

Paul Avram

Renăscut din propria cenușă

Îmbunătățește-ți viața în maximum 70 de zile

Editura Mix există pentru a aduce valoare în viața dumneavoastră

Paul Avram

Renăscut din propria cenușă

Îmbunătățește-ți viața în maximum 70 de zile



**EDITURA MIX
CRISTIAN 2015**

Culegere: Paul Avram

Tehnoredactare și copertă: Florin Druțu

Corectură text: Corina-Ioana Zamfir și Lucian Țepeș

Consilier editorial: Florin Zamfir

Autorul și editorul nu dau niciun fel de garanții exprese sau implicite referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Avram, Paul, psihologie

**Renăscut din propria cenușă : îmbunătățește-ți viața
în maximum 70 de zile / Paul Avram. - Brașov : Mix, 2015**

ISBN 978-606-8460-44-4

159.923.2

Copyright © 2015 Editura Mix. Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii MIX.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:

www.edituramix.ro sau contactați-ne la:

tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811

e-mail: contact@edituramix.ro

Tipar executat la Yolans Com Srl

Cuprins

<i>Cuvânt înainte</i>		7
<i>Capitolul 1</i>	Începutul	9
<i>Capitolul 2</i>	Mihai află ce înseamnă „unde dai și unde crapă“	15
<i>Capitolul 3</i>	Când discipolul este pregătit, Maestrul apare	25
<i>Capitolul 4</i>	Mihai face primul pas	37
<i>Capitolul 5</i>	Mihai găsește cauzele	51
<i>Capitolul 6</i>	Mihai lasă bolovanii în urmă	71
<i>Capitolul 7</i>	Mihai învață să accepte	89
<i>Capitolul 8</i>	Mihai își asumă responsabilitatea	99
<i>Capitolul 9</i>	Mihai se detașează	129
<i>Capitolul 10</i>	Mihai învață despre recunoștință	151
<i>Capitolul 11</i>	Mihai primește ultimele îndrumări	171
	Anexa	204
	Ce spun cititorii acestei cărți	205

Cuvânt înainte

Dacă această carte a poposit în mâinile tale, dragă cititorule, nu este întâmplător. Cu siguranță ai cel puțin o întrebare la care cauți Răspunsul. Acel răspuns care să cuprindă în el atât soluția cât și pacea de care ai nevoie pentru a merge înainte.

Drept să îți spun, o astfel de carte mi-ar fi prins foarte bine în perioadele și momentele în care am fost la strâmtoare și nimeni nu îmi putea da un sfat. Acesta este și motivul pentru care am scris-o.

Mi-a luat ceva vreme să înțeleg că lucrurile sunt mai simple decât par, dar concluzia ar fi că noi, oamenii, chiar dacă părem foarte diferiți, în esență suntem la fel. Experiențele prin care trecem sunt similare din foarte multe puncte de vedere.

Avem griji, probleme și provocări, avem visuri și năzuințe și în ultimă instanță avem și dorința de a le vedea soluționate cât mai pozitiv cu putință. Indiferent de vârstă, sex, profesie, religie sau poziție socială, cu toții ne punem întrebări și căutăm răspunsuri, și cred că această carte poate fi unul dintre instrumentele care te pot ajuta să le găsești.

În speranța că vei găsi aceste răspunsuri lecturând cartea pe care o ții în maini, îți urez să ai o călătorie cât mai agreabilă.

Paul Avram

Capitolul 1

Începutul

Mihai se află în punctul cel mai de jos în care s-a găsit vreodată în întreaga lui viață. Se simte secătuit, golit de orice urmă de energie și tot ce își dorește în acest moment este să se ascundă undeva într-o văgăună și să dispară complet de pe fața pământului.

Se simte epuizat de luptele pe care le-a dat în toți acești ani, de zbuciumul pe care l-a trăit zi de zi. Divorțul a fost doar prima dintre picăturile care aveau să îi umple paharul.

După pierderea serviciului, a banilor și a prietenilor, a rămas singur și se simțea al nimănui.

În coșul pieptului i s-a instalat o durere surdă de care nu poate să scape.

Are sentimentul că toată durerea pe care o resimte la nivel psihic s-a transformat într-un bolovan care îi apasă toracele și nu îl lasă să respire.

În ultimele luni a vărsat atât de multe lacrimi, încât acum nici putere să plângă nu mai are.

