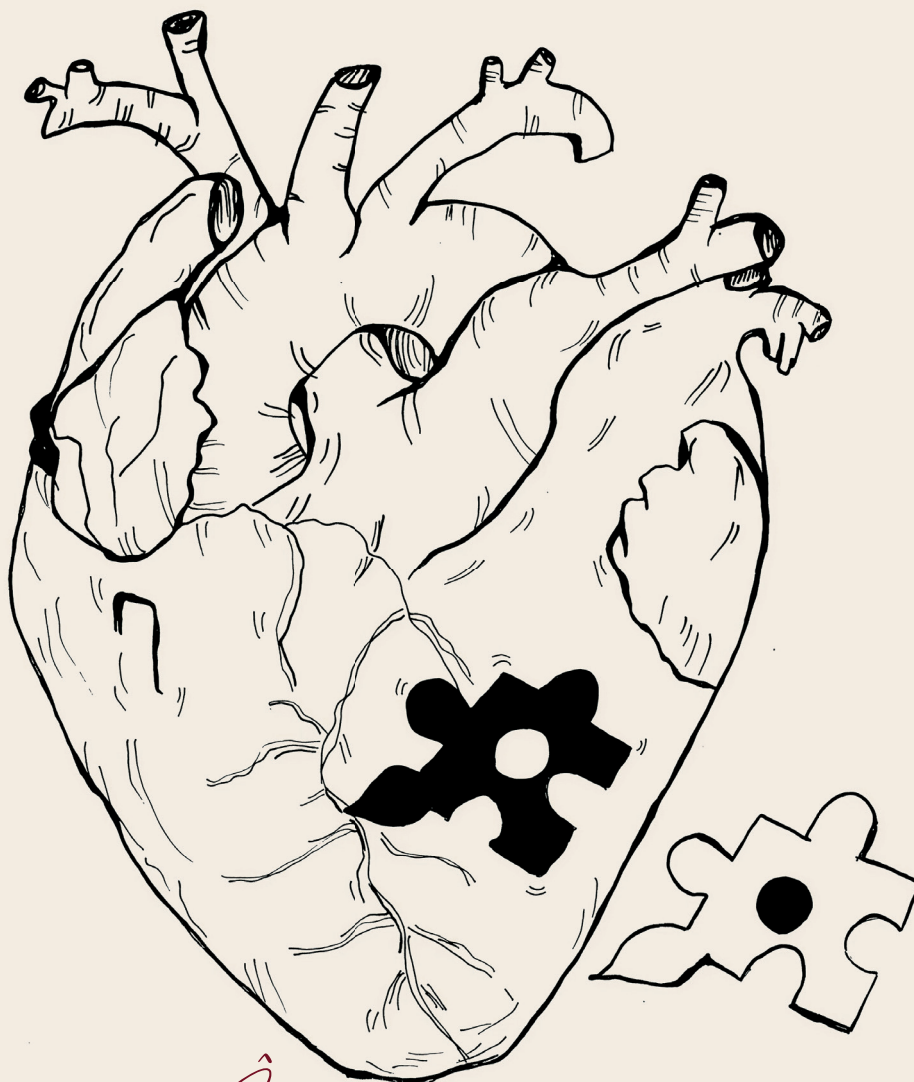


SEMNELE TIMPULUI

REVISTĂ DE ANALIZĂ ȘI OPINIE CREȘTINĂ



În formă de
RANĂ



„Domnul [...] îi vindecă pe cei cu
inima zdrobită și le leagă rănilor.”

(Psalmul 147:2-3, NTR)

TRAUMA

și curajul de a întreba

Editorial • Loránd Balla

Puține întrebări au marcat mai profund experiența umană decât tulburătorul „de ce?”. Acest strigăt răsună pe paginile Scripturii și în istoria omenirii deopotrivă. Iov întreabă de ce suferă cel neprihănit, David – de ce pare părăsit, Ieremia – de ce prosperă cei răi, Asaf – de ce nedreptatea pare să triumfe, Moise – de ce poporul lui Dumnezeu suferă. Pe cruce Însuși Isus rostește: „Dumnezeul Meu, Dumnezeul Meu, de ce...?” (Matei 27:46, EDCR). De la Martin Luther și C. S. Lewis până la Elie Wiesel, generații întregi au încercat să găsească sens în fața suferinței și a traumei.

Trauma este una dintre cele mai complexe realități ale existenței umane. Ea nu reprezintă doar răspunsul la un eveniment dureros, ci o experiență care poate remodela memoria, identitatea, relațiile și chiar imaginea despre Dumnezeu. De aceea înțelegerea traumei reclamă un dialog între teologie, psihologie și psihiatrie, fără a reduce suferința la explicații exclusiv biologice sau la interpretări exclusiv spirituale.

Există însă și un alt dialog, mai vechi, între om și Dumnezeu în mijlocul suferinței, dialog în care profetul Habacuc ocupă un loc aparte. Spre deosebire de majoritatea profeților, Habacuc nu-i vorbește în primul rând poporului din partea lui Dumnezeu, ci lui Dumnezeu în numele poporului. Cartea sa este un dialog autentic între un om rănit și Creatorul său. Numele „Habacuc” provine, cel mai probabil, din verbul ebraic *ḥabaq*, care înseamnă „a îmbrățișa” sau „a se agăța de” – omul care, deși nu înțelege planurile lui Dumnezeu, refuză să se desprindă de El.

Cartea începe cu întrebări apăsătoare – „[p]ână când voi striga către Tine, Doamne?” (1:1) –, continuă cu așteptarea răspunsului divin și se încheie cu una dintre cele mai impresionante mărturisiri de credință din Scriptură: „[C]hiar dacă smochinul nu va înflori, [...] eu tot mă voi bucura în Domnul” (3:17-18). Habacuc nu primește explicații pentru toate întrebările sale, dar descoperă ceva mai profund decât răspunsurile: încrederea în credințioșia lui Dumnezeu. De aceea afirmația „cel neprihănit va trăi prin credința lui” (2:4), reluată de trei ori în Noul Testament (Romani 1:17; Galateni 3:11; Evrei 10:38), nu exprimă doar un principiu doctrinar, ci descrie drumul omului care învață să trăiască fără toate răspunsurile, dar fără să renunțe la Dumnezeu.

Această transformare – de la întrebare la închinare, de la neliniște la încredere – oferă cadrul întregului număr al revistei. Trauma nu poate fi înțeleasă și nici vindecată printr-o singură perspectivă. Ea trebuie privită în dimensiunea ei biologică, psihologică, relațională, comunitară și spirituală. Numai astfel putem înțelege atât profunzimea rănii, cât și posibilitatea restaurării.

Ne dorim ca paginile acestei ediții să devină un spațiu al reflecției, al dialogului și al speranței. Nu oferim răspunsuri simpliste unor suferințe complexe, ci invităm cititorul la aceeași călătorie pe care a parcurs-o Habacuc: de la întrebarea „de ce?” la încrederea că, și atunci când răspunsurile întârzie, Dumnezeu rămâne prezent. Poate că aceasta este cea mai profundă formă a vindecării. 

CUPRINS

6 |

OVIDIU BALABAN-POPA | PERICOLUL A TRECUT, DAR CORPUL ÎNCĂ NU ȘTIE

O ușă trântită. Un ton ridicat. O atingere neașteptată. Pentru omul care a traversat o traumă, astfel de detalii pot avea forța unei chei care deschide o cameră interioară rămasă de mult sub alarmă.

10 |

CRISTIAN TRENCHIA | TRAUMA: SĂ O RECUNOAȘTEM PENTRU A O PUTEA VINDECA

Înainte să aibă un nume, trauma a avut o poveste: a început cu o alegere greșită, care a adus atât de multă rușine, încât omul a încercat să se ascundă. Evitarea e un răspuns firesc al omului copleșit de durere.

15 |

ȘTEFĂNIȚĂ-MARIAN POENARIU | CÂND IUBIREA SE APĂRĂ DE CEEA CE DOREȘTE

În orice interrelație umană există o prezumție tăcută care ne determină să intrăm în relații cu speranța că vom fi văzuți, primiți, înțeleși, apreciați, poate chiar răsfățați.

20 |

MĂDĂLINA CARAVEȚEANU | BRAȚELE CARE NU TE LASĂ SĂ RĂMÂI CĂZUT

Am crescut crezând că oamenii sunt buni și că viața este dreaptă. Dacă faci bine, primești bine. Orice problemă își găsește rezolvarea și există o soluție pentru fiecare situație.

24 |

CARMEN LĂIU | PUTEREA IERTĂRII

În primăvara anului 1994, Rwanda a fost scena unui genocid cumplit. După ce avionul președintelui a fost doborât în seara zilei de 6 aprilie, tensiunile acumulate ani de zile au erupt cu o violență de neimaginat.

30 |

ALINA KARTMAN | UN NUME PENTRU O RANĂ

Ernie Weiss s-a stabilit în Canada după ce a supraviețuit Auschwitzului, însă, în unele nopți, trecutul îl aspira înapoi pe marginea acelei gropi comune în care au fost aruncați colegi de-ai lui de lagăr, uciși fără milă.

34 |

CORINA MATEI | CHIPUL LUI DUMNEZEU ÎN OGLINDA SUFERINȚEI

„Să nu uităm niciodată că dreptatea pe care Dumnezeu le-o va face aleșilor Săi va fi revenirea glorioasă a Aceluia care va șterge pentru totdeauna orice lacrimă din ochii noștri” (Georges Stéveny).

39 |

LUCIAN MIHĂILĂ | LOCUL UNDE NU MAI TREBUIE SĂ TE APERI

Fiecare om duce cu sine o poveste. Pentru cei răniți, întrebarea nu este doar dacă Dumnezeu îi primește, ci dacă vor întâlni o comunitate în care să poată lăsa, măcar pentru o clipă, armura jos.

43 |

FLAVIU TEREȘNEU | CHIPURI ALE VINDECĂRII

Unele răni nu au nevoie de explicații. Le vedem și le înțelegem aproape instinctiv. Altele rămân ascunse ani întregi. Trauma își lasă urmele în locuri pe care ochiul nu le poate surprinde.

PERICOLUL

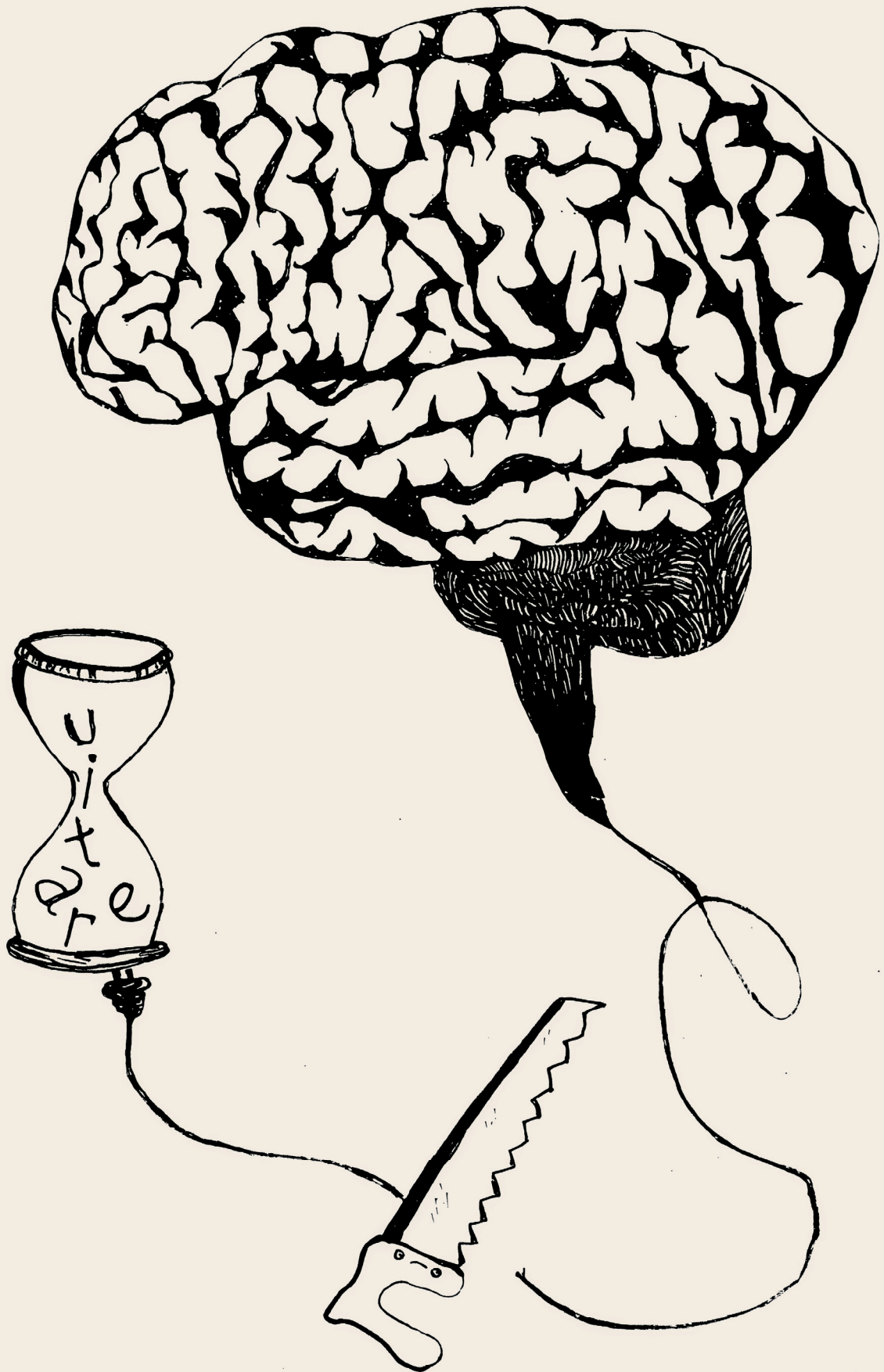
*a trecut, dar corpul
încă nu știe*

O ușă trântită. Un ton ridicat. O atingere neașteptată. Un miros care nu înseamnă mare lucru pentru cei din jur. Pentru omul care a traversat o traumă, astfel de detalii pot avea forța unei chei care deschide, pe neașteptate, o cameră interioară rămasă de mult sub alarmă.

Nu orice suferință este o traumă. Stresul este răspunsul prin care organismul se mobilizează în fața unei solicitări. Durerea psihică este reacția firească la pierdere, la rana sufletească, la despărțire. Trauma apare atunci când experiența depășește puterea persoanei de a o integra și lasă sistemul nervos prins într-o stare de alarmă care continuă și după ce primejdia a trecut. De aceea trauma nu este nici o simplă amintire dureroasă, nici un sinonim mai apăsător pentru stres. Ea este rana care face ca prezentul să fie trăit, uneori, prin lentila unui trecut încă neîncheiat.

