

## IERTAREA

## DEFINIȚIE

- *Iertarea este o cale de a-L cunoaște pe Dumnezeu și a fi ca El.*
- *Iertarea este un proces conștient și din convingerea inimii prin care nu-i mai considerăm vinovați pe cei care ne-au greșit și nu ne mai simțim vinovați față de cei cărora le-am greșit.*
- *Este o lucrare, un act voluntar și liber, nu un sentiment.*
- *Este un proces liber care și aduce libertate.*
- *Este o problemă a inimii, în sensul biblic al cuvântului, nu al psihismului.*
- *Reînnoiește relația rănită.*
- *Întrerupe avalanșa reacțiilor produse de durerea simțită în actele vătămătoare.*
- *Oferă puterea de a nu mai fi copleșit de sentimentele sau emoțiile negative care întrețin durerea.*
- *Este mai curând o problemă între om și Dumnezeu.*
- *Este izvor de Har și de eliberare de sub robia puterilor negative ale: mâniei, ținerii de minte a răului, autocompătimirii, amărăciunii, comportamentelor defensive, baricadării dincolo de zidul de protecție, ascunderii adevăratei identități.*
- *Dumnezeu este gata mereu să ne ierte și să ne iubească fără nici o condiție. Dificultatea vine din partea noastră, din partea neputinței noastre de a ne lăsa iubiți.*

## PENTRU A ÎNȚELEGE IERTAREA ESTE NECESAR:

- Să ne dăm seama ce convingeri sau presupuneri avem despre identitatea noastră în Dumnezeu.
- Să devenim conștienți că suntem oameni, ceea ce înseamnă că:
  - Suntem creați după chipul lui Dumnezeu Cel Unul în Treime, adică suntem *ca Dumnezeu, subiect* în relație cu *alte subiecte*,
  - suntem făptură, adică *altfel* decât Dumnezeu și dependenți de El și
  - sunt chemați să devenim *asemenea* Lui lucrând împreună cu Harul Lui.
- Omul există numai în *relație*:
  - Cu Dumnezeu
  - Cu sine
  - Cu semenii.
- Pentru omul căzut, *relația* este *locul* în care:
  - Este iubit și iubește,
  - Este rănit și rănește,
  - Poate crește și se poate vindeca iertând *ca* Dumnezeu și primind iertarea cu recunoștință.
- Să fim conștienți de existența binelui și a răului și că suntem înconjurați de efectele răului existent înainte de a fi noi.
- Să realizăm că latura noastră întunecată face presiuni asupra noastră, presiuni față de care putem fi liberi numai cu Harul lui Dumnezeu.
- Să descoperim că Dumnezeu ne iartă și ne dăruiește iertarea ca pe un mijloc de vindecare a rănilor suferite și de reparare a relațiilor destrămate, făcând posibilă trecerea dincolo de greșelile noastre și ale celorlalți.

## OMUL ESTE ALTFEL DECÂT DUMNEZEU

Dumnezeu	Omul
Este Creatorul tuturor celor văzute și nevăzute	Este făptură, creația lui Dumnezeu
Este desăvârșit în mod absolut	Are un dor nestins de Absolut și de desăvârșire
Iubește desăvârșit	Iubește nedesăvârșit
Iubește necondiționat	Iubește condiționat
Intră în relație de intimitate personală cu fiecare om în parte	Nu intră în armonie cu toți oamenii, dar tinde spre aceasta
Nu-și calcă făgăduințele	Își calcă făgăduințele

**IMPORTANTA IERTĂRII:**

- Vindecă inimile și reface relațiile. Este cheia sănătății integrale a omului.
- Este leacul neașteptat și revelat al dragostei împotriva durerii nedrepte.
- Deschide ușa spre noi posibilități de viață.
- Eliberează emoțiile și sentimentele.
- Dă putere prin eliberarea unor energii blocate de ură, mânie și îngrijorare.
- Ajută să te confrunți cu realitatea vieții și să-i faci față.
- Nu mai ai nevoie de mânie și ură pentru că, renunțând la luptă, nu mai ai nevoie de arme.

**Când te-ai hotărât să ierți:**

- Nu te opri: după ce ai hotărât să ierți, vei constata că simți altceva decât credeai că vei simți.
- Nu te speria: supărarea poate continua și după ce ai iertat, pentru că sentimentelor de mânie și durerii le trebuie timp pentru a se stinge. Trăiește-le iertând.
- Cere iertare pentru „partea” ta de vină.
- Gândește-te că problema este mai degrabă între tine și Dumnezeu, decât între tine și cel care te-a rănit.
- E nevoie de primirea și înțelegerea propriilor sentimente, fără a te lăsa condus de ele.
- Începe de unde poți și lasă iertarea să-și facă lucrarea în procesul de vindecare cu harul lui Dumnezeu.

**Temă**

1. Faceți o listă cu lucruri pe care le-ați iertat celor care v-au rănit de-a lungul vieții.
2. Faceți o listă cu lucruri pe care vi le-au iertat cei cărora le-ați greșit și le sunteți recunoscători pentru asta.
3. Faceți o listă cu lucruri pe care nu le puteți ierta. Dacă vă e greu să le numiți simbolizați-le printr-un semn oarecare.
4. Faceți o listă cu lucruri care credeți că nu vă pot fi iertate.
5. Faceți o listă cu lucruri pe care credeți că nu vi le puteți ierta.
6. Ce credeți că vă împiedică să iertați când nu puteți ierta?

## CE NU ESTE IERTAREA

### Iertarea nu este uitare

- Rănila așa zis **uitate** au fost alungate în inconștient și, de acolo, continuă să-i chinuie pe oameni. Pentru a le trata și vindeca este nevoie să fie readuse în conștient.
- **Iertarea** cicatrizează rănila *emoționale*. Atunci ne putem aminti evenimentul fără resentimente. Nu mai suferim. Mântuitorul a înviat cu urmele cuielor, dar nu mai simte durerea.

### Iertarea nu este doar un act imediat al voinței

- Mulți se simt vinovați, sau îi învinovățesc pe ceilalți, pentru că nu iartă imediat. Dar iertarea nu este un act eroic de voință în care ne suprimăm emoțiile, ci este un act al întregii noastre ființe și cere participarea tuturor puterilor noastre sufletești: inimă, inteligență, voință.
- Cine sare peste etapele transformării emoționale și ale vindecării nu face decât să panseze o rană infectată. Aceasta va sfârși prin a se infecta și mai rău.
- Simțirea mâniei și simțirea lăuntrică a nedreptății face parte din procesul iertării.
- Este nevoie de timp și pentru vindecare și pentru iertare; nu trebuie să bruscăm ceea ce se petrece în noi.
- E nevoie să discernem între simțirea mâniei și dorința de răzbunare, fantezmele legate de „dreptatea” pe care trebuie să ne-o facem singuri etc.
- Mânia (iușimea) este o emoție sănătoasă, o putere a sufletului pe care Dumnezeu ne-a dat-o ca să ne putem apăra integritatea. Nu mânia este păcatul, ci ura și patimile pe care le poate stârni. *Mâniați-vă și nu greșiți*, spune Domnul.
- Important este să luăm decizia de a nu ne mai răzbuna, în nici un fel. Răzbunarea este inutilă și devastatoare. E nevoie să facem pace lăuntrică, pace emotivă.

### Iertarea nu înseamnă scuza

- A scuza, înseamnă a nu-l considera responsabil pe cel care ne-a ofensat. Când cineva ne face un rău fără să vrea, sau fără să știe, nu are de ce să ne ceară iertare, dar trebuie să ne ceară scuza.
- Dar dacă cineva a voit să ne facă rău, a vrut să ne rănească, nu mai e vorba de scuza. Tendința de a-l scuza pe cel care ne-a ofensat se bazează pe circumstanțele atenuante oferite de trecutul său sau de alte circumstanțe. Dar nici o vină, fie și explicabilă, nu poate fi scuizabilă. Ea poate fi doar iertată. Când Moise îl ruga pe Dumnezeu să ierte poporul Său, Acesta îi răspunde descoperindu-i că este „Iahve, Iahve, Dumnezeu iubitor de oameni, milostiv, îndelung răbdător, plin de îndurare și de dreptate, Care păzește adevărul și arată milă la mii de neamuri: care iartă vina și răzvrătirea și păcatul, dar nu lasă nepedepsit pe cel ce păcătuiește” (Ieșire 34, 6-7).

### Iertarea nu este sinonimă cu împăcarea

- Iertarea se referă la fapta care a rănit relația. Împăcarea este o urmare a iertării, dar poate să nu aibă loc. Dacă după acordarea iertării, simțim că prin împăcare relația noastră nu ar crește în profunzime, e mai bine să renunțăm pur și simplu la ea pentru păstrarea păcii. Pacea înseamnă să nu te răzbuni și să nu dorești să te răzbuni. Pacea și iubirea de vrăjmași nu presupune prietenie.
- Din nefericire, mulți oameni se împacă fără a-și ierta unii altora ofensele, ca să nu „mai dezgroape morții”, dar fără recunoașterea și numirea suferințelor pe care le-am produs sau pe care le-am suferit, nu există împăcare adevărată. Adevărul trebuie rostit.
- Împăcarea presupune iertare, iar iertarea presupune rostirea adevărului.

### Iertarea nu se impune

- Iertarea este o lucrare a iubirii. Persoana care iartă trebuie să-și asume în mod liber alegerea pe care a făcut-o, fără a pretinde ceva de la cel pe care îl iartă.
- Putem să ne dorim să fim iubiți de cei din jurul nostru în ciuda faptelor noastre rele, dar nu le putem pretinde acest lucru.
- Iertarea se dă, se cere, dar nu se pretinde.

## **Iertarea nu este renunțare la ceea ce ni se cuvine**

- Iertarea nu exclude dreptatea. Un hoț iertat nu este scutit de a restitui păgubașului cele furate.
- Iertarea nu anulează consecințele unei fapte rele sau ale unui cuvânt rău. Iertarea nu este un act de dreptate, ci o faptă de iubire pentru reabilitarea celui vinovat. Aceasta înseamnă a nu-l confunda pe răufăcător cu fapta sa și a urî păcatul, iubindu-l pe păcătos.
- Pe cruce, Mântuitorul a condamnat păcatul care ne locuiește, a făcut dreptate, dar nu ne-a condamnat împreună cu păcatul.

## **Iertarea nu-l schimbă pe celălalt**

- Când iertăm, se întâmplă, cu adevărat, ceva extraordinar, dar cu cel ce iartă, nu cu cel iertat. Acesta poate conștientiza și el minunea și își poate schimba atitudinea sau comportamentul, dar puterea iertării se manifestă în noi. Pe noi ne vindecă, nouă ne dă pacea, nouă ne dă puterea să ne rugăm pentru celălalt.
- Nu trebuie să iertăm așteptând schimbarea celuilalt.

## **PIEDICILE DIN CALEA IERTĂRII**

### *1. Firea căzută și puterile ei pervertite.*

- Pentru omul căzut, *e firesc* să nu-l ierte pe cel care l-a lezat cu ceva și să-și folosească *puterile* pentru a-și face „dreptate”. Astfel:
  - ❖ *Mânia* (iuțimea) e folosită pentru a ne simți și arăta puternici. Fără mânie, omul se poate simți dezarmat și vulnerabil.
  - ❖ *Frica* nu mai e folosită pentru confruntarea cu necunoscutul ce trebuie cucerit și se transformă în frica de a ne confrunța cu durerea și fuga de recunoașterea ei.
- Iertarea readuce durerea în prim plan pentru a fi vindecată. Perceperea și acceptarea durerii este premiza iertării.

### *2. Scoaterea de sub învinuire prin justificarea comportamentului.*

- Iertarea nu înseamnă scuzarea comportamentului care ne rănește.
- Este nevoie de o evaluare lucidă a celor întâmplate.
- E nevoie de așezarea responsabilității la locul care i se cuvine.

### *3. Confundarea iertării cu uitarea.*

- Trecutul îl modelează pe om și deciziile pe care le ia.
- Uitarea te-ar putea face să-i lași iarăși pe cei care te-au rănit să te rănească.
- E nevoie de o „integrare”, de o asimilare a evenimentelor dureroase.
- Putem ierta și să nu uităm.

### *4. Legarea iertării cuiva de regretele aceluia.*

- Iertarea este un act în întregime al celui care iartă. Nu depinde nici de înțelegerea, nici de comportamentul și nici de acordul celuilalt.

### *5. Gândul că trebuie să-ți meriți iertarea.*

- Iertarea este întotdeauna un dar gratuit, nemeritat.

## **Tema pentru acasă**

Faceți următorii pași spre iertare:

1. În fiecare zi din săptămâna care urmează, de preferat seara înainte de culcare, citiți *Acatistul Sfântului Duh* (îl găsiți pe Site, la Rugăciuni) sau o altă rugăciune către Sfântul Duh.
2. Desenați-vă „răul vieții”, notând pe meandrele lui momentele cele mai semnificative pe care vi le amintiți.
3. Amintiți-vă și povestiți în scris cel puțin șapte întâmplări dureroase din copilărie. Numiți și descrieți pe scurt persoanele implicate.
4. Numiți sentimentele distructive pe care le-ați avut în timpul întâmplării.
5. Cum s-a sfârșit întâmplarea și ce urmări credeți că a avut în viața dumneavoastră?
6. Ce sentimente aveți acum față de persoanele respective?
7. Ați spovedit cele de care vă simțiți vinovat?

## UCIDEREA FRATELUI

### UCIDEREA FRATELUI (CAP. 4 DIN FACEREA)

- Dumnezeu nu „a căutat spre Cain și spre darurile lui și s-a întristat Cain tare și fața lui era posomorâtă” (v. 5).
- Cain a fost rănit în așteptarea sa legitimă privind atenția lui Dumnezeu. Acum trăiește:
  - *Revoltă* față de nedreptatea care i se face,
  - *Mânie, resentiment și dorință de răzbunare*,
  - *Întristare și descurajare*.
- În **acest** moment intervine Dumnezeu pentru:
  - A declanșa o pedagogie care urma să-l ajute pe Cain să crească, să treacă într-o nouă etapă spirituală.
  - A-i proba libertatea: Cain putea să aleagă liber, creșterea sau căderea.
  - A-i încerca încrederea în El: fie urma să aibă încredere în Iubirea și dreptatea lui Dumnezeu, intrând în înțelesul evenimentului printr-o creștere spirituală, fie se va îndoii și va aluneca, lăsându-se pradă legilor oarbe ale firii deja căzute.
- Cain n-a primit să „biruiască” păcatul care „bătea la ușă” și a ales să se lase rob de gelozie, invidie și revoltă și s-a răzbunat ucigându-și fratele.
- Cain, primul născut și „omul dobândit de la Dumnezeu (ver. 1) devine primul ucigaș din istoria omenirii. Crima lui a devenit prima verigă dintr-un lanț nesfârșit de crime, începutul logicii violenței ucigătoare care a guvernat și guvernează lumea aceasta.
- Crima lui Cain a devenit prototipul tuturor violențelor omului împotriva omului.

### SENTIMENTUL DE NEDREPTATE GENEREAZĂ VIOLENȚĂ

- Ca și Cain, omul aflat în fața sentimentului de nedreptate se va întrista, va suferi, se va revolta.
- Revolta se va exprima prin resentimente: retrăirea sentimentelor dureroase provocate de eveniment.
- Resentimentul, dacă va fi întreținut și hrănit conduce la dorința de răzbunare.
- Duhul de răzbunare distruge pacea launtrică, alimentează ura împotriva fratelui până la dorința de a-l distruge.
- Ura și spiritul de răzbunare dau naștere apoi unei spirale distrugătoare care se poate concretiza nu numai în crimă, ci și în la fel de ucigătoare: calomnii, vorbire de rău, batjocură...
- Motorul acestui dinamism ucigaș, este refuzul omului de a se maturiza, rămânerea lui în mentalitatea copilului care simte că totul i se datorează. De aici spiritul de revendicare, de nemulțumire cronică, de permanentă luptă pentru drepturi.
- Povestea lui Cain ne arată că atitudinea egocentrică provoacă violență și-l face pe om orb față de darurile pe care le-a primit. Cain așteaptă ca Dumnezeu să răspundă așteptărilor sale și să se conformeze spiritului său de dreptate.
- Dar căile Domnului nu sunt căile omului. Cain, și fiecare om, este invitat să-și ridice capul și să asculte pedagogia lui Dumnezeu pentru curățirea și transformarea inimii, pentru creșterea în asemănare.
- Orice violență împotriva fratelui este, de fapt, un refuz al căii de creștere spirituală oferită de Dumnezeu fiecărui om, în diferite momente ale devenirii sale.
- Violența dorinței omenești, când nu e îndreptată spre cucerirea Împărăției, se întoarce către celălalt.
- Cain se răzbună pe Dumnezeu ucigându-și fratele.
- Orice violență asupra fratelui, transformat în „țap ispășitor”, este, până la urmă, o violență împotriva lui Dumnezeu.
- Dumnezeu S-a făcut om și Hristos a acceptat liber să fie victima răzbunării omului pe Dumnezeu, pentru a face arătată iubirea lui Dumnezeu pentru om și pentru a-i împăca, prin jertfa Sa, pe oameni cu Tatăl lor Cel Cereșc.

- Oamenii găsesc întotdeauna justificare pentru violența lor, se simt întotdeauna îndreptățiți să-și facă singuri dreptate. Dar a te îndreptăți înseamnă a lua locul Celui Drept.

### **Justificarea, îndreptățirea de sine**

- Este aruncarea responsabilității pe celălalt: „nu eu, tu, el, ea, ei...”.
- Ne împiedică să fim conștienți de responsabilitatea pe care o avem.
- Ne împiedică să devenim conștienți de lucrarea mecanismelor inconștiente de apărare care ne otrăvesc viața.
- Ne împiedică să ne dăm seama ce rău am făcut fratelui, care, ca urmare, se va simți vinovat. Când o rană nu poate fi numită, pentru că cel care a făcut-o nu o recunoaște, victima va sfârși prin a se simți vinovat, considerând că prejudiciul respectiv este pe drept, e legitim. Atunci apare o falsă vinovăție.

### **Falsa vinovăție**

- Îl face pe cel ce o simte să privească ofensele ca fiind legitime.
- Îl face să intre într-un mimetism al răului suferit, până la a-l reproduce fără voie asupra altora.
- Astfel, cel violat va viola, cel abuzat va abuza, cel ce a fost umilit va umili, cel ce a fost maltrat va maltrata.

### **ELIBERAREA OMULUI DE DETERMINĂRI ȘI DE CONDIȚIONĂRI**

- Cu harul lui Dumnezeu, omul poate deveni conștient de schemele inconștiente ale mimetismului și se poate elibera de tirania lor. Iubirea e mai puternică decât moartea.
- Cuvântul lui Dumnezeu către Cain: „păcatul bate la ușă, dar tu biruieste-l”, ne arată că avem puterea de a fi liberi, că putem răspunde evenimentului care ne rănește și altfel decât prin violență. Chiar dacă această libertate este alterată de cădere, de patimi și de condiționările aduse de ele, nu este mai puțin o putere pe care omul o poate exercita după cum voiește.
- Libertatea omului nu este distrusă niciodată definitiv. În orice împrejurare, oricât am fi fost de „presați” să acționăm rău, constatăm că am avut posibilitatea să alegem, să alegem viața sau moartea (Deut. 30,19).

### **TEMA PENTRU ACASĂ**

1. Continuați să faceți o rugăciune către Duhul Sfânt în fiecare zi, cu gândul la iertare.
2. Amintiți-vă și descrieți o situație în care v-ați simțit nedreptățiți.
3. Numiți sentimentele pe care le-ați avut atunci.
4. Numiți resentimentele actuale.
5. Povestiți ce ați făcut pentru a „face dreptate” sau pentru a vă răzbuna.
6. Ce așteptați de la cei în fața cărora vă îndreptățiți?
7. În ce situații credeți că o ofensă „vi se cuvine”?
8. Identificați și descrieți aspecte din comportamentul dumneavoastră care ar putea fi un mimetism al răului suferit în copilărie.
9. Când cei din jur vă reproșează că îi faceți să sufere:
  - ce simțiți?
  - ce gândiți?
  - și ce faceți?

### **Anexe:**

1. Vinovăția
2. Libertatea pentru...

## Introducere

Îmi place să citesc acele broșuri colorate de călătorie, dar, apoi, mă uit la cât de mult costă călătoria și spun „Poate la anu’!”. Ai văzut vreodată vreo astfel de broșură care să te întrebe „Ai nevoie de o vacanță? Fă o excursie în vinovăție!” Nu? Nici eu. Cu toate astea, e o excursie pe care am făcut-o cu toții la un moment dat. Pentru unii dintre noi a devenit chiar o rutină, ca și cum ar merge zilnic la serviciu. Mai mult, e o excursie pe care o facem fără să ne gândim la costuri, beneficii, timp și energia necesară.

