog l-ar argumenta ca fiind capacitatea de a face față tuturor stărilor emoționale și mentale, iar un sportiv ar defini sănătatea ca fiind o sumă de exerciții fizice și diete echilibrate.

„Oamenii își sacrifică sănătatea, ca să facă bani. După care își cheltuie banii, ca să-și recupereze sănătatea”, spune Dalai Lama. Acesta ar putea fi unul dintre cele mai potrivite citate pentru a exemplifica superficialitatea cu care oamenii privesc în ziua de azi conceptul de sănătate. Majoritatea dintre noi suntem prea orbiți de părțile materiale pentru a acorda atenția cuvenită aspectelor cu adevărat importante. În acest sens, ne suprasolicităm organismele pentru obținerea unei stabilități materiale și financiare (care adeseori nu ne aduce fericirea), sperând că sănătatea noastră nu va fi afectată iremediabil.

Organizația mondială a sănătății a decis în urma unor studii efectuate în ultimele decenii că, pentru a putea vorbi de conceptul de sănătate, trebuie luate în considerare trei criterii esențiale, acestea fiind: psihicul, somaticul și socialul. Prin urmare, un echilibru între acestea este esențial, degradarea unuia ducând adesea la deteriorarea celorlalte și eventual la un dezechilibru total.

Se impune clasificarea conceptului de sănătate după criterii cu mult mai profunde, ținând mereu seama de spațiul social și cultural comunității din care individul face parte.

Roxana-Patricia Plăvan: *Eu, cealaltă. Cea pe care nici măcar eu însămi nu o cunoașteam*

În această perioadă, cu siguranță, fiecare dintre noi a întâmpinat cel puțin o problemă din pricina pandemiei provocată de COVID-19. Fie o problemă minoră, fie o problemă majoră, mereu oamenii au nemulțumirile cele mai mari față de ei înșiși, iar eu mă aflu în aceeași echipă cu aceștia.

Cu toate acestea, cu toate trăirile și cu toate provocările prezentului, ceea ce mi-a oferit mie această pandemie, pe lângă frica grozavă de a pierde persoane dragi, a fost ocazia de a-mi depăși limitele, de a cunoaște cu adevărat oamenii cu care trăiesc și, cel mai important, de a mă cunoaște pe mine. Această pandemie, nu a făcut altceva decât să mă determine să mai adaug încă ceva la omul care sunt astăzi, prilej numai bun pentru a folosi această temă drept confesiune.

Eu m-am câștigat pe mine, pe cea pentru care nu am avut timp îndeajuns de mult pentru a o cunoaște cu adevărat.

Întotdeauna am fost învățată să apreciez ceea ce am, să trăiesc modest și să fiu empatică cu cei din jurul meu, însă eu, încăpățânată fiind, am vrut să țințesc mai sus, am vrut să ies din tipare și să fac oamenii din jurul meu mândri de mine. Mereu am dorit să ajut oamenii, în toate felurile posibile, oferind sprijin de orice fel, dedicându-mă lor și oferind o bucățică din mine pentru a-i face pe ei „bine”.

Am ales medicina pentru că am simțit că altceva nu-mi doresc să fac, pentru că nimic nu-mi aduce o satisfacție mai mare decât lucrurile ce se obțin greu, iar eu, cu siguranță, nu sunt omul care să aleagă drumurile ușoare. Când am ales medicina, singurul sprijin pe care l-am avut a fost din partea tatălui meu vitreg. Mama, bunica și cei din jur au spus că este prea greu, prea mult de muncă, imposibil de atins. Situația m-a motivat și mai tare, am vrut să arăt că pot. Am investit cât am putut, nopți adormite cu lacrimi în ochi, zile în care am spus că renunț, că poate nu este pentru mine această profesie, stări alimentate și de faptul că orele particulare dispăruseră brusc. Pandemia îmi luase șansa de a fi pregătită și mai bine, rămăsesem doar eu și cu mine.

Lucrurile începeau să fie și mai rele. Cel mai frumos an de liceu s-a încheiat brusc, nu am avut parte de un ultim banchet, de o ultima festivitate de premiere, de un ultim rămas bun, de emoțiile închiderii unui capitol din viața mea. Cu toate acestea mi-am înrădăcinat bine în minte ideea că trebuie să reușesc, că sunt perfect capabilă să o fac pe forțele mele proprii, că sunt capabilă să trec de bacalaureat și de admitere. Și am avut dreptate, am reușit!

Faptul că tot mai mulți oameni mureau din cauza virusului și că numărul infectaților creștea progresiv m-a speriat și totodată m-a învățat să mă bucur că

trăiesc. Am început să mă bucur pentru că pot simți ploaia pe pielea mea, să mă bucur că pot umbla desculță prin iarbă, prin noroi, să mă bucur că respir fără ajutor, să mă bucur că am un acoperiș deasupra capului, să mă bucur pentru că ochii mei văd cerul înstelat noaptea, nu un tavan al vreunui salon dintr-un spital. Mai pe scurt, am învățat să mă bucur pentru că am șansa să trăiesc și pentru că sunt sănătoasă atât eu cât și cei dragi mie, pentru că asta contează cel mai mult!

În această perioadă am învățat cât de prețioase sunt zâmbetele și cât de desperați pot fi oamenii în goana lor după supraviețuire. Am văzut magazine golite de către oameni ce cumpărau inutil cantități uriașe de produse și, în contradictoriu, am văzut oameni care cerșeau pentru mâncare, copiii murdari care stăteau la colț de stradă nefiind conștienți de perioada în care trăim, dar totuși bucurându-se de orice primeau. Atunci am realizat că noi oamenii uităm ce înseamnă umanitatea, uităm să fim solidari.

Schimbările bruște de stare au apărut și ele odată cu carantina, găseam mereu câte ceva care să îmi influențeze starea, nu neapărat în bine, însă mereu am avut o persoana care mi-a fost aproape și care a trecut prin aceleași stări ca și mine. Nemărginită îmi este mulțumirea față de ea, pentru că m-a învățat ce înseamnă prietenia adevărată. În același timp mi-am dat seama cât de cumplit este dorul de oameni, dorul de a îmbrățișa, dorul de simți prezența cuiva la mai puțin de 2 metri de tine.

De curând, am realizat că nu îmi cunoșteam nici măcar proprii părinți, propria familie pe deplin, nu apucasem să ne petrecem împreună serile de duminică, fiecare fiind ocupat cu treaba lui, însă acum relația noastră s-a consolidat vizibil. Am învățat să ne acceptăm reciproc defectele și să ne iubim tocmai pentru acestea, pentru că asta înseamnă familia, iubire și acceptare.

În toate aceste luni am realizat cât de importantă este viața, am învățat că unii oameni sunt temporari, că noi ne schimbăm constant și că lucrurile ce par imposibile nu sunt, de fapt, imposibile, ci necesită doar mai multă muncă și mai multă dedicare. Am înțeles că sănătatea este cea mai importantă și că, fiind responsabil, poți salva vieți. Cel mai important lucru de care am devenit conștientă este că trebuie să mă bucur de oamenii din viața mea, fie că sunt ei temporari sau nu, să îi accept așa cum sunt ei, dar, mai ales să mă accept și să mă iubesc pe mine în toată simplitatea și complexitatea mea deopotrivă.

Toate evenimentele care au avut loc în această perioadă, toate trăirile, toate lucrurile pe care le-am pierdut sau câștigat m-au făcut într-un final să mă cunosc pe mine, pe cea pe care până atunci nu o cunoscusem.

Veronica Roșcovanu: *Ce legătură poate avea COVID-19 cu comunitățile LGBT?*

De câțiva ani ești cool și open minded să susții comunitățile LGBT, însă asta nu era despre mine. După câțiva ani de studiu al biologiei, îmi creasem propria părere, fără vreo influență a trendurilor acestui deceniu, și anume, să detest comunitățile LGBT. Am ajuns la această concluzie datorită funcției primordiale a fiecărei vietăți de a perpetua specia. Biologic și natural, niciun cuplu homosexual nu poate da naștere unui copil, iar, pentru mine, era inacceptabil ca aceștia să conceapă o sarcină artificial. Credeam că așa aleg ei să se manifeste și să ceară atenție.

Totul până într-un moment dat, când pandemia ne-a luat prin surprindere. Ridicarea stării de urgență în toată țara și izolarea la domiciliu necesita găsirea unei ocupații de acasă. Pentru adolescenți, cel mai bun timp petrecut a fost pe Tik-Tok. Dând scroll ore întregi pe această aplicație, am văzut mai multe cupluri homosexuale care tot afirmau că „așa s-au născut”. Astfel, m-au provocat indirect să mă informez mai mult, ca să am argumente veridice pentru a-i putea contrazice. Rezultatul însă nu a fost cel așteptat. Am găsit argumente care m-au făcut să cred că nu a fost moftul lor să devină așa. Sunteți curioși să aflați ce m-a convins pe mine să cred ca a fi gay nu este o alegere socială sau de lifestyle?

În primul rând, după multe căutări pe google, am aflat că în 2011, lângă Praga, în ruinele unei localități vechi de 5.000 de ani a fost găsit scheletul unui bărbat îngropat într-o manieră specifică femeilor din acea perioadă. Înhumat în poziție de fetus, cu capul orientat spre est, pe partea sa stângă și înconjurat de ulcioare, pe când ritualul bărbaților impunea înhumarea lângă arme și într-o poziție opusă a corpului.

Modul în care bărbatul a fost înhumat sugerează că el a avut alte convingeri sexuale, reprezentând cea mai veche dovadă a homosexualității. Arheologii neagă posibilitatea comiterii unei erori, datorită faptului că în acea perioadă ritualurile funerare erau luate foarte în serios. [1]

În al doilea rând, am găsit studii care atestă un comportament homosexual și la animale. Fiind adeptă a teoriei evoluționismului, pentru mine, a devenit un argument în plus că a fi homosexual nu este o alegere.

De asemenea, în 1993, cercetătorii au descoperit o regiune ADN localizată pe cromozomul X – Xq28 sau GAY-1, un marker genetic prezent la o mică parte a populației homosexuale masculine. Unii cercetători susțin că aceste gene sunt moștenite genetic, iar alții contrazic această ipoteză, afirmând că ele apar în urma

interacțiunii anumitor factori psihologici, hormonal. [2] Din păcate, nu am găsit care este versiunea corectă, totuși, de un lucru sunt sigură deja, această genă EXISTĂ.

În vremea respectivă, conservatorii și persoanele de dreapta, erau foarte indignați de această descoperire, ei „au urât acest marker, întrucât cu ajutorul lui se putea demonstra că a fi homosexual este la fel cu a fi negru, e ceva înăscut, programat genetic, iar asta ar servi într-un fel ca o scuză pentru homosexuali pentru a căpăta și mai multe drepturi.” [2], părere pe care am îmbrățișat-o și eu de-a lungul timpului.

De asemenea, disprețul meu pentru homosexuali avea o rădăcină și din religia creștină ortodoxă adoptată de Republica Moldova. Întrucât Biblia condamnă relațiile care nu au loc între un bărbat și o femeie, o mulțime de persoane nu suportă comunitățile LGBT, iar o altă mulțime, de frica gurii lumii, ezită să-și recunoască orientarea sexuală. Pe când, în România, se estimează ponderea populației homosexuale la 4%. [3] Această statistică demonstrează că frații noștri de peste Prut sunt puțin mai curajoși decât noi în a-și dezvălui înclinația sexuală.

Pe de altă parte, în Germania, unele case au la ferestre sau uși agățat steagul LGBT. Acolo și căsătoriile între persoane de același gen au fost legalizate în 2017. [4]

Am fost în Italia, cu trei ani în urmă, și am avut ocazia să zăresc un cuplu de homosexuali. Am privit oamenii din jurul meu care asistau și ei la acele săruturi dintre doi bărbați. Și, spre surprinderea mea, eu eram singura din mulțime care îi privea cu dezgust, ba chiar eram singura care îi privea.

Prin urmare, COVID-19 mi-a dat timp să mă informez și să meditez asupra multor subiecte. Mi-am dat seama că trebuie să fiu mai indulgentă cu oamenii, chiar dacă alegerile lor nu corespund cu părerile mele, eu nu am de unde să știu ce stă la baza stilului de viață al fiecăruia și ce evenimente le-a lăsat urme în gândire și comportament. Pe parcursul timpului, unii oameni au avut răgazul să se obișnuiască cu ei și să nu-i mai judece, iar, pe an ce trece, comunitățile LGBT se extind ca expunere publică și au curajul exprimării identitare. Astfel, poate va veni și ziua în care vor fi legalizate căsătoriile între persoane de același gen și pe pământul românesc, fără atâtea discuții și proteste radicale.

Datoria noastră e să creștem o generație informată și sigură pe alegerile sale, fără să ne mai fie frică de ce-o să zică lumea. Iar, pentru asta, trebuie să încetăm să mai judecăm și să începem să avem mai mult respect pentru cei din jur. Trebuie să învățăm să acceptăm când cineva e diferit și să nu ne mai conducem așa mult după gura lumii.

Pentru mine, a fost necesară o pandemie ca să înțeleg ce înseamnă să nu pui etichete inutile.

Referințe bibliografice:

- (1) Daily mail reporter, "The oldest gay in the village: 5,000 years old is 'outed' by the way he was buried" in Science & Tech, <https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-1374060/Gay-caveman-5-000-year-old-male-skeleton-outed-way-buried.html>, consultat în 7 decembrie 2020, ora 18:27
- (2) Parlog N, „Homosexualitatea se transmite genetic?” în DESCOPERĂ.RO, <https://www.descopera.ro/dnews/4744201-homosexualitatea-se-transmite-genetic>, consultat în 8 decembrie 2020, ora 11:12
- (3) „Demografia orientării sexuale” în Wikipedia. Enciclopedia liberă, https://ro.wikipedia.org/wiki/Demografia_orient%C4%83rii_sexuale#Rom%C3%A2nia consultat în 9 decembrie 2020, ora 14:05
- (4) „Căsătorie între persoane de același sex” în Wikipedia. Enciclopedia liberă, https://ro.wikipedia.org/wiki/C%C4%83s%C4%83torie_%C3%A2ntre_persoane_de_aceia%C8%99i_sex, consultat în 9 decembrie 2020, ora 14:17

Simona-Roxana Silaghi: *Ninsoarea din aprilie, anul 2020, secolul XXI*

Suntem în anul 2020, secolul al XXI-lea. Trăim într-o perioadă la care mulți oameni din trecut au putut doar să viseze, o perioadă în care tehnologia nu se mai rezumă la o călătorie în jurul lumii doar pentru a demonstra că Pământul nu este plat, ci se rezumă la instalarea unui satelit mai departe decât ne puteam imagina, dincolo de limitele atmosferei. Cu toate acestea, nu putem spune că trăim în totalitate „alte vremuri”. Mereu avem ceva de demonstrat, de dovedit, de rețrăit. Și în trecut oamenii picau în voia epidemiilor, exact cum se întâmplă și acum, 15 decembrie 2020, când COVID-19 încă ne dă de furcă, dar la nivel global.

Cu toate că ne aflăm într-o perioadă în care credeam că putem face față oricărei situații, ne-am trezit în fața unui obstacol care seamănă cu cele de care ne temeam acum sute de ani. Totuși, această pandemie a adus și ceva bun cu ea, nu doar crize economice la nivel mondial și izolarea oamenilor în propriile cuști. Sars-Cov-2 a oferit naturii și ființei umane un moment de odihnă, o șansă de a lua pauză de la problemele cotidianului pentru a se regăsi pe sine, de a observa din nou ce se întâmplă cu mediul înconjurător și cu spațiul nostru interior.

Data de 16 martie 2020 a fost începutul drumului meu spre un nou Eu, prima zi de carantină. Totul a fost la fel pentru un timp, eu nefiind o extrovertă. Dar, pe măsură ce zilele treceau, începeam să simt nevoia să ies, să mă întâlnesc cu prietenii, să fac orice, chiar orice. Acela a fost momentul în care am început să-mi pun întrebări despre existență.

Îmi doream să nu mai completez acea declarație pe propria răspundere de fiecare dată când mă duceam doar să fac cumpărături, să fac puțin sport (eu nefiind o mare fană), dar o mare iubitoare de drumeții...

Era jumătatea lui aprilie. Dincolo de fereastră, ninge. M-a fascinat clipa aceea. Nu mi s-a mai întâmplat să văd așa ceva, dar am avut parte de magia unui adevăr: natura începuse să respire profund. Se adunaseră deja câteva ierni în care nu m-am mai putut bucura de zăpada pe care o aveam când eram mică. Pe atunci, puteam să mă dau cu sania, să fac oameni de zăpadă, într-un an făcusem chiar și o cazemată cu tata. După o pauză de câțiva ani buni, brusc, în toiu primăverii m-am reîntâlnit cu vechile mele amintiri. Faptul devenise posibil pentru că noi ne-am retras în case și activitățile noastre poluante au fost puse pe pauză. Stratul de ozon distrus de ignoranța și lăcomia noastră începea să se țeasă. Dovada, acum, la început de decembrie, pe când scriu aceste rânduri, a nins din nou ca altădată.

Timpul petrecut în carantină mi-a dat șansa de a analiza relația mea cu cei dragi și de a o întări. Pentru că s-a decis să facem cursurile online, nu am mai fost nevoită să plec departe de casă, la vreo 300 de km, în Timișoara, și așa am putut petrece mult mai mult timp alături de familia mea. Până acum nu prea acordam atenție acestor lucruri și eram nefericită (acum pot identifica semnificația), în prezent, mă simt mult mai împlinită.

În concluzie, ce m-a învățat pe mine COVID-19? M-a învățat că nu întotdeauna un lucru rău este în totalitate rău, ci că sunt și părți bune cărora trebuie să le oferi mai multă atenție pentru a le face vizibile. Într-adevăr, societatea umană a evoluat mult de-a lungul timpului, epidemiile sunt o problemă comună fiecărei epoci, dar acum putem beneficia de un vaccin/tratament mult mai repede și asta datorită evoluției tehnologiei. Suntem totuși în secolul XXI.

Dacă nu era această epidemie, eu nu îmi dădeam seama de importanța comunicării reale cu familia, a timpului investit în propria persoană, în pasiunile mele, nu apreciam natura și nu începeam observarea acesteia până la detaliul semnificativ și nu aflam atât de repede cât e de important să fii un om printre oameni.

Andreea Carmen Simerean: 2020 - o „adolescență a maturității”

Anul 2020 a fost un an greu din toate punctele de vedere, noul virus, care și-a întins mrejele peste noi, ne-a făcut să ne trezim, oarecum, la realitate. Ne-a trezit din „somnul” comodității și al lucrurilor aparent banale pe care le făceam zi de zi și care ni s-au luat în mai puțin de o săptămână. Abia atunci am început să ne întrebăm ce se întâmplă cu fiecare dintre noi.

A fost o perioadă dificilă pentru mulți dintre noi, timp în care am devenit foarte sensibili. Când suntem sensibili, suntem și mai ușor de manipulat sau ne este mai ușor să cădem în păcat (mă refer aici la zecile de persoane care și-au luat viața de frica unui virus despre care nu știm prea multe date concrete, palpabile). În general, adevărul e simplu și banal. De multe ori dureros, dar o durere care îți aduce și împăcare. Cel mai bine ar fi ca fiecare dintre noi să ne documentăm pentru a nu cădea în capcana minciunilor prezentate astăzi fără cel mai mic simț al penibilului. Putem considera perioada aceasta din 2020 drept o „adolescență a maturității”, o trezire asupra propriei identități, la urma urmei - „Cine suntem? și „Ce suntem unii fără alții?”

Ar trebui să ne păstrăm fiecare o părticică din toate etapele vieții și să le folosim la nevoie. Eu cred că ar trebui să ne iubim și să ne apreciem mai mult unii pe alții, deoarece bunăstarea și bucuriile pot vindeca orice boală și nicio boală nu e mai rea și mai grea decât cea sufletească. Așadar, să avem grijă unii de alții și să ne păstrăm etern adolescența doar pentru candoarea, zâmbetul și curiozitățile pe care dorește să le rezolve.

Ana-Maria-Roxana Șealău: Viață fără de moarte

Există sentimente pe care le descoperim în noi încă de mici copii, pe care le exprimăm fără să le conștientizăm prea mult, fără să le gândim pe moment, doar pentru că ele ne caracterizează ca ființe umane pe tot parcursul vieții. Unul dintre aceste sentimente a fost dorința de a explora necunoscutul și sensul vieții. Viața, moartea și posibilitatea de a trăi sute de ani e unul dintre cele mai fascinante subiecte.

Am ales această temă, deoarece este una dintre cele mai controversate de mii de ani în culturile și religiile lumii, o temă care ne pune la încercare, care ne face să ne gândim la ideea de a trăi veșnic, de a învinge bolile și afecțiunile care în prezent dau verdictul clar al morții.

Dar, dacă totuși ar fi posibil să trăim veșnic, ne-am dori asta? Dacă mintea noastră ar putea fi conservată în alt trup sau într-o mașinărie robotică sau chiar într-o hologramă care nu ar dispărea niciodată, care ar dăinui veșnic? Dacă organele și toate funcțiile corpului uman ar putea fi funcționale/funcționabile timp de sute de ani?

În prezent apar noi metode care studiază reînnoirea țesuturilor, celulele stem, menținerea ADN-ului intact, criogenarea ... Cred cu tărie în capacitatea corpului uman, un instrument biologic inteligent, în continuă evoluție și adaptare, capabil să iasă din tipare!

Încă de la începuturile omenirii există legende care atestă dorința speciei noastre de a afla un remediu care să înlăture moartea.

Mai aproape de noi, știința care a studiat acest lucru, alchimia, se preocupa de crearea unei „poțiuni magice” care să vindece orice dezechilibru. Cei care practicau alchimia doreau să obțină expresii materiale ale perfecțiunii. Aflarea pietrei filosofale ar fi permis nu doar transmutarea metalelor, ci și obținerea (prin lichefiere) a elixirului de viață lungă, preparat capabil să prelungească viața omului și chiar să ofere nemurirea corpului uman, un panaceu, leacul universal. (Bonardel, F., *Filosofia alchimiei*)

Vremuri noi, căutări și idei noi. Criogenarea presupune congelarea materiei biologice la o temperatură care nu o distruge, păstrând-o în stare perfectă. La scurt timp după deces, corpului i se administrează diverse substanțe în vederea prezervării organelor interne mult timp. Găsesc ideea interesantă, dar și înspăimântătoare. Tehnic, pot interveni o mulțime de probleme în timp.

Jules Howard, zoolog și scriitor, susține că moartea are diferite definiții, fiecare o percepere diferită. Multă vreme, moartea a fost considerată momentul în care omul sau orice altă vietate înceta să respire. Ulterior, această definiție a fost revizuită, deoarece au apărut noțiuni precum resuscitarea, conceptul de moarte clinică.

Un exemplu fascinant din lumea animală îl oferă țarigradele care par că se joacă de-a moartea. Aceste viețuitoare de ordin microscopic devin un simplu praf de proteine dacă li se elimină apa din corp. Când li se administrează din nou apă, ele se reactivează.

Pentru mine, moartea reprezintă momentul în care o ființă nu mai poate fi readusă la viață în urma alterării tuturor componentelor biologice din care face parte.

Un impediment care apare când vorbim de viață veșnică este creierul. Toate celulele din corpul nostru se regenerează, așadar au capacitatea de a se reînnoi și de a se reproduce, de a respecta ciclul de „naștere și moarte”: pielea, rinichii, ficatul, alte organe..., dar creierul?! Celulele lui au un mod diferit de regenerare, fapt pentru care menținerea lui timp de mulți ani ar fi probabilă, dar riscul de a pierde toată experiența acumulată în anii anteriori de viață ar fi prea mare. S-ar putea reînnoi totul, dar să uităm tot ceea ce știam și să o luăm de la zero lucru care ar face efortul prezervării inutil. Natura s-a gândit și la o astfel de situație: există meduze care au capacitatea de a-și reface celulele și de a trăi la infinit, dar trecând mereu prin stadiul de larvă și „de a învăța totul din nou”.

Studiile arată că procesul de îmbătrânire apare din cauza unor erori de copiere a genelor la nivelul ADN-ului. Astfel, la organismele unicelulare, cum ar fi bacteriile, aceste erori de copiere nu există, ele pot trăi zeci de ani. Înlăturarea acestor erori ne-ar ajuta să găsim formula vieții veșnice.

Iubesc medicina și pentru acest tip de cercetare, pentru participarea continuă la actul creației. Crezul meu medical este lupta, cu orice preț, pentru viață.

Redau mai jos alte tehnici care sprijină pasiunea și încrederea mea că vom reuși să obținem variante tot mai bune pentru prezervarea și prelungirea vieții.

Celulele stem au capacitatea de a forma alte tipuri de celule de care corpul are nevoie. Folosirea lor poate ajuta mai departe în depistarea și distrugerea completă a unor boli ereditare și perfecționarea ADN-ului uman pentru a evita apariția afecțiunilor în generațiile viitoare. (Dr. Mihaela Rugină, interviu)

Nanotehnologia plănuiește să înlocuiască anumite organe sau chiar să introducă roboți de dimensiuni minuscule care să prevină alterarea componentelor organismului uman, afecțiuni precum infarctul ori îndepărtarea formațiunilor canceroase. De asemenea, în prezent există proteze care pot înlocui un membru sau o parte a corpului, redând independența.

Toate acestea ne supun și se supun însă ciclicității, confirmând: „Orice naștere cheamă o moarte și orice moarte cheamă o naștere.” (Edgar Morin, 1970).

Suntem datori să le respectăm pe amândouă, trăind frumos și demn, murind frumos și demn. Retrăind!

Andrada Trușcă: Gânduri din pandemie trecute pe curat

Într-o lume zgomotoasă, plină de activitate, în care timpul părea bunul cel mai prețios și mai vânat, în care oamenii erau într-o goana continuă după succes, bani și putere, a apărut *elementul* care a schimbat complet această lume: *COVID-19*.

Printre aceste schimbări ale sale, mă regăsesc și eu, o neînsemnată parte dintr-un tot. Am ales să prezint cum m-a afectat și cum am acceptat acest virus, pentru că reprezintă o reală provocare să reflectez asupra acestui an pandemic și să-mi dau seama de transformările care s-au produs involuntar într-un timp relativ scurt.

În primul rând, pot spune că generația mea a fost una norocoasă. M-am născut într-o perioadă stabilă din punct de vedere politic și social, iar copilăria mea a fost una cât se poate de normală, având parte de toate drepturile care mi se cuveneau. Nu am avut parte de experiența războiului sau a comunismului, aflând despre ele doar din cărți și din poveștile părinților și bunicilor. Vreau să spun că această pandemie a trezit sentimente necunoscute și foarte variate pentru mine, care, poate, pentru o persoană mai în vârstă, nu ar fi avut aceeași intensitate, trăind în trecut experiențe și vremuri mai grele.

Așadar, m-am trezit într-o dimineață de martie complet normală, am plecat spre școală fără chef, dar cu dorința să mai fi dormit puțin. La școală ne-au anunțat că vom lua o scurtă vacanță. Începuseră să apară cazurile de COVID printre elevi, așadar urma să stăm acasă cam o săptămână. Toată lumea s-a bucurat, dar nimeni nu știa că aceea era să fie ultima noastră zi de liceu, ultimul clopoțel de pauză, ultima țigară fumată pe ascuns în curtea școlii. Din acel moment, viața mea a început să se schimbe. Cazurile de îmbolnăviri creșteau, iar lumea începea să intre în panică. Rafturile magazinelor se goleau, farmaciile erau pline de oameni îngrijorați, dispuși să plătească oricât pentru o mască sanitară. A fost instalată starea de urgență. Nu știam ce este, ce presupune, iar mie îmi sună doar a război. Dar ce război?! Nici vorba de arme, tancuri sau armată!

Un război emoțional. Zilele treceau, iar situația se agrava de la o zi la alta. Orele de la școală le făceam online, dar meditațiile pentru facultate le-am oprit. Profesoara zicea să așteptăm până se va decide dacă va mai avea loc *sau nu* admiterea. Părinții intraseră în șomaj tehnic, erau supărați și îngrijorați. Nu știam dacă ne vom descurca. Începeam să-mi pun cât mai multe întrebări. Dintr-o dată, viitorul atât de bine planificat nu mai era sigur. Nu se știa când se va reveni la normal, dacă mai începem școala, dacă mai dăm admiterea, dacă va trece vreodată virusul.

În miezul acestor stări de neputință și teamă, izolarea m-a responsabilizat și m-a făcut să am un program bine organizat. Am început să mă trezesc la ore fixe, să fac sport și să învăț câte 7-8 ore pe zi. La un moment dat devenise plictisitor și epuizant, gândul îmi sărea mereu la o ieșire în oraș și la cât de frumos era pe când puteam să mă întâlnesc cu cei dragi mie fără vreo restricție sau frică. Distanțarea față de persoanele dragi m-a afectat foarte tare, sora mea era în Italia într-o zonă foarte afectată de acest virus. Gândul că poate păți ceva și faptul că nu știam când ne vom revedea era copleșitor. Toată această perioadă putea fi caracterizată prin incertitudine, pentru că nimeni nu știa cât mai durează, cât e de periculos acest virus, mecanismul de transmitere etc. Așa cum spunea Alexandre Dumas, „Cea mai mare durere ți-o provoacă incertitudinea”, iar noi o trăim din plin.

Această pandemie și-a lăsat amprenta dură asupra mea atunci când o persoană foarte dragă a plecat dintre noi. Nu mă gândisem niciodată până acum la sensul vorbelor: începi să apreciezi ceva doar după ce îl pierzi.

Așa am înțeles că fiecare moment este unic și trebuie apreciat, că trebuie să ne bucurăm de fiecare persoană din viață noastră până nu e prea târziu.

Am dezvoltat și o frică de a mai ieși în locuri publice, pline de oameni. Mulțimea îmi provoca anxietate, nu știam dacă cel ce se apropia prea mult de mine este infectat, stăteam mereu cu masca, poate chiar cu câte două. Prietenii îmi spuneau că exagerez, că am înnebunit, dar oare așa era?! Am început să mă izolez, așteptând să treacă, să mă pot bucura din nou de viață..., dar timpul trecea, iar situația doar se agrava.

Acesta a fost momentul în care am descoperit ce înseamnă *obișnuința și adaptarea*. Cu timpul, oamenii nu mai erau atât de speriați, se obișnuiseră, începeau să nu mai acorde atât de multă importanță regulilor de distanțiere. Aminteam mereu celor apropiați să se dezinfecțeze, să păstreze distanță... Devenise o obsesie pentru mine.

În prezent, am reușit să accept și să mă obișnuiesc, nu cu situația și nici cu virusul, ci cu teamă de fiecare atingere, cu mâinile uscate de la prea mult dezinfectant și cu dorul de momentele petrecute cu prietenii, de momentele pline de viață și de zâmbete. Mă întreb cum va fi prima dată când nu va mai trebui să port mască? Când va veni acel moment?

Probabil respirația mi se va opri pentru un moment, căci am uitat cum e să respiri din plin, total, „viață”.

Andrei Răzvan Vulpe: *Eu sau noi. Cine ar trebui să ia decizii într-o pandemie, individul sau grupul?*

Ideea pe care încerc să o scot la lumină poate fi formulată în multe feluri. Întotdeauna avem a face cu lupta dintre individ și grup. Ca în orice conflict, cu adevărat important, nu există dreptate deplină.

Din moment ce acest eseu este rezultatul unui dialog interior, nu voi încerca să generalizez dezvoltarea psihologică și filozofia de la *Sahelanthropus Tchadensis*, la *Homo Sapiens*, căci complexitatea și incertitudinea acestui subiect merită pe puțin o carte de 1000 pagini în font minuscul, dar, cum „ontogeny recapitulates phylogeny” (Ernest Haeckel, 1960) nu este aberant să-mi folosesc propria experiență ca model, asumându-mi posibilul risc de a exprima doar o mică particularitate.

Punctul meu de vedere asupra luptei dintre individ și grup a evoluat odată cu mine. Când eram copil, grupul meu erau părinții mei. După cum e și normal, părinții aveau tot interesul să aibă grijă de mine și să mă ajute să mă dezvolt. Grupul ia, deci, toate deciziile, fiind singurul mod moral și sănătos de a avea grijă de un copil în primii săi ani de viață. Este datoria părintelui să transmită înțelepciunea dobândită prin experiență. Astfel, credeam (și aveam dreptate în contextul respectiv) că grupul este cel ce trebuie să ia deciziile pentru individ. O situație asemănătoare trebuie să a avut loc și pe platourile Africii, acum patru milioane de ani, unde primatele (din care ne tragem și de care suntem legați în moduri atât de profunde și de complexe și pe care, în mod ipocrit, ținem să le subestimăm) într-un grup restrâns își creșteau progeniturile.

Grupul servește drept o bibliotecă de informații pentru individ. Folosind experiența grupului, individul va fi ferit de recăderea în punctul zero.

Lumea în care trăim este pe departe de a fi perfectă. Grupul nu are mereu interesul individului în minte, grupul poate foarte ușor să devină corupt. Așa cum în unele cazuri primatele își mănâncă progeniturile, grupul (uman) poate deveni periculos pentru individ.

