

Femeile, Războiul și Trauma



**UN STUDIU INDIVIDUAL PENTRU FEMEILE DIN
UCRAINA CARE AU NEVOIE DE PUTERE, CURAJ ȘI
VINDECARE ÎN MIJLOCUL RĂZBOIULUI**

Chris & Rahnella Adsit
Marshéle Carter

CÂTEVA CUVINTE DESPRE REBOOT RECOVERY...

Reboot Recovery este o misiune americană îndreptată înspre oamenii care au trecut prin efectele devastatoare ale traumei. Când am început, în 2011, ne-am concentrat atenția mai mult asupra traumelor survenite în urma luptelor. După câțiva ani, ne-am lărgit orizonturile și am început să ne îndreptăm și înspre alte traume, cum ar fi ale celor care intervin în situații de urgență (pompieri, polițiști, medici etc.). Acum ne-am extins și mai mult și am inclus *toate* tipurile de traumă, indiferent de motivul care a dat naștere acelei traume. Am îmbinat cele mai bune practici din lumea medicală și a psihoterapiei cu principiile veșnice ale Bibliei pentru a ajuta oamenii să-și construiască un mediu înconjurător propice lucrării de vindecare a lui Dumnezeu la nivelul trupului, sufletului și duhului.

Trauma apare atunci când te intersectezi cu stricăciunea lumii. Însă *recuperarea* apare atunci când te intersectezi cu inima plină de dragoste și putere a lui Dumnezeu.

Reboot a venit pentru prima dată în Ucraina în anul 2015, iar în anul 2019 am avut o conferință pentru instruirea liderilor în Kiev. La ora actuală sunt mai mulți lideri Reboot și grupuri Reboot în multe zone din Ucraina. Pentru mai multe informații, puteți accesa adresa noastră de internet: www.rebootrecovery.com. Iar pentru a fi în legătură cu noi, ne puteți găsi pe Facebook: www.facebook.com/rebootnua.

Traduceri ale Bibliei folosite în „Femeile, Războiul + Trauma

Dacă nu există alte precizări, citatele biblice sunt luate din Sfânta Scriptură, traducerea Dumitru Cornilescu.

Cursul „Femeile, Războiul + Trauma a fost produs și distribuit de REBOOT Recovery și Cru Military



Tabloul de pe copertă:

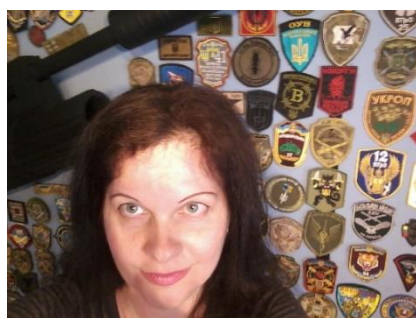
A fost pictat de un artist de stradă „My Dog Sighs” [„Câinele meu oftează”, n.t.] pe o clădire din Cardiff, Țara Galilor. Se poate vedea imaginea catedralei Sf. Andrei din Kiev în ochi. Un nor de foc se ridică undeva în dreapta lui. Artistul a spus că a încercat să exprime „tristețea mea și mania mea din cauza invaziei Rusiei în Ucraina”.

FEMEILE, RĂZBOIUL + TRAUMA

Cuprins

Biografiile autorilor.....	4
1. Cum poate un Dumnezeu bun să permită așa grozăvii?.....	6
2. Înfruntarea fricii cu credința.....	13
3. Familia, Prietenii și locurile îndepărtate: sacrificiul despărțirii.....	17
4. Adevărata și falsa vină.....	23
5. Cum m-a afectat trauma?.....	31
6. Trauma secundară: Când trauma este contagioasă.....	41
7. Sfaturi de supraviețuire pentru a răzbi prin ororile războiului.....	51
8. Găsirea luminii în cea mai întunecată durere.....	62
9. Cine sunt? Adevăr pentru o identitate traumatizată.....	70
10. Strategia lui Dumnezeu pentru înfrângerea dușmanilor tăi.....	81
11. Construirea unui mediu înconjurător vindecător: Elementele 1 și 2.....	87
12. Construirea unui mediu înconjurător vindecător: Elementele 3, 4 și 5.....	95
13. Parentingul în vreme de război.....	104
14. Dacă ar fi să mor la noapte.....	112
Resurse suplimentare.....	121

Traducătoarea noastră în limba ucraineană: Olga Mogilevska



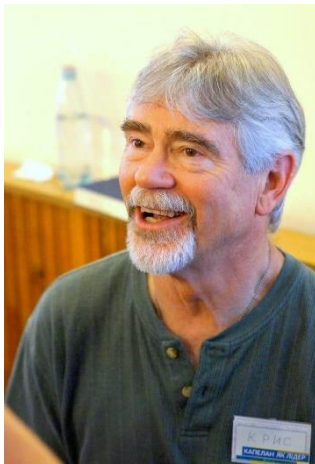
Un adevărat erou al Ucrainei. Olga s-a născut și a copilărit în Ucraina. Nu este căsătorită și nu are copii, fiindcă dacă ar fi avut, sigur i-ar fi dus într-un loc sigur în afara țării – așa cum probabil mulți dintre cei care citiți acest curs ați făcut-o. În schimb, ea a decis să rămână în Kiev și să se roage și să îi ajute cum poate pe cei care apără Ucraina. În timpul luptei pentru asediul asupra Kievului, încă din 24 februarie 2022, ea a tradus manualul care însoțește acest curs, pe care l-am scris pentru soldați: *Punți spre vindecare: Ucraina*. Când a terminat de tradus, am rugat-o să traducă și acest curs. În timpul acestor proiecte de traducere, ea nu s-a lăsat descurajată de bombele și rachetele pe care rușii le-au lansat împotriva Ucrainei, chiar și în apropiere de ea. Mulțumim, Olga, pentru curajul, perseverența și dedicarea ta față de Ucraina, apărătorii ei și femeile din Ucraina. Dumnezeu să te binecuvânteze!

Câteva cuvinte despre traducătorul manualului în limba română: Timotei Stoica



A absolvit Institutul Teologic Baptist din București în anul 2012, iar din anul 2016 lucrează full-time ca traducător (engleză-română) și corector/editor (limba română). În prezent, slujește ca prezbiter în biserica baptistă din Pătrăuți, județul Suceava, iar în timpul liber îi place să se ocupe cu cuvintele: lectură, traduceri, editări de text, pregătirea unor predici, studii, mesaje sau scrierea unor articole scurte pe diferite teme creștine practice.

Autorii cursului „Femeile, Războiul + Trauma”



Chris Adsit

Coordonator Resurse Naționale pentru REBOOT Recovery; vorbitor național și internațional, autor și co-autor al mai multor cărți, manuale și cursuri pe tema traumei: *The Combat Trauma Healing Manual*, *When War Comes Home*, *The First Responder Healing Manual*, *REBOOT First Responder* curriculum, *Punți spre vindecare: Ucraina*, *Bridges to Healing: Africa* și altele. Chris a fost implicat full-time în lucrarea creștină încă din 1974. Este căsătorit cu Rahnella de 44 la momentul acestei scrieri și locuiesc în Eugene, Oregon. Împreună cu Rahnella, au instruit mai bine de 200 de capelani, păstori, soldați și consilieri ucraineni în abordarea REBOOT față de vindecarea traumei în 2015 și 2019.