Aflat la capătul puterilor, dorințele îi par inutile și generatoare de suferință. Și-a dorit atât de multe lucruri... pe multe dintre ele le-a obținut, însă toate s-au transformat în dezamăgiri.

RENĂSCUT DIN PROPRIA CENUȘĂ

Totul în jurul său este acum lipsit de sens, nimic nu mai are logică și își dă seama cât de inutil a fost efortul pe care l-a făcut.

Sentimentul de inutilitate este tot mai apăsător și simte cum i se dizolvă identitatea. Și-a dorit să ajungă cineva și a reușit, însă în goana după bani, după faimă și poziție, s-a transformat în ceva ce nu mai recunoștea că ar fi el.

După ce în toți acești ani s-a agitat făcând lucruri pe care le considera importante, acum își dă seama că de fapt a stat pe loc. Se află în același punct din care plecase, tot ce realizase până în acel moment devenind praf și pulbere.

A plecat de acasă devreme, de foarte tânăr, și a început să muncească pentru a-și câștiga propriii bani. Era hotărât să nu mai sufere de foame, așa cum i se întâmplase de nenumărate ori în familia sa. A început de la munca de jos și a ajuns să își facă propria firmă, reușind exact așa cum își propusese.

O perioadă foarte bună de timp a crezut că l-a prins pe Dumnezeu de picioare și poate că tocmai acest sentiment l-a făcut să creadă că poate face orice.

Și a făcut... a făcut banii pe care visa să îi aibă când era mic, și-a cumpărat casa în care se închipuise locuind, își întemeiase familia cu femeia pe care o considera idealul său... până aici totul părea perfect.

Și totuși, undeva, într-un moment pe care nu și-l aducea aminte, ceva s-a întâmplat și totul s-a destrămat.

Banii s-au dus odată cu afacerile care au intrat în faliment, familia s-a dezbinat din cauza certurilor frecvente, iar prietenii l-au părăsit pentru că se comportase execrabil cu ei.

Este plin de datorii, fără familie și fără prieteni. Acum realizează cât de meschin s-a comportat cu cei din jurul său și cât de mult i-a făcut să sufere.

Durerea pe care o simte este copleșitoare și, pentru prima dată în viață, are sentimentul că acolo este capătul. A mai trecut prin situații de criză, însă în toate acele situații, oricât de greu ar fi fost, mai exista o urmă de speranță.

Acum este altceva. Nu mai are vlagă, iar focul mocnit pe care l-a simțit întotdeauna în interiorul său s-a stins.

Dacă în alte dăți renunța aparent, așteptând cu un rânjel în colțul gurii momentul potrivit pentru a renaște, de această dată este înșepenit. Nu mai are direcție, lipsește sensul și totul devine încețoșat și confuz.

„Ce rost mai are?” gândește el. „De ce am făcut toate aceste lucruri? La ce am ajuns?”

Tot pentru prima dată în viața sa este sincer cu el însuși. Intuitiv, știe că întrebările care ies acum la suprafață au existat întotdeauna în interiorul său, dar că el le-a pus tot timpul pumnul în gură.

Își aduce aminte cum ori de câte ori vocea aceea șoptită din interior îi punea câte o întrebare, el își muta atenția către altceva căutându-și de lucru, refuzând să răspundă.

„Am făcut atâtea ani aceleași lucruri, repetând același tipar și aceleași greșeli.

M-am învățat în cerc având senzația că merg înainte, că fac lucrurile diferit și de fapt m-am păcălit singur. Cât de prost am putut fi...”

Nu mai are putere nici să se enerveze pe el însuși, așa cum s-ar fi întâmplat altă dată. Cândva, ar fi bătut cu pumnul în masă și ar fi strigat în gura mare că așa nu merge. Acum are sentimentul că s-ar fi comportat infantil.

Și totuși trăiește o senzație stranie. Pe cât de trist este, pe atât este de liniștit. Cineva sau ceva din interiorul său îi transmite că este normal ce se întâmplă, însă în virtutea obișnuinței, refuză să creadă că este posibil așa ceva.

RENĂSCUT DIN PROPRIA CENUȘĂ

Încă nu poate accepta ideea că această suferință are un rost. Pentru el, astfel de gânduri erau doar concepte flower-power, pe care le-a luat în derâdere întotdeauna.