Primele întrebări legate de acest aspect mi le-am pus în jurul vârstei de nouă ani. A fost un prim contact conștient cu un grup corupt: niște părinți care-și batjocoreau copilul, supunându-l toanelor și frustrărilor lor. Mă uitam mirat, neînțelegând de ce este certat și nici de ce ai lui trecuseră de la furie la răsfăț în câteva minute.

Această experiență mi-a dat lumea peste cap. Am început să pun mai multe întrebări și, chiar mai important, să mă îndoiesc de răspunsuri. Temelia încrederii

în grup a început să crape. Am înțeles mai târziu că a avea autoritate este ceva greu și plin de semnificații.

„Tutela este incapacitatea ființei umane de a-și folosi abilitățile cognitive în lipsa instrucțiunilor de la o altă persoană. Această tutelă este auto-indusă atunci când cauza sa nu rezidă în absența rațiunii, ci în absența hotărârii și a curajului de a lua hotărâri fără instrucțiuni de la o altă persoană”. *Sapere aude!* „Aveți curajul de a vă folosi propriul simț al rațiunii!” (Immanuel Kant).

Datorăm indivizilor din spatele acestor idei tot ce ține de lumea modernă: medicina, fizica, psihologia, renașterea filozofiei. Toate sunt atribuite indivizilor, nu ale grupului!

Părintele fizicii moderne nu este un institut, nu este un grup de cercetători, ci a fost Galileo Galilei, un individ judecat de grup, excomunicat și condamnat la închisoare pe viață. El nu este singur. Alături de el se află și Socrate, părintele filozofiei, omorât de aristocrații atenieni (grupul ce lua deciziile) după ce a învățat tinerii din Atena să pună întrebări.

Toate marile realizări ale omenirii au pornit de la indivizi și toți indivizii au fost persecutați de grupurile de origine! Nici marele Albert Einstein nu a scăpat de furia grupului!

După aproape 300 de ani de iluminism, ne reîntoarcem la supremația tiranică a grupului. Curentele marxiste îmbâcsesc fiecare colț al universităților americane și vest europene. Respingerea rațiunii începe să fie din ce în ce mai tare impusă individului. Libertatea de exprimare, singura armă a individului, este sub asediu. Individul nu are voie să aibă păreri diferite de grup. Individul nu poate să-și asume riscuri.

Gestionarea virusului COVID19?! O situație banală ce a evoluat într-un dezastru economic și politic care ar fi putut fi evitat printr-o comunicare eficientă, cu informații științifice reale. Când individul este mințit și manipulat de grup, panica și dezordinea se instaurează, încrederea în autoritate dispare. Grupul trebuie să aibă un dialog, o dezbatere cu individul!

Între individ și grup trebuie să existe o relație asemănătoare celei simbolizate de yin-yang, unde individul să împiedice grupul să devină tiranic, iar grupul să împiedice individul să ajungă la concluzii extreme.

Referințe bibliografice:

Sapiens: A Brief History of Humankind (Yuval Noah Harari)

Encyclopedia of the Enlightenment volum 1 (Alan Charles Kors)

Andrei Bogdan Suto: *Avortul. Crimă sau eliberare? Cum răspundem în 2020?*

Avortul reprezintă întreruperea sarcinii prin eliminarea fătului înaintea termenului de gestație și este unul dintre cele mai discutate subiecte din lumea medicală.

Am fost fascinat de acest subiect din cauza părerilor divizate și tocmai pentru că acesta nu este doar o problemă medicală, ci și una religioasă și psihologică. Unii numesc avortul „crimă“, pe când alții îl consideră o eliberare de o „problemă“.

În general, oamenii sunt împotriva avortului, privindu-l drept o crimă majoră. Sunt țări europene care, chiar acum, în anul 2020, interzic complet avortul. Printre acestea se numără și Malta. În ciuda presiunilor din partea Uniunii Europene, legislația care interzice avortul nu a fost schimbată, iar femeile care se supun procedurii riscă să ajungă la închisoare între 18 luni și 3 ani, cadrul medical care asistă întreruperea de sarcină poate fi condamnat și el cu execuție între 18 luni și 4 ani. Merita citat drept exemplu pentru că aici lucrurile sunt clare, dincolo de orice controverse socio-religioase și ne ajută să fixăm repere și termene de comparație.

De multe ori însă o femeie nu poate continua o sarcină din motive de sănătate preexistente și care pot conduce la moartea mamei sau la o malformație a fătului ori situații în care femeia însărcinată este victima unui viol sau a unui incest și, psihologic marcată profund, nu dorește să continue sarcina. Aș adăuga aici și cazul tinerelor care rămân însărcinate din „greșeală“, cuvânt greu care trădează lipsa de experiență, educație sexuală, de responsabilitate a celor doi parteneri. Acestea sunt cazuri în care eliminarea vine ca o adevărată salvare de un viitor întunecat și care promit o viață nouă, un restart.

Nu este o problemă care poate fi soluționată în câteva rânduri. Important este să o conștientizăm și să reducem la minimum riscurile de orice natură.

Momentan, din cauza crizei sanitare create de către noul coronavirus, femeile obțin mai greu accesul la avort. Sistemele publice de sănătate sunt copleșite de situația generată în flux de acest virus.

Nu îmi place faptul că în România avortul este considerat o procedură non-esențială în cadrul pandemiei, iar femeile se află, din nou, în fața unei alegeri imposibile.

Referințe bibliografice:

Fisher, Brian E., 2014, *Avortul. Ultima exploatare a femeii*, Editura Pro Valori Media

Oprescu, Dan, 1997, *Filosofia avortului*, Editura Trei

Vasile, Danion, 2018, *Despre avort. Motive, Traume, Consecințe*, Editura Areopag

<https://www.vice.com/ro/article/ywexek/irlanda-a-legalizat-avorturile>, consultat în 15 decembrie 2020, ora 13:23

<https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/inteleg-este-avortul>, consultat în 15 decembrie 2020, ora 13:42

Geanina-Cristina-Laura Văduva: *Eu, Adolescentul, în condiția pandemiei, anul 2020*

Am ales să nuanțez această temă, deoarece adolescența reprezintă un subiect privilegiat și controversat, generator de opinii și discuții contradictorii. Unii psihopedagogi o consideră „vârstă de aur”, în timp ce, pentru alții, este „vârstă a integrării sociale”, precum și „vârsta dramei, cu tot ce are ea ca strălucire, dar și ca artificiu”. Se afirmă faptul că adolescentul oscilează din punctul de vedere al comportamentului între copilărie și maturitate, fiind însă întors mai mult cu față spre adult.

J.J. Rousseau numește această etapă „vârsta rațiunii”, dar și „revoluție furtunoasă”, „a două naștere”; pentru Stanley Hall, este „furtună și stres”; pentru Shopenhauer, este „vremea neliniștii”, iar pentru Mihai Ralea, este „timpul în care luăm universul prea în serios”.

Anul 2020, anul pandemiei, va rămâne în mintea multora dintre noi și din motive nu neapărat fericite. Perioada de pandemie a luat pe nepregătite întreaga populație, schimbând ritmul și modul vieții normale. Impactul acestei perioade de pandemie și izolare poate fi unul major asupra celor aflați acum la vârstă adolescenței.

Consider că adolescența este cea mai frumoasă perioadă din viață noastră. Acum avem impresia că putem face orice, că nu există limita posibilităților. Adolescența reprezintă perioada primelor iubiri, a distracțiilor, dar și o perioadă decisivă, în care se formează scopul vieții noastre. De asemenea, poate fi și perioada suferințelor, pentru că atunci putem fi răniți cel mai ușor, caracterizată pe drept vremea emoțiilor puternice. Dar până și emoțiile mai puțin plăcute devin o amintire frumoasă peste ceva timp.

Într-o perioadă obișnuită, adolescența însăși este o provocare. Anul 2020 a adăugat și mai multe.

Perioada de izolare, în care ne-am aflat și ne aflăm în continuare, este o sfidare în plus pentru adolescenți. E greu să fii adolescent în orice context, iar pandemia de coronavirus face și mai dificilă această parte a vieții. Cu școli închise și evenimente anulate, mulți adolescenți ratează activități importante, dar și interacțiuni obișnuite, de zi cu zi, cum ar fi discuțiile cu prietenii sau participarea la clasă. Prin absența acestor aspecte, pe care le puteam numi acum ceva timp normale, mulți adolescenți pot trece prin momente suplimentare de anxietate, depresie. Toate acestea pot contribui la o stare continuă de lipsă de motivație.

Am făcut trecerea de la o viață activă și încărcată, la una de a sta numai în casă. Am trecut prin diverse stări emoționale puternice în tot timpul autoizolării: de la frustrare, la plâns, de la starea de imposibilitate de depășire a momentului, fiind captivă în monotonie, până la acceptarea a ceea ce se întâmplă. Am simțit că mi-a scăpat clasa a XII-a printre degete și lucrul ăsta m-a făcut să intru într-o stare de confuzie. La momentul respectiv, nu-mi puteam imagina că-mi văd colegii și profesorii pentru ultima dată într-o formulă completă, așa cum eram obișnuită. Pandemia mi-a impus în viața de zi cu zi schimbări bruște, trezindu-mi stări de neliniște și dezamăgire. Nu simțeam când trec zilele amorțite ori nopțile pline de insomnii. În mod sigur, nu eram pregătită pentru abundența temelor și lucrurilor pe care ar fi trebuit să le fac, în condițiile în care un examen decisiv pentru viitorul meu se apropia cu pași repezi. Cu toate acestea, obișnuindu-mă și acceptând situația actuală, mi-am depășit condiția și am luptat pentru visul meu, iar, astăzi, mă pot bucura de titlul de student al unei universități de prestigiu din România.

Denis Valentin Trocan: *Burnout școlar: mai multe tipuri de „arderi”*

Epuizarea intelectuală și blocajul comportamental este un subiect care mi-a trezit interesul, deoarece sunt sigur că fiecare dintre noi a avut cel puțin un moment în care s-a regăsit în aceste stări ce fac parte din viața noastră de zi cu zi și care, de cele mai multe ori, pun stăpânire pe noi fără să ne dorim acest lucru. Chiar și eu am trăit astfel de situații destul de frecvent, chiar mai intens decât aș fi vrut, dar am încercat mereu să revin cu picioarele pe pământ și să merg mai departe, să mă

gândesc că este un lucru firesc, până la urmă, ca în viețile noastre să trecem și prin astfel de etape și că, dacă vrem să răzvim, trebuie să ne păstrăm zâmbetul pe buze.

În momentele în care am mult de învățat, când mă pregătesc pentru examene importante și am impresia că informațiile nu se sedimentează în creierul meu așa cum mi-aș dori-o, iar cantitatea de asimilat într-un timp relativ scurt este destul de mare, am clipe în care nu știu cum să reacționez.

Tot mai mulți tineri din Romania trec prin această stare de epuizare intelectuală. Subiectul este de mare interes pentru cei ce vor să înțeleagă mult mai bine cum funcționează organismul uman și psihologia fiecăruia dintre noi.

Stresul de la școală, de locul de muncă, incapacitatea de a fi înțeles sau de a-i înțelege pe alții, problemele cotidiene, adesea neașteptate, pot conduce la acest sindrom „burnout”, însă fiecare individ reacționează și îl simte în mod aparte.

Vorbind despre școli și elevi, comparând situații diferite, ar fi de precizat că nu toți adolescenții „ard” la fel.

În Germania, lucrurile sunt mult diferite față de ceea ce experimentăm noi, bună parte a elevilor români. Sistemul educațional este mai ușor decât cel din România, elevii nu primesc multe teme, iar accentul se pune mult pe dezvoltarea personală. Acest lucru îl știu de la verișorii mei care merg la școală acolo și îmi povestesc adesea ce mai e nou pe la școlile lor. De la o colegă care s-a mutat în America, am aflat că accentul cade pe foarte multe detalii, copiii au timp pentru o gamă largă de activități extrașcolare, iar epuizarea intelectuală în rândul tinerilor este mică.

Cred că ar trebui să gândim altfel sistemul educațional românesc. Nu este foarte sănătos pentru nicio societate ca fiecare generație de bacalaureați să intre în viața de adult stresată și obosită.

Referințe bibliografice:

„Cel mai eficient sistem de educație din lume”,

<https://www.digi24.ro/stiri/actualitate/educatie/cel-mai-eficient-sistem-de-educatie-din-lume-477826>, consultat în 4 decembrie 2020, ora 15:09

„Depresia: Cauze, simptome, tratament și prevenire”,
<https://www.secom.ro/articles/depresia-cauze-simtome-tratament-si-prevenir>, consultat în 4 decembrie 2020, ora 14:34

Tutunaru Elena: *Aceleași tabuuri*

Un aspect care necesită mai multă atenție îl reprezintă sănătatea psihică și emoțională a femeilor care ajung în situația în care sunt nevoite să ia o astfel de decizie. Multe femei sunt încercate de sentimente de vinovăție după întreruperea unei sarcini. Sunt ele într-adevăr de vină că nu au adus un prunc pe lume? Merită să fie atât de dur și de aspru criticate? Consider că înainte de a ne grăbi să judecăm este foarte important să înțelegem faptul că un copil adus pe lume are nevoi materiale, fizice, emoționale.

Ce se întâmplă în cazul în care mama sau ambii părinți nu îi pot satisface aceste nevoi de bază? Mulți recomandă alternativa în care copilul este dat spre adopție, însă, în astfel de situații, femeia însărcinată trebuie să poarte copilul în pânțele timp de nouă luni și nu este mereu dispusă să facă asta.

Aducerea pe lume a unui copil trebuie să fie o decizie conștientă, matură, bine gândită. Un copil are nevoie de un mediu optim de dezvoltare și de suport financiar și emoțional. Decizia aducerii pe lume a acestuia nu poate să fie luată decât de părinți, deoarece acestora le revine mai apoi responsabilitatea creșterii acestuia.

Consider că avortul nu ar mai reprezenta o problemă dacă s-ar pune mai mult accent pe educația sexuală în școli și pe informarea adolescenților. De ce nu reușim să facem asta?!

Giuliana-Maria Țermure: *Studentă-pianist-chef*

Ideea redactării unui eseu reflexiv, raportat la perioadele de dinainte și de după pandemie, mi-a venit imediat după ce am citit temele.

La prima vedere, cele două mi se păreau destul de asemănătoare, dar curiozitatea m-a determinat să le compar.

Am absolvit liceul cu ceva timp înainte față de majoritatea colegilor mei de an, perioadă în care am decis să rămân acasă, singură, și să studiez pentru admiterea la medicină. Aș putea spune că am ceva experiență, legat de izolare, de statul acasă. Locuiesc doar cu mama mea, ofițer activ și mult timp plecată la datorie.

Îmi aduc aminte și acum cum am aflat despre virusul ăsta. Eram într-un taxi, pe când încă nu se purta mască, mergeam să mă întâlnesc cu prietenii în oraș.

Atunci am auzit la radio despre ceea ce se întâmpla în China. Nu aveam nicio idee despre ce se vorbea pe post, așa că am căutat repede pe Wikipedia, dar nu am înțeles mare lucru. Cert este că, la momentul respectiv, nu mi s-a părut o așa mare amenințare pentru omenire.

Mă pregăteam intens pentru admiterea ce urma să vină. În scurt timp, viața noastră școlară s-a mutat online. Totul a devenit greu și nesigur.

Am rămas din nou singură în camera mea. Primele câteva săptămâni au fost foarte ciudate. Nimeni nu înțelegea ce se întâmplă și nimeni nu știa ce se va întâmpla mai târziu. Nimeni nu știa când se va termina totul. Simțeam că sunt foarte în urmă cu materia, că nu reușeam să învăț aproape nimic, totul mi se părea plictisitor și nu mai aveam deloc motivație pentru ceea ce înseamnă visul meu de viitoare studentă. De asemenea, cei din jur, oamenii în general, deveniseră foarte critici, mă făceau să simt că ar fi o problemă cu mine. Doar motanul și cățelușa mea cu care interacționam zilnic îmi dădeau energie și îmi alinau starea sufletească.

Oboseală. Stres. Plictiseală. Anxietate. Acestea sunt stările pe care le-am tot avut în timpul pandemiei.

Când am realizat că nu mai dădeam randament, m-am oprit și am început să mă gândesc la ce aș putea face pentru mine. Am inventat activități interactive, am învățat, am încercat terapii alternative de relaxare, am ținut legătura cu colegii... Am făcut voluntariat pe lângă medicul de familie, deși am o problemă cardiacă sub supraveghere. Cabinetul unde sunt voluntar este o mică policlinică, astfel că am avut posibilitatea să intru în contact cu medici și pacienți de la mai multe discipline, printre care și psihiatrie. Am înțeles mai bine de ce se afirmă că sănătatea este o stare totală de bunăstare fizică, mentală și socială și nu trebuie să fie definită doar ca absența bolii sau a unei infirmități. Corpul își caută în permanență starea de homeostazie pentru a se menține și revigora pe sine. Aceasta a fost cea mai importantă lecție pentru mine!

Vara a trecut. A fost o vară destul de plictisitoare, nu am avut o vacanță așa cum mi-aș fi dorit, o odihnă binemeritată, însă nu mă plâng, se putea și mai rău.

Am făcut o listă cu cărțile pe care vreau să le citesc și cu lucrurile pe care mi-am tot propus să le fac și pe care, de acum, chiar le voi face. Mi-am dorit întotdeauna să învăț să cânt la pian. Am devenit „o pianistă – chef.” Cânt tot mai bine și gătesc excelent (va trebui să mă credeți pe cuvânt).

Marius Stoenescu: *Conștientizarea singurătății celuilalt*

După apariția coronavirusului în China și răspândirea lui în Europa, în toată lume, viața s-a schimbat radical. România, alături de celelalte țări, a intrat într-o criză cu consecințe foarte mari asupra stilului de viață și asupra calității vieții. Primul impact al coronavirusului a fost distanțarea socială ca metodă de diminuare a răspândirii coronavirusului prin distanțare fizică, de cel puțin doi metri între persoane. Izolarea socială a început să fie o problemă majoră pentru persoanele care trăiesc singure. Suntem obișnuiți să trăim în comunitate și să avem legături de diverse tipuri cu cei din jur. O categorie dintre cea mai afectată o reprezintă persoanele singure, private de orice relație socială.

Deși impactul izolării poate fi sever, efectele pot fi reversibile și există anumite lucruri care pot fi făcute pentru a reduce din daune.

Solidaritatea este un element cheie. Am început să ne schimbăm atitudinea față de ceilalți. Un simplu gest, cel al cumpărăturilor lăsate la ușă, înseamnă mult și de o parte și de alta.

Teodor Răzvan Timiș: *Dulce-amarul virtual*

Am ales tema dependenței și, în special, cea a dependenței de mediul virtual, datorită impactului pe care aceasta l-a avut asupra vieții mele, mai ales, în adolescență. Pentru tânărul dependent de lumea virtuală, există constant o luptă între lumea reală pe care acesta, la nivel rațional, o percepe și o înțelege ca pe adevărată normalitate (cu părțile bune și rele, suferințele și coborâșurile sale) și, lumea virtuală, aceea pe care și-a creat-o, aceea comodă confortabilă, sigură și atât de perfectă în ochii săi.

Pentru acești tineri dependenți, printre care m-am aflat și eu, această așa-zisă lume virtuală este un refugiu la care putem apela când viața reală nu este așa cum ne-am dori-o. Orice necaz întâmpinat, de la o notă proastă sau o simplă ceartă cu un prieten până la incidente mai grave, precum: probleme de familie, moartea unui prieten apropiat, al unui membru al familiei etc., care ne aruncă parcă în lumea perfectă, este întotdeauna acolo, la doar câteva clicuri distanță.

Efectele acestei dependențe se răsfrâng puternic asupra viitorului adolescent. Datorită faptului că suntem răsfățați de mediul online, mult mai îngăduitor și tolerant, abilitățile noastre de socializare s-au diminuat. Pe cale de consecință, nu dezvoltăm suficient sau chiar pierdem abilitatea de a comunica și, astfel, scădem

șansele de a crea relații cu alte persoane. Asta nu înseamnă că nu ne dorim acest lucru, ci doar că nu găsim ușor mecanismele necesare pentru a face astfel de conexiuni interumane.

Majoritatea adolescenților dependenți sunt conștienți de dualitatea realității în care trăiesc, cu un picior în lumea virtuală și cu unul în lumea reală.

Tocmai de aceea, cei ce reușesc să scape de dependență, conștientizează că, odată cu adolescența și înaintarea în vârstă, apare o nevoie firească și naturală de a interacționa din ce în ce mai mult cu semenii și de a fi în contact cu lumea reală. Începe astfel un proces de acceptare a problemei și de căutare de sine, implicit de soluții spre normalitate. Procesul este unul de durată, cu multe suișuri și coborâșuri, prinși parcă într-un cerc vicios. La o extremă, conștientizarea, eșecul și regretul (cauza disperării noastre), la cealaltă, salvarea, dorința, determinarea, firescul. De cele mai multe ori, nu reușim singuri, având nevoie de ajutor din exterior.

În ultimii ani această dependență se instalează la copii foarte mici, vorbindu-se chiar de dezvoltarea unui autism virtual. Oricâte studii de specialitate ar prezenta și părțile pozitive ale virtualului în viața copiilor (dezvoltarea vitezei de reacție și a atenției, fluxul de informații etc.), totuși dezavantajele și consecințele negative pe termen mediu și lung trebuie avute în vedere.

În ceea ce privește efectul pandemiei COVID-19 asupra vieții mele, îmi vine în minte un răspuns care, pe de o parte, poate stârni zâmbete, iar, pe de altă parte, chiar un sentiment de tristețe.

Mie, COVID-19 nu mi-a schimbat viața. Am chiar senzația că m-am antrenat toată viața pentru această experiență. Lovitura pe care COVID-19 mi-a dat-o, ceea ce mă întristează cu adevărat, este momentul apariției acestei pandemii în viața mea, pentru că acum, la început de an universitar, eram și sunt mai pregătit ca oricând pentru normalitate.

Pentru prima dată așteptam cu nerăbdare interacțiunea cu noii colegi, cu viața de student, cu viața în general. Doza de online furnizată de pandemie a fost, spre surprinderea mea, prea mult, chiar și pentru mine.

Referințe bibliografice:

A Schimmenti, F Guglielmucci, CP Barbasio, A Granieri, "Attachment disorganization and dissociation in virtual worlds: A study on problematic Internet use among players of online role playing games.", https://iris.unito.it/retrieve/handle/2318/129754/19326/schimmenti_internet.pdf, consultat în 13 decembrie 2020, ora 12.00

DJ Kuss, MD Griffiths, "Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research" in *Journal of behavioral addictions*, consultat în 13 decembrie 2020, ora 14.00.

Damaris Sperlia: *Să ne înțelegem bine conceptul de epuizare atenți la cuvinte!*

Ce este epuizarea intelectuală? Ne afectează aceasta modul de viață și starea de sănătate? Ne face să avem un comportament dificil și să nu ne putem exprima emoțiile și sentimentele? Sunt câteva din întrebările cărora le voi răspunde în lucrarea mea. Cu toții avem zile în care ne simțim epuizați și spunem: „Nu mai pot face față, mă simt extenuat!”, fiind incapabili de a realiza chiar și cele mai banale acțiuni.

Oboseala intelectuală este rezultatul suprasolicitării creierului, determinând o incapacitate de concentrare și o creștere a greșelilor simple. Aceasta este o boală a civilizației moderne. Problema principală a secolului XXI este TIMPUL. Omul din ziua de azi este nevoit să realizeze cât mai multe sarcini într-un interval de timp cât mai scurt și să aibă o eficiență cât mai crescută, factori ce contribuie la apariția „afecțiunii secolului”, STRESUL, noțiune privită cu echivoc de populația deceniilor anterioare care conviețuia în comuniune cu ceea ce îi înconjură.

Deși am putea crede ca epuizarea psihică ne afectează doar capacitățile intelectuale, aspectul nu este verosimil. Aceasta poate interveni și în realizarea activităților fizice, împiedicându-ne să le îndeplinim la capacitate maximă, determinând apariția durerilor de cap, a problemelor digestive și a insomniilor, contribuind la deteriorare sănătății și a stilului de viață. O mare parte dintre cei care suferă de această afecțiune, căreia nu-i acordă o importanță deosebită, nu își pot da seama de modul negativ în care îi afectează, fiind prea ocupați cu a-și îndeplini țelul, acela de a atinge excelența pentru a putea fi remarcați. „Toate animalele, exceptând omul, știu principalul scop al vieții: să te bucuri” (Albert Camus). Din păcate, în toată această luptă pentru a fi cel mai bun, oamenii se scufundă în muncă și neglijează lucrurile cu adevărat importante. În urma sarcinilor solicitante aceștia nu mai au energia necesară pentru a mai face și alte activități, astfel nemaiputând lua parte la evenimente alături de prieteni sau familie, izolându-se, situație care o să devină din ce în ce mai frecventă, pierzându-și pofta de viață și bucuria de a trăi, calitatea traiului său deteriorându-se considerabil.

Odată cu izolarea socială, la nivel psihic apar mai multe probleme. Persoanele încep să devină anxioase, pesimiste și în cel mai rău caz depresive. Extenuarea îi face să nu mai dea același randament, scăzându-le productivitatea, astfel aceștia sunt încercați de un cumul de emoții. Una dintre ele este furia, urmată imediat de sentimente de deznădejde și neputință și dorința de renunțare. Comportamentul acestora se schimbă semnificativ. Ei devin foarte irascibili, căutând motive de a se îndepărta de cei din jurul lor, simțind că nu aparțin acelui

grup, considerându-se inferiori și simțindu-se vulnerabili. În situația expusă, aceste persoane ridică niște ziduri în jurul lor, reprimându-și trăirile pentru a nu lăsa pe nimeni să pătrundă în sufletul lor. Din cauza dorinței de a obține din ce în ce mai mult pe plan profesional, oamenii „secolului vitezei” își neagă emoțiile, ajungând în cele din urmă să se piardă pe sine, nemaifiind capabili să-și înțeleagă propriile sentimente, întâmpinând dificultăți în comunicarea cu ceilalți, devenind ca niște roboți lipsiți de sensibilitate.

Există cazuri în care oboseala mintală poate face ca persoana în cauză să aibă parte de o serie de eșecuri, pricinuindu-i apariția bolii generației actuale, DEPRESIA. De multe ori, aceștia simt că sunt copleșiți de situație și nu reușesc să găsească un mod de rezolvare a problemei. Ei se simt prinși într-o lume debusolantă, nereușind să își împărtășească îngrijorările cu nimeni confruntându-se cu un blocaj emoțional și în același timp temându-se de părerea celorlalți, simțindu-se rușinați din pricina eșecului. O parte dintre cei care se confruntă cu acestea nu izbutesc să o scoată la capăt și recurg la gesturi extreme, provocându-și diferite răni sau în cele mai grave cazuri încercând să își pună capăt zilelor. Din fericire, sunt și oameni care se străduiesc și reușesc să depășească impedimentele care îi fac să fie reținuți față de ceilalți, deschizându-și inima și împărtășindu-și temerile care îi macină, eliberându-se de tot stresul, anxietatea și oboseala care îi ținea departe de adevărata fericire și o iau de la capăt încercând să nu mai repete greșelile trecutului.

Putem observa că suntem urmarea faptelor noastre, astfel ambiția exagerată, lipsa de încredere și dorința de a câștiga avere constituie factorii ce duc la această afecțiune. Singura modalitate de a lupta contra acestei boli insinuante este de a cere ajutorul specialiștilor, trecând peste orgoliul ce se ivește în astfel de cazuri, ieșind din sechestrul propriilor gânduri.

Referințe bibliografice:

Santos-Longhurt, Adrienne, ”How to treat and prevent mental exhaustion”, <https://www.healthline.com/health/mental-exhaustion#vs-stress>, consultat în 5 decembrie 2020, ora 16.00

Sampson, Stacy, ”CFS(Chronic Fatigue Syndrome)”, <https://www.healthline.com/health/chronic-fatigue-syndrome#diagnosis>, consultat în 5 decembrie 2020, ora 16:30

Villines, Zawn, ”Symptoms of mental exhaustion and tips to alleviate it” <https://www.medicalnewstoday.com/articles/mentally-exhausted#summary>

Paula Wasselink: „*I hope to arrive to my death, late, in love, and a little drunk*“

COVID-19 este una dintre cele mai actuale crize cu care se confruntă omenirea. În decursul istoriei, omenirea a mai fost amenințată de diverse crize, fiecare sub diverse forme (război, foamete, epidemii), dar nu simțim pe deplin gravitatea situației până când nu o trăim pe pielea noastră. Când am făcut pentru prima dată cunoștință cu COVID-19, terminam liceul, și simțeam că nu se poate întâmpla nimic mai rău decât să obțin o notă mică la examenul de bacalaureat sau să nu fiu acceptată la facultatea mult dorită. Mă simțeam oarecum nemuritoare, în control. Toate impresiile mele aveau să se schimbe odată cu începutul anului 2020.

Cu toate acestea, criza globală, intitulată COVID-19, m-a învățat multe lucruri: să mulțumesc și să mă bucur de fiecare clipă alături de cei dragi ca și cum ar fi ultima, pentru că s-ar putea să fie; să mă bucur de viață; să lupt pentru visele mele și pentru cei din jurul meu; să mă iubesc pe mine și pe cei din jur.

De aceea, eu sunt de părere că momentul COVID-19 este o încercare, un test, dar în special o lecție de viață. Pentru mine, contextul epidemiologic actual a reprezentat un moment în care toate principiile de viață au suferit o schimbare radicală.

Obișnuiam să mă tem de moarte. Mă temeam de incertitudinea sfârșitului pentru că îl asociază cu cea mai dureroasă despărțire. În final, după experiența COVID-19, am realizat că moartea nu se reduce la un simplu „adio”, ci, mai degrabă, la un „pe curând”. Totodată, această experiență mi-a demonstrat că, pentru a scăpa de teama sfârșitului, trebuie să învățăm despre bucuria de a trăi.

Ce este ziua fără noapte? Ce este bucuria fără tristețe? Ce este viața fără moarte?

Înainte de a face cunoștință cu ceea ce înseamnă COVID-19, îmi doream să trăiesc o viață cât mai lungă cu putință. O scurtă trecere prin anul 2020 m-a ajutat să realizez că sfârșitul este inevitabil și că, mai degrabă, aș trăi o viață scurtă, dar plină de bucurii, iubire și experiențe unice.

Ce sunt regretele? Conform *Dicționarului explicativ al limbii române*, noțiunea de *regret* se referă la părerea de rău cauzată de o nereușită sau de un obiectiv care nu a putut fi îndeplinit.

Îmi doresc să nu am regrete și să pot spune cu zâmbetul pe buze: „Am râs, am plâns și am iubit. Dacă ar fi să o iau de la început, nu aș schimba nimic.”

Aceeași idee am desprins-o în urma lecturii uneia dintre operele care a devenit un punct de referință pentru mine. Este vorba despre cartea scrisă de Alex

Mihai Gulie, *O viață și încă o zi*, care aduce în fața cititorilor o poveste de iubire neîndeplinită datorită anumitor circumstanțe. Ilustrează o fărâcă din ceea ce înseamnă ca la sfârșitul vieții să realizezi că mai aveai de făcut sau de spus atâtea lucruri.

Personal, titlul eseului mă reprezintă, deoarece, la finalul zilei, eu înainte de COVID-19 și eu de acum, suntem într-o oarecare măsură entități diferite. Eu, cea de anul trecut, detestam ideea de schimbare și cea a sfârșitului pe când eu, cea de acum, împăcată cu ideea efemerității ființei și cea a schimbărilor continue, nu îmi doresc altceva decât să mă bucur de viață și să ajut oamenii din jurul meu.

Referințe bibliografice:

Atticus în Atticus Poetry, consultat în Goodreads Choice Awards, https://www.goodreads.com/author/quotes/15589448.Atticus_Poetry, consultat în 12 decembrie 2020, 23.30

Spineanu Iarina: *Inima mea, a ta, inimile noastre. Un simbol*

Am ales această temă, deoarece mă consider o persoană ghidată de emoții, sentimente, „ghidată de inimă”.

Curiozitatea mi-a fost stârnită de incertitudinea cu privire la forma și semnificația acestui organ de-a lungul istoriei pentru diferite culturi. Este cunoscut faptul că, în sfera medicală, inima face parte din aparatul cardiovascular având rol vital în pomparea sângelui în întreg organismul și implicit în menținerea vieții, dar, cu toate acestea, o putem privi și din punctul de vedere al sferei emoționale, inima reprezentând un adevărat simbol.

Un simbol cu o existență durabilă, inima desemnează nucleul emoțional, moral sau spiritual al ființei umane. Numeroase texte religioase îi atribuie o semnificație mistică și cu totul specială, o aură divină.

Originile istorice ale simbolului asociat astăzi inimii sunt greu de stabilit. Există o teorie care afirmă că pictograma inimii provine de la forma păstăilor unei plante numită „Silphium” care creștea pe coasta Africii de Nord. Grecii și romanii îl utilizau ca și condiment, dar și medicament (avea proprietăți contraceptive). Păstăile acestei plante erau asociate cu dragostea și sexul ceea ce a dus la popularizarea acestui simbol. O altă teorie susține că această formă a apărut când artiștii și oamenii de știință din Evul Mediu au încercat să reprezinte texte medicale

antice. Deoarece inima a fost asociată cu emoțiile, forma a fost recunoscută ca un simbol al romantismului și al dragostei în perioada medievală.

