



UNIVERSITATEA
DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
VICTOR BABEȘ | TIMIȘOARA

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

Vol. I



Manuela Narcisa Popescu: *Nu te opri niciodată, într-o zi vei fi
speranța cuiva, eroul cuiva!*



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

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

Vol. I

Editor coordonator: Gabriela-Mariana Luca

Co-editor: Diana Boc-Sînmărghișan

Coperta și ilustrațiile: Manuela Narcisa Popescu

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

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

Editura „Victor Babeș”

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

Tel./ Fax 0256 495 210

e-mail: *evb@umft.ro*

www.umft.ro/editura

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

Referent științific: Prof. univ. dr. Maria Puiu

Colecția: HIPPOCRATE

Indicativ CNCSIS: 324

© 2021 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate.

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

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

ISBN Vol. I: 978-606-786-228-7

„Covid-19. Cu siguranță, urmașii noștri vor învăța despre asta la orele de istorie. Se vor scrie cărți, se vor regiza filme. A fost.

Încă este ca într-un scenariu din acele filme cu sfârșitul lumii.

Am ales această temă deoarece consider că este extrem de benefic pentru mine să pun „pe hârtie” gânduri, sentimente, interpretări din această perioadă, pe care să le recitesc peste ani, să le povestesc, de ce nu, copiilor mei.”

Maria-Florina Băiașu

În trecere prin anul I MG, 2020-2021, precum toți autorii acestui volum, în drum spre visul ei/lor, cu o foarte mică excepție – profesorul. El revine în anul I, performându-și visul în fiecare an academic.

Amfiteatrul din sufragerie

S-a împlinit un an. Este a doua primăvară la rând care se întâmplă dincolo de ferestre, mai liniștită parcă, de un violet și mai curat în brândușele și toporașii ei, știindu-ne pe noi, urmași sapiensieni, stând cuminți pe la casele noastre. Prilej numai bun de răsfoit cărți, de depănat amintiri, de verificat cum s-au petrecut lucrurile cu noi și cu ceilalți, în timpul din urmă.

Aveți în mâinile dumneavoastră un volum delicat precum zilele acestea de prag, de renaștere și de creștere.

Peste cinci sute de studenți mediciniști au răspuns temei lansate de cursul de antropologie culturală: *Eu, celălalt. Ce m-a învățat pe mine Covid-19?*

Cele nouă luni din anul universitar 2020-2021, scurse între 1 martie și 18 decembrie 2020, ne-au arătat tuturor că timpul necesar facerilor noastre nu este deloc întâmplător. Are un rost și rostul acesta ne face pe fiecare dintre noi mai plini de miez.

Iată șirul faptelor! Mai întâi s-au golit amfiteatrele. Apoi, profesorii și studenții s-au așezat în fața calculatoarelor, ușor crispați la început, poate de inegalitatea de forțe a degetelor *iute alergătoare pe tastatură* – permisă fie această licență poetică, cu gândul la cronicile de odinioară, și de ineditul cursurilor virtuale în care, celor 180 de ochi obișnuiți ai sălilor academice ale școlii medicale timișorene (în medie, o serie de generaliști are aproximativ 90 de studenți), li s-au substituit icoane cu nume de utilizatori ai platformelor on-line. Prelegerile au prins să curgă, profesorul vorbea, studentul părea să fie acolo și, din când în când, o dovedea intervenind.

Aceasta a fost prima etapă a învățământului academic online. Experiența și abilitatea de adaptare și-au spus cuvântul, cursurile au devenit tot mai dinamice, tot mai interactive și mai pline de culoare. Platformele au devenit concurențiale, utilizatorii au dezvoltat preferințe, noi relații între oameni și cyber-spațiu s-au croit cu multă demnitate.

Cursul de antropologie culturală, un curs despre omul creator de cultură și, la rândul lui, produs cultural, s-a desfășurat pentru prima oară în ultimii zece ani, tot online. Astfel, provăduind studenților că *primit de la părinți, corpul se construiește purtând amprentele societății în sânul căreia a apărut, reprezentând*

*forma cea mai intimă a relației cu alteritatea constituită de persoana însăși. Corpul este cel care amintește permanent de legăturile pe care le avem noi înșine cu sinele, cu strămoșii, cu zeii, cu celălalt sex, cu ceilalți semeni și cu un trecut căruia încă nici măcar nu-i putem bănuși începuturile, dovada vie că nu putem trăi niciodată cu adevărat singuri, că destinul nostru este unul social¹, dascălul a realizat, încă o dată, că se află, de fapt, pe terenul propriei cercetări. Erau acolo sute de oameni tineri care traversau, fără șă-și dea seama, cea mai importantă parte a vârstei lor de aur. Oamenii aceștia frumoși și neîngăduit de tineri treceau printr-un moment istoric care se întâmplă cam o dată la o sută de ani, arzând cele mai sensibile etape ale inițierii lor în viața personală și în cea profesională mult prea repede, aproape în nebăgare de seamă, riscând să risipească în uitare însuși momentul trecerii lor în *celălalt* – adultul, respectiv specialistul de mai târziu. Așa s-a născut tema acestui proiect editorial.*

Spațiul sacru al casei, locul destinat doar familiei și celor câțiva prieteni, a devenit accesibil tuturor celor care au participat la întâlnirile virtuale și, confirmând teoria lui Van Gennep, părintele conceptului de rit de trecere, locuința fiecăruia dintre noi a ajuns să adăpostească însăși condiția noastră laică.

„La el acasă, în clanul său, omul trăiește în profan; trăiește în sacru de îndată ce pleacă în călătorie și se află, în calitate de străin, în vecinătatea taberei unor necunoscuți.” (Van Gennep, 1996: 23)

Deschizând programul, am început călătoria și am intrat în starea de *sacru*. De data aceasta drumul a creat bucle și noduri de la noi la noi, de la noi la celălalt, traversând rit inițiativ, după rit inițiativ: cunoașterea propriului corp, identificarea momentului de graniță cu asumarea primelor responsabilități mature, trecerea examenului de maturitate, la propriu și la figurat, înfruntarea unei crize sanitare mondiale, fiorii primei iubiri înnoați în condițiile restrictive ale momentului, confruntarea cu boala, primele mari dezamăgiri, un bal ratat, o prietenie furată, un sine redescoperit, un fir de iarbă băgat în seamă conștient pentru prima oară în 18 ani, un alt bal ratat, o sală de disecție în care cel mai mare absent ești chiar tu – studentul la medicină, o sută de colegi pe care nu prea știi cum să-i abordezi, primele echipe de studiu universitar și multe, multe altele s-au instituit în trepte de cunoaștere.

Paginile acestui volum sunt pagini de cronică pandemică. Sunteți față în față cu ideile, gândurile și lecturile acestor minunați oameni tineri. Aveți sub privire limba vie pe care o vorbim, însemnată în italic uneori, adorabilul mix

¹ *Corpul uman în-semne și coduri. Mic compendiu de antropologie culturală*, Luca GM.

globalizat, de care deja a început să ne fie tot mai dor și, contrar a ceea ce se spune despre tinerii de astăzi, aveți dovada nu doar că citesc mult, dar că imaginează, construiesc, proiectează. Au propuneri, soluții, sunt gata să pună umărul la rezolvarea unor situații neclare, la reabilitarea omului și a vieții.

Le mulțumesc acestor minunați studenți pentru generozitatea cu care au intervenit în curs și pentru răspunsurile pe care le-au oferit.

Le mulțumesc pentru încrederea acordată și pentru sinceritatea dezarmantă cu care ne-au încredințat aceste rânduri, acești stropi din sufletele lor în frumoasă creștere.

Autorii pot fi convinși de faptul că a fi la catedră, alături de ei, este o mare onoare!

16.03. 2021, la un an după instaurarea stării de urgență în România



Manuela Narcisa Popescu: *Universul salvat de îngeri*

Andrei Radu: *Cei cinci locatari*

De-a lungul istoriei, umanitatea s-a confruntat cu nenumărate molieme, precum ciurma bubonică sau febra spaniolă care și-au lăsat amprenta asupra istoriei și care au generat modificări asupra perspectivei umane, asupra virusurilor. Datorită nenumăratelor descoperiri din zona medicinei și a științei, credința omului în propriul intelect a început să se accentueze, ba chiar să degenereze în convingerea că poate învinge moartea. Cu toate acestea, natura continuă să ne demonstreze locul modest pe care îl ocupăm pe pământ prin dezvoltarea unor „luptători” sau *virusuri*, în definiție de manual. Aceste microorganisme, deși pot fi considerate inofensive, luând în calcul dimensiunile lor, au îngenucheat nenumărate civilizații, folosind un mod de operare destul de asemănător cu cel al oamenilor care, din pricina mândriei și a lăcomiei lor, au parazitat și au modificat progresul natural al planetei. Luptătorul care s-a dezvoltat pentru a încerca o neutralizare a rasei umane este virusul SARS-CoV-2 sau Covid 19, punând stăpânire pe o perioadă destul de neînsemnată a istoriei – ca durată sau cine știe, dar care va rămâne înrădăcinată puternic în memoria mea.

Motivul pentru care nu voi uita acest moment are legătură nu doar cu tristețea și tragediile pe care le-a provocat și care au fost intens mediatizate, dar și cu neșansa de a fi experimentat pe propria piele efectele sale negative. Din păcate, eforturile mele și ale familiei mele de protecție în fața virusului nu au avut un efect definitiv. Într-o seară de vineri, tatăl meu a aflat, spre mirarea lui, că a contractat virusul. Evenimentul a fost unul care m-a șocat puternic.

O problemă majoră care a dus la moartea a milioane de oameni intra în familia noastră. Spre surprinderea mea, tata și-a păstrat calmul. În mintea mea, pe care o credeam suficient de matură în situații delicate, au început să se deruleze o serie de scenarii din ce în ce mai întunecate și care începeau să îmi stârnească lacrimi. Ulterior momentului aflării veștii, toți am fost considerați de către DSP ca fiind purtători și am fost siliți să stăm în izolare. În acea perioadă am început să capăt o grijă mult mai profundă față de părinți și față de sora mea. Preocupările vârstei o estompaseră cumva, dar acum creștea, într-o grijă permanentă față de starea lor de sănătate. În conștiința mea se crease o obsesie asupra modului în care propria mea familie se comporta, ajungând să observ toate mișcărilor și să iau în calcul fiecare moment în care aceștia tușeau sau acuzau momente de oboseala ori apariția unor stări febrile.

În primele zile au arătat semne destul de clare ale bolii, însă se țineau bine pe picioare. Cu toate acestea, îngrijorarea mea nu se micșora. Timpul, în acele momente, se scurgea din ce în ce mai încet și, într-un fel, mă dispera. Pe lângă

trauma fizică pe care virusul o imprimase, s-a dezvoltat și una sensibilă, interioară, din cauza izolării și a pierderii mirosului și a gustului de către părinții mei. Izolarea pe termen lung a început să îi instige pe ai mei. Un fel de irascibilitate și o iritare ajunseseră să fie canalizate către mine. Eu și sora mea, din fericire, nu am simțit în mod violent efectele virusului, însă starea părinților mei a fost cam gravă. Zi după zi, apoi situația a devenit mai stabilă. Am înțeles atunci ce gust pot avea încrederea și bucuria. După antibioticele prescrise de medic, revenirea era clară. După cele două săptămâni, semnele negative ale virusului au început să se diminueze, viața noastră de familie revenea, în pași mărunți, la normal.

În urma acestui episod, mintea mea, care uneori funcționează într-o manieră tragicomică, a considerat virusul un alt locatar ce ne ocupase corpurile și casa. Considerați, vă rog, ca a doua sursă de inspirație în compunerea titlului, filmul *Alien*, din 1979, în regia lui Ridley Scott, al cărui titlu a fost tradus în limba sârbă „al 8-lea pasager” și care este des menționat de tatăl meu în poveștile despre perioada comunistă, la care particip câteodată fără voia mea. În concluzie, această experiență mi-a permis să-mi redescopăr familia prin conștientizarea empatiei și a grijii pe care le-o pot oferi eu însumi. Trebuie să fi existat din totdeauna, dar nu fusesem conștient de asta până acum.

Mi-a demonstrat categoric, asemenea filmului citat, că nu trebuie să îți pierzi speranța în fața unui, așa-zis, monstru.

Petru Alin Brânzan: *Intersecția temporală dintre lume și Covid-19*

Omul, încă din cele mai vechi timpuri, a considerat esențială și indispensabilă raportarea conceptuală a sinelui pe o axă a timpului. Acest fir al narațiunii speciei umane a suferit discontinuități sugestive, întrucât boltirea negativă a acestora a cauzat teamă, durere, însă și cunoaștere și deprindere.

În mod evident, raporturile om-divinitate, om-celălalt, om-sine au cunoscut diferite forme strict dependente de perioada traversată. Privilegiat de un sens profund, acest „destin” al umanității, independent de timp, însă dependent de om, înscrie diferite substraturi de încercări și înalță, tot pe atât, perioade de delectări și redescoperiri de sine. Molime, războaie, foametele poate spune că omul a fost încercat încă dintotdeauna. Cu toate acestea, revenirea simbolică în chip de Phoenix a dat naștere culturii, o cultură a unei specii supraviețuitoare, făuritoare de artă și istorie. Dintr-un „izvor” nesecat de durere și amăgire, ființialitatea omului s-a reflectat în culori de pastel și de note muzicale.

Integralitatea decursului uman în îndelunga desfășurare a axei temporale a fost sprijinit de decizii bune, de puterea de a face o schimbare, din puterea de a învăța din trecut spre a remedia sau îmbunătăți viitorul. Posteritatea reprezintă o „coadă de cometă” ce luminează în oglindirea trecutului și în virtutea trecerii timpului. Consider că orice individ se naște ca ființă și moare ca om.

Perioadele traversate de oameni sunt sub însemnul unei ciclizări, astfel că ceea ce s-a întâmplat în trecut nu asigură oprirea sa definitivă în descendență. Acest tip de eveniment repetitiv a fost evidențiat în opera *Le Sacré et le Profane* de Mircea Eliade, unde în mod deosebit a fost declarată axa timpului nostru drept o intersecție de timp sacru în curgerea timpului profan. Raportul inexact și natura înlănțuirii și a frecvenței inserțiilor de sacralitate în croiul profan este reliefat în sintagma: „Între aceste două feluri de timp există, bineînțeles, o ruptură”, acompaniată de explicarea acestora: „Timpul sacru este reversibil,... timpul profan, durata temporală obișnuită”. (Eliade, 1957: 54).

În viziunea lui Eliade, sub ocularul unui istoric al religiilor, sacralitatea este strâns legată de sărbători și de tot ceea ce ne formează spiritual. Consider că vectorialitatea sensului impus de timpul sacru se poate orienta și către momentele ce dau sens existenței noastre ca oameni. Profanul și sacrul se îmbină excelent în denotarea unui „homo religiosus”, însă nu se limitează doar la acesta. Orice eveniment este potențator de învățare, iar orice om este capabil să învețe din contextul sau particularitatea în care acesta se află.

Omul este caracterizat de trăire, în urma căreia dobândește experiență și poate evolua social sau spiritual, precum în metodele literare de bildungsroman sau poate suferi metamorfoze cumplite, precum moartea sa sau pierderea unor aspecte de înaltă importanță în viața sa. Toate acestea, însă pot reprezenta în chip simbolic o purificare, iar motivul sau fapta în sine poate fi reprezentată drept un foc purificator. Aceasta modalitate se regăsește și în opera lui Ioan Slavici, *Moara cu noroc*, în care personajele vinovate sunt eliminate din poveste prin moarte, chiar prin incendierea morii, doar personajele nevinovate scăpând cu viață. Se poate observa, deci, nevoia de echilibru a unui destin balansat în sorți indeciși. Natura de pierdere a echilibrului survine din atâția factori voiți, câți oameni sunt pe pământ. Chiar și așa, multe fenomene apar fără voia umană, încercându-i firea inventivă și instinctul de supraviețuire.

În contextul actual, pandemia se poate evidenția drept un timp aparte inserat în decursul vieții noastre. Din cauza unor incertitudini din distincte părți, firea umană și-a arătat, într-un mod reflex și natural, expresia obosită de zeci de dedublări antagonice. Teama și curajul de a se implica, determinarea și lipsa interesului, supunerea și revolta dovedesc, în parte, esența opticii umane asupra unui eveniment aparte, complet distinct de traiul obișnuit.

Timpu,l actualmente traversat de umanitate, este privit ca unul crunt, sanglant, fără cotitură în decursul său dezumanizant. Astfel, se poate caracteriza drept un „descensus ad inferos”, o coborâre în infern, proces în care nu poate fi privită urmă de scăpare. Cu toate acestea, istoria stă drept martor faptului că omul este un supraviețuitor și își poate influența destinul din multe privințe. Mecanismele de percepție logică și de fundament științific, acompaniate de calitățile umane și intelectualizarea aspectelor legate de viață reprezintă cârna purtată de un curent nepotrivnic în îndeplinirea oricărui ideal, fie acela de parcurgere a unui timp deosebit.

În final, reiterând cele menționate mai sus, perioada în desfășurare a pandemiei de Covid-19 este un timp aparte ce ne intersectează viața și atinge profund ființialitatea, astfel că un asemenea timp de încercare ar trebui să constituie un felinar de reflectare a propriei existențe într-o noapte de slăbiciuni carnale și imensitate temporală.

Ariana-Ionela Azgur: *Simbioză cu SARS-CoV-2*

Actualul context m-a făcut să realizez cât de importantă este adaptarea într-un mediu potrivit și că mediul academic nu este pregătit pentru a face față unei pandemii. Faptul că eram o simplă elevă în clasa a XII-a, care aștepta cu nerăbdare începutul unui nou capitol, mi-a arătat că lucrurile nu se pot planifica fără a te aștepta și la un factor perturbator pe care ești nevoit să îl diminuezi pe cât posibil pentru a evolua. Acest factor mi-a schimbat mai apoi întreaga mentalitate în momentul în care m-am văzut la începutul primului meu an universitar al facultății mult vizate, în fața unui dispozitiv electronic, cu câteva nume noi afișate pe ecran și o liniște macabră. Era cu totul contrar așteptărilor mele asupra vieții de proaspăt student al Facultății de Medicină Generală, iar modul în care se desfășura îmi tăia aripile abia deschise.

Îmi aduc perfect aminte cum, în luna decembrie a anului 2019, am aflat de existența SARS-CoV-2, iar cu mintea puțin necoaptă am luat în derâdere posibilele urmări. Momentul critic nu a întârziat să apară. Studentă a facultății la care râvneam de o viață, eram entuziasmată de lucrurile pe care mi le putea aduce o asemenea experiență. Voiam să simt acea teamă blândă din fața unui nou început, dar dorit, să privesc cu admirație profesorii și să mă afund în cunoaștere. În schimb, am asistat la un soi de videoconferință, mai mult un monolog l-aș putea numi, în care auzeam descrierea unor oase. Nu puteam fi atentă la explicații, încercam doar să îmi dau seama cum ar putea arăta persoana din spatele camerei închise, iar pe parcursul celor 3 ore, niciun portret închipuit nu s-a potrivit tonalității. Am încetat să mai descopăr entitățile ascunse, nu era de ajutor. Simțeam lipsa comunicării și a interacțiunii cu persoane noi, iar acest lucru făcea mediul universitar și mai greu de înțeles, de parcă trăiam într-o cușcă, singura eliberare fiind deschiderea camerelor video în timpul unor cursuri. Ni se tot făceau promisiuni despre învățământul on-site, dar pentru momentul în care situația pandemică va fi fost sub control. Trăiam zilnic cu această fărâma de speranță care se spulbera când auzeam la știri de creșterea numărului cazurilor de infectări, precum: „În ultimele 24 de ore, în Timiș au fost confirmate 225 persoane cu Covid-19” (*Tion* 2020). De prea multe ori mă gândeam la o cale de a scăpa de situație și de temeri, cea mai bună fiind fuga metaforică, folositoare și în alte circumstanțe: „Fuga a reprezentat primul mijloc de prevenție folosit” (George Potra, *Din Bucureștii de ieri*, vol. II, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1990, p. 308). Într-un final, am încetat să mă mai gândesc la săli de curs și la practica după care tânjeam. Totul a devenit monoton, mă aflam într-un continuu proces de concentrare și învățare, la același birou, aruncând din când în când un ochi pe



Manuela Narcisa Popescu: *Contrastul dintre vis și realitate*

fereastră. Era terifiant să văd oameni a căror expresie facială lipsea cu desăvârșire. Această stare mă ducea cu gândul la maniera în care monotonia și moartea par a fi același lucru (Charlotte Bronte). Realizam cu fiecare secundă care trecea cât de important e să reușesc să ating pragul de adaptare, lăsând la o parte nevoia de eliberare pentru a-mi putea continua visul.

Se simțea zilnic lipsa de organizare și haosul a început să crească în intensitate în apropierea sesiunii. Eram din ce în ce mai dezorientați, ne lipsea practica, volumul de informație era de mari proporții, iar lipsa experienței în modul de învățare lipsea cu desăvârșire. Zilnic ne erau prezentate diferite filmări cu modul în care ar fi trebuit să lucrăm, ce aparate și instrumente de laborator erau necesare pentru realizarea experimentelor. Era de apreciat dorința cadrelor didactice de a ne da câte o bucațică dintr-un întreg deliciu, însă foamea de curiozitate nu ne era satisfăcută. Eram deranjată de faptul că în timpul *gripei spaniole*, elevii erau îndemnați să meargă la școală, statul asigurându-le un mediu propice, igienizat, unde erau în siguranță, iar procesul didactic nu era întrerupt, iar acum, după mai bine de 100 de ani, când se presupune că am evoluat, ne este împiedicat acest privilegiu.

Iată-mă aici, punându-mi gândurile și trăirile pe tavă, realizând abia acum că trebuie să văd această malignitate ca pe o relație de simbioză, în care eu reușesc să supraviețuiesc gândurilor de a renunța, iar virusul se hrănește cu energia negativă de care mă desprind. Consider un favor această pandemie prin simplul fapt că mi s-a oferit oportunitatea de a da dovadă de maleabilitate în cele mai dificile momente.

Referințe bibliografice:

Bronte, Charlotte, *Jane Eyre*, Editura LEDA, București, 1847

Potra, George, *Din Bucureștii de ieri*, vol. II, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1990, p. 308: <https://www.upit.ro/ro/upit-pentru-comunitate/efectele-sociale-ale-ciumei-din-vremea-lui-caragea-voda>, consultat în 1 decembrie 2020, ora 19:30

Gripa spaniolă: https://adevarul.ro/educatie/scoala/cum-s-a-facut-scoala-1918-timpul-gripei-spaniole-1_5f3da84a5163ec42712192c1/index.html, consultat în 5 decembrie, ora 15:00

Ioana Babeu: Izolarea – o lecție de viață

Omenirea trăiește acum o perioadă tulbură, plină de confuzie, în care toți suntem în căutarea adevărului, dar nimeni nu știe exact ce se întâmplă cu noi. Toată lumea își dă cu părerea legat de efectele virusului Covid-19, „Ce reprezintă și de unde vine?”, însă multe idei se îndepărtează de realitate și, probabil, situația va rămâne pentru mult timp un mister. Poveștile oamenilor care au trecut prin experiența bolii transmise de acest virus sunt cele care reușesc, totuși, să dezvăluie o parte din identitatea lui și sunt cele care, până la urmă, se apropie cel mai mult de sursă, fapt care m-a determinat să scriu despre propria mea experiență. Am ales să prezint o parte despre care se vorbește mai puțin, și anume, aspectele pozitive ale izolării.

Am trăit experiența imbolnăvirii cu Covid-19 pe propria piele și am descoperit că pe lângă efectele negative și evidente asupra sănătății, acest virus mi-a deschis ochii și mintea cu privire la anumite aspecte: relațiile cu prietenii, relația cu familia, relația cu mine însămi.

Timp de 14 zile am stat în izolare, așa cum se cuvine. În tot acest timp, am reflectat asupra calității vieții mele. Am rămas plăcut impresionată atunci când am descoperit câți oameni au fost sincer interesați de starea de sănătate a mea și a familiei mele. Mi-am dat seama de profunzimea unor relații legate cu anumiți oameni în decursul anilor. Cei mai buni prieteni s-au dovedit a fi alături de mine în fiecare zi. Am primit o mulțime de mesaje de încurajare, care mi-au făcut zilele mai colorate. Tot suportul oamenilor dragi m-a făcut să trec cu mai multă ușurință peste greutatea bolii. Surpriza de a-l găsi pe unul dintre prieteni în fața porții cu trei cutii de pizza în mână, într-o seară rece și întunecată, m-a emoționat incredibil de mult și m-a făcut să tresar asemenea unui copil care primește pe neașteptate cadoul mult dorit.

Un alt aspect pe care am avut ocazia să îl surprind în această perioadă, a fost importanța familiei și a existenței în aceasta a unui echilibru. De când ne știm, auzim despre familie cum că ar reprezenta ceva sacru, însă, poate, puține sunt momentele în care conștientizăm acest lucru. Faptul că am stat 14 zile „închisă în casă” cu parinții a fost un prilej de a-i cunoaște mai bine, de a-i privi mai transparent, lucru care ne-a apropiat și mai mult. Situațiile neplăcute, tragediile, problemele sunt cele care sudează relațiile dintre oameni. Unul dintre motivele pentru care am trecut cu bine peste boală este faptul că ne-am susținut unul pe altul. Mai mult decât atât, izolarea s-a dovedit a fi o ocazie minunată pentru a iniția diverse activități cu ei; am avut seară de filme, de seriale, am râs, am povestit, am mâncat tot ce am avut poftă și ne-am adus aminte de momentele frumoase

petrecute în diverse vacanțe, pe vremea când se putea călători. Pot spune că virusul mi-a fost „aliat” în relația cu părinții și m-a ajutat să văd cât de important este să ai familia aproape în momentele grele: „Familia reprezintă raiul într-o lume nemiloasă.” (Christopher Lasch).

Cred că cel mai mare beneficiu adus de izolare a fost posibilitatea de a explora universul meu interior. Am avut tot timpul din lume să îmi pun întrebări despre mine: Cine sunt? Cum reacționez în anumite situații limită? Încotro mă îndrept? Cine vreau să devin după această experiență? Am descoperit că am capacitatea de a trece peste anumite obstacole presărate de viață, prin intermediul umorului și a optimismului, uneori dus la extrem. De-a lungul anilor, mi-am antrenat mintea să observe partea bună a oricărei situații, fapt care m-a ajutat enorm în timpul luptei cu boala. Am căutat înăuntrul meu motive pentru care să privesc acest virus ca pe un ajutor, ca pe un profesor care mă face să înțeleg importanța sănătății, a vieții. Infectarea cu Covid 19, deși în cazul meu nu a produs simptome foarte agresive, a subliniat ideea că viața este un dar și că aceasta trebuie trăită din plin, în fiecare secundă. Am ajuns la concluzia că viața este ca un puzzle, în care fiecare piesă este reprezentată de un moment și de emoția aferentă acestuia. Amintirile sunt singurele comori cu care rămânem la finalul vieții și ele constituie „cartea noastră de vizită”.

În cele 2 săptămâni m-am apropiat mai mult de religia mea, creștin-ortodoxă. Am simțit existența unui ajutor divin primit dintr-o altă dimensiune. Credința și speranța mi-au dat putere și motivație să trec peste această încercare.

În final, experiența trăirii virusului din plin, pe propria piele, m-a maturizat, m-a făcut să realizez ce este cu adevărat important pentru mine: familia, prietenii buni și sinceri, sănătatea și, nu în ultimul rând, trăirea prezentului cu toată ființa mea, căci viața este efemeră și poate lua oricând sfârșit. „Averea cea mai de pret e viața, și viața noastră, vă rog să mă credeți, nu atârănă decât de un fir de păr” (Alexandre Dumas).

Referințe bibliografice:

Citate despre viață: <https://www.libertatea.ro/stiri/citate-despre-viata-2568631>, consultat în 7.12.2020, ora 12:20

Andreea Ana Chilom: „Prietenul” meu, Covid-19

Consider că fiecare persoană de pe planetă a auzit de mult cunoscutul și atât de mediatizat virus SARS-CoV-2, numit și Covid-19, a cărui răspândire a avut loc foarte repede, începând cu orașul Wuhan din China și continuând treptat cu restul țărilor de pe glob. Acest virus a creat adevărate dezastre, atât pe plan medical, cât și pe plan economic, turistic...

Interesul meu pentru SARS-CoV-2 vine din influența sa asupra vieții mele de studentă în anul I la Medicină generală, dar și a vieții unui adolescent care are un părinte stabilit în străinătate.

În primul an de facultate fiind, nu-mi imaginam că anul meu de *boboc* se va scurge învățând zi lumină pe canapeaua din bucătărie. În fiecare zi, în timpul cursurilor dar, mai ales în timpul cursului de anatomie, închid ochii și îmi imaginez că sunt în sala de disecție, alături de colegii mei și făcând ceea ce mi-am dorit atâta de mult să fac. Visul acesta ține câteva secunde. Sunt trezită brusc la realitate de glasul doamnei doctor care ne roagă să ne trecem prezența în chat. Alte generații de proaspăt studenți se bucurau de libertatea anului I, ieșeau în oraș, petreceau timp împreună, se distrau, se știau.

Noi, aflați tot în fața unui ecran și în afara cursurilor, încercăm să ne cunoaștem și să ne citim emoțiile de pe chipuri, să ne aflăm unul pe celălalt. Este foarte trist.

„Prietenul” meu Covid-19 mă ține la distanță și de cea mai dragă persoană din viața mea, mama. Anul acesta o să fie primul Crăciun când nu voi putea fi alături de ea. Nu îmi imaginam vreodată că o să se ajungă la o asemenea situație. În fiecare zi, la ora 12:00, când mă sună mama, mă rog ca totul să fie bine, să nu îmi dea de veste că s-a îmbolnăvit. Pot spune că datorită acestui virus mi-am dat seama, și mai mult, cât de importantă e mama pentru mine și cât de mult o iubesc. Până la restricționarea călătoriilor, mergeam aproape în fiecare luna la ea. Au trecut deja 4 luni de când ne vedem doar pe un ecran.

Și cum – *prietenia la nevoie se cunoaște* – cireșa de pe tort a fost că și eu am fost diagnostică cu Covid-19. S-a întâmplat în urmă cu aproximativ două luni, pe când mă aflam în concediu cu părinții mei. Dacă la alte persoane acest virus a trecut foarte ușor, în cazul meu nu a fost așa. Primele simptome le-am simțit în chiar ziua plecării, cu mari dureri de gât și de cap.

În concluzie, pot spune că am învățat foarte multe lucruri în ultimul an. Dacă, în urmă cu un an sau doi, mi se părea un fleac să ieși la un film cu un prieten, acum mi se pare un lucru incredibil de frumos. Dacă, în urmă cu un an, călătoria în Austria și revederea cu mama erau o rutină pentru mine, acum aș da orice doar să o

pot vedea măcar pentru o îmbrățișare. Am învățat să respect și să prețuiesc mai mult viața, deoarece viața este cel mai important și cel mai sfânt dar de pe pământ. Am învățat să mă prețuiesc mai mult și să mă comport mai frumos cu toți oamenii din jurul meu.

Și toate acestea datorită ție, bunul meu *prieten* Covid-19, care mi-ai furat nu doar primul an de studenție, dar și un an foarte prețios din viață.

Teodora-Maria Burtea: *Eu, alături de noua mea persoană*

Fiind aproape de sfârșitul anului, trag cu ochiul la lunile, la momentele și la întâmplările ce au trecut, gândindu-mă la fiecare în parte, punându-mi o serie de întrebări, poate fără răspuns, zic eu:

Am lăsat să treacă momente, oameni și chiar vieți pe lângă mine fără să le prețuiesc? Am fost îndeajuns de bună pentru acele timpuri? M-am bucurat cu adevărat de acele clipe?

Chiar dacă aceste întrebări sunt retorice, un lucru îl știu cu siguranță: m-a schimbat. Cine? Răspunsul e simplu: anul 2020 m-a schimbat, mai exact virusul SARS-CoV-2.

Atunci când spun „m-a schimbat”, mă refer la faptul că m-a făcut să privesc viața dintr-o altă perspectivă, arătându-mi cât și ce înseamnă ea cu adevărat. Poate un pic, la început, n-am crezut că există un dușman invizibil care să îngenuncheze psihologic și economic întreaga omenire, dar s-a demonstrat contrariul. El există și a făcut-o!

Apariția virusului a obligat întreaga lume medicală să demareze o serie de cercetări prin care să descopere antidotul. A fost găsit, dar a necesitat timp pentru a fi testat și pentru a fi aprobat spre administrare populației. Acest timp ne-a epuizat emoțional. Spaimile fiecăruia dintre noi au fost amplificate cu precădere de către mass-media, în goana teribilă după rating. Subiectul SARS-CoV-2 a devenit copleșitor!

Cu timpul, cazurile de *Covid* au fost din ce în ce mai multe, mai grave, cu adevărat tragice. Recent, eu și familia mea am trecut printr-o asemenea tragedie: acum aproape două luni de zile, bunicul meu a fost diagnosticat cu SARS-CoV-2, iar acum trei săptămâni a decedat. A fost un șoc pentru noi toți. Acest eveniment

dureros m-a schimbat în bine, pot spune, deși e greu de crezut. M-a făcut să înțeleg că viața e un dar, un dar pentru care trebuie să-I mulțumești în fiecare zi lui Dumnezeu!

Decesul bunicului meu m-a determinat să regret anumite fapte și vorbe rostite la nervi, ori poate pentru că așa simțeam în momentul respectiv. Am început să devin mai cerebrală, am început să muncesc pentru a ajunge cea mai bună versiune a mea. Pe scurt: m-am maturizat!

În acest an, nu l-am pierdut doar pe bunicul, am pierdut mulți oameni dragi mie. Și nu mă refer aici la faptul că au murit, ci că s-au schimbat și ei. Covid-19 i-a schimbat. Acest virus a schimbat caractere, a transformat relații, a înstrăinat oamenii. Prietenii, care altădată ar fi fost mereu acolo pentru mine, la orice oră, în orice zi, s-au îndepărtat; acum tot ce ne leagă este un simplu „Salut!”, un simplu „Ce faci?” spuse din complezență de dragul anilor petrecuți împreună și lăsați în spate.

Tot în acest an, am învățat că nu timpul petrecut cu cineva este un factor decisiv pentru relația dintre tine și acea persoană, ci intensitatea sentimentelor, a emoțiilor pe care le simți alături de acel cineva. Am învățat să păstrez lângă mine doar oamenii capabili să demonstreze că însemn cu adevărat ceva pentru ei. Poate sună egoist, dar acest an așa m-a schimbat pe mine!

Pot afirma cu tărie că anul 2020 a fost un an al contrastelor, cu efecte negative, dar și pozitive asupra vieții mele. Efectele negative le-am prezentat mai sus. Efectele pozitive sunt următoarele: petrec mult mai mult timp alături de cei dragi, am învățat să le spun, ori de câte ori simt nevoia, că îi iubesc, am învățat să le mulțumesc pentru că există în viața mea și că îmi doresc să petrec cât mai mult timp alături de ei, depășind amintiri și construind altele noi.

Noua persoană „creată” de virus a învățat că cel mai de preț lucru e familia și prietenii care nu pleacă din viața ta, care te acceptă așa cum ești tu, care te ajută să devii „TU”!

Chiar dacă acest virus a părut să pună omenirea într-o așteptare continuă, nu a reușit să oprească **viața**, fiecare dintre noi a evoluat. Am făcut-o și eu! A fost un an despre ascensiunea eului interior.

Andrea Čebzan-Zeman: *Încercarea labirintului*

Am ales această temă pentru că mă simt tristă în momentul de față. Și aceasta din cauza pandemiei care s-a răspândit în întreaga lume. Nu am știut că va veni, iar acum nu știm când se va termina. Doresc să scriu despre Covid-19, ca să citesc mai târziu ceea ce am scris aici și să-mi dau seama atunci cât se va fi schimbat lumea.

Stau, analizez și observ. Sunt eu și cu mine. Două personalități, două șiruri de gânduri, un singur corp și un singur suflet.

Prin cap îmi trec mii de gânduri, însă *celălalt eu* îmi blochează mintea. Latura aceea a mea, cea pe care o aveam înaintea acestui virus, ascundea multe lucruri de care, poate, nici chiar eu nu știam, sau le ignoram. Eu, înaintea acestei pandemii, eram cu adevărat fericită, îmi petreceam timpul cu prietenii și cu cei dragi, ieșeam cu ei în cluburi, stăteam afară până târziu și râdeam mult împreună. Însă acum, acum nu mai este așa cum a fost, acum sunt doar plină de speranță amestecată cu ură, tristețe și frică. De ce? Din cauza situației ce se petrece în întreaga lume, din cauza virusului care omoară mii de oameni pe zi, din cauza așteptării lui *mai bine*. Aceasta este o lecție de viață. Pe mine m-a învățat să lupt, să mă ridic atunci când cad, m-a învățat să-mi înțeleg fericirea și că trebuie să mă bucur de toate clipele frumoase, să le trăiesc din plin. M-a învățat cât de egoistă și crudă poate fi lumea.

Mă simt de parcă aș trăi într-un labirint, nu îi pot găsi sfârșitul și nici nu mă pot întoarce de unde am plecat. Atunci când ies afară, știu ce mă așteaptă. Doar oameni cu măști, ascunzându-și tristețea sub ele, stând la depărtare, fără a se putea apropia unul de celălalt. Iar eu, pierdută în mulțime, încerc să fiu calmă și să-mi ascund emoțiile.

Aștept cu nerăbdare să ne putem apropia unul de celălalt, fără a simți frica de a ne îmbolnăvi. Aștept să trăim viața fără atâta stres și panică! Să putem respira aerul curat și mirosurile naturii, să vedem copii jucându-se pe străzi împreună, veseli și fără nicio grijă. Mi-e dor de oamenii aceia grăbiți să ajungă la muncă și de elevii fugind să nu piardă autobuzul. Mi-aș dori să fie totul exact cum era înainte.

Cel mai mult îmi doresc să fim cu toții responsabili și, în sfârșit, să câștigăm această luptă!

Eu cred că, după pandemie, din păcate, vom privi lumea cu alți ochi, mai reci și mai cruzi. Noi nu putem ști ce se va întâmpla, putem doar să presupunem că acest virus va trece. Însă multe alte pericole neașteptate par că stau la pândă.

Realitatea acestui an: camera de zi a devenit sală de sport, sufrageria – birou, iar bucătăria, spațiul care ne adună pe toți. Aici cineva tocmai a început să

gătească, altcineva învață să cânte la un instrument nou, iar altul citește despre cum și-ar putea schimba profesia.

Mi-e dor și de vacanță. Marea este acolo unde ți-o imaginezi tu, iar eu, ca și tine, călătorind în minte, am salvat lumea stând pe canapea. Doar internetul nu are voie să se oprească!

Marian-Teodor Burtic: *Sănătatea, o serioasă problemă antropologică*

La nivel mondial, sănătatea se definește, în mod curent, ca starea unui organism în care funcționarea tuturor organelor se face în mod normal.

Organizația Mondială a Sănătății a propus, în 1946, definiția următoare: „Sănătatea este o stare pe deplin favorabilă atât fizic, mental, cât și social, și nu se referă doar la absența bolilor sau a infirmităților”. Mai târziu, a fost inclusă în această definiție și „capacitatea de a duce o viață productivă social și economic”.

Sănătatea noastră, a românilor, ne definește, încă o dată, ca pe o țară a contrariilor.

Ca sistem, este, în general, săracă dacă măsurăm după standardele europene. Personalul medical și numărul scăzut al paturilor la mia de locuitori, 1,9 medici și 7,7 paturi de spital (date din anul 2006), descriu situația după 16 ani de postcomunism. Actualmente, în 2020, lucrurile nu s-au schimbat foarte mult. Într-adevăr, universitățile de medicină „produc” mai mulți medici, doar că o mare parte dintre absolvenții fiecărui an optează pentru rezidențiat în străinătate, acolo unde dispun de echipament medical modern, de standarde înalte ale serviciilor, de o pregătire continuă mai bună, de tehnici elaborate și revoluționare, dar și de salarii atractive.

România reprezintă un caz aparte din punct de vedere „cultural medical” în peisajul european. Avem în continuare înclinații spre lecurile tradiționale dezvoltate de vracii din satele vechi, iar lumea în general este adesea sceptică cu privire la tratamentele moderne aplicate în spitalele de stat sau private și la inovațiile din domeniul farmaceutic. Se apelează de multe ori la lecurile băbești și la descântece știute și spuse încă prin satele vechi, pitorești de către vraci sau bătrâne „înțelepte”. Acest lucru are un aspect social îngrijorător, cu atât mai mult cu cât, într-un sondaj organizat pe populația urbană a Bucureștiului – capitală europeană, o mare majoritate susținea că folosește lecuri tradiționale în loc să consulte un medic specialist.

Românii sunt ingenioși și în ceea ce privește prevenția dereglării stării generale a organismului cu diverse consecințe patologice. De exemplu, pentru „a nu îi trage curentul” – expresie necunoscută în vocabularele vestice, unii români poartă vată în urechi (medicinistul din mine ar fi scris: *conductul auditiv extern*), dar și articole vestimentare suplimentare, cum ar fi maiourile pe sub tricou vara, spre a-și feri de numitul curent zona lombară (popular: *șale*, pentru a rămâne într-o expunere comparată și ușor amuzantă).

Pentru a preveni răcelile, concetățenii noștri consumă mult usturoi și multă miere naturală. Desigur, efectele acestora în întărirea sistemului imunitar, recunoscute de mii de ani și de toate culturile, sunt dovedite și de cercetarea farmaceutică. Problema pe care o ridicăm vizează acel tip de comportament obstinent: „știu eu mai bine, nu mă învăța tu pe mine”.

În spectrul opus, România oferă cercetători buni și studii de calitate superioară în domeniile cercetării medicale, a industriei farmaceutice și a inovațiilor. Privind înapoi, îl putem numi pe Victor Babeș, a cărui activitate științifică a oferit lumii studii legate de efectul antibioticelor asupra culturilor bacteriene, studii legate de vaccinul antirabic, dar și tratate medicale importante în histologie. Sunt onorat că universitatea la care studiez îi poartă numele.

România continuă să ofere baze științifice importante și în prezent. Printre ultimele cercetări medicale, în condițiile crizei sanitare din 2020, o strategie de dezvoltare a vaccinului anti-SARS-Cov2, prin terapia genică, se realizează chiar la Timișoara de către cercetătorii de la Institutul Oncogen, demonstrând că suntem mereu în actualitate.

Biochimia are un impact major în medicina modernă. Prin studiul proteinelor, se trece de la medicina anatomică la cea moleculară, tratându-se, nu doar simptomul, ci mergând către cauza acestuia la nivel micro. Viitorul va confirma importanța acestei abordări.

În prezent, în 2020, categoric România evoluează, lucrurile se îndreaptă într-o direcție bună, iar sensibilul domeniu al sănătății se îmbunătățește simțitor.

Modernizările sunt vizibile, personalul tânăr din domeniile medicale simte rolul pe care îl poate îndeplini prin profesarea în țară. Îmi doresc să particip la aceste schimbări și să pot spune într-o zi : „sunt unul dintre cei care”

Referințe bibliografice:

Documentaria: <http://www.documentaria.ro/content/archives/> ora 15:22

World Health Organization (1958). The first ten years of the World Health Organization. Geneva: WHO: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/3708>

<https://web.archive.org/web/20160812145405/http://phprimer.afmc.ca/Part1->

TheoryThinkingAboutHealth/ConceptsOfHealthAndIllness/DefinitionsofHealth ora 18:02, ora: 17:31

Andrei-Marian Bălaș: *Se încheie un an de când Covid-19 a început să producă un mare dezechilibru social, economic și medical: Microcipul, peste 36°Celsius și o alcoolemie în jur de 3 g la mie*

În momentul de debut, toți am fost înspăimântați de această patologie nouă, necunoscută, sentiment amplificat și de informațiile culese din presa internațională care relata numărul mare de decese și gradul înfricoșător de răspândire.

Această panică generalizată, prin achiziționarea excesivă a diferitelor soluții antiseptice, a materialelor și a echipamentelor de protecție de către foarte mulți oameni, a produs în spitale o lipsă acută a lor, ceea ce a condus la o scădere a eficienței actului medical. În calitate de asistent medical, în cadrul Clinicii de psihiatrie, împreună cu ceilalți colegi ai mei, am trecut prin tot felul de emoții, neavând de la început toate materialele necesare de protecție. Aceste emoții erau și sunt în continuare amplificate de comportamentul unor pacienți ce se prezintă în camera de gardă care refuză să utilizeze materialele de protecție, ascund anumite simptome specifice virusului și, deseori, devin violenți în momentul în care sunt rugați să respecte aceste reguli minime, impuse de autorități. Există și unele cazuri în care, până și cele mai bune măsuri de protecție, pot fi ineficiente. De multe ori, m-am confruntat cu situații riscante în care posibilitatea de infectare a fost mare. Acest lucru se întâmplă, constant aproape, în cazul pacienților cu intoxicație acută etanolică sau a unor diferite substanțe psihoactive. Astfel de pacienți creează momente de tensiune, cu agresivitate fizică față de personalul medical, împrăștiindu-și secreția salivară asupra noastră.

Zilnic, mă confrunt cu pacienți care refuză să le fie măsurată temperatura, crezând că o să le fie inoculat un microcip, unii, de-a dreptul, recalcitranți. Recent, am avut un pacient care s-a prezentat în urgență cu un atac de panică, declanșat de gestul unui agent de pază care i-a măsurat temperatura înainte de a intra în supermarket. Pacientul a crezut că a fost scanat și că, probabil, i s-a implantat un microcip.

O altă patologie, pe care o întâlnesc foarte des, este și tulburarea psihotică acută. Foarte mulți pacienți prezintă idei paranoide, de persecuție, posibil stimulate de către teoriile conspiraționiste. Foarte mulți au impresia că sunt, sau vor fi, controlați de către guvernele marilor puteri ale lumii. De obicei, această tulburare apare la oamenii cu un istoric psihiatric și este activată de stresul psihologic indus de aceste teorii.

Inițial, când au început să circule acut ideile conspiraționiste, până și eu mi-am pus câteva întrebări referitoare la realitatea acestui virus pentru că nu văzusem încă pe nimeni care să sufere de boala produsă de SARS-Cov-2. Incertitudinile mele au dispărut definitiv în momentul în care am avut o pacientă pozitivă și am văzut complicațiile teribile ce pot surveni (de exemplu: SpO₂ = 40%, pe oxigen). Atunci am conștientizat dimensiunile pericolozității prezenței acestui virus în organismul uman.

Pentru a evita încărcătura emoțională negativă indusă de canalele media, eu am renunțat să mai urmăresc buletinele de știri, așa cum obișnuiam să fac înainte de Covid 19.

Ana-Theodora Calotă: *Introspecție sub umbra pandemiei*

Acum 350 de zile, întreaga omenire stătea cu sufletul la gură și se pregătea, atât fizic, cât și spiritual, de întâmpinarea noului deceniu. În serenitatea și euforia de atunci, nimeni nu ar fi putut să conceapă ideea de „pandemie”, aceasta fiind o noțiune a trecutului. Ciurma bubonică, ciurma lui Iustinian, holera, gripa spaniolă, toate acestea păreau să fie scoase dintr-o carte cu povești de groază, iar noi, ca oameni ai secolului XXI, nu am stat nici măcar o clipă să ne punem întrebarea: „Ce aș fi făcut eu dacă eram în acea situație?”

Așa au debutat anii 20 ai secolului nostru, un început tumultos, neanticipat, sub semnul înfricoșător al virusului SARS-CoV-2. Totuși, alături de fiecare nenorocire adusă de o forță mult mai presus de noi, au existat și lecții de mult uitare care așteaptă să fie redescoperite.

Adolescentă fiind, aș minți dacă aș spune că începutul pandemiei m-a șocat sau m-a speriat în mod deosebit. Încă mă întreb dacă reacția mea complet lipsită de interes și viziunea îngustă și aproape egoistă asupra lumii și a virusului au fost doar un mecanism de apărare. Până la urmă, negarea este primul răspuns natural al omului în fața unui fapt pe care nu este pregătit să-l accepte: „Este un concept de semnificație singular programelor de 12 pași sau a altor demersuri care încearcă să confrunte oamenii cu propriul lor uz al acestei apărări și deci, să-i ajute să iasă din orice fel de iad a fost creat.” (McWilliams, 2011: 115)

Realitatea însă s-a instalat brusc și fără menajamente. Știrile catastrofice care veneau din toate colțurile lumii, starea de urgență și izolarea la domiciliu, numărul de infectați și morți care părea că nu se mai oprește din creșterea, combinate și cu anxietatea tipică unui elev dintr-o clasă terminală, au început să mă sufoc

încă din luna aprilie, la abia câteva săptămâni de la începutul pandemiei. Cu fiecare zi care trecea, sentimentele mele deveneau din ce în ce mai puternice: frică, singurătate, furie născută din frustrări, optimism care se transforma încet-încet într-un fatalism pe care nu îl mai simțisem până atunci, emoțiile negative copleșeau până și ultima fărâmă de speranță din sufletul meu, iar eu nu știam de ce. „[...] Omul este din natură o ființă socială, pe când antisocialul din natură, nu din împrejurări ocazionale, este ori un supraom ori o fiară... Totodată, este clar de ce omul este o ființă mai socială decât orice albină și orice ființă gregară; căci natura nu creează nimic fără scop. Însă grai are numai omul dintre toate vietățile.” (Aristotel)

În momente ca acestea, vorbele lui Aristotel capătă o valoare înzecită. Am aflat cât de importantă este conexiunea între oameni și cât de mult contează pentru psihicul nostru să ținem în compania noastră o persoană dragă. Toată viața m-am considerat o persoană introvertită, simțeam că mă descurc singură și că nu aveam nevoie de socializare ca să mă simt bine, fapt care încă este destul de adevărat. Problema s-a ivit în momentul în care am fost privată, ca mulți alții, de posibilitatea de a alege conștient să stau izolată. Lipsa aceea de comunicare față în față, fie ea cât de scurtă sau de rară, a avut un impact imens asupra subconștientului meu, neputând să-mi dau seama de efectele sale decât mult mai târziu. Sentimentele de singurătate și depresia în care mă afundasem au devenit cu adevărat o problemă în momentul în care am conștientizat și intelectualizat aceste emoții. Nu regret acest lucru însă. Primul pas în vindecarea atât fizică, cât și sufletească, este cunoașterea cauzei și acceptarea ei. Totuși, în ciuda faptului că omul nu poate să funcționeze fără un altul, am descoperit cât de prevalentă este mentalitatea lui „supraviețuiește cel mai puternic”, mai ales în contextul pandemiei. Există peste tot în lume un îndemn la solidaritate, însă societatea, în general, devine tot mai egoistă. Este normal să ne pese mai întâi de persoana noastră, însă simt o înclinație spre extrem, incredibil de îngrijorătoare: cei care refuză să poarte mască și chiar militează pentru îndepărtarea ei permanentă, cei care nu respectă distanțarea socială doar pentru a-și satisface niște capricii pe moment și îndeamnă și pe alții să facă la fel, aceștia sunt oameni a căror atitudine mă dezamăgește profund. „Cei mai mulți oameni au o capacitate aproape infinită de a considera că totul li se cuvine.” (Huxley, A.)

Desigur, acestea nu sunt singurele lucruri pe care le-am descoperit, sau mai bine zis, redescoperit în pandemie. Compasiunea și răbdarea au potențialul de a fi printre cele mai vitale calități în aceste vremuri care ne încearcă. Am încercat din răspuneri să le adopt și eu. Abilitatea de a ne pune în situația unuia mai nefericit ca noi ne dă înțelepciunea să facem alegerile bune.

În cele din urmă, cred cu tărie că am reușit să-mi identific defectele în gândire în timp util, oferindu-mi singură o șansă să devin o persoană mai conștientă de lumea din jurul meu. În același timp, pandemia m-a lăsat să fac o pauză și să îmi pun întrebări despre stările pe care le trăiam, să îmi cunosc punctele tari la un alt nivel, fapt pentru care sunt recunoscătoare. Sunt convinsă că ziua în care viața va reveni la normal se apropie vertiginos și sper că vom ieși niște oameni mai buni de sub umbra pandemiei.

Referințe bibliografice:

McWilliams, N.: 2011, *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process* (second edition), The Guildford Press, New York

Historia: <https://www.historia.ro/sectiune/general/articol/viziunea-lui-aristotel-despre-om-animalul-social>, consultat în 15 decembrie 2020, ora 16.30

Cuvinte celebre: <https://cuvintcelebre.ro/citate/autori/aldous-huxley/>, consultat în 15 decembrie 2020, ora 18.00

Iudita Caraiman: Școala online – singura opțiune

„OFICIAL. Toate școlile din România vor fi închise, începând de miercuri până pe 22 martie, cu posibilitatea de prelungire a măsurii”. Asta a fost cea mai ciudată veste pe care am auzit-o în viața mea, aproape de necrezut, până când am mers la școală a doua zi, marți, și, într-adevăr, așa s-a și întâmplat; cursurile au fost suspendate începând cu miercuri, 9 martie 2019. Abia atunci am realizat cu adevărat că situația este serioasă. Nu mai era o problemă care îi viza doar pe chinezi, era problema tuturor. Am ales să vorbesc despre această temă, pentru că vreau să vă împărtășesc cum a fost ultimul meu an de liceu, primul an școlar online, ce am învățat în această perioadă.

Toate aceste întâmplări au avut loc la începutul lunii martie, cu două săptămâni înainte de simulări. Bineînțeles că ni s-a părut tuturor minunat faptul că nu se vor mai desfășura simulările, dar, lăsând la o parte această mică și imatură bucurie, curând am realizat că avem nevoie fizic de profesori, avem nevoie ca cineva să ne reamintească mereu că trebuie să învățăm, că trebuie să muncim pentru că, la finalul anului școlar, urma să susținem bacalaureatul. Și așa am început primul nostru an școlar online.

Să fac școala de acasă mi s-a părut o fantezie, ceva ce întâlneam doar în cărțile scrise de americani, dar iată că acum nu mai era vorba de o carte, era realitatea. Problema a constituit-o faptul că nu eram pregătiți pentru această

situație, așa că am încercat să facem orele cum s-a putut și se pare că, ușor, ușor, m-am adaptat la acest nou stil de viață, deși pot spune că, într-un fel sau altul, mi-a lipsit contactul cu profesorii (cu toate că aceștia s-au străduit ca orele să fie cât mai productive și interesante) și cu colegii.

Pot spune că este o diferență majoră (vreau să subliniez cuvântul *majoră*) între a merge fizic la școală și a face școala online, cel puțin din perspectiva mea. Dacă ar fi să aleg între cele două situații, cu siguranță, aș alege-o pe prima, întrucât calitatea relațiilor pe care le-am avut cu profesorii și cu colegii a fost mult mai bună înainte ca toate aceste lucruri să se întâmple. Întregul nou stil de viață m-a învățat cât de importantă și cât de necesară este interacțiunea interumană. De nelipsit aș spune! Cât de esențială este conexiunea fizică între elev – profesor în înțelegerea – predarea materiei, pe scurt, cât de mare este nevoia noastră, ca oameni, să avem mereu pe cineva lângă noi!

La început mi s-a părut neobișnuit. Unele materii sunt greu de predat online, iar cu atât mai greu de înțeles. Spre exemplu, să faci matematică de acasă este de neconceput! Matematica este o materie la care ai nevoie de o tablă pe care profesorul să-și desfășoare lecția. Da, există platforme precum Zoom, Google meet, și multe altele, în care profesorul are acces la o tablă virtuală pentru a-și susține ora, dar nu au fost tocmai eficiente, pentru că majoritatea profesorilor nu erau obișnuiți cu acest mod nou de predare și le-a trebuit ceva timp până și-au însușit anumite abilități. Așa că, în această perioadă, pot spune că am învățat cum să studiez singură, folosindu-mă de cunoștințele pe care le dobândisem până atunci, încercând în același timp să-mi însușesc noile informații pe care profesorii, mai cu chin, cu vai, se străduiau să ni le transmită. În schimb, la alte materii precum: geografia, biologia, istoria, predarea online nu părea o piedică. Dimpotrivă, profesorii, pentru a ne face să înțelegem mai bine lecția, ne puneau diverse videoclipuri, filmulețe explicative, dovedindu-se a fi eficiente în înțelegerea materialului. Pot spune că, în urma acestui întreg proces, s-a văzut importanța pe care o are desfășurarea fizică a orelor, căci abia atunci am realizat, în totalitate, cât de valoroasă este prezența efectivă a unui profesor într-o sală de curs și modul în care acesta influențează ora, comparativ cu participarea la o oră online, unde poți fi sau nu atent, pentru că, până la urmă, dacă ai camera oprită nu vede nimeni ce faci. Ceea ce vreau să spun este faptul că în condițiile de realizare a școlii pe care ni le-a oferit această situație pandemică, am învățat însemnătatea pe care o are contactul real profesor – elev în educarea noastră, cât și în pregătirea noastră ca viitori adulți, întrucât aceștia nu doar că ne formează o anumită cultură prin ceea ce ne transmit, dar ne și modelează personalitatea.

Fac această afirmație deoarece profesoara mea de limba și literatura română obișnuia să spună: „Un profesor de calitate, adevărat, se ocupă atât de educarea elevului, cât și de șlefuirea caracterului acestuia” ori, în predarea online, profesorii nu au mai avut posibilitatea de a interacționa așa de ușor cu elevii, prin urmare impactul asupra noastră nu a mai fost la fel de mare.

Adunând toate cele de mai sus la un loc, pot spune că această nouă realitate creată de Covid-19 m-a învățat să prețuiesc oamenii pe care îi întâlnesc, locurile pe care le vizitez, libertatea de care dispui, pentru că, se pare, pot exista și timpuri în care unele evenimente, lucruri care înainte ni se păreau obișnuite ori fără importanță, ajung să fie greu de realizat și doar atunci conștientizăm cât de mult înseamnă ele în viețile noastre.

În plus, am observat că, uneori, dacă nu există cineva care mereu să ne spună să învățăm și noi să o facem serios, tindem să evităm, să amânăm, să renunțăm. De aceea, mai în glumă, mai în serios, trebuie să spun că este absolut necesară, și din acest punct de vedere, prezența profesorilor, fiindcă ei sunt cei care mai tot timpul ne reamintesc că „ar fi bine să punem mâna pe carte”.



Manuela Narcisa Popescu: *Ea și el*

Istoria lumii, o istorie personală

**Din martie până în decembrie 2020,
nouă luni sub presiunea lui Covid-19**

Miriam Alina Baci: *În boală, nu banii vin la tine în vizită*

Covid-19 m-a învățat, mi-a arătat și mi-a reamintit că familia și cei dragi sunt cei mai importanți, că oricât ai fi de bogat și oricât de multe proprietăți ai avea, în slăbiciune și în boală, nu banii vin la tine în vizită și nu ei îți sunt de folos. Am văzut că oamenii din jurul meu sunt cei care contează cu adevărat, cei care te ridică atunci când cazii și te ajută să faci față situațiilor grele prin care ești nevoit să treci. În aceste luni de pandemie, în carantina instaurată în martie, familia a fost cea care m-a ajutat să trec peste șocul avut de a fi separată de o viață normală, m-a ajutat să nu mă plictisesc deși am fost numai acasă, mi-au transformat plânsul în râs, stresul în relaxare și tristețea în bucurie.

Am văzut oameni care au fost singuri de-a lungul acestei perioade și le-a fost greu, pentru că s-au confruntat cu o singurătate prelungită, nu mai aveau unde să meargă, nu se mai puteau ascunde de ei înșiși, au fost nevoiți să se confrunte ei cu ei și cu gândurile lor, iar acest lucru nu le-a priit tuturor.

Covid-19 m-a învățat că și *eu*, și *celălalt* trecem prin aceeași situație, că ar trebui să ne ajutăm și să ne susținem mai mult. Am învățat că egoismul nu rezolvă mare lucru ba, mai mult, distruge totul în cale. Pandemia a venit într-un moment în care ego-urile noastre expandaseră. Ne-a confruntat încă o dată cu această realitate dureroasă, cu realitatea urii, a discriminării, a ignoranței care face ravagii și care distruge oameni, familii și relații. Am învățat că raportarea mea la celălalt trebuie să fie una plină de dragoste, compasiune și ajutor, nu una de indiferență. Am învățat că rămân prin ceea ce ofer celorlalți, iar nu cu ceea ce păstrez pentru mine. Am învățat că a dărui mă face mai fericită decât a primi și că viața, în profunzimea ei, se măsoară în cât bine ai făcut, în câte vorbe frumoase ai spus și în câți oameni ai ajutat cu adevărat.

Carla Lorena Adorjan: *Prinși nepregătiți*

Nu am avut timp pentru a ne pregăti emoțional și spiritual spre a putea face față acestei provocări, fiind necesar să ne adaptăm pe parcurs unei noi vieți.

Aceasta, influențată de pandemie, m-a determinat să reflectez, să meditez și să realizez ceea ce contează cu adevărat pentru mine. A trecut aproape un an de la apariția virusului care pe mine, personal, m-a maturizat, mi-a schimbat percepția asupra propriei vieți.

Mi-a schimbat clar modul de a percepe anumite lucruri. Am început să apreciez mai mult timpul petrecut cu familia, timpul petrecut cu mine însămi. Am avut când să mă analizez ca ființă umană complexă și completă, să îmi analizez gândurile, sentimentele, ideile, imaginea despre viitor.

Am conștientizat faptul că noi, ca viitori medici, avem un rol important în menținerea stării de sănătate, atât fizice cât și psihice a populației, oferind cu responsabilitate și empatie, nu doar suport medical profesionist, ci, mai cu seamă, suport moral. Respectul și aprecierea semenilor ne face să fim mândri de cariera pe care am ales-o și ne responsabilizează pe drumul de a deveni adevărați profesioniști.

Andrei-Dacian Chișavu: *Trei corpuri de descoperit și de îngrijit*

M-a făcut să realizez cât de fragil pot fi. Ca mulți alți tineri, am avut episoade de anxietate, poate chiar depresie – nu pot defini, care au contribuit foarte mult la evoluția mea. Am început să citesc cărți despre dezvoltarea personală, să vizionez nenumărate documentare despre societate, medicină, familie etc.

În tot acest timp, am avut posibilitatea de a-mi afla punctele slabe și de a le combate în așa fel încât acestea să devină calități cu care să mă pot mândri. Am devenit foarte apropiat de prietenii și de familia mea. Am început să prețuiesc toți oamenii care mă înconjoară. Suntem ființe sociabile, avem nevoie de interacțiuni umane, iar pandemia a reușit, în ciuda distanțării noastre fizice, să construiască legături interumane imposibil de rupt.

Un alt aspect foarte important: mi-am redescoperit corpul. Consider că fizicul poate să transmită foarte multe informații despre o anumită persoană. Un om care se îngrijește, în cele mai multe cazuri, alocă timp și sufletului său. O persoană care nu are grijă de corpul său, neglijează și sufletul, tinde să-l rănească profund. De aceea am decis să fiu o persoană activă și să creez un obicei din a face sport. Fiind activi, ne antrenăm atât mintea cât și corpul. Așadar, am învățat să am grijă de corpul fizic, de sufletul și de mintea mea.

Mi-am dat seama cât de egoiști și răi pot fi oamenii. Înțeleg acum că adevărata față ne-o arătăm atunci când ne este frică. Nu zic că toți oamenii sunt răi. Odată cu această pandemie, au apărut și adevărații eroi. Însă, o altă lecție vine tocmai din diferențele majore de atitudine. În prezent, în vremea lor, eroii sunt adesea huiduiți, înjurați, batjocoriți... Aceștia sunt medicii, asistentele, poliția, oamenii care livrează diferite produse la casele noastre, pompierii, toți acești

oameni care își pun viața în pericol pentru o societate mai bună și funcțională. Nimeni nu știe prin ce trec aceștia... Avem nevoie de serviciile lor și, cu toate acestea, ... Greu de înțeles.

Victoria-Flavia Andrei: *Prin ochi de copil*

În anul 2019, fiind elevă în an terminal, anul 2020 era predestinat schimbării, urmând să termin liceul și să încep un nou capitol în viața mea, facultatea. Am intrat în acest an cu ideea deja formată că va fi unul semnificativ pentru mine. Acum, fiind aproape de sfârșitul lui, viziunea mea încă este în ceață referitor la evenimentele precedente. Se adaugă, mai mult, și un semn de întrebare pentru cele ce vor urma. Eram pe holurile liceului, cu gândurile cotidiene ale unui adolescent, încă nu foarte preocupat de grija examenului de bacalaureat când, într-o zi, ni s-a dat de știre că acest virus, despre care nu știam nimic, a ajuns și în țară noastră, apoi în orașul nostru, pe străzi, în liceu și, din păcate, în casele multor oameni. În martie, am luat cu toții rolul de copil neajutorat și am privit din nou prin ochii săi, cu aceleași întrebări ca în mica noastră copilărie, cu dorința de cunoaștere și de înțelegere: „Ce este asta?”, „Ce se întâmplă dacă...?”

Am reintrat, astfel, în pielea unui copil care trebuie să respecte regulile stabilite de părinți, dar lipsit de spiritului ludic de atunci. Oamenii mari nu se mai jucau.

Diferența o face disciplina cu care abordăm situația, o acceptăm și ne conformăm. Această disciplină pornește de la cea față de propria persoană și merge până la disciplina unei societăți întregi, a unei comunități. Acesta este un lucru pe care unii l-au descoperit în această perioadă, iar alții sper că l-au și învățat. Eu da.

Alexandra Estera Aradi: *O clipă poate valora cât o eternitate*

Încet, încet a apărut și în țara noastră, moment în care nu am știut cum să reacționez.

Ulterior, treaba s-a dovedit din ce în ce mai serioasă. Școala se amânase inițial pentru 2 săptămâni, mai apoi pe o perioadă nedeterminată. Recunosc, la început, am fost fericită. Eram elevă în clasa a douăsprezecea și aveam de susținut

un examen național de bacalaureat și un concurs de admitere la facultatea de medicină. Și, mi-am zis eu în mintea mea, este o ocazie incredibilă să pot învăța și mai mult. Știm cu toții cât ne plângem că nu avem destul timp!

A urmat apoi starea de urgență, moment în care am fost nevoiți să limităm socializarea, ceea ce, pentru mine, la început, nu a fost foarte supărător, focusată fiind doar pe admitere și negândindu-mă la nimic altceva.

Ceea ce nu am luat în considerare era faptul că se ajunge în punctul în care, din cauza rutinei, randamentul nu mai este același oricât de mult ai trage de tine. Ulterior, am început să realizez cât de dificil este să îți menții motivația dacă nu mai ai și alte activități. Am început să conștientizez că era mult mai bine la școală, chiar dacă, în percepția mea inițială, asta însemna mult mai puțin timp pentru studiu. Respectarea unui program, socializarea cu prietenii și cu colegii îmi dădeau energie și multă motivație. Până în acel moment nu realizasem cât de importantă era școala în procesul meu de dezvoltare și cât de mult putea să îmi lipsească.

Am înțeles că trebuie să învăț să prețuiesc fiecare moment. Fiecare eveniment sau fiecare persoană în parte are unicitatea ei și este menită să ne învețe o anumită lecție sau să ne ofere o anumită stare de confort care, evident, poate să fie temporară, dar în clipa respectivă să fie tot ceea ce avem nevoie și să valoreze cât o eternitate.

Dana Roxana Ardelean: *Setată pe mentalitatea de prevenție*

După parerea mea, nu ar trebui să ne fie frică de această perioadă. S-ar putea ca ea să ne arate de fapt ceea ce suntem noi și ceea ce nu putem afla decât dacă suntem părtași la astfel de situații. Efectul negativ generat de pandemie este pierderea controlului și senzația de a depinde de cineva, iar efectele pozitive le-am putut percepe abia atunci când am conștientizat că mă aflu într-o mentalitate de prevenție, dezvoltându-mi astfel un simț aparte al obligației și o dorință să fiu mai vigilentă în acțiunile mele.

Această perioadă m-a familiarizat cu un sentiment pe care înainte puteam să-l explorez numai prin intermediul altor persoane. Prin restricțiile și interdicțiile impuse de oficialități, la baza eului meu s-a activat o altfel de frică, o frică indusă de următoarele clișee: *nu știu la ce să mă aștept, nu știu ce planuri să îmi fac, nu știu și nu pot să percep cum va fi viața mea de după această pandemie*. Poate este o frică matură care m-a făcut să conștientizez că în astfel de momente, neprogramate, noi, oamenii, înainte de a ne adapta oricărei situații, avem niște trăiri mai puțin

înțelese și care prind contur abia după ce reușim să le descifrăm. Până atunci ele se vor reflecta în comportamentul nostru, așa cum a fost și în cazul meu, când, pentru prima dată, mi-a fost teamă că o să mă îmbolnăvesc (spuneți-i emoție), am ales să merg la farmacie și să îmi cumpăr cât mai multe medicamente care să îmi întărească sistemul imunitar (spuneți-i comportament), lucru pe care eu nu l-am făcut niciodată înainte.

Un alt aspect negativ și dezechilibrant pe care mi l-a furnizat pandemia este încercarea sentimentului de nostalgie pentru ceva ce nu am apucat să trăiesc. Generației noastre i s-a capturat o cascadă de emoții cu care te întâlnești doar o dată în viață. Nu am putut participa la festivitatea de absolvire, nu am putut să ne luăm rămas-bun de la ai noștri profesori, cum se cuvine, și nu am putut trăi toate clipele frumoase care ne erau destinate și promise de această vârstă.

Un mare câștig al acestei pandemii: personal, a fost să realizez ce e semnificativ cu adevărat pentru mine și să înțeleg, după ce va fi trecut această perioadă, ce schimbări pot aduce eu în viața mea pentru a putea fi fericită, în primul rând eu cu mine, apoi cu familia, prietenii, natura, știința și pasiunile mele pe care, prea des, le-am ignorat.

Cristina-Andreea Asensio-Neveanu: *Școala online ar trebui să aibă o platformă digitală modernă și națională!*

În această perioadă internetul a fost sursa legăturilor interpersonale. În ciuda situației destul de dificile sau poate tocmai pentru că unii se plictisesc teribil acasă, pe internet au apărut tot felul de teorii ale conspirației despre acest virus. Aceste conspirații au dus la termenul de „infodemie”, adică informații false distribuite de celebriți, și nu numai, și care duc la nerespectarea normelor de distanțare socială, la haos implicit. O teorie a conspirației ar fi cea potrivit căreia virusul este produs în laborator. „Au ajuns, în cele din urmă, la concluzia că-i de origine animală și, implicit, nu-i creat artificial într-un laborator din Wuhan. SARS-CoV-2 este al șaptelea coronavirus care a trecut de la animal la om” (VICE, 2020). O altă teorie conspiraționistă, care a luat amploare în lipsa informării, a fost cea cum că virusul ar fi de fapt o urmare a implementării antenelor 5G, iar problemele respiratorii ar apărea în urma consumării oxigenului de către aceste antene. Vă puteți imagina?! Internetul a creat un imens val de *fake news*. Rezultatul: a dezvoltat o masă de oameni inconștienți cărora nu le pasă de criza

sanitară. Ei consideră că virusul nu există. Așa au ajuns să aibă de suferit și persoanele care respectă normele de distanțare socială, poartă măști, își dezinfectează mâinile etc. Aceasta este revoltător! Nerespectarea dreptului celuilalt la sănătate.

Consider, de asemenea, că învățământul, din păcate, nu era pregătit pentru trecerea în online. În luna mai, aproape un milion de copii nu aveau acces la școala virtuală, iar 37 % din elevii claselor 1–4 nu au încă acces la un echipament funcțional pentru a se conecta la ore (Studiul IRES, 2020). De peste opt ani, legea spune că trebuie alocate 6% din PIB pentru educație. Toate guvernele de până acum s-au folosit de artificii prorogării și au dat mai puțin de jumătate din acești bani. Avem nevoie de finanțare pentru a avea un popor educat! Școala online ar trebui să aibă o platformă digitală modernă, unde elevii nu doar să intre la ore pe computer, ci să aibă acces la note, absențe, manuale. O platformă care să conțină lecții filmate cu cei mai buni profesori din România, lecții video. Acest lucru ar fi formidabil, din punctul meu de vedere! Ar oferi o egalitate de șanse, atât pentru copilul care are un profesor bun la el în școală, cât și pentru cel care trebuie să meargă kilometri până în satul vecin pentru a ajunge la o școală. Pe o platformă națională, amândoi ar avea șansa de a vizualiza un profesor bun care oferă un suport vizual, animații, ilustrații.

În tot acest haos, pot spune că am învățat cu toții și ceva bun. De pildă, am învățat să respectăm reguli și să fim mai atenți la stilul nostru de viață. Sper să rămânem atenți!

Elisabeth Augustinov: *Să ne informăm doar din surse sigure!*

În această perioadă am învățat, în primul rând, că este important ca student la medicină, și nu numai, să te informezi din surse sigure. În zilele noastre, internetul este la îndemâna fiecărei persoane, încărcat de știri reale, dar cele mai multe false, de păreri avizate, dar cele mai multe, lipsite de suport și îmbibate de teorii sanitare și politice conspiraționiste.

Atât pentru liniștea personală, dar și pentru un ajutor în viața mea ca student la medicină, m-am hotărât să mă informez despre acest virus strict din punct de vedere medical și doar din surse sigure, cum ar fi reviste medicale și site-uri administrate de medici, specialiști în domeniu. Cred că un motiv important pentru confuzia și dezinformarea în masă a populației este faptul că studiile asupra acestui virus sunt încă în plină desfășurare, până acum știindu-se doar că are

caracteristici diferite față de alte virusuri. De exemplu, un fapt studiat și care pune semne de întrebare în privința fabricării virusului în laborator, chiar și în rândul medicilor specialiști, este faptul neobișnuit că anticorpii de scurtă durată și cei de lungă durată se formează la Covid-19 la diferență de 5-7 zile, pe când la restul virusurilor la 40 de zile.

Personal, pot spune că pandemia a fost caracterizată majoritar de aspecte negative. Este dificilă studierea medicinei, mai ales a anatomiei, prin filmulețe sau fotografii în loc de a fi acolo, în sala de disecții, lângă un cadavru.

Un alt efect negativ pe care l-am observat, chiar în familie, ar fi faptul că încercând să protejăm categoria de vârstă cu risc pentru a nu se infecta, distanțându-ne de ei, i-am expus la gânduri și comportamente depresive. Bunicii noștri se simt abandonați și singuri. Totodată, statul atât de mult timp în casă și lipsa mișcării a lăsat urme evidente asupra altor membri de familie, din aceeași categorie de vârstă, la nivelul locomoției.

„Lipsa activității fizice distruge condiția ființei umane, în timp ce mișcarea și exercițiile fizice o îmbunătățesc și o păstrează.” (Platon, 400 î.Hr.) Nu trebuie să uităm aceasta, în nicio situație.