Deci, în această broșură, ne vom uita mai de aproape la acest subiect - vinovăția. Ce este? Care sunt costurile? Dar beneficiile, dacă ele există?

## Ce este vinovăția?

Magda este contabilă. Ea a furat ceva bani de la patronul ei și a “aranjat” registrele, astfel încât să-și ascundă fapta. În ultimele luni, a luat suficienți bani pentru a-și “sprijini” dependența ei de jocurile de noroc. Când fost prinsă și arestată, a raționalizat lipsa ei de onestitate spunând: „Șeful meu are atât de mulți bani încât nu știe ce să facă cu ei”.

Tibor locuiește în celălalt capăt de oraș. Soția lui a suferit un atac de cord acum trei luni. Continuă să își spună că ar fi trebuit să rămână acasă în noaptea în care s-a întâmplat asta. Ar fi trebuit să știe că se va întâmpla asta. Dacă ar fi fost acasă, ar fi putut să își ducă soția la spital mult mai repede.

Tibor se simte vinovat. Magda nu. Deci, ce e vinovăția? Este ceva util sau dăunător?

Dicționarul spune că vina înseamnă *a te simți responsabil sau plin de resentimente pentru anumite ofense*. Dacă o persoană nu își asumă responsabilitatea pentru greșelile din trecut, o putem descrie ca fiind anti-socială (cineva care nu se simte niciodată vinovat ar putea suferi de tulburare anti-socială de personalitate).

De vreme ce Magda i-a furat bani șefului ei, vina ar fi fost o reacție adecvată din partea ei. Dacă ar fi simțit vină, s-ar fi oprit din furat înainte de a fi prinsă și arestată.

Tibor nu avea de unde să știe că soția lui va avea un atac. Nu a făcut nimic rău dacă a plecat de acasă în acea seară. Să stea seară de seară treaz, simțindu-se vinovat pentru comportamentul său, este un lucru care îi dăunează lui Tibor. Aceasta este vina “irațională”, deși ea poate fi și o parte din procesul durerii care urmează unei pierderi.

☞ *Vinovăția care are drept urmare scăderea stimei de sine sau care îți răpește seninătatea este dăunătoare și inadecvată.*

## Vinovăția și rușinea

Putem face diferența între sentimentul de **vină** și cel de **rușine** prin modul în care gândim despre comportamentul nostru și despre noi înșine. Dacă credem că, comportamentul nostru a fost greșit și ne simțim rău din cauza asta, ceea ce simțim este vină. Dacă, în schimb, ne gândim că ceea ce am făcut ne transformă în oameni de nimic, trecem linia dintre vinovăție și rușine. Rușinea are rădăcini mult mai adânci decât vina. Ea provine, de multe ori, din copilăria trăită într-o familie disfuncțională, o familie în care am fost rușinați de către adulți sau abuzați fizic, emoțional sau sexual de aceștia. Rușinea e *cronică*, iar terapia este deseori utilă în rezolvarea ei.

☞ O persoană care se simte **vinovată** va spune:

*“Îmi pare rău pentru felul în care m-am purtat”.*

☞ O persoană care se simte **rușinată** poate să spună:

*“Nu sunt bun de nimic. Oare cum poți să stai pe lângă mine?”*

## Vinovăția și dependența

Magda a avut încă din copilărie sentimente de rușine pe care și le-a acoperit cu un sistem bine pus la punct de mecanisme de apărare. Unul dintre acestea era să raționalizeze că șeful ei nu avea nevoie de banii pe care ea îi furase. Această gândire lipsită de onestitate o împiedica să vadă realitatea infracțiunii ei.

Magda a făcut închisoare pentru delapidarea făcută. În timpul detenției, ea a primit ajutor pentru dependența ei de alcool și de jocurile de noroc. A început să înțeleagă că trebuia să facă față rușinii ei

sau nu ar fi putut să se mențină în programul de recuperare. Dacă își permitea să simtă rușine, avea să ajungă din nou la băut și la jocurile de noroc.

Magda a învățat și că vinovăția pentru comportamentul ei din trecut îi era acum de ajutor. Dacă se simțea vinovată pentru ce făcuse erau mari șanse ca ea să nu mai facă așa ceva niciodată.

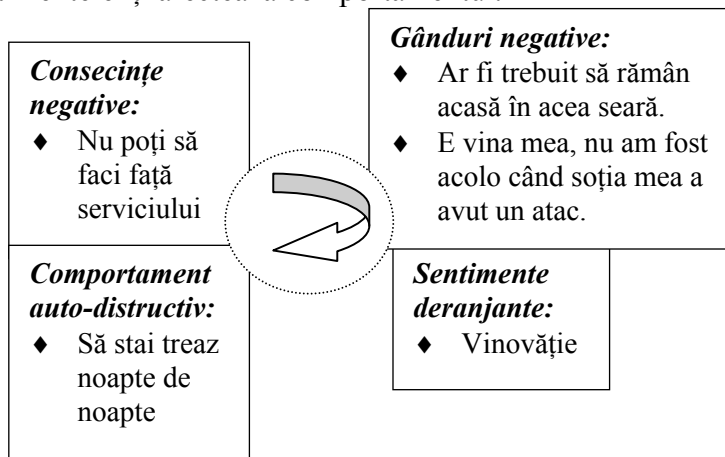
Dacă facem față durerii pe care ne-am cauzat-o nouă sau altora putem preveni repetarea faptei. *Vina ne poate ajuta să devenim responsabili, iar acest lucru este esențial pentru a continua recuperarea din orice fel de dependență.*

## Realizarea schimbării cu ajutorul Terapiei Rațional – Emoționale (TRE)

Cum poți să afli dacă ceea ce simți este rușine sau vină? Un mod este de a asculta ceea ce îți spui ție însuși, care sunt gândurile pe care le ai despre ceea ce se întâmplă în jurul tău. Dacă îți spui că, comportamentul tău este greșit și că trebuie să îl schimbi, atunci ceea ce simți este **vină**. Dacă îți spui că tu ești „greșit”, că tu ești rău pentru că te-ai comportat în acel mod, simți **rușine**.

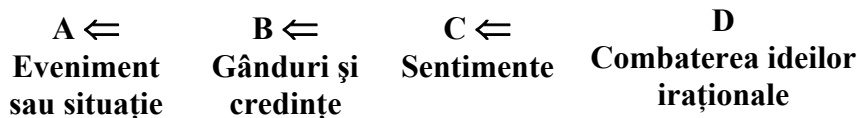
Odată ce ai realizat care este discursul tău interior – discuția cu tine însuși - poți să decizi dacă vina pe care o resimți este utilă sau dăunătoare. Poți, mai apoi, să îți provoci gândurile care au ca rezultat vina dăunătoare.

Privește diagrama următoare. Observă cum discursul interior îți afectează sentimentele și cum sentimentele îți afectează comportamentul.



Terapia Rațional –Emoțională a lui Albert Ellis (TRE) ne spune că ceea ce gândim ne poate supăra și că această supărare afectează felul în care ne comportăm. Tibor și-a spus: „Ar fi trebuit să rămân acasă în seara în care soția mea a avut un atac. Aș fi putut să o duc mult mai repede la spital.” Ajunge să se simtă vinovat într-un sens dăunător. De ce? Tibor nu avea de unde să știe că soția lui va avea un atac de cord în timpul în care el era în oraș. Nu poate schimba ceea ce s-a întâmplat. Tibor trebuie să își pună la încercare ideea irațională că, cumva, ar fi trebuit să știe ce urma să se întâmple. Dacă va face asta, el își poate reduce sentimentul de vină și comportamentul său auto-distructiv se va schimba. Astfel, va reuși să doarmă.

TRE folosește următorul proces pentru a disputa și schimba gândurile iraționale.



În primul rând, ne amintim *evenimentul* sau *situația* care ne-a supărat. Apoi, ne analizăm *gândurile* și *credințele* cu privire la această situație. În pasul următor, trebuie să ne identificăm *sentimentele* pe care ni le cauzează aceste gânduri. În cele din urmă, încercăm să punem la încercare aceste gânduri care ne supără.



### Iată cum a folosit Tibor procesul cu patru etape TRE:

A ← Eveniment sau situație	B ← Gânduri și credințe	C ← Sentimente	D ← Combaterea ideilor iraționale
Soția mea a avut un atac de cord și eu nu am fost cu ea să o ajut.	Ar fi trebuit să fiu acolo. Aș fi putut să o duc mai repede la spital.	Vinovăț ie, tristețe, depresie	Nu aveam de unde să știu. Dacă aș fi știut ce avea să se întâmple, aș fi rămas acasă. Nu am dezamăgit-o.

### Iată un alt exemplu de proces TRE în patru faze:

Mama Danei credea că, dacă copiii ei o iubesc, atunci își vor petrece fiecare vacanță cu ea. Dana a fost invitată la masa de Paști de un prieten pe care dorea să îl cunoască mai bine. Dana se simte acum vinovată pentru că mama ei vroia ca ea să vină acasă de Paști.

A ← Eveniment sau situație	B ← Gânduri și credințe	C ← Sentimente	D Dispute și Provocarea ideilor iraționale
Am petrecut Paștele cu un prieten. Mama e supărată pentru că nu am fost cu ea.	Sunt o fiică rea. Ar trebui să îi fac pe plac mamei mele. Câte a făcut pentru mine... Cum am putut să o las singură de Paște?	Vinovăț ie, Rușine	Sunt o fiică bună. Și eu, și mama suntem adulți și putem să ne luăm propriile decizii despre cum să petrecem Paștele. Ar fi putut invita pe altcineva la ea, dacă eu am decis să nu merg. Am dreptul să îmi petrec timpul cu prietenii. Nu are nici un rost să mă simt vinovată. Îmi iubesc mama și îi dovedesc asta în alte feluri decât să fiu cu ea de Paște.

Atât Dana, cât și Tibor au avut idei iraționale care i-au făcut să se simtă vinovați. Credința Danei că trebuie să obțină aprobarea tuturor în viață - în acest caz, al mamei ei - este o credință comună multora și care produce vinovăț ie. Ideea irațională a lui Tibor că ar fi trebuit să prevadă viitorul produce și ea vinovăț ie.

Atât Dana, cât și Tibor, își pun câte un „trebuie” pe umeri. Caută orice „trebuie” sau „ar trebui” în discursul tău interior. Atunci când credem că ar trebui să facem ceva, ne simțim vinovați dacă nu facem acel lucru. E mai bine să folosim cuvinte ca „aș prefera” decât „ar trebui”.

Un alt cuvânt pe care e bine să îl căutați în discuția cu voi înșivă e „îngrozitor”. Dacă ne spunem că e „îngrozitor” faptul că am făcut sau nu ceva anume, ne simțim mult mai vinovați decât ne-am simți dacă am folosi cuvântul „ghinion” sau „dezamăgire”.

O altă credință irațională care produce vinovăț ie este că trebuie să fim mereu perfecți și că e ceva îngrozitor să greșești. *Nimeni nu e perfect. Cu toții facem greșeli, dar greșelile sunt o minunată ocazie de a învăța ceva nou.*

## Vinovăția și anxietatea

După ce s-a acuzat că făcuse ceva rău, Victor a ajuns să se simtă vinovat și, mai apoi, neliniștit. Ieri a început să se certe cu șeful său, după care s-a simțit vinovat și anxios, făcându-și griji că ar putea fi concediat. Și-a făcut atât de multe griji, încât a uitat să închidă ușa biroului când a plecat de la serviciu. Peste noapte, cineva a intrat în birou și i-a furat computerul. Din fericire, Victor a fost în stare să folosească procesul TRE pentru a-și reduce vinovăția.

A ← <i>Eveniment sau situație</i>	B ← <i>Gânduri și credințe</i>	C ← <i>Sentimente</i>	D ← <i>Combaterea ideilor iraționale</i>
M-am certat cu șeful meu și mi-a amintit că datorită lui am acest serviciu.	De ce mă contrazic mereu cu el? Am făcut-o lată din nou. Sigur o să fiu dat afară. Numai după cum se uită la mine îmi dau seama că vrea să scape de mine. Sunt un nenorocit prost. Nimeni n-o să mă mai angajeze vreodată.	Anxietate Vinovăție Rușine	E normal să nu fiu mereu de acord. Sunt o persoană valoroasă, cu propriile mele gânduri și opinii. Nu îmi datorez serviciul meu șefului; am multe calități și aptitudini. Ultima mea evaluare profesională a arătat că fac treabă bună.

Observi că una dintre ideile lui Victor de la secțiunea „Gânduri și credințe” a fost „Sunt un nenorocit prost.” Etichetându-ne cu nume negative duce la scăderea stimei noastre de sine și la menținerea ciclului vinovăției. Victor a putut să își schimbe această credință cu cea că e „o persoană valoroasă, cu propriile gânduri și opinii”. Astfel, Victor și-a afirmat propria persoană.

Afirmațiile sunt propoziții care te „afirmă” și care îți construiesc stima de sine. Privește următoarele idei iraționale. În dreptul fiecăreia dintre ele este dată câte o afirmație care contracarează credința irațională.

### Credință irațională

- ☞ Nu ar trebui să greșesc niciodată.
- ☞ Trebuie să le fac pe plac oamenilor, ori n-o să le placă de mine.
- ☞ Sunt rău pentru că sunt alcoolic.
- ☞ Nu ar trebui să mă enervez.
- ☞ E vina mea că soția mea e nervoasă.

### Afirmarea

- ☞ Îmi place să învăț din experiențele mele.
- ☞ Mă simt bine atunci când spun ce simt și ce vreau.
- ☞ Sunt o persoană bună și sunt fericit în recuperare.
- ☞ E în regulă dacă simt mânie. Mânia mă ajută să îmi dau seama când îmi sunt încălcate drepturile. Mă ajută și să îmi dau seama când ar trebui să fiu asertiv.
- ☞ Sunt responsabil pentru propriile mele sentimente, iar soția mea e responsabilă pentru ale ei.

## Stabilirea unui scop și a unui plan de acțiune

Odată ce ne-am dat seama că avem obiceiul de a ne învinovăți și a deveni anxioși, ne putem stabili un scop pentru a reduce aceste sentimente negative. Scopul lui Victor a fost să își reducă sentimentul de vinovăție. Planul lui de acțiune a fost cel al folosirii afirmațiilor. Se răsplătea ori de câte ori folosea TRE prin punerea a 10.000 de lei într-o cutie. Pe cutie a lipit un bilețel cu o propoziție pe care o citea ori de câte ori punea bani în ea: *“Sunt un om fericit. Iau decizii bune.”* Sub acest text, Victor a lipit imaginea unui casetofon pe care și-l dorea; atunci când a avut suficienți bani în cutie, Victor și-a cumpărat acel casetofon.

Poți să incluzi în procesul tău TRE și un scop și un plan de acțiune. Victor le-a adăugat pe aceste două:

<p><b>E →</b> <b>Scop</b> Reducerea sentimentelor de vinovăție</p>	<p><b>F</b> <b>Plan de acțiune</b> Să pun 10.000 într-o cutie ori de câte ori folosesc procesul TRE. Să lipesc următorul bilețel pe cutie și să îl citesc de câte ori pun bani în ea: „Sunt un om fericit. Iau decizii bune.”</p>
--	---

Procesul TRE a devenit acum unul cu șase etape:

<b>E ←</b> <i>Scop</i>	<b>A ←</b> <i>Eveniment</i>	<b>B ←</b> <i>Gânduri și credințe</i>	<b>C ←</b> <i>Sentimente</i>	<b>D ←</b> <i>Combaterea gândurilor și credințelor</i>	<b>F</b> <i>Plan de acțiune</i>
---------------------------	--------------------------------	--	---------------------------------	---	------------------------------------

## Vinovăția, perfecționismul și depresia

Mariana este o perfecționistă. De când a uitat de ziua de naștere a soțului ei se simțea depresivă. Se întreba cum poate rezista soțul ei cu o soție atât de uitucă. Continua să se simtă așa deși și soțul ei uitase în câteva rânduri de aniversarea ei.

A avea un sentiment de satisfacție atunci când facem o treabă bună nu este perfecționism. Perfecționismul e mai mult decât atât; este acel sentiment inconfortabil atunci când orice facem este altcumva decât perfect, când avem așteptări nerealiste atât de la noi, cât și de la alții și nu permitem nici o greșeală.

Vinovăția și perfecționismul merg mână în mână. Să privim din nou situația Marianeii. Ea se aștepta – în mod nerealist - să nu uite nici o zi de naștere, cu atât mai puțin una a soțului ei. Atunci când a uitat, a cotropit-o vinovăția. Iată cum a folosit Mariana procesul TRE pentru a-și diminua starea de vinovăție.

<p><b>A ←</b> <i>Eveniment</i>  Am uitat de ziua soțului meu.</p>	<p><b>B ←</b> <i>Gânduri și credințe</i> Ce se întâmplă cu mine? Cum am putut fi atât de neglijentă? Nu sunt bună de nimic</p>	<p><b>C ←</b> <i>Sentiment</i>  Vinovăție Depresie</p>	<p><b>D</b> <i>Combaterea gândurilor și credințelor</i> Stai un pic. Bineînțeles că îl iubesc. Oricum, a uita de o aniversare e o greșeală omenească. E în regulă să greșesc. Nu sunt perfectă. Nici el nu e. Eu l-am iertat atunci când a uitat de ziua mea, așa că am încredere că și el mă va ierta.</p>
<p><b>E ←</b> <i>Scop</i> Să exerseze identificarea sentimentelor în fiecare zi.</p>	<p><b>F</b> <i>Plan de acțiune</i> Să păstrez un Jurnal al sentimentelor și să îl completez în fiecare zi.</p>		

Povestea Marianeii arată cum sunt legate între ele vinovăția, perfecționismul și depresia. Prin completarea jurnalului, ea va începe să își recunoască vinovăția și depresia care rezultă din aceasta. Apoi, poate să folosească procesul TRE pentru a descoperi comportamentul perfecționist care cauzează de fapt întregul proces.

Nu toate stările de depresie sunt cauzate de vinovăție. Depresia poate fi o reacție a unei pierderi

sau a unei schimbări. Aceasta e numită depresie „reactivă”. Depresia e uneori biologică, adică apare datorită constituției noastre bio-chimice. Depresia mai poate fi și relaționată cu caracterul și implică un sistem de valori și credințe. În fine, cele trei tipuri de depresie pot să se întrepătrundă, adică depresia unui individ să conțină elemente din toate trei.

Depresia Marianeii e legată de credința ei irațională că totul trebuie să fie perfect. Dacă va putea să își schimbe aceste credințe, probabil că va reuși să se elibereze de depresia ei.

### Vinovăția și mânia

Eduard a crescut într-o familie în care nu era permisă exteriorizarea mâniei. Fratele său se lega mereu de el și îl insulta atunci când părinții lor nu erau acasă. Dacă se plânga mamei sale din cauza asta, ea îi spunea deseori ce copil bun este pentru că are răbdare față de comportamentul fratelui său. Aceasta era răsplata pentru comportamentul său pasiv. Atunci când a ajuns la vârsta maturității, avea un puternic comportament pasiv. Pentru Eduard, a fi mânios însemna a fi îmbufnat și prost dispus. Uneori, presiunea era atât de mare încât „scotea fum”, după cum singur se descria. Se închidea singur în baie și începea să lovească pereții, plângându-se de soția sa.

Atunci când ieșea din baie, avea din nou o înfățișare pașnică, însă, în interiorul său se simțea vinovat. „Sunt îngrozitor”, își spunea. „Cum am putut să mă enervez atât de tare pe ea?”

A învăța să îți exprimi mânia în mod asertiv este esențial într-o relație. E normal să simți mânie. Este un sentiment la fel de normal ca și fericirea. Mânia ne sesizează situațiile în care drepturile noastre sunt încălcate și ne ajută să știm când să fim asertivi. Nu trebuie să ne simțim vinovați atunci când simțim mânie. Oricum, se poate să devenim mânioși din motive iraționale. TRE ne poate ajuta să le deosebim unele de altele.

Iată un exemplu. Observați cum mânia lui Eduard se transformă în vinovăție.

Eduard e în terapie pentru a învăța mai multe despre comportamentul său pasiv, pentru a afla care sunt efectele negative ale acestuia și pentru a exersa asertivitatea. Ieri, Eduard era preocupat de vinovăție pentru că i se plânsese unui coleg de serviciu despre soția sa.

