



Ioana Drâmbă

**Povestind experiențele
noastre umane**



București, 2026

Ilustrația: *Mircea Moroianu*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DRÂMBĂ, IOANA

Povestind experiențele noastre umane / Ioana Drâmbă. -
București : Bifrost, 2026

ISBN 978-630-6514-86-1

821.135.1

© Toate drepturile sunt rezervate. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă fără acordul scris al editurii și al autoarei.

Copyright © 2026

Editura Bifrost

Str. Liviu Rebreanu nr.46-58, sector 3, București

e-mail: office@bifrost.ro

www.bifrost.ro

**Povestind experiențele
noastre umane**

Prolog

Povestind experiențele noastre umane este despre viața noastră interioară, este despre adevărurile plăcute și neplăcute din mintea noastră... toate fiind în noi.

A le privi ca pe întrebări ce răsar din noi și a încerca să răspundem la ceea ce este, poate fi un exercițiu creativ pentru fiecare cititor pasionat să vadă și să înțeleagă dincolo de aparențe.

Poveștile sunt ținute în spații ascunse, intime... în mințile noastre, în cărți, în istorie... Cartea este scrisă pentru cei ce vor să exploreze și să descopere ceea ce este în ei, urmare a ceea ce a fost în istoria lor. Este scrisă pentru acei pasionați căutători de cunoaștere inter și intra-personală.

Ce rămâne? Fiecare va alege și va putea încerca să ofere propriile răspunsuri.

Pentru aceasta invit cititorii să parcurgă fiecare întrebare-text, complet imersați în experiența de a citi, fără trecut și ceea ce știți deja (fără memorie) și fără viitor, adică fără așteptări (fără dorință), întrucât atât trecutul cât și viitorul vor genera cunoaștere falsă.

Vă provoc să încercați să răspundeți și voi la întrebări, adică să fiți exploratori activi ai poveștilor în care vă regăsiți. Ilustrațiile cu care este întregită scriitura, sunt menite a vă facilita imersarea în universul fiecărei povești, într-un spațiu de reflecție și de simțire al fiecăruia... intim, în poveste, deci în istorie.

„Haideți să călcăm pe zăpadă proaspăt depusă!” (Sergiu
Celibidache)

Cuprins

<i>Prolog</i>	7
1. De ce nu putem ierta? Partea I	11
2. De ce nu putem ierta? Partea II	17
3. Câtă depresie încapă în noi?	25
4. De câtă intimitate mentală avem nevoie în relațiile cu ceilalți?	31
5. De ce suntem generoși?	36
6. De ce avem dușmani?	41
7. Câtă plictiseală încapă în noi?	46
8. De ce devenim egoiști?	52
9. De ce ne agățăm în relații?	58
10. De ce avem nevoie să învățăm cum să urâm?	64
11. Ce înseamnă de fapt să iubim? Partea I	71
12. Ce înseamnă de fapt să iubim? Partea II	77
13. Ce înseamnă de fapt să iubim? Partea III	83
14. Cât burn-out putem duce în noi?	89
15. Cât fum de țigară încapă în noi?	96
16. Triada amăgirii: Cum ajungem să fim înșelați în relații?	104
17. Triada amăgirii: Cum ajungem să (ne) păcălim?	111
18. Triada amăgirii: Cum ajungem să fim trădați?	118
19. Câtă minciună încapă în noi?	126
20. Câte tatuaje încap pe noi?	134
21. Câtă greșeală încapă în noi?	142

22.	Trilogia mîncării: Câtă mîncare încap în noi?	150
23.	Trilogia mîncării: Ce se întîmplă în noi când mîncarea devine o capcană?	158
24.	Trilogia mîncării: De ce nu mai vrem să mîncăm?	165
25.	De unde pînă unde simțim atîta vinovăție?	172
	<i>Epilog</i>	181
	Mulțumiri	182
	Referințe generale	183

DE CE NU PUTEM IERTA? Partea I

Ce este iertarea?