Maria-Florina Băiașu: *Fericirea chiar se află în lucrurile mărunte!*

Viața mea s-a schimbat complet. Înainte obișnuiam să călătoresc des. De câțiva ani încoace mi-am făcut un obicei ca de ziua mea de naștere să fiu plecată din țară într-un loc nou. Anul acesta nu s-a mai întâmplat. Îmi plac foarte mult dansurile latino, mergeam la cursuri. Acolo mă detașam de toate grijile și gândurile nefaste și căpătam energie pentru a face față unor noi provocări. Acum școlile de dans, ca de altfel toate școlile, sunt închise.

Dacă ies pe stradă la cumpărături, în mijloacele de transport în comun, frica mă însoțește la orice pas. Frica de a nu lua virusul. Și nu mă tem pentru mine. Cel mai tare mă tem ca nu cumva să-l duc acasă la bunica mea, care are 93 de ani și pentru care poate fi fatal.

Pentru a răspunde întrebării temei, Covid-19 m-a învățat să fiu mai responsabilă, să realizez importanța membrilor familiei mele, faptul că acest virus îi poate lua de lângă mine dacă nu suntem suficient de prudenți. M-a învățat să fiu recunoscătoare pentru toată libertatea pe care o aveam, pentru faptul că puteam să

stau până târziu alături de prietenii mei. Fericirea chiar se află în lucrurile mărunte. Era acolo! Eram fericiți și nu știam. Mai sunt recunoscătoare pentru faptul că am fost mai puțin atinsă financiar, în comparație cu persoanele care au rămas fără un loc de muncă și care poate au o rată la bancă sau copii de crescut. Și încă un lucru prețios din urma căruia am avut de câștigat este faptul că, petrecând mult mai mult timp cu mine însămi decât de obicei, am avut vremea necesară să mă reconectez cu propria persoană, să coteplez mai mult la visurile mele, la idealuri, la ceea ce ar trebui să schimb la mine ori să îmbunătățesc.

Leontin Bajaș: *Îmi doresc să fiu prezent într-o sală de laborator!*

La început eram foarte speriat și, din minut în minut, eram cu ochii pe calculator, la televizor, încercând să mă informez cât mai mult și să înțeleg cât mai bine cum funcționează această boală. Unul dintre lucrurile care m-a făcut cel mai fericit a fost să constat că natura a început să se recupereze, că s-au vindecat milioane de hectare de Pământ, că stratul de ozon deasupra de Arctica, mările și oceanele au fost mai puțin poluate de fabrici și de sisteme de canalizare. Personal, am învățat că lucrurile mici ne fac mult mai fericiți în viață. Am învățat să apreciez lucruri pe care înainte de această pandemie nici nu le-am luat atât în seamă.

Pe parcursul ultimelor luni din anul 2020, mai exact din septembrie, cred că m-am adaptat cel mai mult pentru că am învățat să-mi repartizez responsabilitățile de peste zi. Ca student la medicină, cred că pot spune, și aceasta și în numele tuturor colegilor mei, că seminarele și cursurile pe care le urmărim zilnic online sunt mult mai dificile pentru noi. Medicina, fiind o știință naturală, este foarte greu de învățat virtual. Lucrurile despre care învățăm trebuie văzute, trebuie făcute. Unul dintre multele exemple pe care le pot da se referă la disecțiile de la anatomie. Îmi doresc să fiu prezent într-o sală de seminar, într-o sală de disecții!

Luiza-Emilia Bălă: *Adolescența nu e o boală*

Adolescența și perioada de izolare merită o discuție aparte, inclusiv reorganizarea vieții interioare a adolescentului.

Aceasta este marcată semnificativ de transformările pubertății și de intensificarea preocupărilor pentru înfățișarea fizică și imaginea corporală. Schimbările rapide pe care le suferă corpul său pot vulnerabiliza adolescentul. Pentru cei mai mulți dintre tineri, încadrarea în normele fizice impuse de generația lor devine obiectivul principal. În acest fel, atât fetele, cât și băieții ajung să fie nemulțumiți de felul în care arată, fapt ce declanșează o serie de reacții de respingere sau de sentimente de inferioritate. Atunci când nemulțumirea față de imaginea de sine se conjugă și cu alți factori determinanți, rezultatele pot fi tulburătoare: anorexie, bulimie, automutilare, obezitate. Un rol în promovarea unui ideal fals de frumusețe îl are acest internet. Sfera online-ului, devenită tot mai la îndemâna tinerilor, este acum un mod de viață, iar explozia informațională, numeroasele gadgeturi la care copiii au acces pot schimba ireversibil opțiunile și viziunile lor asupra vieții. Internetul este mult decât o resursă, a devenit un mod de viață. Cred că trebuie să învățăm mai bine cum să ne gestionăm acest mod de viață.

Amelia Balădan: *Din martie până în decembrie 2020. Nouă luni sub presiune de Covid-19*

Eu, ca și toți ceilalți, am fost nevoită să fac o schimbare majoră în stilul meu de viață.

Restricții și interdicții ca pe vremea războiului, total străine pentru mine! Stăteam închisă în casă. Nu aveam voie să ies cu prietenii. Locurile de distracție erau închise. Învățam de acasă fără a merge la școală. Schimbare mare și grea pentru mine și pentru părinți. Mai era și frica de boală. Evitam întâlnirile, chiar și cu cele mai apropiate rude. Era și normal. Oamenii mureau în China, Italia, SUA, peste tot în lume.

Virusul acesta periculos, mai agresiv decât alte virusuri, a fost și a rămas de neoprit. Medicamente eficiente pentru combaterea lui nu există încă.

Au fost date la o parte toate planurile mele și ale colegilor mei de liceu. Nu ne era permis să mergem împreună la petrecerea la care visasem de-a lungul a patru ani. Am pierdut întâlnirea cu toți colegii și profesorii, ultima la care puteam să fim

împreună într-un loc diferit, mai frumos – ziceam noi, decât sala de clasă și banca în care eram doar niște elevi. S-a șters înainte de a fi scrisă în amintirea mea. Când ne-am luat rămas bun, noi, toți aceia, care am împărțit în patru ani momente mai mult sau mai puțin frumoase, purtam un acoperământ peste nas și peste gură. Purtam o mască de protecție. Nu pentru că am fi vrut asta. Eram obligați să o facem.

Cu ochii plini de lacrimi, am plecat fiecare în partea lui. Imaginea această mă urmărește.

Era prezent și Covid-19. Nu îl vedeam, dar ne apăsa indirect cu toate că nu eram bolnavi. Un virus minuscul cu o putere uimitor de mare a distrus bucuria din sufletul multor liceeni.

A urmat o vară cu totul diferită, umbrită de aceeași frică pe care a adus-o această boală infecțioasă.

Toate planurile de a merge la facultate într-o țară străină au fost reduse la ceea ce era strict necesar. Mă bucuram că voi cunoaște mai bine un oraș nou, că voi lega mai multe prietenii, că voi cunoaște oameni și obiceiuri noi. Dar trebuia, în continuare, să rămân acasă, în țară. Cursurile le frecventam atunci pe internet și tot pe internet le frecventez și acum. E o experiență grea.

În casă se igienizează peste tot. Măștile de protecție și soluțiile pentru dezinfecție sunt așezate la îndemână: la intrare, în camera de zi, în mașină. Le folosesc pentru a mă proteja din cauză că tata lucrează cu multe persoane diferite și riscul de boală este destul de mare. Când s-a aflat despre Covid-19 la mine în sat, o mare parte a sătenilor erau convingși că e doar o poveste, după unii fiind doar o propagandă politică. Erau zvonuri de toate felurile. Toate s-au schimbat repede în ziua în care a murit o femeie infectată cu Covid-19. S-a stins în câteva zile fără să fi avut altă boală. Acum păstrăm distanță oriunde am merge, cu măști pe fețele noastre posomorâte. Salutul a ajuns schița unui gest, făcut de la distanță.

Oana-Andreea Bălan: *Viața nu e atât de roz*

Ce m-a învățat pe mine Covid-19? Ei bine, foarte multe, acesta este răspunsul meu. M-a învățat că viața nu este atât de „roz”, precum o credem noi, tinerii. M-a învățat să prețuiesc mai mult ceea ce am și să gestionez mai bine timpul cu persoanele dragi, pentru că nu știm niciodată ce planuri are destinul cu noi. A fost o perioadă extrem de dificilă, foarte sensibilă, psihicul meu a fost la pământ, mai ales în perioada admiterii la facultate. Acest virus a distrus multe

visuri ale unor tineri încrezători. La început, părea că ne-a răpit viitorul, doar jucându-se cu mintea noastră.

Sunt recunoscătoare că am avut puterea de a-mi face ordine în minte și am conștientizat că trebuie să lupt pentru visul meu, indiferent de situație. Pot spune, deci, că acest virus m-a ajutat să devin o persoană mult mai cumpătată, cu un simț al gestiunii și al rațiunii.

După finalizarea admiterii și a vacanței de vară, Covid-19 a reușit din nou să lase amprente asupra noastră. Șocul a fost începerea facultății în regim online. În acel moment am simțit cum primesc încă o „palmă” de la viață. Începerea facultății reprezenta pentru mine și, cu siguranță, pentru toți colegii mei, un început așteptat, șansa noastră de a descoperi persoane noi, de a lega prietenii, de a realiza momente unice, amintiri de neuitat. Am ratat startul și bucuria de a fi față în față cu profesorii noștri, oameni care, până și în regim online, își dau toată silința să ne insuflă bazele viitoarei noastre cariere și pe care, sincer, îi admirăm pentru eforturile lor.

Frustrarea că nu putem să ne cunoaștem colegii și profesorii este foarte mare. Faptul că nu am avut ocazia să pășim pe coridoarele facultății în calitate de proaspăt studenți, după ce am obținut acest merit cu multă muncă, este greu de acceptat pentru noi bobocii.

Aștept ziua în care ne vom cunoaște cu toții și când totul va fi, cu adevărat, bine.

Svetlana Ana Maria Balățchi: *Începutul neprevăzut al unui nou deceniu*

Pentru mine, anul 2020 nu a fost un an deloc ușor. Mi-am pus mari speranțe în noul an, venind dezamăgită din anul precedent, ca să descopăr că urmează ceva mai înfricoșător. Din fericire, am fost mult prea puțin afectată direct de acest virus, însă în jurul meu au avut loc toate modificările necesare pentru supraviețuire care și-au pus amprenta definitiv pe viitorul meu. Cu toate acestea, o întrebare pe care mi-am ridicat-o de multe ori pe parcursul pandemiei a fost: *Oare ce fel de persoană aș fi fost fără existența Coronavirusului?* Sunt convinsă că nu sunt unica persoană căreia i-a trecut prin gând acest semn de întrebare, dar acum voi analiza, din punctul de vedere al unei adolescente din prima generație a absolvirii online, cum m-a schimbat această turnură de situație globală. Nevoită să

stau eu cu mine însămi, singură, fără distrageri din lumea exterioară, am fost supusă unei adevărate provocări deoarece „*rar suntem mândri când suntem singuri.*” (Voltaire). De fapt, era o minune sub acoperire, deoarece a fost pauza de care aveam nevoie și vacanța pe care nu ar fi trebuit să o iau. M-am confruntat cu multe gânduri negre anul trecut, dar carantina m-a ajutat să văd lumina de la capătul tunelului. A fost răgazul perfect de a mă pregăti în liniște pentru examenele ce urmau.

După ridicarea carantinei, revederea oamenilor dragi a fost cea mai dulce experiență. I-am simțit mai aproape ca niciodată. Eram optimiști, speram ca această pandemie să se termine cât mai repede cu putință. Cu toate acestea am fost extrem de stresați pentru desfășurarea examenelor în cadrul restricțiilor, mai mult decât pentru oricare alte examene.

Sunt recunoscătoare! Pentru mine a fost o trecere lină de la o etapă la alta. Am ținut discursul de predare a cheii la ceremonia de absolvire online, iar printre lacrimile vărsate am realizat ce urmează. Am luat bacul cu o medie perfectă pentru mine, am reușit să intru la medicină. Nu putea să fie mai bine de atât, aș fi zis. Ei bine, s-ar fi putut! Cu amărăciune constat că numărul morților și a infectațiilor nu stă în loc.

Balcău Bianca: *Precum un șoarece de laborator*

Stresul din cauza virusului și a modului în care urma să se desfășoare admiterea mă făcuseră să nu mai pot dormi. În noaptea dinaintea admiterii, în dimineața zilei de fapt, de la 5.00, nu am mai putut închide ochii. În sala de examen a trebuit să stăm cu măștile pe față, la fel ca și la bac, până în momentul în care am părăsit incinta, cam 5-6 ore, oriunde mergeam trebuia păstrată distanța și făcută igienizarea mâinilor. Sincer, m-am simțit ca un șoarece de laborator care este supus unor experimente. Cu toate că am trecut prin vremuri grele, am reușit să intru la facultatea la care am visat și am fost mândră de mine. Îmi imaginam cu totul altfel această perioadă. Spațiul universității nu ne este încă accesibil și cursurile se fac online. Din punctul meu de vedere, se învață mult mai greu. Mai ales la materii cum sunt anatomia, biochimia, biofizica, la care am fi avut de făcut disecții și experimente, dar trebuie să ne mulțumim cu imagini și filmulețe. Prin asta trec toți studenții.

Uitați, chiar și în momentul de față, sunt oameni care refuză să poarte măști, să păstreze distanța, să nu creadă în existența acestui virus! Dar nu se

gândesc ei, oare, că strică viitorul generațiilor din prezent, că îmbolnăvesc tot mai mulți oameni?! Și tot ei sunt cei care se plâng că personalul medical sau oameni din alte domenii nu sunt bine pregătiți! Păi, cum ar putea să se pregătească dacă nu pot ieși din case, dacă nu pot face practică sau voluntariat ?!

Cristina Maria Balmez: *Bătălia dintre Cristina din 2019 și Cristina din 2020*

Sinceră să fiu, în ultima lună m-am tot gândit despre ce aș putea să scriu în acest eseu deoarece am avut idei pentru toate subiectele și nu am avut habar pe care să îl aleg până în ultima clipă. La unele subiecte, aș fi avut nevoie de ajutor din partea internetului și am preferat să scriu ceva din punctul meu de vedere, nu din punctul de vedere al altora. Așadar, am ales să scriu despre diferența dintre mine, cea din trecut, și eu, cea din prezent.

Îmi amintesc și acum, de parcă ar fi fost ieri, când am auzit prima oară de acest virus. Era o zi de marți, mai exact 10 martie, la ora de religie, profesorul ne-a întrebat ce credem noi despre SARS-CoV-2 și ne-a arătat un video în care ni se prezentau rafturile magazinelor care se goleau în mai puțin de 15 minute. Apoi a venit „ordinul” de la minister ca toate școlile să se închidă, dar directoarea liceului meu, în continuare, ne-a chemat la școală în acea săptămână. Am văzut poze cu colegi, din aceeași generație cu mine sau din alte generații ori de la alte școli care învățau de-acasă și am urât-o pe doamna profesoară multă vreme pentru că noi eram fizic la școală, în timp ce alții se pregăteau de acasă.

Sinceră să fiu, acum vreau doar să îi mulțumesc pentru că a prelungit puțin ultimele clipe pe băncile liceului alături de colegii mei, pe care aveam să-i revăd de-abia la întâlnirile de 10, 20, 30 de ani.

Cum au decurs examenele?

La bac toată lumea a venit cu 2 - 3 ore înainte de probă, pentru a putea păstra distanța socială și pentru ca doamna doctor să ne măsoare temperatura. Toți speram să fim în regulă, să nu ne treacă pe hârtie la categoria „covidati”.

Apoi a venit ziua mult așteptată, ADMITEREA. Nu o să uit niciodată acea zi deoarece am dormit foarte puțin și toată noaptea, inclusiv pe drumul care ducea înspre victorie, am avut emoții răscolitoare, făcându-mi tot felul de scenarii pornind de la frământarea: *Dacă am febră și nu mă mai lasă să îmi dau examenul?* Odată ajunsă în fața facultății, purtând masca la gură și așteptând să mi se măsoare

temperatura, mi-am spus: *Acum ori niciodată!* Cred că am făcut și un scurt atac de panică atunci. Am simțit că nu mai pot să respira, că masca mă apăsa, mă sufoca.

Vara a trecut foarte greu, nu am fost plecată absolut niciunde, am început să cred tot mai mult în pericolul Covid.

În sfârșit, 21 septembrie! Ziua în care mă puteam declara studentă a Universității de Medicină... nu a început într-un amfiteatru.

Facultatea online este grea deoarece stăm pe laptop, în unele zile, și câte 10 ore numai pentru cursuri, plus alte ore pentru studiu. Nu mă plâng. Fac ceea iubesc și ceea ce îmi doresc să fac, încă din generală... Dar, chiar este obositor... Foarte obositor ...

Ce am învățat de la acest virus? Am învățat să am răbdare și speranță în ziua de mâine.

Andreea Baltă: *O călătorie în timp – Reîntinerirea prin propriii ochi*

Închizi ochii și îți imaginezi o avalanșă de calendare care se răsfoiesc, care mai de care mai rapid, atât de rapid încât nu poți ține pasul. 2020, 2021, 2022... Pagina după pagină, lună după lună, an după an. Apoi deschizi ochii și simți că ceva e în neregulă. Îți privești chipul în oglindă, ridul de pe frunte s-a adâncit, pielea, odată plină, și-a pierdut fermitatea, iar părul de o culoare vibrantă a devenit la fel de gri precum argintul. Cum au trecut anii așa de repede? Și ce n-ai da sa poți întineri la loc!

Timpul este un cuvânt plin de speranță, dar cu o greutate după care doar organismul, vârsta și regretele se mai orientează. De mii de ani, oamenii îl sfidează și încearcă să dea ceasul înapoi ca în filmul lui David Fincher, „Strania poveste a lui Benjamin Button”. Așa au ajuns, poate, să apeleze la diferite „metode de reîntinerire”.

Nu am înțeles niciodată de ce oamenii fug de trecut, dar în același timp îl caută. Își doresc să aibă în minus mai mulți ani pe tabelul vieții, dar dacă ar trebui să repete anumite evenimente, nu ar mai lua-o de la capăt. Foarte probabil că acei oameni se ghidează după aceste vorbe: „Ar trebui să plantăm copaci la umbra cărora să nu plănuiim să ședem” (Shatty, 2020: *Gândește ca un călugăr*). Nici eu nu aș mai retrăi unele clipe, dar ce n-aș da ca în momentul acesta să am 7 ani. Totul era încărcat de o însemnătate atât de mărunță și, totuși, totul era uimitor! Sincer, chiar dacă mă zburlesc la gândul unor situații în care mă aflam, nu aș da înapoi să

mai simt ce am simțit atunci. Totul e o experiență personală care, în ciuda sentimentelor provocate, merită trăite într-o mai mică sau mai mare măsură deoarece ele, adunate la un loc, ne aduc în momentul pe care îl recunoaștem ca fiind ACUM.

Roberta-Nicoleta Barbu: *Omul este motivul, cauza, chiar rezultatul*

Dac-ar fi să dăm o definiție omului, cea mai elocventă cred că ar fi: „Cel conștient de faptul că nu cunoaște nimic” (Socrate). Întorcându-ne totuși la rolul corpului uman de-a lungul evoluției, sunt câteva caracteristici care au ilustrat în mod concret acest lucru, printre care și tatuajele. Astfel, oricare ar fi modul sau punctul din care privim evoluția, putem observa că nodul central, sau universul de la care toate acestea pleacă, este unul și același – tot el, omul. *Omul este motivul, cauza, sau chiar rezultatul* care, prin diferite forme sau mijloace, a reușit să se exprime pe sine la nivelul societății, spre a trece la o nouă etapă și a crea imaginea omului perfect, a idealului spre care tinde prin propria lui esență.

Mă întreb dacă și ce modele de tatuaje s-au bătut anul acesta?

Delia-Diana Bătrînca: *O altfel de viață*

În urmă cu un an, când auzeam despre acest nou virus doar râdeam la glumele postate pe site-urile de socializare, însă acum, la sfârșit de 2020, îmi dau seama la ce schimbare radicală s-a ajuns din cauza acestei boli. Nu m-am gândit niciodată că se poate ajunge la asta ținând cont de tehnologia avansată din zilele noastre. Eram convinsă că o să apară imediat și un vaccin sau un tratament eficient pentru a nu stopa pierderea atâtor vieți. În martie, când nici măcar nu credeam în acest virus, și s-a luat decizia de a se închide școlile, facultățile și tot ce ține de educație, m-am bucurat, văzând această veste ca pe o vacanță. Am fost convinsă că totul este grav abia când a fost instaurată starea de urgență. Viețile tuturor au început să se schimbe... Acum pot spune că apreciez orice lucru. Mi-am dat seama că până și simplele plimbări alături de oamenii dragi sunt prețioase și că oricând se poate întâmpla ceva și nu-i vom mai putea vedea vreodată.

De la început am fost contra unor decizii. Niciodată nu mi s-a părut normal ca școala să fie închisă, având în vedere și nivelul de educație din România, iar terasale, barurile și restaurantele să rămână deschise mult timp după aceea. La școală sau la facultate se pot păstra mult mai bine distanțarea socială și respectarea celorlalte măsuri de igienă. Și totuși?!

Revoltată am fost și din pricina celor care au ales să crească prețurile măștilor și ale mănușilor de unică folosință. Ce fel de oameni sunt cei care trag profit din necazurile altora?

Personal, am avut un avantaj major. Pot spune că am învățat să fiu o persoană mult mai puternică. Cred că fiecare dintre noi ne putem adapta, mai greu sau mai ușor, la situații de criză, important este să o facem până la urmă. Există activități permise care se vor descoperite și care ne pot face multă plăcere. Eu am ales să îmi cumpăr și să rezolv diferite puzzle-uri, încercând să-mi îmbogățesc memoria vizuală. Mi-am achiziționat cărți și materiale audio de dezvoltare personală, sperând că acestea mă vor ajuta să depășesc mai ușor această perioadă. Un ajutor, de menționat și de subliniat, a fost evitarea știrilor din zona mass-media. Informațiile eronate și agresive ne pot face mult rău. Le-am înlocuit cu filme și cu seriale de comedie.

Rareș Ștefan Baul: *Virusul care ne-a schimbat viața*

Sfârșitul anului 2019 aducea o știre cu caracter aparent local, privind apariția unui focar epidemiologic într-un oraș din China, cu un agent patogen necunoscut, un virus din familia coronavirusurilor. O mână de specialiști în domeniu au încercat să readucă în atenția opiniei publice riscurile generate de epidemiile anterioare: SARS și MERS, stabilindu-se că noul virus provoacă un sindrom respirator acut sever fiind similar cu SARS-Cov. L-au numit SARS-Cov2, iar boala cauzată de virus a fost numită Covid-19, pentru a arăta că a fost descoperită în 2019, răspândindu-se uimitor de repede în întreaga lume (Matt Reynolds 2020, *How coronavirus started and what happens next, explained*).

Nu au întârziat să apară focare noi, (Iran, Italia, Franța, Germania, Spania), iar în data de 11.03.2020, OMS a declarat oficial starea de pandemie.

Din nefericire, răspândirea rapidă a virusului a condus la întreruperea totală sau parțială a activităților economice, diminuarea traficului aerian, închiderea școlilor și suprasolicitarea sistemului medical.

Majoritatea țărilor au aplicat măsuri restrictive de călătorie, au instituit carantine la nivel național sau local și au concentrat eforturi pentru îmbunătățirea sistemelor medicale, în vederea stopării răspândirii virusului și a tratării bolnavilor cu forme severe.

Nu-mi imaginam că așa va arăta ultimul meu an de liceu. Pentru mine, liceul s-a terminat în prima zi în care s-au închis școlile. Incertitudinea și nesiguranța și-au făcut loc cu viclenie în sufletele noastre tinere. Rând pe rând, aflam că nu ne vom mai reîntâlni la școală cu profesorii și colegii, că nu va mai avea loc banchetul pe care orice liceean îl așteaptă, că nu va mai fi ceremonia de absolvire, că bacalaureatul sau admiterea la facultate urmau a fi diferite. Am simțit că mi-a scăpat printre degete acest ultim an și că „vara aia de după finalul liceului”, pe care toți o așteptam cu nerăbdare, nu avea să mai vină. Cred că vorbesc în numele unei întregi generații de absolvenți când punctez ca normalitate a ultimului an frustrarea, sentimentul de captivitate, teama de a urca într-un autobuz sau evitarea locurilor aglomerate, scepticismul față de cei care refuzau banalele reguli de prevenție și se încăpățâneau să nu poarte masca. Cu sprijinul familiei și analizând ceea ce se întâmpla în jurul meu, am făcut trecerea către noua realitate care presupune să trăim sub amenințarea acestui virus. Am lăsat teama în urmă, am pregătit bacalaureatul și admiterea la medicină în mod meticolos și concentrat, în condiții total diferite. Am realizat că acest virus este o provocare inclusiv pentru mine și, în acest fel, convingerea mea de a urma medicina a fost întărită.

Andreea Adelina Belu: *Monotonie și dinamică*

Sunt de părere că această pandemie ne-a învățat pe toți să prețuim mai mult lucrurile pe care le avem în viața noastră.

Un aspect bine știut este acela că mereu învinovățeam tehnologia, îi reproșam că reușise să ne acapareze viața de zi cu zi, dar se pare că timpul ne-a demonstrat că fără aceasta nu am fi reușit să ne descurcăm într-o perioadă de criză. Educația se bazează, iată, doar pe tehnologie. Mulți reușesc să își desfășoare activitatea profesională doar cu ajutorul ei.

Dar nu este acesta singurul lucru pe care îl conștientizăm. Ne-am dat seama că, de fapt, apreciem mai mult școala, profesorii, colegii, sistemul de învățământ fizic. Un mare dezechilibru pe care l-a adus acest virus în viețile noastre de studenți este acela că ne-a împiedicat să avem parte de emoția unui nou început, unui nou ciclu. Mereu auzeam povești de la prietenii mai mari despre cât

de frumoasă e viața de student, cum voi avea parte de noi experiențe și cum voi cunoaște mulți oameni noi.

Cum toate activitățile noastre au la bază relațiile interumane, toate acestea au prins alt contur din cauza distanțării sociale. Oamenii s-au îndepărtat de credință, nu au mai participat la slujbele religioase; am fost privați de distracție, toate petrecerile, nunțile, botezurile, unde fiecare se bucura de prezența oamenilor în viața sa, de veselia și energia celor din jur, au devenit simple amintiri. Consider că acest virus a adus multă monotonie în viețile noastre. Mi-aș dori să putem reveni la vechile obiceiuri și să avem din nou normalitatea cunoscută. Înainte de această pandemie, visam să avem momente în care să putem sta liniștiți în casă, să ne putem odihni și să avem câteva clipe de pauză. După ce am trăit pe pielea noastră izolarea și carantina, o perioadă în care am avut voie să ieșim doar pentru a ne procura lucrurile necesare traiului, ne-am dat seama cât de fericiți eram cu viața de dinainte, viața în care aveam atâtea lucruri de făcut, încât abia găseam minutele binefăcătoare de odihnă. Poate că am fost prea distrași să observăm viața dorită cu adevărat.

Adrian Ilie Benegui: *Corpul uman, o fantasmă culturală?!*

Consider că este important să fim informați în legătură cu rolul pe care corpul uman îl are în evoluția societății. De asemenea, consider că tema pe care am ales-o este una interesantă, ce ar trebui să fie cunoscută de toată lumea. De zeci de mii de ani, oamenii au fost preocupați de „arta individualizării”, acest lucru fiind atestat de studiile antropologice, prin descoperiri vechi de secole. În primul rând, fiecare popor, religie, trib, rasă sau cultură abordează o individualizare originală, nu doar pentru disocierea vizuală a insului sau a tribului de restul populației, dar și pentru a sublinia apartenența sa la un grup sau la o idee prin metode personalizate, unice. Aici putem vorbi despre tot felul de ritualuri de modificare corporală, precum tatuaje, perforări, răni cicatrizate sau multe alte metode mutilatoare. Aceste abordări au fost efectuate, în egală măsură, pentru accesarea la un ideal, la ceea ce înaintașii considerau frumusețea supremă. Mereu au existat standarde de frumusețe care, odată cu trecerea anilor, și-au pierdut din interes și au fost înlocuite cu altele, revoluționare, cu totul și cu totul noi. Nu de puține ori, multe tehnici și gusturi au revenit, inspirate din trecut, dar dezvoltate și aplicate cu mijloacele prezentului. De asemenea, standardele de frumusețe diferă și de la o țară la alta. Oscilațiile între a prefera ca ideal de frumusețe femeii plinuțe ori slabe, sportive, musculoase și războinice, femeii cu o talie subțire, dar forme proeminente, sunt tot atâtea mijloace de a sublinia cum gândesc o societate rolul femeii în sânul ei.

Alexandru-Cristi Bercea: *De vorbă cu incertitudinea*

Lecția principală pe care am învățat-o și pe care o repet în fiecare zi este acceptarea incertitudinii. Am început să observ faptul că incertitudinea este, poate, printre cele mai grele lucruri de acceptat de către mintea omenească. Incertitudinea nu poate fi anticipată, lucru pe care noi suntem obișnuiți să îl facem. Incertitudinea nu poate fi controlată, lucru pe care noi încercăm din răspuțeri să îl facem zi de zi. Incertitudinea este în contradictoriu cu toate principiile noastre și este prezentă în viața fiecăruia dintre noi, mai ales în această perioadă, și totuși nu vrem să o acceptăm, canalizându-ne toată energia în a o evita. „Așa cum văd eu, instinctul nostru uman natural este să fugim sau să luptăm împotriva a ce perțem a fi periculos. Deși acest mecanism a evoluat pentru a ne proteja, servește ca și singurul proces limitator pentru evoluția noastră personală. Pentru a pune acest proces în perspectivă și pentru a nu-l lăsa să îmi controleze viața, aștept necunoscutul, transform nefamiliarul în familiar, transform necunoscutul în cunoscut, transform inconfortabilul în confortabil și cred ceea ce nu poate fi crezut” (Charles F. Glassman, *Brain Drain, The breakthrough That Will Change Your Life*). Un citat ce dezvăluie umbrele ascunse după incertitudine și, totodată, reprezintă cheia asumării acesteia.

Andreea Berindeu: *Molime și molime*

„Amintește-ți doar că eram nevinovat și, la fel ca tine, muritor în acea zi, aveam și eu un chip marcat de furie, de milă și bucurie, pur și simplu, un chip uman.” (Benjamin Fondane, decedat în Aushwitz-Birkenau 1944). Am citit vorbele acestui evreu în timpul vizitei muzeului terorii cunoscut sub numele de Aushwitz-Birkenau. Omenirea se află într-o continuă evoluție, dar problema discriminării se află încă aici, în societatea noastră, a fost și va rămâne indiferent de avansul tehnologic al omenirii, dacă nu luăm atitudine împotriva ei. Pentru a putea combate răul social, este necesar să îi cunoaștem întregul metabolism (Tudor Nedelcea, *Cuvânt înainte*, din cartea lui Adolf Hitler, *Mein Kampf* volumul I, 1996).

Acestea sunt vorbele unei victime din perioada unei alte molime, a unei molime istorice care, din păcate, nici până în ziua de astăzi nu are vaccin. Rasismul. Spre deosebire de pacienții din pandemia actuală, bolnavii de SARS-

CoV-2 pot fi tratați, acum au la dispoziție o multitudine de vaccinuri pentru a fi vindecați, victimele actelor de discriminare nu își pot trata rănilile atât de ușor. Încă de la colonizarea primelor zone ale Americii, europenii au avut nevoie de mână de lucru ieftină, fapt care a dus la importarea sclavilor africani care a venit însoțită de un puternic sentiment rasist, astfel persoanele de culoare fiind considerate ființe inferioare, fără drepturi din punct de vedere juridic, simple obiecte, fiind comparate adeseori cu animalele. Chiar dacă au apărut mișcări aboliționiste împotriva sclavismului, acesta nu a fost total combătut, fiind încă prezent chiar și în zilele noastre. Împotriva acestei „molime”, omenirea luptă de secole, dar rănilile sunt adânci și deschise încă.

Un secol mai târziu, acest „virus” suferă o mutație din „nuață” și se reorientează spre religie. Astfel, un secol mai târziu, Hitler pornește un război împotriva evreilor sub pretextul că „lupta care asmute o rasă împotriva celeilalte are mai puțin drept cauză o antipatie firească și mai mult foamea și perpetuarea speciei (...) lupta este totdeauna mijlocul de a spori sănătatea și puterea de rezistență a speciei ” (Adolf Hitler, *Mein Kampf-volumul I*, 1996: 255). Considerarea Arianului ca Prometeul omenirii (Adolf Hitler, *Mein Kampf-volumul I*, 1996: 259) a dus la deportarea și uciderea milioane de oameni nevinovați, pentru a împiedica contaminarea rasei pure și neamestecate. Crimele comise de-a lungul celui de-Al Doilea Război Mondial în lagărele de concentrare afectează chiar și în ziua de astăzi persoanele a căror familie a fost dezbinată, amintirea evenimentelor rămânând vie în memoria lor, iar răniile având urmări care nu pot fi uitate sau ameliorate o dată cu trecerea timpului.

Aceste evenimente istorice au marcat omenirea lăsând cicatrici adânci atât fizice cât și psihologice. Nimeni nu a prevăzut pandemia, considerând că omul e din e în ce mai puternic, din ce în ce mai capabil să riposteze forțelor oarbe ale naturii, alături fiindu-i un regim democratic care a adus salvarea unei alte mari „pandemii” istorice, comunismul. Este oare libertatea mult râvnită de noi în aceste momente grele problema primordială? Am fost până în momentul declanșării pandemiei cu adevărat liberi sau ne simțeam liberi deoarece nu eram nevoiți să purtăm masca pe față și puteam ieși să petrecem în voie? Dacă întrebăm majoritatea oamenilor probabil că răspunsul ar fi unul afirmativ. Perioada istorică încheiată acum 3 decenii ne ilustrează faptul că omul poate trăi o viață normală chiar dacă acest drept îi este îngrădit, iar oameni, care susțin că perioada comunistă a fost una mult mai strălucită decât cea din zilele noastre, încă se întâlnesc: „mai bine mort decât comunist, cântam în 1989. Diverși oameni cu adevărat necăjiți sau doar văicăreți, de bună-credință sau cu conștiința încărcată spun că era mai bine înainte”, dar și faptul că „este adevărat că lumea de azi are, la rândul ei, mari

defecte, ca orice lume dintotdeauna, și că nici primejdiile de azi nu sunt neglijabile”, afirmă Ioana Pârvulescu. În contextul pandemiei, incapacitatea noastră de adaptare se datorează fricii de pierdere a libertății, dar datorită acestei încăpățănări colective nu reușim să ne protejăm corespunzător și să înțelegem că adevărata problemă nu o reprezintă greutatea de a respira sau imposibilitatea de a ieși afară ci lipsurile unui sistem medical care nu a fost resuscitat încă, la 30 de ani după încheierea perioadei comunismului și pătrunderea în libera lume occidentală care este condusă sub semnul democrației.

„Nu fac parte din optimiștii energici care cred că omul e deasupra vremurilor. Poate martirii, eroii sau sfinții, dar nu noi, oamenii obisnuïți. Cred, în schimb, că poate omul prinde minte, că poate învață ceva din vremurile trecute.” (Ioana Pârvulescu, *Și eu am trăit în comunism*). Încă nu s-a inventat un vaccin împotriva diverselor discriminări cum s-a găsit unul pentru SARS-CoV-2, astfel că singurul vaccin împotriva acestora rămâne cartea, de altfel, o alternativă relaxantă pentru a te detașa de problemele zilnice, mai ales în contextul actual.

Referințe bibliografice

Tudor Nedelcea, *Cuvânt înainte*, din cartea lui Adolf Hitler, *Mein Kampf*, volumul I, 1996.

Iulia Ruxandra Blaga: Nesigur, agresiv, formator

Tema, intitulată „*Eu, celălalt. Ce m-a învățat pe mine Covid-19?*”, reușește să-mi capteze atenția pentru că îmi oferă posibilitatea relatării impactului major pe care îl are pandemia Covid-19 asupra mea, asupra cetățenilor statelor afectate de pandemie, dar și asupra societății care se confruntă cu o urgență în materie de sănătate cauzată de un virus nou descoperit.

Din luna martie a anului 2020, stilul meu de viață și al tuturor celorlalți elevi și studenți a suferit o schimbare radicală.

În primul rând, ca elevă în an terminal, cu examenul maturității bătându-mi la poartă, mă confruntam cu un mediu din ce în ce mai nesigur, agresiv, în care șocurile financiare și de sănătate, mă copleșeau, iar teama de a nu deveni eu sau familia mea grav bolnavi crea o tensiune asupra mea.

În al doilea rând, tranziția către învățarea online nu a fost una propice pentru mine. Ultima zi de școală din liceu, în care mă bucuram de participarea la ora de fizică în clasă, alături de colegii și profesorii mei, zi în care, pe coridoarele școlii se zvonea că țara va intra în carantină, iar școlile se vor închide, zi în care mă

întorceam acasă, de la ultima oră de dirigenție, alături de colega mea, amândouă fiind nedumerite de gravitatea faptelor petrecute în țară, zi care mi-a rămas profund întipărită în minte și în suflet. Ce a urmat după acea zi? Timp de două săptămâni a fost un fiasco din punct de vedere al orelor desfășurate online. Toată lumea spera să ne întoarcem la normal, dar situația s-a agravat, urmând ca restul anului școlar să se desfășoare tot online.

Cu timpul, lipsa interacțiunii cu oamenii, cu cei dragi mie și cu colegii, lipsa plimbărilor în oraș sau modul bizar de desfășurare a ceremoniei de absolvire a liceului, anularea balului și a banchetului de absolvire, toate mi-au afectat sufletul și psihicul. Simțeam că trec prin stări fără sfârșit, stări de apăsare și depresie care mi-au creat un disconfort și au avut un impact negativ asupra randamentului meu de învățat pentru admitere și bacalaureat.

Aceste stări, de care cred ca nimeni nu a scăpat, împreună cu alte sumedenii de gânduri apăsătoare i-au curmat viața unui coleg de clasă. El singur s-a lăsat pradă morții și a hotărât că sinuciderea este singura cale de evadare din această lume. Evenimentul nedorit și neașteptat m-a oprit, pentru o perioadă de timp, să mai sper că totul va fi bine. Pe de altă parte, m-a făcut să conștientizez că oricât de mare ar fi disperarea și întunericul din viața mea, nu trebuie să mă dau bătută, că trebuie să cer ajutor lui Dumnezeu și celor dragi mie. După un timp, am reușit să mă echilibrez, să mă ambiționez, să îmi recapăt forțele și să mă concentrez asupra marelui obiectiv – admiterea la facultatea de medicină, obiectiv pe care l-am atins și de care sunt foarte mândră.

Pentru a încheia acest eseu introspectiv și personal într-o notă mai pozitivă, înclin a spune că partea bună a acestei pandemii m-a adus mai aproape de ceea ce înseamnă autocunoașterea, m-a ajutat să îmi descopăr calitățile și defectele, m-a făcut să fiu recunoscătoare și grijulie față de tot ceea ce am în jurul meu, m-a făcut să apreciez și mai mult iubirea și sprijinul dat de părinții mei, sora mea, bunicii mei și nu în ultimul rând m-a învățat ce înseamnă iubirea față de semenii, prin simplu fapt că am învățat să respect pentru a fi respectat.



Manuela Narcisa Popescu: *Nuanțe de gri*

Iasmin Avram Blaj: *Lecția păsării Phoenix*

După aceste săptămâni, odată cu apariția informației că toate examenele, cel mai probabil, se vor suspenda sau chiar anula, mi-am sistat toată activitatea academică și pur și simplu am stat, adică m-am uitat la seriale, filme, m-am jucat pe calculator, lucruri care îmi plăceau, dar de care nu aveam timp datorită învățatului. După ce am început să consider situația una „normală”, am început să mă simt gol, plictisit, fără chef de viață. Aceste sentimente, anxietatea, pe care o simțeam, m-au împins să meditez asupra propriei persoane, iar într-un final am ajuns la o concluzie neașteptată pe care înainte de pandemie și carantină aș fi considerat-o o aberație: acțiunile banale precum mersul la școală, la magazin, chiar așteptatul microbuzului în frig îmi lipseau groaznic. Ajunsesem să realizez cât de importantă era interacțiunea cu ceilalți oameni, cât îmi lipsesc acum și cât de mult le voi aminti înapoi.

Ca primă soluție, am hotărât că trebuie să mă axez pe mine până când se clarifică situația cu examenele ce urma să le susțin. Nu m-am reopucat de învățat, ci m-am ocupat de mine. Am început să fac sport zilnic, chiar de două ori pe zi, am început să-mi gătesc aproape toate mesele singur și cât mai diversificat (o sumediene de rețete noi, de la prăjituri și salate, la pui în bere). Chiar dacă am fost izolat în casă, am fost în cea mai bună formă fizică din viața mea. Am început să citesc diferite articole și să mă uit la diferite documentare și videoclipuri, *menite să te ajute să-ți găsești drumul în viață*, o meserie, de exemplu. Recunosc, la început, acestea m-au făcut să mă îndoiesc de decizia de a da la medicină, dar după un timp, nu au făcut decât să mă ambiționeze și mai tare. Lărgindu-mi orizontul, m-au făcut să nu vreau să mă mulțumesc cu faptul că voi ajunge un medic bun, ci să-mi doresc să fiu cel mai bun din domeniul meu.

Vreau să adaug că pe parcursul acestei revelații și schimbări nu a fost totul roz, am avut momente de panică, nu știam ce să mai fac cu viața mea, credeam că s-a terminat tot, că nimic nu va mai fi la fel, credeam că tot ce am făcut e greșit. Am reușit să trec peste toate și să mă redescopăr, să reasc din propria cenușă ca o pasăre phoenix.

Cristiana-Mihaela Bobei: *Eu, tu și Covid-19!*

Infecția cu coronavirusul SARS-CoV-2 (COVID-19) ilustrează o „boală” a societății actuale, iar diferite grupări umane înțeleg variat originile, semnificația, modurile de transmitere și îi atribuie sensuri specifice.

Din punct de vedere antropologic, în lupta cu acest virus, este ilustrată capacitatea de rezistență, reactivitate și adaptabilitate a ființei umane, în condițiile vieții moderne. Astfel, antropologia medicală, deși mai puțin cunoscută, și încă insuficient dezvoltată în România, reprezintă un câmp de cunoaștere puternic la nivel internațional, plin de resurse și cu o evoluție rapidă, de la care se așteaptă mult în anii ce vor urma, în ceea ce privește integrarea perspectivelor biologice și culturale asupra sănătății, a bolii și a vindecării, dar și a umanității în ansamblul său (D. Joralemon, 1999). Definiția clasică, propusă de Foster și Anderson, surprinde destul de bine esența disciplinei, dar și dificultatea majoră, încă nerezolvată în mod satisfăcător, care constă în integrarea biologiei și a culturii în înțelegerea funcționării organismului uman și a patologiei sale, în contexte istorice și socio-culturale diverse. Pentru cei doi autori citați, antropologia medicală reprezintă: „O disciplină bioculturală preocupată atât cu aspectele biologice, cât și socioculturale ale comportamentului uman și, în particular, cu modurile în care cele două au interacționat pe parcursul istoriei umane, în a influența sănătatea și boala” (G.M. Foster, Anderson, B.G., 1978, în C.G. Helman, 2002: 4).

Christiana Boca: *Dreptul la viață*

Avortul este o temă foarte sensibilă și controversată. Este corect din punct de vedere moral? Există anumite situații în care avortul să fie soluția corectă?

Pe de o parte, importanța dreptului la viață este considerabilă, căci reprezintă primul dintre drepturile omului. Acesta este motivul pentru care, în afara excepțiilor prevăzute de text, respectarea dreptului la viață este absolută. Dreptul de a dispune de propriul corp este asemenea unui imagini de puzzle, dacă privești de departe îți pare a fi o imagine clară, uniformă, însă dacă privești îndeaproape realizezi că această imagine este formată la rândul ei din foarte multe părți, cu ajutorul cărora formează o imagine închegată. Pornind de la această idee, omul are dreptul de a avorta, dreptul de a muri, o serie de drepturi născute ca urmare a evoluției biomedicinei, dreptul la identitate personală și libertate sexuală, dreptul de modificare a sexului și altele. Ar fi interesant de știut ce s-a întâmplat cu toate aceste drepturi în 2020.

Denisa-Maria Bogdan: *Covid-19 – o majoră schimbare a vieții*

Carantina a reprezentat un moment crucial, un „eșec pentru o generație” (Richard Horton). Școala online a fost o noutate pentru profesori și elevi, tehnologia a devenit o necesitate, însă datorită apariției neașteptate a pandemiei, adaptarea nu a fost tocmai ușoară. Viața de acum diferă de cea pe care o aveam, aceasta ilustrându-ne stând pe un scaun, în fața unui computer, ce reprezintă obiectul de care depindem. Astfel, am pierdut câteva momente care ar fi trebuit să fie de neuitat, precum absolvirea liceului și festivitatea de deschidere a facultății. Începutul primului an în cadrul facultății a fost, de asemenea, dificil deoarece nu am avut posibilitatea de a participa la cursuri și de a „gusta” cu adevărat din studenție.

Lipsa comunicării, a întâlnirii fizice cu celelalte persoane și timpul petrecut doar acasă în timpul carantinei, mi-a modificat stilul de viață. Astfel, la începutul perioadei de pandemie deveneam irascibilă și începeam să resping exteriorizarea anumitor emoții.

Obișnuiam să îmi pun întrebarea „De ce noi?” și să mă concentrez doar asupra faptului că viața nu se va mai schimba, însă am ajuns la concluzia că deși nu m-am acomodat în totalitate cu această situație, trebuie să am o gândire pozitivă și să respect condițiile impuse. De asemenea, am început să îmi gestionez timpul într-un alt mod: mi-am găsit un hobby – pictura, am început să fac sport, să conversez mai mult cu prietenii prin intermediul mijloacelor de socializare online.

Facem parte din generația care ia parte la un război biologic, inamicul nevăzut depășește numeric, influența acestuia asupra noastră este pleneră. Este o amenințare la adresa vieții și a stării noastre emoționale.

Dragoș Augustin Bogza:

Se va scrie mult și despre SARS- CoV-2

În acest an, 2020, specia noastră a fost zdruncinată de o pandemie cauzată de virusul Covid-19 și, spre norocul oamenilor, acesta nu pare chiar foarte periculos, deși are o rată mare de *infectibilitate*. Acum 40 de ani, omenirea se confrunta cu un nou tip de virus (la vremea aceea, necunoscut și agresiv), unul care a avut nevoie de mult timp spre a fi adus în lumina reflectoarelor, HIV. Acest virus și boala cunoscută pe care o provoacă a schimbat mai mult sau mai puțin lumea

modernă și continuă, din păcate, să distrugă populațiile rurale din Africa și Asia. HIV vine din engleză, *Human Immunodeficiency Virus*. Statisticile OMS citează peste 25 de milioane de morți în urma îmbolnăvirilor cu acest virus. S-a scris mult despre HIV. Se va scrie mult și despre SARS-CoV-2. După doar un an de la declanșare, pandemia a luat peste două milioane de vieți.

Andreea Bolovan: *Frumusețea unei secunde lângă ai tăi*

Da, într-adevăr, este bună această distanțare, poate doar pentru a ne proteja pe noi, dar cum rămâne cu ceea ce simțim să facem când vedem o persoană dragă? Cum rămâne cu rudele pe care nu le-am mai văzut de foarte mulți ani, iar primul lucru pe care ne-am dori să-l facem este doar să le îmbrățișăm? În următoarele secunde ne aducem aminte, și în subconștient se formează niște idei, care în timp o să prindă rădăcini acolo, cum ar fi: *Dacă eu am Covid-19, doar că nu am simptome? Mai bine nu mă apropiu așa mult, să nu provoc durere cuiva...*

Din toate lucrurile pe care le făceam împreună, ajungem doar la a bate pumnul. Asta fiind una din părțile rele ale acestui virus, asta fără a vorbi de durerea pierderii unor persoane foarte dragi nouă.

Înainte ca acest virus să apară, recunosc, nu dădeam atâta importanță în a-mi petrece timpul alături de familia mea. Nu zic că nu petreceam deloc timp cu ei, doar că nu realizam valoarea acestuia. Mă gândeam că dacă le povestesc 10 - 20 de minute despre mine și ce am făcut în ziua respectivă era de ajuns. Eram prinsă în acea stare de a pleca, de a ieși, de a fi singură. Aveam nevoie să simt liberă, iar de multe ori îi neglijam pe ei. Nu conștientizam că fiecare secundă pe care o petreci cu ai tăi rămâne cea mai frumoasă amintire pe ziua respectivă. Îmi doream să văd lumea prin ochii mei, nu prin ochii lor. Nu sunt genul de persoană care, dacă primește un sfat, să asculte imediat. Sunt genul de persoană căreia îi place să simtă singură ce are viața de oferit.

Sărbătorile din această perioadă, pentru mine, au fost cele mai diferite. Totul era perfect înainte. Sărbătorile Pascale au fost adaptate acum. Experiență nouă pentru mine și pe care, într-un final, am acceptat-o. La început mi s-a părut ciudat să nu fim în curtea unei biserici și să nu putem spune cu toții în cor „Hristos a înviat!”, dar cu toate acestea, fiind cu familia, s-a simțit și de acasă acea liniște interioară.

Ce m-a învățat pe mine Covid-19? M-a învățat să fiu mai responsabilă, m-a învățat să măsoar altfel timpul și să încerc să-i dau valoare.

Andreea Elena Bondoc: *Și, într-o zi, totul s-a schimbat*

Totuși, cu speranța în suflet, am crezut până în ultima clipa că începutul lunii septembrie mă va găsi într-un cadru festiv, alături de persoane noi pe care abia așteptam să le cunosc, sperăm să încep noua viață de student în modul tradițional în care calculatorul sa nu fie un intermediar, dar și acest vis a fost spulberat, iar dorința de a-mi cunoaște profesorii și colegii dăinuie încă în sufletul meu, sperând ca în cel mai scurt timp totul va prinde contur. Nu mă gândeam niciodată că voi reuși să disec un cadavru din camera mea, dar totul e posibil. Hei, nici vorbă! Mi se pare însă atât de dificil să înțeleg toate informațiile pe care le primesc de la profesori. Fiecare laborator care avea scopul sa ne ajute să înțelegem cât mai multe, acum este prezentat online prin intermediul unui filmuleț care, din păcate, nu va putea să înlocuiască niciodată partea practică realizată de noi în laboratoare.

Simt ca acest virus se hrănește cu toate clipele mele frumoase, privându-mă de fericirea pe care acestea mi-o ofereau. Toată această situație mă face să mă regăsesc în romanul lui Michael Ende, „Momo”, în care personajele negative, „domnii cenușii”, le furau oamenilor timpul. La fel este și covidul care ne fură unul dintre cele mai importante lucruri: momentele frumoase. Am subestimat puternicul adversar din fața mea și nu mi-am imaginat câtă putere deține și cum va reuși să îmi schimbe radical viața în doar câteva luni. Înainte de începutul epidemiei nu apreciam la fel plimbările pe aleile unui parc, cum o fac acum, când fiecare gură de aer pe care reușesc să o iau fără masca de protecție mă face sa trăiesc. Nu voi uita niciodată sărbătorile pascale din acest an din pricina tristeții din suflet: am reușit să ciocnesc un ou roșu doar virtual cu câțiva membri ai familiei. Acela a fost momentul în care am realizat că fiecare clipă alături de cei dragi trebuie apreciată și valorificată.

Anca Bordianu: *Criza sanitară, fețe și fețe*

A fost mai dificil să păstrez legătura cu prietenii. Interdicțiile apărute au îngrădit contactul, și așa limitat, pe care îl aveam din cauza programului diferit și al lipsei de timp. Totuși, prin intermediul platformelor video și a altor mijloace de comunicare (precum Whatsapp și Messenger) am reușit să păstrăm o legătură cât de cât strânsă, chiar și în perioadele cele mai restrictive. Din păcate, niciuna din metodele alternative găsite nu au putut înlocui întâlnirile fizice obișnuite. Discuțiile

cu aceștia au fost foarte importante pentru că ei au locuit pentru o perioadă de timp, destul de lungă, în altă zonă geografică, undeva în Oltenia, și am putut afla care e perspectiva oamenilor din acele locuri legată de situația actuală și cum reacționează ei în fața provocărilor pandemiei. A fost foarte interesant să compar atitudinea celor din orașul lor față de această pandemie cu atitudinea celor din orașul meu și să observ cât de mult este influențată percepția oamenilor de zona și de credința în care au fost crescuți. De asemenea, am remarcat că atitudinea locuitorilor de acolo era puțin mai relaxată decât în Timișoara. Și aceasta a avut o oarecare influență și asupra prietenilor mei, ei fiind mult puțin stresați de criza sanitară decât majoritatea persoanele pe care le cunosc și care locuiesc aici.

În cazul relației cu familia, sunt de părere că restricțiile impuse mi-au oferit ocazia să restabilesc legăturile, slăbite de-a lungul timpului, prin activități comune și comunicare.

Consider că discuțiile cu părinții mei au avut un rol foarte important deoarece am putut afla despre copilăria lor, despre perioadele dificile pe care ei le-au traversat de-a lungul vieții și despre cum le-au depășit. Cum ambii mei părinți au trăit și sub regimul comunist, am putut înțelege perspectiva cuiva care și-a trăit copilăria și adolescența într-o perioadă plină de neajunsuri și am putut afla mai multe despre modul de viață al oamenilor din acea vreme care, spre deosebire de poveștile și descrierile pe care le găsesc în cărți și care conțin în principal date statistice, au fost emoționante și vii, fiecare punând accentul pe ce l-a marcat cel mai tare atunci. Covid-19, aș putea spune, că m-a ajutat să-i înțeleg pe ai mei mai bine, să înțeleg anumite fapte, reacții și deprinderi pe care le au ei în prezent.

Roxana Maria Borlovan: *Lumea noastră s-a schimbat și eu cu ea*

Faptul că lumea este într-o continuă schimbare nu este un lucru nou, neștiut, dar nimeni nu se aștepta ca lucrurile să evolueze în acest mod, nici măcar eu, o elevă de clasa a XII-a care se pregătea pentru trei examene foarte importante: proba practică a examenului auto, bacalaureatul și admiterea. Din punctul meu de vedere, această pandemie nu m-a schimbat doar pe mine, ci și felul în care s-au desfășurat evenimente importante în viața mea; acesta este și motivul care m-a motivat să aleg această temă.

Pe data de 11/03/2020 am fost anunțați că școlile se vor închide până pe 22/03/2020, însă reîntoarcerea a fost imposibilă deoarece am intrat în carantină. Pentru un elev în an terminal această veste nu a fost ușor de digerat deoarece singurele lucruri la care mă puteam gândi erau: „Cum mai merg eu la meditații?”, „Ce fac cu bacul și cu admiterea?”, „Când o să mai dau de permis?”, iar aceste gânduri au început să-mi creeze un disconfort emoțional. Acest disconfort s-a accentuat când am început să mă tem, nu că mă pot îmbolnăvi, ci că pot fi purtătoare și că îmi pot îmbolnăvi părinții, bunica și străbunica. Însă am învățat să lupt cu această teamă, iar problemele s-au rezolvat treptat, prima fiind problema cu meditațiile. Acestea se desfășurau online, programul nu a fost schimbat, profesorii erau la fel de implicați, dar, datorită faptului că această schimbare a fost bruscă și eu nu știam cum să învăț și cum să particip activ la meditații, am rămas cu câteva lacune din perioada de adaptare.

Totodată, în această perioadă inițială a pandemiei, familia mea s-a întors la obiceiuri vechi: mama făcea pâine, luam majoritatea meselor în familie și petreceam foarte mult timp împreună. Aceste momente au contribuit foarte mult atât la consolidarea relației dintre mine și părinții mei, cât și la evoluția mea. De asemenea, pentru a face ceva productiv, am început să gătesc. Cu toate că mereu am avut această pasiune, niciodată nu am avut suficient timp să încerc lucruri noi sau să investesc foarte mult timp în acest hobby, care mi-a adus doar beneficii: am început să prepar mâncare mult mai sănătoasă, care nu era doar sățioasă și plină de nutrimente, dar și foarte bună pentru un regim hipocaloric, iar asta m-a ajutat să slăbesc într-un mod în care nu mi-a fost afectată sănătatea. Mai mult, prin intermediul acestui nou stil de viață am reușit să scap de una din problemele cu care m-am luptat mult timp: bulimia. Din punctul meu de vedere, acesta a fost unul din puținele momente din viața mea în care am avut suficient timp să fac ceea ce îmi place și să mă introspectez.

Ieșirea din carantină a venit odată cu perioada examinărilor. Primul examen a fost proba practică a examenului auto. Recunosc că nu m-am simțit niciodată pregătită pentru acest examen, dar domnul polițist care mi-a testat abilitățile urma să îmi dovedească exact opusul; mi-a ales o ruta mai dificilă, dar pe care am parcurs-o cu brio. În momentul în care am fost declarată admisă am fost foarte fericită, dar și dezamăgită de faptul că după toată perioada mea de introspecție, nu am reușisem să devin mai încrezătoare. Mi-am propus ferm ca la următoarele examene să am mai multă încredere în propria persoană. Următorul a fost examenul de care se tem mulți tineri, bacalaureatul. Înainte de a începe să rezolv subiectele, am redat în mintea mea situația cu examenul auto, iar acest lucru m-a făcut să mă relaxez și să fiu mai stăpână pe mine. Datorită exploziei de

încredere pe care am simțit-o în acele momente am reușit să-l promovez, cu o medie foarte bună, deși mă gândeam adesea că acele lacune cu care am rămas în perioada de adaptare la predarea online mă vor afecta. Iar la ultimul examen, și cel mai important, pentru care m-am pregătit cel mai mult, am folosit din nou acesta tehnică. Deși eram mult mai stresată și lipsită de încredere din cauza numărului mare de participanți, metoda amintirii, combinată cu informațiile pe care le-am acumulat de-a lungul anului, a fost mixul perfect pentru succes. În final, după parcurgerea acestor etape, am avut din nou suficient timp de autoanaliză, autocunoaștere și îmbunătățire.

În concluzie, pandemia și evenimentele care au avut loc în această perioadă au avut un rol important în conturarea persoanei care sunt azi, o persoană mult mai responsabilă, încrezătoare și stăpână pe sine care e capabilă să facă față stresului și fricii mult mai bine.

Tudor Alexandru Boroș: Față în față cu o nouă realitate

Eram față în față cu o nouă realitate, cu o nouă „normalitate” ce îmi era greu să o accept. Magazinele, școlile, străzile care erau deschise non-stop erau acum închise și evitate. Mă simțeam ca o pasăre în cușcă. Am perceput acest virus nu numai ca pe o amenințare fizică, personală, dar am intuit și uriașul său impact psihic asupra populațiilor de pretutindeni. Omul se schimbă drastic în situații critice și, asemenea unui animal încolțit, își arată adevărata față. Astfel, virusul a devenit un „măr al discordiei” iar omenirea, victima sa. Cu venirea pandemiei, au luat naștere două categorii de oameni. Pe de o parte cei care sunt îngroziți de virus, purtând mască și respectând toate regulile și, pe de altă parte, cei care nu mai suportă situația curentă și nu mai vor să respecte regulile a căror eficiență nu o înțeleg.

Între aceste două categorii s-a născut o mare ură reciprocă cauzată de viziunea diferită asupra molimei. Această ură este poate chiar mai periculoasă decât virusul în sine pentru că, nu numai că nu ajută la lupta împotriva virusului, dar și dezbină oamenii. Efectul pe termen îndelungat este de creștere a neîncrederii în cei din jurul nostru. Am ajuns să suspectăm pe oricine vedem că este infectat cu noul virus, pornind de la prejudecata că oricine poate fi un potențial pericol. Această gândire este în special periculoasă pentru că poate transforma sănătatea într-un idol, căruia să îi fi sacrificat totul, inclusiv relațiile dintre noi. Nu trebuie să

uităm totuși că suntem ființe sociale complexe. O astfel de izolare completă față de lumea din exterior va avea consecințe grave asupra psihicului.

Acest virus mi-a arătat și cât de nepregătiți suntem noi, oamenii, în fața unui astfel de scenariu. Am fost foarte ineficienți în acțiunea de carantinare a virusului întrucât cazurile, conform statisticii, sunt în continuă creștere. Lipsa de coordonare și neîncrederea populației au jucat un rol important la atingerea situației curente.

La momentul actual virusul este încă în libertate, cum probabil că va și rămâne. Frecvența îmbolnăvirilor va oscila în funcție de sezon și va scădea pe măsură ce populația se va imuniza într-un fel sau altul. Omul este o ființă delicată, sensibilă și atentă la orice lucru care pare să-i amenințe libertatea. Relația sănătate-libertate nu trebuie să devină o relație antagonică...

Poate și atitudinea pe care o avem față de virus este greșită, frica generează stres, iar stresul, cum se știe, slăbește capacitatea imunitară a organismului. Poate trebuie să realizăm că, oricât ne-am zbate și oricât ne-am chinui, nu noi controlăm în totalitate dacă trăim sau nu. Posibilitățile unei morți de orice natură sunt practic infinite, oricâte măsuri am lua.

În concluzie, realitatea pe care o trăim acum este cu siguranță dificilă, dar nu trebuie să deznăjdum. În fiecare zi sunt medici și cercetători care se chinuie să găsească un leac pentru această infecție virală, iar datoria noastră e să nu renunțăm și să continuăm să luptăm împotriva ei pe toate planurile pe care le presupune această luptă.

Matei Mihai Boru: *Nemurirea prin congelare, o idee mai veche și totuși nouă*

Ideea imortalității a fost dezbătută și contemplată de nenumărate ori în istoria umanității. Conceptul prelungirii la infinit a scurtului timp alocat oamenilor pe pământ era un posibil antidot pentru teama de inevitabil care acaparează umanitatea de la începuturile timpului. Una din soluțiile preconceptuate pentru a sfida moartea a venit sub forma *criogenizării* sau *cryonics* (engleză). Aceasta implică practica congelării profunde, chiar la temperaturi de -196°C , a organismelor vii ce se află în moarte clinică, având speranța unui viitor în care știința să fi progresat destul încât să fie posibilă decongelarea și reînvierea subiecților. Într-un anumit punct în timp, medicina va face progrese considerabile

și dificultățile după expunerea pe termen lung la temperaturi foarte scăzute ar putea, la fel de bine, să ajungă niște probleme de domeniul trecutului. Un asemenea progres a avut loc în cazul transplantului cu rinichi vitrificat de iepure. Transplantul a fost efectuat de către criobiologul și biogerontologul Gregory Fahy în anul 2004. Asemenea realizări ne duc gradual mai aproape de un viitor în care oamenii, care au *fost criogenizați, să poată fi, într-un final, readuși la viață.*

Criogenizarea poate fi o adevărată barcă de salvare. Cel puțin una psihică pentru cei care suferă de boli cronice fără leac, boli care le fac viața un adevărat calvar. Personal, consider *criogenizarea* un concept utopic și îndepărtat, chiar fantezist care greu ar putea deveni o modalitate sigură de a prezerva omenirea cu succes. Dar, desigur, știința viitorului va mai avea multe de spus.

Ciprian Botănel: *Nume de cod, Viața*

Am preferat să răspund la tema referitoare la avort. Este o temă grea, ridică multe întrebări și generează nesfârșite dezbateri, o problemă ce leagă drepturi și libertăți. Nu voi avea „pretenția” de a da un verdict, ci îmi voi spune părerile despre moralitatea acestui act, cât și de necesitatea de a fi sau a nu fi reglementat de către stat.

În primul rând, un aspect important al acestei probleme se leagă de personalitatea embrionului. Unii afirmă că persoanele sunt acele ființe care au rațiune și judecată, fetusul neavând, nu poate fi considerată persoană, avortul fiind astfel moral. Ori această definiție nu poate fi corectă, întrucât lipsiți de rațiune sunt și oamenii bolnavi psihic sau nou-născuții. Plecând de la această premisa ar fi corectă și omorârea acestora din urmă, lucru de nimeni acceptat (cu excepția naziștilor din secolul trecut). Încă din primele săptămâni ale embrionului, apar caracteristici umane, astfel este imposibil să punem o linie de demarcație în care să zicem pâna aici a fost un grup de celule, iar de acum este un om, astfel, eu cred ca embrionul poate fi considerat o persoană încă din primele zile de viață, pentru el putând fi aplicabile drepturile omului.

Deci putem spune că avortul este o crimă întrucât încalcă dreptul la viață al embrionului? Această opțiune nu ia în calcul dreptul la libertate al mamei asupra corpului său, astfel apare o altă problemă: dacă avortul este permis nu se ia în considerare dreptul la viață al fetusului, iar dacă nu este permis se încalcă libertatea femeii asupra trupului său. Cum este mai bine?

J.J.Thomson în *O pledoarie pentru avort* pornește de la un exemplu: să ne imaginăm că de tine se conectează un alt om, o deconectare însemnând moartea acestuia. Autorul spune că, deși este bine și moral să rămâi conectat, nu ai nicio obligație de a rămâne așa, ci e un drept de-al tău de a refuza să lași pe cineva să se folosească de corpul tău. Transpunând, mama nu este obligată să continue o sarcină dacă aceasta apare în urma unui viol, dacă îi afectează sănătatea sau dacă părinții, deși n-au vrut un copil, nu au folosit metode contraceptive sau, în cazuri foarte rare, ele nu au funcționat. Dacă în primele două cazuri sunt de acord cu autorul și anume, o femeie nu poate fi obligată să poarte nouă luni o sarcină dacă actul sexual a avut loc fără consimțământul său și nici nu poate aștepta ca sănătatea ei să se degradeze atât timp cât nu realizează avort, în cea de-a treia situație consider ca părinții au o responsabilitate, ei știind că în urma unui act sexual neprotejat e o posibilitate de a rezulta o sarcină și că o metodă contraceptivă nu are o eficiență de 100%. Astfel, ei trebuie să-și asume, dreptul la viață al fătului fiind mai important ca disconfortul, deranjul provocat mamei.

Mai apare un caz, și anume acela în care fătul prezintă malformații (ca exemplu sindromul Down), viața lui neputând fi una normală. Unii consideră că în această situație avortul ar fi o variantă bună (avortul eugenic). Nu văd o mare diferență dintre acest tip de avort și practicile naziste de ucidere a persoanelor cu handicap sau cu alte tipuri de probleme grave. Societatea nu are rolul de a forma oamenii perfecți, ci și acela de a ajuta, sprijini pe cei aflați în nevoie. „Vigoarea unei națiuni nu se clădește prin eliminarea cetățenilor ei, ci prin promovarea spiritului de sacrificiu, a grijii reciproce”. (Adrian Măgdici, *Embrionul uman, o persoană ce trebuie protejată: O analiză antropologico-etică din perspectiva Magisteriului Bisericii Catolice*).

Astfel, în afara excepțiilor prezentate mai sus, avortul poate fi considerat imoral, neetic, fiind total de acord cu afirmația pe care o face Adrian Măgdici în carea *Embrionul uman, o persoană ce trebuie protejată* și anume că: „viața persoanei umane este o valoare care transcende orice lucru trecător, motiv pentru care lipsurile de natură economică nu pot constitui un argument valid pentru suprimarea vieții fătului”.

Dacă avortul este imoral, este de datoria statului de a-l scoate în afara legii? Nu o să se realizeze și în mod ilegal, ceea ce ar face această măsură inefficientă? Nu cred că este rolul statului de a-și forța cetățenii să facă fapte bune, ci acest lucru fiind la libera atitudine a fiecărei persoane, însă, exceptând cazul violului sau cel în care sănătatea mamei este afectată, când păstrarea sarcinii poate fi considerată o faptă de dăruire, dărnicie, în celelalte cazuri, cele normale, ținerea sarcinii este mai mult ca o faptă bună, este o datorie, o responsabilitate și aici, cred,

o reglementare de către stat fiind necesară. Chiar dacă este probabil ca aceste acțiuni să continue să se realizeze, ilegalitatea ar face ca numărul să scadă semnificativ.

În concluzie, avortul nu poate fi o alegere a mamei, decât în situațiile excepționale. În toate celelalte cazuri, dreptul la viață al fătului fiind mai importante ca cel al libertății de alegere a femeii.

Ariadna Botorea: *O scurtă reflecție din viața unei individe*

A trecut vara fără să simt că a fost vară. Facultatea începuse în septembrie, eu stând doar la mine în cameră, participând la cursurile online, ziua mutându-mă doar din pat la birou și seara viceversa, am început să mă simt ca și cum aș trăi într-o cușcă. După două luni de facultate online, am simțit că trebuie să fac ceva și cumva altfel. A trebuit să plec. Am luat mașina în weekend și am condus până la Rușchița. Un peisaj și un drum superb, o călătorie scurtă care m-a ajutat să mă reconectez cu mine și, până la urmă, și cu natura aceasta în care trăiesc. M-am simțit renăscută, iar acum, de fiecare dată când am timp, fac o asemenea excursie care mă face să mă simt din nou că trăiesc în prezent și că sunt conectată cu tot ceea ce se petrece în jurul meu.

Toată experiența cu Covid-19 m-a făcut să-mi dau seama cât de mult îmi iubesc familia și prietenii și cât de mult mă bucur că au rămas sănătoși. Mi-am mai dat seama că am nevoie de oameni. Tânjesc după conexiuni profunde, după experiențe și trăiri care să rămână cu mine, am învățat să iubesc aerul, muntele, tot ce îmi oferă natura și să mă bucur de ceea ce am, atâta timp cât am, deoarece timpul nostru aici pe pământ este limitat și nu se știe niciodată când ni se va lua acest dar de a trăi și de a iubi existența. Sunt liniștită pentru că, deși omenirea trece în continuare prin această provocare declanșată de virus, eu reușesc să rămân în continuare alături de cei dragi, alături de tata și să mă bucur de fiecare secundă trăită alături de ei.

Amelia-Anastasia Brătoiu-Mezin: *Corpul e o altfel de carte*

Trupul uman a reprezentat o temă controversată în istoria omenirii, căpătând diferite simboluri și fiind investit cu mai multe semnificații. Perfecțiunea și complexitatea lui erau și sunt privite diferit, în funcție de cultură și de religie, dar și din punctul de vedere al fiecărui individ. Suntem unici și avem o prismă proprie prin care descompunem și analizăm lucrurile.

Fiind studentă la medicină, corpul și misterele lui mă fascinează. Alegerea mea a fost întărită în urma lecturii unei cărți pe care o voi cita și care, clar, m-a impresionat.

Corpul omului a primit diferite conotații. Printre acestea se numără cea de templu (lăcaș, vas, înveliș) în care este păstrat sufletul, esența ființei umane, cea de condensare, la nivel microscopic, a întregului Univers (în microcosmos) și, din perspectiva religiei creștine, o creație a Lui Dumnezeu după chipul și asemănarea Sa ce I-a încununat și finalizat lucrarea, după cum scrie în cartea *Geneza* (ori *Facerea*), prima carte a *Bibliei*, capitolul 1, versetele 26-27, capitolul 2, versetele 2, 7: „Și a zis Dumnezeu: «Să facem om după chipul și după asemănarea Noastră, ca să stăpânească peștii mării, păsările cerului, animalele domestice, toate vietățile ce se târăsc pe pământ și tot pământul!» Și a făcut Dumnezeu pe om după chipul Său; după chipul lui Dumnezeu I-a făcut; a făcut bărbat și femeie. (...) Și a sfârșit Dumnezeu în ziua a șasea lucrarea Sa, pe care a făcut-o (...) Atunci, luând Domnul Dumnezeu țărână din pământ, a făcut pe om și a suflat în fața lui suflare de viață și s-a făcut omul ființă vie”.

Pe măsură ce timpul a trecut, oamenii au tratat corpul drept o sursă de inspirație pentru a crea opere de artă, iar pânza *creatorului* a devenit chiar pielea sa, o carte încă nescrisă pe care artistul își poate manifesta talentul sau un jurnal de călătorie inscripționat cu diferite semne, desene, simboluri, încărcate de semnificații și emoții.

În cartea *Cerneală*, din seria *Cărți scrise pe piele*, a autoarei Alice Broadway, se prezintă o distopie structurată pe principiul că orice informație din viața unui individ trebuie înscrisă pe pielea lui. Se naște astfel o societate în care cartea de vizită e propriul înveliș corporal, unde fiecare tatuaj are o semnificație aparte: de la mici ori mari victorii personale, la căsătorii și alte merite deosebite, până la fapte josnice (hoții erau tatuați cu o linie roșie pe braț, iar trădătorii comunității erau rași și li se tatua o cioară pe creștet). Interviewată, autoarea a mărturisit: „Artiștii pe care i-am întâlnit au fost incredibili, la fel și oamenii cărora le-am vorbit și aveau tatuaje. E de-a dreptul o cultură, e uimitor și încă nu mă pot hotărî să îmi încep unul [tatuaj]. Nu sunt sigură de ce. Cred că sunt o mulțime de

făcut în legătură cu permanența lui, ce afirmă el, cum te simți în legătură cu trupul tău.” Cumva, gândurile ei sunt și gândurile mele. Mai am răspunsuri de găsit. Cred că e un subiect important de reflecție în vremurilor noastre, vremuri în care corpul pare mai expus ca niciodată.

Adina Brîncoveanu: *Înainte de Covid, după Covid. Lecția predată de acest virus*

Această pandemie izbucnită de nicăieri este un moment memorabil care, sunt convinsă, va fi regăsit în câțiva ani în cărțile de istorie. Astfel, fiind prezentă într-un asemenea moment al omenirii, consider interesant să vorbesc despre cum m-a afectat pe mine această pandemie.

Clasa a 12-a. Încă îmi aduc aminte cu câte emoții am început acel an școlar. Gândul că era ultimul an de liceu, gândul că peste un an urma să fiu studentă mă neliniștează, însă într-un sens pozitiv. Au trecut sărbătorile, a venit Anul Nou, iar între timp se apropia și ziua mea de naștere care e la începutul lunii februarie. Eram foarte entuziasmată pentru că urma să împlinesc 18 ani, să scap oficial de statutul de „copil”. Tot cam în aceeași perioadă, au început și primele cazuri de Covid-19 la noi în țară. Îmi amintesc că nici nu îmi făceam grijă că nu aș putea să îmi țin majoratul. Cu bune, cu rele, venise ziua mea, care a fost superbă și la care m-am simțit extraordinar, alături de familie și de prieteni. După aceea, cum era și normal, m-am reîntors la viața mea obișnuită, continuând cu învățatul pentru admitere.