Rahnella Adsit

Coordonator Ucraina pentru REBOOT Recovery; vorbitoare la nivel național și internațional, autoare sau co-autoare a mai multor cărți, printre care amintim *When War Comes Home* și *The Combat Trauma Healing Manual* (amândouă sunt traduse și în ucraineană și în rusă), *First Responder Healing Manual* și *REBOOT First Responder*. Timp de mai mulți ani a practicat consilierea pastorală privată pentru cei care au fost traumatizați. Are patru copii și patru nepoți, printre care și un veteran de armată, un pompier, un veteran pușcaș marin (fiul lui Marshéle) și văduva unui soț care a murit dintr-odată. Rahnella este o supraviețuitoare în lupta împotriva cancerului, o supraviețuitoare în urma unei hemoragii cerebrale, o supraviețuitoare în urma unei nașteri cu gemeni și a fost nevoită să-și vadă casa cum a ars până la temelii. Familia ei chiar știe ce înseamnă trauma!



Marshéle Carter

Soție, mamă, bunică și timp de 30 de ani a fost căsătorită cu un US Navy SEAL. Marshéle este co-autoare a *Wounded Warrior, Wounded Home; Hope and Healing for Families Living with PTSD and TBI* (2013), *When War Comes Home* (2008) și este autoarea cărții *Hope for the Home Front* și a ghidului de studiu biblic al cărții (2006). A slujit ca avocată pentru problemele veteranilor la nivel național, vorbind direct cu senatori și oameni din congresul S.U.A. și a vorbit la consilii și organizații pe tema sănătății ca o voce a veteranilor de război și a familiilor acestora. La momentul actual este o scriitoare profesionistă și profesoară la universitate și trăiește în Phoenix, Arizona.

Nota organizatorilor: Cu toate că acest manual este adresat persoanelor afectate de războiul din zilele noastre din Ucraina și povestirile sau anumite amănunte au legătură directă cu situația din țara vecină, credem că principiile pe care le veți regăsi exprimate și accentuate în acest manual sunt bune și de folos și oamenilor din România care au trecut sau încă trec prin traume fizice cauzate de boli și accidente, traume emoționale cauzate de conflicte sau decepții, traume psihice cauzate de singurătate și depresii și mai ales traume spirituale cauzate de păcat sau de atacurile diavolului.

Capitolul 1

Cum poate un Dumnezeu bun să permită așa grozăvii?

de Chris Adsit

*„Voi, negreșit, v-ați gândit să-mi faceți rău: dar Dumnezeu a schimbat răul în bine [...]”
(Geneza 50:20)*

„Dacă există un Dumnezeu, atunci fie este nebun, rău sau slab. Niciun Dumnezeu bun nu ar permite atrocitățile care s-au întâmplat. Dacă crezi în Dumnezeu, te înșeli amarnic.”

Acesta este mesajul pe care l-a postat cineva pe pagina mea de Facebook după ce am făcut o postare acolo în care îi îndemnam pe oameni să se roage ca Dumnezeu să salveze și să păzească Ucraina.

A avut oare această persoană dreptate? Să fie adevărat ce a spus?

Mulți dintre voi, care citiți acest capitol, ați văzut și ați experimentat orori de neimaginat de când au venit invadatorii ruși. Desigur că aceste întrebări au trecut și prin mintea dumneavoastră – oricât de puternică vă este credința.

Încă din primele zile ale invaziei care a început pe 24 februarie 2022, am postat rugăciuni pe pagina mea pe Facebook din Biblie pentru ucraineni. Sunt o mulțime de versete din Biblie în care oamenii Îi cer lui Dumnezeu protecție și biruință în fața dușmanilor! Probabil mulți dintre voi ați făcut astfel de rugăciuni înaintea lui Dumnezeu. Și, cu toate acestea, mulți ucraineni au murit. Foarte mulți sunt răniți. Mulți au fost asaltați, răpiți sau torturați. Mulți și-au pierdut casa, sau au pierdut pe cei dragi. Oare Dumnezeu a ignorat cu desăvârșire toate acele rugăciuni? Oare Dumnezeu nici chiar a ascultat acele rugăciuni?

Este ceva normal și natural să ne punem astfel de întrebări. Cei mai mulți dintre noi am auzit faptul că Biblia Îl prezintă pe Dumnezeu ca fiind „suprem de bun” și „suprem de puternic”. Însă dacă Dumnezeu este atât de bun, sigur El n-ar vrea să se întâmple astfel de lucruri îngrozitoare. Și, dacă este atotputernic, sigur ar fi în stare să-i oprească pe invadatorii ruși. Deci, întrebarea este: „De ce n-o face?”

Oamenii s-au frământat și luptat cu astfel de întrebări de-a lungul veacurilor. Sigur nu vom fi în stare să rezolvăm aceste probleme în acest capitol scurt, însă cel puțin pot să-ți arăt că SUNT răspunsuri și să-ți ofer câteva ancore puternice de care să-ți legi credința.

Cum a ajuns răul aici?

Când Dumnezeu a creat omul, El a iubit totul legat de om cu o profunzime și intensitate ce întrece la infinit nivelul nostru de înțelegere. Dragostea Lui nu este acea dragoste sentimentală și siropoasă pe care poate o vedem în filme sau la care poate visăm cu ochii deschiși. Dragostea Lui este o dragoste care este înțeleaptă, neegoistă și eliberatoare. Are veșnicia ca scop, nu doar prezentul.

Și, datorită dragostei Sale, El n-are de gând să-i forțeze pe oameni să facă ceva. El ne-a dat „voința liberă” – abilitatea de a face alegeri de unii singuri. El nu este interesat într-o rasă de păpuși care fac ceea ce El le spune să facă doar atunci când tot El trage sforile. Dumnezeu te *iubește*, iar lucrul după care tânjește este ca și tu să-L *iubești* înapoi din propria ta voință liberă. Dacă am fi forțați, aceea n-ar mai fi dragoste. E ca la *fizică*: o simplă acțiune și reacțiune.

Așadar, de la început Dumnezeu a dorit foarte mult ca noi să decidem de unii singuri să răspundem pozitiv propunerilor Sale pline de dragoste. Din păcate, primii doi oameni – Adam și Eva – au abuzat de voința lor liberă și au decis să facă ceva ce era contrar regulilor lui Dumnezeu. Ei au ieșit astfel de sub protecția lui Dumnezeu și au decis să se supună în schimb dușmanului lui Dumnezeu, crezând că lucrul acesta e spre avantajul lor. N-a fost! Ca rezultat, moartea a intrat în experiența omului și pământul de atunci încoace cunoaște starea de „cădere”. O separare a fost făcută între om și Dumnezeu, iar omul a continuat să facă alegeri care erau împotriva a ceea ce Dumnezeu a spus că e mai bine pentru el. Dumnezeu i-a dat omului libertatea de a alege, însă parte a acestui „dar” este că omul trebuie să suporte consecințele alegerilor rele pe care le face. Iar dacă alegerile lor îi afectează pe cei din preajma lor, și aceștia vor experimenta acele consecințe, de asemenea.

Cum am reacționat de-a lungul veacurilor?

Domnul Isus a spus o pildă prin care a arătat felul în care avea să fie respins ca Împărat cu toate că avea tot dreptul ca poporul Său să-I fie supus și ca planul Său era să aducă pacea și prosperitatea înapoi pe pământ. În schimb, cei care ar fi trebuit să-I fie recunoscători, au ales să-L dea la moarte (Marcu 12:1-8).

Această pildă a ajuns la îndeplinire câteva zile mai târziu. „*Dar ei au strigat: «Ia-L, ia-L, răstignește-L!» «Să răstignesc pe „Împăratul vostru”?», le-a zis Pilat. Preoții cei mai de seamă au răspuns: «Noi n-avem alt împărat decât pe cezarul!»» (Ioan 19:15).* Oamenii nu L-au vrut pe Dumnezeu – sau pe Fiul Său ca Stăpân al lor, așa că L-au omorât. Însă lucrul acesta nu era ceva nou. Oamenii au respins conducerea lui Dumnezeu în viața lor încă de pe vremea lui Adam și Eva. Omul I-a zis „Nu!” lui Dumnezeu cu prima ocazie, iar de atunci încoace oamenii, în mod individual, Îi tot spun „Nu!” lui Dumnezeu. Însă Dumnezeu tot ajunge cu dragostea Lui la ei și le spune: „Sunt aici. Nu vrei să fii Cel care te iartă, te călăuzește, te sprijină, te însoțește, te mângâie?” Dar chiar și aici, cu toții, cel puțin până la un moment dat, I-am spus: „Nu, nu vreau. Prefer să-mi conduc eu viața așa cum vreau. Nu vreau să dau socoteală înaintea Ta. Lasă-mă în pace. Fac ce vreau eu.”

