

Prunza

ANUL IX | NUMĂRUL 14 | EDIȚIA 2026 | POTECA VERDE

REVISTA ASOCIAȚIEI MEDISPROF



NUMĂR OFERIT GRATUIT

WEB

FRUNZA - Revista Asociației Medisprof

ISSN 3091 - 048X

ISSN-L 3091 - 0471

Redacția

Carolina Udrea

Redactor-șef

Adrian Udrea

Redactor-șef adjunct/ supervizor

Dora Moiş

Colaborator

Iulia Udrea

Consultant

Galador Studios

Design Grafic

Tipografia Arta

Print



Asociația Medisprof

Bd. Muncii, Nr. 96-98, Cam. E2.23,
Et. 2, Mun. Cluj-Napoca, Jud. Cluj
medisprof.ro/despre/revista-frunza
office@cancereducation.ro



DESCARCĂ REVISTA

Cuprins



ANTICAMERA

- 13** Timpuri, Spații și Întâlniri
- 16** Festival Poteca Verde: o poveste citită în anticameră
- 18** Festival Poteca Verde: o poveste despre oameni



VERANDA

- 21** Privind prin geam spre echipa Medisprof
- 23** Ziua normală pe Via Transilvanica
- 24** Locul de privit afară



SALA DE SPORT

- 26** Sala de sport



CABINET PSIHOLOGIC

- 30** Bun venit în camera de psihologie, dragă cititorule!
- 31** Scrisoare de deschis pe Potecă
- 32** Autenticitate sau atașament emoțional?
- 34** Terapia prin artă în mijlocul naturii
- 36** Terapia prin poezie



SERA

- 39** Tot ce crește are nevoie de o seră
- 42** Mâini în pământ: sera, atelierul viu al vindecării

BUCĂTĂRIA

- Ce înseamnă bucătăria pentru tine? **46**
Vichyssoise cu ierburi aromatice și smântână **48**

VESTIAR

- Modă și timp? **51**
Cufărul de la Târsa **54**

BIROU

- Din birou, pe potecă. Despre limite și mai departe **57**
Mituri în oncologie **59**

BIBLIOTECA

- Două cărți despre cuplu **63**
O călătorie în inima Amazonului și... poate, în trecutul personal **65**
Jurnal de lectură **66**

CAMERA SECRETĂ

- Camera Secretă - Dincolo de ușa interzisă **69**
Dormitorul - Camera Secretă **70**
Transcriere interviu Claudia Militaru **72**
Camera Secretă - Ochelarii prin care privim lumea **74**
Interviuri cu Tudor și Mihai **76**
Despre poteca mea **78**

Poteca Verde

Un luminiș între mesteceni



FOTO: Macheta Proiect Târșă

ÎN ARHITECTURĂ, pentru a putea imagina un spațiu interior sau, uneori, o formă sau un volum exterior, pornim de la o stare pe care ne-o inspiră locul, terenul, viitorul peisaj. La Târșă, relieful terenului străbătut de drumul de acces, poziția mestecenilor, dâmburile înierbate asemeni valurilor, a făcut evidentă poziția proiectului pe platoul din punctul cel mai înalt, în amfiteatrul creat de copaci, încă de la prima plimbare.

A doua provocare a unui proiect așezat într-un cadru natural de o mare valoare, așa cum este cel de la Târșă, este de a nu altera **finețea și autenticitatea naturală** a lui, identitatea, prin construcția propusă, ci de a o scoate în evidență, de a lucra cu ea și a o valorifica. Asta înseamnă să-ți iei timpul necesar pentru a cunoaște priveliștile terenului, amployarea coronamentului copacilor, lumina zilei la diferite momente, distanțele la pas, ceea ce cuprind ochii tăi atunci când ajungi la "gura" terenului.

Apoi te așezi la masă și începi să pui pe hârtie: zona de observație și perspectivă trebuie să fie în punctul cel mai înalt, către munții de la sud est, zona de

primire trebuie să fie în contact vizual cu intrarea pe teren, să știi instinctiv unde trebuie să ajungi, zona de bucătărie și grill exterior trebuie să aibă conexiunea vizuală cu activitățile agricole ale terenului, cu accesul din spate, din "ogor", cu spațiile "pivniței", și cu sala unde se devorează mâncarea proaspăt pregătită, birourile trebuie să aibă vizibilitatea către drum, să poți vedea cine ajunge și când, iar camerele să fie liniștite, cu vedere în zare, către coronamentul verde sau portocaliu al mestecenilor.

o stare pe care ne-o
inspiră locul, terenul,
viitorul peisaj

Acum, Poteca Verde va avea o structură clară, spații bine definite și o organizare atentă a activităților, însă proiectul își găsește sensul mai profund în felul în care așază omul într-un raport transparent cu natura, cu timpul, cu ceilalți și cu sine.

Am imaginat această **gospodărie** ca un loc dedicat persoanelor din mediul oncologic: pacienți, familiile acestora, supraviețuitori, voluntari, specialiști, oameni care au fost atinși direct sau indirect de această experiență și care vor să își valorifice energia spirituală și emoțională, creativitatea și cunoștințele asupra naturii și artei, în folosul întregii comunități

care pășește pe Potecă. Este important de spus încă de la început că proiectul nu este gândit ca un centru medical și nici ca un centru de recuperare în sens clinic. El nu propune tratament, ci context. Nu înlocuiește spitalul, cabinetul, terapia sau supravegherea medicală, ci creează un cadru în care viața de zi cu zi poate fi reluată, împărtășită și locuită altfel.

Retreat-ul este, înainte de toate, un **centru de activități**. Un loc în care poți găti, grădini, citi, merge pe poteci, sta în jurul focului, participa

la ateliere, asculta o discuție, privi munții sau pur și simplu respira într-un ritm mai lent. Într-un parcurs oncologic, timpul capătă adesea o altă greutate. Devine fragmentat de investigații, rezultate, tratamente, așteptări, decizii, și mult, mult mai valoros. În acest context, arhitectura locului Poteca Verde poate oferi o formă blândă de orientare spre lucrurile simple, naturale și profund umane.

Locul: între sat, munte și liniște

Proiectul este situat în localitatea Târșă, județul Hunedoara, în Parcul Natural Grădiștea Muncelului-Cioclovina, într-un cadru natural puternic, într-un **sat de munte răsfirat**, unde viața pare să se desfășoare încă în ritmul anotimpurilor. Dealurile, pădurile, lumina schimbătoare și prezența mestecenilor definesc o atmosferă care nu are nevoie de multe intervenții pentru a deveni memorabilă, ci doar de un cadru de viață.

Terenul are o calitate rară: produce simultan senzația de retragere și de apartenență.

Terenul are o calitate rară: produce simultan senzația de retragere și de apartenență.

Priveliștea deschisă spre dealuri și munți, filtrată de trunchiurile albe ale mestecenilor, te poate face să te simți departe de zgomotul obișnuit al lumii. În același timp, configurația gospodărească a proiectului, curtea interioară, focul, bucătăria, masa comună și activitățile de grup creează condițiile unei comunități temporare, dar reale.

Această dublă calitate — retragere și împreună-locuire — este esențială pentru ideea de retreat. Nu vorbim despre o izolare în sensul ruperii de viață, ci despre o re-asezare necesară. Un moment în care ceea ce pare urgent poate fi pus pe mut pentru a face loc lucrurilor importante: prezența celorlalți, corpul, natura, liniștea, gesturile simple, relația cu propriul ritm interior.

Gospodăria contemporană

Din punct de vedere arhitectural, centrul este gândit ca o **gospodărie** reinterpretată. În locul unei clădiri compacte, cu o singură masă construită, proiectul propune **patru volume care închid o curte interioară**. Această organizare trimite la **tipologia gospodăriilor tradiționale românești**, unde casa principală, anexele, curtea, grădina, șura, bucătăria și spațiile de lucru formează împreună un mic univers funcțional.

Această alegere nu este doar una estetică. Ea are rolul de a face clădirea mai ușor de înțeles și de folosit. Vizitatorul nu intră într-un obiect arhitectural abstract, ci într-un ansamblu familiar: o casă cu față, spate,

FOTO: Proiect Târșă - Exterior, Fațadă principală



curte, locuri mai publice și locuri mai retrase. Într-un astfel de cadru, **orientarea** devine **intuitivă**. Știi unde este zona comună, unde te poți retrage, unde se gătește, unde se lucrează, unde se doarme.

Odată ajuns pe teren, vizitatorul lasă mașina la margine și parcurge spațiul până la casă pe jos, distanța și pasul lent al apropierii de casă ajutându-l să se adapteze la ritmul gospodăriei și să se orienteze pe teren.

Cele patru volume sunt conectate între ele de holuri vitrate în întregime, acoperite cu terase înierbate, lăsând loc de trecere fizică și vizuală între volume, către curtea interioară, asemeni **prispelor tradiționale**.

Intrarea principală se face prin **prispa - anticameră**, situată între primele două volume vizibile de pe aleea principală de acces, de unde vizitatorul poate cuprinde întreaga gospodărie: curtea casei, sala principală cu zona de blat de bucătărie, spațiul de verandă și bibliotecă, zona de seră prin transparența curții, zona de sport și sănătate emoțională, și scările care duc în mansarda casei, la zonele de dormit.

Volumul principal, **„casa din față”**, adăpostește sala multifuncțională, biblioteca și livingul. Este spațiul cel mai generos al ansamblului, conceput pentru întâlniri, mese comune, proiectii, discuții, ateliere și evenimente. Poate primi aproximativ 30 de persoane la masă sau până la 50 de persoane pe scaune, în funcție de tipul activității. Sala este construită pe dublă înălțime, ceea ce îi oferă aer, lumină și o anumită solemnitate discretă, fără a deveni intimidantă.

În interiorul acestui volum apar două zone mai intime. Prima este zona cu fotolii și canapele, organizată în jurul șemineului, mai ales în sezonul rece, când focul



FOTO: Proiect Târsa - Sala multifuncțională

devine nu doar sursă de căldură, ci și centru simbolic al comunității, și deschisă către ansamblul terenului pe zona de verandă, ca un punct de observație a anotimpurilor și momentelor zilei. Acest spațiu este poziționat de așa natură să primească lumina în fiecare moment al zilei. A doua este mezaninul de lectură, un loc ridicat, mai retras, de unde poate fi observată întreaga sală. Această relație între niveluri permite participarea în grade diferite: poți fi în mijlocul activității sau o poți privi de la distanță, fără să te simți exclus.

Curtea: spațiul dintre oameni

Curtea interioară este în centrul proiectului. Ea nu este doar un gol între clădiri, ci un spațiu activ, protejat, în care interiorul și exteriorul se întâlnesc. În arhitectura tradițională, curtea este locul muncilor zilnice, al trecherilor, al întâlnirilor spontane, al pregătirilor și al repausului. În Poteca Verde, ea își păstrează această vocație, dar este adaptată activităților contemporane ale comunității, este locul unde traversările dintr-un volum în altul se încrucișează fizic sau vizual, unde se simte forța casei, fără a eclipsa însă perspectivele din casă către întregul teren și peisaj.

Spre curte se deschid suprafețe vitrate generoase. Ele permit luminii să intre adânc în spațiile interioare și, în același timp, mențin contactul vizual permanent între cei aflați înăuntru și cei din exterior. Curtea devine astfel un reper comun. O vezi din sala principală, din zona de lucru, din bucătărie, din spațiile intermediare. Ea leagă activitățile fără să le amestece forțat.



FOTO: Proiect Târsa - Sala multifuncțională

Un rol special îl are zona intermediară, asemănătoare unui **cerdac**, gândită ca o grădină de iarnă sau o mică **seră**. Aici pot fi cultivate, înmulțite și îngrijite plante indiferent de anotimp. Este un spațiu între casă și grădină, între interior și exterior, între activitate și contemplare. Pentru un centru dedicat oamenilor care au nevoie de forme blânde de participare, un astfel de loc este foarte important: nu cere efort mare, dar permite implicare; nu obligă la interacțiune, dar o face posibilă. Lucrul în această grădină de iarnă se poate face la masa de lucru comună, dar și individual, lateral, sau direct în curtea interioară, în funcție de sezon.

De cealaltă parte a curții interioare, în capătul nordic al sălii multifuncționale se află un blat de lucru dedicat **activităților comunitare legate de gătit**. Acesta comunică vizual atât cu interiorul, cât și cu terasa și curtea. În exterior, zona de grătar funcționează ca o bucătărie de vară, loc al întâlnirilor informale și al meselor pregătite împreună. Gătitul devine aici o activitate socială, nu doar una practică. El adună oameni, creează ritm, dă sens recoltelor din grădină și transformă hrana într-o experiență comună.

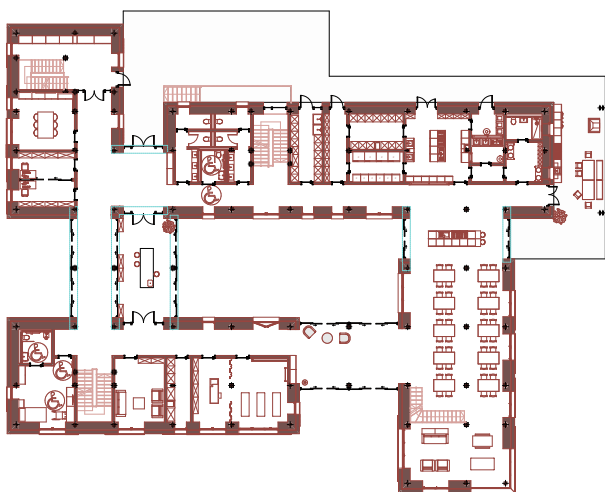


FOTO: Proiect Târșea - Plan general parter

Spații pentru corp, minte și conversație

Un alt volum al ansamblului este destinat **activităților de îngrijire personală** prin mișcare, kinetoterapie, masaj, consiliere psihologică sau întâlniri individuale. Spațiul este tratat ca un loc calm, luminos și discret, unde corpul și mintea pot fi exersate prin practici active de susținere a stării de bine. Pentru persoanele din mediul oncologic, astfel de spații pot avea o importanță aparte, pentru că oferă demnitate, atenție și posibilitatea de a participa la activități într-un ritm adaptat, și într-un spațiu care permite atât concentrarea pe interiorul personal cât și evadarea



FOTO: Proiect Târșea - Sera

către mediul exterior. Spațiile au posibilitatea de a se împărți în zone mai mici, pentru activități mai intime, sau de a găzdui activități comune.

În partea din spate, spre nord, două volume închid curtea și adăpostesc funcțiuni mai practice: bucătăria, băile și spațiul de birou. **Bucătăria** și zona de întreținere a casei sunt gândite ca motorul funcțional al retreat-ului, locul în care se pregătește, se organizează și se susține viața zilnică a centrului, zona de unde emană toate aromele, unde sunt valorificate roadele gospodăriei.

Biroul, cu vedere spre drum, este un loc de observație, discuție, planificare și scriere. El aparține



FOTO: Proiect Târșea - Plan general mansardă



FOTO: Proiect Târșea - Sera

acelei infrastructuri discrete fără de care comunitatea nu poate funcționa, și este atât spațiul individual de analiză, cât și un spațiu de lucru în echipă, de discuții, unde se formează comunitatea care aduce suflet casei.

Dormitul: retragere, simplitate, protecție

Camerele de dormit sunt retrase față de spațiile de zi și urcate la mansardă. Această poziționare creează o separare firească între activitatea comună de la parter și odihna de la nivelul superior. Două dintre volume oferă camere pentru oaspeți, cu o capacitate totală de aproximativ 25 de locuri. Un al treilea spațiu este dedicat gospodăriei, sub forma unui apartament pentru persoana care va îngriji și gestiona centrul.

Mansarda are o semnificație aparte în imaginarul casei. Este un spațiu mai adăpostit, mai cald, mai apropiat de acoperiș și de

materialitatea lemnului, dar și de văzduh și albastrul lui infinit. În proiect, acoperișul cu pantă mare reia volumetria caselor de munte și permite organizarea dormitoarelor sub învelitoare, cu spații de depozitare în pod. Această soluție oferă atât eficiență funcțională, cât și o atmosferă familiară, asemeni cabanelor de munte.

Pe lângă dormitul în casă, locul permite și experiența **dormitului sub cerul liber**, în cort. Această posibilitate extinde ideea de retreat dincolo de limitele clădirii. Pentru unii vizitatori, apropierea directă de natură poate fi o formă de libertate și simplitate. Pentru alții, casa rămâne spațiul protector. Proiectul nu impune o singură manieră de locuire temporară, ci deschide mai multe grade de apropiere față de peisaj.

Materiale locale și tehnologie

Materialitatea ansamblului urmărește integrarea în arhitectura montană locală. **Lemnul, piatra, țigla sau șindrila și tâmplăriile din lemn** sunt materialele principale propuse. Ele nu sunt folosite ca decor, ci ca limbaj arhitectural coerent, capabil să lege construcția de loc.

La parter, volumele sunt construite din lemn și placate cu piatră naturală locală. Această **bază minerală** oferă stabilitate vizuală și o relație directă cu solul. În contrast, **suprafețele vitrate mari** deschid interiorul către peisaj și aduc natura în viața zilnică a clădirii. La mansardă, lemnul devine mai prezent prin lambriuri și brâie lucrate, iar **acoperișul înalt** completează silueta montană a ansamblului.

Interiorul continuă această logică a materialelor calde și tactile. Lemnul apare în pardoseli, pereți și tavane, sub formă de dușumea și lambriu. Lemnul modifică felul în care lumina se reflectă, cum sună pașii, cum se simte temperatura, cum este percepută apropierea dintre oameni. Iar lumina care bate pe materialul lemnos, fie ea naturală sau artificială, poate schimba percepția unui spațiu, prin intensitate, accent pe detalii de îmbinare a lemnului și umbre, zone de penumbră mai intime și zone calde puternic luminate.

În același timp, retreat-ul nu este o reconstituire nostalgică a unei gospodării vechi. **Echiparea tehnică este gândită modern, durabil și sustenabil.** Încălzirea și răcirea sunt prevăzute prin pompă de căldură, ventilarea prin sisteme cu recuperare de căldură, iar energia electrică prin panouri fotovoltaice cu stocare proprie. Tehnologia nu trebuie să domine experiența locului, ci să o susțină, să o ajute în a valorifica dezvoltarea durabilă și atentă cu mediul natural.

Grădina ca program de activități

În exterior, **grădina** nu este tratată ca peisagistică decorativă, ci ca **parte activă a programului**. Ea oferă fiecărui vizitator posibilitatea de a-și găsi o activitate în acord cu starea lui: îngrijirea straturilor de legume și fructe, lucrul în seră, îngrijirea pomilor din livadă, observarea plantelor, poate chiar prezența stupilor sau a păsărilor domestice mici.

Această **diversitate** este importantă. Nu toți oamenii vor să participe la aceleași activități, nu toți au aceeași energie, nu toți caută același tip de interacțiune. Un centru de activități trebuie să permită atât implicarea directă, cât și prezența tăcută. Poți lucra cu mâinile în pământ, poți ajuta la pregătirea mesei, poți sta pe bancă privind peisajul sau poți merge la o plimbare. Toate aceste forme de participare sunt valide.

Toamna, zona de grătar și bucătăria exterioară pot deveni locul sărbătoririi recoltei. Legumele și fructele cultivate pe teren pot fi folosite în mâncăruri pregătite împreună, iar surplusul poate fi transformat în dulceturi, compoturi sau provizii pentru iarnă. Astfel, activitățile nu rămân izolate, ci construiesc un ciclu anual: semănat, îngrijit, recoltat, gătit, conservat, împărțit.

În apropiere, locul oferă și posibilitatea unor activități în afara terenului: **drumeții**, trasee montane, vizite la cetatea dacică **Blidaru**, peșteri sau alte repere naturale și culturale. Legătura cu traseul **Via Transilvanica**, și cu **borna** amplasată în sat, marchează atât un punct de popas pe hartă, cât și o poartă către un teritoriu mai amplu.

Festivalul Poteca Verde: comunitate la scară mare

La finalul verii, terenul va găzdui **Festivalul Poteca Verde**, organizat pentru și împreună cu vizitatori din sfera oncologică. Începând cu 2025, acest eveniment **anual** va aduce pe același teren o formă extinsă de comunitate. Dacă retreat-ul este gândit pentru grupuri mai mici și activități cotidiene, festivalul

deschide locul către întâlniri mai ample, spectacole, discuții, ateliere și momente publice.

Pentru această funcțiune, proiectul prevede o **scenă permanentă** din lemn, integrată în teren. Panta naturală a terenului va fi folosită pentru zona de gradene, ceea ce permite o așezare firească a publicului, fără intervenții dure asupra reliefului.

Festivalul are o importanță care depășește evenimentul în sine. El transformă terenul într-un reper recurent pentru comunitatea oncologică. An de an, oamenii se pot întoarce într-un loc care le este deja familiar, pot reîntâlni persoane, pot împărtăși experiențe, pot construi continuități. Pentru un parcurs de viață adesea marcat de incertitudine, această revenire periodică poate avea o valoare simbolică puternică.

Proiectul Poteca Verde încearcă să creeze locuri în care să mănânci, să vorbești, să te odihnești, să privești, să lucrezi, să ascuți, să te miști, să revii.

Poteca Verde este, în fond, o **casă** a comunității. O casă pentru activități, pentru întâlniri, pentru pauze și pentru reveniri. O casă așezată în munte, între mesteceni, piatră și lemn, în care arhitectura încearcă să facă loc nu doar funcțiunilor, ci și fragilității, curajului și bucuriei simple de a fi împreună.

AUTORI:

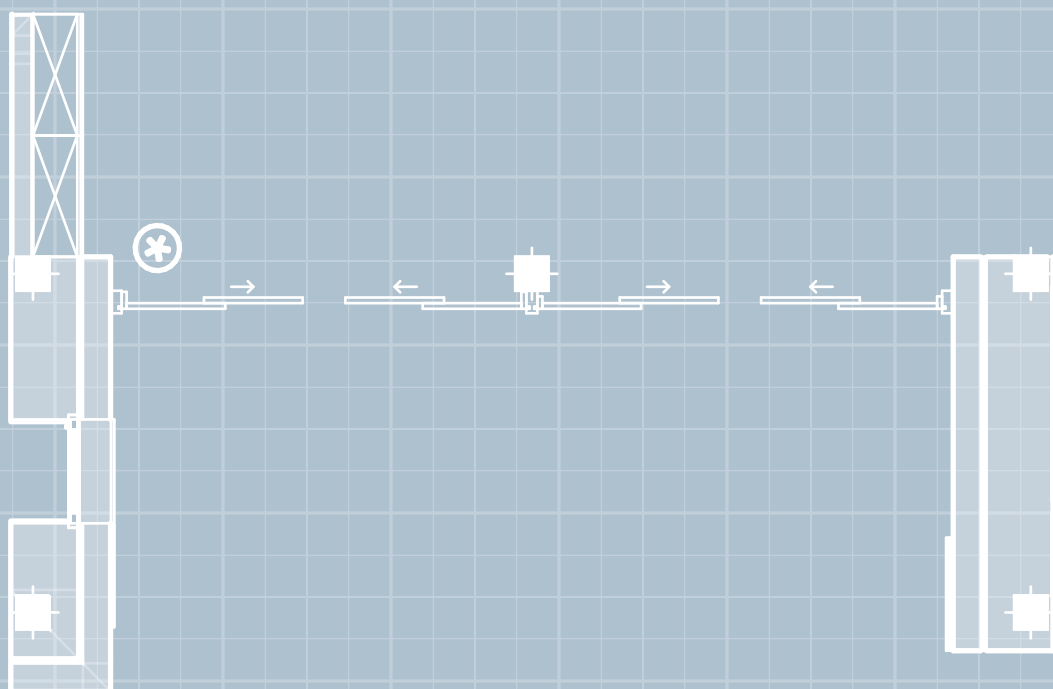
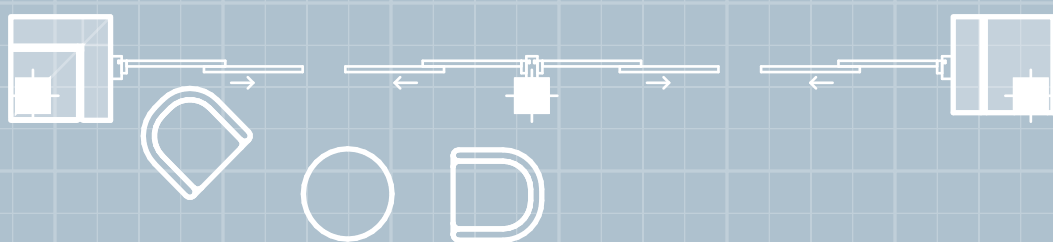
Arh. Iulia Udrea

Arh. Mara Oprea

MAAI Arhitectura



ANTICAMERA



Timpuri, Spații și Întâlniri

Anticamera: istorică, modernă sau metaforică

ANTICAMERA, deși vorbește, simte, aude, este discretă. Este despre tranziție, primire, așteptare, întâlniri, filtru, confort, *spațiu*, pregătire, etape, intimitate, pentru că, din Anticameră fiecare pășeste apoi în altă cameră, în alt spațiu. Aici trebuie să aștepte să fie primit de către cineva sau, poate, doar trebuie să treacă pe acolo, obligat, pentru a ajunge în altă încăpere. Poate nu e un loc cu scaune sau băncuțe, ci este un mediu virtual unde se stă până când cineva îți dă accesul într-o întâlnire, o anticameră virtuală.

Ea este versatilă, ideală pentru relaxare sau un loc confortabil pentru gustări ușoare, pentru întâlniri mai mici și mai concentrate, oferind o atmosferă caldă și primitoare care te îmbie la conversație și interacțiune.

De multe ori ne aflăm în anticameră fără să conștientizăm, și asta referindu-ne, metaforic, la nivelul Preconștientului, unde gândurile și amintirile așteaptă înainte de a deveni conștiente sau de a fi reprimare.

Cuvântul „anticameră” aduce în minte moșii grandioase care vorbesc despre putere și prestigiu istoric. În curțile regale și castelele medievale, anticamera era mult mai mult decât o simplă sală de așteptare. Era un tampon între încăperile publice și private ale unui monarh sau nobil.

Și, dacă vrei să vezi anticamere istorice, poți face o vizită la câteva palate celebre. Poți vizita *Salon de l'Œil-de-Bœuf*, cea mai faimoasă anticameră din Palatul Versailles. Aici, Anticamera Œil-de-Bœuf este celebră datorită ferestrei sale ovale distincte, de formă eliptică (de tip *oeil-de-boeuf*) și care se află în bolta tavanului, permițând luminii naturale să inunde interiorul.

Este cel mai discret, central, somptuos și aurit, cel care ar avea atâtea de povestit, cel mai maiestuos „ochi de bou” (Œil-de-Bœuf) din Versailles. Îl veți găsi în anticamera care îi poartă numele, păzitor tăcut al multor secrete, martor la trecerea atâtor nobili și curteni și continuă să o facă și astăzi, cu mulțimile de turiști care trec pe sub privirea sa, fără a-i privi neapărat.

— zOOM Versailles, zoomversailles.com



FOTO: Anticamera Œil-de-Bœuf, Palatul Versailles / Sursa: Google

Anticamera de la Palatul Schönbrunn este un fel de bilet de intrare la palat. Între Scara Albastră și apartamentele private ale împăratului Franz Joseph și ale împărătesei Elisabeth, în aripa de vest a palatului, se află o serie de anticamere, care funcționează ca un fel de **zonă tampon**.



FOTO: Anticameră Palatul Schönbrunn / Sursa: Google

Anticamera lui Carol al III-lea (Antecámara de Carlos III) Palatul Regal din Madrid - este una dintre cele mai spectaculoase încăperi oficiale din Palatul Regal din Madrid. Situată la primul etaj, aceasta făcea parte din apartamentele private ale monarhului și era folosită ca spațiu de așteptare pentru audiențe, dar și pentru servirea cinei regelui.



FOTO: Anticameră Palatul Regal din Madrid / Sursa: Google

Dar, revenind la vremurile în care trăim acum, rostul îngăduitor al anticamerei permite reîmprospătarea numelui acestui spațiu și nu-i alterează scopul și identitatea, ci doar atrage un public nou, redefinind utilitatea ei.

Epoca modernă revitalizează acest nume, păstrează scopul de tranziție spațială și îi permite să se adapteze fără să-și piardă esența sau valoarea istorică a conceptului original „antichambre”; în același timp i se integrează elemente moderne sau digitale pentru a răspunde cerințelor actuale.

În acest concept modern, de exemplu, un loc prin care ești obligat să treci pentru a ajunge în altă încăpere poate avea strictețea și utilitatea lui: într-o farmacie de spital în care se prepară citostatice această anticameră este obligatorie; o cameră tampon special concepută, cu două uși care nu pot fi deschise simultan; rolul său este de a permite trecerea între zona sterilă (modul de dizolvare – unde citostaticele sunt preparate sau reconstituite) și zona exterioară (holurile, alte camere), fără a permite pătrunderea aerului contaminat, a prafului sau a microorganismelor; este o zonă de tranziție critică, strict controlată.

Anticamera, deși redă o trecere dinamică între exterior și interior, între „afară” – un spațiu public și „înăuntru” un spațiu închis, intim, de multe ori este percepută ca ceva intermediar, temporar. Dar poți

percepe anticamera și ca pe un loc al schimbării, al transformării și al evoluției; transformarea aceluia timp pasiv în experiențe unice, plăcute.

Designul acestui spațiu poate modela așteptarea și poate modifica percepția timpului pregătindu-ne pentru punctul culminant al vizitei: acela de după anticameră. Experiențele din anticameră nu ne sunt date dinainte, nu sunt repetitive și aceleași pentru fiecare. Ele sunt întotdeauna trăite atunci, în acel moment, în acel loc, unice și, prin urmare, sunt în mișcare.

Spre exemplu, zilele trecute povesteam cu o prietenă care a mers la un studio foto să-și facă niște fotografii. A fost impresionată de anticamera studioului care potrivea armonios estetica cu funcționalitatea. Se simțea relaxată acolo, pentru că o lumină caldă alături de o cafea bună au creat o atmosferă primitoare, în care a putut răsfoi liniștită un album foto ce reprezenta portofoliul studioului.

Așa este; întâlnirile din anticameră pot fi din cele mai plăcute și care îți rămân în memorie.