Terapeutul lui Eduard i-a cerut acestuia să folosească procesul TRE pentru a rezolva această problemă, inclusiv să stabilească un scop și un plan de acțiune, de vreme ce comportamentul său pasiv era un obicei. Iată ce a scris Eduard:

A ← Eveniment	B ← Gânduri și credințe	C ← Sentimente	D Combaterea gândurilor și credințelor
Eu și soția mea am început să ne certăm. Nu am putut să dorm toată noaptea. La serviciu, l-am încolțit pe Dan și m-am plâns de soția mea.	Soția mea m-a enervat atât de tare. E numai vina mea. Nu ar fi trebuit să mă cert cu ea. E cumplit să mă plâng de ea pe la spatele ei. Sunt un soț îngrozitor.	Vinovăție, depresie	Terapeutul meu îmi spune că nu soția mea mă enervează. Eu mă supăr din cauza felului în care gândesc, ca de exemplu atunci când mă aștept să îmi citească gândurile sau să aibă aceleași păreri ca și mine despre orice. Oricum, a simți mânie nu e ceva rău. Poate fi chiar utilă. E normal să nu fii de acord. Ca ce chestie ar trebui toți să gândească la fel? Ar fi mai bine să o confrunt pe soția mea, dar nu e ceva cumplit să vorbești cu un prieten despre sentimentele mele. Îmi iubesc soția. Sunt un soț bun.

E ← Scop	F Plan de acțiune
Să îmi permit să simt mânie fără să mă simt vinovat și să exprim în mod asertiv ceea ce simt.	Să lipesc afirmația asta pe ușa băii mele și să o citesc de trei ori atunci când merg acolo: „Sunt o persoană valoroasă. Sentimentele de mânie fac parte din personalitatea mea și mi le voi exprima. Atunci când voi vrea ceva, voi solicita acel lucru în mod asertiv.”

## Cine e de vină?

Atunci când ne surprindem acuzând pe cineva pentru ceva, ar fi util să ne oprim și să ne examinăm dialogul interior. S-ar putea să ne dăm seama că ceea ce simțim e vinovăție, rațională sau irațională.

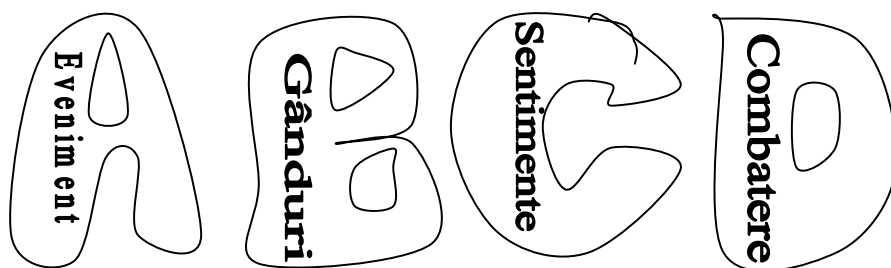
Acuzarea cuiva poate fi un mod de a ne apăra față de analizarea propriului comportament. De exemplu, Sofia a atins ceainicul care se afla pe marginea mesei, iar acesta a căzut și s-a spart. Ceainicul era un cadou de Crăciun de la soacra ei și își imagina că soțul ei se va supăra. Astfel, a început să strige la el: „De ce ai lăsat ceainicul pe colțul mesei? Să vezi ce-o să se supere maică-ta pe tine!”

Poate că Sofia nu își dădea seama în mod conștient că acuzele aduse soțului veneau de fapt din propria vinovăție, însă o analiză a dialogului interior anterior incidentului ar putea să clarifice aceste lucruri.

## Rezumat

Sentimentele de vinovăție pot fi utile atunci când ele ne opresc din a repeta un comportament distructiv sau adictiv, dar periculoase când ele sunt cauzate de credințe iraționale. De exemplu, putem crede că Puterii noastră Superioare nu îi va plăcea de noi dacă ne vom comporta într-un anumit fel sau că părinții sau prietenii nu ne vor mai iubi dacă nu ne vom comporta așa cum vor ei. Aceste idei iraționale ne conduc la inutile sentimente de vinovăție. Ca adulți, trebuie să ne combatem aceste credințe iraționale, iar un mod de a face acest lucru este de a ne observa propriile reacții la comportamentele celorlalți: renunțăm la prietenia cu cineva doar pentru că acesta e de altă părere decât noi despre un anumit subiect? Răcim relația cu mama pentru că ea vrea să plece în concediu la băi și nu să vină la noi? Bineînțeles că nu.

Abordarea TRE ne poate ajuta să ne schimbăm credințele iraționale. Dați-i o șansă, dar țineți minte că e nevoie de timp pentru a-ți forma un obicei, astfel încât e nevoie de timp și exercițiu și pentru a scăpa de unul. Așadar, exersează-le din greu. Te vei simți mai sănătos, mai fericit și mai liber.



## LIBERTATEA PENTRU..., O LIBERTATE RESPONSABILĂ

### **Om liber și responsabil**

- Subiectul responsabilității nu poate fi decât o persoană.
- Chiar și persoana poate fi iresponsabilă sub puterea unor forțe coercitive care depășesc capacitatea ei de apărare psihologică și de „reacție cerebrală”.
- Responsabilitatea cere două condiții esențiale:
  - să fii în deplinătatea facultăților rațiunii,
  - să fii liber pe acțiunile tale.
- Libertatea este aproape sinonimă cu
  - responsabilitatea persoanei față de propriile sentimente și cu
  - puterea, capacitatea de a le gestiona.
- Persoana umană, în virtutea conștienței și a capacității de reflecție autonomă, e responsabilă de propria gândire, acțiune și simțire întrucât e conștientă de sine și de posibilitățile de a-și recunoaște propriile nevoi, sentimente și dorințe și de a le gestiona responsabil în raport cu sine și cu ceilalți.
- Responsabilitatea umană se fondează pe libertate. Între ele există un raport de reciprocitate, unitate și intercondiționare.
- Un act responsabil este:
  - *voluntar* adică o lucrare ce derivă din voință cu cunoașterea deplină a scopului;
  - *co-respunzător* maturității și libertății personale;
  - *imputabil* (discutabil) moralmente;
  - liber.
- Există o deosebire, uneori foarte subtilă, între un act voluntar și un act aparent liber.

### **Cele mai frecvent întâlnite piedici în calea actelor voluntare și responsabile:**

- **Sila (violența, constrângerea)** - poate fi:
  - absolută și totală – faptele săvârșite în aceste condiții nu atrag după ele responsabilitatea;
  - relativă sau parțială – actele sunt culpabile dacă era posibilă împotrivirea și nu s-a opus o rezistență suficientă;
  - silă psihică – aparent fără cauze externe, dar care constă într-o obsesie sau constrângere internă, determinată de condițiile de viață în care trăiește persoana respectivă.
- **Frica:**
  - E cel mai puternic obstacol în cale libertății umane.
  - Provine din zona emoționalului, este o emoție primară, o stare emoțională cu care ne naștem, emoție care poate înrâuri în mod hotărâtor reacțiile organismului pe latura exterioară (de execuție).
  - Are o mare influență asupra voinței.
  - După cauza care o provoacă poate fi: *internă* (anxietate, angoasă, panică) sau *externă* (cauzată de pericole vizibile, iminente)
  - După gravitate, frica poate fi: *grea* sau *ușoară*.
  - Depinde de structura sufletească a persoanei, de structura emotivă, în special.
- **Ignoranța:**
  - e definită ca „neștiința sau lipsa de cunoaștere a unor lucruri pe care de fapt cel în cauză ar trebuie să le cunoască”;
  - e mai degrabă un impediment cultural și cognitiv;
  - culpabilitatea ignoranței depinde atât de neglijența sau delăsarea subiectului, cât și de însemnătatea obiectului față de care se manifestă.
- **Patimile:**
  - Sunt *dependențe psihologice și chiar somatice* ale omului devenit pasiv.
  - Din punct de vedere psihologic sunt fie:
    - *Stări patologice ale unor sentimente* care pun stăpânire pe sufletul omenească,
    - *Fie sentimente obsesive care silesc omul să acționeze numai în direcția lor.*
  - Din punct de vedere moral, sunt poftă puternice îndreptate spre anumite bunuri senzoriale

care pot provoca o desfătare și care uneori se opun exercitării libere a voinței omenești.  
Ex.: ura, supărarea, gelozia, disperarea, groaza, etc.

➤ **Deprinderile:**

- Sunt elemente ce provin din zona voinței: „*Acte voluntare la origine, prin repetare, ajung să se execute cu mai mare precizie și ușurință și fără control conștient, ceea ce înseamnă pentru persoana care le posedă o cruțare de energie și timp, precum și câștigarea dispoziției de a acționa în același împrejurări, întotdeauna la fel.*”
- Faptele făcute din deprinderile rele sunt culpabile, deoarece deprinderile au fost dobândite în mod conștient.
- Dacă subiectul se silește să dea voinței sale o direcție opusă celei a deprinderii rele, chiar dacă deprinderea biruie, fapta este involuntară, ceea ce diminuează culpabilitatea și responsabilitatea.

➤ **Alte influențe:**

- Particularitățile specifice;
- Influența sistemului hormonal;
- Influența constituției somatice, temperamentale;
- Tulburări mintale;
- Sugestia hipnotică;
- Influența mediului fizic și social;
- Vârsta, sexul, rasa etc.

**Responsabilitatea existențială: apelurile vieții și răspunsurile omului**

- Frankl (supra-viețuitor a patru lagăre de exterminare): „*A fi om, persoană, înseamnă a decide de fiecare dată ce să faci cu tine însuși, iar aceasta înseamnă, la rândul său, a-ți asuma responsabilitatea propriilor acțiuni și ale propriei conduite.*”
- Fiecare om are un loc și o misiune în lume, ceea ce i se cere este doar să le descopere.
- Omul poate descoperi un *sens* în fiecare și în orice situație de viață, chiar și în cele mai dificile și lipsite de orice speranță, prin:
  - Trăirea a ceea ce este valoros (natura, arta, relația etc.).
  - Crearea de valori (materiale, artistice, spirituale).
  - Suportarea a ceea ce este de neînlăturat, de neschimbat (boală, pierderea celor dragi, etc.).
  - Prin atitudinea de a-și fi credincios sieși și de a se putea privi în față.
- A fi responsabil de propria viață, de tine însuși, înseamnă:
  - A-ți da seama de propria importanță, de ceea ce „s-a investit în tine” pentru a răspunde în mod serios apelurilor vieții.
- Decizia îți aparține: poți opta pentru:
  - O viață autentică, plină de sens, sau
  - Te poți irosi într-un simulacru existențial, tu fiind sursa propriului eșec, nu împrejurările, condițiile exterioare.
  - Dacă anumite condiționări sunt greu de depășit sau chiar de nedepășit, faptul de a-ți trăi viața în mod real și responsabil îți aparține în exclusivitate.
- Frankl: *Trebuie să-i învățăm pe cei disperați că, de fapt important nu este ce așteptăm noi de la viață, ci, în doar ce așteptăm viața de la noi! Nu noi căutăm sensul vieții, ci simțim că suntem permanent întrebați ca oameni, întrebări puse în fiecare zi și în fiecare moment, cărora trebuie să le răspundem exact nu doar în:*
  - *Meditații, fantasme, imaginație,*
  - *Cuvinte, declarații, lozinci, promisiuni,*
  - *Ci printr-o acțiune corectă, cu un comportament corect.*
- Frankl: „*Motivat de voința de sens, omul, în fața condiționărilor de orice tip, dincolo de a le obiectiva în virtutea capacității de autodistanțare, este capabil de a recunoaște în ele probleme de rezolvat și sarcini de îndeplinit pentru propria formare.*”
- Într-o asemenea perspectivă, omul trebuie să acționeze în existența sa:
  - Nu pentru a realiza plăcerea (*Voința de plăcere*, Freud).
  - Nici puterea (*Voința de putere*, Adler),
  - Nici măcar pentru realizarea de sine,
  - Ci pentru a urma o *împlinire de sens* (*Voința de sens*, Frankl).

- Frankl: Omul este responsabil
  - nu numai pe orizontală, „față de...”, : viață, normele de conviețuire socială, propria conștiință morală ca produs social, ci
  - mai ales pe verticală, „față de Cineva personal”, înaintea Căruia răspundem nu doar pentru „păcatele” noastre, ci *mai ales* de ceea ce am devenit și am împlinit din „talantul”, sensul, rostul nostru existențial.
- Din nefericire, interpretarea religioasă accentuează o viziune moralist negativă asupra responsabilității omului, apăsând pe culpabilitatea înaintea lui Dumnezeu față de păcate comise sau chiar pe necesitatea mântuirii mai curând decât pe responsabilitatea pozitivă (actuală), existențial vocațională și axiologică a omului, pe cerința de a-și cultiva talantul personal într-o viață trăită plenar și responsabil în *Prezența lui Dumnezeu*. Multe păcate nu sunt decât consecințe nefaste ale unor frustrări existențiale sau deficiențe în planul realizării personale.

### **Conștiință morală, culpabilitate și responsabilitate morală**

#### **Conștiința psihologică**

- Este capacitatea persoanei umane de a se percepe în propria individualitate unică și irepetabilă; este discernământul psihologic, faptul de a fi conștient de sine.
- Se formează în timpul vârstei evolutive prin interacțiunea dintre tendințele interne ale subiectului și condiționările externe din mediul ambiental până la *libertatea de a alege și capacitatea de a fi responsabil de alegerile făcute*.
- Este nucleul stabil în jurul căruia se va structura *eul* ca centru unificator, coordonator și propulsor al alegerilor operante după criterii de valoare.

#### **Conștiința morală**

- Presupune existența conștiinței psihologice și este chiar această conștiință ajunsă la un grad maxim de diferențiere, la un mod de a fi în lumea valorilor.
- Este un fel de loc lăuntric, un fel de busolă de orientare pentru sine și în raport cu ceilalți, o instanță lăuntrică, centrul de referință care ghidează persoana în alegerile sale.
- Este o funcție a persoanei și pentru persoană, nu este o voce a firii, ci a persoanei.
- Ordinea morală există nu pentru că persoana se conformează firii, ci pentru că firea se personalizează în persoana care vorbește cu Dumnezeu.

#### **Culpabilitatea**

##### **1. Sentimentul de culpă, de vină:**

- face parte din sănătatea psihologică și morală a persoanei;
- este un factor stimulator în dezvoltarea personalității și a simțului datoriei și responsabilității;
- este un mecanism de protecție a persoanei pentru a nu fi lezată prin devieri și scăderi ale demnității morale
- și un paznic al standardului etic care nu permite inconsecvențe, oscilații morale peste limitele admisibilului.
- Suferința produsă de sentimentul de vină poate fi un punct de plecare în atitudinea responsabilă a omului față de propria viață și moralitate în raport cu sine și cu ceilalți.

##### **2. Sentimentul de culpabilitate:**

- Este de origine nevrotică și semnul unei retardări etice.
- Îngrădește libertatea lăuntrică și frânează dezvoltarea persoanei.

#### **Responsabilitatea morală**

- Presupune un comportament responsabil, autentic moral, rezultat dintr-o decizie matură, liberă și responsabilă. Un om moral autentic nu face răul pentru că nu-l face, ci pentru că face binele și pentru că nu are nevoie de „motive” să nu facă răul.
- Presupune:
  - *libertate de voință* – eul este sursa creatoare de dorințe și de decizii, dar nu e *constrâns* să le manifeste nici de condiții exterioare, nici de impulsuri lăuntrice.
  - și *libertate de acțiune* – care se manifestă acolo unde dorința și decizia survenite nu întâmpină dificultăți în calea realizării lor.

(După: Eugen Jurcă, *Arta de a fi liber*)



## LOGICA VIOLENȚEI UCIGAȘE

### Civilizațiile sunt întemeiate pe violență ucigașă

- De la Cain, omul căzut a zidit cetăți și a ridicat civilizații numai pe violență.
- Lumea aceasta e guvernată de o logică ucigașă, e fascinată de rău și antrenată într-o repetare fără de sfârșit a unui trecut „întemeietor” datorită unor mecanisme inconștiente, colective și individuale, puse în lucrare de fiecare nouă generație rănită de vechea generație.
- Ieșirea este posibilă numai prin întoarcerea la Dumnezeu, la iubire.
- Dumnezeu a pregătit întoarcerea prin Legea lui Moise și Însuși a făcut-o prin Întruparea Fiului Său și biruința asupra morții prin propria moarte, care a făcut posibilă Învierea și ieșirea de sub legile logicii celei ucigașe.

### Omul este dorință infinită

- Omul este o ființă însetată, flămândă, plină de dorința de pace, de bucurie, de fericire.
- Omul nu dorește decât să iubească și să fie iubit, să trăiască fericirea iubiri împărtășite.
- Dorința aceasta face din om un pelerin care nu se poate opri până nu-și potolește setea de iubire. Este o sete infinită, pe care nimic din cele finite nu o poate potoli, pentru că este fundamental, dorința de **a fi**, dorința de absolut, dorința de Dumnezeu.
- Dorința omului este de a deveni Dumnezeu, nimic altceva n-o poate satisface. (Sf. Grigorie de Nyssa).

### În experiența existențială

- Această aspirație a omului se lovește de limitele ființei umane. Când un copil vine pe lume, depinde de totul de părinții săi, de iubirea și atenția lor. Dacă nu primește iubirea și atenția pe care le așteaptă, se va simți rănit și va reacționa în consecință, declanșând mecanisme de apărare și învățând să rănească la rândul său.
- Este important să recunoaștem că în această viață nu este cu putință să nu fim răniți și să nu rănim pe nimeni.
- Ieșirea din legile logicii ucigașe nu presupune stărpirea răului din lume, ar fi făcut-o Domnul dacă aceasta ar fi fost calea, ci ruperea mea de cel rău și de lucrarea lui și intrarea în relație ontologică cu Dumnezeu.

### Logica ucigașă

- Nici un om nu poate iubi în mod desăvârșit. În lume și în oameni răul este în lucrare.
- Cel rănit într-o relație, se va teme că va mai fi iarăși rănit și că va trăi iarăși ceea ce l-a durut. De aici, sentimente de angoasă și nesiguranță și apariția mecanismelor de apărare pentru a evita suferința pe care i-o poate declanșa celălalt, devenit potențial agresor. De cele mai multe ori aceste mecanisme funcționează inconștient, dar duc la comportamente repetitive legate de rănilile care au fost ascunse.
- Întreruperea legăturii bazate pe încredere antrenează după ea logica raporturilor bazate pe forță, și fiecare se înarmează pentru a se proteja.
- Agresivitatea este o armă de apărare. Cu cât cineva e mai rănit și rana este mai profundă, se va simți mai vulnerabil, mai amenințat și va fi mai agresiv și mai violent.
- În plus, ființa rănită va căuta și-și va oferi compensații în a avea și a dori obiecte care oferă o plăcere imediată, ca o „justificare” pentru lipsa fundamentală de iubire. Și cu cât va căuta să-și compenseze lipsa de iubire prin sisteme compensatorii, cu atât va fi mai robit de obiectele pe care le pofteste și cu atât va resimți o insatisfacție cronică și se va agrava spirala suferinței, a angoasei, a anxietății și vinovăției.
- Agresivitatea mereu mai mare se va îndrepta
  - Fie spre aproapele, considerat vinovat și răspunzător și vinovat de această înlănțuire,
  - Fie către sine însuși, în deznădejde și depresie.
- Nesimțindu-se iubită, persoana rănită va căuta să atragă atenția celoralți pentru a simți că există în ochii lor: fie prin provocări și agresivitate, fie încercând să fie amabilă.
- Nevoia de a fi recunoscut, acceptat și prețuit de ceilalți se află în inima copilului din fiecare dintre noi.