Dumnezeu nu S-a răzgândit când vine vorba de a respecta libera noastră alegere. El a respectat decizia și dorința noastră. S-a retras. Însă nu foarte departe. El este mereu undeva acolo, mereu gata să răspundă, mereu gata să ne vină în ajutor – însă nu ne stă în cale. „Nu avem nevoie de El – putem rezolva de unii singuri destul de bine lucrurile.”

Cât de „bine” rezolvăm oare lucrurile de unii singuri? Oamenii puternici care au respins influența lui Dumnezeu în viața lor sunt motivul pentru care ucrainenii suferă atât de mult astăzi! Acești oameni cred că puterea lor personală este ceva ce pot folosi pentru a obține ceea ce vor, indiferent de cine rănesc sau omoară, indiferent de ce orașe sau țări distrug. Această filozofie este de fapt baza tragică a istoriei de mii de ani.

Așa cum spunea Joseph Stalin: „Unde este o persoană, acolo este o problemă. Unde nu este nicio persoană, acolo nu este nicio problemă. În anii 1932-1933, ucrainenii reprezentau o problemă, așa că el a declanșat Holodomorul, acel genocid prin înfometare în care au murit undeva între 7 până la 10 milioane de ucraineni. Se pare că la ora actuală Vladimir Putin urmează cam aceeași filozofie.

Potrivit istoricului Will Durant, în ultimii 3421 de ani, doar 268 de ani nu au cunoscut un război major undeva în lumea noastră. Ideea este că deoarece oamenii au fost despărțiți de Dumnezeu, istoria noastră este una caracterizată de egoism, război, cuceriri și împotriviri. Aceste fapte ne conduc la o concluzie foarte importantă: *Dificultățile tale din prezent sunt din cauza acțiunilor păcătoase ale oamenilor – nu din cauza lui Dumnezeu.*

E cumva ironic faptul că oamenii îi spun lui Dumnezeu să-i lase în pace, El Se retrage, apoi tot oamenii ajung să se supere pe El când au probleme.

Cum poți ști că Dumnezeu este bun și că El chiar te poate ajuta?

1. Suferința nu este ceva neobișnuit. Este ceva universal – chiar și pentru Dumnezeu.

Deoarece trăim într-o lume căzută în păcat, *fiecare* dintre noi a experimentat consecințele faptelor rele ale altor oameni. Care este atitudinea lui Dumnezeu cu privire la această stare de fapt a lucrurilor? El nu este precum zeii greci sau romani de altădată care se distrau privind la suferința oamenilor, în timp ce ei rămâneau neatinși pe tronul lor ceresc.

În schimb, Dumnezeu a luat formă de om – Isus Hristos – a venit pe pământ, a experimentat suferința până în cele mai mari profunzimi ale ei. S-a întrupat în contextul unei violențe (genocidul porunci de Irod) și în sărăcie. Părinții Lui au trebuit să fugă cu El pentru a scăpa de regele paranoic care a poruncit genocidul asupra fiecărui băiețel sub vârsta de doi ani, tocmai pentru a încerca să-L omoare. O mare parte din copilăria Lui a fost un refugiat într-o țară străină. Ca adult, El n-a avut o locuință a Lui, a fost discriminat, vânat, criticat, neînțeles, iar conducătorii puternici ai vremii I-au stat împotrivă. În cele din urmă – cu toate că a fost pe deplin nevinovat – a fost trădat de un prieten apropiat, a fost arestat, a fost acuzat pe nedrept, a fost declarat vinovat, a fost torturat, batjocorit, răstignit, apoi pus într-un mormânt împrumutat. Totuși, cea mai mare veste din toată istoria omenirii este reprezentată de următoarele trei lucruri care s-au întâmplat în continuare: s-a plătit un preț pentru păcatele noastre, a fost făcută din nou posibil unirea omului cu Dumnezeu și omul poate avea viața veșnică. Aceste adevăruri sunt confirmate de faptul că Domnul Isus n-a rămas în mormânt, ci a înviat și prin aceasta a arătat încă o dată că El într-adevăr este Fiul lui Dumnezeu.

Dumnezeu a adus cel mai BUN bine tocmai din cea mai mare nedreptate săvârșită vreodată! Mai mult, noi nu vom putea să-I spunem lui Dumnezeu niciodată: „Tu pur și simplu nu știi prin ce trec eu acum!” Ba da, știe. El a trecut pe acolo. Din acest motiv, putem să acceptăm cu bucurie adevărul pe care-l găsim în Evrei 2:18: „Și, *prin faptul că El însuși a fost ispitit în ceea ce a suferit, poate să vină în ajutorul celor ce sunt ispitiți.*”

2. Dumnezeu suferă împreună cu tine în suferința și în pierderea ta.

Cu toate că uneori nu pare, Dumnezeu a fost chiar acolo alături de tine în tot necazul tău. Cu fiecare durere sau pierdere pe care ai experimentat-o, El a simțit acea durere și a suferit acea pierdere. Inima Lui suferă aceleași lucruri pe care le suferă și inima ta.

Probabil îți aduci aminte evenimentul din Biblie în care prietenul bun al Domnului Isus, Lazăr, s-a îmbolnăvit, după care a murit (Ioan 11). Surorile lui Lazăr, Maria și Marta, încercaseră să-L facă pe Domnul Isus să vină și să-l vindece când încă trăia, însă Domnul Isus a întârziat. Când a ajuns în cele din urmă, Lazăr era deja mort de patru zile! Maria, Marta și toți vecinii și apropiații plânseseră moartea acestui mare om. Când Domnul Isus a văzut cât erau ei de triști și cât de mult l-au iubit pe Lazăr și îi duceau dorul, a început și El să plângă. Acesta este cel mai scurt verset din Biblie după numărul de cuvinte, însă ne arată ceva foarte important despre Dumnezeu: „*Isus plângea.*” (Ioan 11:35). Lui nu doar I-a intrat un fir de praf în ochi. A PLÂNS!

Domnul Isus avea să facă o mare minune: Să-l învie pe Lazăr din morți. Ne-am gândi că ar fi putut pur și simplu să-i încurajeze pe cei de acolo, să zâmbească și să le spună: „Nu mai plângeți! Înveseliți-vă! Nu mai fiți triști! Veți fi martori la o minune!” Însă n-a făcut așa ceva. În schimb, a lăsat ca emoțiile să-I iasă la suprafață. Atât de profunde și de dureroase erau, că oamenii de acolo prin aceasta au văzut că îl iubea mult pe Lazăr. Vezi tu, moartea nu a fost parte a experienței noastre atunci când Dumnezeu ne-a creat. Biblia ne spune că Dumnezeu a pus veșnicia în inima noastră (Eclesiastul 3:11), lucru care face ca finalitatea morții să ne pară atât de ciudată și de nenaturală. Domnul Isus nu a plâns la mormântul lui Lazăr pentru că și Lui I-ar fi lipsit Lazăr cum le lipsea celor de acolo. El a plâns deoarece toți prietenii lui Lazăr experimentau ceva ce n-ar fi trebuit să atingă de fapt pe niciun om: moartea.