Am înțeles că o atmosferă primitoare începe cu o prăjitură bună, iar anticamera este locul perfect pentru a întâmpina pe cineva cu arome și bunătăți creând mici bucurii care acompaniază perfect momentul de povești care urmează. O simplă tavă cu dulciuri și aperitive, o încăpere cochetă, nu prea mare, fotolii mici în stil baroc, transforma anticamera noastră de acasă în zâmbete și bucurie.

Păstrez și azi o amintire vie din copilărie, din locul unde m-am născut și am crescut, de acasă. Era o după-amiază liniștită, se auzeau pași spre anticamera casei noastre, semn că oaspeții urmau să ajungă.

Pentru a crea atmosfera potrivită poveștilor lor despre aventurile de călătorie și a le oferi o primire călduroasă, mama se pregătise din timp.

În anticameră era o măsuță rotundă de lemn masiv cu picioare arcuite, sculptate elegant, pe care așeza o tavă de argint. Pe tavă puneă întotdeauna un șervețel dantelat de hârtie, peste care tronau sărățele bastonașe, crocante, aromate cu brânză și chimen, perfecte pentru o gustare savuroasă și, separat, fursecuri fine cu nuci, extrem de fragede în interior, ușor crocante la suprafață și aromate. Un ceainic maiestuos transforma momentul într-un ritual elegant.



FOTO: Măsuță cu scaune / Sursa: Autor

“întâlnirile din anticameră
pot fi din cele mai plăcute
și care îți rămân în memorie

DORA DANIELA MOIȘ

Era din porțelan fin, cu motive colorate și linii aurii. Pe acesta îl foloseam doar pentru musafiri și aveam tare mare grijă de el. Era o atmosferă îmbietoare care se împletea cu lumina plăcută ce răzbătea de afară prin perdele.

Când ușa s-a deschis și oaspeții au pășit pragul, toată oboseala drumului li s-a șters de pe chip. Aromele din anticameră i-au întâmpinat ca o îmbrățișare. În loc de obișnuitele formalități, conversația a început direct cu zâmbete, în timp ce ei gustau cu încântare din bunătățile pregătite cu multă atenție. Atmosfera era destinsă, transformând simpla vizită într-un moment de neuitat, cu râsete și povești spuse la o ceașcă de ceai. Și apoi, le erau prezentate și alte încăperi și camera unde aveau să-și petreacă noaptea.

Dar anticamera nu rămânea niciodată „singură”. Totdeauna o vază siluetă cu flori o îmbogățește, pregătită fiind de fiecare dată când urma să-i treacă pragul cineva.

Pentru mine acea micuță cameră însemna întoarcerea mult așteptată acasă atunci când eram studentă. Era contrastul perfect dintre tensiunea acumulată după o sesiune de student, efortul călătoriei cu trenul până acasă și starea de siguranță, de alinare și de relaxare pe care o oferă acest spațiu primitor numit anticameră și care, pentru mine, a însemnat mereu: timp, spațiu și întâlniri.

AUTOR:
Dora Daniela Moiş

Festival Poteca Verde:

o poveste citită în anticameră

AM VĂZUT că anticamera este despre un loc unde se pot lega discuții cu alții, un loc unde te poți cunoaște cu celălalt, unde așteptarea este timp petrecut în mod productiv. Un loc unde să citești și să auzi povești într-un spațiu intim și multifuncțional.

Asemenea prologului unei cărți, Festivalul Poteca Verde este un spațiu de tranziție care creează atmosfera, îți permite să respiri și te pregătește pentru ceea ce te așteaptă. Narațiunea Festivalului *Poteca Verde* de la Târsa, comuna Boșorod, județul Hunedoara creată de autorii săi: Asociația Pacienților Voluntari și Asociația Medisprof prin ideea originală a doamnei doctor Carolina Udrea, se desfășoară în capítule distincte.

Prima impresie

Festivalul stabilește tonul estetic prin unicitatea locului unde se desfășoară. Pe un platou întins în Târsa, renumit pentru peisajele fascinante, cu fagi și stejari maturi și sănătoși într-o poienită unde s-au agățat hamacele responsabil, fără a răni scoarța copacilor, totul este pregătit pentru ca tu să stai liniștit, să ai o stare de spirit bună, să uiți de stres și să privești cerul albastru legănându-te ușor și respirând aer curat.

Iluminarea caldă este dată ziua de razele mângâietoare ale unui soare de munte și seara de ghirlandele de lumini care te însoțesc până târziu, de simbolul

Continuăm să facilităm tranziția pacienților oncologici la o viață socială activă.



FOTO: Sigla Poteca Verde

volumetric imens și luminat al Potecii Verzi cu nuanțele sale calde și care au fost montate cu trudă și dedicare de electrician și alți ingineri voluntari la acest proiect.

Un loc de tranziție

Fiecare poveste bună are o punte între punctele majore ale deznodământului. Tranziția din Festival ne-a oferit momente pentru a ne debarasa de viața de zi cu zi, de „a ne agăța haina” și a ne adapta mintea înainte de a intra în zona principală de divertisment.

Prin ateliere de artă, psiho-oncologie, exerciții fizice cu *Fit Cancer Survivor*, documentar dedicat pacienților: *Empower*, teatru și muzică, Festivalul din 2025, în ediția I, creează un design minimalist, astfel încât participanții să știe exact în ce fel de atmosferă pășesc. Apoi, prin ediția a II-a a **Festivalului Poteca Verde** din 04-06 septembrie 2026, Festivalul adaugă tranziției **Crossul Viața în mișcare**. Continuăm să facilităm tranziția pacienților oncologici la o viață socială activă.

Pauza: Într-un cadru perfect și cu oameni potriviți, Festivalul este o zonă de așteptare care servește ca un spațiu liniștit pentru resetare.



FOTO: Poteca Verde la apus



FOTO: Voluntari Trupa Corint

Punctul culminant: Trecerea pragului

După prima ediție, feedback-ul a fost extraordinar și am reușit să conectăm comunități din toată țara. Printre participanți s-au numărat Fundația Renașterea București, Fundația Sursa București, organizația Can Cer Mediaș și organizația pacienților cu cancer din Sibiu.

Ne-am adunat peste 250 de participanți din regiuni diferite: Transilvania, Moldova, București, Hunedoara.

De fapt, punctul culminant îl reprezintă **impactul asupra pacienților și familiilor acestora** și, mai ales, interesul sporit pentru ediția a II-a din 2026.

Acum, după ce ai citit povestea Festivalului **Poteca Verde** poți să o asculți în liniște aici:



VINO CU NOI PE POTECA

Și, dacă ți-a plăcut povestea Festivalului **Poteca Verde**, îți spun că acest Festival este, de fapt, **anticamera** unui proiect: pensiunea retreat în același loc: **Târșă** și este primul spațiu în care intri în suita principală a proiectului nostru Retreat Poteca Verde.

Festivalul este ca un spațiu intermediar, o zonă de așteptare, de tranziție, care acționează ca un prag înainte de evenimentul principal: Pensiunea pentru retreat construită **cu și pentru** pacienții voluntari și nu numai.

Festivalul, la fel ca anticamera, este **strângerea de mână de deschidere** a casei, a pensiunii, acesta este primul spațiu cu care se întâlnesc oaspeții.

Unul dintre scopurile anticamerei este acela de a crea anticipare prin faptul că ascunde vederii, pentru scurt timp, spațiul mai mare, un spațiu spectaculos. Deschiderea ușii principale, adică participarea la Festival, pentru a păși în marea finală a proiectului, adică Pensiunea retreat, înseamnă conservarea integrală a principiilor care au stat la baza întregului proiect: un spațiu de liniște, recuperare și reconectare cu natura, construit pas cu pas cu sprijinul comunității.

Festivalul stabilește contextul, atmosfera și motivul central pentru ca participanții să se familiarizeze cu noul proiect. Aduce energia brută, explorare socială și mișcare, în timp ce Pensiunea retreat oferă introspecție, vindecare și integrare. Trecerea de la una la alta este o călătorie naturală spre armonie pentru a echilibra nevoile participanților. Festivalul eliberează dopamină și sparge prejudecățile, elimină inegalitățile, în timp ce retreatul folosește meditația și liniștea pentru a procesa acele trăiri prin activități specifice.

La festival interacționezi, socializezi și acționezi într-un număr mare de participanți, iar în retreat te reconectezi profund cu tine însuși și cu un grup restrâns trecând de la conexiune la regenerare. După un consum intens de energie la Festival, Pensiunea retreat îți oferă un spațiu sigur de detoxifiere digitală și fizică, adică **deconectare**.

Aceasta este dinamica dintre Festival și Proiectul de retreat, dintre anticameră și restul casei, pentru a echilibra nevoile participanților.

AUTOR:

Dora

Voluntar

Poteca Verde

Festival Poteca Verde:

o poveste despre oameni

Interviu cu domnul **Perța Denis Ovidiu** – Primar al Comunei Boșorod, jud. Hunedoara.

Domnule Primar Denis Perța, vă mulțumesc foarte mult pentru că ați acceptat să faceți parte din Revista Frunza a Asociației Medisprof prin acest interviu.

Doresc să povestim despre **Festivalul Poteca Verde** primul festival din România dedicat pacienților oncologici.

Primăria Boșorod este partener oficial și susținător al **Festivalului Poteca Verde** din satul Târșă, Comuna Boșorod, Județul Hunedoara și vă mulțumim că ne-ați fost alături la prima ediție din septembrie 2025.



FOTO: Dl. Primar Denis Perța

I: Cum vi s-a părut ideea ca un proprietar din comună să vrea să facă acolo un festival al bucuriei dedicat pacienților oncologici? Aici mă refer la Asociația Medisprof care este proprietarul minunatului teren de la Târșă care în parteneriat cu Asociația Pacienților Voluntari organizează primul festival din România dedicat pacienților oncologici: Festival Poteca Verde

DP: Când reprezentanții Asociației Medisprof mi-au vorbit despre acest proiect am simțit o emoție profundă în suflet. Să transformi un colț de rai din Târșă într-un refugiu al bucuriei și al speranței pentru oameni care duc bătălii atât de grele este un adevărat dar divin. Am acceptat imediat acest parteneriat de suflet. Comuna noastră nu oferă doar un teren, ci își deschide brațele pentru a deveni o a doua casă a speranței.

I: Festival Poteca Verde devine încet o emblemă pentru comuna Boșorod. Ce înseamnă acest eveniment pentru comunitatea Boșorod și cum se integrează în strategia pe termen lung a comunei ?

DP: Pentru noi, Festivalul Poteca Verde a înțeles să fie un simplu eveniment; a devenit inima comunității noastre. Pe termen lung, ne dorim ca Boșorod să fie recunoscut nu doar prin peisajele sale, ci prin bunătatea oamenilor de aici. Acest festival ne învață în fiecare an ce înseamnă solidaritatea adevărată și transformă comuna într-un simbol național al iubirii de semenii și al vindecării emoționale.

I: Organizarea cu succes a unui eveniment cu mulți participanți vine cu o serie de provocări specifice pe care autoritățile trebuie să le gestioneze. Colaborarea cu Primăria este esențială pentru obținerea avizelor și buna desfășurare a evenimentului. Ce măsuri a luat administrația locală pentru a asigura confortul și siguranța în timpul evenimentului?

DP: Dincolo de avize și cifre, grija noastră principală a fost ca fiecare oaspete să se simtă ocrotit și în siguranță. Primăria Boșorod s-a asigurat că echipele medicale, voluntarii și forțele de ordine sunt mereu aproape, discrete, dar gata să intervină. Am vegheat ca totul să decurgă lin, transformând logistica administrativă într-un scut de protecție pentru liniștea și confortul sufletesc al tuturor participanților.

I: Târșă!? Și pentru noi a fost interesant când lumea ne întreba unde se ține festivalul. Pentru cei care nu au fost încă în acest ținut de poveste, ne-ar plăcea să ne împărtășim ce înseamnă Târșă ca patrimoniu natural și istoric și de ce este atât de magic? Totodată aș dori să-i încurajăm, pe cei care n-au mai fost, referitor la accesibilitatea și siguranța traseului spre platoul Festivalului *Poteca Verde*.

DP: Târșă are o magie greu de pus în cuvinte. Sus, pe platou, îmbrățișat de istoria dacică și de măreția munților, cerul pare mai aproape, iar grijile par să se risipească în vânt. Este un loc binecuvântat cu o liniște profundă, unde natura însăși pare să șoptească mesaje de încurajare. Pentru un suflet încercat de boală, Târșă nu este doar un peisaj frumos, ci un sanctuar sacru al regisirii și al păcii interioare.

I: Referindu-mă la noutățile ediției curente 2026, încurajați de părerea participanților din prima ediție, **Festivalul *Poteca Verde* ediția a 2-a din 04-06 septembrie 2026 aduce în plus și Crosul *Viața în mișcare*** propunând 3 trasee: Family Run 3 km, Cross 8 km, Semimaraton 21 km. Acest cros nu este doar o competiție, este o sărbătoare a vieții. Strategia noastră este de a asigura o vizibilitate maximă și o participare numeroasă a comunității pentru a încuraja un stil de viață sănătos și coeziunea socială, dar și pentru a crește vizibilitatea locației evenimentului și a orașului. Credeți că acest eveniment sportiv va aduce valoare orașului?

DP: Acest cros aduce o valoare spirituală inestimabilă! ***Viața în mișcare*** nu este despre medalii, ci despre triumful spiritului uman asupra suferinței. Să vezi oameni de toate vârstele, familii și învingători alergând împreună pe traseele de 3, 8 sau 21 de kilometri este o imagine care îți dă lacrimi de bucurie. Evenimentul umple străzile și potecile noastre de o energie vitală pură, reconectându-ne pe toți la frumusețea vieții.

I: Pe de o parte, încercăm să generăm motive prin care această inițiativă să fie susținută de autoritatea locală, atât prin atragerea de participanți și vizitatori din alte localități care prin cazări sau mâncare să genereze un impact economic, cât și prin promovarea sănătății și a incluziunii sociale – crosul încurajând mișcarea în aer liber pentru toate categoriile de vârstă; în plus, **Crosul *Poteca Verde*** are și o componentă caritabilă: aceea de a încuraja participanții trecuți prin boala oncologică la o *Viață Socială Activă!* Domnule Primar, vă vedeți pe linia de start să alergați alături de participanți la crosul Poteca Verde din 5 septembrie 2026, motivat atât de alegerea personală cât și de responsabilitatea socială instituțională?

DP: Voi fi acolo, la linia de start, pe 5 septembrie 2026, cu toată inima! Nu o fac din obligație instituțională, ci din postura de om care vrea să fie alături de semenii săi. Vreau să alerg umăr la umăr cu acești luptători minunați, să le simt curajul și să le transmit, prin fiecare pas făcut împreună, că nu sunt singuri. Este modul meu de a spune *suntem o singură familie*.

I: Acum se apropie a doua ediție a Festivalului *Poteca Verde* din 4-6 septembrie 2026. Ce le transmiteți cititorilor Revista Frunza?

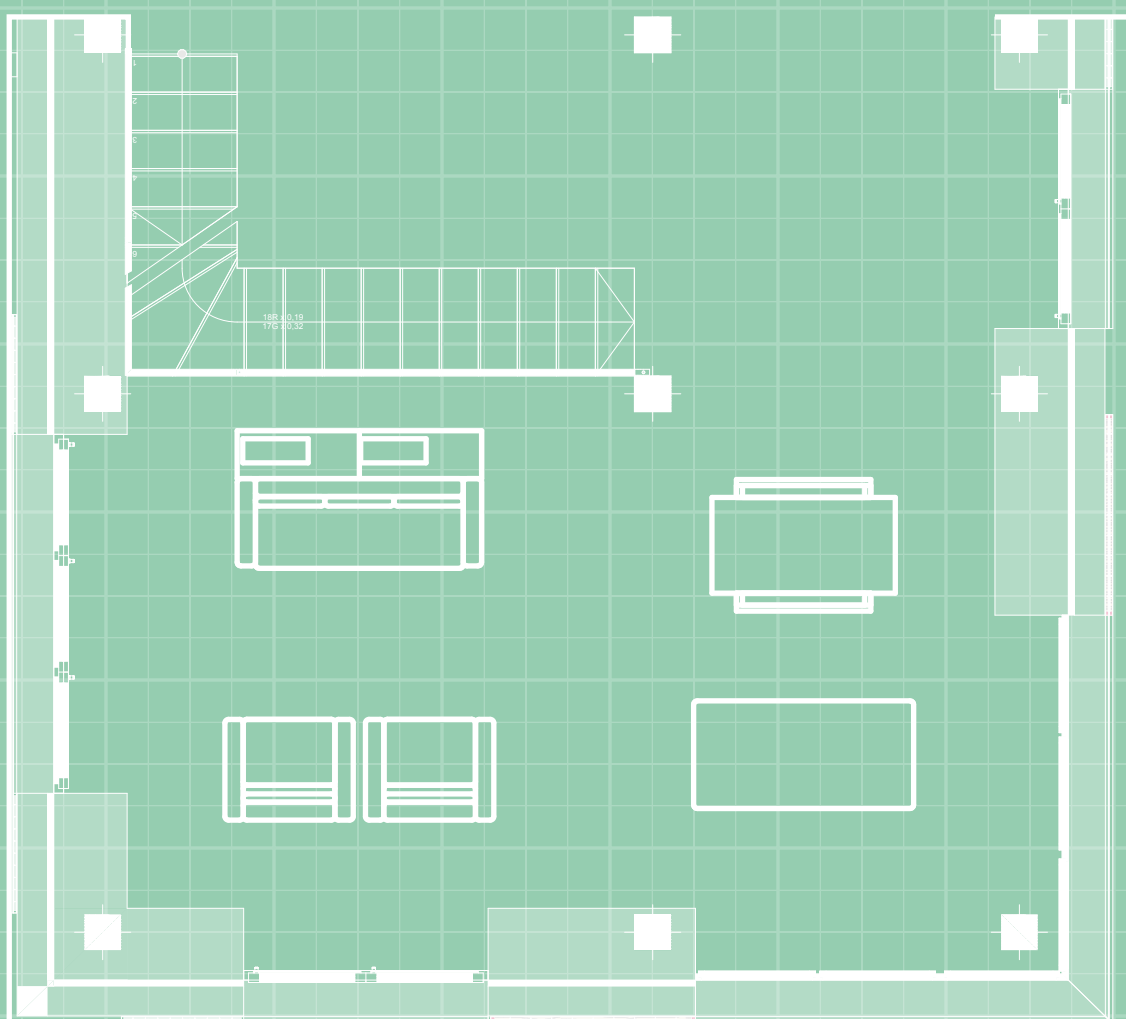
DP: Cititorilor Revistei Frunza le transmit să nu își piardă niciodată speranța și să creadă în minuni. Vă așteptăm cu dragostea cea mai curată la Târșă, între 4 și 6 septembrie 2026. Veniți să pășim împreună pe această potecă a regisirii. Lăsați muntele să vă îmbrățișeze, lăsați comunitatea noastră să vă mângâie sufletul și haideți să sărbătorim, împreună, fiecare clipă de viață și fiecare zâmbet!



FOTO: Echipa de voluntari și primarul comunei Boșorod



VERANDA



**POTECA
VERDE**

Privind prin geam spre echipa Medisprof

Cine privește pe geam

Sunt inginer de producție în industria alimentară, iar meseria m-a învățat să fiu organizat, pragmatic și atent la detalii. Îmi place să înțeleg cum funcționează lucrurile și cred că aproape orice problemă are o soluție dacă ai răbdare să o cauți. În rest, mă încarc din lucruri simple: o zi pe munte, un antrenament la sală, o ieșire în aer liber sau o seară în care gătesc pentru cei dragi.

Prin ochii lui, de la geam

Există locuri pe care ajungi să le cunoști fără să lucrezi acolo. Nu din organigrame, ci din lucruri mici: telefonul care mai sună seara târziu, poveștile spuse în grabă la cină, tăcerile de după o zi lungă și felul în care înveți să recunoști oboseala din ochii celui de lângă tine.

Așa am ajuns să cunosc eu Medisprof. Nu din interior, ci privind prin geam.

Recunosc, la început nu-mi plăceau spitalele. Aveam imaginea aceea rece, pe care mulți dintre noi o purtăm fără să ne dăm seama. Dar când am intrat prima dată în clinică, am descoperit altceva: un spațiu luminos, curat, ordonat. Oameni care îți spun „bună ziua” într-un fel în care simți că ești văzut, nu doar trecut printr-un sistem.

Tot atunci mi-au atras atenția niște lucrări de pe pereți, desene și mici decorațiuni abstracte și foarte interesante. Nu arătau a decorațiuni cumpărate din magazin. Seara, acasă, am întrebat-o ce e cu ele. Mi-a povestit că sunt realizate chiar de pacienți, în urma unor activități organizate pentru ei atât în clinică, cât și în alte locații. Mi s-a părut frumoasă ideea; spațiul era, practic, amenajat cu ajutorul oamenilor care veneau acolo să se vindece. Fiecare desen purta o poveste și arăta că acolo pacienții nu sunt definiți doar de un diagnostic.

Există și cărți în clinică. Așezate simplu, la îndemână. Cred că pentru unii pacienți acest lucru face ca timpul de așteptare să nu fie doar gol, ci mai ușor de dus. Poate părea un detaliu mic. Dar în realitate, felul în care un spațiu este gândit schimbă felul în care trăiești o zi grea.

Dar adevărata imagine a acestui loc nu am înțeles-o din prima vizită. Am înțeles-o acasă.

Îmi mai povestește, din când în când, despre câte un caz care a rămas cu ea. O ascult, dar nu întreb niciodată prea mult. Nu pentru că nu m-ar interesa, ci pentru că îmi este greu să rămân indiferent la astfel de povești. Cred că și ea încearcă să mă protejeze. De cele mai multe ori lasă poveștile acolo unde le-a trăit, pentru că acasă își dorește să fie doar acasă, să fie pur și simplu prezentă și să își încarce sufletul pentru a doua zi.

În schimb, văd omul care se întoarce în fiecare seară de la muncă. Sunt zile în care intră în casă și are nevoie de liniște. Se așază pe canapea, își lasă gândurile să

încetinească, apoi revine la ea însăși. Gătim, alegem un film, vorbim despre lucruri simple.

Nu cred că aş putea face meseria ei. Nu pentru că nu aş înțelege-o, ci pentru că nu știu dacă aş avea tăria să văd zilnic oameni în mijlocul unor lupte atât de grele.

Din exterior, oamenii văd o programare, o investigație, un rezultat. Din interior, văd mult mai mult.

Privind-o pe ea, am înțeles și cât de mult contează echipa. O aud vorbind despre colegii ei cu respect și cu drag, și se simte că există între ei o susținere reală, nu doar o colaborare de serviciu. Cred că atunci când mergi cu drag la muncă pentru că îți plac oamenii de lângă tine, și munca se face altfel.

Și totuși, privind-o pe ea și înțelegându-i colegii, am început să văd altfel locul în care lucrează.

Prin ochii ei, din interior

Radiologia am ales-o inspirată de mătușa mea, medic radiolog. Oncologia, însă, m-a ales pe mine.

Am ajuns în clinică în 2021, inițial pe un post part-time. Astăzi coordonez departamentul de radiologie și încă învăț în fiecare zi ce înseamnă responsabilitatea față de pacienți și față de echipă.

Din exterior, oamenii văd o programare, o investigație, un rezultat. Din interior, văd mult mai mult.

Văd colegi care își reorganizează programul pentru ca un pacient să fie investigat mai repede. Oameni care rămân peste program fără să mai întrebe dacă „intră în fișa postului”. Secretare, asistenți, medici, tehnicieni,



toți încercând, în același timp, să facă un drum greu mai suportabil.

În fiecare zi întâlnim oameni speriați, obosiți, familii care încearcă să rămână puternice una pentru cealaltă. Nu putem schimba întotdeauna diagnosticul. Dar putem schimba felul în care omul se simte în acea zi.

Îmi amintesc o doamnă care, a doua zi după o vizită dificilă, s-a întors cu un chech făcut de ea. Am încercat să-i explic că nu era nevoie de niciun cadou. Pentru noi, grija față de pacienți nu este ceva pentru care așteptăm recunoștință. Dar nu gestul în sine m-a emoționat, ci faptul că plecase acasă cu liniștea necesară încât să se întoarcă doar pentru a spune „mulțumesc”.

Am învățat că medicina nu înseamnă doar aparatură și tratamente moderne.
Înseamnă și felul în care cineva te privește în ochi și îți vorbește.

Dincolo de geam, aceeași poveste

La început, am văzut doar o clinică. Apoi am observat aranjamentele pacienților, cărțile așezate și oamenii din echipă care găsesc puterea să zâmbească. Mai târziu am înțeles că toate fac parte din aceeași poveste.

Meseria mea de inginer m-a învățat că detaliile oferă structură unui sistem. Când o privesc pe ea, văd omul care știe exact ce se întâmplă înăuntru. Când mă uit eu, văd clinica din afară, dar în ambele imagini apare același lucru: un spațiu în care fiecare amănunt este gândit cu sens. Curățenia, ordinea, lumina, atmosfera calmă nu sunt deloc întâmplătoare. Sunt felul în care acest loc a ales să funcționeze, pentru că un pacient vine acolo cu emoții și cu teamă, iar felul în care îl primești poate schimba totul.

Pentru mine, Medisprof rămâne locul unde ea își trăiește responsabilitatea în fiecare zi. Dar pentru cei care pășesc pe ușă acolo, este spațiul unde primesc certitudinea că nu duc această luptă singuri. Nu este vorba doar despre medicină. Ci despre felul în care un loc poate avea grijă de oameni în toate formele care contează.

Asta face diferența!

AUTORI:

Bianca și Andrei



Ziua normală pe Via Transilvanica

Am venit, am văzut, am învins – așa se simt vacanțele când bifezi obiective turistice: ești unul dintre cei mulți care fac același lucru, stai la coadă să prinzi același cadru și te întorci acasă ca un turist exemplar. Nimic de blamat, pentru că poți descoperi o mulțime de lucruri captivante într-o metropolă populară, unde poți trece neobservat, fiindcă un omuleț străin nu face o diferență. Pe bună dreptate, se planifică zboruri și itinerarii complicate pentru a explora țări străine: au edificii impresionante, opțiuni culinare și culturale pe care le privești de pe telefon într-o seară, obosit după lucru, și îți dorești să le descoperi cu ochii tăi cândva.

Dar, dacă te plimbi cu rucsacul în spate pe o uliță de sat, prezența ta contează și sunt șanse să nu treci neobservat. De la „Bună ziua” nu mai rămân mulți pași până la povești și personaje pe care să le ții minte. Așa simplu, la noi acasă, am descoperit un mod de a fi turist nepretențios, cu experiențe și amintiri care nu pot fi reproduse artificial. O zi normală pe Via Transilvanica nu necesită, deci, foarte multe.

Chiar dacă sună intimidant, conceptul de *drum lung*, nu trebuie să descurajeze pe nimeni. Mersul pe jos și rucsacul cu lucruri esențiale (adică puține) de care spuneam, sunt stratul de bază. Drumul este generos gândit și grijuliu marcat, semnele portocalii decid pentru tine, ție îți rămâne spațiu să lași gândurile să curgă sau să inițiezi conversații cu cel de lângă tine. Importante sunt și pauzele de fructe, pauzele de flori, pauzele de pansamente la bășici sau cele de privit.

Acestea sunt roțițele care fac tot traseul să funcționeze, noi – care ne pornim să admirăm neinvaziv natura –

și oamenii pivot care completează mecanismul Via Transilvanica: echipa care întreține și dezvoltă povestea, cu oamenii locului pe care avem norocul să îi întâlnim. Și-așa, ziua devine despre doamna la care ne-am cazat, care ne-a făcut gogoși cu zahăr pudră și o supă bună de găluște, care ține cheile de la 4, 5 case din sat – case goale, pentru că proprietarii sunt plecați la muncă în străinătate – și care ar fi plecat, sigur, dacă nu avea de gătit pentru drumeți flămânzi...

Ziua următoare va fi despre unul din ultimii sași rămași în localitate, care ține cheile de la biserică și se luptă să nu ajungă „pe mâinile cui nu trebuie”, care mai oftează că nu găsește „tineri la care să dea de lucru”, dar care mai spune și câte o glumă.

Dar *terrele* sunt vaste, diverse și putem ajunge și în comunități restrânse. Acolo, mai sus, nu întâlnim tot timpul oamenii acasă, dar găsim produsele lor făcute cu trudă, pe marginea potecii, la magazinele cu servire liberă; poate au brânză, nuci, suc de mere... sezonul dictează. Și când nu sunt oameni, sunt animale, când nu sunt câini, sunt păsări, când se lasă seara, pot fi țăntari, când te trezești, îțiiei rămas-bun de la gazdă și, când se lasă liniștea, rămâi chiar tu cu tine.

Pe Via Transilvanica am mers, am trăit, am povestit – iar asta mi-a adus foarte multă bucurie.

AUTOR:

Ioana Capotă



Locul de privit afară

ÎNTOTDEAUNA înaintea unei noi călătorii mi-e teamă: de drum, de neprevăzut, de experiențe nedorite. Dar imediat îmi amintesc drumurile din călătoriile anterioare și mă redresez și chiar mă entuziasmez pentru ceea ce mă așteaptă. Și încep să îmi imaginez, și să caut și visez la minunile care îmi vor umple sufletul.

Timpul trece repede în aceste drumuri și învăț întotdeauna foarte mult din ele. Practic așa am construit totul, sorbind fiecare imagine, idee, gând și încercând ca măcar eu să reduc din discrepanțele dintre oamenii întâlniți în drumurile mele și experiențele neplăcute de acasă.

De data asta am ales Scoția – pentru că mi-a rămas imaginea unui Edinburgh lăsat în pandemie, trist și pustiu, dar de o frumusețe aparte și mi-am dorit, de atunci, să mă întorc.

Știu că este ușor să vorbești din afară, privind oamenii din exterior sau să stai în casă și să privești oamenii de afară, dar acesta este rolul locului de privit afară.

Cum e Scoția?

Cum sunt scoțienii?

