

MINTEA DESCHISĂ CĂTRE SINE: POARTA SPRE VINDECARE

Ana Maria Ducuță

în dialog cu

Nicoleta Profira Muntean



București, 2025



Mintea deschisă către sine: poarta spre vindecare

Ana Maria Ducuță în dialog cu Nicoleta Profira Muntean

ISBN: 978-630-6536-34-4

Corectură: Eugenia OPREA

Tehnoredactare: Manuela STOICA

Design copertă: Aurelian LEAHU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DUCUȚĂ, ANA MARIA

Mintea deschisă către sine: poarta spre vindecare / Ana Maria Ducuță în dialog cu Nicoleta Profira Muntean. - București : Evrika Publishing, 2025

ISBN 978-630-6536-34-4

I. Muntean, Nicoleta Profira

159.9

Autor: Ana Maria Ducuță

© 2025 pentru prezenta ediție: Evrika Publishing

Această carte este protejată prin copyright și nu poate fi reprodusă, parțial sau integral, fără permisiunea scrisă a deținătorului drepturilor de autor.

Evrika Publishing este membră a **Grupului Editorial Universul Juridic**

Tel.: +40 21.314.93.15; +40 790 557 986

editura@neverland.ro

www.neverland.ro



www.facebook.com/editura.neverland



Comenzi online:

Librăria UJmag

tel.: 0733.673.555; 021.312.22.21

www.ujmag.ro



www.facebook.com/ujmag

Capitolul 1.

Ești ceea ce faci sau ceea ce ești? Între personalitate, caracter și adevărul sufletului

Ana: Cu cât înțelegem mai mult despre noi înșine, despre cine suntem, dincolo de personalitatea noastră, cu atât realizăm că știm mai puține lucruri. Cu toate acestea, cel mai important este să știm suficient de mult pentru a crea o schimbare pozitivă. Aș vrea să te întreb pe tine, mama, cum reușim să creăm schimbarea aceasta, din ceea ce știm, din punct de vedere spiritual? Care este ajutorul pe care spiritualitatea ni-l aduce nouă, dintr-o perspectivă pragmatică? Pentru că multe persoane se blochează aici: nu reușesc să înțeleagă de unde anume începe cunoașterea spirituală și cum se materializează ea în planul fizic?

Mama: Actul inițial al oricărei treziri spirituale autentice nu este spectacolul unei revelații exterioare, ci începutul unei întrebări radical oneste: *Cine sunt eu, cu adevărat, dincolo de ceea ce mi s-a spus că sunt?* Această

întrebare nu aparține nici religiei, nici filozofiei în sensul clasic, ci aparține acelei zone dintre psihologia profundă a ființei umane și conștiința sa în starea ei pură. Acela este locul unde omul începe să observe natura iluzorie a identităților preluate – cele modelate de educație, cultură, traume și mecanisme de adaptare.

Când începem să ne observăm cu adevărat pe dinăuntru – adică să fim conștienți de ceea ce simțim, gândim și modul în care reacționăm – facem primul pas real către libertatea interioară. Este momentul în care ieșim din automatismele moștenite și începem, cu delicatețe, să ne întâlnim pe noi înșine. Nu mai funcționăm doar din obișnuință sau condiționare socială, ci începem să înțelegem dinamica profundă a ființei: ce ne declanșează, ce ne închide, ce ne rănește, ce ne reface.

Această privire interioară nu e o formă de izolare rece, ci o întoarcere la sursa caldă a propriei umanități. E o coborâre în spațiul viu și subtil al conștiinței, unde putem începe reglarea emoțională și vindecarea rănilor vechi, eliberând treptat tiparele de reacție care ne-au ținut captivi. A trăi conștient nu înseamnă a controla totul, ci a fi prezent în alegerile tale. A-ți da voie să simți fără să fii definit de ceea ce simți.

Spiritualitatea autentică nu presupune ritualuri complicate sau teorii sofisticate. Ea se revelează în alegerile mici, dar esențiale, de fiecare zi. Alegi să taci, nu din frică, ci pentru că ai învățat că uneori liniștea vindecă

mai adânc decât cuvintele. Tăcerea devine spațiul unde conflictele își pierd agresivitatea și se pot transforma în reflecție. În multe tradiții arhaice, tăcerea era considerată un spațiu sacru, o formă de comunicare cu ceea ce nu poate fi rostit. În ea, fragmentele neintegrate ale psihicului pot fi alchimizate în claritate și înțelepciune.