În timpul Renașterii, simbolul a fost utilizat în arta religioasă, reprezentând inima lui Hristos. În Biblie, inima se asociază cu omul interior și viața sa afectivă, având o semnificație mai mult metaforică, exprimând mai ales memoria, creativitatea și vigilența, aceasta reprezentând simbolic altarul lui Dumnezeu. Un citat semnificativ pentru acest fapt este următorul: „Inima îl poate conține în întregime pe Dumnezeu” (Angelus Silesius). Astfel, putem observa multitudinea de semnificații și puterea imaginației pe care aceste perioade istorice le-au avut în legătură cu inima. Un alt subiect interesant este și discuția pe marginea formei populare de „pară întoarsă” sau „con întors” a inimii, în diferite culturi din toată lumea.

Spre exemplu, în religia egipteană, inima a avut un rol fundamental, ea fiind reprezentată ca un vas. Forma ei de triunghi răsturnat, o figurare a cupei (cu trimitere și la Sfântul Graal, cupă în care se strânge sângele lui Hristos), simbolizează inima, cupă care conține băutura nemuririi, astfel aceasta reprezentând centrul vieții, al voinței. De asemenea, tot în religia egipteană, se spunea că Zeul Ptah înainte să materializeze lumea prin cuvânt, a gândit-o cu inima. Inima este singurul organ lăsat în mumie la locul său, împreună cu scarabeul. Numit și „scarabeul inimii”, aceasta reprezintă o amuletă esențială care avea gravat „formula” care împiedica inima să depună mărturie împotriva celui care a decedat. În cultura egipteană, ei reprezentau păzitori ai caselor și paznici ai inimii omului.

Un alt exemplu este reprezentat de cultura chinezească. În China, inimii îi asociau ca element corespondent pământul, dar și focul, în centrul ei luând naștere intuiția, percepția înaltă. Inima are funcția de a governa, de a stăpâni respirația, aflată în strânsă relație cu ritmul cardiac. În taoism, răsufare reprezintă lumină.

De asemenea, inima a avut un impact major și în literatură, unde acest organ a fost corelat cu sentimentul de iubire, poeziile de dragoste fiind foarte populare în literatură. Primele asocieri între inimă și iubire apar încă din Antichitate, atunci când apar și primele semne de poezie de amor care au avut în centru inima. Poetul roman Ovidiu recunoștea dragostea drept un joc erotic îndrăzneț: „Extazele iubirii, așa zice, nicicând nu le grăbi/ Ci-ncet ademenite, tânjească binișor.”, cum de altfel și menestrelul Gace Brulé își cânta dragostea neîmplinită: „O, inimă, ce pot să fac?! Îți dau cu totul inima și trupul/ Căci inima pe nimenea vrea/ decât pe ea“. Interesant de observat sunt și primele scrieri ale poeziilor românești din secolele XVIII-XIX: „Iar aici laț fiind întins/ Cum am dat, pe loc m-am prins!/ De inimă, nu de cap!/ N-am nădejde să mai scap!“ (Alec Văcărescu), unde este evidențiată, de asemenea, asocierea inimii cu iubirea. Un alt

exemplu este prezent și în opera lui Dante Alighieri „Divina Comedie”, în care inima ajunge să fie legată de infern împreună cu păcatele acestuia. De la Sir Philip Sidney, la William Shakespeare, inima a fost asociată în permanență cu nașterea emoțiilor de iubire sau de ură ori de crearea imaginii unei inimi înghețate.

Indiferent de perspectivă, inima are o legătură strânsă cu afectivitatea, emoțiile, creativitatea, chiar și cu intelectul, având un rol imens în a ghida ființa umană spre părțile pozitive ale vieții, pentru că nu poți greși atunci când „îți asculți inima”.

Referințe bibliografice:

Belcineanu Raluca, 2008, *Dicționar de simboluri, teme și motive literare*, Editura Sitech

Chevalier Jean, Gheerbrant Alain, 2009, *Dicționar de simboluri*, Editura Polirom, <https://www.mediafax.ro/life-inedit/originile-istorice-ale-inimii-cum-a-ajuns-acest-simbol-sa-reprezinte-dragostea-15062986>, consultat în 14/12/20, ora:19:20

<https://www.historia.ro/sectiune/general/articol/inima-un-simbol-puternic-in-istorie>, consultat în 14/12/20, ora: 19:30

<https://revistatango.ro/marilyn-yalom-numai-iubirea-ne-poate-salva-10840>, consultat în 15/12/20, ora: 23:30

Sporea Raluca Estera: *Nici virusul nu poate opri crima!*

Avortul este un subiect care apare adesea pe buzele oamenilor fiind plin de încărcătură emoțională și, în același timp, este un subiect care provoacă o mare dilemă în centrul societății de astăzi.

Consider că nimeni nu are dreptul de a lua viața unui copil. Cum noi am avut dreptul de a trăi, tot așa nici ei nu trebuie privați de acest dar. În această perioadă observ cu groază că numărul avorturilor a crescut uluitor, femeilor fiindu-le mai frică de o naștere decât de un virus, alegând să se infecteze cu acest virus pe care nu îl cunosc în totalitate, decât să păstreze o sarcină.

În primul rând, *Biblia* spune în nenumărate rânduri că nu ai dreptul să ucizi și să hotărăști tu în dreptul altui suflet, însă acum oamenii legalizează ceea ce Dumnezeu a interzis încă de la începutul lumii și consideră binecuvântarea lui Dumnezeu o povară de care trebuie să scape imediat. Ca sprijin al acestei idei, John Calvin a spus: „Dacă pare mult mai groaznic să ucizi un om în propria lui casă decât pe un câmp... se cuvine, cu siguranță, să considerăm mult mai atroce să

distrugi un fetus în pântece înainte de a vedea lumina.” (John Calvin, *Commentaries on the Four Last Books of Moses Arranged in the Form of a Harmony*, vol. 22, 1979) La o clinică din Statele Unite, în luna martie din 2019, au fost făcute 90 de avorturi, iar, în aceeași lună din anul 2020, au fost făcute 252 de avorturi. Mi se pare înfiorător faptul că oamenii își doresc cu atât de multă înverșunare să curme viața unor făpturi atât de inofensive și drăgălașe, care mai apoi ar aduce bucurie și fericire în casa acestora.

În al doilea rând, femeile care fac întrerupere de sarcină rămân cu o traumă tot restul vieții lor. Este o realitate tristă că acestea, peste ani, vor realiza marea greșeală pe care au comis-o, însă totul va fi mult prea târziu, neputând să mai schimbe ceva. În viața acestora, apare adesea sentimente de vinovăție, de tristețe și de nesiguranță, ajung să nu se mai înțeleagă cu partenerul, poate nici cu familia, viața întregă devine un haos plin de suferință și amărăciune. Acum câteva zile am citit despre o tânără care a decis să pună capăt unei sarcini, considerând că este prea devreme pentru a păstra un copil. Inițial a crezut că totul este bine și că a scăpat de această „povară”, însă, după două săptămâni, starea ei emoțională s-a schimbat dramatic, ajungând să își pună capăt zilelor. Adolescenta, printr-un bilețel, a mărturisit că nu a putut să trăiască cu acest sentiment, că nu a putut să își imagineze cum a fost în stare să omoare o ființă atât de micuță și a ajuns la concluzia că nici ea nu mai are dreptul să trăiască.

De asemenea, avortul poate deveni periculos pentru femeie. Trebuie să distingem avortul voit de cel necesar. O sarcină care pune viața, atât a mamei, cât și a copilului în pericol și este riscantă, poate fi întreruptă pe motive bine întemeiate, numai dacă ambii părinți sunt de acord și dacă doctorul consideră că acest lucru este necesar. Însă 90% dintre avorturi sunt efectuate fără niciun motiv, membrii cuplului nedorindu-și responsabilitatea creșterii copilului sau cred că sunt prea tineri pentru a întemeia o familie. Trebuie să subliniez și faptul că există riscul ca aceste femei să nu mai poată rămâne niciodată însărcinate, iar, în momentul în care ele par pregătite pentru a aduce un copil pe lume, acest lucru să nu mai fie posibil. Sunt atât de multe familii cu doi sau trei copii care sunt mai fericite decât familiile care nu au deloc, chiar dacă pe plan financiar nu stau la fel de bine, împlinirea sufletească este de neînlocuit, iar, la bătrânețe, se bucură că au putut lăsa în urmă copiii minunați care au adus culoare și sens vieții lor.

Viața unui făt este la fel de importantă ca viața unei persoane mature și că nimeni nu are dreptul de a-l priva de această șansă la viață, la fericire și la posibilitatea de a fi iubit și de a iubi la rândul său. În această perioadă, în care totul este atât de nesigur, ar trebui să punem mai mult accentul pe familie și pe membrii care o alcătuiesc, nu să distorsionăm principiul care stă la baza acestei instituții, încercând să o dizolvăm cu orice preț.

Iasmina Cristina Stanisav: *Student în pandemie. Poți să îți cunoști colegii online?*

Acum sunt studentă în anul întâi la Facultatea de Medicină și viața mea s-a mutat în mediul online. Încă din septembrie mă macină aceeași întrebare: cât de bine îmi cunosc colegii? Pot crea o legătură cu o persoană pe care nu am văzut-o niciodată în realitate? De unde știu cu cine mă împrietenesc, de fapt?

După două luni de facultate, în care mi-am cunoscut doar colegii de grupă, în ziua în care ne-am depus dosarele pentru înscriere, pot afirma că e posibil să te împrietenești cu cineva în mediul online, dar este mai complicat decât fizic.

Un prim argument care susține comunicarea fizică în detrimentul celei virtuale este faptul că atitudinea și percepția noastră despre oameni diferă în funcție de mediul în care îi cunoaștem. S-a constatat că, în mediul online, tindem să judecăm oamenii în funcție de propria concepție despre un prieten ideal și trăsăturile pe care acesta ar trebui să le aibă, în timp ce, în realitate, ne bazăm strict pe interacțiunea pe care o avem cu persoana respectivă. (Travers, 2019) După ce mi-am cunoscut colegii, deși nu am vorbit foarte mult, am realizat că imaginea pe care mi-au transmis-o pe rețelele de socializare era una complet diferită față de cea din realitate. Astfel, am realizat că este extrem de ușor să ne facem o părere proastă despre o persoană pe care nu am cunoscut-o niciodată, deoarece online ies în evidență doar anumite trăsături ale sale, pe când fizic, îi cunoaștem întreaga personalitate. În acest sens, consider că fiecare dintre noi suntem ca un tablou. Online, oamenii observă diverse detalii: un copac plin cu fructe, o floare aplecată de vânt, o pasăre care zboară printre nori, în timp ce, în realitate, când interacționăm cu cineva, persoana respectivă poate vedea întreg peisajul.

Un alt aspect esențial al comunicării fizice este faptul că ne oferă și alte moduri prin care putem cunoaște o persoană. Oamenii nu comunică doar prin vorbe, ei își exprimă stările și sentimentele prin tonul vocii, expresia feței și limbajul trupului, elemente care ne oferă chiar mai multe informații despre ei decât cuvintele. „Unele persoane transmit semnale foarte subtile chiar și când nu controlează ceea ce simt. Altele au expresii vocale și faciale foarte clare și puternice chiar și când încearcă să le controleze.” (Ekman, 2011:308) Personal, consider că acest citat ilustrează esența comunicării dintre oameni, și anume faptul că suntem guvernați de sentimente și că ele ghidează interacțiunile noastre cu ceilalți. Nu poți cunoaște un om dacă nu îi cunoști sentimentele, dacă nu îl privești în ochi când vorbești, lucruri care sunt posibile doar printr-o interacțiune fizică. Un lucru care mă pune pe gânduri de fiecare dată când vorbesc cu colegii pe

WhatsApp este faptul că nu îmi pot da seama ce simt ei în acel moment. De multe ori, ceea ce scriem și, mai ales, atitudinea noastră pot fi interpretate diferit de persoana care citește, ceea ce îi poate crea o părere greșită despre noi. De exemplu, o colegă mi-a scris într-o zi ceva ce mi-a lăsat impresia că e arogantă, deși mesajul în sine era o simplă afirmație pe care sunt sigură că nu a gândit-o cu această intenție.

Pe de altă parte, comunicarea în mediul online are și aspecte pozitive, unul dintre ele fiind faptul că ne simțim în siguranță în spatele unui ecran și ne este mai ușor să fim noi înșine. Rezultatele unui studiu arată că, online, oamenii au șansa să evedențieze părți ale personalității lor care nu ar ieși la iveală într-o conversație fizică. (Lenhart, 2015:6) Pentru mulți oameni, inițierea unei conversații cu o persoană pe care tocmai ce au cunoscut-o este o adevărată provocare, datorită fricii de a fi judecați și, de aceea, majoritatea se deschid greu sau aproape deloc, lăsând impresia că sunt inabordabili. În mediul online, în spatele ecranului, această frică dispare, permițându-ne să ne exprimăm liber, să arătăm mai multe părți ale personalității noastre și să vorbim cu încredere despre ceea ce ne pasionează. M-am împrietenit cu o colegă de grupă în acest fel, vorbind pe WhatsApp, și mi-a fost foarte ușor să mă deschid, poate mai ușor decât dacă ne-am fi cunoscut fizic, la facultate.

În concluzie, în mediul online ne este mai ușor să ne exprimăm, să fim noi înșine, dar nu putem stabili o legătură la fel de puternică cu cealaltă persoană și nu-i putem cunoaște emoțiile. În plus, riscăm ca oamenii să ne perceapă într-un mod diferit, bazat pe concepțiile lor, pe aspectele pe care le caută, involuntar, la ceilalți.

Deși tehnologia evoluează, emoțiile umane sunt neschimbate, iar comunicarea fizică rămâne cea mai bună modalitate de a cunoaște o persoană. Ca să răspund la întrebarea din titlu, da, îți poți cunoaște colegii și online, dar nimic nu se compară cu interacțiunea fizică.

Referințe bibliografice:

Ekman, E: 2011, *Emoții date pe față*, Editura Trei, București

Lenhart A, "Teens, Technology and Friendships" in Pew Research Center, <https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/06/teens-technology-and-friendships> /, consultat în 27 noiembrie 2020, ora 17.00,

Travers M, "How Do We Choose Our Online Friends?" in Psychology Today, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/social-instincts/201905/how-do-we-choose-our-online-friends>, consultat în 27 noiembrie 2020, ora 18.00

Alexandra Cristiana Ștefan: *O poveste din pandemie*

Anul 2020, probabil cel mai complex an și mai dificil de până acum. Un an cu multe schimbări atât pe plan emoțional, cât și pe plan social. De ce am ales această temă? Pentru că a fost o perioadă de câteva luni care m-a pus la diferite încercări, fie ele simple sau mai puțin simple. Dacă până acum am trăit o viață oarecum previzibilă, făcându-ne planuri de viitor, noul virusul ne-a distrus toate planurile, arătându-ne că fiecare zi trebuie trăită în prezent. Pandemia care a izbucnit în anul 2020 a adus odată cu ea diferite probleme și obstacole pe care a trebuit să le depășesc.

Primul caz de COVID-19 a fost diagnosticat în România pe data de 26 februarie 2020. Nu m-aș fi gândit că această situație m-ar putea afecta pe mine sau pe oricine altcineva, dar, pandemia, ne-a arătat că totul se poate schimba de la o zi la alta. Cazurile au continuat să crească puțin câte puțin zilnic iar panica s-a instalat odată cu creșterea acestora. Încă nu știam ce se va întâmpla așa că am continuat să îmi desfășor activitatea zilnică în condiții obișnuite, crezând că totul va rămâne neschimbat. Nu a durat mult iar un caz de COVID-19 și-a făcut apariția și în liceul în care învățam. Pentru prima dată, mi-a fost frică. În mintea mea se desfășurau diferite scenarii și îmi puneam diferite întrebări: „Ne vor închide?”, „Dacă voi lua și eu acest virus?”, „Cum va decurge restul anului?”, „Voi mai da bacalaureatul?”, „Dar admiterea?”. Au trecut doar câteva zile și una dintre temeri mi s-a adeverit, ne-au închis liceul. Virusul mi-a luat ultimele luni în care mi-aș fi putut face noi amintiri cu colegii mei, cu oamenii pe care i-am văzut zilnic și cu care am vorbit timp de aproape patru ani. Am fost optimistă, am crezut că totul va reveni la normal, dar nu a fost așa. Zilele treceau, din zile se făceau săptămâni și cazurile erau în creștere continuă, apoi a venit legea privind starea de urgență în care am fost anunțați că nu mai putem ieși din casă fără declarații care conțin motive întemeiate și așa s-a schimbat totul.

Virusul COVID-19 a evoluat, ne-a schimbat pe toți. Mi-a luat lunile care ar fi trebuit să reprezinte cea mai frumoasă perioadă a adolescenței mele. Mi-a luat activitatea de premiere, banchetul pentru care îmi alesesem rochia cu câteva luni înainte, parada de final a liceului. Apoi mi-a luat părinții în momentul în care spitalul, în care mama mea este angajată, a devenit spital COVID și atunci când tatăl meu a fost trimis la granițe, el lucrând în domeniul militar. Am fost despărțiți două luni. Nu știam ce să mai cred nici în legătură cu examenele pe care urma să le dau. Erau știri care anunțau anularea bacalaureatului până în septembrie, deci practic și anularea admiterii. Inițial am fost oarecum fericită, deoarece eram în

urmă cu materia pentru admiterea la facultate și speram că am șanse să recuperez. Din păcate, motivația mea nu mi-a însoțit dorința de a recupera materia, iar eu m-am reapat de învățat în momentul în care s-a anunțat că toate examenele vor avea loc în zilele în care au fost stabilite încă de la început. Eram panicată, statul acasă din cauza virusului m-a făcut să îmi pierd concentrarea, iar gândurile mele fugeau constant la frica de a nu lua acest virus. Plângeam din cauza stresului, deoarece nu îmi puteam imagina viața fără a face medicina, nu mai aveam încredere în mine și nu știam dacă voi reuși. Momentul în care m-am pierdut total a fost decesul bunicului meu, cu trei săptămâni înainte de admitere, care m-a afectat foarte tare. Ultima lui dorință a fost de a mă vedea intrată la facultate. Indiferent cât am fost de distrusă din cauza acestui incident, am tras tare pentru dorința lui și pentru visul meu și am reușit. Apoi virusul mi-a luat primul an de facultate, șansa de a-mi cunoaște colegii și profesorii, mi-a luat șansa de a face ceea ce mi-am dorit mereu.

Cazurile de COVID au continuat să crească, ajungându-se la mii de cazuri pe zi. Și știți cum se zice: „De ce îți e frică nu scapi.” Ei bine, printre acele cazuri ne-am numărat și eu împreună cu familia mea. Eu cu tatăl meu am scăpat oarecum ușor după două săptămâni, însă mama mea s-a luptat mai bine de o lună cu această boală. Am fost nevoiți să plecăm de acasă, să o izolăm, să o lăsăm singură timp de trei săptămâni. Încă mai are momente când e speriată, când are nevoie de companie constantă. Am avut momente când am fost cu toții paralizați de frică și îngrijorare, chiar dacă nu recunoaștem.

Deși întreaga societate, în care și eu sunt cuprinsă, a fost afectată din toate punctele de vedere (fizic, psihic, emoțional, social și economic), trăim cu speranța că toate lucrurile vor reveni la normal, că știința a evoluat și se va găsi un tratament stabil și pentru acest virus, așteptând ca: „După ploaie, să răsară soarele”.

Referințe bibliografice:

Citate, aforisme, proverbe, replici, versuri...: <http://www.citatepedia.ro/>, 10.12.2020 ora, 19:32

Chira, Mircea, *De ce ți-e frică nu scapi– Învăță că totul e posibil:* <https://mirceachira.ro/de-ce-ti-e-frica-nu-scapi/>, 09.12.2020, ora 16:54

Pandemia COVID-19 în România: <https://www.cmr.ro/new/index.php/2020/10/pandemia-COVID-19-in-romania-7-luni-de-la-primul-caz/>, 09.12.2020, ora 14:07

Cătălina Anamaria Ștefana: *Tu ai iubi un om ca tine?*

Motto: „Există un punct. Dacă-l uit - pierd. Dacă-l neg - pierd. Dacă-l pierd - mor. Acel punct sunt eu.” (Andreea Russo, 2018, copertă)

Ne putem imagina că suntem un astronaut, un punct care plutește în derivă prin spațiu. Ne înconjoară multe corpuri cerești mesmeriene, dintre care pe unele le putem atinge, iar pe altele nu. Fiecare cometă, planetă și stea pe care o vedem ne creează o stare sau ne aduce o amintire despre o persoană, o experiență sau un loc cu care am interacționat. Clipim și revenim la realitate, aici mă găsesc un simplu om care scrie un eseu, iar singura asemănare dintre mine și astronaut este nesiguranța plutirii în derivă, în cazul meu prin viață. Ne este foarte ușor să ne lăsăm purtați de val și de tot ceea ce ne fură privirea și timpul. Punem pe primul loc activități atât de neimportante și nu vrem să realizăm nici în ruptul capului cât de importantă este propria persoană. Dacă nu te-ai avea pe tine, nu ai fi reușit nimic din ce ai realizat până astăzi.

Dacă viața noastră s-ar opri acum, am putea să o luăm de la capăt și să o trăim exact la fel, la infinit? (Cristi Grosaru, 2018, 11) Cred că fiecare om trebuie să ajungă la un punct în viața lui în care să tragă o linie imaginară și să vadă ce rezultă în urma faptelor lui. COVID-19 a însemnat această linie pentru mine. Am realizat că nu am petrecut suficient timp cu mine însămi și că nu mă cunosc cu adevărat. Nu numai că nu mă cunosc, ci nu mi-am dat voie să o fac. M-am întrebat de ce și răspunsul care mi-a venit în minte a fost frica, nu ignoranța. Frica m-a oprit de multe ori din a-mi atinge potențialul maxim. Frica de judecata celor din jur, frica de eșec și multe alte contexte în care frica și-a spus cuvântul. Voi fi *clișeică* și voi spune că mi-am dat seama în perioada restricțiilor pandemice că sunt suficientă și că sunt singura care mă poate face fericită. Da, sunt de acord că fericirea poate veni și din lucruri materiale sau de la persoanele dragi ție, dar fericirea pură și cea mai reală vine din interiorul fiecăruia și consider că este suficient să te ai pe tine ca să fii fericit.

Cu toate că avem tendința de a ne înconjura de oameni, la sfârșitul zilei, când stingem lumina și ne așezăm în pat, rămânem noi cu gândurile noastre. Rămânem într-o intimitate atât de delicată, nimeni nu ne poate citi gândurile, decât cu voia noastră atunci când le exprimăm. Mereu am fost o persoană destul de individualistă și nu am avut nevoie de prea mulți oameni în jurul meu pentru a mă simți confortabil sau confirmată, și zic confirmată, deoarece, de multe ori, avem tendința de a ne înconjura de oameni chiar și toxici sau mai puțin calitativi, tocmai pentru a ne simții validați. Mulți văd aspectul acesta ca pe un defect sau ca pe o

slăbiciune, dar eu cred că e o calitate a unui om puternic să știi să îți selectezi cu prudență apropiații. Totuși, în această perioadă pandemică, cu ocazia admiterii la Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” din Timișoara, am avut oportunitatea să cunosc persoane noi și să îmi schimb puțin perspectiva. Nu mai cred că persoanele care se înconjoară de oameni caută doar validarea, ci probabil mai mult de atât. Caută schimburi de experiență, caută informație cu care să își hrănească atât mintea, cât și sufletul. Sunt o mulțime de întrebări, adresate atât asupra propriei noastre persoane, cât și asupra a ceea ce ne împrejmuiește, întrebări al căror răspuns nu îl putem afla singuri din lipsă de timp, din lipsă de cunoaștere sau de experiență. Important este să știm să atragem în viețile noastre oameni care au deja răspunsuri sau care ne pot ajuta să le aflăm.

Concluzia pe care am tras-o este că: „prea sună singuratici pe stradă pașii noștri” (Friedrich Wilhelm Nietzsche, 1994, 61) și că e momentul să luăm o pauză de la orice ne-ar preocupa și să privim dintr-o perspectivă amănunțită în interiorul nostru. Pandemia, în pofida tragediilor cu care a venit la pachet, ne-a oferit oportunitatea reflecției asupra propriei persoane, ne-a oferit pauza de care aveam nevoie, să învățăm să ne iubim și să ne apreciem la adevărata noastră valoare.

Referințe bibliografice:

Grosaru C., 2018, *Tu ai iubi un om ca tine?*, Editura STYLISHED, Timișoara

Nietzsche F. W., 1994, *Așa grăit-a Zarathustra*, Editura HUMANITAS, București

Russo A., 2018, *Arta de a muri*, Editura Bestseller, Moldova

Stelian-Ciprian Vaida: *O perspectivă asupra homosexualității*

Deși este posibil ca alegerea unei teme atât de sensibile și controversate în societatea care ne înconjoară să nu mă favorizeze sau să stârnească numeroase dispute contradictorii, am ales să abordez această temă tabu a homosexualității. Am ales să scriu despre acesta, deoarece consider că există o lipsă de perspectivă multiplă asupra acesteia din partea societății și prea puțină toleranță în România cu privire la persoanele care fac parte din această comunitate, considerând că nu se deosebește cu nimic de restul populației. De-a lungul anilor, persoanele din comunitățile LBGTQ+ s-au confruntat cu o mulțime de piedici și renegări impuse de majoritatea societății care le-au făcut viața cu mult mai grea și care le-a afectat

dramatic viața socială și stabilitatea emoțională. Pe parcursul dezvoltării omului și a relațiilor acestuia cu semenii săi în societate, homosexualitatea a fost interpretată în diferite moduri, de la cele de acceptare sau toleranță la cele mai agresive; presupuneri cum ar fi că homosexualitatea reprezintă o alegere sau mai departe mergând până la premisa unei boli, iar oamenii care o practică trebuie scoși din societate, fiind chiar uciși. Tema eseului meu face referire la integrarea acestor persoane în comunitate, acceptarea și evidențierea faptului că reprezintă oameni normali, dar și la poziția acestora în raport cu ceilalți oameni care îi privesc cu scepticism, ca pe o anomalie, aici, la noi în țară, dar și peste granițe, iar cel mai important lucru este raportarea acestor lucruri la situația actuală în pandemia cu virusul SARS-COV-2.

Pe de o parte, mulți dintre noi ne-am gândi că aceste practici aparțin lumii moderne ca urmare a defăimării și a creșterii stării de bine a societății. Ei bine, în istorie, homosexualitatea nu numai că a fost acceptată în multe culturi, dar în unele cazuri devenea chiar obligatorie, așa cum s-a întâmplat în Sparta, lucru pe care îl condamn, deoarece consider că omul nu trebuie obligat să facă anumite lucruri pe care nu și le dorește, fiind un mare adept al ideii că ființa umană trebuie lăsată să își folosească liberul arbitru. Bineînțeles că termenul era altul, astfel că, în Grecia elenistă, vorbim despre pederastie; în lumea romană pederastia era la ordinea zilei, puțini fiind împărații romani care nu au întreținut relații cu un alt bărbat. În China și Japonia, pederastia era văzută ca forma cea mai pură a dragostei și nu putem aminti vreun păcat în ecuație, fiind practică inclusiv în moscheile islamului. Astfel, de la greci și până la asiatici, practicile de întreținere a relațiilor sexuale cu persoane de același sex erau numeroase și excludem o reducere a acestor populații, așa cum ar susține unele persoane care vin cu argumente contra acestor practici în zilele de azi. Acest lucru se datorează faptului că societatea este diversă; niciodată nu vom avea doar persoane heterosexuale sau doar persoane homosexuale. De-a lungul istoriei, pederastia a fost acceptată și privită ca un lucru obișnuit în multe popoare, nefiind cazul unui handicap, așa cum susțin unele persoane adepte ale mișcărilor anti-LGBTQ+. Totuși, nu putem nega și cealaltă parte a istoriei unde astfel de practici erau condamnate gray, dar în ciuda strictelor reguli, cum erau legile ateniene, homosexualitatea nu a dispărut, fapt ce ne confirmă faptul că omul mereu a încercat să își păstreze identitatea iar homosexualitatea face parte din identitatea multor persoane. Nu asistăm la un concept modern, ci mai mult la o asumare din ce în ce mai mult a persoanelor în legătură cu ceea ce sunt, ce simt și cum vor să își trăiască viața. Acest aspect a făcut ca în ultimii cincizeci de ani să vedem tot mai mult persoane care își afirmă sexualitatea public, dând dovadă de curaj, având în vedere prezența puternică a persoanelor homofobe în societate.

Platon spunea: „Homosexualitatea este considerată rușinoasă [...] așa cum și filosofia este privită ca un lucru rușinos pentru că [...] nu este în interesul acelor monarhi ca asemenea idei mărețe să încolțească în mințile supușilor lor”.

Pe de altă parte, societatea românească condamnă grav astfel de practici, deoarece trăim într-o țară dogmatică, în care cultura bazată pe credință are un mare cuvânt de spus în societate, spre deosebire de țările vestice, precum Belgia, Olanda sau cele nordice, Norvegia, unde homosexualitatea nu numai că este tolerată, dar cetățenii cu astfel de orientări au drepturi egale cu cei considerați *straight*, lucru pe care îl consider normal. În România, biserica este cea care dorește împiedicarea căsătoriilor între persoanele de același sex, dar ceea ce nu înțeleg conducătorii acesteia este că persoanele comunității niciodată nu au cerut recunoașterea căsătoriei lor în biserică, ci doar un drept egal cu ceilalți cetățeni de a întemeia o familie. Aceste mișcări nu sunt favorabile societății, după părerea mea, deoarece mai mult dezbină decât să unească, contrar valorilor creștine. O încercare a împiedicării oricărui demers, fie și spre un parteneriat civil, au încercat să fie oprite prin referendumul din 2018, dar fără succes, deoarece oamenii nu au ieșit la vot. Consider că acest lucru s-a întâmplat pentru că homosexualii nu reprezintă o minoritate care să deranjeze societatea, aceștia neintervenind în crime, abuzuri sau alte manifestări de acest gen, astfel ideea îngrădirii drepturilor acestora nu a avut mulți susținători. Ideea ca homosexualitatea să fie o alegere este respinsă de persoanele comunității, deoarece spun că nu ar fi ales niciodată să își complice viața singuri căzând pradă controverselor și nu consideră a avea un handicap, cu atât mai mult cu cât sexualitatea este determinată de gene, epigenetică și diferențele hormonale datorate ordinii nașterii. Împotriva argumentelor de nenaturalism a practicii, Pseudo-Lucien spunea că „leii nu au homosexualitate pentru că nu au filozofi”. Persoanele homosexuale sunt perfect sănătoase și integre mintal, vorbind despre doctori, avocați, persoane de afaceri și oameni respectați, la fel ca toată lumea, neputând fi vorba de o boală, dar excluderea socială putând afecta sănătatea psihică a acestora. Pandemia actuală afectează mult, mai ales adolescenții cu astfel de orientări care sunt nevoiți să stea în casă cu rude care nu îi tolerează așa cum sunt sau sunt persoane care nici nu au apucat să își spună adevărata orientare sexuală de frica de a nu fi înțeleși și renegeți de familie, astfel trăind într-un mediu cu presiune psihică și de inhibare a personalității, având repercusiuni grave asupra stării psihice a acestora. O persoană spunea că părinții tăi nu te iubesc cu adevărat dacă nu știi cine ești tu cu adevărat. Pandemia a îngrădit libera mișcare a populației, astfel, persoane care și în mod normal întâmpinau probleme în a petrece timp împreună, cel mai probabil ascunși de ochii curioșilor, acum li s-a restrâns și mai mult posibilitatea de socializare. Am citit undeva un exemplu foarte marcant

pe care îl dau tuturor persoanelor pe care le văd că discriminează alți oameni, indiferent despre ce minoritate vorbim. Acesta spune să ne imaginăm că trăim într-o lume perfectă, unde avem tot ce ne putem dori, de la bani, mâncare și o casă frumoasă, până la persoana iubită pe care ne-o dorim lângă noi. Acum trezește-te, pentru că a fost un vis și trebuie să trăiești într-o lume în care a fi tu însuși nu se încadrează în limite „normale”. Cel mai probabil toți ne-am fi dorit să ne întoarcem la somnul unde visam atât de frumos și eram atât de liberi.

Concluzionând, am vrut să atrag atenția prin abordarea istorică și actuală a homosexualității că persoanele din această categorie nu își aleg singure orientarea și nu trebuie considerate bolnave, ci susținute și înțelese, nicidecum excluse social. Abordări greșite ale acestor minorități sunt la propriu criminale și nicidecum etice. Îngrădirea dreptului unui om de a dezvolta cele mai pure și sincere sentimente pe care o persoană le poate dezvolta, cele de dragoste, consider că sunt de-a dreptul ucigașe, sufocând sufletul omului și distrugând frumusețea vieții. Studiul în antropologie susține prezența homosexualității de-a lungul evoluției omenirii și consider că fiecare element își are rolul său într-o ecuație atât de amplă. Este necesar să reținem ca oamenii că, dacă mie nu mi se pare normal ceva, nu înseamnă că am neapărat dreptate și că nu există limite în diferențierea noastră ca oameni, toți fiind unici. Am abordat tema din perspectiva unui om care are un astfel de caz în cercul apropiat de oameni și care a reușit să își schimbe percepția asupra acestora cunoscând astfel de persoane minunate. Îndemnul meu este să deschidem cu toții larg ochii și să înțelegem că lumea este minunată în diversitatea ei și să oferim dragoste în jurul nostru, nu ură și discriminare. Fiți buni!

