

CIUTA CATALINA
Facultatea de Comunicare si Relatii Publice
"David Ogilvy", SNSPA
Anul III

TRAIESTE CU MASURA

"După primul pahar (...) vezi lucrurile cum ai vrea să fie. După al doilea, vezi lucrurile așa cum nu sunt. La sfârșit... vezi lucrurile așa cum sunt și asta este cel mai rău lucru." (Oscar Wilde)

Ma numesc Catalina. Si sunt dependenta. De libertate.

Respir, merg, visez, cant, soptesc, iubesc. De ce? Pentru ca pot. Pentru ca sunt libera. De ce? Asa cum ar spune sloganul unei reclame binecunoscute, "Pentru ca merit". Si nu, nu e un cliseu. Chiar merit. Imi merit libertatea pe care mi-am ales-o. Constient. Cu toate riscurile pe care ea le presupune.

Iubesc sa fiu libera, dar iubesc si constrangerea alegerii. Imi place sa sfidez obedienta, dar port cu demnitate responsabilitatea deciziilor mele.

Am 21 de ani si zi de zi aleg, zi de zi ma aleg pe mine, pentru ca sunt libera si pentru ca libertatea mea imi impune stringenta alegerii. As putea sa ma abtin, sa ignor si sa ma ignor. Dar asta nu ar insemna decat sa ma cufund in dezolare, sa dau lumii un EU dezaxat, despuiat de sine si inrobit de ignorata. Iar eu am ales sa nu fiu asa.

Si important e ca nu i-am lasat pe altii sa aleaga pentru mine. Pentru ca eu...si numai eu..stiu ce vreau.

Se spune ca e bine sa traiesti cu masura. Sa fie oare asa? Cine o spune? Cine e vocea aceasta universal recunoscuta pe care toti o indreptatesc, o recunosc si o transmit mai departe? Cel care-o spune este si cel care crede? Si, mai presus de toate, unde este masura? Masura *ta* este si masura *mea*? Masura *mea* este si masura *lui*? Putem iubi in aceeasi masura? Putem uri la fel? Ceea ce pentru mine e viata...sa fie oare pentru altul otrava?

Totul e relativ si nimic nu e mai presus de acest fapt. Masura care ne ghideaza viata si care ar trebui sa ne aduca aproape de scopul suprem:fericirea, e cu siguranta diferita pentru fiecare din noi. Un lucru e cert insa. Mai presus de toate sunt om, mai presus de toate sunt un *eu* si am puterea de a alege, am libertatea de a alege, in cosecinta, nu-mi mai ramane decat sa aleg.

Se spune ca noi, cei maine, suntem produsul nostru, al celor de azi, ca noi, cei de maine existam deja prin proiectiile pe care fiecare le naste. Omul se alege si fiecare gand, fiecare ezitare, fiecare ambitie paticipa la definirea lui. Iar masura pe care fiecare fiinta si-o impune si cu care isi impartaseste intr-un mod aparte urzirea viitorului, ii defineste existenta.

Se vorbește zilnic despre a trăi cumpătat. Alcoolul, tutunul, drogurile sunt subiecte despre care se scrie constant, pe care unii le dezbat regulat. Viciile și pericolul pe care acestea le reprezintă pentru adolescenți..cat de periculos poate fi anturajul...nu mai reprezintă nimic nou pentru mine și poate că nici pentru ceilalți.

Cunoaștem cu toții aceeași placă obosită care spune “nu fuma, nu bea”..cat de rău îți poate face un stil de viață asortat cu țigara și alcoolul, cat de vicios e cercul drogurilor, unde te poate duce un anturaj dubios și totuși....câți dintre noi constientizează aceste lucruri cu adevărat? Cu toții stim lucrurile astea, cu toții le-am auzit cel puțin o dată. Unii și-au creat un mecanism de apărare blindat de nepăsare și ornat cu o apatie infailibilă, unii au devenit pur și simplu imuni, iar alții au devenit pur și simplu victime.

