Revista apare o dată la două luni. Următorul număr va apărea în iunie.
Fotografie: Gaston Golini
Anul VI, Nr. 2, 2021

topLitera

REVISTĂ LITERARĂ



ÎN ACEST NUMĂR

Înv. Gheorghiță Colceriu
Minune ●
Omu-i ca vremea... ●
Drumul Nostru ●
Ștefan Ianoși
E pandemie ●
Circul ●
Mihaela Pop
Primăvară ●
Iubire ! ●
Cerghi Gabriela Raluca
Poem mamei... ●
Caia Larisa
Alb și negru ●
Ilie Șandru
Locuri care au devenit amintiri
Ceva despre învățătorul Petru Pop din Săcal și nu numai... ●
Coja Maria
Amintirea ●
Când mi-am lăsat stăpânii în urmă ●
Lazăr Viorica
Despre Brené Brown sau despre curajul și cinstea omenească în loc de glorie ●

Poezie



Fotografie: Annie Spratt

MINUNE

Ne bucurăm de orice zi,
De fiecare ceas din viaţă,
Pe-acest Pământ, oriunde-am fi,
Când ne trezim... de dimineaţă...

Să preţuim lumina zilei,
Și-a ochilor... lui Dumnezeu,
În noaptea somnului și milei,
Cum, Cel de Sus ne-o dă mereu...

Mult ne-ntristăm... de câte-o veste,
Că mulţi bolnavi... au mai murit...
Am vrea să fie... doar poveste,
Căci, noi, pe toţi, mult i-am iubit!

O nouă zi... o nouă viaţă...
E fericirea de-a trăi...
I-o târguire... ca în piaţă,
Despre ce-a fost și ce va fi!

Visăm la mâine și poimâine,
Cu Domn Hristos în rugăciune
Și eu și tu și... orișicine,
Tot cu speranţă-ntr-o minune!

OMU-I CA VREMEA...

Omu-i ca vremea... schimbătoare,
Când este vesel, când este trist...
Din naștere și pân' când moare,
De parc'-ar fi... bun artist!

Se-veselește-n sărbători,
Cu toţi cei dragi și iubitori,
Se supără... la grea-ncercare,
Când moartea... ne mai dă târcoale!

Iubește mult... de când e mic,
Pe mama, pe tata și... bunica.
Devine el, apoi bunic...
Nepoata-i mică... atâtica!

Cu barba albă, argintie,
Și gândul doare la cele sfinte,
Cu semenii, în armonie,
Își poartă pașii... spre morminte!
.....

Îţi amintești de toţi ce-au fost...
Copii și tineri... și bătrâni,
Cu rugăciunile din Post...
Pentru românii... pentru străini!

DRUMUL NOSTRU

Duminica... în sărbătoare,
Timp de răgaz și rugăciune,
Să o-nsemnăm măcar c-o floare
Dar... din iubire, pace-n lume !

Toţi, mai curaţi la trup și suflet,
Și-mpodobiţi cu straie noi,
Noi ne rugăm, smeriţi în cuget,
Să ispășim... grele nevoi...

Cu inimi și cu minţi curate,
Toţi ne rugăm la Dumnezeu,
Pe mese... toţi s-avem bucate
Și voie bună... tot mereu !

Căci, doar cu Tine, Doamne Sfinte
Noi mergem pururi mai departe !
Al nostru-n veci... Iubit Părinte
Ești drumul nostru... scris în Carte !

Înv. Gheorghiță Colceriu

PRIMĂVARĂ

Primăvară-n așteptare,
Speranţă, reînviere,
Siderale nopţi de taină
Cerul și Pământul,
Ancestrală oglindire.
Roi de stele și quasari,
Adânc de UNIVERS,
Grădini de galaxii,
Mii de ani lumină.

Sperăm, să trecem peste...
Coșmar de pandemie,
Se va risipi, ca-n vis,
A fost și nu va mai fi,
Himere, umbre reci,
Natura-n naștere sublimă,
Va șterge negativul,
Să medităm, la unison,
Regenerarei TERREI, timorate.

Cândva vom învăţa ceva...
Să protejăm planeta,
Copilul, din noi, se va trezi,
Prunci, adulţi, bunici,
Verde peisaj regenerat
A învăţa, ce e iubirea !
Un fir de iarbă ignorat,
Și ce-am neglijat, cândva !

E PANDEMIE

E-o liniște adâncă pe cărare
Și printre blocuri nu-s colindători,
Chiar spiritul acestei sărbători
În pandemie alwtă soartă are.

Cândva, cu cetele de urători,
Simțeam că inima ne bate tare,
Când așteptam a lor urare
Chiar toată noaptea, până-n zori.

Fulgii de zăpadă astăzi n-or să cadă,
În liniștea absurdă de pe stradă,
Nu vezi venind a urătorilor paradă.

Of, oameni buni, vreau toți să știe
C-am așternut pe-o coală de hârtie
Regrete nesfârșite... că e pandemie.

IUBIRE !

Iubirea e frumoasă oricând...
Inimioare, flori, cadouri,
Pandemia mai umbrește,
Tot, ce e pur, sublim...
Speranţa primăverii, vine !
Chiar, de iarna, a uitat să plece.

Din treaptă-n treaptă,
Șir de săptămâni și săptămâni,
Ascensiune-n piramidele IUBIRII;
Și MARTIE, ce v-a veni, curând,
Mărţișoare, flori, mesaje,
BUN VENIT ! Suavă primăvară.

ONLINE ! SELFIE, POSTĂRI !
Inimioare, trandafiri, IUBIRE,
Cu dedicaţii parfumate,
Veselie, armonie, FULL !
Urcăm pe scara primăverii,
DRAGOSTE și FERICIRE !

Mihaela Pop

CIRCUL

S-aude al tobei răpăit
Din nou pe strada mare,
Vezi poleieli lucind în soare,
E semn că circul a sosit.

Un acrobat cu salturi rare,
Bătrân cu chipul ofilit,
Prin colb de drum rostologit
Salută ziua care moare.

Un circ e viața tuturor
Gonind în cerc lin și ușor
Ei duc cu sine vis de muritor.

Nu poți avea noroc porcesc,
De aceea polițe plătesc
Cât mai sunt viu și mai trăiesc.