Prima închidere a școlilor, care trebuia să țină doar câteva zile, s-a transformat într-o carantină națională, fără ca măcar să fi putut realiza. Cea mai bună parte legată de carantină a fost că am putut să mă axez pe învățat, fapt care m-a adus în prezent studentă la facultatea visurilor mele. Așa că nu, nu pot considera total oribilă vara lui 2020. Acum însă, stau câte 6-8 ore pe zi în fața laptopului, ascultând o voce care îmi explică niște desene în *PowerPoint*. Nu este deloc ceea ce îmi imaginam.

Dacă e să fiu sinceră, nici nu-mi mai amintesc cum era viața înainte. Cum era să umblăm pe stradă fără măști, cum era să fim mulți oameni la un loc, la un festival de muzică sau la un spectacol în centrul orașului. Când mă gândesc la viața pe care o duceam înainte, mi se pare ireal. Iar cel mai mare regret al meu este că nu pot merge la facultate, să învăț în condiții normale și să simt adevărata viață de student.

Evelina Anamaria Buculea: *Am devenit o companie plăcută pentru mine*

Părțile negative pe care le-a adus aceasta perioadă sunt numeroase. Unii dintre noi le-am trăit mai mult decât alții, unii poate deloc, dar cred că este important să luăm părțile bune din orice se întâmplă și să ne bucurăm de prezent, oricât de mohorât ar fi. „E mai bine să aprindem o lumânare mică în întuneric decât să blestemăm întunericul” (Confucius), atunci când simțim că totul ne copleșește.

Am învățat că relațiile interumane sunt foarte importante și până acum nu le consideram la fel, crezând că putem oricând să profităm de libertatea de a ne întâlni cu cei dragi nouă și nu trebuie să facem nimic în schimb. Nu fusesem puși în situația de a proteja cu adevărat pe cineva până acum, iar, chiar dacă fusesem, nu însemnase să fim departe de aceștia. Familia și prietenii... unde am fi fără ei? Oamenii sunt ființe sociale care au nevoie de relații și de contact cu alți oameni (Christine Lau). Acum prețuim mai mult persoanele din jurul nostru, le apreciem și ne bucurăm că sunt acolo. „Nevoia de a interacționa cu lumea necesită schimbări fundamentale în comportamentul nostru și ar trebui cu toții să fim recunoscători pandemiei, deoarece ne-a învățat sensul și scopul vieții” (Sandipan Sharma).

Ne-am cunoscut mai bine pe noi înșine. A fost cea mai benefică perioadă din viața mea în ceea ce-mi privește propria persoană, m-am cunoscut mai bine pe mine, părți pe care până atunci nu le observasem. Am petrecut mult timp cu mine, nu mă bucurasem suficient de singurătate, așa am putut să-mi descopăr atâtea părți bune. Am devenit o companie plăcută pentru mine. Am învățat că avem posibilitatea, chiar alegerea, să ne simțim cum vrem noi, nu depinde de mediul în care suntem sau de persoanele care ne sunt alături. „Binecuvântați sunt cei cărora nu le e frică de singurătate, celor ce nu le e frică de propria companie, cei care nu sunt mereu disperați să aibă ceva de făcut, ceva care să îi amuze, ceva ce trebuie să judece” (Paulo Coelho). Putem fi fericiți și singuri atunci când suntem multumiți de noi, când avem încredere în noi, chiar dacă, desigur, e plăcut să avem pe cineva alături, cineva care este acolo când avem o zi mai proastă sau când avem una bună, cineva care este acolo când vrem să împărtășim bucuria sau tristețea. Acum, chiar dacă lucrurile s-au mai schimbat, petrec mai mult timp cu mine. „Să treci prin viață și niciodată să nu experimentezi solitudinea înseamnă să nu te cunoști pe tine. Să nu te cunoști pe tine înseamnă să nu cunoști pe nimeni” (Joseph Krutch).

În concluzie, ultimele 9 luni au adus cu ele schimbări de care nu știam că avem nevoie. Chiar dacă nu a trecut, acum suntem mai pregătiți, mai stăpâni pe noi și mai conștienți că trebuie să ne adaptăm, să îmbrățișăm schimbarea și să luăm

parțile bune din tot ce se întâmplă. Cel mai prețios lucru în viață este să trăiești (Lailah Gifty Akita).

Referințe bibliografice:

Akita Lailah Gifty, Think great, be great!

Christine Lau, „5 life lessons COVID-19 has taught me” in *Kevinmd*: <https://www.kevinmd.com/blog/2020/10/5-life-lessons-Covid-19-has-taught-me.html>.,

consultat în 11.12.2020, ora 22:52

Coelho Paulo, *Alchimistul*, 2018, Humanitas

Jurberg Ash, „6 Chinese Proverbs That Can Help Lead to Positive Micro-Actions” in Medium, <https://medium.com/mind-cafe/6-chinese-proverbs-that-can-help-lead-to-positive-micro-actions-fc228589030d>, consultat în 11.12.2020, ora 20:00

Krutch Joseph, *The voice of the desert*, kindle format

Sharma Sandipan, „Be grateful to COVID, it has taught us life, about ourselves” in *The federal*, <https://thefederal.com/50-days-of-solitude/be-grateful-to-covid-it-has-taught-us-life-about-ourselves/>, consultat în 11.12.2020, ora 21:33

Nicolae-Cosmin Buga: *Un corp bine spălat, un suflet curat, o minte clară*

Perioada de izolare a fost o experiență cu totul neașteptată, dar mai ales nouă, făcându-ne să reflectăm asupra unor lucruri, care ne-au schimbat stilul de viață. Într-un articol redactat de către Andrei Mihail, *Pandemia ne transformă corpurile. 7 explicații antropologice, Scena 9 (I)*, ne sunt aduse la cunoștință efectele acestei pandemii, din care putem trage concluzii și preveni, pe viitor, diverse situații complicate. În acest articol, au fost consultați doctori în antropologie și profesori de la Universitatea din Strasbourg, David LeBreton fiind unul dintre ei, și de la care aflăm: „Corpul trebuie spălat, frecat, în permanență purificat menținut în afara contactului cu un „celălalt”, necunoscut, deci suspect.”

În această perioadă corpul nostru necesită o atenție sporită, recomandările de distanțare socială fiind la ordinea zilei, dar și cele de păstrarea unei igiene riguroase. Noțiunea de suspect duce, cu siguranță, la excludere socială, oamenii nefiind informați din surse concret-obiective. Mulți dintre noi nu știam mai nimic despre acest virus și, astfel, am lăsat teama să ne conducă. Dar, iată, ne-am adaptat: am învățat să nu ne mai ferim de anumite persoane doar pentru *că sunt suspecte*, am învățat ce înseamnă distanțarea socială și care pot fi urmările ei, ce înseamnă igiena pe care, în mod normal, majoritatea nu o respecta atât de riguros ca până acum.

„Izolarea ne confruntă cu propriul corp căruia, de acum, trebuie să îi facem un program. Ne comportăm ca niște gazde care fac eforturi să-și răsfete musafirul suprem.” (Gabriel Jderu, *sursa citată*). Din experiența mea (de până acum), această afirmație este o revelație: o problemă imensă spusă în atât de puține cuvinte! Mult timp la dispoziție și un corp musafir!

Corpul nostru este atât de important și nu conștientizasem până acum, că trebuie să avem grijă de el într-un mod mai profund. Tot în articolul citat și care mi-a plăcut atât de mult, același Andrei Mihail spune: „Virusul este democrat, nu cruță pe nimeni, indiferent de venituri sau educație; nu însă și vindecarea.” Cred că afirmația se aplică în cazul tuturor bolilor.

Îl citez din nou pe Radu Umbreș. Termenul de „normal” sugerează că există deja o formă a normalității societății în care trăim, ceea ce este fals. Tot Umbreș afirmă că întoarcerea la „normal” vine odată cu uitarea situațiilor create de Covid-19, virusul care a afectat întreaga umanitate.

Note bibliografice:

Discuție cu Radu Umbreș, doctor în antropologie socială - despre fake news, pandemie și izolare socială: coronavirus-Covid-19-pandemie-fake-news-izolare-sociala-radu-umbres-impact-sociologic-interviu.htm, consultat în 15 decembrie 2020 , ora 15:56/16: 32

Bianca Maria Bujora: *Grijă hand made*

Acest virus m-a făcut să-mi pun imaginația și creativitatea la încercare. Am devenit mult mai productivă, în sensul că am realizat o mulțime de obiecte *hand made* și, totodată, am gătit pentru mine, dar și pentru cei dragi. În acea perioadă mai tensionată, și mă refer la carantină, am avut timp pentru mine. Am citit multe cărți, am urmărit documentare științifice și, în același timp, am învățat foarte mult. Această perioadă s-a dovedit a fi un avantaj foarte mare pentru mine: am studiat pentru cele două examene fundamentale de care va depinde viitorul meu: bacalaureatul și admiterea la facultate.

Grija este un alt lucru important pe care virusul Covid-19 m-a făcut să îl conștientizez. Am înțeles, în sfârșit, că doar eu sunt responsabilă de viața mea. Datorită acestui virus (într-un anume fel), am adoptat o altă dietă alimentară, mult mai echilibrată. Am grijă la ce mănânc, consum mai multe fructe și beau mai multă apă. Am început să fac și mișcare, un antonim pentru carantină. Aceste obiceiuri noi mă fac să mă simt mai bine și să fiu mai energică, mai plină de viață.

Roxana Elena Bulgaru: *Ceva demn de a fi povestit...*

Îmi amintesc clipa specială a Anului Nou în care toată lumea era entuziasmată de noul început și, prin urmare, de șansa unor noi posibilitați. Pentru mine, anul 2020 avea să fie anul multor realizări. Eram preocupată de studiu, de stabilirea unor relații benefice perioadei în care voi merge la facultate și tot așa ... Se spune că atunci când omul își face planuri, Dumnezeu râde.

Chiar dacă l-am considerat anul în care urma să obțin tot ceea ce mi-aș fi dorit, 2020 a devenit anul în care, pur și simplu, am învățat să apreciez tot ceea ce am.

Provin dintr-un oraș mic. Prin urmare, oamenii se cunosc între ei și schimbă des opinii. Referitor la virus, părerile lor sunt împărțite, din păcate. Încă există persoane inconștiente de gravitatea situației. Cea mai importantă lecție pe care am învățat-o din această experiență, eu, la rândul meu, o „victimă” a virusului Covid 19, este că fiecare moment trebuie trăit din plin. Nu știm niciodată ce aduce ziua de mâine. Este normal ca în cele din urmă viața noastră să aibă un sfârșit, nimeni nu poate trăi pentru totdeauna. Dar ce se întâmplă când acest sfârșit vine în urma neglijenței celor din jur? Am înțeles cât de mult depindem de ajutorul și de sprijinul celor din jurul nostru, dar și de atitudinea comunității.

Acum mi se pare de-a dreptul fascinantă și, în același timp, înfricoșătoare maniera în care, într-o zi, viața este complet banală, iar în următoarea, totul se poate schimba, chiar sfârși.

De la naștere, trăiesc într-un bloc în care vecinii au fost mereu prietenoși. Odată cu pandemia însă, totul s-a schimbat. Pe scara blocului nu se mai aude nimic, iar oamenii se evită pe cât posibil. Mi s-a întâmplat, surprinzător, ca vecinii să intre înapoi în apartamente la vederea mea, eu fiind una dintre acele persoane recuperate după pozitivare. Da, relațiile cu ceilalți nu mai sunt la fel.

Cine ar fi crezut că vom ajunge să trăim asemenea timpuri? Bineînțeles că răzvrătirea este prezentă. Dar împotriva cui? A efemerității noastre și a relațiilor sociale atât de fragile?

În cele din urmă, nimeni nu a mai trăit ceva asemănător. Pandemia aceasta va rămâne ceva demn de a fi povestit viitorilor noștri copii și nepoți. Acel ceva ce a marcat o întreagă planetă pe când noi eram foarte tineri.

Denis-Alexandru Bumbea: *Tatuajul, tratament social?*

Tatuajele reprezintă o modalitate de a ne suprima anumite stări, de a ne oferi o anumită putere psihologică sau poate considerăm corpul nostru un bloc de desen ce trebuie umplut cu povești vizuale.

Nu doar un virus creează distanță. Fizică ori socială, există o infinitate de motive. Eu, fiind la a doua facultate, am lucrat timp de patru ani într-o multinațională, în achiziții, având deseori contact direct cu furnizorul sau clientul. Deoarece pasiunea mea pentru tatuaje este veche, mi-a fost o oarecare teamă de a fi respins într-un interviu din cauza lor, fiind situate la vedere. Așa că le-am acoperit cum am putut mai bine și am reușit să fiu angajat. Descoperirea lor de șef, manager nu a fost tocmai plăcută, dar am reușit să îmi ating scopul. Ulterior, când am mai aplicat la alte companii și m-am prezentat la interviu, am putut observa că tatuajele mele puteau fi interpretate ca dovezi de instabilitate și / sau neseriozitate. Posibil că ele au reprezentat, într-o mică sau mai mare măsură, decizia finală a angajatorilor. Aspectul fizic primează adesea în fața intelectului, însă el poate înșela caracterizarea făcută de interlocutor. Cu timpul, am învățat că „una dintre calitățile importante în viața socială este felul în care oamenii știu, mai bine sau mai puțin bine, să-și exprime propriile sentimente.” (Daniel Goleman, *Inteligența socială*, 1995:143). Plecând de la această afirmație a lui Daniel Goleman, eu am reușit într-un oarecare fel să îmi exprim sentimentele într-un mod inedit, acaparându-mă de această calitate până în ziua de azi. Afirmația lui Goleman nu știu cât de mult se aplică celor care trebuie să înțeleagă transmiterea sentimentelor de către persoana opusă, dar sunt sigur că odată cu trecerea timpului libertatea alegerii propriilor decizii nu va mai fi un subiect, un motiv de bullying.

În prezent, cu fiecare zi care trece, a fi eu însumi îmi dă foarte mult curaj, iar faptul că sunt student al Facultății de Medicină mă va însufleți în a demonta, pe parcurs, faptul că un tatuaj, o freză, un pierce, orice fel de adăugire pe corp sau la baza corpului, nu minimalizează cu nimic calitatea umană, bagajul de informații, menirea pe care o ai și felul în care te vei implica în slujba ta.

Referințe bibliografice:

Daniel Carnegie, 2011, *Lasă grijili, începe să trăiești*, Curtea Veche Publishing
Daniel Goleman, 2001, *Inteligența emoțională*, Curtea Veche Publishing

Melisa-Nella Bumbuc: *Impactul pandemiei asupra adolescenței*

Experimentând diferite procese, precum: integrarea, gestionarea anumitor situații care cuprind o abordare atât rațională, cât și emoțională, dar și evenimente sociale caracteristice, realizăm cât de complicată, dar și frumoasă poate fi această perioadă. Iar una dintre provocările adolescenților contemporani este reprezentată de actuala situație a anului 2020, mai exact: apariția virusului Covid-19 (...).

Adolescenții tind să dea o atenție semnificativă aspectelor negative ce țin de o anumită situație. Astfel, un alt argument este reprezentat de dezavantajele pandemiei. Din câte am observat la propria persoană, cât și la cele din jur, principalele probleme au fost: scăderea productivității, inhibarea comunicării, dar și izolarea în mediul virtual. Unii tineri, fiind lipsiți de activitate, dezvoltă diferite adicții, cum ar fi dependențe alimentare. Sistemul de învățământ are ca efect secundar ușurința distragerii atenției. Consider că pandemia are un impact negativ în ceea ce privește integrarea mai ales asupra tinerilor introvertiți. Deși sunt o fire adaptabilă și dornică de a forma prietenii în orice cerc social, începutul facultății a fost unul dificil pentru mine din punctul de vedere al relațiilor, căci am realizat că îmi este mai greu să interacționez în mediul virtual. Lunile au trecut, m-am conformat situației, dar încă simt un oarecare disconfort când mă gândesc la integrare, în momentul în care voi experimenta „fizic” studenția.

„(...) Grijile sunt miezul efectului devastator al anxietății asupra performanței mintale de orice fel. Îngrijorarea – desigur, o reacție utilă – a luat-o razna; a devenit o pregătire mentală prea zeloasă pentru o amenințare anticipată. Acest gen de repetiții mentale sunt dezastruoase din punct de vedere cognitiv atunci când intră într-un fel de rutină care captează întreaga atenție, intervenind în orice alte încercări de concentrare asupra altui lucru.” (Daniel Goleman, 2001: 122).

Începând cu anul 2020 (luna martie), adolescența nu va mai fi niciodată la fel. În momentul de față nu pot să-mi imaginez cum ar fi să merg la un festival, la o piesă de teatru fără mască sau să mă aflu într-o aglomerație fără o distanță de cel puțin 2 metri de cei din jur. Este ireal cum, acțiuni odată normale ale adolescenților, au ajuns să fie irealizabile într-un timp foarte scurt.

O să fie interesant să le povestesc nepoților mei cum am avut parte de o ceremonie de absolvire a liceului pe platforma Zoom. Iar, dacă situația virusului se va agrava, îmi voi aminti cu drag de perioada în care nu exista. Pentru mine, anul 2020 a fost unul plin de reușite, dar totodată radical, trist și șocant. Nu m-aș fi gândit niciodată că un scenariu de film va deveni încet-încet o realitate impusă.

Referințe bibliografice:

Daniel Goleman, *Inteligența emoțională*, Curtea Veche Publishing, 2001

Raul Gabriel Burcă: *Piatra de pe suflet*

Anul 2020 a fost un an greu, a fost ca o piatră pe suflet și nu voia să se mai opreasă din a crește. A fost anul în care eu, un băiat de la profil uman, dintr-un oraș mic, am ales să ies din zona de confort, să-mi iau inima-n dinți și să pornesc maratonul ce are de gând să mă ducă spre destinația care va schimba vieții: medicina. Totul parcă s-a dărâmat sub aripa „ucigătorului noului corona virus”. Simțeam că pierd teren în detrimentul presiunii, a fricii, a apariției unei imposibilități nedefinite și uram...uram acest virus cum n-am urât pe nimeni, fără a realiza că acesta m-a făcut o persoană altfel, o metarmozoasă personală.

Trecând timpul, am privit lumea prin alți ochi. Pandemia a făcut din acel copil plin de frică, o persoană ambițioasă, care a învățat ca eu nu depind de lume, ci de propria mea forță.

De altfel, mi-am găsi adevărații prieteni (puțini, fie vorba). Acei oameni care m-au susținut, mi-au dat din căldura lor, iar, de va fi vreodată să eșuez, neclintit ei îmi vor fi ca niște frați. Pe lângă faptul că ai mei părinți mă suțin financiar și au grijă să nu-mi lipsească nimic, mi-au dat ajutorul moral, o speranță, iubire. Am comunicat mai mult, ne-am apropiat mai mult stând toți acasă, a fost cu totul un suflu nou.

Dintre multele puncte negative economice, sociale la nivel mondial, cu apariția acestei pandemii, am spart normele pesimismului care ne înconjoară. De la sperietura zdravănă și reacțiile involuntare, în care ființa umană a realizat cât poate fi de mică și de slabă în comparație cu puterile descifrate sau mai puțin descifrate pe care Pământul le ascunde, am avut puterea de a ne redresa și adapta: „Tot până acum două săptămâni, întâlnirile cu prietenii, cumpărăturile, mersul la cinema erau o normalitate. Iar pandemia coronavirus ne-a arătat rapid lucruri pe care teoretic ar trebui să le știm cu toții, dar pe care le ignorăm, și anume că totul se poate schimba de la o zi la alta. Ne-a readus sau redus la tradiționalul „sănătoși să fim!” (Lavinia Pitu). Tinerilor le vor lipsi petrecerile, noilor îndragostiți sărutul pe obraz, strânsul mâinii și chiar unul dintre cele mai magnifice momente din viața unui cuplu, nunta care va mai trebui să aștepte. Însă, toate la timpul lor, pentru că nimic nu e veșnic.

Familia mea recunoaște că este cea mai câștigată. Bunica, cu un zâmbet pe buze, abia așteaptă să retrăiască un Crăciun autentic, ca pe vremea copilăriei. Vremuri în care oamenii stăteau în familie la focul sobei de cărămidă și depăneau amintiri, totul înainte ca tehnologia să acapareze relațiile interumane. Prietenii și colegii mei, în pofida faptului că n-am avut încă șansa să mergem la facultate, ne-am achiziționat toate necesitățile, de la atlase și cărți până la explozia de culori ale ustensilelor de scris. Ne vedem în mediul online, învățăm împreună, nu suntem

deranjați de gălăgia căminului când mai răsfoim vreo carte, iar mâncarea caldă a mamei este cireașa de pe tort.

„Învinge durerea, râzi cât se poate, căci tot la zi ajunge și cea mai lungă noapte...” (William Shakespeare)

Concluzionând, coronavirus este, într-adevăr, un virus al schimbării depline a moralității omului modern. Este un timp de răgaz în a medita asupra condiție noastre, a ce suntem noi, de fapt. Apariția lui a zguduit din temelii multe populații, a dat un semnal de alarmă în privința faptului că viitorul nu este în mâna noastră, până și o microscopică vietate ne poate ucide. Astfel, am învățat că timpul petrecut cu cei dragi este unul prețios, am învățat să ne protejăm și, totodată, să-i protejăm pe alții. Cu o doză de responsabilitate și optimism, vom trece peste, aceasta a fost una dintre marile puteri ale omului de-a lungul timpului, vom renaște ca Pasărea Phoenix din propria cenușă.

Referințe bibliografice:

Gogu Lavinia, Thrive Global România, „10 moduri prin care pandemia ne-a schimbat viața pentru totdeauna” <https://www.thriveglobal.ro/stories/10-moduri-prin-care-pandemia-ne-a-schimbat-viata-pentru-totdeauna/>, consultat în data de 11/12/2020 la ora 17

Pantea Valentin, MEDICHUB MEDIA COVID-19, „Viroza care ne-a schimbat viața” <https://www.medichub.ro/reviste-de-specialitate/medic-ro/Covid-19-viroza-care-ne-a-schimbat-viata-id-3232-cmsid-51>, consultat în data de 11/12/2020, ora 14

Lavinia Pitu- „Coronavirus: Când science fiction devine realitate” <https://www.dw.com/ro/coronavirus-când-science-fiction-devine-realitate/a-52834292>, consultat în data de 10/12/2020 ora 17

William Shakespeare, *Macbeth*, Kindle format

Elena Manuela Butărița: *Luciditate, speranță, empatie, înțelegere, informare și credință*

Îmi amintesc și acum cu precizie cum am aflat pentru prima dată de virusul care și acum face ravagii, când, într-o zi de vineri a lunii februarie, la ora de biologie, doamna profesoară a introdus pentru prima dată termenul de coronavirus. Pe moment, am înțeles numai faptul că este vorba de un virus care se transmite pe întregul glob cu o rapiditate extraordinară și care avea să pătrundă curând și la noi în țara pentru că, așa cum a spus și doamna profesoară, persoane care fuseseră în afara țării și care, posibil, să fi luat contact cu acest virus urmau să se întoarcă pe

teritoriul Romaniei. Știu numai că primul lucru care mi-a trecut prin minte atunci a fost „De ce le permit să intre în țară dacă sunt suspecti? Ar trebui să îi țină separat o perioadă pentru a observa dacă simptomele virusului se manifestă la acele persoane.” Ideea pe care mă bazam era că, dacă s-ar dori ca acest virus să se țină departe de populația României, ar trebui să ne autoizolăm o perioadă. Dar, pe moment, nu am luat în calcul ceea ce ar fi implicat o astfel de acțiune și anume că nu se putea îngheța activitatea țării, nu se puteau reține persoane în afara teritoriului lor de origine, România. Probabil ar fi fost o mișcare prea îndrăzneată pe care țara nu ar fi putut-o suporta până la final. Atunci, la acea oră, când am auzit pentru prima dată de Covid-19, nici măcar prin gând nu mi-ar fi trecut că acesta avea să se prelungească pe o perioadă nedeterminată și că va aduce cu el teama, frica de a nu le face rău celor dragi în mod involuntar, confuzie, pesimism, dar, în același timp, și speranța de a trece cu bine, cât mai repede, peste această perioadă, altruism, empatie, perspective noi asupra vieții. Ceea ce am observat în aceste luni de pandemie este cum oamenii, inclusiv eu, oscilează între numeroase și invariabile viziuni și stări asupra acestui virus și încearcă neconștient să găsească metode de a-l înțelege, de a ne adapta la această perioadă de care suntem încercați și la care încă nu s-a găsit răspuns. Este evident faptul că această perioadă apasă pe umerii fiecărei persoane și ne pune la încercare fiecare colț al minții. Este imperios necesar ca, indiferent de ceea ce urmează, să ne păstrăm psihicul limpede, puternic pentru a nu ajunge să ne descurajăm și să privim ceea ce trăim ca pe un eveniment total nefericit. Așa cum omenirea a mai fost supusă încercărilor în trecut – războaielor, virusurilor – și a reușit să le depășească într-un mod remarcabil, putem să depășim și noi acest moment de instabilitate și nesiguranță care ne încercă, dar este necesar să nu ne pierdem mintea. Consider că prin intermediul asocierii de luciditate, speranță, empatie, înțelegere, informare și credință vom reuși.

Trăiam cu frica de a nu lua acest virus pentru ca mai apoi să îmbolnăvesc persoanele dragi sufletului meu care, suferind și de alte afecțiuni, poate nu ar fi trecut cu bine prin această experiență.

Gândul că eu aș fi putut transmite acest virus surorii mele și că, din cauza mea, ar fi trecut prin momente grele, care ar fi putut avea un final neplăcut, m-a dezechilibrat total, astfel că, atunci când mama mea s-a întors de la serviciu, m-a găsit în camera mea, echipată cu mască și mănuși, plângând. În prezent, datorită acestui virus, am învățat și reușit să înțeleg cum, într-o situație neplăcută, se poate da atenție lucrurilor cu adevărat importante prin *focusarea* asupra aspectelor pozitive ale vieții precum sănătatea, fericirea, familia, prietenii, posibilitatea de a învăța și de a cunoaște lucruri noi, interesante și care participă la dezvoltarea și formarea individului care îmi doresc să fiu în societate.

Mariana-Luiza Carp: *Invitație la vals*

O întrebare pe care ar trebui să ne-o punem toți: Ce m-a învățat pe mine Covid-19?

Ca adolescent în pandemie, am simțit toate stările posibile, de la frica de a pierde pe cineva drag, la libertatea de a petrece timp cu mine, de a mă cunoaște. Pandemia m-a surprins într-un moment deja încărcat emoțional, cu primele două examene importante din viața mea, bacalaureatul și admiterea la Facultatea de Medicină, ceea ce a accelerat starea de nesiguranță, însă mi-a oferit și timp să mă pregătesc mai bine, reușind astfel să le promovez cu succes. Am descoperit lucruri noi care mă fac fericită: să gătesc cu mama mea, să iau lecții de șah de la tatăl meu, am recitat cărțile preferate și am adăugat altele la mica mea colecție de până acum, am ieșit la alergat. Am încercat astfel să îmi ocup tot timpul. Mă regăsesc în spusele lui Mihail Drumeș, autorul uneia din cărțile mele preferate, *Invitația la vals*. „Aveam nevoie de aer, de libertate, de zgomot, de muzică, de orice, pentru că îmi era groază să rămân numai cu mine.”

Printre lucrurile mai puțin plăcute ale perioadei a fost frica constantă de a nu se îmbolnăvi un apropiat, în special pentru că mama mea lucrează la spital. Plus momentele de singurătate, departe de prietenii mei. Chiar dacă tehnologia este avansată, nu poate fi comparată cu emoțiile și nu poate înlocui sentimentele. Avem nevoie de interacțiuni fizice, suntem ființe sociale care tânjesc după afecțiune.

În altă ordine de idei, privită ca întreg, am observat că România nu este capabilă de astfel de situații, neavând suficiente fonduri și spitale. Carantina a fost o perioadă dură, cu locuri de muncă pierdute, economia din ce în ce mai aproape de un punct minim, școli închise, continuate în mediul online mai mult sau mai puțin. Este imperios necesară o mai bună organizare atât a statului, cât și a noastră. Trebuie să redescoperim un respect comun pentru a depăși perioadele haotice în același ritm.

Adriana Roxana Căta: *Timp! În sfârșit, timp!*

În primul rând, odată cu începutul pandemiei, când am intrat în carantină, cu toții am fost scoși din rutinele noastre formate de-a lungul anilor. În momentul în care m-am regăsit cu atât de mult timp liber încât nu știam ce să fac cu el, am realizat cât de mult m-am neglijat pe parcursul anilor. Majoritatea timpului mi-l ocupam cu școala și învățând pentru ziua următoare, iar puținul timp ce îmi rămânea îl petreceam cu prietenii sau cu familia. Într-un fel, obligată de situație să

petrec mai mult timp cu mine, mi-am dat seama că am uitat de toate activitățile pe care le făceam de plăcere. Le-am reluat și, implicit, am devenit mult mai sinceră cu mine însămi. Am început munca de dezvoltare personală și să încerc să devin, cu adevărat, o versiune mai bună a mea.

Au fost și aspecte mai puțin vesele. Din fericire, noi suntem ființe adaptabile și tristețile au fost depășite cu un ajutor, adesea iubit, adesea blamat, tehnologia. Aceasta are și fața ei frumoasă și e de apreciat. Prin ea am reușit să rămânem conectați unii cu alții, fapt care ne-a susținut, ne-a ținut pe picioare.

Cosmin Ioan Cernescu: SARS-CoV-2, matematica și îngerii

Să dăm puțin timpul înapoi și să ne amintim că, în data de 26 februarie, a apărut primul caz pozitiv (Covid-19) din România. Imediat, statul a luat măsuri de protecție și a instaurat starea de urgență. Pentru mine a avut un rol educativ enorm. Fiind clasa a 12-a, bacalaureatul se apropia cu pași repezi și, imediat în urma lui, admiterea la UMFT.

Mă meditam la matematică, unde nu eram strălucit, și aveam mare nevoie de ea pentru un bacalaureat reușit, condiție obligatorie în participarea la examenul de admitere la facultate. Din pricina situației apărute, profesoara mea de matematică a decis să suspende orele de pregătire. Am intrat în panică. Aveam o sumedenie de lipsuri și teama mea de a pica bacul ajunsese la cote îngrijorătoare. Meditarea mea la matematică indisponibilă, criza sanitară omniprezentă, eu – singurul pe care puteam conta. Am luat, așadar, caietele vechi, am început să le răsfoiesc și, căutând asemănări între exerciții, am început să mă luminez. Deci, una din lecțiile pe care le-am învățat datorită acestui virus se definește chiar prin victoria mea asupra cifrelor și a ecuațiilor. Am compus și un îndemn, referitor la această primă descoperire despre mine: *Privegheați și fiți siguri pe voi și pe cunoștințele voastre, niciodată nu știți momentul în care doar noi ne putem fi proprii noștri profesori!*

Tatăl meu este medic de familie în orașul nostru, Recaș, unde situația nu este deloc veselă. Suprind cum, zilnic, telefonul îi sună și de 30 de ori în 24 de ore. Aud glasuri sperate care cer ajutor. Face multe gărzi, își riscă sănătatea, pe a lui și pe a familiei noastre, pentru comunitate, pentru cei aflați în necaz. Respectă cu desăvârșire jurământul lui Hipocrate, indiferent de riscurile la care se expune.

Îmi susțin conștient toate alegerile și pot confirma, cu mâna pe inimă, că îngerii în alb sunt printre noi!

Ruwaida Cheikh-Asad: *Tristețea, frica, furia*

Odată cu instaurarea obligației de a sta acasă, mulți oameni au ales să-și ocupe timpul citind. Unul din efectele stării de urgență a fost, pentru aceștia, dezvoltarea personală, dobândirea de conștiințe noi. Librăria Libris a anunțat în cadrul unui interviu dat la MEDIAFAX.RO că „în primele șapte luni ale anului, au fost comandate cu 27% mai multe cărți față de perioada similară din anul 2019”, lucru care confirmă din plin. *Ziarul de gardă* a anunțat același lucru: „s-a dovedit că izolarea în casa a contribuit la lectura intensă; cele mai solicitate cărți au fost cele de autodezvoltare, cărți pentru copii și jocuri”.

Și eu fac parte din rândul celor interesați de autocunoaștere și care au profitat de timpul oferit în perioada pandemiei. Am citit, am vizionat, am conștientizat și am ajuns să descopăr acele lucruri care chiar contează, profunde, adevărate valori după care acum mă ghidez în viață. M-am documentat mult despre emoții, mai cu seamă pentru că perioada care ne-a afectat emoțional pe toți. Am aflat că emoțiile nu sunt negative sau pozitive, sunt doar o sursă de informație, o formă de energie care ne dă o avertizare (tristețea = emoția trecutului, frica = emoția viitorului, furia = emoția prezentului) lucru care m-a ajutat să conștientizez mai bine cum mă simțeam eu de fapt.

Pe la finalul perioadei de carantină, reușeam să-mi definesc foarte clar valorile personale: dăruire, corectitudine, familie, respect și recunoștință.

Recunoștința e cea mai puternică stare din care poți construi ce ai de făcut pe mai departe. Această valoare mi-a schimbat paradigma despre pandemie, mi-a dat impulsul de a îndepărta tiparele care nu îmi aparțin. Tiparul pandemiei e un lucru rău și eu am ales să nu îmi aparțină.

Elena-Daniela Chiliban: *Din jurnalul meu de călătorie prin pandemie*

Pentru mine, toată această perioadă a fost una dificilă: statul în casă, interacționatul doar pe rețelele de socializare și, mai ales, desfășurarea cursurilor online.

De ce spun asta? Am observat că învățarea în mediul online nu este întotdeauna posibilă, din mai multe motive: materiale, fără acces la wifi sau o conexiune proastă, necesitatea de partajare a computerului între mai multe persoane din familie sau unele motive personale, precum sănătatea. Statul excesiv

în fața laptopului pe un scaun, plus chestiunile asociate stilurilor de a învăța pot conduce la dezechilibre de ordin patologic.

Există și avantaje importante, totuși. În online, studenții obțin un feedback imediat, primesc pe loc răspunsuri la întrebări, fără nicio pauză în momentul învățării. Când un student are nevoie de exemple suplimentare, profesorul le poate oferi. Tehnologia a schimbat lumea și viața fiecăruia dintre noi în foarte multe moduri. Intervine, din nou, pentru a ne face viața mai ușoară și mai sigură. Nu știm cu ce preț. Vom vedea.

Tudor-Andrei Chioreanu: *Tehnologia, salvatorul de gardă*

În opinia mea, tehnologia și-a confirmat rolul covârșitor pe care-l deține în societatea contemporană. Prin intermediul calculatoarelor, laptopurilor, telefoanelor, precum și a internetului, oamenii au putut rămâne în legătură unii cu alții. Au reușit să învețe, să lucreze, să se recreieze, chiar să se distreze și să își realizeze cumpărăturile on-line, toate acestea respectând măsurile de distanțare socială impuse de către Organizația Mondială a Sănătății și forurile legislative române.

Prin intermediul aplicațiilor de tip mesagerie și/sau videoconferință, miliarde de oameni s-au conectat în rețelele virtuale care au suplinit, într-un fel, străngerile de mână. Un exemplu, în acest sens, l-aș putea oferi din experiența personală. Fiind răspândiți în diferite orașe ale țării sau chiar în diferite țări, aceste aplicații m-au ajutat să îmi cunosc colegii din grupă și să mă simt parte din seria mea, la facultate. Am putut interacționa unii cu alții, am reușit să ne cunoaștem mai bine și am putut pune bazele unei relații de colegialitate. De asemenea, un alt avantaj oferit de aceste aplicații a fost acela că am putut interacționa cu membrii familiei aflați la distanță, dar și cu prietenii apropiați.

Așadar, plimbările s-au transformat în diferite activități sportive puse la dispoziție de aplicațiile de fitness din on-line. Filmele, pe care mulți dintre noi preferau să le vadă la un cinematograful, au ajuns să fie vizionate într-un nou, dar vechi și cunoscut decor, acela din confortul propriei locuințe. De asemenea, consider că oamenii au devenit mai câștigați și din punct de vedere spiritual: au redescoperit plăcerea de a citi, nu doar în format tipărit, pe hârtie, ci și în format electronic. Nu-i rău deloc!

Cristina-Alexandra Chitic: „*Adolescența este timpul în care luăm universul prea în serios.*” (Mihai Ralea)

Din punctul meu de vedere, aceste cuvinte expun o realitate eronată. Dacă la această vârstă am fi realiști și cu picioarele pe pământ, punând raționamentul în fața emoțiilor, nu am mai fi atât de fragili și am putea evita anumite probleme.

La această vârstă, nu dăm dovadă de seriozitate și avem un comportament copilăresc, fapt ce duce la amplificarea pericolului la care ne expunem. Un argument, adus în sprijinul afirmației mele, este rata crescută de avort în rândul adolescentelor iresponsabile care nu se gândesc la consecințe, ci pun pe primul loc plăcerile momentului, total inconștiente de însemnătatea unor astfel de lucruri. Dacă am fi serioși și cu capul pe umeri, nu ne-am mai lăsa influențați de diferite anturaje și de cuvinte negative care ne distrug treptat, ajungând în momente critice, în care să nu ne mai recunoaștem și în care să ne pierdem valorile morale.

Curiozitatea intensă de care dau dovadă adolescenții și concentrația mare de hormoni din sânge, de cele mai multe ori, îi împing pe aceștia să facă alegeri greșite. Neprotejarea în timpul actului sexual, ieșirea cu străinii cunoscuți pe rețelele de socializare sunt situații care pot pune multe vieți în primejdie. Și încă ceva! Să nu uităm nici faptul că adolescenții au un comportament rebel, că nu ascultă mereu opiniile părinților sau ale persoanelor mature care le vor, în definitiv, doar binele. În lumea adolescentului, dreptatea e mereu de partea sa și nimic rău nu se poate întâmpla.

Deci, domnule Ralea, care este acest univers pe care îl luăm prea în serios? Dacă vă referiți la universul utopic adolescentin, posibil să fie așa cum spuneți.

Referințe bibliografice:

Mihai Ralea: <https://rightwords.ro/citate/autori/mihai-ralea/adolescenta>, consultat în 13 decembrie 2020, ora 17:18

Bogdan Chiu: *Unde ne-a adus indiferența. Nu putem da vina doar pe cel care a mâncat supa de liliac!*

În general, noi, oamenii, ne considerăm superiori. Suntem siguri că vom câștiga orice provocare care ne este lansată de natură sau pe care ne-o asumăm noi înșine, pentru că suntem cea mai avansată specie de pe Pământ.

Am ales să scriu acest eseu pentru că, la fel ca mulți alții, credeam că nimic nu mă poate atinge, mai ales o mică proteină „made in China”. Majoritatea oamenilor au această atitudine indiferentă față de amenințările pe care nu le simt pe propria piele. Așa am ajuns în această situație fără precedent, cu atâția bolnavi și atâtea pierderi de vieți omenești!

Cred că prima dată am auzit de acest virus în februarie, de la câțiva prieteni care m-au întrebat dacă știu ceva despre „virusul chinezesc”. Pentru că nu știam nimic despre poveste, am intrat imediat pe internet. După primul link citit, am închis telefonul. Mă gândeam că nu are cum să ajungă virusul ăsta la noi, tocmai din cealaltă parte a lumii și am ignorat total subiectul pentru următoarea săptămână. Mare mi-a fost surpriza când am auzit că, doar câteva zile mai târziu, în România, se vorbea deja despre primele cazuri. Cu toate acestea, nici atunci și nici mai târziu, marea majoritate părea să nu ia prea în serios problema. Se credea că totul o să fie bine și asta foarte curând.

Înțelegând gravitatea situației, am ales să iau toate măsurile recomandate pentru a mă proteja când mulți alții încă nu o făceau. A fost frustrant să văd cum totul în jurul meu cădea, piesă cu piesă. S-a închis liceul, nu am mai avut voie să ies din casă, meditațiile și orele se făceau în regim online, la mare nu am mai fost pentru a nu risca infectarea și, în final, am început și facultatea tot online. Un efect de domino cauzat de indiferența umană față de ceva despre care se credea că nu omoară, cu siguranță, *nu pe tine și nu din prima*.

Și uite! După 9 luni, în care viața mea și a altor 7 miliarde de oameni a luat o întorsătură majoră, există persoane care încă merg mândre pe stradă zicând că ele nu poartă masca, că nu le place cum le stă pe față, că le e greu să respire... Acest grad de indiferență față de binele societății este cel care ne-a adus în situația de față.

Clar, nu putem da vina doar pe cel care a mâncat supa de liliac! Restul umanității este *la fel de vinovată*.

Nerespectând măsurile de siguranță, propovăduind că virusul nu există, ești mai vinovat decât cel de la care a pornit totul. Înseamnă, de fapt, să pui lemne pe un foc care ar fi putut fi stins demult.

Laura-Ariana Bologan: *Pierdut zâmbet fugar. Ofer recompensă!*

O maladie care a acaparat întreaga planetă în câteva luni a schimbat toată lumea cunoscută nouă. Ceea ce acum un an ar fi fost absolut normal: întâlnirea cu un prieten, parcurile pline de copii, mersul la școală sau la locul de muncă, călătoriile, orice altceva ar avea legătură cu relațiile dintre oameni, acum este strict condiționat de distanțarea socială, iar libertatea a devenit un lux. Toate aceste măsuri sunt luate pentru a evita răspândirea bolii. Deși sunt de acord cu respectarea acestor condiții, nu pot spune că nu îmi doresc modul de viață dinaintea apariției Covid-19.

Unul dintre lucrurile mărunte, dar care mie mi se pare important și îmi simt lipsa, este reprezentat de zâmbetele fugare aruncate trecătorilor. Întâmplări care ne puteau ridica moralul într-o zi proastă, astăzi nu mai sunt posibile din cauza măștilor pe care trebuie să le purtăm în permanență. Cred totuși că, dacă ne vom supune acestor reguli, vom putea ține sub control virusul până când vom găsi o rezolvare a situației.

Trebuie să rămânem pozitivi, să respectăm deciziile oamenilor calificați și să avem răbdare. Istoria ne-a demonstrat că, oricât de periculoasă ar fi o boală, prin muncă și dăruire, omenirea a reușit să îmi găsească o rezolvare. Bolile contagioase există și provoacă probleme dintotdeauna. Întrebarea nu este de ce apar, ci cum au reușit predecesorii noștri să le controleze, cum s-au adaptat ei, cum ne putem adapta noi, generațiile care nu au cunoscut frica față de astfel de afecțiuni până acum și care va fi soluția noastră în secolul XXI?

Maria Mădălina Bahrin: *Un inamic invizibil*

Am înțeles din această situație că ar trebui să fim mai buni cu toții, să ne punem în locul celuilalt, să ne susținem reciproc. Și aceasta tot timpul, nu doar în momente dificile. Dacă noi am fi mai deschiși către ceilalți, atunci toate s-ar schimba și lumea ar deveni mai bună, mai senină.

Sănătatea, și din punctul meu de vedere, este cea mai importantă. Știm cu toții că atunci când suntem sănătoși, restul vine de la sine. Situația unui pacient infectat cu Covid-19 nu este tocmai „de invidiat”, mai ales dacă suferă și de alte boli. Este terifiant doar gândul că nu mai poți respira! Să simți cu fiecare secundă cum timpul ți se scurge! Spusele unui pacient, „simțeam că mi se rup mușchii, fâșie

cu fâșie, de pe picioare” (Andrei Ando, 27.04.2020, 9:46), m-au făcut să-mi înțeleg frica în fața acestui inamic nevăzut, să o izolez și să o învălui în dorința de a rămâne cu capul pe umeri. Un psihic bun e un avantaj pentru fiecare dintre noi, în orice tip de confruntare. Relațiile interumane adevărate contează mai mult decât ne putem imagina. Doar un minut de conectare cu celălalt și o vorbă spusă din suflet, la momentul potrivit, contează mai mult decât ore întregi de discuții despre toate și despre nimic.

Patricia Brîndaș: 20 de ani și Pandemia 2020

Am ales ca temă principală a acestui eseu să fie despre experiența tinereții în pandemia provocată de Covid-19. Deși trăim această experiență împreună, toți o simțim diferit, în special noi, tinerii.

Când a început totul, eram în primul meu an de facultate la o altă specializare față de cea de acum. Era o zi de marți, dacă îmi amintesc bine, și eram foarte obosită. Mai aveam câteva cursuri și îmi doream să plec acasă, dar am fost anunțați brusc că activitatea facultății se suspendă și că suntem liberi. În inconștiența de atunci eram atât de fericită că am scăpat de școală! Credeam că era vorba doar pentru o zi sau, maximum, o săptămână.

A durat o vreme până să conștientizăm faptul că viața noastră tocmai devenise altfel.

Cum aș putea eu, cu o viață atât de activă, să mă obișnuiesc cu ideea că mă voi desfășura, în mare parte, doar în casă? Cum voi putea eu să nu îmi văd colegii sau să nu mai ies cu prietenii în oraș?

Deci, era de renăscut, de creat o viață întreagă în locul din care doar ne odihneam și ne pregăteam plecările și revenirile.

Pasul 1: rutina. Am început să îmi creez o rutină, cât mai aproape de normalul pe care-l știam: sport, învățat, discuții și scurte ieșiri cu prietenii, fără a mă expune inconștient. Rutina părea că era de folos și o respectam, dar de multe ori nu înțelegeam sensul multor lucruri pe care le faceam din obișnuință, nu mai contau. Restricțiile au devenit tot mai severe. M-a marcat scrierea declarațiilor la ieșirea din casă. Am acceptat foarte greu faptul că nu pot ieși de plăcere, ci doar de nevoie. Este trist și dificil pentru tinerii crescuți în deplină libertate să înțeleagă lucrurile așa. Cred că acesta este un motiv serios de anxietate și nu e de mirare că ne caracterizează.

Pasul 2: online. Viața s-a mutat pe internet. „John nu prea știe exact când viața lui a început să se schimbe, dar el trăiește mult mai diferit acum decât a făcut-o în urmă cu un an. Inițial, el a început să facă de la domiciliu cumpărăturile, preferând să comande on-line de la magazinele aglomerate și mall-uri. Apoi, John a început să refuze invitațiile de a mânca la restaurante cu prietenii și familia. Aceasta nu pentru că lui nu-i placea să se întâlnească cu oamenii; de fapt, el așteapta cu interes vizitele săptămânale ale celui mai bun prieten al său. Pur și simplu devinise din ce în ce mai speriat de locuri publice unde se temea de pierderea controlului și a început să-și limiteze activitățile la care participa” (Brenda K. Wiederhold: 20).

Personal, mă sperie teribil gândul că aproape toată viața mea socială este legată de o conexiune la internet, de accesul la un laptop sau la un telefon pe care seara, le închidem. La sfârșitul zilei nu rămâne nimic palpabil.

M-am regăsit perfect în vorbele lui Emil Cioran: „Plictiseala e un semn bolnăvicios de clar a timpului care te așteaptă, în care trebuie să trăiești și cu care nu ai ce să faci” sau „Pentru ce oamenii care suferă nu se plictisesc? În scara stărilor negative, care începe de la plictiseală și sfârșește în disperare, trecând prin melancolie și tristețe, omul care suferă încearcă atât de rar plictiseala, încât pentru el prima treaptă este melancolia. Plictiseala o cunosc numai oamenii care n-au un conținut lăuntric mai adânc și care nu se pot menține vii decât prin stimulente exterioare.”

Exact așa mă simțeam eu. Nu după mult timp, a început noul an școlar. Rețineți că vreme de 13 ani la rând, în fiecare septembrie, mergeam la școală, mă întâlneam cu colegii, cu profesorii, învățam atâtea lucruri noi, învățam să conviețuim, împărțind aceleași spații, noi, firi diferite, alături, și opt ore într-o zi! Nici asta nu mai era valabil.

Am început să mă trezesc stresată, fără să am un motiv anume, pur și simplu, simțeam fizic că nu este normal să stau acasă în vreme de școală. Este foarte interesat de urmărit toate stările prin care am trecut! Le-am încercat pe toate, de la panică la relaxare. Cred că mulți tineri din generația mea pot confirma pe pielea lor.

Este inimaginabil faptul că azi aș putea trece, umăr lângă umăr, pe lângă un coleg cu care interacționez de atâtea luni online, fără să ne recunoaștem.

Referințe bibliografice:

Emil Cioran, *Cartea amăgirilor*: <http://www.citatemaximecugetari.com/citate-despre-timp-t-949.html>, consultat în data de 15.12.2020, ora 11:47

Dr. Brenda K. Wiederhold, MBA, BCB, BCN, *Cucerirea Panicii, Anxietății și a Fobiilor. Atingerea succesului prin realitate virtuală și terapie cognitiv-comportamentală*, p. 20 (pdf file)

George Alexandru-Achim: *Suferință și cultură*

În medicină și antropologie medicală, un sindrom specific unei culturi sau o boală populară reprezintă o combinație de simptome psihiatrice și somatice, considerate a fi recunoscute doar în contextul unei culturi sau societăți anume. Termenul a fost introdus în a patra ediție a *Manualului de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale* în anul 1994, iar în anul 2013, a cincea ediție a adoptat termenul de „concepție culturală de suferință”.

Conceptul reprezintă o varietate de reflecții asupra condiției umane, cât și a concepțiilor despre boală, sănătate și tratament în diferite contexte culturale, lucru care ilustrează relativismul și complexitatea deosebită a epistemologiei medicale în plan spațial și temporal. Dintre numeroasele exemple de astfel de tulburări, pentru a pune accent pe această idee, am ales câteva. Mă voi opri asupra uneia, ca un exemplu de reflecție. În anii care vor veni, vom discuta, cu siguranță, despre multe alte situații patologice specifice unei culturi, dată fiind criza sanitară traversată acum.

Amok sau *mata galap* este o tulburare care își are originea în Malaysia. Victima, care poartă denumirea de „pengamok”, se retrage brusc din compania familiei și a prietenilor, după care izbucnește într-o furie criminală, atacând pe cei din jur cu orice este la îndemână. Persoana respectivă nu se va opri până când nu este ucisă sau *incapacitată* fizic, caz în care va ajunge într-un somn adânc din care se va trezi fără amintiri legate de faptele sale violente. Pengamokul este aproape mereu un bărbat cu vârsta între 20 și 45 de ani, fiind înregistrat doar un caz în care victima a fost femeie.

Unii psihiatri atribuie amok indulgenței exagerate față de copii și a restricțiilor extreme impuse adolescenților, această combinație caracteristică culturii malaeziene determinând bărbații tineri să-și suprime ostilitatea și să-i învinuiască pe ceilalți pentru problemele lor, lucru care le dezlănțuie ulterior furia.

Psihologii sociali spun că este mai probabil ca o persoană să sufere de amok în urma degradării statutului social sau în urma unei schimbări majore în viața acesteia.

Referințe bibliografice:

Alexandra Ringe, Carrie McLaren. *Curious Mental Illnesses Around the World*, consultat în 13 decembrie 2020, ora 18.00

https://web.archive.org/web/20121218053501/http://www.stayfreemagazine.org/archives/21/mental_illness.html

Anis Al Ghabaghi: Sănătatea este un concept dual

Pe lângă medicina convențională, în țările orientale, dar și în țările occidentale, se practică și o medicină tradițională, aceasta nefiind compensată de sistemele de asigurare, este nerecunoscută de învățământ și este adesea criticată, denumită medicină complementară, alternativă, tradițională.

Medicina tradițională are o istorie foarte lungă, a mii, dacă nu a zeci de mii de ani. Medicina convențională, care a reușit să domine instituțiile de stat și de învățământ, are o istorie mult mai scurtă, ea nu depășește câteva sute de ani. Multă vreme încă, oamenii se vor lăsa purtați între convingeri tradiționale și științifice, între ce spune inima și ce spune mintea.

Alexandra Bancoș: Mici reflecții despre podoabele „dăunătoare”

Numeroasele motive pentru care oamenii recurg la tatuaje, dar și poveștile din spatele lor, mi-au stârnit interesul și m-au făcut să scriu aceste rânduri. Sunt destul de critică în legătură cu acest subiect. Mă veți regăsi și în tabăra celor pro, dar și în cea a celor contra.

Tatuajele încurajează mult dorința de a ieși în evidență. Începând cu anii '90 aceste „jurnale” pe piele tind să devină din ce în ce mai acceptate social, odată cu răspândirea celor executate de profesioniști cu pregătire în domeniul artei (Atkinson, 2003: 45). Autorul citat demonstrează că tatuajul a evoluat odată cu omul, astăzi fiind mai popular decât oricând. Așa cum precizează Atkinson, dezvoltarea procedurii de tatuare a determinat oamenii să apeleze la acest gen de podoabă și, astfel, popularitatea lor a crescut. Din perspectivă psihologică simbolurile tatuate subliniază particularități ale personalității. Unii indivizi își fac tatuaje fără un motiv special, alții dintr-o diversitate de motive: pentru a fi la modă, pentru afirmarea sinelui, pentru a spune o poveste, pentru a arăta afilierea la o ideologie (Wohlrab, Stahl, Kappeler, 2007: 90). Cauzele sunt de fapt interioare și, adesea, necunoscute/neconștientizate de purtătorul însuși. Multe dintre modelele finale sunt adevărate opere de artă. Cum rămâne însă cu riscurile la care te expui? Este o procedură invazivă, poate distruge pielea, îți poate atrage critici de diferite intensități. La fel de bine, modelul ales te poate defini, poate funcționa ca o marcă identitară, poate atrage aprecieri. Oricare ar fi motivul pentru care ai alege o amprentare definitivă, tatuajul îți va influența viața.

Referințe bibliografice:

Atkinson, M., 2003, *Tattooed, The Socio-genesis of a Body Art*, University of Toronto Press, Toronto

Wohlrab, S., Stahl, J. și Kappeler, P.M. , 2007 , “Modifying the body: Motivations for getting tattooed and pierced”, în *Body Image* , University of Goettingen , Goettingen

Bianca Amelia Băzăvan: Responsabilitatea individuală, binele comun și „gura de aer proaspăt”

Cu siguranță, acest virus ne-a schimbat viețile mai mult decât orice alt eveniment ar fi putut-o face. Pentru aproximativ 10 luni, lumea s-a oprit în loc. Parcă Pământul a avut nevoie de „o gură de aer”, binemeritată de altfel.

În opinia mea, nimic nu este întâmplător, această puternică lecție de viață ne-a oprit din cursa agitației cotidiene spre nicăieri. De ce a trebuit să se întâmple asta? Răspunsul este unul extrem de simplu. Uitasem că în această lume nu este vorba numai de noi ca ființe particulare, chiar dacă responsabilitatea individuală redă binele comun. Cel mai important aspect este faptul că omul își poate recâștiga libertatea și, de asemenea, își poate reîncărca bateriile prețuind timpul cu persoanele dragi. Prin urmare, noi, oamenii, am demonstrat încă o dată capacitatea noastră de adaptare. Deși este cunoscut faptul că evoluția unui individ este afectată în mod fundamental de contextul socio-sanitar în care trăiește, am reușit împreună să atenuăm impactul major care s-a instalat odată cu apariția acestui virus.

Interacțiunea socială afectează multe domenii ale vieții noastre, cel mai mare impact fiind asupra locului de muncă, a vieții la domiciliu și a multor activități de zi cu zi. În multe cazuri, unul dintre cei mai mari predictorii ai sănătății mentale și fizice este calitatea relațiilor sociale. Pentru mine, marile întrebări legate de pandemie se referă, așadar, la modul în care putem susține interacțiunea socială pe măsură ce aceasta avansează. Cu o varietate crescută de etape de blocare a societății, nu există nicio îndoială că oportunitățile noastre de interacțiune socială s-au redus. Gestionarea acestei reduceri, asigurându-ne în același timp că sprijinim bunăstarea socială în comunitățile noastre, este esențială pentru modul în care trăim în interiorul acestei comunități și recuperarea, mai lentă sau mai rapidă, dar sigură, după pandemie. Vom fi deschiși să folosim mai mult tehnologia și robotica socială? Sau dorința de interacțiune față în față va însemna că avem mai puține șanse de a interacționa și de a beneficia de aceste forme alternative de interacțiune? Nu există nicio îndoială că vor exista multe noi norme sociale, dar putem fi siguri

că, probabil, vom dori să revenim în societate – să ne reunim și să vorbim despre toate acestea.

Această pandemie a ridicat probleme existențiale copleșitoare – probleme legate de rasă, inegalitate și mediu. Dar a dezvăluit și puterea uluitoare a responsabilității colective și a arătat că schimbarea radicală este posibilă. Adversitatea ne-a amintit că toți avem un rol de jucat în lumea noastră interconectată, și anume, să fim mai responsabili și mai generoși și să apreciem importanța lucrurilor mici. Trebuie să ne dorim o societate mai echitabilă și apoi să proiectăm un model mai bun în jurul acesteia, pentru a crea locuri în care să putem trăi mai bine împreună și mai bine cu natura. Locuri care promovează o rețea de cooperare și unde oamenii pot redescoperi arta de a trăi. Trebuie să ne apropiem de natură în orașele noastre, să maximizăm, nu să minimalizăm spațiul din casele noastre, să refacem clădirile de birouri în care oamenii nu mai vor să lucreze și să înțelegem importanța locului în care trăim. Covidul poate să ne atace corpurile, dar distanța și îndepărtarea amenință chiar fundamentul cultural al vieții noastre. Mai mult ca oricând, trebuie să creăm o conexiune mai bună în comunitățile noastre pentru a îmbunătăți calitatea vieții pentru toată lumea.

La început, coronavirusul nu mi-a atras cu adevărat atenția, pentru că apăruse în cealaltă parte a lumii, deși m-am simțit îngrozitor cu privire la viețile care se pierdeau și la provocările pe care oamenii trebuiau să le trăiască, în acel moment nu ajunsese încă să fiu preocupată de sănătatea și siguranța mea. Însă, nu a trecut foarte mult timp până când au fost anunțate primele cazuri și în orașul meu. Acum eram copleșită de toate schimbările care se petreceau și faptul că la televizor se anunțau închiderea școlilor și a locurilor de munca, chiar dacă această măsură era provizorie. Totul începuse să se schimbe, frica a crescut din ce în ce mai tare. Mă gândeam la ce e mai rău, ce aș face dacă părinții, bunicii sau prietenii mei ar păți ceva, iar aceste gânduri mă îngrijorau și mai tare. Nimic nu mai era deschis. Acum, oficial, eram în carantină. Totul părea un coșmar din care nu mai puteam să mă trezesc. Dar, ceea ce a agravat situația, au fost știrile false care tot circulau și se răspândeau pe toate rețelele de socializare. Sunt norocoasă în cele din urmă pentru că eu și cei dragi mie suntem sănătoși și în siguranță și suntem extrem de recunoscători pentru toate persoanele care au luat parte la salvarea vieților oamenilor bolnavi și inclusiv a societății noastre. Mi-a plăcut atât de mult viața mea înainte de virus, dar, dacă stau să mă gândesc mai bine, nici acum nu este rău.

Gloria Maria Bulgariu: *Decizia este doar a ta!*

Avortul este o temă atât de cotroversată, încât simpla menționare a acestui act a devenit un subiect tabu în majoritatea cercurilor în care ne putem afla. Această temă îmi provoacă un interes major, deoarece, fiind o femeie în devenire, informarea laborioasă asupra acestui subiect își regăsește locul printre prioritățile mele. Așadar, în cele ce urmează, voi încerca să limpezesc puțin din stigma ce înconjoară acest subiect.

Totul începe în momentul în care se ia decizia de a întrerupe o sarcină nedorită, moment în care rănilor psihologice pot lua naștere, sentimentul de vinovăție acaparând femeia. De aici începe să se pună următoarea problemă: rănilor sufletești provoacă un dezechilibru mai mare decât cele fizice?

Începând cu rănilor fizice, acestea pot fi, în cel mai rău caz, asociate cu incapacitatea femeii de a mai procrea, producându-se leziuni la nivelul trompelor uterine (în cazul unui avort survenit în urma unei sarcini ectopice) sau capacitatea redusă de fixare a unui viitor zigot pe peretele uterin, acesta din urmă fiind acoperit de țesut cicatricial (dacă avortul a fost unul de natură chirurgicală). Dar, de cele mai multe ori, factorii de risc pot fi evitați prin optarea pentru un avort de tip medicamentos.

Cu toate că rănilor fizice pot aduce consecințe grave asupra femeii, nu se compară cu magnitudinea rănilor psihice, acestea având ca și consecințe la nivel mental uneori chiar și tentative de suicid, derivate din goliciunea sufletească provocată de sentimentul de vinovăție ce succede în urma efectuării avortului. Trauma psihică se naște din complexul de inferioritate al femeii, dobândit în pubertate sau la începutul vieții sale sexuale, de multe ori începută prematur. Astfel, femeia simte ca niciuna din deciziile sale nu este suficient de bună, mai ales aceea de a lua viața unei ființe chiar înainte ca aceasta să poată să înceapă.

Un alt aspect ce înconjoară această temă este aspectul psihosocial conform căruia femeia trebuie să ia asupra ei toată vina omorului ființei nenăscute, în pofida faptului că circumstanțele în care aceasta ia decizia sunt cunoscute doar de ea. Un posibil caz este acel al violului, în care, din punctul meu de vedere, avortul poate salva femeia de la o viață plină de tristețe și de la o conștiință mereu îngândurată, oamenii ce contestă această decizie putând fi considerați imorali. Un alt caz poate fi reprezentat de un avort survenit în urma aflării faptului ca produsul de concepție suferă de malformații congenitale severe, caz în care o continuare a sarcinii poate periclita viața mamei. Din moment ce această temă este subiectul multor cărți, am ales să fac o paralelă între ceea ce spune Brian E. Fisher în lucrarea sa: „nici Hitler, nici alți mari dictatori ai lumii, nici războaiele ori fenomenele naturale distructive

nu au reușit să facă atâtea victime cum a făcut-o practicarea avortului, uciderea pruncului în ceea ce trebuia să fie cel mai sigur loc de pe pământ, pânțele mamei” și propria-mi părere. Acesta își pune întrebări felurite printre care se numără: „Este avortul o formă de sclavie modernă?” „Este avortul un business ce generează profituri incredibile?” Legat de fragmentul citat anterior, pot contracara afirmația spunând că abordarea învechită a lui Brian E. Fisher este precar însoțită de argumente și că avortul în zilele noastre nu presupune o formă de ucidere ce dă dovadă de cruzime și de brutalitate, ci reprezintă o alegere de care nicio femeie nu ar trebui să fie privată, chiar dacă motivele pentru care îl execută nu sunt suficiente în ochii persoanelor ce o înconjoară. Deciziile luate de fiecare dintre noi și care implică în orice măsură alterarea viitorului unei persoane (imposibilitatea de a mai urma cursuri la o facultate, ideea cum că femeia ar fi nevoită să crească noul-născutul de una singură, starea materială precară ce nu i-ar putea oferi copilului un viitor cel puțin mediocru etc.) nu ar trebui să fie decât deciziile acelei persoane. Fiecare dintre noi ar trebui să se gândească de două ori înainte de a acuza pe cineva de omor sau de incapacitatea de a lua decizii bune în viață.

Coroborând toate cele spuse mai sus, pot afirma că sensibilitatea acestei teme este atât de mare, încât toate părerile acelora care abordează acest subiect, din punctul meu de vedere, nu pot fi luate întru totul în considerare, deoarece doar o persoană ce a trecut prin această situație este capabilă să se afirme, având o credibilitate maximă și conformă.

Ca referințe ce consider că mi-au clarificat părerile asupra subiectului, menționez autorul Brian E. Fisher și volumul său *Avortul, ultima exploatare a femeii*.

Aboueleela Samer Ehab Anis Othman: *Tehnologie versus Tradiție*

Sănătatea a fost mereu un subiect de interes național, așa că, indiferent de zona sau regiunea geografică pe care o are, fiecare cultură a dezvoltat mijloacele ei de îmbunătățire pe termen scurt, dar mai ales lung, a stărilor degradate de sănătate care fac ca spitalele să se umple de pacienți sau, mai rău, ca aceștia să moară. Din păcate, tehnologia nu este accesibilă în mod uniform spitalelor de pe întregul mapamond, încă se mai folosesc mijloacele de tratare tradiționale în multe părți ale lumii. Nivelul de educație contează foarte mult în alegerea și desfășurarea unui

tratament. De exemplu, nivelul de tehnologie dintr-o țară puternic dezvoltată, precum Germania, permite efectuarea operațiilor în mod robotizat, iar astfel erorile se pot produce într-un procentaj mult mai scăzut în comparație cu România, spre exemplu, unde operația, în majoritatea cazurilor, este efectuată de un doctor împreună cu echipa sa. Ne bucurăm și apreciem competențele oamenilor profesioniști din domeniul medical, dar, dând posibilitatea aparaturii noi să ia controlul, erorile vor fi tot mai mici, în favoarea reușitelor. Tehnologia depinde de programele de finanțare și, din acest punct de vedere, probleme sunt în toată lumea.

Al Raheem Yousif Ahmed Labeeb: *Nici alegere, nici handicap*

Am ales să caut răspuns la subiectul referitor la homosexualitate pentru că este un fenomen foarte prezent public în ultimii ani și se află într-o mulțime de controverse și discuții, astfel încât să vreau să aflu mai multe. Tema, așa cum a fost formulată, duce la uimire, multe exclamații și multe întrebări în mintea oricui, dar mai ales în a unui student la medicină.

Concluzia studiului Jana, spre exemplu, spune că factorii non-genetici, precum condițiile înconjurătoare, creșterea, personalitatea joacă un rol mult mai important în influențarea comportamentului sexual decât genele. La fel se întâmplă cu majoritatea celorlalte trăsături personale, comportamentale și fizice ale omului. Echipa doctorului Hammer este de părere, însă, că există o posibilă legătură între markerul genetic Xq28 de pe cromozomul X și homosexualitate, dar nu concludentă. Cercetarea medicală pe subiect continuă.

Acceptarea ideii în societate diferă foarte mult între țări și aici antropologia are un cuvânt de spus prin cercetările ei. În eseul meu am făcut o comparație între diverse culturi și pot spune că situația este foarte complicată. Oamenii sunt foarte complicați.

Alexandra-Maria Brătescu: *Sunt o ființă bio-psiho-socială!*

Pe de o parte, în încercarea omenirii de a stopa SARS-Cov-2, ne-au fost limitate anumite drepturi de care beneficiam, în schimbul unui singur, dreptul la viață. Fundamental, desigur! Dar ...

Personal, normele de combatere a virusului și distanțarea socială le-am perceput ca pe o încălcare a firii mele ca ființă bio-psiho-socială. Pot spune că mă simt afectată de faptul că nu pot interacționa la modul cum mi-aș dori cu apropiații mei. Privind într-un ecran de sticlă nu îmi pot da seama de sentimentele ce-l încearcă pe interlocutorul meu și totodată îmi este greu să fiu eu însămi și să mă pot destăinui cuiva astfel.

Sinceră să fiu, din cauza faptului că am pierdut un membru al familiei, anxietatea provocată de nesiguranța zilei de mâine nu îmi este străină. Mă înspăimântă faptul că viața mi se poate schimba într-o fracțiune de secundă și că nu pot face nimic pentru a opri aceasta schimbare. Deși îmi plăcea tot timpul să văd partea plină a paharului, sentimentele și modul în care privesc lumea mi-au fost afectate într-un mod negativ.

Consider că evitarea unei boli cu o răspândire atât de rapidă nu face decât să îmi lase organismul nepregătit pentru boală, pentru că, la un moment dat, se prea poate întâmpla să ies din casă și să interacționez cu o persoană infectată. Atunci, contactul fiind unul foarte brutal, poate avea efecte mult mai grave decât dacă mi-aș fi antrenat imunitatea.

Al Hariri Abdalnaser: *Boală sau alegere?*

Această temă mi-a atras atenția într-un mod deosebit, deoarece multe țări au dubii în ceea ce privește legalizarea căsătoriilor între homosexuali și, mai grav, dacă să fie acceptate astfel de persoane prin preajma noastră sau a copiilor noștri. Totodată, am ales această temă deoarece nu îmi este încă foarte clar dacă homosexualitatea este o alegere pe care o persoană o face fiind influențată de anumiți factori precum relațiile din familie sau dezvoltarea socială, sau, pur și simplu, este o problemă medicală rezultată din devieri genetice. Eseul meu are ca subiecte de interes modul în care sunt priviți homosexualii de către societate și analizează factorii genetici, psihologici și sociali care determină o persoană să își schimbe identitatea sexuală.

Concluzia materialului meu este că homosexualitatea nu este o alegere, ci este o boală. Consider că nicio persoană care și-a schimbat orientarea sexuală nu a ales să aibă aceste atracții față de persoane de același sex. Această problemă medicală este o consecință neintenționată și nefericită a alegerilor făcute de anumite persoane menite să le protejeze de respingere și suferințe, cu scopul de a se simți în siguranță.

Coral Ardeț Schlosser: *Orientarea sexuală ≠ Personalitatea omului*

Presupun că părerea celor care consideră că homosexualitatea este o comportare greșită este datorită amestecului de prejudecați etnocentrice, evaluări morale, religioase și științifice cu privire la practicile sexuale de acest gen. În Antichitate, s-a început cu o libertate totală a sexualității și s-a continuat cu o schimbare bruscă a atitudinii din cauza religiei. În Evul Mediu, au fost condamnate cu mare hărmălaie relațiile homosexuale, iar această represiune a continuat și în secolele următoare până la revoluția franceză care a adus o mai mare toleranță față de persoanele care practicau aceste raporturi.

Dacă în prima jumătate a secolului 20, nu s-au pretrecut schimbări majore în ceea ce privește atitudinea socio – legală față de homosexualitate – după cel de-Al doilea Război Mondial s-au luat măsuri importante pentru a apăra drepturile civile și politice ale homosexualilor.

Orientarea sexuală este acum un factor de controversă dar, în foarte scurt timp, va deveni doar un alt aspect social integrat, este de părere psihologul Laura Maria Cojocaru. Am ales să cercetez acest subiect care mie îmi este foarte aproape de suflet, prin persoanele pe care le-am cunoscut, prieteni apropiați, oameni excepționali, care îmi sunt foarte dragi. Aș dori foarte mult să reușesc să îi conving și pe alții că acești oameni merită să fie iubiți, respectați și primiți în societate pentru ceea ce sunt ei ca oameni și nu pentru orientarea lor sexuală. Astfel, în eseul meu, aș încerca să compar atitudinea societății față de homosexuali în câteva țări ale lumii.

În Israel, țara din care provin, majoritatea societății acceptă foarte mult homosexualii. Relațiile homosexuale au fost legalizate din 1988 și discriminarea pe baza orientării sexuale a fost interzisă în 1992. Cuplurile de același sex se bucură de toate drepturile financiare cunoscute publicului. Homosexualii și lesbienele sunt tratați în mod egal în armată și la locul de muncă.

În America, homosexualitatea este legală în 25 de state. În Brunei, în estul Asiei, homosexualitatea este ilegală. Relațiile sexuale dintre bărbați se pedepsesc cu moartea sau cu biciuirea și sexul între femei se pedepsește cu băte sau închisoare. Întrebarea mea ar fi dacă acesta este un act omenesc? Să pedepsești un om numai din cauza orientării sale sexuale?! Brunei a fost considerată ca „țara care are cel mai îngrijorător stat de drepturi pentru persoanele LGBT din Asia de Sud-Est”.

În România, potrivit unui studiu efectuat de organizația ACCEPT, care promovează drepturile persoanelor LGBT, două treimi dintre persoanele homosexuale își ascund orientarea sexuală, ca să minimalizeze discriminarea și actele de violență. Deși ultima lege anti-gay a fost abrogată încă din 2001, atitudinile societății față de persoanele homosexuale și lesbiene sunt încă destul de discriminatorii, în special în zonele rurale. Homosexualitatea rămâne o chestiune socială și politică. Într-un sondaj realizat de European Voluntary Service (EVS) în 2008, în 23 de țări europene, se arată că România este a treia cea mai homofobă țară din Europa, după Albania și Ucraina.

Să sperăm că, într-o zi, nu foarte îndepărtată în viitor, oamenii îi vor privi pe oameni doar din perspectiva a ceea ce sunt, vor aprecia calitățile și defectele personale și sociale cu dreptă măsură și nu vor mai amesteca lucrurile atât de subiectiv.

Referințe bibliografice:

Despre homosexualitate, bisexualitate și transsexualitate” în *Ce se intampla doctore?*, consultat în 14 decembrie 2020, ora 12.40

„Drepturi LGBT în Israel” în Wikipedia: https://ro.wikipedia.org/wiki/Drepturi_LGBT_%C3%AEn_Israel, consultat în 14 decembrie 2020, ora 12.00

„Drepturi LGBT în România” în Wikipedia: https://ro.wikipedia.org/wiki/Drepturi_LGBT_%C3%AEn_Rom%C3%A2nia#cite_note-rl-4, consultat în 14 decembrie 2020, ora 12.00

„Drepturile LGBT în America – LGBT rights in the Americas Drepturile LGBT în America” în Wikipedia: https://ro.gaz.wiki/wiki/LGBT_rights_in_the_Americas, consultat în 14 decembrie 2020, ora 12.00

„Drepturile LGBT în Brunei” în Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/LGBT_rights_in_Brunei, consultat în 14 decembrie 2020, ora 12.00

„Homosexualitate” în Wikipedia: https://ro.wikipedia.org/wiki/Homosexualitate#cite_note-1, consultat în 14 decembrie 2020, ora 12.00

Vlăduț I, „Homosexualitatea și atitudinile socio-legale față de această formă a sexualității umane”, consultat în 14 decembrie 2020, ora 12.30

Maria-Bianca Apostu: *De ce ne purtăm așa? Sunt mulți alți oameni care chiar fac rău altor oameni*

Din punctul meu de vedere, homosexualitatea este o alegere pe care societatea o transformă într-un „handicap” din cauza modului în care persoanele heterosexuale se comportă, relaționează sau reacționează când au în față o persoană homosexuală. Indiferent de țara de referință, comunitățile de tip LGBT au rareori dreptul de a-și exprima relația fără a fi judecați. Din pacate, se ajunge în extrema în care această libertate oferită de democrație este asaltată prin discriminări, abuzuri fizice, hărțuiri sau bullying. Toate având la rădăcină o orientare sexuală diferită decât cea prezentată în cărțile de religie. Dar această „abatere” nu ar trebui să aibă ca și repercusiuni: îngrădirea dreptului la o asistență medicală de calitate, la călătorie sau la un sistem educațional în care profesorii și colegii să nu îi respingă. Homosexualitatea nu este un „moff”, ci un mod de trai, iar conducătorii țărilor sau ONG-urile ar trebui să sprijine mai mult aceste persoane, să promoveze acceptarea lor de către societate. Oamenii trebuie respectați. Legislația UE a intervenit: „Se interzice discriminarea de orice fel, bazată pe motive precum sexul, rasa, culoarea, originea etnică sau socială, caracteristicile genetice, limba, religia sau convingerile, opiniile politice sau de orice altă natură, apartenența la o minoritate națională, averea, nașterea, un handicap, vârsta sau orientarea sexuală” (*Homofobia și discriminarea pe criterii de orientare sexuală și identitate de gen în statele membre ale UE Partea a II-a: Situația socială*, 2008:7). Și legea trebuie să fie respectată!

