

Cuprins

Despre autor.....	9
Introducere.....	15
Relații toxice.....	19
Spiritul	25
Despre emoții.....	29
Gânduri pe drumul către noi.....	34
Poezii din drumul către noi.....	117

Despre autor



Ana Maria Ducuță are 29 de ani și provine din Slobozia, un orașel mic din sud-estul României. De la vârsta de șapte ani, Ana Maria a avut propria emisiune la radio în direct, de trei ore, în fiecare sâmbătă și duminică. La vârsta de șapte ani era singurul copil din România care era angajata unui post de radio. Din 1996 până în 2001, Ana a fost realizatoarea și prezenta-toarea emisiunii „Campusul copiilor”. Ana Maria a fost astfel invitată de posturile TV naționale care au făcut interviuri cu ea, la emisiuni la TVR1

(„Obiectiv”), Antena 1 („Duminica în familie”), TVR 2, ProTV („Sub semnul întrebării), Prima TV și Acasă TV, pentru a vorbi despre realizarea unei emisiuni de radio, complet organizată și prezentată de un copil. De asemenea, de la vârsta de zece ani Ana a fost colaboratoarea ziarului „Concret”, unde a publicat o serie de articole săptămânale, care au ajuns mai târziu să fie publicate în prima sa carte „De la radio... în lumea poveștilor pentru cei mari”. În timpul liceului, Ana Maria a inițiat primul grup de teatru în limba franceză, grup care a participat la numeroase festivaluri, la nivel național și în străinătate. Ana Maria a scris teatru absurd în franceză, iar piesele sale au fost puse în scenă la multe festivaluri locale din România. Jucând și scriind teatru, Ana a publicat prima sa carte la nivel internațional în 2012, scrisă în limba engleză, „Teatru absurd contemporan: Iubește-mă, dar nu te îndrăgosti”.

Ana Maria a jucat un rol activ în perioada copilăriei și a adolescenței timpurii în dezvoltarea comunității în care a crescut și în implicarea oamenilor pentru a extinde activitățile copiilor și gama de activități sociale și culturale atât a adulților, cât și a copiilor. Din 2007

până în 2009 a fost gazda unei emisiuni radio numită „Fresh Weekend”. Emisiunea a fost concepută în mod special pentru tinerii elevi sau studenți care erau în căutarea unor oportunități suplimentare în comunitatea în care activau, precum și în străinătate.

În timpul studiilor liceale, Ana a obținut numeroase premii la concursurile naționale de proză, precum și de versuri. De asemenea, a participat la festivaluri de teatru în țări precum Spania, Ungaria, Franța sau Cehia. Începând cu 2009, și-a început studiile la Universitatea din București, urmând „Facultatea de Științe Politice” în limba engleză. În timpul studiilor sale, a fost un membru activ al comunității academice, participând la numeroase proiecte de sensibilizare cu privire la necesitatea studenților de a fi integrați pe piața muncii în timp ce își continuă studiile, precum și la numeroase cursuri și conferințe pentru dezvoltarea comunității unde a activat. Teza de licență a fost o dezbatere istorică asupra legitimității intervenției umanitare în lumea modernă.

După ce a terminat licența, Ana a fost interesată de o mai bună înțelegere a modurilor în care lumea se schimbă, și a început un „Master în Politică Comparată” în limba engleză. Teza sa de masterat a avut un subiect relevant pentru societatea românească: Ana a efectuat numeroase interviuri aprofundate și cercetări de teren pentru această teză. Titlul tezei a fost: „Rolul social și politic al femeilor: o perspectivă comparativă între perioada comunistă și România contemporană”.

Ana a terminat și un masterat în „Relații Internaționale”. Acesta s-a bazat pe tema războiului internațional împotriva terorismului: implicații asupra schimbării politicii externe a SUA. În timpul studiilor de masterat, Ana a scris o serie de articole pentru publicații europene, precum „O singură Europă” și „Europa și eu”, despre discriminarea față de est-europeni, șomajul în rândul tinerilor, politicile culturale, tratamentul comunist al femeilor în perioada lui Ceaușescu, identitatea personală într-o lume globalizată, incluziunea minorităților și participarea la viața politică.