Ștefan Ianoși



Fotografie: Aaron Burden

POEM MAMEI...

Îți mulțumesc pentru ce ești,
Ce-ai fost și-n veacuri vei mai fi,
Tu, bunul înger ce mă sfătuiești,
mă cerți, mă-mpaci și iarăși mă îmbii!

Vorbesc de tine ca de-un înger blând,
De chipul tău, cel drag, ce doar o mamă,

Îl poate-avea, râzând, dar și plângând,
Mă faci să uit de tot, dar mai ales de teamă.

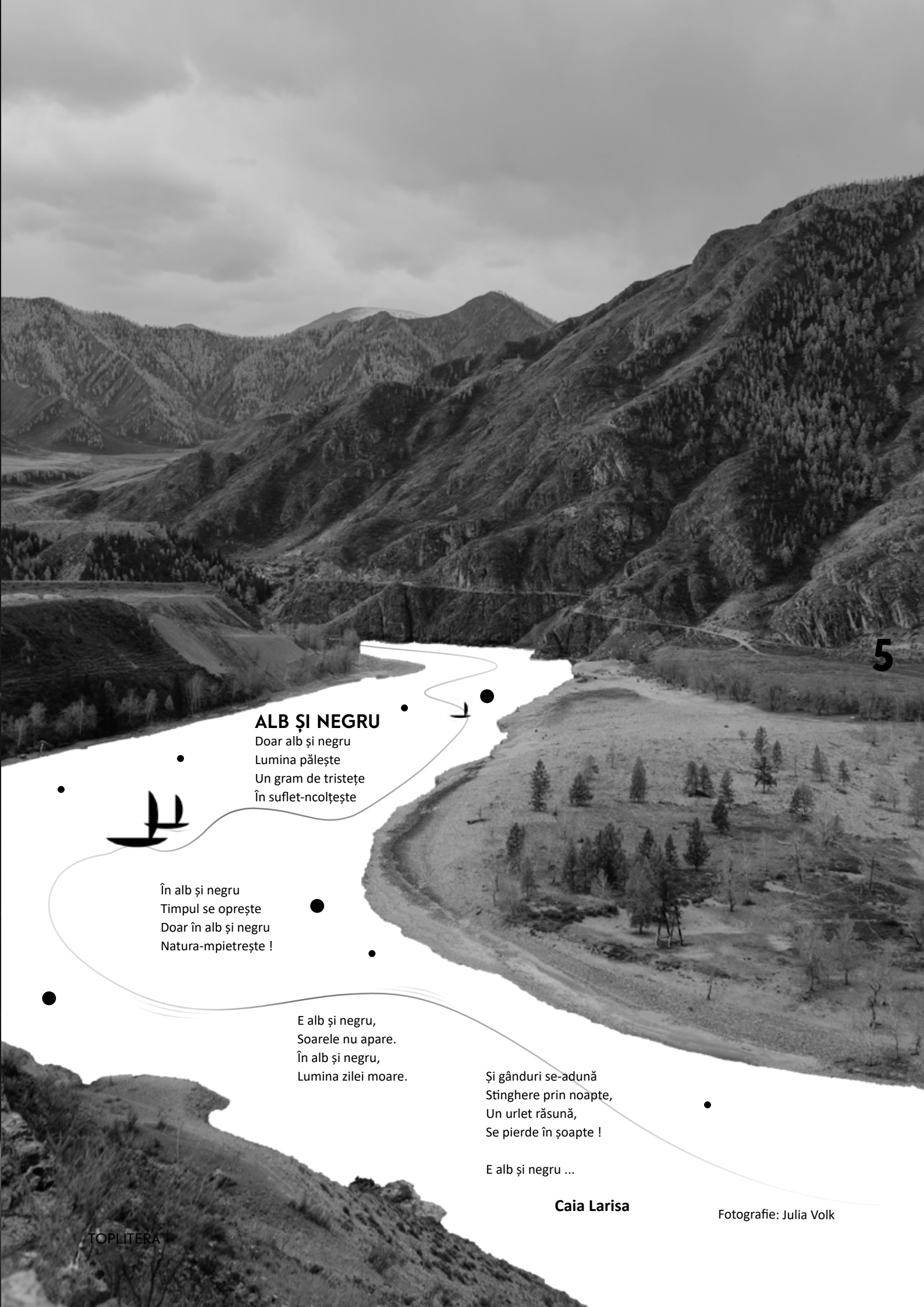
Îți mulțumesc că ai ales să-mi dai,
Chiar multe părți din tine! Eu pot spune,
Că ai făcut din a mea lume-un rai,
Că mă iubești, cu rele și cu bune...

Cuvintele nu îmi ajung să pot să spun;
Cât te iubesc, și cât o voi mai face!
Mă bucur că ești lângă mine-n orice drum,
Căci mama îmi vorbește, chiar și dacă tace…

Cerghi Gabriela Raluca



Fotografie: Kelly Sikkema



ALB ȘI NEGRU

Doar alb și negru
Lumina pălește
Un gram de tristețe
În suflet-ncolțește

În alb și negru
Timpul se oprește
Doar în alb și negru
Natura-mpietrește !

E alb și negru,
Soarele nu apare.
În alb și negru,
Lumina zilei moare.

Și gânduri se-adună
Stinghere prin noapte,
Un urlet răsună,
Se pierde în șoapte !

E alb și negru ...

Caia Larisa

Fotografie: Julia Volk

Proză

LOCURI CARE AU DEVENIT AMINTIRI
CEVA DESPRE ÎNVĂȚĂTORUL PETRU POP DIN SĂCAL ȘI NU NUMAI...

(fragment din Fire din caierul amintirilor)

Casa în care s-a născut tatăl meu și în care m-am născut și eu a aparţinut, în vremuri demult apuse, lui Petru Pop, cel dintâi învăţător calificat din Săcalu de Pădure. Construită, probabil, pe la mijlocul secolului al XIX-lea, era, în acea vreme, cea mai mare și arătoasă casă din sat. Casa a fost construită de către Zaharie Pop de pe Dâlmă, fiul preotului Ioan Pop, căruia sătenii îi spuneau Oanea. Numele lui se leagă strâns de istoria bisercii din Săcal, la altarul căreia a slujit mulţi ani. El a fost cel care a reîntors parohia greco-catolică la credinţa ortodoxă, în urma marilor frământări de la mijlocul veacului al XVIII-lea, pricinuite de călugărul Visarion Sarai și preotul Molnar, poreclit Popa Tunsu.