Referințe bibliografice:

Abby Young-Powell, The Guardian, *'It's not all anal sex': the German schools exploring love, equality and LGBT issues*, an publicație 2016: <https://www.theguardian.com/education/2016/nov/23/its-not-all-anal-sex-the-german-schools-exploring-love-equality-and-lgbt-issues>, consultat în 11 dec 2020, ora 23:12

Alexandra Andronie, Digi 24, „Primul stat american care înscrie căsătoria între persoanele de același sex în Constituție” anul publicării 2020: <https://www.digi24.ro/stiri/externe/primul-stat-american-care-inscrie-casatoria-intre-persoanele-de-acelasi-sex-in-constitutie-1403040>, consultată în 11 dec 2020, ora 20:20

Agencia pentru Drepturi Fundamentale, Ziarul Romanesc.net, „Să fii gay e o boală contagioasă! Asta crede jumătate din personalul medical al Europei” , an publicație 2015, https://ziarulromanesc.net/timp-liber/sa-fii-gay-e-o-boala-asta-crede-jumatate-din-personalul-medical-al-europei/?fbclid=IwAR39USfdhwIzHyHSrXqJ8gRda_PRWJ0JxbgOefDISuJ9BSren5Yjp9zXRNE, consultată în 11 dec 2020, ora 20:50

Diana Belu: *Fenomenul care a trezit revelația spirituală*

Un astfel de subiect copleșitor, cum este pandemia de Covid-19, necesită o introspecție adâncă din partea fiecăruia dintre noi.

Nu a fost ușor nici pentru noi, elevii, să nu putem să avem un sfârșit de liceu memorabil precum au avut și alte generații, nici pentru profesori să ne ureze printr-un monitor gândurile lor bune pe mai departe în viață. Însă, felul în care am fost privați de aceste mici momente festive sau, pur și simplu, de interacțiunea dintre noi, elevii și profesorii, ne-a făcut să fim recunoscători pentru zilele pe care am avut ocazia să le petrecem alături de prietenii, colegii și profesorii noștri. Chiar dacă în unele zile abia așteptam să terminăm orele până să plecăm acasă, ce n-am fi dat, în perioada în care am stat cu toții acasă anul acesta, să ne mai vedem o dată pe băncile școlii înainte să ne putem numi „absolvenți de liceu”. Astfel, am ajuns la vorbele multor profesori din liceu care ne spuneau, de fiecare dată cu convingere, că „sănătatea este mai presus decât toate”. Dintre toate evenimentele nefericite pe care pandemia le-a cauzat, am avut parte însă și de o revelație spirituală care m-a făcut să îmi dau seama că trebuie să fiu recunoscătoare pentru fiecare zi în care sunt eu, familia mea, prietenii apropiați suntem sănătoși și fericiți, fie că am avut o zi mai mult sau mai puțin bună.

După câteva luni bune petrecute în pandemie, pot spune că am devenit mult mai preocupată atât de sănătatea fizică, cât și de cea mentală a mea și a celor dragi din jurul meu, lucru pe care nu îl făceam în trecut. Practic, am avut parte de o nouă educație morală și civică care se pretează la contextul global actual. La fel cum un copilăș învață să facă primii săi pași, în același fel am simțit și eu, la rândul meu, că învăț să pășesc în societatea ușor diferit adaptată celei cu care eram obișnuită până acum un an. Așa cum a spus și Ellen Degeneres, una dintre cele mai apreciate gazde de televiziune din Statele Unite ale Americii, „Nu trebuie să avem o zi de naștere ca să avem un motiv să sărbătorim... pur și simplu să celebrăm viața”.

Mihaela-Isabela Bihoi: Covid 19 și amprenta sa...

Covid-19, un virus aruncat asupra populației intenționat? O armă biologică menită să înceapă un Război Mondial? O eroare de laborator? O formă de manipulare a lumii, sau este doar o metodă de restabilire a ecosistemului și al echilibrului planetei noastre? Un lucru este sigur, suntem pedepsiți, iar consecințele acestei pandemii nu sunt ușor de suportat. Nenumărate decese, schimbarea obligatorie a stilului de viață, proteste, spargerii, furturi, acțiuni disperate ale unor oameni lăsați fără speranță și fără loc de muncă și multe altele sunt mărturie.

Indiferența unor persoane a dus la răspândirea acestui virus într-un timp ucigător de scurt, virus ce și-a făcut simțită prezența și la mine în casă, lucru care m-a făcut să îl tratez cu seriozitate, nu ca pe o glumă, motiv pentru care am ales să răspund acestei teme.

Speculațiile în legătură cu apariția acestui virus cresc odată cu încăpățânarea oamenilor de a respecta anumite reguli de siguranță, însă majoritatea au motive personale și experiențe negative create de prezența acestei pandemii. De exemplu, o cunoștință de familie a primit un e-mail în care scria că începând din ziua următoare este liber de contract. Soția acestuia a pățit exact același lucru la o săptămână distanță, cei doi au și doi copii de crescut. Îmi imaginez că este teribil să treci prin așa ceva și, din păcate, ei nu sunt singurii cu o astfel de poveste, dar respectarea regulilor este necesară pentru a accelera acțiunea de oprire și de eliminare a virusului.

Ei, aici intervine o mare problemă! Profitul. Purtarea măștilor chirurgicale a ajuns să fie obligatorie în mai multe țări ale lumii inclusiv pe stradă. Corect. Absurd este însă faptul că, la un moment dat, o cutie cu aceste măști ajunsese să aibă prețul a aproape jumătate din salariul minim pe economie al țării în care trăim: câteva sute de lei.

Din păcate, și dacă ar fi distribuite gratis, tot ar exista oameni care ar găsi cel puțin un motiv pentru a nu le purta. Pentru ei, Covid -19 nu există. Tratarea cu o indiferență atât de uriașă este de neiertat. Revenirea la normal este mult încetinită de o astfel de atitudine.

Din păcate, eu l-am întâlnit pe acest Covid-19 prin mama și tatăl meu. Din fericire, amândoi au avut o formă mai puțin gravă a bolii, iar sora mea și cu mine nu am contractat virusul. Timp de două săptămâni, cât a durat izolarea părinților mei, am fost foarte stresată și îngrijorată.

Am învățat să-mi reechilibrez gândirea în pași simpli: recunoașterea crizei, dialogul blând interior, control. E de păstrat!

Mihai-Alexandru Bîrzu: 2020 și de ce acest an contează așa de mult

„Toți oamenii, nu doar rușii, se nasc cu puțin nihilism în ei: este partea de revoltă irațională a ființei umane împotriva puterii condițiilor care o înlănțuie încă din fașă și nu o eliberează decât în moarte” (Preda, *Cel mai iubit dintre pământeni*, 1987: 64). Nu cred că există un citat care să sintetizeze mai bine emoțiile noastre în aceste vremuri provocatoare ale pandemiei de SARS-CoV-2 ca cel al lui Victor Petrini. Pandemia ne-a modificat semnificativ modul de viață și a creat foarte multe bariere între noi, între colegi, prieteni și familie. Însă 2020, cu toate obstacolele sale, a reprezentat una dintre cele mai importante provocări ale omenirii în secolul al XXI-lea și un prilej de schimbare deosebit pe plan personal pentru multă lume.

Anul 2020 reprezintă un moment extrem de important în dezvoltarea noastră, în care am făcut tranziția de la mediul preuniversitar la cel universitar, începând o călătorie nouă pe un drum doar visat până acum. Pot spune că un „cerc” al vieții, o etapă importantă, a fost deja completată. Pandemia de Covid-19 a reprezentat o provocare în plus, însă nu una dintre cele mai așteptate, cu siguranță.

Cel mai mare neajuns al nostru, probabil, a fost faptul că în martie se zicea că școlile se vor închide pentru două săptămâni, timp în care se va face dezinfecția claselor. Multe luni mai târziu, școlile au rămas închise, iar învățământul tradițional a fost înlocuit de cel online. Este oarecum dureros să mă gândesc că ultima oră de limba română a fost și ultima pe care am făcut-o în felul în care eram obișnuiți. A trebuit să ne adaptăm situației și asta am făcut, unii mai bine, alții mai rău. Singura întrebare pe care o mai am și la care mă gândesc uneori este dacă am fi știut ce va urma, am fi folosit timpul mai bine, să încercăm să creăm mai multe viitoare amintiri? Poate da, poate nu, dar oricum suntem prea mici, ca oameni, în comparație cu natura și timpul. Oare dacă toți am fi știut că „acea excursie” va fi și ultima pe care am fi putut să o facem cu colegii noștri de clasă, am fi mers și noi? Am reușit să vizităm Bucureștiul în februarie, înainte ca restricțiile să aibă loc, ca să vedem un oraș agitat, gălăgios, în continuă mișcare, dar foarte viu, spre deosebire de aproape orice altă perioadă a anului, în care orașele, printre care și Timișoara, arătau mai mult ca niște amintiri ale lor.

Acest an a fost mai mult decât o provocare care va fi translatată și în anul 2021, însă nu trebuie să uităm că există multe exemple în care datorită unui rău esențial, eroul a reușit să se maturizeze și să facă mai departe față provocărilor. Nu trebuie să uităm că și noi și cei din jurul nostru sunem oameni, că trebuie să avem

grijă unii de alții, să fim conștiincioși și responsabili pentru semenii noștri. Aceste evenimente extraordinare ne obligă să fim uniți pentru a reuși să trecem cu bine în următorul deceniu.

Referințe bibliografice:

Dogaru, RC, „Sănătatea psihică și psihosocială în timpul pandemiei COVID-19”: <https://www.cdt-babes.ro/articole/sanatatea-psihica-psihosociala-pandemie-COVID-19.php>, consultat în 11 decembrie 2020

Preda, M, 1987, *Cel mai iubit dintre pământeni*, Editura Litera, București

Adela Bogatu: Iubirea în vreme de pandemie

Dacă ar fi să întrebăm ce-și doresc oamenii cel mai mult în viață, și, dacă fiecare ar răspunde sincer, am avea un singur răspuns: iubire. Dar, ce e iubirea? *Dicționarul explicativ al limbii române* ne spune că: *IUBIRE*, *iubiri*, s. f. „Faptul de a (se) iubi; sentiment de dragoste față de o persoană; relație de dragoste; amor, iubit1. ♦ Sentiment de afecțiune (și admirație) pentru cineva sau ceva. – V. *iubi*.” Cel mai nobil dintre sentimente. Unii spun că ar însemna sacrificiu, alții că adevărata iubire începe cu iubirea de sine. Iar alții o neagă pur și simplu. Există o altă categorie care susține că iubirea este chimia dintre doi oameni. Am putea zâmbi. Ce caută formulele de calcul în această poveste? Iubirea se simte, se trăiește, nu cunoaște limite și nu impune condiții. E de ajuns să privești în ochii îndrăgostiților, în ochii mamei, în ochii artistului care tocmai și-a finalizat opera, și toate calculele vor fi în zadar. Iubirea se vede, am putea spune, cu ochiul liber. Observăm așadar că sunt mai multe tipuri de iubire: iubirea de sine, iubirea erotică, cea romantică, cea de părinte, iubirea față de natură, față de animale, cea pentru aproapele nostru, chiar și iubirea pentru Dumnezeu.

Începutul anului 2020 a adus cu el un nou termen în vocabularul nostru: *Covid-19*. La început s-a discutat chiar că noi, românii am fi „mai feriți” de Covid. Că sângele de dac, hrana naturală și relieful variat ne-ar fi scut în fața virusului.

Carantina din martie 2020 ne-a pus față-n față cu neputința noastră în fața bolii. Trecând de la frustrare, la spaimă, apoi la acceptare, am fost constrânși să ne izolăm alături de familie, partener, sau chiar singuri. Izolarea ne-a așezat în fața propriilor noastre oglinzi. Dacă până ieri, când aveam un moment de dezamăgire, îl uitam alături de un prieten sau la o plimbare în parc, în lunile din starea de urgență am experimentat trăiri pe care nu le cunoaștem, s-au deschis răni nevindecate, și iubirea de sine în primul rând a fost pusă la grea încercare.



Manuela Narcisa Popescu: *Poveste în culori*

Covid-19 ne-a așezat pe fiecare în propria peșteră, pe care noi, cei evoluți, o numim cămin/casă; alături de propriul trib, pe care noi, contemporanii, îl numim familie. Am realizat astfel că iubirea din zorii umanității nu era cu nimic mai prejos decât iubirea de azi. Teama că familiile noastre nu vor avea hrana zilnică ne-a transformat ușor în neanderthalieni. Desenele rupestre și inscripțiile de acum mii de ani nu sunt cu nimic mai prejos decât „desenele care relaxează adulții” și jurnalele ținute „în pandemie”. Evoluția pesemne că a atins doar uneltele și armele, manifestarea iubirii a rămas la fel, deoarece iată că „iubirea ar trebui să înceapă de acasă” (Chapman Gary, 2007: 1) sau, de ce nu, din peșteră. Astfel că, indiferent dacă o învățăm sau nu din propria familie, vom fi întreaga viață în căutarea ei: unii o caută pentru că știu că au trăit-o, alții pentru că își doresc să o experimenteze.

Covid-19 „trăiește” alături de noi de aproximativ un an. Am învățat să-l ținem la distanță ca pe un pretendent care insistă, deși știe că nu are șanse sau, dacă am avut la un moment dat o „relație” cu el, azi îl respingem ca pe un partener pe

care vrem să-l dăm uitării. Am învățat că uneori temutul virus ne-a apropiat ca familie, dar ne-a separat ca societate. Viața socială a fost redusă la discuții telefonice sau prin intermediul rețelelor *social-media*. De multe ori, ne-a forțat să ne punem pe primul loc pe noi și familiile noastre. Ne-a arătat o altă perspectivă a iubirii aproapelui, cea mai prozaică poate: să nu iei ultimul pachet de drojdie din raft sau ultima pungă de făină. Izolarea ne-a arătat că „este distrugător să îl topim pe eu în noi. Chiar și să îl iubim pe celălalt ca pe noi înșine, nu ca pe el însuși.” (Miroiu Mihaela, 2017). Am învățat că, dacă temutul virus nu ne poate ataca, lipsa de respect și de acceptare a umanității din celălalt, duce la o altă moarte. Nu cea fizică, ci a iubirii din cuplu: „Avem o singură viață și când nu iubim, o mie de morți.” (Alice Năstase Buciuta)

În concluzie, umanitatea transcende în univers prin iubire. „Iubirea este arhitectul universului” (Hesiod). În vreme de pace sau de război, în pandemie, la bucurie și la necaz, iubirea ne poate da viață sau, în lipsa ei, ne poate duce la moarte.

Haritina Anghel: *Însemnări din recluziune*

Nimeni și nimic nu ne-a pregătit pentru acele evenimentele care au urmat fisurării zidului fragilității noastre fizice, dar și psihice. De luni de zile, omenirea se confruntă cu o boală devastatoare; unii oameni sunt victime directe ale bolii, alții sunt expuși, prin natura locului de munca, iar cei mai mulți sunt „condamnați” la izolare. Dotările materiale – măști, mănuși, dezinfectante, teste, aparatură medicală – indicau că suntem în stare să trecem cu bine multe din greutățile ce apar în timpul unei pandemii. Am reușit chiar să transferăm o parte din servicii în domeniul online și să continuăm procesul educațional de la distanță. Puțini au fost cei care s-au gândit și la implicațiile psihologice pe care această reconfigurare a vieții o va avea asupra conștiinței, speranțelor și idealurilor noastre. Mai mult decât atât, nimeni nu ne-a pregătit pentru atât de multă singurătate.

Puțini au fost cei care au încercat să ne liniștească, să ne ghideze prin speranță, nu să ne conducă prin știri alarmiste și frică. În absența unei surse echidistante de informare externă, am observat o „înjugare” a oamenilor la canalele de știri, o dependență de frică. Am trăit sentimentul sugerat de titlurile dramatice, de poveștile tragice, halucinante, de numărul mereu în creștere al pacienților infectați și decedați; toate acestea au contribuit la conturarea unui cadru apocaliptic pentru omul izolat; incapacitatea de a distinge adevărul de minciună sau de a proba validitatea acestui adevăr ne-a indus un sentiment de disperare, de neputință.

Compensarea acestor temeri și incertitudini s-a realizat în moduri diverse: unii și-au făcut provizii de alimente și medicamente peste cantitatea necesară, alții s-au refugiat pe platforme și grupuri de socializare destainuindu-se mai mult decât oricând unor străini cu acces la internet. Dincolo de această căutare înfrigurată a alterității ne întrebăm: „Ce destin ne trimite indirect și permanent la celălalt?” (Noica, 1990:13)

„În acest deșert în care se înmulțesc singurătățile” (Buga,1992: 205) recunoaștem importanța celui de lângă noi, omul fiind o ființă socială care își împarte viața cu aproapele său: „Nu pot vorbi despre mine fără să mă raportez la celălalt. „Niciun exercițiu de imaginație nu permite închipuirea unei realități fericite pentru omul singur.” (Noica, 1990:83) Cei mai fericiți dintre pământeni își petrec izolarea în mediul familial restrâns; dincolo de certurile ne semnificative, plictisul și monotonia care mai apar după perioade îndelungate, izolarea împreună cu celălalt ne oferă șansa de a ne păstra echilibrul, de a ne elibera de stres și anxietate prin comunicare și afecțiune. Persoanele singure privesc cu aviditate lumea din jur și trăiesc prin simpla participare la spectacolul social un sentiment metafizic de comuniune cu necunoscuții: se bucură de oameni, se încarcă de energia lor.

Perioada de izolare întrerupe această legătură dintre oameni, lăsând o perspectivă deprimantă și doborâtoare pentru persoanele care nu mai au pe nimeni. Pentru oameni ca aceștia, care poartă greutatea pandemiei pe propriii umeri, merită să cugetăm la cât de mare este de fapt „pedeapsa” recluziunii noastre, atâta timp cât încă mai avem pe cineva alături, cu care să „ne privim în ochi” (Sorescu,1985: 32). Pandemia unei aparent banale viroze respiratorii a revelat și propagarea unei pandemii a dezordinii interioare și a ignoranței colective. Ființial, umanitatea a suferit un dezechilibru major; ajunsă la un stadiu atât de înalt de dezvoltare a tehnologiei, a neglijat aspectele morale și spirituale ale vieții. Abia în perioada aceasta de recluziune, omul conștientizează ce viață vidată de sens, lipsită de perspectivă trăiește. Am pierdut deprinderea gânditului, a căutării semnificațiilor, a reflectării și a analizei. Ne-am „deconectat” de orice formă de spiritualitate, lăsând în urmă un gol ce nu poate fi umplut cu materia trecătoare. Am pierdut simțul valorii lucrurilor și a oamenilor din jurul nostru. Am dat valoare unui lucru prin apartenența sa la un întreg, fără să îi judecăm calitatea intrinsecă. Testul izolării este promovat, conform lui G.E. Moore, de acele lucruri (aș generaliza, și de acei oameni) care, „daca ar exista prin sine, într-o absolută izolare, noi totuși am considera că existența lor este bună” (Miroiu, 1997: 75). Din rațiuni de perspectivă, distanța a fost mereu o măsură necesară în delimitarea „cercului strâmt” în care trăim. Fără această introspecție, testul izolării ne va îngenuchea singuri, înconjurați de o masă amorfă de oameni, idei și lucruri cu care nu ne identificăm.

Despre moartea prin durere, depresie și deznădejde a omului singur în perioadele epidemice, s-a mai vorbit, dar mai puțin, despre (re)nașterea sa prin iubire. Raportarea omului la acest sentiment profund uman, iubirea, s-a schimbat mult în perioada de boală, indiferent dacă vorbim despre condiția celui îmbolnăvit, a celor dragi lui sau a celor despărțiți de circumstanțele epidemice. În *Dragostea în vremea holerei*, tânărul Florentino Ariza petrece 51 de ani, 9 luni și 4 zile, o perioadă greu încercată de pandemia de holeră, iubind-o de la distanță pe Fermina Daza. Iubirea celor doi se împlinește, deși este pusă la încercare de trecerea anilor, de mizerie, boli și de moarte. Ce este important de remarcat în această poveste e modul în care distanța redefinesc vindecarea și raportarea omului prin iubire, atunci când nu are garanția prezenței ei – cu mai multă maturitate, răbdare, înțelegere și compasiune – „căci cel ce iubește doar apropierea dragostei nu va cunoaște niciodată întâlnirea cu ea.” (Exupery, 1977: 297)

Celor care au primit măsura distanțării ca pe o formă de oprire, le amintesc mereu că nu mi se pare nimic absurd să căutăm în calitatea constrângerilor noastre calitatea libertății. Despre Shakespeare, se cunoaște faptul că a scris trei dintre cele mai faimoase piese ale sale, *Antoni și Cleopatra*, *Macbeth*, *Regele Lear*, precum și câteva sonete, din izolare, în timpul epidemiei de ciumă bubonică. Energia creatoare (îndărătnică) a omului poate fi valorificată în această perioadă încercată, căci viața merge mai departe și poate da roade mai ales de la distanță, izolarea autoimpusă fiind dintotdeauna propice meditației și creației de mari valori.

Am acceptat încercările izolării ca pe niște exerciții ale voinței, iar distanțarea a căpătat sens de depășire, biruire a condiției celuilalt eu, de dinaintea pandemiei, căci fragilitatea zidului meu nu mă împiedică să mă bucur de ceea ce se întrezărește printre crăpături. Însemnările din reclusiune nu pot atinge o concluzie definitivă, căci povestea pandemiei de coronavirus prezintă un final deschis. Trăim vremuri istorice, iar timpul, ca un medic iscusit, va cerne și va deconta trăirile acestor vremuri atipice și va păstra experiențele noastre ca pe un indicator al integrității, stabilității și înțelepciunii omului modern.

Referințe bibliografice:

Buga, I, *Teologia enclavelor*, Sfântul Gheorghe, București, 1992

Exupery, A.S., 1977, *Citadela*, Junimea, Iași

Miroiu, M. & Miroiu A., 1997, *Filosofia, Fericirea, Dreptatea*, ALL Educational, București

Noica, C., 1990, *Jurnal filosofic*, Humanitas, București, Oxford at home: Shakespeare & the plague, <https://www.youtube.com/watch?v=082EH-78iEU>, consultat la 4 decembrie 2020, ora 01:35

Sorescu, M., *Poezii*, 1985, Minerva, București

Andrei Bâce: *Un organ „atoatevăzător”*

Ochiul este organul văzului, simțul simțurilor și este încărcat de o simbolistică foarte controversată, din timpuri imemorabile. Putem urma firul cultural, pornind cu *Vechiului Testament*, când iudeii se ghidau după legea talionului. Această lege enunță o sintagmă cunoscută de fiecare dintre noi: „Iar de va fi și altă vătămare, atunci să plătească suflet pentru suflet, ochi pentru ochi, dinte pentru dinte, mână pentru mână, picior pentru picior, arsură pentru arsură, rană pentru rană, vânătaie pentru vânătaie” (*Ieșire* 21, 23- 25), lege care era menită să aducă dreptate, împuternicindu-l pe cel păgubit. De asemenea, numele acestei legi are și el o însemnătate, traducerea cuvântului *talion* fiind „asemănător”. Legea talionului a urmărit scăderea în intensitate a faptelor rele. Astfel, această lege de o cruzime dusă la extrem, nu putea fi scoasă brusc din mentalitatea popoarelor vremii. Din punctul de vedere al semnificației, legea talionului urmărea ca răzbunarea să nu fie mai mare decât răul la care era supus răzbunătorul.

În oglindă, cităm din Mahtma Ghandi: „Ochi pentru ochi... și lumea va deveni oarbă”. Semnificația acestui citat este ușor de înțeles. Gandhi este cunoscut ca fiind autorul teoriei „rezistenței pasive”. Prin urmare, el este de părere că e mult mai simplu să învingi un adversar politic, opunându-te pasiv, fără riposte violente.

Suntem în secolul XXI și ne aflăm tot la răscruce.

Alexandra Patricia Covaci: *Boala, un basm în alb și negru*

Această perioadă, parcă scoasă dintr-un basm negru, dintr-o poveste fictivă pe care după ce o citești nu mai ești la fel, este diferită tocmai pentru că pur și simplu a devenit realitatea de zi cu zi și îți dă lecții.

Abia recent am privit serios acest concept: boala.

Dacă ar fi să-i dăm o definiție, aș fi de acord cu autorul finlandez Kari Tikkinen, care afirmă: „Cuvântul boală pare a fi la fel de dificil de definit precum frumusețe, adevăr sau iubire, deși conceptul de boală este central în medicină.”

Adaug faptul că boala este acea tulburare care, odată apărută în organism, determină o modificare și, oricât de minoră ar fi, te afectează în foarte mare parte emoțional. Sunt convinsă că nimeni nu își dorește să ajungă în acel moment când i se pune un diagnostic: fie o afecțiune de mică importanță, fie o boală incurabilă. Indiferent cum ar fi, îi simți prezența în corpul tău, trebuie să te confrunți cu ea.

Acum nu mai ești în situația în care te întâlnești cu altcineva și e de ajuns să spui o mică încurajare și să îți vezi de drum. E în tine și cu tine, iar tu nu poți pleca pur și simplu.

În cazul unor boli există oportunitatea de a te trata până când se ajunge la vindecare. Dar ce-i de făcut când un nou virus ia pe toată lumea prin surprindere, își face brusc apariția în masă, la nivelul populației, chiar la nivelul țării și al orașului tău și despre care nimeni nu știe nimic? Ce faci atunci și ce sentimente te încearcă când afli că, pe lângă lipsa de cunoștințe pentru vindecare, virusul poate duce, mai ales, și la moarte?

Teama naște întrebările de început. „Dacă mă infectez?”, „Dacă nu am un organism suficient de puternic?”, „Dacă voi pune în pericol alte vieți?”, „Dacă voi pierde pe cineva din familie?”

Așa a început experiența mea Covid-19. În viața noastră, întâmpinăm încercări: „Un moment de durere poate fi o experiență umană extrem de importantă.” (1)

Totul a început odată cu pandemia, când frica s-a strecurat în viața mea și cred că a mării majorități de oameni, deoarece totul era foarte nou, apărut din senin, ceva cu care populația recentă nu s-a mai confruntat, mai ales că se întâmpla la nivelul întregului glob. Deși am fost foarte precaută, am încercat cu toată silința să mă protejiez în toate modurile posibile..., inevitabilul s-a întâmplat. „De ce îți e frică, nu scapi“, este o veche zicală românească, plină de adevăr și foarte profundă, experimentată pe pielea mea. Odată ce m-am aflat bolnavă de acest virus, care și în prezent bântuie lumea, am avut o serie de gânduri atât de negative, încât ajunsesem la concluzia că sănătatea mi-era mai rău afectată de gânduri decât boala în sine. Recent, am citit o carte scrisă de Anne Ancelin Schutzenberg, *Mă vindec*, un ghid de gândire pozitivă pentru bolnavii de cancer, în care ideea centrală se *focusează* pe speranța de vindecare și pe dorința arzătoare de viață pe care trebuie să le aibă pacientul pentru a ajunge la vindecare. Sigur, diferă de la caz la caz, de la o situație la alta.

Ceea ce doresc să scot în evidență este faptul că armonia sufletească, chiar și atunci când ești bolnav, te poate îndrepta spre vindecare.

Referințe bibliografice:

Chip Heath, 2017, *The Power of Moments*

Maria-Alexandra Digulescu: *Anul marilor schimbări*

Da, ne-am schimbat. Nu doar am crescut, ci ne-am schimbat.

Chiar dacă perioada de izolare a trecut, ieșitul la cafea, la cină sau la club nu mai este un obicei pentru noi. Am învățat că este mai sigur să ne bem cafeaua sau să mâncăm cina la noi acasă. Distracția alături de persoanele dragi, din serile petrecute în oraș, s-a mutat în propriile case, fără aglomerații efervescente, fără DJ.

Deși pentru mulți telemunca a început ca o provocare, odată cu normalizarea lucrurilor, ne vom da seama că nu este așa rău să poți lucra în pijamale și să-ți conservezi energia și timpul pentru viața personală și hobby-uri.

Câteva dintre avantajele învățământului online ar fi de menționat: se reduc timpul și banii pentru drumul spre școală, nu se mai face naveta între localități, ceea ce duce la fluidizarea traficului, se evită bullyingul (o problemă tot mai prezentă în școli), copiii și părinții, indiferent de vârstă, se obișnuiesc mai bine cu tehnologia, descoperind programe utile; părinții au acces complet la modul în care acționează copilul său la modul de predare. De regândit și de rezolvat partea mai puțin roz: lipsa accesului la tehnologie, deficitul de dispozitive, dar și de conexiuni, mai ales în contextul aglomerării rețelelor, lipsa posibilității notării adecvate, lipsa spațiilor potrivite pentru studiul online în unele locuințe mici.

Multe dintre lucrurile care reprezentau un gest spontan, cel puțin pentru o vreme, vor fi cântărite cu mare grijă. Sper că am învățat ce era de învățat, iar la momentul potrivit, totul o să fie bine. Da, ne-am schimbat cu toții.

Andreea Gheorghe: *Am învățat „de ce nu fac zebrele ulcer” și am învățat să fiu recunoscătoare*

Eu vreau să scot în lumină lucrurile bune cu care a venit această boală și lucrurile pentru care ar trebui să fim mulțumim.

În ciuda durerii provocate la nivel global, Covid-19 m-a învățat să apreciez mai mult lucrurile pe care înainte le consideram banale. Am început să înțeleg că o ieșire în oraș la un local sau la o plimbare este un privilegiu, faptul că putem vizita orice colțișor al lumii este și acesta un privilegiu. Covid-19 ne-a readus aminte că lumea în care trăim este una bună, libertatea pe care o aveam și o vom recupera trebuia să fie mult mai apreciată.

Covid-19 ne-a facut să realizăm că, în ciuda faptului că ne aflăm la mii de kilometri distanță unii de alții, nu suntem cu nimic diferiți. De multe ori, ne gândim la fiecare țară ca la o entitate separată și, totuși, la câteva luni după apariția virusului, acesta a reușit să se răspândească în toata lumea și a fost declarată o pandemie. În ciuda diferențelor de naționalitate, religie sau interese, cu toții ne confruntăm cu aceleași probleme. Acestea pot fi pierderea locului de munca, lipsa hranei, anxietate, depresie sau poate chiar moartea unor persoane dragi. Pe lângă aceste probleme personale virusul a adus, odată cu el, și probleme mondiale cum ar fi lanțurile de aprovizionare, comunicații, economie și tehnologie.

Această pandemie ne-a dovedit cât de rezistenți suntem noi ca oameni și care este capacitatea noastră de a fi flexibili și creativi în fața incertitudinii.

Am înțeles importanța sprijinului social, subiect despre care am citit și în cartea *De ce nu fac zebrele ulcer?*, de Robert M. Sapolsky. „E bine să ai un umăr pe care să plângi, o mână pe care să o strângi, o ureche gata să te asculte, cineva care să te legene și să-ți spună că totul va fi bine”, scrie autorul. Tot în această carte am citit despre problemele medicale de care poate suferi o persoană ca urmare a izolării sociale: „Oamenii izolați social au un sistem nervos simpatic hiperactiv...ce conduce la tensiune arterială mărită și la depunerea mai multor placi în vasele sangvine.”

Cu atâtea decese în întreaga lume, sunt recunoscătoare pentru familia mea și pentru că nu a trebuit să trecem prin ceva atât de crunt, sunt recunoscătoare și pentru prietenii mei pe care, chiar dacă îi pot vedea mai mult pe video decât în realitate, mă hrănesc cu zâmbetul lor.

Referințe bibliografice:

Robert M. Sapolsky, 2018, *De ce nu fac zebrele ulcer?*, p. 334

Beniamin Sorin Drăgan: *Eșecul, câteva realizări, succesul*

Festivitatea de premiere on-site de la finalul clasei a 12-a a fost anulată. Am fost premiați online, dar „Gaudeamus igitur” își pierduse orice emoție. Au fost anulate toate pregătirile pentru banchet, pozele pentru album ... Eu, tot mai dezamăgit.

Marcant pentru mine a fost și faptul că toate sălile de sport au fost închise. S-au desființat două cluburi importante de handbal pe care le frecventam și mulți sportivi cu talent și devotament au avut de pierdut din cauza pauzei prelungite.

Unii dintre ei au și renunțat definitiv la ideea unei cariere sportive. După ce restricțiile au fost ridicate, pe data de 15 mai, mulți prieteni pierduseră plăcerea de a ieși din casă. Au preferat să rămână în interior, conectați pe dispozitivele lor electronice.

În timpul vacanței de vară am călătorit în străinătate. M-am confruntat și acolo cu schimbarea. Am întâmpinat dificultăți de integrare. Din cauza restricțiilor, persoanele noi erau de-a dreptul respinse. Nou-veniții constituiau o posibilă amenințare pentru sănătatea comunității și nimeni nu oferea oportunitatea de a face cunoștință.

Alt capitol al tinerei mele vieți: facultatea! Și ea, tot online.

Am conștientizat, cu ajutorul unor vorbe înțelepte ale unor profesori, că toate experiențele prin care trecem nu sunt întâmplătoare. Am citit cartea *Sincronicitatea*, de Allan Michael Holland și mi-a plăcut episodul despre Winston Churchill care a scăpat miraculos dintr-o pușcărie din orașul Pretoria pentru ca, 40 de ani mai târziu, să se confrunte cu Adolf Hitler: „Patruzeci de ani mai târziu, Churchill avea să devină marele adversar a lui Adolf Hitler.” Interesant, nu?!

Îi mulțumesc doamnei profesoare care ne-a motivat pe toți, spunându-ne: „de câte ori citești o carte, undeva în lume se deschide o ușă care lasă să intre mai multă lumină”. Acest citat a aprins o scânteie în mine, speranța.

Bogdan Andrei Făniță: „Vacanța” generată de virus

Am auzit de Covid-19 în decembrie 2019 întâmplător, la știri. Inițial, am crezut că este încă o epidemie de tip Ebola care se va manifesta doar în zona în care a apărut și că pe mine nu mă va afecta cu nimic. Eram în clasa a XII-a și aveam o mulțime de planuri și vise: banchet, ieșiri în oraș, bacalaureat, admiterea la facultate și, în final, o binemeritată vacanță împreună cu prietenii. Din păcate, virusul s-a extins rapid, afectând întreaga omenire și implicit și pe mine. Treptat, toate planurile și visele mi s-au năruit... Cred că a fost dificil pentru toți oamenii, chiar și pentru cei mai puțin sociabili, să renunțe brusc la tot ce înseamnă viață socială. În calitate de dansator la Ansamblul Timișul, mi-a fost și mai greu. Făceam parte dintr-un grup în care relațiile erau aproape ca într-o familie. Ne știm cu toții de mici și împreună am cutreierat lumea, participând la festivaluri de folclor. Pandemia a oprit întâlnirile noastre și activitățile de acest tip. Eu nu am mai putut face ceea ce am practicat timp de 12 ani fără încetare.

Cu toate acestea, „vacanța” generată de virus a fost cea mai importantă perioadă din viața mea. Am avut de ales între a mă lamenta, a jeli după ce ar fi putut să fie sau a da un sens acestei perioade, a-i găsi partea bună și a profita de ea. Astfel, în timpul acestei așa-zise vacanțe, nemaifiind preocupat de ieșitul în oraș, repetiții la dansuri, spectacole, petreceri etc., am alocat majoritatea timpului învățatului atât pentru examenul de bacalaureat cât și pentru concursul de admitere la facultatea de medicină, iar rezultatele au fost pe măsura efortului, la ambele situându-mă printre primii.

În plus, am conștientizat faptul că înainte de pandemie eram o persoană superficială care nu aprecia nimic din ce avea și care, întotdeauna, își dorea tot mai mult.

Când cel mai bun prieten al meu a fost testat pozitiv, eu, intrând în contact cu el de nenumărate ori, am fost foarte marcat. În urma acestui incident provocat de virus și a neliniștii care a urmat că aș putea să îi îmbolnăvesc pe cei din jurul meu, s-a cristalizat o altă opinie despre viață în general. Am început să apreciez faptul că eram împreună cu familia mea, că eram cu toții sănătoși și, de asemenea, am început să fiu mai responsabil, să văd și să mă bucur de gesturile mici făcute de oamenii din jurul meu, lucruri la care înainte nu eram atent sau pe care le neglijam, considerându-le fără prea mare importanță.

Spre deosebire de majoritatea prietenilor mei care văd această perioadă ca pe o pauză în viața lor, eu consider că pandemia m-a ajutat să mă dezvolt ca persoană, pentru că, dacă n-ar fi apărut, eu n-aș fi reușit să privesc viața în modul în care o privesc acum. Foarte mulți spun că acest virus îi împiedică să facă ce își doresc pentru că se tem că se vor îmbolnăvi, se tem că și-ar putea pierde viața. Eu sunt de părere că moartea este un lucru imprevizibil, nu știi când te vei întâlni cu ea și, în consecință, nu trebuie să-ți petreci timpul gândindu-te la momentul respectiv, ci trebuie să profiți din plin de fiecare clipă. Un citat care apare în filmul meu preferat *The Shawshank redemption* (*Închisoarea îngerilor*) mi se pare extrem de relevant în legătură cu acest subiect: „Get busy living or get busy dying” (1).

Singurul meu regret este legat de faptul că nu am reușit încă să trăiesc faimoasa „viață de student”. Tot liceul m-am gândit la cât de incitant va fi să particip la cursuri și în special la laboratoarele practice unde voi avea ocazia, printre altele, să văd un cadavru, să studiez oasele și mușchii și poate chiar să fac o disecție cu mâna mea. În plus, părinții mei mi-au spus că cea mai frumoasă perioadă din viața lor a fost cea a studenție când, pe lângă învățat, a fost și multă distracție și s-au legat prietenii pe viață. Din păcate, pandemia a amânat aceste experiențe pe care îmi doresc să le trăiesc.

În concluzie, pot spune că, pentru mine, personal, pandemia a fost o perioadă benefică, în timpul căreia m-am dezvoltat ca persoană.

Văzând curajul și dedicarea medicilor care au ales să rămână în linia întâi în lupta cu coronavirusul, am devenit pe deplin conștient că într-adevăr asta îmi doresc să fac și eu (pentru că nu-mi era foarte clar de la bun început). Îmi doresc să lupt pentru a salva oameni. În consecință, acest lucru m-a determinat să mă concentrez pe ceea ce aveam de făcut pentru a-mi atinge scopurile, am învățat să mă organizez mai bine, să nu mai amân când am ceva de făcut. În plus, pericolul cauzat de coronavirus m-a făcut să fiu mai responsabil, mai atent la cei din jurul meu, și am înțeles că doar de mine depinde ca, la sfârșitul acestei perioade de izolare socială cauzată de pandemie, să fiu învingător.

Referințe bibliografice:

Închisoarea îngerilor (titlul original *The Shawshank Redemption*), 1994, regia Frank Darabont, ecranizare după nuvela lui Stephen King, *Rita Hayworth and Shawshank Redemption*.

Bogdan Găvan: *O lecție despre societatea contemporană*

Recent s-a împlinit un an de la apariția primului caz de coronavirus și de la începerea răspândirii virusului în China. Încă de pe atunci, toate posturile de televiziune au început să difuzeze diferite știri, mai mult sau mai puțin adevărate, legate de aceasta temă, pentru a induce frică în oamenii care încă îi mai ascultă, dar mai ales pentru a își crește audiența. De aici începe problema lumii contemporane.

O prima idee pe care aș dori să o dezbat este legată de un citat: “Nu trebuie să credem tot ce spun oamenii, dar nici să credem că ei vorbesc absolut fără temeii.” (Immanuel Kant) Problema legată de această afirmație este că, în ziua de azi, temeiul se formează din surse ambigue sau chiar false. Internetul, aproape în aceeași măsură cu televiziunea consacrată, deoarece pe internet individul își selectează singur informația, sunt surse nesigure pentru formarea unei baze culturale în ceea ce privește un subiect anume. Această dezinformare în masă a dus la probleme din ce în ce mai accentuate și a reprezentat originea situație în care ne aflăm noi acum. Diferitele ipoteze conform cărora virusul s-ar transmite sau nu pe cale aeriană, că se poate lua sau nu virusul de pe anumite suprafețe precum și lipsa de informare a autorităților au condus la un haos total ce a culminat cu instaurarea stării de urgență, mai exact a carantinei, după cum o știm cu toții. Grav este că

informarea în mod greșit nu a încetat. Pe toate posturile de știri se anunța un număr mare de cazuri sau decese zilnice, dar nu se menționau și detalii precum faptul că din acel număr mare de cazuri optzeci la sută erau asimptomatici sau că, din acele decese, nouăzeci și nouă la sută sufereau de anumite boli ce le-ar fi cauzat oricum decesul pe termen mai lung.

O altă problemă în cadrul civilizației moderne este cea politică. În mod cert cu toții știm declarațiile care se dau în sfera politică și că majoritatea acestor declarații au ca scop atragerea oamenilor, dar nu sunt adevărate. Cea mai recentă dovadă a acestor acțiuni de fals în declarații este organizarea alegerilor locale și parlamentare. Alegeri despre care se menționa, cu nici câteva luni în urmă, că nu vor avea loc, sub nicio formă, în asemenea condiții de criză sanitară. În acest context, omul de rând nu poate decât să sper și să aștepte. Alexandre Dumas definea înțelepciunea umană prin aceste două cuvinte: *așteptare și speranță*, doar că în situația noastră nu cred că aceste două aspecte umane mai sunt îndeajuns. Din cele șapte miliarde de oameni de pe glob, singurii care se luptă față în față cu pandemia sunt medicii care fac tot posibilul să își salveze pacienții, dar și cercetătorii care au lucrat zi și noapte pentru dezvoltarea unui vaccin. Știu că prima întrebare pe care acest argument ar trezi-o în mintea cuiva ar fi: „Ce poate un om normal ca mine să facă?” Răspunsul este pe atât de simplu pe cât este și întrebarea.

Fiecare din noi are puterea de a dona, fie sânge fie câte un euro, sau chiar mai puțin pentru una din numeroasele campanii de modernizare și înființare a spitalelor. Fiecare are puterea de a spune cuiva să se protejeze mai mult, să poarte masca sau să se spele pe mâini. Indiferența de care se dă dovadă în ultima vreme este cel puțin tristă. Și mai trist este faptul că indiferența nu mai este concepută drept un lucru negativ în societate, o rană deschisă și purulentă.

În concluzie, putem spune că această pandemie ne-a învățat mult mai mult decât spălarea corectă a mâinilor, purtarea corectă a măștii de protecție, sau cum se scrie corect o declarație pe propria răspundere. A fost și încă este o lecție despre societate. De la modul în care oamenii își aleg și înțeleg informațiile, până la acțiunile pe care toți le fac, de la omul de rând până la persoane cu influență.

Referințe bibliografice:

Alexandre Dumas, *The Count of Monte Cristo*, ebook

Immanuel Kant, https://www.goodreads.com/author/quotes/11038.Immanuel_Kant,

consultat în 12 decembrie 2020, ora 19:30

Elena Alina Borăscu: *Des-parte/desparte*

Oamenii au nevoie de libertate, de dinamică în viața lor ca să poată realiza un întreg în viața de familie. Încă din Antichitate, femeile erau gospodinele care se ocupau de casă și de animale, bărbatul, definit ca stâlpul casei, pleca dis-de-dimineată la munca pământului sau diverse meserii pentru a asigura venitul necesar familiei, iar copiii, independent de vârstă, fie mergeau la școală, fie rămâneau la sânul mamei. Exista un timp petrecut separat de fiecare membru al familiei, astfel încât dorința de a ajunge acasă și a-i revedea pe cei dragi creștea și se solda cu armonia, iubirea și înțelegerea în acel întreg, familia. Asemănător era și înaintea pandemiei, un program flexibil ce permitea corelarea carierei cu familia și timpul personal. În urma restricțiilor, totul a fost mutat în casă: serviciul, școala, exercițiile fizice etc. Timpul personal sau petrecut cu alți indivizi a sfârșit prin a fi, în proporții mari, afectat. Astfel a început monotonia între oameni, a intervenit plictiseala, dorința de a face lucruri normale nu demult: cina într-un restaurant sau plimbările prin mall, activități de edificare, de relaxare. Prea mult timp petrecut împreună i-a făcut pe unii să-și ocupe *partea* lui. Să se *des-partă* adică.

Corina-Iuliana Cilibiu: *Semnal de alarmă în miezul altui semnal de alarmă: altă problemă extrem de gravă a tuturor timpurilor*

Știați că România deține în prezent locul I în Europa și locul II la nivel mondial, fiind subclasată de către Vietnam în rândul acestui fenomen nociv, numit avort?

În zilele noastre există o varietate de metode de contracepție. Cu toate acestea, încă se recurge, în unele situații, la mijloace din trecut: spălături cu suc de lămâie sau oțet, diafragmă contraceptivă din opium, ceai din busuiocul cerbilor, ceai de ghimbir, ceai de scorțișoară, ceai de pătrunjel, infuzie de mentă, semințe de morcov, mercur, utilizarea aspirinei, precum și a vitaminei C. Multe dintre aceste tehnici rudimentare sunt periculoase și prezintă un grad scăzut de protecție. Trebuie vorbit deschis cu tinerele aflate în momente atât de delicate ale vieții!

În situații de urgență, precum sunt cele impuse de infectarea în masă a populației cu virusul Covid 19, sunt necesare măsuri de urgență, astfel s-au găsit soluții de ultimă oră ce vin în sprijinul avortului efectuat la domiciliu sub îndrumarea medicilor.

Centrul de Instruire în Domeniul Sănătății Reproductive (CIDSR) a lansat de curând primul serviciu de avort medicamentos gestionat de la distanță, prin telemedicină. Scopul proiectului este de a facilita accesul femeilor la servicii de avort medicamentos, metoda recomandată de OMS, în timpul pandemiei de Covid-19. Ghidarea pacientei de către medic de la distanță presupune parcurgerea unor metode specifice:

- a. Accesarea de către pacientă a paginii web special create pentru acest serviciu: [www.avort.md/prin telemedicina/](http://www.avort.md/prin_telemedicina/) pentru a confirma sarcina printr-un test și calcula termenul sarcinii ce va determina eligibilitatea serviciului;
- b. Existența unui apel audio sau video prin care pacienta este consiliată de către specialiști;
- c. Accesul pacientei la medicamentele indicate de medic în prescripție;
- d. Evaluarea pacientei la 1-2 săptămâni de la administrarea medicației, prin apel video;
- e. Efectuarea unui nou test de sarcină la 4 săptămâni pentru a confirma dacă tratamentul a avut efect sau nu.

În concluzie, avortul nu este doar un fenomen nociv, ci și unul foarte răspândit în întreaga lume ce afectează componente sociale, precum sunt rata natalității și cea a mortalității.

Militez pentru introducerea în școli a educației sexuale și organizarea unor campanii anti-avort!

Loredana Câmpan: *Despre nesomnul adolescenților și ceasul lor intern*

Problemele cele mai des întâlnite pe parcursul adolescenței iau naștere datorită unor numeroase cauze, rezultate din interacțiunea persoanei cu mediul său. Un eșec moral cu siguranță nu va putea fi reprezentat ca o boală psihică. Tulburările psihice pot apărea în fiecare colțișor al globului pământesc, în fiecare cultură, în toate grupurile socio-culturale.

Pe parcursul anului 2020, fiecare a fost nevoit să se confrunte cu o perioadă pandemică, declanșată de răspândirea virusului Covid-19. Prin urmare, au existat atât efecte pozitive, cât și efecte negative, cele din urmă fiind într-o mai mare măsură.

Ceea ce mi-a oferit un imbold în abordarea acestei teme a fost dorința de a le oferi tinerilor o nouă perspectivă, soluții ce îi vor ajuta să își găsească scopul în viață, reușind într-un final să vindece rănilile adânci ale sufletului.

Cele mai des întâlnite tulburări psihice pe parcursul adolescenței sunt tulburările de anxietate, de personalitate, depresia asociată cu suicid și tulburare bipolară. Oare sunt cu adevărat conștiente persoanele care dețin aceste probleme de efectul degenerării pe care îl au?

Ați observat cum tinerii din zilele de astăzi sunt din ce în ce mai obosiți, deși ei ar trebui să constituie sursa de energie pentru comunitatea lor?

Majoritatea preferă să petreacă mai mult timp pe parcursul nopții, fie cu prietenii, fie pentru a realiza un proiect la școală sau fie a învăța pentru un examen. Cu toate acestea, neacumularea energiei necesare prin intermediul somnului poate declanșa o mulțime de dezavantaje. Adolescenții sunt în special afectați de schimbările hormonale, de un program foarte încărcat, dar și de o viață socială activă.

Cu toții avem un „ceas intern” ce influențează temperatura corpului, ciclurile de somn, pofta de mâncare și schimbările hormonale. Ritmul cicardian este reprezentat de procesele biologice și psihologice ceea ce formează acest „ciclu intern” de 24 de ore. Începând cu perioada pubertății, acest ceas începe să se modifice, perturbând programul de somn și orele la care adolescenții se simt somnoroși. De asemenea, hormonul asociat somnului, melatonina este secretat din ce în ce mai târziu în timpul serii. Oamenii de știință de la Universitatea din Michigan sugerează că este posibil ca, atunci „când adolescentul temperamental își evită părinții, stând treaz până la ore târzii, caută de fapt să socializeze cu adolescenții. De fapt, răspunde pulsionii hormonale de a-și construi o viață independentă într-un moment temporal care să nu fie dominat de către alți indivizi mai în vârstă decât el.”

Contrar acestor abilități unice de a sta treji mai târziu decât adulții, tinerii au nevoie de mai mult somn decât adulții, aproximativ 8 și 10 ore. Datorită acestei pandemii putem beneficia de un aspect, și anume, pentru a participa la orele școlare nu mai suntem nevoiți să ne trezim la 6:30 sau la ora 7 pentru a reuși să ajungem la școală, fie printr-un transport public, fie cu propriul transport, ci ne putem trezi cu 10 minute înainte de începerea orelor sau a cursurilor, având suficient timp să ne pregătim pentru acestea.

Radu Ciobanu: *Sănătatea, un concept fundamental*

Am ales această temă deoarece încă din copilărie am fost fascinat de subiectul sănătății al medicinei, al vindecării, dar și de funcționarea organismelor vii.

Eu consider că sănătatea nu este un lucru general care se poate încadra într-un spectru închis de definiții, ci, mai degrabă, este un lucru relativ, interpretat în nenumărate momente istorice, de nenumărați oamenii în nenumărate forme. Sănătatea este procesul în care toate aspectele ce țin de viață funcționează corect, corelat și împreună. Organismul, spiritul, familia, comunitatea și perspectiva, toate creează o relație de interdependență. *Sănătatea emoțională* include înțelegerea emoțiilor, modul de rezolvare a problemelor de zi cu zi, dar și a stresului. În multiple ocazii, medicii din zilele noastre pot observa și demonstra legătură dintre partea *mentală* și *fizică* a omului. Și este dovedit că o atitudine calmă, relaxată poate preveni apariția unor boli asemenea ulcerelor sau a astmului. În momentul în care stresul sau diferite tulburări emoționale continuă pe o perioadă mai lungă, sistemul imunitar este afectat, crescând astfel probabilitatea de îmbolnăvire. *Sănătatea fizică* semnifică starea generală a organismului, dar și de reacția acestuia când este expus unor probleme medicale. Pentru o sănătate fizică corectă este necesar un comportament și un stil de viață sănătos care să determine o bună funcționare a organismului indiferent de situațiile în care acesta este expus. *Sănătatea socială* face referire la realizarea cu succes a responsabilităților pe care fiecare dintre noi le primim odată cu implicarea noastră în spectrul relațiilor sociale, precum cele familiale sau comunitare. Aceste realizări determinând un echilibru care contribuie la starea generală de sănătate. *Sănătatea spirituală*, considerată de mulți specialiști că având un rol critic în sănătatea omului, reprezintă o asociere între filiera religioasă și rata scăzută de boli cronice și a mortalității. „Sănătatea mentală apare drept o vastă sinteză, rezultanta complexă a unei mulțimi de parametri ai vieții organice și sociale, aflați în echilibru dinamic, ce se proiectează pe modelul funcțional sau morfologic în istoria sa vitală. Manifestarea acestor stări de sănătate ar fi existența unei judecați și a unei viziuni realist-logice asupra lumii, dublate de existența unei discipline psihologice și sociale a muncii bazate pe autocontrolul volițional, acordat la normele sociale, pe fundalul bucuriei de a trăi și al echilibrului introversie-extraversie.”

Personal, îmi place să caracterizez sănătatea că fiind un echilibru determinat de o stare de armonie interioară, armonie care este influențată de mediul exterior, dar care este șlefuită de noi înșine. Șamanii, terapeuții tibetani,

grecii antici, multe alte culturi, dar și eu, cel din secolul XXI, privim sănătatea într-un fel diferit, dar avem același scop: protecția omului.

Referințe bibliografice:

Constantin Gorgos, Cătălina Tudose, Florin Tudose, Ileana Botezat Antonescu, Liviu Botezat Antonescu, 1985, *Vedemecum în psihiatrie*, Editura Medicală, București

Anda Ciontoș: *Este sau nu homosexualitatea o boală?*

O întrebare pe care eu mi-o pun încă din copilărie. Îmi amintesc clar primul meu contact indirect cu un cumplu de homosexuali: mă plimbam cu mama în parc și i-am surprins ținându-se de mână. M-a uimit grozav fapta acestora și mi-am întrebat mama de ce se țin acele persoane de mână, iar ea mi-a dat răspuns simplu: „pentru că se iubesc”. Bineînțeles că atunci m-am mulțumit cu răspunsul primit și nu am mai dat importanță acestui subiect până recent când am întâlnit tot mai des astfel de persoane. De data aceasta, întrebarea mea este una mai complexă: Este sau nu homosexualitatea o boală?

Încă din cele mai vechi timpuri, homosexualitatea a stat la baza multor discuții și teorii, rămânând un subiect tabu, neînțelese de majoritatea oamenilor care, neavând destule surse de informare, s-au lăsat manipulați de către religie de cele mai multe ori. Un subiect căruia i se oferă atât de multă atenție trebuie înțeles pe deplin, fiind analizat din perspectiva să psihologică, dar, mai cu seama, din cea biologică. Prin urmare, pentru a vedea dacă relațiile homosexuale pot fi considerate firești sau nu, trebuie cercetată nu numai prezența lor în societate, ci mai degrabă care este dinamica acestui tip de relație în raport cu societatea în care ea se manifestă, luând în calcul toate descoperirile științifice până la momentul respectiv.

Am început să caut răspunsul în studii psihologice întâi, trăind cu părerea că este o tulburare psihică: Freud vedea homosexualitatea doar ca pe o variație a funcției sexuale datorată unui blocaj în dezvoltarea normală a sexualității, prin urmare, aceasta nu reprezenta o boală.

Apoi, am căutat studii științifice legate de tulburări hormonale care afirmă că homosexualitatea derivă încă din timpul sarcinii fetusul. Dacă a fost expus la mai mulți hormoni estrogeni, va fi orientat spre a fi mai feminin, iar, dacă a fost expus la mai mult testosteron, va fi orientat spre a fi mai masculin.

Alte studii complexe arată că grosimea corticală a fost asociată cu circulația diferită a nivelului de testosteron la băieții adolescenți, ei având nivel

pozitiv, și la fetele adolescente, un nivel negativ, predominant în regiunile cu mulți receptori androgeni, cum este cortexul medial occipital.

Sunt de părere că homosexualitatea trebuie privită ca o problemă complexă, cu o etiologie necunoscută și incomplet elucidată, foarte prezentă în viața cotidiană.

Răzvan-Damian Cîrstea: În căutarea minților adolescente

Motivul pentru care drogurile și alcoolul reprezintă o problemă atât de mare este tentația și presiunea externă pe care anturajul greșit o poate pune. Felul în care substanțele de acest gen sunt privite în societate este, de asemenea, dăunător. Oamenii par să fi acceptat drogurile ca o parte din existența lor din cauza multelor vedete ce recunosc în mod deschis faptul că au folosit sau că încă folosesc aceste substanțe. Un tânăr ce idolatrizează o astfel de vedetă o să își dorească să încerce și el respectivul drog, în încercarea sa de a fi asemenea idolului său. Duff McKagan, basistul trupei Guns 'N' Roses, prezintă acest lucru foarte bine spunând, în cartea autobiografică, *It's so easy...și alte minciuni*, legat de experiența sa cu drogurile: „...dacă toate aceste persoane pe care eu le idolatrizez puteau să fumeze cocaină, atunci și eu pot.” (McKagan, 2017:97)

Aceste substanțe halucinogene îi oferă tânărului o falsă impresie de superioritate, simte că ceea ce face este corect și nu se mai gândește la consecințele pe care acțiunile sale le pot avea asupra celor din jurul său. Pe lângă efectele pe care drogurile le au asupra corpului celui care le folosește, ele pot avea și efecte la nivelul comportamentului și al personalității. Ele transformă omul într-o adevărată bestie ce nu mai are conștiință, acesta fiind constant paranoic și având variate halucinații ce îl pot împinge până la omorul altui om. Acest lucru este expus de către Nikki Sixx, unul dintre cei mai cunoscuți utilizatori de heroină și basistul trupei Mötley Crüe, în cartea sa *The Heroin Diaries: A Year in the Life of a Shattered Rock Star*, acesta spunând: „Mă închideam în fiecare noapte în dulap, având cu mine doar pușca bunicului meu, crezând că în fața casei sunt oameni ce vor să mă omoare.” (Sixx, 2007: 117)

În societatea contemporană, cei ce suferă de asemenea dependențe sunt văzuți de mulți alți oameni ca un fel de eșecuri ce nu merită să mai experimenteze bucuria, această premisă plecând de la ideea că au avut deja o șansă. Acest mod de a vedea lucrurile este greșit, ei ar trebui să fie priviți ca oameni ce au nevoie de ajutor. Mulți dependenți încearcă să se salveze din această groapă în care s-au

băgat singuri, însă pur și simplu nu reușesc să găsească acea lumină salvatoare de care au nevoie. Ei nu merită să sufere pentru decizii pe care le-au luat atunci când erau tineri, fiind împinși de către anturaj sau de către alte circumstanțe. Lupta cu dependența nu este una ușoară, iar cei ce încearcă să scape de aceasta au nevoie de tot suportul pe care îl pot primi.

Dependența este unul dintre cele mai grele lucruri pe care o persoană le poate experimenta, cei mai susceptibili fiind, din păcate, adolescenții. O soluție la această problemă trebuie găsită și aplicată cât mai repede pentru a împiedica alte morți premature. O măsură ce ar trebui adoptată fiind aceea de a implementa în cadrul scolii o materie ce să le prezinte tinerilor toate consecințele pe care drogurile și alcoolul le pot avea asupra corpurilor și a minților lor.

Ligia-Daniela Ciuraș: *Mulțumire în perioade de incertitudine*

Am citit într-o carte că Mark Engel spunea că „esența tuturor suferințelor noastre este un mod de gândire eronat”. (apud Schützenberger 2019:114) Atunci, înlăuntrul meu, am hotărât să pun capăt acestei înverșunate goane după lămuriri și explicații, și să mă concentrez pe partea pozitivă din toată această avalanșă de noi evenimente și situații, prin care divinitatea sau destinul, după preferința fiecăruia, au hotărât să ne treacă. Am ales să văd partea bună din fiecare lucru care mi se întâmplă, să caut să o găsesc și în situațiile în care părea greu de crezut că ar putea exista, deoarece, indiferent cât de ciudat ar părea, sunt sigură că „în tot rău-i și un bine”, cum spune o veche zicală.

Unul din principalele lucruri pe care mi le-am însușit a fost să am o atitudine caracterizată de mulțumire, de recunoștință. Acum ceva timp, citeam un articol scris de un manager de la Geneva Historical Society, în care aceasta își împărtășea gândurile și trăirile din perioada de izolare, iar ceea ce m-a marcat a fost profunda mulțumire ce caracteriza cuvintele ei. Vorbind despre faptul că are un acoperiș deasupra capului, un loc de muncă stabil și îndeajunsă hrană, ea mărturisește cât de binecuvântată se simte și că nu și-ar dori să fie niciunde altundeva în lume, decât în locul în care se află. Astfel, am învățat să fiu recunoscătoare pentru că atât eu, cât și familia și prietenii mei suntem sănătoși, iar puținii dintre cunoscuții noștri care au contractat boala au avut forme ușoare și recuperare rapidă. Mi-am exersat, de asemenea, această atitudine de recunoștință atunci când am realizat că nu am niciun inconvenient în a-mi continua școala în mediul online, având absolut tot ce aveam nevoie, în timp ce o mulțime de alți

elevi nu beneficiau nici măcar de condițiile minime necesare pentru a putea participa la cursuri. Un alt lucru pe care îl aveam de foarte mult timp, dar a cărui adevărată importanță am conștientizat-o abia acum, este faptul că am privilegiul de a locui la casă, dar cel mai important: că am un spațiu verde generos, în care mă pot relaxa după o zi solicitantă în fața calculatorului.

Referințe bibliografice:

Housman J, „Thoughts From Quarantine” în *Geneva Historical Society*: <https://genevahistoricalsociety.com/medicine/thoughts-from-quarantine/>, consultat în 7 decembrie 2020, ora 19:35

Schützenberger A.A., 2019, *Limbajul secret al corpului*, trad. din lb. franceză de Vasilescu C. V., Philobia, București

Andrei Coca: *Adolescența vine la pachet cu prima iubire, iar pandemia cu prima lecție de yoga*

Arthur Aron, profesor la facultatea de psihologie la Universitatea de Stat din New York, la Stony Brook, afirmă că „prima noastră experiență din orice domeniu ne va rămâne cel mai pregnant în memorie, mult mai mult decât experiențele ulterioare. Asta pentru că ne incită, dar ne și sperie cel mai mult.” Ironia face ca în prezent să citesc o carte de psihologie în care se vorbește despre ceea ce profesorul Aron afirmă. Astfel, dr. Bessel van der Kolk, în cartea sa intitulată *Corpul nu uită niciodată*, spune că în prima noastră experiență, din orice domeniu, nivelul de adrenalină din corpul nostru crește. Adrenalina este direct proporțională cu intensitatea amintirii evenimentelor, astfel încât cu cât avem mai multă adrenalină, cu atât ne vom aminti cu o exactitate mai mare evenimentele exact așa cum le-am simțit prima dată.

Din păcate, pandemia reprezintă o piedică uriașă în trăirea vieții ideale a adolescenților. Aceștia relaționează doar în mediul virtual astfel încât, categoric, relațiile amicale, poate chiar și de dragoste s-au răcit. Adolescenții trebuie să își ocupe timpul, să aibă în permanență ceva de făcut. Ei trebuie să găsească o cale nouă de a socializa cu prietenii și o nouă cale de a-și practica hobby-urile. De exemplu, îmi plăcea să merg la sală împreună cu prietenii mei. Bineînțeles că pe timpul pandemiei acest lucru a fost imposibil. Astfel, noi am început să intrăm pe Zoom pentru a menține legătura, iar, într-o zi, cineva a avut ideea de a face cu toții sport online. A fost amuzant, dar nu a fost prea eficient deoarece nu aveam acasă

echipamentul necesar. Asta până a doua oară, când cineva a venit cu ideea să facem yoga. Am căutat niște lecții pe youtube. Am încercat și, surprinzător, ne-a plăcut. Astfel, chiar în perioada pandemiei mi-am găsit un nou hobby. Este important să vezi partea bună a lucrurilor, să fii optimist, să încerci să găsești tot timpul o soluție și să nu te dai bătut.

Referințe bibliografice:

Bessel van der Kolk, 2020, *Corpul nu uită niciodată*, Editura Adevăr Divin

Hannelore-Adriana Codreanu: *Jurnal de pandemie în re minor*

În primul rând, în perioada aceasta, în care ne este indicat să stăm în casă, mi-am redescoperit pasiunea pentru muzică, deoarece avem mai mult timp liber decât în mod obișnuit, când eram nevoiți să ne deplasăm pentru îndeplinirea diverselor scopuri, cum ar fi educaționale (de exemplu nevoia să ne deplasăm între diversele săli de cursuri), profesionale, sociale etc. Din acest motiv, mă bucur că am fost nevoiți să stăm în casă și am avut mai mult timp liber pentru dezvoltarea personală, acest lucru fiind, din punctul meu de vedere, esențial: să ne dorim să devenim forma cea mai bună a noastră, iar, personal, muzica m-a ajutat în acest sens: „De ce să-ți cheltui banii pe psihoterapie dacă poți asculta și minor?” (Michael Torke, 1990) Consider că oamenii au putut aloca mai mult dezvoltării personale și descoperirii pasiunilor, lucruri ce i-ar putea ajuta să treacă mai ușor peste aceasta perioadă. Pe lângă redescoperirea pasiunii pentru muzica, am reușit să-mi fac timp și pentru a citi diverse cărți. La începutul facultății, credeam că aceasta îmi va ocupa tot timpul liber, devenind imposibil să îmi urmez și pasiunile, dar, datorită situației actuale și a reducerii timpului alocat deplasărilor între cursurile off-line, această problemă pare să fie redusă.

Referințe bibliografice:

Michael Torke, Observer: 1990, *Sayings of the Week*

Diana Cojocaru: *Compoziție: jurnal de pandemie cu grup de studiu*

În primul rând, sunt sigură că tuturor ne-au fost date planurile peste cap din cauza situației actuale. Am să fiu cât se poate de sinceră. Dacă m-ar fi întrebat cineva la începutul anului 2020 ce îmi doresc cel mai mult, aș fi răspuns cu „O pauză, o vacanță...”. Eram în clasa a XII-a, în mijlocul pregătirilor pentru examenul de admitere la facultate și mă simțeam extenuată. Visam cu ochii deschiși la o săptămână în care să pot uita de școală, de examene și de timpul care părea să treacă mult prea încet. Acum, aș da orice să pot merge din nou la școală, în loc să fac orele online.

Ultima zi în care am fost la școală a fost o zi ca oricare alta. Am ajuns mult prea devreme în sala de clasă, orele de curs au trecut pe lângă mine de parcă s-ar fi mișcat cu încetinitorul, iar apoi am ieșit cu prietenii în oraș.

Uneori mă întreb ce aș fi putut face diferit în acea zi pentru a nu regreta timpul pe care l-am pierdut din cauza pandemiei. Ajung mereu la același răspuns: nimic. Oricât timp aș fi petrecut cu colegii în anii precedenți, oricât de entuziasmată aș fi încercat să fiu duminică seara la gândul că o nouă săptămână de școală urmează să înceapă, nu aș fi avut cum să opresc sentimentele ce m-au încercat pe parcursul pandemiei. Mă simțeam de parcă îmi fusese furat ceva important ce nu aveam cum să înlocuiesc. Timpul, care până atunci păruse să stea pe loc, începuse să treacă.

Primele două luni ale stării de urgență sunt un amestec confuz de zile petrecute în pat, cu laptopul lângă mine, sau de convorbiri cu prietenii cu care nu mă mai puteam întâlni față în față. Îmi dorisem o pauză de la viața de zi cu zi, de la învățat, de la gândul că examenele ce se apropiau urmau să îmi decidă viitorul. Și o primisem. Dar, trei luni mai târziu, mi-am dat seama că timpul zburase, iar eu nu mai învățasem nimic. Au urmat săptămâni întregi în care făceam același lucru de dimineața până seara. Învățam pentru examenul de bacalaureat și pentru cel de admitere, iar zilele se scurgeau cu repeziciune.

Undeva în această perioadă am împlinit 18 ani. Am sărbătorit în familie, iar câteva zile mai târziu uitasem deja că acea zi de repaus se întâmplase vreodată. Îmi era dor de prietenii mei, dar, în același timp, eram conștientă de cât de norocoasă eram să locuiesc cu familia, și nu singură.

În septembrie, când am început anul universitar, eram entuziasmată. Deși știam că nu vom putea ține cursurile în sălile facultății, eram optimistă la gândul că un nou capitol din viața mea tocmai începuse.

Entuziasmul meu, însă, s-a stins atunci când am realizat cât de greu îmi era să mă concentrez și să rețin materia după ore întregi de stat în fața calculatorului. Mă ridicam de la birou cu dureri îngrozitoare de cap și spate și mă întrebam dacă voi putea rezista astfel pentru multă vreme. Aveam impresia că săptămânile din vară, în care mă pregătisem pentru examene, reveniseră. Mi-am dat seama că trebuia să încerc să mă relaxez cumva sau aveam să clachez.

Am început să fac sport aproape zilnic pentru a-mi folosi excesul de energie. Stând de vorbă cu colegii, am aflat că nu eram singura persoană căreia îi era greu să învețe în situația de față. O colegă ne-a propus să ne întâlnim mai multe persoane și să învățăm împreună. Cred că, de fapt, acesta a fost momentul în care am realizat că suntem toți în aceeași situație și că ne putem ajuta unii pe ceilalți.

Alexandru Mihai Coman: *Prioritizări*

Deci, la ce lecții de viață mă refer?

- *Prioritizarea relațiilor noastre cu familia și prietenii*

Aceasta este o necesitate și nu cred că facem acest lucru suficient. Acum suntem forțați și sunt sigur că unele familii sunt la ultima picătură. Dar cred că ar trebui să luăm un minut și să apreciem ceea ce ni se oferă: șansa de a ne reconecta și de a ne înțelege reciproc. O ocazie de a lucra la relațiile noastre interpersonale, de a renunța la problemele din trecut, de a ne ierta reciproc, de a ne aminti de noi și de a deveni creativi cu modul în care ne petrecem timpul împreună. Cred că aceasta este o lecție esențială de viață de luat. Cei mai apropiați de tine merită timpul și atenția ta și invers. Folosiți acest timp pentru a reface aceste relații, astfel încât să le puteți purta cu voi oricând. Gata cu scuzele pentru a nu avea suficient timp pentru a face acest lucru; avem suficientă tehnologie la îndemână pentru a rămâne conectați indiferent de ce se întâmplă. Pentru cei care simt că nu pot lua legătura cu familiile lor, amintiți-vă că nu fiecare familie este legată prin sânge. Așadar, găsește-ți oamenii cei dragi și profită de acest timp pentru a întări legăturile pe care le ai.

- *Importanța sănătății și a bunăstării*

Sper că toți cei care au luat odată sănătatea și accesul la medicamente ca atare să își dea seama cât de norocoși suntem. Sper, de asemenea, că toată lumea va realiza cât de importantă este sănătatea și de ce ea ar trebui să fie prioritatea numărul unu. Până nu vom avea grijă de noi, nu vom putea lupta împotriva COVID-19 și împotriva oricărei alte boli. Trebuie să luăm măsuri acum pentru a ne redefini punctul de

vedere asupra fitnessului și a sănătății. Nu trebuie să devenim culturiști, dar să fim atenți la nivelul de hrană și activitate; să lucrăm la dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase și la construirea unui stil de viață sănătos. Trebuie să lucrăm pentru a avea o dietă adecvată necesităților organismului și pentru a ne menține în formă. Să avem grijă de noi acum, astfel încât corpul și mintea noastră să poată lupta mai târziu; „mens sana in corpore sano”(Juvenal, 1998: 59)

- *Scăderea poluării ne aduce beneficii nu numai nouă, ci și planetei*

Schimbările climatice sunt reale (calotele polare se topesc, temperatura suprafeței pământului a crescut, nivelul mării a crescut și oceanul este mai cald). Acest lucru se datorează creșterii dioxidului de carbon din atmosferă. Unul dintre lucrurile bune care rezultă din această situație este că a pus capăt producției și ca urmare fabricile s-au închis. Astfel, nivelurile de poluare a aerului s-au redus la minimum, iar animalele au ieșit din nou la joacă. Cred că aceasta este una dintre cele mai importante lecții. Planeta nu are nevoie de noi, ci noi avem nevoie de ea. Să începem să respectăm terenul pe care trăim și să ne ocupăm de el, deoarece, făcând acest lucru, ne vom extinde capacitatea de a trăi în el și vom face viața mai bună pentru noi înșine.

- *Învățătorii noștri sunt foarte importanți*

Profesorii noștri sunt unii dintre cei mai esențiali oameni din societatea noastră. Muncesc din greu și merită mult mai mult respect și bani decât obțin în prezent. Când școlile se redeschid și continuăm să mergem mai departe cu viața, să le oferim profesorilor noștri un strigăt uriaș și să pledăm pentru sprijinul lor.

Alina-Cosmina Constantin: *Am înțeles ce este prevenția*

În primul rând, cel mai important lucru pe care l-am învățat odată cu pandemia Covid-19 este prevenția. Cu siguranță mulți dintre noi am fost ignoranți până acum la acest aspect sau poate pur și simplu nu am sesizat importanța lui. Cred cu desăvârșire că pandemia a fost și este un semnal de alarmă în ceea ce privește prevenția. Philip S Brachman, în lucrarea sa despre boli infecțioase, publicată în *Jurnalul Internațional de Epidemiologie*, (V. 32), în care abordează subiecte precum măsurile de control și prevenție, afirmă că o bună planificare, mai multă atenție la instruire, o eficiență îmbunătățită și consolidarea colaborării și a cooperării dintre țări ne vor ajuta în eforturile noastre de a reduce povara bolilor. Măsurile de control și prevenție, alături de abilitatea de a identifica noi antibiotice

și dezvoltarea continuă a vaccinurilor adecvate au scăzut incidența multor boli infecțioase, a mai remarcat acesta.

În al doilea rând, o altă ipoteză este că pandemia ne-a învățat să avem mai multă grijă față de oamenii din jurul nostru, de cei dragi și mai ales față de bătrâni și de oamenii din grupele de risc. Consider că acest subiect îl tratam cu mai multă seriozitate deoarece îi poate afecta direct pe cei de lângă noi. Această grijă, pe care învățăm s-o manifestăm mai întâi în cercurile noastre, ne face ca mai apoi s-o aplicăm cu mai multă ușurință la nivel general. De exemplu, diabetul este o boală foarte cunoscută și răspândită printre oameni. Cred că majoritatea dintre noi cunoaștem cel puțin o persoană care suferă de această boală. Există numeroase studii care au demonstrat că diabetul este un factor de risc important care afectează severitatea clinică a unei game largi de infecții. Relevant în acest sens este studiul lui Suheda Erenner, în care se susține că diabetul este una dintre comorbiditățile asociate cu morbiditatea și mortalitatea Covid-19. O combinație de afecțiuni cronice subiacente, cum ar fi hipertensiunea, obezitatea și bolile cardiovasculare, disfuncția imunitară, disfuncția alveolară, endotelială și coagularea sistemică crescută pot pune persoanele cu diabet în pericol în ceea ce privește severitatea Covid-19.