Sub alarmă continuă

Creierul nu așază trauma în memorie așa cum așază o întâmplare obișnuită. O experiență normală poate fi pusă într-o poveste coerentă, cu un timp, un loc și un sens. O experiență traumatică rămâne adesea spartă în bucăți: imagini, sunete, senzații ale corpului, mirosuri, frică, rușine, neputință. Din acest motiv, omul traumatizat nu își amintește doar ce s-a întâmplat, ci poate simți, brusc și cu o intensitate tulburătoare, că lucrul acela se întâmplă din nou.



**Când trauma ajunge să
influențeze atât de profund
viața unei persoane,
întrebarea nu este dacă
aceasta are nevoie de
medicație sau de terapie,
ca și cum cele două s-ar
exclude.**

Nu doar povestește trecutul; uneori îl re trăiește.¹

În miezul acestei experiențe se află un sistem de alarmă devenit prea sensibil. Amigdala detectează pericolul și pornește apărarea. Hipocampusul, care ar trebui să așeze experiența în contextul ei temporal și spațial, poate procesa incomplet evenimentul. Cortexul prefrontal, care ajută la control, evaluare și calmare, își pierde parțial influența asupra reacțiilor emoționale. Așa se explică de ce un stimul aparent minor poate declanșa o reacție majoră. Pentru privitor, totul pare „prea exagerat”. Pentru creierul traumatizat, stimulul seamănă suficient de bine cu pericolul încât corpul să intre imediat în luptă, fugă, îngheț sau colaps.

Aici se produce una dintre cele mai dureroase rupturi ale traumei: mintea poate ști că omul este, în clipa aceasta, în siguranță, dar corpul se poartă ca și cum amenințarea ar fi de față. De aceea apar palpitațiile, tensiunea musculară, insomnia, tresărirea exagerată, aprehensiunea, furia, apăsarea emoțională sau episoadele de detașare de sine și de realitate (disociative). În stresul obișnuit, organismul se activează și apoi revine la echilibru.

În trauma persistentă, echilibrul se dereglează: unii oameni rămân într-o hiperactivare continuă, de parcă ar sta de pază zi și noapte, iar alții alunecă în hipoactivare, cu oboseală, gol interior și senzația că nu mai pot simți aproape nimic.²

Urme care (nu) trec

Tulburarea de stres posttraumatic nu se conturează doar pentru că un eveniment a fost greu, ci pentru că sistemul nervos rămâne prins în el. Semnele ei cele mai vizibile sunt re trăirea prin amintiri intruzive, coșmaruri sau flashbackuri, evitarea locurilor și a situațiilor care reactivează rana și starea de amenințare continuă, cu hipervigilență, iritabilitate, somn afectat și dificultăți de concentrare. Peste toate acestea se pot așeza vinovăția, rușinea, sentimentul că lumea nu mai este sigură și pierderea bucuriei.

În formă complexă, rana coboară și mai adânc: după experiențe repetate, prelungite, din care omul nu a putut scăpa, nu este afectată doar memoria unui eveniment, ci însăși organizarea sinelui. Siguranța, controlul și încrederea nu mai par doar amenințate, ci pierdute. De aceea trauma complexă nu este doar o variantă mai intensă a stresului posttraumatic, ci o suferință care poate afecta felul în care omul se vede pe sine, în care se apropie de ceilalți și în care își imaginează viitorul.³

Pe drumul recuperării

Când trauma ajunge să influențeze atât de profund viața unei persoane, întrebarea nu este dacă aceasta are nevoie de medicație sau de terapie, ca și cum cele două s-ar exclude. Adevărata întrebare este de ce are nevoie acum pentru a deveni suficient de stabilă încât să

poată începe vindecarea. Psihoterapia centrată pe traumă rămâne baza tratamentului, pentru că îl ajută pe pacient să așeze experiența într-o narațiune mai coerentă, să reducă evitarea și să redobândească un sentiment al controlului. Dar atunci când insomnia, panica severă, depresia profundă ori gândurile de autovătămare blochează orice travaliu terapeutic, stabilizarea medicală poate deveni necesară.

Medicația nu șterge trauma și nu ia locul terapiei; rolul ei este să reducă tocmai acele simptome care închid drumul către recuperare. Antidepresivele pot fi utile pentru o parte dintre pacienți, mai ales când anxietatea, depresia sau hiperactivarea fac viața de zi cu zi greu de dus. Dar ele nu transformă trecutul în ceva ce n-a existat. În același timp, benzodiazepinele pe termen mediu și lung nu sunt o soluție bună pentru stresul posttraumatic: pot crea dependență și pot încurca tocmai procesul prin care frica este, treptat, învâțată din nou să tacă.⁴

Un tratament bun are răbdare cu ritmul omului rănit. Mai întâi caută siguranța și stabilizarea. Apoi începe, cu măsură, lucrul cu memoria traumatică. Abia după aceea se vede mai limpede cum

poate fi reconstruit prezentul astfel încât viața să nu mai fie condusă de trecut. Această succesiune – siguranță, reamintire și reconectare – rămâne una dintre cele mai limpezi hărți ale recuperării după traumă.

Vindecarea nu înseamnă uitare, nici ștergerea urmelor, nici anularea suferinței de odinioară. Înseamnă, mai degrabă, că amintirea nu mai pune stăpânire pe corp, pe relații și pe decizii. Înseamnă că omul poate ajunge, încet și cu multă trudă, să nu mai confunde prezentul cu pericolul de odinioară. **ST**

Vindecarea nu înseamnă
uitare, nici ștergerea
urmelor, nici anularea
suferinței de odinioară.
Înseamnă, mai degrabă,
că amintirea nu mai pune
stăpânire pe corp, pe relații
și pe decizii. Înseamnă că
omul poate ajunge, încet
și cu multă trudă, să nu
mai confunde prezentul cu
pericolul de odinioară.

Note

1. Judith Lewis Herman, *Trauma and Recovery*, Basic Books, New York, 1992.
2. Lisa M. Shin, Scott L. Rauch și Roger K. Pitman, „Amygdala, medial prefrontal cortex, and hippocampal function in PTSD”, în *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1071, 2006, pp. 67–79.
3. World Health Organization, *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)*, 2019/2022, secțiunile „Post-traumatic stress disorder” și „Complex post-traumatic stress disorder”.
4. U. S. Department of Veterans Affairs și Department of Defense, *VA/DoD Clinical Practice Guideline for the Management of Posttraumatic Stress Disorder and Acute Stress Disorder*, 2023.

OVIDIU BALABAN-POPA

scrie despre felul în care trauma continuă să influențeze o persoană dincolo de momentul în care se încheie evenimentul care a provocat-o, arătând că recuperarea începe cu înțelegerea modului în care trecutul continuă să influențeze prezentul.

TRAUMA:

*să o recunoaștem pentru
a o putea vindeca*

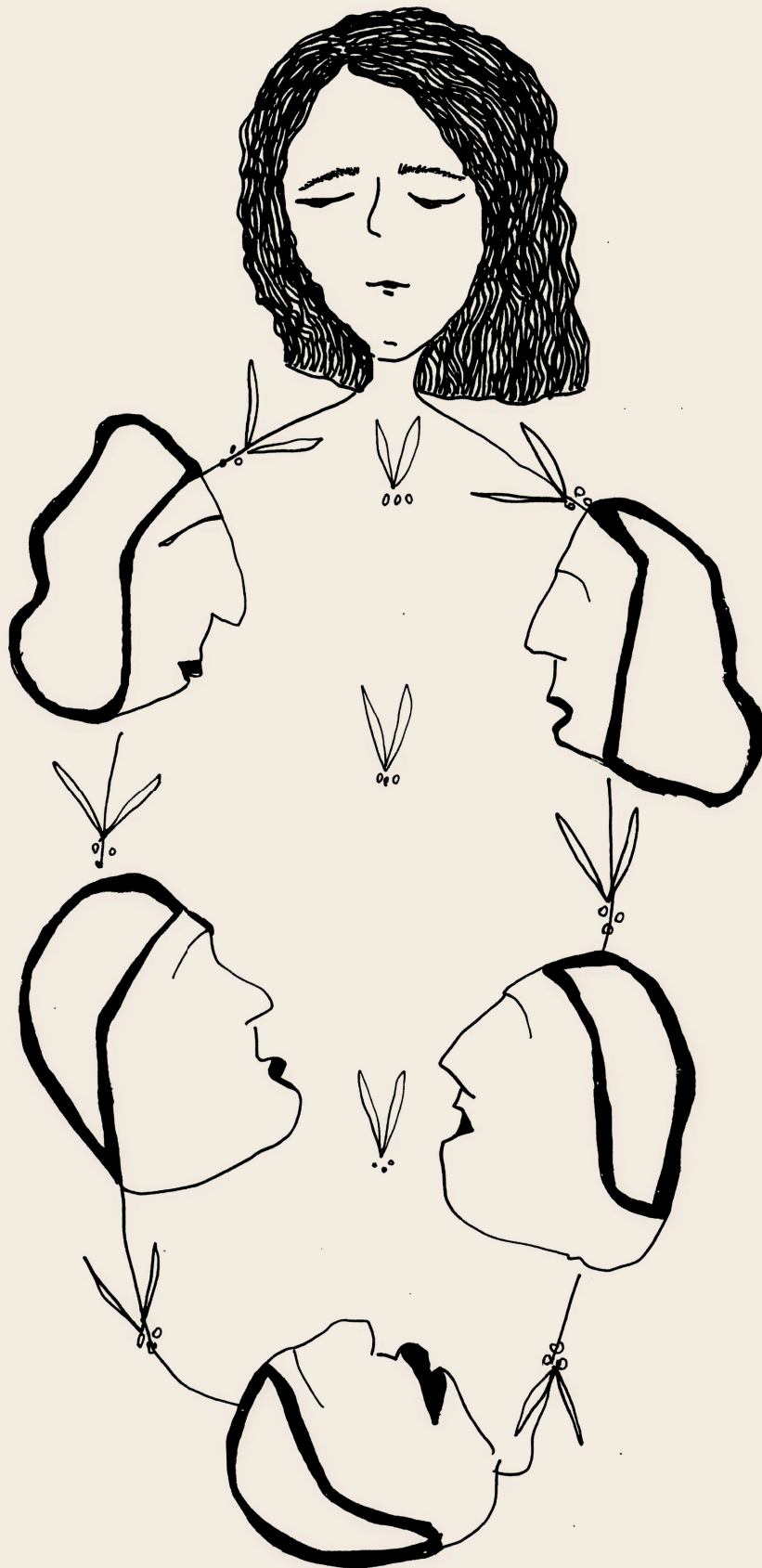
Înainte să aibă un nume, trauma a avut o poveste: a început cu o alegere greșită, care a adus atât de multă rușine, încât omul a încercat să se ascundă. Evitarea e un răspuns firesc al omului copleșit de durere, dar rănilile adânci se vindecă doar (dacă le privim) în lumină.

Mulți oameni asociază trauma exclusiv cu evenimente extreme precum războiul, accidente grave sau abuzul. În realitate, trauma nu este definită doar de natura evenimentului, ci de modul în care acesta este perceput și integrat. Prin urmare, același eveniment poate traumatiza o persoană, și nu alta.

Este important să nu confundăm trauma cu orice formă de disconfort, refuz, critică sau situație frustrantă. În astfel de cazuri, poate fi vorba mai degrabă despre o toleranță scăzută la frustrare, despre dificultăți de reglare emoțională sau despre tendința de a interpreta gesturi și reacții ca pe o ofensă personală. În același timp, nu întotdeauna cel mai zgomotos eveniment produce cea mai adâncă rană. Uneori, trauma cea mai severă nu este explozia de o clipă, ci picătura repetată a fricii, a rușinii și a neputinței, mai ales atunci când vine din partea celor care ar fi trebuit să protejeze.

Ce experiențe produc traume?

În practică, trauma poate apărea atât în urma unui eveniment singular și bine delimitat, cât și ca



Efectele traumei nu se limitează la perioada imediat următoare evenimentului, ci pot influența ani întregi felul în care o persoană se vede pe sine, îi percepe pe ceilalți și răspunde la provocările vieții.

urmare a unei expuneri prelungite sau repetate la stres și la nesiguranță. Prin urmare, există o gamă largă de contexte în care pot apărea reacții traumatice:

Un eveniment traumatic acut: abuz fizic, emoțional sau sexual, mai ales în copilărie; accidente rutiere sau de muncă grave; dezastre naturale (cutremure, inundații, incendii); război, tortură, persecuție sau migrație forțată.

Pierdere și separare: pierderea bruscă sau violentă a unei persoane dragi (mai ales atunci când moartea este neașteptată, nedreaptă sau însoțită de vinovăția supraviețuitorului); separarea de părinți; abandonul.

Experiențe adverse din copilărie: instituționalizare; neglijare emoțională; violență în familie; părinți reci, critici sau imprezvizibili; comparații și umiliri constante; lipsa siguranței emoționale; parentificare (copilul devine „adultul casei” prea devreme); respingere religioasă sau comunitară.

Expunere la umilire și respingere socială: bullying; umilire socială severă; experiențe școlare umilitoare; respingere sau excludere din comunitatea religioasă, dintr-un grup sau din familie.

Traume asociate bolii și îngrijirii: diagnosticul unei boli grave sau al unei urgențe medicale; boală cronică trăită în singurătate; infertilitate; pierdere de sarcină; naștere dificilă sau traumatică; îngrijirea unui membru al familiei cu o boală gravă (poate deveni traumatizantă atunci când se asociază cu epuizarea, cu neputința, cu frica, cu pierderea anticipată și cu lipsa de sprijin).

Expunere profesională la stres și suferință: activitate în contexte cu expunere repetată la traumă – personal medical și de urgență (medici, asistente, paramedici, pompieri, polițiști); burnout sever; stres profesional cronic.

Factori cumulativi și de durată: sărăcie și instabilitate financiară; teamă cronică pentru viitor; migrație și dezrădăcinare; pierderea sentimentului de apartenență; conflicte familiale cronice; trădare în relațiile apropiate – infidelitate, minciuni repetate; stres parental intens, fără sprijin.

Trauma: manifestări și efecte

Efectele traumei nu se limitează la perioada imediat următoare evenimentului, ci pot influența ani întregi felul în care o persoană se vede pe sine, îi percepe pe ceilalți și răspunde la provocările vieții. Ele se pot manifesta la nivel psihologic – amintiri intruzive, anxietate, rușine, amorțeală emoțională –, dar și fizic, prin insomnie, oboseală cronică, tensiune musculară sau stare permanentă de alertă.

Semnele traumei sunt adesea subtile și pot fi confundate cu „felul de a fi” al persoanei. Acestea se pot manifesta prin izolare, izbucniri de furie sau reacții disproporționate, conflicte frecvente

în cuplu, dificultăți de gestionare a disconfortului emoțional, probleme de somn, retragerea din activități obișnuite sau adoptarea unor comportamente autodistructive, inclusiv automutilarea.

În timp, trauma poate modifica treptat felul în care o persoană gândește, simte, relaționează și funcționează în viața de zi cu zi. Imaginea de sine devine fragilă, ceea ce afectează modul de autoevaluare și felul în care persoana în cauză își percepe propriile capacități, inclusiv în context profesional, unde pot apărea dificultăți de concentrare, de luare a deciziilor și de gestionare a sarcinilor cotidiene.