Îți permiți să ierți nu pentru că durerea a dispărut sau trecutul a fost justificat, ci pentru că ai înțeles că menținerea resentimentului te leagă invizibil de ceea ce ți-a făcut rău. Iertarea nu e un act de uitare, ci de igienă profundă. Este o eliberare a câmpului tău vital de energiile stagnante ale vechilor traume. În fond, nu ierți ca să-l mântui pe celălalt – ci ca să te eliberezi tu.

Spui „nu” cu fermitate, dar fără agresivitate. Ai învățat că granițele nu sunt o formă de respingere, ci de respect față de sine. Când spui „nu”, nu te închizi în spatele unui zid, ci îți deschizi un spațiu interior sigur, în care te poți onora fără vinovăție. Din perspectiva psihologiei maturității emoționale, limitele sănătoase sunt condiția de bază a unei relaționări autentice – nu o barieră, ci o punte conștientă între lumi.

Îți permiți să plângi nu ca semn de slăbiciune, ci ca o recunoaștere a profunzimii tale. Lacrimile sunt uneori singurul limbaj pe care corpul îl mai are pentru a elibera durerea nerostită. În multe culturi străvechi, plânsul era văzut ca o purificare a sufletului. Astăzi știm că el activează și fiziologic procese de detensionare nervoasă și de

reechilibrare hormonală. A plânge cu conștiință e un act de curaj – o acceptare a vulnerabilității tale ca formă de forță interioară.

Spiritualitatea adevărată nu înseamnă să fugi de lume sau să te ascunzi într-o zonă de confort metafizic. Înseamnă să fii prezent în lume cu toată ființa ta trează, trecând prin experiențe, nu evitându-le. A trăi spiritual nu înseamnă perfecțiune, ci discernământ. Înseamnă să observi, să alegi, să crezi. Nu reacționezi impulsiv, ci răspunzi cu luciditate. Nu mai ești purtat de valurile emoțiilor, ci navighezi cu înțelepciune prin ele.

Această prezență interioară nu e rigidă, ci fluidă și vie. Nu e o constrângere, ci un dans între înțelegere și compasiune. Este acel tip de conștiință care transformă trauma în lecție, greșala în maturizare, iar o zi obișnuită într-un moment fertil pentru evoluție.

Când această conștiință începe să prindă rădăcini în tine, viața exterioară nu se schimbă neapărat spectaculos. Dar se transformă radical felul în care o percepi. În loc să cauți sensul în obiective îndepărtate sau aprobări externe, începi să-l găsești în modul în care ești. În prezența ta. În felul în care respiri, privești, răspunzi. Începi să simți că ești acolo – nu doar în corp, ci în întreaga ta ființă.

Ana: Asta înseamnă că, atât timp cât această luciditate nu este stabilizată, omul rămâne prins între două lumi: una exterioară, care cere funcționalitate, și una

interioară, care cere autenticitate. Se conformează, dar nu se regăsește. Joacă roluri, dar nu se simte întreg. În spatele eficienței sociale, pulsează o voce tăcută care cere adevăr, care cere întoarcere la sine.

Și când, într-un moment de liniște, o asculți, nu îți mai vine să fugi din tine. Pentru că începi, cu blândețe, să te simți acasă.

Această disonanță nu este un eșec personal, ci un semn că viața nu poate fi redusă doar la supraviețuire socială. E reflexul unei rupturi între masca și esența persoanei, între rolurile învățate și vocea vie a ființei profunde. În termeni spirituali, este o despărțire de centrul ființei – acel spațiu tăcut unde conștiința de sine se întâlnește cu sensul. În termeni antropologici, e ruptura dintre omul arhetipal, care trăia în comuniune cu sacralitatea vieții, și omul contemporan, care a învățat să fie „corect“, dar a uitat să fie întreg.

