

Nicole M. Roccas

TIMPUL ȘI DEZNĂDEJDEA
Cum să-ți recâștigi prezentul în credință
și în viață

Traducere din limba engleză și note de
IOAN LUCIAN RADU și STELA ANCA RADU

Carte tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului
TEOFAN
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

DOXOLOGIA
Iași, 2020

Învată să fii stăpân pe timpul pe care îl ai și – indiferent ce vei face, indiferent că vei fi supus la stres, că vei fi în furtună, în mijlocul unei nenorociri sau pur și simplu te vei afla în confuzia în care trăim cu toții în mod continuu – vei putea să fii tăcut, nemișcat în prezent, față în față cu Dumnezeu.

– Mitropolitul Antonie de Suroj (*Beginning to pray*, p. 90)

Cuprins

Mulțumiri.....	7
Introducere.....	11

Partea I

RESPINGEREA PREZENTULUI

Deznădejdea, timpul și sufletul

1. Ce este deznădejdea?	23
2. Timpul și deznădejdea	42
3. Ce este momentul prezent?	69
4. Evadarea din prezent	78

Partea a II-a

RECÂȘTIGAREA PREZENTULUI

Trepte de urmat pe calea ce duce la ieșirea din deznădejde

5. Rugăciunea și deznădejdea	97
6. Rugăciuni din prezent	114
7. Trepte pentru întoarcerea în prezent	133

Concluzii finale. Re-prezentarea realității	175
Ghid de discuție	184
Bibliografie	188
Despre autoare	192

Mulțumiri

Așa cum îți poți închipui, deznădejdea nu este deloc un subiect despre care să poți scrie în fiecare zi. Faptul că această lucrare a putut fi realizată – și că sunt încă relativ întregă la minte – se datorează în mare parte multor prieteni, membri ai familiei și colegi care m-au sprijinit.

În primul rând, aș dori să le mulțumesc părinților mei, Robert și Mary Lyon, pentru multe lucruri, dar mai ales pentru că m-au crescut într-o casă în care Dumnezeu și rugăciunea sunt o realitate. Sunt de asemenea recunoscătoare socrilor, Constantine și Eleftheria Roccas, al căror sprijin entuziast în acest proiect m-a inspirat în vremurile când aveam mai mare nevoie de el.

Mulțumiri aduc mai multor persoane de la Editura *Ancient Faith*: vă mulțumesc pentru că m-ați ajutat ca scrierea primei mele cărți să fie o experiență bogată și destul de nedureroasă. Multe mulțumiri aduc editorului meu, Katherine Bolger Hyde, a cărei muncă nevăzută (și răbdare, când mă gândesc la multe email-uri primite de la mine) a făcut această carte mai bine încheată; Melindei Johnson, un constant izvor de încurajare, idei și filmări cu porcușori de Guineea menite să mă amuze; și tuturor celorlalți de la Editura *Ancient Faith*, care, de la începutul acestui proiect, m-au primit ca și cum aș fi făcut parte din echipa lor. În cele din urmă, vreau să mulțumesc echipei de realizatori de conținut de la *Ancient Faith*: am fost binecuvântați să avem o echipă minunată, iubitoare și utilă. Vă mulțumesc că mi-ați permis să învăț de la voi toți!

Numeroși oameni au contribuit la această lucrare în mod indirect. Le mulțumesc prietenelor și partenerelor mele Sarah Bereza și Brittany Cowgill, pentru consultările săptămânale și multe altele. Le mulțumesc, de asemenea, lui Caleb Shoemaker și lui Elizabeth Wade-Sirabian, care mi-au împrumutat experiența lor lingvistică pentru a îmbunătăți anumite părți din acest manuscris. În plus, aș vrea să mulțumesc unor oameni a căror încurajare generală a fost finalizarea acestei lucrări, în moduri văzute și nevăzute: Diana „Di” Carter, Kerry Fast, Dr. Sigrun Haude, Sharon Helleman, Mary Marrocco, Pr. Philip și preoteasa Kathryn Rogers (și tuturor doamnelor minunate de la Biserica Ortodoxă „Sfântul Ioan” din Memphis, Tennessee), Kim Schneider și Tom Windels. Sunt recunoscătoare parohiilor care au fost pentru mine casă de-a lungul anilor, pentru că m-au învățat ce înseamnă să faci parte din trupul lui Hristos în această viață trecătoare: Biserica Ortodoxă grecească „Schimbarea la Față” (Toronto, Ontario), parohia misionară „Sfântul Siluan Atonitul” (Toronto) și Biserica Ortodoxă „Hristos Mântuitorul” (Cincinnati, Ohio).