În iertare, binele și răul se unesc și se pot tolera... un echilibru necesar și de dorit a-l atinge de altfel fiecare dintre noi, în orice tip de experiență de sine. Neville Goddard ne spune că „Iertarea este de fapt, experimentarea în imaginație a versiunii revizuite a zilei, a ceea ce dorești să fi experimentat în carne și oase. De fiecare dată când cineva iartă cu adevărat, adică de fiecare dată când re trăiește evenimentul așa cum trebuia să fi fost trăit, se naște din nou.”

Iertarea înseamnă **renunțare**, adică doliu... *a renunța* la a mai crea în mintea noastră o altfel de realitate decât cea care se prezintă chiar sub ochii noștri. Înseamnă, în final a ne putea ierta pe noi înșine pentru faptul de a ne fi înșelat și trădat propriile noastre așteptări și iluzii. *A renunța* la ceea ce mi s-a făcut, ca parte agresată și de a renunța să mai fac, ca parte agresoare. *A renunța* la a ne defini ca vătămați, trădați, victime nevinovate și traumatizate pe viață, căutând cu disperare în a ne face dreptate. Iertarea înseamnă **recuperarea acelei părți din noi la care am renunțat anterior și pe care ne-am răzbunat**, după cum vom detalia. Iertarea înseamnă **uitare**... dificil nu?

Verbul „a ierta”, cu infinitivul substantivat „iertare”, provine din limba latină „libertare”, adică a elibera pe

cineva de o vină sau de o pedeapsă, „a-i dăruia libertatea”. Singurul răspuns ca și verb tranzitiv la întrebarea: Pe cine/ce iert? ar putea fi „pe MINE”. Astfel că obiectul iertării putem fi doar noi... noi și piesele noastre interne de puzzle. Mai reținem faptul că interesul personal, este necesar a stimula dorința de iertare... orice altă cale nu va duce către o iertare autentică. Ce avem de făcut în mintea noastră pentru a putea ajunge acolo, la iertare, vom încerca să explorăm împreună.

Ce nu este iertarea?

Dacă aștept să mă ierte altcineva pentru faptele mele, mă voi elibera pentru moment de greutatea vinovăției resimțite (dacă o simt) și a dorinței de pedeapsă și mă voi aștepta în continuare să primesc iertarea care mă va spăla – o rugăciune înălțată cu evlavie, scuzele manierate ori cadourile pe care le ofer, diversele ritualuri de dezlegare etc., sau citându-l pe Heinrich Heine: „Dumnezeu mă va ierta. E meseria lui. ”

Scopul iertării este de a asigura cooperare. Nu am merge prea departe dacă am purta „pică la vedere” pe șeful nostru, pe partenera noastră sau pe părinții noștri copii fiind, pentru ce ne-au făcut sau zis nu? Dar chiar înseamnă că i-am putut ierta? sau doar am închis ochii și am încercat să uităm ce a fost pentru că depindem încă prea tare de aceste relații?

Iertarea ca formă de speranță, ne menține captivi într-o lume a victimelor nevinovate... dacă vom trăi doar pasiv, așteptând să încasăm greutățile ce ni se trimit, înseamnă că ne este scris să cărăm suferințele îndurate și rămânem cu speranța că tot iertându-ne agresorii, ne vom elibera de acest blestem... o adevărată umilire și supunere morală de fapt...

A crea iertare

Simultan, iertăm (pentru faptul de a fi fost frustrați) și apoi cerem iertare (pentru agresivitatea noastră)... ne iertăm de fapt pe noi și trimitem noua atitudine referitoare la noi, către persoana ce ne-a determinat frustrarea. Astfel că, în procesul de iertare, cel care iartă se schimbă în primul rând pe sine, iar a căuta iertare înseamnă să ceri victimei să se alăture unei căutări reciproc angajate pentru a „crea iertare”... **împreună și la unison**, un tip de experiență pe care o putem asculta în Suita nr. 1 pentru Orchestră compusă de George Enescu intitulată „Preludiu la Unison”.