Casa construită de Zaharie Pop din Dâlmă pentru fiul său, Petru Pop se afla în mijlocul unei grădini întinsă pe aproape un hectar, situată în partea de nord a satului, între uliţa Cetăţelii și pârâul Cetăţelii. În faţă avea cerdac(târnaţ) din scânduri de brad, iar în capătul dinspre pârâu o prispă ce s sprijinea pe un trunchi uriaș, de stajar.

Deși mare, casa avea o singură cameră în care locuia toată familia, în rest o tindă și o cămară.

Învțătorul Petru Pop a avut un singur copil, un băiat pe care l-a dat la școli înalte. A urmat Facultatea de medicină din Cluj și a ajuns medic la Băile Herculane. A rămas, sufletește, legat toată viața sa de satul în care s-a născut.

- Cât a fost tânăr, mi-a povestit bunicul, venea vara, în concediu, împreună cu soţia sa, pe care o ducea cu el să-i arate frumuseţile și dealurile împădurite din jurul satului. Iar duminica și în sărbători juca ,,De-a lungul" și ,,Învârtita", alături de feciorii și fetele din sat.

Anii au trecut, iar părinţii săi au rămas singuri. Se apropiau și bătrâneţele. Cine să se îngrijească de ei, în anii neputinței?.. Cine să aibă grijă de gospodărie, de pământurile ce trebuiau lucrate?.. Aveau nevoie de mâinile unui om tânăr. Iar acesta s-a întâmplat să fie bunicul meu patern, tata-bătrân, care era servitorul lor. Când s-a convins că tânărul său servitor era harnic și serios, bătrânul învățător a lăsat totul pe mâna lui. Și era tare mulțumit de ceea ce făcea. Într-o seară, după cină, l-au oprit, să stea de vorbă:

- Mă, Ilie, noi suntem mulțumiți de tine, cum muncești, cum te porți... De aceea ne-am gândit să rămâi aici până ce n-om mai fi. Suntem bătrâni și numai bunul Dumnezeu știe cât vom mai avea de stat pe acest pământ. Deci să rămâi și să ai grijă de bătrâneţele noastre. Și-apoi să ne îngropi creștinește. Pentru aceasta va trebui să-ți cauți o fată harnică și cuminte, să te însori. Aveți unde sta în căsuță până ce n-om mai fi. Am vorbit cu fiul meu și ne-am înțeles așa: O parte din pământurile noastre ți le dăm pentru anii în care ne-ai slujit. La fel și casa, după moartea noastră. Pentru asta vom face acte la notar. Partea care-i revine fiului meu ți-o va vinde tot ție, așa la un preț omenesc. Deci vei rămâne stăpân peste tot ce avem

Așa a ajuns Ilie Șandru a' Contrașului, bunicul meu patern, stăpân pe moșia și casa învăţătorului Petru Pop, devenind unul dintre gospodarii de frunte din Săcalu de Pădure. Acolo, în casa fostului învăţător, s-a născut tatăl meu, Ioan Șandru a Contrașului, unchii mei, Petru și Mihai, și mătușa Maria. Acolo, în aceeași casă veche, ne-am născut eu și sora mea, Elena.

Din păcate vechea casă a învăţătorului Petru Pop nu mai este. A rămas grădina în care mai supravieţuiesc merii și perii plantaţi de tatăl meu în vremea când aveam vreo trei sau patru ani. Din când în când, mai ajung prin satul copilăriei mele. Atunci, când deschid portița de la drum, care scârţâie de parcă ar plânge, mă întâmpină casa ,,cea nouă", devenită și ea bătrână, privindu-mă cu tristeţe, părăsită și lăsată pustie, pradă timpului nemilos. Mă opresc apoi în mijlocul grădinii, pe locul în care s-a aflat vechea casă a învăţătorului Petru Pop. Și o văd, cu ochii minţii: acolo era târnaţul, prispa pe care ne jucam, ușa de la intrare, tinda, camera mare, cu meșter-grinda, masa, deasupra căreia parcă văd și acum lampa arzând.

Și-mi vin în minte versurile lui Lucian Blaga:

„Cu foaia aceasta închid porţile și trag cheile./ Sunt undeva jos sau undeva sus./ Tu stinge-ţi lumânarea și întreabă-te:/ taina trăită unde s-a dus?"

Ilie Șandru

Fotografie: Fatih

AMINTIREA

Atunci își aminti unde mai văzuse acel peisaj...

Era la o masă albă, atât de curată încât lumina mouse-ului și a ecranului laptopului se oglindeau, însă, nu mai era loc nici sa își sprijine mainile. Caietul de fizică era aruncat peste tastatură, iar creionul, alături de câteva pixuri și highlightere, era într-o cană albastră închis așezată lângă lampa de birou. În faţa tastaturii era o foaie de hârtie A5, lipită de masă cu washi tape crem. Deocamdată, culorile aveau forme nedefinite și ocupau doar jumătate din suprafaţa de lucru. În stânga se afla o paletă dreptunghiulară. Acolo se afla toată puterea, pe care ea și-o dorea să o controleze mai bine. În dreapta stăteau câteva pensule cu rezervor, iar apa rece din ele îi îngheţară mâinile. În colţ, într-o vază alb perlată în formă de lebădă, erau patru trandafiri roșii, uscaţi.

În casă era liniște, singurul zgomot fiind urletul vântul și sunetul firelor din penel ce zgâriau hârtia.

Profesorul vorbea în continuu, explicând niște probleme, dar vocea enervantă a acestuia era astupată de muzica Lo-Fi din căștile ei. Nu-i plăcea deloc nici fizica (mai ales din cauza profesorului), nici matematica, nici chimia... Își dorea să aibă libertatea de a creea.

Și nu, nu mai contează cine era “ea”.

Totuși, în toată acea liniște, ceva o deranja. Dar ce?