În ultimele luni de lucru la această carte, am suferit un supărător blocaj al scriitorului, care a dispărut cu doar câteva zile înainte de termenul limită, în timpul zilelor dinaintea termenului limită am făcut un lucru negândit și am rescris concluzia acestei cărți de la zero. Fără intervenția Dimitrei Chronopoulos, din timpul unei plimbări într-o seară geroasă de iarnă, finalul acestei cărți ar fi fost doar o umbră a ceea ce, sper eu, este acum. Sunt binecuvântată că am o prietenă care să-mi spună când să șterg totul cu buretele și să o iau de la capăt și care îmi amintește că este în regulă să-mi asum riscuri calculate în ultimul minut.

În perioada în care blocajul meu de scriitor începea să se încheie, calea mi s-a intersectat cu cea a Școlii Ortodoxe de

Teologie de la *Trinity College* din Toronto, un program care cândva era pentru mine un nume pe un site de internet și care este format din oameni pe care acum sunt binecuvântată să-i numesc colegi. Aș vrea să-i mulțumesc în special lui Richard Schneider, lui Daniel Opperwall, Părintelui Theodore Paraskevopoulos și Părintelui Geoffrey Ready pentru sprijinul și încurajarea lor. În mod deosebit, cuvântarea Părintelui Geoffrey din cadrul seminarului „Învierea Cuvântului”, din martie 2017, mi-a adus aminte de ce începusem această carte și mi-a dat imboldul final de care aveam nevoie ca să o finalizez.

În cele din urmă, doresc să aduc mulțumiri unor persoane care au fost alături de mine de la începutul acestui proiect și care mi-au oferit *feedback* detaliat în privința întregului manuscris. În primul rând, Melissei Naasko: abia te cunoșteam înainte să încep această carte, dar acum sunt binecuvântată să te numesc prietena mea. Îți mulțumesc că mi-ai acordat timpul tău cu atâta generozitate, îți mulțumesc pentru energia de a citi și pentru cuvintele de susținere. Ești în continuare mai entuziastă în privința scrierii mele decât mine și nu aș fi putut să o finalizez fără tine.

Părintelui meu duhovnic, Steven Kostoff: cine ar fi știut că acea față căreia i-ați făcut observații că stătea cu mâinile în buzunare când a intrat prima dată în biserica Sfinției Voastre avea să scrie o carte despre letargia duhovnicească? Dumnezeu cu siguranță lucrează în moduri „tainice”¹, așa cum spuneți deseori. Lăsând gluma deoparte, călăuzirea pastorală și grija părintească pe care ni le-ați arătat de-a lungul anilor sunt aspecte pe care le prețuiesc profund. Multe idei din această carte sunt direct sau indirect înrădăcinate în înțelepciunea pe care o dăruiați fără odihnă turmei pe care o păstoriți, din care sunt binecuvântată că fac parte, deși sunt departe. Vă mulțumesc

¹ Cf. Rom. 11,33 [n. tr.].

din suflet Sfinției Voastre și doamnei preotese Deborah pentru toate conversațiile, filmele, întâlnirile la cină și e-mail-urile pe care le-am schimbat din acele prime zile când am rătăcit prin biserica dumneavoastră.

Și cel mai mult, soțului meu, Basil: indiferent cât de mult îmi doream să mototolesc unele capitole din această carte și să le arunc la gunoi, nu ai ezitat niciodată să le salvezi și să le îmbunătățești – cizelând ceea ce trebuia cizelat, îndulcind ceea ce trebuia îndulcit și convingându-mă de la început că ideile mele merită să fie scrise. Tu ești partenerul meu în timp, mereu preocupat de aceleași lucruri ca și mine și provocându-mă să continui. Îți mulțumesc pentru dragostea, sprijinul, jertfa și încurajarea pe care mi le-ai oferit, pentru lecțiile de limba greacă și pentru intervențiile categorice atunci când era nevoie („Ajunge cu analogiile legate de rufe!”). Nu sunt o persoană căreia să-i poți da prea ușor sfaturi, dar mai mult decât oricine, eu știu că în tine se regăsește o întruchipare a expresiei „spune adevărul cu dragoste”. De aceea consider că finalizarea acestui proiect se datorează unui efort comun.

1. Ce este deznădejdea?

Deznădejdea este imposibilitatea de a vedea ceva bun sau pozitiv; este reducerea tuturor lucrurilor la negativism și pesimism, [...] deznădejdea este sinuciderea sufletului, deoarece, atunci când omul este stăpânit de ea, nu poate în nici un chip să vadă lumina și să o dorească.

– Pr. Alexander Schmemann¹

Sub aripile Lui vei nădăjdui; ca o armă te va înconjura adevărul Lui. Nu te vei teme de frica de noapte, de săgeata ce zboară ziua, de lucrul ce umblă în întuneric, de demonul² ce bântuie întru amiază.