După ce și-a încheiat cu succes studiile de master, s-a înscris de această dată la un program de doctorat în domeniul istoriei, la Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia. Ana a abordat un subiect

foarte dezbătut și, în același timp, necercetat: rolul fenomenului spiritist în fundamentarea psihologiei ca știință independentă în secolul al XIX-lea.

Ana Maria a studiat arhivele secolelor XIX și XX din Paris, București, Mainz, Frankfurt, Barcelona și Londra și a reunit toate aceste documente rare într-un studiu, care este primul de acest fel în lumea academică internațională. Teza de doctorat este prima care a dovedit existența fenomenului spiritist ca factor activ în dezvoltarea drepturilor femeilor în Statele Unite, în lansarea și extinderea democrației în Franța și în culturalizarea și deschiderea orizonturilor culturale în societatea și cultura românească. Ana a publicat numeroase articole și studii în timpul studiului de doctorat, precum: „Impactul fenomenului spiritist asupra societății și istoriei secolului al XIX-lea”, în *Terra Sebv. Acta Mvsei Sabesiensis*, Vol. 7 (2015), „O abordare istorică a fenomenului spiritist din secolul al XIX-lea”, în *Romanian Review of Young Researchers*, Vol. II, Nr. 4 (2016), ISSN 2393-2775.

De asemenea, un studiu foarte important a fost publicat în *Revista Română a Tinerilor Cercetători (RRYR)*, „Rolul fenomenelor spiritiste în dezvoltarea psihologiei experimentale din secolul al XIX-lea”.

În februarie 2019, teza a devenit o carte numită „Perspectiva istorică asupra fenomenului spiritist din România”.

Ana este acum un doctor în istorie și un cercetător care a deschis drumul către cercetarea unui fenomen care nici măcar nu a fost considerat suficient de important pentru a fi studiat din punct de vedere istoric până acum.

Ea a dovedit că psihologii timpurii au folosit metode spiritiste pentru a descoperi subconștientul și pentru a-l studia, precum și că scriitorii, pictorii și istoricii de seamă au practicat spiritismul și l-au cercetat.

Participarea la conferințe naționale și internaționale arată dăruirea și setea sa de a schimba perspectiva asupra istoriei. Pe 12 noiembrie 2016, Ana a participat la „Conferința națională a studenților și cercetătorilor de doctorat”, cu lucrarea „Perspectiva istorică asupra spiritismului: o analiză comparativă a periodicelor spiritualiste britanice și americane la sfârșitul secolului XIX”.

La Conferința Națională a Tinerilor Cercetători (CNTC 2015) organizată de Asociația Română a Tinerilor Savanți și Institutul de Istorie „Nicolae Iorga” Academia Română, 12 decembrie 2015, Ana și-a prezentat lucrarea „Perspectiva istorică și noi direcții de cercetare a fenomenului spiritist”.

Mai mult, a participat și la Conferința Interdisciplinară de Doctorat, Panoul de Studii Istorice, Asociația Română a Tinerilor Savanți (IIDC 2016) cu lucrarea „Rolul fenomenelor spiritiste în dezvoltarea psihologiei experimentale din secolul al XIX-lea”.

Cercetările ei au fost întâmpinate cu multă încurajare la Conferința internațională pentru disciplinele academice, la Universitatea Americană din Roma, 19-22 octombrie 2015, unde Ana și-a prezentat cercetările despre „Istoriografia fenomenului spiritist”.

Mai aproape de subiectul de bază, în 2017, Ana a participat la Conferința Națională a Tinerilor Cercetători (CNTC 2017) organizată de Asociația Română a Tinerilor Savanți, cu lucrarea „Spiritualism și psihologie experimentală în secolul al XIX-lea”.

O parte foarte importantă a activității sale este o emisiune TV săptămânală, la Canal 33 România, unde este gazda unei emisiuni despre dezvoltare personală, spiritualitate și psihologie. Fiecare emisiune are o temă diferită, de la istoria religiei, spiritualității sau psihologiei, la modul în care concurența și sentimentele negative ne afectează viața de zi cu zi. În fiecare vineri, Ana împărtășește sfaturi valoroase și cunoștințe istorice despre cum să trăiești o viață mai bună, cum să crești și să dezvolți o societate puternică dar și cum să ne dezvoltăm ca indivizi liberi, a căror influență asupra vieții altora este pozitivă.