E minunat să trăiești în globul tău de cristal, să privești în jur crezând că-și doar povești, că nimic nu se întâmplă cu adevărat sau că și se poate întâmpla oricui..dar nu ție. Și eu am gândit la fel și poate să fac-o și acum dacă greutatea acestei realități nu ar fi început să mă apese. Începi să te trezești însă când vezi că unui cunoscut îi tremură mâinile dimineața iar ziua intră în normal cu 100 de vodcă, începi să te întrebi când la petreceri nu se mai bea, căci whisky-ul e tras direct pe nas, și-ncepi să te temi când sună telefonul de sărbători și-n loc de “Hristos a înviat!” auzi că pastilele și alcoolul au dus-o pe prietena ta în spital...

Și-atunci începi să deschizi ochii, să clipești, privești în stânga, în dreapta și apoi în sinea ta. Și te gândești că acel altul ai putea fi tu. Într-un moment în care n-ai știut să te oprești. Într-o secundă în care ai crezut că ești mai tare, că poți să fii mai special. Îți place prima dată...crezi că ai dreptul și la o a doua încercare, a treia, a patra...pană când nu mai ești tu, nu mai ai dreptul să alegi. Ești sclavul nevoii care ți-a pangărit sufletul și trupul, ești vândut dependentei.

Am tras primul fum la 15 ani. Nu la colțul blocului, nu cu gasca în spatele școlii, nu în baruri sau discoteci. În deplasarea realizată cu ocazia participării la olimpiada națională de limba română. Nu anturaj cu influențe negative, nu locuri obscure sau dubioase. De atunci fumez zi de zi. Am 21 de ani, la fiecare pachet cumpărat spun că e ultimul...și nici acum nu recunosc că sunt dependentă. Și da, îmi place să fumez, îmi place să trag cu sete din capatul țigării și-apoi să suflu fumul cu putere. Îmi place să beau cu prietenii și cred că viața e mai “fun” după un shot de tequila și o gură de absinth. Și-mi place uneori să fiu high și să nu-mi pese de nimic. Și sunt fericită.

Traiesc cu măsură? Cine poate să-o spună? Cine e cel care știe măsura mea ? Cel care nu bea și nu fumează? Sau poate cel ce sta cu jointul în gură zilnic? Cine poate să îmi spună dacă gresesc și unde ar trebui să mă opresc? Poate preotul, poate medicul, psihologul, părinții, prietenii? Sau poate chiar niciunul. Nimeni nu știe care e măsura mea, nimeni nu poate alege pentru mine. Sunt chiar eu cea care știe ce vrea, unde vrea să ajungă și ce trebuie să facă pentru a-și atinge idealurile.

Îmi place să cred că sunt o persoană echilibrată, că îmi port cu grijă măsura propriei existențe. Am știut mereu ce am vrut și am știut să mă respect ca om. Am fost mereu premiantă, olimpică, bursieră, integralistă... Și asta nu m-a împiedicat să ies cu prietenii, să trag un fum sau să ridic un pahar. Nu m-a oprit de la a frecventa cercuri sociale cât mai variate...am prieteni pentru care celebrele versuri “Alcoolul este viața, și viața e alcool” sunt reprezentative, prieteni care ar face orice pentru un “pill” și prieteni care gustă vinul doar la Sfânta Impartășanie. Unde e adevărul și care e cheia fericirii? Cine o poate spune?

Care e definitia succesului in viata? O casa mare cu gard alb, un Mercedes in garaj, copii premianti si fara nicio carie?

Iubesc strazile gri, asfaltul rece, pasii repezi printre baltoace, umbrele impersonale si mireasma de singuratate disipata pe strazile abia luminate.. ma iubesc pe mine si pe cei din jur. Cred in mine. Asta e echilibrul. Sa cunosti ce exista, sa stii ce iti doresti, sa fii in stare sa alegi, sa votezi pentru potrivirea perfecta dintre dorinta si satisfacerea acesteia.

S-au scris atatea despre om, au vorbit atatia despre ce e bine sa faci si cum e bine sa traiesti, insa nimeni nu a postulat o reteta universal valabila a fericirii. De ce? Sa fie astfel oare pentru ca ea nu exista?!?