(Psalmul 90, 4-6)

Neliniștea, rumegarea gândurilor, toropeala, lenea, distragerea, dezinteresul, disperarea – acestea sunt simptomele unei boli interioare nemiloase, ale cărei ramificații au fost descrise prima dată de Evagrie Ponticul († 399), un smerit părinte care a trăit în pustiul Nitriei, în Egipt. Scriind ca să-i ajute pe frații săi călugări, Evagrie a observat că unii dintre ei nu puteau să petreacă timp în singurătate – ca să nu mai vorbim că nu puteau să facă rugăciune, muncă sau alte sarcini zilnice – pentru o perioadă îndelungată. Îi găsea în afara chiliilor lor, vizitându-i pe ceilalți sau uitându-se apatici la

¹ Alexander Schmemann, *Great Lent: Journey to Pascha* (Crestwood: St. Vladimir's Seminary Press, 1969), p. 21. [În limba română, Alexander Schmemann, *Postul Mare, pași spre Înviere*, Sophia, București, 2013 – n. tr.]

² În ediția sinodală a Bibliei: „Molima ce bântuie” [n. tr.].

soare. Aceștia disprețuiau ceea ce îi înconjura și orice sarcină care le era pusă înainte. Pe măsură ce îi urmărea pe acești călugări, Evagrie a ajuns să își dea seama că sufereau de o boală lăuntrică paralizantă care secătuia treptat toată vitalitatea din viața lor. În plictiseala lor, călugării căutau să scape prin somn peste măsură, socializare sau lectură fără rost. Dar și aceste moduri de recreere își pierdeau curând farmecul, adâncindu-i mai mult în trândăvia lor disperată și plină de neliniște.

Evagrie a dat acestei fiare un nume: akedie (ἀκηδία). Acest termen îmi aduce aminte de plasa lipicioasă a tristeții și a rumegării gândurilor, de „lenea ciudată și pasivitatea întregii ființe, care întotdeauna ne împinge în jos, nu în sus”³. Apatia adusă de deznădejde nu trebuie confundată cu *apatheia*, nepătimirea, starea de a nu mai fi afectat de patimi și demoni, care a fost cinstită de Părinți. În deznădejde, nu reușim să ne pese de lucrurile care ar trebui să conteze pentru noi, precum cultivarea unei vieți de efort duhovnicesc sau căutarea bunăstării aproapelui nostru. Odată ce apatia infectează o parte din viața noastră, în curând intră în metastază peste tot. De îndată ce începem să neglijăm rugăciunea, ni se va părea ușor să nesocotim sarcinile zilnice, pe copiii noștri sau pe oamenii săraci pe care îi întâlnim pe stradă.

Pe lângă multe simptome, Evagrie credea că deznădejdea se naște din dorință și din furie – furie față de ceea ce este în prezent și dorință față de ceea ce nu este⁴. Din această nemulțumire cu două fațete se naște lipsa griji, o apatie totală și indiferența. Însă eu cred că am putea spune că există ceva mai primar decât dorința și furia în această situație: durerea. Furia este un înveliș pentru durerea noastră. Încetăm să ne mai pese atunci când suntem răniți de chinul existenței – fie

³ Schmemmann, *Great Lent*, p. 34.

⁴ Bunge, *Despondency*. p. 54.

că acesta vine în forma tristeții, a fricii, a dezamăgirii sau a rușinii. Condiția umană – aceea de a purta chipul lui Dumnezeu într-o lume decăzută – poate fi rezumată la starea de a învăța să trăiești și să iubești în mijlocul durerii, de a învăța să locuiești acolo unde există rușine, trudă și adversitate.

O asemenea formă de existență nu este acceptată în mod firesc. Noi minimalizăm instinctiv durerea și mascăm rușinea. Primul lucru pe care l-au făcut Adam și Eva după ce au mâncat din pomul cunoștinței binelui și răului a fost să se acopere. Această tendință de a evita realitatea durerii s-a imprimat până la nivel muscular și molecular – trupurile noastre se încovoie pentru a se ușura de durerea produsă de statul în picioare și, cu timpul, mușchii slăbesc din cauza folosirii lor nepotrivite. La fel este cazul și cu sufletele noastre – când mintea abandonează durerea de a-i păsa, tendoanele noastre spirituale slăbesc. Pierdem capacitatea de a ne concentra, de a analiza, de a căuta și de a iubi, realitate care provoacă un fel de goliciune toxică – un vacuum care atrage diferite distrageri, neliniște, rumegarea gândurilor, anxietate, teamă și letargie.