Referințe bibliografice:

Adrian, Nicolae, „Homosexualitatea în lumea antică”,

<https://www.descopera.ro/cultura/2851087-homosexualitatea-in-lumea-antica>,

consultat în 21 noiembrie 2020, ora 23:00

Blackwood, Evelyn, ed. (1986): *Anthropology and Homosexual Behavior*. New York: Haworth

Fernando Luiz Cardoso și Dennis Werner, „Homosexuality” în *Encyclopedia of Sex and Gender*

„Refuting anti-LGBT arguments”,

https://rationalwiki.org/wiki/Refuting_anti-LGBT_arguments, consultat în 14 decembrie 2020, ora 14:20

Robert Stiglibauer: Punct și de la capăt. Homosexualitatea, alegere sau patologie? Înotăm în aceleași tabuuri

Suntem în anul 2020, într-o nouă era informațională, la o distanță de 30 de ani de la marea revoluție comunistă a României, când poporul nostru s-a bucurat de libertate. Libertate care a venit de-a lungul anilor cu noi concepte și idei împrumutate din spațiul vestic.

Homosexualitatea, unul din subiectele secolului, promovată din ce în ce mai mult în România post revoluționară în ziare, reviste și, mai ales, în mediul online, locul unde mai mult de 50% dintre noi ne petrecem o bună parte din vreme. Atracția mea pentru dezbateră acestui subiect este datorată apartenenței mele religioase, dar și faptului că, în grupul meu de cunoștințe, sunt persoane care se identifică ca aparținând acestei minorități.

În primul rând, acest subiect nu este deloc nou, ci doar de actualitate. Unii ar spune că această idee ar fi apărut odată cu dispariția regimurilor totalitare sau cu apariția internetului, lucru total neadevărat. Se vorbește despre homosexualitate de dinainte de Hristos. Aristofan, unul dintre gânditorii grecilor antici, amintește în scrierile sale despre *Euproktoi*, termen ce face referire la bărbații aparținători ai grupului homosexual.

Biblia, cartea pe care se bazează moralitatea lumii, dar și cartea principală de inspirație pentru eseul nostru, îi amintește în Romani (1:26-27), unde se menționează: „Din pricina aceasta, Dumnezeu i-a lăsat pradă viciilor rușinoase, căci femeile lor au schimbat relațiile intime naturale cu unele care sunt contrare naturii...”

Aici apare problema care ne împarte din nou în două tabere, se poate lua în calcul prezența unei afecțiuni neurologice sau doar satisfacerea unei plăceri care nu se identifică cu valorile creștine.

O mulțime de studii au fost realizate cu privire la acest subiect, însă, majoritatea neajungând la un deznodământ pentru a demonstra legătura dintre homosexualitate și o problemă de sănătate generatoare. Alte studii au relatat că homosexualitatea este rodul unor traume fizice sau de natură socială.

În al doilea rând, *Biblia* o descrie ca pe o alegere *În Judecători*, capitolul 19:22: „Pe când se veseleau ei, iată că oamenii* din cetate, niște fii ai lui Belial**, oameni stricați, au înconjurat casa, au bătut la poartă și au zis bătrânului, stăpânul casei: „Scoate† pe omul acela care a intrat la tine, ca să ne împreunăăm cu el”, dar și în capitolul menționat la începutul eseului, *Romani 1*.

În ultimul, dar nu cel din urma rând, un procent destul de mare al persoanelor care se identifică astfel, după perioada adolescenței, își schimbă orientarea sexuală, această schimbare survenind maturizării și nu unui tratament.

În urma convingerilor mele, conștiinței creștine, dar și incapacității științei de a demonstra prezența unei disfuncții la nivelul centrului instinctiv comportamental sau al neocortexului, acestea fiind considerate centrele sentimentelor, astfel homosexualitatea neavând o bază științifică, aleg să cred că este doar o decizie luată de persoanele care se înscriu și se recunosc a fi homosexuale. Decizie care poate fi schimbată oricând, pentru că oamenii sunt schimbători.

Ovidius ar spune: „Timpurile se schimbă, iar noi ne schimbăm odată cu ele.”

Bianca Stoica: *Pandemia dintr-o altă perspectivă*

Am ales să abordez acest subiect pentru că, deși ne-am dori să fie altfel, trăim pe pielea noastră efectele unei pandemii de care înainte am auzit numai din povești, din informații istorice și nu m-am gândit niciodată mai departe de atât, despre ceea ce a fost istorie. Dar se întâmplă, tocmai astăzi și acum, evenimente care vor deveni istorie și pe care generații viitoare le vor auzi din diverse surse și este posibil, în mod neintenționat, să privească în același mod în care eu am reacționat la cuvântul „pandemie” în trecut, cu indiferență oarecum. Pentru că totul are alt impact atunci când ți se întâmplă ție.

Cum mie îmi place să găsesc în orice lucru rău puțin bine, am descris câteva aspecte pozitive învățate din cauza pandemiei de COVID-19.

În primul rând, COVID-19 m-a învățat cel mai important lucru din lumea asta, și anume să îmi apăr familia cu orice preț, indiferent de lucrurile la care trebuie să renunț pentru a îndeplini aceasta. Și trebuie să recunosc că nu a fost deloc ușor și chiar dacă pare puțin exagerat, a fost unul din cele mai grele lucruri pe care a trebuit să le fac vreodată. Pentru că nu este niciodată ușor să renunți la ceea ce îți place să faci, pentru că ești dependent de acele lucruri indiferent de cât de mici sunt cele care îți aduc zâmbetul pe buze. Eu, fiind dependentă de timpul petrecut cu prietenii mei, am ajuns să reduc pe cât posibil toate activitățile pe care le făceam împreună, incluzând ieșirile afară, zilele de naștere, excursiile în alte orașe, petrecerile și multe altele. Totalitatea acestor activități pe care le consideram normale și de care mă bucuram necrezând vreodată că îmi vor fi luate s-a întrerupt brusc, odată ce în orașul meu au fost confirmate primele cazuri de oameni infectați

cu SARS-CoV2. Da, aş fi putut să le continui o perioadă de timp până ce s-a instalat starea de urgență, dar așa cum am precizat, această pandemie m-a învățat să am grijă de cei pe care îi iubesc și să îi pun mai presus de orice dorință de a mă întoarce la viața mea de dinainte de pandemie, la o viață normală așa cum o numeam. Însă normalitatea se schimbă de la o persoană la alta, de la o cultură la alta și de la o perioadă de timp la alta, astfel că, ceea ce numeam mai demult o viață normală, acum am vedea-o mult mai mult decât atât, iar în prezent o viață normală a devenit una în care avem de respectat anumite restricții și în care ne limităm bucuriile, dar important este motivul pentru care ne străduim să le respectăm, adică protecția noastră și a celor fără de care nu ne-am putea imagina să trăim.

Mereu mi-am propus să fiu pozitivă, indiferent de situația în care mă aflu, dar, pe parcursul pandemiei, mi-a fost greu și îmi este să păstrez această atitudine, dar sunt mândră că am reușit și am putut să gădesc lucruri bune pe care mi le-a oferit această experiență, adică mai mult timp petrecut cu familia mea. Consider că pozitivitatea este stâlpul nostru de susținere atunci când trecem prin situații dificile și că fără aceasta ne-am afunda de tot. De aceea consider că este una dintre cele mai importante calități pe care o persoană trebuie să o dețină și pe care se poate baza în momente mai puțin favorabile.

În al doilea rând, pe lângă faptul că această situație epidemiologică mondială m-a învățat să am mai mare grijă de sănătatea mea și a celor din jur, am remarcat un alt aspect de o importanță majoră, pe care tind să-l uit de cele mai multe ori, deși nu ar trebui tratat așa. Pandemia mi-a arătat, pe lângă toate părțile rele ce le-a adus odată cu ea, și ceva pozitiv, deși știu că beneficiile sunt în acest caz cu mult inferioare catastrofelor pe care le-a provocat în numeroase colțuri ale lumii. COVID-19 mi-a trezit recunoștința pentru toate momentele frumoase din viața mea, în care am putut face orice mi-am dorit, să merg în numeroase locuri, dar cel mai important să fiu cu toate persoanele dragi mie, cu toții prietenii mei de care a trebuit să mă distanțez într-o oarecare măsură pentru binele tuturor. Am învățat astfel să mă bucur la maximum de orice moment frumos pe care îl trăiesc și să acționez în contextul pandemiei astfel încât să mă pot bucura de astfel de momente incredibile cu oamenii pe care îi iubesc și după ce se încheie această perioadă dificilă.

În concluzie, actualul context în care trăim și încercăm să ne desfășurăm viața și activitățile pe cât de normal posibil a adus pe multe planuri suferințe și a luat oameni dragi de printre noi, dar am ales să abordez pandemia dintr-o altă perspectivă și să caut în multitudinea de lucruri negative și ceva ce pe mine m-a ajutat să înțeleg mai bine importanța anumitor momente pe care, din păcate, nu am văzut-o până când nu am mai avut parte de ele.

Nicolae-Denis Stoleru: *Eu, cel de azi, și Celălalt de mâine.*

Pandemia mi-a oferit ceva ce eu nu mi-am putut oferi, ceva de care eu aveam nevoie ca de apă, într-un deșert al propriei mele minți, TIMPUL

Am ales această temă pentru că venirea pandemiei a adus anumite reguli de izolare. Regulile respective m-au făcut să îmi schimb percepția despre mine și despre viitorul meu. Pentru a putea înțelege cuprinsul, va fi nevoie să fac un scurt rezumat al poveștii mele.

În urmă cu patru ani, pe vremea când aveam doar optsprezece ani, am intrat pentru prima dată la Facultatea de Medicină din Timișoara. Primul an a fost încheiat cu bine, finalizând ca student integralist. Odată cu începerea celui de-al doilea an, am aflat că am trecut de la programul de studii bugetat în programul cu taxă. Pe tot parcursul celui de-al doilea an, nu am învățat mai nimic, fapt pentru care nu am promovat anul respectiv. Vara care a urmat am fost într-o completă negare, motiv pentru care nu le-am spus părinților mei ce s-a întâmplat. Am decis că voi repeta anul, fără a spune familiei, sperând că, în decursul aceluși an, îmi voi da seama ceea ce-mi doresc cu adevărat. Din copilăria mea și până de curând, am purtat cu mine un vis, visul de a deveni cântăreț. Un secret bine păstrat, deci nici părinții mei nu au știut despre el. Dorința de a-mi face o carieră în muzică a devenit, în anul de repetenție, ancora mea, în cazul în care aș fi realizat că nu vreau să mai continui cu medicina. După un an de la întâmplare, am ajuns să repet greșeala și să pic din nou anul. Înainte de începerea anului universitar trecut, am luat decizia de a le spune alor mei despre cele întâmplate. După ce am discutat în familie, am decis împreună să repet încă o dată anul. Din păcate, lucru imposibil, deoarece, conform regulamentului universitar, studentul care nu promovează de două ori același an va fi exmatriculat, având dreptul de a fi reînmatriculat prin promovarea în urma participării la examenul de admitere. Cu norocul pe care l-am primit de la începutul vieții, acela de a mă naște într-o familie atât de bună, toate problemele mele au fost înțelese fiind ajutat să le rezolv în cele din urmă. Dar nu a fost ușor pentru nimeni.

Între lunile septembrie și martie ale anului trecut, a fost o perioadă plină de certuri, anxietate, contradicții. În luna decembrie, am început să merg la psiholog, această decizie calmând cât de cât apele. Imediat, înainte de sosirea pandemiei, aveam un plan de a pleca de acasă și de a lua viața în piept. Am vrut să mă întorc în Timișoara și să muncesc. Tot planul s-a spulberat în momentul în care am primit un telefon de la psihologul meu care mi-a sugerat să amân. La scurt timp după acel

telefon, au urmat impunerea restricțiilor și, în final, carantinarea. M-am menținut destul de calm deși nu știam ce va urma, având în vedere faptul că voi sta cu părinții mei zile la rând împreună. Mama mea deține un salon de înfrumusețare, unde tot ea este și angajatul și pe care a trebuit să-l închidă. Tatăl meu este pompier, cu programul stabilit pe perioada carantinei de șapte zile la lucru, zece zile acasă. Bunica mea locuiește singură la casă. Am luat decizia de a ne muta acolo, având astfel mai multă libertate și tot felul de activități pe lângă și în casă. Odată ce ne-am mutat la casă, totul a devenit foarte liniștit. Ziua îl ajutam pe tata la lucru, la renovarea casei, iar seara ne uitam împreună la o emisiune, un film sau jucam cu toții diferite jocuri de societate. Certurile încetaseră și anxietatea dispăruse ca prin minune. Bunica mea are o casă mare, cu o curte imensă și o cățelușă pe nume Cora pe care o iubim cu toții. Cora a ajutat mult la menținerea stabilității mele. Mă vedeam regulat și cu psihologul prin conferință online. Aproape că nu înțelegeam cum totul era atât de liniștit, atât de calm, după atâtea luni de furtună. Răspunsul aveam să-l aflu mai târziu.

Spre sfârșitul carantinei, mama mea a venit cu acea întrebare: *Ce aveam de gând să fac pe viitor?* Pentru prima dată în doi ani, eram relaxat și deschis. Am răspuns în felul următor: „Voi merge la un profesor de canto să mă audă și să-mi spună ce potențial vocal am. În cazul în care nu este ceva remarcabil, mă apuc de învățat pentru admitere.” Faptul că luam în considerare întoarcerea la medicină era uimitor. Până atunci toate certurile care avuseră loc, de-a lungul acelor luni de coșmar, se desfășurau pe tema „ei vor să mă întorc la medicină - eu vreau să fac muzică”. Pandemia mi-a oferit ceva ce eu nu mi-am putut oferi, ceva de care eu aveam nevoie ca de apă, într-un deșert al propriei mele minți, TIMPUL. Timpul să mă odihnesc, timpul în care să mă gândesc cine sunt, ce vreau, care e calea cea dreaptă. Fugeam în continuu de probleme și refuzam să-mi răspund la întrebări, cea mai puternică întrebare fiind: „De ce m-am dus la medicină și acum am ajuns în acest punct de dezorientare totală?” Carantina adusă de pandemie m-a oprit din continua mea fugă, într-un mod blând, având astfel timp să reflectez asupra mea. După cum mi-am propus la sfârșitul pandemiei, mi-am programat o întâlnire cu un profesor de canto. În funcție de ce mi-a spus acesta, eu a trebuit să iau o decizie. Înainte de pandemie, amânam mereu ideea de a contacta un profesor, pentru faptul că părinții mei nu erau de acord și voiam să fiu singur când o fac, pentru a nu simți presiune și pentru a nu-mi fi influențată decizia. La sfârșitul pandemiei, nu mai simțeam aceea frică, nemaifăcând din nimic un scop. Inițial am luat decizia de a continua cu muzica, decizie care nu era văzută prea bine de părinții mei, dar pe care au respectat-o și cu care s-au împăcat până la urmă, având timp pe perioada carantinei pentru a procesa și acel scenariu. Timp de două - trei săptămâni, am fost

destul de hotărât că voi continua cu muzica. După timpul respectiv, în urma unei ședințe de canto, după ce am discutat mai multe cu profesorul, am conștientizat că eu nici măcar nu am un plan câtuși de mic în legătură cu drumul pe care voiam să-l urmez. Acela a fost momentul în care m-am hotărât că vreau să mă întorc la medicină. Mai aveam aproximativ o lună, o lună și jumătate până la admitere. N-am stat prea mult pe gânduri și m-am pus pe învățat. După o lună intensă de studiu venise și momentul mult așteptat: admiterea. Am promovat cu succes examenul de admitere, iar astăzi pot spune cu zâmbetul pe buze că sunt din nou student în cadrul Universității de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” din Timișoara, pe specializarea medicină generală. Această reușită mi-a crescut semnificativ nivelul de stimă de sine. Pe lângă cursuri și orele de studiu, iau și lecții de canto și fac sport. Cu puțin timp în urmă, nu aș fi crezut dacă cineva ar fi venit să-mi spună că eu voi lua ore de canto în timp ce sunt student la medicină. În trecut, pur și simplu nu puteam lua muzica ca pe un simplu hobby și acum, că o pot face, pentru mine, este o mare realizare. Ideea de a face sport am refuzat-o și amânat-o ani la rând. Toate aceste decizii pe care le-am luat s-au petrecut datorită faptului că am avut timpul pentru a mă relaxa, deschide și accepta orice variantă a poveștii. Efectiv, am lăsat schimbarea să se producă, iar, când o lăsăm să se producă natural, nu are cum să nu fie bine. Am realizat că schimbarea este singurul lucru care rămâne constant de-a lungul vieții. Dacă e în bine sau în rău, de noi depinde.

Eu, cel de astăzi, nu sunt niciodată cel de ieri, iar eu, cel de mâine, nu voi fi niciodată cel de azi. Din acest motiv trebuie să ne luăm mereu timpul necesar în luarea unei decizii importante, să luăm în considerare și părerea celor din jur, să deschidem ochii și să fim atenți la semnele universului. În acest fel îl vom face pe *Cel de mâine* să ne mulțumească. În cele din urmă, mi-am răspuns și celor două mari frământări: „De ce calmul de pe parcursul carantinei?”. Era glasul pe care nu-l ascultasem niciodată și care-mi spunea ca sunt pe drumul cel bun. Ce-a de a doua întrebare, și chiar cea mai puternică, era legată de greșelile făcute în legătură cu medicina. Răspunsul meu: am așteptări prea ridicate de la mine în tot ceea ce fac. Aceasta mă împiedica să-mi ating obiectivul și atunci dau greș. Încă lucrez la problemele personale, dar consider că odată ce le-am conștientizat, sunt pe drumul cel bun.

De altfel, am putut vedea beneficiile pe care pandemia le-a adus pe plan general omenirii, planetei întregi. Unul dintre acestea este faptul că Pământul a avut timp să respire. Un alt avantaj pe care omenirea l-a primit a fost recunoștința. Recunoștința că ne putem vedea cu cei dragi, că ne putem strânge în brațe, că mergem la cumpărături și ieșim pe stradă fără a purta mască. Acestea sunt câteva dintre micile lucruri de care oamenii se puteau bucura înainte, dar nu conștientizau. Sper să păstrăm această recunoștință și în viitor.

În final, pot spune că absolut orice ne iese în cale poate fi benefic pentru noi în funcție de cum alegem să vedem lucrul respectiv, în funcție de ce ochelari purtăm, pe cei cu fond întunecat sau pe cei cu fond luminos.

Eu am dobândit niște arme puternice, în urma acestei pandemii. Unul dintre ele este îmbrățișarea schimbării, altul este un alt soi de încredere în cei dragi și încă unul, foarte important, este timpul pe care trebuie să mi-l ofer când am nevoie de a lua decizii mari sau chiar de a mă reinventa.

Alexandru-Radu Stratomir: *Făcând nimic, ceva din mine nu mai era acolo*

După examenul de admitere la facultatea de medicină și aflarea rezultatelor, mă simțeam incredibil, prin mine trecea o fericire ce nu am mai simțit-o niciodată, bucuros de această realizare. Am decis apoi să mă apuc de școala de șoferi, ceea ce a făcut ca vacanța de vară să treacă și mai repede. Începerea facultății în mediul online a fost descurajatoare, eram sătul de acest mediu online din clasa a XII-a, dar, din nou, neavând posibilitatea să schimb situația, trebuia să mă adaptez la ea cumva, problema de data asta era că, după atâta timp în pandemie, făcând nimic, ceva din mine plecase, ceva din mine nu mai era acolo. Entuziasmul meu de a fi la medicină dispăruse, nici motivația de a învăța nu o mai puteam găsi, în ciuda faptului că îmi plăcea tot ce ni se preda.

Uitasem și de farmecul muzicii, totul era în ceață, mai imposibil de depășit ca niciodată. Îmi doream să mă trezesc cu plăcere, știind că de dimineață urmează să aflu cum este facultatea cu adevărat, urmează să îmi cunosc colegii și urmează să ne simțim bine și să învățăm împreună. Dar moralul meu continua să scadă și parcă tot ce încercam nu funcționa. Știam ce am de făcut, doar că nu făceam, iar examenele se apropiau din ce în ce mai repede. Până la urmă am decis că trebuie să se schimbe ceva din nou, iar, de data asta, trebuie să mă țin de schimbare. De data asta, a trebuit să adopt o schimbare permanentă. Am ales să mă apuc de karate, să mănânc sănătos, să fac tot felul de lucruri mici. După un timp mi-au dezvoltat încrederea în sine și am putut constata cum motivația se întoarce încet-încet la mine. Nici în prezent nu am recăpătat-o complet, dar simt ca totul evoluează în bine dacă eu lucrez pentru asta. Mă regăsesc în acest citat: „Mai degrabă să încerci să faci ceva măreț și să eșuezi decât să încerci să nu faci nimic și să reușești.” (Robert H. Schuller)

Sfatul meu pentru mine și pentru tine, celălalt: nu te da bătut în fața unei situații necunoscute, evoluează, adaptează-te și niciodată nu te culca pe o ureche crezând că după aceea totul o să fie ușor! Evoluția ca persoană nu are limite, ea depinde doar de fiecare dintre noi, noi alegem cât de departe vrem să o ducem. Nu există obstacole de nedepășit. Asta am învățat eu din această pandemie până acum!

Georgiana Raluca Strava: *Vârsta de aur virusată*

În contextul actual, raportându-ne la condițiile pandemiei, consider că adolescenții sunt îngrădiți de la a lua parte la multe dintre bucuriile perioadei vârstei. Astfel, închiderea școlilor și a facultăților îi determină pe aceștia să devină mai retrași, mai puțin comunicativi și poate chiar speriați de ce se întâmplă în jurul lor. Situația prin care trecem nu este ușoară pentru niciunul dintre noi, cu atât mai puțin pentru un adolescent care ratează interacțiuni obișnuite, de zi cu zi. Împrejurarea actuală i-a forțat pe adolescenți să renunțe la viața dinainte, la bucuria de a participa la festivitatea de absolvire sau la diverse petreceri, la excursiile cu grupuri mari de oameni. Cu greu își găsesc motivație de a finaliza sarcini pe parcursul zilelor, de a participa la cursuri pentru care concentrarea se pierde mult mai rapid decât dacă ar participa fizic și activ la acestea, chiar dacă poate că orele din confortul casei par mult mai relaxante. Restricțiile impuse de contextul pandemiei împiedică în cele mai multe cazuri activități pe care un adolescent le avea în timpul liber, cum ar fi participarea la activități sportive în echipă, unde avea ocazia de a interacționa cu diverși oameni, de unde ar fi putut învăța lucruri noi și ar fi putut să primească confirmarea că este important, că face parte din ceva.

Ana-Maria Strugariu: *Lăsați copiii să pună întrebări!*

În România, situația avorturilor este una foarte gravă, întrucât, conform unor studii, suntem țara din Europa cu cele mai multe avorturi în rândul tinerelor de până în 18 ani și consider că acest lucru se datorează informării precare a populației în legătură cu educația sexuală care ar trebui introdusă în școli și a cunoașterii metodelor de contracepție, lucruri ce ne-ar putea scăpa de multe situații neplăcute. Însă, din păcate, multă lume este împotriva introducerii acestei materii, deoarece consideră că nu ar face decât să stârnească curiozitatea copiilor.

Stimați adulți, copiii trebuie să fie curioși și să pună diferite întrebări, dar, mai presus de asta, trebuie să fie informați și să cunoască consecințele unui act sexual neprotejat și multe alte lucruri legate de sistemul reproducător, precum igiena sau faptul că femeile, de la o anumită vârstă, sunt nevoite să meargă periodic la controale ginecologice pentru a preveni boli care le pot pune viața în pericol!

Flavius Stănia: *Eu, Altul. Între Bine și Rău*

Eu am ales să vorbesc despre persoana mea din trecut și despre cea de astăzi, din pricina faptului că trecutul meu dificil m-a motivat să devin studentul din ziua de azi care are în față un potențial viitor strălucit și plin de bucurii.

Totul a început în clasa a VI-a, pe când eram elevul rebel dintr-o clasă formată aproape în totalitate din băieți. Într-o astfel de clasă, bătăile erau inevitabile în colectivul nostru dezbinat. Parcă și acuma resimt tensiunea din aer când auzeam scaunele trântindu-se în clasă și vedeam restul de băieți formând un cerc în jurul celor doi înțeleștați, înjurând și țipând. Restul de băieți ne arătam susținerea față de cei doi care se băteau mai ceva decât în ringurile de box. Până la apariția profesorilor, cei doi erau plini de ură și sânge pe față, sfâșietor de privit la acea vârstă, lucru ce m-a marcat profund. Bătăile erau atât de frecvente, încât au început să mi se pară normale și, astfel, fiecare dintre noi am aderat la o gașcă care ne sărea în ajutor de fiecare dată când eram în nevoie.

Toate serile mi le petreceam afară, în parcul din fața școlii, împreună cu prietenii mei, unii dintre ei fiind mai mari decât noi, iar restul fiind de vârstă apropiată mie, întorcând spatele de tot școlii și educației. În una dintre aceste seri, a apărut o fată la noi în grup pe nume N., o colegă de-a mea. Era o fată specială, dar cu multe probleme în familie. Încet, încet timpul a trecut și ne-am apropiat foarte tare. Totul a venit de la sine, treptat. Nimic nu părea să fie mai puternic pe lume decât legătura noastră!

În cartier, era totul liniștit, purtam aceleași conversații despre oamenii bogați și cum am putea să ajungem și noi ca și ei, până când lumina nopții a devenit albastră de la girofarurile mașinilor de poliție. Am aflat apoi că unul dintre cei mari a tâlhărit un om și că l-ar fi înjunghiat pe un nevinovat, lăsându-l la pământ, pe asfaltul rece. Din acel moment, lucrurile au început să aibă o întorsătură teribilă pentru mine. Cei din gașca mea au început să cumpere droguri și au început să vândă lucrurile din casă pentru câte o doză, marginalizându-mă în grup, deoarece eu refuzam să consum. Personalitatea mea puternică, refuzul declarat de a

deveni un dependent, constant în pasiunea mea pentru biologie și sport au fost aura mea, protecția mea, cuibul și refugiul meu.

Am ajuns în clasa a VIII-a, era o dimineață friguroasă de miercuri când am aflat de la o colega de clasă ca prietena mea mă înșelase cu un băiat mai mare aproape cu 10 ani decât mine, rămânând și însărcinată cu acesta, veste care m-a pus la pământ. Sufletul meu s-a sfâșiat, mintea îmi era plină de furie și tristețe dorind să nu mai simt niciodată niciun fel de sentiment.

Toată clasa a aflat de acest incident, iar ea a luat decizia să își pună capăt zilelor luând un număr mare de pastile în baia școlii. Eu eram cu prietenii mei în curtea școlii la o țigară când au venit fetele alergând dinspre toalete cu vestea. Plin de adrenalină, am fugit mâncând pământul încercând să o opresc, dărâmand ușa băii împreună cu un prieten bun de-al meu, am reușit să o oprim. Neștiind ce să facem în continuare, am lăsat-o să meargă în clasă. Mai târziu, în ora de geografie, N. a leșinat și a venit ambulanța. Ea a petrecut 5 luni în spital pierzând totul: prieteni, copil și familie. Nu a mai revenit la școala noastră, s-a mutat la tatăl ei în Anglia. Eu m-am retras din grupul meu de prieteni, rupând de tot legătura cu ei. Am ales să fiu singur aproape tot timpul.

Liceul a venit și-au urmat câțiva ani plini de petreceri și de prieteni noi. Într-o zi, a venit o colega nouă la noi în clasă, o fată minunată pe nume D. Timpul a trecut și eu am început să mă concentrez pe viitoarea mea carieră. Chipul frumos al fetei celei noi și privirea ei încrezătoare într-un viitor bun, normal, mi-au ancorat visele și planurile. Am început să învățăm împreună, să construim împreună pas cu pas.

Suntem acum doi studenți fericiți și responsabili, convinși că un viitor frumos ne așteaptă. A fost greu să ajung cel de azi! Respect această experiență. Îi datorez un om foarte puternic.

Damaris Stănilă: *Mici lecturi simbolice ale diverselor părți componente ale corpului uman din perspectivă biblică*

Trăim într-o perioadă aparte, în care oamenii se luptă tot mai mult pentru a-și proteja trupul de boli, de virusuri sau alte pericole care ar putea deteriora corpul uman. Un gând care m-a frământat în ultima vreme este vulnerabilitatea acestui „vas” în care călătorim pentru o vreme, cât și varietatea de simboluri pe care o poate îmbrăca obiectul meu de studiu - motiv pentru care am și ales această

temă. Din punctul meu de vedere, oamenii au recurs la simboluri pentru a „rezuma” lucruri importante, iar din această categorie face parte și corpul omenesc. Totodată, motivul pentru care am ales să prezint simboluri din perspectiva *Bibliei* este că în această carte am găsit *Calea, Adevărul și Viața*, lumina prin care am cunoscut taina pe care Dumnezeu a pregătit-o de la începutul lumii pentru noi – salvarea sufletului.

Obiectul analizei mele pentru simbolistica diferitelor părți ale trupului uman este tabloul prezentat în *Sfânta Scriptură*, la finele cărții *Eclesiastul*, scrisă de regele Solomon în ultima perioadă a vieții sale. Regele Solomon a trăit o viață aparte, deoarece a avut tot ce un om își dorește: inteligență, bogăție, faimă, relații, iar în timpul domniei sale, poporul Israel a cunoscut cea mai prosperă perioadă. Totuși, căutând fericirea și împlinirea în lucrurile trecătoare ale acestei lumi, acest om a rămas cu un gust amar, la sfârșitul vieții sale ajungând să afirme că toate lucrurile sunt deșertăciune.

Această descriere sugestivă ilustrează procesul îmbătrânirii din prisma schimbărilor care au loc la nivelul diferitelor componente ale corpului uman, simbolizate prin elemente constitutive ale unei case. „Dar adu-ți aminte de Făcătorul tău în zilele tinereții tale, [...] până nu încep să tremure paznicii casei (mâinile) și să se încovoieze cele tari (picioarele); până nu se opresc cei ce macină (dinții), căci s-au împuținat; până nu se întunecă cei ce se uită pe ferestre (ochii); până nu se închid cele două uși dinspre uliță (buzele).”

Primele elemente care sunt prezentate ca supuse deteriorării sunt membrele, care constituie elemente de rezistență – stâlpii corpului – picioarele sau de protecție și slujire – paznicii casei – mâinile. Paznicii casei ar putea fi slujbași bărbați, des întâlniți în Orientul Apropiat antic ca sclavi în anumite case sau care aveau autoritate asupra unor sarcini. (Walton, 2014:223) Dacă ne-am opri pentru un minut să medităm la mâinile noastre, am constata ce slujbași credincioși avem în aceste „instrumente” minunate.

Din punctul meu de vedere, este posibil ca aluzia cu privire la dinți să fie în strânsă legătură cu importanța morii de măcinat în Antichitate, esențială în prelucrarea grâului în producerea pâinii, la fel cum folosim premolariii și molarii pentru triturarea alimentelor în prima etapă a digestiei de la nivelul cavității bucale. „S-au împuținat”- puținii „măcinători”- probabil puținii dinți vechi și stricați, fac o lucrare de proastă calitate și nu sunt în stare să procure „făina” necesară întreținerii vieții. Simbolul folosit pentru analizatorul vizual – fereastra - este sugestiv pentru că prin acestea omul este iluminat, iar prin lumină vine cunoașterea. Totodată, a fost găsit un posibil punct de plecare pentru această metaforă: „Tema femeii care privește pe fereastră este foarte cunoscută și este reprezentată foarte frumos în

sculpturi în fildeș găsite la Nimrud, în Samaria și la Arslan Tash. În literatură, femeia se uită în zare în așteptarea unor vești despre soțul ei sau despre un fiu care a plecat la război.” (Walton, 2014:230)

Buzele, simbolizate prin cele două uși, arată faptul că omul în etate intră într-o stare de izolare și distanțare față de societate, deoarece „în uliță” este concentrată întreaga viață a satului în forfota zilei, o imagine a dinamismului. În același timp, se ilustrează o închidere în sine și o izolare socială și psihologică prin încuierea acestor uși, deoarece atunci când buzele sunt ferecate, omul nu mai comunică cu cei din jur, nu-și mai exprimă gândurile, până la instalarea tăcerii definitive. Personal, cred că niște uși închise nu vor permite nici pătrunderea în interior a ideilor, a sfaturilor sau a ajutorului, nici exodul darurilor, energiei și cunoștințelor care odinioară au îmbogățit din plin omenirea.