În această ruptură se naște neliniștea subtilă a celor care, deși își joacă bine rolurile, simt că viața le alunecă printre degete. Se trezesc dimineața, muncesc, îndeplinesc așteptările altora, dar în spatele acțiunilor se află o absență. Nu e lipsă de voință, ci de ancorare în ceea ce este viu și real în ei. Golul care se simte nu e neapărat depresie, ci absența unei reconectări cu sensul propriei existențe.

Această voce interioară care șoptește, această adiere a sinelui neglijat, nu cere să fie strigată. Nu vine cu forța. Nu rupe uși. Se așază cu blândețe în momentele de tăcere,

în clipele de sinceritate, în stările de vulnerabilitate. Este chemarea ființei reale, a acelei părți din tine care a fost acoperită prea mult timp de hainele adaptării. Nu este o iluzie, ci o amintire – o aducere aminte tăcută a ceea ce ai fost înainte să înveți să fii ceea ce „se cere“.

Această voce nu îți cere să renunți la viața ta, ci să o locuiești cu mai mult adevăr. Este o voce care nu vrea să devii altcineva, ci să încetezi a fi cine nu ești. Nu te împinge să performezi mai mult, ci să te așezi mai adânc în ceea ce ești deja. Pentru că nu ești aici doar ca să reușești, să fii „bun“ sau „adekvat“. Ești aici ca să fii viu. Ca să respiri cu adevărat. Să simți, să alegi, să crezi. Nu din obligație, ci din plenitudine. Nu din frică, ci din prezență.

În multe tradiții spirituale, această întoarcere la sine este considerată începutul real al vieții conștiente. Filozofia existențialistă o numește autenticitate, iar mistică o descrie ca regăsire a centrului divin interior. E acel moment în care nu mai cauți doar să faci față vieții, ci începi să o trăiești dintr-un loc de coerență, de unitate între interior și exterior.

A trăi astfel nu înseamnă să renunți la lume, ci să încetezi să te pierzi în ea. Accepți lumea din jurul tău, dar nu uiți cine ești în mijlocul ei. Nu uiți că dincolo de toate atribuțiile, performanțele și măștile – ești ființă vie. Te percepi drept spațiu conștient care a venit aici nu doar pentru a funcționa, ci pentru a întrupa un adevăr care nu poate fi definit de nimeni altcineva în afară de tine.

Mama, tu ai spus odată că nașterea spirituală nu coincide cu nașterea biologică, ci cu acel moment în care, pentru prima dată, vezi dincolo de aparență.

Mama: Pentru vechii greci, dar mai ales în filozofia lui Platon, corpul nu era doar un vehicul, ci și o limitare. Trupul era văzut ca un mediu prin care sufletul interacționează cu lumea, dar și ca o sursă de distragere. Pe scurt, grecii făceau distincția între *soma* (corpul) și *psyche* (sufletul). Iar această separare a influențat profund modul în care spiritualitatea a fost înțeleasă ulterior.

În jurul trupului biologic, omul construiește, treptat, o arhitectură subtilă de protecție și adaptare: masca socială, reflexele emoționale, condiționările mentale. Acest strat nu este artificial, ci necesar într-o primă etapă a dezvoltării – un fel de haină psihică pe care o îmbrăcăm pentru a fi acceptați, pentru a supraviețui într-o lume care, de multe ori, nu ne oferă spațiul să fim exact așa cum suntem.

Din copilărie, învățăm să modelăm acest înveliș prin oglindirea în ceilalți, prin aprobarea sau respingerea primită, prin presiunea de a ne adapta. Astfel, identitatea exterioară devine un mecanism de reglare între nevoia noastră profundă de apartenență și adevărul nostru interior, care adesea rămâne îngropat sub toate aceste straturi.

Adevărata trezire a ființei începe în momentul în care acest mecanism nu mai este suficient, când nu ne mai ajunge să fim „funcționali” sau „adecvați” și simțim

că am învățat prea bine să ne jucăm rolul, dar nu ne mai recunoaștem în el. Este clipa în care încetăm să ne identificăm exclusiv cu învelișul – cu reacțiile automate, cu gândirea condiționată, cu nevoia de a fi validați din afară.

Această trezire nu este un act spectaculos, ci un proces profund și, uneori, tăcut. Este decizia de a nu mai reacționa din reflex, ci de a alege conștient, decizia de a simți înainte de a acționa. Este alegerea de a nu mai trăi doar ca să funcționăm, ci de a funcționa pentru a ne putea simți – pe noi înșine, pe ceilalți, viața în toată profunzimea ei.