Sunt multe bancuri cu scoțieni, nu am avut ocazia să testez adevărurile acestora. Eu am găsit doar oameni primitivi, veseli și foarte zâmbitori. Lucrează mult oamenii vârstnici, pentru că au nevoie să își rotunjească veniturile la pensie și au o cultură mult apropiată de umanitate. Tinerii sunt crispați uneori și temători, dar cu toții sunt calmi și primitivi, deși nu evită să spună ca nu le plac turiștii.

V-ați oprit vreodată la cei care împart pliante biblice pe stradă, ați răsfoit vreodată un astfel de pliant? Așa arată Highlands: curgeri de ape limpezi în câmpuri sălbatice, flori de câmp care colorează pajiștile, lacuri calme și limpezi. Și ceață. Și cerbi puternici care fug din calea trenului. Și oi răzlețe pe o culme de deal. Și păduri înalte de brazi, care afundă calea în întuneric. Și piscuri nesfârșite, înșirate unul în spatele celuilalt. Și alternanțe de verde. Și calm nemărginit.

Haideți, deci, să privim Scoția din locul de privit afară.

AUTOR:

Carolina Udrea



FOTO: Monumentul Dugald Stewart, Edinburgh, Scoția / Sursa: Autor



FOTO: Râul Ness, Iverness, Scoția / Sursa: Autor

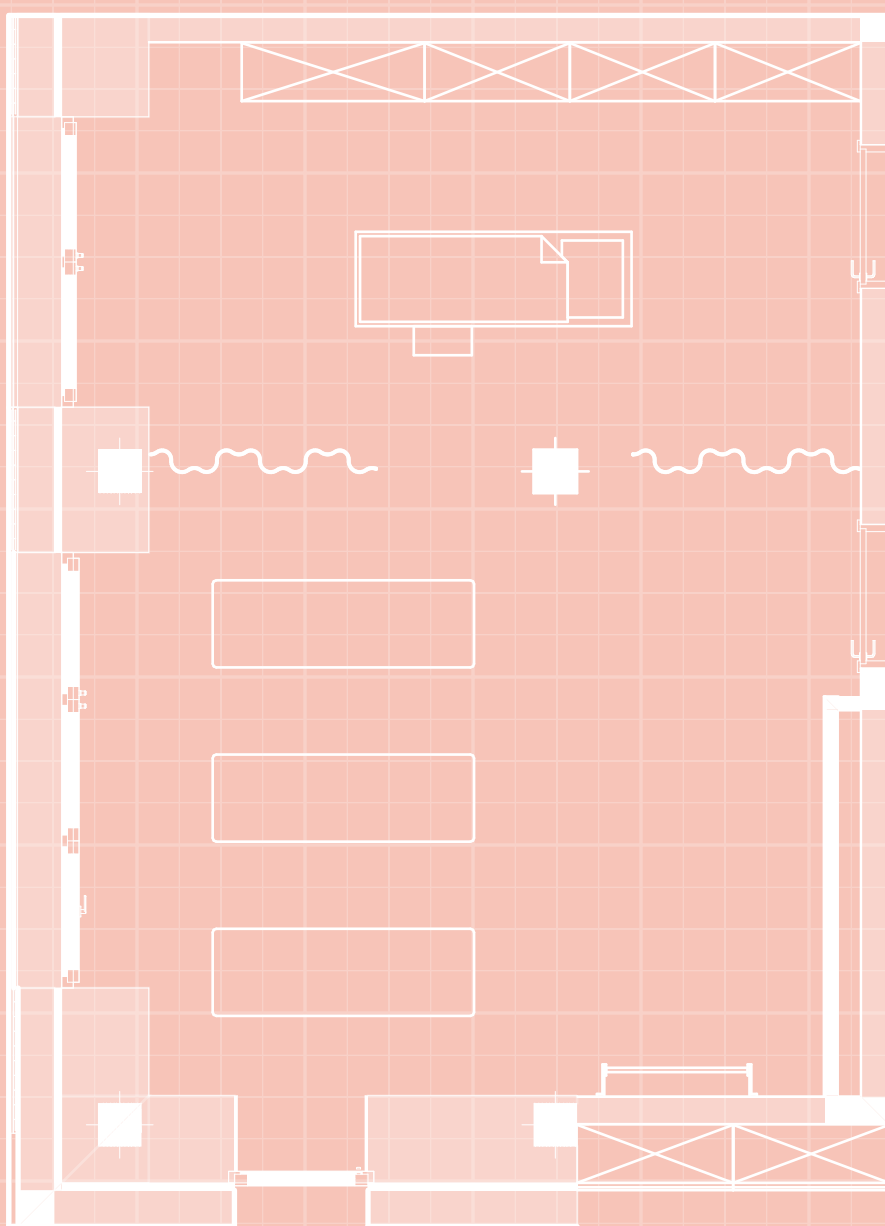


FOTO: Loch Linnhe, Fort William, Scoția / Sursa: Autor



SALA DE

SPORT



**POTECA
VERDE**

Sala de sport

DE CE avem sala de sport și cu ce ne ajută?

Primirea unui diagnostic oncologic este un moment care poate schimba radical viața unei persoane. Printre primele reacții se numără, adesea, renunțarea la sport sau reducerea drastică a activității fizice, din teama că mișcarea ar putea face mai mult rău decât bine. În același timp, îngrijorarea, incertitudinea și schimbările aduse de boală îi determină pe mulți oameni să renunțe și la activitățile care, până atunci, le ofereau bucurie, energie și un sentiment de normalitate. Fără să ne dăm seama, ajungem, astfel, să pierdem unele dintre cele mai importante resurse care ne ajutau să facem față stresului.

Este firesc ca, în acele momente, atenția să fie îndreptată aproape exclusiv către investigații, tratamente și toate aspectele practice ale bolii. Dorința de a începe cât mai repede tratamentul și de a rezolva problema este una naturală. Cu toate acestea, este la fel de important să nu uităm de lucrurile care, înainte de diagnostic, ne aduceau satisfacție și ne ajutau să ne menținem echilibrul psihic. Dacă mișcarea sau practicarea unui sport făceau parte din acestea, ele nu trebuie abandonate automat, ci adaptate la posibilitățile și recomandările medicale din acel moment.

O reacție frecventă este gândul: „Dacă nu mai pot face sport ca înainte, atunci nu mai are rost să fac deloc.” Acesta este însă un mod de gândire care îi poate priva pe pacienți de unul dintre cele mai valoroase instrumente pe care îl au la dispoziție. Chiar dacă intensitatea, durata sau tipul activității fizice trebuie uneori modificate, cercetările din ultimii ani arată că mișcarea continuă trebuie să ofere beneficii importante atât pentru organism, cât și pentru starea psihologică. De fapt, dovezile științifice actuale susțin că, pentru majoritatea pacienților, activitatea fizică adaptată este o componentă valoroasă a îngrijirii oncologice și nu un obstacol în calea tratamentului.

În ultimii ani, tot mai multe cercetări au arătat că activitatea fizică poate avea un rol important în îngrijirea persoanelor diagnosticate cu cancer. Dacă în trecut se recomanda adesea repausul, în prezent, dovezile științifice susțin că mișcarea, adaptată stării de sănătate și recomandărilor echipei medicale, poate aduce beneficii semnificative, atât în timpul tratamentului, cât și după încheierea acestuia ¹.

Una dintre cele mai importante concluzii ale cercetărilor este că exercițiul fizic poate reduce **fatigabilitatea asociată diagnosticului oncologic**, aceasta fiind unul dintre simptomele cele mai frecvente și dificil de gestionat. Spre deosebire de oboseala obișnuită, acest tip de fatigabilitate poate persista chiar și după odihnă și poate afecta semnificativ activitățile de zi cu zi. O declarație de consens elaborată de American College of Sports Medicine (ACSM), bazată pe numeroase studii, arată că exercițiile aerobice, exercițiile de forță sau combinația dintre acestea pot contribui la diminuarea acestei stări de epuizare și la îmbunătățirea funcționării fizice și a calității vieții¹.

Beneficiile activității fizice nu se limitează doar la starea fizică. Cercetările arată că persoanele care desfășoară programe de exerciții adaptate nevoilor lor și nivelului de sănătate, pot experimenta o reducere a simptomelor de anxietate și depresie, precum și o stare generală mai bună. Mișcarea îi poate ajuta pe pacienți să își recapete încrederea în propriul corp, să își mențină autonomia și să facă față mai eficient provocărilor asociate diagnosticului și tratamentului oncologic¹.

O altă întrebare frecventă este dacă exercițiul fizic este sigur în timpul tratamentului. Concluziile specialiștilor sunt încurajatoare: pentru majoritatea pacienților, atunci când este adaptată tipului de cancer, tratamentului și stării generale de sănătate, activitatea fizică este considerată sigură. Din acest motiv, ghidurile internaționale recomandă evitarea sedentarismului și încurajează menținerea unui nivel de activitate cât mai apropiat de posibilitățile fiecărei persoane¹.

Aceste recomandări sunt susținute și de ghidul publicat de American Society of Clinical Oncology (ASCO), care arată că exercițiul fizic în timpul tratamentului poate îmbunătăți capacitatea cardio-respiratorie și forța musculară, poate reduce fatigabilitatea și poate ameliora simptomele resimțite de pacienți. În cazul anumitor tipuri de cancer, cum este cancerul pulmonar tratat chirurgical, programele de exerciții efectuate înainte de operație au fost asociate chiar cu o recuperare postoperatorie mai bună și cu o durată mai scurtă a spitalizării².

Rezultate similare au fost observate și în rândul persoanelor care urmează chimioterapie. O meta-analiză care a inclus 19 studii și peste 1.400 de pacienți a arătat că exercițiul fizic poate contribui la menținerea condiției fizice, la creșterea forței musculare, la îmbunătățirea compoziției corporale și a calității vieții. De asemenea, autorii sugerează că activitatea fizică poate ajuta organismul să tolereze mai bine tratamentul și să diminueze unele dintre efectele secundare ale chimioterapiei³.

Având în vedere toate aceste dovezi, nu este surprinzător faptul că cele mai recente ghiduri internaționale recomandă includerea activității fizice ca parte a îngrijirii oncologice. În general, pentru persoanele la care nu există contraindicații medicale, se recomandă aproximativ 150 de minute de activitate aerobică moderată pe săptămână și două ședințe de exerciții de forță, adaptate capacității și stării fiecărui pacient⁴. Acest lucru nu înseamnă că fiecare persoană trebuie să înceapă direct cu acest nivel de efort. Pentru mulți pacienți, beneficiile apar încă de la primele activități ușoare, iar programul de mișcare poate fi construit treptat, în funcție de recomandările medicului și de posibilitățile individuale.

Dovezile științifice ne arată că activitatea fizică poate avea un rol important în îngrijirea persoanelor diagnosticate cu cancer. Totuși, recomandările din ghiduri și rezultatele studiilor ridică o întrebare firească: **cum poate fi transpusă mișcarea în viața de zi cu zi?** Cum începem atunci când corpul nu mai răspunde ca înainte? Cum ne adaptăm fără să renunțăm? Pentru o perspectivă practică, am stat de vorbă cu **Kallos Dan Gabriel**, proprietar al unei săli de fitness, sportiv de performanță, Strength and Conditioning Coach al lotului olimpic feminin de judo și antrenor care lucrează zilnic cu oameni aflați la niveluri foarte diferite de pregătire fizică. Din experiența sa, sportul nu înseamnă doar performanță, ci și un instrument prin care oamenii își pot recâștiga încrederea, sănătatea și consecvența.

Sportul și mișcarea sunt unele din cele mai bune "ancore" ale omului. Acesta te împinge în ambele extreme, de la extaz și bucurie până la sacrificiu.

Din experiența mea cu oamenii și învățându-i să facă sport și mișcare, peste 75% din oameni nu găsesc o importanță sau nu văd sportul ca pe o necesitate, ci, mai degrabă, ca pe ceva opțional. Spunându-le și arătându-le că prin sport și mișcare fizică ajungi să fii perceput ca fiind mai tânăr, că scade rata de îmbolnăvire și poate

reduce vizitele la doctor, că poate îmbunătăți calitatea vieții, au decis ca, din acel moment, să includă cel puțin un mod de mișcare fizică în viața lor. Să pui mișcarea și sportul în viața ta poate fi o metodă de evoluție, de la nivel social, la nivel fiziologic și psihic. Din experiența profesională, am observat că oamenii care trec prin schimbări fizice, prin expunerea la sport sau mișcare, au constatat o evoluție benefică asupra organismului și a psihicului. Obiectivele nu mai par așa greu de atins, mintea este mai puternică și rata gândurilor negative este în scădere.

Fac sport de la 6 ani și pot spune că sunt foarte recunoscător pentru domeniul sportiv, pentru că, până acum, la 29 de ani, am practicat multe sporturi și am învățat următoarele lucruri esențiale: răbdare, disciplină, curaj, acceptare, încredere.

Când urma să particip la un concurs de bodybuilding și fitness în 2026, a fost nevoie de toate lucrurile deprinse din sport ca să pot ieși campion. Acest tip de sport m-a împins într-un conglomerat de emoții, sentimente, stări și reacții care mai de care. A trebuit să cred într-un răspuns, într-un ideal, într-o probabilitate pe care, doar dacă le vizualizezi înainte, poți să le obții. Sportul te lasă să vezi linia de finish și îți dă harta pentru a ajunge acolo, dar nu mulți sunt dispuși să urmeze harta pas cu pas.

A trebuit să cred că sunt campion înainte de a deveni unul. Oamenii întâmpină dificultăți atunci când știu exact ce au de făcut. De ce spun asta? Pentru că, atunci când știi ce ai de făcut, și începi, și aplici și vezi că te testează, te forțează, și uneori devine greu, creierul îți pune frâne și piedici ca să te oprești, iar aici oamenii cedează. Oamenii nu mai sunt constanți, pierd disciplina sau uită de ce au început.

Cum poți evita aceste frâne? Setează obiectivul cu un mare DE CE? în spate. Când acțiunea ta se bazează pe o emoție, pe o dorință, pe o nevoie, ea poate fi ancora ta. Reacția ta la întrebarea DE CE? Este direct răspunzătoare de acțiunile tale. Aceasta este una din întrebările principale pe care o adresez CLIENȚILOR când începem colaborarea. Dacă ai curaj să îți spui de ce-ul, atunci ești deja mai aproape de obiectiv.

În sport e la fel: de ce faci sport? Pentru sănătate, să slăbesc, să fiu puternic, pentru că îmi place, pentru că vreau etc., iar atâta timp cât are sens pentru tine, nu trebuie să aibă sens pentru nimeni altcineva. Dar nici o acțiune să nu fie făcută în van. Recomandarea mea față de oamenii care nu fac sport sau mișcare este să aibă un moment cu ei și să vizualizeze viața și să se întrebe cum

ar vrea să arate. Vrei să îți ridici copiii în brațe? Vrei să dansezi? Vrei să pui steaua în bradul de Crăciun? Atunci uneltele care te pot ajuta să faci asta este sportul și mișcarea, acestea te fac sănătos și puternic.

Dincolo de beneficiile demonstrate de cercetări și de recomandările specialiștilor, relația fiecărei persoane cu sportul este una profund personală. Pentru unii, mișcarea înseamnă performanță, pentru alții echilibru, iar pentru mulți reprezintă pur și simplu o modalitate de a face față provocărilor de zi cu zi. În continuare, Vlad Guluță, psiholog și alergător amator, împărtășește propria experiență despre felul în care a redescoperit sportul prin alergare și despre cum perspectiva sa s-a schimbat odată cu această experiență. Povestea lui nu este despre recorduri sau clasamente, ci despre redescoperirea bucuriei de a face mișcare și despre rolul pe care aceasta îl poate avea în menținerea echilibrului psihic.

Dacă mă întreba cineva acum șase luni dacă sunt alergător, probabil aș fi râs. Eu? Nu. Eu am fost omul cu mingea de baschet în mână.

Am făcut sport de când mă știu. Baschetul a fost o parte importantă din copilăria și adolescența mea. Acolo am învățat că uneori câștigi, alteori pierzi și, din când în când, arbitrii chiar au ceva cu tine. Mai important, am învățat că mișcarea îmi face bine, nu doar fizic, ci și psihic. Apoi a venit viața de adult, cu program, responsabilități și celebra listă de lucruri de făcut, care are talentul să se înmulțească peste noapte.

În urmă cu aproximativ șase luni am descoperit alergarea și, aproape întâmplător, crosurile montane. Mi s-a părut combinația perfectă: sport și natură. Doar că, fiind foarte consecvent în a-mi complica singur existența, am reușit să transform și asta într-o competiție. La primul cros mi-am propus un timp. La al doilea, unul și mai bun. Mă uitam la ceas mai des decât la peisaj, de parcă muntele nu pleca nicăieri, dar secunde erau pe cale de dispariție. Terminam cursa, eram mulțumit câteva minute, apoi începeau calculele: unde puteam să trag mai tare, unde am pierdut timp, ce strategie să aplic data viitoare. La un moment dat mi-am dat seama că făceam exact ceea ce fac mulți dintre noi și în restul vieții: transformasem ceva ce îmi plăcea într-un alt "trebuie". Încă o sarcină. Încă o performanță de bifat. Și atunci m-am întrebat un lucru simplu: „No, da di' ce am început să alerg eu de fapt?”. Așa că, la al treilea cros, am făcut un experiment. Mi-am lăsat orgoliul acasă și am plecat doar cu pantofii de alergare. N-am mai negociat cu fiecare secundă. M-am uitat în jur, am observat potecile, pădurea, oamenii care

își dădeau încurajări fără să se cunoască și liniștea pe care n-o mai auzisem de ceva vreme. Ironia era că mă aflu în mijlocul unei competiții și, pentru prima dată, nu simțeam că mă întrec cu cineva.

Ca psiholog, mă lovesc des de ideea că trebuie să fim tot timpul mai buni, mai eficienți, mai productivi, mai rapizi. Și, fără să ne dăm seama, ajungem să aplicăm aceeași logică inclusiv lucrurilor care ar trebui să ne încarce bateriile. Ne evaluăm plimbările după numărul de pași, somnul după aplicații, vacanțele după câte obiective am bifat și alergările după timpul din aplicație. Dacă s-ar inventa un smartwatch care să măsoare cât de bine te-ai relaxat, probabil ne-am stresa și pentru scorul acela. Partea interesantă este că sportul nu a însemnat niciodată doar mișcare pentru mine. Mi-am dat seama de asta abia când au fost perioade în care nu am făcut deloc sport. Atunci, parcă totul devenea puțin mai greu. Eram mai irascibil, aveam mai puțină răbdare și problemele păreau mai mari decât erau în realitate. Nu pentru că lumea se schimbese, ci pentru că îmi lipsea una dintre modalitățile prin care mă reglez. Sportul a devenit un mecanism prin care fac față zilelor grele, volumului ridicat de muncă și scenariilor, uneori neplăcute, pe care mintea fiecăruia dintre noi, le creează.

Cred că asta este întrebarea pe care merită să ne-o punem fiecare: „Ce înseamnă sportul pentru mine?”. Poate este performanță, și asta e perfect. Poate este sănătate, timp cu prietenii sau poate este singurul moment din zi în care nu trebuie să demonstrezi nimic nimănui. Eu am pornit la alergare crezând că trebuie să înving cronometrul. Am descoperit că, de fapt, aveam nevoie doar de o oră în care să nu mă mai grăbesc nicăieri. Iar surprinzător, acesta a fost cel mai bun rezultat pe care l-am obținut până acum.

AUTOR:

Vlad Chirilă

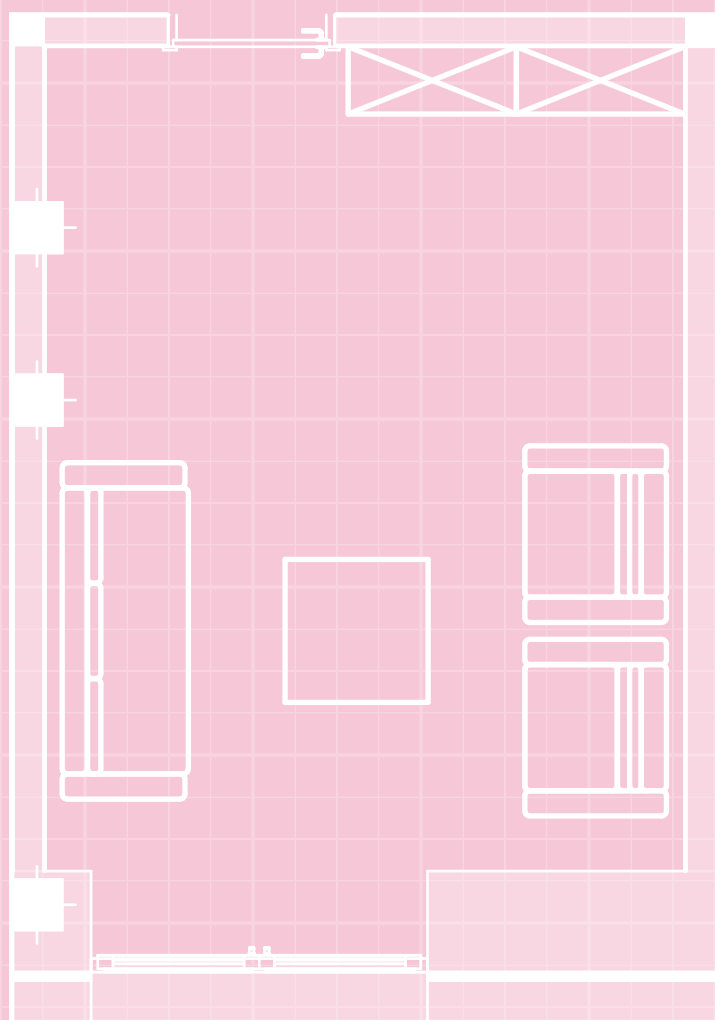
BIBLIOGRAFIE:

1. Campbell, K. L., Winters-Stone, K. M., Wiskemann, J., et al. (2019). Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(11), 2375–2390.
2. Ligibel, J. A., et al. (2022). Exercise, Diet, and Weight Management During Cancer Treatment: ASCO Guideline. *Journal of Clinical Oncology*, 40(22), 2491–2507.
3. Walker, R. C., et al. (2024). Exercise During Chemotherapy for Cancer: A Systematic Review. *Journal of Surgical Oncology*.
4. Avancini, A., et al. (2025). Physical Activity Guidelines in Oncology: A Systematic Review of the Current Recommendations. *Critical Reviews in Oncology/Hematology*.



CABINET

PSIHOLOGIC



**POTECAL
VERDE**



Bun venit în camera de psihologie, dragă cititorule!

Dacă ai deschis această ușa, tocmai ai răspuns unei invitații de trecere, de trecere înspre un spațiu în care totul se trăiește cu mai multă liniște și atenție la ce este într-adevăr important pentru tine, unde timpul începe să aibă răbdare și te lasă să ascuți voci neauzite încă, cuvinte încă nespuse. Un spațiu și un timp care te invită la un popas în tine, cu tine. Un popas pe care îl poți face singur sau împreună cu invitații noștri, care se poate transforma într-o călătorie de descoperire sau, pur și simplu, într-un moment de bucurie împărtășită.

Primul lucru care te va face să știi că ești în camera de psihologie sunt lumina și culorile pregătite pentru tine de Iulia și Mara care, preț de câțiva ani buni, au tot studiat și verificat cum se poate personaliza un spațiu astfel încât să transmită grijă, frumusețe, căldură și care să te facă să te simți într-o acasă departe de casă. Astfel încât, aici te vor întâmpina obiecte artistice create de ele împreună cu pacienții noștri și familiile lor, artiști și noi toți cei de la Medisprof la Cluj-Napoca, Tășuleasa Social, Piatra-Neamț, Târsa, Mediaș pe unde ne-au purtat atelierele 10 + Art Project.

Tot printre primele lucruri pe care le vei observa vor fi fotoliul și canapeaua, locuri de popas perfect adaptate, istoric și psihologic, nevoilor momentului. Nepoată îndepărtată și rebelă a canapelei lui Freud, canapeaua noastră cu siguranță îți va lansa invitația, păstrată de decenii în cea mai profundă fibră a ei, de a te lăsa pentru câteva minute în voia amintirilor, viselor, speranțelor, nevoilor, a lucrurilor care te bucură sau care te întristează și pe care să le poți rearanja cu puțină magie, împreună cu noi, ca pe niște mărgele de sticlă într-un fel nou, propriu doar ție, care să reflecte altfel aceeași lumină. A ta.

Loc de ascultat și de potrivit gânduri, emoții și cuvinte mai mult sau mai puțin năstrușnice, într-o ordine nouă, este locul în care psihologii noștri deapănă cu tine firul devenirii de sine, arătându-ți acele ingrediente care pot face călătoria ta, în tine, mult mai puțin anevoioasă și mai plină de speranță și resurse. Se vor spune multe cuvinte pe canapea sau pe fotoliu, vor fi multe zâmbete și multă liniște. Va fi și locul în care, intrând singur, cu o revistă, cu o carte, cu un prieten vechi sau nou făcut pe Poteca Verde, să găsești acel spațiu special creat de noi tocmai pentru un alt fel de întâlnire.

Și da... îți spuneam la început că acești doi locatari, fotoliul și canapeaua, sunt perfect adaptați nevoilor

momentului fiindcă îi luăm cu noi și în camera virtuală a Potecii Verzi, pe social media sau aici în paginile Frunzei, acolo unde te așteptăm cu invitați virtuali, care se vor așeza cu tine pentru câteva minute la discuții despre tine și devenirea ta, despre sănătate emoțională, resurse psihologice, despre cuplu și cum rămânem împreună traversând diagnostice, momente diferite ale bolii, pentru a ne regăsi de cealaltă parte, despre reglare emoțională și coping, despre câte în lună și în stele (-le psihologiei).

Camera de psihologie este și locul în care te poți ascunde pentru o lectură cât se poate de autentică din cărțile care așteaptă să fie răsfoite, încă și încă o dată, de degete și ochi noi, la fel de curioși și dornici să înțeleagă ca cei care le-au scris. Am pregătit pentru tine niște minunății tocmai bune să îți deschidă un drum printre autori și texte psihologice care, credem noi, ți se potrivesc și despre care de abia așteptăm să schimbăm impresii.

Și dacă ești deja familiarizat cu camera de psihologie, nu se poate să nu fi observat că într-un colț sunt scaune frumos așezate așteptând să fie folosite. Ele vor crea cercul în care, în întâlnirile noastre de grup, vom descoperi împreună strategii și feluri creative de a naviga momente mai speciale sau momente dificile din călătoria fiecăruia sau vom învăța feluri noi de a fi creativi.

Aceasta este o primă parte pe care ți-o dezvăluim, din camera de psihologie, unde, dincolo de culori, lumină, obiecte și cărți te va întâmpina și liniștea sau, uneori, tot felul de muzici și muzichii selectate de noi pentru tine, ca să te reîndemne la visare.

Astăzi primele întâlniri ale tale vor fi cu doi locatari, de cele mai multe ori virtuali, dar care, atunci când sunt prezenți, vin cu daruri multe de cuvinte și întâmplări nemaivăzute și nemaiauzite.

Cosmin este medic și psihoterapeut și, din când în când, autor de texte năstrușnice cu și despre psihologie, iar Toma este pacientul nostru "îmblânzit", așa cum îi place să își spună după povestea, de data aceasta nu cu o vulpiță, ci cu un leuț călător, și care pune cuvintele la treabă, să respire și să inspire în poezii și piese de teatru pentru voi.

Așadar, închizând ușor ușa în urma noastră, mă așez lângă voi și îi las pe invitații noștri să ne povestească....Iar pe când veți dori să animați puțin atmosfera, puteți să citiți scrisoarea Flaviei care vă invită într-o călătorie mult mai vie și mai dinamică...

AUTOR:

Camelia Moraru

Psiholog Medisprof Cancer Center

Expeditor

Voluntarii de pe Potecă
Târsa, jud. Hunedoara, România

Destinatar

Drumețului de pe Poteca Verde
str. Bunei Dispoziții, județul Prieteniei, România

Dragă drumeț, dragă familie,

Vă scriu cu multă emoție din partea echipei de voluntari care pregătește un spațiu special la Târsa, gândit pentru voi, cu liniște, căldură și grijă. Ne dorim ca această pensiune să fie un spațiu în care să vă simțiți bineveniți din primul moment, un loc în care să puteți petrece timp frumos împreună, să vă bucurați de natură, de oameni calzi și de activități care aduc relaxare, voie bună și stare de bine.

Tot ceea ce pregătim pornește de la o dorință simplă: să vă oferim momente frumoase, timp de calitate și o atmosferă plăcută. Ne dorim ca la Târsa să existe atât momente liniștite, cât și activități vesele, lejere și potrivite pentru toate vârstele, astfel încât fiecare din voi să poată alege ce i se potrivește cel mai bine în ziua respectivă.

Ca voluntari vom fi aproape de voi pe tot parcursul șederii și vom pregăti activități simple, flexibile, care să dezvolte o atmosferă vie și caldă, în care fiecare să poată participa atunci când simte. Uneori va fi vorba despre jocuri, alteori despre momente de socializare, plimbări, seri relaxante sau activități de grup menite să aducă zâmbete și apropiere.

În interiorul pensiunii, vom dezvolta pentru voi activități ca seri de socializare, în care să ne adunăm cu toții la un ceai sau la o limonadă și să petrecem timp împreună într-un cadru relaxat. Vor exista jocuri de societate, activități de echipă cu întrebări amuzante, seri tematice și mici provocări recreative. Pregătim și seri de film, urmate de discuții lejere, în care fiecare poate împărtăși impresii, amintiri sau, pur și simplu, se poate bucura de timpul petrecut împreună. Ne dorim să existe și seri muzicale, în care să ascultăm melodii îndrăgite, să alegem împreună playlisturi, să rememorăm cântece dragi și să creăm o atmosferă plină de bună dispoziție. Pentru cei care preferă momentele mai liniștite, vor exista colțuri de relaxare cu cărți, reviste, jocuri și spații confortabile pentru odihnă, conversații sau timp petrecut în tihnă.

Pe lângă aceste momente, voluntarii vă așteaptă la dimineți cu exerciții ușoare de înviorare, sesiuni scurte de respirație și relaxare, activități de atenție și prezență, jocuri de memorie.