Care sa fie calea de mijloc, de a trai cumpatat, intr-un echilibru tinzand mereu spre perfectiune? Este bine sa faci chiar totul cu masura? In cele mai multe cazuri se pare ca da, de cele mai multe ori masura actiunilor tale iti ghideaza viitorul.

Am putea duce o viata lipsita de cumpatate, de autocontrol si subordonata hedonismului, am putea cu usurinta trai dupa deviza "Fara remuscari si fara renuntari!" si ne-am putea deda intrutotul cautarii placerii si evitarii durerii. Se spune ca marele filosof Epicur vomita de doua ori pe zi intrucat ii placea foarte mult sa manance..si astfel tindea spre a obtine fericirea.

Am putea trai numai pentru placere, dar la fel de bine ne-am putea sui in copaci pretinzand ca suntem la un nivel inalt. E important sa nu uiti ca esti om si nu animal, ca traiesti, asa cum spunea L. Blaga "intru mister si pentru revelare", si nu "intru imediat si pentru securitate". Sa nu uiti ca in tine coexista instinctul dar si ratiunea.

De aceea, sa traiesti cu masura inseamna sa gusti fiecare placere perfect constient de ceea ce faci. A trai cu masura inseamna sa stii cand sa te opresti si, mai ales, sa ai puterea de a o face. A duce o viata echilibrata inseamna a te lasa condus de ratiune in tot ceea ce faci, desi uneori pare aproape imposibil. Iar a duce un mod de viata rational presupune existenta unor principii, a unor valori morale interiorizate, care isi pun amprenta asupra personalitatii, dar si asupra tuturor actelor noastre intentionale.

In primul rand sunt om si traiesc intre oameni. Ma respect pe mine si ii respect pe cei din jur, ma iubesc pe mine si ii iubesc pe cei din jur. Stiu ca orice exces sau orice lucru care mi-ar pune viata sau siguranta in pericol nu mi-ar face rau numai mie, ci si celor care ma iubesc. De aceea, imi place sa cred ca a-ti purta de grija ducand o viata cumpatata inseamna si a le purta de grija celor care se gandesc si celor carora le pasa de tine.

E important sa gusti cate putin din toate, sa simti vibratia vietii, dar nu trebuie nicicum sa uitam ca placerile efemere si toate lucrurile menite a-ti aduce satisfactii trupești ne pot abate de la lucruri cu adevarat importante in viata. E un drum alunecos, presarat cu tentatii de moment, dar care iti pot incetosa mintea pentru mult timp.

Si uneori cred ca da, trebuie sa faci lucruri fara masura daca fiinta ta iti spune ca asta e drumul tau. Sa n-ai masura cand iubesti si cand poti darui celor din jur, sa n-ai masura cand simti ca poti face cu pasiune un lucru bun....sa daruiesti zambete nemasurate celor care au nevoie, impartasind din caldura ta celor infrigurati.

Adeseori uitam de noi. Totul se desfasoara prea repede, esti prins intr-un mecanism aproape meschin si nu poti sa iesi, nu poti sa dai inapoi. E pur si simplu viata care te copleseste uneori si existenta care iti zdrobeste umerii sub povara ei. Si-atunci....tinzi sa uiti de orice masura. Mai conteaza ce faci si cum faci, atata timp cat nu mai simti neputinta si dezolarea?...

Exista atat de multe feluri in care te poti abate si care te pot abate de la un mod de viata echilibrat si atat de putine feluri in care poti pastra ordinea in viata ta. E de-ajuns sa intalnesti un anturaj corespunzator care sa inlocuiasca “vointa ta” cu “vointa noastra” si care sa decida pentru tine indiferent de situatie.

Pastrez si acum amintirea unor colegi de liceu pentru care alcoolul a devenit un lucru nelipsit doar din teribilism. Petreceri, discoteci sunt locuri in care fara doar si poate se bea, se bea mult. Din dorinta de a epata, de a parea mai puternic, mai “cool”. Si ajungi in situatia in care iti dai seama ca nu-ti mai place de tine asa cum esti treaz, ca “tu” esti “tu” doar dupa ce licoarea lui Bachus ti-a incetosat mintile.