Anul 2019 a însemnat și susținerea prelegerii „Ne putem schimba destinul?” precum și conferința „Activează-ți puterea interioară”, urmând ca în 2020 Ana să continue să susțină cursuri și conferințe la nivel național despre cum ne putem schimba și ajuta să devenim ceea ce avem nevoie ca să fim fericiți.

O parte din efortul ei de a schimba lumea este lansarea unui curs online internațional gratuit de dezvoltare personală și spiritualitate pe

platforma Udemy (Doable spirituality: how to connect with your spirit”), care are acum studenți înscriși din 101 țări. Cursul online dispune de o conferință video, note scrise, precum și sarcini pentru a fi pe deplin înțelese și integrate în practica zilnică a studenților. Ana crede că schimbarea începe cu noi, iar accesul la educație ar trebui să fie gratuit, motiv pentru care a pus toate cunoștințele și eforturile sale în acest curs gratuit la care poate participa oricine.

În aprilie 2019, Ana Maria a primit titlul de „Femeia anului din România” (Woman of the year) la Belgrad, Serbia, pentru munca sa de cercetare în domeniul academic, precum și pentru lucrările publicate.

Anul 2019 a însemnat și susținerea prelegerii „Ne putem schimba destinul?” precum și conferința „Activează-ți puterea interioară”, urmând ca în 2020 Ana să continue să susțină cursuri și conferințe la nivel național despre cum ne putem schimba și ajuta să devenim ceea ce avem nevoie ca să fim fericiți.



Introducere

Când m-am gândit să scriu o carte despre ce simt, cumva ea era scrisă deja, așteptând doar să o materializez într-un manuscris. Deși am publicat în trecut piese de teatru, articole, teza de doctorat, o carte despre ce simt și sunt eu mi s-a arătat ca o provocare și în același timp ca o șansă de a dăruia mai departe din toate lucrurile pe care le-am învățat despre mine și despre universul meu interior.

Când eram în liceu, Albert Camus, Eugene Ionesco sau Emil Cioran mă fascinau, existențialismul absurd și totuși atât de intens mi se părea singura explicație posibilă a lumii adeseori lipsită de sens în care trăim. Tot ceea ce trăiam era despre mine dar în același timp nu avea nicio legătură cu mine... atât de multe întrebări, uneori suferința profundă, apoi ajungeam în același punct de unde plecasem: la mine înșămi. Am încercat să mă ascund de mine, până când am înțeles că tot ce nu se vindecă ajunge să ne consume inutil și profund. Toate tristețile pe care nu ni le însușim devin de fapt parte din identitatea noastră și de la un punct încolo devin un refugiu periculos pentru tot ce nu ne asumăm că simțim și trăim.

Cel mai revelator moment din punct de vedere spiritual, deși au fost absolut nenumărate de-a lungul vieții, a fost atunci când am început doctoratul despre istoria fenomenului spiritist. Mă amuză și acum reacția pe care o generează atunci când spun cuvântul „spiritism”. Pare că toate fantomele din Univers se adună ca să îi facă rău persoanei care încearcă să asocieze acest fenomen cu beletristica de specialitate. Spiritismul nu este despre fantome, este despre spirit. Este poate cea mai amplă cercetare despre natura spiritului și despre capacitățile sale. Sigur, un mit odată creat este greu de îndepărtat din conștiința colectivă dar poate, cu ajutorul datelor istorice, putem să ne dăm seamă de importanța pe care acest fenomen o are pentru psihologii experimentaliști de la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea. De altfel, psihologia ca știință de sine stătătoare își are bazele în

experimentele cu mediumi, pe care Charcot sau Binet le întreprind într-un Paris exaltat de fenomenele metapsihice care ne arată ce este dincolo de conștient.

Această căutare a ceea ce suntem nu începe cu fenomenul spiritist, ea ne precede nu doar existența ci și istoria, scrierile cuneiforme vorbind despre numeroase practice oculte prin care se încearcă comunicarea cu spiritele defuncțiilor.