La nivel relațional, pot să apară dificultăți în ce privește apropierea de ceilalți și menținerea relațiilor de intimitate, alternând cu tendința de dependență emoțională. Acestea sunt frecvent însoțite de neîncredere generalizată în oameni, suspiciune, teamă de apropiere și nevoia de control și de predictibilitate, ceea ce poate duce la tendința de a interpreta intențiile celorlalți în mod negativ și la tensiuni în relațiile apropiate, inclusiv în cuplu și în relațiile cu copiii (părinți excesiv de protectori, critici sau indisponibili emoțional).

În încercarea de a gestiona această stare de vulnerabilitate internă, persoana poate dezvolta forme de control crescut, precum perfecționismul sau nevoia excesivă de predictibilitate. În unele cazuri, pot apărea și comportamente de reglare a suferinței emoționale, precum consumul problematic de substanțe sau alte forme disfuncționale de gestionare a acestei suferințe, care au rolul de a reduce temporar intensitatea trăirilor interne.

Trauma poate influența și dimensiunea spirituală, zdruncinând sentimentul de siguranță spirituală, făcând dificilă păstrarea încrederii în Dumnezeu și favorizând apariția vinovăției spirituale. În astfel de situații, unele persoane ajung să interpreteze suferința ca pe o pedeapsă divină, să fie mânioase pe Dumnezeu sau să resimtă o formă de amorțeală spirituală, caracterizată prin pierderea păcii, a bucuriei, a recunoștinței și a sentimentului de apropiere de Dumnezeu. Trauma poate distorsiona și imaginea lui Dumnezeu, mai ales când este legată de relații semnificative – părinți, autorități sau lideri spirituali –, așa încât să fie văzut ca distant, aspru, imprevizibil sau greu de mulțumit. Din acest motiv, reacțiile spirituale ale unei persoane traumatizate nu ar trebui judecate pripit ca expresii ale lipsei de credință. Vindecarea spirituală nu înseamnă negarea durerii, ci aducerea ei într-un spațiu de adevăr, siguranță și har.

Cum ne ascundem de propria rană

Durerea traumei e atât de greu de purtat, încât omul dezvoltă, aproape instinctiv, strategii de a o ocoli, obținând confort pentru o perioadă scurtă. Pe termen lung însă, aceste mecanisme – unele vizibile, altele subtile – ne țin blocați în suferință.

Prima formă de evitare este psihologică. Mecanismele prin care încercăm să facem față durerii – o atitudine exagerat de pozitivă, reluarea obsesivă în minte a celor întâmplare, negarea gravității experienței sau construirea unei realități alternative – nu ne ajută să trecem prin suferință, ci ne blochează în ea. Comportamentele de evitare, inclusiv consumul de alcool sau de

substanțe, oferă o reducere temporară a anxietății, dar mențin simptomele active, pentru că împiedică creierul să se desensibilizeze față de amintirile și emoțiile care reactivează trauma.¹

Evitarea nu rămâne însă doar în sfera psihologică. Uneori îmbracă haine spirituale și devine cu atât mai greu de recunoscut. La polul opus pierderii încrederii în Dumnezeu, unii dau o semnificație spirituală exagerată experiențelor prin care au trecut, până în punctul în care își neagă sentimentele în loc să înfrunte efectiv durerea. Discursul hiperspiritualizat poate lua forme precum: „Ce a fost a fost. Privesc înainte”; „Dacă aş avea suficientă credință, nu aş mai suferi”; „Nu am voie să simt furie, frică sau tristețe”; „De fapt, Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru nenorocirea asta. Chiar am avut nevoie de trauma aceasta.”

Religia, de altfel parte din procesul vindecării, poate deveni o formă de evitare atunci când nu mai e trăită ca relație sănătoasă cu Dumnezeu, ci ca metodă compulsivă de a ocoli durerea, rușinea și golul interior. Rugăciunea, studiul biblic, slujirea sau perfecționismul spiritual pot masca o rană nevindecată la fel de eficient ca orice altă strategie de evitare. Lepădarea de sine nu înseamnă negarea

trăirii. Un sine reprimat care spune: „Nu sufăr deloc, pentru că nu mai trăiesc eu, ci Hristos trăiește în mine” nu exprimă lepădare de sine, ci evitare îmbrăcată în limbaj biblic. Lepădarea de sine autentică presupune viață autentică („[s]u-fletul Meu este cuprins de o întristare de moarte”), plină de încredere și de pre-dare („facă-se voia Ta!”).²

Trauma nu e sfârșitul poveștii

Nu putem schimba experiențele prin care am trecut, dar putem alege dacă ele vor continua să ne definească întreaga identitate. Trauma lasă urme adânci și poate modifica felul în care omul se vede pe sine, în care îi privește pe ceilalți și în care se raportează la Dumnezeu. De aceea recuperarea nu înseamnă uitarea trecutului, dispariția completă a durerii sau întoarcerea la omul de dinainte, ci recâștigarea treptată a siguranței, a sensului, a relațiilor și a libertății interioare de a crede, a spera și a iubi. Vindecarea începe atunci când trauma încetează să mai fie singura explicație a ceea ce trăim acum și singura fereastră prin care privim viața. Trauma poate rămâne parte din povestea omului, dar nu trebuie să devină întreaga lui poveste.

Viața este, uneori, un naufragiu. Dar chiar și în bărcile de salvare omul poate învăța din nou să cânte.³ 

Note

1. Robert L. Leahy, Stephen J. F. Holland și Lata K. McGinn, *Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate*, Editura Asociației de Științe Cognitive din România, Cluj-Napoca, 2017, p. 252.

2. Matei 26:38,42.

3. Idee parafrazată după Peter Gay, *The Enlightenment: An Interpretation: The Rise of Modern Paganism*, Alfred A. Knopf, New York, 1966, p. 201.

CRISTIAN TRENCHEA

conturează o imagine de ansamblu asupra traumei, abordând cauzele și manifestările ei, impactul asupra identității, a relațiilor și a vieții spirituale, precum și premisele unei vindecări autentice.

Când IUBIREA *se apără de ceea ce dorește*

În orice interrelație umană există o prezumție tăcută care ne determină să intrăm în relații cu speranța că vom fi văzuți, primiți, înțeleși, apreciați, poate chiar răsfățați. În același timp, realitatea relevă că nimeni nu pășește într-o relație fără propriile răni și istorii interioare.

Fiecare dintre noi intrăm cu memoria noastră, cu spaimile noastre, cu rușinea noastră, cu felul în care am învățat cândva să supraviețuim, iar partenerii noștri ni se aseamănă. Iată cum, adesea, tocmai ceea ce ar trebui să fie loc de odihnă – intimitatea relațională – devine context cu potențial traumatizant.

Psihologia traumei descrie experiențele copleșitoare ca realități care rămân în amintiri și care pot modela tipare de funcționare. Creierul învață să detecteze amenințarea înainte ca mintea să poată judeca limpede. O întârziere, un mesaj la care nu am primit răspuns, o privire obosită pot fi citite ca semne ale abandonului, ale disprețului sau ale trădării. Prezentul devine atunci scena pe care trecutul își joacă, încă o dată, drama.

În limbaj clinic, trauma include dificultăți de reglare emoțională, o imagine negativă de sine și tulburări persistente ale relațiilor. În limbaj comun, ea înseamnă că omul nu mai știe să ceară și să primească liniștit iubirea. O dorește și se teme de ea. O caută și o suspectează. O primește și nu reușește să o recunoască și apoi să o creadă. Aceasta este drama:



iubești, vrei iubire, dar ești incapabil să te odihnești în ea.

Trauma, între iubire și frică

Trauma nu distruge în mod implicit capacitatea de a iubi. Aceasta este una dintre marile confuzii ale discursului contemporan cu privire la rănilor sufletești. Omul traumatizat poate iubi profund, poate iubi chiar cu o intensitate care îl sperie. Dificultatea relației într-un astfel de context nu este dată de absența iubirii, ci de amestecul ei cu frica. Iubirea adesea vine însoțită de paznici interiori precum suspiciunea, hipervigilența, retragerea, controlul, izbucnirea, tăcerea defensivă. Omul rănit vrea apropiere, dar mecanismele lui de apărare o interpretează ca pericol.

De aici se naște una dintre cele mai chinuotoare contradicții ale relațiilor marcate de traumă: omul cere iubire prin mijloace și în contexte care o fac greu de oferit. Cere apropiere atacând. Cere jovialitate controlând. Cere confirmare retrăgându-se. Cere pace printr-un limbaj care aprinde războiul. Acestea, pentru că răul trăit cândva i-a deformat limbajul prin care cere și percepe iubirea.

Trauma vrea să cumpere iubirea

Există oameni care au crescut atât de departe de siguranța afectivă, încât au ajuns să creadă că iubirea este tranzacțională și se cumpără cu neliniște, cu merit sau cu sacrificiu. Dacă în copilărie afecțiunea nu vine gratuit, ca o oferire firească a prezenței celuilalt, ci trebuie câștigată prin cumințenie, performanță, tăcere, adaptare, anticiparea stărilor părinților, atunci copilul învață repede că dragostea este

Ființa umană are o capacitate tulburătoare de a transforma familiarul în ceva de dorit. Dacă ai trăit ani întregi în tensiune, tensiunea începe să semene cu acasă.

instabilă, că trebuie meritată și că valoarea lui depinde de ceva ce trebuie să facă permanent. Mai târziu, când întâlnește un om care îl iubește pur și simplu, fără negocieri ascunse, fără tensiune și fără umilire, apare o ruptură aproape imposibil de explicat rațional. Iubirea oferită firesc pare suspectă. Calmului ei îi lipsește familiaritatea durerii și a tensiunii. Atunci începe, aproape inconștient, deformarea relației: mici conflicte, retrageri bruște, reacții disproporționate, răceli artificiale, teste emoționale. Omul provoacă exact furtuna care îi confirmă vechea credință despre sine: că nu merită să fie iubit. În adâncul lui, aprecierea, darul, liniștea și acceptarea devin neverosimile, iar iubirea care nu cere suferință pare ireală.

Ființa umană are o capacitate tulburătoare de a transforma familiarul în ceva de dorit. Dacă ai trăit ani întregi în tensiune, tensiunea începe să semene cu acasă. De aceea, în multe relații, exact în clipa în care totul începe să se așeze, apare impulsul inexplicabil de a tulbura ordinea, de a reactiva conflictul; nu din cruzime, nici din lipsă de iubire, ci pentru că sufletul traumatizat știe să respire doar în atmosfera în

Credința rămâne una dintre cele mai importante resurse ale vindecării. Totuși, ea nu trebuie folosită ca presiune asupra victimei. A-i spune unui om traumatizat: „Iartă și mergi mai departe”, fără adevăr, fără protecție, fără reparare, poate deveni o formă religioasă neglijentă sau chiar abuzivă.

care s-a format. Și atunci omul ajunge să confunde iubirea cu neliniștea și suferința cu dovada atașamentului. În mod tragic, începe să saboteze tocmai ceea ce a căutat toată viața.

Cum vindecăm trauma?

Nu întâmplător, după cădere, primul gest al omului în fața lui Dumnezeu este ascunderea. Adam nu aleargă spre Dumnezeu, ci se ascunde de El. Păcatul produce ruptură, iar ruptura produce frică. Din acel moment, omul începe să trăiască defensiv. Relațiile devin locuri ale protecției de sine, nu ale comuniunii.

Rezolvarea traumei apare în contextul apropierei, exclusiv în prezența unui ajutor exterior. Dumnezeu îl caută pe Adam prin întrebarea: „Unde ești?” (Geneza 3:9). Prin faptul că Dumnezeu nu-l întreabă ce a făcut, înțelegem că vindecarea are nevoie de timp, de

spațiu, de înțelegere, de acceptare și în primul rând de apropiere.

Din punct de vedere terapeutic, vindecarea începe prin asigurarea protecției și continuă cu înțelegerea ciclului relațional: ce anume activează rana, ce reacție defensivă apare, cum răspunde partenerul și cum se confirmă, prin acest cerc, frica inițială. În multe cupluri, unul atacă pentru că se teme de abandon, celălalt se retrage pentru că se teme de conflict; iar retragerea celui de-al doilea confirmă abandonul celui dintâi. Astfel, doi oameni care se iubesc ajung să se rănească după o logică aproape mecanică. De aceea, deși importante, logica și adevărul nu sunt suficiente pentru tratarea traumei în relații. Deși poți găsi explicații pentru frică și sentimentul de abandon, acestea nu validează convingerile născute din traumă.

Credința rămâne una dintre cele mai importante resurse ale vindecării. Totuși, ea nu trebuie folosită ca presiune asupra victimei. A-i spune unui om traumatizat: „Iartă și mergi mai departe”, fără adevăr, fără protecție, fără reparare, poate deveni o formă religioasă neglijentă sau chiar abuzivă. Iertarea creștină nu este amnezie morală. Nu este obligația celui rănit de a face repede ordine în conștiința și emoțiile lui. Iertarea este un drum spiritual și nu se poate realiza ca răspuns la o comandă autoritară. Iar acolo unde există violență, control coercitiv sau abuz, prima formă de iubire nu este împăcarea, ci protecția și delimitarea.

Relațiile pot deveni un loc de vindecare numai dacă devin mai întâi un loc al întâlnirii, al iubirii și al siguranței. Nu orice cuplu poate fi salvat; în timp

ce unele relații pot fi reparate, există situații în care desprinderea devine singura cale prin care omul își poate păstra demnitatea, integritatea și viața. Creștinismul nu sacralizează abuzul. Crucea nu este un argument pentru rămânerea în violență, ci descoperirea iubirii care poartă suferința fără să justifice răul.

Trauma se tratează cu delicatețe

În relații, terapia de cuplu este utilă mai ales atunci când există siguranță, responsabilitate și disponibilitate la schimbare. Trauma se vindecă prin retrăirea, într-un cadru terapeutic și la timpul potrivit, a emoțiilor asociate experienței traumatiche. Confruntarea experienței traumatiche sau a convingerilor distorsionate de ea se face numai atunci când persoana are suficiente resurse emoționale pentru a le face față.

De aceea terapia se realizează cu delicatețe, și ritmul ei este dat de persoana traumatizată. Același lucru trebuie să se întâmple și în cadrul relațiilor personale. Traumele oamenilor de lângă noi nu trebuie bagatelizate sau abordate dintr-o perspectivă superficial-religioasă.

Dincolo de toate tehnicile pe care le-am putea folosi pentru vindecare, nimic nu poate înlocui valorile de caracter. Aici psihologia și teologia se întâlnesc. Vindecarea cere adevăr, răbdare, asumare, reparare și renunțare la minciuna protectoare și la privilegiul de a rămâne neschimbat. Cel traumatizat

are nevoie de compasiune, dar și de responsabilitate. Rana explică multe, dar nu sfințește totul. Ea poate explica izbucnirea, dar nu o poate transforma în virtute. Poate explica fuga, dar nu o poate face soluție. Poate explica suspiciunea, dar nu o poate face normă a iubirii prin gelozie.