În aer liber, natura de la Târsa ne oferă un cadru minunat pentru activități care aduc liniște și energie bună. Ne dorim să organizăm plimbări ușoare prin împrejurimi, momente de stat afară în grupuri mici, activități recreative în jurul cabanei și pe Poteca Verde și timp petrecut în aer curat. Uneori poate fi vorba doar despre o dimineață începută afară, cu o băutură caldă și o conversație plăcută, iar alteori despre jocuri, plimbări sau activități de grup.

Ne dorim ca și familiile să simtă că acest spațiu este pentru ele. De aceea, activitățile vor fi gândite astfel încât să poată fi făcute împreună: bunici, părinți, copii și pacienți. Unele momente vor încuraja jocul și voia bună, altele conversația, iar altele, pur și simplu, prezența împreună într-un cadru plăcut. Credem că aceste clipe petrecute împreună pot face șederea la Târsa mai caldă, mai apropiată și mai frumoasă.

În plus, voluntarii își doresc să aducă în fiecare zi mici inițiative care să anime atmosfera: o seară tematică, o activitate-surpriză, un concurs prietenos, o dimineață cu muzică plăcută, un joc în curte sau un moment de sărbătorire a celor prezenți. Pregătim pentru voi și mici picnicuri, după-amiezi petrecute afară, seri în jurul focului, momente speciale în care toți cei prezenți să se poată bucura de frumusețea locului. Ne gândim și la câteva mici surprize de sezon, activități de grup în natură specifice anotimpului, momente de observare a peisajului, exerciții simple de conectare cu mediul, etc. Nu este vorba despre activități complicate, ci despre lucruri simple, făcute cu grijă și cu inimă, care pot aduce zâmbete și pot transforma timpul petrecut la Târsa într-o experiență memorabilă.

Ne dorim ca, atunci când veți ajunge aici, să simțiți că totul a fost pregătit pentru a vă oferi stare de bine, tihnă, apropiere și momente frumoase. Târsa poate deveni un loc al timpului petrecut împreună și al bucuriilor simple.

Vă așteptăm cu drag, cu gând bun și cu bucuria de a fi împreună.

Cu drag,

Flavia Cîmpian - voluntar, psiholog



FOTO: Machetă / Sursa: Autor

Autenticitate sau atașament emoțional?

O falsă dilemă cu consecințe medicale importante

SĂ NE IMAGINĂM următorul scenariu: unui copil de 2-3 ani i se închid ochii de somn și vrea să doarmă. Tatăl copilului însă are chef să se joace cu el. Tatăl zice: „Hai, te rog eu mult, joacă-te cu mine, nu te duce la culcare, te rog, doar un pic, hai să ne jucăm de-a v-ați ascunselea, doar e jocul tău preferat!..” Credeți că există vreun copil care o să-și zică, „băi, săracul tata, nu pot să-l refuz, mi-e jenă, uite cum se roagă de mine, gata, renunț la somn și merg să mă joc cu el!”?

Nu este unul dintre cele mai folosite cuvinte de către copii, începând de la 19-20 de luni, indiferent de cultura din care provin. Modul în care înțeleg părinții să răspundă la acest *Nu* primordial va avea un impact semnificativ asupra relațiilor personale și profesionale ale viitorului adult, în particular capacitatea de a spune *Nu* altora și *Da* lui însuși. Întrebarea e, de ce toți puii de om au ideea asta fixă, de a începe să spună *Nu* la invitațiile și propunerilor celor care-i au în grijă? Sunt răi? Nerespectuoși? Needucați? Americanii numesc vârsta cu pricina *the terrible Twos*, ca un fel de explicație finală a unei crize de comportament.

“

*Fascinația
că eu nu mai
sunt tu..*

Nu-urile copiilor reprezintă, de fapt, singura formă de care dispun aceștia pentru a se diferenția de restul oamenilor cu care vin în contact. Altfel spus, construirea și afirmarea propriei individualități începe printr-o negare a individualității celor din jur. Copiii zic *Nu* pentru că acesta e modul în care, ca ființe umane, învață să se afirme pe sine. Sunt însă și mulți adulți care rămân – sau regresează – la acest stadiu, în care se fac vizibili pe ei înșiși prin negarea altora. Cei mai mulți dintre noi însă ne-am învățat foarte bine lecția: spunem automat *Da* celorlalți, chiar și atunci când asta vine cu prețul unui *Nu* spus nouă înșine.

Paradoxal, devenirea noastră ca indivizi nu numai că începe printr-o negare a acțiunilor și voinței celor ce ne au în grijă; dar e asociată cu un alt proces, care aparent merge în sens opus: atașamentul emoțional, construit cu aceiași adulți pe care, concomitent, îi respingem și dorim să ne iubească. Capacitatea de a ne diferenția este, așadar, legată de altă componentă la fel de importantă: autenticitatea, abilitatea – și privilegiul – de a ne putea exprima nestingheriți preferințele, chiar dacă asta rezultă în refuzul și respingerea altora. Fascinația că eu nu mai sunt

tu, realizarea că *eu* pot să mă deplasez în spațiu departe de *tine*, să trag de obiecte și să le arunc unde vreau, toate acestea reprezintă poate prima noastră beție existențială. Și, în același timp, este începutul construirii propriei autenticități.

Dacă noi toți ne naștem cu abilitatea de a fi autentici, cum se face atunci că foarte mulți adulți întâmpină mari probleme când trebuie să spună *Nu* altora și *Da* autenticității personale? Ceva pare că se întâmplă între 2 și 30+ de ani, ceva care duce la pierderea conexiunii cu propria autenticitate.

Autenticitatea și atașamentul emoțional sunt forțe vitale, care au asigurat de-a lungul evoluției speciei umane supraviețuirea. Atât necesitatea de a ne simți protejați, iubiți, hrăniți fizic și emoțional, cât și necesitatea de a deveni independenți, împăcați cu spațiul nostru intim, sunt absolut necesare formării unui adult autonom, capabil de a forma relații personale și profesionale satisfăcătoare. Într-o lume ideală, necesitățile individuale și atașamentul emoțional acționează în paralel, completându-se reciproc (similar cu *Coincidentia oppositorum* despre care vorbește Mircea Eliade). Când însă autenticitatea și atașamentul sunt forțate să intre în competiție, orice copil din lume va

alege întotdeauna atașamentul emoțional cu cei pe care-i percepe ca fiind garanția supraviețuirii sale, sacrificându-și autenticitatea și independența.

Incapacitatea de a spune *Nu* altora și *Da* nouă înșine este una dintre cele mai mari surse de stres și burnout, cu serioase consecințe negative la nivel psihic comportamental (anxietate, depresie, accese de furie, abuz sau dependență de substanțe) și fiziologic (inflamații, boli autoimune, modificări celulare maligne). Acesta e modul în care corpul și psihicul nostru exprimă acel *Nu* pe care noi l-am reprimat ani de-a rândul.

Atunci când spunem ***Da*** altora în detrimentul alinierii cu noi înșine, suntem deseori conduși de frica și/sau rușinea pierderii acestor relații.

Atunci când spunem *Da* altora

în detrimentul alinierii cu noi înșine, suntem deseori conduși de frica și/sau rușinea pierderii acestor relații. Se creează o dilemă, falsă și nenecesară: fie sunt acceptat, validat și conectat, însă rupt de propria autenticitate; fie sunt fidel autenticității personale, dar singur, respins, alungat, izolat. Paradoxul (*double bind*) creat e rezultatul proiecției unui conflict arhetipal, ce are loc la o vârstă la care percepeam lumea nu la nivel cognitiv-intelectual, ci la nivel emoțional și somatic, când am fost obligați să alegem atașamentul emoțional, care ne garanta supraviețuirea.

Ca adulți însă, avem privilegiul unor altfel de alegeri. Supraviețuirea noastră nu mai depinde de ruperea unor relații profesionale sau personale. E adevărat, frica, durerea, rușinea, vinovăția sunt simțite la fel de intens și de înspăimântător ca atunci când eram bebeluși neputincioși. Prin **integrarea** acestora, adică acceptarea existenței lor simultan cu înțelegerea puterii pe care o avem ca adulți autonomi, reducem semnificativ nivelul de stres și burnout, cu reducerea potențialului patologic pe termen lung.

(O variantă a acestui text a fost publicată în 2004 în **Observator Cultural**)

AUTOR:
Cosmin Gheorghe



FOTO: Articolul *Să învățăm să spunem NU*, *Observator Cultural* / Sursa: Autor



Terapia prin artă în mijlocul naturii

Un spațiu de încetinire, expresie și reconectare

La Poteca Verde, situată în Parcul Natural Grădiștea Muncelului-Cioclovina, sat Târsa, județul Hunedoara, în conexiune strânsă cu natura, activitățile terapeutice artistice pot deveni mai mult decât simple ateliere de creație. Ele pot funcționa ca spații de respiro, de explorare interioară și de reconectare cu propriul ritm, cu propriul corp și cu mediul înconjurător.

Explorarea materialelor, formelor și modelelor apropiate de natură se face cel mai în profunzime atunci când ne situăm chiar în mijlocul naturii. Într-un astfel de loc, așa cum va fi Poteca Verde, ceea ce vedem în jurul nostru poate deveni punct de plecare pentru un proces artistic și, în același timp, terapeutic. Formele frunzelor, textura scoarței, culorile florilor, liniile munților sau felul în care lumina traversează spațiul pot fi integrate în activități de grafică, pictură, machetare, modelaj în lut sau instalații sculpturale.

Așa cum am experimentat și anul trecut în cadrul Festivalului *Poteca Verde*, terapia prin artă în mijlocul naturii îmbină culori și forme cu materialele naturale care se găsesc acolo. Participanții reușesc, în acest mediu natural, să încetinească ritmul zilei, să își găsească mai multă liniște și energie, un calm interior care devine mediul potrivit pentru exprimarea emoțiilor pe cale artistică. Într-un context oncologic, unde experiențele trăite pot fi greu de pus în cuvinte, arta oferă o cale blândă de exprimare, fără presiunea explicațiilor directe.



Sursa: Autor



Sursa: Autor

Artiștii își regăsesc inspirația în elementele naturale – de la forme, texturi și culori, până la materialele folosite ca bază de lucru sau ca instrumente. Natura nu este doar decorul activității, ci devine parte din proces. Ea oferă ritm, temă, material, simbol și, uneori, chiar un fel de ghidare tăcută. Într-un spațiu retras, montan, această apropiere poate susține o stare de prezență și atenție la detalii, atât în raport cu exteriorul, cât și cu interiorul fiecărui participant.

Un exemplu concret de activitate pe care am trăit-o într-o astfel de deplasare în natură a fost modelarea în lut a unui basorelief pe teme florale, coordonată de artiștii Milena Surducan și Ioan Sumedre Jr. Activitatea a pornit de la o simplă felie de lut și i-a provocat pe participanți, în primul rând, să aleagă un model de floare, să îl personalizeze și apoi să îi definească toate elementele naturale, în contur pe lut, cât mai minuțios.

Procesul a solicitat dexteritatea, atenția la detalii și răbdarea fiecăruia. Prin inspirația din natură, participanții au fost îndrumați mental și emoțional să experimenteze fragilitatea, complexitatea și detalierea elementelor naturale. Partea cea mai impresionantă și satisfăcătoare a activității a fost aceea de a scoate din placa bidimensională elemente tridimensionale: petale, frunze, pistile, micile forme ale

interiorului florii. În această etapă, fiecare a descoperit instrumente de lucru uneori prezente în viața cotidiană – obiecte de bucătărie, site, creioane, cozi de linguri, cuțite – alături de cele specifice modelajului.

La finalul activității, după un lung și istovitor proces de studiu aproape microscopic al florii, fiecare participant și-a ridicat privirea concentrată pe propria creație și a așezat floarea în „câmpul” generat împreună. A urmat un alt moment important: privirea către ansamblu. Fiecare a studiat și celelalte flori, a înțeles imaginea comună, ca și cum ar fi stat în fața unui peisaj și ar fi încercat să își facă un tablou mental al fiecărui element care definește cuprinsul ochilor. În urma acestor activități, cu atât mai puternic atunci când ele sunt realizate în cadrul natural potrivit tematicii, participanții se simt împliniți. Simt că au creat ceva ce este parte din mediul în care se află și, în același timp, parte din ei. Se simt în acord cu spațiul din jurul lor.

Un astfel de proces va fi posibil în spațiul Poteca Verde, în sala mare de lucru, unde privirea traversează spațiile vitrate de la curtea interioară și până departe, spre piscurile munților. Acolo, terapia prin artă poate deveni o întâlnire între natură, corp, emoție și gest creativ – o formă de a încetini, de a privi mai atent și de a construi, pas cu pas, o imagine a propriei resurse interioare.

AUTORI:

Iulia Udrea, Mara Oprea, Camelia Moraru

10+ Art Project



Sursa: Autor



Sursa: Autor



Sursa: Autor



Terapia prin poezie

Analgezice în versuri

Ce este terapia prin poezie?

Terapia prin poezie este definită ca fiind utilizarea limbajului, simbolurilor și poveștilor în scop terapeutic, educațional, de creștere și de dezvoltare individuală sau de grup. Terapia prin poezie utilizează poezii, povești, versuri, imageria și metafora pentru a facilita creșterea personală, vindecarea și conștientizarea mai profundă. Include biblioterapia, terapia narativă, scrierea unui jurnal, etc. (definiție preluată de la *National Associations for Therapy Poetry*, poetrytherapy.org)

Din Berlin la Potsdam

Mihai Eminescu

Din Berlin la Potsdam merge
Drum de fier, precum se știe.
Dară nu se știe încă
C-am luat bilet de-a trie,

C-am plecat de dimineată
Cu un taler și doi groși...
Și de gât cu blonda Milly,
C-ochi albaștri, buze roși.

Zice Brahma, tata Brahma,
Cum că lumea asta nu e
Decât arderea-unei jertfe
Într-o vecinică cățuie.

Am aprins și eu luleaua
Și jertfesc lui tata Brahma,
Lângă mine-un șip cu Kümmel!
Ș-o bucată de păstramă.

Zice Darwin, tata Darwin,
Cum că omul e-o maimuță
Am picior de maimuțoi,
Milly-nsă de pisicuță.

Și mă urc în tren cu grabă
Cu o foame de balaur,
Între dinți o pipă lungă,
Subsuori pe Schopenhauer.

Ș-acum șuieră mașina.
Fumul pipei lin miroasă,
Sticla Kümmel mă invită,
Milly-mi râde. Ce-mi mai pasă!



FOTO: Terapia prin poezie / Sursa: Autor

Lordul John

George Coșbuc

Se zvonise prin ziare
Că-n Irlanda e-ntr-un sat
Un bărbat grozav de tare.
Lordul John,prinzând de veste
Cine e și de-unde este,
Pleacă-n grabă ca să vadă
Dacă e adevărat.

Ca mulți lorzi de viță veche
Din întunecatul Nord,
Lordul John e-ntr-o ureche:
Fluieră pe drum și cântă
Și e cel dintâi la trântă.
Și-i voinic fără pereche
Și e cel mai tare lord.

A găsit în urmă satul;
Pe țăran el l-a găsit
Ocupat cu măturatul
Curtii. Și, ochindu-l bine,
Lordul drept spre dânsul vine
Și descalică degrobă
Făr-a zice „bun sosit”.

Ș-apoi gata de luptare!
– „Tu ești Willy Spucker?” – „Eu.”
– „Spun că ești grozav de tare
De ți-a mers cuvânt prin lume,
Eu din Londra vin anume,
Să ne punem la-ncercare.
Trântă deci cu tine vreul”

Willy Spucker se crucește,
Simte palmele că-i ard,
Leneș târnul și-l proptește;
Scurpă-n palme și se-ntinde
Și pe lord de brâu îl prinde,
Sus o dată-l răsuțește
Și-l azvârlă peste gard.

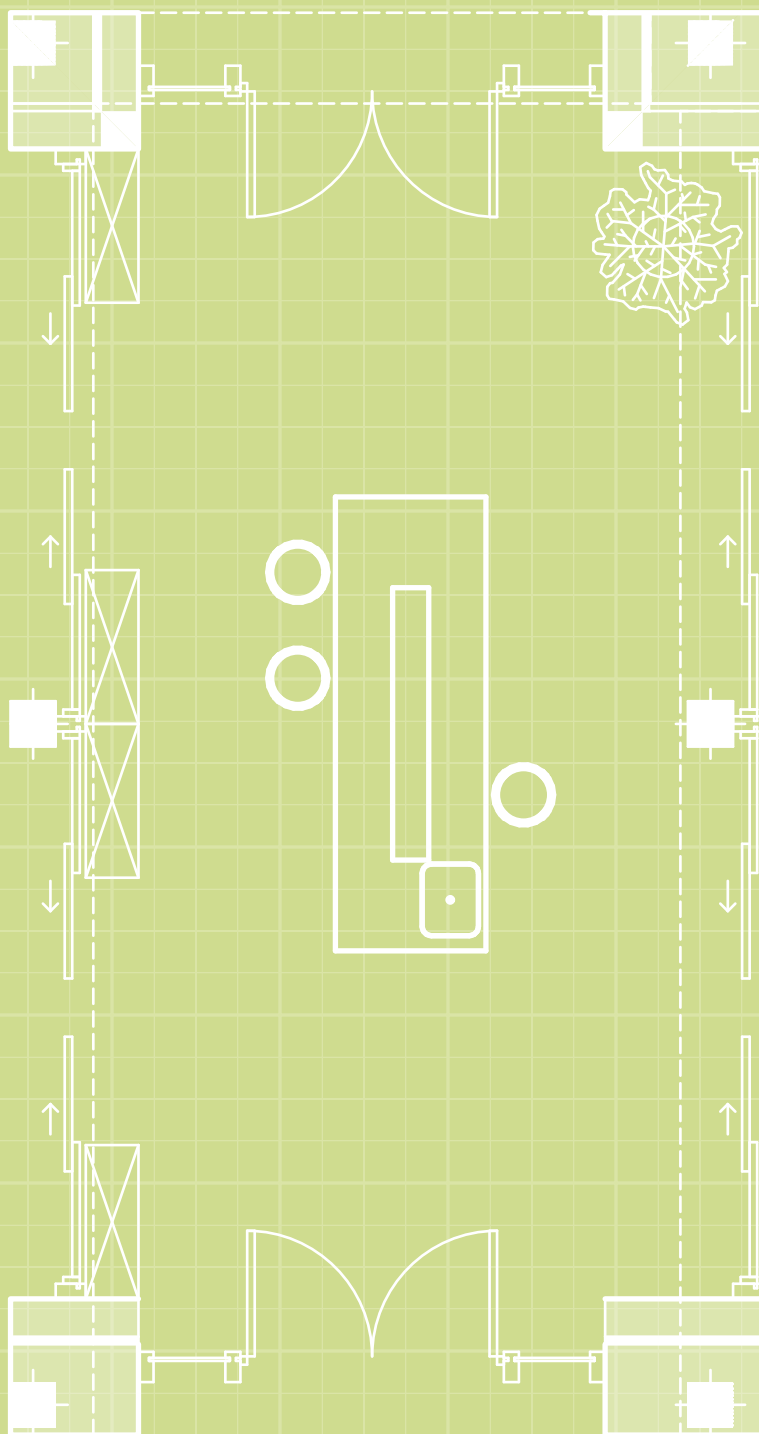
– „O să stau acum cu tine
Să mă lupt ... Mai vrei ceva?
Auzi tu, cu ce gând vine!”
Lordul John privind cu jale
Și ținându-se de șale:
– „Să-mi azvârli, te rog, creștine,
Și cel cal, să pot pleca!”

AUTOR:

Camelia Toma

Narator, regizor, pacient "îmblânzit"





POTECA
VERDE

Tot ce crește are nevoie de o seră

Despre adăpostul de care au nevoie și plantele, și oamenii

LA TÂRSA, printre primele camere ale refugiului care va crește pe Poteca Verde, se află una cu pereți de sticlă. Se numește, simplu, sera. Iar dacă o privești îndeajuns de mult, îți dai seama că nu e doar o construcție. E o lecție despre cum crește tot ce e viu.

Ce face, de fapt, o seră

Merită început cu lucrul cel mai simplu, pe care grădinarii îl știu dintotdeauna, iar noi, ceilalți, îl uităm mereu.

Nicio plantă nu rămâne în seră pentru totdeauna. Sera e locul în care sămânța încolțește ferită, în care răsadul fraged crește la căldură exact atât cât să prindă putere, iar apoi, într-o zi de primăvară, e scos afară, în grădina adevărată, în vânt și în ploaie, unde își va trăi viața întreagă. Sera nu înlocuiește lumea. Ea doar dă timp.

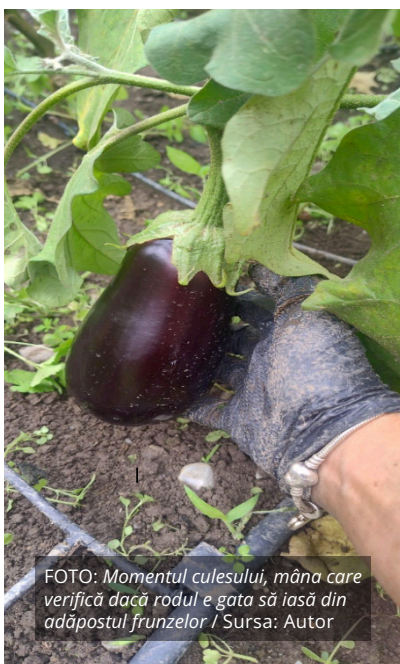


FOTO: Momentul culesului, mâna care verifică dacă rodul e gata să iasă din adăpostul frunzelor / Sursa: Autor



FOTO: Ardei iuți încă verzi, agățați printre frunze, începutul oricărei recolte / Sursa: Autor

*tot ce crește
are nevoie, la
un moment
dat, de o seră*

Timp ca rădăcina să se lege. Timp ca tulpina să se îngroașe. Timp ca ceea ce e fragil astăzi să devină, în ritmul lui și fără grabă, destul de puternic pentru afară.

Nimeni nu-i reproșează unui răsad că a stat la adăpost. Nimeni nu spune despre o plantă tânără că e slabă pentru că a avut nevoie de căldură la început.

Înțelegem, când e vorba de plante, un adevăr pe care ni-l refuzăm adesea nouă înșine: **tot ce crește are nevoie, la un moment dat, de o seră.** De un loc protejat unde ceva fraged prinde rădăcini, până devine destul de puternic să reziste afară.

Nu e nevoie să spunem mai mult. Oricine a trecut printr-o iarnă a lui, și mulți dintre cititorii acestei reviste au trecut prin ierni lungi, va recunoaște singur povestea.

Piatră care ține, sticlă care respiră

Pe hârtie, sera de la Târșă pare aproape modestă: un dreptunghi. Patru colțuri de piatră, pereți lungi de sticlă, o masă în mijloc, două uși. Atât.

Dar planurile bune se citesc ca poeziile, nu după câte cuvinte au, ci după câtă tăcere încap între ele. Uită-te mai atent și dreptunghiul acela începe să respire.

Colțurile de piatră sunt grele, late, înfipite în pământ. Ele nu se vor mișca niciodată. Sunt partea de munte a casei, rădăcina, promisiunea, lucrul pe care te poți sprijini pe orice vreme. Între ele, însă, pereții sunt din sticlă. Subțiri, limpezi, aproape că nu sunt. Iar sticla aceasta nu stă nemișcată: ferestrele se deschid și se închid, după cum e ziua, se deschid larg în diminețile blânde, se strâng la loc când muntele își trimite frigul.



O casă construită după anatomia oricărei ființe vii: ceva tare care o ține în picioare și ceva fragil prin care trece lumina.

Adăpostul nu e o fortăreață

Există o neînțelegere veche despre adăpost: că ar trebui să fie închis, gros, opac, cu cât mai puține deschideri, cu atât mai sigur. Sera de la Târsa spune exact contrariul.

Aici, adăpostul e transparent. Cine stă înăuntru vede tot: mestecenii din grădină, iarba, cerul care se schimbă, prima zăpadă când vine. Nimic din lume nu e ascuns, doar frigul e lăsat afară. Sera nu te apără de realitate; te apără doar de asprimea ei, atât cât să poți sta în mijlocul realității fără să te doboare.

Poate că acesta e cel mai frumos gând al arhitecturii de aici: **protejat nu înseamnă separat**. Poți fi la adăpost și, în același timp, cu ochii deschiși spre lume. Poți fi fragil și, în același timp, în plină lumină.

De ce sticlă, și nu zid? — am întrebat-o pe arhitecta **Mara Oprea**, unul dintre oamenii care au desenat sera.

Renunțarea la zid și utilizarea unui perete din sticlă sugerează intenția de a insera un ecran transparent către natură, către curtea interioară protejată de volumele care alcătuiesc clădirea principală. Ne-am dorit ca persoanele care lucrează în seră să fie în permanentă conectate cu natura, cu ritmul vieții și trecerea anotimpurilor, aflându-se simultan într-un spațiu protejat de intemperii. Pe timp de iarnă se poate vedea greutatea zăpezii care se așază pe planul de acoperire, fără să devină apăsătoare, iar vara, peretele de sticlă dinspre curte se poate deschide complet, astfel încât sera devine un spațiu de tranziție între interior și exterior, asemeni unui pridvor ascuns.

Pe de altă parte, vizibilitatea totală e menită să rupă barierele și să vină în contrast cu conformația unui salon de tratament, în care pacienții se pot simți constrânși. Trupurile sunt protejate de un microclimat plăcut, iar mintea e liberă să se conecteze în permanentă cu trunchiurile de mestecenii. Încrederea vine din faptul că transparența anulează teama de necunoscut și de izolare — oaspetele poate simți că nu e ascuns, constrâns sau izolat de lume.

— Mara Oprea



FOTO: Roșii și busuioc crescute alături, vecinătăți care se ajută să crească mai bine / Sursa: Autor

Un pridvor ascuns, greu de găsit o imagine mai potrivită. Pridvorul e, în arhitectura noastră veche, exact locul acesta de mijloc: nici înăuntru, nici afară, pragul blând de pe care privești lumea stând totuși la adăpostul casei. Iar zăpada care se vede așezându-se pe acoperiș, „fără să devină apăsătoare”, iată iarna privită în față, de la căldură. Nimic ascuns, nimic apăsător.

Două uși, față în față

Și apoi e detaliul care schimbă totul: sera are două uși, așezate față în față. Intri printr-una, ieși prin cealaltă.

O singură ușă ar fi făcut din seră o destinație, un loc în care ajungi și rămâi. Două uși fac din ea o trecere. Nu o cameră, ci o potecă acoperită. Nimeni nu e reținut aici; toată lumea e doar găzduită, pentru o vreme, cât are nevoie.

E greu să nu vezi în asta chipul întregului proiect. Poteca Verde însăși nu a fost gândită ca un loc în care te oprești din drum, ci ca un loc prin care drumul tău trece, și din care ieși pe partea cealaltă puțin mai întărit, puțin mai luminos. Sera repetă, în mic, aceeași promisiune: intră, stai la căldură cât trebuie, și când ești gata, ușa din față e deschisă.

Adăposturile adevărate nu se încuie niciodată pe dinăuntru. Iar răsadul care a prins putere nu rămâne pe masă, e dus afară, în grădină. Cele două uși ale serei sunt, de fapt, promisiunea aceleiași lecții cu care am început.

Masa din mijloc

În centrul serei, arhitectele au așezat o masă, o insulă lungă, cu blat de piatră și o chiuvetă simplă. În jurul ei, câteva scaune înalte. Deasupra, acoperișul întreg e din sticlă, așa că lumina cade de sus, cum cade într-o poiană.

Cine a răsfoit paginile acestei reviste știe că masa e un personaj vechi al poveștii noastre: masa de pictură de la **10+ Art Project**, în jurul căreia pensulele treceau din mână în mână și poveștile începeau să se lege fără efort; masa bogată de la Târsa, la care familia Udrea își întâmpina oaspeții. De fiecare dată, același adevăr: în jurul unei mese, oamenii nu mai sunt pacienți, medici, voluntari, sunt doar oameni care fac ceva împreună.

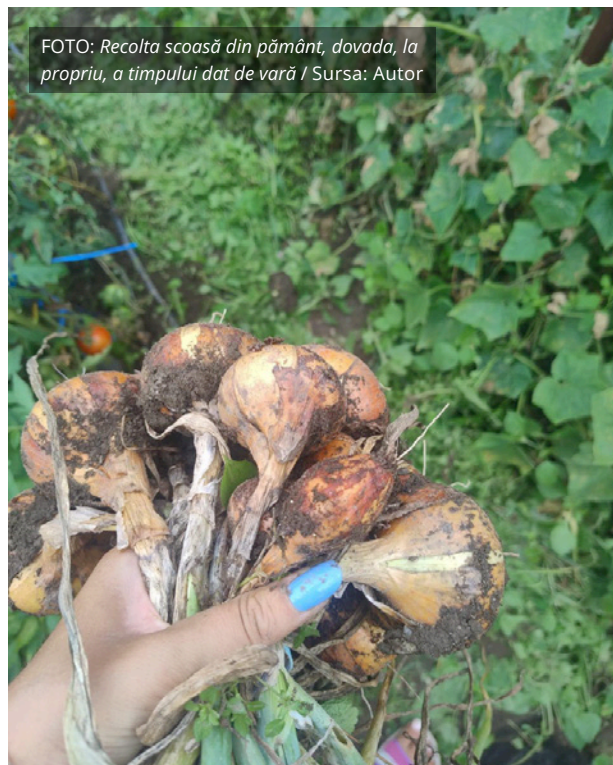
Masa din seră duce tradiția mai departe. Aici se va răsădi, se va uda, se va curăța pământul de pe rădăcini. Măinile vor fi ocupate, și tocmai de aceea inimile se vor deschide. Pentru că lucrurile importante se spun rar față în față; mai des se spun umăr la umăr, în timp ce mâinile fac altceva.

De ce o masă centrală, și nu rânduri de lucru?

— am întrebat-o mai departe pe **Mara Oprea**.

Interiorul serei e gândit la fel ca restul spațiilor din gospodărie: ca un loc în care activitățile comune se desfășoară în jurul unui centru menit a fi gravitat. Fie că vorbim de poveștile din jurul șemineului, de activitatea de a găti împreună în jurul insulei din spațiul multifuncțional sau de masa amplă din seră, oamenii pot beneficia de o activitate profund arhaică de adunare, dincolo de orice ierarhie sau așezare rigidă. Ei stau față în față, sunt invitați la dialog, la colaborare și gesturi împărtășite. Unii privesc către curte, iar alții privesc în interior, iar pozițiile se pot schimba pe parcursul activității de plantare.