Unul din prietenii mei, Dragos, s-a confruntat cu problemele pe care alcoolul le poate ridica in viata unui adolescent, ajungand sa simta si azi consecintele faptelor sale. Consumul exagerat de alcool ii inducea de fiecare data o stare de violenta neobisnuita. Si-a lovit prietena, prietenii ajungand astfel sa fie exclus de aproape toti cunoscutii sai. In parte, problemele sale si-au gasit solutia in discutiile cu psihologul sau, insa nici azi vechile cercuri de prieteni nu l-au reintegrat in totalitate.

Si nu, nu doar adolescentii sunt victimele abuzurilor de orice fel. Unul din vecinii mei de la etajul doi, aflandu-se intr-o stare inaintata de ebrietate, a ajuns sa creada ca mosteneste puterile lui Spiderman, dupa spusele sotiei sale. Intr-o incercare plina de bravura de a escalada peretele blocului, s-a prabusit in gol. A supravietuit cu un picior rupt, insa evenimentul i-a marcat fara doar si poate pe toti membrii familiei sale.

Dupa cum putem intui, e usor sa pierzi masura care ar trebui sa ne sustina echilibrul si linistea vietii. Anturaj, tentatii, curiozitate, teribilism, tristeti, necazuri, frustrari, uneori si simpla placere de a bea, ne pot da peste cap existenta. Si nu, nu vorbim doar de adolescenti, pentru ca viciile nu fac discriminari.

Dependentia de alcool sau consumul sau in exces in repetate randuri este, fara indoiala, unul din lucrurile care iti dau viata peste cap. Iar de aici la a face cunostinta cu alte “placeri”, cazand in capcana lor, nu e decat un pas.

Andrei e dependent de droguri. A inceput sa fumeze cate un joint cu prietenii, apoi a vrut sa incerce mai mult..o pastila, doua, trei. Azi vine tot mai rar pe la facultate. Sta singur in banca, cu o privire pierduta. Privesc inspre el si ciorapul usor lasat in jos sub glezna imi arata care e viata lui..urme de ace, unele mai vechi, altele mai recente, ii acopera articulatia. Si e trist. E atat de dureros...nu e un cadru dintr-o reclama antidrog, nu e un afis banal care spune “Drogurile distrug vieti”. E cat se poate de real, de aproape de mine, de noi. Un tanar inteligent si-a sacrificat libertatea, si-a pierdut identitatea, pentru a se putea ascunde sub o masca impersonala pe care scrie..”dependent”.

Si-acum, cine poate sa-mi spuna “cum” si “de ce”? Cum si de ce se intampla toate? De ce facem abuzuri si cum se ajunge aici. Poate plictiseala, poate curiozitatea, poate necazurile, poate chiar bucuriile. Unii se lasa sedusi de o ratacire de moment, altii isi ineaca amarul si unii isi cinstesc reusitele. Indiferent de “cum” sau “de ce”, se ajunge aici.

Si cum sa reusesti in viata “traind cu masura” daca nu-ti cunosti limitele, daca nu stii unde si cand sa te opresti? Succesul presupune cunostere de sine, dar si cunoastere a celor din jur, oameni sau lucruri.

Pentru a evita abuzurile de orice tip si toate adictiile care ne impiedica sa ducem o viata echilibrata, e nevoie de cunoastere si intelegere. Atata timp cat esti constient de riscurile existente, atata timp cat cunosti si te cunosti, stiind care iti sunt limitele, vei fi

mult mai lucid in luarea unei decizii, in evaluarea unor situatii si, in sfarsit, in adoptarea unui mod de viata potrivit.