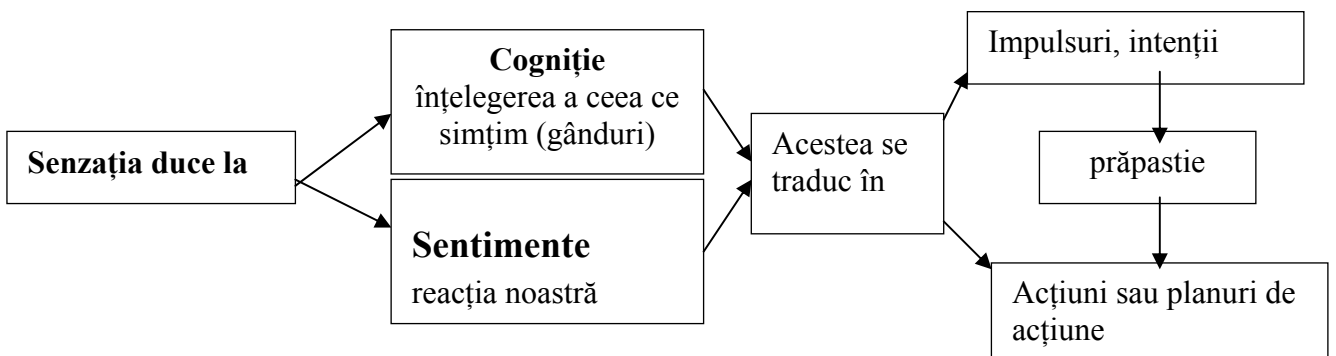
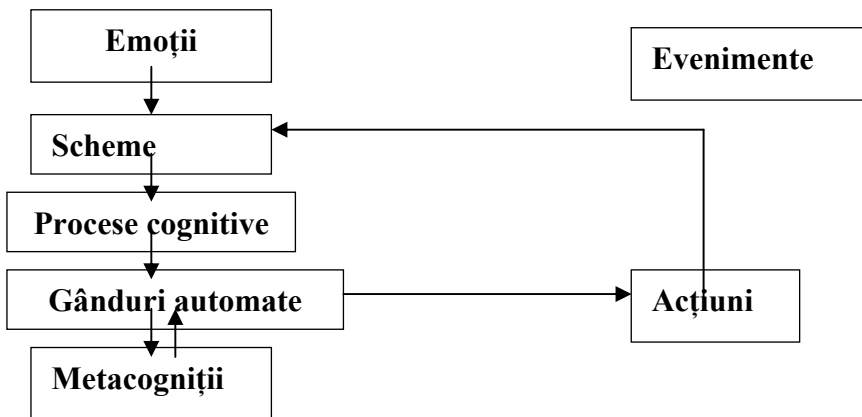
### **TEMĂ PENTRU ACASĂ**

1. Continuați să faceți rugăciuni către Duhul Sfânt.
2. Faceți o listă cu dorințele cele mai fierbinți pe care le-ați avut de-a lungul vieții și vi s-au împlinit.
3. Faceți o listă cu dorințele cele mai fierbinți care nu vi s-au împlinit.
4. Studiați lista schemelor de inadaptare pentru a vedea în ce măsură vă „recunoașteți” în una sau mai multe dintre ele.
5. Desenați inima copilului care ați fost și „strategiile” folosite pentru împlinirea nevoii de a fi recunoscut, acceptat și prețuit de cei din jur.

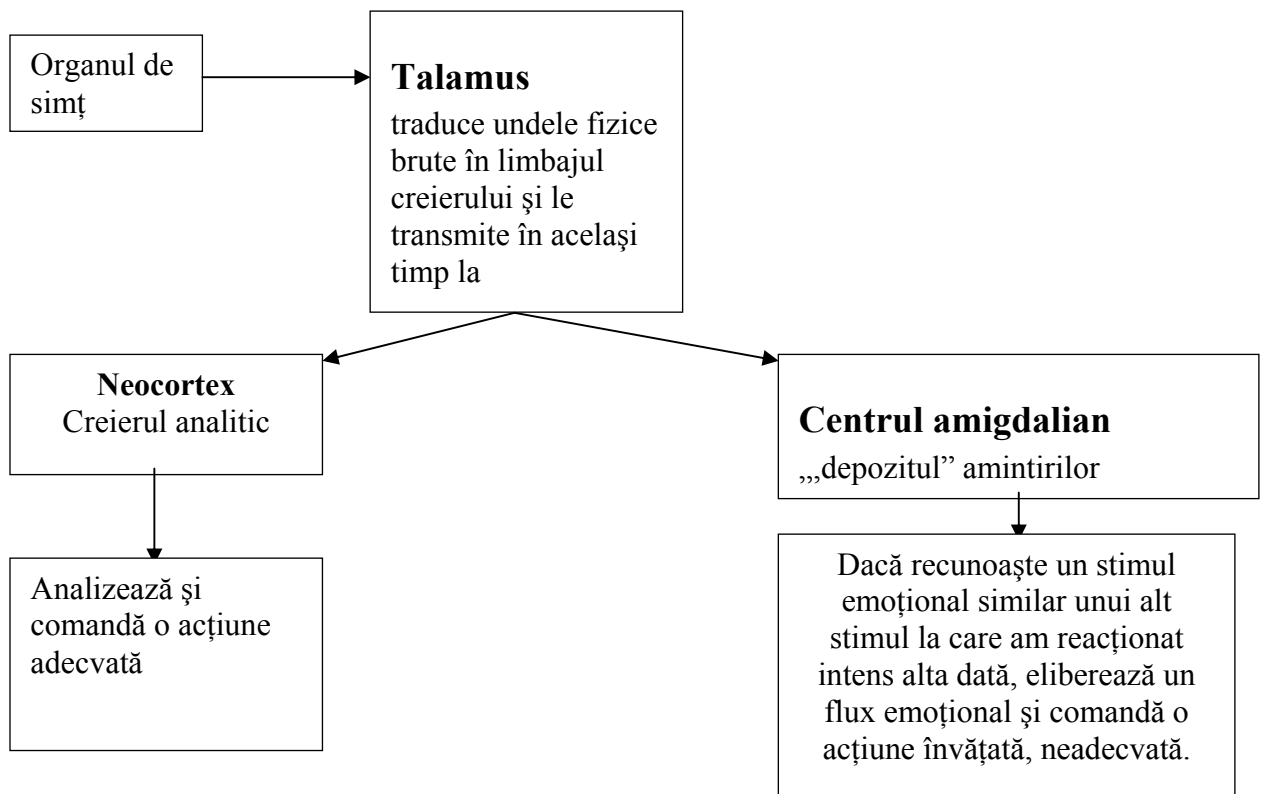
### **Materiale necesare**

#### **❖ LISTA SCHEMELOR DE INADAPTARE.**

**Model cognitiv**



Neurologii afirmă că ori de câte ori simțim ceva, informația circulă :



Fiecare va reacționa în fața unui eveniment prin emoții care vor activa scheme.

## ***Schemele***

- Sunt structuri organizate care conțin cunoștințele despre, și așteptările individului de la, lumea exterioară.

## ***Credințele***

- Sunt un ansamblu de viziuni personale despre sine, despre ceilalți și despre lume care constituie un sistem de interpretare, sau propria filozofie despre viață.
- Pot forma sisteme de credințe raționale – adaptate la cultura personală a subiectului și
- sisteme de credințe iraționale

## ***Nivelurile cogniției***

### **1. Nivelul inconștient: schemele**

- O structură organizată care conține cunoștințele despre și așteptările individului de la lumea exterioară
- Schemele funcționează în mod automat
- Se află în memoria semantică și corespund, se pare, cu două rețele stabilizate de neuroni
- Fac parte din cotidian și se activează o dată cu întâmplările din viața de zi cu zi.

### **2. Nivelul preconștient: evenimente cognitive**

- Cuprinde gânduri automate, monologuri interioare și imagini mentale involuntare preconștiente, care fac posibil accesul la schemele inconștiente.
- Corespunde activării schemelor prin situații inductoare de emoții.

### **3. Nivelul conștient: atenția focalizată**

- Atenția noastră se focalizează pe un anumit număr de elemente ale realității.
- Ea rezultă din schemele care polarizează percepția în funcție de conținutul lor.

### **4. Nivelul metacognitiv: gândirea de gradul al doilea**

- Cogniții despre cogniții, interpretări ale monologurilor interioare.
- Pot fi pozitive sau negative

## ***Relațiile dintre conștient și inconștient se realizează prin:***

### **1. Procese cognitive automate:**

- Inconștiente, rapide, se desfășoară fără efort, necesită puțină sau nici o atenție, sunt greu de modificat.
- Corespund schemelor.
- Conduc la gânduri automate ce apar la un nivel apropiat conștientului.

### **2. Procese cognitive controlate:**

- Conștiente, lente, presupun efort și atenție și sunt ușor de modificat.
- Corespund gândirii logice.
- Au ca rezultat o descentrare în raport cu sine.

### **Procesul de asimilare:**

- Schema va încerca să interpreteze evenimentul căutând să-l facă comparabil cu postulatele și credințele prealabile

### **Procesul de acomodare:**

- Schemele se modifică dacă evenimentul nu este compatibil cu ele.

## ***Informația poate fi tratată în două feluri:***

### **1. de jos în sus:**

- pornește de la stimulii din mediul înconjurător pentru a se îndrepta spre procesele cognitive superioare;
- se află sub controlul datelor care provin din lumea exterioară.

### **2. de sus în jos:**

- se află sub influența conceptelor sau a teoriei;
- predomină învățarea, amintirea situațiilor asemănătoare și schemele prestabilite de gândire în defavoarea informațiilor venite din exterior;
- lipsa de suplețe și de permeabilitate a schemei este responsabilă de neajunsurile psihologice și de repetarea comportamentelor nedorite la o persoană.

## **SCHEMELE DE INADAPTARE**

După: Tara Bennett-Goleman,  
*Alchimia emoțională. Cum poate mintea să vindece inima*  
Curtea Veche, București, 2002

Schema poate fi de adaptare, sau de inadaptare.

Schema de inadaptare este un obicei mintal, este o combinație puternică de idei și sentimente negative. Încearcă să evite stările mentale conflictuale.

Schemele de inadaptare au reprezentat la un moment dat o soluție cel puțin parțială pentru o problemă cu care ne-am confruntat în copilărie. Este o încercare deraiată de a satisface una din necesitățile vitale: siguranța, relația cu ceilalți, autonomia, competența. Când aceste nevoi rămân nesatisfăcute se formează scheme.

Fiecare schemă are propria sa amprentă emoțională reproducând sentimentele trăite în timpul evenimentelor traumatizante inițiale.

Strategiile unei scheme sunt soluții incomplete la problemele inerente vieții. Ele îmblânzesc puțin suferința din momentele critice, dar nu rezolvă problema cu adevărat.

Schemele se preocupă de nevoile stringente, dar ne împing să acționăm și să gândim în feluri care ne împiedică de fapt să ne satisfacem aceste nevoi.

Răspunsurile de tip schemă sunt reacții exagerate în situații dificile.

Schemele sunt sisteme de înmagazinare care conservă elementele emoționale specifice învățate. Acestea continuă să asimileze ceea ce experimentăm în viață după acest tipar.

Unele scheme reprezintă modul în care ne-am sacrificat propriul potențial pentru a menține legăturile cu ceilalți.

Schemele funcționează ca niște lentile mentale care ne prezintă lumea înconjurătoare foarte diferită de felul în care este de fapt prin deturnarea atenției, memoriei și percepției.

Schemele de inadaptare sunt tipare de viață formate datorită opiniilor greșite pe care oamenii le au despre sine și despre cei din jurul lor.

Unele scheme funcționează ca niște scenarii care par destinate a se repeta în viața cuiva.

### **Cum poate fi recunoscută o schemă**

Fiecare schemă are o „semnătura” directă, un tipar de stimuli și de reacții tipice și, ca urmare, poate fi recunoscută după:

1. situațiile care o declanșează,
2. sentimentele și gândurile care apar în mod automat și după
3. reacțiile obișnuite care însoțesc aceste stări (care sunt contraproductive).

### **Cum ne eliberăm de sub tirania schemelor**

Începem să ne vindecăm atunci când suntem dispuși să retrăim sentimentele care țin fixate aceste tipare. E nevoie de curaj pentru a înfrunta sentimentele mascate de aceste tipare afective.

Ce putem face?

1. Să conștientizăm ceea ce se întâmplă privindu-ne pe noi înșine cu sinceritate, oricât de greu ne-ar fi.
2. Să trăim durerea sau groaza care se ascund în spatele acestor scheme, măcar pentru a ne da seama că vom supraviețui acestui demers. Să cercetăm și să înfruntăm aceste sentimente.
3. Să ne observăm gândurile care însoțesc aceste sentimente și să vedem în ce măsură ne justifică ceea ce facem. Gândurile alimentează reacția afectivă. Reacțiile extrem de puternice sunt indiciul că ceea ce s-a întâmplat are înțelesuri simbolice pentru noi și acelea ne declanșează reacția. Amintindu-ne de situații similare din trecut, din copilărie, mai ales, identificăm tiparul schemei care ne chinuie.
4. Să fim atenți la impulsurile și acțiunile noastre pe toate nivelurile lor de manifestare: ce spunem (tare sau în gând, verbal sau nonverbal), cum spunem, ce facem, ce ne-a venit să facem și ne-am abținut... Să nu suprimăm emoțiile, dar nici să nu reacționăm sub impulsul lor. Le putem trai fără să facem ce ne pretind ele.
5. Să nu ne lăsăm dominați de reacțiile emoționale și să observăm felul în care se modifică prin conștientizare, prin optarea pentru reacții mai adecvate situației prezente.

Instrumentele conștientizării sunt atenția și acceptarea.

Atenția (sau contemplația) trebuie exersată permanent, pentru a deveni un instrument util în situațiile de criză. Ea constă în a observa pur și simplu sentimentul fără a ne lăsa acaparați de el, fără a ne identifica complet cu el și cu gândurile care îl însoțesc în mod automat.

Ne concentrăm pe *procesul* conștientizării, nu pe *conținutul* lui.

Conștientizarea nu este reprimare, ci presupune experimentarea sentimentului și observarea gândurilor, senzațiilor și impulsurilor pe care le avem.

Ca urmare, reacțiile vor fi specifice, nu tipice.

### **Principalele scheme de inadaptare descrise de specialiști sunt:**

#### **1. ABANDONUL**

- are la bază teama permanentă că oamenii ne vor lăsa singuri;
- poate avea rădăcina într-o experiență reală din copilărie;
- emoțiile tipice acestei scheme sunt: tristețea profundă, sentiment de izolare, teamă și panică de a rămâne singuri;
- se manifestă prin agățarea de persoanele din jur care poate să meargă până la un atașament anxios.

#### ➤ *Comportamentul tipic:*

- verificarea stabilității relației prin întrebări repetate;
- îngrijorare exagerată la fiecare tensiune din cadrul relației;
- acceptarea unor relații nocive și a compromisurilor din teama de a nu rămâne singuri;
- părăsirea relației înaintea celui alt din teama de a nu fi părăsit;
- sensibilitate extremă la orice semn de îndepărtare a celor din jur;
- gelozie permanentă și irațională;
- anxietate când persoana de care e atașat e plecată pentru orice motiv;

#### ➤ *Pentru demascarea schemei este necesară:*

- analiza gândurilor care alimentează teama de abandon;
- conștientizarea și contemplarea sentimentelor declanșate de un abandon;
- înfruntarea fricii de abandon;
- punerea la încercare a resurselor interne pentru a trăi în singurătate;
- alegerea unui partener stabil de viață.

#### **2. PRIVAȚIUNEA**

- presupune convingerea intimă că nevoile personale nu vor putea fi satisfăcute;
- apare în copilărie datorită privațiunilor de hrană, căldură sau afecțiune sau datorită absenței unei îndrumări adecvate;
- la vârsta adultă schema îi face pe oameni să fie hipersensibili la orice semn că nu ar fi băgați în seamă sau că nu sunt ajutați, în special în relațiile cele mai apropiate;
- sentimentele profunde trezite sunt: tristețea și deznădejdea unei persoane care nu va fi niciodată înțeleasă sau luată în seamă, furia, însingurarea, teama că nu ni se vor împlini dorințele dacă vor fi mărturisite.

#### ➤ *Comportamentul specific celor afectați de această schemă poate să presupună:*

- amabilitate extremă cu cei din jur, necomunicarea propriilor nevoi și pretenția de a le fi ghicite de cei din jur;
- uneori persoanele afectate formulează pretenții neîncetate despre cum ar trebui oamenii să-i înțeleagă și să-i ajute.

#### ➤ *Strategiile schemei:*

- grija exagerată pentru nevoile celorlalți, învinovățirea de sine privind preocuparea de nevoile celorlalți pentru a obține atenția de care au nevoie, mască permanentă de bună dispoziție și afișarea unui exces de energie, își aleg de obicei profesii în munca socială, asistență medicală și psihoterapie, depunând eforturi până la epuizare;
- strategie de evitare, protejarea prin menținerea unei distanțe în relații, ascunderea adevăratelor sentimente și nevoi.

#### ➤ *Pentru demascarea schemei și renunțarea la ea este necesară:*

- conștientizarea tendinței de a deforma atitudinea celorlalți față de noi,
- exprimarea nevoilor și dorințelor proprii în mod clar și adecvat,
- evitarea relațiilor cu persoanele indiferente și agresive,
- asumarea suferințelor din copilărie care au generat schema, jelirea și depășirea lor.

### 3. SUBJUGAREA

- cei care și-au însușit acest tipar renunță ușor la propriile dorințe și nevoi, deci au învățat să fie neputincioși și neajutorați pe lângă cei care conduc;
- își are originea în copilăria cu părinți autoritari care și-au impus voia prin violență, amenințări, dezaprobare;
- *Sentimentele:*
  - furie,
  - resentiment,
  - mânie.
- *Comportamentul:*
  - preocuparea expresă pentru a-l mulțumi pe celălalt,
  - supunerea cerințelor partenerului dominant,
  - renunțarea grabnică la orice dorință personală sau răzvrătirea însoțită de reacții violente la cea mai mică tentativă de dominare sau autoritate,
  - incapacitatea de a impune limite așteptărilor celorlalți de la ei muncind mult pentru ceilalți și chiar în locul lor,
  - nu-și exprimă niciodată resentimentele, dar se răzbună indirect pe oameni amânând, întârziind, nerespectând termenele limită;
- *Strategiile:*
  - strategia evitării;
  - revolta;
  - refuzul atașamentului, evitarea situațiilor care ar putea să-l prindă în capcană ca să-l domine;
  - supunerea se ajunge până la necunoașterea propriilor preferințe, opinii și chiar a propriei identități;
  - se mențin secrete preferințele și dorințele personale de dragul relației.
- *Soluții:*
  - conștientizarea schemei,
  - depistarea reacțiilor automate a furiei și a gândurilor declanșate de teama de a nu fi dominat,
  - exprimarea propriilor dorințe și nevoi.

### 4. NEÎNCREDEREA

- se caracterizează printr-o exagerată suspiciune, printr-o convingere intimă că nu poți avea încredere în oameni;
- are la origine un abuz afectiv, fizic sau sexual în copilărie.
- *Sentimentele de bază:*
  - furia,
  - teama,
  - rușinea.
- *Comportamente posibile:*
  - vigilență exagerată în relații,
  - închiderea și rezerva față de ceilalți,
  - uneori există tendința de a lega relații cu parteneri care se poartă foarte urât astfel încât „profețiile” schemei se adevăresc;
  - idealizarea inițială a cuiva ca apoi să fie identificată o aparentă trădare pentru ruperea relației;
  - este posibilă refacerea situației originare din copilărie prin intrarea în relație cu persoane abuzive;
  - fosta victimă poate deveni agresor făcând ca abuzul să se perpetueze;

- evitarea prietenilor strânse datorită convingerii că oamenii au motive ascunse pentru a se împrieteni;
- *Soluții:*
  - consultarea unui consilier specializat în abuzuri;
  - exprimarea sentimentelor puternice din evenimentul traumatizant: furie, sentimentul de a fi trădat, rușine, frică,
  - conștientizarea tendinței de a fi suspicios și renunțarea la gândurile auto-distructive și contracararea ei;
  - respingerea hotărâtă a oricărei forme de abuz într-o relație;
  - rezistența atracției față de partenerii abuzivi.

## 5. IMPOSIBILITATEA DE FI IUBIT

- se caracterizează prin presupunerea automată că nu suntem demni de iubire, că nu avem destule calități, că dacă cineva ne-ar cunoaște cu adevărat și-ar da seama câte lipsuri avem și nu ne-ar mai iubi;
- originea schemei se află în mesaje transmise de părinții excesivi de critici care își insultă și își umilesc copiii.
- *Sentimentele schemei sunt:*
  - rușine,
  - umilință,
  - vulnerabilitate,
  - neliniște.
- *Comportamente posibile:*
  - blazarea, capitularea, acceptarea unei imagini de sine conform căreia nu este suficient de bun, posibilitatea de a se privi cu același dispreț cu care îi priveau părinții, sunt greu de cunoscut, se ascund, nu își dezvăluie gândurile și sentimentele;
  - sau, opusul: bravada, aroganța, afișarea unui comportament de încrezător în sine.
- *Înlăturarea schemei presupune:*
  - depistarea și conștientizarea indiciilor schemei;
  - înlăturarea gândurilor obsedante privind greșelile personale;
  - renunțarea la îndoielile cu privire la propria persoană;
  - recunoașterea realistă a calităților personale;
  - înțelegerea reacțiilor emoționale și învățarea încrederii în cei care ne iubesc așa cum suntem.

## 6. EXCLUDEREA

- este convingerea intimă că „nu facem parte din...”, că nu suntem acceptați de o comunitate de unde tendința de neimplicare;
- schema operează ca o profeție care se împlinește singură: frica de a nu fi acceptat produce un comportament nepotrivit și duce la neacceptare.
- *Sentimente:*
  - anxietate,
  - tristețe profundă,
  - însingurare.
- *Comportamente posibile:*
  - retragerea, tendința de a evita grupurile, însingurarea;
  - sporirea eforturilor de integrare printr-o atenție excesivă și însușirea perfectă a calităților necesare celor din grup;
  - comportament nonconformist: afișarea exagerată a rolului de proscris făcând din acesta un titlu de glorie;
- *Contracararea schemei:*
  - conștientizarea și contemplarea gândurilor care însoțesc sentimentul de excludere;
  - învățarea stăpânirii neliniștii și relaxării emoționale într-un grup;
  - însușirea abilităților de comunicare.