Chiar își aduce aminte cum zâmbea disprețuitor când, în discuțiile de pe la petreceri, se vorbea despre puterea gândului, despre evoluția personală sau despre existența sufletului. În viziunea lui, toate acestea erau doar fantasmagorii menite să păcălească mințile slabe și pe cei care nu aveau un scop în viață.

Nu putea concepe și înțelege cum este să lași lucrurile să se întâmple, să sădești și apoi să aștepti să obții rezultate. Pentru el, lucrurile erau clare: dacă doreai ceva, trebuia să te lupți prin orice mijloace pentru a obține, indiferent de consecințe.

Singurele puncte de reper după care s-a ghidat până atunci fuseseră ambiția și dorința de a învinge cu orice preț. În viziunea sa, a câștiga era similar cu a respira. Nu își putea imagina cum cineva ar putea renunța la victorie în favoarea unor concepte flower-power, așa cum le numea.

Acum, în situația în care se află, își pune la îndoială tot sistemul de valori.

Își aduce aminte de una dintre frazele rostite de cineva, nu știe exact cine:

„Nebunia înseamnă să faci același lucru în fiecare zi și să te aștepti la rezultate diferite de fiecare dată.”

Realizează că această frază i se aplică întocmai. Făcuse aceeași greșeală de mai multe ori, repetase același scenariu, având senzația că totul este nou.

Fusese pe val de câteva ori până acum și tot de atâtea ori căzuse. De fiecare dată revenea cu și mai multă forță, mai ambițios și mai decis să reușească. Și reușea. Se ridica precum pasărea Phoenix, renăscând din propria cenușă, pentru a recădea glorios.

„De ce? se întreabă Mihai. De ce se repetă același scenariu? Unde am greșit? Trebuie să existe ceva care a mers prost în toată această poveste. Eu am făcut tot ce am putut și sunt convins că am făcut bine. Dovadă este succesul pe care l-am obținut.”

Măcinat de întrebări, încearcă să adoarmă. Deposedată de ambiție, mintea îi funcționează la relanti. E un sentiment ciudat. Vede gândurile cum vin și pleacă.

Le vede înlănțuindu-se și pentru prima dată în viață reușește să le urmărească. Este ca și cum s-ar uita la televizor, la un film în care el este actorul principal cu care nu se mai identifică.

Cu toate că este dureros, are puterea să își privească propriile gânduri fără să se implice. Starea de agitație dispăruse și se instaura o liniște stranie. Nu își putea imagina vreodată că durerea și liniștea pot coexista. Ceea ce trăiește acum este total nou pentru el. Îi este și frică să se miște, pentru a nu rupe această vrajă.

În această stare, închide ochii și somnul îi acoperă mintea. Adoarme imediat, doborât de oboseala care se acumulase în toată această perioadă. Este pentru prima dată în viața sa când adoarme fără să își facă planuri pentru a doua zi.

Capitolul 2

Mihai află ce înseamnă „unde dai și unde crapă”

Se trezește cu gura încheștată de sete. Încă buimac, se uită la ceasul de pe telefon și nu înțelege cum de dormise doar o oră. Adormise pe la șapte seara, din câte își aduce aminte, iar acum este opt.

Nu îi vine să creadă când își dă seama că, de fapt, dormise 24 de ore neîntrerupt. Îi ghiorăie stomacul de foame și se mișcă încet spre bucătărie pentru a-și încropi un sandwich.

Mestecând încet, realizează că trecuseră deja două săptămâni de când se complăcea în această situație. În toată această perioadă se comportase precum un zombi. Mânca, dormea și se uita la televizor, repetând același ritual cotidian. Se minuna el însuși de lipsa de direcție care îl definea în ultima vreme.

RENĂSCUT DIN PROPRIA CENUȘĂ

Nu așa se știe că ar fi, însă nu îi mai pasă nici cât negru sub unghie. Chiar zâmbeste gândindu-se la cât de fanatic devenise în ultimii ani în ceea ce făcea. Devenise obsedat de timp, de ordine, de termene limită și realizări.

Acum, privind în gol în timp ce își savurează sandwich-ul, i se pare că este de pe altă lume. I se pare că totul fusese doar o iluzie, că văzuse un film în care a fost și el implicat într-un mod care acum îi este străin.

Termină de mâncat, face un duș și își accesează căsuța de e-mail. O avalanșă de e-mailuri necitite, care mai de care mai urgente. I se face lehamite și închide calculatorul, propunându-și în premieră pentru ultimele două săptămâni să iasă din casă.