Se uită ba în stânga, ba în dreapta, apoi în spate. Nu era nimeni. Privi masa. Nimic. Constrolă să vadă dacă nu cumva a uitat microfonul pornit. Nu era. Se uită să vadă cât mai are din playlistul de muzică și văzu că mai era o oră. S-a uitat la bateria laptopului. Încă mai avea 30%. Telefonul? Poate că a sunat-o mama ei și cum era pe silenţios, nu a auzit. Nicio notificare.

Atunci, de ce avea senzaţia aceea ciudată, ca și cum a uitat ceva?

....

Și uitându-se mai atent la poza de referință, o pictură simplă cu o stradă, câteva căsuțe și mulți copaci, o amintire îi se deschise, precum o carte, în fața ochiilor. Era o amintire neclară, îndepărtată, poate din copilărie, sau poate o amintire ciudată venită dintr-o altă viață. Auzindu-și câinele lătrând, un nume îi veni în minte și își spuse în gând:

“Știu unde am mai văzut acest peisaj...”

Melancolică, se uită pe geam și se gândea la acele vremuri în care nu avea nicio grijă, în care viaţa ei era mai simplă și mai frumoasă...

*

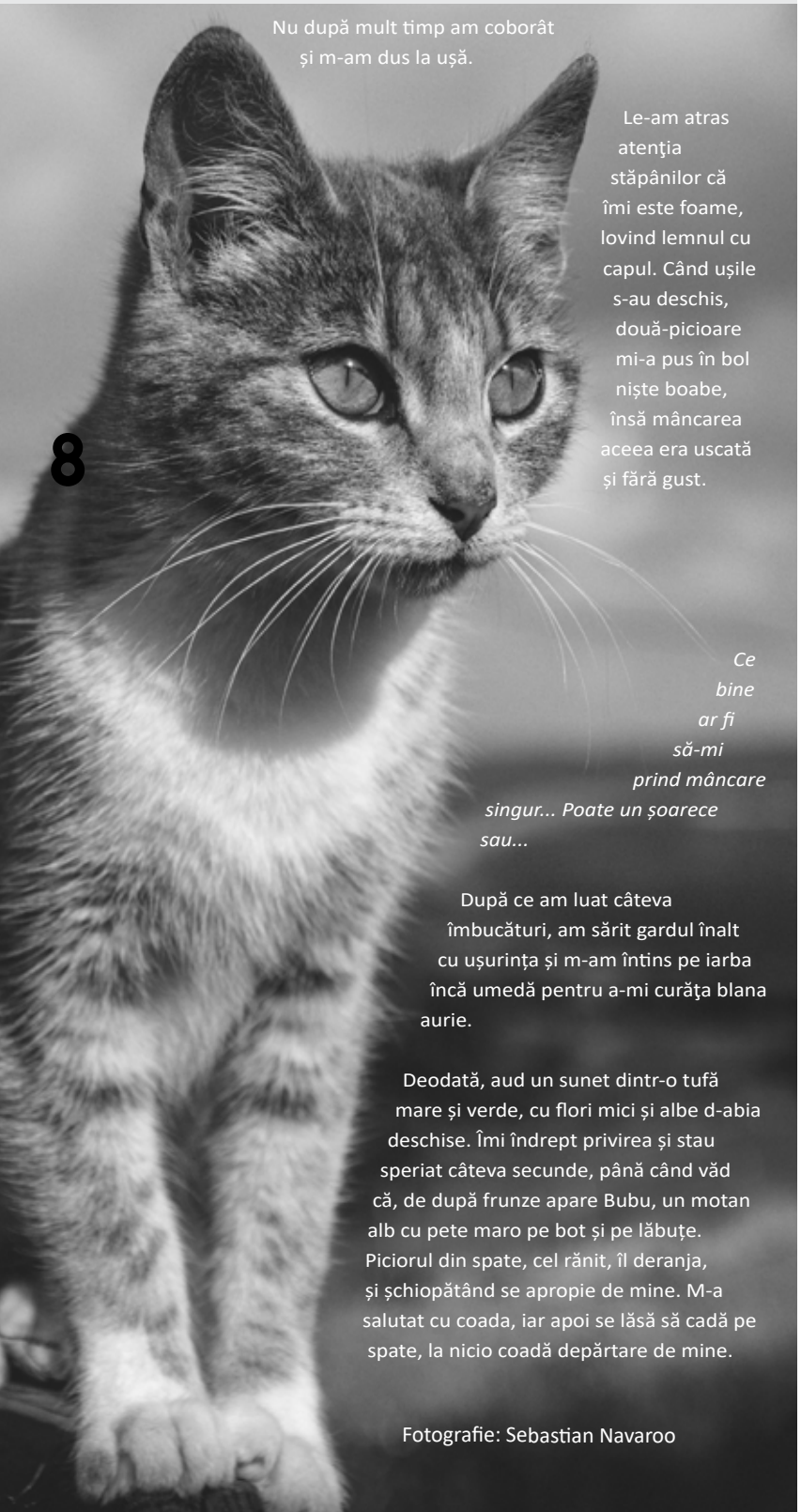
Fotografie: Jan Kuppens

CÂND MI-AM LĂSAT STĂPÂNII ÎN URMĂ

Și atunci a fost momentul când mi-am lăsat stăpânii în urmă...

M-am trezit în culcușul cu blană ciudată și aspră pe care stăpânii mei au pus-o pentru a nu-mi fi rece peste noapte. Se simțea mirosul de două-picioare, însă mă obișnuisem cu el. Când mi-am deschis ochii am văzut cum primele raze ale dimineţii intrau printre crăpăturile podului. Mi-am întins capul și m-am așezat cu botul pe marginea cutiei de lemn, iar apoi mi-am încovoiat spatele și am căscat prelung.

Am sărit din cutie, urcându-mă pe acoperișul locuinței stăpânilor. Acolo, sus, era răcoare, iar vântul îmi bătea în blana groasă, și puteam să văd răsăritul soarelui. Lumina lui era rece și făcea ca roua să sclipească.



Nu după mult timp am coborât și m-am dus la ușă.

Le-am atras atenţia stăpânilor că îmi este foame, lovind lemnul cu capul. Când ușile s-au deschis, două-picioare mi-a pus în bol niște boabe, însă mâncarea aceea era uscată și fără gust.