Pentru mulți dintre noi, deznădejdea este cea mai veche și cea mai dăunătoare luptă duhovnicească din viața noastră. Uitându-mă înapoi la propria experiență, primele amintiri legate de deznădejde sunt mai vechi decât primele amintiri legate de rugăciune. Există o posibilitate reală ca, pentru unii, deznădejdea să fie mai mult sau mai puțin o stare congenitală, care modelează percepția duhovnicească aproape de la naștere. Poate că și din acest motiv îndepărtarea de ea poate crea un sentiment asemănător morții – chiar este o moarte (deși una lentă și treptată), o abandonare a ceea ce poate a fost singurul mod în care am perceput lumea. Dar această moarte este de asemenea și calea către o viață nouă.

Modul în care înțeleg deznădejdea se datorează reflecțiilor lui Evagrie de acum multe secole, care a făcut o analiză mereu actuală a acestei „moleșeli neobișnuite a sufletului”⁵. Interesul pe care el l-a acordat acestui subiect nu este unul pur intelectual, ci unul personal. El însuși s-a confruntat cu perioade de deznădejde și, ca părinte duhovnicesc, i-a călăuzit pe ceilalți spre ieșirea din adâncurile disperării, cu dorința de a ajuta „ființa omenească să fie capabilă din nou să iubească și, astfel, să fie capabilă să-L primească pe Dumnezeu”⁶. Nenumărați teologi iubiți ai tradiției ortodoxe au înfrumusețat analiza lui, printre care enumăr pe Sfinții Ioan Casian, Grigorie cel Mare, Ioan Scărarul, Ioan Damaschinul și Ioan din Kronstadt. Asemenea lui Evagrie, ei au văzut deznădejdea ca o problemă monahală, însă înțelepciunea vine în ajutorul fiecărei persoane pentru care apatia, plictiseala, neliniștea și distragerea au devenit obstacole în calea creșterii duhovnicești.

Deznădejdea are un infinit spectru de deghizări și simptome. Printre cele mai întâlnite semne se numără neliniștea interioară, însă aceasta se poate manifesta în nenumărate moduri, în funcție de persoană. Pentru unii, neliniștea poate crea probleme atunci când vor să stea singuri, să citească o carte până la sfârșit, să se roage sau să finalizeze o sarcină la serviciu. Alții pot să îndeplinească toate aceste activități, dar să fie urmăriți de o furie încăpățânată sau de plictiseală în timp ce le realizează. Pentru alții, deznădejdea începe ca înclinare spre somn, mâncare, distragere sau îngrijorare. Multe dintre cele mai evidente fațete ale deznădejdii sunt surprinse în acest scurt paragraf:

⁵ Evagrius, „The Practical Treatise 12”, în *Evagrius of Pontus: the Greek Ascetic Corpus*, traducere de Robert E. Sinkewicz (New York: Oxford University Press, 2008), p. 99. [În limba română: Evagrie Ponticul, *Tratatul practic. Gnosticul*, trad. de Cristian Bădiliță, Curtea Veche, București, 2009.]

⁶ Bunge, *Despondency*, p. 17.

Akedia e o prietenie aeriană, învârtire în cerc a pașilor, ură a iubirii de lucru, luptă împotriva liniștirii, furtună pentru psalmodie, lene la rugăciune, relaxare a ascezei, dormitare înainte de vreme, somn care se întoarce mereu, povară a nebuliei, ură a chiliesi, adversar al ostenețelor, opusă perseverenței, botniță a meditării, neînvățare a Scripturilor, părtașă a întristării, ceașoric al foamei⁷.

Cei cuprinși de deznădejde tind să facă multe lucruri, răătăcind încoace și încolo printre aspectele lumești ale vieții, fără să finalizeze sau să realizeze ceva în special. Și când aceste lucruri nu funcționează, ei manipulează chiar și activitățile necesare precum somnul și mâncatul – care în mod normal sunt aducătoare de pace și dătătoare de viață – pentru a sluij apatiei lor. Acestea devin eforturi disperate de a diminua plictiseala care se scurge din fiecare orificiu al vieții.

Cine nu s-a confruntat cu ispita de a nu fi atent sau de a fi distras în viața de zi cu zi? Cine nu s-a confruntat cu oboseala la rugăciune? La un moment dat, cu toții trecem prin așa ceva într-un fel sau altul. Iar când aceste lupte temporale nu sunt combătute rapid – și uneori chiar dacă sunt combătute –, apatia, rumegarea gândurilor și disperarea devin afecțiuni aproape permanente. Această situație poate avea consecințe tragice: deznădejdea este, în cele din urmă, cea mai distructivă luptă duhovnicească și amenință treptat „să sufoce [...] miezul ființei omenești”⁸. Pentru a înțelege mai bine cum ne afectează deznădejdea, este de folos să explorăm topografia interioară a omului prin lentila gândirii ortodoxe.