— Mara Oprea



Un centru menit a fi gravitat, șemineul, insula din bucătărie, masa din seră. Trei încăperi, același gând: gospodăria de la Târsa nu are „capul mesei” nicăieri. Nimeni nu prezidează; toată lumea se adună. Iar detaliul din final spune, discret, totul: unii privesc spre curte, alții spre interior, și pozițiile se schimbă. Nici măcar privirea nu e fixată aici. Ești liber să te uiți la oameni sau la mesteceni, și să schimbi, oricând, între ele.

Nouă nu ne rămâne decât să intrăm. Să prindem rădăcini la căldură, fiecare în ritmul lui. Și, când suntem gata, să ieșim pe ușa din față — înapoi în grădina cea mare, mai puternici decât am intrat.

Pentru că tot ce crește are nevoie de o seră. Dar niciun lucru viu nu a fost făcut să rămână în ea.

AUTOR:

Andreea Gherman



Mâini în pământ: sera, atelierul viu al vindecării

Cum grădinăritul sub acoperiș devine terapie, la Târsa

PĂMÂNTUL BUN de răsad are o textură pe care mâna nu o uită: se sfărâmă între degete, e răcoros, miroase a ploaie chiar și când afară e senin. Cine a lucrat cu el știe că mâinile în pământ fac ceva cu mintea, o liniștesc, o aduc în clipa de față. La Târsa, în inima proiectului Poteca Verde, acestei experiențe i se pregătește o casă: o seră.

Cel îngrijit devine cel care îngrijește

Un diagnostic oncologic rearanjează rolurile unei vieți aproape peste noapte: omul care până ieri avea grijă de o casă, de copii, de colegi devine, luni la rând, cel de care se are grijă. E o poziție necesară. Și unii ne-au spus că, la un moment dat, le-a lipsit nu doar sănătatea, ci și rolul de dinainte: să fie cel care dă. Poate recunoașteți ceva din asta. Poate nu fiecare trăiește altfel.

Pentru cei care o recunosc, un răsad poate face un lucru neașteptat: întoarce raportul. Ceva mic și viu depinde de tine, de mâna ta, de atenția ta, de faptul că ai venit și azi. Și acel ceva răspunde în singurul fel în care știe: crește. Nu întreabă de diagnostic, nu se uită la analize. Pentru planta din ghiveci, omul care o udă nu e un pacient. E cel fără de care nu se poate.

FOTO: Lavandă în lumina de dimineață, una dintre plantele care vor umple straturile din jurul serei. / Sursa: Autor

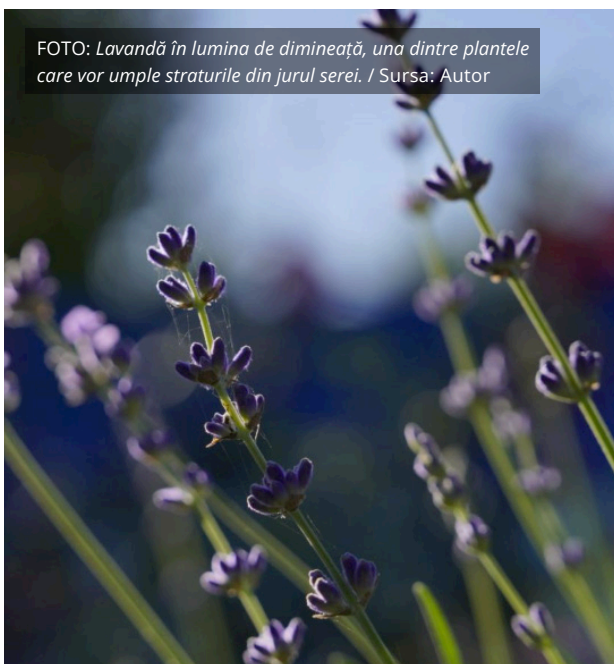
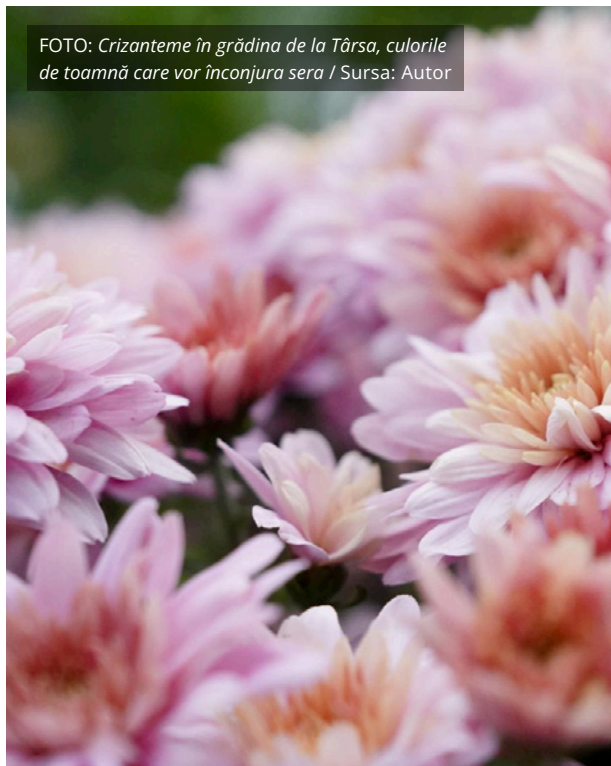


FOTO: Crizanteme în grădina de la Târsa, culorile de toamnă care vor înconjura sera / Sursa: Autor



Alt fel de așteptare

Sămânța pusă în pământ nu întârzie și nu se grăbește; lucrează. A aștepta lângă o plantă înseamnă a exersa o așteptare care nu doare: timpul care trece nu e timp pierdut, ci timp în care ceva se face. Iar mâinile au de lucru, pământul, apa, frunzele cheamă atenția în corp și în clipa de față. Grădinarii o știu dintotdeauna; medicina a început să o măsoare.

Ce arată cercetările

Terapia horticolă, numele sub care lumea medicală studiază lucrul ghidat cu plantele, e folosită tot mai des ca intervenție psihosocială pentru persoanele afectate de cancer. Studiile arată că astfel de programe ajută la „normalizarea” perioadei de tratament și reduc povara emoțională a bolii, pentru pacienți și familii.

Un studiu din Taiwan, cu pacienți oncologici, a urmărit șase săptămâni de terapie horticolă: la final, participanții au raportat mai multe emoții pozitive și mai puține negative. Un studiu-pilot din 2025,

FOTO: Un fluture alb popășind pe o rudbeckia, grădina, privită la nivelul solului / Sursa: Autor



la Houston Methodist Cancer Center, a urmărit opt săptămâni de grădinărit de interior, cea mai apropiată rudă a lucrului în seră; literatura pe care se sprijină arată că grădinăritul reduce anxietatea, stresul, oboseala și simptomele depresive. Iar în îngrijirea paliativă, ramura medicinei dedicată calității vieții atunci când boala e avansată, un studiu a găsit diferențe semnificative tocmai în domeniul numit „distres existențial”: neliniștea legată de sens, de rost, de întrebările mari. Plantele nu au schimbat boala. Au schimbat ceva în felul în care oamenii stăteau în fața ei. Iar programul „Harvest for Health” a arătat că supraviețuitorii de cancer care lucrează alături de grădinari cu experiență se mișcă mai mult și mănâncă altfel, aproape fără efort.

Se cuvine spus limpede: niciunul dintre aceste studii nu vorbește despre un efect asupra bolii în sine. Vindecarea din acest text nu e cea din buletinele de analize, pentru aceea există tratamentul, medicii, spitalul. E cealaltă vindecare, la fel de reală pentru cine o trăiește: a somnului, a neliniștii, a poftei de a fi în lume. A calității zilelor, care nu e un detaliu.

Ele comunică cu noi prin starea de bine

Oamenii care și-au petrecut viața printre plante au știut acestea înaintea studiilor, doar că le spun altfel.

Rodica a lucrat toată viața cu plantele, iar după 50 de ani această legătură a inspirat-o să-și schimbe meseria și să deschidă Roneea, un cabinet de dezvoltare personală și masaj de relaxare. Știe și cum arată boala din interior, a trecut ea însăși printr-o boală, așa cum trecem, la un moment dat, mulți dintre noi, și spune că în acea perioadă apropierea de plante a fost pentru ea un sprijin de fiecare zi: locul în care ieșea din grija pentru sine și intra în grija pentru altceva. Despre legătura dintre om și plante ne-a scris simplu: *Ele comunică cu noi prin starea de bine pe care ne-o induc atunci când suntem în prezența lor. Foșnetul frunzelor, parfumul florilor, coloritul, forma — toate acestea sunt un soi de comunicare cu natura.* Ce numesc studiile „reducerea distresului”, Rodica numește **comunicare**.

Tot ea ne amintește că nu toți suntem făcuți la fel: *Unii se înțeleg cu animalele, alții cu plantele. Nu este nicio problemă dacă nu ai conexiune cu plantele.* Nimeni nu trebuie să devină grădinar. Unii vor pune mâna în pământ; alții vor sta pe o bancă, printre Frunze, iar timpul petrecut în preajma spațiilor verzi e asociat cu mai puțin stres și o stare de spirit mai bună.

FOTO: Doi fluturi pe flori de tufănică, răbdarea grădinii, în mișcare. / Sursa: Autor





Despre ce a primit ea de la grădină, scrie cu o autoironie care merită păstrată întocmai: *Săream etape când mă apucam să fac ceva. Când puneam mâna pe o carte, citeam sfârșitul, să văd cum se termină. Și despre ce a făcut grădina cu graba asta: Există un timp de semănat și unul de cules. Nu poți culege dacă nu ai semănat. Lucrul în grădină mi-a fost cel mai bun profesor — nu m-a certat când am greșit și nici nu m-a judecat că nu am știut cum să fac.* Pentru oricine a trecut prin perioade în care totul pare o evaluare, o relație în care greșeala nu atrage nicio sancțiune poate fi o odihnă rară.

Apoi, fraza care ne-a rămas în minte: *Undeva, într-un colțișor din suflet, stă dorința de a vedea pomii crescând în fiecare an, cum va înflori copacul de leale sau arborele de mătase, și așa am sădit în suflet dorința de a trăi viitorul prin lucrul cu plantele.* Nimeni nu poate promite nimănui cum vor arăta anii care vin, dar oricine poate pune în pământ un motiv de a-i aștepta.

Și mai e o idee din mesaje ei care merită păstrată: *Sunt plante otrăvitoare, înțepătoare, dulci, acre... toate au rolul lor.* O seră, ca orice comunitate de plante, nu e o colecție de exemplare perfecte. E un echilibru viu, în care fiecare are un loc, inclusiv cele care înțeapă, inclusiv cele care cresc strâmb. Vă lăsăm imaginea așa cum e, fără să o traducem: fiecare va găsi în ea ce are de găsit. *Cel mai valoros simțământ pe care l-am avut în lucrul cu plantele, încheie Rodica, a fost că suntem un tot. Nu mă pot gândi la noi ca separați de natură.*

FOTO: O floare de cosmos, singură în lumina serii, imaginea atelierului viu care abia începe. / Sursa: Autor

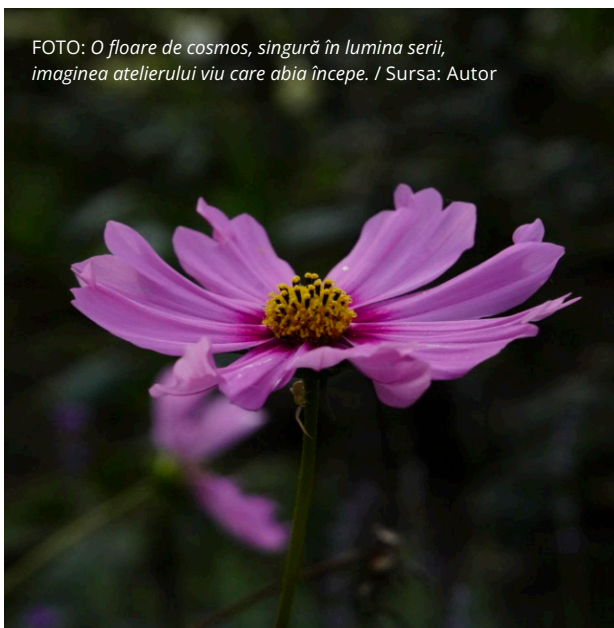
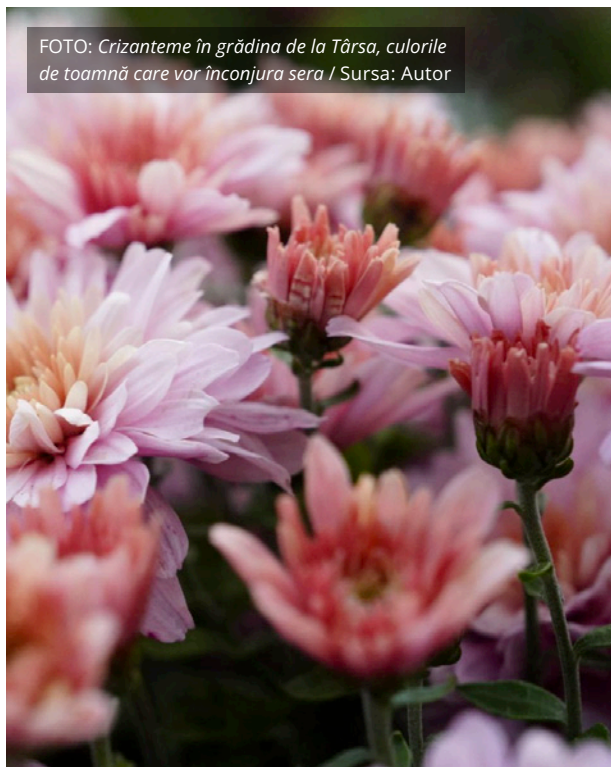


FOTO: Crizanteme în grădina de la Târsa, culorile de toamnă care vor înconjura sera / Sursa: Autor



Atelierul de mâine

O grădină depinde de cer; o seră, nu. Sub acoperișul ei se poate planta în februarie și culege în noiembrie. Pentru cineva al cărui calendar a fost rescris de tratament, un loc în care viața verde continuă fără întrerupere spune ceva ce niciun pliant nu spune la fel de bine: există un ritm care nu se oprește, și poți face parte din el oricând, exact așa cum ești în ziua aceea. Sera nu cere o formă bună. Cere doar prezență.

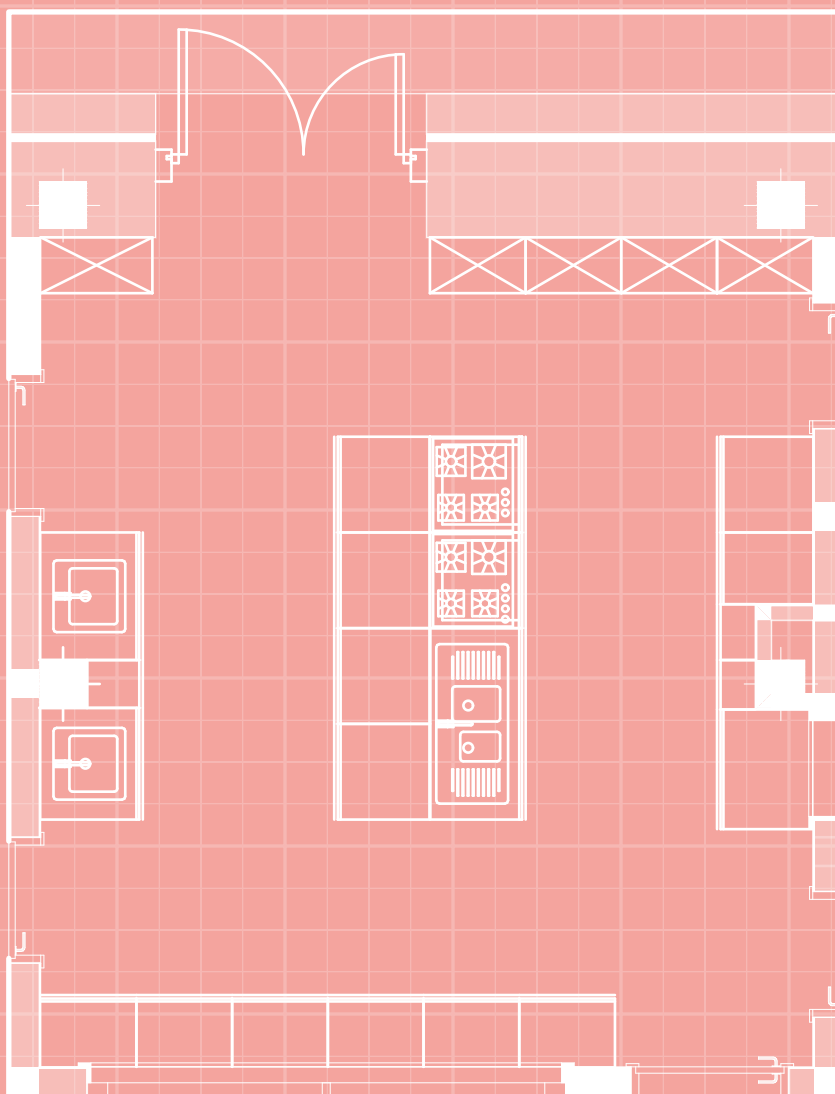
Sera de la Târsa se construiește festival cu festival, bilet cu bilet. Când se va deschide, în ea nu se va întâmpla nimic spectaculos: mâini în pământ, răsaduri care trec dintr-o palmă în alta. Lucrurile mici din care, după cum arată studiile și oamenii ca Rodica, se poate face o zi mai bună. Iar zilele mai bune, puse una lângă alta, sunt atelierul viu din titlu, cel în care se lucrează la partea de vindecare care stă în puterea fiecăruia.

AUTORI:

Rodica și Oana



BUCĂTĂRIA





Ce înseamnă bucătăria pentru tine?

CE ÎNSEAMNĂ BUCĂTĂRIA PENTRU TINE? La noi a fost întotdeauna miezul casei, în sens emoțional vorbind. Și atunci ce poate însemna designul de bucătărie? Design este un cuvânt care te ține la distanță. Dar, dacă te gândești la semnificație, îți dai seama că orice aranjament interior pe care îl faci pe gustul tău înseamnă design. Însă ce facem dacă nu ne pricepem... pentru cineva care face design interior poate fi de neînțeles.

Până la urmă toți avem preferințe, idei de confort, culori preferate și, poate, ne imaginăm ce ne-ar plăcea să mâncăm. Acesta este un punct de plecare, dar, dacă totuși simți că nu poți, apelezi la un designer. Ei lucrează oricum pornind de la tine: Cum ești tu, ce ți-ar plăcea să ai lângă tine, care sunt culorile tale și preferințele culinare.



FOTO: Bucătărie modernă din Melbourne, Sheri Haby Architects / Sursa: Google

Poate vrei să coci pâine sau alte aluaturi. Să simți aluatul sub mâinile tale, să-l vezi cum crește și să simți mirosul... cât de grozav ar fi să pui la copt ceva și dimineața la sculare să simți mirosul pâinii înainte de a bea cafeaua de dimineață. Acum sunt mașinile de pâine, înainte erau frumoasele cuptoare clădite pe care le mai vedem la muzeul satului dacă nu mai avem casa bunicii. Poate îți place să gătești feluri complicate care fierb mult. Atunci ai nevoie de un bufet sau un raft mare în care să încapă și oala și ceaunul. Sau poate îți place să faci conserve... cât de minunat este când vin copii sau nepoții și îți cer clătite cu dulceață din aceea făcută de tine cu zmeură... Aici cămara trebuie să fie bine amenajată.

La un moment dat am vrut să schimbăm mobilierul de bucătărie. Am căutat și am găsit o firmă italiană. Când am luat legătura cu ei, am avut o surpriză plăcută. Italianul ne-a spus că trebuie să vină să vadă spațiul ca să poată face mobilierul. Designerul și-a spus cuvântul și ce bine a fost că am înțeles și acceptat aspectele practice oferite împreună cu plăcerea ochiului.

Uite câteva idei practice:

Primul lucru la care mă gândesc este lumina. Cred că este cel mai important aspect pentru ce înseamnă bucătăria. Uite câteva idei, atât de lumină naturală cât și de lumină artificială deasupra zonei de lucru. Lămpile acelea colorate, cu formele lor pline de imaginație sunt inspiraționale și tonice, vesele.

Apoi, fiindcă mie îmi place să readuc la viață mobile și obiecte vechi, uite o idee care să te inspire să faci mai frumoase scaunele Tonet moștenite. Și sigur mai ai multe alte asemenea piese de mobilier aruncate prin podul bunicii. Colțul unde copiii își fac temele, unde stăm de vorbă în timp ce gătim; și pe urmă am căutat o față de masă și o veselă colorată moștenită de la bunici sau găsită în magazinul de vechituri. Aici parcă e inima bucătăriei.



FOTO: Zonă de dining în stil eclectic, Beata Heuman / Sursa: Google

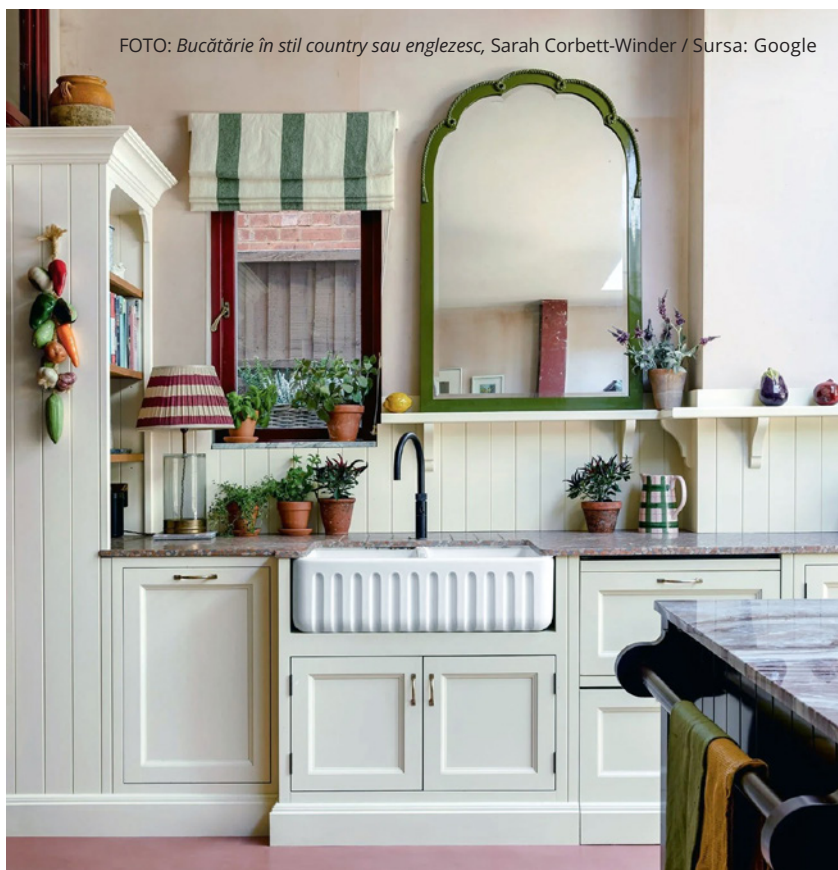


FOTO: Bucătărie în stil country sau englezesc, Sarah Corbett-Winder / Sursa: Google

O altă idee care mi s-a părut importantă este partea de spălat. Poate și fiindcă îmi aduc aminte de mama care, în vremea în care nu existau în România comunistă mașini de spălat vase, se chinuia la o chiuvetă fără apă caldă. Așa că, eu am ales chiuveta asta mare din ceramică unde încap aproape orice...

Și uite așa, gătesc, și asta mă relaxează și mă bucur de cei pentru care fac asta, mă entuziasmez zile în șir înainte, la gândul că voi face o masă pentru oameni dragi.

Poftă bună...

AUTOR:
Dr. Adrian Udrea



Vichyssoise cu ierburi aromatice și smântână

ÎN MOD TRADIȚIONAL, această frumoasă supă franțuzească este preparată doar din partea albă a prazului și se servește rece. Totuși, este la fel de delicioasă și fierbinte, într-o zi răcoroasă și ploioasă de primăvară. Aveți grijă doar să adăugați smântâna chiar la final.

Ingrediente

Pentru supă

- 4 fire de praz medii-mari
- 2 cartofi medii-mari
- 50 g unt
- 4 linguri ulei de măsline
- 4 foi de dafin
- 1 crenguță de rozmarin

Pentru supa de legume (sau folosiți 850 ml supă de pui slabă ori apă)

- 1 ceapă mică, curățată și tocată fin
- 1 bulb mic de fenicul, tocat fin
- 2 tije de țelină Apio, tocate fin
- câteva foi de dafin
- 1 crenguță de rozmarin
- 5-6 boabe de piper

Pentru servire

- 200 ml smântână dulce pentru gătit
- 2 linguri arpagic (sau chives) tocat fin

Mod de preparare

1. Spălați foarte bine firele de praz, îndepărtați partea verde închisă și rădăcina. Scoateți primul strat exterior, apoi tăiați prazul pe lungime. Spălați din nou cu grijă sub jet de apă pentru a elimina orice urmă de nisip.

Scurgeți bine, tocați grosier și puneți deoparte partea albă. Păstrați câteva dintre bucățile verzi mai închise la culoare pentru prepararea supei de legume.

2. Puneți într-o oală bucățile verzi de praz împreună cu ceapa, feniculul, țelina, ierburile aromatice și boabele de piper. Turnați 1 litru de apă rece, aduceți la fierbere și lăsați să fiarbă la foc mic aproximativ 30 de minute, până când lichidul capătă aromă. Strecurați și aruncați legumele.

3. Curățați cartofii și tăiați-i cuburi mari. Într-o oală cu fund gros, încălziți untul și uleiul de măsline la foc mediu. Adăugați foile de dafin și rozmarinul și gătiți 1-2 minute, până devin parfumate. Adăugați cartofii și prazul tocat și gătiți, amestecând, până când legumele se acoperă cu grăsime și încep să se înmoaie.

4. Turnați aproximativ **850 ml** din supa de legume (sau supă de pui), doar cât să acopere legumele. Condimentați cu sare, aduceți la fierbere, apoi reduceți focul și fierbeți încet 20-30 de minute, până când cartofii și prazul sunt foarte fragezi. Luați de pe foc și lăsați să se răcorească puțin. Îndepărtați foile de dafin și rozmarinul.

5. Pasați supa în blender sau robot de bucătărie, câte puțin, până devine foarte fină. Treceți-o printr-o sită fină într-o oală curată, apăsând pulpa pentru a extrage cât mai mult din supă.

6. Potrivii gustul cu sare și piper și reîncălziți ușor. Adăugați smântâna și arpagicul chiar înainte de servire și turnați în boluri încălzite.

Alternativ, supa poate fi servită rece. După strecurare, lăsați-o să se răcească și păstrați-o la frigider, acoperită, până la **5 zile**. Adăugați smântâna și arpagicul chiar înainte de servire.

Poftă bună! Aceasta este o supă franțuzească fină și catifelată, perfectă atât caldă, cât și rece.

AUTOR:

Dr. Adrian Udrea

FOTO: Supă vichyssoise / Sursa: Envato Elements



FOTO: Decartis Ceramics / Sursa: Autor



FOTO: Decartis Ceramics / Sursa: Autor

FOTO: Decartis Ceramics / Sursa: Autor



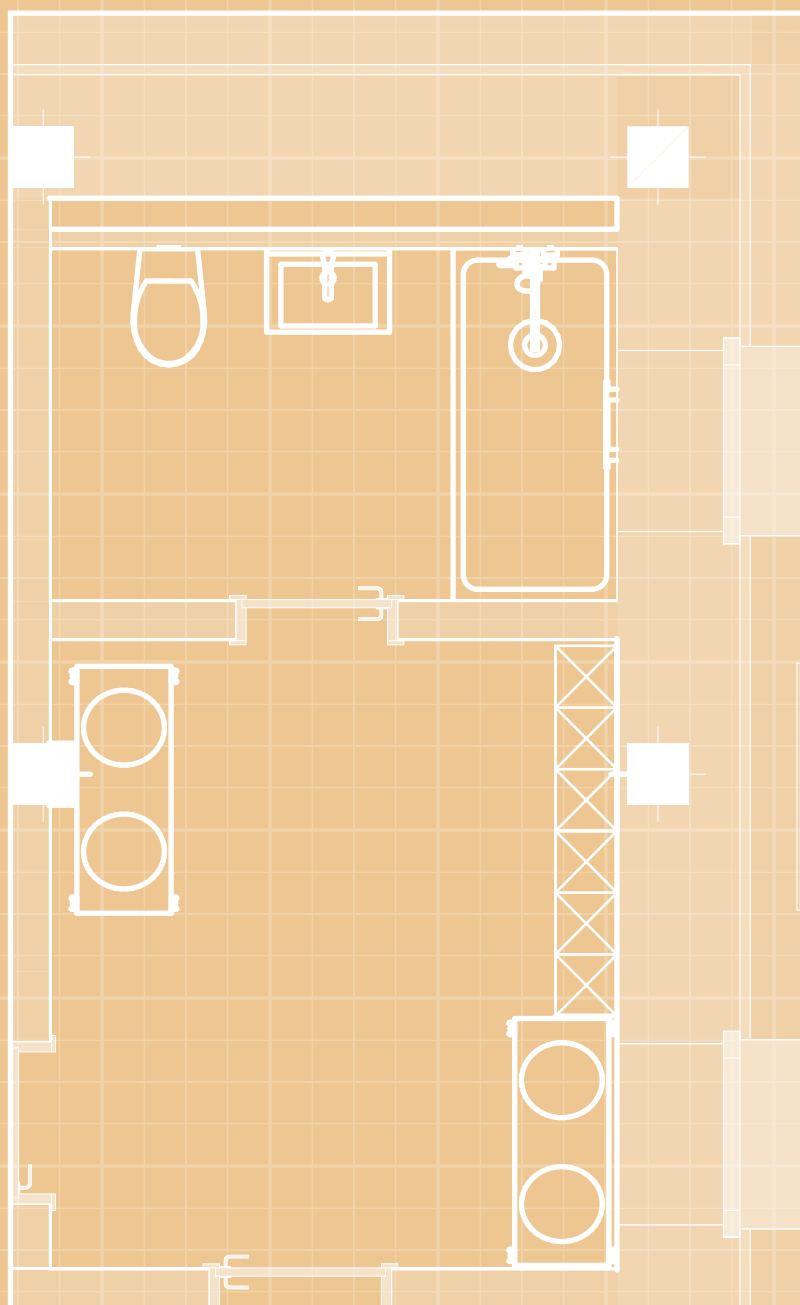
VEZI MAI MULTE AICI

Decartis Ceramics

AUTOR: Irina Silivestru
[instagram.com/decartis_ceramics](https://www.instagram.com/decartis_ceramics)



VESTIAR



Modă și timp

MODA nu este doar o colecție de haine sau o serie de tendințe schimbătoare. Ea constituie o oglindă a civilizației umane, reflectând valorile, aspirațiile și transformările sociale ale fiecărei epoci. De la primele îmbrăcări de piele ale strămoșilor noștri până la creațiile inovative ale designerilor contemporani, istoria vestimentației ne povestește o poveste profundă despre progresul uman, creativitate și identitate culturală. Fiecare piesă de îmbrăcăminte poartă amprenta timpului în care s-a născut, iar studierea acestei evoluții ne permite să înțelegem mai bine civilizațiile trecute și societățile actuale.