Biblia surprinde dramatic această continuitate a răului atunci când vorbește despre păcatele părinților care se răsfâng asupra copiilor. În familie, rănilor netratate nu rămân private, ele se transmit. Uneori prin cuvinte mari, alteori doar prin atitudine: tensiune, imprevizibilitate, tăceri grele, izbucniri, frică, absență emoțională. Copilul învață lumea din chipul părinților. Dacă acolo găsește neliniște, va învăța tulburarea. Dacă găsește rușine, va învăța să se ascundă. Dacă găsește reparație, va învăța speranța. De aceea terapia unui adult traumatizat este, în același timp, vindecare personală și formă de protecție pentru generația următoare.

Iubirea poate fi reînvățată

În fond, trauma în relații este tragedia unei iubiri care nu mai știe să creadă în siguranță și care nu știe să se exprime. Vindecarea ei începe când omul poate spune: „Ceea ce simt are o istorie, dar nu trebuie să aibă ultimul cuvânt. Trecutul poate explica felul în care mă apăr, dar nu trebuie să-mi dicteze felul în care iubesc.” În felul acesta trauma își pierde încet funcția de destin. Omul nu se vindecă doar când nu-l mai doare, ci și atunci când durerea nu mai hotărăște în locul lui. **5**

ȘTEFĂNIȚĂ-MARIAN POENARIU

propune o perspectivă psihologică și teologică asupra traumei în relația de cuplu, analizând felul în care experiențele traumatiche influențează dinamica relațională și conturând câteva repere ale vindecării.

BRATELE

care nu te lasă să rămâi căzut

Am crescut crezând că oamenii sunt buni și că viața este dreaptă. Dacă faci bine, primești bine. Orice problemă își găsește rezolvarea și există o soluție pentru fiecare situație.

Mai târziu am descoperit că realitatea este diferită. Da, viața poate fi roz, dar are și nuanțe de negru și de gri: există nedreptate, nu orice se poate rezolva, iar uneori singurele soluții sunt acceptarea și adaptarea.

Fiecare dintre noi este suma propriei povești: a familiei din care provine, a experiențelor pe care le-a trăit, a prietenilor pe care i-a avut, a credinței, a speranței, a principiilor și a valorilor după care își trăiește viața. Pentru unii viața poate fi nespus de frumoasă, un dar de neprețuit; pentru alții, o durere intensă, constantă. În astfel de momente, ai impresia că nu există și nu va mai exista niciodată o perspectivă pozitivă asupra vieții.

Totuși, ea se poate reconstrui pe siguranța că nu suntem abandonați în mijlocul suferinței. Așa cum ni se promite în Isaia 43:2: „Dacă vei trece prin ape, Eu voi fi cu tine, și râurile nu te vor îneca; dacă vei merge prin foc, nu te va arde, și flacăra nu te va aprinde.” Nu ni se garantează că nu vom trece prin durere, însă avem promisiunea că niciodată nu vom fi singuri. Și nu suntem.

Recuperarea cere timp

În contextul recuperării după traumă, este important să știm că vindecarea se realizează în timp. După o perioadă în care simțim că ne este mai bine, este posibil să reapară gânduri legate de experiența





Psihicul are nevoie,
asemenea unui puzzle,
să pună toate piesele cap
la cap, întorcându-le pe
toate părțile până când le
găsește locul potrivit. Pe
lângă timp și înțelegerea a
ceea ce se întâmplă cu noi,
avem nevoie de o atitudine
prietenoasă față
de noi înșine.

traumatică trăită. Acest lucru nu anulează progresul făcut, ci este modul natural în care psihicul procesează informațiile. În procesul de recuperare după traumă pot fi identificate câteva etape (deși le descriu separat, ele se împletesc uneori):

1. Acceptarea pierderilor. Nu este ușor să trecem prin această etapă; de multe ori, prima reacție este negarea a ceea ce ni s-a întâmplat, adesea dublată de șoc. După aceea, psihicul nostru începe să își ia timp să proceseze noua realitate – să evalueze ce a fost, ce am pierdut, cu ce am rămas, ce s-a schimbat, la ce realitate ne adaptăm. Toate acestea se petrec simultan cu plânsul, cu descărcarea, cu ancorarea în resursele rămase.

2. Jelirea pierderilor. După acceptarea noii realități, trecem printr-o perioadă în care credem că nu vom mai fi niciodată cum am fost. Putem resimți furie, frustrare și tristețe; plânsul apare ca o reacție firească de eliberare, iar uneori durerea devine copleșitoare. În astfel de momente, este sănătos să ne exteriorizăm verbal emoțiile, să ne identificăm nevoile și să le exprimăm.

3. Negociere psihică. În această etapă analizăm și înțelegem mai bine de ce anume avem nevoie pentru viitor. Pierderile nu pot fi înlocuite, însă putem da o nouă semnificație experienței trăite – prin noi comportamente, noi experiențe, noi perspective asupra vieții, care să ne ajute să ne reconstruim.

4. Construcția și dezvoltarea. După primele trei etape, accentul se mută pe noua realitate. Nu este momentul în care începem să refacem ce am pierdut, ci acela în care construim ceva diferit și începem o nouă experiență de viață.

În funcție de pierderile trăite, aceste etape pot dura mai mult sau mai puțin. Psihicul are nevoie, asemenea unui puzzle, să pună toate piesele cap la cap, întorcându-le pe toate părțile până când le găsește locul potrivit. Pe lângă timp și înțelegerea a ceea ce se întâmplă cu noi, avem nevoie de o atitudine prietenoasă față de noi înșine. Să fim blânzi și răbdători cu noi, să ne dăm permisiunea să avem dorințe și obiective noi, să visăm și să sperăm din nou. Să ne dăm voie să trăim durerea – prin plâns, prin exprimarea trăirilor –, apoi să ne întoarcem la viața de zi cu zi și să ne reluăm, pas cu pas, rutinele.

Fiecare persoană trăiește trauma în felul său, iar procesul de vindecare are un ritm unic. Dacă vorbim despre o afectare ușoară, poate fi suficient să ne întâlnim cu prietenii, să petrecem timp în natură, să desfășurăm activități care ne fac plăcere sau să ne implicăm în proiecte cu sens pentru noi. Dacă afectarea este mai intensă, poate chiar însoțită de un diagnostic, este important să căutăm sprijin de specialitate, apelând la un psiholog.

Speranță în mijlocul durerii

Cred că informarea și înțelegerea lucrurilor pe care le trăim ne pot ajuta să trecem mai ușor prin durere. De asemenea, cred că Dumnezeu lucrează prin oameni, fie că vorbim de specialiști din domeniul medical, de prieteni, de grupuri sau de comunități.

Brațele care nu te lasă să rămâi căzut sunt brațele unui Dumnezeu prezent, care te cuprinde, îți șterge lacrimile și rămâne alături de tine în suferință. Sunt, de asemenea, brațele unui Dumnezeu care își dorește să aducă vindecare și Se bucură împreună cu tine atunci când bucuria revine în viața ta.

Această imagine a unui Dumnezeu prezent și iubitor este conturată de profetul Țefania: „Domnul, Dumnezeul tău, este în mijlocul tău, ca un viteaz care poate ajuta; Se va bucura de tine cu mare bucurie, va tăcea în dragostea Lui și nu va mai putea de veselie pentru tine” (Țefania 3:17).

Deși limbajul este diferit, multe dintre adevărurile pe care le întâlnim astăzi în psihologie pot fi regăsite și în Scriptură:

Acceptarea pierderilor presupune adesea încrederea că, dincolo de ce putem vedea acum, există un sens și o direcție. În Romani 8:28 citim: „[Ș]tim că toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce-L iubesc pe Dumnezeu.”

Jelirea pierderilor se regăsește în experiențe descrise în Scriptură. În Geneza 37:34 îl întâlnim pe Iacov

exteriorizându-și durerea: „[Ș]i-a rupt hainele, și-a pus un sac pe coapse și l-a jelit multă vreme pe fiul său.” De asemenea, în Ioan 11:35 găsim unul dintre cele mai scurte și mai tulburătoare versete ale Bibliei: „Isus plângea.”

Negocierea psihică își găsește ecou în promisiunea din Isaia 40:31: „[C]ei ce se încred în Domnul își înnoiesc puterea; ei zboară ca vulturii; aleargă, și nu oboresc, umblă, și nu ostenesc.”

Construcția și dezvoltarea unei noi etape de viață este surprinsă în Ieremia 17:8: „[E]l este ca un pom sădit lângă ape, care-și întinde rădăcinile spre râu; nu se teme de căldură când vine, și frunzișul lui rămâne verde; în anul secetei nu se teme și nu încetează să aducă rod.”

Reconstrucția începe cu felul în care răspundem invitației lui Dumnezeu de a-I împărtăși durerea noastră: „[Î]n orice lucru, aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri!” (Filipeni 4:6). Acesta nu este un drum solitar, iar Scriptura subliniază importanța sprijinului reciproc: „[R]ugați-vă unii pentru alții” (Iacov 5:16); „[s]ă veghem unii asupra altora” (Evrei 10:24); „[p]urtați-vă sarcinile unii altora” (Galateni 6:2).

Nu suntem niciodată singuri, iar faptul că avem întotdeauna un loc de adăpost în Acela care ne ridică în brațele Lui veșnice este cea mai bună veste pe care am putea s-o primim, chiar și în miezul unei crize care pare să nu se mai sfârșească. 

MĂDĂLINA CARAVEȚEANU

urmărește procesul recuperării după traumă, oprindu-se asupra modului în care credința, alături de sprijinul uman și terapeutic, devine o resursă importantă în demersul reconstrucției interioare.

Puterea IERTĂRII



„În aparență, nimic nu pare mai simplu decât
iertarea; totuși, dacă privim în profunzime,
nimic nu este mai misterios și mai dificil”
(Brooke Foss Westcott).¹

În primăvara anului 1994, Rwanda a fost scena unui genocid cumplit. După ce avionul președintelui a fost doborât în seara zilei de 6 aprilie, tensiunile acumulate ani de zile au erupt cu o violență de neimaginat. Cu liste pregătite înainte și cu civili înarmați pentru a-și ucide vecinii și cunoscuții, extremiștii hutu au declanșat un masacru în care au pierit aproximativ 800 000 de persoane.

În câteva ore, haosul a cuprins întreaga țară – inclusiv satul Mataba, unde oamenii trăiseră dintotdeauna în liniște. Immaculée Ilibagiza, o studentă în vârstă de 22 de ani aflată în vacanța de Paște cu familia, a fost trimisă de tatăl ei la reverendul Simeon Nzabahimana. Fiecare minut conta, iar capul familiei avea încredere că vecinul lor hutu urma să aibă grijă de fiica lui, în ciuda diferențelor etnice și confesionale. Ascunsă de pastorul Nzabahimana într-o baie de aproximativ un metru pătrat împreună cu alte șapte femei, Immaculée a petrecut 91 de zile în tăcere absolută – tremurând la fiecare



Cel mai sever judecător al unei victime este, nu de puține ori, ea însăși. Un studiu publicat în 2025 a constatat că, deși în mod tradițional victimele sunt excluse din cercetarea despre iertarea de sine, ele se luptă cu aceleași obstacole în procesul de reconciliere cu sine. Mai mult, studiul semnalează o provocare clinică: chiar și intervenția terapeutică standard – „nu a fost vina ta” – riscă să accentueze sentimentul de neputință al victimei.

percheziție, ascultând cum oamenii îi strigau numele pe stradă.

A ieșit din ascunzătoare cântărind 30 de kilograme, doar ca să afle că nimeni dintre cei dragi nu o aștepta afară. Tatăl ei, profesor și lider respectat al comunității, fusese împușcat chiar în ziua în care ea reușise să se ascundă. Mama și doi frați fuseseră uciși cu macete, iar mulți dintre colegii, prietenii și vecinii ei nu mai trăiau. Singurul frate supraviețuitor era plecat la studii în Senegal, iar ea nu mai avea nimic – nici casă, nici măcar o fotografie care să-i amintească de viața de dinainte.

Conștientă că rămâne prizonieră câtă vreme nu iartă, Immaculée a trebuit să aleagă dacă va trăi tot restul vieții urând sau iubind. Lupta aceasta a început în baia sufocantă, unde, încercând să-și păstreze mintea întreagă, a citit o Biblie care părea să vorbească, oriunde o deschidea, despre iertare și despre iubirea dușmanilor, când ea știa prea bine ce fac acei dușmani dincolo de pereții ascunzătorii.²

Din acele 91 de zile avea să se nască una dintre cele mai puternice mărturii despre iertare. „Dacă eu am putut să iert după ce am trăit, atunci fiecare om poate găsi puterea de a ierta”, spune astăzi Immaculée, atrăgându-ne atenția că, odată ce iertarea este posibilă în condiții extreme, e greu să o mai tratăm ca pe un ideal inaccesibil.³ În același timp, drumul iertării presupune o înțelegere corectă a acestui proces, cu mecanismele, fațetele și capcanele sale, adesea greu de distins la prima vedere.

Iertarea de sine

Cel mai sever judecător al unei victime este, nu de puține ori, ea însăși. Un studiu publicat în 2025 a constatat că, deși în mod tradițional victimele sunt excluse din cercetarea despre iertarea de sine, ele se luptă cu aceleași obstacole în procesul de reconciliere cu sine.⁴

Mai mult, studiul semnalează o provocare clinică: chiar și intervenția terapeutică standard – „nu a fost vina ta” – riscă să accentueze sentimentul de neputință al victimei. Cum poate atunci un clinician să abordeze vinovăția victimei fără a o dezarma și mai mult? Aceasta rămâne, recunosc autorii, o întrebare fără răspuns clar.

Înțelegerea acestui paradox ar putea începe cu o întrebare simplă: de ce se

întoarce victima împotriva ei înseși? Sheri Heller, o psihoterapeută specializată în traumă complexă, observă că autoînvinuirea este un mecanism de supraviețuire.⁵ Uneori poate fi mai ușor să crezi că vina îți aparține decât să accepți modul în care ai fost tratat(ă) de străini sau de cele mai apropiate persoane. Dacă îți atribui responsabilitatea pentru ceea ce ai trăit, rămâne măcar speranța că lucrurile ar putea fi reparate. Varianta alternativă (că răul s-a întâmplat fără să ai vreo vină și că nu îl poți preveni data viitoare) este mult mai greu de purtat. Oricât de distorsionată, această logică face haosul mai puțin copleșitor.