⁷ Evagrius, *De vitiis quae opposita sunt virtutibus* (*On the Vices that are Opposed to the Virtues*) 6, citat în Bunge, *op. cit.*, p. 64. [În limba română, Evagrie Ponticul, *În luptă cu gândurile. Despre cele opt gânduri ale răutății și replici împotriva lor*, traducere de diac. Ioan I. Ică jr., Deisis, Sibiu, 2006, pp. 60-61.]

⁸ Evagrius, *Epistulae* (Letters) LXII 1-2, citat în Bunge, *Despondency*, p. 64.

Deznădejdea și sufletul

Deznădejdea este, în primul și în primul rând, o boală a sufletului, adică a miezului spiritual al omului. În Sfânta Scriptură, acest aspect al personalității este numit, de obicei, inimă:

Inima cunoaște amărăciunile sufletului, iar un străin nu poate împărți bucuriile ei. (Pildele lui Solomon 14, 10)

Cercetează-mă, Doamne, și mă cearcă; aprinde rărunchii și inima mea. (Psalmi 25, 2)

Alt termen folosit pentru a descrie inima sau sufletul este *nous* (νοῦς), din care derivă termenul „noetic”. Practic, teologii ortodocși înțeleg că sufletul este format din două energii paralele. Pe de o parte se află funcția rațională a sufletului, care se exprimă prin analiză, rațiune, judecată și deosebirea lucrurilor⁹. În cartea mea, „mintea” (și adjectivele „mental” și „intelectual”) face referire la această facultate a sufletului. Pe de altă parte, termenii „inimă” și „nous”, folosiți interschimbabil, sunt rezervați inimii, acea energie mai tăcută și mai receptivă a sufletului, despre care Sfinții Teofan Zăvorâtul și Dimitrie al Rostovului au spus că este camera lăuntrică de rugăciune¹⁰. În același fel, sufletul – cel puțin în descrierea pe care o veți găsi în această carte – este compus din minte și inimă.

Asemenea trupului, sufletul se poate îmbolnăvi, mai ales atunci când mintea stăpânește inima. Deznădejdea este unul

⁹ Metropolitan Hierotheos of Nafpaktos, *The Science of Spiritual Medicine: Orthodox Psychotherapy in Action*, traducere de Esther Williams (Levadia: Birth of the Theotokos Monastery, 2010), p. 58. [În limba română, Ierotheos, Mitropolit al Nafpaktosului, *Știința medicinei duhoionicești. Practica psihoterapiei ortodoxe*, Sophia, București, 2017.]

¹⁰ Robin Amis, *A Different Christianity: Early Christian Esotericism and Modern Thought* (Albany: State University of New York Press, 2003), p. 249.

dintre multele gânduri intruzive (*logismoi*, λογισμοί) ale minții, care poate asupra și îmbolnăvi inima, asemenea unei tumori. Deși cea mai bună traducere a termenului *logismoi* este „gânduri”, cuvântul nu se referă doar la simplele deduceri și calculații pe care mintea trebuie să le facă în viața de zi cu zi – gândul la ce trebuie trecut pe o listă de cumpărături nu reprezintă un *logismos*, în sens spiritual. Dacă, pe de altă parte, lista de cumpărături implică fantezii legate de o masă decadentă pe care o putem pregăti cu ingredientele de pe acea listă – și în graba noastră de a ajunge acasă să gătim ne gândim să ne băgăm în fața celor care așteaptă la casa de marcat –, atunci, probabil, ne apropiem de tărâmul acestor *logismoi*. Astfel de gânduri intruzive constau mai mult în reprezentări imaginative decât în simple răspunsuri la necesitățile zilnice.

Nu toți acești *logismoi* sunt neapărat „răi” sau negativi, dar toți poartă potențialul de a crea probleme dacă ne agățăm prea mult de ei. De exemplu, acordând prea multă atenție unui compliment amabil, putem ajunge treptat la infatuare. Asemenea unui artist nepoftit, acești *logismoi* zugrăvesc pe pânza minții noastre imagini ale lumii care pot sau nu să fie bazate pe realitate¹¹. *Logismoi*-i, la început, sunt în mare parte inofensivi, ca o „apă curgătoare” de imagini care trece ușor pe lângă noi. Însă, dacă le acordăm atenție, se transformă într-un potop din care inima nu poate scăpa¹².