În al treilea rând, o altă ipoteză care se remarcă este necesitatea de a investiga căror știri le oferim credibilitate. În acest context, putem identifica binecunoscutul concept de „fake news” pe care l-am mai întâlnit cu siguranță și în trecut, cu alte ocazii, dar care acum, mai mult ca oricând, își face simțită prezența. Am fost cu toții bombardați în această perioadă de numeroase știri false menite să aducă panică în rândul oamenilor prin diferite exagerări într-un scop pur comercial. Van der Linden, Roozenbeek și Compton au concluzionat, în studiul lor, că promovarea convingerilor exacte despre Covid-19, încurajarea comportamentelor mai sănătoase și mai sigure legate de prevenirea acestei pandemii ar putea fi folositoare. Protejarea convingerilor și a acțiunilor sănătoase precum construirea rezistenței la influența nesănătoasă (teoriile conspirației), pe lângă distanțarea socială și purtarea unei măști în public, ne vor ajuta în lupta noastră împotriva Covid-19, susțin aceștia.

Ana-Maria Corcoveanu: *Suprimarea unei dorințe divine*

Se spune că probabilitatea existenței umane, cu toate caracteristicile deținute de fiecare ființă în parte, este de 1/400 trilioane. Doctorul Ali Binazir a mers mai departe, cercetând asupra acestei afirmații rostită în cadrul unei conferințe Ted Talk. Astfel, el a scris faptul că „Șansele ca tu să exiști sunt practic zero – un miracol este un eveniment atât de puțin probabil să se întâmple, încât este aproape imposibil. În urma acestei definiții, tocmai am arătat că tu ești un miracol. Acum, mergi mai departe, simte-te și acționează ca miracolul care ești.” În opinia mea, ultima frază este una dintre cele mai frumoase și motivaționale pe care le putem auzi, datorită însăși acestei minuni din care am fost concepuți. Dar ce se întâmplă când, deși dorit și binecuvântat, în calea miracolului apare un impediment ce îl curmă, misiunea-i devenind imposibilă? Ei bine, asta se întâmplă tot mai des în zilele noastre, și da, este vorba despre avort.

În primul rând, etimologic vorbind, cuvântul *avort* provine din latinescul *aborior* care înseamnă întreruperea sarcinii prin eliminarea fătului (spontană sau provocată) din cavitatea uterină înainte de termenul de gestație și având drept efect moartea fătului. Avortul poate fi natural (sau spontan) datorită unor cauze anatomo-fiziologice. Cauzele avortului spontan sunt: afecțiuni generale, uterine, afecțiuni ale embrionului, traumatisme sau în urma unor abuzuri domestice, victima poate fi lovită sau accidentată. Semnele de bază ale iminenței acestuia sunt: dureri abdomino-pelvine, pierderi de sânge. Un tip aparte de avort este cel provocat. Avortul provocat se realizează prin intervenție chirurgicală specializată sau prin alte mijloace, precum avortul medicamentos, în condițiile legislației fiecărei țări. În țările în care avortul este ilegal sau sever restricționat, el se realizează prin metode empirice, de multe ori periculoase.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, anual au loc 22 de milioane de avorturi în condiții improprii, care se soldează, pentru 47 000 de femei, cu deces, iar, pentru încă 5 milioane de femei, cu dizabilități. În pofida evoluțiilor medicale științifice și tehnologice, de asemenea și a considerentelor din perspectiva drepturilor omului, atunci când vine vorba despre realizarea avorturilor fără riscuri, lipsa educației femeilor din statele în curs de dezvoltare își spune cuvântul, ele supunându-se de bună voie tratamentelor inumane. Aceste cifre sunt cu adevărat triste, ținând cont de toate aspectele liberaliste în ceea ce privește dreptul femeii la avort, independent de circumstanțele în care sarcina a avut loc sau de motivele pentru care se decide această procedură.



Manuela Narcisa Popescu, *Dorință, ambiție, realitate*

Între recomandările Organizației Mondiale a Sănătății mai regăsim aspirarea vacuum ca tehnică de realizare a avortului chirurgical pentru sarcini cu vârsta de gestație de până la 12-14 săptămâni, înlocuind metoda dilatării și a chiuretajului.

Până aici, nimic „spectaculos”. Sunt date generale, deja cunoscute în țara noastră. Dar cum rămâne cu ce au suportat femeile în trecut? Aici apare problema: se pune în discuție dreptul femeilor asupra propriului corp și dreptul la viață al copilului nenăscut. J. J. Thomson susține ideea că „mama nu este doar un simplu recipient, purtător – container” și compară bebelușul cu un caz imaginar al unui violonist celebru, ai cărui rinichi sunt nefuncționali, iar noi suntem conectați la ei și forțați să-i stăm alături nouă luni în spital, pentru a-i salva viața. (J. J. Thomson, 1995). Nu aceeași părere au avut însă și dictatorii sistemului comunist. Astfel, în România anului 1966, Ceaușescu interzice avorturile prin Decretul nr. 770 cu scopul creșterii ratei natalității. Așa a apărut generația „decrețelilor”. Din cauza acestei politici demografice, și-au pierdut viața aproximativ 10.000 de femei din cauza avorturilor realizate pe ascuns. „Se vedeau reduse la rolul elementar de reproducător biologic. În spatele acestei aparente resemnări se ascunde revolta. Revoltă că au fost folosite, că pentru o perioadă de timp (pentru ele, cei mai frumoși ani ai vieții), ele nu și-au aparținut lor, ci au fost proprietate de stat.”

După anul 1989, anul revoluției, Decretul nu a mai fost valabil, avorturile fiind considerate legale, și tot de atunci, mărturisesc doctori precum Dan Păscuț, Ionel Cioată și mulți alții, medici din Timișoara, cum, surprinși de numărul mare de avorturi ce s-au petrecut în acele momente, au decis să nu mai fie părtași „la păcatul pacienților”, în afara cazurilor în care viața mamei sau a fătului ar fi fost în pericol. Ei apelează la Decalog: „Să nu ucizi!” și la Jurământul lui Hipocrate: „Nu voi da niciodată unei femei o substanță care provoacă avort” pentru a-și justifica alegerile. Au ales să nu mai mimeze rolul de „instrumentist” care se află la ordinea pacientului. Doctorul Dan Păscuț afirmă: „Sunt două ființe, nu e vorba de una singură. Nu este ca și când își extrage o măsea sau își face o operație de amputare...”. Iar aici, cred eu, în afara problemelor de etică ale mamelor – căci „mamă ești din momentul în care copilul este zămislit în pântecul tău”, discutate în prealabil, mai intervine și problematica medicină versus religie. Pe de o parte, părintele artei și a profesiei medicale, Hipocrate, pune în lumină lupta pentru viața pacientei (aici luând în considerare cele trei fațete ale ființei umane – fizică, energetică și emoțională), iar pe de alta, o viață nevinovată, cea a copilului. Este o povară uriașă pe umerii persoanei care și-a ales profesia de medic în obstetrică-ginecologie, dar care se încrede și în religie.

Trebuie să recunosc că înainte de a-mi alege acest subiect pe care să-l dezvolt, nu știam foarte multe site-uri ori cărți ce-l au în vedere. Astfel că, la un simplu re-search, am descoperit cartea *Mărturii despre criza de sarcină* unde este vorba despre deciziile luate de către unele mămici, tinere sau nu, indiferent de mediul din care provin, de a aduce pe lume copilașul, ori de a nu-i permite să vadă lumina soarelui. Toate poveștile pe care le-am lecturat până în prezent, m-au emoționat profund și m-au ajutat să reflectez mai mult asupra viitorului meu, în condițiile în care, în câțiva ani, o să am privilegiul de a da naștere unei vieți. Consider că, noi, tinerii, ar trebui să ne gândim la ceea ce au devenit relațiile zilelor noastre pentru că, așa cum ni se precizează în *Despre avort și contracepție*, – „era absolut inevitabil ca sexualitatea să ajungă rapid prioritară față de copil. Copilul a devenit tot mai mult fenomenul nedorit ce însoțește sexul”.

Deși am început eseu într-o notă relativ obiectivă, aș dori să vă las un ultim gând de-al meu, alături de multe mulțumiri din suflet, deoarece, dacă nu adăugați această temă în lista dumneavoastră, aș fi pierdut din vedere un lucru foarte important, pe care nu l-am aflat de mult timp, acela că mama mea a fost una dintre femeile cărora medicii i-au oferit sfaturi de a mă avorta, din cauza „sarcinii toxice” ce o avea – suprasolicitarea ei a dus la alegerea mea de a nu mă mai hrăni. Însă, mai degrabă și-a petrecut acele luni de sarcină în spital, în perfuzii și a ales să-mi ofere o șansă pentru care îi voi rămâne veșnic recunoscătoare. Cu toate acestea, deși prima dată era să mă piardă Ea, la nașterea mea, era să o pierd eu... Îi mulțumesc că a luptat pentru mine și îmi doresc ca, într-o zi, să pot afirma și eu, precum Andrea Bocelli, cu a cărui poveste din pânțele mă asemăn: „Acea femeie era mama mea și acel copil eram eu!

Referințe bibliografice:

https://www.academia.edu/27561877/Problematica_avortului

<https://epochtimes-romania.com/news/oamenii-de-stiinta-au-calculat-probabilitatea-existentei-umane-ai-fi-uimit-sa-afl-rezultatele---220031>

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/163433/9789241548434_rum.pdf?sequence=1 – cartea pdf, paginile 1-2

https://ro.wikipedia.org/wiki/Avort#Vezi_%C8%99_i

<http://studentipentruviata.ro/wp-content/uploads/2018/03/Marturii-despre-criza-de-sarcina-web.pdf> - cartea pdf-paginile 1-1

<https://www.digi24.ro/emisiuni/din-interior/din-interior-avortul-intre-religie-si-medicina-745096>

<https://docplayer.org/54169700-Despre-avort-contraceptie.html> -- cartea pdf, pagina 6

Andreea-Elena Corșoreanu: *Pandemia s-a jucat cu mintea multor tineri*

În primul rând, atunci când ne confruntăm cu o criză, sănătatea mintală este prima afectată. Totuși, aceasta este, la rândul ei, prima care ne ajută să rezistăm și să supraviețuim crizei respective. Această multitudine de schimbări și dereglări ale programului produce un nivel ridicat de anxietate și de stres care, combinate, ne pot afecta sistemul imunitar, ceea ce ne face și mai vulnerabili în fața unei boli infecțioase.

În al doilea rând, pentru tinerii și adolescenții care lucrează, situația este de două ori mai stresantă, întrucât aproximativ 4 din 10 tineri cu vârste cuprinse între 15 și 24 de ani, angajați în sectoarele economice cel mai puternic lovite de coronavirus, au fost afectați. Aceștia și-au pierdut locurile de muncă sau au fost disponibilizați temporar de la izbucnirea pandemiei, potrivit Organizației Internaționale a Muncii (OIM).

Dacă vorbim despre implicarea civică a tinerilor, aceasta a scăzut din cauza limitării libertăților individuale în urma instaurării distanțelor sociale și a măsurilor de autoizolare. Un lucru îngrijorător, de altfel, întrucât acest tip de activități ofereau tinerilor șansa de a se implica, de a ajuta, de a socializa și de a face parte dintr-o comunitate.

Un alt aspect important ar fi acela că, în această pandemie, tinerii au descoperit cât de importantă este sănătatea mintală și cât de mult ne poate afecta viața dacă nu este întreținută corespunzător. Platformele de tip Skype sau Zoom i-au ajutat pe aceștia să ia legătura cu prietenii și cu familia, deci să mențină relații sociale extrem de importante.

Iulia Cozarov: *Adolescentul și complexitatea sufletului său*

Adolescența reprezintă o perioadă de tranziție în care copilul se dezvoltă foarte mult, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional sau social. Este considerată a fi, poate, una dintre cele mai complexe și dificile etape din viață, unii considerând-o „vârsta de aur”, „vârsta anxietății, a nesiguranței”, „vârsta marilor elanuri”.

Acest subiect extrem de vast a fost abordat de numeroase personalități de-a lungul anilor, precum: Aristotel (a accentuat anumite aspecte negative ale adolescenților), Stanley Hall (a publicat un tratat științific pe subiect), Sigmund

Freud (consideră adolescența ca o restabilire a impulsurilor sexuale pierdute în copilărie), Margaret Mead (a efectuat studii etnografice în Samoa și Noua Guinee, concluzia fiind că această noțiune nu există în alte culturi, precum cele din insulele Pacificului) etc. În unele culturi, trecerea este scurtă și directă: un eveniment social (ritual, sărbătoare), care marchează cu exactitate momentul din care copilul este considerat adult, iar comunitatea îl privește ca atare. În acest context, tensiunea psihică scade și nu se consideră vârsta adolescenței ca fiind una traumatizantă. Pe de altă parte, în țările industrializate tinerii nu știu când ar trebui considerați adulți, iar persoanele adulte nu știu când să îi considere adulți și să îi trateze ca atare. (1)

În prezent, se afirmă faptul că activitatea endocrină din timpul adolescenței este amplă și determină transformări survenite pe mai multe planuri. Consecințele acestor transformări diferă de la persoană la persoană. Adolescenții de azi sunt expuși la sute de substanțe chimice, în comparație cu cei din generațiile anterioare. Aceste substanțe chimice sunt prezente în mediul poluat, în alimente, sub formă de conservanți și coloranți, în fructe și legume, ca și pesticide etc., iar, odată pătrunse în organism, provoacă o mulțime de modificări hormonale.

Perioada adolescenței este caracterizată, după părerea mea, și prin complexul de caracteristici pozitive, dar și negative, cu care aceasta „vine la pachet”, în măsură mai mică sau mai mare, la fiecare dintre noi. Un fenomen des întâlnit este cel al idealismului, al ideilor fixe, care ne fac să luptăm pentru o cauză sau dorință cu mult entuziasm și determinare, până în pânzele albe. O altă caracteristică o reprezintă valul de creativitate care ne inundă propriul univers și în care ne regăsim, înțelegi și lipsiți de prejudecăți. Privim arta, sportul, muzica, hobby-urile ca pe un refugiu, unde nu există loc pentru constrângere, critică, respingere.

Caracteristicile negative cu care vine această etapă a vieții, cum ar fi o stimă de sine fragilă, născută din comentarii, priviri, tăcerea celorlalți din jur, sunt mesaje de luat în considerare. Această stimă de sine scăzută poate duce la dorința de izolare de restul, la anxietate, depresie, existând astfel o teamă, o respingere față de lumea din jur. Cu toate acestea, în interiorul sufletului fiecărui adolescent, speranța nu se stinge niciodată.

Să nu uităm de confruntarea cu problemele universale! Suntem destul de maturi pentru a le înțelege efectele nefaste asupra propriei persoane, dar și asupra celor din jur, cum ar fi: criza economică, drogurile, competiția pentru/din facultate și apoi angajarea etc.

O trăsătură specifică vârstei o constituie curiozitatea și este strâns legată de dorința de a avea propria identitate, diferită de cea a părinților (2). Mulți consideră această etapă a vieții ca fiind una a experiențelor, a lucrurilor noi. Din cauza acestei etichete puse asupra perioadei de adolescență, mulți tineri consideră această etapă

ca fiind singura șansă de a experimenta orice înainte de a avea responsabilități de adult. Această vârstă este privită de adolescent ca fiind perfect acoperită de sloganul „acum ori niciodată!”.

Argumente celebre care ilustrează vârsta de aur: „Speranța nelimitată este cea mai de preț podoabă a tinereții”, Gustavo Bécquer (1); „Pentru a rămâne tânăr, trebuie să trăiești printre tineri”, André Maurois (1). Această afirmație a scriitorului francez A. Maurois îmi aduce un zâmbet pe buze deoarece îmi întruchipează părinții mereu veseli și tineri.

Referințe bibliografice:

(1) Dr. Julian Melgosa, 2018 , *Cum să supraviețuiești adolescenței. Ghid pentru adolescent și părinți*, Editura viață și sănătate

(2) Michael Hammond, 2012, *Cum sa fii un părinte bun pentru adolescent*, Editura Trei, București

Andrei Dragoș Crăciun: *Avortul. Foarte scurtă hermeneutică*

Avortul reprezintă pierderea sarcinii unei femei gravide. Acest fenomen este prezent la toate popoarele și în toate timpurile, fiind perceput de fiecare populație, în funcție de epocă și de obiceiuri, în mod diferit.

În opinia mea, avortul trebuie corelat cu influența specifică a unui culturi.

Avortul intervine în cultură ca o problemă socială ce diferă în funcție de zonă și de timp. Rolul principal al femeii în istorie era de a aduce pe lume copii sănătoși și frumoși. Religia creștină este un îndemn cultural pro sarcină care s-a păstrat de-a lungul timpului și pe care oamenii au susținut-o și respectat-o.

S-a crezut multă vreme că avortul spontan este rezultatul unei vrăjitorii efectuate de persoane răufăcătoare. Preotul, persoana respectabilă și impunătoare a comunității, era acela care trebuia să dezlege aceste vrăji prin rugăciune: „Preotul avea datoria de a contracara efectele practicilor diavolești făcute de către vrăjitoare, Molitfelnicul punându-i la îndemână o serie de rugăciuni și rânduiele adecvate diferitelor” (Florea, 2012: 66). Alteori, oamenii satului interpretau avortul precum o pedeapsă a lui Dumnezeu pentru păcatele efectuate. Reținem că avortul provocat este interzis în religia creștină. Această acțiune este vazută de creștinism ca o batjocură la adresa Lui Dumnezeu, cel care ia și dă viața. Să ucizi un prunc nenăscut este, în viziunea creștină, o înfruntare a Lui Dumnezeu: „Oare nu m-a întocmit același Dumnezeu în pântecul mamei mele?” (Iov 35:15). Religia

musulmană este de aceeași părere cu privire la avortul premeditat: „Și nu vă omorâți copiii voștri de frica sărăciei! Noi le vom asigura cele de trebuință ca și vouă.” (Al-Israa’ 17:31).

În Evul Mediu, rolul esențial al femeii era de a naște copii sănătoși. De astfel, acesteia i se interzicea munca „bărbătească” pentru a nu cumva a-i corupe pântecul. Din această cauză, o femeie care avea probleme de infertilitate, trecea prin diferite avorturi spontane era considerată o femeie „stricată”. Familia se acoperea de rușine și se ajungea adeseori la un divorț. În zilele noastre, această mentalitate s-a schimbat complet datorită faptului că bărbații pot fi în aceeași măsură cauză a unui avort spontan, iar femeia nu mai are doar un singur rol elementar în societate „Since the mother is the one whose body carries a pregnancy, many suspected causes of miscarriage have to do with factors present in the mother. The father's role, or more specifically his sperm, has often been overlooked in the past. However, there may be cases where sperm quality can affect a pregnancy and even be responsible for a miscarriage.” (Sperm Quality Issues and Miscarriage).

Aș sublinia starea psihologică a unei femei ce a îndurerat groaza avortului. Aceasta vede în sine o persoană care a eșuat în a aduce *la viață*. Conștientizarea aceasta poate duce la tulburări multiple ce se transmit în viața zilnică a femeii. În urma unei căderi psihice, femeia poate suferi implicații somatice, precum durerile de cap, apatie, insomnie, tulburări de concentrare, inapetență, dar și stări depresive și de izolare. În nomenclatura științifică, s-a descris acest complex de simptome apărute în urma unui avort: sindromul post-avort. Partenerul de sex masculin poate accentua aceste stări negative, culpabilizând femeia care necesită susținere. De asemenea, s-a descoperit că stresul exercitat în urma acestei experiențe duce de cele mai multe ori la urmări grave. „Am cunoscut cazuri în care cancerul s-a declanșat după stresul foarte mare provocat de un avort propus sau aproape impus de familie și nicicând acceptat de femeia în cauză sau din pricina identificării cu o bunică decedată de tânără, la aceeași vârstă cu persoana respectivă – legături de care bolnavul se poate elibera cu ajutorul terapiei” (Schutzenberger, 2004:175). Acestor persoane le este recomandată participarea la ședințe de psihoterapie, deoarece este foarte important ca bolnavul să-și exprime părerea, angoasa, stările de deprimare cu scopul de a se elibera de această povară. În plus, ședințele de psihoterapie conțin proceduri de relaxare ce ajută persoana afectată în a se elibera de aceste încărcări negative și periculoase, imaginându-și evenimente relaxante precum apusul de soare deasupra unei mări calme.

Avortul este mai mult decât o problemă medicală. Este o problemă culturală profundă.

Referințe bibliografice:

Avortul o perspectiva creștină:

<https://crestinismactiv.ro/avortul-o-perspectiva-creștină>, consultat în 02/12/2020, ora 11:30

Buddhist perspective privind dezbaterea avortului: <https://ro.eferrit.com/buddhist-perspective-privind-dezbaterea-avortului/>, consultat în 02/12/2020, ora 12:00

Implicații psihologice în avort: <https://www.viata-medicala.ro/ars-medici/implicatii-psihologice-în-avort-10366>, consultat în 02/12/2020, ora 12:00

How infertility was talked about throughout history because to fight a taboo you need to: <https://www.bustle.com/articles/76161-how-infertility-was-talked-about-throughout-history-because-to-fight-a-taboo-you-need-to>, consultat în 02/12/2020, ora 12:00

Biblia:

<https://www.jw.org/ro/biblioteca/biblia/nwt/carti/exodul/21/#v2021022-v2021023>, consultat în 02/12/2020, ora 13:00

Ce spune islamul despre avort: <https://ro.newmuslim.net/din-viata-musulmanului/familia-musulmana/ce-spune-islamul-despre-avort/>, consultat în 02/12/2020, ora 13:00

Sperm Quality Issues and Miscarriage: <https://www.verywellfamily.com/can-problems-in-sperm-cause-miscarriage-2371837>, consultat in 2/12/2020, ora 15

Simion Florea Marian, *Preotul „folclorist”*: de la combaterea „superstițiilor” la culegerea folclorului

Anne Ancelin Schutzenberger, *Mă vindec. Ghid în ajutorul bolnavilor de cancer*

Eleana Creangă: *Mandala Pandemica*

Introducerea acestei teme, a virusului SARS-CoV-2, în structura umanității a condus la modificarea naturii umane din toate punctele de vedere: moral, fizic, social, religios, politic și tradițional. Acest eveniment a ghidat cultura umană spre izolare, marginalizarea sinelui; cultura socială devenind de tip individualist, astfel a provocat schimbări în mecanismul biologic de bază al omului, care nu e de la sine programat în acest fel. După spusele antropologului David Le Breton (1), concepțiile noastre despre corp depind, așadar, de ascensiunea individualismului ca structură socială, de apariția bruscă a unei gândiri raționale pozitive și laice despre natură, de regresul constant al tradițiilor populare locale, dar depind, în același timp, și de istoria medicinei care, în societățile noastre, însumează o cunoaștere oarecum oficială a corpului, la apariția căreia, au contribuit condiții sociale și culturale speciale. Conform legii interacțiunii, această perioadă reduce activitatea existențială la inerție, atât la nivel psihic, cât și la nivel fizic. Acest proces complex de adaptare la noul statut al ființei umane a îndreptat

civilizația spre rădăcinile universale, în istoria medicinei, unde învățații greci considerau boala ca un dezechilibru al elementelor clasice.

Mergând mai departe, ideea sănătății s-a concentrat în viața omului din cele mai vechi timpuri prin ritualuri prin care cer Divinității, sănătate fizică, aceasta fiind o proiecție a sănătății spirituale (religioase). O cercetare, desfășurată în California, a arătat că persoanele ce practică ritualuri spirituale au o rată de mortalitate scăzută și un mod de viață mai sănătos. În contextul creștinismului, dincolo de semnificațiile tradiționale, apare simbolul *mandalei*, cuvânt de origine sanscrită, în traducerea liberă însemnând cerc, un întreg încărcat cu semnificații sacre, cu înțeles diferit pentru fiecare ființă umană, exprimă starea sinelui în armonie cu trupul, căci trupul este, în acest context, cel expus bolii. Omul, nici în ziua de astăzi, nu a renunțat la esența spirituală în concordanță cu meditația asupra prezentului din punct de vedere religios. Dimpotrivă, statutul cu care a fost înzestrat în această perioadă, l-a făcut să se cuibărească și să se așeze în învelișul său, trupul, problema fundamentală rămânând boala sub diferitele ei aspecte. Parafrazând considerentele întemeietorului psihanalizei, S. Freud, omul se manifestă în două ipostaze, una dintre acestea fiind aspirația către viață și cealaltă fiind instinctul morții, orientat împotriva obiectelor din afara lui (2).

Acest instinct al morții a devenit mult mai evident în cadrul acestei perioade de dezorientare, unde omul nu-și poate manifesta nevoile psihice și fizice fundamentale care să-i confirme existența, acestea fiind: nevoia de apartenență, omul fiind marginalizat în contextul epidemiologic, nevoia de autonomie și control, autonomia însemnând control, și controlul însemnând, la rândul lui, siguranța, omul se supune statutului de bolnav sau viitor bolnav, viitorul lui fiind dominat de doctori; nevoia de satisfacere a plăcerii și nevoia de încredere în sine, respectiv de recunoștință. În cazul acesta omul rezolvă mult mai greu problemele cotidiene, comuniunea fiind respinsă (3).

Această abatere de la nevoile de bază, corporale și spirituale, ale ființei raționale a dus la renunțarea la drepturile pe care le oferă libertatea, renunțarea la calitatea umană. Cel mai important lucru este capacitatea de percepție a ceea ce se întâmplă în jur, apelând la următoarea secvență, subliniată de I. Kant: educarea personalității, constituie ceea ce-i este suficient omului pentru a-și păstra locul în societate, dar, concomitent, și ceea ce are capacitatea de a păstra în sine valori germinative firești. Omul, consideră savantul, poate fi foarte dezvoltat fizic, foarte tare de caracter, dar lipsit de cultură morală (4).

A trăi înseamnă a reduce neîncetat lumea la propriul corp, trecând prin simbolistica pe care acesta o reprezintă. Existența omului este corporală. Iar modificările sociale și culturale la care acesta este supus, imaginile care îi

dezvăluie bogăția ascunsă, valorile care îl disting ne vorbesc despre persoană și despre variațiile pe care definiția sa și modurile sale de viață le cunosc de la o societate la alta. Deoarece se află în centrul acțiunii individuale și colective, al simbolismului social, corpul este un analizator foarte important pentru o mai bună înțelegere a prezentului (5).

În cele din urma, parafrazând, secvența de mai sus, existența omului este corporală, acesta îi acordă trupului mult mai mare atenție decât spiritului, prin urmare, în cadrul civilizației tradiționale, omul refuză tratamentul împotriva virusului SARS-CoV -2, cu alte cuvinte excluderea din demersul său, unde se simt protejați în cadrul naturii acestora, chiar dacă suferă de urmărirea implementate de contactul cu virusul; ei parcurgând ritualuri prin care cer Divinității să izoleze virusul și nu pe aceștia din urma, aici intervine credința în forțele creatoare, pure de vindecare și nu în semenii care au efect vindecător dar și distrugător asupra corpului uman.

Un factor important pentru câștigarea sănătății sau menținerii acesteia în limitele fiziologice este modul de viață al omului. Pe parcursul acestei perioade, interesul pentru sănătate a crescut, omenirea a adoptat alt obicei alimentar, fapt ce înseamnă că a încercat să își recâștige autonomia față de semenii, acesta constând în administrarea de medicamente cu nume cunoscut în lipsa recomandării medicului, a vitaminelor, a suplimentelor alimentare, a plantelor cu caracter medicinal, omul a început să lupte împotriva instinctului morții, fiind conștient de individualismul instalat social și fizic.

În concluzie, pandemia a condus la modificarea naturii umane, cultura socială devenind de tip individualist dar, ca o urmare a acestora, omul pune în problemă stabilirea elementelor ce stau la baza existenței sale. Să sperăm că, în viitor, omul va reuși să-și recapete identitatea profund umană și să facă încă o dată cunoștință cu libertatea sinelui.

Referințe bibliografice:

Le Breton David, *Antropologia corpului și modernitatea*

<https://shop.cartier.md/files/pdf/1448358430.pdf>, data 14.12.2020, ora 18.00

https://www.upsc.md/wpcontent/uploads/2017/03/cer_pub_ssu_2_18_continut_2011.pdf, ora 19:11, data 14/12/2020

Stahl, Stefanie, 2020, *Vindecarea copilului interior*, autor traducere din limba germană de Cora Radulian, Litera, București, p. 30

(https://www.upsc.md/wpcontent/uploads/2017/03/cer_pub_ssu_2_18_continut_2011.pdf data 15/12/2020, ora 19:57

<https://shop.cartier.md/files/pdf/1448358430.pdf>, data 15/12/2020, ora 20:00

Ștefan Crețoiu: *În căutarea mea, eu cel de mâine*

La mai bine de un secol de la gripa spaniolă, suntem din nou puși la încercare de o nouă epidemie, cea de Covid-19. Deși ce s-a întâmplat acum 100 de ani, a venit mai degrabă ca urmare a nivelului degrada(n)t lăsat de Primul Război Mondial. Mormane de cadavre, cum nu se mai văzuseră vreodată, deveniseră catalizatorul transmiterii gripei prin diferite soiuri de animale, în special rozătoare, care s-au asigurat că vor mătura și resturile rămase.

În opinia mea, Covid-19 cred că este mai mult un reper în istoria contemporană decât o epidemie. Virusul este ceva de care rasa umană avea neapărată nevoie, un semnal de alarmă lângă o gură de aer pentru o planetă strangulată.

Omul cutreieră această planetă de câteva mii de ani și acum, mai mult că oricând, în era descoperirilor tehnologice, după ce a schimbat ambientul și planeta după bunul plac, a ajuns să realizeze că problema nu era la mediul înconjurător, ci la noi, ca specie. Cum se face că omul de azi întâlnește mai multe boli fizice și psihologice ca oricând? Cum se face că generația actuală este mai stresată în viața de zi cu zi decât erau străbunii noștri în mijlocul unui război? Dorința omului de a-și face viața mai ușoară, l-a făcut să uite de imprezibilitatea naturii și să îl facă să-și piardă contactul cu latura sa spirituală, favorizând super tehnologia. Natura ne-a oferit un semnal de alertă.

Ultimul an a fost o învățătură redutabilă de viață pentru noi toți: de a aprecia ce avem, pe cine avem și să înțelegem că, orice ni s-ar putea întâmpla, mereu se poate și mai rău. Într-un fel, pandemia nu este cel mai rău lucru. Societatea actuală este în și pe fugă, ceea ce nu ne permite să fim mai prezenți în propria viață. Suntem mai mult o umbră a persoanei care ne-am dori să fim. Suntem supuși unei societăți care, într-un fel, nu își dorește crearea unui individ independent, ci mai mult a unei mase capabile să satisfacă nevoile sistemelor sociale pe termen lung.

Dar fix această perioadă ne lasă să petrecem mai mult timp împreună cu noi înșine, să ne privim în oglindă și să realizăm cine suntem, nu cine vrem să fim și nici cum ne văd ceilalți. În viață, chiar noi suntem propriul nostru inamic. Greu de privit în oglindă, greu de realizat că, uneori, și noi facem parte din problemă. În fiecare zi suntem într-o căutare, o nouă aventură, dar nu realizăm că nu vrem decât să hrănim iubirea de sine. Pandemia ne-a supus la o dietă „spirituală”.

În al doilea rând, acest virus ne demonstrează că, deși suntem la 150 de ani după Darwin, lumea înconjurătoare încă se guvernează după legea de supraviețuire a celui mai puternic. Omul a rămas în continuare cel mai mare dușman al omului: războiul celular este dublat de războiul psihologic.

Nu cred că ne vom mai întoarce la viațile noastre dinaintea pandemiei, mai mult sper. Lumea a început să deschidă ochii la probleme cum ar fi cele climatice sau ale sistemelor de sănătate. Imperios necesar, deoarece, cu cât avansează specia umană mai mult, la fel o fac și inamicii noștri. Unii poate chiar mai repede decât noi. Dar fix asta îl motivează pe om și l-ar putea smulge din avariția și inconștiența putredă a naturii sale. Ar putea rupe ciclul vicios etern, schimba, vindeca.

În concluzie, această pandemie, pentru mine, este un început așteptat. O ocazie de a visa la ziua de mâine și de a aprecia-o pe cea de ieri, o cale spre schimbare a unei umanități egocentrice.

Karina Alexandra Csósz: *O boală de durată. Transmisibil. Să fim atenți la acest cuvânt!*

Am ales această temă pentru a evidenția importanța și gravitatea pe care a avut-o și o are în continuare această boală asupra victimelor sale, atât din punct de vedere medical, cât și din punct de vedere social. Un alt motiv pentru care am ales această temă este faptul că încă nu a fost găsită o metodă de eliminare a virusului HIV din organismul afectat, care este cauza acestei boli, ci doar tratamente cu rolul de a încetini evoluția acesteia și moduri de a preveni infecția cu virusul în cauză. Motivul din urmă fiind și cel care împiedică limitarea sau chiar oprirea infectării.

În primul rând, deși în prezent ne confruntăm cu o nouă pandemie, cea de Covid-19, este important să reținem faptul că aceasta nu este unica pandemie existentă și că sunt anumite boli cu care coexistăm de mult mai mulți ani, care au la rândul lor caracter de pandemie, cum ar fi SIDA. În susținerea afirmației precedente voi prezenta următorul citat: „SIDA a fost declarată ca boală de sine stătătoare cu aspect de pandemie la 1 decembrie 1981.” (1)

Acest lucru ne arată că, până în acest moment cel puțin, SIDA are o putere mare de răspândire, fiind prezentă în cea mai mare parte a lumii.

În Europa de Est și Asia Centrală, cele mai afectate țări sunt Rusia și Ucraina, dar continuă să se răspândească și la nivelul altor țări cum ar fi Letonia, Estonia, Belarus, Kazahstan și Moldova. În Rusia, se găsesc în prezent 70% dintre persoanele infectate cu HIV din această regiune.

În America de Nord, majoritatea persoanelor infectate cu acest virus au acces la tratamentul antiretroviral pentru SIDA care le oferă o viață mai sănătoasă și mai lungă decât în cazul celor care nu se tratează. Totodată, se estimează că aproximativ o pătrime dintre persoanele care trăiesc cu această boală nu sunt conștiente de faptul că sunt bolnave.

În Europa de Vest s-a putut observa o îmbunătățire a situației: „Numărul anual de decese din cauza epidemiei de SIDA a scăzut în Europa de Vest, datorită accesibilității la medicamentele și tratamentele antiretrovirale.” (2)

În al doilea rând, consider că SIDA este o boală cu care omenirea se va confrunta în continuare, deoarece tratamentul pentru aceasta este menit să amelioreze și să trateze simptomatic complicațiile apărute în cadrul infecției cu virusul HIV, nu să elimine virusul complet din organism. Astfel, o persoană odată infectată cu acest virus va trăi pentru tot restul vieții sale cu acesta, chiar dacă este ținut sub control prin tratamente sau nu.

Un alt motiv pentru care consider că SIDA este o boală cu care oamenii se vor confrunta pentru foarte mult timp este faptul că, pentru a limita extinderea ei, este nevoie de cunoașterea și aplicarea metodelor de prevenție de către toți oamenii. Deși aceste metode (utilizarea unei seringi o singură dată, evitarea contactului sexual neprotejat, evitarea contactului direct cu sângele altor persoane) ar trebui, cel puțin după tot acest timp trecut de la descoperirea acestei boli, să fie cunoscute, există în continuare diverse motive pentru care acestea nu sunt în totalitate aplicate. Motive ar putea fi: lipsa importanței pe care o acordă anumite persoane igienei (cazul celor care utilizează în repetate rânduri aceeași seringă pentru a-și injecta droguri) sau, din păcate, ignoranța pe care unele persoane o afișează față de riscul infectării, nefiind precaute și negândindu-se la consecințele faptelor lor, atât în ceea ce privește sănătatea lor, cât și a celor din jur.

Motivul pentru care am făcut referire la modul în care această boală își afectează victimele, și din punct de vedere social, nu doar medical, este acela că, datorită diagnosticării lor cu SIDA, persoanele manifestă tendința de izolare socială. Acestor persoane le este teamă că vor fi respinse și discriminate dacă își dezvăluie diagnosticul.

În concluzie, consider că limitarea răspândirii bolii SIDA este în mod direct dependentă de nivelul de înțelegere și de conștientizare a oamenilor față de această boală, de repercusiunile pe care aceasta le poate avea și de capacitatea lor de a se proteja și de a preveni atât propria infectare, cât și infectarea celor din jur. Atâta timp cât oamenii vor rămâne indiferenți, nu doar față de această boală, ci față de toate bolile transmisibile, nu se va putea vorbi despre o stopare a infectării.

Referințe bibliografice:

<https://ro.wikipedia.org/wiki/SIDA>, consultat în 13 decembrie 2020, ora 17.00

https://ro.wikipedia.org/wiki/SIDA#Răspândirea_pe_glob, consultat în 13 decembrie 2020, ora 17.30

Delia Gabriela Cumpănaș: Povara unui cal troian

Provocare. Țasta este cel mai bun cuvânt pentru a descrie ultimele luni. O adevărată provocare pentru întreaga planetă. În martie, ne-am văzut asaltați de un inamic nevăzut, de o forță perfidă, ascunsă care atacă mișel, așteptând liniștită în umbră să lași garda jos. Și, pe măsură ce granulele de nisip se scurg în spirala infinită a timpului pentru totdeauna pierdut, ne-am văzut vecinii, familia, prietenii secerati de aceste săgeți invizibile. Cu cât trecea timpul, cercul devenea tot mai strâns... „E pozitiv” a devenit o propoziție pe care am început să o auzim din ce în ce mai frecvent. Meditând la această propoziție simplă, la cele 2 cuvinte grele scufundându-se în oceanul adânc al fricii de moarte, fricii de viitor, fricii de pierdere, dar și al speranței, mi-am adus aminte că aceste 2 cuvinte nu ne sunt străine nouă, oamenilor, nu e prima dată când ne bântuie și, din păcate, probabil, nici ultima. Nu pot vorbi despre viitor, deși poate mi-ar plăcea, dar pot cerceta trecutul și tocmai de aceea navighez în trecut în anii 1980, în America și cobor ancora într-o vreme în care „E pozitiv” are cu totul altă semnificație.

Povestea noastră începe cu numărul din 5 iunie 1981 al *Center of Disease Control (CDC) Morbidity and Mortality Weekly Report*. În acest număr se raporta cazul a 5 bărbați homosexuali, cu toții cu un stil de viață activ, fără comorbidități asociate, care au dezvoltat un tip de pneumonie cu un agent patogen extrem de rar la populația generală, dar destul de comun la pacienții aflați sub tratament imunosupresor după transplant, *Pneumocystis carinii*. (1) Aceste cazuri i-au făcut pe câțiva specialiști să ridice din sprâncene, dar aceștia nu au găsit nicio legătură între cazuri. O lună mai târziu, în cadrul aceleiași publicații sunt prezentate cazurile a încă 26 de bărbați din New York, California, San Francisco – și de această dată homosexuali – care au prezentat patologii comune doar la pacienții post transplant, respectiv sarcomul Kaposi și pneumonia cu *Pneumocystis carinii*. (2) Scott Hammer, profesor de Boli Infecțioase la Universitatea Columbia din New York și Anthony Fauci, directorul NIAID (National Institute of Allergy and Infectious Disease), povestesc, în documentarul „Getting Better”, lansat cu ocazia aniversării a 200 de ani de la înființarea *New England Journal of Medicine (NEJM)*, cum chiar medicii infecționiști și epidemiologi se fereau pe holurile spitalului de acești pacienți, „era ca și cum ar fi avut în cale pacienți cu variolă”. Frica. Teama de necunoscut. Nodul în gât. Cum poți trata ceva ce nu înțelegi? Cum poți lupta cu un inamic pe care nu-l vezi? Dar, frica, frica îți poate fi cel mai temut dușman, dar și cel mai bun prieten. Cel mai temut dușman pentru că, așa cum William Shakespear spunea, „Extreme fear can neither fly nor fight” (Cu frica extremă în piept nu poți nici să fugi, nici să lupți). Cel mai bun prieten pentru că nimic ce valorează mult nu

se obține ușor. Ce s-ar fi ales de evrei dacă David n-ar fi îndrăznit să-l înfrunte pe gigantul Goliath? Cum ar putea icebergul să stea semeț și mândru la suprafața apei dacă nu ar fi cele 2/3 de sub apă?

Până la finalul anului 1981, însă, au fost raportate 270 de cazuri de imunodeficiență la bărbați homosexuali – 125 dintre aceștia pierzându-și și viața în fața acestui inamic nevăzut. În scurt timp, însă, lucrurile au luat o cu totul altă întorsătură. Având în vedere că persoanele afectate erau până la acel moment doar homosexuali, iar America anilor 80 era departe de ceea ce înseamnă toleranță, boala a fost pusă pe seama orientării sexuale a pacienților, un păcat pentru un mod de viață în afara cuvântului Bibliei. De altfel, prima denumire a bolii a fost GRID-Gay Related ImmunoDeficiency (3). Ignoranța. Atunci și acum. Pentru că la fel ca atunci, era timp. Dacă nu am fi ales să închidem ochii, să privim în cealaltă parte, poate că am fi reușit să stopăm răspândirea infecției SARS-CoV-2 din Wuhan în întreaga lume. Cu toate acestea, am preferat să fim orbi, am preferat să ne rezolvăm problemele la nivel individual, să spunem „e boala lor”, a chinezilor, așa cum, în 1981, am spus că e boala homosexualilor. Atunci, la fel ca și acum, „boala lor” a devenit boala noastră.

În 1982, s-a observat o incidență crescută a bolii și la pacienții hemofilici, dar stigma împotriva persoanelor homosexuale a continuat să crească. (4) În a doua jumătate a anului 1982, au fost raportate primele cazuri de femei infectate cu această boală, sugerând faptul că boala nu este dobândită doar prin contactul sexual între persoane de același sex, ci și între bărbați și femei. (5) Astfel, în septembrie 1982, CDC decide schimbarea denumirii bolii din GRID în SIDA (Sindromul Imunodeficienței umane Dobândite). (6) Cauza bolii? În continuare un mister, iar numărul de cazuri era în creștere. Statele Unite ale Americii au început încet, încet să nu mai fie singurul stat afectat, în timp ce boala se răspândea vertiginos prin Europa, Africa și Asia.

Abia 2 ani mai târziu, în 1983, la Institutul Louis Pasteur din Paris, un grup de cercetători condus de Luc Montaigner, Francois-Barre Sinoussi și Jean Claude Chemann au reușit să identifice agentul patogen printr-o puncție biopsie dintr-o adenopatie ganglionară. (7) Au identificat că este vorba despre un retrovirus, adică un virus dotat cu o enzimă denumită revers transcriptaza. Ce face aceasta enzimă? În mod normal, virusurile se împart în ARN-virusuri și ADN-virusuri. Acest virus era un ARN virus, dar, spre deosebire de celelalte ARN virusuri, are această enzima, reverstrascriptaza care îi permite să transforme ARN-ul în ADN și deci să își încorporeze propriul material genetic (ADN-ul viral) în ADN-ul celulei gazdă. Având în vedere că au evidențiat acest virus pentru prima dată într-un ganglion limfatic hipertrofiat, l-au numit LAV (lymphadenopathy associated virus), ca, mai apoi, să îi schimbe denumirea în HIV în 1986.

Dar identificarea agentului etiologic, HIV-ul, nu schimba în niciun fel prognosticul pacienților. În scurt timp, HIV-ul a devenit cea mai frecventă cauză de mortalitate în America, depășind chiar numărul de decese datorat patologiilor cardiovasculare. Abia în 1987, 6 ani mai târziu, după descrierea primelor cazuri de SIDA, apare primul medicament, ®Zidovudina, denumit pe scurt AZT. (8) Rezultatele au fost bune, dar războiul împotriva acestui dușman ambițios erau departe de a se fi încheiat. Marea majoritate a pacienților începeau să arate rezistență la tratament, iar, după ce rezistența survenea, moartea începea să le dea târcoale pacienților. Da, *zidovudina* a fost o treaptă de temelie în terapia infecției cu HIV, dar adevărul progres terapeutic vine abia în anul 1995, cu dezvoltarea terapiei HAART (Highly Active Anti-Retroviral Therapy) care combina mai multe medicamente HIV cu mecanisme diferite. (9) Terapia are rezultate bune și în ziua de azi, unii pacienți reușind să supraviețuiască chiar 25 de ani. Da, terapia nu este curativă. Da, virusul persistă. Poate că nu suntem încă pregătiți să scăpăm de el, dar putem fi liniștiți că am pus Rotwailerul în lanț.

Povestea infectării cu HIV amintește de povestea războiului troian dintre ahei și troieni. Singura problemă este că noi, oamenii, suntem troienii și știm de la bun început că vom pierde. Aheii sunt reprezentați de HIV, care trimit un aparent dar – calul troian, la porțile cetății Troia (aici reprezentând celulele noastre). Naive, îl primesc înauntru, ca pe un dar trimis de la zei. Problema este că în interiorul calului stă o armată de ahei care așteaptă lăsarea serii pentru a ataca, așa cum virusul HIV poate rămâne ani și chiar decenii inactiv în ganglionii noștri limfatici, până când, la un moment dat, se activează și face ravagii..., restul e istorie.

Referințe bibliografice:

- Hymes KB, Cheung T, Greene JB, Prose NS, Marcus A, Ballard H, William DC, Laubenstein LJ. Kaposi's sarcoma in homosexual men—a report of eight cases”. *Lancet*. 1981 Sep 19; 2(8247): 598-600. doi: 10.1016/s0140-6736(81)92740-9. PMID: 6116083
- Centers for Disease Control (CDC). ”Kaposi's sarcoma and Pneumocystis pneumonia among homosexual men in New York City and California”. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 1981 Jul 3;30(25):305-8. PMID: 6789108
- ”New homosexual disorder worries health officials”, *New York Times*, May 11, 1982, Section C, Page 1
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (1982) ”Epidemiologic notes and Reports Pneumocystitis carinii Pneumonia among persons with hemophilia A ” *MMWR Weekly* 31(27):365-367
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (1983, 7 January *Epidemiologic Notes and Reports* « Immunodeficiency among Female Sexual Partners of Males with Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS), New York

Centers for Disease Control (CDC) Current Trends Update on Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS), United States MMWR 31(37):507-508

Barré-Sinoussi F, Chermann JC, Rey F, Nugeyre MT, Chamaret S, Gruest J, Dauguet C, Axler-Blin C, Vézinet-Brun F, Rouzioux C, Rozenbaum W, Montagnier L. "Isolation of a T-lymphotropic retrovirus from a patient at risk for acquired immune deficiency syndrome (AIDS)", Science, 1983 May 20;220(4599):868-71. doi: 10.1126/science.6189183. PMID: 6189183.†

AIDSinfo (1987, 20 March) Approval of AZT

James JS. Saquinavir (Invirase): first protease inhibitor approved--reimbursement, information hotline numbers. AIDS Treat News. 1995 Dec 22;(no 237):1-2. PMID: 11363073

Dragoș Dan: Solitudinea. Calea spre sine și fericire

Încă din timpurile cele mai vechi, singurătatea a fost un subiect controversat, fiind asociat cu vârfurile și depresiunile umanității, atribuită atât iluminării spirituale, serenității și adevărului, cât și experiențelor nefaste, prin urmare, acest subiect, această experiență poate fi șansa împlinirii noastre, valorificare a a unor revelații care ne vor schimba întreaga existență.

Înainte de a începe aceasta incursiune în lumea noastră interioară, ar fi înțelept să înțelegem, de fapt, ce înseamnă solitudinea, posibilele relații ale noastre cu aceasta, cât și implicațiile acesteia. Solitudinea este, în viziunea mea, nu doar simpla absența a oamenilor din jurul nostru, asemenea florilor în toiul iernii, dar și toate trăirile, sentimentele și gândurile ce survin în urma acestora, prin urmare, acest subiect implică toate dimensiunile vieții noastre. În consecință, în urma măsurilor curente, în spiritul minimizării efectelor pandemiei, suntem aduși la o cumpănă de drum: fie ne îmbrățișăm lumea interioară, cu toate frumusețile minții noastre, fie ne închidem ochii la sinele nostru și „bâjbâim” într-o pădure neguroasă de iluzii.

În clipa în care ne apropiem de lumea noastră, facem alegerea de a urma lumina din interiorul nostru, beneficiem de șansa eliberării oricăror constrângeri mentale create în clipa în care ne aflăm într-o „mare de oameni”, ne mai fiind distrași de diferite forme, zgomote și contururi ale lumii înconjurătoare. Cu toate că, în mod prezent, nu mai este la latitudinea noastră dacă dorim să îmbrățișăm un stil de viață mai auster, în trecut semenii noștri alegeau să se îndeparteze de oamenii din jur, atât fizic, cât și metaforic, pentru a da naștere evenimentelor care au schimbat lumea, fie că vorbim de filozofii din Grecia Antică sau maeștrii

spirituali din Extremul Orient care au oferit exemplele cele mai strălucitoare ale condiției umane.

În ceea ce privește alegerea de a ne întoarce spatele la lumea noastră interioară, avem nenumărate exemple ale efectelor ce se produc, fie că privim oamenii de știință care, în dorința lor de a descifra secretele lumii, au produs numeroase atrocități (bombe, arme de foc etc.) din pricina lipsei de contact cu latura lor umană, ori că analizăm neobișnuita dorință de „a culege mai mult decât poate duce sufletul omului” (Tolstoi, 1965: 17) cu scopul umplerii aceluși gol lăsat în urmă de dispariția propriilor noastre sentimente livide, interioare, cu diferite bunuri, astfel că devine evident faptul că toate aceste posibilități prezentate anterior vor fi potențate de lipsa noastră curentă de a alege dacă dorim sau nu să ne înconjurăm de oameni. Prin urmare, este benefic să înțelegem că persoanele din jur sunt surse de posibile trăiri, evenimente și emoții în raport cu noi, iar felul în care facem uz de aceste posibilități, pentru a ne bucura de viață sau de a fugi de aceasta, nu ne vor mai fi viabile, așa că solitudinea ne oferă posibilitatea de a privi clar evenimentele din ființa noastră, motivațiile din spatele acțiunilor noastre, observarea proceselor de conștiință mai subtile, cu alte cuvinte, să ne privim în oglindă persoana pe care am construit-o și să observăm, fără a fi influențați de sugestiile din jur.

În ceea ce privește propria-mi experiență, perioada pandemiei a fost o perioadă în care am devenit din ce în ce mai fericit, franc vorbind, având șansa să reflectez la ființa care, clipă de clipă, imperceptibil și constant, a făcut pași spre a mă transforma, fiind o oază de serenitate și pace, care m-a îndemnat să „re-devin” persoana care am fost dintotdeauna, dar, de care, în mod sinistru (în lipsa unui termen mai sugestiv), m-am îndepărtat, urmând exemplele celor din jur și nu cel al propriul meu suflet.

În concluzie, solitudinea este oportunitatea de a ne redescoperi pe noi înșine, putând fi catalizatorul pentru manifestarea maximelor umanității, a înțelegerii lumii noastre interioare. A învăța arta de a trăi în calitate de ființă umană, nu doar pentru că acest aspect ar fi iluzoriu sau variabil, dar pentru că tot ceea ce suntem, toate sferile existenței noastre vor fi implicate de decizia noastră, este un imperativ.

Referințe bibliografice:

Tolstoi L., 1965, *Nuvele și povestiri – Cât pământ îi trebuie omului*, Editura pentru Literatura Universală

Elena-Daniela Danciu: *Virusul și schimbările*

Am ales să vorbesc despre această pandemie de Covid-19 deoarece o consider o lecție de viață importantă, o lecție nu doar pentru mine, ci pentru toată lumea. Este un lucru care m-a marcat profund, un lucru ce m-a afectat atât sufletește, cât și la nivel relațional. Lumea pe care o știam, rutina zilnică au fost schimbate într-un mod la care nimeni nu s-a gândit și la care nu ne vom mai întoarce în întregime.

Covid-19 a avut un impact mult prea mare pentru omenire, a afectat relațiile de familie, dar și toate domeniile de activitate (economie, sănătate, învățământ), reconsiderând tot ceea ce știam până acum și acordând o și mai mare importanță tehnologiei, fără de care, astăzi, nu mai putem concepe viața.

După ce panica a trecut și am intrat într-o oarecare „normalitate” (conviețuirea cu acest virus, măsurile de igienă, cunoașterea mai multor informații), în ciuda numărului mare de infectări, există totuși o speranță că lucrurile vor reveni la normal datorită numărului considerabil de vindecați și de începere a vaccinării în masă.

În al doilea rând, după cum spune și George Enescu: „Să ai conștiința sănătoasă și vei fi sănătos trupește.” Este important ca, înainte de a fi sănătos fizic, să fii sănătos la nivel psihic. Consider că felul în care gândești îți poate influența radical sănătatea. De aceea, sunt oameni care au murit înainte de a lua virusul, deoarece panica le-a afectat psihicul, eliberând astfel cortizolul, un hormon al stresului care, în timp, degradează sistemul imunitar.

Păreră pe care mi-am făcut-o, încă de la începutul pandemiei, este că oamenii se panichează ușor și reacționează neașteptat în condiții de stres, ceea ce nu ajută deloc în astfel de momente. S-a observat că oamenii nu știu să gestioneze situațiile de criză și, de aceea, cred că ar trebui să se facă mai multă educație în acest sens: să rămână calmi, să respecte regulile de igienă și de distanțare. Așa, numărul de îmbolnăviri și de decese, cu siguranță, ar fi unul mult mai redus. Ceea ce distruge omul nu este neapărat boala, ci gândirea. Totul pornește de la felul în care noi, oamenii, gândim. În noi stă puterea de vindecare: o atitudine pozitivă, un stil de viață echilibrat, dar și relațiile interumane.

Pandemia de Covid-19 m-a făcut să apreciez mult mai mult munca personalului medical decât înainte, deoarece sunt persoanele care le sunt pacienților, nu doar medici, ci și sprijin moral, sunt cei care își sacrifică timpul liber și familia pentru a salva vieți omenești. De aceea, îmi doresc ca, în viitor, să ajung un astfel de medic, un medic ce poate să fie și un suport moral pentru pacient și nu doar un om ce prescrie rețete.

„Fericirea constă, în primul rând, în sănătate”, spunea George William Curtis. Acest lucru l-am conștientizat și mai mult în pandemie, deoarece un om sănătos, atât fizic, cât și psihic și împăcat atât cu el, cât și cu ceilalți este un om fericit.

Referințe bibliografice:

<https://www.medstar2000.ro/citate-despre-sanatate/>, consultat în 11 decembrie 2020, ora 17:25

Delia Cristina Dănescu: *Pandemia?! Omniprezentă*

În primul rând, schimbarea cea mai mare care s-a produs în viața mea a fost la nivel social, iar în privința acestui aspect doresc să vorbesc despre „noi”, căci schimbarea a avut loc asupra tuturor. Primul aspect și unul dintre cele mai importante este aspectul prin care Covid19 a reușit să ne transforme în alte persoane. „Eu, celălalt” devine astfel „noi, ceilalți” după perioada pandemică.

Oamenii sunt ființe sociale care au nevoie de comunicare permanentă cu alte persoane. Sufletele umane nu se pot „hrăni” prin intermediul unui laptop, al unui smartphone sau prin ecranul unei tablete. Sufletele au nevoie de alte suflete, au nevoie de empatie, au nevoie de alți oameni care să le înțeleagă în mod direct trăirile și sentimentele. Distanțarea socială pe care această pandemie a înființat-o nu a adus niciun beneficiu pentru emoțiile indivizilor. A reușit doar să transforme oamenii în corpuri pline cu materie, dar lipsite de sensibilitate datorită interiorizării pe care mediul on-line a conturat-o. În același timp, există și categoria celor altruști, celor care au dorit să ajute permanent. Astfel „lumea socială” se împarte în două mari categorii: egoiștii și altruștii. Fiind vorba despre schimbarea pe care Covid19 a avut-o asupra mea, nu pot spune că fac parte din categoria egoiștilor, însă pot spune că am uitat cu desăvârșire ce înseamnă lucrul în echipă. Mediul online și distanțarea nu-l încurajează, în ciuda tuturor promisiunilor publicitare.

Acum, în anul I de facultate, de Medicină, mă uit la mine și încerc să mă regăsesc. Da, chiar sunt un „alt eu”. Sunt un „alt eu” care s-a săturat de stat acasă, sunt un „eu” care s-a săturat să își piardă cu adevărat bucuria atunci când își analizează opțiunile. Nu mai am aceeași răbdare și nici aceeași energie pe care le-am avut la finalul clasei a12-a, iar schimbarea mea nu se oprește aici. Mă simt într-o relație deficitară cu colegii mei prin simplul fapt că suntem atâția oameni, atâția oameni care s-au văzut doar în pozele de pe facebook, nici măcar în timpul

cursurilor online. Mă simt de parcă nu-mi pot crea nicio legătură strânsă cu niciunul dintre ei pentru că... nu-i cunosc. Schimbările asupra mea sunt majore, simt că pandemia mi-a restrâns din activitățile sociale, din grupul de prieteni și mi-a modelat mentalitatea de adolescent. Nu știu dacă m-am maturizat deja, dar simt că am pierdut ceva foarte prețios fără să-mi dau seama ce și unde.

Raluca Ana-Maria Dărău: *Din primăvară până în toamnă. Nu mai sunt cea de ieri ...*

Pentru mine, experiența cu pandemia de Covid-19 a fost o provocare, o redescoperire și, în același timp, o sensibilizare emoțională. Primul val al pandemiei a fost o schimbare bună în viața mea, eram încărcată cu răbdare, și foarte optimistă, și dornică de odihnă. Cel de-al doilea val al pandemiei a trezit în mine o mare deprimare, tristețe, nevroză, lipsă de răbdare. M-a schimbat pur și simplu ca om, ca obiceiuri, ca gânduri, m-a determinat să îmi pierd răbdarea, m-a îndepărtat de socializare, de prieteni, de familie și de multe activități care îmi mențineau starea de bine. Această pandemie m-a făcut să realizez cât de diferit pot să reacționeze oamenii la diverse situații, chiar și eu pot să reacționez foarte diferit și să ajung în unele cazuri să nu mă mai recunosc pe mine însămi, dar nici pe cei din jurul meu.

Începutul pandemiei a însemnat pentru mine odihnă și o eliberare de tot acel haos creat de alergatul la școală și la meditații. Eram foarte relaxată psihic și mă concentram doar pe învățatul pentru admitere. Aveam o stare bună, o stare de fericire greu de explicat deoarece toți ceilalți din jurul meu erau agitați și speriați din cauza restricțiilor create de criza sanitară și de virusul în sine. Trăiam încărcată cu speranța ca atunci când va veni vara pandemia și restricțiile se vor sfârși, iar viața își va urma cursul normal. În acel moment nu înțelegeam de ce oamenii nu le place să stea în casă și de ce se plâneau mereu de lipsa de socializare. Îmi plăcea să mă uit la seriale și să mă odihnesc, eram resemnată cu toate schimbările care se produsese în viațile noastre și cel mai important, eram fericită. „Fericirea este esențială în viață, încât, indiferent dacă sunteți conștienți de acest fapt, tot ceea ce faceți este menit să vă sporească acest fapt, tot ceea ce faceți este menit să vă sporească acest sentiment. Fericirea este idealul suprem al existenței umane, finalitatea omului. Aristotel a numit-o idealul tuturor idealurilor.” (1)

Când a venit toamna, al doilea val al pandemiei a trezit în mine o mare dezamăgire. Dezamăgirea de a nu începe facultatea fizic, de a nu mai socializa la fel de mult cu prietenii și de a trăi permanent cu o frică interioară, care părea să nu mai înceteze, mă schimbuse. Eram o altă eu. Atunci am realizat cât de importantă este socializarea pentru mine. Am rămas doar cu amintirile din vremurile frumoase când nu ne temeam să ne apropiem unii de ceilalți și să ieșim din casă. Nu mai eram liniștită și fericită la fel ca și în primăvară deoarece îmi lipsea prea mult socializarea și interacțiunea liberă cu ceilalți oameni. Nu puteam să îmi cunosc colegii de la facultate, mă îndepărtam tot mai mult de cei dragi, în scopul de a-i proteja, mă îndepărtam parcă și de mine și de lucrurile care odată mă făceau fericită. Trăiam cu o frică permanentă atât din cauza virusului, cât și din cauza tuturor schimbărilor care se produsese în societate. Din cauza lipsei de interacțiune și de socializare cu ceilalți, am pierdut mulți prieteni. Am fost nevoită să stau în izolare, având cazuri de îmbolnăvire cu Covid-19 în familie și astfel am învățat să apreciez timpul petrecut în familie și alături de prietenii apropiați. „În fiecare moment al istoriei, fericirea pe care suntem capabili s-o gustăm este limitată.” (2)

Referințe bibliografice:

<https://www.scribd.com/document/341659737/Fericit-fara-motiv-pdf>, consultat în 30.11.20, 15:24:56

Durkheim, E., 2001, *Diviziunea muncii sociale*, Albatros, București

Victor Darie: *Timp atârnat cu capul în jos*

În primul rând, vreau să motivez alegerea făcută de mine legată de temă. Personal, consider că această temă are o puternică importanță actuală având în vedere circumstanțele în care ne aflăm. De asemenea, perioada aceasta a schimbat multe noțiuni despre psihicul uman, cât și despre societatea în care trăim. Anul 2020 ne-a arătat cât de ușor și cât de rapid se pot schimba regulile și mersul lumii, ne-a învățat să ne schimbăm anumite percepții legate de mediul în care trăim, cât și de persoanele cu care petrecem timpul.

La început am pornit cu un elan, fiind motivat de examenele care se apropiau. În scurt timp a intervenit monotonia. Toate zilele se desfășurau la fel, singura activitate mai specială era să merg la magazin o dată pe săptămână. Aveam sentimentul că timpul se scurgea încet, dar în același timp nu apucam să fac mai

nimic. După o lună, am început să dorm ziua și să stau treaz noaptea, orarul de somn fiind total întors pe dos. Un prim efect al stresului cu care mă confruntam în fiecare zi, fără să-mi fi dat seama. De asemenea, izolarea și neputința de a vorbi cu alte persoane amplifică stresul, se știe.

Posibilitatea de a ieși și a face sport e esențială. Personal, mie mi-a ridicat mult moralul. Nu am scăpat de monotonicitate. Dar aceasta arată altfel.

Cred că toți am învățat că ritmul vieții cu care sunte obișnuiți se poate schimba rapid. Ar trebui să fim mai atenți la noi și la ceilalți. Și să facem sport! Un exercițiu bun pentru un timp răsturnat.

Mihai Paul Dascălu: *Învățare de minte*

Un virus este o structură submicroscopică care înglobează în interiorul său material genetic sub forma de ADN sau ARN, fiind totuși incapabil să se multiplice pe cont propriu, căutând constant o gazdă pentru a-și satisface nevoia de multiplicare. Dat fiind acest fapt, un virus se află la granița dintre viu și neviu.

Un astfel de virus este și SARS-CoV-2 care provoacă boala Covid-19, o boală ce avea să schimbe viața majorității oamenilor de pe aceasta planetă și care avea să ne învețe pe mulți dintre noi lecții de mare valoare, unele care implică suferința, iar altele ce constau în modul nostru de a percepe viața. Astfel, această boală a împărțit timpul în două perioade: ante-COVID, în care oamenii nu apreciau micile bucurii ale vieții și se plâneau constant despre toate neajunsurile pe care le au, și perioada COVID, în care oamenii își amintesc cu nostalgie de multele lucruri de care n-au profitat cât a fost cu puțință cum ar fi o plimbare fără masca pentru a savura aerul rece de iarnă sau o *ieșită* cu prietenii la un restaurant. Acesta este și motivul pentru care am ales tema centrală care mi s-a propus, deoarece și eu am învățat din lecțiile pe care Covid-19 avea să ni le ofere tuturor. Am pierdut unele lucruri, dar, într-un final, nu a mai contat, pentru că ce am învățat a fost mult mai valoros. Totuși, „eu” din titlul temei nu se va referi strict la mine, ci la toți oamenii, mai mult sau mai puțin.

O lecție de o importanță primordială, pe care mă bucur că am reușit s-o învăț, este legată de grațitudine. Grațitudinea ne permite să accesăm sentimente pe care din ce în ce mai mulți oameni din ziua de azi nu le mai simt: fericirea și împăcarea cu propriul sine. Ne învață să ne bucurăm de fiecare clipă a vieților noastre și să simțim fiecare moment așa cum nu l-am mai simțit niciodată. Nimeni, niciodată, nu ne oferă garanția că vom mai simți așa ceva în viitor. Viața e

complicată în multe dintre aspectele sale și mulți dintre noi uită să vadă și ceea ce este frumos. Sper că acest virus, pe lângă lucrurile negative pe care le-a făcut, să fi deschis ochii multora dintre noi pentru a vedea viața mai bine, cu bune și cu rele, și pentru a învăța să o apreciem așa cum ne-a fost dată. Nu zice nimeni că este ușor, dar putem încerca. Noi, oamenii, dintotdeauna am fost buni în a depăși obstacole, iar acesta nu este cu nimic mai special decât cele cu care omenirea s-a confruntat în trecut, precum foametea sau războaiele. Suntem o specie aparte. Am reușit să construim piramide și să pășim pe lună. Îmi place să cred că vom răzbi și cu acest virus.

Ilona Maria Demeter: *Schimbarea de care aveam nevoie*

Aprilie 2020. Aceasta a fost cea mai tristă aniversare a mea, niște momente pe care probabil nu o să le uit prea curând, dar singura opțiune a fost să accept situația, deoarece, uneori, așa este viața, nu primim tot ceea ce ne dorim, iar singura variantă ramasă este resemnarea cu realitatea.

Pe de altă parte, această experiență m-a făcut să conștientizez faptul că singurul om pe care pot conta sunt eu, principala persoană care îmi influențează viitorul, sunt eu. Nimeni altcineva nu va munci sau nu va depune efort pentru a-mi îndeplini visurile, iar totul este în mâinile mele. În zilele în care nu îmi găseam motivația, mă gândeam unde vreau să ajung și trăgeam de mine pentru a înainta în drumul pe care îl aveam de parcurs. Astfel, după multe eforturi depuse, am reușit să îmi găsesc loc printre studenții acestei universități, fapt ceea ce îmi permite să împărtășesc această experiență cu dumneavoastră.

Am decis să schimb ceva la mine, să încerc să văd partea bună a lucrurilor oricât de mică ar fi aceasta, să încerc să mă gândesc mai mult la ce pot face pentru a rezolva anumite situații în loc să mă gândesc la cât de nemulțumită sunt cu ele.

În încheiere aș dori să menționez că această perioadă a fost una de schimbare și de introspecție pentru mine, a fost o perioadă care mi-a permis să scot la suprafață părți din mine pe care nu le cunoșteam atât de bine. Chiar dacă, pentru majoritatea dintre noi, nu a fost o perioadă prea bună, consider că a avut un rol în formarea noastră, în procesul de a ne face mai puternici, mai recunoscători pentru lucrurile mărunte din viața noastră și mai atenți la modul în care o trăim, căci nimic nu este garantat și prezentul este singura certitudine pe care o avem.

Denisa Nicoleta Cozmolici: *Ce m-a învățat pe mine Covid-19?*

Răspuns prompt: respectarea cu strictețe a igienei

Am ales să vorbesc despre această temă cu privire la epidemia de Covid-19 fiind de asemenea și o actualitate în zilele noastre. Covid-19 nu doar că ne-a influențat pe plan social, dar are o influență importantă și din punct de vedere economic și cultural. Multe persoane, mai exact în rândul tinerilor, s-au întrebat ce înseamnă această epidemie de Covid-19 și de ce răspunsul *obstinent* este: prevenția. Această prevenție ne aduce la cunoștință faptul că noi, oamenii, trebuie să ne protejăm unii pe alții purtând măști pe față și având grijă să ne dezinfecțăm de fiecare dată. Din păcate, categoria persoanelor cu o vârstă mai înaintată au un grad crescut de infectare cu acest virus și, totodată, persoanele care suferă de afecțiuni mult mai grave, spre exemplu: afecțiuni cardiace, respiratorii, renale, diabet, obezitate etc. Consider că noi, tinerii, proaspăt studenți ai Facultății de Medicină, ar trebui să îi ajutăm și pe cei mai puțin informați. Așadar, la întrebarea „Ce m-a învățat pe mine Covid-19?”, aș putea răspunde destul de prompt: respectarea cu strictețe a igienei și purtarea măștii protejând familia, bunicii, prietenii, profesorii, medicii și pe toți cei din jurul meu.

În primul rând, unul din cele mai importante lucruri pe care le-am învățat în această pandemie de Covid-19 este grija față de cei din jurul meu prin prevenție. Din păcate, foarte multe persoane nu au înțeles acest aspect, drept urmare, unii dintre noi au avut de suferit. Din punctul meu de vedere, pandemia de Covid-19 a avut un impact major asupra educației, școlile, grădinițele, liceele, dar și facultățile fiind închise. Eu, personal, am avut de suferit din acest aspect privind pregătirea mea pentru admiterea la medicina, aceasta desfașurându-se individual și acasă. De altfel, foarte mulți copii și adolescenți își desfășoară activitatea educativă de acasă, prin orele online. În România, sunt foarte mulți copii care, din păcate, trăiesc în mediul rural și care nu beneficiază de curent, internet și aparatură electronică. Și din punct de vedere social, populația a avut de suferit. Oamenii s-au temut să comunice unii cu ceilalți, să interacționeze așa cum era firesc înainte, să se întâlnească la masă sau în locuri publice. Cu pandemia, au venit și restricțiile, dar și izolarea acasă. Chiar dacă acest aspect a fost conceput pentru binele nostru, consider că plimbările în aer liber sunt mult mai benefice pentru sănătate decât statul în casă și procrastinând.

Maria-Luiza Dobra: *Recunoștință*

Cu ce se deosebește noul coronavirus față de celelalte boli și pandemii de-a lungul istoriei, am putea să ne întrebăm? Ei bine, medicina avansată, tehnologia, dar și industria modernă ar fi principalii factori. Trăim în așa-zisă eră a tehnologiei, iar asta reiese și din gestionarea pandemiei de coronavirus. Informațiile se găsesc doar la un click distanță și de aceea este important să știm să diferențiem informațiile adevărate de informațiile false. Așa cum reiese din următorul studiu care a dezvăluit o așa-zisă *infodemie* care a agravat suferința Covid-19 prin răspândirea zvonurilor și a teoriilor conspirației. Cercetarea a analizat știrea potrivit căreia consumul de înălbitor ar vindeca boala. (1)

Tocmai astfel de momente grele ne pun psihicul la încercare. În funcție de personalitate, experiențele pot fi diferite. În general, persoanele extravertite care își „încarcă bateriile” prin interacțiunile sociale, în mod bizar, par a avea mai mult de suferit, în timp ce persoanele introvertite, pentru care timpul petrecut cu propria persoană devine mai plăcut, nu se arată așa de afectate de restricțiile impuse de pandemie. La începutul carantinei, totul era incert și de aceea câteva săptămâni de timp petrecut acasă sunau foarte bine și pentru mine. Dar cele câteva săptămâni s-au transformat în câteva luni și, ușor, ușor, dorul de colegi, de prieteni, chiar și de profesori și-a făcut simțită prezența. Plecasem de la ultimele ore cu gândul că era o zi ca oricare alta și că mâine avea să fie o zi nouă la fel ca oricare alta. Dar ceea ce nimeni nu prevăzuse era că aceea avea să fie ultima zi de clasa a-XII-a, fizic. Dar, analizând la rece situația, parcă grijile mele de atunci, faptul că nu am avut festivitatea de absolvire sau banchetul de final de liceu, pălesc în comparație cu grijile altor copii din alte zone ale lumii. Copiii din zone ce se află în război, cum ar fi Orientul Mijlociu sau din alte zone sărace din Africa și Asia, unde sănătatea și dreptul la educație sunt niște subiecte atât de sensibile. Pentru acești copii, fiecare zi este o luptă de a rămâne în viață, nu de a aștepta cuminți, pe canapea, vești despre începerea cursurilor. Astfel de momente m-au făcut să înțeleg cât de privilegiată pot fi. Viața este prețioasă și am învățat să apreciez mai mult ce se află în jurul meu, persoanele care mă înconjoară. Pandemia m-a făcut să-mi regândesc prioritățile, să apreciez lucrurile mici din viața mea. Sunt recunoscătoare să am persoanele apropiate în viață și sănătoase, dreptul de a învăța, un acoperiș deasupra capului și mâncare pe masă

Referințe bibliografice:

Phillip J. Rosenthal, *The American Journal Of Tropical Medicine and Hygiene*, consultat în 12.12.2020, ora 17:30

Dalia Joana Drăgan: Covid-19, o altă variantă a realității

Izolarea a adus un beneficiu major la nivelul apropierii între membrii familiei mele: părinții, fratele meu și cu mine am fost nevoiți să descoperim noi activități care să ne ocupe timpul liber pe care, de obicei, îl petreceam în locuri diferite. Am început să petrecem serile și zilele libere împreună, legătura noastră devenind mai puternică și mai frumoasă ca niciodată. Desigur, închiderea a patru persoane în aceeași casă nu a fost ușoară, neînțelegerile au devenit mai dese, interacțiunea și cu alți oameni se voia necesară. Dar aici, aici a intervenit tehnologia. Datorită acesteia comunicarea cu persoanele din afara locuinței proprii a devenit posibilă. De asemenea, centrele de învățământ și-au putut continua activitatea prin intermediul diverselor platforme online. Tipul acesta de predare prezintă multe dezavantaje, dar ne-a ținut în contact. Aici e câștigul perioadei.

„Învățământul e o activitate complicată; nu știu dacă v-ați pus vreodată problema în felul ăsta, dar practic învățământul este o refacere pe scurt a aventurii cunoașterii umane, de la origini până în zilele noastre. E o poveste a acestei călătorii, și, la fel ca la toate poveștile, contează și frumusețea intrinsecă, dar contează și talentul povestitorului. Shakespeare jucat de actorii de la Național nu e chiar la fel ca cel jucat de elevii din clasa a noua de la liceul de engleză din Craiova (dacă există așa ceva). De asta sunt de acord că învățământul online, comparat cu cel offline, e o pierdere.” (Mihai Badici, „Învățământ online. Despre frustrări și alte lucruri, în contra părerii generale”) Sunt de acord cu faptul că desfășurarea orelor în acest format nu pregătește studenții la capacitatea maximă, așa cum era în cazul învățământului clasic, dar având în vedere contextul actual, posibilitatea de a susține în continuare cursurile reprezintă un avantaj în comparație cu oprirea învățământului pentru o perioadă nedefinită de timp sau varianta studiului individual.