În concluzie, vreau să aduc în atenția cititorului îndemnul *Eclesiastului* de la începutul fragmentului citat. „Adu-ți aminte de Făcătorul tău în zilele tinereții tale” e o chemare la acțiune care trebuie realizată înainte ca tabloul dramatic al procesului de îmbătrânire a trupului să devină realitate. Fie ca să nu uităm niciodată aceste simboluri. Acest om de o înțelepciune extraordinară își încheie scrierea prin următoarele afirmații: „Să ascultăm dar încheierea tuturor învățăturilor: Teme-te de Dumnezeu și păzește poruncile Lui. Aceasta este datoria oricărui om. Căci Dumnezeu va aduce orice faptă la judecată și judecata aceasta se va face cu privire la tot ce este ascuns, fie bine, fie rău.”

Protejarea, îngrijirea și menținerea trupului într-o stare sănătoasă sunt lucruri bune care trebuie făcute însă fără a uita să ne îngrijim cel puțin la fel de bine de sufletul nostru, întrucât „încheierea tuturor învățăturilor” este o relație personală cu Creatorul.

Referințe bibliografice:

Biblia cu trimiteri, traducerea Dumitru Cornilescu 043, 2007, Metanoia, Oradea

Walton J.H., Matthews V.H., Chavalas M.W., 2014, *Comentariu cultural-istoric Vechiului Testament*, Casa Cărții, Oradea

White E.G, *Comentariile lui Ellen G. White*,

<https://mybible.ro/vdc/eclasiastul/12/comentariu>, consultat în 30 noiembrie 2020, ora 18:00,

Teodora-Anamaria Surupăceanu: *Intimitatea într-o eră caracterizată de distanțare socială*

Încă de la o vârstă fragedă ne este imprimată ideea de a face parte dintr-o comunitate, de a ne asuma un rol activ într-o societate, de a evolua direct prin implicare, așadar prin faptă. Comportamentul reactiv, manifestările participative, dar mai ales socialul ne caracterizează existența, lumea în care trăim. Însă, în luna martie a acestui an, toate normele cunoscute au fost redefinite, automatismele existențiale ce ne ajutau integrarea în absurdul vieții reinterpretate iar noi, creatorii legilor, alienați în propria lume. În opinia mea, virusul COVID-19 a avut un rol definitoriu în conturarea și autocunoașterea personală. Eu de dinainte de pandemie și tot eu, în timpul pandemiei, un duo ce surprinde evoluție, reinterpretare și maturizare.

În primul rând, contextul pandemiei s-a caracterizat mai presus de toate prin izolare. Însingurarea și înstrăinarea de comunitate stârnește angoase și ridică multe semne de întrebare legate de propria persoană. Cine sunt eu când sunt singură? Nevoia de adevăr, de cunoaștere în esență a ființei, solilocviu ce răsar din imposibilitatea comunicării cu exteriorul aduce lumină părților lăuntrice. A deveni e un proces dureros, a te renaște într-o perioadă dificilă devine o dorință viscerală. „— Îmi doresc să nu se fi întâmplat acum; spune Frodo. / — La fel și eu, spune Gandalf, și asta își doresc toți cei ce trăiesc în aceste timpuri. Dar nu stă în puterea lor să decidă. Tot ce putem decide este ce să facem cu ce ne-a dat timpul.” (J.R.R. Tolkein 2001:35)

Așa cum reiese și din citatul de mai sus, timpul este obiectiv, ireversibilitatea lui un manifest, iar a trăi în timpuri interesante e un blestem. Detașarea pe care mi-a acordat-o pandemia a venit transfigurată sub forma unei guri curate de aer la început. M-am bucurat de liniște, de propria companie și am găsit refugiu în cărți și în puținele conversații purtate cu prieteni pe rețelele de socializare.

Pe de altă parte, această înstrăinare, deși benefică în doze mici, s-a transformat într-o otravă letală. Imposibilitatea regrupării într-o comunitate condiționează evoluția de orice tip și o limitează. Dispare raportul față de ceilalți, iar linia responsabilă pentru dezvoltare se inseră pe un plan gol. Oamenii au nevoie de oameni. Altfel, ne pierdem esența, ne rățacim și ne uităm originile.

„Sunt zile în care singurătatea se prezintă sub forma unui vin potent care te îmbată cu libertate, alte zile în care apare ca un tonic amar, dar și zile în care e o otravă ce te face să dai cu capul de toți pereții.” (Sidonie-Gabrielle Colette 1908:89)

Acesta a fost și cazul meu, cu cât s-a prelungit pandemia iar școlile și facultățile au rămas închise, simțeam că singurătatea se transformă într-o formă de interdicție. Singurătatea dezarticulează ființa, o destructurează și o așază oarecum neputincioasă. Aveam zile, săptămâni în care pierdusem contactul nu numai cu timpul, ci și cu mine. Mă simțeam încarcerată în propria cameră, prea obosită să fac o plimbare. Parcă niciun artificiu existențial nu mă putea salva din singurătatea absolută în care mă cufundasem. Dar nu eram singură nici în intimitatea colosală în care mă învăluisem, trebuia doar să îmi deschid din nou sufletul și să realizez că dincolo de tragica absență a sensului în lume, conflictul între individ și existență persistă iar așezarea balanței într-o poziție de echilibru v-a restarta totul.

De asemenea, o privire într-un viitor mai bun îmi oferă speranța necesară de a trata tot ce se întâmplă acum cu un zâmbet sfidător. M-am maturizat, m-am cunoscut în situații neașteptate și mai presus de toate am învățat să apreciez lucrurile mărunte. Dacă la începutul pandemiei m-aș fi caracterizat ca fiind o fire contemplativă, visătoare, ce își trăiește viața privind printr-o fereastră plină cu aspirații, lucrurile s-au schimbat puțin. Încă tind spre introspecție și mă pierd cu zilele în copertile cărților care mă poartă departe, însă am început să consider că aduc plus de valoare vieții și străzile aglomerate, cozile și freamătul mulțimii fără de care universul pare că și-a pierdut esența lui în aceste momente.

Prin urmare, relația omului în post modernitate cu ritmul interior, dar și cel exterior trebuie revizuită. Nu este nevoie de contextul unei pandemii pentru a înțelege faptul că suferim de o boală cruntă ce atacă fondul de umanitate existent în acest univers. În orice condiții, omul este profund legat de comunitate, însă acesta trebuie să învețe regulile de bază pentru a o proteja și a se proteja. Virusul ne instruiește să apelăm la resursele profunde ale conștiinței umane, surprinzându-ne și încurajându-ne că intimitatea într-o eră caracterizată de distanțare socială salvează la fel de multe vieți ca doctorii.

Referințe bibliografice:

Colette Sidonie-Gabrielle, 1908, *La liberté*, Editura La Vie Parisienne, Paris

Tolkein J.R.R, 2001, *The Lord of the Rings Part 1 The Fellowship of the Ring*, Editura Harper Collins, New York

Althea Șutean: Tot mai obosiți...

Sindromul Burnout sau sindromul epuizării profesionale reprezintă o stare de epuizare, atât fizică, cât și psihică care apare în special la persoanele a căror profesie implică o responsabilitate deosebită și interacțiuni frecvente cu oamenii. În prezent, se consideră că sindromul Burnout nu se restrânge la anumite categorii profesionale, ci poate afecta orice persoană expusă la un stres de lungă durată. Așadar, afecțiunea poate să apară la angajații din orice domeniu.

Organizația Mondială a Sănătății chiar a extins foarte mult definiția problemei care afectează mulți dintre angajații de astăzi în *Clasificarea Internațională a Bolilor*.

Definiția anterioară a fost „starea de epuizare vitală”, cea nouă se referă la „stresul cronic la locul de muncă care nu a fost gestionat cu succes”.

Există o serie de cauze care pot conduce la această condiție, iar, în general, este vorba de o acumulare a mai multor cauze, mai ales de natură internă. Cauzele externe pot fi: mediul de lucru, volumul mare de muncă, suprasolicitarea, lipsa de suport familial, iar cele interne ar fi: lipsa încrederii în sine, relaxare și odihnă insuficiente, rezistență scăzută la stres și dorința de perfecțiune.

Printre simptomele caracteristice ale acestui sindrom se numără depersonalizarea, reducerea realizărilor personale, extenuarea emoțională, oboseala permanentă, lipsa concentrării și a motivației, scăderea capacității de a lua decizii și de a rezolva probleme și, de asemenea, neglijarea propriei stări de sănătate. Prin depersonalizare, individul poate deveni agresiv și apatic, ba chiar anumite persoane ajung din cauza stării negative să abuzeze de alcool sau droguri.

Neglijarea epuizării intelectuale poate avea consecințe semnificative: stres excesiv, oboseală, insomnie, tristețe, furie sau iritabilitate, boli de inimă, tensiune arterială crescută, diabetul de tip 2 și vulnerabilitate la boli.

De pus în evidență este faptul că există o diferență între stres excesiv și burnout. Persoanele stresate își pot imagina că dacă pot să dețină controlul asupra anumitor probleme se vor simți mai bine, pe când cei afectați de burnout au impresia că niciodată nu este destul, se simt demotivate și nu văd nicio speranță într-o schimbare în bine. Dacă stresul îți creează senzația că te îneci în responsabilități, burnoutul îți dă senzația ca ești gol pe dinăuntru și nu întotdeauna îți dai seama când se întâmplă.

De multe ori, angajații care suferă de epuizare profesională își neglijează propria stare de sănătate, nu își iau concedii anuale, lucrează frecvent peste program, nu respectă timpii de odihnă necesari refacerii organismului. O astfel de

conduită generează pesimism, stări de frustrare și cinism, iar angajatul devine nemotivat, lipsit de scopuri profesionale, nu are capacitate de a lua decizii și se complăce într-o muncă ce nu îi mai aduce nicio bucurie. Angajații pot manifesta autodevalorizare, sentimente și gânduri negative, se simt neajutorați și nu mai au încredere în sine. Apare o detașare de echipă, neîncredere în colectiv, descărcarea frustrărilor în colectiv, scăderea moralului. Un angajat afectat de epuizare profesională nu se simte motivat să facă planuri de carieră, gândește negativ și manifestă satisfacție profesională scăzută. Epuizarea profesională conduce la neasumarea răspunderilor și amânarea sarcinilor de serviciu, neîndeplinirea corectă a atribuțiilor la job.

De asemenea, persoanele afectate de burnout au dificultăți de adaptare socială, viață personală și cea de familie fiind afectate, îndepărtarea de partener și timpul redus petrecut acasă conduc treptat la situații de criză în viață personală: divorț, despărțire, schimbarea domiciliului.

Această manifestare patologică a epuizării intelectuale poate să o dezvolte oricine, inclusiv studenții. Volumul mare de materie pe care trebuie aceștia să o cuprindă într-un timp relativ scurt îi solicită într-un mod similar ca și pe persoanele adulte angajate. Noaptea pierdute învățând duc la oboseală cronică și pot provoca burnoutul. Este important să constatăm din timp semnele care ne avertizează asupra instalării burnoutului, să-l putem evita.

Una dintre cele mai frecvente metode de tratament recomandate este consilierea psihologică. Acest tip de terapie cognitiv-comportamentală este cel mai util în diminuarea și eliminarea simptomelor prezente, precum și pentru a schimba modul de gândire deficitar.

În concluzie, cel mai important lucru este să găsim un echilibru în viața noastră și să nu ne neglijăm nici pe noi înșine și nici munca. Alimentația sănătoasă, odihna suficientă, efectuarea de activități fizice în mod regulat sunt factori cu efect demonstrat de creștere a energiei, a rezistenței la stres. Nu trebuie să ne afundăm în muncă și să îi ignorăm pe cei dragi nouă și lumea din jurul nostru, trebuie să ne permitem să luăm pauze, să destindem atmosfera monotonă impusă de lucru și să petrecem timpul cu familia și prietenii noștri. Niciodată nu trebuie să ne lăsăm copleșiți de stres, oricât de mare ar fi acesta și să nu lăsăm procesul de depersonalizare să se instaleze, deoarece psihicul și corpul nostru sunt componente diferite care fac parte din același sistem și se influențează reciproc, odată ce ne lipsim de personalitatea noastră, ne pierdem pe noi înșine. După cum spune citatul:

„Adevăratul echilibru al copacului este rădăcina, adevăratul echilibru al omului este caracterul” (Camelia Oprea), asemenea unui copac rădăcina omului este caracterul lui, iar cum copacul nu ar putea exista fără rădăcină, nici omul fără

caracterul său. Trebuie să ne bucurăm de frumusețile vieții și să înțelegem că este normal să avem limite omenești pe care trebuie să le respectăm.

Referințe bibliografice:

<https://burnouthub.ro/sindromul-de-epuizare-profesionala/>, 12.12.2020, ora 15:15

<https://www.medlife.ro/glosar-medical/afectiuni-medicale/sindrom-burnout-epuizare-profesionala-cauze-simptome-tratament>, 12.12.2020, ora 14:2

<https://psiholog-marinela-croitoru.ro/cum-putem-sa-ne-eliberam-din-blocajele-emotionale>, 13.12.2020, ora 17:18

<https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>, 13.12.2020, ora 19:17

Timeea Szazi: *Comoara de la capătul curcubeului*

Homosexualitatea, atracția romantică, sexuală sau activ sexuală între membrii de același sex sau gen, a fost până de curând un subiect tabu în literatura română. A fost... e mult spus, totuși, deoarece românii, și nu numai, încă se lovesc de anumite bariere când vine vorba de acest subiect. Am ales să pun în lumină această temă pentru a ridica câteva semne de exclamație și pentru a încerca să atrag atenția asupra unui lucru și anume, homosexualitatea nu este o boală, nici o alegere, ci mai exact o opțiune biologică.

În primul rând, cum am spus în rândurile de mai sus, consider că toată această isterie pe tema homosexualității ar trebui să dispară și orice alegere în dragoste ar trebui normalizată. Nu noi decidem cum ne naștem, dar putem alege ceea ce vrem să fim. Da, este adevărat că fiecare om o poate apuca pe un drum al vieții sale, drum ce-l va pietruii cu alegeri, vise, dorințe și reușite, însă studiile au arătat că persoanele homosexuale se nasc așa, deoarece fetusul o fost expus la mai mulți hormoni estrogeni, având orientare spre a fi feminin, sau testosteron, orientat spre a fi masculin. În general, când cineva se naște cu o anumită boală sau dereglare comportamentală, este imediat catalogat ca fiind un om cu handicap, însă tocmai aici apare problema. Diferit nu înseamnă defect, anormal sau handicapat și trebuie să învățăm să ne acceptăm așa cum suntem. Normalul meu poate fi diferit de normalul altuia.

În al doilea rând, de-a lungul timpului s-au făcut nenumărate studii care atestă faptul că această orientare sexuală nu este o alegere, studii printre care și

unul bazat pe comportamentul a doi gemeni. S-a observat că în timp ce unul se juca cu mașinuțe și roboți, celălalt se juca cu păpuși și insista asupra faptului că el este fetiță, deși au crescut în același mediu. Astfel, la vechea întrebare - „Te naști homosexual sau devii”? - ar trebui să se răspundă, cel puțin în cazul unuia dintre gemeni, că uneori devii homosexual încă înainte de a te naște.

În susținerea acestei idei, voi pune în lumină modul în care sunt priviți homosexualii atât în România, cât și în alte țări. În România, încă există această reticență față de persoanele gay, nefiind încă aprobată căsătoria între persoanele de același sex. Chiar dacă am devenit mai dezghețați ca și popor, încă avem tendința de a judeca și de a marginaliza persoanele în cauză. Suntem în primele locuri din Uniunea Europeană la numărul de atacuri homofobe, unii tineri luând bătaie în mijlocul străzii doar pentru că sunt îmbrăcați mai excentric.

Pe de altă parte, Portugalia este considerată cea mai „gay friendly” țară din lume datorită ultimelor legi privind egalitatea. Cuplurile gay au primit dreptul de a se căsători, de a fi protejați împotriva discriminării și chiar dreptul de a adopta un copil. Cu toate că și aici mai este de lucrat, o bună parte din populație a ajuns să aibă o mentalitate normală, proaspătă, acceptând inclusiv paradele gay și anumite orașe au ajuns să fie cunoscute drept loc pentru turiștii homosexuali, de exemplu Lisabona, capitala Portugaliei.

De asemenea, în China, ministrul sănătății a decis că homosexualitatea nu este o boală și nu este nevoie a fi tratată. Oricine va continua cu „terapiile de conversie” riscă pedeapsa cu închisoarea până la un an sau o amendă usturătoare. Cu toate acestea, căsătoria, adopția și recunoașterea cuplurilor gay nu sunt permise. Totodată, guvernul a interzis portretizarea homosexualității în filme și la televizor pe motiv că este „pornografică și vulgară”. Ani de zile, femeile se cuplau cu bărbați gay, fără să știe acest detaliu important, urmând a afla că bărbații lor le înșelau cu alți bărbați, abia în urma unor boli venerice. Acesta era un obicei în rândul domnilor pentru a se ascunde de gurile rele.

Nu în ultimul rând, o țară unde regulile sunt foarte stricte este Arabia Saudită. Aici pedeapsa maximă pentru homosexualitate este execuția, însă guvernul tinde să aplice alte pedepse (amenzi, biciuire, încarcerare), cu excepția cazurilor în care persoanele homosexuale au recuzat autoritatea statului prin implicarea în mișcări sociale LGBT. Orice bărbat însurat implicat în relații sau orice non-musulman ce are relație cu un musulman, sunt pasibili de lapidare. Sexul în afara căsătoriei este ilegal.

În concluzie, homosexualitatea este încă un subiect tabu, subiect ce se discută diferit de la o țară la alta. Cu toate că am evoluat, mentalitatea oamenilor este încă una plină de prejudecăți și consider că, încă de mici, copiii ar trebui

învățați ce înseamnă unitatea și iubirea față de cei din jur. Încă din titlu, am vrut să scot în evidență ideea că, dacă reușim să trecem și să vedem mai departe de aparențe, s-ar putea ca în spatele „curcubeului” să se ascundă un om minunat, un om ca toți ceilalți, un suflet frumos ce așteaptă a fi înțeles.

Referințe bibliografice:

<https://www.idealista.pt/ro/news/lifestyle-portugalia/2019/07/02/381-portugalia-este-cea-mai-gay-friendly-tara-din-lume-cat>, 13 decembrie 2020

<https://www.vice.com/ro/article/nzn9mk/de-ce-femeile-din-china-se-casatoresc-cu-barbati-gay>, 13 decembrie 2020

Adrian Călin Szilagyi: *Bunici în pandemie*

Odată cu înaintarea în vârstă, oamenii percep apropierea sfârșitului din ce în ce mai tare. În timpul acestei pandemii, cei în vârstă au perceput această apropiere de moarte într-un mod brutal, fiind cei mai predispuși infectării cu virusul Sars-Cov-2 care se poate manifesta prin simptome grave, chiar fatale. Motivul pentru care doresc să scriu despre acest subiect este că acum vârstnicii sunt confuzi, izolați social, mai mult decât de obicei.

În primul rând, bătrânii sunt o parte importantă a societății. În România ei constituie 16,8% din populație, estimativ. Aceștia, de asemenea, au fost supuși unui șoc atât economic, social cât și constituțional trecând de la regimul comunist la cel capitalist, democratic, cu reforme aduse constituției, din acest motiv se pot naște niște diferențieri privind moralitatea și mentalitatea între cea a vârstnicilor cu cea a generațiilor următoare. De asemenea, generațiile mai tinere privesc într-un mod diferit bătrânii comparativ cu simbolismul lor cultural, adică cel de om înțelept, om trecut prin viață. Pentru a-mi susține punctul de vedere voi compara percepțiile diferite asupra vârstnicilor din diferite țări.

Prima țară despre care scriu este China, unde bătrânii se bucură de un respect imens, fiind considerați stereotipic un izvor de înțelepciune, se consideră că părul alb semnifică trecerea timpului, nemurirea. În timpul dinastiei Han, în taoism, se naște o ființă divină numită Huang Yajun tradus „Seniorul Bătrân Galben”.

În Statele Unite ale Americii, povestea este diferită: bătrânii sunt tratați ca persoane care și-au îndeplinit mai mult sau mai puțin rolul în menținerea unei economii și societăți stabile și care nu mai pot aduce nimic contribuabil nici prin experiența lor, nici prin înțelepciune. Clasificarea lor se face din punctul de vedere al situației financiare, dar și din punctul de vedere al sănătății, cei mai norocoși rămân în casa lor și au parte de o odihnă plăcută unde sunt vizitați și de familie, dar alții sunt abandonați în aziluri, ori în spitale.

Spre deosebire, în România, prin creștinism, se impune o imagine a bătrânilor asemănătoare cu cea din China, adică Dumnezeu este reprezentat ca fiind bătrân, iar majoritatea Sfinților Părinți ai Bisericii sunt vârstnici. Părul și barba albă semnifică în acest caz „culoarea prin excelență a *submisivității* de natură a stopa sau atenua comportamentele agresive”. (Bădescu, I., *Noologia: cunoașterea ordinii spirituale a lumii; Sistem de sociologie noologică*, Editura Valahia, București, 2002, pp. xlv). În acest fel, se impune ideea de înțelepciune adusă de către bătrâni, dar viața cotidiană ne arată altceva și anume calitatea vieții dusă de aceștia este de cele mai multe ori tragică, cei mai mulți se confruntă cu singurătatea, cu boli severe care necesită asistență, dar sunt ignorați de societate, guvern. Se confruntă cu abuzuri de toate tipurile, cu escrocherii și cu nepăsarea „toate acestea reprezintă în spațiul de reprezentare neologic, încălcări ale legii credinței și ale legii familiei ale împreună viețuirii cu Dumnezeu și semenii.” (Bădescu, 2002: pp. xlv)

În al doilea rând, pandemia actuală a supus populația lumii unui stres psihologic, iar bătrânii au fost cei mai afectați de acest fapt, deoarece aceștia fac parte din categoria de risc în vederea unor simptome grave ale virusului COVID-19, iar acest lucru îi face să se simtă vizați de o conspirație care le dorește răul, se simt inutili. Un motiv suplimentar pentru degradarea emoțională a acestora este faptul că, paralel cu singurătatea „normală”, se mai adaugă singurătatea dată de restricții, cu toate că este spre binele lor, tot sunt afectați într-un mod negativ. O altă observație este rebeliunea lor în momentul stării de urgență, în care vârstnicii nu au respectat restricțiile, au ieșit mai des din locuințe, mai mult la cumpărături, nu au purtat masca deloc ori într-un mod necorespunzător și nu au respectat orele în care le era permis să își părăsească domiciliul. Acest eveniment se poate explica prin faptul că s-au simțit principalii vinovați de această pandemie, în fiecare zi, prin mass-media se informează că sunt cei mai vulnerabili, cei care au rata de mortalitate mare, cei care sunt predispuși unor forme grave de boală din cauza acestui virus. Din nefericire, toate aceste informații sunt adevărate, dar vârstnicii astfel se simt ca o povară pentru societate și prin faptul că nu respectă interdicțiile vor să demonstreze că nu sunt vulnerabili, că nu sunt o povară. Acest lucru nu a

fost prezent doar în România, la fel a fost și în Italia sau Spania, unde rata mortalității a fost foarte mare, cele mai multe decese înregistrându-se la persoane cu vârsta peste 65 de ani. Cele două țări au un caracter cultural comun, acela fiind natura socială a oamenilor, ei sunt extrem de sociabili, le place să interacționeze foarte mult, iar acest lucru a dus la răspândirea virusului, datorată de restricțiile nerespectate și doar odată cu creșterea numărului morților, problema a început să fie luată în serios. Astfel li s-a dovedit faptul că toate restricțiile sunt spre binele lor și că, momentan, trecem printr-o perioadă dificilă, dar totul pentru sănătate. De asemenea, pentru binele lor s-au înființat numeroase organizații non-profit care le transportă alimentele și produsele necesare întreținerii direct acasă pentru ca astfel ei să nu fie expuși virusului. Prin proiecte mici, precum cel menționat, o parte a societății a încercat să le ofere sprijin și suport.

În concluzie, vârstnicii reprezintă o parte importantă a societății care nu ar trebui să fie neglijată, care au experiența vieții și înțelepciunea bătrânească, iar singurătatea lor a fost accentuată de actuala pandemie și, de asemenea, sănătatea psihică și emoțională a fost afectată direct proporțional cu durata acesteia. Există în continuare sprijin pentru ei, prin diverse gesturi caritabile, astfel li se arată că nu sunt abandonați sau uitați.

Referințe bibliografice:

Alina Breaz, *Vârsta a treia azi*, Editura Eikon, Cluj, 2015

Ion I. Ionescu, *Limba Română* „Perspective teoretice și practice asupra îmbătrânirii și bătrânilor”, 2018

Lavinia Braniște „Europa mea: „Am ajuns cu toții bătrâni, adică vulnerabili””, consultat în 2020, 12 decembrie, ora 02:25, <https://www.dw.com/ro/europa-mea-am-ajuns-cu-to%C8%9Bii-b%C4%83tr%C3%A2ni-adic%C4%83-vulnerabili/a-55573932>

Badescu, Ilie - *Noologia: Cunoașterea odinii spirituale a lumii; Sistem de sociologie noologica*, 2002, Editura Valahia, Bucuresti, pp. xliv

Cristina-Ioana Tabaranu: *Eu și cei patru pereți*

Trăim vremuri tulburi... neașteptate, neprevăzute, noi. Nimic nu ne-a pregătit pentru asta. Nici măcar filmele SF. Ne confruntăm cu o situație la care nu știm cum să reacționăm. Trăim vremuri în care normalitatea a devenit un lux la care toți visăm, iar comoditatea și confortul propriei locuințe au devenit o închisoare, un loc mic, sufocant, *claustrant*, din care mi-aș dori să evaderez. Vreau să mă trezesc dimineața și să realizez că totul a fost doar un vis urât, să simt vântul rece care îmi bate în fața dezvelită, să simt razele de soare pe obrajii îmbujorați, în timp ce mă îndrept spre un loc, undeva, spre necunoscut, spre orice nu implică acești patru pereți care îmi urmăresc fiecare mișcare, care îmi ascultă fiecare gând din ultimele luni.

Ca orice experiență neplăcută, și această pandemie m-a învățat o lecție. O lecție care nu mi-a fost predată la școală, pe care mai apoi să o dau uitării. O lecție pe care doar o asemenea conjunctură mi-ar fi putut-o oferi. Acest inamic pe care toți oamenii de știință încearcă să îl distrugă a intrat în viețile noastre fără să bată la ușă sau măcar să își anunțe sosirea. Mi-a furat cel mai frumos an de liceu, cel în care ar fi trebuit să petrec momente minunate alături de oamenii care mi-au devenit familie timp de patru ani. Mi-a furat primul an de studenție, momentul în care ar fi trebuit să-mi iau viața în mâini, să mușc din ea și să îi simt gustul. Dar, dacă acest virus a fost o gură de aer de la agitația de zi cu zi? O oportunitate pentru fiecare de a medita asupra a ceea ce contează cu adevărat în viață. O lecție.

Omul, de-a lungul istoriei, a avut un impact uriaș asupra lumii, asupra cursului evenimentelor, asupra altor oameni, a făcut pace, a încheiat tratate, a construit imperii și le-a dărâmat, a luptat pentru propria țară, pentru egalitate, pentru dreptate și drepturi. În anul acesta, omul a luptat împotriva unui necunoscut, împotriva unei particule mici, aparent neînsemnate. Din nefericire, unii au pierdut această luptă, alții au învins, iar alții au învățat ceva.

Eu am învățat să apreciez fiecare moment, fiecare răsuflare, fiecare persoană din viața mea. De ce nu am făcut-o până acum? Poate pentru că posibilitatea de a mă vedea zilnic cu persoanele dragi nu mi-a oferit acest lucru. Poate pentru că am fost prea naivă crezând că tot mi se cuvine, că viața nu îmi va lua niciodată nimic. Am început să apreciez un zâmbet sincer și mai mult de atât, am învățat cum să-l recunosc fără a-l vedea, doar din sclipirea ochilor. Am învățat să-mi accept propria persoană pentru că este vital în asemenea momente. Am învățat să las emoțiile de frustrare să mă copleșească, deoarece fiecare dintre noi s-a confruntat cu ele de-a lungul pandemiei. Am învățat ce înseamnă dorul de o persoană, de familie, de prieteni, de socializare, dar în același timp am reușit să

apreciez timpul pe care îl petrec eu cu mine însămi, să-mi dau seama cum sunt eu cu adevărat, deoarece în situații ca acestea, mi-am dat seama că cea mai importantă relație e cea a sinelui cu sinele.

Consider că tot ce ne înconjoară este ca un mare lanț de mărgel, iar, dacă una dintre acestea se rupe, tot șiragul se va destrăma. Acest „fenomen de destrămare a lanțului” s-a manifestat în acest an, an care mi-a demonstrat că, pentru a ține lucrurile sub control, pentru „a nu distruge lanțul” trebuie să pun pe primul loc siguranța mea și implicit a altora, lăsând la o parte distracțiile vârstei și entuziasmul care mă făcea să cred că nimic nu poate sta în calea acestora. Am conștientizat importanța empatiei și a grijii pentru membrii familiei și nu numai, calități care nu ar trebui să-i lipsească niciunui viitor medic. Am realizat implicarea și dăruirea necondiționată a cadrelor medicale și, de asemenea, asumarea riscurilor cu care se pun în contact. Am învățat cât de importantă e comunicarea și lucrul în echipa în acest domeniu. Consider că acest moment istoric la care luăm parte cu toții va aduce o schimbare, o schimbare în viziunea fiecăruia, o schimbare care ne va face mai buni, mai mulțumitori pentru fiecare lucru care ne înconjoară.

Așadar, anul 2020 nu mi-a adus toate momentele, schimbările, lucrurile pe care mi le doream, dar m-a învățat să apreciez tot ceea ce aveam deja.

Anul 2020 a constituit pentru generația mea un moment de răscruce, atât din punctul de vedere al vârstei, trecerea de la adolescență la maturitate, cât și din punctul de vedere al acestei pandemii.

Sarah Telegdi: *Ce m-a învățat COVID-19 despre importanța inteligenței emoționale*

Virusul COVID-19 a generat multe modificări pe plan mondial, influențând diverse domenii precum economia, sistemul de școlarizare, viața socială etc. Cel mai marcant însă mi se pare efectul pandemiei asupra sănătății mentale a indivizilor. Măsurile stricte de prevenire a răspândirii virusului reprezintă un factor major de stres pentru mulți oameni (adulți și copii), declanșând stări de anxietate, depresie și neputință. Însă nu pandemia COVID-19 este adevăratul punct de plecare al acestor stări patologice la nivel psihic, ci o îngrijire precară a sănătății psiho-emoționale. Situația din prezent m-a ajutat să realizez că oamenii au dezvoltat un fel de favoritism referitor la cât de mult își prețuiesc corpul comparativ cu mintea. Favoritismul față de corp, în detrimentul minții, este peste

tot. Așadar, am ales această temă, să subliniez importanța eliminării diferențelor dintre sănătatea psihică și cea fizică. Este timpul să le considerăm egale, deoarece organismul reprezintă un complex integrat – un corp sănătos nu poate exista fără o minte sănătoasă și viceversa.

De mici, suntem instruiți cum să ne menținem sănătatea fizică, noțiunea de reglare emoțională rămânând tabu. Un exemplu relevant în acest context se regăsește în cartea „*Primul ajutor emoțional: respingerea vindecării, vinovăția, eșecul și alte răni cotidiene*”, scrisă de psihologul Guy Winch. Acesta relatează o întâmplare banală la care a asistat în timpul unei vizite. Copilul de cinci ani al unui prieten se pregătea de culcare. Era urcat pe un scaun, la chiuvetă și se spăla pe dinți, când a alunecat și și-a zgâriat piciorul. A plâns un minut, după care s-a ridicat și s-a urcat din nou pe scaun, întinzându-se după o cutie cu plasturi pentru tăietură. Așadar, acest copil știa la vârsta de cinci ani că o rană trebuie bandajată pentru a preveni o infecție. De asemenea, știa că este necesar să își mențină igiena orală. Dar ce ne învață acesta despre menținerea sănătății psihice? Despre homeostazia emoțională? Nimic. Cum se face că alocăm mai mult timp îngrijirii dentare decât celei mentale?

Sușinem rănille psihice chiar mai des decât cele fizice. Ignorându-le, acestea pot avea un impact dramatic asupra vieții noastre. Printre ele se numără singurătatea care denaturează percepția și încetează gândirea – ne face să credem că cei din jur sunt nepăsători, ne temem de noi atașamente din cauza riscului de a fi respinși. Mai ales în condițiile pandemice din prezent, care ne supun păstrării unei distanțe sociale, această rană a început să debuteze în viețile a tot mai multor persoane. Multe studii confirmă faptul că singurătatea nu doar induce o stare de nefericire, ci poate fi chiar letală (singurătatea cronică mărește șansele unei morți premature cu 14%). Printre efectele ei se numără hipertensiunea, slăbirea sistemului imunitar, diabetul de tip 2, depresia, creșterea colesterolemiei etc. Oamenii de știință au ajuns la concluzia că, în ansamblu, singurătatea cronică reprezintă un risc la fel de semnificativ pentru sănătatea pe termen lung ca și fumatul. Însă pachetele de țigări vin cu avertismentul „Fumatul poate ucide”. Singurătatea nu. De aceea, este esențial să depistăm această rană psihică adâncă și să începem să o tratăm.