Evagrie spunea că deznădejdea face parte dintr-o serie de *logismoi* principali, pe care îi numește „cele opt gânduri ale răutății”. Enumerarea lui este una dintre cele mai timpurii descrieri ale gândirii distructive și ale tiparului păcatelor în tradiția

¹¹ Metropolitan Hierotheos of Nafpaktos, *Orthodox Psychotherapy: the Science of the Fathers*, traducere de Esther Williams (Levadia: Mănăstirea Nașterea Maicii Domnului, 2006), p. 388.

¹² Metropolitan Hierotheos of Nafpaktos, *Orthodox Psychotherapy*, p. 216.

7. Trepte pentru întoarcerea în prezent

Lucruri ușoare sau dificile pur și simplu nu există. Viața însăși este grea. Iar tu vrei să trăiești, nu-i așa? [...] Trebuie să fii o lume în tine însuși, având lucrul tău dificil în mijloc. Apoi, când totul va fi gata, Dumnezeu va intra în lucrul tău dificil. Și mai cunoști vreun alt loc în care tu și El vă puteți întâlni?

– Rainer Maria Rilke, „Rugăciunea de dimineață”¹

Acesta era leacul lui vindecător:

Mergea la câmp (înainte de Utrenie) în fugă.

Înapoi în paraclis (în fugă) la Utrenie.

Înapoi la struguri (în fugă).

Munca grea pentru trup

Eliberează sufletul.

– Lew Welch, „Acedia”, în *Ring of Bone: Collected Poems*

Sunt ultima persoană în măsură să scrie un capitol despre sfaturi practice. În viața mea, deznădejdea își face apariția prea des prin negativitate flagrantă, „cinism adânc înrădăcinat, care la fiecare provocare duhovnicească răspunde «pentru ce?», făcând din viața mea o cumplită pustie duhovnicească”². Aș prefera să rămân în zona mea de confort, de reflecție îmbătătoare, în care pot visa și în care nu trebuie să pășesc în arena realității. Scrierea acestui capitol (despre care editorul meu și alții m-au asigurat că este vital) mi-a oferit

¹ În *The Inner Sky*, pp. 149-151.

² Al. Schmemmann, *Great Lent*, p. 34.

invitația – pe care nu știam că o așteptam – de a depăși problema legată de atitudine și de a beneficia de teologia practică, aplicând această înțelepciune foarte veche în viața mea.

Deși am ajuns la o anumită înțelegere, sunt dureros de conștientă de tendința deznădejdiei de a lua în răs călăuzirea primită de la altcineva, de a ne paraliza cu ostilitate și îndoieli. Poate că am încercat și ne-am dat bătăuți de prea multe ori, poate că suntem dezamăgiți de aparenta naivitate a sfaturilor simple. Și, dacă suntem pe deplin sinceri, poate că o parte din noi chiar preferă întunericul deznădejdiei, în locul luminii vindecării. Pe de altă parte, ea pare mai reală și mai logică, având în vedere toate lucrurile care ne înconjoară în lume. Acest capitol analizează nu doar *ce* înseamnă să fii mai puțin cuprins de deznădejde, ci *cum* și mai ales *de ce*: De ce să te străduiești? De ce să încerci? De ce să riști să eșuezi sau să nădăjduiești sau să muncești în zadar, doar ca să fii dezamăgit la final?

După ce am pus temelia rugăciunii în ultimele două capitole anterioare, ne canalizăm acum atenția spre strategiile de zi cu zi care ne ajută să diminuăm strânsoarea deznădejdiei în viața noastră. În fiecare dintre următoarele șase secțiuni voi analiza o virtute sau disciplină recunoscută pentru capacitatea ei de a combate deznădejdea – smerenia, răbdarea, mulțumirea, mărturisirea și comuniunea, munca și relaxarea, umorul. Este necesară o scurtă clarificare asupra ultimilor termeni din această listă – relaxarea și umorul –, care nu fac parte din repertoriul standard al virtuților vindecătoare găsite în scrierile istorice sau pastorale obișnuite despre deznădejde. Le-am inclus deoarece au jucat un netăgăduit rol de susținere în propria mea călătorie și pentru că se potrivesc cu înțelegerea ortodoxă a persoanei omenești. Nu toți avem capacitatea de a fi călugări – pentru majoritatea, lumea rutinelor

obișnuite și interacțiunile sociale constituie fundalul luptei noastre și trebuie de aceea să fie incluse în procesul de vindecare.