Cu aproximativ 40.000 de ani în urmă, descoperirea acelor din os a marcat o transformare esențială în istoria îmbrăcăminte. Aceste unelte simple au permis coaserea pieilor și țesăturilor, transformând hainele din simple protecții termice în instrumente de expresie socială și culturală.

În Antichitate, îmbrăcămintea a devenit o formă puternică de comunicare a statutului social. În Egiptul Antic, liniile simple și elegant croite, combinate cu accesorii elaborate – coliere late, brățări, amulete și machiaje sofisticate – dezvăluiau poziția purtătorului în ierarhia socială. Grecii și romanii au perfecționat arta drapajelor: chitonul și toga nu au necesitat tipare complicate, dar manifestau eleganță și putere.

Evul Mediu și Renașterea

Perioada medievală a adus schimbări în conceptul de frumusețe și dezirabil în vestimentație. Coloriturile și materialele au devenit semne distincte ale puterii și bogăției. Începând cu secolul al XV-lea, Renașterea a redefinit raportul dintre corp și haine, promovând forme mai naturale și mai funcționale.



FOTO: Portret din 1907 al celebrei actrițe și cântărețe Lily Elsie, îmbrăcată în modă edwardiană / Sursa: Google

Secolele XVIII-XIX - Epoca modei moderne

Secolul al XVIII-lea a fost marcat de rigoare în structura corsetelor și volumul fustelor. Cu toate acestea, la sfârșitul acestei perioade, germenii schimbării erau deja plantați.

Perioada interbelică a marcat o revoluție în moda feminină. Odată cu acordarea dreptului de vot pentru femei, în anii 1920, vestimentația s-a transformat radical. Femeile au adoptat rochii mai scurte și mai confortabile, păstrând aspectul „flapper” care nu accentua silueta și permitea libertate de mișcare. Această transformare nu era doar estetică – era o afirmare a independenței și a puterii feminine în societate.



FOTO: Designerul de modă Yves Saint Laurent și muza sa Betty Catroux / Sursa: Google

Secolele XX și XXI - Deschiderea către libertate

Figura iconică a acestei perioade a fost designerul francez Coco Chanel, care a revoluționat vestimentația prin piese simple și funcționale, dar extrem de elegante. Prin introducerea rochiei negre și a costumelor din tweed, Chanel a demonstrat că frumusețea nu necesită materiale complicate și constrângeri. Ea a eliminat rigiditatea corsetelor, aducând libertate în modul în care se îmbrăcau femeile.

Anii 1970 au adus o nouă dimensiune modei, cu designeri precum Halston și Yves Saint Laurent, care au tradus dorința colectivă de libertate în croieli fluide și piese ușor de purtat. Disco glamour a alternat cu mișcarea punk, creând o diversitate de stiluri care reflectau fragmentarea și pluralismul societății.

În era contemporană, moda a devenit un domeniu de experimentare constantă. Tehnologia, sustenabilitatea și influența media au redefinit modul în care creatorii și consumatorii interacționează cu vestimentația. Designerii români moderni aduc perspective noi pe scena internațională, oferind colecții care echilibrează elementele tradiționale cu cele moderne.

Portul popular al Sânzienelor din Boșorod, Hunedoara

Dacă moda internațională se schimbă constant și se reinventează, portul popular din Boșorod și din alte comune românești arată ceva cu totul diferit: o îmbrăcăminte care a rămas aproape neschimbată de secole, păstrând în fiecare detaliu memoria și valorile oamenilor care l-au creat și purtat.

Contextul cultural și istoric

Comuna Boșorod, situată în județul Hunedoara, în inima Transilvaniei, păstrează o moștenire culturală extraordinară, intrinsec legată de tradiții și obiceiuri străvechi. Una dintre cele mai valoroase expresii ale acestei moșteniri este portul popular asociat sărbătorii de Sânzienie, sărbătoare care se celebrează pe 24 iunie și care combină sincretismul religios ortodox cu ritualuri precreștine de fertilitate și abundență.

Caracteristicile portului popular din Hunedoara

Portul tradițional din zona Hunedoarei se remarcă prin sobrietate și eleganță în liniile sale. Ca în întreaga Transilvanie, piesa centrală a costumului femeiesc este catrința - o piesă dreptunghiulară din țesătură neagră, purtată vertical atât în față, cât și în spate, de la brâu în jos.

Particularitatea portului din regiunea Hunedoarei constă în faptul că catrința din față apare mai scurtă. Țeserea acestuia se realizează în general pe fond negru, în două sau patru ite, cu ornamentație redusă sau chiar lipsă pe partea din față. Această simplitate ornamentală conferă portului o calitate sobră și distinctă, contrastând cu bogăția decorativă întâlnită în alte zone ale Transilvaniei.

Obiceiul Sânzienelor și semnificația sa

Sărbătoarea de Sânzienie este strâns legată de solstițiul de vară și marchează un moment de apogeu al naturii. În tradiția populară, Sânzienele sunt reprezentate ca zâne bune, ființe binefăcătoare ce coboară pe pământ în noaptea dintre 23 și 24 iunie pentru a conferi puteri deosebite plantelor și ierburilor.

Pe 24 iunie, cultura populară românească coexistă cu ritualuri precreștine dedicate fertilității și belșugului. Sânzienele sunt considerate protectoare ale holdelor și rodniceii, iar obiceiurile asociate acestei sărbători au ca scop asigurarea sporului în gospodărie.

Tradițiile și ritualurile specifice

În comuna Boșorod și în întreaga zonă a Hunedoarei, să se păstrează obiceiuri ancestrale în ajunul și ziua de Sânziene:

- **Culegerea și împletirea florilor de sânziene** (*Galium verum*), flori galbene cu miros puternic și dulceag, din care se realizează cununi destinate protecției casei și gospodăriei;
- **Aruncarea cununilor** pe acoperiș, cu credința că fixarea lor pe pante este semn de belșug și sănătate pentru anul respectiv;
- **Interdicția muncii**, tradițional respectată în această zi sfântă - nu se făceau lucrări în câmp, nu se spălau rufe și nu se cosea, pentru a nu stârni mânia spiritelor și a Sfântului Ioan;
- **Ritualuri de divinație** speciale pentru fete, în speranța de a-și visa ursitul și de a afla momentul căsătoriei;
- **Prepararea plantelor medicinale**, considerând că în această zi plantele capătă puteri tămăduitoare maxime.

Portul în contextul sărbătorii

Atunci când se sărbătoresc Sânzienele, femeile și fetele din comunităților tradiționale din Boșorod și din împrejurimi se îmbracă în costumul popular autentic. Catrința neagră, sobră, dar impactantă, se poartă alături de ie brodată manual, brâuri ornamentate și accesorii tradiționale. Această ținută nu este doar o mărturie de respect față de tradiție, ci și o afirmare a identității culturale și o reafirmare a legăturii cu rădăcinile și moștenirea străveche.

Ia albă, brodată cu motive florale și geometrice, completează portul femeiesc în mod armonios, reflectând creativitatea și măiestria artizanilor locali. Culoarea albă a iei și culorile de pământ ale catrinței creează o contrapозиție estetică care evocă dualitatea sacru-profan, spiritual-material, specifică acestei sărbători încărcate de simbolism.

Istoria modei este istoria omenirii – o succesiune de alegeri conștiente și inconștiente care reflectă cine suntem la fiecare moment în timp. De la simplitatea antichității la complexitatea modernității, fiecare epocă și-a pus amprenta pe modul în care ne îmbrăcăm și ne exprimăm.

Portul popular din comuna Boșorod și sărbătorile tradiționale fac dovada importanței portului ca vector al memoriei colective. Această îmbrăcămintă, confecționată cu grijă și purtată în conformitate cu ritualuri vechi, nu sunt doar haine – sunt documente vii ale unei culturi care a supraviețuit secolelor de schimbări.

Prin păstrarea și promovarea acestor tradiții, comuna Boșorod și întreaga regiune a Hunedoarei fac un serviciu inestimabil culturii românești, asigurând că viitorul va putea citi, în frunzele și firele unor fuste, poveștile strămoșilor noștri și puterea identității culturale transmise din generație în generație.

AUTOR:
Crina

FOTO: Sânziene / Sursă: Wikipedia



Cufărul de la Târsa

O cameră cu oglinzi, culori și curaj

Există locuri care se construiesc mai întâi în suflet și abia apoi pe pământ. Așa este Poteca Verde, un colț de munte din județul Hunedoara, cu aer curat, iarbă vie, lumină bună și liniște cât să încapă în ea multe începuturi.

Este un loc în care omul nu vine doar să se odihnească, ci să se regăsească. Un loc în care fiecare cameră are rostul ei, ca într-o casă mare a prieteniei, a speranței și a bucuriei simple.

La intrare, în **Anticameră**, te întâmpină poveștile: editoriale, articole, interviuri și gânduri care deschid ușa spre ceilalți și spre noi înșine. Acolo ne oprim puțin, respirăm și simțim că nu suntem singuri.

În **Sala multifuncțională**, locul de privit afară, lumea se vede prin ferestre largi: oameni, perspective, povești, întrebări și răspunsuri. Este camera în care învățăm să privim din nou înainte, chiar și atunci când drumul pare greu.

În **Sala de sport**, corpul este invitat la mișcare blândă. Nu pentru performanță, nu pentru recorduri, ci pentru bucuria de a simți că încă putem. Un pas, o întindere, o respirație, un zâmbet după efort.

În **Cabinetul psihologic**, cuvintele au voie să fie fragile. Acolo lacrimile nu sunt rușinoase, tăcerile nu sunt goale, iar fricile pot fi așezate pe masă, una câte una, până devin mai ușoare.

În **Seră**, plantele ne reamintesc că viața are ritmul ei. Uneori crește repede, alteori încet, alteori pare că stă pe loc. Dar în pământ, nevăzut, ceva lucrează mereu. Semințele, florile și grija pentru verde devin exerciții de răbdare și speranță.

În **Bucătărie**, miroase a acasă. A gust bun, a grijă, a hrană caldă, a oameni care se adună în jurul mesei. Mâncarea devine mai mult decât necesitate: devine conversație, amintire, răsfăț și uneori chiar terapie.

În **Birou**, lucrurile se așază mai serios: informații corecte, educație, drepturi, resurse și pași practici. Este spațiul în care întrebările primesc structură și în care confuzia poate deveni plan.



FOTO: Vestiar, Imagine generată cu IA / Sursă: Autor

În **Bibliotecă**, fiecare carte poate fi o fereastră. Citim, notăm, împrumutăm idei și subliniem propoziții care ne găsesc exact când avem nevoie de ele.

Iar undeva, poate mai retrasă, poate puțin misterioasă, se află **Camera secretă**. Acolo intră lucrurile nespuse: dorințele, visurile amânate, curajul care încă nu și-a găsit vocea. Poate că nu este o cameră înfricoșătoare, ci una magică. O cameră în care învățăm să redeschidem uși închise prea devreme.

Și apoi este Vestiarul – Camera oglinzilor.

Acolo se află, în imaginația mea, *Cufărul de la Târsa*. Nu un cufăr vechi, prăfuit și încuiat, ci unul colorat, viu, plin de eșarfe, pălării, broșe, cămăși moi, rochii vesele, pantaloni comozi, veste, bijuterii, panglici, turbane, fotografii, bilețele cu mesaje bune și oglinzi care nu critică. Oglinzi care nu măsoară.

Oglinzi care nu întreabă: *Ce s-a schimbat la tine?*, ci șoptesc: *Ce frumos că ești aici*.

Pentru mulți oameni, hainele pot deveni un subiect sensibil. Corpul se schimbă. Greutatea se schimbă. Pielea se schimbă. Unele haine nu mai vin ca înainte. Unele culori nu mai par potrivite. Uneori, garderoba de acasă devine un raft al comparațiilor: *Așa eram*

Înainte. Alteori, oglinda devine un dușman tăcut. Dar Vestiarul de la Târșă nu este despre modă în sensul rigid al cuvântului. Nu este despre tendințe, reguli, mărimi sau perfecțiune. Este despre reîmprietenirea cu propria imagine. Despre a spune: *Acesta este corpul meu de acum. A trecut prin multe. Merită blândețe.*

Vestiarul poate fi un loc de trecere. Un loc în care, înainte să deschizi cufărul, poți lăsa o parte din greutate: grijile, fricile, oboseala, gândurile apăsătoare, întrebările fără răspuns. Ca și cum ai da jos o haină prea grea, pe care ai purtat-o mult timp, ai șansa de a lăsa acolo tot ce apasă. Mai apoi îți iei un moment, respiri, îți alegi o culoare, o eșarfă, o stare. În acest mod, fără să-ți dai seama, începi o altă etapă. Nu neapărat una spectaculoasă, nu una perfectă, ci una mai blândă cu tine. O etapă în care nu mai porți doar povara bolii, ci și semnele curajului tău.

Fiecare haină pe care o alegem într-o zi grea poate purta amprenta curajului nostru. O bluză galbenă ca sânzienele poate spune: *Astăzi vreau lumină și soare.* O eșarfă verde poate transmite: *Astăzi aleg speranța.* O rochie cu flori comunică: *Încă înfloresc.* O cămașă albă poate arăta: *Am nevoie de liniște.* Iar o pereche de pantaloni comozi spune, foarte simplu și foarte important: *Astăzi vreau să-mi fie bine.*

Cufărul de la Târșă ar putea fi un proiect practic, cald și ușor de dus mai departe. Un proiect în care pacienții și familiile lor să descopere că vestimentația nu este superficială, ci poate fi o formă de îngrijire. Așa cum ne îngrijim pansamentele, alimentația, somnul sau tratamentul, putem îngriji și felul în care ne așezăm în fața zilei. În Vestiar, am putea avea câteva colțuri simple, dar pline de sens.

Colțul culorilor ar fi locul unde fiecare alege o culoare pentru starea sa. Roșu pentru energie. Galben pentru bucurie. Albastru pentru calm. Verde pentru echilibru. Roz pentru delicatețe. Alb pentru început. Mov pentru demnitate. Nu există alegeri greșite. Există doar culori care ne cheamă într-un anumit moment.

Colțul eșarfelor ar fi un spațiu de joacă și libertate. Aici putem învăța legături simple, rapide, elegante sau vesele. O eșarfă poate deveni turban, cordon, accesoriu de geantă, brățară textilă sau pată de culoare pe o ținută neutră. Pentru cine trece prin pierderea părului, o eșarfă nu trebuie să fie un semn al bolii, ci un accesoriu al personalității.

Colțul oglinzii ar fi poate cel mai important. Nu o oglindă rece, de probă, ci una în fața căreia omul să fie încurajat să spună ceva bun despre sine. În loc de: *nu mai arăt ca înainte* sau *nu-mi place de mine*, să reflecte *Îmi mulțumesc că rezist. ori Astăzi am venit până aici.*

Colțul familiei ar fi la fel de necesar. La fel ca orice persoană, și ei obosec, se uită uneori în oglindă fără să se mai recunoască. Pentru ei, Vestiarul poate însemna un moment de respiro. Poate o cămașă curată, o eșarfă colorată sau o broșă cu sens devin mici ancoră de normalitate.

Cufărul poate conține și bilețele. Unele scrise de pacienți pentru alți pacienți, altele de familii, altele de personalul medical. Mesaje scurte, de pus în buzunar:

***Nu trebuie să fii curajos în fiecare minut.
Poartă culoarea care te face să zâmbești.
Ai voie să fii frumoasă.***

Îmi imaginez Vestiarul ca pe o cameră plină de râsete. Pentru că da, se poate râde și aici. Se pot proba pălării caraghioase. Se pot face fotografii cu ochelari mari și eșarfe colorate. Vestiarul este despre grijă. Despre acea grijă care vede omul întreg: corp, emoție, demnitate, feminitate, masculinitate, fragilitate, umor și dorință de viață. Este despre a crea un spațiu în care pacienții și familiile lor să nu fie doar oameni care trec printr-o perioadă grea, ci oameni care își pot redescoperi puterea, frumusețea și bucuria.

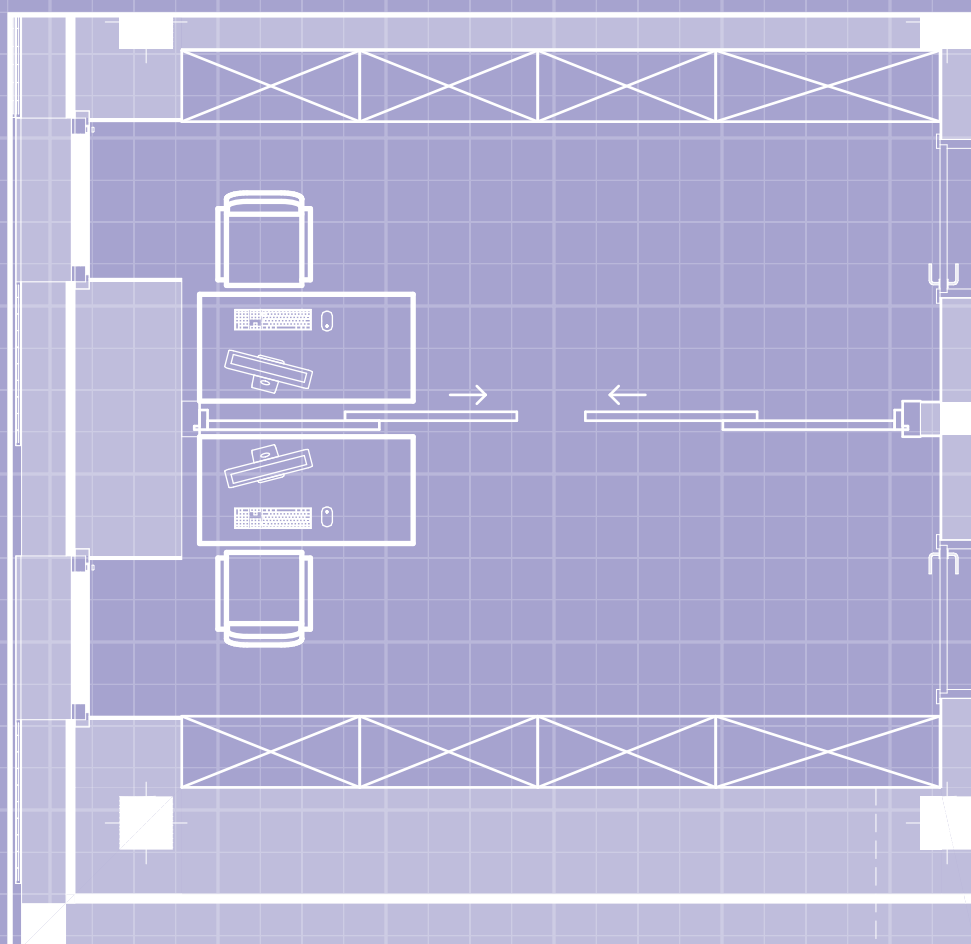
Târșă, cu muntele ei, cu verdele ei și cu liniștea ei, poate deveni un asemenea loc. Iar Cufărul de la Târșă poate fi deschis ori de câte ori cineva are nevoie să-și amintească faptul că frumusețea nu dispăre în boală. Ea doar își schimbă forma. Uneori devine o eșarfă. Alteori o privire. Alteori o glumă. Alteori o culoare aprinsă într-o zi gri.

Și poate că, la final, fiecare om care intră în Vestiar va pleca nu neapărat mai elegant, ci mai împăcat. Nu neapărat schimbat, ci regăsit. Nu neapărat pregătit pentru toate, dar pregătit pentru încă o zi. Iar acesta este, până la urmă, rostul *Cufărului de la Târșă*: să adune la un loc lucruri simple, o oglindă blândă, o haină comodă, o culoare curajoasă, o poveste, o mână întinsă și sentimentul că, dincolo de diagnostic, omul rămâne frumos și demn de privit cu iubire.

AUTOR:
Raluca Stupar
Director de îngrijiri

CU SPRIJINUL:
Gina Radoiu
Secretară

BIROU



Din birou, pe potecă. Despre limite și mai departe

- **Și de unde aducem apă?**
- **De la pârâu, de jos.**
- **Și în ce o punem?**
- **În rezervoarele astea de 1000 de litri cu care vom ancora scena.**
- **O să fie greu cu mașina pe drumulețul ăsta. Mai avem și 1000 litri în spate.**
- **Acum să vedem ce poți.**

Se întâmpla într-o zi de joi a lunii septembrie 2025, înaintea festivalului *Poteca Verde*, aflat la prima ediție. Sosit în Târsa cu o zi înainte, pentru a pune umărul la pregătirile uzuale care vin la pachet cu un asemenea festival, m-am supus unei provocări care părea facilă, inițial, dar care mi-a prezentat limite proprii pe care nu le știam și, normal, nu le depășisem vreodată. Dar, înainte de aruncarea în povestea mea la festivalul *Poteca Verde*, cred că se cuvine o paranteză în care fac un pas în spate și mă uit la ce m-a adus pe mine în acest moment.

Era primăvara lui 2025. Noul an îmi făcuse cadou o schimbare în viață. Marea mea carieră ca Relationship Manager în domeniul bancar luase sfârșit, iar eu tot sfârșit mă simțeam la finalul acelei aventuri profesionale care durase ceva mai mult de un an. Sfârșit emoțional, procedural, parcă eram rezultatul unei intervenții în străfundurile ființării a Regulamentului de Ordine Internă care îmi controlase până și respirațiile, de parcă fiecare suflu era risipit pentru simpla viațuire, când targetul bătea la ușă cu berbecul, agasant, nervos, încordat, dornic de o răzbunare pe care nu o meritam, pentru că abia ne cunoscuserăm. Nici măcar nu m-a scos la o cafea, ca să ne cunoaștem mai bine, și deja îmi sufla în ceafă. Nici măcar nu era ce își dorea el, pentru că și el era întins ca firul de pescuit de către toate regulile și procedurile care îl ameteau în toate direcțiile. Un întreg labirint dedicat doar... organizării.

Viața în banking a fost istovitoare. Practic, o treime a vieții mele devenise un credit acordat băncii, în schimbul unei dobânzi care nu acoperea nici măcar inflația. Nu Ioan Ghineț, omul, lucra acolo, ci Ioan, piulița de la etajul doi, care trebuia bine strânsă, ca să nu pice sistemul, care oricum merge greu, și nu doar la ghișeu. Cu ce rămâneam? Cu alte două treimi din viața mea, dintre care una era pentru somn, iar cealaltă era pentru recuperare, vindecare. Numai că furam din treima somnului ca să mai câștig în acea treime, „a mea”, care tot limitată era. Trăiam viața unui telefon. Ziua, bateria se ducea în opt ore, o autonomie bună, așa zice eu, pentru ca seara să fiu pus la încărcat. Problema e faptul că, atunci când nu mai ai baterie, ești legat de un cablu la curent. Până se încărca bateria, ca să pot face și eu ce îmi doream chiar eu, intram în treimea somnului. Cam așa a fost, și ce bine că nu mai e.

FOTO: Festivalul Poteca Verde, ediția 2025



Toate s-au terminat în primăvara lui 2025, când am ajuns la Medisprof, ca reprezentant medical. Tot vânzări, dar nu avea nimic de a face cu bankingul. Era ca diferența dintre un risotto la un restaurant faimos din Italia și un burger de la Mc. Unul e pregătit meticulos, în 45 minute, iar celălalt e aruncat pe geam, la drive-thru, după nici un minut de la comandă, numai ca să aterizeze în mașina ta. Vorba aia, altă mâncare de pește.

La Medisprof, am găsit un alt ritm de a munci, un alt mod de a înțelege munca, de a o practica, fără a pierde din vedere rezultatele, targeturile, pașii care trebuie făcuți pentru a le atinge. Aici, am scăpat de orice cablu și am primit baterie nelimitată. Am putut ieși în lume și munci ca Ioan Ghineț, omul, pentru că era ce îmi doream eu, pentru binele clinicii, pentru binele oamenilor care vin la noi tocmai ca să îi facem bine. Aici, există răspuns pentru întrebarea „De ce fac asta?”. Când mergi ca să îți iei o pâine și dai peste o doamnă care te recunoaște de la clinică și îți spune că mama ei a fost salvată de noi, fapt pentru care ne rămâne etern recunoscătoare, singurul rezultat e motivarea. Motivarea care vine ca un alizeu în velele întinse. De când sunt la Medisprof, a fost doar alizeu, doar vânt constant, neconținut.

O altă diferență cheie, pe care o trăiesc și o apreciez, e libertatea de a gândi, de a genera idei și de a găsi soluții creative pentru situațiile inerente activității de reprezentant medical. Dacă în banking și alte joburi pe care le-am avut, până și dialogul aparent natural dintre noi și client era controlat prin script, aici ai libertatea de a inova, de a te autodisciplina, de a te autoorganiza. Tocmai libertatea și responsabilizarea generează fidelitate, nu controlul. Știm că asta se aplică în mai multe cotloane ale vieții, nu doar în profesional.

Per total, e revigorantă activitatea mea la Medisprof. E revigorantă echipa de la Medisprof. Întocmai ca aerul de la *Poteca Verde*. Ah, uitasem. Am spus că fac o paranteză, dar paranteza s-a prelungit. Așadar, septembrie 2025. Câteva zile de foc au fost, înainte de festival, în care m-am ocupat, alături de colegi, de toate pregătirile și amenajarea spațiului. Printre ele, pregătirea iluminatului din perimetrul festivalului, legarea luminilor și fixarea lor pe stâlpii de electricitate, aducerea băncilor pentru participanți dintr-un sat alăturat, Boșorod, cu duba pe care am condus-o cu mare grijă, pe un drum sinuos și îngust, dar cu priveliști care mă vor acompania până la finalul vieții.

Aventura de a transporta câte 1000 litri de apă din râul Orăștie. Pare simplu. Ocupă doar un rând în acest articol, dar repetă-l de vreo patru ori. Și mai adaugă măcar câte un strop de transpirație pentru fiecare provocare mai mică sau mai mare. Cum ar fi de exemplu, că s-a stricat pompa pe care o foloseam pentru extragerea apei. Ceasul ticăia. Festivalul începea. Soarele ardea. Pompă nu se găsea. Doar o cursă contracronometru până în Deva ne-a permis o pompă nouă.

Continuând... ridicarea și așezarea corturilor pentru standurile partenerilor.

Și multe, multe alte activități mai mici, despre care nu ți-ai imagina că sunt atât de importante în economia unui festival.

După toate aceste activități, ai zice că nu mai rămâne pic de energie într-un trup deja ostenit și tăbăcit. Însă, participarea la Trial Run, care m-a purtat pe poteci prin pădurea seculară, prin văi și dealuri, m-au trezit la o realitate pe care nu o conștientizasem, până atunci. Am realizat că pot mai mult decât credeam că pot. Am văzut limita de după limită și am înțeles că, în ultimă instanță, voința șterge limitele așa cum un picior șterge urmele de pe nisip.

Cred că asta e ideea principală, acest axis mundi al festivalului din 2025: negarea stagnării, refuzarea unui status quo și promovarea acțiunii. Promovarea puterii individuale extraordinare pe care o descoperi doar prin experiență.

Dar de unde voința asta? De ce? Pentru că Festivalul *Poteca Verde* își propune obiective care depășesc, în ultimă instanță, realitățile simțurilor, ajungând în sfera idealurilor, în vârful piramidei lui Maslow. Pentru câteva zile, primează altceva în viețile celor ce trec pragul festivalului. Într-un context natural, simbolic pentru omul ca parte integrată a naturii, dezlipit de sufocantele asfalturi cenușii și trasee deja stabilite, marcate rigid prin semafoare și indicatoare, ei emigrează din micile rutine și calcă în marea viață. O viață în care contează comunitatea. Contează bagajul pe care îl aduce fiecare. Contează cărările de munte, care ne invită la parcurgerea drumului inițiativ spre o elevare spirituală.

Există mereu o cale. Există mereu o potecă verde.

AUTOR:
Ioan Ghineț

Mituri în oncologie. Drumul de la ceață la claritate este pavat cu dovezi

UN DIALOG cu Dr. Ovidiu Hosu, medic oncolog la Medisprof Cancer Center Cluj-Napoca, despre vitamine, vaccinuri și modul în care putem recunoaște informațiile medicale credibile.

În lumea de astăzi, accesul la informație este la îndemâna tuturor. Paradoxul este că tocmai infrastructura pentru propagarea informației ne face mai vulnerabili în fața dezinformării. Știrile false se răspândesc mai rapid, sunt mai captivante și mai ușor de reținut.

De asemenea, în jurul diagnosticului de cancer circulă foarte multe informații. Unele sunt utile, altele pot crea teamă sau pot determina pacienții să ia decizii greșite. Am discutat cu **dr. Ovidiu Hosu** despre câteva dintre cele mai răspândite mituri întâlnite în cabinet.