Referințe bibliografice:

Mihai Badici, „Învățământ online. Despre frustrări și alte lucruri, în contra părerii generale”, <https://www.contributors.ro/inva%C8%9Bamant-online-despre-frustrari-%C8%99i-ale-lucruri-in-contra-parerii-generale/>, consultat în 30 noiembrie 2020, ora 20.00

Raluca-Alexandra Drăgan: *Un lucru știu sigur! Am învățat să mă bucur de prezent*

Trăiește clipa! Nu aștepta ziua de mâine! Aceste două propoziții sunt reprezentative pentru dezamăgirea și tristețea cu care m-am ales în urma apariției virusului Covid-19. Poate tristețe este mult spus, evident că nu îmi pot compara trăirile cu cineva care și-a pierdut aproape toată familia din cauza acestui virus, dar un lucru știu sigur: Am învățat să mă bucur de prezent.

Pentru început, vă pot spune, cu siguranță, că ziua absolvirii liceului era momentul mult așteptat cu care am pornit în gând încă din clasa I. Acel moment ar fi marcat mândria părinților mei, mândrie care, însă, întârzie întotdeauna să apară. Consideram că acea vestimentație aparte, roba neagră împreună cu acea tocă pe care urma să o personalizez, era un simbol al dedicației mele pentru educație, reprezenta toată ambiția și toate speranțele mele pentru o viitoare carieră de medic. Desigur că, împreună cu tot acest entuziasm, a venit și indiferența față de tot ceea ce însemna liceul; număram zilele până la data absolvirii, așteptam mereu ziua de mâine, luna viitoare, anul viitor, dar niciodată nu trăiam momentul. De asemenea, refuzam tot, orice activitate alături de colegii și prietenii mei. Amânam totul pentru după absolvire. Și tot așa, ajungeam mereu să stau singură în camera mea, contemplând la zilele ce aveau să urmeze, sperând mereu la un viitor mai bun, la o viață mai bună. Aparent, niciodată nu eram mulțumită de prezent, dar era firesc să îmi doresc mai mult.

Lunile în care mă pregăteam să susțin examenul de admitere la Universitatea de Medicină și Farmacie „V. Babeș” au fost considerate de foarte multe persoane un avantaj; asta însemna că aveam mai mult timp pentru ca această pregătire să fie una eficientă și care, într-un final, avea să dea rezultate pe măsură. Menționez că eu nu m-am numărat printre acele persoane. Dimpotrivă, faptul că știam că nu mai sunt nevoită să mă trezesc la ora șase și jumătate dimineța, era conceput de creierul meu în felul următor: *este în regulă, poți dormi cât vrei, este mai important să fii odihnită*. Desigur, această gândire mi-a afectat grav progresul pe care încercam să îl fac în fiecare zi. Evident, așteptam să intru la facultate, așteptam ziua de după admitere, așteptam primul laborator de anatomie. M-am mobilizat și am intrat cu brio la facultatea mult dorită.

Am realizat ce greșeli am făcut. Am conștientizat faptul că am pierdut atâtea momente și atâtea persoane dragi doar pentru că îmi doream mereu mai mult. Am pierdut Crăciunul alături de colegii de liceu doar pentru că așteptam Crăciunul alături de colegii de facultate. Am pierdut prieteni dragi doar pentru că preferam să visez în permanență la ce se va întâmpla luna viitoare, anul viitor...

Mi-am dat seama că nu era bine cum gestionam lucrurile, știam că a sosit momentul să mă schimb și să învăț cum să o fac mai bine. Am realizat că sunt oameni în jurul meu care au rămas alături de mine chiar și în momentele în care am respins pe toată lumea. Mi-am dat seama că nu trebuie doar să primesc, este important să dăruiesc înapoi, chiar de două ori mai mult. Desigur, am început să-mi perfecționez modul de gestionare a timpului, astfel încât la finalul zilei să fiu mulțumită de ceea ce am realizat. Am învățat să mă bucur de o simplă ploaie spontană în timpul unei ieșiri cu prietenii pentru că am renunțat să mă gândesc la cum mă voi schimba în haine uscate când voi ajunge acasă. Nu este nicio îndoială faptul că încă mai am momente în care visez la viitor, însă acest lucru nu mai reprezintă o amenințare. Îl consider un semn că am început cu adevărat să mă schimb.

Această pandemie mi-a luat multe, însă consider că mi-a dăruit și mai multe. Oare, dacă nu apărea acest virus, aș mai fi intrat cu succes la facultate? Aș fi învățat oare atâtea despre mine și despre greșelile mele? Nu cred că acestea sunt întrebări cu vreun răspuns sigur. Singurul lucru pe care îl pot afirma cu precizie este următorul: *nu te gândi la ce vei face odată ce se va termina pandemia, gândește-te la ce vei face până se va termina!*

Alin-Marius Drăghici: Covid-19. Schimbări de comportament?!

Restricțiile la domiciliu reprezintă una dintre situațiile majore în care persoanele pot experimenta singurătatea, alimentație deficitară, tulburări de ritm circadian. Personal, în starea de urgență ce a durat două luni, am avut tulburări de ritm circadian, eram epuizat și somnolent pe toată perioada zilei, indiferent de perioada de timp pe care o alocam somnului. Totodată, rata de procrastinare a crescut exponențial, fiind tot mai mici perioadele în care mă simțeam motivat, majoritatea timpului petrecându-l navigând pe rețele de socializare, urmărind diferite seriale ori filme. Dar, precum a spus și Stephen Hawking, „Intelligence is the ability to adapt to change”, am învățat să conviețuiesc cu mine și, în scurt timp, m-am adaptat. Astfel, am ajuns să mă simt bine fiind singur, cu propriile gânduri, mi-am regăsit motivația, mi-am stabilizat ritmul circadian, m-am apucat de sport acasă, am făcut un plan alimentar, am început să citesc, să-mi regăsesc activitățile. În ieșirile la cumpărături, am putut să observ reacția altor oameni la restricțiile impuse și am observat că unii s-au adaptat, alții nu. Cum masca de protecție era obligatorie în locuri publice, majoritatea oamenilor o purtau, dar erau și cei care nu

voiau să o poarte, asta ducând la conflicte, chiar violență verbală între firmele de securitate și diferiții clienți ce nu se conformau noilor restricții. Totodată, erau cei care nu purtau masca corespunzător, o aveau sub bărbie, sub nas sau chiar pe antebraț. Comportamentul în interiorul magazinului nu era atât de diferit. Toți purtau masca și cumpărau în cantități mult mai mari, nu se ținea cont de distanța socială de 1.5m, se îngrămădeau la casele de marcat, agenții de pază fiind adesea copleșiți de numărul imens de oameni.

Din altă perspectivă, am întâlnit oameni care au simțit dur singurătatea în timpul stării de urgență, unii dintre ei fiind în stare deplorabilă atât mentală cât și fizică. „Aceasta este o situație care poate avea atât efecte pozitive, cât și negative, în funcție de criza colectivă. În ceea ce privește aspectul pozitiv, există sentimentul că suntem împreună și vedem multe exemple uimitoare de oameni care se sprijină reciproc. În ceea ce privește partea negativă, vedem că unii oameni răspund la acest lucru cu sentimentul că trebuie să „își protejeze *propriu*” pe principiul „noi versus ei” (*Bethany Teachman, University of Virginia, APS roundtable discussion*).

Distanțarea socială, fizică de fapt, este un subiect pe care nu mulți l-au luat în serios. Erau oameni care, în supermarket, nu se apropiau de un produs dacă mai era o persoană în apropiere interesată de același lucru, care purtau întotdeauna masca corespunzător și păstrau toate condițiile impuse. Pe de altă parte, erau cei care, după ce treceau de securitate, își dădeau masca jos sau o puneau sub nas, veneau în grupuri de câte 5-6, se îngrămădeau la casele de marcat, erau cei care provocau cele mai multe probleme în starea de urgență. Îi vedeai pe stradă stând pe bănci, în grupuri, fumând, fără mască, fără să respecte vreo măsură de protecție. După ce s-au deschis restaurantele și puburile, situația s-a înrăutățit, deși era un număr de maxim patru persoane la o masă. Am remarcat restaurante care nu respectau această regulă. Mulți se întâlneau și dădeau petreceri în propriile locuințe. Toate acestea nu au făcut decât să ducă la creșterea numărului de infectări și la înrăutățirea situației. Putem divide societatea în oameni care au acceptat, au înțeles ce este virusul și cum se poate ține sub control, ce trebuie făcut pentru a păstra ordinea și rata de infectare la un nivel minim și oameni ce nu au înțeles sau au fost indiferenți, oameni care făceau același lucruri ca înainte de pandemie, doar că sub o formă mascată (știi că sună un pic ironic).

În concluzie, cred că nu vorbim despre schimbările pe care le-a adus Covid-19 în comportamentul oamenilor, ci ne-a arătat, de fapt, cum sunt oamenii fără masca socială.

Consider că, prin carantinarea în propria locuință, se oferă posibilitatea autodezvoltării și a autocunoașterii. Chiar și aceora care nu s-au gândit vreodată la asta.

Raluca-Luiza Dragonie: *Dezinfectează, strânge mâna dirigintelui, dezinfectează, următorul ...*

COVID-ul ne-a izolat. Ne-a făcut să stăm departe de oamenii dragi și fiecare dintre noi am suferit. Cea mai grea parte a COVID-ului, pentru mine, a fost că am stat departe de fratele meu. Este plecat în Anglia, iar apariția *covidului* l-a ținut la o distanță imensă de noi, 2500 km nu sunt 2,5 m.

Faptul că acest virus ne ține departe unul de celălalt nu aduce nimic bun. Oamenii devin depresivi, se simt singuri și izolați. Ei se simt izolați de tot ce îi înconjoară, nu se pot bucura de o îmbrățișare, de a vorbi față în față sau măcar de o simplă strângere de mâna. Sunt sigură că mulți, ca și mine, nu aud altceva decât distanțare, mască, un amalgam de reguli care par nefolositoare pentru că numărul de infectați crește și tot ceea ce putem face este să ne gândim dacă cei dragi sunt bine, dacă sunt sănătoși, să putem să-i revedem și să-i strângem în brațe. Au trecut 9 luni. 9 luni de când stăm mai mult în casă și încercăm să ne protejăm. 9 luni în care familia mea nu a fost completă. Această perioadă a pus la încercare foarte multe relații de la cele de familie, cât și pe cele de prietenie. Nu ne-am mai văzut, nu am mai vorbit atât de mult, ne-am refugiat în noi, în casă noastră, în spațiul nostru vital. Îmi este dor. Îmi este dor să merg doar până la magazin fără mască, fără grijă, să ies din casă fără teamă. Îmi aduc aminte cu drag de ieșirile în oraș, de plimbările pe înserate, de școală, de colegi, de colectivul de atunci, de cum stăteam toți la o masă fără să ne gândim că trebuie să stăm la distanță. Anul acesta parcă a durat câteva secunde. Nu am simțit nimic. Nu am simțit că am terminat liceul, că am dat examenul maturității, că am absolvit și că am intrat la facultate. Așteptam toate aceste momente cu nerăbdare, mai ales absolvirea, împreună cu toți colegii și familia care mă privea cu emoții, dar nu a fost așa. Festivitatea de absolvire s-a transformat într-un moment între străini, profesorii ne spuneau să stăm departe de colegi, să purtăm măști în loc să le mulțumim pentru ce au făcut pentru noi, să îi îmbrățișăm și să le transmitem că le vom duce dorul, colegii erau de nerecunoscut, toți aveau măști, mai vedeai pe ici pe colo câte o privire cunoscută și cam atât. Am primit și diplome de absolvire am defilat ca niște soldăței, la distanța corespunzătoare unul față de celălalt, am dat mâna pentru ultima oară cu dirigințele când ne-a înmănat diploma. Trebuia să fie un moment emoționant, părinții să fie acolo, frații să mă privească cu emoție, dar a fost doar un moment trist: dezinfectează, strânge mâna dirigintelui, dezinfectează, următorul ...

Mădălina-Nicoleta Drozd: *Prietenia și calitatea sunt două cuvinte sinonime*

Covid-19 a avut o amprentă asupra relației dintre mine, eu, cea de acum, și eu cealaltă, cea de dinainte de pandemie. Pot spune că suprapunerea pandemiei cu pregătirea pentru admitere a fost cea care a contribuit la schimbarea mea. Am avut parte de momente grele, cauzate de oboseala creată în special de stresul pe care îl puneam asupra mea. Am fost mereu o perfecționistă, am dorit să știu toate lecțiile perfect, să nu am nicio nelămurire pe când se apropia examenul. Pe măsură ce stresul mă acapara, pe atât mă șimțeam mai nesigură pe mine și această nesiguranță mă făcea mereu să-mi pun semne de întrebare. Aș putea intra vreodată la Medicină sau nu? Totul s-a amplificat în carantină când, pe lângă această nesiguranță, stresul și-a atins apogeul și a început să-mi creeze și momente de tristețe profundă. Din cauza faptului că am avut prietenii la distanță, am ajuns să devin o persoană destul de sensibilă. Înainte de a fi ridicate barierele carantinei, eram o fire puternică, destul de greu de rănit. Sensibilizarea mea a fost doar un aspect schimbat la mine, despre care pot spune că a fost influențat de Covid-19. După carantină, primeam mereu invitații la fel de fel de ieșiri. Fiind la distanță foarte mică de admitere, am ales să rămân acasă și să învăț. Refuzurile mele au fost mereu întâmpinate cu replici precum „Mai ieși din casă!” sau „Înveți prea mult, o să înnebunești!”, replici care nu mă făceau să mă simt bine. Am o prietenă care, deși nu se pregătea pentru Medicină, m-a înțeles și mi-a fost alături zilnic. M-a ajutat cât de mult a putut, mă asculta la lecțiile recapitulative, îmi puneă întrebări și își petrecea mereu timpul cu mine chiar dacă povesteam cu ea 10 minute și celelalte 50 de minute din oră învățam. Așadar, lucrurile acestea mi-au dat mult de gândit și am început să mă detașez de persoanele care nu voiau să mă înțeleagă și care m-au dezamăgit. Ei spun că m-am închis în mine, însă adevărul este ca m-am închis față de ei. Aveam o mulțime de prieteni în martie 2020. Am realizat că nu cantitatea contează, ci calitatea. Întotdeauna. Mai ales atunci când vorbim despre oameni. Am început să gândesc în detaliu fiecare replică care îmi este adresată și să nu mă mai las impresionată de false prietenii.

Bianca-Gabriela Dudaș: *Camera mea este mai curată ca niciodată. Însă mi-e dor așa cum nu mi-a fost nicicând!*

La început, pe mine, personal, nu m-au îngrijorat foarte tare aceste măsuri luate pentru prevenirea îmbolnăvirilor. Fiind o persoană introvertită, nu am simțit inițial lipsa socializării cu alte persoane, iar purtarea măștii nu mă deranjează nici în zi de azi. Însă, după o lună în care nu mi-am mai văzut prietenii, verișorii sau bunica, în care nu am fost la școală să mă întâlnesc cu colegii și profesorii, am început să mă simt singură, tristă și îngrijorată. Convorbirile la telefon sau apelurile video nu sunt suficiente pentru menținerea unor relații.

Pe lângă acestea, apare o nouă problemă, cea a gestionării responsabile a timpului, a celor 24 de ore ale unei zile, atunci când ești izolat la domiciliu. S-ar putea, e drept, ca activitățile de timp liber să ocupe la început o bună parte a timpului de acasă datorită stresului provocat de un număr mare de ore de muncă și a activităților obligatorii. Aceasta poate face pe moment să ne bucurăm că putem împărți timpul cum considerăm noi că ar fi cel mai potrivit pentru beneficiul nostru. Înainte, orele de muncă în gospodărie, curățenie etc. umpleau aproape întreaga zi. Acum, se redescoperă plăcerea activităților precum lectura, televizorul, vizionarea de filme, internetul, muzica etc. Crește comunicarea cu cei apropiați prin telefon, internet; crește interesul pentru rețelele de socializare, jocuri pe calculator, activități multiple dedicate copiilor etc. (1) Însă toate aceste activități ne pot plictisi repede și nu sunt de ajuns pe perioade atât de lungi de timp. Și eu, la fel ca mulți alții, am citit mult mai mult în această perioadă, am vizionat multe filme și seriale, iar camera mea este mai curată ca niciodată. Cu toate acestea, nici aceste activități nu sunt de ajuns pentru a ne simți împliniți.

Singurătatea și izolarea accentuată, mai ales în cazul persoanelor mai în vârstă, poate fi un factor stresant, agravant în timp. Peste o anumită limită, poate genera manifestări patologice. Desigur, acest lucru nu a fost valabil în cazul meu, deoarece, chiar dacă am respectat toate regulile de distanțare impuse, acasă am stat împreună cu părinții și sora mea care m-au făcut să mai uit de probleme și m-au ajutat să nu mă simt singură.(2)

Tot în această perioadă stresantă eu am susținut două examene importante: Bacalaureatul și Examenul de Admitere la Facultatea de Medicină. Faptul că din luna martie am făcut doar ore online nu m-a ajutat să mă pregătesc pentru aceste examene atât de mult pe cât mi-aș fi dorit. De aceea, a trebuit să învăț mult mai mult de una singură.

Riscul noii îmbolnăviri ne-a făcut mult mai grijulii față de starea noastră de sănătate. Apreciez mult mai mult acum sănătatea decât o făceam înainte de pandemie. Mi s-au schimbat radical prioritățile în viață. Acum mă gândesc de două ori și dacă mă duc doar până la magazin. Preocuparea pentru sănătatea mea și a celor dragi a ajuns pe primul loc în lista de priorități, în trecut fiind poate învățatul sau familia.

Dacă aș alege un sentiment anume care să descrie ceea ce simt de când a început totul, acesta este dorul. Îmi este dor de prieteni, de mersul în oraș, de petreceri, de mersul oricând în oraș la cumpărături, de școală și, cel mai mult, îmi este dor de viața fără grija pentru sănătate.

Referințe bibliografice:

Cătălin Zamfir, Elena Zamfir, „Calitatea vieții în timpul pandemiei: probleme și politici de răspuns. Un punct de vedere sintetic, <https://acad.ro/SARS-CoV-2/doc/d01-CalitateaVietii.pdf> , consultat la 7 decembrie 2020, ora 15

„Cum afectează izolarea creierul”, <https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/cum-afecteaza-izolarea-creierul>, consultat la 11 decembrie 2020, ora 11

Bogdan Cornel Duma: *Am realizat semnificația cuvântului „normal”*

De-a lungul timpului ireversibil și neiertător, nu am realizat un lucru și anume cât de importantă este libertatea; libertatea de a putea călători oriunde, la orice oră și cu oricine. Din păcate, anul 2019 a învăluit toată lumea cu o pătură cenușie care ne-a făcut pe cei mai mulți dintre noi să conștientizăm unele lucruri și ce importanță au ele. Așa cum afirma și Carlos Castaneda „Când nu avem nimic de pierdut, devenim curajoși. Suntem speriați doar atunci când mai există ceva de care să ne agățăm”. Tema, „Eu, celălalt. Ce m-a învățat pe mine Covid 19”, mi-a stârnit interesul, m-a făcut să rememorez întâmplări și lucruri întâmplare în această perioadă.

Poate până acum nu conștientizăm cât de importantă este socializarea și ce rol benefic are asupra noastră, însă, în momentul în care ieșim în oraș cu un prieten cu o mică ezitare, gândindu-ne că poate o fi asimptomatic și cu frica de a nu ne infecta, relevă suficient tema noastră de a nu contracta virusul. Interacțiunea socială, la vârsta noastră, este esențială pentru dezvoltarea normală din punct de vedere biologic, psihologic și social. Distracția a fost marele absent din pricina restricțiilor. Ea se obține ieșind din banal, având experiențe noi, amuzante. Pe

scurt, acest virus a întors totul la 180 de grade. M-am schimbat din toate punctele de vedere. Tot ce înainte consideram a fi „normal” acum pare-se că se află la capătul unui tunel întunecat. Lucrurile pe care obișnuiam să le fac zi de zi au devenit o amintire, un fel de vis. Un vis pe care mi-aș dori să îl retrăiesc. Până acum nu am realizat un lucru: semnificația, pentru mine, a cuvântului „normal”.

Consider că normalitatea ne-o construim noi, cu ajutorul prezentului. În tot acest timp am auzit diferiți oameni spunând: „Nu mai este normal nimic”.

Dar ne-am gândit oare că poate de acum încolo așa va arăta normalul?! Ei bine, eu cred că nu. Timpul necruțător va clarifica totul. Sunt de părere că această pandemie m-a făcut să apreciez lucrurile și oamenii din viața mea, să realizez că timpul nu așteaptă pe nimeni și că trebuie să prețuiesc ceea ce am. Mereu.

Adesea nu valorificăm lucrurile pe care le deținem, ignorându-le cu tot dinadinsul. Prețuim sănătatea noastră numai după ce o boală își face simțită prezența. Când medicul ne sună și ne dă vestea „cea mare” avem impresia că pământul ne fuge de sub picioare.

Covid-19 m-a făcut să apreciez chiar și momentele în care puteam să stau liniștit la o terasă și să savurez gustul și aroma cafelei. În condițiile actuale, chiar la terasă, nu mai este la fel. Suntem o specie interesantă: apreciem ce-am avut doar după ce pierdem acel ceva.

Așa cum afirma și Daniel Goleman în *Inteligența emoțională* este foarte important să conștientizăm ceea ce trăim și simțim, persoanele dragi nouă, cele ce au importanță majoră asupra noastră. Inteligența emoțională presupune în primul rând conștientizare de sine, autodisciplină și totodată empatie.

Covid-19 m-a făcut să îmi dau seama cât de importantă este o îmbrățișare de la o persoană dragă mie și cât de sensibili și firavi putem fi noi ca oameni.

Toată lumea știe cât de important este sportul și beneficiile pe care acesta le aduce asupra organismului uman. Așa cum am citit în cartea scrisă de Luca Caioli, *Messi. Povestea băiatului devenit legendă*, putem trece peste multe obstacole, să ajungem în vârf cu mult efort și perseverență. Fiind un pasionat de fotbal și practicând acest sport de câteva ori pe săptămână, a trebuit să renunț treptat, treptat la antrenamente, iar efectele negative nu au ezitat să apară. Oboseala, durerile musculare și chiar și lipsa tonusului muscular s-au instaurat destul de repede asupra mea. Obișnuiam să mă uit în fiecare seară la meciurile în care jucau echipele mele preferate de fotbal însă farmecul viziunii nu mai era același ca atunci când spectatorii animau tribunele. Totul pare pustiu.

Prezentul e schimbat. Noi suntem schimbați. Totul e schimbat. Hipocrate spunea că „sănătatea este o comoară pe care puțini știu să o prețuiască, deși aproape toți se nasc cu ea”. Cred că acest lucru l-am conștientizat cel mai mult.

Îmi doresc să ne bucurăm și să trăim viața la maximum așa cum știm noi mai bine, dar să nu uităm niciodată ce spunea Robert M. Hensel: „Înfruntă viața cu fruntea sus... Este o confruntare pe care o poți ignora”.

Referințe bibliografice:

Daniel Goleman, 2008, *Inteligența emoțională*, Curtea Veche

Luca Caioli, 2019, *Messi. Povestea băiatului devenit legendă*, Editura Preda Publishing

Estera-Gabriela Dunăreanu: *Blestem sau binecuvântare?*

Pot evidenția, într-un prim argument, faptul că familia mea a fost complet reunită pentru o perioadă semnificativă de timp, ceea ce nu ar fi fost posibil într-o lume normală. Fiecare membru al familiei mele avea ocupații diferite și locuia la distanță. Astfel, având posibilitatea de a studia online, ne-am reunit cu toții, bucurându-ne de clipe în care am putut să fim ca la început, chiar cu un membru în plus; fratele meu căsătorindu-se anul acesta. Îmi era dor ca să pot petrece timp cu cei dragi și să împart cu ei bucurii, realizări, diferite activități, dar și momentele mai dificile.

În al doilea rând, am avut minunata oportunitate de a cunoaște oameni deosebiți din toate părțile lumii cu care am reușit să creez relații de durată. Din cauza restricțiilor sociale din întreaga lume, majoritatea conferințelor internaționale au fost organizate online. Astfel, congresele care ar fi trebuit să aibă loc într-un anumit loc cu oameni din toate țările s-au desfășurat chiar în casa mea. Sunt conștientă de faptul că nu aș fi avut posibilitatea de a participa la acestea în forma lor clasică.

Luând parte la conferințele internaționale am putut cunoaște mulți tineri cu aceleași principii ca și mine de pe tot globul și astfel am legat relații frumoase. Chiar am păstrat legătura cu câțiva dintre ei întâlnindu-ne uneori online în fiecare săptămână și discutând anumite teme importante care mi-au schimbat percepția asupra vieții.

Un alt aspect important care m-a sensibilizat în această perioadă este legat de momentele de reflecție asupra propriei persoane și asupra înțelegerii mele cu privire la Divinitate. În ciuda faptului că nu am mai putut avea o viață socială normală, am putut vedea beneficiul ideii de a fi singur cu tine însuși și cu Dumnezeu. Prin introspecție mi-am conștientizat defectele, punctele slabe și nevoia mare a unei schimbări ce nu aștepta întârziere. Viața mi-a părut mai serioasă când

am analizat responsabilitățile pe care sunt datoare să le port pe acest pământ atât pentru binele meu, cât și pentru al celor din jur. Situații neplanificate, împrejurări neașteptate în care am putut observa în mod real aranjarea dată de Divinitate au adus în viața mea o prospețime ce m-a făcut capabilă să pot da un sfat la nevoie, să ascult atunci când nu era nimic de spus și să fiu aproape de cel în suferință. „Fericirea noastră depinde de felul în care cultivăm dragostea, compasiunea și adevărata amabilitate unii față de alții.” (FI 7.2)

Paradoxal, în momentul în care trebuia ca majoritatea activităților să mi se desfășoare în interior și să încep să mă obișnuiesc cu a sta în casă, am început să pun mai mult preț pe petrecerea timpului în aer liber și să observ beneficiile aduse de natură stării mele de sănătate. În ciuda faptului că trebuia evitat cât mai mult contactul cu alte persoane, chiar și afară, în locurile aglomerate, am început să stau cât mai mult în natură, în locuri mai liniștite (pe cât îmi permitea vremea), să-i descopăr frumusețea în tihnă, să alerg cât mai mult și să îmi impun anumite ținte de atins din punctul de vedere al performanțelor fizice. Ciripitul păsărelelor, căderea apei din baraj, mirosul diferitelor arome ale florilor colorate, apusul soarelui, veverițele care alergau zglopii pe crengile copacilor, nerăbdătoare să primească o alună au devenit punctul de interes maxim al călătoriilor mele în explorarea unui nou univers căruia nu-i acordasem atenția cuvenită înainte.

Într-un timp în care accentul se punea pe veștile rele, pe numărul de decese și de bolnavi, a trebuit să învăț să găsesc frumusețea din lucrurile mici și să fiu mulțumită cu ceea ce am. Este foarte ușor să ai o atitudine negativă și să te plângi de circumstanțe, însă omul care este în adevăr puternic reușește să vadă partea plină a paharului, așa cum Ellen G. White spunea: „Privind la partea luminoasă a lucrurilor, descoperim suficiente motive pentru a fi bucuroși și fericiți.” (MCP 464)

Studiul online ridică o sumedenie de provocări care uneori par că mă depășesc, însă, tocmai faptul de a putea accepta că așa este cel mai bine să fie și de a putea să-mi mențin moralul ridicat, au fost lecții valoroase pe care le-am redescoperit și care m-au îmbogățit.

De asemenea, în această pandemie am învățat că fericirea nu depinde de circumstanțele nefavorabile și că se poate obține indiferent de împrejurări. Pot aminti aici câteva evenimente de o deosebită importanță la care am participat împreună cu familia mea: nunta fratelui meu mai mare, ziua în care am fost admisă la universitate și o operație reușită după care așteptam de mult timp.

Cu toate că această perioadă poate fi considerată un blestem pe bună dreptate de cei care suferă de pe urma virusului, privindu-mi experiența personală, pot afirma că, pentru mine, a fost de un real folos, o binecuvântare. Familia,

prietenii noi și de calitate, natura și lecțiile prețioase pe care le-am primit au constituit bucurii care mi-au adus o nouă și valoroasă experiență.

Referințe bibliografice:

Ellen G. White, 2010, *Familia împlinită*, Editura Viață și sănătate, București

Ellen G. White, 2012, *Minte, Caracter, Personalitate*, Editura Viață și sănătate, București

Nicuța-Diana Echert: *Studenție, pandemie, studenție!*

Motto: „Nu puteți controla întotdeauna circumstanțele, dar vă puteți controla gândurile.” Charles Popplestone

Pentru început, o să povestesc puțin despre admitere. Incertitudinea a fost un aspect care m-a frământat o bună perioadă de timp, deoarece nu știam nimic despre desfășurarea examenului, nu știam concret data sau dacă se va ține. Teama că va fi amânat sau anulat era copleșitoare, mai ales când dorința de a fi admis era atât de mare. Cu toate că așteptarea a fost stresantă, pot spune că atât eu, cât și colegii mei am ieșit învingători. Am făcut unul dintre cei mai importanți pași către îndeplinirea visului nostru: acela de a fi medic, pe timp de pandemie, în condiții nu tocmai favorabile. Consider că factorul esențial în îndeplinirea scopului nostru a fost atitudinea și modul în care am gestionat situația. Indiferent ce drum ne-am alege în viață mereu o să întâlnim probleme pe parcurs, dar „Problemele, ca și copiii, cresc dacă le hrănești.” (1).

După o misiune finalizată cu succes, a urmat o experiență destul de neplăcută, aceea de a fi testată pozitiv. Asimptomatici, dar cu un act pe care se afla cuvântul „POZITIV”, eu și familia mea am ajuns în izolare la domiciliu. Două săptămâni, 14 zile în care am trecut de la agonie la extaz. Aspectul pozitiv, în această situație, a fost că am petrecut timp împreună și totodată timp cu mine, m-am redescoperit, am pus la punct anumite aspecte din viață, am lucrat la dezvoltarea personală, am construit încrederea de sine, stima și iubirea, toate acestea cu ajutorul optimismului și a gândirii pozitive. Frica marginalizării, lipsa socializării au fost ușor depășite cu ajutor prietenilor. Deși, inițial am crezut cu o să fim tratați ca „niște dăunători”, s-a dovedit a fi doar o simplă idee preconcepută, nefondată, deoarece toți cei dragi ne-au fost alături, virtual bineînțeles. „Prietenii potriviți fac bine la sănătate.” (1)

După o vara plină de peripeții, a urmat începerea anului studentesc. Perioada mult așteptată, studenția, a fost modificată din cauza circumstanțelor. Viața noastră de studenți la medicină, laboratoare, disecții, amfiteatre mari, mulți colegi, socializarea s-a rezumat la cursuri online, multe ore petrecute în fața calculatorului, nerăbdare și multe speranțe, ZOOM-ul devenind prietenul nostru de nădejde care ne mai joacă uneori mici feste. Mulți profesori, mulți colegi pe care i-am cunoscut, într-o mică sau mare măsură, virtual momentan, dar pe care aștept cu nerăbdare să îi întâlnesc. Volumul mare de materie, termenii noi, lipsa laboratoarelor ne-au dat puțin bătăi de cap, dar, cu siguranță, nu vom claca. Momentan așteptăm sesiunea, sperăm la cât mai puține restricții și mersul la facultate pentru școală față în față.

În concluzie, pandemia Covid-19 a fost și este o lecție care m-a învățat multe și, cu siguranță, mă va mai învăța o perioadă. Cel mai bun sfat pe care aș putea să îl dau e să nu renunțați vreodată la gândurile pozitive. Indiferent de restricțiile date și de gravitatea situației, atât timp cât suntem sănătoși, singura problema este o restricție de ordin fizic. Imaginația noastră nu poate fi îngrădită și ne putem lasă purtați oriunde ne-am dori, singurele limite fiind cele impuse de noi. „Imaginația este mai importantă decât cunoașterea.” Albert Einstein

Referințe bibliografice:

Jeff Keller , trad. din lb. Engleză de Ioan Ciupercă, 2018, Schimbă-ți *atitudinea că să-ți schimbi viața. Succesul începe în mintea ta*, Litera, București.

Albert Elekes: *Relațiile interumane în anul Covid. Efectul bumerangului*

În primul rând, această pandemie a avut un efect degenerativ asupra relațiilor interumane. Starea de alerta a fost introdusă, școlile au fost închise, generația noastră era cu gândul la bac și la admitere, însă mintea ne zbura și la momentele de relaxare de care cu toții avem nevoie. Inițial am spus „Wow, ce bine că nu mergem la școală două săptămâni, voi avea timp să fixez câteva capitole care aveau să îmi intre la admitere!” Foarte rău am făcut că am spus așa ceva pentru că nu știam că majoritatea prietenilor mei se vor rupe odată cu începerea acestei pandemii. Evident, copiii deștepți, am găsit o variantă foarte bună de a ne întâlni. Scriind declarații pe proprie răspundere, mergeam în parcarea unui complex comercial pentru a sta acolo, un pic, la o poveste, după ce ne achiziționam câte o

cafea. Nu era la fel, nu aveam cum să ne întâlnim cu toții, ne întâlneam doar câțiva și nu vorbeam despre altceva decât despre această pandemie. Efectul degenerativ asupra sănătății mintale avea să fie unul foarte serios. Pe de o parte, era stresul indus de examenele finale, iar pe de altă parte, depresia și anxietatea își făcuseră ușor loc printre noi. La început am încercat să fiu foarte pozitiv gândindu-mă la faptul că voi ajunge să mă cunosc mai bine pe mine însumi. Ceea ce s-a și întâmplat, de altfel. Cât de sănătos să fie să stai atât de mult singur? Ajunsesem să mă complac într-o stare foarte ciudată deoarece nu îmi mai venea să vorbesc cu nimeni, mă obișnuisem să stau singur și să-mi urmez rutina zilnică. Din cauza comportamentului indus cumva de această pandemie, câteva prietenii s-au rupt, iar relațiile sociale au fost alterate. Însă aici nu era vorba doar despre cazul meu sau al prietenilor mei, începusem să auzim de foarte mulți oameni care erau concediați, deoarece foarte multe companii începuseră să își treacă activitatea în online, iar astfel nu mai aveau nevoie de atât de mulți angajați. Ceea ce poate simți un om care este concediat după foarte mulți ani de activitate în domeniul în care activează cu profesionalism este cu adevărat sfâșietor.

În al doilea rând, viitorul nostru era sub semnul întrebării, nu știam dacă examenele finale se vor susține sau cum se va proceda. Perioada examenelor a fost însă una benefică, deoarece, stresați fiind, foarte mulți dintre noi am început să reluăm legătura, să ieșim cumva din această stare în care ne adâncisem și, la rândul nostru, să încercăm să-i scoatem și pe alții. Surprinzător, examenele au fost trecute cu brio de majoritatea dintre noi și am intrat la facultățile la care ne-am dorit, ajungând să ne cunoaștem colegii noi prin intermediul online-ului. Vara anului 2020 a fost una normală, deoarece măsurile s-au relaxat, iar, astfel, am putut să ne reîntâlnim în condiții normale chiar dacă nu am avut parte de o absolvire normală, aceasta desfășurându-se în mediu online. Acum nu prea avem ce să mai facem, putem să privim cumva partea bună a lucrurilor, ne-am adaptat și putem spera ca în viitor totul va fi mai bine.

Pentru mine, pandemia de Covid-19 poate fi asemănată cu un bumerang care se întoarce spre locul din care a fost aruncat. Acest bumerang a fost proiectat, declanșând o reacție la nivel global, apogeul acestuia fiind reprezentat de curba de întoarcere, simbolizând cel mai greu moment al acestei pandemii, mai exact starea de urgență. Întoarcerea este una lentă, reprezentată cumva de evoluție, atât din punct de vedere sociouman, prin restabilirea echilibrului, cât și din punct de vedere biologic, prin elaborarea unui vaccin. De asemenea, această pandemie a fost utilă, deoarece am reușit să dezvolt o altă percepție asupra vieții, percepție care a generat într-o anumită măsură trezirea spirituală prin lungi ședințe de meditație.

Elena-Andreea Despa: *Evoluție. Revoluție. Involuție*

Tot mai des în ultimele decenii, oamenii se confruntă cu o tulburare psihică, uneori romantizată, alteori tratată cu seriozitate, care interferează cu existența sau mai mult de atât, o acoperă cu totul. I s-a atribuit numele de „depresie”, fiind adesea însoțită de o suită de alte maladii, precum anxietate, tulburare disociativă de identitate, în cazuri avansate chiar demență sau schizofrenie, îmbrăcând diverse forme și intensități. Există numeroase lucrări ce explică din punct de vedere psihologic această boală și o corelează cu ideea de scop, favorita mea fiind *Demonii Amiezii*, de Andrew Solomon.

Istoria omului, spusă ca o poveste, rareori se axează pe evoluția cognitivă și raportul omului la realitate, dat fiind faptul că o înregistrare directă a acestor aspecte este aproape imposibil de realizat, însă ea, în propria-mi opinie, se poate reflecta în subtil – în artă, în interesele oamenilor la un anumit punct pe axa timpului.

Yuval Noval Harari vorbește într-una din cărțile sale, *Scurtă istorie a omenirii*, despre evoluția omului, punând sub semnul întrebării moralul și viitorul: „Acum 70.000 de ani, Homo Sapiens era încă un animal neînsemnat care își vedea de treburile lui într-un colț al Africii”. „Treburile”, conform majorității datelor arheologice, semnifică actele necesare supraviețuirii, vânatul, procurarea de hrană și apă, găsirea unui loc ce oferea un grad de protecție împotriva animalelor de pradă mult mai iscusite decât omul.

Odată cu revoluția cognitivă, care „a dat startul istoriei cu aproximativ 70.000 de ani în urma”, omul și-a croit drum până în vârful lanțului trofic, dominând peste ecosisteme. Tot Yuval afirmă și că Revoluția Agricolă a accelerat istoria cu circa 12.000 de ani și, de asemenea, presupune că Revoluția Științifică, ce a început doar de 500 de ani, va pune capăt istoriei și va declanșa ceva total diferit: „În următoarele milenii s-a transformat în stăpânul întregii planete și teroarea ecosistemului. Astăzi e pe punctul de a deveni zeu, gata să dobândească nu doar tineretea veșnică, ci și capacitățile divine de a crea și a distruge”.

Analizând această teorie, care este susținută sub altă formă și în *Politica viitorului* de Jamie Susskind și *Minunata lume nouă* de Aldous Huxley, se poate afirma că viitorul pare întunecat, cufundat într-o negură a incertitudinii, a moralului pe care îl credeam a fi bine definit. Lucrul cel mai interesant este că acest viitor sumbru trebuie să aibă o origine și un final.

De-a lungul istoriei, omul a simțit nevoia de a comunica – există o urmă a unei mâini omenești lăsată acum circa 30.000 de ani pe peretele peșterii Chauvet-Pont d'Arc din sudul Franței. „Cineva a încercat să spună *Am fost aici!*”, scrie

Yuvas. Ulterior, au apărut picturile rupestre, semnalele cu fum, apoi hârtia, cărbunele, vopseaua, mașina de tipărit. Nu este un secret că omul și-a lăsat amprenta de-a lungul veacurilor, că moștenirea cea mai de preț este informația ce supraviețuiește generații, însă consider a fi de o importanță extraordinară conținutul artei – Ce a simțit, transmis, lăsat în urma omul?

Se remarcă existența mai multor perioade atât în literatură, cât și în artă: baroc, umanism, clasicism, iluminism, realism, fiecare curent având specificitate, trăsături după care poate fi identificat, fiind în relație de strânsă dependență cu evenimentele istorice importante perioadei în care acestea s-au manifestat. De exemplu, perioada renescentistă care a fost cuprinsă între secolele XIV-XVI, considerată de istorici ca fiind timpul de tranziție dintre Evul Mediu și Istoria Modernă, perioadă în care au loc schimbări politice majore, după cum sugerează și numele – Renaștere.

Însă, odată cu definirea cât mai amplă a societății, a stabilirii rolurilor oamenilor pe această scenă a existenței, lucrurile sunt ușor scăpate de sub control. Omul a trecut de la activități de bază, la contemplarea vieții și a morții, a pus pe seama diverselor divinități destinul, și-a contruit o întreagă lume nouă, fiind tot mai preocupat de filozofie, de cercetarea propriei ființe. Acest proces autoanalitic este unul dureros, recunoașterea defectelor, acceptarea reflexiei pure reprezintă o aventură și pentru majoritatea oamenilor din ziua de azi, o patimă care poate dura o viață. Însă lucrurile nu par să fie prea diferite în trecut:

„Povară mie și povară ție;
Cum am ajuns-o, cum am dat de ea,
Din ce-i țesută, din ce mi-a cășunat,
Am să învăț, de-aci-nainte.
Și-atât mă vlăguiește tristețea mea,
Că greu îmi este să mă recunosc.”

Este de remarcat totuși diferența dintre temele abordate în renescentism, spre exemplu, și existențialism. Friederich Nietzsche, un reprezentant de seamă al existențialismului și, mai de grabă, al nihilismului, vorbește în filozofia sa despre „voința de putere”, despre ideea de „supraom”, despre insințul de turmă, criticând creștinii cel mai adesea și fiind foarte cunoscut pentru expresia „Dumnezeu e mort”. Scrierile acestuia sunt sub semnul individualismului, al unui *void* absolut după moarte, încununate, în mod ironic, de un sentiment atât de greu de nimicnicie, de gol, fiind studiate continuu și astăzi.



Manuela Narcisa Popescu: *Omul din oglindă*

Totuși, F. Nietzsche are o mulțime de critici, printre care se numără și Giovanni Papini, în cartea sa, *Amurgul filozofilor*: „taina lui Nietzsche a fost descoperită. Constă într-un cuvânt – „slăbiciune!/De ce vă mirați? Fiindcă Nietzsche a făcut apologia puterii și a înălțat osanele forței? Exact pentru asta sunt sigur că a fost slab, în toată melancolia extensivă a acestui cuvânt. [...] Mi-ar fi rușine să expediez filozofia lui în câteva fraze cu caracter tehnic sau sentimental despre abuzul de narcotice, ramolismul ereditar și paralizia progresivă, cum au făcut-o cu plăcere atâția oameni serioși, medici sau nu”. Iată, se remarcă încă o dată plăcerea și preocuparea omului modern pentru critică, nu doar a rațiunii pure, pentru tranșarea existenței și dorința nestăvilită de a răspunde la întrebări fără răspuns, folosind ca temei cogniția, ce este, evident, un factor atât de subiectiv.

Un alt reprezentant de seamă al judecății aspre a condiției umane este Emil Cioran: „Singularitatea-i o exasperare ontologică a ființei noastre. Ești mai mult decât trebuie. Iar lumea-i mai puțin decât ar trebui.” (*Amurgul gândurilor*)

Iată, deci, o altă părere asupra realității.

Încă un exemplu concret ce atestă ideea că omul este atât de influențat de exteriorul său, că este nemulțumit și că ceva s-a schimbat drastic în omenire, de la supraviețuire la contextul actual, este Urmuz: „în 1914, el a scris un omagiu pentru revolvere, creditându-le cu o putere magică asupra creierului suicidal. Cronicile, arată, de asemenea, că el teoretiza despre lipsa de sens și goliciune a vieții”. Se presupune că scriitorul român s-ar fi sinucis să își confirme ipoteza – anume că sinuciderea nu înseamnă nimic, iar viața e echivalentă cu moartea.

Luând în calcul puținele exemple date, consider că perspectiva omului asupra vieții, morții, asupra proprie-i persoane s-a schimbat drastic de-a lungul timpului, el jonglând cu diferite ideologii pe parcursul deceniilor.

Revenind la ideea centrală a eseului, viitorul este imprevizibil, dar cu siguranță își are originea în trecut. Astăzi, omul este definit de trecut, de ordinea cronologică a evenimentelor, este reflexia deciziilor și a abordărilor strămoșilor, este reflexia Evei Mitocondriale. Precum materia, ideile se conservă, revin la suprafață sub diferite forme și sunt și vor fi reinterpretate, omul jonglând întotdeauna cu sensurile.

În încheiere, citez încă o dată din Yuval N. Harari: „Mai mult, în ciuda lucrurilor uimitoare pe care oamenii sunt capabili să le facă, rămânem nesiguri în privința scopurilor noastre și părem să fim la fel de nemulțumiți ca întotdeauna. Am avansat de la pirogi la galere și de la vapoare la navete spațiale, dar nimeni nu știe încotro mergem. Suntem mai puternici decât oricând înainte, dar nu știm ce să facem cu această putere. Încă mai rău, oamenii par să fie mai iresponsabili decât oricând. Ajunși prin forțe proprii zei cărora nu le țin companie decât legile fizicii,

nu trebuie să răspundem în fața nimănui. În consecință facem prăpăd printre celelalte animale și în ecosistemul înconjurător, fără să căutăm altceva decât propriul nostru confort și divertisment și totuși neaflând niciodată mulțumirea. Există ceva mai periculos decât niște zei nemulțumiți și iresponsabili care nu știu ce vor?”

Referințe bibliografice:

Carmen D. Blaga, 2004–2005, „Marinetti și Urmuz: similitudini de forme funcționale, disjunții în substratul ontologic”, in the *West University of Timișoara Anale. Seria Științe Filologice. XLII – XLIII*, p. 323–332, în Urmuz: <https://ro.wikipedia.org/wiki/Urmuz>, consultat în 13 decembrie, ora 18:00

Emil Cioran, 2017, *Amurgul gândurilor*, București, Humanitas

Giovanni Papini, 2007, *Amurgul Filozofilor*, - Ed. a 2-a, București: Uranus,

William Shakespeare, 1955, *Opere*, vol. 2, *Neguțătorul din Veneția*, actul I, scena 1, versurile 2-7 (trad. rom. de Gala Galaction), Editura de Stat pentru Literatură și Artă, București, p. 135 – n.tr.

Yuval Noah Harari, 2017, *Sapiens: Scurtă istorie a omenirii*, trad. de Adrian Șerban. Iași: Polirom.

Emilia-Maria Gavrilu: *Viața este imprevizibilă*

Consider că totul este atât de imprevizibil!

Viața nu ne aduce întotdeauna fericire și nu ne dă tot ce ne dorim. Indiferent cât de mult ne străduim și cât de mult dorim să o orientăm în funcție de propria noastră direcție, aceasta nu se mișcă conform dorințelor noastre. Ea este plină de surprize. Sosirea pandemiei de Covid-19 fiind una dintre surprizele neplăcute și neașteptate. Una dintre principalele preocupări este impactul acestei pandemii asupra sănătății, în principal asupra echilibrului psihologic.

În primul rând, susțin ideea enunțată de Ezra Taft Benson: „Unele dintre cele mai mari bătălii vor fi luptate în camerele tăcute ale propriului suflet.” Acum știu și eu că cea mai importantă luptă o ducem cu noi înșine, singuri, departe de oameni. Problemele din exterior ne schimbă doar atunci când scutul nostru are fisuri.

Sunt multe emoții dificile pe care le-am experimentat în timpul pandemiei: tristețe, dezamăgire, furie, vinovăție, frustrare sau singurătate, dar și izolare, anxietate și întristare. Toți cei aflați în jurul meu se confruntă cu un sentiment de pierdere în acest moment. De asemenea, nu îmi imaginam că așa o să arăte ultimul

meu an de liceu. Am început să folosesc cumva de la sine trecutul când vorbesc despre liceu. Pentru mine s-a terminat din prima zi în care s-au închis școlile. Sunt tristă că am trăit ultima zi de liceean neștiind că era ultima. Am simțit că mi-a scăpat clasa a XII-a printre degete și lucrul ăsta m-a lăsat destul de confuză. Nu mă gândeam că îmi văd colegii pentru ultima dată în sala noastră de clasă și nu am crezut că am să tânjesc atât de tare după îmbrățișările cu prietenii și chiar salutarile din priviri cu oamenii cu care nu vorbesc așa de mult în mod normal. Acest lucru a fost pentru mine un declanșator al unei adevărate anxietăți.

În al doilea rând, am trecut de la o viață activă la statul numai în casă. De multe ori am simțit casa ca pe o cușcă, o închisoare. Activitatea principală devenise „curățenia”. Curățenia în casă, dar și cea din suflet și din minte. Am întâmpinat probleme cu productivitatea și concentrarea, dar m-am oprit la timp din a-mi blama profesorii. Poate nu știu nici ei de unde să apuce lucrurile. Ca și mine, de altfel. Poate nu ar trebui să mă mai blamez nici pe mine.

Am văzut în ochii celor dragi, ai prietenilor și ai necunoscuților, tristețea. Am conștientizat că acum a iubi înseamnă a sta la distanță. Noi, oamenii, ne dăm speranță unii altora comunicând între noi, căutând modalități creative de a ne ajuta reciproc și raportându-ne empatic unii la ceilalți. Cultivarea și practicarea empatiei, o abilitate care poate fi dobândită, ne va ajuta mult să ne dezvoltăm capacitatea de autolinistire. Dr. Anthony Scioli arată că speranța face parte din personalitatea omului.

Prin urmare, viața este imprevizibilă, iar, pentru liniștea noastră interioară, este necesar să învățăm să acceptăm acest lucru pe deplin. Cu cât putem accepta mai ușor imprevizibilul, cu atât mai frumos și mai liniștiți vom trăi. Dacă am învățat ceva în această perioadă a pandemiei de Covid-19, este să prețuiesc mai mult oamenii din jurul meu și cum trebuie să le spunem familiei noastre, prietenilor noștri, partenerilor noștri, pe față, ce ne place și ce apreciem. Vreau să cred că, atunci când vom ieși din asta, oamenii vor fi mai conștienți de tot binele care îi înconjoară și că vom aprecia mult mai mult oamenii pe care îi iubim și care ne iubesc în loc să ne gândim doar la obținerea unor bunuri materiale.

Ceea ce este cu adevărat important este să fim oameni, cu *O* mare, să trăim și să ne putem îmbrățișa din nou fără teamă!

Referințe bibliografice:

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-Covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/mental-health-and-Covid-19>, consultat în 10.12.2020, ora 16:20

<https://www.keene.edu/news/stories/detail/1590079683162/>, consultat în 10.12.2020, ora 16:20

Cristina-Oliana Făitar: *Recomand lectura tatuajelor ca pe o artă de vindecare a sufletului*

Mi-am pus întrebarea aceasta de fiecare dată când cineva arata cu degetul sau avea o părere nesuținută asupra unei persoane tatuate: „De ce oamenii critică înainte să afle ce se ascunde în spatele unui tatuaj?” Încă nu am găsit un răspuns care să mă mulțumească. Am ales această temă pentru a încerca să îmi demonstrez mie că, deși tatuajele sunt o marcă de identificare în societate, oamenii nu cunosc întregul adevăr și de cele mai multe ori se lasă păcăliți de înfățișarea persoanelor. Unele persoane au o părere aspră asupra unei picturi pe piele, neobservând majoritatea tatuajelor care sunt folosite în terapii de vindecare, că unii oameni sunt ajutați să depășească momente tragice și traumatice din viața lor, printr-un simplu tatuaj, o mică pată de cerneală imprimată în piele.

Între o persoană cu un tatuaj pe piele și o societate plină de scrupule, stă o poveste care, uneori, are un sfârșit nedorit.

De cele mai multe ori nu avem curajul să fim cine ne dorim, să ascultăm de propria părere și rațiunea să fie mai importantă. De cele mai multe ori ne lăsăm pradă cuvintelor din societate și uităm că o părere nu trebuie să ne afecteze viața personală. Am întâlnit persoane pasionate de arta tatuajelor, persoane care iubeau cum cerneala se împrăștie sub piele, cum ne definește și devine una cu noi, persoane care au avut curajul să-și aplice un tatuaj atunci când viața lor a luat o întorsătură gravă, când frica a fost mai presus de orice și când au avut nevoie de acel gram de curaj pentru a se redescoperi și persoane care, din cauza societății, din cauza unor păreri, au dat înapoi de la un mod de vindecare sau o simplă dorință.

Tatuajele și-au pus amprenta încă din primele secole, când fiecare continent avea un mod de exprimare diferit, astfel că rolul culorilor pe piele avea multiple sensuri. Tatuajele din triburi erau regăsite în jurul ochilor ca fiind o metodă de identificare, tatuajele femeilor aveau un model mai aspru, acestea ajutându-le să își ascundă frumusețea, pentru a nu fi dorite drept sclave sau prizoniere. Tatuajele chinezești, de cele mai multe ori erau reprezentate de dragoni, lei și animale care erau cunoscute ca fiind protectoare.

Deși istoria ne spune că tatuajele erau folosite de infractori și criminali, pentru a se diferenția de restul populației, putem vedea că mereu au fost un indice în societate, atunci când un tatuaj era recunoscut pe pielea unei persoane, deja o mulțime de păreri erau create.

Avem mereu impresia că un tatuaj este menit să aibă ca rol colorarea unei bucați de piele, însă nu ascultăm povestea din spatele unui desen. În trecut,

tatuajele de tip linii și puncte de la nivelul articulațiilor și încheieturilor aveau scop terapeutic, fiind asemănătoare cu acupunctura. Astăzi tatuajele se regăsesc pe pielea mai multor persoane, a mai multor femei care au demonstrat că, deși viața ia o întorsătură gravă, uneori ai șansa să o depășești. Cele mai multe femei care au suferit de abuzuri sexuale la vârste fragile au fost nevoite să treacă peste, pentru a nu se pierde în propria minte și suferință. Terapia cu tatuaje le-a permis să se regăsească, să capete mai multă încredere de sine și să redevină femeile cu zambetul pe buze.

Pot spune că această parte a tatuajelor îmi era necunoscută, însă, când am descoperit articolele în care un număr considerabil de femei își povesteau viața, lăsându-mă să pricep că un simplu tatuaj te poate face să traiești din nou, am împărtășit un fel de bucurie cu acele persoane necunoscute. M-am trezit zâmbind încurajator.

M-au impresionat cuvintele lor, tăria de a-și aminti acele chinuri prin care au trecut ca și cum totul ar fi fost doar o amintire urâtă. Olivia, una dintre fetele intervievate, o victimă a violului, spunea: „Tatuajele de pe corpul meu sunt un memento vizual că încă trăiesc. Și încă sunt bine.” Tânăra de 24 de ani, din Austin, Texas, a fost abuzată sexual de două ori, în noiembrie 2015 și în ianuarie 2016. În ambele cazuri, îl cunoștea pe violator. A găsit sprijin în mătușa sa, la rândul ei victimă a unui viol, care i-a recomandat o formă mai aparte de tratament: terapia cu tatuaje. „Din clipa în care mi-am făcut tatuajul, am știut că mă va ajuta să mă vindec”, a spus ea.

„Când mi-e greu, de îndată ce-mi ating încheietura unde am tatuat cuvântul supraviețuitoare, îmi trece”, a mărturisit aceasta. Poate din cauză că avem un nume asemanător sau poate din cauză că am o fascinație aparte pentru tatuaje, cazul acestei tinere m-a făcut să realizez că atunci când o persoană tatuată trece pe stradă, iar alta o arată cu degetul sau o mamă îi spune propriului copil: „Tu să nu îți faci așa ceva pe piele, arată ca un criminal, infractor! ”, persoana aceea greșește. Nu cunoaște adevărul din spatele desenelor, dar nu trebuie judecată pentru propria părere, fiecare gândește în culorile minții sale. De la terapia prin tatuaje, la ascunderea cicatricilor, a unor operații sau a unor arsuri, fiecare tatuaj și fiecare persoană care îl poartă e deosebită prind modul de exprimare, prin arta care îl pune într-o lumină proprie.

Am știut întotdeauna că societatea în care trăim are fel și fel de oameni cu păreri diferite și știam mereu că o să existe persoane care indiferent de argumente, când o să vadă o persoană tatuată, o să se strâmbe sau o să aducă un comentariu răutăcios, dar de fiecare dată am avut încredere în artă. Deși un tatuaj este doar cerneală sub piele, din punct de vedere sentimental, are diferite valori, este partea

aceea din noi pierdută pe care o regăsim sau acel trecut pe care nu vrem să îl uităm și, astfel, îl tipărim pe noi. Cu alte cuvinte sper ca societatea noastră să evolueze, să părăsească acele idei învechite și să înțeleagă că, deși arta este diferită, aici corpul uman este însăși pânza pe care artistul se poate exprima cel mai bine.

Referințe bibliografice:

Andreea Damian, “Cum ar putea terapia cu tatuaje să ajute victimele agresiunii sexuale”, <https://www.tabu.ro/cum-ar-putea-terapia-cu-tatuaje-sa-ajute-victimele-agresiunii-sexuale>, consultat la data de 9 decembrie 2020, ora 21.00

Dominik Falkus: *Molima stimulului cognitiv*

Axul timpului se încadrează în trei coordonate precise: trecut, prezent și viitor. Toate aceste repere temporale modelează omul în călătoria vieții. Multă lume are o reținere în ceea ce privește auto-observarea sinelui de-a lungul unei perioade întinse de timp. Se tem de conștientizarea eventualelor schimbări dăunătoare, de expunerea psihicului la incertitudini. Prin această temă, „Eu, celălalt. Ce m-a învățat pe mine Covid-19”, doresc a-mi expune unele gânduri și experiențe, atât trupești, cât și spirituale, legate de taina și actul „învățării” care m-au ghidat spre echilibrul meu lumesc.

În primul rând, aș dori să încep prin dezvoltarea percepției personale asupra sintagmei „Eu, celălalt”, raportat la tema de ansamblu pe care am ales-o. „Celălalt”, în conformitate cu axul timpului, reprezintă persoana mea de odinoară, o entitate insuficient concordantă cu activitatea stimulului intelectual. Prin antiteză, cuvântul „Eu” descrie persoana care s-a modelat în urma proceselor petrecute în timpul pandemiei, din punctul de vedere al capacității intelectuale. Lunile care s-au scurs în timpul izolării m-au ghidat către o perspectivă înclinată spre obiectiv, în ceea ce privește corelația dintre reușită și asimilarea informațiilor. Pentru a beneficia de un reper critic, am ales vorbele istoricului Nicolae Iorga care descriu cu exactitate gândurile și reflectările mele: „Învățătura trebuie să fie uneori un drum; întotdeauna un orizont.”

Înaintea pandemiei, gândurile și preocupările personale se aflau într-o arie oarecum opusă față de examenul decisiv care-mi putea garanta un loc la Facultatea de Medicină. Odată cu sosirea pandemiei, mai precis cu începutul izolării, modul în care filtram această perioadă s-a schimbat radical. Un moment de „iluminare” l-aș numi. *Timpul*, pe care l-am neglijat o vreme îndelungată, a reprezentat punctul de

sprijin pentru dezvoltarea intelectuală. În opoziție cu bine cunoscutele scuze, care-mi slujeau des la amânarea lucrurilor importante, am realizat faptul că actul cunoașterii este de o importanță majoră. Formarea viitorului meu, aspect vital al carierei profesionale alese, satisfacția mea spirituală țineau de o bună organizare a **timpului**. Am făcut un pact cu mine, m-am pus de acord cu persoana mea și, împreună, ne-am îndreptat spre izbândă.

În al doilea rând, paralel cu universul spiritual, starea lumească pe care o exteriorizam s-a cizelat într-un mod exponențial. Pot atribui aceste schimbări activității cognitive din ultimele luni. Precum afirmă și George Washington Carver, „educația este cheia care deschide poarta de aur a libertății”, informațiile acumulate m-au ajutat să depășesc o serie de impasuri, pe care le-am dobândit de-a lungul timpului. Spre exemplu, situația mea supraponderală, însoțită de erupții cutanate, rezultate ale stresului provocat de lipsa de cunoștințe, au fost mereu o povară apăsătoare. După ce am reușit să recuperez informațiile necesare pentru examen, motivația mea a ajuns la un nivel exorbitant. Am izbutit să-mi depășesc aceste condiții fizice supărătoare prin regim alimentar sănătos și prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice. Am atins cote importante în ceea ce privește performanțele mele fizice și spirituale. Le mulțumesc părinților mei care mi-au înțeles *bătăliile* și care m-au încurajat cu entuziasm, pe mine, cel nou descoperit de mine. Ei îl știau, se pare, de la bun început. Tatăl meu, *stâlpul familiei*, știe cum să facă sprijin din vorbe în care crede. „Omul fără învățătură, e ca pământul fără ploaie”, are el obiceiul să spună.

Cele două acțiuni „anastomozează” într-un echilibru perfect: condiția mea fizică îmbunătățită m-a motivat să învăț, iar acumularea constantă de informații m-a ghidat spre sculptarea „templului” meu, reconfigurându-mi atât exteriorul, cât și interiorul.

Consider această pandemie, care s-a năpustit asupra noastră, un portal, o „membrană” care a solicitat „difuzarea” mea, pentru a permite să mă autodepășesc.

Contrar celor întâmplare în lume, această perioadă a constituit un interval în care am reușit să ating un vârf personal. Rezultatele sunt vizibile. Eu, cel de acum, sunt o variantă cu mult mai bună a celui de dinainte de pandemie. Îmi doresc să păstrez drumul și ritmul, să ating vârfuri și mai înalte ale propriei personalități. Să mă cunosc, de fapt.

Referințe bibliografice:

<https://booknation.ro/citate-despre-invataura/>

Andreea-Elena Farcaș: *Un portal către mine însămi*

Acesta a fost momentul în care am realizat că cel mai important lucru într-o relație de prietenie este redat de dorința de comunicare venită din ambele părți.

De altfel, obișnuiam să fiu înconjurată de multe persoane, având în vedere grupurile din care făceam parte. Pe lângă prietenii și cunoștii din liceu, interacționez cu multe alte persoane din ansamblul folcloric de dansuri în cadrul căruia activam de câțiva ani, atât ca dansatoare, cât și ca solistă vocală. În acest grup de dansuri am experimentat sentimente frumoase, speciale, datorită repetițiilor și spectacolelor de la care nu lipseam niciodată și pe care le așteptam cu nerăbdare și cu același entuziasm. Pur și simplu iubeam să fiu pe scenă, făcând ceea ce îmi plăcea cel mai mult încă din copilărie.

Această pasiune pentru muzică, dans și folclor mi-a fost insuflată de către bunicul meu, deoarece am crescut în mediul rural și am avut oportunitatea de a cunoaște și a înțelege aceste frumoase „taine” și obiceiuri. În timpul liber pe care îl mai aveam, obișnuiam să merg la diferite evenimente private unde aveam deosebită plăcere de a cânta muzică populară și a încânta oamenii prezenți, dar mai mult de atât, de a bucura organizatorii pentru că evenimentul lor era pe placul invitaților. Cu siguranță, cea mai frumoasă perioadă pentru mine a fost cea în care mergeam la aceste evenimente, deoarece iubeam să fiu înconjurată de mulți oameni, care mă apreciau și mă determinau să continui cu această pasiune pentru muzică în paralel cu pasiunea pentru medicină.

Cu toate acestea, în momentul începerii pandemiei, toate aceste lucruri speciale, care îmi bucurau sufletul, mi-au fost luate. A fost momentul în care am realizat cât de importante erau pentru propria mea fericire toate aceste activități pe care le realizam pe lângă școală și învățatul pentru admiterea la facultate. Mi-au lipsit enorm și încă îmi lipsesc activitățile din trecut, dar am învățat să profit de timpul liber și să îl folosesc pentru a mă dezvolta mai mult și pentru a munci la persoana care îmi doresc să devin. Am înțeles că, indiferent de circumstanțe, trebuie să continuăm să evoluăm și să devenim cea mai bună versiune a noastră, chiar și în momentele în care simțim că ne lipsește motivația și dorința de a continua.

Tot această perioadă dificilă, prin care trecem și în continuare, m-a făcut să realizez că nu toate persoanele pe care le aveam în jurul meu îmi făceau bine. Acum ceva timp, încercam să mă „pliez” și să mă conformez ca să corespund idealurilor unor persoane din jur, doar pentru a face parte din grupul lor și pentru a simți că aparțin unui loc, un loc greșit dacă stau să mă gândesc acum mai bine. Fără să îmi dau seama, îmi făceam mult rău singură, din cauză că încercam să mă schimb tocmai pentru a mă putea integra. Abia mai târziu am realizat că nicio relație interpersonală nu ar trebui forțată și că cel mai bine este să fim noi înșine, pentru că în așa fel ne putem simți împăcați cu propria persoană.

Am „pierdut” câteva persoane, deoarece am ales să fiu eu însămi. În schimb, am reîntâlnit pe cineva căreia i-am greșit în trecut și căreia nu i-am cerut iertare până acum, în perioada pandemiei, pentru că eram prea absorbită de tot ce se întâmpla în jurul meu și nu acordam atenție greșelilor pe care le făceam. Atunci am înțeles că poate situația cu

pandemia își avea oarecum rostul ei și că, prin timpul pe care am început să îl folosesc reflectând la faptele mele, am început să mă redescopăr, apropiindu-mă cât mai mult de adevărul meu „eu”.

În „Pandemia este un portal”, autoarea Arundhati Roy scrie: „Din punct de vedere istoric, pandemiile au forțat oamenii să se rupă de trecut și să-și imagineze lumea din nou. Aceasta nu este diferită. Este un portal, o poartă între o lume și următoarea.” Astfel, observăm cum fiecare situație pe care o experimentăm poate fi interpretată diferit în funcție de perspectiva, viziunea fiecărui individ.

Referințe bibliografice:

<https://www.imf.org/external/pubs/ft/fandd/2020/06/how-will-the-world-be-different-after-COVID-19.htm>, consultat în 13 decembrie 2020, ora 20:30

<http://www.scumc.ro/studiul-evaluarea-impactului-psihologic-al-regimului-de-autoizolare-carantinare-in-contextul-pandemiei-Covid-19/>, consultat în 14 decembrie, ora 17:05

Patricia Andreea Farcaș: *Dincolo de clișee și de gânduri apocaliptice*

Deși mult rău a fost și este făcut, ni s-au deschis ochii. Spre ce?! Spre realitatea care ne înconjură dintodeauna. Am fost surprinși să vedem că, de fapt, avem mai multe decât am crezut. Cel mai important lucru este că am creat o legătură mai strânsă cu oamenii dragi nouă, conexiunea noastră interumană și solidaritatea fiind lucruri foarte importante.

Pe măsură ce creștem, căpătăm o altă perspectivă asupra fiecărui lucru. Prin acest proces, ne maturizăm și ajungem să schimbăm totul, să fim mai severi, mai stricți și să uităm bucuria lucrurilor mici. Devenim morocănoși și irosim timp prețios temându-ne de inevitabil. Plusuri și minusuri găsim în orice subiect, la orice personaj și la fiecare faptă, indiferent de vârstă. Dacă am uita de acele minusuri, cred că am avea un mare câștig pe plan personal, din cel puțin două motive: n-am mai fi atât de stresați, stresul fiind cauza multor boli și n-am mai fi nevoiți să trăim cu o problemă nerezolvată. Am învăța să trăim împăcați cu ziua și momentul prezent ca și cum acestea ar fi ultimele. N-am mai trăi între clișee și gânduri apocaliptice. Am trăi firesc și, probabil, am fi cu mult mai sănătoși și la minte, și la trup.

O rutină este de mare ajutor chiar dacă mulți oameni mai deviază, un pic în stânga, un pic în dreapta. O rutină de activități mobilizatoare, cum ar fi: trezirea la aceeași oră, mersul la școală, un hobby, ne menține echilibrați. Poți cădea pradă

disperării atunci când ești singur cu tine și nu faci nimic, când nu ai nicio ocupație, când tu devii propria ta extremă, iar rutina ta nu mai este o înșiruire de fapte obligatorii, ci o lungă pierdere de vreme.

Întoarcerea la echilibru ne ajută pe fiecare să ne găsim menirea cu răbdare.

Georgiana-Maria Faur: Zgomotosul, invazivul, obraznicul *Covid-19*

Cea mai interesantă parte a vieții mele din primul an al pandemiei (și sper eu, ultimul) a fost începerea facultății în sistem on-line. Totuși, m-am bucurat de singura ocazie oferită de a merge la facultate pentru depunerea dosarelor. Atunci mi-am întâlnit o mare parte din colegi. Pentru mine, cum la liceu nu făcusem on-line nici măcar o oră, a fost ceva nou să intrăm în meetinguri pe diverse aplicații. Mi s-a părut interesant și provocator. Desigur, învățământul on-line are și avantaje, și dezavantaje. Din avantajele învățământului on-line, aș numi: pe primul și cel mai important, protecția profesorilor și a elevilor de *zgomotosul și invazivul* virus Covid-19 care nu a ținut seama de nimeni și de nimic, de nicio frontieră, de niciun stat cu sau fără sistem de sănătate bine pus la punct, iar apoi, partea mai puțin formală, faptul că atât profesorii, cât și elevii s-au întâlnit virtual, din confortul propriei locuințe, în haine comode și cu o cană de ceai sau de cafea lângă.

Un mare dezavantaj este legat de puterea de concentrare. Elevii nu pot prezenta același tip de interes, atenție și cooperare ca atunci când sunt față în față cu profesorul. Distragerilor create involuntar de alte persoane din casă sau de dispozitivele mobile, laboratoarele făcute tot virtual, prin filmulețe care nu creează abilități, sunt o parte din neajunsuri. Din punctul meu de vedere acest sistem on-line de predare nu este deloc util pentru elevi și, adesea, incomod pentru unii profesori. Eu fiind anul 1 și experimentând acest sistem de învățământ pentru prima dată, pot spune că este interesant, dar și frustrant în același timp. Mi-am dorit să fac fizic practica din semestrul 1. Sper ca aceasta să se întâmple curând!

Alessandra-Ioana Feier: *Pe scara vârstelor, scriind SMS-uri de pe treapta numită adolescență*

Adolescenții de azi și adolescenții de ieri... Oare există multe diferențe?

Mereu această discrepanță între noi și părinții noștri, între noi și bunici, între părinți și bunici. Oare chiar atât de diferiți să fim de la o generație la alta?

Noi, tinerii din ziua de azi, suntem categorisiți ca fiind dependenți de tehnologie, de internet și de tot felul de jocuri online. Ni se spune mai mereu să luăm câte o carte în mână, să mai intrăm în câte o bibliotecă, fapt lipsit de riscuri, să mai ieșim în natură. Se presupune că noi nu mai facem aceste lucruri deoarece suntem dependenți de aceste „prostii”, numite telefoane, fără de care se crede că n-am mai putea trăi. Chiar dacă aceste „acuzații” sunt, poate, majoritatea adevărate, mă întreb, totuși: Dacă părinții sau bunicii noștri puteau beneficia de toate aceste lucruri de care avem noi parte, nu s-ar fi comportat la fel?!

Text: *Familie, send.* Conceptul de familie este gândit diferit de generații diferite. În ziua de azi, familiile monoparentale, cuplurile LGBTQ, divorțul și tot felul de alte distorsionari ale familiei clasice pun o mare presiune pe tineri. Dezechilibrul se simte în comportament: uneori violenți, depresivi și, din păcate, chiar suicidari. Dacă în trecut pe drumul de la școală până acasă, adolescenții se întâlneau cu vecini, rude, cunoștințe, astăzi nu sunt doar niște străini în orașe mari și aglomerate.

Text: *Adicție, send.* O mare parte din adolescenți, în loc să învețe o meserie, să iubească, să viseze, se apucă de băut și de fumat pentru a se putea integra mai repede și mai ușor în gașca celor populari, conform standardelor. Sunt oameni tineri care își găsesc alinarea și calmul în droguri, pentru că, ce-i drept, de la toate cele 3 (alcool, țigări, droguri), pentru o perioadă de timp (destul de scurtă), te simți bine, simți cum scapi de stres și de toate problemele din viața zilnică, te calmează sau îți dau un *boost* de energie. Dar, pe termen lung, acestea te îmbolnăvesc încet, dar sigur. Persoana, incapabilă să-și controleze eficient emoțiile negative (anxietate, mânie, vinovăție) va folosi rezolvarea farmacologică a acestora, spun specialiștii. Opioizii, spre exemplu, contribuie la controlul mâniei, al agresivității manifeste sau reprimată, alcoolul diminuează senzațiile de anxietate și panică, iar nicotina poate ameliora simptomele depresive ș.a.m.d.

Text: *Depresie, send.* „Tinerii de azi se confruntă cu efectul unei rate crescute a divorțurilor, cu efectul plecării părinților la muncă în străinătate, cu încercarea aproape disperată, câteodată, de a fi la înălțimea cerințelor societății de consum – haine de firmă, telefoane deștepte, tot ce acum este apreciat și înainte nici măcar nu exista”, afirmă psihologul Mihaela Sârbu, președintele Centrului de consiliere și educare pentru sănătate. Iar semnele depresiei sunt foarte vizibile.

Text: *Viață nouă, probleme noi, send.* Avem nevoie de stabilitate, stimați părinți, bunici, politicieni! Nu mai dați vina pe noi! Noi doar creștem în societățile în care ne-ați adus pe lume!

Anca Diana Feldi: *Sentimentele încep cu un click*

Pe durata acestei perioade am acumulat un bagaj de experiențe din care reies următoarele învățături: aprecierea libertății de care am binedispus ulterior, fără a ne părăsi locuințele, doar într-un anumit interval de ore și numai din motive esențiale, dar și a condițiilor favorabile în care și-a făcut apariția virusul, pentru că izolarea la domiciliu ar trebui să fie una plăcută (cu excepția privării grave de libertate). În prezent, ne sunt puse la dispoziție toate utilitățile și aceasta în număr nelimitat pentru cei mai mulți dintre noi, spre deosebire de perioada comunistă, când curentul pornea doar pentru câteva ore, iar la televizor se difuzau doar două canale.

„Fiind de acord că lumea de după pandemie nu va mai fi, cel puțin pentru o vreme, aceeași cu cea de dinainte, sunt de acord că avem, ca intelectuali, o mare responsabilitate: să nu permitem ca schimbările să altereze lumea, s-o împingă spre criza perpetuă și suferință, ci să lucrăm cu toții ca să fie o lume mai bună.” (1) Afirmația este certă, iar noi trebuie să învățăm să ne complacem într-o asemenea situație, să cooperăm și să lucrăm împreună pentru a depăși pandemia, respectând restricțiile și măsurile de siguranță, purtând măști, iar la finalul ei să triumfăm pentru a readuce lumea la linia de plutire și să ne apropiem cât mai mult de viața de dinainte.

„*Virusii* iubirii și viitorul relațiilor sentimentale care încep cu un click sau cu o dronă” (2). Cu toate că o să depășim acest moment, mediul online nu va regresa. Regimul virtual va continua să se dezvolte, la dorința marilor influențe, astfel încât relațiile dintre oameni riscă să se formeze chiar și la un simplu click. (3)

În concluzie, această pandemie prezintă aspecte pozitive și negative, iar atât pe mine, cât și pe ceilalți ne-a învățat să apreciem ce avem în prezent și să ne sprijinim unii pe alții pentru că împreună putem face față oricărui obstacol.