Eșecul face același lucru. Acesta are drept urmare, în majoritatea cazurilor, descurajarea – mintea care încearcă să ne convingă că suntem incapabili, făcându-ne să ne simțim neajutorați, convinși că nu putem reuși. Din această cauză, o mulțime de persoane nu își folosesc potențialul la maximum. Pentru că, undeva pe drumul vieții, un eșec i-a convins că nu pot reuși..., iar ei au crezut. Este greu să ne schimbăm părerea odată ce devenim convinși de ceva. Așa că trebuie să rupem

acest tip de ciclu negativ înainte să înceapă, să preluăm controlul asupra situației. Minte umană poate fi comparată cu un prieten schimbător care oscilează între susținere și ostilitate. Ne gândim la toate defectele și neajunsurile noastre, la ce ne-am dori să fim, ce să nu fim, ne adresăm cuvinte jignitoare. Și este interesant că facem asta când stima noastră de sine este deja rănită. În schimb, nu ne-am adânci intenționat o rană fizică. Dar o facem cu rănilor psihice tot timpul. De ce? Din cauza îngrijirii emoționale deficitare. Știm dintr-o mulțime de studii că atunci când stima de sine este scăzută, suntem mai vulnerabili la stres și anxietate, că devine din ce în ce mai dificil să ne revenim. Așadar, primul lucru pe care al trebui să îl facem după întâmpinarea unui eșec este reclădirea stimei de sine.

Trebuie să ne depistăm obiceiurile psihologice nesănătoase și să le schimbăm. Una dintre cele mai des întâlnite este reflectarea, rumegarea. Când același eveniment nefericit continuă să se deruleze în mintea noastră la nesfârșit. Acest obicei este unul costisitor, deoarece ne expune pe termen lung unor gânduri negative, ce pot constitui punctul de plecare al depresiei clinice, al alcoolismului, al unor tulburări alimentare sau chiar al unor boli cardiovasculare. Luatul măsurilor din timp în cazul rănilor psihice (schimbarea atitudinii, lupta cu gândurile negative, protejarea stimei de sine) nu doar că le vindecă, ci și contribuie în formarea unei rezistențe – așa numita, „inteligentă emoțională”.

Faptul că societatea nu este îndeajuns de antrenată pe plan emoțional se evidențiază cu atât mai mult într-o situație de criză – cu începerea pandemiei, a crescut rata persoanelor ce suferă de anxietate și depresie. De ce? Din cauza îngrijirii emoționale deficitare, rezultat al dezechilibrului dintre minte și corp în percepția umană. „În urmă cu o sută de ani, oamenii au început să practice igiena personală. Speranța de viață a crescut cu peste 50 de procente într-o perioadă de doar câteva decenii. În opinia mea, calitatea vieții ar putea crește exponențial dacă am începe cu toții să practicăm igiena emoțională. Vă puteți imagina cum ar arăta lumea dacă toți am fi mai sănătoși din punct de vedere psihic? Dacă ar exista mai puțină singurătate și depresie? Dacă oamenii ar ști cum să depășească eșecul? Dacă s-ar simți mai bine în pielea lor? Dacă ar fi mai fericiți? Prin informare și schimbarea unor obiceiuri simple, aceasta ar fi lumea în care am putea trăi cu toții” (Guy Winch).

Referințe bibliografice:

Guy Winch, *„Primul ajutor emoțional: respingerea vindecării, vinovăția, eșecul și alte răni cotidiene”*,

<https://www.youtube.com/watch?v=rni41c9iq54>, consultat în 28 noiembrie 2020, ora 21:07

Lorena-Georgia Timofticiuc: *Linia subțire dintre dreptul la viață și drepturile femeii*

În opinia mea, avortul ar trebui să fie alegerea mamei. Fiecare femeie are dreptul să aleagă ce este bine să facă pentru propria persoană. Am ales să vă prezint câteva argumente, în favoarea părerii mele, bazate pe situația din trei țări diferite.

Am plecat de la legea propusă de către Parlamentul Poloniei în 21 octombrie 2020, *în plină pandemie de coronavirus*, ce interzicea avortul chiar dacă fătul are probleme grave de sănătate, lege în urma căreia s-au iscat proteste violente la care au participat mii de oameni. Aceste proteste nu au avut loc doar în Polonia, ci în toată lumea.

Adunările de persoane sunt interzise din pricina pandemiei, însă asta nu i-a împiedicat pe protestanți să conteste hotărârea Curții Constituționale cu privire la modificarea legii avortului, considerată un atac asupra libertăților civile.

Femeile luptă și ies în stradă pentru dreptul lor. „Trebuie să luăm problema în mâinile noastre. Când mii de femei enervate decid să se unească, ai o bombă gata să explodeze în orice moment. Lupt azi pentru libertatea și viitorul nostru.” (Aga, 2020:110)

Până în acest moment, avortul este legal doar în caz de viol sau dacă viața mamei se află în pericol. Ceea ce îi îngrijorează cel mai mult pe manifestați este faptul că decizia Curții se apropie de interdicția totală a avorturilor.

Pe de altă parte, în Olanda, pe lângă faptul că avortul este legal, există și organizații feministe care oferă siguranță oricărei femei care are nevoie să ajungă la clinică. Să mergi la o clinică pentru avorturi este o adevărată provocare în urma căreia rămâi cu traume provocate de protestatarii pro-viață din afara clinicii ce te fac criminală și se comportă foarte urât. Consiliile locale au încercat să introducă o zonă tampon care separă protestatarii pro-avort de paciente, dar aceștia ignoră măsurile impuse, iar poliția nu face nimic.

„Nimeni nu ar trebui să fie singură într-o asemenea situație vulnerabilă. Sunt o mulțime de motive pentru care cineva decide să nu spună nimănui că urmează să facă un avort, sau nu au pe nimeni care să le sprijine. Dar eu merg cu tine. Spune-mi și nu te voi judeca.” (Framke 2020:203)

România a trecut prin diferite schimbări, de la interzicerea avortului până la legalizarea lui.

Cea mai citată în istoria recentă este interzicerea avortului în anul 1966, de către Nicolae Ceaușescu, pentru ca țara să dobândească o creștere demografică.

Avortul era legal doar pentru câteva situații: punerea în pericol a vieții mamei, boli grave sau ereditare, invaliditate fizică sau psihică gravă, vârsta mamei de peste 45 de ani sau dacă sarcina era urmare a unui viol sau a unui incest.

Cu toate că avortul a fost ilegal în acea perioadă, femeile, la nevoie, au făcut-o singure acasă, asistate de vreo vecină sau practicante clandestine, ori la medici care făceau ilegal întreruperile de sarcină.

A decide asupra corpului ei, a căuta cu orice o risc o soluție pentru momentul de cumpănă, pentru mine, arată caracterul eroic al femeii, tăria remarcabilă și impresionantă cu care trece peste traumele provocate de un astfel de act, cu atâtea semnificații dureroase psihologice și sociale. Cu tristețe repovestesc aici cazul unei cunoștințe vechi care a făcut avort ilegal, ajutată de către o prietenă, asistentă pe obstetrică ginecologie la vremea aceea. Aceasta a fost denunțată și a fost pedepsită cu închisoarea în România comunistă.

Deși Nicolae Ceaușescu a vrut o creștere democratică prin impunerea acestei legi, a primit în schimb, din cauza avorturilor autoprovocate, moartea a 10000 de femei: mame, soții, iubite. Și, peste toate nefericirile, a stăruit și sentimental nesiguranței, al bucuriei, având în vedere mijloacele contraceptive și educația sexuală și în vremurile acelea, chiar și pentru momentele intime.

Legalizarea avortului s-a făcut la sfârșitul anului 1989, ca una dintre măsurile de tip reparatoriu obținute în urma revoluției. După această legalizare a urmat o explozie a întreruperilor de sarcină: aproximativ un milion de avorturi au fost înregistrate atunci, un număr de trei ori mai mare decât nașterile. Medicii își amintesc și acum cu groază disperarea femeilor care veneau la spital. „A fost o adevărată demență a avortului la cerere. În primii 2-3 ani se făceau între 1 milion și 1,5 milioane de chiuretaje. În spitalul Polizu, în anii '90 - '91, erau 80-100 de chiuretaje pe zi, jumătate din doctorii spitalului numai asta făceau”. (Gabriel Bănceanu 2015:141)

După legalizare, România a ajuns pe primul loc în lume la numărul de avorturi.

Nimeni, niciodată, nu ar trebui să impună femeilor ce să facă cu trupurile lor! Femeile au drepturi și acestea trebuie respectate. De ce politicienii nu gândesc și consecințele „marilor lor decizii”?

Daria-Andrada Tocaci: *Inima – lăcașul emoțiilor?! O întrebare de suflet a unui posibil viitor cardiolog*

De-a lungul timpului, inima a fost încărcată de o multitudine de metafore și semnificații. Aceasta a fost considerată depozitarul emoțiilor, un adevărat simbol al iubirii. Adesea, tindem să ducem mâna la piept, în dreptul inimii, pentru a ne demonstra sinceritatea. Astfel, proiectăm asupra sa o imagine conformă cu ceea ce considerăm că reprezintă emoțiile –partea noastră vulnerabilă. Din punct de vedere psihologic, tindem să o încadrăm într-o sferă afectivă, însă, la nivel anatomic, inima nu este altceva decât o pompă care distribuie sângele în întreg corpul. Însă ce legătură există între inimă și suflet? Este reală sau doar metaforică?

Dacă întrebăm un grup de oameni ce lucru asociază cel mai mult cu iubirea, mai mult ca sigur simbolul inimii va fi în capul listei. Forma inimii, numită cardioidă, este considerată a fi o variantă simplificată a frunzei de smochin. Această formă, apărută acum mii de ani, a fost reprezentată de o multitudine de culturi prin picturile lor de pe vasele de ceramică. În cultura greacă, frunza de viță de vie reprezenta iubirea, dar în același timp și fertilitatea. Egiptenii credeau că inima era sediul tuturor cunoștințelor. Un fapt interesant este că inima era singurul organ care nu era mutat în timpul mumificării. Africanii erau de părere că inima reprezenta dragostea și toleranța, dar este, prin urmare, și centrul durerii profunde.

Acest simbol a trecut testul timpului și a ajuns un caracter folosit adesea în diferite picturi în jurul secolului al XIII-lea. Acestea au ajuns să fie colorate în roșu, un simbol al pasiunii. Chiar și Biserica Catolică a folosit acest simbol pentru a reprezenta Preasfânta Inimă a lui Iisus, simbolul iubirii Mântuitorului pentru fiecare dintre noi.

Asocierea dintre inimă și iubire a rezistat modernității. Barney Clark, un dentist pensionar cu insuficiență cardiacă în fază terminală, a fost prima persoană care a primit o inimă artificială în anul 1982. Soția lui i-a întrebat pe doctori la finalul operației dacă soțul ei va mai fi capabil să iubească.

Însă am aflat astăzi că inima nu este ca atare sursa directă a emoțiilor, dar legătura dintre inimă și emoții este una profundă. Inima nu stă la baza sentimentelor noastre, dar este foarte sensibilă la ele. Durerea și frica produc o grămadă de reacții organice resimțite la nivelul inimii, nervii săi determinând vasoconstricție. Prin urmare, presiunea sanguină începe să crească, fapt ce va duce iminent la o deteriorare a vaselor. Cu alte cuvinte, este din ce în ce mai clar faptul că inima este unul din cele mai sensibile organe când vine vorba de emoții.

Tulburările emoționale au un efect direct asupra inimii. Recent a fost descoperită o patologie numită „cardiomiopatie takotsubo” sau „sindromul inimii

frânte”. Aceasta se manifestă prin slăbirea bruscă a mușchiului cardiac în perioade de stres emoțional, cum ar fi o despărțire sau decesul unei persoane dragi. Inima își modifică aspectul considerabil, ia forma unui takotsubo, un vas japonez cu baza largă și gâtul subțire. Motivul pentru care inima își schimbă structura este incomplet elucidat. Un aspect important este faptul că inima își revine aproape complet după dispariția factorului care declanșează durerea emoțională. Însă poate cauza insuficiență cardiacă și, prin urmare, chiar moarte, în perioadele critice. Este interesant faptul că acest sindrom poate debuta și în urma unui eveniment fericit, însă modul în care inima își modifică structura este complet diferit.

În 1942, Walter B. Cannon a publicat o lucrare intitulată „Voodoo Death” în care prezintă cazuri reale a unor oameni care și-au găsit sfârșitul din pricina unor frici nejustificate. Un bun exemplu ar fi cel al oamenilor care credeau că au fost blestemați. Un lucru pe care aceste decese îl aveau în comun era frica de o forță exterioară care le-ar fi putut cauza moartea și căreia nu se puteau împotrivi. Din punct de vedere fiziologic, decesul s-a produs în urma lipsei de oxigen, ca urmare a scăderii volemiei și a presiunii sanguine. Regretabil este faptul că un moment de slăbiciune le-a adus sfârșitul acestor oameni.

Adesea, fiecare dintre noi tindem să neglijăm sănătatea emoțională în detrimentul sănătății fizice, fără să realizăm că organismul și psihicul sunt un întreg. Probabil că anticii s-au înșelat, inima nu reprezintă sediul fizic al trăirilor noastre, însă aceasta este cea mai afectată în orice declin emoțional. Medicina continuă să promoveze inima ca fiind o simplă mașinărie. Această conceptualizare a avut multe beneficii, dintre care putem menționa apariția stenturilor, a defibrilatoarelor și transplantul de inimă. Însă cu toții ar trebui să fim mult mai atenți la factorul psiho-emoțional când avem grijă de sănătatea noastră pentru că o inimă frântă se poate afla, de cele mai multe ori, la limita dintre viață și moarte.

Referințe bibliografice:

<https://anthrosource.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1525/aa.1942.44.2.02a00010>, consultat în 12 decembrie 2020, ora 16:30

<https://despretinepsy.wordpress.com/emotiile/inima-si-emotiile/>, consultat în 12 decembrie 2020, ora 17:05

<https://www.did-clio.net/egipt/simboluri.html>, consultat în 12 decembrie 2020, ora 16:00

<https://mamebune.ro/index.php/2020/04/11/inima-simbol-si-semnificatii/>, consultat în 12 decembrie 2020, ora 20:00

https://www.ted.com/talks/sandeep_jauhar_how_your_emotions_change_the_shape_of_your_heart/transcript?language=ro, consultat în 12 decembrie 2020, ora 16:20

Andreea Todorescu: *Ochiul. Universul în oglindă*

Încă din cele mai vechi timpuri, ochiul a reprezentat o fascinație deosebită, o atracție spre mister, ascunzând diverse secrete și enigme. Ființa umană a încercat toată viața să le deslușească, dar acestea i-au lăsat doar pe cei care au putut trece de pragmatismul lumii terestre, cei cu o înclinație pentru credință și fantastic. Din acest motiv, ochiul a fost pus sub semnul dualității, constituind atât o componentă anatomică, cât și un pasaj spiritual, un portal către divinitate.

Consider că această dualitate nu este suficientă pentru a defini simbolistica emanată de ochi, suma semnificațiilor tinzând spre infinit. Iar, pentru a putea reuși să percepem toate înțelesurile, trebuie să fim deschiși și să acceptăm interpretările diferitelor domenii. În acest caz, ne putem, oare, raporta la ochi ca fiind un univers supranatural plin de posibilități?

Pe de o parte, conceptul de ochi ca și simbol a fost comun diferitelor popoare, interpretările asemănându-se, după cum ne arată istoria. Astfel, ochiul a fost atribuit divinității, al treilea ochi indicând condiția de super om, luminii spirituale, un simbol al înțelepciunii și al soarelui.

De exemplu, „eschimoșii consideră ochiul simbolul clarvăzătorului; hindușii identifică ochii ca două lumini: a soarelui și a lunii; ochiul drept este corespondentul soarelui și al viitorului, pe când cel stâng este corespondentul lunii și al trecutului; „al treilea ochi al lui Shiva, *l'oeil de cœur*, relevă lumina spirituală, dar este și instrumentul unificării cu Dumnezeu; în tradiția egipteană ochiul este de natură solară, *source de fluide magique, l'oeil-lumiere purificateur* (CHAM, 120) - sursă de lumină și cunoaștere; în timp ce, pentru irlandezi, ochiul este echivalentul simbolului soarelui.” (Jean Chevalier, Alain Gheerbrant, 1990: 362, 363, 364)

Pe de altă parte, simbolurile au jucat un rol important în explicarea și înțelegerea viselor de-a lungul timpului. Metoda de interpretare a viselor a fost folosită atât în psihanaliza freudiană, cât și în psihologia analitică a lui Jung, limbajul simbolurilor fiind un mare ajutor în interpretarea onirică și analiza inconștientului: „Visele... depind tocmai de anumite proprietăți ale simbolurilor visului. Acestea sunt adesea polisemantice..., de acest polisemantism al simbolului se leagă particularitatea viselor de a admite suprainterpretarea, de a reprezenta... formațiuni de gândire și mișcări de dorință ... de naturi foarte diferite.” (Sigmund Freud, 2010, 417)

Datorită acestui concept, s-a putut realiza „traducerea *light* a motivului” simbolului ochi, frecvent în visele diferiților pacienți.

Spre exemplu, Annik de Souza afirmă că: „în registrul psihologic, ochiul este legat de vinovăție. Cel care se simte vinovat se simte totodată privit de acest

ochi divin, care nu e altceva decât propria sa judecată simbolizată de al treilea ochi.” (Annik de Souzelle, 1995, 371)

Nu în ultimul rând, simbolistica a avut o mare contribuție în domeniul artistic. Aceasta a ajutat artiștii oferind operelor conotații metaforice și interpretări multiple. Din acest motiv, ochii sunt folosiți ca și sistem de referință. Ei pot păstra sau expune secrete nebănuite de lumea exterioară. Mulți artiști folosesc ochii pentru a exprima diferite trăiri, gânduri, emoții, spunându-și poveștile prin intermediul lor. Există multe filme în cinematografie în care ochii reprezintă tema centrală, întreaga acțiune desfășurându-se în jurul lor, precum *I Origins*. De asemenea, aceștia sunt folosiți în literatură și poezie, autorii atribuindu-le variate sensuri. În pictură, pot reprezenta concepții abstracte sau metamorfoze ale realității.

Pentru a exemplifica și a explica importanța simbolului ochi, doresc să discut despre două lucrări, prima aparținând celebrului pictor Rembrandt. S-a descoperit, prin analiza seriei de autoportrete, că artistul a ascuns un detaliu insesizabil la prima vedere. Acesta suferea de orbire stereo, percepția lui asupra lumii înconjurătoare fiind 2D. Privirea neclară din operele sale ilustrează modul în care Rembrandt reușea să distingă universul în care trăia. Cea de a doua lucrare, ”Eye Baloon”, face parte din registrul pictorului simbolist francez, Odilon Redon. Redon nu atribuia înțelesuri operelor, considerând că acestea nu ar trebui să fie definite: ”My drawings inspire, and are not to be defined.” (Odilon Redon)

Cu toate acestea, consider că ”Eye Baloon” este o creație aparte, o interpretare a Renașterii. Ochiul ajută spiritul să părăsească lumea material, este un mijloc de transport/o tranziție către universul superior sau călăuza trimisă de divinitate, îngerul păzitor. Totodată, poate releva și un drum al cunoașterii și al înțelepciunii sau o reinterpretare a ochiului lui Shiva.

E limpede că nu putem analiza un simbol doar din perspectiva unui domeniu, aflându-se „atâtea posibilități câți ochi există”.

Ne putem raporta, deci, la ochi ca la un univers supranatural plin de posibilități. Nu-i așa?!

Referințe bibliografice:

Annik de Souzelle, 1996, *Simbolismul corpului uman*, Editura Amarcord, Timișoara

”Eye Baloon” in *Arthur*, <https://arthur.io/art/odilon-redon/eye-balloon-1>, consultat în 7 decembrie 2020, ora 02:23

Theodora Trăilă: *CO-VINDECARE. Reconstrucție socială*

De-a lungul acestui episod, COVID-19 pe care ni l-a fost dat să-l trăim, eu sper că omul a învățat să fie interesat și de siguranța celor din jurul lui și să aprecieze lucrurile pe care le putea face înainte de pandemie, când nimeni nu s-ar fi gândit că ne pot fi luate chiar și simplele plimbări în parc.

Dacă până acum iubirea față de persoanele dragi însemna să îi vizitezi și să te întâlnești cu ei cât de des puteai pentru a le arăta că vrei să faci parte din viața lor, contextul actual ne arată că distanțarea socială este modul de a-ți păsa și contactul fizic trebuie limitat.

În urmă cu aproape un an, în luna ianuarie am intrat în cabinetul doamnei profesoare de biologie care ne medita pentru admiterea la medicină. Eram confuză pentru că dumneaei ținea în mână o sticlă de spirt și dezinfecta suprafețele din cabinet. A început apoi să ne povestească despre un virus din China, extrem de contagios. Un virus de genom ARN despre care ne-a spus că va provoca o „selecție naturală” printre oameni. În sinea mea îmi spuneam că doamna profesoară fiind din domeniul acesta, poate că este mai „panicoasă” de fel. Parcă și acum aud, în surdina, vorbele ei care au prezis cam tot ce s-a întâmplat până acum. Cu toate explicațiile dumneaei, eu eram sigură că acest virus nu va ajunge în România, că probabil este o epidemie locală și va fi izolată și rezolvată în câteva săptămâni, apoi nu vom mai auzi de el. Poate că am fost naivă, dar totul suna ca un prolog al unei nuvele horror. Pentru mine, totul a devenit real când vedeam la știri cum oamenii erau lăsați să părăsească Wuhanul pentru a se întoarce acasă și când am auzit de primul caz din Italia care a inițiat un măcel, din păcate. Apoi au apărut cazuri și în România, adevărindu-se tot mai mult predicția doamnei profesoare. Pe stradă, am început să analizez comportamentul oamenilor, privirile confuze și ușor panicate. Observasem pentru prima oară când s-au introdus acele dozoare de dezinfectant în autobuze. Cu măștile pe față, în drumul spre treburile noastre, fiecare privire imprima același gând: „Este ireal!”. Uneori vizionez filme și mă gândesc: „Chiar așa trăiam acum nici un an în urmă?”, „Unde sunt măștile?”, „De ce oamenii se îmbrățișează fără nicio ezitare?”, „Nu folosește dezinfectant după ce a ieșit din supermarket?!”

Este ciudat că nu mă mai gândesc la acea viață ca la o normalitate. Din acea iarnă când nu credeam că virusul va părăsi Wuhanul, până în prezent, am fost carantinați în casele noastre, am făcut școala online, am înfruntat crize economice, emoționale, oameni ce nu au avut vreun cuvânt de spus împotriva virusului care la propriu le-a tăiat respirația, jocuri politice, medici extenuați, uneori criticați de

aceiași oameni pe care încercau să îi salveze, și până la momentul în care m-am infectat și eu.

Festivaluri, concerte, malluri, cinematografe, curând, aveau să fie niște amintiri. În timpul măsurii de urgență, am avut timpul să reflectez la gravitatea stării globale. Am fost frapată de comportamentul unor categorii de oameni care instigau și inițiau revolte împotriva restricțiilor fără să se gândească la semenii lor din spitale și la medicii care încercau constant să găsească soluții. „Argumentul” lor era că aceasta este gândire de turmă.

Care este gândirea de turmă? Oare, să te izolezi de bună voie nu este oare o gândire responsabilă și conștientă? Oile nu se închid în țarc singure, de bună voie. O minte dotată cu conștiință nu vede aceste limitări doar ca pe o obligație impusă de stat, ci ca pe o obligație morală și rațională. Din păcate, vindecarea este încetinită de gândiri superficiale și ignorante, orbite de teoria conspirației și de porniri necontrolate. Este neplăcut toată ziua la birou, pe scaun, în fața ecranelor. Cu toții dezvoltăm dureri de spate, dureri de cap, vedere încețoșată, ne este dor de ieșiri.

Nu am folosit „este greu” pentru că aceste lucruri mi se par minuscule pe lângă faptul că unele persoane chiar în acest moment se chinuie să respire, altele își iau rămas bun de la părinți, bunici, copii, prieteni sau se gândesc cu dor la oamenii pe care nu-i vor mai întâlni, nici când pandemia va lua sfârșit.

Așadar, în neputința mea de a ajuta concret în aceasta privință, faptul că sunt în continuare izolată poate însemna șansă pentru ceilalți și sper că această experiență a schimbat omenirea în sensul responsabilității, solidarității sociale, să răspundem cu empatie și nu cu egoism la un asemenea moment tragic din existența noastră.

Andreea Trocan: *Viața. Joc sau provocare?*

Ryan Holiday, autor al cărții *Inamicul este egoul*, mi-a deschis noi orizonturi în ceea ce privește viziunea asupra perioadei prin care trecem. „Iată-ne aici, în vârful muntelui pe care ne-am străduit din greu să-l urcăm sau, cel puțin, se vede vârful. Acum, ne confruntăm cu noi tentații și probleme. Respirăm un aer rarefiat, într-un mediu neiertător.” (Ryan Holiday, 2019:115)

Existența umană este marcată de suișuri și coborâșuri, de extaz și dezamăgire, de speranță și deznădejde. Odată cu parcurgerea unei etape, urmează, fără îndoială, următoarea, încărcată și ea de noi emoții și noi dificultăți.

Consider că viața ne pune de multe ori la încercare, singura noastră soluție de ieșire la liman, în spatele gândurilor care ne mistuie judecata, fiind aceea de a rămâne calmi și raționali pentru a putea gestiona situația la parametri optimi.

În primul rând, ceea ce ne rămâne nouă de făcut în fața acestor situații este să avem grijă să nu fim înghițiți de propriile gânduri, să rămânem cât de bine putem la linia de plutire. După cum aprecia Alan Watts, „o persoană care gândește tot timpul nu are la ce să se gândească în afară de gânduri, așa că pierde contactul cu realitatea și trăiește într-o lume a iluziilor”. Ne aflăm într-un cerc vicios în care tot ceea ce facem are consecințe, nu mai există speranța zilei de mâine, astăzi este ziua schimbării, iar ceea ce facem se va reflecta în viitor, în viața noastră și ne va genera noi încercări pe baza lucrurilor pe care le facem. Totul este asemenea unui bumerang, alegem să gândim pozitiv și să rămânem totuși la realitate, vom atrage lucruri pozitive. În schimb, dacă gândim negativ și lăsăm gândurile să ne conducă, nu suntem pregătiți pentru viață și atingerea muntelui se dovedește zadarnică; prin urmare, trebuie să o luăm de la capăt, din nou, la începutul călătoriei, în fața incertitudinii, dar nimeni nu ne poate garanta că acum va fi mai bine.

În al doilea rând, odată instalată frica, se accentuează dezordinea, iar omul se simte din ce în ce mai mic în această lume mare. Dar, uneori, frica poate avea și valori pozitive. În ceea ce privește perioada actuală, am remarcat că oamenii au început să se apropie unii de alții în spiritul solidarității.

Gregg Braden a abordat tema colectivității, subliniind că „nu știm exact cu ce ne vom confrunta în viitorul nostru comun, dar de un lucru putem fi siguri: oricare ar fi testele la care vom fi supuși, le vom trece ca o familie globală”.

Ceea ce vreau să subliniez este că, indiferent de situație, nu suntem singuri, iar unele lucruri, indiferent de gravitate, capătă o fărâșă de speranță dacă sunt împărțite de mai multe persoane. Sentimentele ne guvernează și, chiar dacă vrem să arătăm că nu ne pasă, ochii noștri ne dau de gol. Oglindă a sufletului, ei ne arată, dincolo de o imagine perfectă, adevărul care se ascunde în spatele zâmbetului fals: toată lumea râvnește la sentimentul de apartenență, fie că vorbim despre un grup de prieteni, despre serviciul mult dorit sau despre vacanța la care am visat de atât de mult timp. Fiind situația de așa natură, majoritatea s-a alăturat cauzei comune: ziua în care totul o să fie ca înainte. Nimeni nu știe exact când se va sfârși totul sau dacă, cel puțin, suntem pe drumul cel bun, dar, ce este sigur, este că împreună suntem mai puternici. Mediul în care trăim o să fie mereu necruțător, mereu o să existe obstacole și grija zilei de mâine, dar, cum am ajuns până aici, mai putem să rezistăm. Cum fluturii au parcurs o metamorfoză complexă pentru a deveni pata de culoare pe care o cunoaștem noi, și universul are nevoie de timp pentru a accepta schimbările care au apărut odată cu viața pe Pământ. Așadar, toată lumea

are nevoie de timp pentru dezvoltare, iar noi trebuie să fim capabili să acordăm acel timp, pentru că nimic nu durează la infinit, o să se sfârșească și perioada aceasta, iar noi trebuie să ne pregătim pentru perioadele viitoare.

În concluzie, întorcându-mă la premisa de la care am plecat, pot spune, cu siguranță, că viața este o provocare continuă, un amalgam de sentimente, trăiri, amintiri, interconectate și nemaiîntâlnite pentru fiecare individ.

La finalul zilei, rămânem doar noi și gândurile noastre. Prin urmare, tu ce vrei să fii? Un gânditor închis în propriul corp sau un erou al cauzei comune?

Referințe bibliografice:

Braden, G., *The God code: The secret of our Past, The Promise of our Future*, editura Hay House, Carlsbad, California

Casarica, A., 2019, *Arta de a trai frumos*, editura Stylished, Timișoara

Holiday, R., 2019, *Inamicul este egoul*, editura Act si Politon, București

Darius-Vlad Tîrșar: Dezmeticirea. „Generația COVID”, cei care am terminat liceul de acasă, pe internet

Nefiind o persoană extrem de sociabilă, în general introvertită, nu prea am simțit niciodată nevoia imediată să ies cu prietenii în oraș sau alte lucruri de acest fel, însă, trebuie să recunosc, după ce a trecut o luna de carantină, a început să-mi fie dor de colegi, de profesori, de emoțiile pe care le simțeam atunci când așteptăm împreună o notă la un test, de glumele din pauză ale colegilor, de drumul grăbit până și dinspre chioșcul școlii pentru a nu întârzia la ore.

Nu mi-aș fi imaginat niciodată că voi ajunge să simt astfel de lucruri, să am o dorință reală de a face exact ceea ce nu mă prea atrăgea înainte. Partea cea mai interesantă este, probabil, faptul că generația din care fac parte va rămâne în istorie ca fiind „generația COVID”, cei care am terminat liceul de acasă, pe internet. Un lucru și mai trist pentru mine și pentru mulți alții este că nu am mai avut parte de niciun fel de festivitate, de banchet, de serenade, de poze de grup. Zic eu, partea cea mai tristă a finalului de liceu este că noi am fi fost și ultima generație pe care ar mai fi avut-o dirigintele nostru, întrucât urma să se pensioneze. Ultima noastră întâlnire cu el a fost pe o platformă digitală care mergea prost și pe care ne-am spus fiecare ultimele impresii, mulțumindu-i pentru tot ceea ce a făcut pentru noi în

patru ani de liceu. Atunci mi-am dat, realmente, seama că un monitor nu va putea înlocui niciodată socializarea pe viu, fapt care mă face să-mi doresc ca toată această situație să se termine cât mai repede, să ne putem întoarce la acel normal știut.

Am realizat, ca majoritatea de altfel, că cel mai important lucru este familia. Să îi ai pe cei dragi aproape în momentele grele este esențial pentru a-ți menține sănătatea mintală și pentru a face față greutăților.

Și nu în ultimul rând, am realizat cât de nobilă este profesia de medic, mulțumită mamei mele, și de cât de mult efort și implicare este nevoie pentru a o practica cu adevărat. Sacrificiul pe care îl face un medic îi aduce bucuria vieții, mai presus de satisfacția profesională de a ameliora durerea. Acesta chiar participă activ la salvarea și conservarea vieții, deci, implicit, a comunității.

Cum am putea funcționa altfel decât împreună în acest organism social uriaș?

Alexandra Acnana Ungureanu: *Adolescentul – un mister*

Omul, așa cum îl știm noi, adăpostește în interiorul său patru ființe distincte și a căror prezență predomină în funcție de vârsta biologică pe care o luăm în discuție: copilul, adolescentul, adultul și bătrânul. Trebuie înțeles că fiecare din această entitate este creată în decursul vieții și, mai apoi, se alătură celorlalte. Ele se formează dintr-un nucleu comun, dar, cu toate acestea, cele patru ființe pot fi extrem de diferite.

Între cele patru există, sau cel puțin ar trebui să existe, o punte de legătură care ar trebui să facă trecerea de la o etapă la alta, dar, având în vedere diferența observată la indivizii aceleiași specii, realizăm că aceste legături se pot deteriora sau chiar să nu existe de la bun început.

Rândurile de față se vor a fi o scurtă radiografie a ființei pe care noi o numim „adolescentul”, căci mi se pare absolut necesar să încercăm a înțelege una dintre cele mai complicate existențe ale noastre. Vreau să subliniez că aceasta ființă, descrisă adesea în limbaj colocvial ca fiind „imatură” și „rebelă”, este și va rămâne un mister al umanității. El este mai mult decât un tânăr care, credem noi, vrea să fie văzut de societate ca fiind un inadaptat, un neînțeles, un amator al vieții. Din contra, el vrea să fie văzut, recunoscut și acceptat de ceilalți și de propriul sine. Așadar, când plănui observarea lui trebuie să știm că în recunoaștere plecăm cu mâinile aproape goale. De ce oare?