Andrei Carabelea: Trăim într-o perioadă în care informațiile despre sănătate circulă mai repede ca oricând. Pacienții oncologici și familiile lor citesc zilnic recomandări de pe internet, din rețelele sociale sau le aud din cercul de cunoștințe. Unele dintre ele sunt corecte, altele se bazează pe experiențe personale sau pe teorii fără fundament științific. Aș vrea să începem cu unul dintre cele mai răspândite mituri: ideea că anumite vitamine „hrănesc” cancerul. De unde provine această convingere?



FOTO: Dr. Ovidiu Hosu / Sursa: Autor

Dr. Ovidiu Hosu: Interesant este că această idee nu a apărut dintr-un mit, ci dintr-un episod real din istoria medicinei, însă interpretat ulterior în afara contextului. Povestea începe în 1928, când medicul britanic Lucy Wills a ajuns în India, pe atunci colonie britanică, pentru a studia o formă severă de anemie întâlnită frecvent la femeile însărcinate. Inițial se credea că deficitul de vitamina B12 este cauza anemiei, însă cercetările ulterioare au demonstrat că responsabil era, de fapt, un alt micronutrient: folatul, cunoscut astăzi și sub forma sintetică de acid folic (vitamina B9). Această descoperire i-a atras atenția unui alt medic care avea să schimbe istoria oncologiei: dr. Sidney Farber, medic la Spitalul de Copii din Boston, considerat astăzi părintele chimioterapie moderne.



FOTO: Dr. Sydney Farber (1903-1973), considerat părintele chimioterapiei moderne / Sursa: Wikipedia

AC: Cum a ajuns o descoperire despre anemie să influențeze tratamentul cancerului?

Dr. OH: La acea vreme, leucemia acută limfoblastică la copii era practic o condamnare, pentru că nu exista niciun tratament eficient. Dr. Farber a presupus că, dacă folatul ajută măduva osoasă să producă celule sanguine normale, ar putea avea efecte benefice și în această boală. Rezultatul a fost exact opusul așteptărilor. În loc să încetinească evoluția leucemiei, administrarea unor doze foarte mari de folat a accelerat dezvoltarea bolii. Acesta a fost momentul de cotitură. Observând aceste schimbări, și anume că folatul stimulează proliferarea celulelor leucemice, dr. Farber cu echipa lui au decis să meargă în direcția opusă. Pornind de la această idee au fost dezvoltate primele medicamente antifolat, din aceeași familie făcând parte astăzi metotrexatul sau pemetrexed. 10 dintre cei 16 copii tratați cu noua medicație au intrat în remisie, chiar dacă temporară. Acesta a fost primul semn că un cancer ar putea fi controlat medicamentos. A fost unul dintre momentele fondatoare ale chimioterapiei moderne.

AC: Așadar, este adevărat că vitaminele „hrănesc” cancerul? Este validă această frică?

Dr. OH: Răspunsul scurt este: nu. Deși povestea de origine a acestei griji față de administrarea unor vitamine, preponderent B-uri, uneori specific B12, nu este comună, ideea că trebuie să ne ferim de unele vitamine este larg răspândită. Ceea ce contează aproape întotdeauna este cantitatea, doza. De exemplu, în cazul tratamentului testat de medic. s-au administrat între 100 și 300 de miligrame de acid folic. Necesarul zilnic al unui adult este de aproximativ 330-400 micrograme, 500-600 pentru femeile însărcinate. Adică 100 de miligrame reprezintă 100.000 micrograme. Adică, dr. Farber administra doze de 250 sau chiar de 1000 de ori mai mari față de necesarul zilnic de folat. Așadar, nu vorbim despre alimentația obișnuită și nici despre suplimente administrate în doze uzuale, ci despre un experiment terapeutic realizat cu doze farmacologice extrem de mari

AC: Totuși, există situații în care administrarea vitaminelor trebuie făcută cu prudență?

Dr. OH: Desigur. Medicina rareori funcționează în alb și negru. Există situații particulare. De exemplu, unele studii au observat că fumătorii înrăiți care prezintă concentrații serice foarte mari de vitamina B6 sau B12 ar putea avea un risc crescut de cancer pulmonar. În același timp, există o serie de studii care pot lega diferite vitamine de o șansă mai mare sau mai mică de a dezvolta cancer. Unele sunt bine realizate, altele au limitări importante. Fie includ prea puțini participanți, fie nu au grupuri de comparație, fie se bazează pe declarații neverificabile ale participanților, fie nu pot exclude influența altor factori. De aceea, în medicină nu ne bazăm pe un singur studiu, ci pe ansamblul studiilor disponibile.

AC: În același registru există și convingerea opusă: că anumite suplimente ar putea preveni apariția cancerului. Ce ne puteți spune despre asta?

Dr. OH: În prezent avem un răspuns destul de clar. O meta-analiză (o metodă prin care se pun la comun datele obținute din mai multe studii independente dar pe același subiect) publicată în 2022 în revista JAMA, care a inclus 84 de studii și aproape 800.000 de participanți, a concluzionat că beneficiile suplimentelor cu vitamine în prevenirea cancerului sunt mici sau inexistente. Desigur, știința evoluează și este posibil ca în viitor să apară informații noi. Însă, la momentul actual, nu există dovezi consistente care să ne convingă că vitaminele ajută în prevenirea cancerului.

AC: Un alt subiect care continuă să genereze dezbateri este vaccinarea. În timpul pandemiei au circulat numeroase informații contradictorii, inclusiv în rândul pacienților oncologici. Acum, la câțiva ani distanță, avem niște răspunsuri clare?

Dr. OH: Pandemia COVID-19 a fost un exemplu foarte bun despre modul în care se construiește cunoașterea medicală. Secvența genetică a virusului SARS-CoV-2 a fost publicată la începutul anului 2020, iar până la sfârșitul aceluiași an erau deja disponibile primele vaccinuri. Pe 8 decembrie 2020 a fost vaccinată prima persoană, Margaret Keenan, în vârstă de 90 de ani atunci. Fiind sub un an de la secvențiere la prima vaccinare, teoriile au început să circule pe internet. Mai ales că majoritatea oamenilor erau blocați în casă, cu acces la internet și anxietate în legătură cu pandemia. Au fost predicții, la granița cu amenințarea, că vom vedea noi, cei ce ne-am vaccinat, ce se va întâmpla în câțiva ani. Astăzi avem deja acei câțiva ani de observație. Interesant este că unele studii publicate în 2025 au arătat că la pacienții cu melanom metastatic vaccinați împotriva COVID-19, s-a observat o creștere a supraviețuirii generale, sub imunoterapie, față de de grupul celor nevaccinați. De asemenea, la pacienții cu anumite forme de cancer pulmonar tratați prin imunoterapie, supraviețuirea mediană s-a dublat în cazul celor vaccinați anti-COVID-19. Aceste rezultate sunt promițătoare și merită investigate în continuare.

AC: Dacă tot vorbim despre vaccinuri, există unul despre care oncologii și ginecologii discută tot mai des, vaccinul HPV.

Dr. OH: Da, pentru că aici vorbim despre unul dintre exemplele clare care demonstrează că putem preveni direct apariția unui tip de cancer. România continuă, din păcate, să aibă cea mai mare mortalitate prin cancer de col uterin din Uniunea Europeană. În schimb, experiența Marii Britanii este remarcabilă. La femeile cu vârste între 20 și 24 de ani nu s-a înregistrat niciun deces prin cancer de col uterin în ultimii 5 ani. În urmă cu doar un deceniu existau 27 de decese în aceeași categorie de vârstă.

Acesta este impactul pe care îl poate avea prevenția atunci când este aplicată consecvent.

AC: Observăm că pe parcursul discuției ați făcut referire în mod constant la studii, la experiențe concrete și la surse științifice. Cât de important este acest lucru?

Dr. OH: Este esențial. În medicină nu este suficient ca o afirmație să fie convingătoare. Ea trebuie să poată fi verificată. De aceea, orice informație medicală importantă ar trebui să fie însoțită de sursa din care provine: un studiu, o recomandare a unei societăți științifice sau un ghid clinic. Afirmațiile bazate pe „am auzit că”, „cineva mi-a spus” sau „am citit pe internet” nu pot înlocui dovezile. Rețin un principiu spus foarte bine de unul dintre oamenii de știință care mă inspiră, Carl Sagan: „Afirmațiile extraordinare necesită dovezi extraordinare.” Acesta este, probabil, unul dintre cele mai importante filtre pe care îl putem folosi atunci când încercăm să distingem informația medicală validă de părerile care circulă astăzi în mediul online.



*Afirmațiile extraordinare
necesită dovezi
extraordinare.*

CARL SAGAN

AC: Vă mulțumesc domnule doctor pentru amabilitatea de a ne răspunde și, mai ales, pentru claritatea răspunsurilor dumneavoastră. În final, vă rog un mesaj pentru cititori și pentru participanții la Festivalul *Poteca Verde*.

Dr. OH: Dacă există un lucru pe care mi-aș dori să îl rețineți din această discuție este că medicina nu are întotdeauna răspunsuri simple. Dar ca în orice domeniu informația trebuie căutată și verificată. De aceea, vă încurajez să puneți întrebări, să fiți curioși și să căutați răspunsuri în dialog cu echipa medicală și în surse de încredere. Uneori, cea mai bună decizie nu este cea care promite cel mai mult, ci cea care se sprijină pe cele mai bune dovezi disponibile.

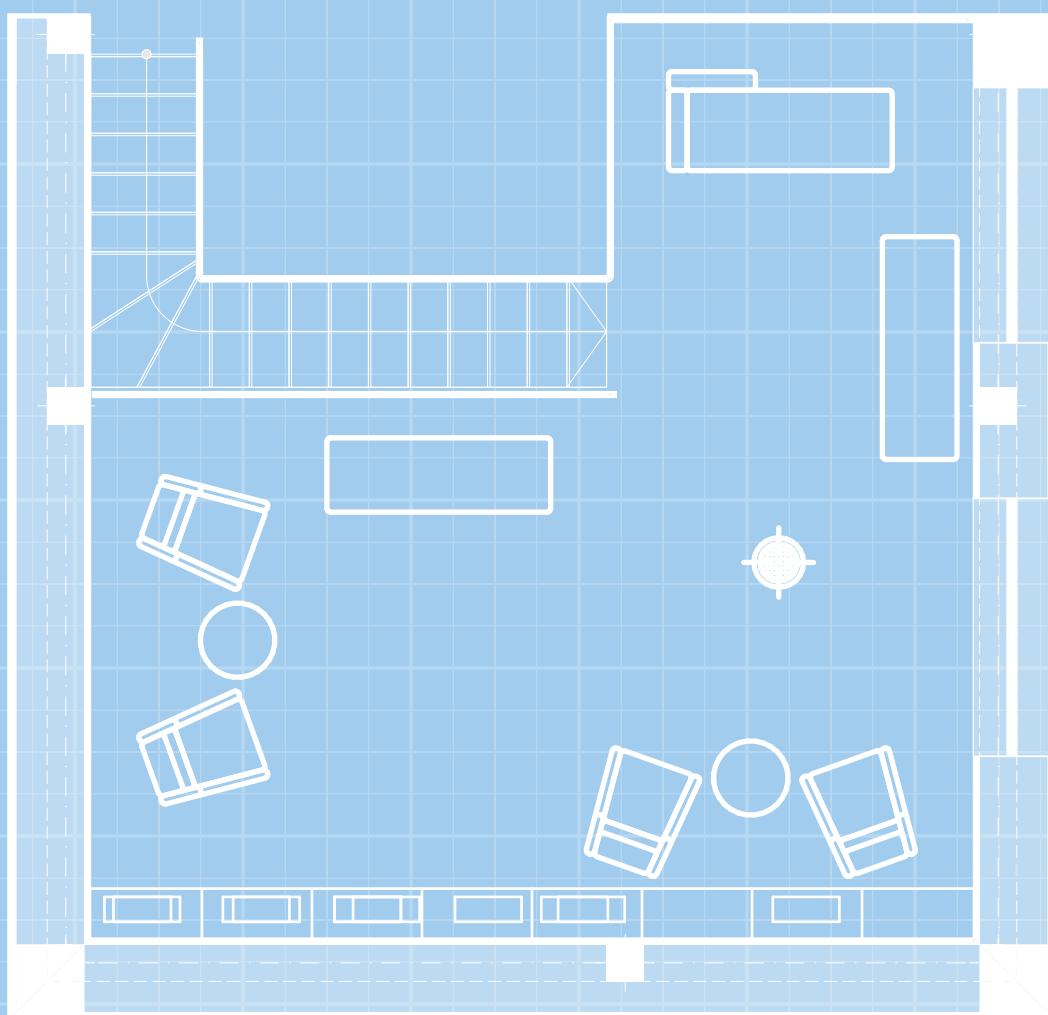
Un dialog menit să aducă mai multă claritate pacienților oncologici și celor care le sunt alături. Uneori din iubire și grijă căutăm informații bune în locuri greșite.

AUTORI:

Andrei Carabelea – Dr. Ovidiu Hosu



BIBLIOTECA



Două cărți despre cuplu

Sprijin în boala oncologică

UN DIAGNOSTIC oncologic nu schimbă doar viața pacientului, schimbă și viața cuplului. Boala aduce frică, incertitudine, oboseală, schimbări ale corpului, ale intimității, ale rolurilor și ale felului în care cei doi parteneri își pot rămâne aproape. În acest context, două cărți pot fi resurse valoroase pentru pacienți și partenerii lor:

***Iubește și fii iubit(ă). (Aproape) totul despre relația de cuplu*, apărută la Editura Humanitas, și *Conflictul dintre noi. Atunci când iubirea renaște din criză*, apărută la Editura Trei.**

Cele două volume sunt foarte utile tocmai pentru că vorbesc despre ceea ce boala pune cel mai profund la încercare: capacitatea a doi oameni de a rămâne conectați în vulnerabilitate, teamă și durere. În fața unui diagnostic oncologic, multe cupluri intră într-o criză relațională, nu pentru că iubirea dispare, ci pentru că stresul, frica și schimbarea rolurilor reactivează vulnerabilități vechi. Tocmai de aceea, prevenirea separării începe prin a înțelege criza ca pe un semnal că relația are nevoie de sprijin, conversații mai oneste și reparații emoționale, și nu obligatoriu ca pe o dovadă că cei doi au eșuat.

Iubește și fii iubit(ă) poate fi folosită ca o hartă a nevoilor emoționale din cuplu. În boala oncologică, partenerii au nevoie să înțeleagă ce se întâmplă cu ei atunci când apare amenințarea pierderii. Unul poate deveni hiperprotectiv, celălalt se poate retrage. Unul poate avea nevoie să vorbească, celălalt poate evita subiectul pentru a se apăra de frică. Această carte ajută cuplul să nu transforme aceste reacții în acuzații de tipul: „nu îți pasă”, „mă controlezi”, „nu mă mai vezi”, „nu ești destul de puternic”. Lectura poate deveni un prilej de conversație. După un capitol citit împreună sau separat, partenerii își pot pune întrebări simple: Ce mi-a fost greu să spun până acum? Ce nevoie am de la tine? Unde mă simt singur? Unde încerc să te protejez, dar de fapt mă îndepărtez?



De asemenea, cartea ***Conflictul dintre noi*** este deosebit de importantă pentru perioada tratamentului, când stresul cronic, durerea, oboseala și nesiguranța pot amplifica tensiunile. În cuplurile afectate de boală, conflictul nu apare neapărat pentru că iubirea scade, ci pentru că sistemul emoțional al fiecăruia este suprasolicitat. Cartea ajută partenerii să vadă conflictul nu ca pe un eșec al relației, ci ca pe un loc în care două suferințe cer să fie înțelese.

Unul dintre mesajele esențiale ale celor două cărți este că iubirea matură nu înseamnă absența conflictului și nici disponibilitate nelimitată pentru celălalt, ci prezență, reparație, limite, grijă reciprocă și capacitatea de a vorbi despre ceea ce doare fără a-l transforma pe celălalt în adversar.

Sursa: Google

CONFLICTUL DINTRE NOI

ATUNCI CÂND IUBIREA
RENAȘTE DIN CRIZĂ



**DOMNICA
PETROVAI**



Pentru cuplurile care traversează o boală oncologică, această perspectivă este esențială. Pacientul are nevoie să rămână mai mult decât un diagnostic, partenerul are nevoie să rămână mai mult decât un îngrijitor. Relația are nevoie de spații în care cei doi să fie, din nou, iubiți, nu doar funcționali: să se țină de mână, să plângă, să râdă, să își amintească de viața lor, să vorbească despre frică, despre corp, despre intimitate, despre speranță și despre limite.

Cele două cărți pot fi folosite ca instrumente blânde de orientare emoțională. Nu înlocuiesc sprijinul medical, psihologic sau psihoterapeutic, dar pot oferi limbaj, claritate și curaj. Pot ajuta cuplul să înțeleagă că nu trebuie să fie perfect în fața bolii, trebuie doar să învețe, pas cu pas, cum să rămână în legătură. În fața cancerului, iubirea nu înseamnă să repara imposibilul, ci, uneori, înseamnă să fii acolo. Să asculți. Să întrebi. Să nu fugi de durerea celuilalt. Și să nu te abandonezi pe tine în încercarea de a-l salva.

Aceasta este contribuția profundă a celor două volume: ne arată că relația de cuplu poate deveni un spațiu de siguranță, demnitate și apropiere, chiar și atunci când viața este zdruncinată de boală.

AUTOR:

Domnica Petrovai

Psiholog Clinician Pr. și Psihoterapeut

O călătorie în inima Amazonului și... poate, în trecutul personal

Recomandare de lectură: „Orașul fiarelor” de Isabel Allende

EXISTĂ SCRITORII care îți relatează o poveste și scriitori care te prind cu totul în interiorul ei. Pentru mine, Isabel Allende face parte din a doua categorie. Îi ador cărțile pentru modul savuros, aproape magic, în care scrie. Allende potrivește cuvintele în așa fel încât creează imagini vii, care te captivează instantaneu și te transportă direct în scenă. Când citești ceva de ea, nu ești doar un spectator pasiv; simți, rând pe rând, fiorul, frica, bucuria și vulnerabilitatea personajelor sale ca și cum ar fi ale tale.

Deși lecturile mele preferate rămân **Povestirile Evei Luna** și **Casa spiritelor**, am descoperit recent **Orașul fiarelor** și am devorat-o în doar două zile. Cartea ne propune o schimbare de peisaj și ne transportă adânc în inima pădurii amazoniene. Expediția pornește în căutarea unei creaturi mitice și misterioase – o fiară uriașă de care se teme toată lumea. Pe parcurs însă, descoperim atât exotismul junglei, cât și al imaginației umane, capabile să explice orice – chiar dacă uneori eronat – și apoi să construiască realități pentru generații întregi.

Personajele lui Allende sunt, și aici, profund umane, construite tridimensional: au calități admirabile, dar și defecte clare. Dar aceste slăbiciuni sunt explicate cu empatie prin prisma istoriei lor personale și, în unele cazuri, putem vedea chiar progres.

În centrul acestei aventuri se află Alexander Cold, un adolescent trimis să își însoțească bunica (excentrica și vulcanica jurnalistă Kate Cold) într-o expediție periculoasă. Parcursul lui Alex este o clasică, dar superbă poveste a descoperirii de sine. Această maturizare forțată este extrem de frumos condimentată de dinamica relațiilor pe care le leagă: legătura neconvențională cu bunica sa, prietenia profundă și mistică cu Nadia Santos (fata care cunoaște secretele junglei) și interacțiunile, rând pe rând, cu fiecare personaj sau context pe care Amazonul i le scoate în cale.



Sursa: Google

Deși acțiunea se petrece în sălbăticia Americii de Sud, această carte mi-a trezit o nostalgie puternică. Mi-a amintit într-un mod extrem de intim de propria mea adolescență, chiar dacă mi-am petrecut acei ani pe cealaltă parte a globului și bunica mea era diferită de Kate în toate privințele.

Orașul fiarelor este o carte destinată adolescenților, dar surprinde atât de frumos transformările specifice vârstei, încât o recomand, cu puțină nostalgie, oricui a trecut sau trece prin această vârstă.

AUTOR:
Diana Bere

Jurnal de lectură

Petrila, 6 iulie 2026

LE CER IERTARE copiilor că am dedicat această carte unui om mare. Am o scuză serioasă: acest om mare este cel mai bun prieten pe care-l am pe lumea asta. Mai am încă o scuză: acest om mare poate pricepe tot, chiar și cărțile pentru copii.

Când am citit prima dată această dedicație, nu eram om mare și nici nu mă grăbeam să fiu. M-am necăjit puțin, dar mi-a trecut repede. **Micul prinț** avea ilustrații care mă chemau în poveste să mă joc. De la Mama am aflat că imaginile în acuarelă erau făcute chiar de autor: Antoine de Saint-Exupéry – despre care abia în adolescență aveam să aflu că fusese și aviator; atunci am înțeles că personajul-narator era un alter ego al scriitorului. Iar micul prinț ar putea fi chiar sufletul său de copil, de care își amintește când i se strică motorul avionului (inima adultului?).



FOTO: Cartea Micul prinț / Sursa: Autor

Dacă încerc aici să-l descriu, o fac pentru a nu-l uita. E un lucru trist să uiți un prieten. Nu toată lumea a avut un prieten. Și pot și eu să ajung ca unul dintre acei oameni mari pe care nu-i mai interesează decât cifrele. (...) Prietenul meu nu dădea niciodată explicații. Mă credea poate asemănător lui.

Dar să revenim la ziua de azi. Găsesc în biblioteca lui Ion Barbu (artistul, caricaturistul; nu poetul) **Micul prinț**, ediția pop-up (sau 3D, cum i-ar spune alții), RAO, 2010. De ce nu știam de ea? De ce n-o am și eu? Iau cartea și alerg cu ea în grădina domnului... Barbu – acolo unde sunt altfel de cărți, pe care le citesc ploaia și vântul.

Întorc paginile tridimensionale cu senzația că răsfoiesc un album de amintiri sau că desfăc niște plicuri cu scrisori adresate mie. Fiecare planetă vizitată de micul prinț ascunde ceva dintr-o istorie personală – un moment de revelație, o stare de neliniște...

Micul prinț se așează pe o piatră și înălță ochii spre cer.

– Mă întreb, spuse el, dacă stelele nu sunt oare luminate pentru ca într-o bună zi fiecare să și-o poată regăsi pe a sa. Uită-te la planeta mea. E chiar deasupra noastră... Dar ce departe este!

– E frumoasă, zise șarpele. De ce ai venit aici?

– Am probleme cu o floare, spuse micul prinț.



Cred că s-a folosit, pentru a evita de un stol de găște sălbatice migra

FOTO: Cartea Micul prinț / Sursa: Autor



– Aha! făcu șarpele.

Și tăcură amândoi.

– Unde sunt oamenii? reluă, în sfârșit, micul prinț. Ești cam singur în deșert.

– Ești singur și printre oameni, zise șarpele.

Și, exact ca în copilărie, aleg să fiu unul dintre personajele întâlnite de micul prinț. Sunt vulpea. Mai întâi tac, îl privesc nedumerită – e altfel decât oamenii care îmi provoacă teamă. Simt că m-aș putea apropia de el. Îl rog să mă îmblânzească. Îmi spune că se grăbește să descopere multe lucruri. E copil. Ar fi bine să-i explic ce înseamnă să crezi legături.

Trebuie să ai multă răbdare. Te vei așeza la început ceva mai departe de mine, așa, în iarbă. Mă voi uita la tine cu coada ochiului, iar tu nu vei zice nimic. Limbajul e sursă de neînțelegeri. Dar, în fiecare zi, te vei putea așeza un pic mai aproape...

Se zice că **Micul prinț** este a doua carte cea mai tradusă în lume. Prima, se știe, e **Biblia**. Pentru mine cartea lui Saint-Exupéry e pe primul loc ca DAR: am cumpărat sau am primit mai multe ediții (în franceză sau în română); și mai multe am dăruit prietenilor mei cu suflet de copil. Acum plec să caut pe cineva care așteaptă să-i citesc o poveste.

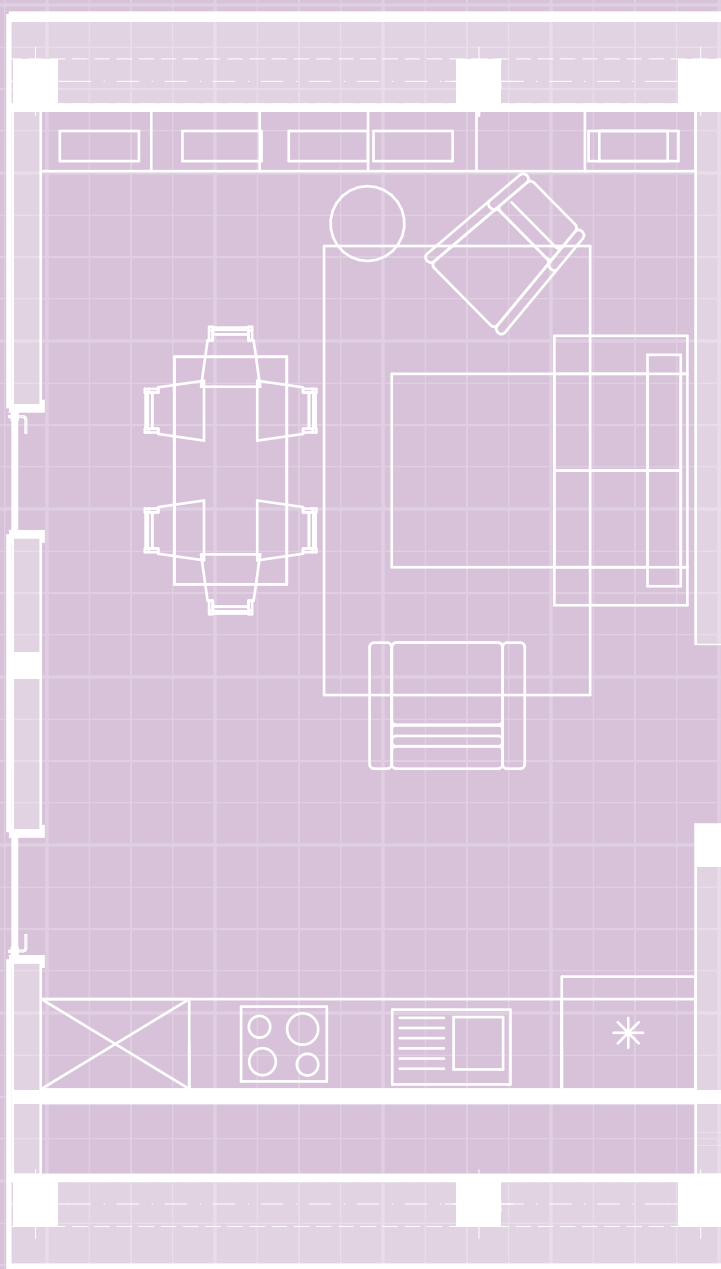
AUTOR:

Camelia Toma



CAMERA

SECRETĂ



**POTECAL
VERDE**

Camera Secretă

Dincolo de ușa interzisă

Introducere în Camera Secretă

Există un loc în fiecare casă unde nu mai jucăm niciun rol. Ușa se închide, ziua rămâne afară și ce mai suntem după ce scoatem tot – oboseala, grijile, așteptările celorlalți – e, în sfârșit, doar al nostru. Sub pătură, gândurile nu mai au nevoie de aprobare. Curg, se ciocnesc, se liniștesc sau nu. Nimeni nu le vede. Nimeni nu le judecă.

La Târsa, pe o potecă pe care abia o construim împreună, va exista o cameră ca aceasta. Un dormitor real, cu fereastră spre pădure și liniște suficientă cât să te auzi. Un loc gândit special pentru momentul în care nu mai trebuie să fii puternic, informat, optimist sau recunoscător. Poți fi, pur și simplu.

Această secțiune e „dormitorul revistei”.

Pentru acest număr, mi-am propus ca în această secțiune să găsești liniște, dar și substanță. Intrigă, dar și confort. Oameni întregi, cu tot ce au, simt, gândesc, dar arată mai rar. Dincolo de aparențe și imagine, dincolo de boală, cu tot ce aduce ea.

Aici nu vin răspunsuri bine șlefuite sau povești cu final fericit garantat. Vin oameni – în tot sensul cuvântului – care au acceptat să stingă lumina și să vorbească pe întuneric. Despre ce îi ține treji. Despre ce nu spun în nicio sală de conferințe sau cabinet medical. Despre cine sunt când nu îi vede nimeni. Despre lucruri simple, trăite de atât de mulți, dar care uneori în toată simplitatea lor, sunt cel mai greu de expus.

Vei găsi un interviu cu un medic renumit, dar care de multe ori pare inabordabil. Cu o fire insondabilă, ermetică, răspunde unor întrebări ce nu presupun răspunsuri simple, științifice. Vei găsi reflecții despre cum îți găsești poteca și cum faci să rămâi acolo unde este locul tău. Și nu numai. Apoi, în timp, mi-aș dori ca această „cameră secretă” să fie un spațiu sigur, pentru oricine simte că are ceva de împărtășit: de la un gând până la ceva ce a fost, poate, chiar un secret. Pentru că ce poate fi mai eliberator decât o confesiune în tihnă?

Ușa e deschisă. Intră.



FOTO: Fereastră dormitor / Sursa: Autor

AUTOR:

Alexandra Dan - Coordonatoare a secțiunii *Camera Secretă*, parte din echipa Medisprof din 2011, soție, mamă de băieți și exploratoare de înțelegeri și subînțelegeri. Ca director operațional, caut eficiență, pragmatism, proceduri.. operațiuni. Dar când “sting lumina” știu și simt că dincolo de aparențe, lucrurile se complică. Sunt multe sub suprafață.



Dormitorul – Camera Secretă

Dacă ai bate la ușa mea și m-ai întreba *ce fac*, probabil ți-aș răspunde cu clasicul „bine” și aș adăuga o idee despre muncă, o observație despre vremea de afară sau poate un plan de weekend. Banalități, însă sunt cele care te țin în zona de siguranță.

Dacă ai intra în hol și m-ai întreba *cine sunt*, mi-ar lua câteva secunde să cântăresc dacă să te invit înăuntru și dacă da, pe care dintre versiunile mele să ți le arăt. Probabil că te-aș ține totuși, ușor nepoliticos, în hol și ți-aș prezenta-o pe Alexandra din timpul zilei. Ți-aș spune cu ce mă ocup, unde lucrez, ce competențe am și poate chiar aș încerca să nu le micșorez de data asta în timp ce le enumăr.