Nu mai purtăm măști ca să fim iubiți. Ci începem să explorăm ceea ce am ascuns sub ele. Ne devenim arheologi ai propriei ființe, coborând strat cu strat în interior, nu ca să descoperim o definiție finală a sinelui, ci ca să învățăm să fim în mod autentic. Adevărul nu mai este o informație pe care o colectăm sau o teorie pe care o acceptăm, ci devine o stare de prezență, o coerență interioară între ceea ce simțim, gândim și trăim.

Antropologia sacrului ne arată că, în multe culturi tradiționale, omul trecea prin ritualuri de trezire a conștiinței tocmai pentru a marca această desprindere de stratul exterior al identității și reconectarea cu esența. În lipsa acestor rituri de trecere, societatea modernă produce adulți care rămân prizonieri ai copilăriei lor neprocesate, continuând să trăiască în funcție de mecanisme de protecție vechi, devenite între timp obstacole.

Trezirea interioară înseamnă să nu ne mai confundăm cu acest „eu de împrumut” – cel construit pentru a plăcea, pentru a reuși, pentru a fi „în rândul lumii” – și să începem procesul revenirii la acel centru viu și tăcut din noi care nu cere decât să fie ascultat. Să trăim nu din frică, ci din prezență. Nu din nevoia de a controla, ci din disponibilitatea de a simți. Nu din reacție, ci din alegere.

Iar această alegere – de a fi prezent, autentic, viu – este începutul adevăratei libertăți.

Ana: Și e esențial să înțelegem că procesul acesta nu se încheie niciodată. Mulți oameni care descoperă spiritualitate, merg la cursuri, citesc cărți... cred că odată ce au „înțeles”, s-a terminat. Ca și cum iluminarea ar fi un punct final, o diplomă. Dar tocmai atunci începe adevărata lucrare.

Mama: Da, ai dreptate. Adevărata muncă interioară nu începe atunci când citești o carte, nici măcar în clipa unei revelații fulgerătoare. Acestea pot aprinde o flacără, pot deschide o poartă. Dar transformarea nu are loc în spațiul ideii. Ea începe cu adevărat doar în momentul în care cunoașterea devine trăire.

Putem înțelege concepte profunde, putem vorbi despre ele, le putem explica altora – dar atât timp cât nu le-am trăit cu întreaga noastră ființă, ele rămân sterile. Informația aprinde o conștientizare. Practica o întruchi-pează. E diferența dintre a ști ce înseamnă iertarea și a

ierta cu adevărat, dintre a înțelege intelectual frica și a putea să stai lucid în mijlocul ei fără să fugi.

Adevărul nu are putere dacă rămâne doar în minte. El devine viu abia atunci când se exprimă în alegerile noastre, în reacțiile noastre, în felul în care răspundem provocărilor, în modul în care ne raportăm la ceilalți și la noi înșine. Fără aplicare conștientă, revelația rămâne doar o amintire frumoasă, un vârf de munte pe care nu l-am urcat niciodată cu adevărat.

Adevărata maturizare spirituală constă în a transforma fiecare zi într-un atelier al integrării. În loc să așteptăm transformarea ca pe un moment magic, o construim treptat, în mod conștient. În modul în care alegem să fim sinceri, chiar și atunci când e mai ușor să ne ascundem. În modul în care alegem să fim blânzi cu noi, chiar și când ne simțim nevrednici. În modul în care spunem „da” sau „nu” dintr-un loc de aliniere interioară, nu de reactivitate.

Sinele autentic nu este doar o idee frumoasă sau un ideal abstract. Este o dimensiune vie a ființei noastre care cere – cu subtilă, dar necruțătoare consecvență – coerență: între ceea ce simți, ceea ce știi și ceea ce faci. Ori de câte ori, una dintre aceste dimensiuni rămâne în urmă, apare suferința: ca semnal, ca ghid, nu ca pedeapsă. Coerența nu se impune prin voință, ci se cultivă cu răbdare. Se construiește în fiecare gest, în fiecare alegere aparent banală, în fiecare întâlnire cu tine și cu lumea.