La rândul său, psihiatrul Bessel van der Kolk, unul din cei mai importanți cercetători în domeniul traumei, susține că autoînvinuirea are o funcție adaptativă dovedită empiric, citând studiul Annei Burgess, pionieră a cercetării privind traumele sexuale.⁶ Realizat pe supraviețuitoare ale violului, studiul a constatat că victimele care se învinuiau aveau rezultate terapeutice mai bune decât cele care nu o făceau. Atribuindu-și vina, ele mențineau iluzia controlului și își construiau astfel un scut psihic. Dar acest scut vine cu un cost deloc neglijabil: rușinea este îngropată atât de adânc, încât ajunge să definească felul în care victima se privește pe sine. Miza terapiei este tocmai pătrunderea în miezul rușinii și întâmpinarea ei cu compasiune.

La un moment dat, învinuirea propriei persoane a fost cel mai bun lucru pe care o victimă l-a putut face pentru a supraviețui; iertarea de sine presupune însă refuzul de a permite acestor strategii de supraviețuire să devină un mod de a trăi, pentru că viața care merită

trăită este „în rădăcinată în adevăr, în eliberare și în iubire”⁷.

Iertarea celui alt

Procesul iertării implică un travaliu lung și dureros, în care suferința produsă de experiența traumatică este metabolizată și convertită într-o experiență cu sens. După ce a realizat timp de 10 ani o emisiune radio de reconciliere la Kigali, în care ucigași și supraviețuitori se întâlneau prin intermediul undelor pentru a cere și a oferi iertare, jurnalistul rwandez Prince Bahati a înțeles că acest travaliu al iertării se desfășoară pe trei planuri – spre sine, spre Dumnezeu și spre celălalt: „În

Sheri Heller, o psihoterapeută specializată în traumă complexă, observă că autoînvinuirea este un mecanism de supraviețuire. Uneori poate fi mai ușor să crezi că vina îți aparține decât să accepți modul în care ai fost tratat(ă) de străini sau de cele mai apropiate persoane. Dacă îți atribui responsabilitatea pentru ceea ce ai trăit, rămâne măcar speranța că lucrurile ar putea fi reparate.

În cazul traumei
profunde, iertarea nu
este începutul procesului
de vindecare, ci mai
degrabă rezultatul
acestuia, susține pastorul
Andy Constable. A
grăbi iertarea înainte ca
suferința să fie procesată
poate face mai mult rău
decât bine; de aceea
vindecarea trebuie
să preceadă iertarea.
Această perspectivă este
susținută și de psihologa
Jennifer Thomas,
care atrage atenția
asupra pericolului unei
iertări pripite.

primul rând, trebuie să te ierți pe tine, pentru că nu trebuie să fii o victimă pentru veșnicie. [...] Trebuie să-L ierți și pe Dumnezeu. Pentru că El este dragoste, nu El a generat toate acele probleme. În al treilea rând, după ce te-ai iertat pe tine și pe Dumnezeu și v-ai împăcat, poți să-ți ierți și semenul.”⁸

În cazul traumei profunde, iertarea nu este începutul procesului de vindecare, ci mai degrabă rezultatul acestuia, susține pastorul Andy Constable. A grăbi iertarea înainte ca suferința să fie procesată poate face mai mult rău decât

bine; de aceea vindecarea trebuie să preceadă iertarea.⁹

Această perspectivă este susținută și de psihologa Jennifer Thomas, care atrage atenția asupra pericolului unei iertări pripite. Deși suntem adesea învățați să iertăm rapid și să mergem mai departe, iertarea autentică nu poate apărea înainte ca durerea să fie recunoscută, înțeleasă și procesată în profunzime. În caz contrar, riscăm ceea ce Thomas numește „oboseala iertării” – un cerc vicios în care afirmăm că am iertat, deși resentimentele continuă să mocnească.¹⁰

Thomas avertizează de asemenea că iertarea nu poate substitui intervenția psihoterapeutică atunci când rănilor psihologice sunt profunde. În același timp, nu trebuie confundată cu reconcilierea, care presupune restabilirea relației și care depinde de existența unor condiții precum asumarea responsabilității, schimbarea comportamentului și recăștigarea încrederii. În egală măsură, transformarea iertării într-un instrument de presiune interpersonală denaturează sensul acestui proces și îi compromite potențialul vindecător.

De ce să ierți?

Cercetările evidențiază numeroase beneficii ale iertării și oferă argumente solide în favoarea exersării ei. Totuși, există situații în care răul suferit este atât de mare, încât orice beneficiu pare disproporționat față de pierdere. De ce ar ierta cineva căruia i s-a luat tot?

„Poate că iertarea nu este atât un concept greu de înțeles, cât un drum greu de parcurs”, afirmă Melissa DePaiva, care știe mai bine decât și-ar fi dorit asperitățile acestui drum.¹¹ Cu trei zile

înainte de Crăciunul anului 2003, un bărbat a pătruns noaptea în casa familiei sale, ucigându-i părinții, misionari în Palau, și fratele. Apoi a răpit-o pe ea, care avea doar 10 ani, abandonând-o mai târziu pe marginea drumului.

Inventariind motivele pentru care a ales să ierte, Melissa spune că există unul mai adânc decât toate celelalte: iertăm pentru că am fost, la rândul nostru, iertați. La rândul ei, Immaculée mărturisește că momentul decisiv în procesul iertării ucigașilor familiei sale a fost conștientizarea propriei nevoi de iertare. Faptul că există Cineva dispus să ierte, deși a suferit cea mai mare nedreptate din univers, rămâne cel mai viu motiv de speranță. Și, pentru că Isus a iertat mai întâi, cel mai bun motiv de a ierta va rămâne întotdeauna El. 

„Poate că iertarea nu este atât un concept greu de înțeles, cât un drum greu de parcurs”, afirmă Melissa DePaiva, care știe mai bine decât și-ar fi dorit asperitățile acestui drum. Cu trei zile înainte de Crăciunul anului 2003, un bărbat a pătruns noaptea în casa familiei sale, ucigându-i părinții, misionari în Palau, și fratele.

Note

1. *Apud* Andy Constable, „Forgiveness and abuse: power to forgive (part five)”, în *20schemes Equip* (online), 11 septembrie 2020, disponibil la <https://20schemesequip.com/forgiveness-and-abuse-power-to-forgive-part-five>.
2. Vezi Laurie Nadel, „L.I. AT WORSHIP: A survivor's harrowing journey toward peace and redemption”, în *The New York Times* (online), 16 aprilie 2006, disponibil la <https://www.nytimes.com/2006/04/16/nyregion/books/li-at-worship-a-survivors-harrowing-journey-toward-peace-and-re.html>.
3. „I Forgive, with Immaculée Ilibagiza” (video), disponibil la <https://www.ewtn.com/programs/2514-i-forgive-with-immaculee-ilibagiza/98773>.
4. Lydia Woodyatt, Melissa de Vel-Palumbo *et al.*, „What makes self-forgiveness so difficult (for some)? Understanding the lived experience of those stuck in self-condemnation”, în *Self and Identity*, vol. 24, nr. 6, 2025, pp. 628–647.
5. Sheri Heller, „Complex trauma and self blame: liberating oneself from toxic penitence”, în *Medium* (online), 12 aprilie 2025, disponibil la <https://medium.com/invisible-illness/complex-trauma-and-self-blame-e94e8856eb4f>.
6. „Working with trauma-induced shame – with Bessel van der Kolk, MD”, în *National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine* (online), disponibil la <https://www.nicabm.com/working-with-shame>.
7. Heller, art. cit.
8. Adrian Bocăneanu, „Miracolul din Rwanda”, în *Semnele timpului* (online), 8 decembrie 2017, disponibil la <https://semneletimpului.ro/international/africa/miracolul-din-rwanda.html>.
9. Constable, art. cit.
10. Jennifer Thomas, „The psychology of forgiveness: what helps – and what doesn't”, în *Dr. Jennifer Thomas* (online), 12 iunie 2025, disponibil la <https://www.drjenniferthomas.com/blog/b/the-psychology-of-forgiveness-what-helps-and-what-doesnt>.
11. Melissa DePaiva Gibson, „Forgiveness and reconciliation”, în *Journal of Family Research and Practice*, vol. 1, nr. 1, 2021, pp. 27–33, disponibil la <https://www.nadfamily.org/resources/journal-archive/journal-2021>.

CARMEN LĂIU

examinează formele și motivațiile iertării în contextul traumei, concluzionând că fundamentul ultim al iertării creștine se află în experiența harului lui Dumnezeu.

PUTEREA IERTĂRII | 29

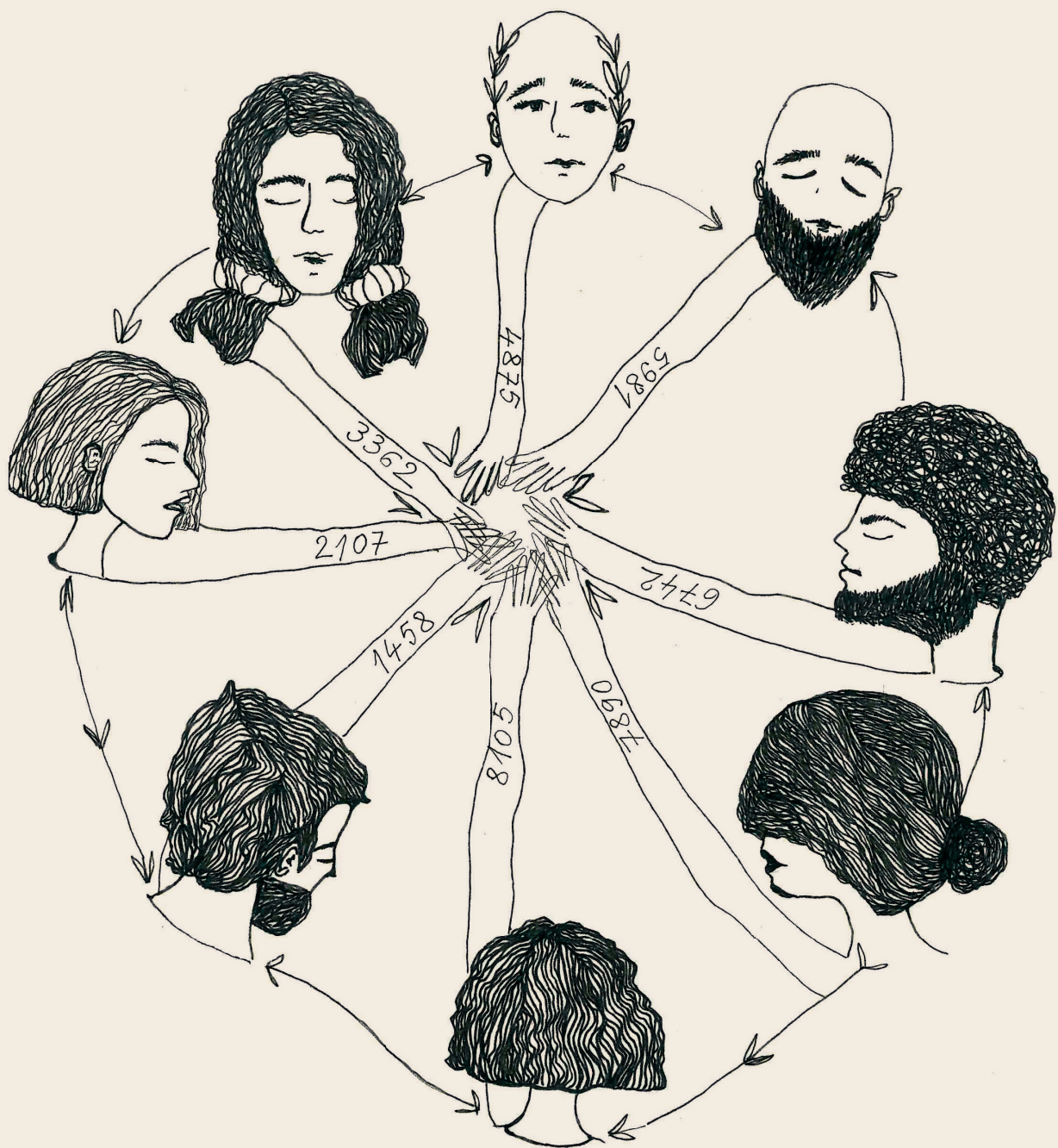
Un nume pentru o RANĂ

Ernie Weiss s-a stabilit în Canada după ce a supraviețuit Auschwitzului, însă, în unele nopți, trecutul îl aspira înapoi pe marginea acelei gropi comune în care au fost aruncați colegi de-ai lui de lagăr, uciși fără milă.

Avea deseori coșmaruri în care se reîntorcea în acel loc cumplit și totul părea atât de real, încât urla în somn. Cu toate astea, fiicei lui, Marilyn, care nu o dată s-a trezit în mijlocul acestor țipete, nu i-a povestit mult timp nimic. De fiecare dată îi spunea că a uitat visul dimineața și își cerea doar scuze că i-a stricat somnul. Când, într-un final, a aflat secretul tatălui ei, a fost zdrobitor. Incapabilă să proceseze vreun sens din tot ceea ce auzise, ea, care nu fusese niciodată în vreun lagăr, ajunsese să viseze că este ea însăși concentrată. Coșmarurile tatălui ei au devenit coșmarurile ei, printr-o genealogie a traumei pe care oamenii de știință din diverse discipline înrudite încă o studiază.

Trauma colectivă

O comunitate lovită de un dezastru, o violență de masă sau o criză prelungită presupun toate efecte ce depășesc suma suferințelor individuale. Sociologul Kai Erikson a fost primul care a discutat sistematic această idee, după ce a studiat supraviețuitorii unei inundații care a avut loc pe pârâul Buffalo, în ținutul Logan, din statul West Virginia, în anul



1972.¹ El a constatat că, asemenea apei, trauma nu rămâne în matca individului, ci se revarsă, afectând întregi rețele de încredere, solidaritate și sens comun care fac posibilă viața împreună.

Trauma are această capacitate de a ne spulbera ceea ce cercetătoarea Ronnie Janoff-Bulman numea lumi prezumtive², adică acele convingeri de fond pe care le avem cu toții la început: că lumea e ordonată și că lucrurile decurg previzibil, după niște criterii corecte. Dar la scară colectivă, prin intermediul actorilor sociali – jurnaliști, lideri politici, supraviețuitori – care le repovestesc, impregnându-le cu o anumită perspectivă, traumele pot deveni veritabile narațiuni identitare.

Cum ia naștere și cum o putem opri

Nu orice traumă, nici măcar cea transgenerațională, ajunge în mod obligatoriu o traumă colectivă. Cercetătorii în psihologie comunitară, precum Fran Norris, documentează capacitatea comunităților de a se reorganiza și de a reveni și spun că acesta este un proces care depinde de capitalul social, de coeziunea internă și de accesul la resurse.³ Antropologii și psihiatrii care lucrează cu comunități indigene avertizează totodată că aplicarea mecanică a categoriilor clinice occidentale poate ignora modalitățile culturale proprii de a procesa suferința și de a vindeca.

Și totuși, cu cât modelele devin mai sofisticate, cu atât limitele lor devin mai vizibile. Știința descrie cu precizie crescândă mecanismele prin care trauma se propagă, de la modificările epigenetice la perturbarea capitalului social, dar, în esență, nu are un răspuns la întrebarea: „Cum o putem opri?” Reziliența

comunitară documentată de Norris e reală, dar ea descrie supraviețuirea și reorganizarea, nu vindecarea în sensul tare al cuvântului.