Dacă însă aș simți că în fața mea se află o pereche de urechi curioase, probabil te-aș primi în living unde conversația ar semăna mai puțin cu un CV și mai mult cu o interacțiune umană. Ți-aș povesti despre familie, prieteni, hobby-uri, despre ce valori am și câteva planuri care depășesc weekendul. Iar dacă urechile tale ar avea înclinații medicale sigur nu ai pleca fără să auzi povești despre analize, endoscopii și cazuri care nu se încadrează în ghidurile de gastroenterologie.

După câteva minute de discuție ți-ai putea imagina că în mintea mea e destulă ordine, ai presupune că există rafturi, sertare, tabele și liste. Și da, există. Vai, ce satisfacție e să pui bifă verde la finalul unei sarcini duse la capăt cu succes!

Mulți bat la ușa, nu toată lumea trece de hol, puțini ajung în living.

Dar casa asta mai are o cameră. O cameră secretă: dormitorul. E încăperea în care mă ascund la finalul zilei când nu mai e nimic de demonstrat, când nimeni nu mai așteaptă nimic de la mine și rolul meu de om util și eficient ia o pauză.

E o cameră micuță, cu un pat de multe ori nefăcut, două noptiere care sunt mai degrabă surori vitrege decât gemene, o carte începută rămasă de luni întregi la pagina 72, o veioză care luminează doar jumătate de cameră, câteva plante în diferite stadii de supraviețuire și o pisică încolăcită lângă picioarele mele, complet neatinsă de tot ce e în jur. Sertarul din stânga patului e plin cu conversații din trecut la care am acum, în sfârșit o replică mult mai potrivită. E chiar deasupra sertarului cu lucruri pentru care m-am îngrijorat dar care nu s-au întâmplat apoi niciodată. Sub pat e ascunsă o tabletă cu lucruri ușor jenante din ultimii cincisprezece ani.

FOTO: Dormitor / Sursa: Autor



Am ascuns-o bine dar cred că are o baterie inepuizabilă și un sistem de notificări sincronizat cu ora mea de culcare.

Dacă reușesc să sting într-un final lumina și nu mai cotrobăi prin sertare, mă întâlnesc în sfârșit cu cealaltă versiune a mea: cea care nu mai trebuie să rezolve, să răspundă la întrebări, să explice, nici măcar să știe. În cămăruța asta secretă apare altcineva:

- cea care vrea să aibă grijă de ea, dar se convinge că „de luni”
- cea care vrea să se odihnească însă la ora 02:17 se uită la un video despre pinguini
- cea care acceptă (cu greu) o provocare ca mai apoi să se întrebe ce creier a decis și ce gură a spus „da” în locul ei
- cea care vrea să pară adult responsabil, dar încă simte nevoia să se dea în leagăn, ori de câte ori găsește unul liber
- cea care vrea să fie apreciată dar o incomodează atenția
- cea care vrea să pară serioasă, dar căreia îi scapă uneori glumele în momente nepotrivite

Mult timp am crezut că una dintre versiuni e acceptabilă, iar cealaltă o abatere și îmi era greu să înțeleg de ce dormitorul meu e așa dezordonat. Dar dacă suporti veioza stinsă și rezisti tentației de a umple liniștea cu încă un episod, începi să înțelegi că au loc amândouă sub același acoperiș și că ordinea imaculată nu e singura variantă în care poți locui bine. E reconfortant când îți dai voie să fii și speriată și curajoasă, generoasă și egoistă, sigură pe tine peste zi și complet confuză după cină.

Și cred că liniștea și mulțumirea își fac loc în momentul în care nu mai încerci să fii o persoană foarte clar definită, cu dormitorul cel mai ordonat. Ci persoana cu care chiar îți face plăcere să locuiești.

FOTO: Ale Dorca / Sursa: Autor



AUTOR:

Dr. Alexandra Dorca - Medic specialist gastroenterolog, activează la Clinica Medisprof din septembrie 2020, contribuind cu expertiza sa endoscopică la monitorizarea și îngrijirea pacienților oncologici din cadrul echipei multidisciplinare Medisprof. Nu îți trebuie mai mult de 2 minute și 3 fraze rostite de ea ca să îți dai seama că ce e la suprafață este doar o mică parte din ce arată: are multe gânduri, în parte nerostite, și a împărtășit cu noi o mică parte, aici...



Transcriere interviu Claudia Militaru

I: Pentru cititorii noștri, dacă ar fi să le dăm un indiciu vizual despre unde ai fi preferat să ne așezăm pentru acest interviu, dacă timpul ne-ar fi permis să ieșim din spital.. cum ar arăta acel loc sau acel spațiu?

Dr. CM: Ar fi cu siguranță în natură, poate pe o terasă, cu vedere spre dealuri și pădure. Sau la munte. Între mare și munte, eu sunt fan al muntelui. Îmi place și marea, dimineața sau seara, o plajă liniștită, cu o răcoare plăcută, dar nu în aglomerație. Prefer liniștea pe care o oferă muntele, climatul de la mare este extenuant, chiar am învățat la balneo asta, îmi amintesc mereu. Deci da, putem fi pe o terasă, cu vedere spre o pădure de munte.

I: Ai momente multe în care reușești să te așezi, de exemplu, pe terasă, acasă? Cum te liniștești?

Dr. CM: Când e ziua lungă, da. Stau singură sau cu ai mei, toți patru povestim și râdem. Îmi place să privesc dealurile, lacul, primăvara mai ales este un verde crud care se întinde peste tot, este foarte liniștitor.

I: Bun, ne imaginăm că suntem acolo. Spune-mi câte ceva despre cum ajungi din aglomerația zilei la liniștea de acasă?

Dr. CM: E greu de descris, pentru că sunt convinsă că pentru unii pare anormal cum trăiesc eu și cum lucrez, pentru că în cea mai mare parte a timpului nu am momente pe care mi le dedic mie. Dar mi se pare că în meseria asta nu prea poți să pui o limită – să îți închizi telefonul și să nu mai vrei să știi de nimeni. Eu cred că nu se poate, mai ales în specialitatea aceasta (*n.e., oncologie*). Nu în toate specialitățile este nevoie de aceeași implicare, deși poate pare nepotrivit să spun asta. Dar eu nu am conștiința împăcată să îmi închid telefonul și atunci nu mă detașez complet.

I: Nu e epuizant?

Dr. CM: Într-un fel, da. Dar am și momente în care reușesc să mă rup (cum ar fi seara sau un weekend) și am început să rezerv acest timp pentru mine păstrând cursul săptămânii exclusiv pentru program. În ultimul timp am reușit să stabilesc cu pacienții să ne auzim în timpul programului și, chiar dacă mai există excepții, am văzut că funcționează așa.

I: Dacă nu erai medic, ce erai?

Dr. CM: Nu știu... nu mă văd fiind altceva. Când eram copil, mă jucam de-a doctorul. Eu așa îmi aduc aminte. Sau făceam rochițe pentru păpuși. Dar nu am calități de designer, deci nu mă văd făcând altceva. Chiar dacă pare un stereotip, mereu mă jucam de-a doctorul.

I: Ai simțit vreodată că ce faci nu ajunge, că medicina nu ajunge?

Dr. CM: Da, sigur că da. O dată că sunt barierele, limitele date de ceea ce poți să îi oferi ca posibilitate de tratament sau investigații. Sau uneori sunt situații clinice când nu poți face mult efectiv, că așa e boala. Dar da, sigur că simt asta.

I: Și ce faci când ești neputincioasă? Cum ieși din această stare de nemulțumire?

Dr. CM: Depinde de situație și de pacientul din fața ta. Dar dacă vorbești cu pacientul și reușești să treci peste ce nu poți face, îi poți transmite altceva, într-un mod uman, că acolo se termină ceea ce poți face pentru el din punct de vedere al tratamentului. Dar mereu sunt soluții, poți discuta cu colegii. Eu sunt de principiu că mereu e bine să discuți, să îți accepți limitele și să renunți la orgoliu – pentru că acest orgoliu te limitează. Și atunci, dacă discuți cu pacientul, comunicând deschis, uman, ieși cumva din acea stare.

I: Te mai surprinde ceva după atâta timp?

Dr. CM: Da. Poate că cei din afară ar zice despre un medic că e tăbăcit și nu mai ajunge nimic la el, dar da, categoric da. La ce m-am gândit când ai întrebat n-aș putea descrie exact, pentru că s-ar recunoaște persoana în cauză citind articolul și nu cred că pot eu împărtăși. Dar recent m-a impresionat enorm o pacientă tânără, m-a impresionat atât de tare, că am rămas în lacrimi după consultație. Povestea ei, perspectiva ei, cât de realist a privit problema vis-a-vis de boala ei. Mi-a dat o lecție.

I: Sunt pacienți care rămân cu tine? Pe care îi porți cu tine?

Dr. CM: Da, mă impresionează poveștile de viață ale multor oameni. Te miri că mai au puterea să mai calce când le auzi povestea. Sunt pacienți care au pierdut copii, care au o durere imensă, dar își duc boala și merg înainte, îi vezi de departe că sunt puternici. Învăț mult de la acești pacienți. Sunt pacienți care spun: „de ce să îmi

fie frică?”. Dar nu înconștient, ci înțelegând situația. Chiar dacă nu pot face toate scenariile pe care le pot face eu, realizează într-un mod profund și aparte și au o credință foarte puternică. Cred oricum că noi prea puțin ne putem influența viața sau soarta. Sigur că urmăm protocoalele, facem ce trebuie, dar nu depinde numai de noi.

I: Ca să ne apropiem de la retreatul de la Târsa, ce ai prescrie, altceva decât tratament, pacienților tăi?

Dr. CM: Am observat că pacienții mai optimiști, chiar cu stadii mai avansate de boală, merg mult mai bine. Am avut multe exemple de-a lungul timpului. Așa că da – să mergi într-un loc, să te retragi, să nu te mai gândești...

I: Ce n-ar trebui să lipsească din acel loc?

Dr. CM: Un izvor, un susur de apă.

I: Cum e viața acasă? Îl cunoaștem pe soțul tău, care pare opusul tău de multe ori. Sunteți împreună din anii facultății, deci e o relație lungă, interesantă, în care ați crescut împreună. Ce ne poți spune despre cum ești acolo, acasă?

Dr. CM: Da, Vali pare opusul meu pentru că el este o fire foarte prietenoasă și sociabilă și îi vine foarte ușor să își facă prieteni și să intre în discuții cu oricine. Eu nu sunt așa, dar în afară de asta, să știi că noi gândim foarte similar. Ne completăm foarte mult și încă mai constat că gândim la fel în multe situații. Chiar dacă el pare mai detașat, este un tip foarte profund. Se gândește mult la ceilalți. De asemenea, este rațional și asta mă ajută mult. Așa că viața de acasă e ca în orice altă casă – încercăm să ne detensionăm de multe ori, iar umorul lui Vali ajută mult la asta. Încercăm să petrecem cât mai mult timp împreună și să ne bucurăm de timpul ăsta.

I: Ai schimba ceva în alegerile ce le-ai făcut până acum, pe plan personal?

Dr. CM: Dacă mă întrebi dacă m-aș mărita tot cu el, da, clar, la fel aș face. (râde)

I: Ce i-ai spune Claudiei din primul an de facultate?

Dr. CM: Îmi voi imagina ce i-aș spune Mariei acum (n.e., fiica studentă în anul 5 la medicină) și anume, să își găsească drumul, unul și să se concentreze pe el. E dificil să faci două lucruri în același timp. Eu cred că asta aș face diferit acum.

I: Ne poți spune ce ai luat tu de la părinții tăi?

Dr. CM: Au fost amândoi oameni muncitori. Tata a muncit mult. Cred că de la el am luat asta. Și corectitudinea. Eu cred că sunt o persoană onestă în relația cu oamenii, eu așa mă văd și îmi doresc să fiu o persoană care nu a făcut rău în mod deliberat cuiva, cu siguranță.

I: Este ceva ce ai vrea să știe lumea despre tine?

Dr. CM: Că îmi doresc ca prin ce fac și ce spun, să ofer o speranță. Nu îmi doresc să dau speranțe false, dar eu cred că există ceva mai presus de toate. Văd pacienți care vin cu boli avansate, despre care nu crezi că au șanse mari și care reușesc să fie bine. Așa că îmi doresc ca și eu să contribui la această speranță ce îi ajută. În oncologie satisfacțiile sunt foarte mari, le depășesc pe cele ale altor specialități. Poveștile pacienților sunt extraordinare, iar credința și speranța sunt mare parte din aceste povești.



FOTO: Dr. Claudia Militaru
Sursa: Autor

AUTOR:

Dr. Claudia Militaru - medic specialist oncologie medicală, medic primar farmacologie clinică și doctor în științe medicale, activează din 2010 în cadrul clinicii Medisprof unde este și investigator principal în studii clinice, aducându-și totodată expertiza de șef de lucrări din cadrul UMF Iuliu Hațieganu Cluj-Napoca. Este căsătorită cu Dr. Valentin Militaru (medic primar gastroenterologie și medicină internă), au împreună 2 copii, Maria și Mihai. Maria este studentă la medicină în anul 5, călcând pe urmele părinților săi. *Camera secretă* m-a provocat să iau acest interviu, în încercarea de a dezvălui puțin din ce nu se discută în cabinet. Un medic, un nume cunoscut, un om ca toți ceilalți – cu gânduri, speranțe, frici.



Camera Secretă

Ochelarii prin care privim lumea

Îmi aduc aminte perfect ziua în care s-au afișat rezultatele la Bacalaureat. Deși au trecut mulți ani, îmi amintesc și acum forfota din fața liceului: mașini care treceau una după alta, părinți care încercau să pară liniștiți, colegi care vorbeau tare doar ca să-și ascundă emoțiile și profesori care priveau tot spectacolul cu un zâmbet discret.

Învățasem enorm. Îmi plăcuse întotdeauna să învăț, însă în ultimele luni bucuria fusese înlocuită de presiune. Presiunea examenului, a așteptărilor, a întrebărilor pe care le auzeam din toate părțile și, mai ales, a dorinței de a demonstra că pot.

Pe vremea aceea nu existau coduri anonime sau reguli de confidențialitate. Rezultatele erau afișate pe un panou mare, cu nume, prenume și note, iar noi stăteam îngrămădiți în fața porții liceului, tremurând și așteptând momentul în care portarul avea să deschidă ușa.

În timp ce priveam în pământ, mintea mea făcea ultimele verificări. Încercam să-mi amintesc fiecare răspuns, fiecare subiect, fiecare detaliu, de parcă aș mai fi putut schimba ceva. *La punctul doi am răspuns bine... dar parcă la subpunctul b puteam să formulez altfel...* Emoțiile și gândurile se amestecau într-un iureș pe care probabil îl cunosc toți cei care au trecut printr-un examen important.

Într-un final, poarta s-a deschis.

Un puhoi de elevi s-a repezit spre afișier. M-am strecurat și eu printre ei și am început să caut numele meu. Am pornit de jos în sus. Nu era. Am urcat încă un rând, apoi încă unul și încă unul.

Și, dintr-odată, l-am văzut – 9,70.

În secunda aceea am simțit cum toate emoțiile din ultimele luni s-au transformat într-o explozie de bucurie. Am început să alerg spre partea cealaltă a străzii, unde mă aștepta mama. Îmi imaginam că o să mă îmbrățișeze sau că o să-mi spună cât este de mândră de mine.

Am ajuns aproape fără suflare și i-am spus:

— Am luat 9,70!

Mama s-a uitat la mine și a spus, calm:

— 9,70. Nu e 10.

Atât. Doar patru cuvinte.

Atunci nu mi-am dat seama, dar în acea clipă mi-am pus o pereche de ochelari pe care aveam să-i port mulți ani.

Astăzi, după ani de studiu și de lucru cu oamenii, știu că mintea noastră nu înregistrează realitatea ca o cameră video. Ea o filtrează. Iar în NLP (Programare Neuro-Lingvistică) vorbim despre trei filtre prin care construim sensul unei experiențe: ștergem, distorsionăm și generalizăm.

Exact asta am făcut și eu.

Mai întâi am șters aproape tot ce exista în acel moment. Am uitat că mama venise cu mine la liceu, că mă așteptase, că îmi fusese alături în toată perioada examenului. Din întreaga scenă au rămas doar cele patru cuvinte: 9,70. Nu e 10.

Apoi am distorsionat sensul lor. În mintea mea, afirmația aceea s-a transformat în altceva: *Nu sunt suficient de bună. Oricât aș face, nu este destul.*

Iar, fără să-mi dau seama, am făcut și ultimul pas: am generalizat. Dacă nici 9,70 nu era suficient, atunci probabil nimic din ceea ce aveam să fac mai târziu nu avea să fie suficient.

Și astfel, ani la rând, am purtat această concluzie cu mine. M-am dezvoltat, am participat la cursuri, am citit, am învățat, am muncit enorm. Sigur, toate acestea m-au ajutat să cresc, dar privind în urmă îmi dau seama că o parte din această energie venea și din nevoia de a demonstra, poate chiar mie însămi, că sunt suficient de bună.

Au trecut treisprezece ani... La un curs despre inteligență emoțională am auzit o idee care m-a urmărit mult timp: atunci când cuvintele cuiva ne rănesc, este important să exprimăm ceea ce simțim atunci când încă putem clarifica lucrurile, nu după

ani în care povestea din mintea noastră a devenit singurul adevăr.

În seara aceea am ajuns acasă și i-am spus mamei:

— Ții minte ziua în care am aflat rezultatele la Bacalaureat? Când mi-ai spus «9,70. Nu e 10.», eu am simțit că nu sunt suficient de bună. Am plecat din ziua aceea cu convingerea că orice aș face nu va fi niciodată destul.

Mama a rămas tăcută. S-a uitat când în sus, când în jos, de parcă își căuta cuvintele.

Apoi mi-a spus:

— Oana, când am spus «9,70. Nu e 10.», eram supărată pe comisia care ți-a corectat lucrarea. Eu știam cât ai muncit și eram convinsă că meritai mai mult. Chiar voiam să-ți propun să depunem contestație.

Treisprezece ani.

Atât trecuse până când am descoperit că realitatea era cu totul alta decât cea pe care o construise în mintea mea.

De atunci mă surprind deseori întrebându-mă: ce văd cu adevărat și ce completează mintea mea?

Pentru că fiecare dintre noi poartă acești ochelari invizibili. Ștergem detalii, interpretăm intenții și transformăm o singură experiență într-o regulă după care ajungem să ne trăim viața.

Poate că cea mai importantă lecție pe care am învățat-o nu este despre filtre, ci despre curajul de a clarifica. Să nu lăsăm anii să se aștearnă peste o propoziție rămasă neterminată. Să avem curajul să întrebăm: *La ce te-ai referit?, Asta ai vrut să spui?, Am înțeles bine?*

De multe ori, nu faptele sau vorbele ne rănesc cel mai tare, ci sensul pe care îl construim în jurul lor.

Iar uneori este suficientă o singură conversație sinceră pentru a șterge praful de pe ochelarii prin care am privit lumea ani întregi și pentru a descoperi că realitatea a fost, de fapt, mult mai blândă decât povestea pe care ne-am spus-o.



FOTO: Oana Tue/ Sursa: Autor

AUTOR:

Oana Tue - Este coach acreditat ICF PCC, EMCC Senior Practitioner și psihoterapeut CBT, cu peste 20 ani de experiență în dezvoltarea oamenilor, echipelor și organizațiilor. Susține procese de coaching, mentorat și dezvoltare organizațională, ajutând oamenii să-și dezvolte claritatea, curajul și capacitatea de a produce schimbări durabile. Iar NLP-ul este camera secretă a minții.



Interviuri cu Tudor și Mihai

I: Ce crezi tu despre oamenii mari? Cum îi vezi tu?

T: Sunt niște oameni mai evoluți ca noi – sunt un exemplu pentru copii. Adică ar trebui să fie un exemplu, pentru că au mai multă experiență.

M: *(puțin confuz):* Îi văd mari, îmi place de ei.

I: Ce nu observă oamenii mari la copii și ar fi ușor de observat?

T: Ei nu observă cu adevărat relațiile noastre cu prietenii, nu pot vedea asta.

M: Că vrem să ne jucăm toată ziua.

I: Aș vrea să îmi spui dacă ai simțit vreodată că ai nevoie de liniște? Și când?

T: Când sunt foarte agitat sau când mă cert cu cineva vreau să mă retrag într-un loc în care pot citi. Când citesc mă liniștesc foarte repede.

M: *(urmărind o gărgăriță):* Da, uneori.

I: Cum se simte liniștea?

T: Se simte ca o relaxare. Se relaxează mușchii și creierul.

M: Așa cum simți când te întinzi.

I: E complicat să îți găsești liniștea?

T: Da. Pentru că atunci când ai un conflict sau ajungi să fii tensionat e foarte greu să te liniștești. Creierul se blochează și nu mai poate gândi rațional. Iar când creierul se deblochează, îmi vin idei, pot gândi mai bine, sunt bine.

M: Nu, te întinzi în pat și gata.

I: Dacă închizi ochii și îți imaginezi un loc care să îți aducă liniște, ce ar avea acest loc neapărat?

T: Multe cărți, cu un loc în care mă pot întinde sau sta comod.

M: În natură e cel mai liniște.

I: Dacă ar fi în natură, ce ar fi acolo?

T: Copaci, multă verdeață, flori și animale. Dacă se poate sălbatic.

M: Copaci și flori.

I: Ce înseamnă pentru tine o relație?

T: La început trebuie să fie o potriveală și o înțelegere. Trebuie să îl vezi pe celălalt și să îți placă.

M: Înseamnă să vorbești cu ceilalți.

I: Crezi că poți avea o relație tu cu tine?

T: Dacă m-aș înțelege foarte bine, da.

M: Probabil, dacă zici tu.

I: Te cunoști pe tine?

T: Niciodată nu poți ști totul despre tine. Mereu poți descoperi ceva nou despre tine. Și nu poți ști exact cum ești tu, până nu încerci lucruri noi și descoperi ceva nou la tine.

M: *(zâmbeste cu gura până la urechi):* Da, eu sunt Mihai.

I: Ai vreo persoană preferată?

T: *(zâmbeste):* Am multe persoane importante, nu pot alege una.

M: Da, mami – tu ești persoana mea preferată.

FOTO: Tudor și Mihai / Sursa: Autor



I: Când și unde te simți tu în siguranță? Cum miroase acolo?

T: Acasă sau în locuri nu foarte aglomerate. Trebuie să fie un loc cunoscut. Miroase a relaxare... a scorțișoară. Cred că pentru fiecare e altfel.

M: Acasă. Miroase a haine proaspăt spălate.

I: Ce ai spune unei persoane care își caută liniștea?

T: Să încerce mai multe locuri – și când găsește locul să își găsească activitatea preferată. Să încerce un loc ferit de lume, iar ca activități aș zice să se concentreze pe a-și relaxa mintea.

M: Să se așeze puțin.

I: Ție ți se pare că ai timp?

T: Da, am timp pentru toate.

M: Da, este timp.

I: Toată lumea are (timp)?

T: Nu cred, adulții nu sunt exact ca și copiii. Și se agită când nu au timp. Merg în multe părți, au multe de făcut. I-ar ajuta să își ia o pauză. Să se așeze pe o bancă, să privească în jur, așa iese agitația.

M: Da.

I: Ce sfat ai da unui copil mai mic decât tine?

T: Să nu se lase intimidat de copiii mai mari, să se joace cu oricine. Și să nu se streseze atât de mult pentru lucrurile necunoscute ce urmează.

M: L-aș chema să se joace cu mine.

I: Ce sfat ai da unei persoane bolnave?

T: Să nu mai aștepte și să meargă la doctor. Chiar dacă îi e frică, e important să meargă la medic. Și să își găsească pe cineva din familie sau din prieteni, cu care să discute ce problemă are.

M: Să meargă la spital să îl vadă un medic. Dacă e bine, se poate duce acasă apoi.



FOTO: Tudor și Mihai / Sursa: Autor

AUTORI:

Tudor și Mihai - Tudor este un băiat de 9 ani, iubitor de natură, în special de pădure și munte, cu o privire jucăușă și cu o minte ageră. Cu o înțelepciune ce uneori surprinde prin inocență dar și prin maturitate. Mihai are 5 ani și încă îl copiază pe Tudor în tot ce face. Chiar dacă e fratele mai mic, și va fi mereu așa, începe să se desprindă și să își dezvăluie gândurile și personalitatea, foarte diferită de a fratelui lui.

Alexandra - Am vrut să avem și filtrul lor pentru a ne simplifica viziunea asupra lucrurilor profunde explorate în această secțiune. Și pentru că sigur sunt o mamă mândră. Dar mai ales pentru că de multe ori, zilele cu ei mă învață să nu complic lucrurile prea mult. Separat, cu fiecare, m-am oprit din agitația zilelor noastre și am înregistrat un interviu, natural și simplu, cu sunet de păsări în jur și vânt cald de vară printre frunze. Vă las cu ce a venit de la ei, fără prea multe intervenții.



Despre poteca mea

AM FOST UN COPIL care a crescut și s-a maturizat mult prea repede. Eram copilul și elevul model: cuminte, responsabil, mereu cu zâmbetul pe buze. Încercam să fiu perfectă și să fiu plăcută de toată lumea. Aveam grijă de ceilalți, ajutam, nu făceam probleme și încercam mereu să fiu „cea bună”. În spatele acestui copil puternic se ascundeau însă multe lacrimi, frici și o tristețe pe care aproape nimeni nu o vedea.

Nu m-am bucurat cu adevărat de copilărie. Am învățat prea devreme ce înseamnă responsabilitatea, grija și nevoia de a fi mereu puternică. Poate de aceea, astăzi încerc să trăiesc acea bucurie prin copilul meu. El este a doua mea șansă. Prin ochii lui învăț din nou să mă minunez de lucrurile simple, să râd sincer, să mă joc, să trăiesc prezentul și să simt iubirea în cea mai pură formă a ei.

Ani întregi am trăit încercând să demonstrez că sunt suficient de bună. Ajunsă adultă, am continuat aceeași luptă: să fiu acceptată, iubită, apreciată. Am căutat validare în oameni, în relații, în perfecțiune și în imaginea pe care o aveau ceilalți despre mine.

Apoi am devenit mamă. Și acolo, în nopțile fără somn, în anxietate și depresia care m-a lovit ca un boomerang fără să fiu pregătită de tot ce urma, am ajuns pentru prima dată cu adevărat față în față cu mine. Cu copilul rănit din interior, cu mine, cea imperfectă, cea umană, cea reală. Cu oboseala, tristețea și golul pe care le ascunseseam atâția ani.

La început am fost furioasă pe Dumnezeu. Îl întrebam printre lacrimi: „Unde ești? De ce nu mă ajută? De ce mă lași să mă pierd așa?” Simțeam că mă prăbușesc și că nimeni nu mă poate salva. Nu înțelegeam de ce tocmai eu trebuie să duc această luptă. Am avut chiar gândul de a-mi lua viața, a fost cumplit, a fost o luptă cu mine, luptă, care a durat aproape un an...

Dar astăzi privesc înapoi și înțeleg că depresia nu a venit să mă distrugă, ci să mă trezească. A fost cea mai dureroasă, dar și cea mai frumoasă lecție din viața mea. Pentru că exact în întunericul acela m-am găsit pe mine. Acolo, printre lacrimi, oboseală și nopți nedormite, am început să mă vindec.

AUTOR:

Oana Bodea - Ea este fata frumoasă pe care o vezi și îți rămâne în minte, pentru că, pe lângă frumusețe, are o asprime în privire și în simțul umorului care îți spune că are și minte. Am crescut împreună împărtășind multe veri, cu jocuri și secrete, cu iubire dar și ceartă uneori, dar cu toate astea, nu vedeam fricile și presiunea ce o apasă. De-asta am invitat-o să scrie în *Camera Secretă*. Acum suntem amândouă mame, femeii în toată firea, fiecare cu povestea ei despre acele veri. Dar când ne întâlnim, se aude puțin și glasul fetelor de atunci, ce cântau împreună și se jucau mereu, doar că acum știu să își împărtășească o parte din gânduri altfel decât o făceau în trecut.

Încet, cu multă răbdare, am început să mă aleg pe mine. Să mă ascult. Să înțeleg că nu trebuie să fiu perfectă ca să merit iubire. Și că cea mai importantă iubire nu vine din exterior, ci din interior, iubirea de sine.

Astăzi mă bucur de lucrurile mici. De soare. De o zi ploioasă. De liniște... Am învățat că adevărata fericire stă în lucrurile simple, în momentele mici, în oamenii dragi pe care îi am alături și în cei cu care Dumnezeu mă binecuvântează să îi cunosc. Fiecare are povestea lui și fiecare mă ajută să evoluez. Am învățat să accept că fiecare are drumul lui, dorințele lui și e nevoie să respect asta... Să nu mai dețin controlul și să nu mai duc povara pe umerii mei, să las să fie orice lucru exact așa cum e... Să fiu într-o continuă acceptare că totul, absolut orice piatră e la locul ei. Pentru că așa îngăduie Dumnezeu... Și de acolo a venit liniștea, pacea sufletească... Da, experiența depresiei și faptul că acum sunt mamă m-a apropiat profund de Dumnezeu. Și poate că El nu mi-a luat durerea atunci când i-am cerut-o, pentru că știa că tocmai prin ea mă voi regăsi. Am învățat să mă las în grija Lui, să nu mai controlez totul, să nu mai duc lumea întreagă pe umerii mei. Îi las Lui fricile mele, grijile mele și tot ce nu mai pot duce. Iar El îmi oferă, încet și tăcut, pacea pe care am căutat-o toată viața.

Povestea mea nu este doar despre durere. Este despre lumină după întuneric. Despre cădere și renaștere. Despre o femeie care, după o viață întreagă în care a încercat să fie suficientă pentru toți, a învățat în sfârșit să fie suficientă pentru ea însăși.



Asociația Medisprof

Bd. Muncii, Nr. 96-98, Cam. E2.23,
Et. 2, Mun. Cluj-Napoca, Jud. Cluj
medisprof.ro/despre/revista-frunza
office@cancereducation.ro



DESCARCĂ REVISTA