Când am încercat să aflu cine sunt, am înțeles că în afară de ceea ce manifest în viața de zi cu zi, mai este ceva în interiorul meu. Ceva căruia îi plac anumite persoane, anumite locuri, anumite activități, ceva care nu ține cont de mentalul meu și de ceea ce eu consider că este logic și rațional.

Ce este acest ceva? Spiritul. Ce face acest spirit? Dintr-o perspectivă cuantică, spiritul este conștiința eternă care supraviețuiește morții fizice și păstrează după fiecare existență umană înmagazinate toate trăirile, stările și gândurile pe care le-am avut din momentul nașterii și până la moartea noastră fizică.

Conceptul de moarte este înspăimântător pentru că ne agățăm de singurul lucru pe care avem impresia că îl cunoaștem și îl avem până la urmă: viața noastră. Paradoxal, pentru spiritul nostru, fiecare încarnare este o întemnițare a potențialului infinit pe care acesta îl deține, dar este o limitare necesară, pe care un spirit și-o ia asupra sa din momentul în care se întrupează.

Această existență fizică, care ne cauzează atât de multă durere, frustrare și îngrijorare, este școala planetară pe care spiritul o urmează, și ale cărei reguli le respectă.

De ce? Pentru a se purifica de toate valențele ego-ului, pentru a scăpa de nevoia de control, pentru a învăța compasiunea și iubirea, dar mai ales pentru a se vindeca de toate rănilor din toate celelalte existențe. Când am înțeles că eu sunt parte din acest spirit etern, imaterial și nelimitat, viața mea s-a schimbat radical. Am început să pot să delimitez între ceea ce vrea spiritul meu și ceea ce îmi spune mentalul meu că am nevoie.

Am început să observ în liniște atașamentele, posesivitatea, nevoia de a ști ce urmează, pe care le manifestăm inconștient, și să lucrez cu toate aceste aspecte absolut dăunătoare esenței mele divine, dar foarte prezente în viața de zi cu zi. Am început să nu mă mai enervez când nu reușesc ce îmi propun, să înțeleg în profunzime de ce anumite persoane nu mă vor, să nu mă mai identific cu durerea fizică sau emoțională ca fiind „eu”. Practic, am început să trăiesc în spiritul meu și să îmi dau șansa de a trăi liber. De a trăi viața așa cum este ea, nu așa cum îmi spune mintea mea că este. De a accepta cu seninătate suferința, și astfel de a mă opri să sufăr.

Un aspect cheie al vindecării spirituale este absența orgoliului. Orgoliul este tot ceea ce am acumulat ca date predefinite despre noi, date care corespund unui anumit statut social, economic sau profesional. Orgoliul este opusul spiritului: cu cât primește mai mult cu atât vrea mai mult. Orgoliul nu poate fi niciodată satisfăcut, nu suntem niciodată mulțumiți indiferent de ceea ce înfăptuim, vrea mereu mai mult, și nu oferă nimic în schimb.

Spiritul, pe de altă parte, nu are nevoie de nimic, este auto-suficient, dar am putea spune că singura nevoie este de a nu îi obstrucționa drumul, prin analiza mentalului care încearcă să îi suplinească rolul în viața noastră. Când mentalul se interpune între ceea ce suntem noi și spiritul nostru, rămânem conectați cu o parte limitată din ceea ce suntem: putem să ne desfășurăm viața liniștiți, însă calitatea vieții scade și cel mai important când nu ne identificăm cu spiritul nostru, orgoliul începe să crească simțitor. Mintea nu este pusă în pericol de orgoliu, din contră, toate scenariile fabricate de ea sunt apanajul orgoliului în care ne oglindim mai puternici, mai realizați mai capabili decât suntem. Spiritul în schimb nu are nevoie de nicio validare sau confirmare, el este în orice moment al existenței noastre complet, în deplină armonie cu tot ceea ce se întâmplă și este neatins de setea de putere pe care orgoliul ne-o insuflă. Spiritul știe că toate experiențele sunt temporare, numai el este etern, știe că nu se grăbește nicăieri și că are la dispoziție tot timpul din lume (literalmente) să se experimenteze pe sine prin intermediul unei ființe umane în fiecare existență în parte.