Având în vedere obiectivele practice ale acestui capitol, fiecare secțiune începe cu o reflecție și se încheie cu o serie de trepte – trei sau patru idei concrete pentru implementarea respectivei strategii. Aceste idei sunt simple sugestii, metode pe care le-am încercat în viața mea sau le-am adunat de la alții. Înainte să începem, permiteți-mi să fac o mică notă cu caracter de avertisment. Este vorba de ceva ce încerc să îmi amintesc de fiecare dată când mă străduiesc să fac schimbări în viața mea: împotriviște-te imboldului de a face (sau de a-ți închipui că vei face) prea multe îmbunătățiri deodată. Așa cum ne amintește Evagrie, vindecarea se naște din acțiunea „la timpul potrivit și în mod cumpătat”, nu impulsiv sau excesiv.

Motivul din spatele acestei situații este clar: „Ceea ce este exorbitant și nerațional este de scurtă durată. Ceea ce este de scurtă durată e mai degrabă dăunător decât folositor”³. Prea multe deodată înseamnă că nu vom rezista prea mult timp. Acest sfat este relevant pentru majoritatea eforturilor noastre, dar mai ales în cazul deznădejdii. Cu cât ne epuizăm și ne dăm bătăuți mai mult, cu atât mai persuasivă devine viziunea despre lume indusă de deznădejde. Începem nu doar să credem că evenimentele din lume sau viața însăși sunt, în general, inutile, ci că la fel suntem și noi: nu ne este scris să ne vindecăm.

Acest ciclu al ambiției exagerate și al epuizării se naște, într-o anumită măsură, din presupuneri greșite sau presupuneri de genul „totul sau nimic”. Considerăm că, dacă vrem să ieșim vreodată din această harababură, trebuie să facem aceasta imediat și deplin sau nu o vom face deloc. Însă ce am spus pentru rugăciune în capitolele anterioare este valabil și

³ Evagrius, *Practical Chapters to Anatolius* 15, citat în Bunge, *Despondency*, p. 102.

pentru vindecarea sufletului în general: începe cu un mic colț al deznădejdiei, fii cât poți de fidel față de acea mică schimbare și lasă binele să curgă de la sine. Acest capitol dă multe exemple de astfel de colțuri, dar mai există și altele – le vei găsi în scrierile lui Evagrie, ale Părinților pustiei și ale altor nenumărați teologi pastorali (dacă nu ar exista legea drepturilor de autor, această carte ar fi plină de citate din Scrierile Mitropolitului Antonie de Suroj, unul dintre preferații mei).

În cele din urmă, putem ajunge să privim întreaga viață – chiar și părțile rele de care ne este rușine – ca având potențial de vindecare. Majoritatea activităților din viață sunt ambivalente – nu sunt nici bune, nici rele, în sensul strict al cuvântului, spirituale sau nespirituale, sacre sau profane, pline sau lipsite de sens. Timpul și modul în care lucrăm sunt cele care creează valoare. Când învățăm, indiferent cât de lent, să lucrăm cu intenție și mulțumire cu orice materiale brute avem în față, începem să vedem că Dumnezeu a fost lângă noi tot timpul și că vindecarea ține de întoarcerea noastră spre El în lupta noastră, iar nu de inventarea unui nou sine. Am spus aceste lucruri generale pentru a mai elimina din presiune, ca să putem gândi limpede în privința vindecării și să ne propunem să avem discernământ răbdător, iar nu să recurgem la reparații capitale frenetice.

Smerenia

În privința inimii, toate lucrurile bune încep cu smerenia. Astăzi, când scriu aceste cuvinte, se întâmplă să fie luna după Duminica vameșului și a fariseului. Potrivit tradiției ortodoxe, această Evanghelie (Luca 18, 9-14) se citește cu patru duminici înainte de începerea Postului Mare, pregătindu-ne inimile pentru pocăință. Cred că este povestea perfectă pentru

cei cuprinși de deznădejde. Indiferent unde mă aflu în vicisitudinile letargiei duhovnicești, mă pot regăsi întotdeauna în această istorisire. Uneori sunt fariseul, încrezându-mă în propria putere de a lupta, atentă la faptele mele eroice. În astfel de zile, rugăciunea mea se transformă într-un monolog al egocentrismului, viața duhovnicească se rezumă la o listă de lucruri de făcut, cu care pot să mă mândresc. În alte zile însă mă simt vrașițe, împrăștiată și nesigură, nu știu cum să mă ridic din prăpastia mea. Nu am nimic de care să mă mândresc și nu pot să aduc slavă lui Dumnezeu sau altcuiva. Sunt salvată iar și iar de rugăciunea slabă a vameșului care îmi transformă rușinea într-o sămânță a smereniei: „Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosului!” (Luca 18, 13).