I se face dor de o cafea la terasă. Vremea este răcoroasă, îmbiind la plimbare. Este aproape de miezul nopții și căldura este suportabilă.

Se îmbracă lejer și iese la terasa din parcul din apropiere. Două cupluri de îndrăgostiți tocmai își achită nota, pregătindu-se de plecare. Privindu-i îndepărtându-se, devine nostalgic, aducându-și aminte de ultima sa relație care durase patru ani, pe care îi simțise ca pe o viață de om.

Fuseseră ani intensi din toate punctele de vedere. Relația pornise tumultuos, pentru ca apoi să se piardă în noianul de lucruri de făcut, în proiectele de dezvoltat și multe altele.

O relație cu un potențial imens care însă s-a destrămat încetul cu încetul deoarece concentrarea a fost pe lucrurile de făcut, și nu pe cuplu.

În timp ce amintirile i se perindă prin fața ochilor, este trezit din reverie de chelnerul care venise să ia comanda.

– Bună seara, dom' Mihai, bine ați revenit pe la noi! Ne-ați uitat. Nu ne-ați mai vizitat de ceva vreme, îl întâmpină Eugen cu un surâs.

Are în jur de 50 de ani și lui Mihai îi făcuse o impresie puternică încă de la primul contact.

Mihai devenise client fidel al localului, făcându-și un obicei din a-și servi cafeaua de dimineață pe terasa barului în timp ce lucra la ale sale.

Eugen este unul din garda veche, cum obișnuiește el să spună. Curtoazia și profesionalismul sunt cartea lui de vizită, iar modul în care își tratează clienții îi aduce considerația celor care intrau în contact cu el, chiar și numai dacă erau acolo pentru o cafea. Este calm, jovial și atitudinea sa emană liniște. Se remarcă imediat prin deschiderea față de cel cu care intră în contact.

– Am fost plecat o vreme din oraș, Eugen, minte Mihai. Am avut câteva proiecte în alte orașe și cereau prezența mea. Ce mai faci tu? Cum îți merge?

– La prăvălie, ca de obicei. Este perioada de vârf și suntem aglomerați. După cum vedeți, este aproape miezul nopții și încă suntem pe baricade. Eu sunt bine, slavă Domnului. Sunt sănătos și asta e tot ce contează.

– Așa este, sănătatea contează. Dacă o ai, poți face ce dorești.

Se așterne un moment de liniște, timp în care Eugen îi aduce pe masă o scrumieră.

– Cu ce vă pot servi, dom’ Mihai? Ceva răcoritor?

– Nu, Eugen! Nu beau rece la vreme de vară. Doar apă plată cu lămâie pentru moment.

– Imediat se rezolvă, zice Eugen și dispare în interiorul localului.

Se întoarce după un minut cu o sticlă de apă și un pahar puse pe o tavă, desface tacticos sticla, toarnă în pahar și în timp ce face asta, îl întreabă pe Mihai.

– Îmi permiteți să vă pun o întrebare, dacă nu vă deranjează?

RENĂSCUT DIN PROPRIA CENUȘĂ

Poate că în altă situație, Mihai nu ar fi fost dispus să răspundă, însă ceva din atitudinea lui Eugen îi sugerează că ar fi bine să lase garda jos.

– Da, sigur, chiar te rog...

– Sunteți bine?

– De ce mă întrebi?

– Vă cunosc de ceva vreme, spuse Eugen... sunt aproape doi ani de când veniți pe la noi și v-am văzut cum erați. Erați mai efervescent, mai zâmbitor și plin de energie. Aveați o anumită sclipire în ochi, care acum pare să fi dispărut. Ceva s-a întâmplat între timp, pentru că nu mai sunteți același.

– Este așa de vizibil? întreabă Mihai cu un zâmbet trist în colțul gurii.

– Da, cel puțin la dumneavoastră.

– Te rog să îmi spui pe nume, ești mai în vârstă decât mine. În buletin nu scrie „dumneavoastră”, ci Mihai.

– În regulă, Mihai... permite-mi să repet întrebarea... s-a întâmplat ceva în ultima vreme?

Epuizat cum era, Mihai simțea că poate vorbi liber despre el. Nu avusese niciodată încredere atât de mare în cineva străin, încât să îi povestească aspecte din viața personală.