Ce bine ar fi să-mi prind mâncare singur... Poate un șoarece sau...

După ce am luat câteva îmbucături, am sărit gardul înalt cu ușurința și m-am întins pe iarba încă umedă pentru a-mi curăţa blana aurie.

Deodată, aud un sunet dintr-o tufă mare și verde, cu flori mici și albe d-abia deschise. Îmi îndrept privirea și stau speriat câteva secunde, până când văd că, de după frunze apare Bubu, un motan alb cu pete maro pe bot și pe lăbuțe. Piciorul din spate, cel rănit, îl deranja, și șchiopătând se apropie de mine. M-a salutat cu coada, iar apoi se lăsă să cadă pe spate, la nicio coadă depărtare de mine.

Fotografie: Sebastian Navaroo

Mieună scurt, își ridică privirea asupra casei mele și își mișcă botul, adulmecând mirosul mâncării de pe terasa din faţa uşii. Vru, apoi, să se ridice, dar piciorul din spate îl durea prea tare.

În timp ce îmi curăţam cu atenţie urechiile, mă gândeam, din nou, cum ar fi să îmi prind singur mâncarea. I-am spus asta și lui Bubu, dar el mă privi, cu ochii lui mari și albaștri, indignat. Am început să lovesc pământul cu coada, dându-i de gândit că nu e imposibil. Mi-am amintit cum am prins acel șoarece uriaș, cu câteva luni pline în urmă, șoarece pe care l-am lăsat drept trofeu stăpânilor. Ei m-au răsplătit cu carne delicioasă de pui. El nu a crezut niciun mieunat și a început să toarcă, amuzat. Enervat, m-am ridicat.

L-am lăsat în urmă pe Bubu și am pornit spre locul despre care auzisem multe povești, în special de la Negriciosul și Pată Albă. Se lăudau mereu că au văzut pisici sălbatice uriașe, care se luptau cu vulpile și își prindeau singure peștii din lac. Legenda era cunoscută de toate pisicile din zonă și toți le spuneau acelei adunături "Clanul Râului de Apus". Uitându-mă înapoi, la casa stăpânilor mei, mă gândeam dacă mă voi mai întoarce vreodată...

Nu mi-a trebuit mult până când am ajuns la Marele Munte de Piatră. De acolo puteam să văd dealurile, apa râului învolburat și locuințele uriașe pe care două-picioare le-au construit dincolo de orizont. Am traversat cu grijă, iar când am ajuns pe iarba rece, blana mi s-a zburlit. Sutele de mirosuri mi se amestecau în nări și nu știam care de unde vin. Am început să cobor printre tufișurile încă verzi. Unele plante cu țepi îmi agățau blana și simteam cum las în urmă smocuri mici de păr. În scurt timp iarba s-a răsfirat, iar sub labe simțeam pământul umed. Deja plantele erau mai înalte decât mine, și puteam să aud cum curge apa.

În toată acea liniște, un zgomot neașteptat de crenguțe rupte și frunze uscate m-a făcut să tresar. Am rămas nemișcat, privind în jur. *Oare eu am făcut acest zgomot?*

O creatură mare a sâsâit, făcându-și loc printre tufișuri. Apoi, din spate, au mai apărut și altele, la fel de mari. Legenda era adevărată. Toate erau așa-zise "pisici sălbatice", uriașe, înfricoșătoare, fiecare având o cicatrice ce arăta puterea lor. M-am ghemuit, în timp ce blana de pe coada și spate se ridica. Văzându-mă speriat, *pisicile războinice* s-au calmat. Mi-au făcut semn să le urmez. *Oare să am încredere în ele?*

Le-am urmat, curios, printre tufișuri. Când am ajuns aproape de mal, ele au început să traverseze, liniștite, râul. Pe celălalt mal era casa lor. Locurile în care își aveau culcușurile, erau făcute din frunze moi,

iar lângă o piatră rotundă, câteva pisici mâncau un pește mare, argintiu. Toate celelalte feline se uitau ciudat la mine.

Motanul mare, de culoarea pământului, cu o cicatrice mare pe bot, s-a întors către mine și a făcut un semn cu coada.

"Bine ai venit în clan, Grâuleț!" a mieunat.

Și atunci a fost momentul în care mi-am lăsat stăpânii în urmă…

În memoria pisicilor mele, plecate în clanurile ascunse printre stele: Grâuleț (motan de culoarea razelor de soare, delicat și timid), Garfield (motan gras și pofticios, portocaliu), Tutankamon (motan tigrat, cenușiu), Pița (mama lor), Bubu (pisica vecinilor, care mai mult era a mea).

Coja Maria

Fotografie: Alvan Nee



Fotografie: Milada Vigerova



Fotografie: Nadi Whatisdelirium





Fotografie: Michael Sum



Fotografie: Timo Volz

Despre Brené Brown sau despre curajul și cinstea omenească în loc de glorie

Avem de-a face cu un model de urmat al zilelor noastre. Ea este cercetătoar doctor la Universitatea din Huston. O excelentă oratoare, **Brené Brown** a fost de nenumărate ori prezentă la Conferințele TEDX și la alte evenimente publice, inclusiv documentare de pe Netflix, unde a pledat pentru flexibilitate față de sine, față de rușine și mai ales față de vulnerabilitate. Ea a petrecut ultimii 20 de ani cercetând mecanismele gândirii în fața trăirilor noastre cele mai intime, modul cum ne raportăm la ele și soluțiile care ne-ar putea ajuta în situațiile în care mintea poate fi sprijinită de elemente conexe spre a se manifesta în deplinătatea ei. Ea are un stil autentic deloc sec și neproductiv, și ne îmbogățește rezultatele științifice cu nedisimultate exemple de viață autentică și sinceră.

A publicat mai multe cărți, apărute prin intermediul prestigiosului jurnal New York Times, printre care: *Darurile imperfecțiunii, Curajul de a fi vulnerabil, Ridică-te puternic și Îndrăznește să conduci.*

Unul din discursuri care a ajutat-o în faima ei a fost acela despre vulnerabilitate. Înregistrarea a adunat peste 30 de milioane de vizualizări, clasând-o printre primii 5 vorbitori actuali din lume. Limbajul ei este unul simplu, și asta reprezentând un lucru special dorit de autoare.