Când știința atinge pragul de sus

Vindecarea traumei eludează știința pentru că nu ține de domeniul ei. Dacă lumea nu este altceva decât materie și energie, dacă ființele umane sunt pur și simplu produsul unor procese naturale oarbe, atunci un eveniment traumatic este, în fond, o simplă întâmplare fizică. Se dereglează neuronii, hormonii de stres inundă corpul, markerii epigenetici se modifică – toate acestea au consecințe, desigur, dar de unde vine *nedreptatea* pe care o reclamă, fără echivoc, orice supraviețuitor?

Când familiile se adună la comemorarea victimelor unui genocid, nimeni nu se trezește spunând: „Din punct de vedere strict științific, ceea ce s-a întâmplat aici a fost pur și simplu o serie de evenimente fizice cu consecințe biologice.” Oamenii în schimb deplâng nedreptatea și îi numesc pe vinovați. Insistă că ceea ce s-a petrecut a fost *greșit*, adică nu doar nefericit sau dureros, ci în mod fundamental *nedrept*.

Însă a numi ceva nedrept înseamnă a-l măsura față de un standard, a afirma că lucrurile nu sunt așa cum *ar trebui* să fie. Iar o lume pur materială nu cunoaște niciun „ar trebui”. Ea cunoaște doar ceea ce este.

C. S. Lewis, cunoscut astăzi mai ales ca autor al *Cronicilor din Narnia*, dar și unul dintre cei mai ascuți gânditori creștini ai secolului al XX-lea, a sesizat această problemă cu claritate. El scria că, odată ce ai respins ideea unui bine

obiectiv și a unui rău obiectiv, ai căzut de fapt pradă propriilor dorințe. Iar cel care susține că nu există un bine și un rău real se va plânge cu voce tare de nedreptate de îndată ce va fi tratat pe nedrept.⁴

Paradigma învierii

Creștinismul are o paradigmă diferită, pe care literatura psihologică greșește când o înțelege doar ca pe o metaforă terapeutică, în loc să o înțeleagă în termenii ei proprii. Credința creștină învață că moartea însăși, ca miză reală a oricărei pierderi și a oricărei traume, a fost înfrântă în mod real, în istorie, prin învierea factuală a lui Hristos.

Pentru creștini, învierea lui Hristos este realitatea pe care se construiește cu adevărat vindecarea psihică, iar promisiunea care decurge din realitatea învierii nu este simpla atenuare a traumei, ci restaurarea deplină a ceea ce a fost pierdut, revenirea la viață a ceea ce a fost ucis.

Cu alte cuvinte, ca să construim ceva durabil, trebuie să construim pe realitatea acestui eveniment. Apostolul Pavel formulează inechivoc: „[D]acă n-a înviat

Hristos, atunci propovăduirea noastră este zadarnică, și zadarnică este și credința voastră” (1 Corinteni 15:14).

Însă cartea Apocalipsei descrie nu doar indivizi, ci și popoare întregi, cu istoriile și culturile lor, slăvindu-L pe Dumnezeu în Noul Ierusalim. Rănilor colective sunt recunoscute, dar Dumnezeu Însuși le răscumpără.

Aceasta înseamnă că nedreptatea este reală și obiectivă, dar ea va primi răspuns. Vinovăția este reală și obiectivă, dar a fost iertată. Datoria este reală și a fost plătită. Niciuna dintre aceste afirmații nu este o simplă metaforă spirituală. Toate descriu felul în care lumea noastră se întemeiază pe viața, moartea și învierea lui Isus Hristos.

Știința ne poate spune că trecutul trăiește în trupurile noastre. Dar Evanghelia ne spune că Cel care ține trecutul în mâinile Sale a biruit moartea. Este un fel cu totul aparte de a înțelege realitatea, singurul suficient de cuprinzător și de adânc pentru a purta greutatea deplină a suferințelor noastre. **ST**

Note

1. Kai T. Erikson, *Everything in Its Path: Destruction of Community in the Buffalo Creek Flood*, Simon and Schuster, New York, 1976.
2. Ronnie Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, Free Press, New York, 1992.
3. Fran H. Norris, Susan P. Stevens *et al.*, „Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness”, în *American Journal of Community Psychology*, vol. 41, nr. 1–2, 2008, pp. 127–150.
4. C. S. Lewis, *Creștinism, pur și simplu*, ediție revăzută și întregită cu o nouă introducere, a celor trei cărți, traducere din engleză de Dan Rădulescu, Humanitas, București, 2004, pp. 19–25.

ALINA KARTMAN

invită cititorul să privească trauma ca pe o urmă adâncă a trecutului în trup, în familie și în comunitate, dar și ca pe o rană al cărei răspuns ultim se află în viață, moartea și învierea lui Isus Hristos.

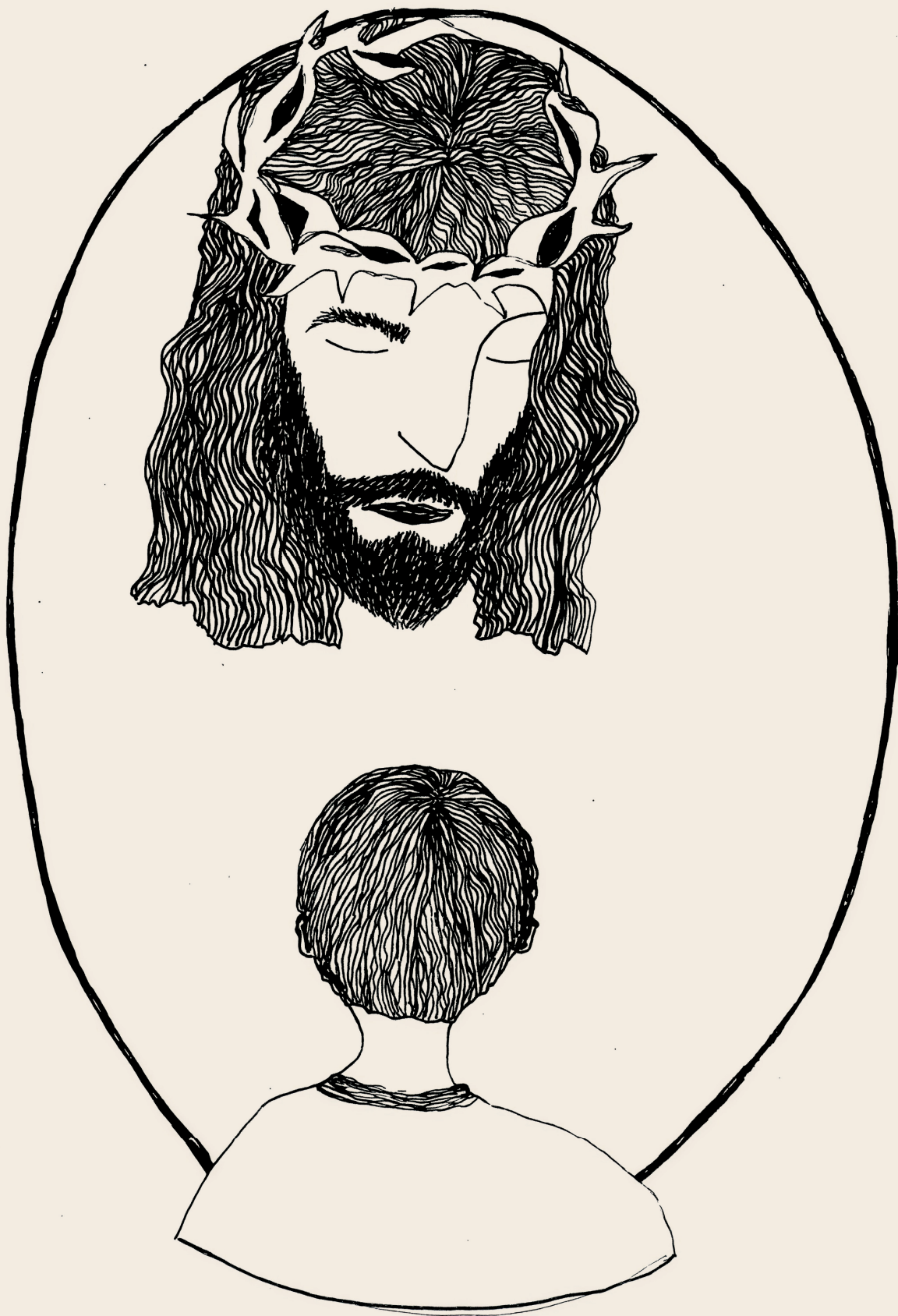
UN NUME PENTRU O RANĂ | 33

Chipul lui DUMNEZEU în oglinda suferinței

„Să nu uităm niciodată că dreptatea pe care
Dumnezeu le-o va face aleșilor Săi va fi
revenirea glorioasă a Aceluia care va șterge
pentru totdeauna orice lacrimă din ochii
noștri” (Georges Stéveny).¹

Nici problema traumei, nici cea a suferinței nu pot fi abordate fertil când o facem strict teoretic, obiectiv. Totuși, încărcătura de subiectivitate ce umanizează demersul face ca perspectivele noastre să fie foarte diferite și să capete răspunsuri și interpretări diferite. Uneori, ele par chiar contradictorii, deși nu sunt, ci redau fațete și conjuncturi percepute personal, altfel decât le-a perceput altcineva pe ale lui. Așa cum spunea cineva, în suferință oamenii se împart în două tabere: tabăra lui Iov și tabăra prietenilor lui Iov. Aceștia toți poartă dialoguri care pornesc din perspective diferite și, aparent, aflate în opoziție, deși nu sunt așa: în definitiv, și Iov acceptă că, dacă cineva ar păcătui în fața lui Dumnezeu, ar merita pedeapsa divină; însă el nu se știe vinovat de astfel de păcat, pe când prietenii lui îl suspectează de păcat pentru a găsi unica explicație logică – din perspectiva lor – pentru suferința lui.

Dincolo de toate acestea, cred că rămâne relevant pentru vindecare ca suferința (fie provenită din traumă, fie instalată în alt mod) să nu fie percepută ca absurdă, fără noimă.



Fertilitatea suferinței

Sunt creații culturale de o inestimabilă valoare născute din suferință și conturând portrete ale celor care suferă, de la *Oedip* la *Frații Karamazov* sau *Hamlet*, de la *Odă (în metru antic)* la *Madame Butterfly* sau *Guernica* sau *Cu Dumnezeu în subterană* etc. Cunosced persoane care s-au identificat, într-un fel, cu astfel de personaje, îmbrăcându-și propria durere sufletească sau/și trupească în aura esteticului, asemenea imaginii artistice dintr-un poem de Lucian Blaga, în care nufierii creativității au nevoie de lacuri pline de noroi pentru a crește și a înflori...

Și totuși, privind totul de la înălțimea ontologicului, ne putem întreba: este suferința *inerentă* ființei umane? Oare numai trecând prin „valea plângerii” am putea deveni întregi ca oameni, ne-am înnobila gândirea, simțirea? Dacă da, cum îl conturează aceasta pe Creatorul ce ar fi introdus în rețeta de fabricație a omului ingredientul suferinței formatoare?

Pe firul acestei suspiciuni, descoperim întrebări ce parcă se cheamă unele pe altele și pe care le-am întâlnit cu siguranță în experiențe de viață personale sau ale altora: oare ce chinuie mai mult sufletul când avem o suferință? Faptul că doare ceva sau că nu înțelegem ce se întâmplă? Sau de ce? De ce tocmai nouă? Sau că nu știm ce urmează, cât va dura, dacă vom pieri? Sau că nu contează pentru alții, nici pentru cei relevanți din viața noastră? Nici pentru universul vast și rece? Nici chiar pentru... Dumnezeu?

Acest șir de gânduri trădează și slăbiciuni omenești, și o oarecare

Privind totul de la înălțimea ontologicului, ne putem întreba: este suferința *inerentă* ființei umane? Oare numai trecând prin „valea plângerii” am putea deveni întregi ca oameni, ne-am înnobila gândirea, simțirea?

meschinărie, și îndoiala cu privire la iubirea sau chiar la existența lui Dumnezeu.

Perspectiva atee e singura care naște absurdul: orice suferință devine lipsită de sens și, probabil, cu atât mai greu de suportat. Totuși, nu se poate să nu ne întrebăm: dacă Dumnezeu nu există, de ce sau față de ce anume ar apărea frustrarea? Și de ce nu ar fi la fel de absurdă, de supusă hazardului, și starea de bine, de fericire?

Perspectiva credinciosului arată că experiențele durerilor fizice sau sufletești duc, în timp, fie la o amărăciune și o înverșunare a celui ce suferă împotriva lui Dumnezeu, fie la o înseninare și o înnobilare vecine cu sfințenia. Aici descoperim o altfel de fertilitate a suferinței; nu estetică, ci etică. Aici se confirmă rolul uneori pedagogic al suferinței – după cum spunea C. S. Lewis, ea e „megafonul” lui Dumnezeu, care ne trezește din amorțire, vrea să ne întoarcă de pe o cale greșită, să ne șlefuiască, atunci

când „șoaptele” suave ale stării de bine ne-au făcut lumești.² De ce se întâmplă ca binele lumesc și confortul calduș să ne îndepărteze de Dumnezeu? Cum se face că uităm de El când suntem mulțumiți în lumea de jos? Numai firea pământească poate fi explicația; ea e hrănită de omul cel vechi din noi și capătă prevalență asupra dorințelor și inițiativelor nobile, estompând vocea Duhului Sfânt în conștiință.

Decantarea morală prin suferință

Cartea biblică Iov rămâne, în opinia mea, reperul milenar cel mai înțelept în privința unei înțelegeri mai aprofundate (nu complete!) a problemei suferinței omenești și a sensului ei. Aceasta, pentru că este corelată cu problema apariției răului în univers. Cele două trebuie abordate împreună pentru a reuși să trecem peste perplexitatea faptului că logica omenească nu e totuna cu logica divină, dar nici cu cea luciferică; iar etica și dreptatea din lumea oamenilor nu coincid cu cele ale lui Dumnezeu. De asemenea, nu trebuie să pierdem din vedere că acela numit „împotrivorul” și „dezbinătorul” lucrează asiduă la deformarea perpetuă a imaginii lui Dumnezeu în mintea și în inima noastră. Așa se explică de ce toți cei din jurul lui Iov, inclusiv soția, îi vorbesc astfel încât să-l conducă la singurul scop pe care Lucifer și-l propusese și pe care îl declarase în cer: să-L blesteme pe Dumnezeu pentru suferința nedreaptă primită. De aceea discursurile lor sunt aseasonate și cu vorbe de duh, vedenii și vise „inspiratoare”, menite să-i facă pe vorbitori credibili și hăruiți în raport cu bietul Iov, ce nu reușește să-și apere dreptatea față de oameni... iar Dumnezeu pare să-l ignore.