Domnul Isus a vrut ca Marta să creadă ceva cu privire la El: nu doar că El era în stare să-l învie pe Lazăr din morți, ci că El Însuși era Învierea și Dătătorul vieții! El a vrut ca ea să înțeleagă faptul că El era Cel trimis de Dumnezeu să izgonească moartea odată și pentru totdeauna și să deschidă porțile cerului pentru ca fiecare care vrea să intre. Iată ce i-a spus Domnul Isus Martei:

„[...] *Eu sunt Învierea și Viața. Cine crede în Mine, chiar dacă ar fi murit, va trăi. Și oricine trăiește și crede în Mine nu va muri niciodată. Crezi lucrul acesta?*” (Ioan 11:25, 26)

Această zi avea să fie una minunată – un om mort avea să fie adus din nou la viață! Însă Domnul Isus știa că într-o zi urmează să elimine toată suferința și moartea. Ce avea să facă pentru Lazăr era aproape nesemnificativ dacă ar fi să comparăm cu ceea ce avea să face pentru întreaga umanitate. El nu a vrut ca Marta să-L vadă doar ca pe cineva care i-a înviat fratele. Lazăr avea să moară din nou, oricum. Domnul Isus a vrut ca Marta – și fiecare dintre noi – să înțeleagă faptul că El urmează să elimine toată durerea, jalea, moartea – pentru TOTDEAUNA!

Maria și Marta au avut o dorință arzătoare: ca fratele lor să nu moară. Dar Domnul Isus a lăsat ca Lazăr să moară, pentru ca mai apoi să le ofere ceva mult mai mareț decât alungarea bolii din trupul lui Lazăr. El a vrut ca ei să-L vadă ca Domn al vieții și stăpânitor asupra morții pentru întreaga lume! El a plâns profund împreună cu ei în durerea lor, însă a vrut ca ei să înțeleagă faptul că ceea ce ei doreau cu adevărat era o veșnicie fără boală sau moarte.

Nu-i nicio îndoială că și tu ai multe dorințe arzătoare chiar acum referitoare la oameni sau lucruri pe care le-ai pierdut sau le pierzi. Toate aceste pierderi sunt din cauza folosirii greșite a liberului arbitru – fie tu, fie oamenii răi cărora nu le pasă de tine – iar aceste alegeri vor aduce consecințe negative. Dumnezeu trebuie să permită ca aceste pierderi să aibă loc – iar lucrul acesta Îl face să plângă! Însă El mai știe și ce are de gând să facă peste puțină vreme. Iar El Își dorește ca tu să continui să te crezi în El, să te încrezi în El prin aceste vremuri dificile, la fel cum Maria și Marta au făcut. Iată reacția Martei față de Domnul Isus – chiar înainte ca El să-l învie pe fratele ei din morți (Ioan 11:27):

„*«Da, Doamne», I-a zis ea, «cred că Tu ești Hristosul, Fiul lui Dumnezeu, care trebuia să vină în lume.»*”

3. Dumnezeu este expert în a scoate ceva bun din rău.

În Romani 8:28 scrie: „*De altă parte, știm că toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu, și anume spre binele celor ce sunt chemați după planul Său.*” Trebuie observat că acest verset nu spune că toate elementele vor fi bune, ci că după ce totul se va sfârși, atunci va fi bun.

E ca și cum ai face o prăjitură. Nu fiecare ingredient pe care-l folosești are un gust bun, nu-i așa? Cum ar fi dacă ai încerca să înghiți o lingură de făina sau una de bicarbonat de sodiu? Sau cum ar fi să înghiți un ou crud sau să bei un pahar de ulei vegetal? Însă când toate ingredientele sunt puse la un loc în cantitatea potrivită și sunt puse la cuptor, atunci rezultatul final va fi unul *foarte* bun.

Poate vă întrebați: „*Cum poate Dumnezeu să scoată ceva BUN dintr-un ceva RĂU cum este un război inimaginabil?*” Nu încercăm să minimalizăm sau să marginalizăm suferința ta personală. Înțelegem cât de îngrozitoare trebuie să fie. Și nici nu spunem că Dumnezeu tolerează sau Își dorește războiul. Nicidecum! Însă El poate scoate ceva bun din el. Cum?

- El poate folosi războaiele pentru a reconfigura puterile lumii, pentru a elimina regimurile rele, agresive (De exemplu: naziștii germani sau Japonia Imperială în al Doilea Război Mondial; poate chiar și Rusia lui Putin de acum).

- El poate folosi dificultățile războiului pentru a-i întări în mod individual pe cei care suferă. Singura modalitate prin care o persoană poate obține putere este prin împotrivire/încercare (De exemplu: dacă un atlet vrea să obțină o mai mare masă musculară, el trebuie să depună mai mult efort. Însă, dacă nu face nimic, va deveni și mai slab).

- El poate să-i facă pe oameni să crească în bunătate, compasiune, unitate și dragoste în cadrul unui grup de oameni opresați care fac tot ce pot să se ajute unul pe celălalt (De exemplu: cei mai mulți ucrainenii care au fost dispuși să sacrifice foarte mult unul de dragul celuilalt în timpul acestui război).

- El poate folosi aparenta lipsă de speranță pe care o aduce războiul pentru a-i face pe oameni să-și îndrepte privirea înspre El, pentru a-și întări relația lor cu El („*Domnul este aproape de cei cu inima înfrântă și mântuiește pe cei cu duhul zdrobit.*” – Psalmul 34:18). Sau așa cum psalmistul a scris în Psalmul 119:71, după

ce a trecut printr-o mare încercare: „*Este spre binele meu că m-ai smerit, ca să învăț orânduiri Tale.*”

- El poate folosi provocările mari ale războiului pentru a-i ajuta pe oameni să devină cine erau meniți să devină (de exemplu: Volodymyr Zelenskyy – un comediant TV care a ajuns să fie un președinte curajos care-i poate inspira la curaj și pe alții; profesori de școală sau muncitori la birou transformați în soldați curajoși care luptă pentru țara lor; femei ucrainene căsătorite, mame, bunici care în mod curajos și cu sacrificiu își protejează familiile oricât de mult le-ar costa).

Însă toate aceste lucruri vin cu un preț destul de mare! Nu Dumnezeu este Cel care cere acest preț – ci este din cauza unui set de condiții catastrofice făcut de niște oameni răi care și-au folosit în mod cu totul greșit voința lor liberă. Dar din moment ce atrocitățile și necazurile acestei lumi căzute au să se întâmple oricum, Dumnezeu folosește toate acestea și – în mijlocul haosului – El creează o viață noi, puteri noi, bunătăți noi.

Să ne gândim la exemplul lui Iosif din Geneza 37-50. De pe vremea de când era băiat, el a suferit o nedreptate după alta: din partea fraților lui, din cauza lui Potifar, oameni care și-au folosit în mod abuziv voința lor liberă. A fost aruncat într-o fântână uscată de către frații lui mai mare, cu scopul de a-l lăsa acolo să moară, însă după aceea l-au vândut unor negustori de sclavi care se îndreptau spre Egipt. Acolo a ajuns să fie acuzat pe nedrept că ar fi încercat s-o violeze pe soția lui Potifar, a fost băgat în închisoare, a fost uitat de colegul său pe care l-a ajutat. Însă în cele din urmă – după ce Iosif a interpretat visele lui Faraon – a fost eliberat și a ajuns să fie al doilea om din Egipt, după Faraon, deoarece a salvat mare parte a lumii de foametea devastatoare și și-a adus întreaga familie din Canaan în Egipt, loc în care au prosperat. Însă în Geneza 50:20 scrie: „*Voi, negreșit, v-ați gândit să-mi faceți rău: dar Dumnezeu a schimbat răul în bine [...]*”

Dumnezeu a știu de dinainte ce aveau de gând să facă frații lui Iosif, însă El știa și că urma să aducă un mare bine în viața lui Iosif și chiar și pentru restul oamenilor, în ciuda acțiunilor lor păcătoase.