## 7. VULNERABILITATEA

- constă în teama exagerată că urmează să se petreacă ceva catastrofal;
- temerile obișnuite scapă de sub control, un motiv minor de îngrijorare poate deveni un dezastru imaginar de proporții;
- rădăcina vulnerabilității se află fie în comportamentul unui părinte pe care îl imităm, fie pentru că am trăit în copilărie situații primejdioase;

### ➤ *Sentimentele:*

- îngrijorare,
- anxietate,
- teamă exagerată,
- panică.

### ➤ *Comportamente posibile:*

- cumpătarea excesivă;
- evitarea excesivă a riscurilor;
- fobiile;
- pregătirea cu meticulozitate pentru a fi în siguranță;
- analize medicale;
- elaborarea de ritualuri de verificare care calmează temerile;
- dar și optarea pentru activități riscante provocându-și soarta cu scopul de a-și demonstra că temele nu sunt justificate;

### ➤ *Căi de vindecare:*

- conștientizarea faptului că temerile sunt doar niște gânduri care nu reprezintă realitatea;
- înlocuirea gândurilor distructive cu unele realiste;
- exprimarea sentimentelor.

## 8. EȘECUL

- constă în convingerea că în ciuda tuturor eforturilor și realizărilor nu ești decât un ratat și nu poți reuși nimic;
- se formează pe temeiul realizărilor și al carierei.

### ➤ *Sentimentele:*

- neîncredere în sine,
- tristețe anxioasă,
- frica de eșec.

### ➤ *Comportamente posibile:*

- exces de eforturi pentru reușită în ciuda permanentei frici de eșec. De aici fenomenul „impostorului” în care persoana care s-a descurcat foarte bine simte în adâncul inimii că a comis o fraudă și trăiește terorizată de gândul că într-o zi va fi dată de gol;
- comportament care provoacă eșecul;
- frica de eșec împiedică însușirea unor noi cunoștințe, provoacă amânări nejustificate și acestea aduc eșecul.

### ➤ *Căi de vindecare:*

- conștientizarea manevrelor interne de descurajare;
- evaluarea corectă a talentelor și abilităților reale;
- evaluarea corectă a realizărilor.

## 9. PERFEȚIONISMUL

- schema perfecționismului constă în sentimentul exprimat prin lozinca „trebuie să fii perfect”;
- rădăcina acestei scheme este nevoia de a dobândi iubirea celor din jur prin rezultate de excepție;
- ea naște așteptări foarte mari, nerealiste de la sine și de la cei din jur;
- această schemă face ca viața să fie lipsită de orice bucurie;
- lentilele deformate ale perfecționismului urmăresc orice defect sau eroare minoră pentru care critică și se autocritică și își reproșează fără milă;

### ➤ *Sentimentele:*

- îngrijorare de a nu fi capabil sau nu a avea timp să faci ceea ce ți-ai propus;
  - sentimentul constant că trebuie să faci mai mult și mai bine;
  - nerăbdare și iritare la suprafață;
  - tristețe și melancolie în adânc;
- *Comportamente posibile:*
- dependența de muncă în detrimentul vieții personale, sănătății, relațiilor și a capacității de a se bucura de viață;
  - preocuparea excesivă în privința aspectului fizic, al statutului social și a calității și cantității bunurilor dobândite;
  - impunerea celor din jur a standardelor extrem de ridicate pe care le respectă ei înșiși.
- *Căi de vindecare:*
- conștientizarea și demontarea tiparelor de gândire deformată;
  - renunțarea la autocritică și reproșuri;
  - coborârea standardelor la nivelul puterilor reale;
  - descoperirea bucuriilor simple ale vieții.

## 10. ÎNDREPTĂȚIREA

- este un tipar emoțional care se concentrează pe neacceptarea limitelor existente în viață;
- cei care au această schemă se simt atât de speciali încât se cred îndreptățiți să aibă tot ce vor;
- rădăcina se poate afla în:
- răsfățul din copilărie,
  - în atitudinea prea exigentă a părinților care și-au condiționat iubirea de calitățile copilului,
  - lipsa de atenție, afecțiune sau bunuri materiale suferită în copilărie.
- Îndreptățirea apare ca reacție la nedreptatea din copilărie
- *Sentimente:*
- vanitate,
  - orgoliu,
  - lipsa de compasiune,
  - falsa mândrie peste un sentiment de inferioritate;
  - iritarea în fața refuzurilor.
- *Comportamente posibile:*
- lipsa de disciplină;
  - satisfacerea primelor impulsuri și a dorințelor indiferent de consecințe;
  - stil de viață haotic;
  - neglijarea curățeniei și a ordinii în locuință;
  - nepăsarea față de efectele negative ale acestei scheme asupra celorlalți;
- *Căi de vindecare:*
- conștientizarea sentimentelor profunde care motivează schema;
  - conștientizarea impactului negativ asupra celor din jur;
  - asumarea responsabilității pentru obligații;
  - conștientizarea impulsurilor și neascultarea lor.

## Notă

*Să nu ne temem să ne identificăm Schemele chiar dacă nu „avem încredere în psihologi” și nici nu voim să „ne vindecăm rănilor sufletești prin psihoterapie” (citată dintr-o observație critică). O suferință numită, chiar și în termeni convenționali, devine o suferință asumată. Negarea, piedica cea mai mare în calea vindecării noastre sufletești, a fost biruită. Aici începe libertatea conștientă de a alege calea de vindecare dorită. Curaj! (M. Siluana)*

## IEȘIREA DIN LOGICA VIOLENȚEI UCIGAȘE

### ELIBERAREA OMULUI DE DETERMINĂRI ȘI DE CONDIȚIONĂRI

- Cu harul lui Dumnezeu, omul poate deveni conștient de schemele inconștiente ale mimetismului și se poate elibera de tirania lor. Iubirea e mai puternică decât moartea.
- Cuvântul lui Dumnezeu către Cain: „păcatul bate la ușă, dar tu biruiește-l”, ne arată că avem puterea de a fi liberi, că putem răspunde evenimentului care ne rănește și altfel decât prin violență. Chiar dacă această libertate este alterată de cădere, de patimi și de condiționările aduse de ele, nu este mai puțin o putere pe care omul o poate exercita după cum voiește.
- Libertatea omului nu este distrusă niciodată definitiv. În orice împrejurare, oricât am fi fost de „presați” să acționăm rău, constatăm că am avut posibilitatea să alegem, să alegem viața sau moartea (Deut. 30,19).

### Iertarea

- Este punctul prin care rupem lanțul logicii ucigașe și ne eliberăm de sub tirania mecanismelor inconștiente de apărare.
- Iertarea este calea adusă nouă de Mântuitorul. El ne și învață cât și cum să iertăm.
- Iertarea despre care ne vorbește Mântuitorul nu este psihologică, ea depășește puterile omului ducând până la iubirea de vrăjmași.
- Nu putem ierta decât în stare de rugăciune, numai binecuvântând.
- Pentru a ierta trebuie să ne încredem în Dumnezeu și să ne încredințăm Lui prin rugăciune, și nu în forțele noastre.
- A ierta înseamnă a face din fiecare rană un motiv de rugăciune, considerând că fără mila lui Dumnezeu în ceea ce mă privește, eu nu aș putea supraviețui și nu aș putea face nimic.
- A ierta înseamnă să-i adunăm lângă noi, în rugăciune, pe cei ce ne urăsc și ne fac rău.
- Rugăciunea pentru cei ce ne fac rău înseamnă renunțarea la apărare, la dorința de a avea dreptate și, mai ales, la dorința de răzbunare.
- Rugăciunea este ieșirea de sub robia forțelor inconștiente care mă împing să acționez după legile logicii ucigătoare de oameni. Când nu ne rugăm pentru cineva, îl vom judeca.
- Iertarea este răspunsul lui Iisus la slăbiciunea umană: „Tată, iartă-le lor, că nu știu ce fac!”.
- Iisus, Adevărul, ne face liberi față de destinul mimetismului și repetiției ucigașe, și ne redă responsabilitatea propriei noastre istorii.
- Calea este iertarea.

### Iertarea cere o convertire lăuntrică

- Convertirea lăuntrică, *metanoia*, este
  - o trecere de la „totul e dat” la „totul e dar”;
  - o așezare sub privirea lui Hristos care mă scoate din logica morții și mă ajută să fac din fiecare încercare o ocazie de creștere duhovnicească;
  - transformarea, cu harul lui Dumnezeu, a tendințelor de a reacționa negativ în ocazii de rugăciune.
- O inimă convertită este o inimă gata să ierte, pentru că se știe vulnerabilă, își cunoaște propriile slăbiciuni și căderi și e conștientă de faptul că e iubită de Dumnezeu până în mizeria sa.
- Iertând astfel, îi vom arăta celuilalt că este iubit, că îl eliberăm de povara vinovăției și a sentimentului de nevrednicie.

### Iertarea presupune rugăciune

- Fără harul lui Dumnezeu nu putem ierta și harul vine prin rugăciune.
- Iertarea începe în inimă și în gânduri.
- În fața unei ofense, fie mă las purtat de judecarea celui care mă supără, de resentimente și de autojustificare, fie mă ancoroz în rugăciunea pentru celălalt, binecuvântându-l, după porunca Domnului.
- Este foarte important să spunem pe nume ofensei pe care am suferit-o, să numim ceea ce iertăm. Nu e vorba de o naivitate, de scuzarea celui care ne-a rănit, ci de a-l iubi așa cum este, de a-i da posibilitatea să-și vadă greșeala și vina, și să se pocăiască. E vorba, de asemenea, de a-l accepta așa cum este.

- Numind rănil pe care le-am suferit, trebuie să le dăm și un sens, să le integrăm în istoria vieții noastre, să le transformăm în ocazii de creștere spirituală. Să fim ca Domnul prin a Cărui „rană, noi toți ne-am vindecat”.

### **Rănil pe care le-am suferit**

- Pot deveni locuri de convertire și de creștere spirituală
- Locuri de comuniune cu toți răniții vieții
- Mijloc de compasiune vindecătoare pentru mulți
- Ferestre care ne deschid spre durerile celui de lângă noi

### **IERTAREA ADEVĂRATĂ ESTE O IERTARE ÎN ADEVĂR**

- Nu poate exista o relație adevărată dacă există lucruri nespuse, dacă nu-și recunoaște fiecare vina, pentru a-și asuma responsabilitatea și iubirea lui Dumnezeu.
- Pocăința și iertarea sunt strâns legate (Luca 17, 3).
- Iertarea nu este uitare sau scuzare, ci o creștere a iubirii care recunoaște frumusețea și unicitatea celui alt, fără a se împiedica de aparențe, de ceea ce se vede. Aceasta înseamnă să ai o privire nouă, înseamnă ca ochiul tău să fie curat, pentru a înlătura „bârna” memoriei parazite, a prejudecăților, a judecării, a criticii...
- A ierta înseamnă să-i spui celui alt că el e mai mult decât greșelile sau crimele lui, mai mult chiar decât imaginea pe care și-o poate face despre sine.
- A ierta înseamnă să nu-l mai reduci pe celălalt la ceea ce îi lipsește, să nu-l mai închizi într-o judecată, într-o condamnare și o culpabilitate care-l poate duce la împietrirea inimii.
- A ierta înseamnă a-l accepta pe celălalt în alteritatea sa. Diferența nu mai e trăită ca o adversitate, ci ca o bogată diversitate.
- A ierta în adevăr, înseamnă a stabili cu exactitate prejudiciile pe care le-ai suferit, dar a le însoți de iertare, pentru a nu te lăsa târât în ciclul infernal al urii ucigătoare.
- A ierta în adevăr înseamnă să urăști păcatul, dar să-l iubești pe păcătos. Înseamnă să deosebești fapta de făptuitor.
- Vrajmașul omului nu este omul, fratele său, ci patima care îl domină, îl asuprește.

### **Iertarea adevărată**

- Este darul lui Dumnezeu
- Omului îi aparține dorința de a ierta, pe care Dumnezeu o transformă în Darul iertării.
- Numai Dumnezeu poate ierta în noi, noi Îl putem primi și lăsa să lucreze. *A face e a lui Dumnezeu, a omului e a se lăsa făcut.*
- Simțim iubirea lui Dumnezeu pe măsură ce o dăruim celui alt, și dăruim iubire iertând.
- Iertarea este cea mai mare iubire pentru om.

### **Tema pentru acasă**

1. Citiți în fiecare seară *Acatistul Duhului Sfânt* sau spuneți de mai multe ori rugăciunea *Împărate Ceresc...*
2. Timp de cinci minute rugați-vă cu închinăciuni pentru cei care v-au rănit, fără să le pomeniți numele și binecuvântați-i. (Ex.: *Doamne, miluiește pe cei care mi-au făcut și îmi fac rău, m-au făcut și mă fac să sufăr și binecuvântează-i pe ei!*)
3. Citiți o rugăciune pentru vrăjmași.

### **Anexe**

#### ❖ RUGĂCIUNEA PENTRU VRĂJMAȘI

## RUGĂCIUNE PENTRU VRĂJMAȘI

Doamne binecuvântează pe vrăjmașii mei! Și eu îi binecuvântezez și nu-i blestem! Vrăjmașii m-au împins și mai mult spre Tine, în brațele Tale, mai mult decât prietenii. Aceștia m-au legat de pământ și mi-au răsturnat orice nădejde spre pământ. Vrăjmașii m-au făcut străin față de împărățiile pământești și un locuitor netrebnic, față de pământ. Precum o fiară prigonită, așa și eu, prigonit fiind, în fața vrăjmașilor, am aflat un adăpost mai sigur, ascunzându-mă sub cortul Tău, unde nici vrăjmașii, nici prietenii, nu pot pierde sufletul meu.

Doamne, binecuvântează pe vrăjmașii mei! Și eu îi binecuvântezez și nu-i blestem. Ei au mărturisit în locul meu păcatele mele în fața lumii. Ei m-au biciuit, când eu m-am cruțat de biciuire. Ei m-au chinuit atunci când eu am fugit de chinuri.

Ei m-au hulit atunci când eu m-am măgulit pe mine însumi.

Ei m-au scuipat atunci când eu m-am mândrit cu mine însumi.

Când eu m-am făcut înțelept, ei m-au numit nebun.

Când m-am făcut puternic, ei au râs de mine ca de un pitic.

Când am vrut să conduc pe oameni ei m-au împins înapoi.

Când m-am grăbit să mă îmbogățesc, ei m-au smucit înapoi cu mână de fier.

Când m-am gândit să dorm liniștit, ei m-au trezit din somn.

Când mi-am zidit casă pentru viață lungă și liniștită, ei au răsturnat-o și m-au izgonit afară. Într-adevăr vrăjmașii m-au dezlegat de lume și mi-au prelungit mâinile până la veșmântul Tău.

Binecuvântează Doamne pe vrăjmașii mei!

Binecuvântează-i și-i înmulțește; asmute-i și mai mult împotriva mea, ca fuga mea spre Tine să fie fără întoarcere; ca să se rupă nădejdea mea în oameni ca pânda de păianjen; ca smerenia să împărățească deplin în inima mea; ca inima mea să devină mormântul celor rele. Ca toată comoara mea să o aduni în ceruri. Ah, de m-aș elibera odată de autoamăgire, care m-a încâlcit într-o mreajă cumplită a vieții înșelătoare!

Vrăjmașii m-au învățat să știu ceea ce puțin știu în lume: că omul nu are pe pământ vrăjmași afară de sine însuși. Doar acela urăște pe vrăjmași, care nu știe că vrăjmași nu sunt vrăjmași, ci prieteni severi. De aceea, Doamne, binecuvântează pe prietenii și pe vrăjmașii mei! Sluga blestemă pe vrăjmași căci nu știe, iar Fiul îi binecuvântează căci știe. Fiul știe că vrăjmașii nu pot să se atingă de viața lui. De aceea El pășește liber între ei și se roagă lui Dumnezeu pentru aceștia.

Doamne binecuvântează pe vrăjmașii mei! Și eu îi binecuvântezez și nu-i blestem!

*Marele Mitropolit Sârb  
Nicolae Velimirovici,  
un martir al comunismului ateist*

## CUM IERTĂM

### Nivelele iertării pot fi:

- Iertarea propriei persoane
- Iertarea celorlalți
- Obținerea iertării de la ceilalți

### Pentru a ierta trebuie să stabilim clar:

1. Pe cine trebuie să iertăm și de ce.
2. Ce avem de iertat.
3. Cui trebuie să cerem iertare și de ce.

### ETAPELE DEMERSULUI IERTĂRII

#### 1. Luarea deciziei de a ierta

- Iertarea nu vine de la sine, trebuie să luăm hotărârea de a nu ne răzbuna ca să reglementăm o situație nedreaptă, o rană, o trădare, o jignire.
- Este foarte important ca să luăm această hotărâre înainte de a se întâmpla fapta care ne ofensează. Altfel, în vârtoarea suferinței, vom aluneca pe panta răzbunării.
- Iertarea nu poate fi totală când cineva continuă să ne rănească. Este important să facem ceva pentru ca ofensa să înceteze: să discutăm cu persoana care ne rănește, să intervenim prin cineva pentru mediere sau să întrerupem relația.
- Lipsa de curaj poate fi ascunsă sub frumoasa mască a iertării gratuite, prin înăbușirea sentimentelor neplăcute, de dragul unui confort părelnic.
- A comunica cuiva că ne rănește nu presupune neapărat să ne înfuriem pe el. Putem corecta o nedreptate fără violență. Putem comunica asertiv.

#### 2. Recunoașterea faptului că am fost răniți

- Pentru cei mai mulți dintre noi, e greu să recunoaștem că am fost răniți de frica de durere și de propriile emoții. Atunci se apelează la fel și fel de manevre pentru a nu intra în contact cu emoțiile provocate de ofensă: scuzarea celui alt, învinovățirea de sine, identificarea cu agresorul, iertarea rapidă și superficială, ignorarea trăirilor lăuntrice proprii.
- Dar „curăția inimii” cere o golire a ei de durere, tristețe, mânie, frustrare, ceea ce nu înseamnă negarea emoțiilor, ci acceptarea, trăirea lor și eliberarea de presiunea pe care ele o exercită asupra noastră pentru a ne răzbuna, activ sau pasiv, pe ceilalți sau pe noi înșine.
- A recunoaște că ai fost rănit presupune identificarea exactă a răni, a durerii, a pierderii și „jelirea” ei fără autocompătimire, lamentări și scene. Înseamnă reperarea „locului” în care am fost afectați: onestitate, fidelitate, competență, demnitate, încredere, integritate... Astfel, mânia scade în intensitate, deoarece, până atunci, victima credea că i-a fost alterată întreaga personalitate.

#### 3. Exprimarea suferinței

- Exteriorizarea durerii este absolut necesară pentru a o putea gestiona sau vindeca. Ea poate fi scrisă într-un caiet, spusă cuiva, formulată în rugăciune...
- Suferința nu trebuie spusă pentru a ne răzbuna, pentru a spune ceva rău despre celălalt. Decizia de a nu ne răzbuna a fost deja luată. Este vorba de descrierea faptelor și spunerea propriei suferințe, fără interpretarea intențiilor.
- E bine să găsim o persoană destul de matură emoțional și spiritual pentru a ne asculta plângerea, fără a ne judeca și disprețui, dar și fără a-l judeca sau disprețui pe cel care ne-a rănit. Din cauza neînțelegerilor în acest sens, mulți oameni suferă de singurătate și nu îndrăznesc să-și mai spună durerile.
- Ascultarea activă, empatică a celui alt ne ajută să vedem clar în noi ce anume a fost afectat, care este adevărata rană.

#### 4. Primirea vindecării

- Iertarea desăvârșită nu este posibilă atâta timp cât ființa noastră lăuntrică nu a fost vindecată.
- Vorbind cuiva despre suferința noastră, fără a blama și fără dorința de răzbunare, vom beneficia, în timp, de lucrarea puterii noastre de vindecare.

- Pentru cel credincios, aici este punctul în care intervine Dumnezeu. Mai ales dacă rana este prea profundă și foarte veche, nu putem face nimic fără ajutorul lui Dumnezeu. Duhul Sfânt, Care este în noi, va lucra la cererea noastră, conform făgăduinței făcute nouă de Domnul (Luca 4, 28).