Precum iubirea sau generozitatea, iertarea este un fenomen construit în relație, ce permite reînodarea legăturilor dintre oameni. Astfel că iertarea, fără o pierdere anterioară a relației, nu poate avea loc. Pentru menținerea și protejarea aspectelor iubitoare dintr-o relație, este necesar să existe iertare din partea ambelor părți.

A ierta și a uita

„A înțelege totul înseamnă a ierta totul” spunea Freud (1914) Și așa mai adăuga, a memora totul, înseamnă a nu ierta nimic... Fără uitare prealabilă, a ierta, cu toată furia și rușinea ce ne apasă, este ceva „de neatins”, adică divin!

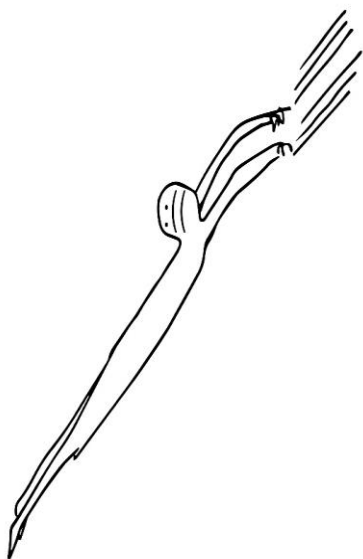
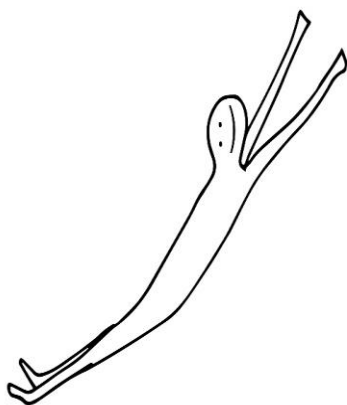
Încercările noastre de a ține minte cât mai bine și cât mai multe, pot fi o modalitate de a deplasa, de a deturna energia psihică de la satisfacerea dorinței de răzbunare. Cred că la baza unei memorii excelente, se află de fapt energia ce ar fi putut fi folosită pentru a ne răzbuna activ pe semenii noștri. A ține minte cât mai multe, ne oferă putere asupra dușmanului nostru, devenim o forță în fața lui. Însă din punct de vedere al echilibrului energetic, respectiv cât introducem versus cât eliberăm... memoria ne încarcă... asemeni grăsimii ajungem să punem pe noi/în noi.

Dacă răzbunarea este o formă de eliberare, memorarea este o formă de angajare, de supunere. Persoanele care nu pot ierta, se simt victime ale un afront psihic de neuitat. Astfel, dacă nu putem uita, nu putem nici ierta... nu?

De ce nu putem ierta?

Pentru că nu putem uita, dorim să mai trăim sentimentul de atunci, astfel că începem să reținem tot în noi. Minte devine depozitar de amintiri rele... prin răutatea reținută în noi, reținem urma agresorului, iar prin răutatea noastră, sigur vom fi ținuți minte și vom intra în istorie, vom avea un loc asigurat... doar personajele rele se rețin cel mai bine nu? Pentru că iubesc să te urăsc și urăsc să te iubesc... unul fără celălalt, încă nu putem...

Ilustrație: **“To forgive means letting go”**



DE CE NU PUTEM IERTA? Partea II

Cum putem ierta?

„Trebuie, este adevărat, să-ți ierți dușmanii – dar nu înainte de a fi spânzurați” ne spune Heinrich Heine. Desigur că ne putem imagina întâmplându-se lucrul acesta, fără a-l și înfăptui în realitate... până la urmă, în mintea noastră putem să ne închipuim orice dorim!