De aceea Iov primește de la Dumnezeu un răspuns magistral, din care avem de învățat cu toții, când suferim, despre atotputernicia, răbdarea și dragostea Lui față de fiecare în parte: El îi arată dreptului Iov măreția creației Sale și atotputernicia cu care o ordonează până în cele mai mici amănunte, ceea ce reușește să-i relativizeze, să-i micșoreze lui Iov anvergura suferinței proprii și să-i dea încredere că nici el nu e uitat: „Unde erai tu când am întemeiat pământul” (38:4), „te-ai plimbat tu prin fundurile adâncului?” (38:16), „[p]oți [...] să dezlegi frânghiile Orionului?” (38:31), „[c]ine îi pregătește corbului hrana?” (38:41), „[ș]tii tu când își fac caprele sălbatiche puii?” (39:1) etc.

Fidelitatea oglinirii Lui în suferința noastră

Așadar, Iov se convinge că un Dumnezeu atât de mare și de iubitor, care se îngrijește de tot universul, de la formarea mareelor și deplasarea galaxiilor până la locurile ascunse în care nasc cerboacele, se îngrijește și de starea și gândurile lui Iov, nimic nu-L scapă. Asta dă speranță și încurajare: suntem în mână Lui ocrotitoare, nu suntem singuri, nici abandonați! Dacă totul e întrețesut în ordinea universului creat – pentru că doar cosmosul poate fi etern, nu și haosul –, atunci vrem și noi să fim parte a cosmosului, nu a haosului!

Răspunsul final al lui Iov arată că raportarea potrivită la Dumnezeu este esențială pentru alinarea suferinței: „Da, am vorbit, fără să le înțeleg, de minuni care sunt mai presus de mine și pe care nu le pricep” (42:3). Indiferent de intensitatea durerii omenești sau de incapacitatea de a cuprinde rostul ei pentru noi la un moment dat, strigătul către Cel care ne-a creat și ne

cunoaște fiecare fibră și fiecare trăire nu poate să-și piardă reverența; este aici diferența esențială între cei purificați prin suferință pentru că se prind cu sufletul de iubirea Lui și cei care ajung să profereze blesteme către Creator (așa cum fac „locuitorii pământului” în cartea Apocalipsei [16:2,11]).

Georges Stéveny, într-o lucrare în care descrie suferința ca pe o enigmă în viața oamenilor, avertizează: „A considera durerea o condiție divină a dreptății sau a progresului este o concepție puerilă, antropomorfă și superstițioasă despre Dumnezeu. Culmea puterii lui Dumnezeu stă tocmai în capacitatea de a face ca răul să lucreze spre binele celor care Îl iubesc.”³ Consider că, dacă asociem această perspectivă cu cea a apariției răului în univers – prin răzvrătirea și îndreptățirea de sine a unei creaturi, Lucifer –, atunci putem conchide că suferința nu e inerentă ființei umane. Nu, Dumnezeu ne-a creat și le-a creat pe toate „foarte bune” (vezi Geneza 1:31), numai răzvrătirea prin păcat ne-a îndepărtat de Sursa vieții și a binelui și ne-a expus neajunsurilor unei lumi decăzute, însă avem mereu în față orizontul izbăvirii. Suferința este, prin forța împrejurărilor, inerentă acestei lumi de jos, dar nu naturii umane, nu ființelor ce aspiră la revenirea în lumea cerului, atunci când El Își va fi readus acasă copiii. De aceea suntem asigurați

că El va șterge orice lacrimă din ochii noștri (Apocalipsa 7:17; 21:4).

Apostolul Pavel, cel atât de mult încercat, declara: „[P]entru mine a trăi este Hristos și a muri este un câștig” (Filipeni 1:21). Poate că aș fi plasat acest curaj și această demnitate în credință în alte vremuri, la începuturile creștinismului, dacă nu aș fi aflat că o credincioasă contemporană și-a asumat la fel de senin destinul unei boli necruțătoare. Oare cunoscând marea iubire cu care Hristos a devenit „om al durerii și obișnuit cu suferința” (Isaia 53:3), am putea și noi să ne bucurăm de pe acum de „slava viitoare” fără a o pune în balanță cu încercările prin care trecem (Romani 8:18)? 

**Dumnezeu ne-a creat
și le-a creat pe toate
„foarte bune” (vezi
Geneza 1:31), numai
răzvrătirea prin păcat
ne-a îndepărtat de Sursa
vieții și a binelui și ne-a
expus neajunsurilor
unei lumi decăzute,
însă avem mereu în față
orizontul izbăvirii.**

Note

1. Georges Stéveny, *Enigma suferinței*, traducere din limba franceză de Alina Badea, Viață și Sănătate, Pantelimon, 2016, p. 137.

2. C. S. Lewis, *Problema durerii*, traducere din engleză de Vlad Russo, în C. S. Lewis, *Despre minuni. Cele patru iubiri. Problema durerii*, Humanitas, București, 2012, pp. 429–430.

3. Stéveny, *op. cit.*, pp. 135–136.

CORINA MATEI

abordează problema suferinței umane încadrând-o între sens moral și mister ontologic și evocând perspective relevante menite să deoaleze ceva din noima acestei încadrări.

LOCUL

unde nu mai trebuie să te aperi

Fiecare om duce cu sine o poveste. Unele sunt luminoase, altele poartă urmele abuzului, ale pierderii sau ale respingerii. Pentru cei răniți, întrebarea nu este doar dacă Dumnezeu îi primește, ci dacă vor întâlni o comunitate în care să poată lăsa, măcar pentru o clipă, armura jos.

Cu mai bine de o jumătate de an în urmă, o tânără pășea pentru prima dată într-o biserică. Ani la rând o privise doar prin fereastra autobuzului care o ducea la școală în fiecare dimineață. Avea impresia că este un loc pentru oameni curați, rupți de lumea în care crescuse ea. Acea privire scurtă era suficientă pentru a stârni o revoltă. Voia ca și viața ei să fie altfel. Văzuse de prea multe ori cât rău poate face un om semenului său. Cunoștea certurile din familie, abuzurile la care erau supuși cei slabi și cât de repede învăța oamenii să tacă. Uneori îi apăreau lacrimi în ochi fără să-și dea seama. Învățase să le ascundă înainte ca cineva să le transforme într-o discuție incomodă. Acum, pentru prima dată după o lungă perioadă, tânăra nu mai simțea nevoia să se apere.

Ce caută, de fapt, omul?

Povești ca aceasta sunt mai aproape de noi decât credem. Indiferent dacă a crescut sau nu într-o biserică, aproape fiecare om ajunge, mai devreme sau mai târziu, să caute un loc în care să nu fie judecat înainte de a fi cunoscut. Tocmai aici începe provocarea credinței. Citisem cu ceva timp în urmă



un paragraf din C. S. Lewis care mă urmărește și astăzi: „Și, oricum, nu așa operează creștinismul. Când îți spune să-i hrănești pe cei flămânzi, nu îți oferă rețete pentru gătit mâncarea. Când îți spune să citești Biblia, nu-ți dă lecții de gramatică ebraică sau greacă [...]. Creștinismul n-a avut niciodată menirea de a înlocui sau de a înlătura artele și științele omenești obișnuite: este mai degrabă un îndrumător care le pune pe toate pe direcția cea bună și un izvor de energie care le oferă tuturor o viață nouă, cu condiția să i se pună la dispoziție.”¹ Cineva poate pași pentru prima dată într-o biserică sau poate fi membru de ani de zile. O comunitate nu devine un loc al vindecării prin ceea ce se vede la suprafață, ci prin felul în care oamenii se raportează unii la alții. Predicile, cântările și programele pot inspira, însă nu pot înlocui sentimentul de apartenență. După ce emoțiile unei întâlniri trec, rămâne întrebarea esențială: pot fi vulnerabil fără teama de a fi judecat? Tocmai răspunsul la această întrebare arată dacă o biserică este doar un loc unde oamenii participă la un program sau o comunitate în care învață să-și poarte poverile.

Curajul de a vorbi

„Mi-a fost greu la început,” mărturisese tânăra. „Cel mai greu de suportat era rușinea. Aveam sentimentul că nu sunt ca ei. Pe umerii mei apăsau poveri grele în timp ce ochii lor arătau că altcineva le poartă. Eram convinsă că trebuie să mă schimb pentru a fi primită în mijlocul lor.” Puține lucruri sunt mai dureroase decât sentimentul că prezența ta îi incomodează pe ceilalți. Chiar și oamenii bine intenționați pierd uneori din vedere că unii aleargă mai încet. Iar pentru a păstra aparențele, oamenii încep să ascundă slăbiciunile. Lasă impresia

„Creștinismul n-a avut niciodată menirea de a înlocui sau de a înlătura artele și științele omenești obișnuite: este mai degrabă un îndrumător care le pune pe toate pe direcția cea bună și un izvor de energie care le oferă tuturor o viață nouă, cu condiția să i se pună la dispoziție.”

C. S. Lewis

că sunt în același ritm, însă mulți abia mai rezistă. Brené Brown observa că, de multe ori, a nu povesti nimănui ce ți s-a întâmplat poate fi mai nociv decât trauma în sine.² Imaginează-ți că porți o rană despre care nu știe nimeni și că într-o zi trebuie s-o împărtășești cu cineva! Care ar fi acel lucru care te-ar opri? Poate de aceea durerea începe să piardă din putere atunci când nu mai trebuie să fie ascunsă. Apostolul Pavel asemena comunitatea de credincioși cu un trup viu, în care, dacă un mădular suferă, toate celelalte poartă împreună durerea (1 Corinteni 12:26). Predicile și cântările pot mișca sufletul o vreme, însă ce se întâmplă cu omul care vrea mai mult decât un program frumos?

Când cineva îți face loc

Acum, după mai mulți ani, tânăra stătea în aceeași clădire pe care o privise de la distanță atâta timp. Aici o tânără

a primit-o cu un zâmbet și i-a oferit un loc lângă ea, iar la final o familie mai în vârstă a invitat-o la prânz. Lucruri mici. Aproape neînsemnate pentru cine nu a cunoscut respingerea. A înțeles însă că aici oamenii învățaseră să nu arunce priviri incomode și să nu facă comparații. Nu se grăbeau să ofere explicații sau soluții rapide. S-a bucurat că nu devenise subiect de bârfă și, mai ales, s-a simțit umană când înainte de corectare i s-a oferit demnitate. Nu erau gesturi ieșite din comun. Doar o atenție firească, în care nimeni nu acționa după un protocol, nici nu încerca să o repare.

Există locuri în care oamenii împart același spațiu. Se așază în bancă, își aruncă un zâmbet fugitiv și urmăresc ceea ce se întâmplă în față. Există însă și comunități în care oamenii învață să își poarte unii altora poverile. Apostolul Ioan surprinde în Apocalipsa o imagine pe care tânăra a păstrat-o în amintirea ei: „«[I] s-a dat să se îmbrace cu în subțire, strălucitor și curat.» (În subțire sunt faptele neprihănite ale sfinților.)” (Apocalipsa 19:8). Avem adesea impresia că faptele bune, și mai ales micile gesturi de bunătate, trec neobservate. În perspectiva lui Dumnezeu însă, ele devin firele din care se țese haina albă a sfinților. O comunitate de credincioși îmbrăcată astfel vorbește

despre Dumnezeu mai convingător decât cele mai frumoase programe.

Tânăra s-a întors la rutina zilnică, și lumea a rămas la fel. Aceleași frici, întrebări, aceeași nesiguranță. Dar avea un scop și nu mai era singură. Pentru că trecuse prin atâta durere, a înțeles mai bine cum să nu fie un simplu spectator la suferința celor din jur. O îmbrățișare oferită nu rezolvă o dramă, dar îi spune celuilalt că nu mai este nevoit să o poarte singur. Uneori, primul pas spre vindecare este să descoperi că există un loc unde nu mai trebuie să te aperi. **ST**

Există locuri în care
oamenii împart același
spațiu. Se așază în
bancă, își aruncă
un zâmbet fugitiv și
urmăresc ceea ce se
întâmplă în față. Există
însă și comunități în care
oamenii învață
să își poarte unii
altora poverile.

Note

1. C. S. Lewis, *Creștinism, pur și simplu*, ediție revizuită și întregită cu o nouă introducere, a celor trei cărți, traducere din engleză de Dan Rădulescu, Humanitas, București, 2004, p. 112.
2. Brené Brown, *Curajul de a fi vulnerabil – schimbă felul în care trăiești, iubești, educi și conduci*, traducere din limba engleză de Liviu Dascălu și Cristina Rusu, Curtea Veche, București, 2013, pp. 95–96.

LUCIAN MIHĂILĂ

observă că vindecarea începe înainte ca durerea să dispară, atunci când omul descoperă un loc în care nu trebuie să-și ascundă rănilile, să-și dovedească valoarea sau să se teamă că va fi respins. Într-o astfel de comunitate, Evanghelia încetează să fie doar un adevăr rostit și devine o realitate trăită.

Chipuri ale VINDECĂRII

Unele răni nu au nevoie de explicații.
Le vedem și le înțelegem aproape instinctiv.
Altele rămân ascunse ani întregi.