## 5. Deschiderea pentru iertare

- Numai dacă am înaintat pe calea vindecării putem spune că inima noastră e pregătită pentru darul iertării. Pentru că, iertarea, cu adevărat nu ne aparține, ea este întotdeauna darul lui Dumnezeu, fie că știm, fie că nu; fie de credem în Dumnezeu, fie că nu.
- Iertarea nu este un act de eroism, nu este o virtute morală, ci o virtute teologală, pentru că este iubire. Dumnezeu ne-o cere, Dumnezeu ne inspiră să o cerem și să o acordăm, Dumnezeu ne dă puterea s-o trăim, dăruind-o sau primind-o.
- Când intrăm în procesul iertării, doar primul act de voință ne aparține, mai departe totul devine deschidere către, și primire a iubirii lui Dumnezeu.
- Asta nu înseamnă că cineva care nu este creștin nu poate ierta. Harul lui Dumnezeu lucrează și în cei necredincioși, dacă ei se deschid iubirii și bunătații, care sunt de la Dumnezeu. Ce este important de reținut, este faptul că iertarea nu se dă, ci se primește.
- Motorul iertării este conștiința limpede că ești iubit în mod necondiționat de Dumnezeu, că nu trebuie să plătești nimic pentru nimic.

## 6. Stabilirea unei noi relații cu cel care ne-a rănit

- După iertare, relația cu cel care ne-a rănit nu mai este aceeași, ea
  - se poate adânci într-o și mai mare iubire, dacă se acceptă suferința împreună pentru cele întâmplate (o iubire care nu a trecut prin suferințe nu este o iubire matură.)
  - sau se poate întrerupe ca relație fizică, din dragoste, pentru a nu-i mai da agresorului posibilitatea să ne mai rănească, să ne mai facă rău.

### CONSECINȚELE IERTĂRII

- Primim puterea lui Dumnezeu de a fi asemenea Lui.
- Ne recăpătăm adevărata identitate pentru că:
  - Ne unim cu Hristos (Luca 23, 24) și primim Harul Lui.
  - Ne unim cu toți oamenii (Coloseni 3, 3; Luca 7, 47).
  - Dobândim unitatea inimii (păcatul e ca un cuțit care împiedică circulația harului).

### Când refuzăm să iertăm

- Vom fi acaparați de gândul de a ne răzbuna. Răzburarea este ceva natural, vine dintr-un fel de instinct al dreptății. Dar răzburarea atrage după sine o spirală nesfârșită de violențe.
- Nu vom fi iertați de Dumnezeu (Matei 18, 35).
- Suntem sfâșiați, devorați de dorința de a lovi, de a-l *nimici* pe celălalt. (Galateni 12, 14 –15)
- Suntem sufocați de amărăciune (Evrei 12, 14 – 15).
- Ne vom asemăna cu cei pe care nu-i putem ierta fie pentru slăbiciuni asemenea, fie pentru că suntem „judecați” după cum am judecat. Harul nu circulă în zona sufletului în care judecăm.
- Sufletul ne este urâțit de otrava urii și a resentimentelor.
  - Resentimentul înseamnă „a simți din nou”. Este o răzburare pasivă, ascunsă, care împiedică lucrarea pentru fericirea celuilalt. Este sursă de stres continuu și poate genera boli somatice ca: ulcer, hipertensiune, arterită și chiar cancer.
- Trăim în spatele unui zid de apărare și nu mai putem primi ce e bun în cei pe care nu-i iertăm.
- Judecăm și condamnăm și ne umplem de calomnie, orgoliu, împotrivire, poftă de răzburare, invidie, răutate, ni se împietrește inima.
- În cazul unor violențe grave, lipsa iertării poate duce la fragmentare lăuntrică, la dedublare:
  - Când cineva a fost foarte grav agresat, a trăit o frică atât de mare încât, pentru a supraviețui, a apelat la un curios mecanism de apărare, numit identificare cu agresorul. Acesta intră, într-un fel, în victimă. Ca urmare, victima se simte contaminată de agresor, se percepe violent, murdar... devine dublu, victimă și călău, și continuă să se agreseze lăuntric. Când obosește să se agreseze pe sine, poate deveni, la rândul său, agresiv cu ceilalți. Astfel, cine a fost violat, poate deveni violator, cine a fost agresat va agresa, cine a fost abuzat, va abuza...

**Soluția:**

- Căutarea agresorului ascuns profund înlăuntrul nostru, pentru a-l vindeca și transforma. Aceasta se poate face prin iertare.

### **Temă pentru acasă**

- Identificați și notați piedicile pe care le simțiți în calea împăcării cu:
  - Viața Dumneavoastră
  - Părinții
  - Profesorii care v-au rănit
  - Persoanele care v-au agresat
- Alegeți o situație în care vă e greu să iertați ceva cuiva și cereți ajutorul lui Dumnezeu în fiecare zi câte două minute, până veți simți o schimbare.
- **SCRIEȚI (ÎNTR-UN UN MIC ESEU) ÎN CE RELAȚIE SUNTEȚI ACUM CU DUMNEZEU.**



## ÎNCĂ O PIEDICĂ ÎN CALEA IERTĂRII

### Și totuși, nu putem ierta

Iată-ne la capătul unui drum greu și dureros! Tocmai am făcut sesiunea în care am învățat cum să iertăm și așteptam cu bucurie ca viața noastră să se schimbe, să se așeze definitiv în bucuria pe care am trăit-o de multe ori, chiar și fugar, de-a lungul Seminarului.

Și totuși, în momentele de mare tensiune, în fața evenimentelor care ne rănesc, reacționăm de parcă n-am fi făcut Seminarul. Schemele pe care le-am conștientizat ne înhață înainte de a apuca noi să strigăm „Doamne, miluiește-mă!”. Ce se întâmplă cu noi? Deși știm **cum** putem ierta, când ne privim mai atent, constatăm că **nu putem!**

Dacă aceasta este concluzia la care ați ajuns și dumneavoastră, înseamnă că ați lucrat onest și corect temele Seminarului și că ați ajuns la capătul lui. Capătul lucrării noastre de până acum, adică a dumneavoastră cu Dumnezeu, este cunoașterea din experiență, trăirea până la deznădejde a adevărului că avem ce ierta, că știm ce este iertarea, că ne dorim să trăim bucuria de a ierta, dar că **noi nu putem ierta!** Acesta e momentul deșteptării noastre. Doar acum vom fi capabili să auzim glasul plin de iubire și răbdare al Domnului Care ne spune: „*Fără Mine nu puteți face nimic!*”. Abia acum putem să spunem: „Vino, Doamne, și fă Tu în mine și cu mine ce eu am tot încercat să fac fără Tine, sau încercând să Te transform în sluga dorințelor mele care mă afundau și mai mult în suferință și nedumerire! Vino, Doamne! Iată, mă dau în mâinile Tale care m-au zidit și Te rog, învață-mă să fac voia Ta! Sunt gata să Te ascult! Ajută **neputinței** mele!”.

Dacă rostind rugăciunea de mai sus, simțim împotrivire lăuntrică, este momentul să ne întrebăm ce anume nu putem? Ascultându-ne, iarăși cu onestitate, gândurile și emoțiile care năpădesc în noi în momentul în care voim să ne predăm cu totul în voia Domnului, vom descoperi că predomină frica și o mânie ascunsă și, poate, întrebarea care ne dă mereu peste cap: „De ce mi s-au întâmplat mie toate acestea?”. Găsim aici o ultimă piedică pe care o avem de depășit din calea iertării: iertarea lui Dumnezeu! Mulți nu îndrăznim să ducem până la capăt acest gând, dar el va izbucni, în cele mai neașteptate momente, sub formă de gânduri de hulă, de revoltă, de judecată, însoțite de sentimente de deznădejde și neputință. Acolo e ultimul bastion pe care îl mai deține potrivnicul. El, tatăl minciunii, de la început ne-a sugerat că „Dumnezeu e un Stăpân rău, Care ne-a adus la viață în aceste condiții vitrege și nu face nimic ca să le schimbe, ci, dimpotrivă, ne pândește fiecare greșeală ca să ne pedepsească. Și oricum, e mult prea mult ce ne cere prin poruncile Lui. În plus, parcă ne cere numai nouă. Alții sunt fericiți fără să le respecte...”.

Nu e lipsit de importanță să conștientizăm că aceste gânduri vin mai ales în momentele noastre de închinare, în momentele în care ascultăm de Dumnezeu ca să intrăm în Bucuria făgăduită de El. Este aici un semn că închinarea noastră nu e așa cum ne-a învățat Domnul, nu este „în duh și adevăr”! Și dacă în privința închinării „în duh”, Seminarul ne-a învățat cum și ce să facem, în ceea ce privește închinarea în adevăr, care se învață în Biserică așa cum se învață viața în familie, poate mai sunt necesare câteva lămuriri. Fără închinarea în adevăr noi nu-L putem cunoaște pe Dumnezeu așa cum este, așa cum ni S-a revelat și ni Se revelează în Sfânta Lui Biserică, și vom continua, în ascunsul inimii noastre, să fim supărați pe El. Așadar, să ascultăm îndemnul Apostolului Pavel și să „ne împăcăm cu Dumnezeu” în Numele lui Hristos.

### Împăcarea cu Dumnezeu

Această împăcare, începutul și puterea oricărei împăcări, este o lucrarea de taină a fiecărui suflet în parte cu Dumnezeu. Ea nu poate porni decât de la acceptarea întrebării: „*Dacă Dumnezeu este Iubire, de ce a îngăduit să mi se întâmple și să fac atâta rău? Dacă Dumnezeu știa că voi face fapte care mă împiedică să mă mântuiesc, sau că nu voi ajunge să-L cunosc, de ce m-a mai adus la existență?*”. Așa, sau altfel formulată, această întrebare, rostită sau nu, chinuie sufletul tuturor celor care, în fața suferinței, alegem atitudinea tâlharul răstignit „de-a stânga” Crucii Domnului. A fugi de ea, a nega faptul că ne chinuie, când nu ne identificăm cu tâlharul de-a dreapta, strigând: „Pe drept sufăr acestea, pomenește-mă, Doamne, când vei veni întru Împărăția Ta!”, înseamnă a ne afla în negarea iubirii lui Dumnezeu, sau în neagră nepăsare față de relația noastră cu El. Iar aceasta nu este altceva decât amânarea ei până în clipa morții, refuzând astfel să primim darul lui Dumnezeu.

„Dacă ai ști darul lui Dumnezeu”, îi spunea Domnul femeii din Samaria... Dar noi știm oare darul lui Dumnezeu?

Acest dar al lui Dumnezeu este Însuși Dumnezeu venit la noi, în noi, ca să fie cu noi, în **această viață** care nu este darul Lui așa cum mi l-a făcut la Creație, ci moștenire de la părinții și strămoșii mei.

Venirea fiecărui om la existență este o împreună lucrare a lui Dumnezeu cu părinții lui. Omul ca persoană umană, ca ipostas individual, nu există înainte de momentul zămislirii lui în pântecul matern. Tu, cel ce pui întrebarea, nu erai înainte de a fi chemat la existență de actul procreator al părinților tăi. Tu nu te aflai undeva în niște buzunare sau sertare cerești, pentru a fi aruncat sau trimis într-o viață pregătită special pentru tine. Aceasta este erezia lui Origen, și nu numai, și o asemenea credință ar face imposibilă cunoașterea lui Dumnezeu-Iubire.

Tu, ca persoană unică, irepetabilă și inconfundabilă, ai fost creat și adus la existență de Dumnezeu deodată cu trupul tău viu care se zămislea în actul procreării săvârșit de părinți. Atunci, în ziua aceea, tu ai primit deodată, în același timp, **existența personală** de la Dumnezeu și **viața omenească** de la părinții tăi. Nu Dumnezeu ți-a ales părinții, ci ei te-au chemat la viață, conștient sau nu, prin actul lor procreator, iar Dumnezeu te-a creat ca ipostas al acestei vieți. Și tu, **tu** ca persoană după chipul lui Dumnezeu, ai primit **atunci** puterea și priceperea de a realiza, în chiar aceste condiții, asemănarea cu El. Mai mult, prin Sfântul Botez, te-ai născut a doua oară, de la Dumnezeu, și ai primit o viață nestricăcioasă, dumnezeiască, altoind viața neputincioasă și stricăcioasă primită de la părinți, pe Hristos, Viața noastră cea adevărată. Ai primit, și primești, în Sfânta Lui Biserică, putere și pricepere ca să transformi viața de blestem pe care ai moștenit-o de la lumea acesta, în binecuvântare. Viața ta de creștin este o adevărată liturghie în care tu, liber și responsabil, oferi lui Dumnezeu viața ta omenească, durerile ei, frământările ei, dorurile și dorințele ei, ca El să le transforme în viață sfântă. El, Domnul, le spune ucenicilor Săi că tristețea și durerea lor se vor transforma în bucurie! Iar în altă parte, dezvăluindu-ne taina bucuriei, ne arată că putem intra în ea fiind credincioși peste „puținul” pe care l-am primit.

Dacă nu vom putea primi în inima noastră aceste adevăruri, nu vom putea face nici un pas mai departe pe calea iertării.

Dar iată, pasul următor se poticnește și el într-o nouă întrebare: „*De ce nu intervine Dumnezeu când suntem abuzați fără vină, de ce îngăduie să fim abuzați, maltratați, bolnavi, chinuiți și apoi abuzatori și chinuitori?*”. Este și aici o taină, fără acceptarea și înțelegerea căreia iarăși nu vom putea înainta pe Cale: **Taina libertății**.

Noi ne naștem în **această** lume și **lumea aceasta** L-a respins pe Dumnezeu. Dumnezeu respectă libertatea omului și nu se amestecă în voia lui dacă nu este chemat. O face din iubire, o face din **respect** pentru demnitatea pe care i-a acordat-o omului de la început și din **iubire**. Din iubire, pentru că numai astfel omul va putea vedea, simți, trăi și înțelege că nu este om cu adevărat fără Dumnezeu. Dumnezeu nu lucrează în lume ca o putere care face dreptate după legile și dorințele omului căzut, ci înlăuntru omului care a ales să nu mai aparțină acestei lumi și să intre în Împărăție.

Dumnezeu nu schimbă lumea, ci pe omul care-L primește și crede în Numele Lui, împlinind poruncile după sfânta Lui rânduială. Prin împlinirea poruncilor, omul dobândește puterea de a se face fiu al lui Dumnezeu după har și de a fi liber. Atunci toate devin noi pentru el și cele din afară vor fi oglinda celor dinlăuntru. Atunci scopul lui nu va mai fi căutarea unor condiții exterioare plăcute și reconfortante, ci transformarea oricărui loc și timp, în loc și timp de întâlnire cu Dumnezeu, de trăire în El, de iubire cu El și ca El, și de înaintare cu El spre ținta finală, care este dobândirea vieții veșnice fericite. Căutând mai întâi Împărăția lui Dumnezeu, după porunca Domnului, vom constata cu uimire că **restul** dorințelor noastre se vor împlini de la sine!

Așadar, dacă am suferit abuzuri și dureri este pentru că cei care au făcut-o au fost liberi să aleagă, sau să se supună alegerii celor care i-au adus pe lume, de a trăi fără Dumnezeu, fără a asculta poruncile Lui. Au ales să rămână robi abuzurilor pe care le-au îndurat și să le ducă mai departe ca pe un blestem. Oricare dintre noi a avut, sau va avea, un moment în care va putea alege liber cum să se poarte cu viața sa și cu întâmplările ei. Toți ajungem să alegem sau libertatea în și cu Hristos, sau să rămânem robi ai evenimentelor exterioare, robi ai pornirilor lăuntrice și ai sugestiilor demonice de a ne face dreptate sau de a ne răzbuna, dacă lucrurile nu merg cum ne place nouă.

Dar oricine a cunoscut gustul și dezgustul lui „sunt liber dacă fac ce vreau” și a suferit destul ca să înțeleagă că ce i se pare că voiește nu este voia sa cea adevărată, va alege cu îndrăzneală să devină „rob” lui Dumnezeu, adică rob al iubirii, al iertării, al răbdării și al bucuriei care nu este din lumea aceasta.

### **Tema pentru acasă**

1. Continuați să citiți în fiecare zi *Acatistul*, sau alte *Rugăciuni* către Sfântul Duh.
2. Citiți materialele anexate și notați-vă impresiile și sentimentele pe care le aveți.
3. Alegeți un moment din zi în care să stați în fața lui Dumnezeu pentru a vă oferi inima și simțirile ei lui Dumnezeu, rugându-L să transforme durerea și întristarea din ele în bucurie, după cum a făgăduit.

### **ANEXE**

#### **1) SUFERINȚĂ, BINECUVANTARE SAU BLESTEM?**

Arhim. Simeon Kraiopulos, *Taina suferinței*, București, Editura Bizantină, 2007, pg. 21- 28

#### **„Să fii binecuvântat, Dumnezeul meu!”, iată cum se pune în valoare suferința**

Iubiții mei, așa cum am spus și la început, într-un chip sau altul, toți suferim. Durerea pe care o experimentăm este prezentă în orice moment. Am putea spune că nu există clipă în viața omului în care acesta să nu sufere de ceva, de o durere pricinuită de el însuși, sau venită de la cei dragi, de la copii, sau din partea celorlalți oameni. Apoi, atunci când aflăm în fiecare zi despre răul care se întâmplă într-un loc sau altul de pe glob, când aflăm că în Africa copiii sunt înfometăți și mor de foame, sau altele asemenea, un suflet creștinesc nu poate să nu simtă durere pentru toate câte se întâmplă. Prin urmare, fiecare clipă este plină de pătimire și, voim sau nu voim, vom suferi. Toți vom împlini acest canon.

Problema nu este, așadar că suferim, ci în felul în care reacționăm la suferință. Cât de minunat ar fi să nu lăsăm să se irosească suferința! De suferit, oricum vom suferi. Tot chinul suferinței va fi în zadar dacă nu valorificăm pozitiv această pătimire, dacă n-o exploatăm. Și valorificăm suferința, o exploatăm pozitiv, când cugetăm așa cum am spus mai sus și avem o atitudine pozitivă. Întâi de toate, să nu ne împotrivim deloc și să nu ne văităm. Chiar dacă-ți face rău toată lumea, să nu zici: ”Acesta mi-a făcut rău...!”. Nu ți-ar fi făcut nimic dacă n-ar fi îngăduit Dumnezeu. Iar El a lăsat așa lucrurile pentru că aveai nevoie de suferință. Nu înseamnă că cel care a făcut răul a săvârșit un lucru bun. În această postură se află și Iuda. El L-a trădat pe Hristos și aceasta este cea mai mare crimă, însă era în iconomia lui Dumnezeu să fie trădat tocmai de Iuda și să moară pe Cruce. De asemenea, cei care L-au răstignit sunt răstignitorii Lui adevărați. Dar trădarea, Crucea lui Hristos, moartea Lui înseamnă mântuire pentru lume. Așa și aici. Cel care ți-a făcut răul este răufăcător și va da răspuns într-o zi pentru aceasta, tu însă nu te folosești, nu câștigi nimic dacă în continuare spui: ”Mi-a făcut așa și așa, să pățească și el la fel...!”. Este păcat! Dumnezeu îngăduie unui om să-ți facă rău și să suferi. Lasă-l pe acela, ia seama la suferința ta și să-L ai înaintea ochilor pe Dumnezeu. Așadar, nici un necaz, nici o pătimire să n-o înfrunți așa, ci dacă este posibil, suferința s-o întâmpinăm zicând aceste cuvinte: “Dumnezeul meu, fii binecuvântat, fie așa cum voiești Tu!”. Astfel, durerea nu se va irosi, ci va fi valorificată, adică ne va folosi și va deveni pentru sufletul nostru marele bine despre care am vorbit.

#### **Calea cea scurtă a mântuirii**

Oamenii de astăzi sunt în general foarte ocupați, de aceea și creștinii ar dori căi de mântuire scurte, ar voi să nu mai piardă mult timp ca să ajungă acolo unde trebuie, să-și atingă scopul imediat și fără multe ocolișuri. Ei bine, una dintre aceste căi scurte spre mântuire este suferința. Am spus că omul în fiecare moment, în fiecare clipă are parte de suferință. În loc să lași să se irosească suferința, poți avea o atitudine potrivită înaintea lui Dumnezeu, fie că te afli în casă, în sala de clasă sau în orice alt loc. Deși îți vine să oftezi pentru că suferi, binecuvântează pe Dumnezeu și pe neașteptate, fără zgomot, vei simți în sufletul tău binele, acel bine care nu se întâmplă în nici un alt fel.

Un Avvă în Pateric spune că: „Dimineața se poate să fii în iad, iar spre seară să te afli în Rai”, lăsând să se înțeleagă că dimineața omul poate să săvârșească păcate, dar pe parcursul zilei își revine la conștiința de sine, revine la priveghere, se pocăiește, plânge, și nu este mare lucru pentru Dumnezeu ca

să-l aducă în Rai. Lucrurile sunt ușoare și calea mântuirii este scurtă, noi, însă, prin purtarea noastră greșită, le facem dificile și îngreunăm calea mântuirii.