Referințe bibliografice:

George Scutaru, Olivia Todorean, Sergiu Celac, 2020, *Lumea de mâine. Ce urmează după pandemie?*, Editura Curtea Veche Publishing

Marius Neumann, 2020, *Cum va arăta lumea după pandemie?*, Editura Integral

Sebastian Pricop, „Impactul coronavirusului asupra economiei naționale și globale. Cât de ridicat este riscul unei crize mondiale”:

<https://www.google.com/amp/s/romania.europalibera.org/amp/impactul-coronavirusului-asupra-economiei-nationale-si-globale-cat-de-ridicat-este-riscul-unei-crize-mondiale-/30477505.html>, consultat în 28 noiembrie 2020, ora 19:22

Ioan-Adrian Feraru: SARS-CoV-2. Succintă fișă de caz

Am ales să dezbăt această temă din cauza simptomatologiei foarte variate pe care o poate determina la unii pacienți și a curiozității mele medicale. Este foarte important modul de evoluție al pacienților cu comorbidități și vârstă înaintată. Pe lângă toate aceste lucruri, un loc important îl ocupă și stresul cauzat de situația actuală în care se află țara noastră. De la instituirea stării de urgență și până în prezent, a fost depistat pozitiv un număr foarte mare de persoane, ceea ce arată că acest virus este destul de agresiv și, numai prin respectarea regulilor, ne putem proteja în fața unei posibile infectări.

În momentul actual, nu există semne clinice care să diferențieze cu certitudine infecția cu virusul SARS-CoV-2 de o altă infecție respiratorie acută.

Simptomele cele mai frecvente pe care bolnavii le acuză sunt febră, oboseală și tusea uscată. Se mai pot asocia: durerea de cap, congestia nazală, durerea în gât sau diareea, acestea având un debut treptat. Apariția acestor simptome diferă de la caz la caz, în funcție de vârsta pacientului, statusul imun și patologia asociată. Există persoane care se infectează, dar nu prezintă niciun simptom, boala fiind descoperită întâmplător la testarea RT-PCR. Aproximativ 80% din pacienții infectați se recuperează fără a avea nevoie de un tratament specific. Studiile arată că aproximativ 1 din 6 persoane infectate cu virusul SARS-CoV-2 devine grav bolnavă și prezintă dificultăți de respirație. Pacienții în vârstă și cei cu patologie preexistentă (hipertensiune arterială, diabet zaharat, boli cardiace) au un risc mai mare să dezvolte o formă gravă de boală. (1)

Acest coronavirus are astfel un mecanism de acțiune diferit în funcție de statusul imunologic al persoanei infectate. De la începutul pandemiei și până în prezent, statisticile citează un număr mare de persoane internate în secțiile de terapie intensivă, pacienți a căror stare generală era deja afectată de o altă boală. Evoluția acestora a fost favorabilă sub tratament, însă au existat și cazuri care au dus la deces. (2)

Spre deosebire de populația adultă, la copii, lucrurile sunt mult mai diferite. Studiile efectuate au evidențiat necesitatea internării doar la sugarii și copii cu alte comorbidități, numărul acestora fiind foarte mic. Majoritatea au beneficiat de tratament la domiciliu, tulburările digestive fiind mai frecvente, comparativ cu persoanele adulte (3). Astfel, copiii răspund mult mai bine în fața acestei boli, comparativ cu adulții, acest lucru datorându-se sistemului imunitar mult mai puternic.

Este datoria noastră să ne protejăm atât pe noi, cât și pe cei din jurul nostru!

Referințe bibliografice:

Hanie Esakandari, Mohsen Nabi-Afjadi, Javad Fakkari-Afjadi et all – *O revizuire cuprinzătoare a caracteristicilor COVID-19*, consultat în 12 decembrie 2020, ora 13.00
<https://www.cdt-babes.ro/articole/coronavirus-infecția-COVID-19.php>, 12 decembrie 2020, ora 14.00
<https://respirogrup.ro/infecția-cu-sars-cov-2-la-copil-aspecte-clinice/>, 12.12.2020, ora 16.00

Raluca-Nicoleta Filip: *Comportament social versus comportament „viral”*. Rulând și lecturând pe dublu sens

Din momentul răspândirii la scară globală a virusului SARS-CoV-2 în iarna anului 2020 și declararea de către OMS a unei pandemii, era evident că această nouă provocare va produce schimbări majore. Nu a fost nevoie de mult timp pentru a realiza că singurul mod pentru a minimiza răspândirea noului virus și a preveni colapsarea sistemului de sănătate este colaborarea și inițiativa populației. Totul depinde de modul în care oamenii respectă restricțiile și se protejează reciproc, ca o comunitate unită. Cum influențează această situație comportamentul uman? Cum influențează interrelațiile umane? Și, cel mai important – cum se vor modifica după toate acestea anumite aspecte ale psihologiei sociale umane?

În ultimele luni s-a observat o tendință de a trata populația asemenea unei turme, incapabili de a face un bine colectiv. Astfel, multe țări, cum este și Marea Britanie, au abordat inițial o politică bazată pe realizarea așa-numitei imunități de grup, considerând că oamenii ar fi incapabili de a suporta o izolare la domiciliu de lungă durată și că, la un moment dat, vor refuza să mai continue astfel. Însă, această abordare a fost rapid abandonată când s-a dovedit că eficiența acesteia este mică și singura soluție care ar permite minimizarea cazurilor este izolarea la scară

largă. Populația s-a dovedit a răspunde deosebit de bine la aceasta și a depășit așteptările cu privire la strictețea respectării restricțiilor.

Cum poate fi însă modelat comportamentul uman înspre o alegere care să protejeze interesul colectiv? Atunci când un om simte că aparține unui grup, tendința sa naturală este de a îi apăra pe cei ce aparțin grupului său. Tot în mod natural, acesta este ostil celor din grupuri exterioare, ceea ce explică actele de rasism și unele teorii conspiraționiste ce și-au făcut locul în această perioadă. Dacă consolidarea apartenenței la un grup prin cultivarea încrederii și a sentimentului de incluziune determină protejarea grupului respectiv prin respectarea măsurilor de igienă și distanțare, ostilitatea față de grupurile exterioare poate fi și ea constructivă. În loc ca prin acel concept de celălalt, cel cu care nu mă identific, să fie conturat un alt grup uman, de exemplu o anumită minoritate, conceptul ar putea fi aplicat chiar noțiunii de virus. Indivizii nu sunt într-o luptă cu alți oameni, ci cu o boală, cu un virus. Această idee nu doar că va consolida societatea umană ca un întreg, dar protejează anumite grupuri sociale vulnerabile.

Tot esențiale sunt acțiunile acelor persoane care pot fi catalogate drept lideri. Este vital ca acel individ să fie reprezentativ pentru grupul respectiv, fapt ce solidarizează sentimentul de coeziune. „Liderii trebuie să ne reprezinte, iar într-o criză conceptul de ‘noi’ se extinde” (Cruwys, Haslam, Jetten, Reicher; 2020: 51). Liderul trebuie să inspire încredere atât prin modul de raportare al informațiilor, cât și prin raportarea la grup. Transmiterea de informații contradictorii sau confuze, neraportarea la grup sau nerecunoașterea necesității acțiunii colective pot fi fatale. Cele mai eficiente și bine percepute discursuri din timpul acestei perioade de criză au fost cele ce au fost construite pe ideea de colectivitate.

La fel de periculoasă pentru adeziunea grupului la regulile impuse este ideea de a-i pune în evidență pe cei ce nu respectă aceste reguli. Ar fi de așteptat ca acest lucru să trezească responsabilitatea fiecăruia sau chiar să sădească teama de a nu fi pedepsit. Efectul adeseori este exact opusul. Tendința naturală fiind de adeziune la grup, aceste evenimente pot fi percepute indirect ca o normalitate, iar individul să procedeze asemenea („Dacă el face așa, de ce să nu fac și eu?”). În plus, mediatizarea acestor situații ne-ar face să credem că aceste rebeliuni sunt vast răspândite. Adevărul este departe de acest lucru. Acestea sunt cazuri excepționale, nicidecum regula, demonstrând faptul că solidaritatea oamenilor față de ceilalți este existentă. În plus, de multe ori, aceste reguli nu sunt respectate din cauza imposibilității acestui fapt. Anumite populații sărace, de exemplu, nu au posibilitatea de a respecta măsurile de igienă impuse. Aici nu mai este vorba de voința umană.

Un alt aspect important este modelarea obiceiurilor de zi cu zi. Să luăm purtatul măștii de protecție ca exemplu. Cum ar putea deveni un comportament atât de natural încât nerespectarea sa să fie resimțită ca o separare de grup? În special în țările vestice, această măsură a fost primită cu ostilitate. „Ne vor separa oare de ceilalți, ne vor dezumaniza, ne vor izola chiar mai mult de ceilalți [...] Vor semnala oare pericol, vor crește oare anxietatea, vor servi oare ca un mai mare detriment al sănătății mentale în timpuri în care oamenii sunt deja speriați și anxioși de a nu se îmbolnăvi și a muri ?” (Cruwys, Haslam, Jetten, Reicher; 2020: 25). Situația este însă diferită în unele țări asiatice, în special Japonia: populația este atât de obișnuită cu măștile, încât purtarea acestora contribuie la senzația de siguranță a populației (Méheut, Onishi, 2020, în The New York Times). Totuși apare o vizibilă schimbare în ultima perioadă. În unele țări, precum Franța, masca a devenit chiar o modă și a început a fi percepută asemenea unui accesoriu.

Dar în cazul altor obiceiuri, precum utilizarea dezinfectantului sau a păstrării distanței în magazine? Există două abordări. Prima ar fi aceea a creării unor elemente ce să direcționeze indivizii în realizarea acestor acțiuni, de exemplu plasarea dezinfectanților la intrarea în orice clădire sau magazin, a marcajelor pe podea pentru a respecta distanța etc. Totuși, deși eficiente pe moment, aceste efecte dispar odată cu elementele ajutătoare, deci nu persistă în timp. O a doua abordare tratează indivizii mai puțin ca niște mașini automate și mai mult ca niște ființe rationale. Această abordare are ca obiectiv trezirea solidarității și reacția de a proteja grupul de apartenență. Prin conturarea ideii de realizare a unui act de eroism și curaj, de a munci în echipă pentru realizarea unui deziderat (învingerea pandemiei), oamenii se supun cu mult mai mare ușurință acestor măsuri. În plus, acest efect este mult mai durabil.

Este demn de menționat și aspectul teoriilor conspiraționiste și care este nucleul acestora. Persoanele ce răspândesc aceste idei se confruntă adeseori cu un sentiment de exteriorizare față de grup. Neidentificându-se cu liderii aceluia grup, informațiile transmise de aceștia nu vor fi crezute. Pe fundalul unei anxietăți și confuzii, acești indivizi umplu, de fapt, spațiile goale din explicația diferitelor evenimente cu ceea ce li se pare lor logic, rațional. Necrezând în adevărul oficial comunicat, este derizorie repetarea acestuia pentru că, atâta timp cât respectivii oameni nu se simt incluși și reprezentați, nu vor crede ceea ce li se spune.

Luând în considerare aspectele mai sus prezentate, întrebarea ce se pune este dacă această solidarizare a grupurilor umane se va menține chiar și după stingerea pandemiei și cum va fi modelat comportamentul fiecăruia de acest eveniment. Consider că, deși cu siguranță majoritatea reglementărilor oficiale vor fi abandonate imediat ce pericolul iminent dispăre, cel puțin un timp după, indivizii

vor fi mai atenți la anumite lucruri. Obiceiuri precum igiena riguroasă vor fi menținute, poate că păstrarea unei distanțe în public va fi ceva mai des observat și poate că măștile vor fi privite ca un instrument pentru prevenirea răspândirii unor boli și nu ca încălcarea unui drept. Oamenii au devenit mai adaptivi și au găsit cu această ocazie noi metode de comunicare și ajutorare a celorlalți. Acest lucru nu a făcut decât să îi aducă și mai aproape unii de ceilalți. Rămâne de văzut cum aceste schimbări majore vor modela modul în care interrelaționarea umană se desfășoară în viitor.

Referințe bibliografice:

Cruwys T., Haslam S. A., Jetten J., Reicher S. D., 2020, *Together Apart. The Psychology of COVID-19*, SAGE

Méheut C., Onishi N., 2020, “Mask-Wearing Is a Very New Fashion in Paris (and a Lot of Other Places)” în *The New York Times*, <https://www.nytimes.com/2020/04/09/world/europe/virus-mask-wearing.html>, consultat în 12 decembrie 2020, ora 19.00

Tudor Fira-Mladinescu: Obiceiuri alimentare noi și schimbări sociale majore

Alimentația a fost mereu un subiect important pentru omenire, omul neputând supraviețui fără mâncare. Piramida celor 5 nevoi fundamentale ale omului, gândită de A. Maslow, are drept nevoie primordială hrana, celelalte nevoi urmând după aceasta.

Consider subiectul alimentației, la rândul meu, ca fiind unul foarte interesant și important, deoarece ne definește. Plecând de la premisa convingerii lui Epicur din Samos, aceea că „omul este ceea ce mănâncă”, putem cunoaște o parte din fiecare om și cultura acestuia numai după alegerile sale alimentare. Importanța temei rezidă din impactul pe care comportamentul alimentar sau tulburările de comportament alimentar le pot avea atât asupra individului, cât și asupra întregii societății.

Fiecare om, fiecare familie, chiar fiecare societate își are tipul său alimentar. Între om și alimentația sa există o relație care deseori este mult mai profundă decât ar dori acesta să fie. Obiceiurile și gusturile alimentare transmise prin tradiție sunt uneori aproape imposibil de schimbat într-o singură generație. În anii '30, Richter a formulat o teorie conform căreia omul ar avea capacitatea de a-și

alege alimentele în funcție de necesitățile nutriționale. În zilele noastre, această teorie și-a pierdut valabilitatea prin faptul că omul actual mănâncă din plăcere, nu din necesitate. Oamenii uită de cea mai importantă atribuție a mâncării, și anume de a ne oferi nutrimentele necesare: „Trebuie să mănânci ca să trăiești, nu să trăiești ca să mănânci” (Socrate).

Dezvoltarea comportamentelor alimentare este un proces complex, influențat de factori sociali, culturali, biologici, ecologici și personali. În trecutul omenirii, pentru obținerea hranei, era nevoie de multă muncă și sacrificiu. Schimbările majore la nivel global în societatea de astăzi au contribuit la modificarea modului în care se mănâncă și la relația individ-hrană. Abundența de alimente în țările dezvoltate a condus la o schimbare în modul de percepție a valorii alimentelor, fiind considerate un bun de consum, conexiunea cu sursa alimentelor fiind mică. (Acest lucru rămâne totuși în antiteză cu țările subdezvoltate, în care dobândirea hranei este încă deseori precară). Modelele și comportamentele alimentare ale oamenilor sunt influențate de multe circumstanțe, incluzând modelul anturajului, disponibilitatea de alimente, preferințele alimentare, costul alimentelor, convingerile personale și culturale, mass-media prin reclamele publicitare și imaginea propriului corp. În timp ce, în multe locuri de pe glob, lipsa mâncării este în continuare o problemă, pentru majoritatea oamenilor din țările dezvoltate, o dietă cu doar trei mese pe zi este imposibilă.

Consumul de alimente oferă organismului nostru materia necesară pentru a funcționa corespunzător. Procesul metabolic al organismului nostru poate avea de suferit dacă nu îi furnizăm nutrimentele potrivite, astfel sănătatea deteriorându-se.

În cazul în care consumăm prea multe alimente ori prea puține, riscăm să dezvoltăm tulburări alimentare (malnutriție), acestea având un impact social și biologic. Există diferențe în acest sens între zonele geografice și între țări în funcție de gradul de dezvoltare. Să luăm ca exemplu obezitatea întâlnită în țările dezvoltate, cu consecințe medicale care duc la costuri pentru sistemele de sănătate ori deficitul de vitamina A la copiii din Africa, cu consecințe grave asupra organismului de simț al tuturor simțurilor, ochiul, și care pot să evolueze până la orbire.

Tulburările de comportament alimentar reprezintă o problemă de sănătate publică în țările dezvoltate, cu o tendință de creștere. De exemplu, de multe ori, copiii sunt alimentați în exces de către familie, încă de mici, pentru „a fi sănătoși”, un copil grasuț fiind văzut de familie ca bine îngrijit și iubit. Pe de altă parte, un adolescent poate fi preocupat de greutatea sa și aspectul său fizic datorită standardelor sociale de frumusețe, astfel apelând la diverse diete restrictive ce pot avea repercusiuni asupra stării de sănătate. Devierile extreme ale comportamentului alimentar sunt anorexia și bulimia care pot ascunde o suferință psihologică care

trebuie atent analizată. Nu fără interes sunt și alte tulburări de comportament alimentar precum *ciocolatomania* sau nevoia de dulce (care nu ar exista dacă zahărul ar lipsi de pe piață).

În plus, în ultimii ani, odată cu globalizarea, obiceiurile alimentare s-au schimbat semnificativ. În trecut mesele erau considerate de obicei drept un act ritualic la care se strângea toată familia pentru a mânca împreună. Acest lucru se întâmplă rareori actualmente, deoarece viața omului modern, mereu ocupat, își spune cuvântul. Foarte multe persoane nici nu mai au timpul necesar de a-și prepara propria mâncare, așa că apelează la variante gata făcute pentru aceasta. Faptul că alimentele sănătoase sunt deseori mai scumpe decât cele pline de aditivi face ca oamenii să facă alegeri nesănătoase. Acest stil haotic de a te hrăni duce deseori la tulburări de alimentație.

Alegerile pe care le face omul modern sunt în funcție de gust, de modul de prezentare, reclamele publicitare și nu atât în funcție de nevoile nutriționale. Satisfacția de a mânca bine este complexă și variază de la un individ la altul. Noțiunea de plăcere gustativă, mai degrabă cu conotații psihologice, nu are legătură cu foamea care este un fenomen fiziologic.

Pot fi identificate câteva tendințe alimentare ale societății actuale, precum bucătăria nouă (fără abuz de alcool, de sosuri, întoarcerea la simplitate), bucătăria regională (cu revenirea la tradiții), fast-foodul (prețuri mici, gusturi intense care dau dependență) sau bucătăria moleculară (care aduce știința la masă, folosește ingrediente noi, precum azotul lichid, dar care rămâne în plan secund). În ultimul timp, pentru persoanele cu un anumit nivel de instruire, se remarcă o tendință de a alege alimente din agricultura biologică.

Acum mii de ani, pentru obținerea tuturor nutrienților necesari corpului nostru, strămoșii noștri trebuiau să depună foarte mult efort, mult mai mult decât în zilele noastre. Ca societate, am ajuns să renunțăm la o dietă ideală pentru un stil de viață ușor și modern.

După părerea mea, sacrificiul nu ar trebui să fie însă unul total. La fel ca și în viață, și în alegerile alimentare, cheia ar trebui să fie **echilibrul** dintre asigurarea necesarului nutrițional și împlinirea plăcerilor gustative. „Cel mai bun și mai sigur lucru este să păstrezi un echilibru în viața ta, să recunoști marile puteri din jurul tău și din tine. Dacă poți să faci asta și să trăiești astfel, ești un om înțelept.” (Euripides)

Referințe bibliografice:

Kittler PG, Sucher KP, 1998, *Food and Culture in America: a Nutritional Handbook*, 2nd ed. West/Wadsworth,

Parraga IM, 1990, „Determinants of food consumption”, *Journal of the American Dietetic Association*

Salavert MH, 2012, *Tout sur l'alimentation - En savoir plus pour manger mieux*, De Vecchi, Paris

<https://www.libertatepentrufemei.ro/articol/cum-s-au-schimbatoaliceiurile-alimentare-ale-oamenilor-ultimul-secol-214001>, consultat pe 06 decembrie 2020 la ora 18:30

<https://ro.scribd.com/document/91657026/Istoria-alimentatiei>, consultat pe 06 decembrie la ora 17:00

Ana-Maria-Carla Firan: *Lumea Adolescentului. Adolescentul, o lume întreagă*

Lumea adolescentului, pe care acesta o concepe și o reînnoiește în fiecare zi prin experiențe diverse, este complexă și prezintă foarte multe aspecte studiate în domeniul precum: antropologia, psihologia, diferite ramuri ale istoriei, plecând de la analogiile și cercetările efectuate de-a lungul timpului. Antropologia are în discuție această temă atât din punctul de vedere al dezvoltării psihice, cât și fizice, existând foarte multe diferențe de la un popor la altul, dar și între generații.

În primul rând, fiecare persoană este unică, mai ales, adolescenții, care au atitudini foarte diferite, trecând prin întâmplări mai mult sau mai puțin plăcute, iar, despre variabilele fizice, este foarte cunoscut faptul că oamenii au trăsături diversificate. Cercetătorii afirmă că adolescența este împărțită în mai multe etape: pubertate (10-14 ani), adolescență propriu-zisă sau timpurie (14-20 ani) și adolescență prelungită (până la 25 de ani). (1) În zilele noastre, adolescenții se maturizează din ce în ce mai târziu în comparație cu adolescenții de acum 50-60 de ani, deoarece ei sunt preocupați cu studiile universitare și apelează la veniturile părinților. De altfel, aceasta ar fi una dintre cauzele pentru care multe persoane manifestă imaturitate și le este foarte greu să treacă la stadiul de adult. O altă problemă cu care se confruntă adolescentul anului 2020 este vulnerabilitatea pentru tehnologie și „lumea” pe care o creează în mediul online. Această problemă apare încă din copilărie și poate avea un impact negativ pentru tot mai mulți adolescenți, cazurile fiind în creștere în ultimii ani. Mentalitatea adolescenților s-a schimbat în decursul anilor și astfel perioada adolescenței a părinților și bunicilor noștri nu mai coincide cu cea din anul 2020. În contextul pandemiei de Covid-19, s-a observat o creștere a numărului de adolescenți depresivi care s-au inhibat, deoarece activitățile acestora de zi cu zi au fost întrerupte. De fapt, s-au observat și diferențe

foarte mari între adolescenții care trăiesc în țări sau pe continente diferite datorită culturii și educației.(4) Ceva demn de amintit este faptul că adolescenții de ieri și de azi au și câteva caracteristici comune. Așa cum Nichita Stănescu amintește în poezia *Adolescenți pe mare*, ei „învață mersul pe mare, în picioare”. (5) El îi descrie pe adolescenți precum niște bebeluși care învață să țină pasul cu lumea, cu briza mării și care își doresc să sară peste valurile imense aducătoare de probleme. Un alt autor celebru, Feodor Dostoievski, sugerează, în cartea *Adolescentul*, că oricine poate să-și definească anumite calități și își poate realiza dorințele: „Important e să ai caracter, priceperea, abilitatea, cunoașterea vor veni de la sine. Trebuie numai să nu încetezi să «vrei».” (2)

În al doilea rând, pe baza studiilor, s-a observat că oamenii au trăsături fizice diferite, manifestate, mai ales, în cazul adolescenților care sunt în cursul dezvoltării. Aceste diferențe sunt influențate de mai multe componente, precum: alimentația, clima, relieful, genele. Astfel că adolescenții care au probleme cu greutatea vor recurge la anumite restricții alimentare, în cazul acelor care își doresc o siluetă suplă, în timp ce aceia care manifestă o dorință puternică de a pune câteva kilograme în plus, vor avea tendința de a consuma anumite alimente nesănătoase. O altă problemă este aceea a culorii pielii care diferă foarte mult și creează probleme pentru adolescenți atunci când sunt într-un mediu în care se simt în minoritate. Anumite persoane pot fi mai înalte, cu o constituție mai riguroasă, iar altele mai mici de statură, fiind și acesta un element destul de întâlnit în cazul adolescenților care trăiesc într-o țară străină față de cea natală. De exemplu, majoritatea chinezilor sunt persoane cu o constituție minionă, ochi mici și un pigment al pielii deosebit. Mulți adolescenți își doresc o îmbunătățire a fizicului, iar atunci recurg la diverse tehnici care îi pot afecta și la nivel psihic de-a lungul timpului. (3) Într-o lume atât de complexă și cu oameni care au păreri diversificate, perioada adolescenței nu este luată în serios de toți. Unii consideră că adolescentul este tot un copil, iar adulții greșesc profund atunci când îl tratează cu inferioritate, luând decizii în numele acestuia. Adolescentul este în măsură să aleagă asupra propriei persoane și să ia anumite decizii legate de înfățișarea sa, dar trebuie îndrumat de adulți, iar eu, la rândul meu, trecând prin aceste experiențe, pot spune că în unele cazuri a fost nevoie de sfaturi din alte surse.

În concluzie, adolescența este perioada în care o persoană se dezvoltă cel mai mult, învață lucruri diversificate, trece prin experiențe minunate, dar și mai puțin plăcute. Adolescenții din 2020, pe lângă faptul că trăiesc perioada pandemiei mult mai intens față de adulți, trăiesc în mod obișnuit orice eveniment la intensitate maximă. Trecând prin această perioadă, am experimentat și eu multe senzații, trăiri și nu de puține ori am avut nevoie de o vorbă bună din partea unui om care a trecut

prin acea etapă. Așadar, sunt de acord cu faptul că adulții ar trebui să-i susțină pe adolescenți și să-i înțeleagă în acest proces. Adolescentul își descoperă personalitatea în fiecare zi și își creează propria lume!

Referințe bibliografice:

Ada Ioana Dobrescu, 2016, *Adolescența azi. Aspecte psihosociale*, Editura Presa Universitară Clujeană

Feodor Mihailovici, 2020, Dostoievski, *Adolescentul*, Editura Art

Institutul de Antropologie „Francisc I. Rainer”, Academia Română, „Studii și cercetări de antropologie”: <https://www.iqads.ro/articol/45293/in-mintea-adolescentilor-silvia-guta-in-societatea-noastra-copii-si-adolescentii>, 20 noiembrie 2020, ora 19:00

<https://www.versuri.ro/versuri/nichita-stanescu-adolescenti-pe-mare-rb77.html#>, 25 noiembrie 2020, ora 21:30

Anca-Cristina Florea: Covid-19 și drumul către maturitate

Consider că anii de liceu, alături de cei de facultate sunt anii în care ne distrăm cel mai mult, experimentăm, învățăm, legăm prietenii și, cel mai important, ne descoperim pe noi înșine.

Fiind prea obișnuiți cu rutina zilnică: drumul către școală, cafeaua băută în grabă înainte de oră, discuțiile recreative cu colegii, nu realizăm cât de mult vor însemna aceste lucruri obișnuite, chiar banale, când nu le vom mai avea.

Apariția pandemiei de Covid-19 a produs un haos mondial, având ca repercusiuni crize sociale, crize sanitare, crize ale sistemului de învățământ, economice și multe altele.

Cu toate acestea, pandemia a reușit să scoată la suprafață solidaritatea, mila oamenilor, care conturează grija colectivă, amplificând dragostea pentru aproape. „La fel și mila este o solie a iubirii”, scria Torquato Tasso. (*Enciclopedia înțelepciunii*)

Personal, am întâmpinat cel mai mult dificultățile crizelor sociale alături de cele ale învățământului online fiind încă elevă. În primul rând, izolarea socială a tulburat stabilitatea emoțională a majorității persoanelor din cauza blocării posibilității fizice de a interacționa unul cu celălalt. Tehnologia a luat amploare, orice formă de socializare ducându-se în online. „Miracolele tehnologiei ne determină să trăim într-o lume haotică și mecanică ce încalcă biologia umană și care nu ne oferă altceva decât posibilitatea de a urmări viitorul cu o viteză crescândă.” Alan Watts, *Înțelepciunea nesiguranței*.

Învățământul online a continuat odată cu facultatea, fiindu-mi extrem de greu să mă adaptez stilului universitar. Înconjurată de un colectiv complet nou, am încercat să cunosc cât mai multe persoane în limita oferită de cyberspațiu, deși nimic nu poate înlocui realul: „Dacă o imagine valorează cât o mie de cuvinte, o experiență individuală poate valora cât o mie de imagini”, spune Dr. Larry Dossey în *Singura minte*, vorbind, parcă, pentru mine, în mod special.

Curând va avea loc prima mea sesiune online pentru care am muncit considerabil, ajutându-mă de internet, în special la lucrările practice. Încă de la începutul facultății, mi-am dorit din răspuțeri să pot experimenta viața de student în adevăratul sens al cuvântului, măcar în semestrul doi. Optimismul, precauția și speranța sfârșirii cât mai rapid a acestei pandemii sunt lucrurile care ne-au rămas nouă, studenților, de practicat fără drept de apel.

Clipele cu persoanele dragi, libertatea de a ieși după ora 23, plimbările lungi în serile de vară, îngrămădeala de la intrarea într-un club, zâmbetul oamenilor de pe stradă neascuns de mască, îmbrățișarea caldă a unui prieten trebuie să revină! Am învățat pe pielea mea de adolescent proaspăt intrat în anul de maturitate că totul este trecător. La fel trebuie să fie și cu această perioadă grea. Să treacă!

Pandemia ne-a făcut mai puternici și ne-a învățat un lucru extrem de important: solidaritatea. Pentru asta, îi mulțumesc.

Alexandra Flucșă: *Eu și noi, înainte și în timpul lui Covid-19*

De multe ori în decursul anului 2020, ne-am regăsit în situația în care vobeam cu prietenii și ziceam: „De abia aștept să ieșim la o cafea după ce se termină nebunia asta!” sau „Nu am mai ieșit de atât de mult timp din casă de simt că prind rădăcini pe canapea.” De câte ori nu am auzit că, de fapt, nici nu ar exista acest virus și multe alte teorii. Din momentul în care a început pandemia, am auzit zilnic pe stradă, la știri, în mediul online numai de Covid-19. Printr-o scurtă căutare pe internet, găsim sute sau chiar mii de articole despre situația actuală. Am ales această temă pentru a realiza o comparație între anii 2019 și 2020, deoarece consider fascinant faptul că, în decursul unui singur an, normalitatea lucrurilor s-a schimbat atât de mult.

Acum fix un an, pe vremea aceasta, eram la liceu speriată de teza la matematică. Stăteam cu cea mai bună prietenă a mea în bancă și ne repetam împreună formulele pentru rezolvarea integralelor. Între timp, vobeam despre cum, în vacanța de iarnă, vom merge împreună în Franța și vom vizita Parisul.

Ce fac anul acesta? Ei bine, cu prietena mea nu m-am mai văzut de aproximativ o lună și, cel mult, ies din casă pentru plimbările cu câinele. Anul trecut, mergeam la orele de matematică, fizică sau chimie cu frica de a fi ascultată sau scoasă la tablă, dar acum, dimineța, pornesc laptopul și mă duc să mănânc și să îmi fac o cafea.

În 2019 îmi cunoșteam colegii de clasă, acum îi pot distinge după voce și după pozele de pe social media. Consider că metoda învățământului online este cea mai bună decizie pentru situația actuală, dar cred cu tărie că învățământul on-site este mult mai eficient.

Teresele restaurantelor sunt deschise dar, oricâte radiatoare ai aduce lângă mese, frigul lunii decembrie tot va goni clienții. Față de anii precedenți vânzările au scăzut semnificativ, ceea ce pornește un lanț vicios: dacă nu sunt clienți, proprietarii nu au cu ce să plătească angajații și aceștia din urmă sunt concediați. Această situație o putem observa în numeroase domenii (marketing, companii aeriene, fabrici, cu consecințe catastrofale pentru economie.

Volumul, *Covid. Colivia noastră*, a fost publicat de Editura Institutul European, din Iași, fiind prima carte despre pandemia cu Covid-19 din România, în care sunt însumate texte controversate și propagandiste, conform G4Media.com. A fost coordonată de profesorul universitar Laurențiu Șoitu, iar printre autori se numără Dan Puric, Ioan Aurel Pop, noul șef al CNATDCU și Patriarhul Daniel. Medicul Vasile Astărăstoaie afirmă că „este pandemia cu cel mai mic grad de pericolozitate din istorie”, la care a adăugat că, dacă nu ar fi fost „presa isterică, isterizantă”, publicul larg nici nu ar fi știut despre existența Sars-Cov-2 (potrivit tot G4 Media.com). Consider că dacă acesta pandemie nu era periculoasă, așa cum se vehiculează în acest articol, nu erau atât de mulți oameni suferind datorită lipsei de oxigen pe paturile de spital, nu erau atât de multe decese. Dacă este cea mai puțin periculoasă pandemie din istorie înseamnă și că nu trebuie să ne ferim de ea?!

O abordare mai plăcută o găsim în cartea *Cum va arăta lumea după pandemie* de Marcus Neumann. Acesta vorbește despre o modificare a societății noastre pe mai multe planuri. Conceptele cheie ale relațiilor sociale: căsătoriile, parteneriatele, legăturile dintre generații, felul în care ne vom raporta la predecesorii noștri sunt câteva dintre exemple. Alte aspecte importante atinse în carte sunt: relațiile profesionale, sănătatea, entertainmentul și activitatea sportivă, care toate vor suferi schimbări drastice după pandemie. Consider că acesta are dreptate deoarece toate aceste domenii vor avea nevoie de timp pentru a reintra în vechea normalitate. Autorul încearcă să aducă optimismul în sufletul cititorului zicând că poate pandemia se va termina mai repede decât credem și că totul va reveni încet la normal: „Gata! Coșmarul s-a terminat, așa că putem să o luăm de la

capăt exact ca înainte, fără să ne mai temem de nimic!!! Într-un fel sau altul, așa s-a petrecut și după ciumă, lepră, holeră, malarie, HIV, Ebola, Zika și atâtea alte epidemii devastatoare!”

Așadar, deși contextul pandemic actual nu ne permite să călătorim, să petrecem sau să mergem la locul de muncă și la școală cum o făceam înainte, cred cu tărie că omul se poate adapta oricărei situații și poate găsi soluții eficiente pentru combaterea oricăror obstacole. Noua normalitate este statul în casă și purtatul măștii pe stradă. Cine știe care va fi normalitatea de mâine.

Referințe bibliografice:

<https://www.g4media.ro/primaria-iasi-a-girat-lansarea-volumului-covid-colivia-noastra-care-aduna-texte-conspirationiste-discursuri-negationiste-in-plina-pandemie.html>, consultat în 14.12.2020, la 16:30

<https://ziare.com/stiri/eveniment/g4media-prima-carte-despre-pandemie-dan-puric-si-trei-preoti-trecuti-ca-experti-iar-patriarhul-daniel-la-autori-1617062>, consultat în 14.12.2020, la 16:34

<https://ziare.com/stiri/coronavirus/cum-va-fi-afectata-economia-romaneasca-in-cauza-coronavirusului-exista-motive-sa-ne-panicam-1600108>, consultat în 14.12.2020, la 16:40

<https://eintegral.ro/cum-va-arata-lumea-dupa-pandemie>, consultat în 14.12.2020, la 16:45

Andreea Teodora Flueraș: „Istoria rămâne cea mai frumoasă poveste”

Istoria... Câți ani trebuie să treacă ca un fapt, un ipochimen să fie considerat istorie... 100, 200? Dar ziua de ieri, nu poate fi considerată tot istorie? Sau clipa de față, care după o milisecundă este înlocuită de alta? Cât de important trebuie să fie un lucru pentru a putea intra în istorie? Ce s-ar fi întâmplat dacă oamenii despre care am învățat la ora de istorie nu ar mai fi existat? Sau dacă erau înlocuiți de alții? Dar, dacă la un anumit moment ei, ar fi luat o cu totul altă hotărâre decât cea care dăinuie în istorie tocmai datorită faptului că era cea grandioasă hotărâre X?

Am ales această temă pentru a scoate în evidență importanța istoriei asupra noastră, cum aceasta ne poate pune în gardă pentru a evita anumite momente care, din timp în timp, par să se repete, poate sub o altă formă, dar asemănătoare în esență.

În primul rând, fiecare dintre noi are o istorie. Provenim de undeva, dintr-un anumit loc, care poate spune multe despre noi, datorită tradițiilor, obiceiurilor care își pun amprenta asupra formării noastre. Totodată, neamul din care provenim, familia au o anumită istorie. De câte sute de ani dăinuie familia noastră? Cum ar fi fost să putem sta de vorbă cu străbunii noștri? Sunt sigură că am fi primit multe sfaturi înțelepte care ne-ar ajuta mult în luarea unor decizii. Deși, în momentul de față, în care ni se pare că suntem atotștiutori și că tehnologia poate deține orice răspuns, rămân totuși atât de multe nelămuriri pe care tehnologia, oricât ar fi ea de avansată, nu le va obține niciodată.

Uneori în viață suntem hotărâți să o luăm pe un anumit drum. Pregătiți și îndârjiți, convinși că izbândim, uneori rezultatul nu este pe măsura așteptărilor. Atunci ne întrebăm, poate, de ce nu a fost să fie?! Răspunsul este simplu. Dacă ne-am oprit pentru o secundă din goana noastră pe care o numim viață, și ne-am întoarce puțin capul să privim în propriul nostru manual de instrucțiuni, istoricul familiei, poate...poate, am găsi răspunsuri, ne-am putea da seama mult mai bine cine suntem și doar în acel moment putând hotărî cine și ce putem și vrem să devenim.

În acest caz, un mare ajutor ni-l oferă medicina, mai cu seamă genetica. Unele lucruri, care nouă ni se par întâmplătoare, sunt cât se poate de concrete și exacte, în cantitatea potrivită și la locul perfect. Drept exemplu este transmiterea genelor, anumite trăsături fizice sau comportamentale din generație în generație sau de la străbunici la nepoți. Poate de aici și frumoasa zicală „Nu pierde vița!” Asta ar putea însemna oare că destinele noastre ar putea semăna foarte mult cu ale strămoșilor noștri?! În ceea ce privește răspunsul, sunt conștientă de bagajul genetic cu care ne naștem, unele trăsături, definatorii fiind, nu le mai putem schimba însă, totodată să nu uităm că destinul ne stă în propriile mâini prin acțiunile și deciziile noastre.

În al doilea rând, istoria scoate la lumină evenimente din cele mai vechi timpuri. Ei bine, de-a lungul vremii, omenirea s-a lovit de multe, fie războaie, fie boli. Evenimentele acestui an sunt sigură că vor intra în istorie datorită impactului pe care l-au avut asupra fiecăruia dintre noi. Dar oare chiar atât de gravă, nemiloasă, unică să fie această pandemie cu virus Sars-CoV-2? Răspunsul ni-l oferă din nou istoria.

Cu toți știm de Marea Ciumă, numită Moartea Neagră, care a lovit Europa la mijlocul sec. al XIV-lea (1347), fiind cauzată de o bacterie și presupunându-se că a izbucnit în Asia. Asia?...coincidență sau nu?! Această pandemie a reușit o frumoasă victorie, luând viețile a o treime din populația globului. Problema mai mare a fost că dispariția ei a fost doar temporară, reapărând, făcând noi victime, durând sute de ani.

Globul nu a fost lovit doar de ciumă, au fost și altele, mai grave sau mai puțin, cu durate diferite. Surprinzător însă este că și după atâtea secole, când dispunem de o mai bună aparatură, chiar și acum rămânem neputincioși în fața unor probleme cu care ne-am mai confruntat.

Într-adevăr, atunci când boala apare, nu ai altceva de făcut decât să-i ții piept cu armele de care dispui. Dar ce se întâmplă când, un număr la fel sau mai mare de oameni mor nu datorită unei boli, ci datorită unei decizii, a unei persoane. Viața unor oameni simpli, considerați neimportanți, fiind vânată de oameni considerați importanți datorită funcției ocupate într-un stat. Viețile oamenilor se pot compara așa?! Atât de mulți oameni au murit în timpul celor două Războaie Mondiale. Motivul? Pentru apărarea propriei patrii, teritoriul țării, pământul străbunilor. Un motiv nobil pentru care merită să lupti. Dar interesele mari unde le punem?! Dorința de extindere, de subjugare a altor națiuni, de oprinare, de distrugere a valorilor, a tradițiilor, a obiceiurilor unui neam? Toate doar pentru dorința supremației, a conducerii, a stăpânirii. Una dintre cele mai dure și imorale decizii a survenit atunci când, din dorința impurificării națiunii reprezentate de oameni înalți, blonzi, cu ochi albaștri, popoare precum rromii, evreii sau africanii au sfârșit prin lagărele de exterminare de la Auschwitz, Treblinka sau Majdanek. Toate dintr-un motiv superficial, ale cărei baze o reprezintă afecțiunile nu foarte cunoscute ale conducătorului naziștilor care, participând la Primul Război Mondial, tânăr fiind, a fost gazat cu niște substanțe periculoase și dăunatoare atât pentru SN, cât și pentru alte organe. Oare Marile Puteri știau de existența lor sau, vorba aceea, „în situații de criză se iau măsuri de criză”? Hotărârile necugetate, luate de diverși oameni necalificați, au avut și urmări pe măsură.

Nu în ultimul rând, istoria ne mai oferă un episod pe care îl putem regăsi prezent și astăzi. Discrepanța dintre cele două lumi, bine delimitate, monarhi, conducători și poporul de rând. Opulența și luxul pe de o parte care, atunci când se lovește cu sărăcia, foamea, condițiile mizere ale poporului, la care se mai adaugă și condițiile impuse de Primul Război Mondial, poate da o revoluție precum cea bolșevică, din timpul țarului Nicolae al II-lea al Rusiei. Așa cum evidențiază Candace Fleming, „Curând, cele două lumi se vor ciocni, iar din această confruntare se va naște o nouă societate a terorii: Rusia Sovietică”. (*Familia Romanov. Asasinat, revoluție și prăbușirea Rusiei Imperiale*, 2019)

Toate faptele istorice scot în lumină un adevăr, anumite evenimente și tipologii de oameni de care ne mai lovim și astăzi. Ținem cu tărie să privim doar în față, neglijând cele întâmplate și făcând aceleași greșeli. Dacă ne-am lua doar câteva momente pentru a reflecta asupra celor întâmplate, poate ne-am simplifica semnificativ viața și am găsi răspunsul și celor mai de neclarificat dileme.

În concluzie, reluând toate cele menționate mai sus, nu pot decât să îmbrățișez spusele domnului Adrian Cioroianu, printr-o frază care mi-a rămas în minte: „Istoria rămâne cea mai frumoasă poveste”.

Anastasia Frunză: *Gratii pentru suflet*

Izolarea este o închisoare a psihicului, a sentimentelor și a minții. Un abis adânc în suflet. Fără îndoială, toată populația globului a fost afectată de situația epidemiologică ce a debutat la începutul acestui an. An care promitea multe din punct de vedere istoric și economic. Cu siguranță, nu ne-am așteptat la uriașul val de evenimente ce a influențat viețile a milioane de oameni.

Cotidianul fiindu-ne dat peste cap, afirmăm tot mai des și cu voce tare că ne-am săturat de condițiile actuale în care suntem forțați să ne viețuim.

Supraviețuirea fiind cuvântul cheie care a dominat și influențat anul, și din punct de vedere emoțional. Mi se pare fascinant cum reacționează psihicul nostru la izolare.

Studiile importante sugerează că impactul izolării asupra sănătății mintale este asemănător cu factori de risc precum hipertensiunea arterială, obezitatea și fumatul. Spre exemplu, izolarea crește cu 29% riscul de a dezvolta o boală coronariană și cu 32% riscul de a suferi un accident vascular cerebral (AVC). De asemenea, se știe foarte bine că omul se hrănește din relațiile cu persoanele din jur, își alimentează sufletul și se încarcă cu energie. Suntem cu toții celule ale unui organism uriaș, comunitatea.

Comunicarea și legăturile interumane pe care le formăm sunt esențiale pentru un stil de viață sanatos. „Suntem programați psihologic, emoțional, cognitiv și spiritual să avem nevoie de o legătură cu ceilalți, de iubire și de apartenență.” (Brene Brown, 2012: 83).

Referințe bibliografice:

Brown, Brene: 2012, *Curajul de a fi vulnerabil*, Curtea veche publishing, București.

Andreea Flavia Galați: *Cum spunea și Leonard Cohen, „Într-un masacru, nu există un loc decent în care să stai”*

Avortul este încă un subiect sensibil de discutat, mai ales în România, unde religia și tradițiile se confruntă cu ideile progresiste. Este avortul moral sau nu? Este o întrebare la care mă gândesc adesea. Provenind dintr-o familie religioasă, am dorit dintotdeauna să nu las acest aspect să îmi influențeze opinia asupra avortului, ci să-mi construiesc propriile convingeri prin studiu comparat și înțelegerea profundă a moralității și a drepturilor femeii.

Consider că, în mare, oamenii pot fi împărțiți în trei categorii atunci când vine vorba despre avort: oameni care cred că avortul este întotdeauna greșit, indiferent de situație, cei care cred că avortul poate fi acceptat doar atunci când viața mamei este în pericol și grupul celor care spun că avortul poate fi moral în anumite circumstanțe.

Argumente în ordine inversă:

III. Pro: Mary Anne Warren, profesor de filosofie la San Francisco State University, susține că pentru a se numi persoană, ființa umană trebuie să îndeplinească o serie de condiții: conștiință, activitate automotivantă, capacitate de a comunica, prezență conceptelor de sine și a conștiinței de sine, raționament. Ea susține că un făt nu îndeplinește niciunul dintre aceste criterii, prin urmare nu poate fi socotită persoană.

II. Contra: Christopher Kaczor, profesor de filosofie la Loyola Marymount University, susține că, dacă s-ar folosi aceste condiții formulate de Mary Anne Warren, ar fi dificil de susținut nelegitimitatea infanticidului pentru că noul născut nu le satisface, după cum nu le satisface nici un făt nenăscut. Este unul dintre cele mai puternice argumente pentru acordarea drepturilor depline fătului. La naștere, un nou-născut posedă atât de puține caracteristici necesare pentru identificarea sa cu o „personalitate morală”, încât dreptul său la viață nu se poate fonda doar pe aceasta. Tot aici trebuie să luăm în calcul responsabilitatea mamei și, de asemenea, natura relației sexuale (de bună voie sau nu) care a determinat sarcina.

I. La mijloc: Nu este chiar atât de simplu să ne etichetăm pro sau contra avortului. Jordan B. Peterson, profesor de psihologie la Universitatea din Toronto, cu care împărtășesc anumite opinii spune că, uneori, indiferent ce am face, este greșit.

Personal, consider că avortul este imoral. Posibil, ca mulți alți oameni să nu fi ajuns la aceeași concluzie la care am ajuns eu. Ceea ce știu cu siguranță este că noi, oamenii, ar trebui să ne asigurăm și să încercăm pe cât posibil să evitam să ajungem într-o situație în care am considera avortul ca singura soluție.

Andreea Alina Gașpar-Borlovan: „*Cu cât faci o treabă mai bună, cu atât mai mult trebuie să te aștepți să-ți fie încredințată mai multă muncă*”

Așa spunea un mare inginer de aviație din Statele Unite ale Americii, Edward Murphy, autorul legii care-i poartă numele, căreia i s-au adăugat altele în timp, pachet cunoscut ca *murphologie*. Și eu, ca mulți alții, îl cităm pentru toate situațiile aflate la granița dintre râs și plâns.

Consider ca migrarea cadrelor medicale din România a devenit una dintre cele mai problematice situații actuale din țara noastră, deoarece un sistem lipsit de medici, lansează încercări vitale întregii populații a țării. Demonstrează, de fapt, incapacitatea sistemului medical de a-și atinge scopurile.

Capitolul sănătate, în sistemul românesc, întâmpină probleme mari. Deși, anual, de pe băncile universităților de medicină din România, ies mii de medici rezidenți, locurile scoase pentru aceștia de către Ministerul Sănătății sunt limitate. De altfel, dificultățile pe care sistemului nostru medical sunt nenumărate, însă eu voi aborda doar o parte dintre ele.

Să presupunem că un proaspăt medic rezident, care a prins loc în spitalele din România și care primește pentru început un salariu cât de cât decent, luptă zi de zi și muncește din greu pentru a salva și a vindeca pacienții care vin cu fel și fel de probleme. În fond, asta este ceea ce contează la final de zi, binele făcut celor din jur.

După cum jurnalista Elena Marinescu susține într-una dintre lucrările ei denumite *Exodul cadrelor medicale, un fenomen în remisiune* cum că: „Mai exact, lipsa dotărilor necesare pentru tratarea pacienților și supraîncărcarea cu sarcini de serviciu în contextul lipsei de personal sunt frecvent invocate, la fel ca și încărcarea cu sarcini birocratice și timpul redus rămas pentru consultații și comunicarea cu pacienții. De asemenea, absența eficienței asigurărilor de malpraxis constituie un motiv de stres adus în discuția despre cauzele migrației, conform datelor unui sondaj recent.”

Ce cred eu despre toate acestea?

Spitalele din România nu conferă medicilor un cadru prielnic de muncă. Felul în care arată spitalele noastre, în majoritatea cazurilor, este deplorabil. Nu vorbesc aici despre arhitectura instituțiilor, ci despre interiorul sărăcăcios din punctul de vedere al echipamentului medical și al mobilierului spitalicesc specific.

Ce poate face un medic al secolului XXI cu mâinile goale într-un salon cenușiu?!

Să nu mai vorbim de Casa de Sănătate care ar trebui să acopere cheltuielile pacienților. Există un număr infinit de persoane care scot bani din propriile buzunare pentru a plăti o consultație sau medicația prescrisă.

În România, post-fanariotă, a rămas un cuvânt puternic și cu viață lungă: *șpaga*. El nu caracterizează doar domeniul de sănătate, dar mentalul colectiv îl asociază cu acesta. E dureros pentru un medic care a muncit zi și noapte pentru a acumula cunoaștere, care muncește zi și noapte să salveze vieți, să fie tratat așa.

V-ați gândit vreodată că suntem tratați ca niște străini în propria noastră țară?!

Doamna doctor Ioana Moraru declara într-un comunicat de presa: „Statul German oferă ajutor financiar unui medic care preia un praxis: acesta poate solicita Casei bani pentru echipamente medicale sau chiar pentru a renova cabinetul, suma de bani alocată fiind de maximum 40.000 de euro. De asemenea, poate solicita bani pentru achiziționarea unei mașini (maximum 15.000 de euro), necesară efectuării vizitelor la domiciliu.”

Consider că de aici pornește fenomenul de migrație al cadrelor medicale către țările străine, fie că vorbim de țările nordice, SUA ori în interiorul UE.

Sunt convinsă că rata vindecărilor ar crește considerabil dacă seniorii s-ar retrage conform legii, lăsând pe cei pe care i-au învățat meserie să profeseze. Nu spun că nu avem nevoie de experiența dumnealor. Dimpotrivă! Spun doar că, de la o anumită vârstă, linia întâi trebuie ocupată de tineri entuziaști. Experiența veghează, entuziasmul lucrează și inovează! Aceasta ar fi maxima mea.

Respectați și edificați, tinerii nu s-ar mai simți alungați și ar lupta aici să lase, la rândul lor, ceva în urmă.

Legea lui Murphy aplicată pe subiect: Dacă România ar deține toate aspectele necesare sistemului medical modern, atunci nu am mai fi clasați pe ultimele locuri, în toate clasamentele interstatale, în materie de incapacitate și ineficiență a cadrelor medicale ori lipsa sesizabilă a acestora.

Referințe bibliografice:

Marinescu Elena, „Exodul cadrelor medicale, un fenomen in remisiune”(08.10.2018)

<https://romanioliberal.ro/sanatate/exodul-cadrelor-medicale-un-fenomen-in-remisiune-755612>, data:12.12.2020, ora 15:30

Dr. Moraru Ioana, „Migrația medicală: un fenomen la care România este pe primele locuri din Europa”, consultat în 11.02.2016

<https://www.viata-medicala.ro/dosar/migratia-medicala-un-fenomen-la-care-romania-este-pe-primele-locuri-din-europa-11373>, consultat în 12.12.2020, ora: 15:20

Gloria Gavrilă-Ardelean: Reflecții de antropologie socio-digitală în pandemia de Covid-19

Pornind de la definiția Organizației Mondiale a Sănătății, care abordează conceptul de sănătate umană ca o stare de complet bine și nu doar absența bolii sau a infirmității (W.H.O), am înțeles că acest bine are o dimensiune absolută și universală, regăsindu-se în tot ce ne înconjoară. Și ce poate fi acest bine universal și absolut, decât viața însăși. Contextul pandemic actual a interferat cu modul (pseudo-) normal de desfășurare a vieții umane în secolul XXI, așa cum am ajuns să o cunoaștem fiecare. Eseul de față își propune să exploreze maniera în care noi, Homo sapiens, ne-am adaptat la noul mod de viață colectiv, dar solitar, pe care boala ni l-a impus, precum și ceea ce am învățat (sau am fost nevoiți să ne amintim), în relațiile cu ceilalți, cu mediul nostru de viață și cu sinele.

În primul rând, distanțarea fizică impusă de pandemie (care nu implică neapărat și o distanțare socială) a avut un efect negativ asupra indivizilor, în ceea ce privește menținerea relațiilor interumane strânse. Oamenii sunt ființe sociale prin definiție. Normalitatea și sănătatea noastră psihică este direct proporțională cu socializarea interumană, de la cel mai mic nucleu: familia, până la comunități umane și societăți. În romanul său, *Walden Two*, psihologul Skinner susține că: „Relațiile personale bune depind, de asemenea, de semne imediate de laudă sau cenzură, susținute probabil de reguli sau coduri simple” (Skinner, 2005: 8). Altfel spus, făcând o paralelă cu al III-lea principiu al mecanicii, mesajul transmis de către emițător acționează cu o anumită forță asupra mentalului, afectului și cognițiilor receptorului, iar acesta produce, la rândul său, o reacțiune corespunzătoare (tradusă în cuvinte, elemente non-verbale și paraverbale) esențială în reglajul comportamentului social al interlocutorilor și în dezvoltarea empatiei reciproce. Când canalul prin care se produce transferul de informație este unul virtual, se pierde adesea o parte din emoția caracteristică ființei umane, ducând la alterarea calității actului social. Medicul psihiatru Judson Brewer notează că, à la longue, înlocuirea interacțiunii sociale față în față cu mijloace virtuale, crește izolarea socială (Brewer, 2020: 98). Pe de altă parte, recunoaștem că simpla existență a mijloacelor de comunicare „în rețea” este o confirmare a progresului tehnologic impetuos, o rezultată a efortului colectiv depus de minți luminate. Este, de asemenea, o reafirmare a valorii intrinseci a omului – Homo faber – „de a fabrica și de a întrebuința instrumente” (Bergson, 1998: 138) și de a-și modela propriul destin și universul în care trăiește, conform cu citatul „Homo faber suae quisque fortunae” („Omul este arhitectul propriului său destin”) (*World Heritage Encyclopedia*).

În al doilea rând, restricția liberei mișcări a populației, acută în stadiile incipiente ale pandemiei, dar prelungită, după caz, până în prezent, a constituit un cadru nenatural pentru practica adaptării naturale a ființei umane. „Adaptarea la mediul înconjurător este pentru om un act cultural [...] funcția principală a culturii este să-i unească și să-i motiveze pe toți membrii grupului să supraviețuiască, angajați în toate procesele și acțiunile necesare supraviețuirii.” (Luca, 2011: 13) Cu alte cuvinte, raportându-ne la contextul pandemic, riscul real și iminent al bolii a acționat ca un catalizator pentru reacția de adaptare solidară a indivizilor la noile condiții de viață. Ne-am adaptat creându-ne metode prin care să ne protejăm și le-am respectat împreună, gândindu-ne la binele comun, la viață. Aceste schimbări atât de rapide și de neprevăzute au fost posibile datorită motivației unitare imanente a societății de a învinge pericolul. De asemenea, amintim importanța esențială a unei structuri sociale preexistente bine-definite.

După antropologul Sir Edward Burnett Tylor, „cultura este un întreg complex ce cuprinde știința, credința, arta, morala, tradițiile precum și orice alte abilități și obiceiuri dobândite de om în calitate de membru al societății. Cultura este natura umană în sine.” (Luca, 2011: 10) Un exemplu care relevă unicitatea și sensibilitatea caracteristică naturii umane este gestul deosebit pe care l-au făcut câteva grupuri de cetățeni italieni. Aflați în carantină, supuși restricțiilor cu privire la orice activitate care nu implică asigurarea nevoilor vitale, câțiva vecini au găsit cu puțință să păstreze izolarea fizică, dar să se apropie unii de alții, social și sufletește. Au început să cânte împreună, fiecare de pe balconul său, cântecul sugestiv: „Îmbrățișează-mă” (Andrea Sannino, „Abbracciamme”) care să ateste faptul că, distanțați, dar solidari, sunt dispuși să lupte pentru supraviețuire. (Clinch, 2020)

În concluzie, pandemia de Covid-19 ne-a determinat să conștientizăm faptul că izolarea socială este un pericol pentru sănătatea noastră bio-psiho-socială. Ne-a reamintit importanța vitală a comunicării directe în relație cu ceilalți, precum și nevoia de a fi împreună. Ne-a determinat să privim și către sine, să ne regăsim resursele interioare pentru a lupta cu presiunea schimbării și a bolii. Ne-a făcut să ne demonstrăm încă o dată capacitatea innăscută de a ne adapta la schimbare, precum și abilitatea de a ne modela mediul de viață, cu ținta finală – binele universal și absolut, adică viața însăși.

Referințe bibliografice:

- Bergson, H., 1998, *Evoluția Creatoare*, Ed. Institutul European, Iași
- Brewer, J., 2020, *Poftele minții: de la țigară la smartphone și la iubire: de ce devenim dependenți și cum putem scăpa de obiceiurile nocive?*, Curtea Veche Publishing, București

Clinch, M., 2020, Italians are singing songs from their windows to boost morale during coronavirus lockdown, CNBC:

<https://www.cnb.com/2020/03/14/coronavirus-lockdown-italians-are-singing-songs-from-balconies.html#close>, consultat în 08 decembrie 2020, ora 20:45

Constitution of the World Health Organization, <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>, consultat în 08 decembrie 2020, ora 20:39

Luca, G.M., 2011, *Corpul uman în-semne și coduri. Mic compendiu de antropologie culturală*, Solness

Skinner, B. F., 2005, *Walden Two*, Editura Hackett Publishing Company, Inc., Indianapolis

World Heritage Encyclopedia, Homo Faber, http://www.gutenberg.us/articles/homo_faber, consultat în 08 decembrie 2020, ora 20:42

David Gavrilă: Corpul perfect o himeră socio-antropologică

Corpul perfect, pipăibilul și vizibilul nostru aici, pe Pământ, este un ideal pe care toate persoanele vor să îl atingă.

Dar oare cum arată corpul perfect? Obsedantă este această întrebare, indiferent de epocă.

În zilele noastre, accentul cade în primul rând pe aspectul fizic.

Fiecare persoană dorește să atragă atenția asupra sa. Din păcate, există și o majoritate ce se consideră un fel de „centru al universului” în jurul căruia trebuie să se învârtă totul: *niște sorți mărunți cu puzderie de planete în jur*. Și aceasta, grație corpului lor perfect sau al aspectului fizic general. Uneori își supraevaluează puterile și, de acolo, de pe treapta înaltă pe care s-au așezat singuri, se consideră superiori celor din jur. Această insuficiență cunoaștere de sine poate avea consecințe grave. Presiunea socială, iluzia corpului filiform, valorile vândute de mass-media, capcana și iluzia perfecțiunii sunt doar câteva aspecte care pot tulbura vieți și destine. Le regăsim în tulburări de alimentație precum anorexia, bulimia sau bigorexia. De multe ori, neacceptate de părinți, ignorate de stat și ascunse de tineri, aceste boli pot fi fatale. A arăta bine și atât! Trist deziderat. Nimeni nu se gândește și la partea negativă a *perfecțiunii*.

Exista oare corpul perfect? Dar ce este *perfecțiunea* și cine impune limitele perfecțiunii? Conform DEX, *perfect* este un lucru care întrunește în cel mai înalt

grad toate calitățile cerute. Putem deci constata, până aici, că există niște calități care trebuie îndeplinite. Dar cine impune aceste obiective care **trebuie** bifate pentru a obține calificativul *perfect* și dacă acestea sunt valabile pentru fiecare persoană de pe acest pământ?

Am ales această temă pentru că am văzut oamenii obsedați, chiar roboți de dorința de a arăta cât mai bine și a se conforma cât mai riguros valorilor de frumusețe și perfecțiune pe care mass-media și societatea le impun.

În acest eseu, aș dori să facem împreună o călătorie în timp pentru a putea vedea diferitele standarde ale perfecțiunii și frumuseții pe care diferiți oameni, din culturi diferite și timpuri diferite, le-au impus, dar și pentru a vedea că perfecțiunea și frumusețea sunt relative, ele depinzând de modul de percepție al oamenilor.

Fiecare om este unic și fiecare om are propria perspectivă asupra corpului perfect, o temă la fel de veche precum omenirea, al cărei etalon se schimbă odată cu generațiile.

„Frumusețea nu a fost niciodată o valoare absolută și imuabilă, ci a cunoscut chipuri diferite în funcție de perioada istorică și de țară.” (Umberto Eco, *Istoria Frumuseții*, editura Enciclopedia Rao, București, 2005). Pornind de la această ipoteză, putem vedea că frumusețea nu este un concept bătut în cuie, ci depinde întru totul de ce crede fiecare cultură despre frumos. Ceea ce oamenii considerau ideal de frumusețe în vremurile antice poate fi greu de apreciat la aceleași standarde în vremurile noastre.

În Egiptul Antic oamenii aveau multe ritualuri de înfrumusețare: de la ungerea trupurilor cu diferite uleiuri și balsamuri până la vopsirea atât de caracteristică a ochilor. Acest ritual de conturare a ochilor cu antimoniu avea ca scop estetic scoaterea lor în evidență, iar medical, de protejare a ochilor de conjunctivită. O talie suplă și aplicarea unui machiaj strident era considerat frumos în rândul femeilor. Regina Nefertiti a fost modelul feminin prin excelență în acea epocă, inscripțiilor de la Karnak o confirmă: „Moștenitoarea, cea mare în grații, cea plină de farmec, marea aducătoare de fericire, doamna gingășiei, foarte iubită, care liniștește inima regelui în casa sa, în toate dulce vorbitoare, Stăpâna Egiptului de Sus și de Jos, Marea Soție a regelui care o iubește, Doamna celor două țări, Nefertiti”. Subliniem faptul că cei care au caracterizat-o ca „doamna gingășiei”, o trăsătură de frumusețe interioară, au întregit imaginea, sensibili fiind și la trăsăturile fizice, dar și la caracterul acesteia.

Idealurile de frumusețe au fost de-a lungul timpurilor un motiv de suferință pentru multe persoane. Așa cum, astăzi, femeile recurg la intervenții dureroase, unele chiar periculoase, pe vremuri, femeile erau supuse unor procedee greu de acceptat. În China, în timpul dinastiei Han, frumusețea era reprezentată de un „ten deschis la culoare, părul lung și negru, buze roșii, dinți albi și tălpi mici.” Fetele erau

considerate mult mai atrăgătoare dacă aveau piciorul mic, lăsând impresia unui corp mai înalt și mai zvelt. Dar pentru a avea picioare micuțe sau picioare lotus, picioarele fetelor erau deformat. „Cele patru degete mai mici erau rupte și îndoite sub talpă, iar talpa și călcâiul se forțau pentru a se apropia cât mai mult. Apoi picioarele erau legate cu fâșii ude din bumbac, care se strângeau prin uscare, prinzând piciorul ca într-o menghină”. Această practică crudă m-a impresionat profund și mi-a dat mult de gândit referitor la chinurile absurde prin care specia noastră, nu doar că a ales să treacă, dar le-a și inventat și le-a practicat cu mândrie generație după generație. De ce ar accepta un părinte care a cunoscut suferința să-l facă pe urmașul său să repete aceeași suferință și să o dea mai departe?

În perioada Renașterii italiene, idealul frumuseții și perfecțiunii a fost evidențiat prin artă. În această perioadă femeia era divinizată și considerată cea mai frumoasă creație a Universului. „Corpul unei femei era considerat umbra sufletului ei și ea trebuia să fie frumoasă pentru a-și împlini scopul existenței.” Iar frumusețea aceasta a fost destul de bine definită de către Augusto Nifo în lucrarea *Frumusețe și iubire*, dedicată Jeannei de Aragon. Astfel, femeia frumoasă trebuia să: „aibă lungimea nasului egală cu cea a buzelor, iar ambele urechi trebuiau să ocupe suprafața gurii deschise”. Talia de viespe și șoldurile mari și rotunjite erau apreciate. Machiavelli afirma că o femeie pentru a fi atrăgătoare trebuie să aibă brațele „lungi, cu vene bine definite și terminate cu degete grațioase”. Iar părul trebuia să fie „blond, de culoarea aurului sau a mierii, strălucitor precum soarele, foarte lung și să se reverse în bucle răsfirate pe umeri”. Sunt un pic mai înapăcat cu standardale renascentiste. Expresia este sinceră, eliberată de constângerii, dar delicată în același timp.

Un reprezentant de seamă al Epocii Victoriene a fost însăși regina cu același nume, Victoria. Părul cât mai lung era considerat un semn al fragilității și feminității, iar tenul alb simboliza nobilimea, machiajul strident fiind considerat vulgar, acesta fiind purtat doar de femei ușoare și actrițe. Pentru a obține un ten cât mai alb femeile de clasă superioară își aplicau pe față oxid de zinc, iar pentru a imita venele, își desenau pe față mici linii de culoare albastră. Perioada nu este lipsită de procedee de înfrumusețare caracterizate de cruzime. Corsetele au fost cele care au apărut în această perioadă ajutând la accentuarea siluetei feminine. De multe ori acestea erau mult prea strânse putând provoca chiar și leșinul, iar doamnele erau nevoite să poarte în poșetele lor sticlucă cu săruri. Întrebarea mea revine în forță cu o dublă nedumerire: De ce din nou suferință pentru a fi pe placul societății, al epocii? De ce din nou cruzime după ce ai experimentat deja o oarecare formă de eliberare a corpului din canoanele atât de severe? Cui a putut servi acest du-te vino în istoria omului?

Standardele frumuseții au fost influențate și de starea de spirit a societății și de marile evenimente istorice care au schimbat istoria. Un exemplu în acest sens a fost perioada anilor '20, când frumusețea a fost influențată de libertatea pe care femeile au primit-o la pachet cu dreptul la vot. Este epoca în care femeile doreau să fie luate în seamă de o societate patriarhală și discriminatorie, doreau o aparență cât mai masculină, iar idealurile de frumusețe erau îndeplinite prin tunsorile scurte și un trup lipsit de rotunjimile feminine.

Anii '60, perioada în care s-a născut, cu adevărat, feminismul, a impus trupuri înalte și suple, coafuri cât mai diversificate și sofisticate.

La începutul eseului am spus că vom călători în timp pentru a răsfoi acest album de chipuri și trupuri. Călătoria noastră se va sfârși în perioada contemporană, aici, alături de cei din generația mea.

În vremurile noastre frumusețea ideală este un subiect extrem de controversat. Dacă în vremurile străvechi oamenii aveau legi și principii după care se (con)formau generațiile, astăzi, datorită progreselor științifice și a medicinei corporile pot fi schimbate la cerere, după modelul ales, după gustul fiecăruia. Nu spune, oare, asta despre cât de nemulțumiți și neîmpliniți suntem?

Corpul a devenit un fel de stofă din care se taie și se coase la comandă. Poate rezolva bisturiul ce nu pot rezolva mintea și sufletul?

Îmi doresc să fiu acel medic care ajută la punerea ființei în echilibru. La fel cum spunea marele sculptor român, Constantin Brâncuși, „trupul omenesc este frumos doar în măsura în care oglindește sufletul”, tot astfel consider și eu că frumusețea adevărată vine din interior. Aceasta este singura frumusețe care rămâne veșnic, nefiind supusă legilor timpului și bătrâneții.

Referințe bibliografice:

Umberto Eco, *Istoria Frumuseții*, editura Enciclopedia Rao, București, 2005

Wang Ping, *Aching for beauty. Footbinding in China*, Minneapolis, Universitz of Minnesota Press, 2000

<https://editiadedimineata.ro/cum-s-au-schimbato-de-a-lungul-timpului-standardele-de-frumusetate-in-randul-femeilor/>, consultat în 30 noiembrie 2020, ora 12:00

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Nefertiti>, consultat în 1 decembrie 2020, ora 12:30

<https://www.historia.ro/sectiune/general/articol/istoricul-unui-ideal-de-frumusetate-de-ocruzime-barbara-foot-binding-practica-legarii-picioarelor-in-china>, consultat în 2 decembrie 2020, ora 12:00

<https://www.eva.ro/frumusetate/frumusetatea-renascentista-articol-872.html>, consultat în 2 decembrie 2020, ora 13:00

<https://ioanabirzan.ro/beauty-history-frumusetatea-in-epoca-victoriana/>, consultat în 2 decembrie 2020, ora 14:00

<https://www.csid.ro/beauty/tendinte/frumusetea-de-a-lungul-timpului-11754339>, consultat în 4 decembrie 2020, ora 13:00

https://adevarul.ro/locale/cluj-napoca/adolescentii-capcana-operatiilor-estetice-chirurg-plastician-clujean-Isi-imagineaza-operatie-estetica-e-sansa-reusita-viata-1_55eacb30f5eaafab2c489c8a/index.html, consultat în 4 decembrie 2020, ora 14:00

Marina-Daniela Gehl: *Vechi sunt toate, noi sunt toate...*

Interesul pentru această temă se datorează mai multor evenimente despre care am auzit ori la care am luat parte, deși nu erau legate strict de orientarea sexuală. Tatuajele, piercingurile și multe altele sunt considerate „anormale” în societatea noastră. Acestea se concentrează în jurul unei idei centrale: noi, în general, ca oameni, nu ne putem dezvolta, nici pe plan personal, nici ca societate atâta timp cât nu ne deschidem mințile înspre nou.

Este destul de dificil să ne formăm ca adulți, având în vedere situația cu care ne confruntăm acum: pandemia de Covid-19. Din cauza crizei sanitare, noi, viitorii adulți, suntem privați de interacțiune socială, de o educație corespunzătoare, dar și de informație, într-un anume fel. Vastul internet trebuie explorat cu mare grijă! Fiind lipsiți de atâtea moduri de a învăța lucruri noi, când oamenii din jurul nostru nu ne pot ajuta, nu ne pot deschide mintea, noi riscăm să rămânem blocați pe aceeași mentalitate învechită cu care au fost învățate generații la rând. Așadar, evoluția noastră încotro se îndreaptă?!

Pentru câțiva dintre prietenii mei, imaginea socială a homosexualității este o problemă. Pentru că sunt prietenii mei, automat, devine o problemă și pentru mine, în mod indirect. Am auzit de la ei despre cum oamenii îi arată cu degetul, despre cum lumea îi judecă și îi consideră anormali. Este dureros și pentru mine să aud cum nu își pot invita iubita/iubitul la un eveniment de familie, sau nu îl/o pot prezenta familiei din cauza unei frici bine gravate de societate în mințile lor. Familia românească pusă în fața unor situații de acest gen va fi mai mult atentă la „ce o să zică lumea” decât la sentimentele persoanei implicate direct. Nu rare au fost cazurile când homosexualii au suferit și abuzuri fizice sau chiar psihice din partea celor apropiați doar pentru orientarea lor.

Consider că homosexualitatea nu este un handicap, ci este alegerea fiecărei persoane. Am cunoscut cupluri homosexuale, ambele persoane fiind minunate, intelectuale, bine educate cu principii morale puternice. Cred că aceste cupluri chiar pot fi mai armonioase uneori decât cuplurile heterosexuale, întrucât două

femei sau doi bărbați se înțeleg reciproc mult mai ușor decât așa cum se înțeleg o femeie și un bărbat într-un cuplu clasic.

Pot doar să îmi exprim opinia din exterior. Pentru a vorbi despre o societate sănătoasă, una dintre soluții ar fi să nu mai tratăm persoanele homosexuale ca pe niște bolnavi pe care să-i trimitem la tratament cu scopul de a-i convinge forțat să-și schimbe orientarea sexuală sau, cel puțin la fel de rău, ca pe niște persoane care comit o infracțiune. În Rusia, acțiunile homosexuale de orice tip sunt pedepsite penal, iar în unele țări (Sudan, Somalia, Nigeria, Yemen, Iran), homosexualitatea poate fi pedepsită și cu moartea. Pe de altă parte, Germania are legi care protejează homosexualii, iar discriminarea este ilegală. A se nota diferența de abordare dintre o țară dezvoltată din toată punctele de vedere și o țară nedezvoltată. Țări precum Franța, Germania, Suedia și altele acceptă persoanele homosexuale sau gay ca pe niște persoane obișnuite și nu le etichetează ca fiind „handicapate” sau „bolnave psihic” așa cum o facem cei mai mulți dintre noi.

„Relațiile homosexuale au fost obiectul stigmatizării sociale încă din Antichitate, astfel că ele erau condamnate atât de Codul legilor hitite, cât și de cel caldeean. La rândul lor, vechile coduri ebraice, mai târziu formalizate de Biserica Creștină în legi ecleziastice, care aveau să guverneze Europa medievală, respingeau și ele comportamentul homosexual. La polul opus, în Grecia antică, homosexualitatea era considerată o conduită normală și legitimă, chiar ca o formă de iubire superioară heterosexualității.” Din acest citat, observăm că homosexualitatea nu este așa o noutate grozavă, doar că în ultimii ani, acești oameni au început să iasă în văzul lumii mult mai des și cu mai mult curaj, ceea ce pe mulți îi deranjează.

În concluzie, homosexualitatea nu este un handicap, dar o societate care nu a evoluat din punct de vedere psihologic, moral și cultural va percepe acest lucru ca pe o boală *contagioasă*. Oamenii se tem de oameni din totdeauna și vor alege întotdeauna doar răspunsul pe care vor dori să-l audă.

Irina Gherasim: *Dualitatea corpului uman*

Din cele mai vechi timpuri, oamenii au fost preocupați de necunoscut, nevăzut și simboluri. Fiecare dintre noi este format din două trupuri, unul fizic și celălalt spiritual. Sufletul unei persoane are multiple trăsături, femeile având calități predominant feminine, dar și unele trăsături masculine. La fel și în cazul

bărbaților, majoritatea aspectelor sunt masculine, având totuși unele trăsături care aparțin stereotipului feminin.

Dualitatea corpului uman, despre care aș dori să discut în continuare, se referă tocmai la însușirea de masculin sau de feminin, fără trimiteri la sistemul reproducător, ci mai curând la simbolurile fizice ale acestor două concepte. Cu toții știm că emisferile cerebrale se încrucișează la nivelul bulbului rahidian, astfel, partea stângă a creierului controlând jumătatea dreaptă a corpului și vice-versa. Interesant este cum se manifestă unele caracteristici ce țin de masculin și feminin într-un mod fizic și ce simboluri au fost atribuite celor două jumătăți ale corpului uman, similare, dar atât de diferite în același timp.

Am ales această temă, deoarece am fost întotdeauna fascinată de faptul că cele două emisfere cerebrale ar putea avea funcții diferite. Acum, imaginați-vă cât de entuziasmată am fost să aflu dacă oamenii din trecutul îndepărtat, practic generatorii simbolurilor, au făcut asocieri nu numai care să se potrivească cu ipoteze științifice, ci să și intre în detalii pe care noi, așa deconectați de înțelesurile ascunse ale acestei lumi, nici nu le concepem. Nu am fost deloc dezamăgită!