Pentru că noi, ca observatori exteriori, nu putem avea la îndemână decât vagi relatări a ceea ce ar trebui să fie adolescența și cum se manifestă. De ce adolescentul este mai greu de descifrat decât celelalte ființe despre care vorbeam la început ?

Deși nu excludem complexitatea celorlalte stări, trebuie să admitem că adolescentul este cel care surprinde cel mai mult prin atitudine și decizii.

În primul rând, în opinia mea, adolescentul oscilează între două stări, două ființe, două tărâmuri. El se află permanent între instinct și rațiune; între copilul a cărei existență gravitează în jurul jocului - se joacă fiind condus de către instinct (Johan Huizinga, 1949:7) și între adultul care se regăsește ocupând un anumit loc în societate - realist prin capacitatea de a înțelege că esența sa depinde de valoarea pe care acesta și-o acordă (Cassiere Ernst, 1944:22); el este, cu alte cuvinte, prea mare să mai fie mic și prea mic să fie mare. Tânărul este prins între cele două stadii, neștiind cum să abordeze situația. Este, după mine, o situație de extenuare psihologică, mereu încercând să îți dai seama cum să te potrivești categoriei din care faci parte. Lipsa de rezultate a unei astfel de încercări însă poate avea ca efect „mersul în direcția curentului” și nu mă refer la dogmele taoiste, nu, mă refer la o stare în care tot ceea ce faci este să trăiești din inerție și nimic mai mult.

În al doilea rând, consider că societatea vrea ca tânărul să se supună în permanență, cerând mai mult decât ea îi poate oferi. Vorbeam la început despre cele patru entități care ar coabita într-un singur om și, poate, într-o utopie, fiecare nouă entitate adăugată ar privi înapoi spre ce are de învățat de la celelalte, dar în prezent nu putem spune că această trăsătură ne este caracteristică. Adolescentul uită că a fost copil, adultul și bătrânul uită că au fost adolescenți cândva. Această pierdere a memoriei individuale a dus, în timp, la o segregare în funcție de generație care încă afectează societatea. Astfel, că pentru a trece de la tânărul care nu are nimic mai mult decât opinii la adultul capabil de a lua decizii, ceva trebuie să se întâmple. Prin acest „ceva” mă refer la un ritual de inițiere care să dovedească faptul că adolescentul este acum demn de a deveni adult.

În zilele noastre, deși aceste ritualuri sunt diferite de cele ale Antichității sau ale triburilor polineziene ori africane, ele au același scop. Așadar, putem vorbi despre uz de substanțe ilegale, alcool, tutun și exemplele pot continua, în funcție de sfera pe care o luăm în discuție. Aceste încercări de trecere la următorul nivel se pot transforma în adevărate obstacole, care, în loc să îi pregătească adolescentului locul în societate, îi răpesc, de fapt, șansele la obținerea aceluși loc. Cred că ar fi mult mai pragmatic dacă am vorbi despre condiția adolescentului în ziua de azi. Spre exemplu, un studiu efectuat în câteva țări din nord asupra adolescenților a permis observarea a câtorva dintre aspectele prezente în viețile acestora. În Japonia, tinerii se simt mai neajutorați și experimentează mari dificultăți în relațiile

interpersonale comparativ cu cei din Coreea și din China. Cei din Coreea sunt mai impulsivi, iar cei din China sunt mai deprimați, relatează studiile pe subiect. Cât despre situația actuală a României, putem vorbi de o creștere în numărul adolescenților care consumă alcool și fumează și, din păcate, și în ceea ce privește tentativele suicidale. Așadar, indiferent de cultura despre care alegem să vorbim, adolescenții se vor confrunta cu aceleași situații.

Avem nevoie permanentă de înțelegere exterioară pentru a june să ne înțelegem pe noi și lumea în care trăim.

Referințe bibliografice:

Cassier, E., 1944, *An essay on man. An introduction to a philosophy of human culture*

Huizinga, J. 1949, *Homo ludens. A Study of the Play-Element of Culture*

Stassart, M., *Anthropology of adolescence*,
<https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/31563/1/Anthropology%20of%20Adolescence.pdf>,

consultat la 29 noiembrie 2020, ora 19.00

Răzvan Ungureanu: Avortul – doar o problemă medicală?

Interesul meu pentru această temă este justificat de durerea pe care mi-o provoacă știrile ce abordează acest subiect și mă motivează să militez împotriva practicării acestuia. Avortul nu este doar o problemă medicală, ci are multiple implicații de ordin social, economic, moral, cultural și, în special, de ordin religios. Avortul este, în credința ortodoxă, „un păcat înfricoșător” (*Doxologia*, „Avortul este un păcat înfricoșător”), cu grave repercusiuni duhovnicești, dar și trupești. Sunt împotriva practicării acestui act medical, deoarece, pe lângă faptul că se încalcă voia lui Dumnezeu, prin avort, se poate pierde mântuirea.

În primul rând, trebuie să înțelegem conceptul de „mântuire” care nu este altceva decât „eliberarea din robia păcatului și a morții și dobândirea vieții de veci, în Hristos.” („Învățătura de Credință Ortodoxă”, 2009:7) Mântuirea mai poate fi înțeleasă ca intrarea în Împărăția Cerurilor sau câștigarea Raiului sau dobândirea vieții veșnice, însă toate aceste forme de definiție a mântuirii au la bază starea sufletească de bine, de pace, de armonie, de bucurie în Hristos. Raiul nu este un loc, ci o stare a omului după părăsirea lumii pământești, la fel cum iadul nu este un loc, dar este înfricoșător, pentru că însuși Domnul nostru Iisus Hristos ne

adeverește cum este chinul de veci, și anume acea stare cunoscută ca „plângerea și scrâșnirea dinților.” (Matei, 13:42) Mântuirea se poate câștiga sau se poate pierde la Judecata de Apoi, în funcție de faptele bune și de păcatele făcute pe pământ. La întemeierea creștinismului, erau trei păcate considerate a fi cele mai grave și anume: apostazia (renegarea sau renunțarea la religie, în acest caz, la credința Ortodoxă), uciderea și desfrânarea, iar avortul pare „a fi sinteza acestor trei păcate laolaltă și încă ceva mai mult.” (Moldovan, 2014:230) Se poate înțelege foarte clar gravitatea acestui păcat al pruncuciderii care nu poate fi răscumpărat numai cu fapte bune, ci este nevoie de o asiduă pocăință.

Dumnezeu a hotărât ca un prunc, înainte de a se naște, să petreacă nouă luni de zile în pântecul mamei sale care este templul iubirii celor doi soți. Pântecul mamei este cuptorul în care se coace darul minunat al lui Dumnezeu pentru iubirea acestora, care li se dăruiește celor doi atunci când dragostea dintre ei este atât de mare, încât nu mai încapă în două inimi, ci nevoie de o a treia inimă care să o cuprindă. Însă, pe cât este de minunată această taină a procreării, pe atât de îngrozitor este avortul, care, iată, se săvârșește chiar în acest templu, în acest cuptor al vieții, în acest spațiu în care pruncul se simte cel mai în siguranță. Oare câtă îndrăzneală să aibă cineva, ca, după săvârșirea acestui fapt, să dorească dospirea altei vieți, tocmai în templul acesta pângărit? Odată săvârșit, păcatul avortului se inclavează în genomul femeii, dar și în cel al bărbatului, în funcție de implicarea lui în acest proces. Iar, dacă femeia reușește să dea naștere unui prunc, păcatul se transmite din neam în neam, până la a șaptea generație, în cazul în care mama nu s-a pocăit. Și dacă nu a existat pocăință, tare greu este la Judecata lui Hristos ca femeia să câștige mântuirea, mai ales că și urmașii vor avea de răscumpărat acest mare păcat.

În al doilea rând, dacă ne întoarcem la originile noastre, la momentul în care strămoșa noastră, Eva, ia naștere din coasta lui Adam (Facerea, 2:21-23), auzim binecuvântarea lui Dumnezeu, care zice: „Creșteți și vă înmulțiți și umpleți pământul și-l supuneți; și stăpâniți peste peștii mării, peste păsările cerului, peste toate animalele, peste toate vietățile ce se mișcă pe pământ și peste tot pământul!” (Facerea, 1:28) Așadar, deducem că femeia primește de la Dumnezeu porunca de a naște prunci și este una din căile de mântuire ale acesteia, alături de lepădarea de lucrurile lumești și slujirea lui Dumnezeu în taina călugăriei.

Dacă a naște copii este o poruncă primită de la Dumnezeu și a avorta copii este un păcat, atunci actul din urmă este o încălcare a voinței lui Dumnezeu și, în consecință, duce la pierderea mântuirii. Încălcarea poruncii dumnezeiești poate fi voită sau nevoită. Încălcarea nevoită face referire la avortul spontan sau la avortul neprevăzut, involuntar, care este un fapt lipsit de responsabilitate și este o

întâmplare profund regretabilă. Încălcarea voită este dată de avortul săvârșit în mod deliberat, premeditat și voit, și nu mai este un fapt, ci un act (Moldovan, 2014:232). Orice păcat este o încălcare a voii lui Dumnezeu, însă există păcate mici, care pot fi trecute cu vederea sau răscumpărate prin fapte bune, și păcate mari, păcate grele, care nu se trec cu vederea fără puțină osteneală (rugăciuni, post, fapte bune, părere de rău față de păcatul săvârșit și dorința de îndreptare) din partea penitentului.

Dumnezeu nu este asupritor și ne dorește binele tuturor, nu voiește moartea păcătosului, ci să se întoarcă și să fie viu (Slujba Sfântului Maslu și rugăciuni pentru bolnavi, 2012:63), ceea ce înseamnă că pronia dumnezeiască este mântuitoare. Din pronia Sa, Dumnezeu îi oferă femeii în dar un prunc, căci El voiește ca acel copilăș să vină pe lume și să aducă bucurii părinților, dar și societății prin „talanții” pe care îi primește: unul încântă publicul cu muzica sa, altul vindecă bolnavii, iar altul poate deveni un sfânt, care poate să-și mântuiască întregul său arbore genealogic, în cazul în care moșii și strămoșii acestuia nu s-au învrednicit de bucuria Raiului.

În concluzie, strigătul mut al copilului avortat străbate cerurile instantaneu, pentru că este strigătul inocenței, strigătul nevinovăției, făcând din avort un păcat strigător la cer. Alternativa la avort este acceptarea cu bucurie și cu smerenie a sarcinii, urmând modelul Preasfintei Fecioare Maria care nu L-a zămislit pe Fiul lui Dumnezeu din bărbat, ci sub umbrirea Duhului Sfânt, în acest chip împlinind voia lui Dumnezeu și îmbrățișând mântuirea.

Referințe bibliografice:

Moldovan, Ilie, pr. prof. dr., 1996, *Adevărul și frumusețea căsătoriei*, Tipografia Episcopiei Ortodoxe Alba Iulia, Alba Iulia

Părintele Paisie Aghiorâtul, „Avortul este un păcat înfricoșător” în *Doxologia.ro* consultat în 29 noiembrie 2020, ora 17:53, <https://doxologia.ro/cuvinte-duhovnicesti/avortul-este-un-pacat-infricosator>

***Avort în Wikipedia, consultat în 28 noiembrie 2020, ora 19:03, <https://ro.wikipedia.org/wiki/Avort>

****Facerea în Vechiul Testament*, consultat în 30 noiembrie 2020, ora 19:21, <https://www.bibliaortodoxa.ro/>

****Învățătura de Credință Ortodoxă*, 2009, Editura Doxologia

****Noul Testament cu Psalmii*, 2016, Editura Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București

****Slujba Sfântului Maslu și rugăciuni pentru bolnavi*, 2012, Editura Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București

Lidia Crina Urda: COVID-19. De la „mărturia pacientului 102”, la un gând de teren

Când am citit mărturisirile unor bolnavi de COVID-19, am rămas foarte impresionată și aș recomanda tuturor să se protejeze atât pe ei cât și pe ceilalți.

„Mărturia pacientului 102, declarat vindecat de COVID-19 – „Cea mai mare spaimă a mea a fost să nu ajung la terapie intensivă. Acolo, rata de supraviețuire este sub 20% și nu pentru că medicii nu ar face tot posibilul pentru salvarea pacienților, ci fiindcă virusul ăsta păcătos evoluează agresiv și imprevizibil. Din interior, lucrurile se văd diferit. Aștepți, stors de putere, ca medicamentele să își facă efectul. Ești într-o stare psihică delicată, orice creștere de puls sau scădere cu o unitate a oxigenării plămânului ți se pare semn de sfârșit inevitabil, chiar dacă nu este așa. Și, da, uneori ești în pragul isteriei sau treci de el, te agiți, te panichezi. Nu te-ar consola nici o sută de medici la căpătâi, pentru că ai o tensiune interioară care îți strânge stomacul, îți întunecă rațiunea.”

Acest virus nemilos a afectat întreaga lume. Majoritatea țărilor s-au unit și luptă împreună pentru combaterea lui. De exemplu, unele țări au donat echipamente medicale esențiale, altele au donat măști medicale și alte echipamente de protecție, iar alte țări au preluat pacienți aflați în stare critică din alte părți.

Secretarul General al Națiunilor Unite, Antonio Guterres, a afirmat: „COVID-19 amenință întreaga omenire, prin urmare, întreaga omenire trebuie să riposteze. Răspunsurile individuale ale țărilor nu vor fi suficiente. Trebuie să oferim ajutor persoanelor celor mai vulnerabile, milioane și milioane care nu se pot proteja singure. Un astfel de demers ține de solidaritatea umană. De asemenea, este crucial pentru combaterea virusului.

Oamenii din diferite țări spun că au avut de învățat câte ceva în această pandemie. De exemplu, o persoană din Republica Moldova spune: „În timpul pandemiei am învățat să apreciem lucruri simple pe care înainte nu le observam. De exemplu să socializăm mai des înainte ni se părea ceva simplu, obișnuit, însă acum asta ne lipsește mult și eu cred că dacă se va termina, eu sper că se va termina, vom fi mult mai apropiați unul față de altul, ca societate, ca oameni apropiați..”

Dilyana Slavova din Bulgaria spune: „Pandemia m-a învățat să nu mai amân ceea ce mi-am propus în viață.” Perfect de acord!

Toți am avut de învățat din această pandemie, însă trei ar fi mai importante: să ne pregătim pentru următoarea pandemie pentru a nu mai luați prin surprindere, să reducem marile aglomerații, să ne iubim mai mult.

Referințe bibliografice:

www.mediafax.ro>coronavirus>marturia>pacientului, consultat în 08.12.2020, ora 12:00

www.eesc.europa.eu>news-media>eesc-info>articles, consultat în 10.12.2020, ora 10:40

Patricia-Flavia Ursa: *Teste negative, sentimente pozitive*

Motto: „Viața este imprevizibilă. Oricând aplauzele se pot metamorfoza în palme.” (Vasile Ghica)

Dacă în aceste luni din viața noastră accentul a fost pus pe negativitatea, oboseala și tristețea pe care am resimțit-o în scurta izolare, este timpul să ne gândim la diferitele aspecte pozitive care au venit împreună cu timpul liber de care beneficiem. Pentru a preveni căderea într-o stare ireversibilă de anxietate, gândurile mele au fost dominate de învățăturile acumulate și de beneficiile pe care le-am dobândit în această scurtă „pauză”. „Ce multe lucruri neașteptate au venit, ce multe lucruri așteptate nu s-au ivit niciodată!” (Seneca)

În primul rând, cea mai importantă lecție dobândită de mine este acordarea importanței de sine. Ne ocupăm timpul îngrijorându-ne pentru alții și uităm că și propria persoană are nevoie de atenția noastră. Sănătatea mintală este foarte importantă și nu trebuie neglijată. Am învățat că și eu contez și că îngrijirea de sine este vitală. Chiar dacă la început sentimentele negative au fost amplificate de pierderea interacțiunii cu ceilalți, de anularea evenimentelor și de frica de necunoscut, pe parcurs lucrurile s-au schimbat. Am realizat cât de benefică este o alimentație sănătoasă, cât de importantă este o pauză după muncă și, cel mai important, că activitățile se pot adapta în funcție de perioade. Am aflat că sportul făcut în casă nu este atât de rău, că mâncarea făcută de mine este mult mai gustoasă și că reconectarea cu natura este un cadou pentru minte.

În al doilea rând, izolarea și timpul petrecut în casă au venit la pachet cu dobândirea organizării. Pentru că în această perioadă avem timp liber, am învățat cum să îl ocup cu lucruri care îmi fac bine și de care beneficiaz. Realizarea că o zi este lungă și suficientă pentru tot ceea ce mi-am propus a fost primul pas în a îmi face un „plan de bătaie” pentru fiecare zi. Stabilirea unor sarcini, dar și pauzele dintre acestea, împreună cu timpul acordat pentru practicarea unor hobby-uri au ajutat la nașterea unei persoane mult mai organizate și la dispariția fricii de timpul care se scurge cu rapiditate. Dacă organizarea timpului personal este dependentă de mine,

am învățat că anumite lucruri și evenimente rămân în grija Universului. Din această realizare a apărut și răbdarea. Răbdarea și permiterea universului să își urmeze planul, au fost lecțiile care au necesitat timp. Viața curge după propriul flux și majoritatea evenimentelor nu se vor întâmpla după voia proprie. Chiar dacă este greu să așteptăm după ceva ce ne dorim, în final răbdarea se răsplătește. „Întreaga înțelepciune umană se rezumă la două cuvinte: așteptare și speranță.” (Alexandre Dumas).

Francesca Ursulean: *Melancholia percepută organic*

Când mă gândesc la perioada pandemiei, mă gândesc la o perioadă care a avut un mare impact asupra mea, asupra persoanei care am devenit acum. Sentimente de melancolie mă cuprind când meditez asupra acestui interval de timp care pare că a devenit o veșnicie. O melancolie organică, dureroasă.

Toată această perioadă pare că a venit pe neprevăzut, nu doar pentru mine, ci și pentru persoanele din jurul meu. Acest Sars-CoV-2 a fost ceva nou și, după cum știm toți, noul ne sperie, deoarece nu știm niciodată cum să procedăm.

Ne-am adaptat extrem de greu la condițiile de învățământ, la lipsa de comunicare și, mai ales, la condițiile ce implică distanțarea socială. Suntem oameni și vom căuta permanent să fim unii în preajma celorlalți.

Alexandra Ursulescu: *IT și muzică – soluția mea*

Un studiu făcut de doctorul Lisa Damour, specialistă în psihologia adolescentină, autoare de bestselleruri și editorialist la New York Times, a vorbit despre cum ne putem îngriji și proteja în această perioadă complicată care ne-a schimbat viața într-o secundă. Aceasta a vorbit despre anxietate, consecința pregnantă a crizei sanitare, cauzând o stare de neliniște, îndoieli, îngrijorări, temeri. Mi-au plăcut gândurile ei. Am reflectat și am găsit variante pentru mine.

Există o veche zicală: „există bine în fiecare rău” pe care o vom folosi de acum ca pe o mică consolare.

Adolescentă fiind, mi-a fost și mie greu să fac față acestei pandemii.

Personal, ca să trec peste carantină, mi-am descoperit hobby-uri, cum ar fi It-ul, însă e doar o pasiune de timp liber, nu un viitor pentru mine. Cu ajutorul

calculatorului, am combinat muzica, o altă pasiune, iar, în timpul pandemiei, am lucrat la un program care aparține unei case de discuri, totul online. Pandemia mi-a adus și lucruri bune. Pe lângă acest proiect, am reușit să petrec mai mult timp pentru studii, pentru bacalaureat și examenul de admitere.

Alexia-Teodora Usturoiu: *Închisoarea blândă. Oare?!*

Nu a fost o vacanță. A fost o închisoare, chiar dacă blândă.

Prietena mea cea mai bună și cu mine petreceam aproape 16 ore pe zi împreună înainte de carantină. Ne pregăteam amândouă pentru visul nostru cel mai mare, facultatea de medicină. Au urmat săptămâni în care nu ne-am văzut deloc. Pregătirea noastră a intrat într-o pauză. Informațiile venite din exterior erau confuze pentru noi. Sentimentul pe care l-am avut pentru mai mult de 3-4 săptămâni a fost acela că sunt ruptă de exterior și că orice informație îmi parvine clandestin, că trebuie să mă gândesc dacă se verifică sau nu.

O vreme nimic nu a mai fost la fel. Săptămâni în care totul se adapta, totul aera altfel. Rutina, sărbătorile, vizitele se amâneau. Nu mi-am văzut bunicii, prietenii... Ar suna un pic ca așteptând „dreptul la vizită.”

Andreea Iuliana Varadi: *Corpul în forme geometrice și relația cu Marele Creator*

Deseori, am observat că în interiorul triunghiului este ilustrat un ochi care reprezintă iluminarea, puterea și adevărul divin, acest arhitect suprem al universului. Dacă triunghiul este așezat cu vârful în sus, acesta trimite energia spre infinit descriind partea divină, iar un triunghi cu vârful în jos descrie partea umană, finită, fiind universul răsturnat.

Jean-Marie Ragon spune: „Unghiurile triunghiului sunt asemeni celor trei faze ale veșnicei transformări: *Nașterea*, *Viața* și *Moartea*, transformare pe care Dumnezeu (triunghiul perfect), fără a i se spune, o stăpânește. Din toate acestea rezultă că triunghiul este emblema divinității.”

Corpul uman prezintă numeroase cavități și fose triunghiulare: trigonul lui Scarpa și fosele nazale fiind numai două dintre ele.

Pătratul, spre deosebire de cerc, redă o stabilitate, fixitate, imutabilitate, organizare, reprezentând lumea fizică, reală, manifestarea lui Dumnezeu în creație. Potrivit lui Pitagora, acesta este simbolul perfecțiunii, complitudinii și împlinirii, fiind simbolul cifrei patru. Simbolul pătratului este întâlnit de nenumărate ori în lumea înconjurătoare, punctele cardinale, corpurile cosmice (luna, soare, planete), cele patru anotimpuri, elementele primare (pământ, foc, aer, apă). Dacă în creștinism este un simbol al Noului Ierusalim, de necutremurat, la hinduși, reprezintă ordinea perfectă a universului și standardul proporției sau măsurii perfecte, de neclintit. Astfel de cavități, aproximativ patrulatere, sunt întâlnite și în corpul nostru, ca de exemplu cavitatea toracică sau cavitatea abdominală.

Deși eu am abordat separat, descriind fiecare element simbolic singular și în relație cu el însuși, în realitate, aceste elemente și multe altele se îmbină cu o precizie și o măiestrie copleșitoare pentru înțelegerea noastră.

Dacă ne privim și analizăm atent, noi suntem proiectați după legile universului și, astfel, tot ce înconjoară întâlnim, sub o formă sau alta, în interiorul nostru. Trebuie doar să ne amintim de toate acestea.

Jennifer Nikol Varga: *Evadarea din labirintul minții în contextul pandemiei*

Fiecare persoană este prizoniera propriei conștiințe care poate fi asemănată cu un labirint și cheia evadării reprezintă modul în care gândim și acționăm. Toate aceste caracteristici ne sunt dictate de centrul de comandă al organismului: „De la creier, și numai de la creier, ne vin plăcerile, bucuriile, râsul și glumele, precum și tristețea, durerile, grijile și lacrimile”- (Robin Cook 1995:1).

Perioada pe care o trăim ne pune la încercare modul de a gândi, dar și starea emoțională a omului, deoarece cel mai greu aspect este să acceptăm faptul că contextul în care trăim reprezintă noua normalitate și trebuie să uităm de modul de viață obișnuit, deoarece prin compararea prezentului cu trecutul omul suferă involuții, neputând părăsi labirintul propriilor gânduri, rămânând astfel prizonier acestuia. Legenda lui Dedal și Icar ne poate demonstra faptul că pentru orice problemă există o soluție, dar reușita acestora depinde de disciplina omului,

deoarece Icar chiar dacă a părăsit captivitatea „mânat de ambiția nebunească de a atinge soarele”, s-a prăbușit.

Pandemia de coronavirus ne-a demonstrat fragilitatea ființei umane, pe care multă lume nu dorește să o accepte. Acest virus nu atacă doar sistemul imunitar al omului, ci și sănătatea mintală a acestuia. Carantina reprezintă pentru multe persoane perioada care le-a pus la încercare stabilitatea emoțională: „Singurătatea este prețul pe care trebuie să-l plătim că ne-am născut în această perioadă modernă, atât de plină de libertate, de independență și de propriul nostru egoism.” (proverb de Natsume Soseki)

Expresia „Homo sapiens” provine din limba latină și înseamnă „Omul inteligent”, care a fost creat pentru a trăi într-o societate și a interacționa, pentru a se dezvolta. În momentul în care s-a introdus carantina din cauza coronavirusului, omului i s-a luat această posibilitate de comunicare cu lumea externă, acesta fiind acompaniat doar de propriile gânduri.

Situația actuală poate să fie exploatată într-un mod pozitiv, reprezentând o perioadă care ne poate ajuta în dezvoltarea personală și în consolidarea modului de a gândi, de a filtra gândurile care ne pot ajuta să devenim cea mai bună variantă a noastră: „... n-aș vrea să existe pe lume o experiență definitivă, ca aceea pe care o voi face, de la care să lipsesc, mai exact, să lipsească ea din întregul meu sufletesc.” (Camil Petrescu 1930: 137)

Opinia mea este că în această perioadă am avut parte atât de momente plăcute, cât și multe de care nu îmi aduc aminte cu mare fericire, dar aceste episoade fac parte din viața noastră și ne ajută să ne dezvoltăm psihicul și să ne consolidăm o bună sănătate mintală prin a medita asupra lucrurilor care ne fac mai puternici sau prin micile plăceri pe care fiecare persoană le practică zilnic, precum: sportul, cititul sau chiar învățatul. Consider că nu trebuie să cădem în capcana gândurilor negative, ci să observăm și oportunitățile pe care ni le-a oferit pandemia. Am avut ocazia să petrec mai mult timp cu familia simțind împlinire și chiar dacă am avut momente de singurătate, am încercat să port o discuție cu eul meu și să mă motivez în fiecare zi să devin cea mai bună variantă a mea.

Referințe bibliografice:

Camil Petrescu, *Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de război*,

<https://cantemird.files.wordpress.com/2008/03/ultima-noapte-de-dragoste-intiia-noapte-de-razboi-camil-petrescu.pdf>, consultat în data de 8 Decembrie 2020 la ora 12.00

Robin Cook, *Creierul*, Editura ZZ 1995, <https://citatemaxime.ro/citat/singuratatea-este-pretul-pe-care-trebuie-sa-l-platim-ca-ne-am-nascut-in-aceasta-perioada-moderna-atat-de->

plina-de-libertate-de-independenta-si-de-propriul-nostru-egoism/, consultat în data de 10 Decembrie 2020 la ora 14.25

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Dedal>, consultat în data de 10 Decembrie 2020 la ora 15.30

https://ro.wikipedia.org/wiki/Homo_sapiens, consultat în data de 11 Decembrie 2020 la ora 16.50

Denisa-Maria Varhanioschi: *Trezirea celuilalt EU*

În primul rând, COVID-19 m-a apropiat de familie. Am învățat că, oricât de departe sau de ocupați am fi, putem „sacrifica” două minute să ne interesăm de familie. Înainte de carantină, eram o persoană foarte ocupată cu orele, antrenamentele, învățatul, ieșirile cu prietenii. Eram prinsă atât de tare în acest ciclu încât nici nu mi-am dat seama că imi neglijez familia, părinții, cu care abia vorbeam, și bunicii pe care abia îi vizitam. Nu observam problema, dar carantina mi-a deschis ochii, învățând că trebuie să te bucuri de familia ta cât timp încă o ai. Când am auzit că virusul atacă din ce în ce mai mulți oameni, acea teamă de pierdere, m-a făcut să realizez că nu am tot timpul pe care credeam că îl am, așa că acum nu trece o zi în care să nu mă interesez de familia mea.

În al doilea rând, trebuie să ai încredere în tine și în ceea ce crezi. Mass-media a avut un impact major în influențarea negativă a populației. „Oamenii pot să vadă și să audă ceea ce vor.” (Harper Lee, 1967:261)

Toți oamenii diferă și pe fiecare i-a afectat diferit pandemia, pe unii mai mult, pe alții mai puțin și modul de percepție individual este determinant. Eu am ales să fiu optimistă. „Nu vă imaginați cel mai rău... dacă vă imaginați cel mai rău și se întâmplă, l-ați trăit de două ori!” (Fox, 2012) sunt vorbe care mi-au schimbat complet gândirea.

COVID-19 m-a învățat să am încredere în mine și să nu mă las influențată de nimeni și de nimic.

Pe de altă parte, am învățat că a fi adult nu e ușor, că viața este cruntă și că nu se întâmplă mereu cum ne așteptăm.

Paul Dumitru Vlad: *Oglinzi. Trei țări atinse de COVID, trei tipologii adolescente*

Italia este o țară foarte afectată de pandemia de COVID-19. A fost printre primele țări cu oameni infectați de noul virus din Europa. Acest fapt a dus la anumite restricții, printre care și închiderea școlilor. Această măsură a afectat cel mai mult adolescenții. Ei au nevoie de comunicare față în față. Socializarea și integrarea în grupurile de prieteni pe care le au sau pe care voiau să le facă sunt foarte greu de realizat fără prezența la școală. Cu toate acestea o adolescentă din Italia, Anita Iacovelli, m-a impresionat pentru că a venit în fața școlii cu un scaun și un birou pentru a asista la ore. Timp de câteva zile, Anitei i s-au alăturat colega ei de clasă Lisa și câțiva elevi de la un colegiu din apropiere, pentru a apăra în mod pașnic accesul la educație și socializare. (“O adolescentă din Italia protestează zilnic în fața școlii pentru a cere redeschiderea”, 2020:1)

O altă țară puternic afectată de virusul SARS-CoV-2 este Franța. Școlile au fost, de asemenea, închise, dar acest fapt nu i-a deranjat pe majoritatea adolescenților. În Franța, adolescenții sunt concentrați mai mult pe a învăța pentru școală și propriile interese, decât să socializeze. Timpul de stat în casă, în plus față de normal, dat de pandemie este considerat un mare beneficiu. Personal, am avut câteva experiențe cu adolescenții din Franța. În urmă cu 3-4 ani am făcut dansuri sportive, iar partenera mea de dans era venită din Franța. Ea împreună cu mama ei au venit în România, dar tatăl și fratele ei au rămas acolo. Ambii frați au fost crescuți într-o societate în care accentul se pune pe muncă și mai puțin pe socializare, inclusiv pe integrarea în grupuri. Acest lucru s-a observat și după ce a venit în România. Partenera mea de dansuri era foarte concentrată pe școală și concursuri școlare. Singura activitate pe care o făcea pe lângă era practicarea de dansuri, dar doar pentru că îi plăceau foarte mult și voia performanță și aici.

În Olanda, situația stă complet diferit. Adolescenții din Olanda sunt foarte sociabili. Autoizolarea sau izolarea aduse de anul 2020 nu sunt bine văzute. Aceștia preferă ieșirile în grupuri și activitățile în aer liber. În vara aceasta am fost în Olanda timp de un weekend. În acest timp am vorbit cu mai mulți adolescenți și toți mi-au spus că este o perioadă foarte grea și așteaptă să se întoarcă la normalitate. Când este vorba de Olanda trebuie să ținem cont și de un alt aspect foarte important, și anume că este legală consumarea de droguri moi. Carantinarea cred că i-a ajutat în acest sens, îndepărtându-i, o vreme, de sursa relelor.

Noi toți ne intersectăm în aceste oglinzi. Adolescența este atât de asemănătoare în curajul și vulnerabilitatea ei!

Am întrebat cinci adolescenți, din liceul unde am terminat eu, iar răspunsurile la întrebarea: „Vrei să te reîntorci la cursurile fizice?” au fost total afirmative.

Gabriela Vulc: *Doar un gând final despre adolescentul care tocmai am fost*

Adolescența este perioada în care unele uși se închid, altele se deschid, făcând spațiu.

Este timpul în care promisiunile încălcate și cuvintele grele spuse, îl amăgesc pe tânărul aflat la vârsta aceasta, iar adolescentul dezamăgit este, după cum afirma Herman Melville, „cel mai mare mizantrop”.

Adolescența se definește drept o sumă de greșeli mai mult sau mai puțin asumate, uneori deloc, o vârstă încă puerilă, de parcă acel individ, copilul de ieri e asaltat cu forța și împins înspre înainte de timp, de o clepsidră invizibilă care vestește sfârșitul unei etape și începutul alteia.

E un tărâm în care totul, fie devine prea serios, prea monoton, fie este caracterizat de ceea ce este numit cu superficialitate – rebeliune.

Dar, oare, nu tot lipsa de responsabilitate, de asumare e cea care determină această atitudine temporară, aceasta imagine de rebel a individului?

Căci, dacă e să-i dăm crezare lui Octavian Paler, „adolescența are farmec doar dacă este iresponsabilă”.

Natașa Vulețici: *Tatuajele pot fi comparate cu o relație*

Consider că tatuajele pot fi comparate cu o relație, deoarece reprezintă un angajament pe termen lung, nedeterminat, pe care ești dispus să-l faci. Nu poți pur și simplu ca într-o zi să te decizi că vrei unul, a doua zi să mergi până la capăt cu ideea și să-l obții, ca, mai apoi, să încerci să te descotorosești de acesta prin tot felul de metode necreștine.