Omule, în orice stare te-ai afla, dacă te pocăiești, Dumnezeu te primește și te mântuiești, dar numai dacă te căiești cu adevărat. Este cu puțință să te căiești pentru cea ce ai făcut numai pentru că ți-a fost rănit egoismul! Ia seama și la acest aspect: cineva poate să meargă să se mărturisească din pricina faptului că egoismul lui a fost rănit și nu pentru că a păcătuit înaintea lui Dumnezeu.

De multe ori omul se mârșește pentru păcatele pe care le-a făcut și se căiește pentru ele, dar nu pentru că L-a întristat pe Dumnezeu, ci din cauza egoismului rănit. Adică, înainte de a păcătui, omul avea o părere bună despre sine, dar când a păcătuit nu mai poate să aibă aceeași părere, și aceasta îl face să sufere. În cazul acesta nu este vorba despre pocăință adevărată. Pocăința voită de Dumnezeu, autentică, din tot sufletul, nu pretinde în acel ceas nimic pentru sine, ci toată atitudinea omului înaintea lui Dumnezeu este aceasta: „Dumnezeu meu, chiar de ar fi să mor în acest moment, să mor pentru iubirea Ta! Iar dacă vrei să trăiesc mii de ani, s-o fac pentru iubirea Ta! Să nu mă lași să cad din nou în păcat!”. Atunci, într-adevăr, din acest moment omul trece de la o stare la alta, poate merge din iad în Paradis, iar drumul mântuirii este cel mai scurt, așa cum a fost pentru tâlharul de pe cruce. Ce fărădelegi n-a făcut acel tâlhar în viața lui! Dar acolo, pe cruce, lângă Hristos, când se sfârșea, în acel ceas, fără să aibă nici o nădejde, I-a arătat întreaga sa căință, nădăjduind în mila Lui, și a auzit cunoscutele cuvinte ale Domnului. În timp ce era osândit la moarte, a luat atitudine corectă înaintea Domnului. Ce minunat este acest lucru! Cât de frumos este să stea omul înaintea lui Dumnezeu, ca unul pregătit să moară!

De aceea, Vechiul Testament ne învață: „Adu-ți aminte de cele din urmă ale tale și în veac nu vei greși”. Să-ți amintești că vei muri și aceasta te va ajuta să nu păcătuiești. Ceva asemănător este amintit și în aceste cărți bisericești. Omul păcătuiește pentru că voiește să se bucure în această viață. Când este pregătit în orice moment să moară, când se gândește că în orice clipă poate să moară, atunci nu mai săvârșește păcatul. Tâlharul de pe cruce, când nu mai avea nici o nădejde să trăiască, în puține clipe, a spus cuvinte pe care nu le-au spus nici ucenicii lui Hristos și a înțeles lucruri pe care nici aceia nu le-au putut înțelege.

După ce mai înainte, muștrându-l pe celălalt tâlhar, i-a zis: „Nu te temi tu de Dumnezeu, că ești în aceeași osândă cu El? Și noi pe drept, căci noi primim cele cuvenite pentru faptele noastre, Acesta, însă, n-a făcut nici un rău!”, în continuare a rostit acel cuvânt înfricoșător: „Pomenește-mă, Doamne, când vei veni în împărăția Ta”. Și în acel ceas a primit făgăduința de la Domnul Însuși: „Amin îți zic ție, astăzi vei fi cu Mine în Rai”.

Așadar, fraților, avem această realitate a suferinței care sfâșie existența noastră până în străfunduri și ne face să suferim tainic. Poate că deja ne-a și înfricoșat vreodată, și mintea noastră s-o fi dus cu gândul că putem să și murim. Este cel mai frumos gând! Mă iertați că zic așa. Să trăim lucrurile așa cum am spus mai sus. Este cu adevărat minunat să sufere cineva și să simtă ceea ce am spus, să ia lucrurile așa cum am spus. Desigur, eu sunt îndreptățit să spun acestea în această seară, pentru că sunt cam bolnav. De aceea v-am spus că vom duce discuția în această direcție, pentru că mă influențează și indispoziția mea.

Este cel mai bun lucru să conștientizeze cineva și să creadă că peste puțin timp poate să nu mai fie în această lume, că poate să plece în lumea cealaltă. Atunci, în acel moment, sufletul se dezleagă, se dezlipește și se desface de toate lucrurile de care era legat, și rămâne singur numai cu Dumnezeu. Și omul, ajutat de anumite lucruri pe care le-a auzit, pe care le știe, se pocăiește înaintea lui Dumnezeu, și astfel, se izbăvește, își mântuiește sufletul, simte într-adevăr că Raiul vine înlăuntrul lui și conștientizează marele bine pe care îl aduce suferința. Și oricât ar părea de ciudat, omul spune: „Nimic altceva nu folosește omenirii ca suferința!”. Și când spunem suferință, le înțelegem pe toate acestea împreună: boala, toată stricăciunea trupească a omului, în general, și moartea. Dacă nu erau acestea, toți ar fi fost o junglă. Dar ele există și ne împlânzesc pe noi, oamenii. Creștinismul, mai ales, trebuie să privească astfel lucrurile, să valorifice, să exploateze suferința, încât continuu să se afle în Paradis.

### **Când va ridica Dumnezeu suferința**

Să mai știți și acest lucru: după ce suferința își va face treaba pe care o are de făcut, Dumnezeu o ridică. Nu-I este greu deloc lui Dumnezeu să ridice orice suferință. De aceea, când suferim, când

persistă o durere, să gândim așa: „Dumnezeu vrea să-mi facă un bine, iar eu mă fac că nu înțeleg, doar mă tânguiesc și mă chinuiesc.”. Acest lucru să-l vezi, anume că Dumnezeu vrea să-ți facă bine.

Aceste lucruri le spun și părinților în legătură cu copiii lor. Câteodată vin unii care sunt oamenii duhovnicești și părinți buni, atenți la îndatoririle lor creștinești, ca să se vaite despre copilul lor care a luat altă cale, pe care niciodată nu se așteptau să o ia. Mă străduiesc și le spun următoarele, nu ca să port doar o simplă conversație cu ei, ci pentru că eu cred – și deja am văzut acest lucru în fapt – că lucrurile stau astfel: „Luați seama, poate că voi vă considerați niște părinți buni și vă pasă de ceea ce se întâmplă cu copilul vostru, care se pierde pe o cale greșită, dar să știți că Dumnezeu îngăduie aceasta copilului vostru, exact ca să vedeți unele lucruri pe care nu le-ați văzut încă. Se poate să aveți înlăuntrul vostru un egoism, o părere bună despre voi înșivă, sau orice altceva la care nu ați luat seama. Dacă voi veți pricepe și se va vindeca sufletul vostru de aceste păcate, de aceste patimi, se va vindeca și copilul vostru. Dumnezeu va aduce copilul înapoi, pe drumul cel bun, pe calea cea dreaptă, lângă voi.”. Și, într-adevăr, în multe situații se întâmplă așa.

În general însă, vreau să spun că, atunci când suferința nu ne mai este necesară, Dumnezeu o ia de la noi. Dacă ea continuă, dacă rămâne, înseamnă că ne este de folos. Și de faptul că eu sunt indispus în această seară se pare că era nevoie, și de aceea Dumnezeu a îngăduit. Deci, nu trebuie să spunem altceva decât ceea ce am spus. Altfel, dacă nu aveam această indispoziție, n-am fi spus ceea ce am spus. Am fi vorbit despre alte lucruri, dar probabil că acestea ne-au fost de folos să le auzim în această seară.

Iubiților, socotesc că dacă luați aminte, dacă înțelegeți puțin din ceea ce v-am spus, începeți să înfrunțați suferința în acest mod și veți descoperi că lucrurile sunt așa cum le-am destăinuit.

Dar luați seama, să nu se zdruncine niciunul înlăuntrul lui, pentru că în ceasul în care auzim predica, se poate ca în noi să se cutremure totul. Și zicem: Bine le spune părintele, dar nu se potrivește, iscusit grăiește, dar cum să facem? Nu, nu trebuie așa! Dacă privești astfel lucrurile, deja ai pricinuit o mare pagubă sufletului tău. Ai auzit cuvântul lui Dumnezeu? Lasă-L să intre în inima ta și să-și facă treaba înlăuntrul tău. Nu te cutremura, nu reacționa deloc.

Iubiților, cred că aceste cuvinte sărace pe care le-am grăit, luând lucrurile în serios, vor face tuturor și mie un mare bine: din acest moment, când deja suntem în biserică și ascultăm dumnezeiasca Liturghie, care este Raiul, Împărăția lui Dumnezeu, vom simți că ne aflăm înlăuntrul acestora și vom trăi cu acest sentiment cealaltă vreme a vieții noastre. Și când vom pleca din lumea aceasta, vom trăi pentru veșnicie cu Dumnezeu și cu sfinții în Rai.

## 2) EXPERIEREA SUFERINȚEI ÎN DUHUL BISERICII

Arhim. Simeon Kraiopulos, *Taina suferinței*,  
București, Editura Bizantină, 2007, pg. 166 - 173

### **Omul se lasă în mâinile lui Dumnezeu ca o jertfă, ca să fie jertfit**

...Am vorbit ieri despre necesitatea martiriului în viața duhovnicească, plecând de la sărbătoarea și viața Sfântului Antonie, cel care în pustiu a trăit atâtea lucruri, la prima vedere de neînțeles. Ce însemnau nălucirile demonilor și toate acele lucruri înfricoșătoare care i s-au întâmplat? Și de ce Dumnezeu a lăsat să fie chinuit astfel Sfântul, care pe toate le-a trecut cu bine? În seara aceasta prăznuim în special pe Sfântul Atanasie, dar și pe Sfântul Chiril. Este sărbătoarea celor doi Patriarhi Sfinți ai Alexandriei. Dar oare Sfântul Atanasie și-a găsit vreodată liniștea? Desigur, ceea ce a fost în sufletul lui și cum le-a depășit doar el le știe, dar le am în vedere pe cele care i-au venit din afară. Ce luptă a mai dus! Dumnezeu ar fi putut să nu îngăduie să se chinuie, să fie oprimat, să se afle în primejdie, să meargă în exil, 15-16 ani, la marginile lumii în condițiile acelei epoci. Însă Dumnezeu a îngăduit și Sfântul a băut paharul cel mare, picătură cu picătură.

Am spus deja că Dumnezeu primește un suflet doar atunci când vede intenția lui și-l luminează pe dinăuntru, îl îndrumă, îl sprijină, dar numai ca să bea paharul cel amar, picătură cu picătură. În viața duhovnicească nu se întâmplă lucrurile după cum vrea omul, acesta să zică: voi face așa, sau altfel, sprijinindu-se pe mintea, pe intențiile, pe posibilitățile, pe calitățile lui. Nu se întâmplă nimic din toate

acestea, căci tu, omule, te vei pleca, vei cădea și fără să-ți dai seama vei deveni pustiu, robul egoismului tău, al slavei deșarte și, în cele din urmă te vei pierde.

Aceasta este metoda, duhul creștinesc, astfel Îl vei afla pe Hristos, vei merge pe cale împreună cu El. Vei ști în toată vremea că atâta vreme cât Hristos rămâne cu tine și te îndrumă, vei trece peste toate. Altfel nu vei reuși, pentru că nu este o problemă de voinicie, de agerime, de putere, ci omul se lasă în mâinile lui Dumnezeu ca o jertfă, astfel încât să moară omul cel vechi, să se jertfească, adică să se stingă înlăuntrul lui orice pornire de a se salva pe sine. Nu sunt lucruri noi, dintotdeauna a fost așa și așa va fi. Apostolul Pavel nu spune întâmplător: „Pentru Tine suntem omorâți toată ziua.” (Romani, 8, 36). Și de ce să fie ucis cineva în toată ziua din pricina Domnului? Nu stăpânește El lumea? Acesta este duhul cel adevărat, calea cea dreaptă pe care cel dintâi a pășit Domnul. N-ar fi putut altfel? Ar fi reușit, dar important era să-i ajute pe oameni, să-i sprijine.

### **Apostolul Petru săvârșește păcatul, ca să fie vindecat prin păcat**

Ce a făcut omul? A păcătuț. Și ce înseamnă păcatul? Ruperea omului de Dumnezeu cu toate consecințele asupra vieții lui. Și ce este mântuirea? Mântuirea, dacă vrei, în duhul „homeopat” despre care vorbim, înseamnă să meargă cineva pe calea vieții, pe calea întoarcerii spre Dumnezeu trecând botezul suferinței. Păcatul te face să pătimești și să accepți, să suferi strâmtorări de dragul mântuirii, să suferi ca să trăiești.

Un exemplu caracteristic este persoana Sfântului Apostol Petru. Acesta se afla lângă Domnul și era atât de prețuit de Acesta! Era cel mai bun și Domnul l-a ales, l-a ținut lângă El. Ce n-a văzut și ce n-a auzit Petru lângă Domnul? Însă, ca să se mântuiască de această miasmă care se numește păcat, a trebuit să pătimească. Și nu l-a trimis Hristos de la început să se răstignească, să meargă să simtă durerea. Nu. Se va întâmpla și aceasta, dar mai târziu. L-a lăsat mai întâi să încerce ce este păcatul pe propria piele. Și Petru s-a purtat ca și cum ar fi fost orb, ca și cum n-ar fi înțeles nimic. În timp ce Domnul Însuși îi spune ce va pătimi, Petru nu ia seama la cuvintele Lui. A trebuit să păcătuiască mult, să se cufunde în mocirla păcatului, în trăiri care-l înstrăinează pe om de Dumnezeu și rămâne singur.

Dacă omul nu este unit cu izvorul existenței sale, adică cu Dumnezeu, după chipul și asemănarea Căruia a fost plăsmuit, și rămâne singur, fără să fie cuprins de Acela, se cufundă în iadul ființei sale. În timpul acestei vieți omul este îmbiat de dulcele păcatului, dar când vine înfricoșătorul ceas în care se va afla înaintea Domnului gol și înspăimântat, cufundat în propriul adânc, ce va face?

Deci Domnul îngăduie ca Petru să fie încercat, să-L tăgăduiască iar și iar. Nemintos să fi fost, n-ar fi făcut așa! Era orbit și stăpănit de starea lui căzută. Așadar, Hristos nu-l ia să-i spună: „Vino Petre, uite în ce hal ești! Vino să te curățesc!”. Nu lucrează vindecarea așa, se pare că această cale nu este eficientă. Prin altă metodă va veni vindecarea lui Petru și aceasta este, am zice noi „homeopată”.

Omul păcătos este mândru și egoist, asemenea lui Petru, dar tocmai prin acesta vrea Domnul să-l vindece. Îl lasă să se cufunde în această stare a păcatului din care trebuie să se elibereze. Este ca și cum i-ar zice: „Tu ești cel care nu te vei înfricoșa, cel care vei mărturisi, tu ești cel care chiar când toți vor fugi, vei rămâne lângă Mine și vei răbda, tu ești? Uite, fă acum ceea ce n-ar fi făcut omul cel mai obișnuit: înfricoșează-te tu cel care n-aveai frică, cazi cum n-a căzut cel mai neputincios dintre oameni.”. Și Petru se leapădă de Acesta, de trei ori. Se leapădă de Hristos, și mai ales blestemând și înjurând și ajunge astfel în străfundurile realității care se numește păcat. Trăiește starea de păcat. Numai el singur știe prin ce a trecut! Luați seama, Hristos nu l-a lăsat pe Petru să facă rău altcuiva, ci să se lepede de El, de Hristos Însuși. Domnul n-a pățimit, dar Petru s-a vindecat de patimi pătimind, adică prin homeopatie.

Binele acesta înseamnă strivirea egoismului, iar mândria, marele ghimpe al lui Petru, se manifestă tocmai când încearcă păcatul fără reținere, fără îndoială, îl bea până la ultima picătură, și ca o minune urmează vindecarea.

Desigur, nu experiența păcatului lucrează vindecarea, nu păcatul este cel care poate să-l vindece pe om, păcatul îl determină pe om să alerge la Hristosul său în stare de pocăință, în smerenie, dându-și seama că toate s-au dăruit înlăuntrul lui și nu mai există motiv de mândrie. Și se întâmplă minunea: Petru experiază păcatul, sau mai bine zis, îl săvârșește din iconomia lui Dumnezeu. Este adevărat că face un păcat care-l vatămă doar pe el, nu și pe altcineva, trăiește înlăuntrul sufletului experiența păcatului ca pe ceva urât, ca pe ceva rușinos care-l desparte de Dumnezeu.

Dumnezeu îngăduie ca lucrurile să se întâmple astfel pentru ca, în cele din urmă, sufletul să se vindece și să fie pregătit să se răstignească.

Prin urmare, trebuie să se întâmple în sufletul omului această lecție vindecătoare în fața lui Dumnezeu, în Hristos, în Duhul Sfânt, pentru că omul nu se vindecă până nu va pătimi. Orice-ar suferi omul, numai din voia lui nu se vindecă. Tămăduirea apare doar când omul pătimește după cum vrea Domnul, căci El alege ce va pătimi fiecare dintre noi și deschide calea mântuirii, calea harului Său (nota 83, pg. 170).

De mic copil, Petru avea un caracter vulcanic, altfel era neprihănit. În sinea lui mocnea mândria, faptul că nu era ca ceilalți. Cu toate că s-a aflat lângă Hristos, cu toate că a trăit lângă El, cu toate că a văzut atâtea, mândria a rămas ascunsă în sufletul său, n-a pierdut-o. Din pricina ei s-a lăudat Domnului: „Chiar dacă toți Te vor vinde, eu nu o voi face!”.

Convingerea aceasta o avea înlăuntrul lui și, dacă ne este îngăduit să spunem, Domnul i-a „păstrat-o” pe aceasta de când Petru era copil, nu ca să-l chinuiască, ci tocmai pentru că a dorit să-l vindece.

### **Nu dorim să înțelegem cum se vindecă păcatul, pentru că aceasta doare**

Pentru toți este valabilă această metodă. Unul pătimește într-un fel, celălalt în alt fel, dar numai prin felurite căderi și scăderi, prin pocăință ne vom vindeca de patimile noastre.

Nu ne vom folosi din această viață creștinească pe care o trăim căutând s-o ducem bine, să fim mulțumiți. Dorim să viețuim creștinește, dar toate să fie frumoase, minunate și plăcute. Nu acceptăm să aflăm că, în felul acesta, admirăm sinele nostru, adică păcatul.

Când încă nu știm ce înseamnă păcatul, Domnul, Care ne iubește, așteaptă ora potrivită ca să ne vindece. Acesta ne cunoaște, știe dimensiunea, adâncul păcatului din noi și rânduiește, chiar înainte să venim pe lume, cum vor fi lucrurile pentru fiecare, știe ce trebuie fiecăruia dintre noi.

Mie îmi face impresia – luându-mă pe mine ca exemplu dacă vreți – că pe toate celelalte le va face omul cu mulțumire, numai să nu bea paharul picătură cu picătură, să conștientizeze păcatul pe care-l are înlăuntrul său și să simtă amărăciunea înlăuntrul lui, să afle ce-i sfâșie sufletul. Astfel, se ferește, într-un fel sau altul, să-și vadă păcatul amăgindu-se că este om bun, că săvârșește fapte bune, în timp ce înlăuntrul său se zvârcolește răul. De ce sunt așa sufletele noastre? De ce? De ce în sufletul sfântului lucrurile stau altfel? De ce în lăuntru celui care-L urmează pe Hristos, care a pășit pe calea Lui, care s-a lepădat de sine și a ridicat crucea, lucrurile stau altfel, în timp ce înlăuntrul multora stăpânește păcatul? Tocmai pentru că nu înțelegem ce este păcatul și cum se vindecă el. Nu dorim să fim vindecați. Acest lucru ne doare.

Minunea constă în rânduiala lui Dumnezeu ca noi să rămânem statornici, să-L urmăm și să rămânem lângă El. Nu a contat ce au fost și ce au făcut Apostolul Petru și ceilalți Apostoli. Ei au rămas lângă Hristos, El a găsit modul în care să lucreze vindecarea în sufletele lor. Pe Apostolul Petru L-a lăsat să fie plin de sine, să guste păcatul dinlăuntru lui fără ca el, nefericitul, să știe. Când a înțeles ce s-a întâmplat, nu i-a mai rămas decât să plângă cu amar. În felul acesta Dumnezeu Își va pune mâna Lui pe fiecare dintre noi, dacă vom dori ca și aceia, care rămânând lângă El, s-au purtat ca și cum I-ar fi spus: „Dumnezeul nostru, noi nu înțelegem nimic, dar iată, suntem înaintea Ta. Strivește-ne ca să ne mântuiești, după nevoia sufletului nostru!”.