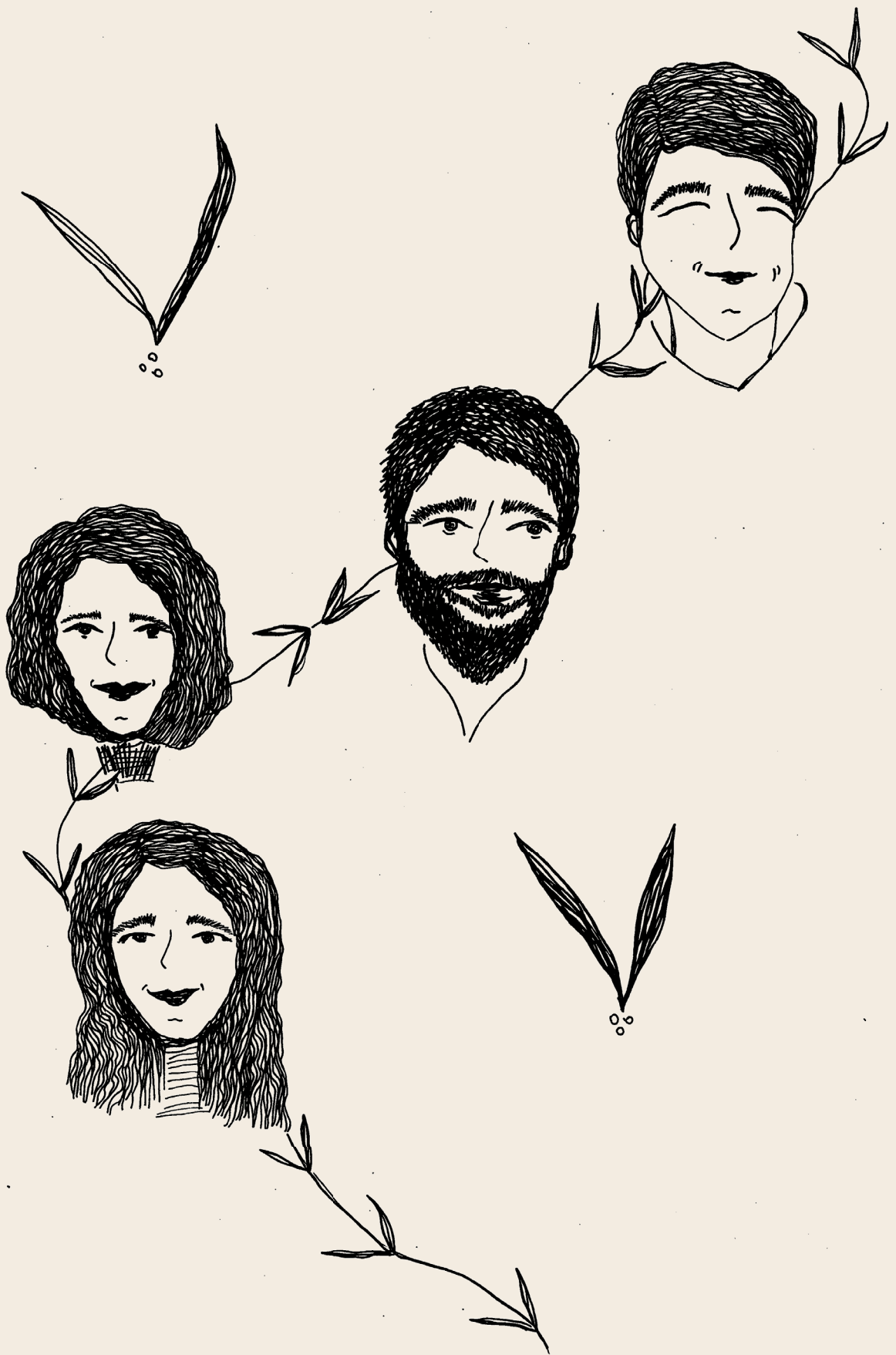
Trauma își lasă urmele în locuri pe care ochiul nu le poate surprinde: în teama de a avea încredere, în reacții neașteptate, în tăceri și în nopți lungi. Tocmai de aceea o carte, o mărturie sau o conversație sinceră pot deveni începutul unei vindecări. În spațele fiecărei definiții și al fiecărei explicații rămâne omul. Iar omul își pune aproape întotdeauna aceeași întrebare: se mai poate vindeca ceea ce pare de nevindecat? Răspunsul nu vine dintr-o singură experiență, ci din multe vieți care arată că speranța poate supraviețui chiar și celor mai adânci răni.

Când povestea altcuiva aprinde speranța

În 1944, Edith Eva Eger avea 16 ani când a fost deportată împreună cu familia la Auschwitz. Părinții ei au murit în ziua sosirii. Adolescenta care visase să devină balerină a supraviețuit lagărului, apoi a emigrat în Statele Unite, a studiat psihologia și a devenit terapeută pentru oameni marcați de traumă. În *The Choice* („Alegerea”), Eger scrie despre libertatea interioară recuperată după o experiență devastatoare.¹ Cartea ei rămâne prețioasă printr-o convingere limpede: omul nu este condamnat să trăiască toată viața în limitele celei mai dureroase experiențe prin care a trecut.

Corrie ten Boom oferă o altă imagine a restaurării. În timpul ocupației naziste, familia ei a ascuns evrei în casa din Haarlem. Corrie a fost arestată și trimisă la Ravensbrück, iar după război a vorbit în multe țări despre iertare, credință și har. În *The Hiding Place* („Ascunzătoarea”), ea povestește întâlnirea cu unul dintre foștii gardieni ai lagărului, un episod devenit emblematic pentru felul în care credința poate oferi putere acolo unde omul simte că nu mai are resurse.² Pe acest drum, iertarea nu șterge trecutul, dar îi slăbește treptat puterea asupra prezentului.

Louis Zamperini, atlet olimpic și pilot în Al Doilea Război Mondial, a supraviețuit prăbușirii avionului său în Pacific, săptămânilor petrecute pe o plută și anilor de prizonierat în lagăre japoneze.



Întors acasă, a adus cu el coșmaruri, furie și dependență de alcool. Biografia *Unbroken* („Neînfrânt”) urmărește tocmai această luptă: supraviețuirea fizică fusese doar prima parte a drumului.³ Pentru Zamperini, credința a deschis calea spre iertare și spre o viață care nu mai era organizată în jurul tortionarilor săi.

Astfel de istorii au valoare tocmai pentru că nu simplifică vindecarea. Ele vorbesc despre suferință fără să o cosmetizeze și despre speranță fără să o transforme în slogan. Cititorul rănit nu are nevoie de triumfalism. Are nevoie să audă, uneori foarte încet, că viața poate fi reconstruită.

Cărți care deschid drumuri spre vindecare

Dintre cărțile dedicate traumei, *The Body Keeps the Score* („Corpul nostru ține scorul”), de Bessel van der Kolk, rămâne foarte influentă. Autorul arată că trauma nu locuiește doar în memorie; ea modifică felul în care corpul, creierul și sistemul nervos reacționează.⁴ De aici vine și una dintre lecțiile grele ale vindecării: omul traumatizat nu poate fi ajutat doar prin explicații corecte. Are nevoie de răbdare, de relații stabile, de terapie potrivită și de timp.

Bruce Perry și Oprah Winfrey propun în *What Happened to You?* („Ce ți s-a întâmplat?”) o schimbare de perspectivă care poate transforma conversațiile din familie, din biserică sau de la școală. Întrebarea: „Ce este în neregulă cu tine?” este înlocuită cu: „Ce ți s-a întâmplat?”⁵ În spatele multor reacții greu de înțeles stă o poveste pe care nimeni nu a avut răbdare să o asculte. Pentru comunitățile creștine, această schimbare este esențială: compasiunea începe adesea când renunțăm să etichetăm și încercăm să înțelegem.

Omul în căutarea sensului vieții, cartea lui Viktor Frankl, rămâne un text esențial pentru tema sensului în suferință. Frankl, psihiatru și supraviețuitor al lagărelor naziste, observă că omul poate să fie lipsit de aproape orice și să păstreze totuși o libertate lăuntrică: felul în care răspunde suferinței.⁶ Ideea nu explică răul și nu scade gravitatea durerii. Ea amintește că sensul poate fi căutat chiar și când viața pare redusă doar la pierdere.

Pentru cititorii interesați de legătura dintre traumă, Scriptură și comunitate, *Healing the Wounds of Trauma* („Cum să vindec rănile traumei”) este una dintre cele mai utile resurse. Această lucrare combină principii de sănătate mintală cu reflecții biblice și a fost folosită în comunități afectate de război, dezastre și abuz.⁷ Meritul cărții stă în echilibrul dintre dimensiunea psihologică și cea spirituală a vindecării. Rana sufletească este privită cu aceeași seriozitate ca nevoia omului de sens, de rugăciune și de apartenență.

Resurse pentru cei care îi însoțesc pe oamenii răniți

Filmele pot deschide, la rândul lor, conversații pe care altfel le evităm. „Unbroken” („Neînfrânt”) oferă imaginea unui om care a scăpat din război, dar a trebuit să fie salvat și de războiul rămas în el.⁸

„The Hiding Place” („Ascunzătoarea”)⁹, ecranizarea autobiografiei lui Corrie ten Boom, spune povestea unei familii creștine care a ascuns evrei în timpul ocupației naziste și a plătit cu libertatea pentru alegerea făcută. Filmul urmărește drumul lui Corrie prin suferință, pierdere și iertare, arătând că harul lui Dumnezeu poate susține omul chiar și în cele mai întunecate împrejurări. Dincolo de valoarea sa istorică, rămâne o mărturie despre puterea

creдинței de a transforma durerea în speranță.

„Inside Out” („Întors pe dos”), deși este o animație, explică pe înțelesul unei familii întregi rolul tristeții, al fricii și al vulnerabilității.¹⁰ Privite cu discernământ, asemenea povești ajută părinții, adolescenții și liderii să vorbească onest despre emoții.

Resursele audio și video pot completa acest drum al vindecării. Podcastul „The Place We Find Ourselves” („Locul în care ne regăsim”), realizat de terapeutul Adam Young, discută despre traumă, atașament, familie și credință într-un mod accesibil.¹¹ Platforma „Restored” („Restaurat”) reunește articole, materiale video și instrumente practice dedicate sănătății mintale, abordând teme precum anxietatea, depresia, trauma și sprijinirea celor aflați în suferință.¹²

Speranța care merge cu noi

În evanghelii, Isus întâlnește oameni care poartă poveri diferite: boală,

rușine, vinovăție, izolare, pierdere. Se oprește lângă ei cu o răbdare care le redă demnitatea. Întreabă, ascultă, atinge, cheamă pe nume. Felul Lui de a privi omul rănit rămâne modelul oricărei vindecări creștine: omul valorează mai mult decât rana pe care o poartă. Credința nu transformă vindecarea într-un proces instantaneu. Ea așază omul înaintea unui Dumnezeu care cunoaște durerea din interior. Crucea rămâne locul în care suferința omului și dragostea lui Dumnezeu se întâlnesc fără explicații reci, iar promisiunea Scripturii, că Dumnezeu „îi tămăduiește pe cei cu inima zdrobită și le leagă rănilor” (Psalmul 147:3), nu anulează drumul greu al recuperării, ci îl luminează.

Între rana de astăzi și ziua în care Dumnezeu „va șterge orice lacrimă” din ochii noștri (Apocalipsa 21:4), fiecare pas spre lumină ne amintește că Dumnezeu nu abandonează niciodată lucrarea pe care a început-o într-o inimă rănită. **ST**

Note

1. Edith Eva Eger, *The Choice: Embrace the Possible*, Scribner, New York, 2018.
2. Corrie ten Boom, John Sherrill și Elizabeth Sherrill, *The Hiding Place*, Chosen Books, Grand Rapids, 2006.
3. Laura Hillenbrand, *Unbroken: A World War II Story of Survival, Resilience, and Redemption*, Random House, New York, 2010.
4. Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*, Viking, New York, 2014.
5. Bruce D. Perry și Oprah Winfrey, *What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing*, Flatiron Books, New York, 2021.
6. Viktor E. Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*, cuvânt-înainte de Harold S. Kushner, postfață de William J. Winsdale, traducere din limba engleză de Florin Tudose, Vellant, București, 2018.
7. Harriet Hill, Margaret Hill, Dick Bagge și Pat Miersma, *Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help*, American Bible Society, Philadelphia, 2016.
8. „Unbroken”, regia: Angelina Jolie și Roger Deakins, Universal Pictures, 2014.
9. „The Hiding Place”, regia: James F. Collier, World Wide Pictures, 1975.
10. „Inside Out”, regia: Pete Docter și Ronnie del Carmen, Pixar Animation Studios/Walt Disney Pictures, 2015.
11. Adam Young, „The Place We Find Ourselves” (podcast), disponibil online la <https://adamyOUNGcounseling.com/podcast>.
12. Restored Health Ministries, Conferința Generală a Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea, disponibil online la <https://nadhealth.org/restored>.

FLAVIU TEREȘNEU

crede că fiecare om poartă o poveste care merită ascultată și că Dumnezeu poate reda sensul chiar și celor mai dureroase capitole ale vieții.

Alătură-te comunității
SEMNELE TIMPULUI !
Scanează codul QR și
abonează-te!



Director: Loránd Balla

Colegiul de redacție: Andrei Bogdan, Dumitru Borțun, Alina Kartman,
Carmen Lăiu, Florin Lăiu, Corina Matei, Lucian Mihăilă, Mihai Miron,
Adrian Neagu, Ștefăniță-Marian Poenariu

Graphic designer: Cătălin Daniel Ciolca **Corectură:** Cristinel Sava

Fotografii: GettyImages, Lightstock, Adobe Stock

Ilustrațiile acestei ediții au fost realizate de Clara Nae.

Contact: Revista *Semnele timpului*

Șos. Cernica nr. 101, Pantelimon

Tel: 021 323 0020

redactie@semneletimpului.ro, www.semneletimpului.ro

Abonamente se pot face la Editura Viață și Sănătate (63 de lei).

Tel: 021 323 0020 (interior 207).

E-mail: abonamente@viatasisanatate.ro.

Serie nouă | ISSN 1224-7561 **Nr. 4/2026 Volumul 39, nr. 333**

Revista *Semnele timpului* este un proiect al Bisericii Adventiste
de Ziua a Șaptea. În limba română a apărut între 1908 și 1942.

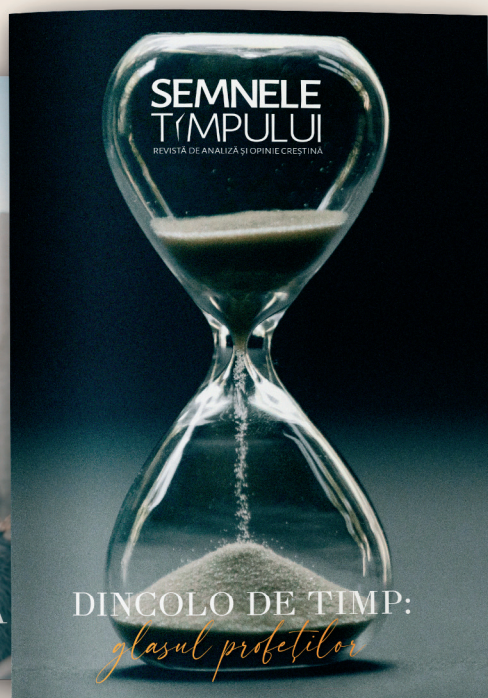
Seria nouă a fost începută în 1990.

Cu excepția situațiilor în care este altfel specificat, citatele biblice au fost preluate din
Biblia sau Sfânta Scriptură a Vechiului și Noului Testament, ediție centenară (EDC100),
Casa Bibliei, București, 2024. Alte traduceri folosite: *Biblia. Noua traducere în limba
română (NTR)*, Biblica, Inc., 2021; *Noul Testament*, Ediția Dumitru Cornilescu Revizuită
(EDCR), Societatea Biblică Interconfesională din România, București, 2019.

Biblia sau Sfânta Scriptură, tipărită sub îndrumarea și cu purtarea de grijă
a PF Teoctist, cu aprobarea Sfântului Sinod, 1994 (1982), www.bibliaortodoxa.ro;
Biblia în versiune actualizată (BVA), 2018.

© *Semnele timpului*, 2026. Preț: 12 lei.

evs
editura viață și sănătate



ALĂTURĂ-TE COMUNITĂȚII

SEMNELE TIMPULUI!

REVISTĂ DE ANALIZĂ ȘI OPINIE CREȘTINĂ

Abonamentele la revistă și cărțile din colecția ST

pot fi comandate prin telefon (021 323 00 20),

prin e-mail (comenzi@viatasisanatate.ro)

sau pe site-ul www.viatasisanatate.ro.

Modalități de plată:

ramburs (în România), transfer bancar sau on-line, cu cardul.

August 2026



60532

www.semneletimpului.ro