Pentru a ne putea ierta și a ierta apoi, este necesar să: ***ne putem răzbuna – să simțim vinovăție – să jelim după ceea ce am pierdut/făcut – să reparăm și să ne revizuim atitudinea în viitor.*** Presupune să ne lărgim viziunea: o perspectivă mai realistă, mai integrată despre celălalt, în care aspectele bune și rele sunt combinate într-o reprezentare asupra persoanei întregi.

Pentru a putea ierta ce ni s-a făcut, este necesar să putem realiza o formă de răzbunare (reală sau imaginară)... soluția înseamnă să rezolvi o problemă folosind aceleași premise care au creat problema, iar „cui pe cui se scoate”, creează cel puțin egalitate, nu?

Când ne răzbunăm, devenim activ implicați în ce trăim, responsabili de acțiunile noastre. Răzbunarea, fie ea în imaginația noastră fie ea în realitate, va duce la creșterea stăpânirii și a controlului impulsurilor și la sporirea stimei

de sine, adică ne vom simți mai competenți în a ne trăi viețile, ghidați mai mult de acea parte din noi mai conștientă de sine.

A simți plăcere și satisfacție din producerea durerii morale sau fizice asupra persoanelor care ne-au făcut să suferim atât de tare în trecut, ar reprezenta o victorie morală pentru noi, activându-ne, și devenind astfel implicați și responsabili în trasarea destinului nostru emoțional. Practic se va modifica raportul nostru intern de persoană umilă, victimă nevinovată, cea căreia i s-a făcut, devenind și persoana care poate să umilească, agresorul vinovat, cea care ajunge să facă. În acest fel, în noi ajung să viețuiască două părți care se vor putea exprima ambele în relaționarea cu alte persoane. Adică am fost răniți, dar putem să și provocăm durere, simțind vinovăție pentru fapta noastră. Această schimbare internă a noastră, **va pune de fapt bazele empatiei cu dușmanul nostru, va reduce ura resimțită și va deschide calea spre iertare.**

Practic, pentru a putea ierta, este necesar să putem deveni în interiorul nostru și personajul negativ. Elocvent în acest sens, este faptul că după separarea de tatăl lui, cântărețul Michael Jackson a compus melodia: "Smooth Criminal".

Practic, **dacă vom reuși să ne răzbunăm suficient cât să producem suferință celui alt, atât cât să ia contact cu propria noastră suferință provocată de acesta în trecut, apoi să simțim regret și vinovăție suficientă cât să dorim să reparăm durerea provocată și să dorim să ne reapropiem, vom putea renunța la resentimentele purtate, dacă toate acestea vor fi suficient de bine tolerate și acceptate de cealaltă parte.**

Astfel că pentru a renunța la resentimente și la răzbunare, este necesar să ne lărgim capacitatea de a tolera propria noastră distructivitate. A ne aminti în detaliu ce ni s-a întâmplat la un moment dat, doar ne va pune în contact cu aceleași sentimente trăite atunci... *resentimentul*, fiind de fapt o *resimțire* a răului trăit.

Cred că a fi capabili să facem față cât mai adaptativ rănilor narcisice produse de o altă persoană, este o provocare umană pentru fiecare dintre noi, ce ne va însoți pe tot parcursul vieții.

Pentru a putea ierta, este necesară o slăbire a atașamentului nostru față de imaginea internă care ne-am creat-o în mintea noastră despre persoana care ne-a lezat. Fără o restrângere a intensității emoționale interne, în primul rând nu ne vom putea ierta pe noi pentru propriul nostru eșec inevitabil, de a nu putea trăi conform cu propriile noastre idealuri și nici nu ne vom putea ierta agresorii. De fapt, *iertarea presupune restabilirea unei legături pierdute cu noi înșine, respectiv cu „partea rea” din noi pe care nu am putut să o acceptăm.*

Practic, prin iertare ajungem să recuperăm de fapt un obiect pierdut. Cel pe care „l-am spânzurat” (sau distrus într-un alt mod) în mintea noastră. Dacă vom reface traseul mental și vom observa mai bine, vom ajunge să putem renunța la resentimente și la dorința de răzbunare... calea spre iertare.