4. Dumnezeu nu vrea ca noi să suferim, însă Se gândește la veșnicia noastră.

Lui Dumnezeu Îi pasă atât de mult de suferința ta, că a ales să sufere *pentru tine*, nu doar pentru a te ajuta astăzi, ci ca în cele din urmă să poți să-ți petreci veșnicia cu El într-o lume fără suferință.

Această „perspectivă eternă” ne poate da nădejdea și energia de care avem nevoie să mergem înainte în ciuda grelelor încercări prin care trecem. Apostolul Pavel a fost *foarte* familiarizat cu suferința personală. Din cauza devotamentului său pentru Hristos, a fost închis, bătut, biciuit de mai multe ori, lovit cu pietre și lăsat să moară, a naufragiat cu corabia de trei ori și a fost în pericol de nenumărate ori și din toate direcțiile timp de ani de zile. Și, totuși, când a fost să compare suferința vieții lui cu ceea ce avea să experimenteze în veșnicie, iată ce a spus:

„*Căci întristările noastre ușoare, de o clipă, lucrează pentru noi tot mai mult o greutate veșnică de slavă [peste măsură, cu mult întrecând orice comparații și calcule, o slavă și*

binecuvântare care transcende timpul, adică nu va înceta niciodată!]. Pentru că noi nu ne uităm la lucrurile care se văd, ci la cele ce nu se văd; căci lucrurile care se văd sunt trecătoare, pe când cele ce nu se văd sunt veșnice.” (2 Corinteni 4:17, 18)

Deci, cu toate că Dumnezeu ne iubește și nu vrea ca vreunul dintre noi să sufere, El totuși îngăduie suferința – chiar și printre cei despre care am crede că sunt „preferații” Lui. Fiecare credincios de pe paginile Scripturii a suferit, inclusiv Domnul Isus. Și în fiecare situație putem vedea că suferința lor nu a avut ultimul cuvânt. Ea a fost un mijloc către un sfârșit măreț și glorios:

„Dumnezeul oricărui har, care v-a chemat în Hristos Isus la slava Sa veșnică, după ce veți suferi puțină vreme, vă va desăvârși, vă va întări, vă va da putere și vă va face neclintii.” – 1 Petru 5:10

Potrivit Domnului Isus, scopul existenței noastre nu este o viață frumoasă, fericită și lipsită de durere aici pe pământ. Scopul existenței noastre este o *relație cu Dumnezeu* care să dureze toată veșnicia. După cum S-a rugat Domnul Isus Tatălui Său în Ioan 17:3: *„Și viața veșnică este aceasta: să Te cunoască pe Tine, singurul Dumnezeu adevărat, și pe Isus Hristos pe care L-ai trimis Tu.”*

Alegerea ta este fie să experimentezi viața într-o lume foarte imperfectă în relație cu un Dumnezeu desăvârșit care te iubește și vrea să-ți poarte de grijă în mijlocul necazului cel mai greu, fie *fără* El.

Gândul final

Dumnezeu a spus în Cuvântul Său că nicidecum nu ne va lăsa și că cu niciun chip nu ne va părăsi (Evrei 13:5). Acesta este un lucru hotărât de care poți să fii sigur. În ciuda necazurilor și a devastării pe care poate o experimentezi în aceste momente, trebuie să știi că nu ești singur, că Dumnezeu are planuri ca să folosească toate acestea pentru binele tău veșnic. Domnul să-ți dea putere, tărie și credință pentru a aștepta în tăcere, cu credință, în acest proces în care te găsești.

Rugăciune

Tată, mă simt înconjurată de atât de mult rău. Am fugit de el cât de bine am putut, dar încă pare foarte prezent chiar și aici. Așa cum Domnul Isus ne-a învățat, Te rog „îzbăvește-mă de rău”. Sunt convinsă că de mine singură, nu am nicio șansă în fața vrăjmașului meu spiritual, Satana. Dar știu și că dacă ești de partea mea, Satana nu Îți poate sta împotrivă! Te rog ajută-mă să-Ți simt prezența măreață! Ajută-mă să lupt în felul în care mă înveți prin Cuvântul Tău. Ajută-mă să-mi păstrez armura Ta spirituală. Ajută-mă să văd că Tu scoți bine din tot răul care vine asupra mea. Și, Te rog, dă-mi convingerea de a ști că Tu și cu mine vom fi biruitori în mijlocul acestei lumi căzute în păcat!

În Numele lui Isus m-am rugat, amin!

Capitolul 2

Înfruntarea fricii cu credința

de Marshéle Carter

„Căci Dumnezeu nu ne-a dat un duh de frică, ci de putere, de dragoste și de chibzuință.”
– 2 Timotei 1:7

Mărturia Yuliei (din motive de siguranță, am schimbat numele reale din povestire)

Pentru Yulia și Aleksey, războiul a început cu mulți ani în urmă. Au supraviețuit acelor vremuri îngrozitoare, s-au căsătorit și au început împreună viața de familie. Însă 24 februarie 2022 a schimbat cu totul viața pentru ei și pentru toți cei pe care îi iubeau. Noapte după noapte, sirenele sunau la fiecare jumătate de oră. Avioane supersonice zburau deasupra orașului, lucru care făcea să tremure casa în care se aflau. Exploziile au început să apară câteva secunde mai târziu, zguduind cu totul trupul lor nemișcându-i să doarmă. S-au adăpostit în buncărul orașului. În timp ce bombe și tancurile făceau totul una cu pământul în calea lor, Yulia a evitat ochii întunecați, plini de teroare și groază ai celor din jurul ei. În întunericul nopții, ea pur și simplu stătea nemișcată, își ținea copiii aproape și se ruga ca Dumnezeu să-i păzească încă o zi. Pe măsură ce condițiile se înrăutățeau, Yulia și Aleksey au luat decizia dificilă de a părăsi Kharkiv și de a-și duce copiii într-un loc mai sigur.

Se îngrijorează cu privire la tatăl ei și câteva rude mai în vârstă care au ales să rămână în urmă. Imobilizați și având nevoie de protecție, ei se află în cel mai mare pericol de până acum. Însă, acum sunt foarte înfime șansele pentru ei de a părăsi orașul. Se teme că ei nu vor fi în stare să-și asigure hrana sau medicamentele de care au nevoie. Nu are cum să știe cum sunt, deoarece nu mai există conexiune la telefoane pentru ei.

Temerile o împresurau ca o haită de lupi ce-și dezveleau colții amenințând-o. Anxietatea care o cuprinsese era de-a dreptul paralizantă. Războiul a adus în viața ei distrugere, moarte și teama de ziua de mâine.

Frica definită și dezarmată

Numește-o îngrijorare. Numește-o preocupare. Numește-o lașitate, paranoia, sindrom premenstrual, nervi, anxietate. Oricum le-ai încadra, aceste îndoieli fierb în fața unui duh înfrânt al fricii. Suntem ținta principală a acestui duh paralizant. Cu cât trăim mai mult cu lista noastră de temeri, cu atât mai mult va crește acea listă.

Dumnezeu cunoaște tendința noastră de a reveni la frică. El înțelege capacitatea noastră pe termen scurt de a ne aminti Cuvântul Său, deoarece El Se repetă de nenumărate ori cu privire la acest subiect. Termenii „frică”, „teamă” și deviații lor sunt folosiți de mai bine de 500 de ori pe paginile Scripturii, inclusiv teama de Dumnezeu și frica de oameni. Printre primele cuvinte rostite de Adam pe care le găsim pe paginile Scripturii sunt acestea: „Mi-a fost frică... și m-am ascuns” (vezi Geneza 3:10). Lumea a fost impecabilă și revigorantă până ce frica a câștigat primul loc în emoțiile distructive pe care noi oamenii le avem. Nu e la întâmplare faptul că

printre ultimele cuvinte rostite de Domnul Isus găsim și acestea: „Nu te teme!” (vezi Apocalipsa 1:17). De la Geneza până la Apocalipsa, Dumnezeu spune de mai bine de 100 de ori „Nu te teme” sau „Nu te înspăimânta”. Deci, de mai bine de 100 de ori, El ne amintește să nu ne temem de nimic, decât de El.