În contextul unei lumi care ne face să ne acordăm la prea puțină îngăduință, fiind moștenitorii unei lumi care ne-a învățat că explorarea și discutarea emoțiilor sunt slăbiciuni, „Îndrăznește să conduci”, este o carte destul de temerară. Aceasta este nici mai mult nici mai puţin decât sinteza tuturor anilor ei de studiu în domeniul leadership-ului, un leadership pe care ea îl denumește, sugestiv „leadership curajos”.



Fotografie: Emile Seguin



Fotografie: Sergio Ibannez

Începutul cărții ne prezintă în patru pași principiile esențiale ale deprinderii curajului și stăpânirii de sine.

Pornind cu trei citate înglobate în textul său de început, și anume: „a iubi înseamnă a fi vulnerabil” (C.S. Lewis), „Ceea ce ne stă în cale devine calea” (atribuită lui Marcus Aurelius) și „a asculta cu aceeași pasiune cu care ne dorim să fim ascultați” (Harriet Lerner), autoarea ne introduce în lumea leadershipului prin „intrarea de la subsol”. Ea abordează aceeași temă pe care o abordează Salman Rushdie (în romanul Rușinea), doar că o face printr-o abordare neliterară. Aș pleda pentru citirea acestor cărți împreună....

În partea I, sub titlul „Confruntă-ți vulnerabilitatea”, un titlu care anunță fără menajamente ce va urma în paginile care ni se așternd, dezbate în cinci secțiuni tematica rușinii, trecând-o printr-o analiză lucidă și tăioasă. Ea ne îndeamnă să ne punem întrebări, să apelăm la curaj, să ne pregătim un arsenal propriu. Tot ea ne anunță din capul locului că există recompense care urmează acestora: curiozitatea împrospătată și încrederea profundă.

În partea a doua, „Trăiește-ți viața în acord cu propriile valori”, suntem aduși la propriu în fața unei oglinzi, una care pare a fi dotată cu un laparoscop. Înarmată astfel ea se lansează într-o călătorie de descoperire a structurilor cele mai intime și a țesăturilor atât de profunde ca cele ale gândurilor. Și, cu toate că poate părea că este „o altă carte de psihologie practică”, cercetarea din paginile acestea nu este deloc una însăilată strict pe acest domeniu. Căci cercetările din management sunt cel mai adesea aduse la suprafață. Partea cărții care dă greutatea pe care nu o întâlnești decât în cele mai valoroase lucrări, este cercetarea în profunzime a mai multe studii sociologice, psihologice, management etc. Iar supremația cărții o dă încrederea dovedită cititorului. Metoda folosită este cea a introspecției și autoanalizei, autoarea extrapolând, din acest punct de vedere, spre un fel de ego-proză, deși lucrarea nu are un stil literar.

Partea a treia are un titlu la prima vedere banal: „Îndrăznește să ai încredere”. Aici ne întâlnim cu perspective extrem de utile întâlnite în realitatea sufletească a fiecăruia.

„Învață să te ridici”, a patra parte, vorbește despre un lucru esențial, anume, acela că în modul în care eșuăm sau ne ridicăm din încercările vieții, diferența o face învățarea unor tehnici de redresare.

Îndreptându-ne atenția la cele șase mituri ale vulnerabilității expuse de **Despre Brené**, vom înțelege că modul de abordare al autoarei este unul reformist, nonconformist, axat pe a dărâma clișeele și prejudecățile:

• Vulnerabilitatea înseamnă slăbiciune

• Nu îmi stă în fire să fiu vulnerabil

• Cel mai important este să tem descurci de unul singur

• Poți exlude nesiguranța și disconfortul tău din vulnerabilitate printr-o inginerie simplă.

• Încrederea este mult mai importantă decât vulnerabilitatea

• Să fii vulnerabil înseamnă să renunți la vulnerabilitate.

Aceste mituri sunt deconstruite în stidiu și analizate în detaliu. Cercetătoarea ne arată pe parcursul dezvoltării temei sale de dezbateri, o multitudine de lucruri evidente, pe care, datorită mai multor factori, care țin în principal de egoism, le ignorăm, deseori.

Amintind de cei patru mari cavaleri ai apocalipsei, critica, defensiva, împietrirea și disprețul, ea reușește să etaleze motivele pentru care „încrederea reprezintă stivuirea și stratificare momentelor mărunte și a vulnerabilității împărtășite de-a lungul timpului. Încrederea și vulnerabilitatea cresc împreună, iar trădarea uneia din ele duce la distrugerea amândurora.” Și da, încrederea o creștem prin lucrurile mărute...

[1] Brene Bron, Îndrăznește să conduci, P. 64

În ce privește gradarea vulnerabilității, autoarea se delimitează de exagerări, și nepotriviri. Ea chiar definește nevoia unei zone de siguranță, deoarece, cum spunea profesoara Amy Edmonson, în cartea ei Timing „siguranța psihologică face posibilă articularea răspunsurilor dificile și participarea la conversațiile dificile fără a fi nevoie de evitarea adevărului.”[1] , **Brené** consideră că grupurile și relațiile au nevoie de acea zonă de siguranță și în cadrul exclusiv, vulnerabilitatea poate să fie expusă.

Astfel, ca să ne elimine din peisaj deraierile, autoarea delimitează: „Falsa vulnerabilitate este nu numai ineficientă, dar alimentează și încrederea.” Sau: „stabilirea limitelor înseamnă specificarea clară a ceea ce este acceptabil și a ceea ce nu este, și de ce. Vulnerabilitatea fără limite bine definite nu mai este vulnerabilitate. Este confesiune, manipulare, disperare, șoc și groază, dar nu este vulnerabilitate.”[2]

Revelând faptul că aproape întotdeauna există o intenție ascunsă și o așteptare ascunsă, autoarea ne descrie câteva necunoscute ale gândirii relaționale: „Intenția ascunsă este nevoia de autoprotecție care nu iese la iveală și conduce adesea la comportamente aflate în dezacord cu valorile noastre... Așteptările ascunse (sunt) o dorință care vine din afara conștiinței noastre, care de obicei include o combinație periculoasă între frică și speranță deșartă. Așteptările ascunse conduc aproape întotdeauna la dezamăgiri, la resentimente și la mai multă frică.”[3]

Cartea arată în cea mai mare măsură faptul că multe lucruri care ne decorează peisajul sufletesc nu pot să funționeze fără îmbrățișarea vulnerabilității și fără a învăța curajul. Unele din aceste lucruri cu zgomot interior sunt: capacitatea de adaptare la schimbar, analiza conversațiilor dificile, luarea deciziilor etice, recunoaștera realizărilor, reziliența etc...