De fapt, nici cei mai apropiați prieteni ai lui nu știau multe despre el. Acum, ceva din atitudinea lui Eugen îl face să se deschidă, ca și cum s-ar fi cunoscut de-o viață.

Tonul cu care îi erau puse întrebările și atitudinea degajată a lui Eugen îl fac să se simtă oarecum obligat să răspundă.

„Nu am nimic de pierdut”, își spune în sine sa. „Orice s-ar întâmpla, nu poate decât să mă ajute.”

– Da, Eugen... s-a întâmplat viața. Nu mă așteptam ca lucrurile să se desfășoare așa. În ultimele luni s-au

adunat foarte multe situații care, suprapuse, m-au adus unde sunt acum.

– Mihai, sper să nu fie cu supărare însă lucrurile nu se întâmplă, ci înfloresc.

Este pentru prima dată când aude o remarcă de acest fel și intuiește că în spatele acestei afirmații se află ceva ce el nu deslușește încă. Se consideră un om inteligent, uns cu toate ali-fiile. Se pricepe la oameni și reușește să citească dintr-o privire personalitatea celui care se află în fața sa însă, de această dată, ceva îi scapă. Curiozitatea îl îndeamnă să continue discuția.

– Cum adică, înfloresc?

– Ai auzit proverbul „Ce plantezi, aia culegi?”

– Da, evident...

– Permite-mi să îți spun că orice acțiune de-a noastră este o sămânță care trece prin etapele specifice... încolțește, devine boboc și apoi înflorește. În funcție de sămânță, floarea poate fi utilă sau otrăvitoare.

– Adică eu am plantat un tip de semințe otrăvitoare, iar acum culeg roadele?

– Exact... Sper să nu te superi, însă legile naturii nu pot fi schimbate.

– Stai liniștit, Eugen. La câte mi s-au întâmplat până acum, acesta ar fi ultimul lucru din cauza căruia ar trebui să mă supăr. Despre ce legi vorbești?

– În niciun caz despre legile făcute de oameni, spune zâmbind Eugen. Există câteva legi naturale care guvernează bunul mers al întregului Univers. De fapt, fără ele, Universul nu ar exista așa cum îl știm. Pe cât sunt de simple, pe atât sunt de ignorate și majoritatea oamenilor nici măcar nu știu despre existența lor.

Au senzația că viața li se întâmplă, fără să realizeze că tot ce le apare în cale este nimic altceva decât propria lor creație.

Mihai devine curios de-a binelea. Cuvintele pe care tocmai le auzise stârnesc în el o senzație interesantă. Pe de o parte, se simte contrariat de cele spuse de Eugen, iar, de cealaltă parte, este de acord cu ceea ce auzise.

Ca și cum în interiorul său ar fi fost doi oameni care se comportau diferit: cel vechi, care ar fi râs de astfel de afirmații, și cel prezent, care este deschis la a încerca și ceea ce altădată ar fi luat în derâdere.

Nu poate să nu observe că discuția se potrivește contextului în care se află, ca și cum i-ar fi venit în întâmpinare. Este debusolat, confuz și plictisit de eșecurile suferite și îi este cât se poate de clar că nu poate continua să repete aceași greșală la infinit și de aceea își spune în gând:

„Ce am de pierdut? Am încercat atâtea în felul meu și de fiecare dată am dat-o în bară. Este clar că ceva nu merge.”

– Și cum pot afla mai multe despre aceste legi? îl întreabă el pe Eugen mai în glumă, mai în serios.

– Mhh... sunt prea multe de spus și avem prea puțin timp la dispoziție. Vor fi necesare câteva ore bune pentru a-ți putea explica în detaliu despre ele și doar făcând o sinteză poate-poate că aș reuși măcar să mă încadrez în timp.

– Eu nu am problema timpului, cel puțin, nu acum, spune Mihai râzând... pot sta toată noaptea la povești. Doar pentru tine să nu fie o problemă acest lucru. Ești încă la serviciu și după ce termini, bănuiesc că vei merge acasă.

Simte că a întins coarda, însă curiozitatea este mai mare decât el. Din momentul în care îl auzise pe Eugen vorbind despre semințe și legi, ceva din interiorul său se aprinsese și nu îi mai dădea pace.

Avea sentimentul că a găsit cheia, că răspunsurile se află în omul din fața sa și că nu putea lăsa să îi scape un astfel de prilej.