Dicționarul definește teama ca „o anxietate cauzată de un pericol sau o durere posibilă sau reală”. Frica este o armă înșelătoare și letală a vrăjmașului nostru, diavolul. El poartă o tolbă plină cu săgeți arzătoare. Ascuțișul lor este îmbibat într-o otravă paralizantă. Însă există și vești bune! „Departamentul de apărare al cerului” a depistat acest pericol și a pregătit o armă încercată și adevărată care să ne păzească împotriva săgeților anxietății care vin din partea lui Satana. Această armă este scutul credinței. Iată ce ne spune Biblia:

„Pe deasupra tuturor acestora, luați scutul credinței, cu care veți putea stinge toate săgețile arzătoare ale celui rău.” – Efeseni 6:16

Firea noastră ne face să fim auto protectivi. Fiecare dintre noi poartă un scut de un fel sau altul. Cu toate acestea, fiecare scut pe care îl purtăm este plin de puncte slabe, de găuri care lasă o mulțime de locuri vulnerabile pentru dușmanul nostru... toate scuturile sunt așa cu excepția unuia: SCUTUL CREDINȚEI! Putem purta cu brațul nostru numai un scut! Trebuie să alegem cu mare atenție ce scut vom folosi.

Un război demn de purtat

Păstrarea credinței poate fi o adevărată provocare. Apostolul Pavel le spune creștinilor din primul secol din Corint să lupte în această luptă a credinței, fiindcă este o luptă bună. Lucrul acesta ne spune nouă astăzi că împotrivirea și biruirea fricii este un război demn de purtat.

Când inima noastră se topește de frică, putem fugi la Dumnezeu. Putem fugi în fortăreața puternică a Cuvântului Său, în turnul puternic al Numelui Său. În momentul în care suntem în brațele Sale începem să simțim otrava fricii cum începe să se scurgă din venele noastre spirituale. Dumnezeu, plin de dragoste, ne amintește că...

„În dragoste nu este frică; ci dragostea desăvârșită izgonește frica; pentru că frica are cu ea pedeapsa; și cine se teme n-a ajuns desăvârșit în dragoste.” – 1 Ioan 4:18

Duhul Său îmbrățișează duhul nostru și ne învață...

„Domnul este lumina și mântuirea mea: de cine să mă tem? Domnul este sprijinitorul vieții mele: de cine să-mi fie frică? [...] Chiar o oștire de ar tăbări împotriva mea, inima mea tot nu s-ar teme. Chiar război de s-ar ridica împotriva mea, tot plin de încredere aș fi.” – Psalmul 27:1, 3

Și din nou...

„Dumnezeu este adăpostul și sprijinul nostru, un ajutor care nu lipsește niciodată în nevoi. De aceea nu ne temem, chiar dacă s-ar zgudui pământul și s-ar clătina munții în inima mărilor. Chiar dacă ar urla și ar spumega valurile mării și s-ar ridica până acolo de să se cutremure munții.” – Psalmul 46:1-3

În momentele de panică, putem să facem inventarul armelor pe care le avem, amintindu-ne de faptul că Atotputernicul Dumnezeu al întregului Univers este aliatul nostru chiar lângă noi și putem să-l lovim pe Satana cu sabia Duhului:

„[...] Eu sunt Dumnezeul tatălui tău, Avraam; nu te teme, căci Eu sunt cu tine [...]” – Geneza 26:14

„[...] Nu te teme și nu te înspăimânta.” – Deuteronomul 1:21

„[...] Nu vă înspăimântați și nu vă fie frică de ei. Domnul Dumnezeu vostru care merge înaintea voastră, Se va lupta El însuși pentru voi, potrivit cu tot ce a făcut pentru voi sub ochii voștri în Egipt.” – Deuteronomul 1:29, 30

„Când vei merge la război împotriva vrăjmașilor tăi și vei vedea cai și care, și un popor mai mare la număr decât tine, să nu te temi de ei, căci Domnul Dumnezeuul tău care te-a scos din țara Egiptului este cu tine.” – Deuteronomul 20:1

„[...] Să nu vi se tulbure inima, fiți fără teamă, nu vă înspăimântați, nu vă îngroziți dinaintea lor. Căci Domnul Dumnezeu vostru merge cu voi, ca să bată pe vrăjmașii voștri, ca să vă mântuiască.” – Deuteronomul 20:3, 4

Războiul de acum a adus cu el o mulțime de încercări și de crize, toate fiind oportunități de a învăța să ne încredem în Domnul și să ne temem doar de El. Poate îți aduci aminte povestea lui Iov din Biblie. El a fost un om evlavios care, cu toate că n-a fost deloc vina lui, a pierdut aproape tot ce avea, inclusiv familia sa. Însă, în loc de a cădea pradă durerii zdrobitoare, anxietății sau mâniei împotriva lui Dumnezeu, el a avut o perspectivă și o atitudine plină de credință...

„[...] Gol am ieșit din pântecele mamei mele și gol mă voi întoarce în sânul pământului. Domnul a dat și Domnul a luat – binecuvântat fie Numele Domnului!” – Iov 1:21

Soțul, copiii, sănătatea, casa și viitorul nostru sunt daruri pe care le primim din partea lui Dumnezeu numai pentru viața aceasta. Putem învăța să renunțăm la tot ceea ce ne este drag pe acest pământ și să le încredințăm protecției lui Dumnezeu. Cel mai sigur loc al comorilor noastre este în mâinile lui Dumnezeu, nu în ale noastre.

Numărul zilelor noastre a fost rânduite, determinate dinainte ca să ne naștem. Pericolul pe care îl întâmpinăm nu schimbă cu nimic adevărul suveranității lui Dumnezeu. În contrast, pericolele slujesc să ne țină voința la altar.

Doar prezența lui Dumnezeu ne poate păzi inima, așa că ne bucurăm că Domnul este aproape și nu uităm că El ne-a spus să nu ne temem sau să ne îngrijorăm de ceva. Lucrul acesta include pericol, durere, necunoscut, lucruri care ne tulbură noaptea sau chiar moarte.

„Nu vă îngrijorați de nimic; ci, în orice lucru, aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri. Și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gândurile în Hristos Isus.” – Filipeni 4:6, 7

Fratele nostru Pavel, inspirat de Dumnezeu, a scris: *„Căci Dumnezeu nu ne-a dat un duh de frică, ci de putere, de dragoste și de chibzuință” (2 Timotei 1:7)*. Este o alegere a voinței noastre

să dăm drumul la tot ceea ce ne este drag sau neclar și să-I lăsăm lui Dumnezeu. De fiecare dată când facem acest lucru simțim aprobarea lui Dumnezeu și suntem mângâiați. Sunt vremuri, totuși, când nu putem găsi credința pe care circumstanțele în care ne găsim par să o ceară. Putem fi siguri că dacă nu avem credință, El încă este credincios. Domnul Isus este „Căpetenia și Desăvârșirea credinței noastre” (Evrei 12:2).

Frica dispare în prezența credinței. Războiul a adus frică și moarte. Domnul Isus ne oferă nădejde și viață. Doar El este Protectorul nostru și Mărețul nostru Apărător.