Ca să clarificăm mai bine această problemă vă spun următoarele: cunosc multe situații în care sufletul nu primește să pătimească ceea ce-i este rânduit, dar Dumnezeu aduce lucrurile în așa fel încât sufletul se nimerește tocmai acolo unde nu dorește. Și bea paharul cel amar pe care nu voia să-l bea, simte durerea pe care n-a vrut s-o accepte. Experiază păcatul într-un mod rușinos. Astfel le rânduiește Dumnezeu. Omul trebuie să se minuneze de înțelepciunea și de iubirea cu care îndrumă fiecare suflet în mântuire. Desigur, aceste lucruri înfricoșează, strâmtorează, îl întristează pe om, însă nu se poate altfel.

Omul va trece prin greutăți, așa cum în multe situații medicamentul homeopat îl vlăguiește, dar îl vindecă. Nu ne vom înfricoșa însă, nu vom da bir cu fugiții! Înainte de noi mii de suflete au înțeles și au privit astfel lucrurile, mii de oameni s-au lepădat de ei înșiși, s-au predat lui Hristos și au băut până la fund paharul suferinței, al Crucii lui Hristos: „Cel care vrea să vină după Mine, să se lepede de sine, să-și ia crucea sa și să-Mi urmeze Mie!”.

### **„Pentru Tine suntem supuși morții, în fiecare zi...”**

Sfântul Atanasie pe care-l prăznuim astăzi a trecut prin atâtea strâmtorări și n-ar fi îndurat dacă nu s-ar fi predat lui Hristos, dacă s-ar fi înverșunat împotriva celor care-l nedreptățeau, împotriva ereticilor, dacă s-ar fi răzvrătit împotriva lui Dumnezeu Care-l lăsa să sufere.

El rămâne credincios și-L urmează pe Domnul. Când Arie a murit, Sfântul a zis: „În această lume, pentru fiecare, vine ceasul morții!”, nimic altceva. N-a fost înlăuntrul lui răzbunare, să spună: „Bine că a murit!”.

Cât rău ne facem în ceasul în care Hristos Se apropie de noi și vrea să ne pună mâna pe umăr, iar noi suntem foc și pară. Ce să facă Domnul? Te lasă și așteaptă un alt prilej să Se apropie de tine, să vadă dacă nu cumva te-ai maturizat, dacă ți-ai dat seama că El este Calea.

Chiar și în mănăstiri, dacă monahii sau monahiile nu învață lecția: „Pentru Tine suntem uciși toată ziua!”, nu se știe ce se va întâmpla cu mântuirea lor.

Există ceva care ne dă nădejde. Deși ni se pare că nu se întâmplă nimic, ca și cum nu înțelegem ce spune Domnul, Acesta va începe să ne aducă dovezi.

S-ar putea să rămânem mai puțini decât suntem în acest ceas în biserică, nu are importanță! Și doi oameni să rămână, nu contează. Problema nu este dacă sunt mulți sau puțini, ci dacă aflăm adevărul lui Dumnezeu, calea cea adevărată, dacă pășim așa cum a pășit Acela, încât sufletul nostru să se vindece, să strălucească înlăuntrul nostru adevărul lui Dumnezeu, Duhul lui Dumnezeu, ca să avem nădejdea mântuirii veșnice.



## LITURGHIA IERTĂRII

- Cuvântul „liturghie” este de origine greacă și înseamnă „lucrare publică” de folos, lucrare spre binele oamenilor.
- În românește cuvântul „liturghie” trimite la „Sfânta Liturghie”, slujba de căpetenie din Cultul Bisericii Ortodoxe.
- Biserica este Împărăția lui Dumnezeu pe pământ, iar slujbele ei sunt ușile prin care noi intrăm în această Împărăție, trăirea și împărtășirea concretă de viața cea nouă în Hristos, de dreptatea, pacea și bucuria în Duhul Sfânt ce caracterizează Împărăția lui Dumnezeu (Rom. 14, 17).
- Cultul Bisericii ne poartă în lumea prezenței directe a lui Dumnezeu făcându-ne părtași bucuriei Învierii. Biserica este, în primul rând, o comunitate rugătoare, slăvitoare, care-și trăiește viața cea nouă în mod liturgic, adică în comuniune cu Dumnezeu.
- Taina mântuirii omului în Hristos este chiar Taina Bisericii, în care Dumnezeu Își împărtășește viața Sa dumnezeiască omului, răscumpărându-l din păcat și din moarte și revărsând asupra lui slava nemuririi. Această Taină se concretizează în lucrările specifice ale Bisericii în care Hristos Însuși Se oferă și Se împărtășește prin slujbele de sfințire săvârșite de slujitorii Bisericii și prin puterea Duhului Sfânt.
- Prin întruparea, moartea, Învierea și Înălțarea la cer și șederea Sa de-a dreapta Tatălui, Mântuitorul Iisus Hristos a restaurat firea umană și ne-a eliberat de sub stăpânirea păcatului și a morții dăruindu-ne viața veșnică a Împărăției lui Dumnezeu. Fiecare dintre noi am primit acest dar al vieții veșnice în Sfântul Botez când „ne-am îngropat cu El, în moarte, prin Botez, pentru ca, precum Hristos a înviat din morți prin slava Tatălui, așa să umblăm și noi întru înnoirea vieții”(Rom. 6, 4).
- În centrul Tainei Bisericii se află Sfânta Liturghie Euharistică, Taina Tainelor cum o numește Sfântul Dionisie Areopagitul, deoarece ea încununează tot ceea ce s-a dat prin celelalte slujbe și Sfinte Taine.
- Sfânta Liturghie este Taina actualizării lucrării mântuitoare a lui Hristos și a unirii noastre depline cu El. Este Taina împlinirii Bisericii ca Trup al lui Hristos și a intrării ei în Împărăția lui Dumnezeu. La Sfânta Liturghie Duhul Sfânt aduce în timp, în istorie, realitatea eshatologică a Împărăției ce va să vină.
- Sfânta Liturghie este slujba la care pâinea și vinul din „Cinstitele Daruri” pe care I le oferim noi Domnului, se prefac, prin lucrarea Sfântului Duh, la rugăciunea episcopului sau preotului slujitor, în Trupul și Sângele Mântuitorului, pentru împărtășirea credincioșilor „spre iertarea păcatelor și spre viața de veci” și ca „leac al nemuririi”!
- Scopul Sfintei Liturghii Euharistice este, așadar, vindecarea și sfințirea omului în Hristos și mutarea lui în Împărăția lui Dumnezeu. Prin acesta, întreaga existență a creștinului poate și trebuie să devină o liturghie după Liturghie, pentru a împlini cuvântul Sfântului Apostol Pavel către Romani: „Vă îndemn, deci, fraților, pentru îndurările lui Dumnezeu, să înfățișați trupurile voastre ca pe o jertfa vie, sfântă, bine plăcută lui Dumnezeu, ca o slujire a voastră cuvântătoare” (12, 1).
- Liturghia fiecărui creștin ca jertfire lăuntrică, se săvârșește printr-o oferire de sine lui Hristos Cel aflat în inima noastră ca într-un altar. Ne oferim pe noi înșine, întreaga noastră ființă, cu toate ale sale: gânduri, simțiri, sentimente, dorințe, nevoi, temeri, patimi și dureri, chemându-L ca să le prefacă, să le transforme cu harul Său, în „ale Sale”. Cum învață Sfântul Marcu Ascetul, liturghia jertfei lăuntrice săvârșită de preoția noastră universală nu presupune renunțarea la viața noastră în această lume, ci doar să I-o închinăm cu totul lui Hristos. Pe aici vine vindecarea după care tânjește inima noastră și care nu este altceva decât sfințirea, îndumnezeirea pentru care am fost aduși la existență.

**Iertarea ca liturghie lăuntrică**

- Pentru a săvârși cum se cuvine și cu folos iertarea ca liturghie lăuntrică, consider că este nevoie să urmăm modelul Sfintei Liturghii Euharistice, cel puțin în punctul ei central, cel al prefacerii „cinstitelor daruri” puse înainte, în „Sfintele Daruri”, adică în Trupul și Sângele lui Hristos înviat.

- În Sfânta Liturghie Euharistică, înainte de *Epicleză*, care este invocarea Duhului Sfânt pentru prefacerea darurilor, preotul liturghisitor rostește rugăciunea numită *anamneză*. Acesta este o pomenire a faptelor mântuitoare ale lui Dumnezeu începând de la creație până la Sfârșitul acestei lumi cu Cea de a Doua Venire a Mântuitorului și Învierea de obște. În centrul acestei rugăciuni stau toate lucrările mântuitoare a lui Hristos Domnul, până la Parusie. Această pomenire nu este o simplă comemorare, ci o rugăciune de actualizare a evenimentelor la care participăm și noi în mod efectiv. În Liturghie are loc o *epifanie*, o *arătare*, o *dezvăluire* crescândă a prezenței lui Hristos Cel Întrupat, Răstignit, Înviat și Înălțat de-a dreapta Tatălui, dar și ca Cel ce va să vină. Liturghia este „Evanghelia mereu actualizată”.
- Același lucru este nevoie să-l facem și noi în liturghia launtrică a iertării celor care ne-au rănit, adică să facem din rugăciunea noastră mai întâi o *anamneză*, apoi o *epicleză*, oferind lui Dumnezeu, ca pe o jertfă vie, întreaga noastră durere și simțire spre lucrarea iertării și a prefacerii ei în bucuria făgăduită.

**Pentru aceasta putem urma următorii pași, fără a-i despărți între ei în vreun fel:**

### **1. O bună așezare în fața lui Dumnezeu**

În Sfânta Liturghie Euharistică îl auzim pe părintele slujitor strigând: „Să stăm bine, să stăm cu frică, să luăm aminte!”. Aceasta s-o facem și noi acum: să stăm „bine” în fața lui Dumnezeu, adică să luăm aminte la felul în care ședem cu trupul în fața Lui, dar fără să încremenim în poziții înfricoșate sau înfricoșătoare. „Să stăm cu frică” ne îndeamnă să ne așezăm într-o stare sufletească, psiho-afectivă structurată în jurul fricii de Dumnezeu, în sensul de cutremurare în fața măreției Sale sau măcar de conștientizare a acesteia. „Să luăm aminte” ne îndeamnă să ne lepădăm de toate gândurile care ne pot îndepărta de întâlnirea „față către față” cu Dumnezeu. Pentru aceasta vă puteți așeza în genunchi, pe un scaun, pe un scaunel sau în orice altă poziție de rugăciune.

### **2. Încadrarea în Rugăciunea Sfintei Biserici**

Citiți Acatistul Duhului Sfânt sau roștiți Rugăciunile pe care le-ați folosit de-a lungul Seminarului. Cereți mijlocirea Maicii Domnului, a Sfântului sau Sfinților protectori și a Sfântului Înger păzitor. Intrăm astfel în marea Rugăciune a Sfintei Biserici și vom fi protejați și îndrumați de ea.

### **3. Oferirea noastră ca jertfă vie lui Dumnezeu și anamneza launtrică**

După rugăciune, respirați profund și liniștit, din diafragmă, și rugați-vă pentru toți cei care v-au rănit și întristat de-a lungul vieții. Cereți de la Domnul să vă ajute să-i iertați și rugați pe Dumnezeu să-i binecuvânteze. Recunoașteți înaintea Domnului că nu puteți ierta și rugați-L să o facă El în inima dumneavoastră. Binecuvântați-i pe toți cei care vă vin în minte. Dacă simțiți împotrivire, durere sau frică, acceptați-le și oferiți-le lui Dumnezeu binecuvântându-L. Acceptați suferința și binecuvântați pe Dumnezeu în ea până ce-i veți înțelege sensul și rolul pe care l-a avut în viața și devenirea dumneavoastră. Nu uitați, scopul final al vieții este îndumnezeirea și viața în bucuria dumnezeiască. Așezați întreaga experiență în această perspectivă. Evenimentele nu se mai pot schimba, răul nu mai poate fi înlăturat, dar poate fi trăit așa cum ne învață Dumnezeu, ca să fim liberi de consecințele lui ucigătoare. Oferiți această suferință lui Dumnezeu ca s-o binecuvânteze și s-o prefacă în mângâiere, bucurie sau pace sufletească, după mare mila Lui.

Continuați să respirați adânc și liniștit, îndreptând atenția către trup ca „ecran viu” al sufletului, cum spune Părintele Dumitru Stăniloae. În el e scrisă „cartea vieții noastre”. Fiecare durere din trupul nostru este un mesaj care se cere ascultat cu responsabilitate; tot ce am refuzat să conștientizăm și să spunem lui Dumnezeu, nouă înșine și celor din jurul nostru, s-a „întrupat” în noi și se „strigă” sub formă de dureri sau chiar boli grave. Așadar, să percepem acum aceste *semne* pe care rugăciunea încearcă să ni le aducă în conștiință și să le acceptăm. Tot ce se află în subconștientul nostru și ne chinuie nu sunt decât dureri netrăite până la capăt, suferințe îngropate în uitare, înăbușite în negare, pentru că nu puteau fi trăite fără puterea și prezența lui Dumnezeu.

Pentru a putea primi ca pe niște mesaje durerile trupului, este nevoie să ne destindem respirând profund și calm, să nu ne împotrivim crispându-ne. Orice crispare este intervenția omului vechi care apelează la schemele lui de adaptare și de „rezolvare” a suferinței.

Respirați liniștit, în fața lui Dumnezeu, și priviți durerea care va crește până la un anumit punct ce va părea de nesuportat, fără să vă împotriviți, oferind-o Domnului, cu încredere și răbdare. Nu primiți nici un gând de revoltă sau de împotrivire. Nu judecați. Nu vă temeți. Continuați să respirați liniștit și durerea va începe să descrească până la dispariție.

Durerile și traumele trecutului stau scrise în cartea vieții noastre nu numai sub formă de dureri sau boli, ci și ca imagini vizuale sau sonore, ca ceea ce numim noi amintiri. În această etapă de acceptare ne vom purta și cu amintirile care vin în conștient la fel ca și cu durerile și senzațiile trupului, adică le vom primi respirând liniștit fără să ne crispăm, acceptându-le și oferindu-le lui Dumnezeu în fața Căruia stăm.

Putem să ne ajutăm pentru a accepta gândind sau rostind: „accept această durere”, „accept că mi s-a întâmplat acest lucru și că asta m-a făcut să sufăr!”. Important este însă ca acceptarea să fie și oferire. Ne oferim lui Dumnezeu, Îi arătăm Lui durerea noastră și I-o oferim spre vindecare.

#### **4. Binecuvântarea lui Dumnezeu pentru toate, ca epicleză lăuntrică în liturgia iertării**

Iertarea și vindecarea rănilor noastre le lucrează Dumnezeu în noi. A noastră este lucrarea chemării și primirii Lui și credința că numai El poate să facă această prefacere a durerii noastre în bucurie și mângâiere. Prefacerea o va lucra Dumnezeu Duhul Sfânt la chemarea noastră formulată în Binecuvântarea poruncită de Domnul. El ne-a cerut să-i binecuvântăm pe cei ce ne blestemă, pe cei ce ne fac rău. În această poruncă este și lucrează Duhul Sfânt, este și lucrează și ne vindecă și ne sfințește Dumnezeu.

Așadar, acum Îl vom binecuvânta pe Dumnezeu rugându-L să binecuvânteze toate cele pe care I le oferim spre vindecare. Aceasta este jertfa bineplăcută lui Dumnezeu și prin ea intrăm în Bucuria Lui Sfântă pe care nu o poate lua nimeni de la noi.

Vom face această liturghie, fiecare după putință și nevoie, cel puțin o dată pe săptămână, dacă se poate în același moment al zilei. Nu este obligatoriu, dar este de folos. Treptat, ea va deveni o atitudine permanentă, o lucrare fără de sfârșit, un stil de viață. Încet, încet, toate rănila trecutului se vor vindeca și vor fi transformate în semne ale lucrării mântuitoare a lui Dumnezeu în noi. Dar, deși necazurile și suferințele noastre nu vor mai fi aceleași, ele nu vor înceta cât vom fi pe acest pământ. De aceea, întreaga noastră viață va fi o neîntreruptă liturghie a iubirii aproapelui ca iertare. Menținerea în bucuria care nu se ia de la noi orice ni s-ar întâmpla, va fi semnul acestei neîntrerupte împreună lucrări cu Dumnezeul Cel Viu!

Vă pomenesc în rugăciune și aștept în continuare cu dragoste, să-mi împărtășiți din bucuriile acestei minunate liturghii așa cum am trăit împreună și durerile umblării pe calea cea strâmtă. Și, când și cât vă este cu putință, vă rog să-mi dați binecuvântarea de a împărtăși din ele și celor ce sunt încă la început sau nici măcar nu au făcut primul pas.

Închei această ultimă sesiunea a Seminarului „Să ne vindecăm iertând” cu un cuvânt al Părintelui Teofil Părăian despre viața creștinului ca prelungire a Sfintei Liturghii Euharistice:

*O viață ortodoxă trebuie să fie o viață care prelungește Sfânta Liturghie în viața socială, în viața de toate zilele, în înțelesul că la Sfânta Liturghie se spune: „Cu pace să ieșim” și credincioșii răspund: „Întru numele Domnului”, ceea ce înseamnă că și după Liturghie trebuie să fie o liturghie, adică o slujbă de preamărire a lui Dumnezeu și o slujbă de transformare a naturii, de transformare a vieții noastre, de transformare a simțirii noastre, de transformare a ființei noastre spre bine. Dacă trăim liturgic în viața socială, dacă ne silim să trăim liturgic, atunci și Sfânta Liturghie o trăim la măsurile la care trebuie s-o trăim, iar dacă considerăm Liturghia desprinsă cumva de viața socială și desprinsă de celelalte slujbe și neglijăm slujbele Bisericii și vrem să prețuim numai Sfânta Liturghie, nu suntem în Ortodoxie, pentru că Ortodoxia impune o viață în care să se desfășoare Sfânta Liturghie la măsurile la care poate fi desfășurată în conștiința noastră.*

*De exemplu când slujește preot cu diacon, diaconul, înainte de a începe Sfânta Liturghie, zice către preot: „Roagă-te pentru mine, părinte” și preotul spune: „Să îndrepteze Domnul pașii tăi spre tot lucrul bun”. Adică îndreptarea aceasta spre bine, îndreptarea generală spre bine este o continuare a Liturghiei. După intrarea cu Sfintele Daruri, când sunt puse pe Sfânta Masă, dacă slujește preot cu diacon, preotul zice către diacon: „Pomenește-mă, frate și împreună-slujitorule”, iar diaconul răspunde: „Preoția ta să o pomenească Domnul Dumnezeu întru împărăția Sa. Roagă-te pentru mine, părinte”. La aceasta preotul zice: „Duhul Sfânt să vină peste tine și puterea Celui preainalt să te umbrească”, iar diaconul răspunde: „Același Duh să lucreze împreună cu noi în toate zilele vieții noastre. Pomenește-mă părinte”. Și iarăși zice preotul: „Să te pomenească Domnul Dumnezeu întru*

*împărăția Sa, totdeauna, acum și pururea și în vecii vecilor”.*

*Dialogul acesta, liturgic de fapt, este un dialog din care înțelegem că cea mai însemnată urare pe care o poate face cineva este aceasta ca „Duhul Sfânt să vină peste noi și puterea Celui preainalt să ne umbrească” așa cum s-a întâmplat cu Maica Domnului, cu Preasfânta Fecioară Maria la Buna Vestire și ca „același Duh să lucreze împreună cu noi în toate zilele vieții noastre”. Deci, nu numai în cuprinsul unui timp limitat cât ține o Sfântă Liturghie, ci în toate zilele vieții noastre și toată viața noastră, chiar și viața de studiu, chiar și viața de îndatoriri sociale trebuie să fie un fel de liturghie după Liturghie, trebuie să fie un fel de strădanie de a aduce pe Dumnezeu, pe Domnul Hristos, în mijlocul nostru, cum se spune la Sfânta Liturghie când slujesc mai mulți preoți și când se îmbrățișează și zic: „Hristos în mijlocul nostru” și celălalt: „Este și va fi”, și primul iarăși: „Totdeauna, acum și pururea și în vecii vecilor”, iar al doilea: „Amin”.*

*Deci conștiința aceasta a aducerii în lumea aceasta a Domnului Hristos în conștiința noastră, și în viața noastră, și în viața socială, este o conștiință ortodoxă, este o gândire ortodoxă, care are drept etichetă, drept rezumat, drept firmă să zicem așa, Sfânta Liturghie, care nu trebuie să rămână în biserică, ci trebuie dusă de fiecare dintre noi la măsurile noastre până acolo unde ajungem cu viața noastră și să ne ferim de tot ce ar împiedica preamărirea lui Dumnezeu, pentru că unde nu este preamărirea lui Dumnezeu, acolo nu este nici liturghie pentru că nu este Ortodoxie. Dumnezeu să ne ajute! (preluat din [www.nistea.com/teofil\\_paraian.htm](http://www.nistea.com/teofil_paraian.htm))*