„Cel care îți face un rău nu te va ierta niciodată” ne spune un proverb englezesc întrucât cel ce ne va face rău, va pune

în noi partea din el nemiloasă care cere repetitiv răzbunarea pentru ceea ce a pățimit la un moment dat... practic nu se poate ierta și nu-și poate ierta răufăcătorii, doar ne folosește ca suport... acum putem înțelege, dar putem ierta?

A ne simți vinovați, a ne recunoaște vinovăția și a căuta iertarea, presupune să dispunem de o capacitate de a tolera rușinea, umilința și de a oferi reparații suficiente relației, pentru ca reapropierea să poată avea loc. Ca și în situația opusă în care am fost victimizați, este necesară multă muncă psihică pentru a putea ajunge aici...

Cred că a situa agresiunea, ofensa primită în contextul întregii persoanei (atât calitățile ei bune cât și cele rele) și al întregului parcurs avut împreună, ne va pune în situația în care să putem să ne revizuim atitudinea, intențiile și propriile așteptări... perfecțiunea față de sine sau de ceea ce mă aștept să îmi ofere ceilalți, deformează de fapt situația și persoana reală din fața noastră.

Dorința de răzbunare, gândurile și imaginile pe care le creăm în mintea noastră în acest sens și așteptarea constantă ca vinovatul să ne ofere un gest reparator (scuze, cadouri etc.) sunt indicatori ai faptului că nu am obținut iertarea în psihicul nostru. A putea renunța la aceste trei jaloane, ne va duce către obținerea unei transformări interne a experiențelor în care am fost victime nevinovate, iar durerea se va estompa.

Înseamnă să putem ajunge să jelim persoana care am fost înainte de a fi lezate, adică să putem face doliu, iertarea fără doliu fiind imposibil de realizat. Dacă nu vom putea

jeli, furia va rămâne vie în noi și ne va alimenta dorința de răzbunare, gândurile și imaginile însoțitoare.

Răzbunându-ne la nesfârșit, nu vom șterge urmele lăsate de traume, ci doar le vom retrăi. Resentimentari, vom rămâne sclavii amintirilor, ai trecutului - un trecut omniprezent ce ne va trimite la un viitor nedefinibil. Alinarea de moment pe care o vom obține din gesturile de răzbunare ne vor menține legătura cu persoana la care de fapt nu putem renunța... ca oricare altă dependență.

Neiertătorii se apără în a simți rușinea de netolerat și umilința resimțite atunci... în iertare, presupune să luăm din nou contact cu toată durerea și abuzul trăit. A rămâne victime, ne ține deoparte.

Incapacitatea de a ierta, ne blochează creativitatea, și trăirea plăcerii conferite de gestul spontan, cel mai liber comportament uman. Teama de retraumatizare fiind prea mare, ne inhibă și determină o reducere a încrederii în celelalte persoane.

A putea tolera și ține în mintea noastră atât dorința de răzbunare cât și dorința de iertare ar putea fi cea mai sănătoasă achiziție pe care o putem dobândi. Nu cred că putem ierta tot, însă cred că ne putem reapropia de cei care ne-au făcut să suferim, sau pe care i-am făcut să sufere din locul în care să putem privi imaginea de ansamblu a unei situații sau relații.

Cum putem ierta?

Pășind pe sârmă, la unison, cu dorința de răzbunare într-o mână și dorința de iertare în cealaltă. Dacă intenția este a fiecăruia dintre noi și nu vom pica între timp, posibil să reușim. Iertarea se crează în doi... precum iubirea.

Ilustrație: **"Walk the line between revenge and
forgiveness"**