Gândul final

„Dumnezeul oricărui har, care v-a chemat în Hristos Isus la slava Sa veșnică, după ce veți suferi puțină vreme, vă va desăvârși, vă va da putere și vă va face neclintii” – 1 Petru 5:10

Rugăciune

Doamne Isuse, zilele acestea sunt foarte întunecate. Viața cum o știam înainte a fost distrusă. Doamne, în zilele întunecate care au urmat după moartea Ta, sigur ucenicii Tăi s-au simțit cu totul distruși. Planurile și visurile lor cu privire la un viitor strălucit împreună cu Tine au fost zdrobite cu totul în doar câteva ore. Inima lor a fost zdrobită sub greutatea morții Tale. Ei cu siguranță n-au putut vedea calea dinaintea lor.

Doamne, Tu le-ai sus cu multă vreme în urmă că totul avea să se schimbe curând pentru ei. Ceea ce era familiar pentru ei urma să nu mai fie niciodată. Le-ai spus prietenilor Tăi că pentru a face față dificultăților care le stăteau înainte aveau nevoie să creadă cuvintele Tale, să acționeze pe baza lor, să persevereze și să biruiască. Îți mulțumesc, Doamne, că în cele mai îngrozitoare și izolate momente din viața mea, Tu ai fost alături de mine. Mi-ai dat nădejde și mi-ai vorbit, iar lucrul acesta mi-a reînnoit nădejdea și credința în Tine.

Doamne, mi-e frică. Te rog, ajută-mă să cred cuvintele Tale. Ajută-mă să cred că Tu ești cu mine și că Tu vei purta de grijă nevoilor mele. Ajută-mă să cred din nou că Tu ești bun și că Îți vei ține promisiunile față de mine. Doamne, Te rog calmează-mi inima și mintea. Te rog, păzește-mă cu pacea Ta, pace care întrece orice înțelegere.

În Numele Domnului Isus m-am rugat. Amin!

Capitolul 3

Familia, Prietenii și locurile îndepărtate: sacrificiul despărțirii

de Marshéle Carter

„Dumnezeu dă o familie celor părăsiți [...]” – Psalmul 68:6

Povestea Sofiei (din motive de siguranță, am schimbat numele reale din povestire)

Sofia stă întinsă pe salteaua ei din adăpostul improvizat, navigând pe site-urile de social media pentru orice semn de activitate online din partea familiei ei și a prietenilor. Ea a obosit de atâta verificare constantă a telefonului pentru mesaje, e-mailuri sau apeluri telefonice pierdute de la ei. N-a mai auzit nimic de părinții sau bunicii ei, care au rămas în urmă în vreme ce copiii și nepoții lor s-au dur înspre Occident să caute un loc unde să fie în siguranță.

Sofia nu poate să doarmă. Liniștea și despărțirea de cei dragi ai ei pur și simplu nu-i dau pace. Deschide albumul de fotografii doar pentru a-și găsi puțină mângâiere în imaginile acelei vieți pe care a fost forțată s-o lase în urmă pentru totdeauna. S-a oprit la o poză cu bunica ei stând alături de fiul ei la aniversarea vârstei de opt ani, chiar cu câteva luni înainte de invazie. Bunica ei radia te bucurie, zâmbea și celebra ziua! Sofia nu avea de unde să știe dacă bunica ei a supraviețuit atacurilor violente ale rușilor. Ea încerca să se încurajeze cu amintirea faptului că bunicii ei au supraviețuit în urma unui Război Mondial și multe alte bătălii. Ea se roagă ca ei să supraviețuiască și prin acest coșmar din prezent.

Și, ca lucrurile să devină și mai complicate, neamurile lor din Moscova nu cred nimic din ceea ce le-a povestit despre realitățile invaziei rușilor în Ucraina. Ei spun că pozele și filmulețele pe care ea li le-a trimis sunt făcături, nimic real. Sofia se simte trădată și abandonată de către cei de dincolo de graniță care sunt victime ale războiului dezinformărilor.

N-a mai auzit nimic de la soțul ei de aproape o săptămână. Îi trage pe copiii ei somnoroși mai aproape de ea, apoi pune pătura subțire peste ei și ea. Lacrimile încep să-i curgă pe pătură. Nu mai poate de dor după soțul ei. El și fratele ei n-au putut să evacueze, ci au fost obligați să rămână și să apere Ucraina. Ea e în cumpănă, neștiind cum ar putea să-i sprijine cel mai bine.

Războiul a rupt în două lumea ei. Acum este vânată de o nesiguranță constantă. Se teme că nu-i va mai vedea niciodată pe cei dragi ai ei. Niciodată în viața ei nu s-a mai simțit atât de singură.

Realitatea care ne scapă din vedere celor mai mulți dintre noi este că cei dragi ai noștri nu sunt în mâinile noastre, așa cum presupunem; totuși, încercările întăresc acest adevăr pentru noi cei care suntem luați de lângă prietenii și familiile noastre. Trebuie să recunoaștem că Dumnezeu este suveran și în viața lor și să-i încredințăm în mâinile și-n grija lui Dumnezeu. Apostolul Pavel a scris: „Și din pricina aceasta sufăr aceste lucruri; dar nu mi-e rușine, căci știu în cine am crezut. Și sunt încredințat că El are putere să păzească ce l-am încredințat până în ziua aceea” (2 Timotei 1:12). Dacă-I încredințăm destinul nostru veșnic lui Dumnezeu,

atunci cu siguranță Îl putem crede că va avea grijă și va împlini nevoile celor pe care suntem nevoiți să îi lăsăm în urmă.

Plecarea, despărțirea și planurile lui Dumnezeu

Când Dumnezeu i-a zis lui Avraam: „[...] *Ieși din țara ta, din rudenie ta și din casa tatălui tău și vino în țara pe care ți-o voi arăta*” (Geneza 12:1), el imediat a plecat prin credință: „*Avraam a plecat, cum îi spusese Domnul [...]*” (Geneza 12:4). Când Domnul Isus i-a chemat pe primii Săi ucenici, Petru și Andrei, le-a spus: „[...] *Veniți după Mine, și vă voi face pescari de oameni*” (Matei 4:19), ei și-au lăsat mrejele, a tras corăbiile la țărm și au lăsat tot ce făceau. Iacov și Ioan nu doar că și-au lăsat corăbiile și mrejele, dar l-au lăsat în urmă și pe tatăl lor pentru a-L urma pe Domnul Isus (Matei 4:22).

Trebuie de asemenea să-i lăsăm pe cei la care ținem pentru care ne îngrijorăm și pe care îi iubim atât de mult în mâinile lui Dumnezeu. Nu putem în același timp să lăsăm jos voința noastră și să continuăm să purtăm îngrijorările noastre. Îngrijorarea, întristarea și durerile de inimă sunt bagaje grele de purtat în călătoria pe care Domnul Isus vrea să mergem. Toate încercările venite în viața noastră din cauza despărțirii de oameni dragi nouă au ca scop să ne încoroneze și să ne facă mai mult în asemănarea cu El, nu să ne distrugă.

Mângâierea cea mai mare în această situație constă în faptul că Domnul Isus știe exact cum ne simțim. El L-a lăsat pe Tatăl Său în ceruri pentru a veni la noi pe pământ. Din momentul concepției Sale în pântecele Mariei și până în momentul în care a ajuns la Calvar, Domnul Isus a avut o singură întâlnire față în față cu „Familia” Sa, Dumnezeu Tatăl și Dumnezeu Duhul Sfânt, în ziua botezului Său, la râul Iordan. Timp de 33 de ani, El a lucrat, a perseverat, a iubit, a fost ascultător și a îndurat toată voia lui Dumnezeu pentru viața Lui! Cu siguranță că El înțelege tânjirea de a te întoarce acasă! Cu toate acestea, El a lăsat totul să fie în voia lui Dumnezeu, inclusiv pe Cel pe care Îl iubea cel mai mult. Găsesc mângâiere în a ști că El niciodată n-o să ne ceară să îndurăm ceva ce El n-a experimentat deja.