A trai cu masura cred ca inseamna, de fapt, a gasi nota de echilibru intre ceea ce poti alege rational din ceea ce lumea iti poate oferi. E cert, nu putem duce o viata monahala, caci nici contextual social in care ne desfasuram existenta, si poate nici prioritatile noastre nu sunt in acord cu acest lucru, insa putem incerca sa avem cate putin din toate. Calea de mijloc este intotdeauna cea mai buna.

Cum putem reusi in viata "traind cu masura"? E relativ logic. Traiesti cu masura si respecti anumite principii, asadar e aproape clar ca stii ce vrei, si nimic nu e mai presus decat vointa unui om hotarat, care stie unde isi doreste sa ajunga.

Un stil de viata ordonat este rezultatul unei personalitati pe masura, indice al unui comportament in spatele caruia sta un caracter puternic. Fara indoiala, incercand sa traiesti cu masura, incerci sa adopti un mod de viata cat mai sanatos, care sa iti asigure vitalitatea fizica si psihica. Altfel isi va desfasura activitatea un individ cu un fizic si psihic echilibrat, decat unul a carui existenta se prabuseste din abuz in abuz, sub semnul constant al unei epuizari fizice si psihice.

Sigmund Freud considera ca abtinerile de orice fel au o menire benefica, din ele rezultand o pulsione creatoare specifica, ce poate sa inalte omul. De aceea e bine sa lasi loc pana la a-ti aduce la saturatie toate poftele si dorintele.

Traind cu masura ai sanse mai mari de a reusi in viata si ,ducand o existenta echilibrata ,poti descoperi drumul catre success, catre o cariera potrivita.

Ca student, orice tip de abuz nu numai ca iti va distra atentia de la lucruri cu adevarat importante cum ar fi studii sau preocuparea pentru viitor, dar poti ajunge cu usurinta sa te plafonezi. Campusurile universitare sunt pline de tineri inteligenti dar contaminati de o letargie infailibila, de studenti ametiti de betia de ieri si care asteapta cu nerabdare sa o ia de la capat.

Dupa cum spuneam, sa traiesti cu masura inseamna sa cunosti necesitatea echilibrului si sa fii in stare sa-l pastrezi in viata ta. Pentru ca astfel micile placeri vor valora mai mult, te vor relaxa mai tare si le vei aprecia altfel, privindu-le ca pe niste accesorii ale vietii, fara a fi nevoit sa iti subordonezi existenta adictiilor.

Si da, un om rational si echilibrat are enorm mai multe sanse de a reusi in cariera si in viata. Tocmai pentru ca stie ce vrea, pentru ca felul sau armonios de a fi se va reflecta si in munca sa. Si aici am putea sa ne intrebam "e bine sa pastrezi masura chiar in toate?".

E bine sa muncesti cu pasiune, sa pui suflet in ceea ce faci, dar e bine si sa pastrezi masura. Si e important sa nu uitam ca masura nu e aceeaasi pentru toti. Aceeasi pauza de 15 minute poate avea semnificatii identice pentru un om care a muncit doua ore, cat si pentru cel care a muncit patru. Masura si-o gaseste fiecare in interiorul sau, pentru ca noi suntem cel mai bun evaluator al nostru.

Si ca sa inchei referindu-ma la citatul de pe prima pagina, nu pot decat sa subliniez faptul ca orice exces iti ofera o satisfactie temporara. Dupa cum spune si Oscar Wilde, primul pahar iti arata lumea asa cum ai vrea sa fie, al doilea asa cum nu e, iar al treilea te pune fata in fata cu realitatea.

La un moment dat ai sa te trezesti si ai sa iti dai seama ca nu esti nici fericit, nici liber, nici implinit. Si oricat ai lua-o de la capat e ca un cosmar ce se repeta mereu.

De aceea, ideal e sa fii stapanul propriei tale vietii, sa stii sa alegi corect pentru tine, pastrand mereu echilibrul. Asta e calea spre reusita si fericire, sa fii apt sa transformi

micile plăceri în accesorii ce vin să-ți împlinească existența, variind-o, fără a deveni prizonierul lor.

Și o spun cât de tare pot: *Fii, omule, fericit că ești liber! Că poți să-ți alegi existența și nu ea pe tine!*