Mândria ne va spune multe minciuni, dar în deznădejde ne va spune că ne putem vindeca singuri. Ne va spune că nu contează că nu am reușit să ne reparăm înainte, contează doar să continuăm – într-o zi, vom sparge codul și toate acestea vor rămâne în urmă. În Înțelepciunea lui Sirah, ni se spune că „începutul păcatului este trufia, și cel care stăruie în ea este ca și când i-ar ploua urâciune. Pentru aceea, minunate certări a adus Domnul și i-a surpat pe ei până în sfârșit” (Sirah 10, 13-14). Pentru a evita această distrugere, uneori trebuie să ne înfruntăm mândria, să o privim în ochi pentru a vedea ce ascunde.

Deși mândria este un păcat, ea funcționează și ca un fel de mecanism de apărare, protejându-ne de aspectele dure-roase ale conștientizării de sine. Precum viermii care colcăie sub o piatră, sub mândria noastră se ascund specii colorate de neputință, insuficiență și rușine. Acoperind acești monstruleți nevăzuți, mândria ne oferă o realitate alternativă – una pe care o putem controla, în care suntem autosuficienți și împliniți și

puternici. Pot uita „greutatea infinită” a propriei existențe în favoarea bogățiilor amăgitoare⁴.

Din experiența mea, tactica de a distruge mândria din mine prin smerenie nu funcționează – la fel ca toate mecanismele de apărare, mândria pur și simplu se va apăra. În schimb, atunci când mă lupt cu mândria, mă întreb: față de ce mă simt vulnerabilă acum, de ce încerc să mă ascund? Pe nesimțite, tăcut și dureros, viermii încep să iasă de sub piatră. Înfrunțarea și acceptarea rușinii mele este cel mai rapid – și cel mai dureros – mod pe care îl cunosc pentru a-mi dezarma mândria.

În privința deznădejzii, mecanismul de apărare al mândriei tinde să dea vina pe ceilalți oameni (sau lucruri) pentru situația noastră neplăcută. Smerenia ne arată realitatea: noi suntem responsabili pentru propria deznădejde și nu putem folosi alți oameni (sau modernitatea, sau dispozitivele digitale) ca scuze pentru starea noastră duhovnicească. În mod conștient sau nu, noi suntem cei care am ales să devenim (și să rămânem) deznădăjduiți. Smerenia (și vulnerabilitatea care o însoțește) este aproape chinuitoare uneori, dar, în cele din urmă, ne aduce aminte de voința liberă pe care o avem chiar în cele mai dificile momente ale luptei. Nu îi putem controla pe ceilalți – abia putem să ne controlăm pe noi înșine –, dar putem alege să ne predăm lui Hristos, Vindecătorul suflelor. Încet, în smerenie, putem nădăjdui să ne agățăm din ce în ce mai puțin de deznădejde și din ce în ce mai mult de harul lui Dumnezeu, care, asemenea luminii de dimineață, este mereu nou, indiferent cât de multe nopți am fi văzut.

Așa cum am spus mai înainte, mândria încearcă să ne convingă să ne vindecăm singuri. Frustrați neîncetat de starea noastră, adoptăm țeluri și aspirații mărețe – *pentru viitor*.

⁴Metropolitan Anthony of Sourozh, *Essential Writings* (Maryknoll: Orbis Books, 2010), p. 74.

Adesea, actul de a găsi aceste minunate intenții este destul de mulțumitor, încât nu mai ajungem la munca grea a transformării, care se poate face prin Hristos și Biserica Sa, și cădem, în cele din urmă, din turnul nostru măreț de infatuare creată de obiective înapoi în mlaștina disperării.

Atât timp cât acest ciclu se repetă, el rămâne un obstacol în calea călătoriei zilnice, de lungă durată, spre plinătate. Înainte să „facem” ceva, trebuie să cunoaștem ce este cu adevărat deznădejdea: nu este doar un „obicei rău” în stilul de viață pe care încercăm să-l avem, ci un tipar adânc imprimat în suflet, care nu va fi mulțumit până când nu vom muri lăuntric. Este imperativ să învățăm arta de a veni la Dumnezeu din interiorul deznădejdii noastre, deschizându-ne față de El în toată stricăciunea noastră, în loc să așteptăm până ce toată dezordinea va fi eliminată. Oriah Mountain Dreamer, în poezia ei „Invitația” (*The Invitation*), își imaginează ce nădăduiește Dumnezeu de la noi în relația noastră cu El:

Nu mă interesează
ce planete
înconjoară luna ta...
Vreau să știu
dacă ai atins
miezul propriei tale dureri,
dacă ai fost deschis
de trădările vieții
sau dacă ai devenit stafidit și închis
de teama unei dureri viitoare.

Vreau să știu dacă poți rezista cu durerea [...] fără să te miști ca să o ascunzi, să o micșorezi sau să o reperi.

Vreau să știu dacă poți să vezi Frumusețea
chiar dacă nu este frumos
în fiecare zi.