Făcând apel la câteva povești din registrul leadership-ului, autoarea ne ghidează printr-un tunel subconștient, la capătul căruia se află curajul. Brené Brown pledează simplu: „Claritatea este necesară. Neclaritatea este indezirabilă” Și tot ea demostrează, la fel de simplu: „Când, de-a lungul interacțiunilor noastre cotidiene, le oferim oamenilor jumătăți de adevăr sau chiar minciuni, cu scopul de a-i face să se simtă mai bine, suntem răi. Faptul că nu ne clarificăm așteptările față de un coleg, pentru că ni se pare prea greu, dar îl condamnăm totuși, sau îl acuzăm că nu ni le-a îndeplinit, este rău”[4] .

[2] Ibidem, p.89
[3] Ibidem, p.89

Brené Brown, mai departe, face o analiză a modului în care noi suntem, datorită fricii și neâncrederii, proprii noștri dușmani. Aceasta este demnă de a fi de-a dreptul memorată, însușirea acestei formule ar putea să ne facă să ocolim multe ore de neproductivitate:

„Când ne copleșește frica, sau când ne încearcă o emoție care determină reacții de autoprotecție, există un model destul de previzibil al felului în care asamblăm armura. Bucată cu bucată:

• Nu sunt destul de bun.

• Dacă le spun sincer ce se petrece își vor strica părerea despre mine, ba poate că vor și folosi ceea ce le spun împotriva mea.

• În niciun caz nu voi fi sincer în legătură cu asta. Nimeni nu o face. De ce m-aș expune tocmai eu?

• Da. Dă-i naibii. Nici ei nu sunt cinstiți în legătură cu ceea ce îi sperie. Și au o mulțime de probleme.

• De fapt, problemele și insuficiențele pricinuite de ele sunt cele care mă fac să acționez astfel. Este vina lor, dar încearcă să o arunce pe mine.

• De fapt, acum, că mă gândesc, eu sunt mai bun decât ei.”

Autoarea face astfel apel la citatul lui **Joseph Campbell**: „peștera în care te temi să intri este tocmai cea în care se află comoara pe care o cauți.”

Brené Brown nu numai că ne aduce în fața unor tipare și revelații privitoare la forma pe care o iau gândurile noastre, ci și exemplifică cu câteva din exercițiile din cadrul worshopurilor pe care le desfășoară în cadrul unor grupuri.

Fotografie: Niccolo Chiamori



Unul din acest exercițiu, în fond un fel de joc, este numit „biletele cu permisiuni”. În acest exercițiu-joc fiecare membru al unui grup ia un bilețel și notează pe el un lucru pe care și-l îngăduie să-l facă. Permisiunile oferite nouă înșine nu sunt obligatorii. Se împărtășesc, eventual se explică. Și se trece la acțiune, bineînțeles. Exercițiul e util pentru regândirea termenelor și prioritizări. Autoarea destăinuește încă un alt exercițiu, „Întoarce și învață”: „Toți primim bilețele și scriem pe ele cât timp credem că va lua un proiect, iar dacă avem mai multe proiecte pe care trebuie să le prioritizăm, le scriem în ordinea urgenței lor. După ce toată lumea și-a notat o estimare a proprie sau o listă de estimări în ordinea priorităților numărăm până la trei și ne arătăm fiecare bilețelele. Această practică ne protejează de „efectul de halo” care apare atunci când toată lumea vede ce gândește sau ce își dorește persoana cu cea mai mare influență.[5] ”

Tema bine puricată în carte, temă de care aminteam mai sus, este rușinea. Autoarea reușește să distingă între vocile minții și să ne convingă și pe noi s-o facem. Ea ne definește rușinea ca fiind sentimentul sau experiența extrem de dureroasă de a crede că suntem plini de defecte și, prin urmare, nevrednici de iubire, apartenență și conactare.

Ca un apogeu în acest excurs al autoarei găsim un instrumentar salvator pentru situații în care am putea fi depășiți, asta pentru că emoțiile, cum srată și ea sunt mai rapide și pot pune stăpânire pe reacțiile noastre înainte ca gândurile să o poată face. Denumit BRAVING, acest instrumentar vorbește despre Bariere, Responsabilitate, Asumare, Verticalitate, Integritate, Nejudecare, Generozitate. Ce înseamnă de exemplu, pentru **Brené Brown**, Intergitatea?

Iată: ”Integritatea înseamnă să alegi curajul în defavoarea confortului; ceea ce este bine în defavoarea a ceea ce este distractiv, rapid și ușor; înseamnă să trăiești conform valorilor tale, nu doar să le predici”. Și da, ar fi și aici important de menționat ceva de spus. Să ai prea multe priorități înseamnă să nu ai nici una, de aceea ea ne sfătuiește să avem doar 2.

Dacă avem curajul să ne asumăm povestea noastră, spune ea, ne putem scrie noi sfârșitul acesteia. Ca să evităm stările defectuase pornite din frică, să fim puțin măcar cu un nivel mai sus pe drumul către succes, avem nevoie de recunoaștere, confruntare și revoluție interioară. „Recunoașterea este extrem de simplă... trebuie doar să ne dăm seama când suntem atacați emoțional ”

Conștientizarea a câtorva strategii de descărcare la care apelăm când suntem iritați nu strică, ne arată autoarea, care elaborează un set un panou al acestora. Acestea sunt denumite astfel: „candelabrul”, „evitarea durerii”, „anestezierea durerii”, „umbridge” (de la personajul cu același nume, din Harry Potter), și „suspendat la centru”.