Emisfera dreaptă ține de imaginație, creativitate, gândire holistică, intuiție, arte, ritm, indicii nonverbale, imagini 3D, visarea cu ochii deschiși. Emisfera stângă este asociată cu logica, matematica, știința, detalii, analiza informațiilor, gândire liniară și rațională, planificare. Aceste asocieri au fost făcute după ce neuropsihologul Roger W. Sperry, premiat Nobel, a studiat lateralizarea creierului (ambele emisfere prelucrează informațiile, deși una e dominantă în anumite funcții). S-a demonstrat că cele două emisfere cerebrale pot funcționa simultan chiar și dacă se secționează corpul calos, însă nu mai pot comunica. Se observă faptul că o emisferă poate fi asociată cu stereotipul feminin (dreapta) și cealaltă cu cel masculin (stânga).

Există culturi unde dualitatea masculin-feminin face parte din mitul creației. De exemplu, la hinduși, Brahma, Shiva și Parvati au renunțat la modelul inițial al omului (bărbat și femeie în același corp) după ce Brahma a descoperit extazul unirii cu prima femeie creată. În alte culturi face parte din înțelegerea energiilor – la chinezi, se numesc yin și yang, unde corpul energetic (nemanifestat) este masculin la dreapta și feminin la stânga, iar în realitatea manifestată, feminin la dreapta și masculin la stânga [1]. Eseul nostru atinge chiar și domeniul psihologie. Aici, Carl Jung a introdus arhetipurile *anima* și *animus*, unde e vorba de energia opusă sexului corpului uman. *Anima* reprezintă partea feminină din inconștientul bărbaților, iar *animus* este componenta masculină a femeilor [2].

În plan ontologic, dreapta ține de masculin, mișcare, viitor, iar stânga de feminin, permanență, origine, trecut [1]. În corpul uman, emisfera cerebrală dreaptă

simbolizează înțelepciunea și controlează partea stângă a corpului ce ține de masculin (1). Emisfera cerebrală stângă reprezintă inteligența, stăpânind peste jumătatea dreaptă a corpului – feminin (1). Încrucișarea are loc la nivelul bulbului rahidian, iar, mai jos, la nivelul coloanei vertebrale, are loc unirea dintre dreapta și stânga, dintre masculin și feminin (1). În tradiția chineză Tao, coloana vertebrală, reprezintă „calea de reunificare a contrariilor” (1). Din acest motiv e locul unde au loc eliberări, împliniri, dar și blocaje, temeri, refuzuri, tensiuni (1).

Prin faptul că după căderea primilor oameni în păcat, femininul trece în dreapta, înțelepciunea ontologică se transformă în etici, filosofii, înțelepciuni religioase (1). Masculinul, trecând în stânga, intelectualizează inteligența (1), aceasta fiind „investită în descoperirea lumii exterioare și în domesticirea sa. Atunci când e îndreptată spre lumea interioară, ea nu mai e deschisă unei experiențe trăite, ci construirii unor scheme intelectualizate” (1). E nevoie de integrarea celor două aspecte, deoarece „lipsită de înțelepciune, inteligența poate naște monștri” (1), iar „lipsită de îndurare, rigoarea și forța pot fi distrugătoare” (1).

Femeile și bărbații „sînt egali din punct de vedere ontologic, dar diferiți și complementari din punct de vedere biologic: aptitudinile și funcțiile lor diferă în viața exterioară” (1).

În cartea *Simbolismul corpului uman*, Annik de Souzenelle ne descoperă faptul că „din punct de vedere biologic, omul este menit să devină stăpânul cosmosului exterior. Forța fizică îi este dată tocmai în acest scop, dar, dacă nu o pune în slujba unei inteligențe feminine și a unei rigori cerute de informația pe care i-o va da, va fi un fals stăpân.”

În concluzie, există o dualitate a corpului uman, iar modul cum este alcătuit sistemul nervos central a fost asociat simbolic cu conceptele de masculin și feminin. Elementele acestei teme: energetice, spirituale, pe de o parte, și cele fizice și cuantificate științific, pe de altă parte, reprezintă un subiect foarte interesant de discutat. În raportarea noastră la ceilalți, ne este util să avem în vedere și prezența trăsăturilor feminine, chiar dacă avem de-a face cu o persoană de sex masculin, respectiv prezența trăsăturilor masculine la o femeie, pentru a-i înțelege mai bine pe cei din jurul nostru.

Referințe bibliografice:

Souzenelle, A.de, 1996, *Simbolismul corpului uman*, Amarcord, Timișoara
Jung, K, G, 1966, *Über die Psychologie des Unbewußten*, Rascher

Petronela-Valentina Ghimboasă: *Pantofiorul de cleștar* *așteaptă. Binele și răul, spate în spate, numără pașii pentru duel*

Din martie și până în acest moment, a fost o perioadă în care am pierdut multe lucruri pe care le-am așteptat, pe unele dintre ele, poate, chiar de când eram mic copil. Încă dinaintea intrării în starea de urgență, mă pregăteam pentru banchetul de la finalul liceului, unde voiam să întruchipez imaginea Cenușăresei, prințesa mea favorită. Chiar cu o zi după închiderea școlii, am avut norocul să primesc o pereche de pantofi transparenți cu pietricele ce m-au pătruns de farmecul basmului care urma să se întâmple. Apoi s-a anunțat sistarea evenimentelor și, cu timpul, am înțeles că acest vis este unul pe care o să îl împlinesc cu altă ocazie, pentru că „visele sunt dorințe pe care inima le face”, cum bine au scris Frații Grimm în *Cenușăreasa*. În plus, am fost nevoită să renunț și la vara care promitea să fie cea mai frumoasă vară din viața mea. După examenul de bacalaureat și admiterea la facultate, aveam o mulțime de planuri. Eram foarte încântată de a reveni la Costinești pentru al cincilea an consecutiv și de a mă distra fără să mă gândesc că, din momentul în care ajung acasă, ar fi trebuit să mă întorc la învățat. Pentru mine, mersul în august la Costinești este o tradiție pe care mi-am promis să o respect cât mai mult timp. Pentru a ține evidența, mi-am cumpărat în fiecare vară câte un magnet pe care este inscripționat și anul. Acum, când mă uit pe frigider, deși ceilalți magneți sunt prezenți, mi se pare gol. Am așteptat cu sufletul plin de speranță că voi ajunge să pun și magnetul cu anul 2020, dar nu a fost posibil, din păcate.

Însă cea mai urâtă parte pare a fi cea cu facultatea on-line. După atât efort depus, abia așteptam să vin la facultate să îmi cunosc colegii noi, să mă bucur de viața de student, să pot vedea părțile corpului uman prezentate de specialiști, să trăiesc experiența primei disecții, să fac prima vizită în spital echipată corespunzător unui cadru medical. Cu alte cuvinte, să-mi trăiesc visul.

„Viața e frumoasă dacă îi dai voie să fie” spune Charles Buwoski. Iar eu îl cred foarte tare. M-am apropiat și mai mult de părinți și am început să privesc cu alți ochi locurile natale. Deși înainte nu îmi plăcea deloc să merg la sat, pe perioada stării de urgență, am ajuns să aștept cu nerăbdare weekendul, pentru a putea evada din apartament și a-mi umple plămâni cu aer mult și proaspăt. Am învățat să mă apreciez: am început să fac mai mult sport acasă, să am mai multă grijă de alimentația mea, adică să mă disciplinez. Așa am ajuns să am rezultate pe care mi le doream de mult timp. Și, la fel de important pentru mine, este faptul că am învățat să învăț.

După aflarea notei la examenul de admitere, am ieșit din sală cu ochii în lacrimi, iar drumul până la ieșirea din facultate a părut mai lung decât o veșnicie. Tot ce îmi doream mai mult era să ajung să le spun părinților că toate eforturile lor au meritat și că o vară liniștită începea și pentru ei.

Privind în urmă, la anul Covid-19, ideea că orice rău are și partea lui de bine este tot mai clară pentru mine. Aș vrea să închei cu un citat din Doina Postolachi. Mi se potrivește:

„Accepti, fără regret, orice pierdere, când înțelegi care ar fi fost dezavantajele câștigului și avantajele pierderii, dar și șansele ascunse dincolo de renunțare.”

Referințe bibliografice:

Kashdan T, Biswas-Diener R., 2019, *Partea luminoasă a părții întunecate*, Editura Trei, București

Marinescu I, 2020, *Puterea voinței. Descoperă cea mai mare forță interioară*, Editura Paralela45, București

Andreea-Nicoleta Giorgi: *Sistemul medical și pandemia*

Din punctul meu de vedere, sistemul de sănătate joacă cel mai important rol în situația prezentă.

Consider că pandemia a scos în evidență atât aspectele pozitive, cât și cele negative cu care se confruntă sistemul medical din întreaga lume și cred că ne-a ajutat să avem o mai bună pregătire în astfel de situații.

Un prim aspect foarte important pe care doresc să îl aduc în discuție este lipsa dotărilor necesare. În România este bine cunoscut faptul că sistemul medical a fost întotdeauna neglijat, iar urmările sunt foarte pregnante în situația cu care ne confruntăm. Lipsa de echipamente de protecție pentru medici, lipsa aparatelor pentru oxigen, insuficiența secțiilor de ATI și dotarea foarte proastă a acestora au fost doar câteva dintre problemele cu care medicii din România s-au confruntat, dar la care, din punctul meu de vedere, s-au adaptat cu succes în lupta cu acest virus. La nivel european, dar și mondial, spitalele și personalul medical se confruntă cu astfel de probleme care pun în pericol viața celor infectați și a cadrelor care se ocupă de pacienți, toate aceste cauze ducând spre o răspândire și mai rapidă a virusului. Un alt exemplu din Europa, care se confruntă cu probleme când vine vorba de sistemul medical, este Suedia (foarte lăudat anterior crizei sanitare). Se pare că „sistemul medical suedez, țară dată ca exemplu în pandemie, este în prag

de colaps... Angajații din sistemul sanitar din Suedia își dau demisia. Țara rămâne fără personal medical care să trateze pacienții cu Covid-19. Au ajuns la epuizare după un an de pandemie.” (Mediafax). Înțeleg faptul că nimeni nu a prevăzut toată această situație, însă cred că ar fi nevoie de stocuri de aparatură și echipamente pentru o mai bună abordare a posibilelor probleme de acest fel.

Un alt aspect la care vreau să fac referire, pe lângă lipsa materialelor necesare, este și pregătirea precară a medicilor în situații de acest gen. Antrenarea personalului medical pentru situații de criză ar trebui făcută încă din timpul facultății.

Infecția cu Covid-19 a produs o stagnare la foarte multe niveluri, inclusiv cel al învățământului. Mulți studenți învață la distanță. Printre cei mai afectați sunt cei de la medicină, care au fost obligați să rămână acasă, o consecință negativă fiind neparticiparea fizică la lucrările practice, acestea fiind un prim pas important în cariera oricărui viitor medic. Studenții de la medicină au fost foarte afectați de situația dificilă cu care se confruntă sistemul medical din România. Astfel, unii dintre ei s-au oferit voluntari pentru a-i ajuta pe medicii din linia întâi: „În lupta din prima linie împotriva Covid, intră și studenții de la Medicină. Mulți vor să lucreze în spitale, dovadă că pe listele deschise de Ministerul Sănătății s-au înscris deja sute de voluntari” (Știrile PRO TV, Mariana Apostoaie). Cu toate acestea, au fost și aspecte pozitive demne de menționat, cum ar fi dorința medicilor de a ajuta, indiferent de specializarea pe care o au: „Pregătirea acordată va asigura dobândirea de competențe medicale legate de terapia intensivă de către cadre medicale care nu lucrează în mod regulat în unitățile de terapie intensivă. Acest demers va spori efectivele de personal care ar putea fi mobilizate într-un moment în care este nevoie de o extindere rapidă, temporară și semnificativă a capacității unităților de terapie intensivă.” (site-ul oficial UE).

Pe de altă parte, aspectul emotional este și el prioritar în viața unui medic, aflat într-o astfel de situație. Orele petrecute lângă patul pacienților infectați, emoțiile la care sunt supuși în urma testelor de verificare pentru a vedea dacă ies sau nu pozitivi, contribuie considerabil în viața lor emoțională. Cred că medicii au nevoie de consiliere psihologică. Totodată evidențeam și o relație deficitară între medici și pacienți. Deși aceștia din urmă ajung să fie infectați, refuză cu desăvârșire spitalizarea și orice ajutor din partea cadrelor medicale. Avem nevoie de un sistem medical bine pus la punct, cu aparatură performantă, cu echipamente de protecție care vin în ajutorul „armatei în halate albe” ca aceasta să poată lupta pentru a ne asigura nouă liniștea și siguranța de care avem nevoie.

Referințe bibliografice:

<https://www.zf.ro/eveniment/sistemul-medical-suedez-tara-data-ca-exemplu-in-pandemie-este-in-19779210>, consultat în 14 decembrie, ora 10:15

<https://stirileprotv.ro/stiri/social/sute-de-studenti-la-medicina-se-ofera-voluntari-pentru-a-intra-in-prima-linie-a-luptei-anti-covid-care-sunt-beneficiile.html>, consultat în 14 decembrie, ora 16:24

https://ec.europa.eu/romania/news/20200819_fonduri_terapie_intensiva_ro?fbclid=IwAR141xQCn9OnYyOb494Jbp109YHqr3D6NEq2cqXOM3G2ZsCFEtre0oDY1hI, consultat 14 decembrie, ora 16:48

Cristina-Lucia Giurcă: *În banca întâi de la geam, Covid-19. De restul, probleme adolescente*

Motivul pentru care am ales tema enunțată anterior, în cadrul titlului, este faptul că în acest moment trăiesc perioada adolescenței și nu m-am putut gândi la o posibilitate mai bună de a discuta despre problemele acestei treceri tumultuoase de la copilărie la viața de adult.

Deși toate categoriile de vârstă au avut de suferit în urma pandemiei de Covid-19, adolescenții se lovesc de o perioadă fără precedent în care le este interzis să se vadă cu prietenii și familia. Le este interzis să se mai distreze ca înainte, libera circulație le este restricționată. Aceste restricții sunt urmate de un impact puternic asupra psihicului unui adolescent. Deși prof. dr. Manfred Spitzer afirmă că „există studii pe termen lung care arată că, după o perioadă de carantină, oamenii se confruntă mai frecvent cu probleme cum ar fi anxietatea, insomnia sau dificultăți în a face față stresului. S-a mai constatat că nu există diferențe în acest sens între persoane tinere sau vârstnice”, sunt de părere că adolescenții sunt mai predispuși instalării anxietății și, ulterior, depresiei, întrucât majoritatea dintre noi suntem obișnuiți cu un stil de viață plin de evenimente sociale, și o trecere abruptă de la viața pre Covid-19 și cea din timpul pandemiei nu este ușor de gestionat.

Consider că primirea acestei teme este momentul propice pentru mine ca să vorbesc pe acest subiect pe care nu l-am deschis sau cel puțin nu printr-o argumentare publică, timp de aproape un an.

Înainte de a începe să vă povestesc despre adolescență și problemele cu care această perioadă vine “la pachet” cu argumentele specialiștilor, doresc să dezvălui ce înseamnă de fapt adolescența văzută direct prin ochii unei adolescente.

Personal, asociez adolescența cu trecerea unui fluviu înot de pe un mal (copilăria) pe un altul (viața de adult). În viziunea mea, fluviul reprezintă toate

momentele plăcute și mai puțin plăcute pe care tânărul le experimentează. Evident, depinde de fiecare în parte și de capacitatea lui de a înota: o persoană care va ști să treacă peste momentele mai puțin plăcute va ieși cu bine din fluviu. Dacă tânărul nostru *nu știe să înoate* (e mult mai ușor de atins emoțional – caz în care se poate simți lipsit de ajutor, de colacul de salvare potrivit), acesta se va îneca în probleme.

La cursurile de prim ajutor din cadrul Universității de Medicină, învățăm că este obligatoriu ca persoana care dorește să salveze pe cineva de la înec trebuie să știe să înoate – principiu pe care îmi permit să îl aplic pe o metaforă în cadrul viziunii mele: dacă te afli în cazul în care nu știi *să înoți*, colacul tău de salvare poate fi o persoană apropiată care a trecut printr-o perioadă asemănătoare.

În cele mai multe cazuri, ne este frică să strigăm după ajutor de teamă de a nu fi categorisiți drept pierzători, așa cum afirmă și Bogdan Budai: „A recunoaște că nu știi să faci ceva, mai ales când se așteaptă de la tine să știi deja asta, e ca o pedeapsă capitală. Se simte precum sfârșitul lumii sau ca și cum ne-ar cădea cerul pe noi.” Din cauza acestei temeri, uităm practic de un lucru simplu: toți suntem oameni și greșim, urmând să învățăm din aceste greșeli pentru a nu le mai repeta. În acest mod, devenim anxioși în ceea ce privește comunicarea, indiferent că vine vorba de a te destăinui celui mai bun prieten sau unui necunoscut pe care îl întâlnești pe stradă.

Am explicat cum se instalează tendința de interiorizare a multora dintre adolescenți, cu atât mai mult în zilele noastre în care tehnologia evoluează inimaginabil de repede și, odată cu aceasta, și standardele societății. Această interiorizare a problemelor poate aduce, în cazurile mai grave, o afecțiune din ce în ce mai comună – depresia. Una dintre manifestările comportamentale ale unei persoane depresive este tendința de a nu fi niciodată mulțumită de sine, acest lucru fiind asociat cu o lipsă de resurse care să ajute persoana în cauză să-și îndrepte viața spre ceva bun, productiv. Caracteristica aceasta este strâns legată de personalitatea dependentă „pentru că persoanele dependente au puține competențe recunoscute de ei, pot avea doar câteva relații încordate și un sentiment de totală neajutorare. De asemenea, fără nicio posibilitate de a învăța vreodată cum să stăpânească complexitatea vieții pe cont propriu, ei sunt copleșiți ușor de lipsa de speranță” (dr. psiholog Stela Neamț). Din păcate, mulți dintre adolescenți cad pradă acestui mod simplist de a privi o problemă atât de complexă, precum depresia, și ajung să fie dependenți de anumite substanțe (tutun, alcool, droguri). Fiecare adolescent care se luptă cu problema dependenței este convins de faptul că acest consum de substanțe poate fi singurul scop al vieții, uitând bineînțeles de toate atribuțiile sociale pe care le are.

Cum spuneam în introducerea eseului, pandemia de Covid-19 a afectat viața socială a tuturor, iar efectul este unul de tip domino: izolare, interiorizarea sentimentelor, lipsa comunicării, iar mai apoi apariția afecțiunilor corelate (anxietate-depresie-dependență). Deși mulți dintre noi am alege această cale a dependenței, poate mai ușoară, în cazul în care suntem depresivi, nu acesta este răspunsul problemelor noastre. Din păcate, trebuie să recunosc că am observat o tendință a creșterii consumului de tutun și de alcool în această perioadă în cadrul grupului meu de prieteni.

Aș vrea să fi evidențiat foarte bine această tendință adolescentină majoră: interiorizarea problemelor și lipsa comunicării eficiente. Sunt gânduri care ne fac să credem că nu suntem suficient de buni sau că suntem singuri în lupta noastră. Paradoxal, deși credem că starea noastră e unică, aproape toți gândim la fel.

Această pandemie m-a învățat că, indiferent cât de rău m-aș simți în anumite situații cărora nu le găsesc răspunsul, mă voi simți și mai rău dacă nu voi încerca să discut cu cineva despre asta, în ciuda întâlnirilor fizice restricționate. Avem mediul online și vom găsi o cale să ne *împrietenim* cu el și altfel.

Referințe bibliografice:

Bogdan Budai, „De ce ne este frică să cerem ajutorul?”, <http://bogdanbudai.ro/de-ce-ne-e-frica-sa-cerem-ajutorul/>, consultat în 14 decembrie 2020, ora 15:30

Elena Gunkel, „Pandemie și carantină: Singurătatea este contagioasă”, <https://www.dw.com/ro/pandemie-%C5%9Fi-carantin%C4%83-singur%C4%83tatea-e-contagioas%C4%83/a-52966096>, consultat în 14 decembrie 2020, ora 15:15

Stela Neamț, „Legătura dintre depresie și dependență”, <https://psiholog-psihoterapeut-cluj.ro/2020/05/16/legatura-dintre-depresie-si-dependenta/>, consultat în 14 decembrie 2020, ora 15.40

Sara Gogea-Bagiu: *Călătorie prin anul 2020. Pagini de jurnal*

A venit luna martie și, de nicăieri, m-am trezit în starea de urgență. Eram încântată pe atunci, stăteam acasă, puteam să învăț în pace pentru examene... sau cel puțin așa credeam. Au fost aplicate numeroase restricții precum distanțarea socială, purtatul măștii, dezinfectarea frecventă, însoțită de spălatul mâinilor și, desigur, ieșitul din locuința proprie doar în cazuri deosebite cum ar fi o urgență medicală sau cumpărături alimentare. În primele zile am încercat să aprofundez materia pentru examene, însă mă lăsam foarte ușor distrasă întrucât intrasem în monotonie și nu reușeam să fac ceea ce îmi propuneam pentru școală.

Starea de urgență a fost pentru noi, elevii, o bucurie pentru cei mai mulți. Aveam mult mai mult timp liber, am profitat de acea „vacanță”, însă fără a ne da seama cât de multe aveam de pierdut, de fapt. Prin luna mai, credeam că lucrurile se vor mai relaxa deoarece numărul de cazuri nu era deloc mare în comparație cu al altor țări europene.

La un moment dat, lucrurile s-au schimbat și credeam că se va anula examenul de bacalaureat, din cauza faptului că restricțiile nu păreau să se diminueze. Încet, încet s-a făcut și tranziția de la starea de urgență, la starea de alertă. Am ajuns să trăiesc și experiența examenului, însă în niște condiții cu adevărat speciale. Am păstrat distanța față de restul colegilor mei, am purtat acea mască obositoare pe parcursul celor 3 ore de examinare, după care am așteptat cu nerăbdare rezultatele. În cazul admiterii la facultate, același lucru, aceleași restricții.

Pe cât am fost de încântată la începutul primăverii anului 2020, pe atât am început să devin mai tristă și mai melancolică odată cu începutul facultății online, la începutul toamnei anului 2020.

Este luna decembrie când redactez această lucrare, iar pandemia Covid-19 pare să nu mai ia sfârșit. Au trecut mai bine de 2 luni de la începutul facultății, iar eu simt că nu am realizat nimic. Facultatea online, în special la medicină, este foarte dificilă. Este greu în aceste timpuri să mai găsești o urmă de motivație când tot ceea ce faci este să urmezi aceeași rutină monotonă din nou și din nou. Se apropie Crăciunul, dar nici măcar de acest lucru nu ne putem bucura atunci când la știri auzim doar „rata de infectare cu coronavirus a crescut din nou” sau „spitalele rămân fără locuri la ATI”, în loc să auzim știri precum: „mai sunt câteva săptămâni până vine moșul” sau „colindătorii se pregătesc pentru seara de ajun să colinde fiecare casă”.

Din păcate, am sentimentul că nu se va termina foarte curând, chiar dacă în luna ianuarie 2021 se așteaptă un vaccin pentru acest virus. S-a scurs aproape un an de când această pandemie ne ține izolați și ne răpește timpul și experiențele.

2020 a fost un an istoric. Cumva simt un soi de entuziasm ciudat pentru că am trăit într-un an care va rămâne în istorie – și voi putea povesti cum a fost *pe vremea mea* ..., dar, sincer, aș fi preferat să nu fie o pandemie care să oprească timpul în loc. Am trăit provocări în fiecare zi și mă lupt în continuare să trec cu bine de această criză.

Referințe bibliografice:

Minecraft Stories, „17 noiembrie. A fost înregistrat primul caz de infectare cu coronavirus”, <https://mindcraftstories.ro/coronavirus/cum-am-ajuns-aici-un-timeline-al-evenimentelor/>, consultat în 10 decembrie, ora 18:34

Minecraft Stories, „30 ianuarie. OMS declară că epidemia de coronavirus este o urgență de sănătate publică internațională”: <https://mindcraftstories.ro/coronavirus/cum-am-ajuns-aici-un-timeline-al-evenimentelor/>, consultat în 10 decembrie, ora 18

Wikipedia, ”The virus was confirmed to have reached Romania on 26 February 2020, when the first case in Gorj County was confirmed”: https://en.wikipedia.org/wiki/COVID-19_pandemic_in_Romania, consultat în 10 decembrie, ora 18:58

Mario Crișan: *Sapiens fumează, orașele construite de el fumează și mai mult!*

Anul 2020 a fost unul provocator pentru mine, dar și pentru întreaga populație a lumii, pandemia schimbând radical perspectivele omenirii. Pe lângă amalgamul negativelor, sunt o puzderie de lucruri pozitive din punctul de vedere al analizei antropologice, datorate acestui nou stil de viață.

În primul rând, planeta a luat o mică gură de aer, pandemia țintind minuțios în China. Aceasta este o țară cu efect de țigară fumată neîncetat de Terra noastră, generând o poluare uriașă. Aerul irespirabil din capitala Beijing este un exemplu greu al efectelor dezastruase pentru natură, provocate de om. Pentru câteva luni, țigara s-a stins parțial, dar în zadar, deoarece revenirea în forță a producției de măști a aprins-o din nou.

Un alt aspect pozitiv al pandemiei este timpul prețios care ne-a fost dăruit. Doar de noi a depins valorificarea lui. Pe mine m-a ajutat extrem de mult să mă redescopăr și, nu în ultimul rând, să învăț cum trebuie pentru admitere. Sportul în aer liber, practicat în primăvara străzilor goale, a contribuit semnificativ la refacerea echilibrului fizic și psihic de care aveam atâta nevoie. Probabil că și pe alții i-a ajutat să-și dezvolte gândirea prin lectură, sau să își însușească abilități noi, să-și redescopere plăceri vechi și/sau uitate precum șurubăritul la unele aparate, redecorarea casei, pictatul, cântatul la un instrument și multe alte lucruri pe care nu le puteau face din cauza solicitărilor ritmului anterior de viață. Cred că și pentru alți oameni a fost o gură de aer proaspăt, o clipă de răgaz, ieșirea din acea rutină obositoare după care toți tânjim atât de mult. Am învățat atâtea lucruri nobile, am întâlnit suflete frumoase care mi-au arătat cum să prețuiesc lucrurile mici pe care nici nu le observasem înainte. Nu prețuiam acele momente în care eram toți, împreună. Nu-mi imaginam că vom trăi ca într-un film S.F.

Aș vrea să dau ca exemplu o postare recentă de pe Facebook, care mi s-a părut foarte emoționantă și care m-a trimis înapoi în copilărie: „Ești încă în clasele

I-IV, doamna învățătoare unește toate băncile între ele, începeți să faceți felicitări și reni din hârtie creponată, lângă tine stă cel mai bun prieten și încercați să vă scoateți lipiciul de pe degete... ești fericit și nici măcar nu realizezi asta.”

Desigur, sunt conștient de efectele negative asupra economiei.

Din punctul de vedere al sănătății, consider că nu este atât de grav, cel puțin așa cum s-a manifestat până acum, infectarea având o rată de mortalitate de doar 2%, dar nepregătirea sistemului medical pentru o asemenea provocare a fost simțită în aproape toate domeniile și în toate țările atinse. Sectorul digital s-a dezvoltat mai mult decât armonios.

Urmează, probabil, un colaps economic, o schimbare radicală a modului nostru de viață, interacțiunea fizică va fi înlocuită de on-line și ne va răci relațiile. Cine știe?! Poate vor apărea roboții care să înlocuiască total munca fizică. Cred cu tărie că sunt oameni care suferă în tăcere și de forme de depresie, iar venirea iernii, combinată cu un regim restrictiv este o lovitură zdruncinătoare asupra bunăstării umane.

Cel mai tare mă doare privirea de educație a comunităților vulnerabile, a elevilor săraci din România. Da, și facultatea de medicină on-line! Mi se par aproape inutile laboratoarele în sistem virtual și cred că ar trebui recuperate fizic. Scenariul meu este unul optimist și simt că vom merge la școală *on-site* din primăvara anului 2021. Gândurile nobile, cer soluții nobile! Voi încheia cu aceeași metaforă, în ideea că poate ne va veni gândul salvator prin care să o convingem pe mama Pământ să renunțe la fumat.

Referințe bibliografice:

Centrul Medical de Diagnostic și Tratament "Dr. Victor Babes",
Coronavirus și infecția Covid-19, accesat în data de 16.12.2020, ora 17
<https://www.cdt-babes.ro/articole/coronavirus-infectia-COVID-19.php>

Mihai-Adrian Cornescu: *Îți mulțumim, „micuțule monstru”!*

Am ales să discut despre acest subiect, deoarece mă aflu și acum, în momentul redactării, acasă, după o perioadă în care am folosit acele „declarații pe propria răspundere” pentru a desfășura orice activitate în timpul stării de urgență. Este practic portuța mea prin care pot să-mi eliberez gândurile și frustrările acumulate în decursul acestui an. Ne apropiem de 2021 și nu pare că suntem la sfârșitul acestui coșmar. Este trist că ne aflăm și acum în starea de alertă impusă de autorități.

Personal, pot spune că mă doare foarte tare că ne aflăm în vremea școlilor închise. Întotdeauna am văzut în școală un lucru minunat și atât de imperios necesar pentru viitorul țării noastre. Acum trăiesc cu impresia că totul a fost înlocuit de gadgeturi. Generația mea a fost mereu atrasă de cunoaștere și de nou. Eu însumi îmi petreceam ore bune pe zi studiind pentru admiterea la facultate și iubeam să mă documentez în plus față de programa propusă examenului. Acum nimeni nu mai învață aproape nimic. Nu ți se poate trezi dorința studiului dacă ești departe de unitatea de învățământ. O țară în care nu există cunoaștere și educație, poate oare evolua în vreun fel anume?! Este nimicită! Acesta este răspunsul imediat.

O lipsă se simte și în domeniul privat, unde firme, cafenele, hoteluri, restaurante, ba chiar proiecte de dezvoltare și afaceri rămân și astăzi închise din cauza virusului.

Pandemia m-a „educat” să stau la distanță de persoanele din jurul nostru. Aici mă refer la faptul că nu am reușit să-mi mai petrec timpul cu colegii mei, deoarece am asistat la închiderea școlilor și trecerea la învățământul online. Eram ca o familie și nimeni nu era lăsat în spate. Din nefericire, nu ne-am mai revăzut din martie anul acesta. Am aflat, în manieră uimitoare, că sunt capabil să stau mai mult de 3 ore fără oprire cu masca de protecție pe față. Evident, aduc în discuție problema examenului de bacalaureat care a fost un fiasco. Intrarea în sălile de examen se făcea repartizat, la intervale de timp, și într-un haos ce cauza un stres mai mare decât subiectele în sine. Pe baza *bacalaureatului*, cele mai multe facultăți admiseseră elevii în studiul universitar, ceea ce a reușit să mă clatine puțin pentru că prietenii mei intraseră la facultate, eu temându-mă în continuare de admiterea la medicină. Înăuntrul meu, doream să fiu la fel ca ei, adică să încep să mă relaxez după 12 ani de studii.

Astăzi, fiecare trăiește spaima izolării față de cei din jur. Oamenii nu se mai vizitează, nu se mai văd, nu se mai întâlnesc. Suntem toți împreună, blocați aici, dar parcă singuri. Este un cerc vicios. Cu toții ne dorim să scăpăm de acest „inamic invizibil”, cum a fost numit, pentru că noi, oamenii, suntem ființe dornice de libertate; avem nevoie să fim lăsați să facem ce ne produce plăcere... Văd, pe de altă parte, pentru că întotdeauna mi-a plăcut să urmăresc și beneficiile oricărei situații care la suprafață pare întunecată, faptul că oamenii sunt capabili întotdeauna să se adapteze.

Coronavirusul a reușit să scoată această calitate la suprafață din noi. Fie că vorbim de profesori, de elevi, de copii, de părinți, și lista poate continua, oamenii au fost capabili să treacă la digitalizare într-o perioadă scurtă. Sunt sigur că toată lumea cunoaște persoane care nu se descurcau prea bine să controleze un telefon

sau un calculator. Profesorii reușesc să ne trimită cursuri online, noi ne străduim să fim atenți și cumva încercăm să transmitem minunăția învățământului mai departe. Dumnealor deja nu mai prezintă problemele pe care, probabil, câțiva le aveau înaintea în a ne încărca activități sau de a ne realiza videoconferințe. Chiar și eu am învățat să petrec timp pe telefon în scop didactic, profitabil studiilor mele și am dat uitării perioada jocurilor care îmi ocupa timpul liber după ce veneam de la liceu.

În concluzie, aș mărturisi că mă simt într-o oarecare măsură impresionat de ceea ce înseamnă Covid-19. Este la mijloc speranță, dar și deznădejde. Speranța vine din faptul că ne imaginăm că se va încheia într-o bună zi, iar deznădejdea vine din faptul că ne-a schimbat și controlat viețile. Este cumva fascinant modul cum un lucru pe care îl vezi doar la cel mai performant microscop se poate juca cu populația mondială. A adus cu el multe vești triste, dar a și determinat oamenii să învețe lucruri noi ca să se descurce în viața de zi cu zi.

Consider n-Cov-19 ca fiind o pauză de la viața în care ne obișnuisem (o rutină, de fapt) și un start al unei vieți ce poate veni cu oportunități inovatoare pe care trebuie să le fructificăm. Îți mulțumim pentru lecțiile pe care ni le-ai oferit, „micuțele monstru” și sper că fiecare dintre noi a reușit să învețe ceva de la tine.

Ana-Maria Constantin: *Să învățăm să ne apreciem semenii pentru ceea ce sunt ei!*

Am ales această temă, deoarece consider că, la ora actuală, subiectul „homosexualitate” este unul încă destul de controversat în România și tocmai de aceea, din cauza lipsei de educație și a lipsei dorinței de informare, de cultivare, persoanele care fac parte din comunitatea LGBT experimentează zilnic violența motivată de atitudini dușmănoase împotriva sexualității sau a identității lor de gen. Cred că este momentul să vorbim deschis despre om și fără ipocrizii. În secolul XXI nu ar mai trebui să ducem mâna la gură și să scuișăm în sân în fața unor situații de acest gen.

În primul rând, homosexualitatea nu reprezintă o noutate. În 2015 s-a descoperit una dintre cele mai vechi dovezi ale homosexualității: o pereche de schelete bărbătești vechi de aproximativ 5.000 de ani a fost găsită lângă orașul Tell el Hammeh, în partea de sud a văii râului Iordan. Ba mai mult, în Grecia antică, relațiile homosexuale făceau parte din normele sociale. Pederastia se referea la relația dintre un bărbat matur și un adolescent, în care vârștncul ocupa atât rolul de

iubit, cât și rolul de protector, învățător și model. Pe lângă acest gen de relație, existau și relațiile „egalitare”, în care partenerii erau de aceeași vârstă. Astfel de relații a întreținut chiar Alexandru cel Mare, care a fost unul dintre primii mari conducători militari din istorie și stăpânul celui mai mare imperiu cucerit vreodată. Un alt homosexual al Greciei antice cu o minte strălucită este Platon, filosof, discipol al lui Socrate și fondatorul Academiei. Acesta a pus bazele filosofiei occidentale și științei, dar a avut și nenumărați amanți. „Homosexualitatea este considerată rușinoasă de barbarii care trăiesc sub guvernări despotice, așa cum și filosofia este privită ca un lucru rușinos pentru că, se pare, nu este în interesul acelor monarhi ca asemenea idei mărețe să încolțească în mințile supușilor lor” – Platon. Practici homosexuale din antichitate au fost, de asemenea, descoperite și în Asia 1 centrală, de est și de sud, unde homosexualitatea era practică la scară largă în templele religioase și anumite legi hinduse menționează chiar existența unui „al treilea sex”; America, unde persoanele bispirituale erau venerate pentru puterile lor superioare unui șaman obișnuit; Africa, unde se credea că homosexualitatea era o sursă de puteri magice care garanta recoltă și vânătoare bogată. Trebuie adusă în discuție, de asemenea, perioada renașcentistă, în care orașele din nordul Italiei erau denumite adevărate centre ale iubirii masculine. Printre practicantii, se numără unii dintre cei mai mari artiști ai lumii ca: Leonardo da Vinci, Michelangelo, Rafael, Caravaggio, Botticelli și mulți alții. În Asiria antică, homosexualitatea era prezentă și comună. Aceasta nu era pedepsită sau văzută ca ceva nefiresc. S-au descoperit câteva texte religioase ce conțin rugăciuni pentru binecuvântarea relațiilor homosexuale.

În al doilea rând, orientarea sexuală a unui individ face referire la sexul sau genul persoanelor care se află în centrul fanteziilor, dorințelor, simțurilor amoroase sau chiar erotice, mai exact sexul față de care individul este „orientat”. Din punct de vedere științific, încă nu sunt cunoscute cu exactitate cauzele care determină orientarea sexuală a unui om, însă cercetătorii consideră că aceasta este determinată de o serie de factori care diferă de la o persoană la alta.

După studiile făcute de Alfred Kinsey pe un număr de 20.000 de subiecți, s-a constatat faptul că sexualitatea este, de fapt, un spectru. Acesta a creat o scară, numită „scara Kinsey”, și a criticat în introducerea cărții sale faptul că societatea a făcut această delimitare între heterosexualitate și homosexualitate și că a asociat orientarea sexuală cu ceva moral sau imoral, normal sau anormal. „Bărbații nu se împart în două categorii: homosexuali și heterosexuali. Lumea nu este împărțită în capre și oi.” Cele mai importante concluzii ale studiului său sunt următoarele: s-a constatat că 13% dintre femei au avut cel puțin o dată în viață contact sexual cu o altă femeie; 37% dintre bărbați au avut contact sexual cel puțin o dată în viață cu

un alt bărbat; aproximativ 10% din orice populație dată o reprezintă persoanele care au avut cel puțin o experiență homosexuală; numărul persoanelor exclusiv heterosexuale ori exclusiv homosexuale este extrem de redus; sexualitatea umană este un continuum din care categorii precum „heterosexual”, „bisexual”, „homosexual” pot fi doar aproximate, nu net fixate. Ideea de spectru al sexualității este considerată foarte utilă pentru majoritatea persoanelor care nu doresc să fie etichetate și nu există dovezi cum că oamenii stau într-un singur punct al spectrului toată viața lor și nu se deplasează deloc.

Cercetările sugerează și că sexualitatea se poate deplasa de-a lungul spectrului în orice moment din viața unei persoane, însă acest lucru nu îi poate afecta inteligența și nu are legătură cu principiile și filosofii după care aceasta alege să se ghideze în viață. În trecut, eforturile de schimbare a orientării sexuale au inclus terapia prin electroșocuri, lobotomia și o varietate de proceduri chirurgicale menite a extrage diverse părți ale organelor genitale, atât la bărbați cât și la femei, incluzând castrarea completă. Cu toate acestea, niciuna dintre aceste proceduri barbare nu a dat rezultate și este foarte bine cunoscut faptul că terapia de conversie, de cele mai multe ori, poate provoca depresie și poate duce chiar și la suicid. Numeroase studii au arătat că tinerii gay, lesbiene, homosexuali și bisexuali au o rată mai mare de tentative de sinucidere decât tinerii heterosexuali. Acest fapt se datorează în special bullyingului pe care adolescenții care fac parte din comunitatea LGBT îl experimentează încă de la vârste fragede. Pentru a nu fi renegați de către familiile lor și de către societate, homosexualii, de cele mai multe ori, aleg să își ascundă orientarea sexuală, tocmai pentru a nu se confrunta cu discriminări. Cei mai mulți homosexuali din România, pentru a avea succes pe planul carierei, aleg să nu menționeze nimic despre orientarea lor sexuală la locul de muncă, tocmai pentru a putea evita eventualele discriminări care pot apărea, cu toate că au studii superioare, un CV stufos, un IQ de invidiat și o pregătire excepțională.

Prin urmare, pe baza argumentelor enunțate mai sus, homosexualitatea nu reprezintă un defect, ci o preferință, dezvoltată de asemenea în urma contactului cu anumiți factori biologici și de mediu. Homosexualitatea nu are nicio legătură cu felul în care o persoană ia decizii, acționează.

Părerea mea este că ar trebui să fim mult mai toleranți, să fim deschiși spre cunoaștere și să învățăm să ne apreciem semenii pentru ceea ce sunt ei, pentru carisma lor, personalitatea lor, felul în care gândesc, pentru ideile pe care le au, pentru intențiile lor și înclinațiile lor spre frumos, ci nu să-i judecăm după modul în care aceștia decid să își trăiască viața. Se presupune că avem drepturi egale, așadar nu ar trebui să discriminăm.

Iubirea atât de mare și de sus încât nici măcar un gram de ură nu o poate atinge!

Referințe bibliografice:

https://ro.wikipedia.org/wiki/Orientare_sexuală#Grila_de_orientare_sexuală_Klein,

consultat în 15 dec. 2020, 19:14

https://ro.wikipedia.org/wiki/Homosexualitate#Terapia_de_conversie._Eforturi_de_schimbare_a_orientării_sexual,

consultat în 15 dec. 2020, 19:14

https://ro.gaz.wiki/wiki/Human_sexuality_spectrum, consultat în 15 dec. 2020, 19:15

<https://www.descopera.ro/cultura/2851087-homosexualitatea-in-lumea-antica>, consultat în 15 dec. 2020, 19:15

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

consultat marți, 15 decembrie 2020, ora 17:32

Iulia-Andrada Ciocian: *Ziua minunată începe cu un „Bună dimineată”!*

Am învățat să apreciez salutul de „Bună dimineată” de la persoanele dragi care mă înconjoară, am învățat să prețuiesc razele soarelui și adierea vântului cu care eram obișnuită până la apariția acestui virus care ne-a luat privilegiul de a ne întâlni cu colegii, cu profesorii, cu oamenii necunoscuți pe care îi zăream pe stradă trecând pe lângă noi.

Frica indusă de faptul că nu cunoaștem acest virus i-a făcut pe oameni să își creeze cele mai morbide scenarii în legătură cu viitorul lor. În momentul în care apar incertitudini, apare și o schimbare în comportamentul omului de rând. De exemplu, unele persoane au căzut într-o stare de tristețe profundă poate chiar depresie, deoarece și-au pierdut locul de muncă și implicit venitul stabil pe care îl aveau. Unii oameni au avut ocazia nemaipomenită să se reprofileze din punct de vedere profesional, alții au învățat să gătească sau să picteze.

Nu doar adulții sunt foarte afectați de schimbările pe care le-a produs virusul secolului, ci și copiii suferă foarte mult, deoarece nu pot să se joace cu copii de vârstă lor. Un copil învață cel mai bine când este înconjurat de persoane de vârstă lui. Pot apărea stări de anxietate sau de frică inclusiv la copii, acestea fiind cauzate de cele mai multe ori de către sentimentele de nesiguranță ale părinților.

Covid-19 nu a adus numai dezavantaje omenirii. Ne-a învățat să prețuim mai mult natura. În momentul în care omul s-a oprit din activitățile de distrugere a Planetei, această a început să se regenereze. Datorită opririi forțate a populației globale, stratul de ozon, care ne protejează planeta, s-a refăcut, s-a oprit defrișarea pădurilor, s-a redus producerea de dioxid de carbon etc.

În opinia mea, Covid-19 a produs o schimbare ireversibilă asupra omenirii. Probabil, dacă nu apărea acest virus, s-ar fi produs catastrofe naturale pentru a rări populația globală. Omul influențează natura, iar, dacă acesta nu o protejează îndeajuns de mult, aceasta va riposta. Totul are un scop bine definit în timp și spațiu și am învățat să prețuiesc mult mai mult „ziua de mâine”. Țoți am trecut printr-o perioadă foarte grea din care, cu siguranță, am învățat foarte multe. Important este să aplicăm și să apreciem învățăturile pe care ni le-a oferit acest virus.

„Eu, celălalt” – am învățat mai multe despre mine, despre rolul naturii în viața mea și despre rolul oamenilor care mă înconjoară. Epuizarea intelectuală și blocajele comportamentale sunt cele mai întâlnite în această perioadă, deoarece nu știm să ne gestionăm sentimentele puternice de frică pentru necunoscut.

Julia Maria Ciorîngă: *Vulnerabili în cetățile noastre*

Această perioadă m-a făcut să realizez importanța socializării și efectele dăunătoare în lipsa ei, motiv pentru care am ales să vorbesc în acest eseu despre interacțiunea umană.

Sociologii au descoperit că interacțiunea umană are capacitatea de a afecta pozitiv sănătatea omului. Oamenii care se conectează cu ceilalți au performanțe mai bune la testele de memorie și abilitățile cognitive mai bine dezvoltate. Pe termen lung, persoanele cu vieți sociale active sunt mai puțin susceptibile de a dezvolta demență decât cele care sunt mai izolate social. Tiffany Field, directorul institutiei Touch Research de la Școala de Medicină Miller din cadrul Universității din Miami, susține că socializarea reduce riscul de boli cardiovasculare. În mod similar, psihiatrii au arătat cum atingerea umană se corelează cu o scădere a reactivității cardiovasculare la stres, într-un articol publicat în *Behavior Medicine*. Nivelurile de oxitocină cresc atunci când ne ținem de mână sau primim o îmbrățișare, iar hormonul de stres cortizol scade. Din acest motiv, NPR a numit oxitocina „hormonul de îmbrățișare”.

Când suntem singuri, face parte din natura noastră să ne îngrijorăm și să ne simțim vulnerabili, iar, din această cauză, corpul nostru va produce cortizol, un hormon de stres. Acesta afectează sistemul imunitar, cauzează insomnie și are multe alte efecte grave asupra sănătății. De asemenea, nivelul endorfinei și serotoninei este scăzut, motiv pentru care singurătatea poate duce chiar și la depresie. Și motivația este afectată, iar capacitatea individului de a lucra și de a fi productiv scade drastic. Oamenii singuri și izolați se pot confrunta cu un risc mai mare de boli de inimă și accident vascular cerebral, conform cercetătorilor. Izolarea socială a ridicat acest risc cu aproximativ 30 la sută, exercitând același nivel de influență asupra sănătății inimii ca și factorii de risc precum stresul de la locul de muncă și fumatul.

În aceste vremuri, pe lângă frica și anxietatea pe care răspândirea acestui virus în lume o provoacă, aduce și efectele secundare ale lipsei de interacțiune umană. Totuși, pot exista unele mici schimbări ce pot îmbunătăți această situație.

Un prim lucru pe care îl putem face este să rămânem în contact virtual cu cei dragi, preferabil prin apeluri telefonice sau videoconferințe. Mulți dintre noi renunțăm la ridicarea telefonului în favoarea mesageriei instantanee, însă auzirea vocii persoanelor iubite poate ajuta la reducerea singurătății și ne poate face să ne simțim mai conectați.

Folosirea unui jurnal ne ajută să ne organizăm gândurile, ideile și sentimentele, scăzând astfel nivelul de stres și de anxietate. Hidratarea, alimentația corespunzătoare, dormitul măcar șapte ore în fiecare noapte, plimbările zilnice și ieșitul afară în mod regulat sunt și ele schimbări semnificativ de importante. Este bine să continuăm să ne menținem igiena, să ne schimbăm zilnic hainele și să creem un program zilnic, unde să avem încorporată o rutină de dimineată și una de seară, pentru a-i conferi fiecărei zile structură și pentru a o face cât mai familiară cu cele din viața de dinainte de pandemie. Aceste mici schimbări făcute constant ne pot îmbunătăți starea și ajută la înlăturarea sentimentelor negative.

Va veni un moment în care zâmbetele vor fi mai largi și îmbrățișările mai lungi ca niciodată, în care vom fi mai blânzi, mai empatici și iubitori și în care vom aprecia mai mult ce se află în jurul nostru.

Referințe bibliografice:

Bustle, <https://www.bustle.com/articles/116510-5-weird-things-that-happen-to-your-body-when-you-dont-get-enough-social-interaction>, consultat pe data de 13 decembrie, ora 8:15
Pepperdine Graphic Media: <http://pepperdine-graphic.com/the-importance-of-human-interaction/>, consultat pe data de 12 decembrie, ora 14:47
Power of positivity: <https://www.powerofpositivity.com/social-distancing-affects-mental-health/#:~:text=%20How%20Social%20Distancing%20Affects%20Your%20Mental%20H>

[ealth.regularly%2C...%204%20%C2%B7%20Turning%20To%20Vices%20More.](#)

consultat pe data de 13 decembrie, ora 9:23

Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-mild-cognitive-impairment/201606/the-health-benefits-socializing>, consultat pe data de 12 decembrie, ora 13:51

WebMD: <https://www.webmd.com/heart-disease/news/20160419/lonely-isolated-people-may-be-prone-to-heart-disease-stroke#1>, consultat pe data de 15 decembrie, ora 10:48

Jeremia Crumpei: *Din simbolismul corpului uman – tălpile verticalizării noastre*

„Ce este mai aproape de noi și totodată mai enigmatic în această «lume de jos» decât corpul omului? Ce este mai concret și mai misterios în același timp? Mai complex și mai înlănțuit într-o unitate fundamentală?” (Annick-De-Souzenelle, 1999)

Corpul uman este un adevărat templu al misterului. Fiecare dintre noi este responsabil în această viață să dezlege enigmele trupului său, să se identifice pe sine.

Am ales această tema deoarece consider trupul ca fiind un adăpost pentru suflet. El reprezintă acea carapace a omului care protejează, depozitează forțe spirituale și sentimente. Mă interesează să aflu cât mai multe informații despre corpul uman, acesta fiind „casa” fiecăruia dintre noi pe parcursul drumului prin viață.

„Omul este un animal rațional format dintr-un suflet și dintr-un trup” ajunge repede să identifice răul cu trupul și binele cu sufletul.” (Annick-De-Souzenelle, 1999)

Se pare că diferitele părți ale corpului uman precum coapsele, genunchii, șoldurile, tălpile, în urma unor studii, s-a descoperit că ar avea anumite semnificații.

Din punctul de vedere al studiilor, trupul uman a fost recuperat ca obiect de studiu, în ciuda interdicțiilor bisericii ce-l tabuizase timp de secole, grație lucrărilor secrete ale alchimiştilor. Datorită acestor studii ce își propuneau nu numai înțelegerea mecanismelor prin intermediul cărora corpul își putea ameliora funcțiile până la a deveni un rezonator al energiilor divine, dar și descoperirea raporturilor semnificative dintre legile universului și reflectarea acestora la nivelul corpului, putem astăzi înțelege mai bine unele aspecte legate de simbolismul corpului uman.

Simbolul este considerat parte fundamentală a comunicării, atât a celei verbale cât și non-verbale, având în vedere că orice variantă de comunicare „este

centrată pe un mesaj, adică pe un ansamblu de informații prezentate într-o formă simbolică”. Încă de acum mai bine de patru decenii, s-a stabilit o importantă funcție de comunicare elaborată în perioadele preistorice pe baza simbolurilor, care conțin semnificații transmise prin tradiții, „într-un sistem de concepte moștenite și exprimate în forme simbolice prin care oamenii își comunică, perpetuează și dezvoltă cunoștințele.” (Anita Niculescu)

Referințe bibliografice:

Annick De Souzenell, *Simbolistica corpului uman*, ediția a II-a, Editura AMARCORD Timișoara 1999

<https://www.scribd.com/document/100694899/Simbolismul-Corpului-Uman> Sergiu Anghel, „Simbolismul corpului uman”, 20.11.2020, 19:30

Anita Niculescu, „Multiperspectivitate în interpretarea simbolisticii plasticii antropomorfe din neolitic și eneolitic”, 04.12.2020, 21:00

http://www.cclbsebes.ro/docs/Sebus_3_2011/02_ANiculescu.pdf

Rahela Crumpei: *Din simbolistica corpului uman – craniul, un univers la purtător*

Orice viață e arhetipală, începând cu *omul care este arhetipal*. Microcosmos, uneori macrocosmos, unind cerul cu pământul, el rezumă întreaga creație pe care e menit să o numească. El conține singur cele trei regnuri și a fost „creat după chipul și asemnarea lui Dumnezeu.” Fiecare organ, structură, funcție sau mecanism nu e decât manifestarea aparentă, pe un anumit plan, a unuia dintre arhetipurile vitale, fundamentale. A despărți manifestarea de arhetipul său înseamnă a o condamna să rămână neînțeleasă. ” (Dr. Jean-Marc Kespi)

Omul. Cea mai comună priveliște a acestei lumi, dar totuși, cel mai enigmatic vestigiu. Corp și suflet. Suflet și corp. Două mistere separate de cei mai mulți, dar în esență, același germene. De cele mai multe ori, suntem atrași în capcana de a privi corpul ca pe o simplă materie efemeră, incapabilă să exprime mai mult decât ceea ce se vede. Și dacă corpul e doar o amprentă creionată în forme finite a nevăzutului? Dacă în spatele funcțiilor deja cunoscute ale diferitelor componente umane se ascund altfel de valențe decât cele fiziologice, medicale? În civilizația noastră actuală, ne folosim de instrumentul intelectului pentru a descifra lumea și tainele ei. Privim lumea așa cum copilul își centreează atenția pe jucăria mecanică, pe care o demontează până la ultima roțiță pentru a-i afla secretele, și

concepem omul și lumea ca pe două entități distincte, străine una de cealaltă, considerând omul ca fiind „cunoscător”, iar lumea – obiectul cunoașterii. „Nosce te ipsum”, spunea Socrate. „În tine se găsește ascunsă comoara comorilor. Cunoaște-te pe tine însuși și vei cunoaște Universul și Zeii!” (Inscripție de pe frontispiciul Templului lui Apollo de pe Muntele Parnassus, Grecia, 2500 î.Hr.). Așadar, cunoașterea exteriorului vine din interior, în acest caz, interiorul fiind, pe lângă suflet, propriul veșmânt material – propriul corp.

Craniul, de exemplu, este partea cea mai reprezentativă a corpului uman. Creierul are legatură strânsă cu recunoașterea fețelor și acest simbolism nu se poate separa de cel al întrupării umane în general. Cea mai comună interpretare simbolică a craniului este o reprezentare a morții și a mortalității. În numeroase legende europene și asiatice, craniul omenesc este considerat un omolog al bolții cerești. Astfel, în Grimmismal, craniul uriasului Ymir devine la moartea acestuia bolta cerului. Tot astfel, după Rig-Veda, bolta cerească este formată din craniul ființei primordiale. În societatea noastră, predomină cultura conform căreia craniile sunt asociate cu moartea și răul. Cu toate acestea, pentru unele societăți antice, se crede că a avut simboluri opuse, în cazul în care anumite obiecte, cum ar fi craniile de cristal, reprezintă „viața”: onorarea umanității din noi și întruparea conștiinței.

În Anglia elisabetană craniile erau emblematice pentru aventurieri și prostituate. În Mexic, însă, ele sunt simbolul Zilei Morților. Craniul apare și pe insigna nazistă – *Totenkopf* – ca simbol al depășirii fricii și a morții prin loialitate absolută. De asemenea, el mai poate fi interpretat drept simbol al puterii sau avertisment (atunci când era ridicat în țepele cetățitorilor), spre exemplu, *Turnul Craniilor*, construit de otomani în 1809 din rămășițele sârbilor care și-au apărat teritoriul natal în fața cotropitorilor. Craniul a mai fost folosit drept cupă sacră, vas sfânt pentru libații la serbări. El a mai servit drept cupă a pontifilor și a preoților din templu. Simbolismul craniului se întâlnește cu cel al capului, considerat ca un trofeu de război.

Adevăratele valori sălășuiesc dincolo de privirea fizică, demonstrând că „acest corp e veșmântul viu și, în același timp, instrumentul spiritului.” (Prentice Mulford)

Referințe bibliografice:

Annick de Souzaenelle, *Simbolismul corpului uman*, Ed. Amarcord, Timișoara, 1999

www.mythologica.ro, consultat în 1 decembrie 2020, ora 22.00

www.citate-celebre-cogito.ro, consultat în 03 decembrie 2020, ora 18.00

www.ageac.org, consultat în 03 decembrie 2020, ora 18.00

www.citatepedia.ro, consultat în 03 decembrie 2020, ora 20:30

Abderraouf Hammouche: *Covid-19. Însemnări de teren antropologic*

Vă voi povesti aici despre un caz de Covid-19 pe care l-am trăit foarte îndeaproape. Este vorba despre cel mai bun prieten al meu care este vânzător de legume. Când a început pandemia și a crescut numărul cazurilor de contaminare, prietenul meu a fost sceptic și nu a înțeles că masca trebuia purtată în anumite condiții. A mers la piața angro pentru a face provizii de legume și fructe, fără nicio măsură de precauție. Așa că, într-o zi a început să aibă dureri în gât, tuse și febră. Din cauza agravării simptomelor l-am sfătuit să meargă la un test. A fost pozitiv. A fost imediat supus tratamentului. Cu toate acestea, cazul său s-a înrăutățit și a trebuit să fie internat în spital pentru a-l pune pe oxigen. A petrecut o săptămână în terapie intensivă. Dificultățile de respirație s-au potolit cam în opt zile. Atunci i s-a permis să plece acasă, iar acum este mult mai bine și a devenit un avid purtător de măști.

Al doilea caz pe care vreau să-l aduc în atenție este cel al unei asistente gravide în 8 luni care și-a văzut viața dată peste cap în câteva zile. A prezentat simptomele Covid-19 (tuse, febră, pierderea gustului și oboseală mare) a cerut să-și ia concediu, din păcate, managerul a refuzat să ia în considerare solicitarea ei. Câteva zile mai târziu, ea și copilul ei au murit. Cazul său a fost prezentat în toate rețelele de socializare și a stârnit furia populației din țara mea.

A treia mărturie este cea a unui unchi bătrân, fost fumător și purtător al unei boli cronice, insuficiența renală. De la începutul pandemiei, s-a limitat la statul permanent în casă. Acest lucru nu l-a împiedicat să se îmbolnăvească, fiind infectat de fiul său cel mare care era un purtător asimptomatic al virusului. Din păcate a murit după câteva zile, în ciuda unui tratament bine condus.

Peste noapte viața noastră de zi cu zi s-a schimbat.

Nour El Houda Hammouche: *Adelina, mon amie roumaine*

Eu, celălalt. Ce m-a învățat Covid-19? În primul rând, voi prezenta diferite mărturii, apoi voi împărtăși experiența mea personală în fața acestei pandemii și, în cele din urmă, vom vedea ce vom putea păstra ca lecție în viață.

Când suntem tineri și avem o stare bună de sănătate, ne putem gândi adesea că și în condițiile în care contractăm Covid-19, nu ne vom îmbolnăvi cu adevărat. Voi împărtăși mai multe mărturii de la prieteni, rude și chiar de la cei mai apropiați, sora mea și soțul ei.

Adelina, prietena mea româncă, mi-a povestit despre experiența ei cu Covid-19, blocată timp de trei săptămâni non-stop pe canapeaua ei, incapabilă să se miște și nici măcar să respire corect. Totul a început de ziua ei când a decis să se alăture părinților într-o excursie la țară, cu trenul. Ea spune că trenul era curat, oamenii purtau mască, dar uneori o scoteau pentru a bea sau a vorbi, ceea ce nu era chiar bine și, mai grav, nimeni nu respecta distanța de doi metri. În aceeași seară, a simțit o durere în gât care s-a înrăutățit și, în cele din urmă, s-a răspândit în piept. A doua zi s-a dezvoltat o febră moderată de 38 °C, obligând-o să meargă la testare. Când a văzut că testul era pozitiv, s-a prăbușit crezând că este prea tânără ca să moară la 26 de ani. Cu toate acestea, odată cu tratamentul și vitaminele, a început să se simtă mai bine. După 3 săptămâni și-a revenit. După boală au rămas urme: nu poate respira adânc și nu poate face eforturi prelungite.

Sora și cumnatul meu au contractat boala. Paralel cu tratamentul medical, ei au folosit o mulțime de ceaiuri din plante făcute cu ghimbir, lămâie și miere, precum și vitamine și zinc. În ciuda unei stări de oboseală, a lipsei mirosului și a gustului, ei au rezistat mult mai bine.

Voi împărtăși acum experiența mea personală în fața unei astfel de pandemii. Când am ajuns în România, virusul Covid-19 nu era încă răspândit și România avea 0 cazuri de Covid. Câteva luni mai târziu, în martie, dacă îmi amintesc bine, cazurile au început să crească foarte repede, guvernul român a adoptat apoi mai multe măsuri de precauție, precum purtarea unei măști, distanțele de siguranță, ieșirea cu certificate... etc. De la o zi la alta ne-am trezit cu condiții de respectat, cursuri universitare (anul pregătitor în limba română) online, neputând călători, nu ne-am revăzut familiile... La rândul meu, încerc mereu să văd aspectele pozitive, chiar dacă cursurile la distanță nu vor înlocui niciodată cursurile față în față, ne permit să avem mai mult timp să studiem, să facem sport și să dezvoltăm obiceiuri alimentare bune.

Acum folosim doar telefonul și internetul pentru a comunica. Întâlnirile, foarte rare, sunt cu măsuri de precauție obișnuite, purtarea unei măști și distanțarea fizică. Tot farmecul a dispărut.

Ligia Florentina Covaci: COVID-19 – CALEA către mine

Este posibil ca o tragedie de asemenea proporții, care curmă vieți pure, care dezbină familii, care le răpește oamenilor libertatea și care ne îngrădește existența, să contribuie în mod direct la vindecarea unui suflet rătăcit, confuz și înspăimântat? Aș fi susținut în cel mai ferm mod un răspuns negativ dacă sufletul otrăvit nu ar fi fost chiar al meu.

Martie, 2020, stau încremenită în fața biroului, cu degetele fără nerv pe stilou, cu tâmpla zvâcnind, cu respirația rară și aud cum bate inima în piept, clocotul din mine dorind să se reverse, presiunea făcându-mi urechile să țiuie și mintea să își imagineze toate caietele în bucățele care nu reprezintă decât niște pete amorfe, cu care încerc să acopăr vulcanii care clocotesc în mine. Simțeam o monotonie înfricoșătoare, eram copleșită de frica de a nu intra la facultate, de gândul că nu sunt suficient de bună, de lipsa încrederii în mine și în ceea ce înseamnă. Primele cazuri de Covid-19 împânzesc România, restricțiile nu întârzie să apară, iar carantina închide ușile tuturor. În toată panica declanșată, în toată isteria ce determină oamenii să golească rafturile magazinelor, eu mă simt în siguranță, liniștită. Sunt cu familia mea, petrecem timp împreună, începem să ne prețuim sănătatea mai mult, dar și fiecare zi în care reușim să creăm alte amintiri minunate. Programul meu se echilibrează, nu mai sunt nevoită să mă trezesc la ora 5:30 dimineața, nu îmi mai acapareză naveta crâncenă fiecare zi, nu mai ajung acasă înghețată de frig, când apune soarele, panicată de lipsa de timp care mă făcea să mă simt vinovată chiar și atunci când mâncam fără o carte deschisă lângă mine.

Mă simt protejată de „cuibul” meu, de dragostea și afecțiunea părinților. În tot întunericul ce încerca să mă încolțească, o vibrație luminoasă alungă totul. Vorbesc cu puținii prieteni adevărați pe care îi am și le simt disperarea din voce, provocată de imposibilitatea de a lua o gură de aer proaspăt, de a atinge un petic de iarbă, de a simți mângâierea razelor de soare. Atunci încep să apreciez fiecare colțișor din curtea mea, mă simt privilegiată, norocoasă să dispun de un asemenea „lux”, încep să observ doar frumosul, să mă înconjur de energie pozitivă, să admir fiecare lucru mărunț, să apreciez fiecare intenție bună a celor din jur, să iert fiecare răutate. „Orice gest care izvorăște din dragoste, din adâncul sufletului, ridică iubirea. O pietricică, o frunză, un avion de hârtie pe care îl dăruiești cu toată dragostea, e impregnat de tine. Altminteri, poți dăruia cadouri scumpe, golite de orice semnificație. Mi s-a întâmplat de multe ori să nu am bani, și când coboram de pe munte, să aduc o floriceică mică, presată, sau o crenguță înflorită. Primăvara, îi aduceam Mioarei liliac de munte. Liliacul de munte e destul de rar în munții noștri. E mov și alb, mai mic decât cel obișnuit, înflorește când încă e zăpadă, nu are

frunze, apar doar florile, în schimb, îi simți parfumul de la o sută de metri, La începutul verii, îi aduceam rododendron înflorit. Mai târziu, apărea ghintura cu flori albastre.” (acad. dr. Ovidiu Bojor).

Descopăr antidotul tuturor problemelor din trecut: timpul. Îmi ofer timp să respir, să mă iubesc și nu îmi scot din minte niciodată cuvintele care îmi dictează acum existența și care ilustrează atât de profund goana omenirii: „Avem timp pentru toate./ Nu e timp doar pentru puțină tandrețe./ Când să facem și asta, murim.” (Octavian Paler, 2016: 202). Numărul deceselor e în continuă creștere, îmi pare rău pentru fiecare suflet înălțat și sper ca energia ce o îndrept asupra lor să le călăuzească spre liniștea veșnică. Încerc să îi protejez cu iubire pe cei dragi, să am mai multă răbdare și înțelegere, să le recunosc mai mult meritele, să evidențiez prin cuvinte apreciative fiecare reușită a lor și mă simt „ca un organism sănătos în care orice deviere e adusă, printr-o spontană reacție, la omogenitatea funcțională. Când ordinea e adânc constituită, libertatea e posibilă. Când ordinea e precară, așadar aparentă, ea nu are decât șansa de a deveni tiranică.” (Andrei Pleșu, 2013: 43).

Ca să concluzionez, aș dori să evidențiez faptul că până și cel mai mare dezastru, în aparență, poate să ne ajute să evoluăm, dacă reușim să ne conștientizăm lipsurile și dacă suntem dispuși să le acceptăm, ca mai apoi să le transformăm în ceea ce ne înnobilează ca oameni.

Referințe bibliografice:

Paler O., 2016, *Viața pe un peron*, editura Polirom, București

Pleșu A., 2017, *Minima moralia*, editura Humanitas, București

Suada Blog, Interviu Acad. Dr. Ovidiu Bojor, „Lumea stă să se prăbușească moral, etic și spiritual. Lipiți-vă de oameni bogați spiritual!”, consultat în 20 noiembrie 2020, ora 18:12, <https://suada.ro/acad-ovidiu-bojor-lumea-sta-sa-se-prabuseasca-moral-etic-si-spiritual-lipiti-va-de-oameni-bogati-spiritual/>

Andreas-Ioan Cristea: *Adolescența ca perioadă a durerilor revelatoare*

Rândurile de față își propun să surprindă omul în mijlocul unei perioade de tranziție, a primului contact cu o realitate neobișnuit de brută, față de cea cu care a fost obișnuit în copilărie și totodată, în mijlocul unei crize. Nicidecum nu vreau să afirm că adolescența va fi obligatoriu marcată de o astfel de perioadă. Unii ar putea trece prin această tranziție mai târziu, în viața adultă, poate chiar la bătrânețe. Nu

exclud nici posibilitatea ca în viața unora, o astfel de perioadă să fie complet absentă, fie pentru că individul nu îi vede necesitatea, fie pentru că educația din copilărie a fost suficientă și i-a oferit toate principiile necesare unei minți mature. Totuși, am ales să mă raportez la adolescență în mod deosebit, deoarece acesta este momentul în care majoritatea copiilor încep să-și formeze propria individualitate, să se descopere pe sine și să se afle într-o criză cauzată de problematicile pe care acest proces le ridică.

Părinții nu mai sunt aceste ființe desăvârșite care erau în ochii copilului, ei devin persoane cu problemele și defectele lor, defecte pentru care atenția adolescentului are o afinitate deosebită. Mediul familial devine, așadar, mai degrabă constrângător decât protector. Începem să vedem lumea prin propriul filtru, să ne alegem singuri anturajul și preocupările și inevitabil vom intra în contact cu multe viziuni asupra vieții, dintre care unele vor contrazice chiar fundamentele educației primite de acasă. În astfel de momente vom pune la îndoială normele morale cu care am crescut și ne vom întreba, dacă acestea nu constituie mai degrabă un sistem de gândire artificial menit să ne protejeze, dar totodată menit să ne ascundă anumite aspecte ale vieții.

De asemenea, mulți oameni trăiesc în adolescență prima iubire. Pe când copilăria era mai degrabă plină de bucurii care țineau de factori externi, adolescentul simte cum persoana iubită îl face să descopere o sursă de fericire și afecțiune intrinsecă omului. Nu puține sunt cazurile în care aceste sentimente nu sunt de durată și nici ușor de regăsit. Adolescentul va conștientiza existența unei fericiri intense și nemaisimțite, dar care parcă i-a scăpat printre degete și a dispărut. Lumea devine un loc foarte diferit față de felul în care era percepută în copilărie. Descoperim prea brusc o varietate mare de plăceri, de la intelectuale și romantice până la plăceri mai degradante și vicioase. Fără experiența unei minți adulte, este, pe de o parte, greu să simțim plăcerile înalte, chiar dacă le cunoaștem existența, iar, pe de altă parte, greu să vedem de ce plăcerile viciului sunt rele. Pentru mine, probabil una dintre cele mai marcante problematice ale adolescenței a fost să-mi dau seama care sunt sursele de fericire și de plăcere ale vieții și de ce trebuie alese unele în favoarea celorlalte. După câteva relații romantice, care nu s-au terminat bine, dar pe care pusesem o miză emoțională mare, ajunseseam să mă conving, că plăcerile de ordin superior sunt o iluzie, un vis cu care omul se amăgește pentru a nu privi hazardul lumii în ochi. Îmi dădusem seama că de fiecare dată când căutam ceva special, înălțător, cum este o iubire romantică, suferința era iminentă. Ofeream speranțe mie și altora, dar parcă alergam după o iluzie. Totodată, vedeam că în jurul meu, exemplele de fericire autentică, născută din plăceri înalte, sunt prea rare, iar, despre puținele exemple pe care le găseam, mă îndoiam că vor fi de

durată. De asemenea, aflasem despre existența plăcerilor vicioase, care păreau mai puțin absurde și mult mai fidele consumatorului. Uitându-mă în jurul meu la cei care practicauseră asemenea activități, observam următorul lucru: o bere sau un pachet de țigări presupuneau un schimb foarte simplu și clar. Consumatorul își sacrifică sănătatea, încetul cu încetul, dar primește la schimb o plăcere, care, chiar dacă nu este de durată, este garantată. În fața acestui fapt, normele cu care crescusem păreau de-a dreptul hilare. Acestea interzic plăcerile imediate și garantate, dar le permit pe cele înalte, care erau ca un mit. Existența lor era acceptată tacit, dar nimeni nu o putea atesta.

Pe lângă aceste aspecte, aflam despre existența multor curente filosofice respectabile și coerente care încercau să arate că viața este suferință și absurd. Arthur Schopenhauer ne îndemna la negarea voinței de a trăi. Conform acestuia, viața presupune aspirație neîmplinită, ceea ce presupune, la rândul ei, suferință. Totodată, istoria nu are un sens, viața pe pământ nu se îndreaptă spre nimic și totul e hazard. Soluția lui Schopenhauer este asemănătoare cu cea a Budismului, anume, trebuie să rupem orice atașament de viața pasională și corporală, trebuie să devenim complet abstinenți sexual și să trăim într-o sărăcie voluntară, care să asigure doar bunurile necesare vieții, distanțându-ne astfel de instabilitatea vieții materiale și devenind asceți. (Florescu, 1998: 62, 63, 73). Acesta este doar unul dintre multe alte curente filosofice, care cultivă un pesimism asupra vieții insuportabile pentru un adolescent, dar care are din păcate mai mult sens decât filosofii de viață ale multor oameni.

Aceasta este una din problemele adolescenței mele, bineînțeles redată foarte pe scurt, care a avut un impact cât se poate de bun asupra individualizării mele. Această criză m-a făcut să demontez sistemul de valori cu care crescusem, pentru ca apoi să îl reconstruiesc, nu foarte diferit de cum era înainte, dar cu un avantaj deosebit: sistemul de valori era al meu și credeam în el. Îmi dădusem seama că plăcerile vicioase sunt indezirabile, deoarece provoacă suferință sau te privează de plăceri mai mari. Viciul acaparează viața, privează consumatorul de plăcerea de a trăi liber, pentru a-i oferi o plăcere mult mai mică. De asemenea, m-am convins că atunci când căutam plăceri înalte, chiar le găseam, dar nu în felul în care mă așteptam. Și aceste așteptări, care îmi îngreădeau mintea, îmi provocau iluzia că fericirea este de negăsit.

Observăm din aspectele enumerate mai sus că adolescentul este un copil cu aspirații de adult. Acesta își dorește libertatea, individualitatea și fericirea, dar încă nu știe exact nici ce implică acestea, nici cum să le obțină. Are problematice și întrebări existențiale, morale, spirituale și multe altele specifice unui adult, dar îi lipsește mintea și experiența necesară rezolvării lor. Din acest motiv consider că se

naște tristețea adolescentină, pe care nu vreau să o expun ca ceva rău sau distructiv, ci mai degrabă ca ceva cu potențial revelator. „Un singur lucru dureros există în tristețe: imposibilitatea de a fi superficial.” (Cioran, 1994: 116). Adultul în devenire va trece printr-un fel de probă de foc, prin tristeți care vor duce la introspecție, la profunzime și la descoperirea treptată a sinelui. În căutarea unei posibilități de a depăși această stare de spirit, acesta s-ar putea sensibiliza față de artă și filosofie și s-ar putea deschide mai mult față de oameni, pentru a căuta în gândirea altora aceleași problematici și poate chiar soluții. Iar la finalul acestei perioade, ideal ar fi ca adolescentul să devină un adult cu o gândire proprie, capabil să ia decizii care să îl reprezinte și, nu în ultimul rând, capabil să fie fericit.

Dacă adolescența nu are acest final ideal, care să pună fundamentele vieții adulte, consider că sunt două scenarii posibile: unul ar fi acela în care fostul adolescent va deveni o epavă, un adult instabil care a trecut prin crizele adolescentine fără să le rezolve, un adult a cărui fundație este, printre altele, incertitudinea și lipsa de siguranță; celălalt scenariu ar fi, că fostul adolescent va deveni ceea ce-mi place mie să numesc „un copil pragmatic”. Adică, acesta va deveni în cel mai bun caz, o persoană matură, corporal vorbind, capabilă să-și câștige existența, să fie independentă financiar, poate chiar să întrețină o familie, dar va fi lipsit de individualitatea care caracterizează un om matur mintal. Valorile lui vor fi mai degrabă credințe nejustificate, care i-au fost impuse, iar sensul propriei sale vieți va fi stabilit de alții.

Referințe bibliografice:

- Cioran, Emil, *Amurgul gândurilor*, editura Humanitas, București, 1994
Florescu, Ana, *Convorbiri cu Schopenhauer*, editura Polirom, București, 1998