În primul rând, apreciez tatuajele ca o formă de artă modernă, ca o formă de a te putea exprima liber, de a te simți bine în propria piele, chiar dacă stârnesc reacții neplăcute și respingătoare din partea anumitor persoane, motiv pentru care îmi place să le percep ca fiind cu „două fețe”.

În această situație, corpul uman nu mai este considerat obiectiv sau subiectiv, o cochilie, nu mai reprezintă ființa umană, ci este mai degrabă propriul templu, o expoziție personală în care sufletul este artistul, iar corpul este opera de artă. Spre exemplu, Johnny Depp, faimosul actor, considera că: „corpul meu este jurnalul meu și tatuajele sunt povestea mea”. Acestea pot dezvălui vizual mai multe despre propria ta persoană, profilul moral, prin varietatea și numărul lor, sau pot distra atenția oamenilor de la cunoașterea adevăratului „tu”. Unele persoane se pot chiar ascunde în spatele tatuajelor lor. Pare un paradox.

De asemenea, tatuajele pot reprezenta o modalitate de a începe cu ușurință o conversație, deoarece, fie există o poveste atașată în spatele acestuia, o experiență trăită care ne-a făcut să recurgem la așa o decizie, fie o sesiune de prezentare a pielii sau un răspuns emoțional derivat din vederea artei cu cerneală.

Răspunsul meu este da. Mi-aș face un tatuaj, deoarece consider că este plăcut, din punct de vedere estetic, de a avea un semn, o inscripție, un citat care te-a marcat în timp și dorești să-l poți purta cu tine până la sfârșitul vieții și mai departe, cum ar fi: „to define is to limit”.

Când încerci să definești ceva, încerci să-i dai un statut fix de adevăr, limitând astfel definiția la o condiție sau mai multe, acestea în schimb variind în funcție de persoană, cum ar fi libertatea, iubirea și durerea. În plus, mai bine riscăm decât să ne întrebăm ce s-ar fi întâmplat dacă?

Andrada Cosmina Vinătoru: *Cred că am depășit momentul în care femeile nu aveau dreptul la opinie*

Nu doar o dată în viața mea am auzit fiind folosită expresia: „Femeia s-a născut pentru a concepe copii”. Ceea ce este și mai frapant este faptul că cei care o folosesc cel mai des sunt persoanele de sex masculin. Practic, persoane care nu înțeleg cu adevărat ce înseamnă să fii femeie sau, în cazul meu, o femeie în devenire. Cred că am depășit momentul în care femeile nu aveau dreptul la opinie și singura lor ocupație era cea de a avea grijă de casă, copiii sau să pregătească masa pentru soț. Multe femei își doresc o carieră întâi, lăsând formarea unei familii pe planul doi. Este ceva greșit cu această dorință? Eu aș spune că nu. În ultimul timp, multe femei au început să cunoască adevărata putere, fie în politică, fie în lumea medicală, teoretic în toate domeniile de pe piața socială actuală. Și se

pare că o femeie este mult mai capabilă de a lua decizii „la rece” și chiar poate detrona anumite concepții legate de sexul feminin, supranumit și „sexul slab”.

Eu mă număr printre persoanele care sunt pro-avort (mai curând, pentru educație sexuală), deoarece consider că un copil pentru a fi crescut într-un mediu propice dezvoltării are nevoie de mult timp, o educație foarte bună, o întreagă „investiție” a puterilor părinților. Un copil necesită o anumită pregătire atât fizică, cât și psihică. Nu poți aduce pe lume un copil doar de dragul de a fi sau de ochii lumii. Nu cred că la o vârstă fragedă poți avea grijă de un copil, cum au existat foarte multe cazuri de acest gen, dar în același timp cred că nici la o vârstă de 20 și de ani, dacă nu te simți capabil de a avea grijă de un copil, nu ar trebui să îl faci. Practic, i-ai „chinui” atât pe el- copilul, cât și pe tine-femeia și nu cred că suferința este cheia.

Dacă am dori să scăpăm de avorturi numeroase în rândul tinerelor, cred că una dintre soluții ar fi educația.

Părinții ar trebui să le inducă fetelor încă de la o vârstă tânără conceptul de a te proteja atât de o sarcină nedorită, cât și de diferite boli transmise prin contactul sexual. Iar, mai departe, școlile ar trebui să se ocupe de această educație sexuală, deoarece pot veni cu informații mai concrete sau mai actuale decât cele pe care le primesc adolescenții acasă.

Educația se formează de acasă și se dezvoltă la școală.

Diana Vîrtic: *Teama de necunoscut. Un gând în plus despre discriminare*

Consultând un studiu efectuat în cadrul proiectului „Rețea socială pentru promovarea accesului nediscriminatoriu al persoanelor care trăiesc cu HIV la servicii medicale”, am descoperit că peste jumătate din numărul persoanelor pozitive, intervievate au declarat că s-au simțit discriminate în diverse contexte medicale. Momentele în care aceștia s-au simțit discriminați includ situații în care nu au fost tratați la cabinetul de stomatologie sau au fost condamnați pentru modul în care au contractat virusul. Deseori, persoanele nedreptățite nu au sesizat abuzurile, pentru că nu își cunoșteau drepturile.

Carta drepturilor fundamentale a Uniunii Europene prevede, în articolul 21, interzicerea discriminării: „(1) Se interzice discriminarea de orice fel, bazată pe motive precum sexul, rasa, culoarea, originea etnică sau socială, caracteristicile

genetice, limba, religia sau convingerile, opiniile politice sau de orice altă natură, apartenența la o minoritate națională, averea, nașterea, un handicap, vârsta sau orientarea sexuală”.

Consider că tendința de discriminare face parte din defectele rasei umane, prin percepția că ceea ce este diferit trebuie izolat și desigur prin teama de necunoscut, care joacă un rol foarte important. Frica de infectare și de moarte este superioară ideii de moralitate și bunătate și asociem virusul/persoana infectată cu un dușman.

Lucrul acesta se evidențiază și astăzi în contextul pandemiei de COVID-19. Adesea pacienții care au trecut prin boala provocată de SARS-CoV-2 s-au confruntat ulterior cu rejecția provenită de la persoanele care se temeau de o posibilă infectare (lucru imposibil după negativare).

În încheiere, îmi doresc să inserez un citat din Utopia lui Thomas Morus, carte care, deși a fost scrisă în secolul al XVI-lea, vine cu o idee precisă și justă privind legăturile dintre oameni: „Pe de alta parte, ei cred că niciun om nu trebuie socotit drept dușmanul nostru câtă vreme nu ne-a făcut niciodată vreun rău și suntem legați printr-un parteneriat bazat pe firea umana comună, și nu pe vreun tratat. Bunătatea și înțelegerea îi unește pe oameni cu mult mai multă eficiență și mai puternic decât orice acorduri, de vreme ce angajamentele luate din toată inima au devenit mai puternice decât legăturile și obligațiile unor cuvinte.” (Morus, 2014:112)

Referințe bibliografice:

Bejan Mihaela, Velica Liana, „Studiu privind discriminarea față de persoanele infectate cu HIV”, <https://www.arasnet.ro/wp-content/uploads/pb11.pdf>, consultat în 14 decembrie 2020, ora 18.35

Thomas Morus, 2014, Utopia, Editura MondoRo, București

„Carta drepturilor fundamentale a Uniunii Europene”, <https://fra.europa.eu/ro/eu-charter/article/21-nediscriminarea>, consultat în 14 decembrie 2020, ora 19.40

Anisa Wingron: *Ieșirea din starea de contemplare*

În primul rând, voi începe prin a discuta despre relațiile cu oamenii și cum au fost acestea afectate.

Desigur, treptat și cu esențele pe care le-am extras în ultimul an. Pentru o idee de ansamblu, voi descrie în câteva cuvinte viața mea socială înaintea apariției pandemiei. La fel ca orice adolescent, ieșirile cu prietenii, socializarea, erau la ordinea zilei. Fiind o persoană dinamică, lipsa oamenilor pe perioada carantinei mi-a inhibat oarecum abilitățile de comunicare, pe care în prezent încerc să le explorez și să le dezvolt în continuare până la maximum. Izolarea față de restul lumii m-a pus într-o postură de „contemplare”, ceea ce m-a făcut să analizez anumite aspecte proporționale cu relațiile corespondente fiecărui individ din cercurile mele sociale. Unul dintre aceste aspecte fiind faptul că, într-un anumit punct, am ajuns să observi intențiile persoanelor de lângă tine și importanța ta în viața lor. Acest aspect m-a făcut să mă îndepărtz de anumite persoane, totodată am învățat să elimin influențele negative din viața mea indiferent de intensitatea atașamentelor anterioare.

În al doilea rând, aș dori să ating subiectul educației și cum a fost aceasta afectată.

Oricine are accesul la educație poate confirma cu ușurință faptul că noul mod de predare pe platformele online întâmpină dificultăți, atât din partea cadrelor didactice, cât și din partea elevilor și a studenților. Cu siguranță, există avantaje și dezavantaje privind noul mod de predare, aș dori să subliniez și să gratulez eforturile profesorilor, unele fiind considerabile, în dorința acestora de a se adapta noii tehnologii.

În ciuda eforturilor depuse de către cadrele didactice pentru a ne oferi un mod de învățare cât mai profund, se poate observa cu ușurință cum interacțiunea dintre profesor-elev/student este mult mai redusă în mediul online, decât în cazul unei ore sau unui curs *prezențial*.

Din perspectiva unei studente la Universitatea de Medicină și Farmacie, studentă în anul 1, un an de acomodare, în care se formează bazele cunoștințelor, iar anatomia, ca materie de bază necesită cu certitudine prezența fizică a studentului și de asemenea lucrările practice.

În opinia mea, medicina trebuie învățată nu doar din cărți și de pe imagini, ci prin practice, unde se pot explora în detaliu toate părțile anatomice ale corpului uman, detalii ce nu pot fi incluse în atlasele și cărțile de medicină pe care le posedă orice student.

Găsesc o mare dificultate în modul de învățare actual, conștientizând erorile și repercusiunile posibile.

Jovana Vragovic: *A studia împreună are farmec!*

Anul 2020 a schimbat lumea așa cum o știam înainte. Ca rezultat al acestei situații, reiese că, fără internet, lumea modernă nu poate funcționa. Oamenii tot mai mult se orientează către tehnologie. Conversațiile lungi la cafea cu prietenii au fost deodată înlocuite cu petrecerea timpului de slabă calitate în fața ecranelor, telefoanelor. Au fost înlocuite și plimbările sănătoase în aer liber cu vizionarea de seriale și filme. Farmecul de a studia și de a sta cu colegii au fost înlocuite de învățământul la distanță, ceea ce ne îngreunează însușirea materiei. Acum, în timpul sărbătorilor de Revelion, care, de altfel, simbolizează adunarea familiei și prietenilor, veselie, îmbrățișări și bucurie, suntem nevoiți să-l petrecem în cel mai apropiat cerc al familiei, cu un contact minim, pentru a ne proteja pe noi înșine și pe cei dragi.

De asemenea, trebuie să menționez că și stabilitatea mentală a oamenilor a scăzut foarte mult în timpul acestei pandemii. Violența domestică, precum și violența rasistă, au crescut semnificativ. Mass-media numește acest lucru: „The Shadow Pandemic: Violence against women during COVID-19” (în traducere: „Pandemia din umbră: violența împotriva femeilor în timpul COVID-19”).

Statisticile ONU arată că în timpul pandemiei au fost raportate 243.000.000 de cazuri de violență asupra femeilor, în timp ce, în 2017, au fost înregistrate 87.000 de cazuri de violență asupra acestora. Acest lucru indică faptul că această pandemie a avut un impact foarte negativ nu doar asupra sănătății fizice, ci și asupra celei mintale a oamenilor.

Mi-e dor de magia lui împreună și de farmecul de a învăța alături de colegi. Mi-e dor de calm, de normalitate, de o viață fără umbre amenințătoare!

Raluca Emilia Zeicu: *Un univers pe care îl pot numi „al meu”*

COVID-19, un cuvânt atât de frecventat pe buzele tuturor. Un cuvânt ce a devenit într-un timp atât de scurt, însăși realitatea noastră, o realitate, de altfel la care noi oamenii suntem nevoiți să ne adaptăm și să spunem „DA” unei schimbări aparent majore.

Astfel, motivația mea în a discuta un astfel de subiect este dorința de a expune realitatea de azi într-o manieră subiectivă, iar provocarea conceperii unui astfel de eseu provine chiar din modificarea și dezvoltarea haotică pe care situația în sine o presupune. În ceea ce privește eseuul meu, voi avea în vedere trăirile și

reflecțiile generate într-un context pandemic major, expunând tocmai viziunea pe plan psihologic a sinelui „celălalt”, creat într-un demers de un an, în care schimbarea din plan exterior a determinat o întreagă percepție umană nouă pe planul eului.

În primul rând, consider că pandemia se poate concretiza în ideea cunoașterii de sine, prin lecții și situații diverse în care omul are dreptul de a alege gestionarea lor, tocmai pentru a-și construi autodezvoltarea în manieră individuală. În acest sens, fac referire la faptul că: „Scopul vieții e dezvoltarea sinelui.” (1)

Omul este predestinat unui demers de autocunoaștere permanentă, în care misterul și noul se regăsesc la fiecare pas al vieții, prin care individul dobândește lecții ulterioare. Am învățat atunci să privesc pandemia ca pe un astfel de prilej, de a mă cunoaște și de a cunoaște. Mi-am oferit parcursul necesar pentru a înțelege partea pozitivă a acestui „proiect uman” și am realizat că cel mai important și cel mai de preț cadou pe care omul trebuie să și-l ofere este însăși TIMPUL, căci: „Timpul în cursa lui imensă descoperă tot ceea ce era ascuns și acoperă tot ceea ce era descoperit.” (2)

Acest timp conferă omului puterea de a înțelege, de a se adapta la noul de azi sau de mâine, oferindu-i posibilitatea de a-și cunoaște laturile ascunse ale personalității și gândurile cele mai adânci prin contemplare a totului propriu-zis. Timpul scurs în contextul pandemic mi-a generat, așadar, o dorință de a mă complăce cu eul și, astfel, m-a dus la dorința, mult mai arzătoare, de a-mi iubi propriul univers psihologic. În acest fel, mi-am aprofundat un univers pe care îl pot numi „al meu” și care m-a ajutat să reflectez asupra propriei conștiințe și asupra omului de azi.

În al doilea rând, pandemia efectivă presupune asumarea unui anumit nivel de izolare, de singurătate temporară. Însă, această izolare poate fi pe de-o parte în raport evident cu societatea, cu semenii, iar, pe de altă parte, în raport cu sinele. Astfel, în ciuda afirmațiilor anterioare în care am pus accentul pe contopirea cu eul interior, o să expun viziunea detașării de sine în vederea încercării de a anula o posibilă suferință ulterioară, fie ea posibilă sau nu. Se frecventează în zilele noastre ideea detașării de o posibilă realitate care este menită uneori să producă doar suferință individului sau care adoptă imaginea unui rău absolut prin efecte și manifestări multiple. De-a lungul izolării impuse prin lege și nu numai, m-am confruntat cu stări de anxietate și teamă ce au reușit să copleșească omul de atunci. Acum, pot afirma cu sinceritate, că m-am adaptat la imaginea întunecată a realității desfășurate în context pandemic. Omul de acum, pe care îl privesc în fața oglinzii după un parcurs lung și palpitant, care are însă să continue, este omul care gestionează poate cu mult mai multă pricepere uitarea și adaptarea, stările și

emoțiile ce pot uneori să copleșească ființa umană. „Folosește singurătatea, dar nu fi folosit de ea.” (3)

Astfel, noi, oamenii, ne ferim de o realitate ce ar putea reprezenta un posibil obstacol în desfășurarea unui cotidian normal, pentru că, de cele mai multe ori, necunoscutul și misterele sale generează ceea ce omul susține a fi o așa-zisă teamă. Teama de a nu trăi un anumit grad de suferință emoțională prin stări de anxietate în timpul carantinei, m-au determinat să mă ascund de mine și de tot ceea ce emoțiile mele reușeau să construiască. Am înțeles acum că reușita provine tocmai din capacitatea umană de a se confrunta cu sinele și cu exteriorul său, căci suferința nu este altceva decât o stare pentru care noi decidem dacă poate sau nu să pună stăpânire pe propriul univers. Așadar, izolarea față de sine nu este o soluție, întrucât suferința în esența sa psihologică presupune eliberare și împăcarea cu eul interior al fiecăruia dintre noi.

Concluzionând, omul în complexitatea sa psihologică a fost și este influențat de trăiri și emoții, îndeosebi în acest context pandemic. Iar eu, celălalt, omul care a acumulat lecții și a dobândit experiență într-o perioadă dominată de teamă și trăiri diverse, am înțeles acum că pandemia este atât un prilej al regăsirii de sine, cât și o lecție majoră ce aduce odată cu ea puterea de asumare și acceptare a eului, cât și a totului din jurul său. Ieri un necunoscător, azi un călător, mâine un om împlinit.

Referințe bibliografice:

Oscar Wilde, în romanul, *Portretul lui Dorian Gray*, <http://autori.citatepedia.ro/de.php?a=Oscar+Wilde>, consultat în data de 12.12.2020, ora 16

Sofocle, <https://booknation.ro/citate-despre>, consultat în data de 12 decembrie 2020, ora 16:30;

Paulo Coelho, <https://www.curiosa.ro/citate/citate-triste/>, consultat în data de 12 decembrie 2020, ora 18:00.

Andreea Georgiana Tiu: Când SCIENCE-FICTION devine realitate

De câteva luni de zile, ne aflăm într-o continuă schimbare, mai bine zis ne situăm în miezul unei pandemii. Coronavirusul a cuprins aproape întreaga planetă în câteva luni și până să ne dezmeticim, ne-am trezit cu anumite măsuri de distanțare socială care până atunci păreau de domeniul scenariilor de film.

Ne-am schimbat modul de raportare la societate, economie, relaționare între indivizi. Comparând viața de dinainte de virus cu cea actuală, am ales să scriu despre această temă, deoarece am realizat că există o multitudine de schimbări pe care le-am resimțit cu tristețe în ultimul timp.

În primul rând, voi începe această „poveste de actualitate” prin intermediul următorului citat „Corpul este spațiul unei vulnerabilități”.

Așa cum precizează David LeBreton (antropolog și profesor la Universitatea din Strasbourg), „izolarea, menținerea la distanță a relațiilor cu ceilalți, transformă populația într-un arhipelag format din nenumărați indivizi. Fiecare dintre noi, în fața ecranelor sale, a corpului său aflat în poziție de inculpat, este transformat într-un hikikomori oarecare, precum tinerii japonezi care trăiesc în reclusiune voluntară, menținând în același timp un contact neîncetat cu ceilalți prin rețelele sociale. Rămân uneori închiși timp de mulți ani, refuzând lumea exterioară. Datorită acestei izolări, prezența fizică a celuilalt se estompează, conversația dispare și mai mult, lăsând loc singurei comunicări posibile, fără corp, fără chip, fără contact și chiar fără voce. Nu mai există față în față, adică un chip în prezența altui chip. Mai departe de ecran, pe stradă sau prin alte părți, masca disimulează și mai mult chipul. Izolarea accentuează dependența de smartphone și distruge încă și mai mult conversația, adică recunoașterea deplină a celuilalt prin atenția care i se oferă.”

Astfel, corpul nostru se transformă într-un spațiu al vulnerabilității, în care boala și moartea pândesc pentru a se infiltra prin cea mai mica porțiță.

Antropologul Bogdan Iancu a menționat: „Corpul ajunge să joace șotronul, mai virtuos sau mai șleampăt, între obiecte și spații care au devenit teritorii nesigure”. Acesta conturează de fapt acțiunile noastre din ultima perioada, poate paranoia de care am dat dovada de nenumărate ori sau locurile de care azi am ajuns să ne temem. Am ajuns să ne delimităm intrările și ieșire din anumite locuințe cu diverse tipuri de benzi, am pus covorașe cu dezinfectant și am obligat membrii familiei să respecte deciziile noastre.

Ritualurile de dezinfectare și distanțare, prin sentimentul de curățenie și decontaminare pe care îl induc, ar putea avea, așa cum argumentează Adam Drazin, un potențial de „reinterpretare progresivă și treptată a trecutului, prin respingerea anumitor obiecte” și, ca rezultat, „această transformare a lumii materiale care din propria locuință poate influența, la rândul ei, actorii implicați și relațiile dintre ei”.

Siddhartha Mukherjee, medicul oncolog autor al unei, „biografii a cancerului” (*The Emperor of all maladies: a biography of cancer*) ne reamintește în cartea sa că atunci când o „boală se insinuează atât de puternic în imaginația unei epoci, o face pentru că alterează o anxietate latentă în interiorul acestei imaginații”. Un virus, care până acum nu ne-a atins pe cei mai mulți dintre noi, ne-a afectat puternic, însă, corpul social. Într-un timp extrem de scurt, ne-a dat peste cap percepții și comportamente, ne-a obligat să ne regândim rutinele din rădăcini care păreau extrem solide în urmă cu câteva luni, dar ne-a și amplificat fracturile simbolice ale societății.

Am început astfel să urâm chinezii, am continuat cu italienii, am ajuns la migranți, care au devenit pe parcurs și romi sau alte categorii sociale considerate needucate și prost văzute în societate și am ajuns să ne urâm bătrânii care nu vor să stea în casă sau cadrele medicale care vor să stea în casă, în lipsa unei protecții minime adecvate în fața pandemiei.

În ceea ce mă privește, am făcut schimbul de la o viață destul de încărcată și activă la a sta numai în casă și am trecut prin foarte multe stadii în autoizolarea asta: de la frustrare și plâns, la sentimentul că sunt captivă între patru pereți, până la acceptarea a ceea ce se întâmplă. Însă, legat de situația anului școlar, am simțit că mi-a scăpat clasa a XII-a printre degete și lucrul acesta m-a lăsat confuză și rece. Habar nu aveam că-mi văd colegii pentru ultima dată în clasa a XII-a, nu-mi imaginam că n-am să mai merg să privesc marea înaintea de facultate și n-am crezut că am să tânjesc atât de tare după îmbrățișările și chiar salutarile din priviri cu oamenii cu care nu vorbesc așa mult în mod normal, că n-o să apuc să am vara „aia” plină de entuziasm și adesea mă găsesc stând și câte două ore prin galeria telefonului, uitându-mă la amintiri.

Am întâmpinat probleme cu productivitatea și concentrarea, dar m-am oprit din a-mi blama profesorii care poate nu știu nici ei de unde să apuce lucrurile, cum, de altfel, nu știu nici eu. În ideea asta, poate n-ar trebui să mă mai blamez nici pe mine. În autoizolare m-am tot gândit că aniiăștia de liceu parcă au trecut prea repede și am făcut prea puține.

N-am crezut vreodată că o să-mi fie frică să mă urc într-un autobuz, că mediile aglomerate îmi vor provoca anxietate, că o să mă uit sceptic la oamenii care nu poartă mască și că o să existe zile în care n-am să ies din casă deloc.

Cea mai importantă caracteristică a experiențelor noastre de timp din timpul crizei este ceea ce antropologul Jane Guyer a numit „prezenteism forțat”: „un sentiment de a fi blocat în prezent, combinat cu incapacitatea de a planifica în avans”. În prezent nu știm când îi putem revedea pe cei dragi sau când putem pleca în vacanță. În mijlocul acestei crize, este greu de imaginat un viitor care arată diferit de prezent.

În concluzie, având în vedere contextul epidemiologic în care ne aflăm, pot afirma că, pe lângă impactul puternic pe care distanțarea fizică l-a avut asupra economiei, de departe cel mai afectat a fost sistemul medical. Consider că aceasta perioadă poate fi văzută și dintr-o lumină pozitivă, întrucât a dezvăluit problemele cu care se confruntă cadrele medicale, cauzate de lipsa fondurilor sau personalului. Sunt de părere că după această perioadă, oamenii vor avea mai multă grija pentru sănătatea lor, atât fizică cât și mentală, iar cei ce se află în prima linie de luptă împotriva bolilor au câștigat mai mult respect, mulți considerându-i eroi.

Referințe bibliografice:

„Pandemii ale civilizației noastre. Covid-19, sars, mers, gripe aviare: date științifice, teorii ale conspirației și câteva înțeleșuri spirituale”, https://www.researchgate.net/publication/343255999_PANDEMII_ALE_CIVILIZATIEI_NOASTRE_COVID-19_SARS_MERS_Gripe_aviare_DATE_STIINTIFICE_TEORII_ALE_CONSPIRATIEI_si_CATEVA_INTELESURI_SPIRITUALE_Schita_interdisciplinara, consultat în 3 noiembrie 2020, ora 20:15

„Pandemia ne transformă corpurile. Explicații antropologice”, articol realizat de Andrei Mihail, <https://www.scena9.ro/article/corp-izolare-antropologi-COVID19>, consultat în 3 noiembrie 2020, ora 21:30

„Coronavirus: how the pandemic has changed our perception of time” <https://theconversation.com/coronavirus-how-the-pandemic-has-changed-our-perception-of-time-139240>, articol consultat în 5 decembrie 2020, ora 19:00

„The Emperor of all Maladies: a biography of cancer” de Siddhartha Mukherjee, consultat în 10 decembrie 2020, ora 20:00

Alina Elena Țișteea: *Poză de familie*

Am reușit să aloc și ceva mai mult timp familiei. Înainte de pandemie rareori reușeam să fim toți acasă în același timp, să luăm masa împreună sau să purtăm conversații ceva mai elaborate. După un timp în care ne-am văzut mai mult și tot mai de aproape, părinții mei au început să mă înțeleagă mai bine, să mă considere un egal, iar eu am înțeles de ce e important să le iau din îndatoriri și să îi ajut cât de mult pot.

Relația cu fratele meu era deja una extrem de bună din toate punctele de vedere, dar, în ultimii doi ani, a fost ceva mai greu să păstrăm lucrurile așa, având programe diferite la școală, nu am mai reușit să îl ajut cu temele sau să îi dau sfaturi atât de des. Însă, în pandemie, a putut apela la ajutorul meu în orice moment al zilei. Și prietenii noștri „pufosi” au avut parte de ceva mai multă atenție, acum fiind cu câteva kilograme mai grași față de cum erau la începutul pandemiei. Vreau să păstrez nealterată această imagine – cadru, familia unită.

Sofia Skumpija: *Mi-am amintit de vântul care șterge lacrimile de pe obraz*

Sunt speriată, confuză, plină de mânie, deoarece totul s-a schimbat în viața mea și a lumii întregi. Eu, *celălalt*, am înțeles că nu oamenii sunt pericol pentru mine, ci virusul care se transmite prin contactul fizic și de aceea trebuie să fiu precaută, să am răbdare, speranță și credință, să înfrumusețez cât pot viața mea și a altora.

Iată ce spune Rika Zoraii despre lucrurile frumoase pe care ni le putem face sau imagina: „Imaginându-ne lucruri frumoase, conștientul nostru va face restul...” Acum gândesc mai mult și cred mai profund, iar aceasta mă face mai cumpătată, mai răbdătoare, mă face să îmi dau seama că depindem unul de celălalt, indiferent de vârstă, țară sau continent, că fiecare dintre noi suntem o verigă în lanțul planetei, ale cărei resurse sunt tot mai mici.

Mi-am amintit de vântul care șterge lacrimile de pe obraz, de razele de soare, de ploaia care spală obraji îmbujorați, mi-am amintit de gustul și mirosul mâncării calde și proaspăt gătită în casă cu atâta dragoste. M-a învățat să mă protejiez pe mine și pe alții, să am timp să meditez, să văd unele lucruri cu ochii minții și ai sufletului.

Andrada Stan: 46 + 2

În genetică, este bine cunoscut faptul că, noi, oamenii, avem 44 de autozomi, plus 2 heterozomi, totalul fiind 46 de cromozomi. Dar ce s-ar întâmpla dacă aceste numere s-ar modifica pentru cariotipul uman?

Se presupune că o nouă era biologică a omenirii este pe cale să izbucnească. Cu această idee s-a preocupat și fondatorul psihologiei analitice, Carl Jung, care susținea că putem atinge ultima treaptă a evoluției umane doar atunci când vom mai dezvolta încă 2 cromozomi, pe lângă cei 46 pe care îi avem deja. Pentru a realiza acest lucru, se pare că ar fi nevoie de o schimbare mentală și spirituală din partea fiecăruia dintre noi, o înțelegere profundă a lumii, a nouă înșine și a conștiinței noastre.

Această teorie a fost abordată și de către metafizicianul Drunvalo Melchizadek care consideră că există trei tipuri total diferite de oameni pe Pământ care percep realitatea în trei moduri diferite. Primul tip are 42+2 cromozomi. Acești oameni sunt incapabili să se individualizeze, având toți exact același raționament. „Sunt ca celulele din corp. Toți sunt conectați la o singură conștiință care sălășluiește în ei toți. Aceștia sunt aborigenii din Australia” (Drunvalo Melchizadek, 1978:84)

Al doilea tip de oameni suntem noi, cu 44+2 cromozomi. Conform lui Drunvalo, noi suntem un nivel disarmonic de conștiință, suntem doar o punte intermediară către următorul nivel: cel de ființă spirituală superioară. Se poate afirma astfel că toate trăsăturile noastre negative, precum ignoranța, apatia, invidia, provin din dezechilibrul nostru cromozomial.

Al treilea tip de oameni sunt cei despre care am discutat mai devreme, acele entități superioare nouă care au 2 cromozomi în plus. Această posibilă evoluție a omenirii a stârnit interesul multora, printre care doresc să îl amintesc pe Maynard James Keenan, solistul trupei *Tool*, care a dedicat o melodie acestei teorii jungiene, intitulată chiar „46+2”. Totodată, în această piesă este amintită și „umbră” (*The Shadow*), despre care Jung susținea că este contra-egoul nostru. Această umbră reprezintă toate aspectele noastre pe care le respingem, le disprețuim, tot ce noi considerăm „hibe” la noi. Așadar, contra-egoul nostru este cel care ne ține ancorați la nivelul nostru spiritual actual.

Admirația mea nemărginită pentru trupa *Tool* m-a impulsionat să scriu acest eseu, astfel, nu puteam să trec cu vederea peste o altă piesă care m-a impresionat încă de când eram doar un copil, numită „Lateralus”. Desigur, în acea vreme, nu eram suficient de matură pentru a înțelege semnificația versurilor, însă, cu trecerea anilor, am putut să le deslușesc. Piesa „Lateralus” impresionează prin

faptul că versurile sale sunt infuzate cu Șirul lui Fibonacci (șir de numere format prin însumarea celor două numere anterioare: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, ...). Astfel, silabele din melodie corespund șirului Fibonacci, iar, când ajung la 8, încep să meargă înapoi, în sens invers:

- 1 – „Black”
- 1 – „Then”
- 2 – „White are”
- 3 – „All I see”
- 5 – „In My Infancy”
- 8 – „Red and yellow then came to be”
- 5 – „Reaching out to me”
- 3 – „Let’s me see.”

Tool, *Lateralus* (Feb. 2002)

Reprezentat geometric, Șirul lui Fibonacci formează o spirală care se află într-o ascensiune infinită, versurile putând fi interpretate astfel drept o aspirație către o stare mai înaltă de conștiință, „Secvența Fibonacci se dovedește a fi cheia înțelegerii modului în care natura este proiectată... regăsindu-se în atomi, molecule, cristale, cochilii și galaxii.” (Guy Murchie, 1999:458)

Întorcându-mă la teoria modificării genomului uman prin adiția a 2 cromozomi, m-am confruntat cu argumente care trădează verosimilitatea acestei teorii. De exemplu, fluturele „Atlas Blue”, care posedă un număr impresionant de 448-458 de cromozomi, ne-a întrecut considerabil la acest capitol. Până și banalul cartof, cu 48 de cromozomi, ne-a luat-o înainte. În plus, să nu uităm de bolile genetice precum sindromul Down, determinat de existența unui cromozom în plus la perechea 21, producând retard mintal nefericiților purtători. Datorită acestor argumente, mulți nu consideră veridice teoriile lui Jung și Melchizedek, socotindu-i astfel ca suferinzi de „Complexul Mesia”.

Cu toate acestea, doresc să închei acest eseu cu o notă optimistă. Dacă acei 2 cromozomi nu ne-ar putea „deschide al treilea ochi”, sunt convinsă că trebuie să existe o altă cale spre ascensiunea noastră. Poate unii au descoperit-o deja, devenind „supraoameni”, entități superioare care există printre noi, dar pe care noi nu le putem descoperi/vedea, deoarece sunt mult peste nivelul nostru de percepție. Și, chiar de ar fi să ni se arate, sa ne educe, ar fi ca și când ai încerca să explici matematică unor furnici. Deci, probabil că nici acești supraoameni nu văd sensul în a interacționa cu noi, încă.

Referințe bibliografice :

”46&2 involving with jungain theory”, <https://toolnavy.com/archive/index.php/t-5357.html>, consultat în 11.12.2020, ora 20:03,

<https://www.pisceandelusions.org/reference/462theory.html>, consultat în 11.12.2020, ora 18:23