Cartea „Îndrăznește să conduci” este intens populată cu sfaturi de tipul: „Niciodată nu trebuie să confundăm crdința că vom reuși în cele din urmă – pe care nu ne putem permite să o pierdem- cu disciplina de care avem nevoie pentru a ne confrunta cu faptele cele mai brutale ale realității noastre, oricare ar fi ele.” Rămân încredințată că cercetările lui **Brené Brown** ne vor da, dacă le investiga pe îndelete, o nouă viziune, mai clară, asupra vieții și asupra sănătății relațiilor noastre interumane.

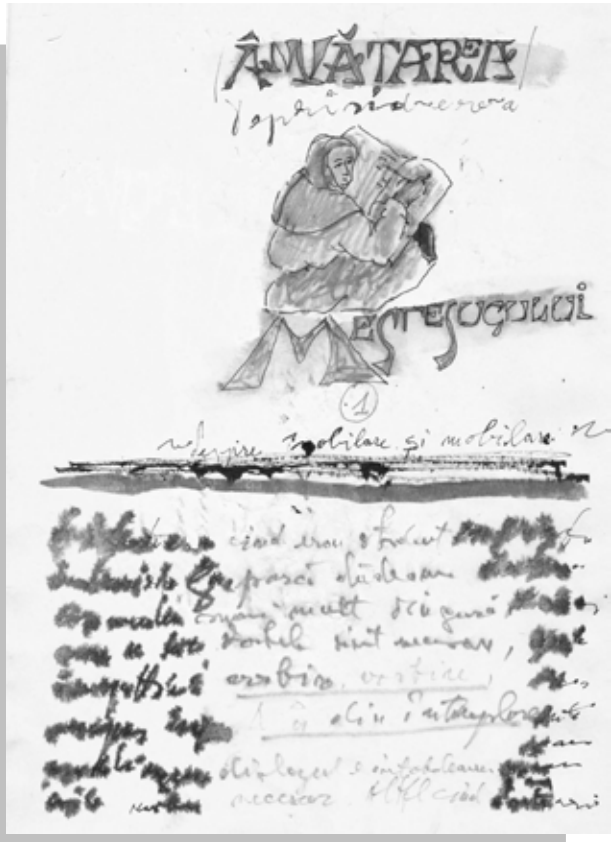
Lazăr Viorica

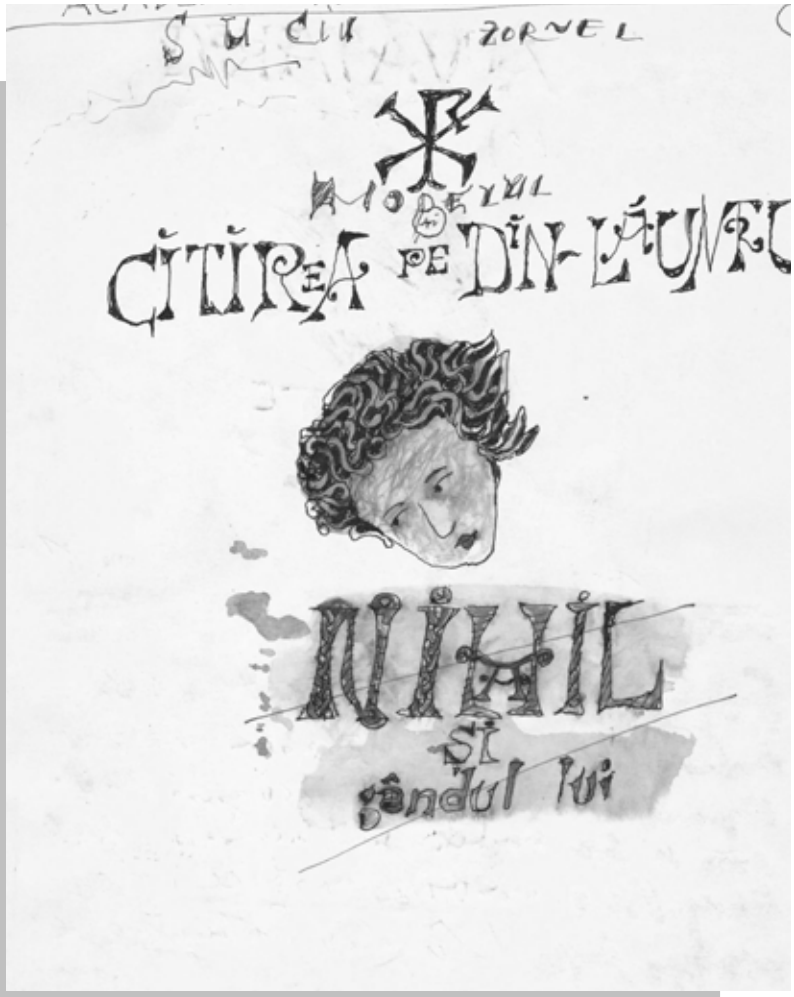
Fotografie: NASA



Fotografie: Daniela Beleva

[4] Ibidem, p.79
[5] Ibidem, p.89


ÎNVĂȚĂREA
MEȘTEȘUGULUI


CITIREA
MIHAIL
ȘI
gândul lui

Ilustrații: Suciu Zorel





Echipa

REDACTOR
Viorica-Macrina Lazăr

CONTRIBUȚIE TEHNOREDACTARE
Aurora Pașcan
Aurica Ujică

GRAFICĂ
Pop Marius Andrei

FOTOGRAFII
Aaron Burden
Alvan Nee
Annie Spratt
Daniela Beleva
Echo
Emile Seguin
Faith
Jan Kuppens
Kelly Sikkema
Michael Sum
Milada Vigerova
Nadi whatisdeliri
Nasa
Niccolo Chiamori
Sebastian Navarr
Sergio Ibannez
Timo Volz
Julia Volk

ILUSTRAȚII
Suciu Zorel

REALIZATOR
Biblioteca Municipală „George Sbârcea”

SPONSOR
Romaqua Group

ISSN 2537 - 1606
ISSN-L 2537 - 1606

Contact

Vă așteptăm cu drag lucrările la adresa de e-mail: vioricamail@yahoo.com

FUNDAȚIA MIRON CRISTEA
ROMAQUA GROUP
Primăria TOPLIȚA
CENTRUL CULTURAL TOPLIȚA
BIBLIOTECA MUNICIPALĂ „GEORGE SBÂRCEA”

Fotografie: Morten Hornum