„Căci n-avem un Mare Preot care să n-aibă milă de slăbiciunile noastre, ci Unul care în toate lucrurile a fost ispitit ca și noi, dar fără păcat. Să ne apropiem, dar, cu deplină încredere de scaunul harului, ca să căpătăm îndurare și să găsim har, pentru ca să fim ajutați la vreme de nevoie.” – Evrei 4:15, 16

Dumnezeu ne dă acel har ca să fim ajutați la vreme de nevoie prin faptul că ne asigură o „familie” oriunde am merge. El ne promite: „*Dumnezeu dă o familie celor părăsiți [...]*” (Psalmul 68:6). Mame, tați, frați și surori în credință se întrepătrund în mod miraculos și extraordinar în țesătura vieții noastre. Ei sunt acolo, alături de tine chiar și în exil – numai să te uiți după ei!

Cu toate că familiile noastre pământești sunt neprețuite pentru noi, ele sunt doar temporare. Numai familia lui Dumnezeu este adevărata noastră familie care nu dispăre niciodată. Iată ce a spus Domnul Isus: „*Dar Isus a răspuns celui ce-I adusese știrea aceasta: «Cine este mama Mea și care sunt frații Mei?» Apoi Și-a întins mâna spre ucenicii Săi și a zis: «Iată mama Mea și frații Mei! Căci oricine face voia Tatălui Meu care este în ceruri, acela Îmi este frate, soră și mamă»*” (Matei 12:48-50).

Este mângâietor să știi că El are o măreață reuniune de familie planificată. Aceasta nu va fi întreruptă, amânată sau anulată de nimeni și nimic, ci va fi doar începutul unei sărbători *care nu se va mai sfârși niciodată!*

Trăirea într-un Univers paralel

Cel mai important, experiența noastră de a trăi departe de casele noastră, fie ca refugiați, fie ca oameni obligați să părăsim locul unde am locuit, trasează o paralelă izbitoare cu *fiecare provocare pe o au creștinii în calitate de oameni credincioși într-o lume necredincioasă*. În calitate de urmași ai Domnului Isus, noi nu mai suntem cetățeni ai acestei lumi, deoarece „*cetățenia noastră este în ceruri*” (Filipeni 3:20). „*Voi însă sunteți o seminție aleasă, o preoție împărătească, un neam sfânt, un popor pe care Dumnezeu Și l-a câștigat ca să fie al Lui, ca să vestiți puterile minunate ale Celui ce v-a chemat din întuneric la lumina Sa minunată; pe voi, care odinioară nu erați un popor, dar acum sunteți poporul lui Dumnezeu [...]*” (1 Petru 2:9, 10).

Noi suntem străini pe pământ! Toți dintre noi care suntem în Hristos suntem doar în trecere pe pământ. În tot ceea ce spunem sau facem, noi suntem reprezentanți ai casei noastre, care este Cerul, locul unde Dumnezeu Atotputernic este întronat, locul unde cetățenia noastră este înregistrată pentru totdeauna și unde Mântuitorul nostru pregătește ultimele detalii locului pe care l-a pregătit pentru noi.

„*Noi, dar, suntem trimiși împuterniciți ai lui Hristos [...]*” (2 Corinteni 5:20) peste tot pe unde mergem. „*Trimși împuterniciți*” vine de la cuvântul latinesc *ambactus*, care înseamnă „slujitor. În calitate de slujitori ai Domnului Isus...”

- Noi am fost aleși cu grijă încă înainte de întemeierea lumii (Efeseni 1:4);
- Noi suntem copii preaiubiți ai lui Dumnezeu (Efeseni 5:1);
- Suntem foarte prețuiți de Regele nostru (Luca 12:7);
- Trăim ca străini într-un pământ străin (1 Petru 2:11);
- Reprezentăm un neam sfânt (1 Petru 2:9);
- Suntem trimiși să fim purtători de cuvânt ai Împăratului împăraților (Matei 28:18-20)!

A fi în minoritate nu înseamnă că ești singur

În calitate de refugiați care fug din calea războiului, noi suntem în minoritate, oriunde ne-am afla. Puterea noastră nu mai constă în numărul nostru. Lucrul acesta înseamnă că vecinii noștri, proprietarii de magazine cu care facem afaceri și copiii cu care se joacă copiii noștri au un context, rasă, naționalitate, obiceiuri și limbă cu totul diferite de noi. Ni se pare că noi suntem ciudățenia. Fiecare conversație și fiecare tranzacție pe care o facem pur și simplu parcă ne golește cu totul din punct de vedere cultural și lingvistic. Frustrarea crește. Singurătatea se strecoară în mai multe zile, săptămâni și luni de zile.

La fel se întâmplă și cu creștinii care sunt suficient de curajoși încât să trăiască și să lucreze în lume, dar care aleg să nu fie *partea a* lumii. Suntem ispitiți să credem că suntem singuri, că noi suntem singurii oameni care-L iubesc pe Dumnezeu și care-I slujesc Lui. Când era foarte

descurajat, la un moment dat și Ilie s-a simțit singur cu totul. Iată ce I-a spus el lui Dumnezeu atunci când Izabela l-a amenințat cu moartea: „[...] *Am rămas numai eu singur, și caută să-mi ia viața*” (1 Împărați 19:14). Ilie nu a fost cu adevărat singur, deoarece Dumnezeu stătea chiar acolo, alături de el. Dumnezeu a avut vești bune pentru Ilie în acel moment de singurătate: „*Dar voi lăsa în Israel șapte mii de bărbați, și anume pe toți cei ce nu și-au plecat genunchii înaintea lui Baal și a căror gură nu l-au sărutat*” (1 Împărați 19:18).

Dumnezeu a promis că chiar dacă suntem minoritate, noi nu vom fi *niciodată* singuri. Domnul Isus a spus: „[...] *Și iată că Eu sunt cu voi în toate zilele, până la sfârșitul veacului* [...]” (Matei 28:20). Greșim considerabil de mult când avem impresia că noi suntem singurii care I-au rămas credincioși devotați lui Dumnezeu. El mereu Și-a păstrat un grup de credincioși numiți „rămășița”. El știe că avem nevoie de oameni care să ni se asemene în credință și-n gândire. El știe că avem nevoie de încurajare și de revigorarea care vine numai din părtășia împreună cu alți credincioși. Acești credincioși sunt în fiecare țară de pe pământ. Ne putem ruga să găsim și să ne legăm de alți credincioși. Dumnezeu va orchestra lucrurile la timpul rânduit de El. Interesant, a fost chiar la cel mai dificil moment din viața lui Ilie, când se simțea cel mai singur, atunci când Dumnezeu l-a adus în viața lui pe Elisei, un om care a ajuns să fie succesorul său și „fiul” lui în Domnul (2 Împărați 2). Câtă vreme Dumnezeu este prezent, cele mai grele momente ale vieții, cele mai singure clipe din viață pot fi chiar momentul de dinaintea unei mari și mărețe binecuvântări din partea Lui. Adu-ți aminte adevărul acesta data următoare când vei simți că ești în inferioritate sau că ești singură.

Păstrează focul casei aprins în inima copiilor tăi

Este important să le amintim copiilor noștri de locul de unde venim și de cine ține loialitatea noastră, oriunde am trăi acum. La fel, în calitate de credincioși, nouă ni s-a dat responsabilitatea de către Dumnezeu să le transmitem copiilor noștri adevărul despre casa noastră Cerească, despre cine locuiește acolo și despre cum anume să ajungem acolo. Ni s-a încredințat lucrarea modelării obiceiurilor și principiilor căminului nostru ceresc în viața copiilor noștri și de a-i învăța cum să le imite. Ni s-a poruncit, de asemenea, să le vorbim despre Domnul Isus, pentru ca și ei, în mod personal, să-L cunoască și să aibă o relație cu El pentru restul vieții lor. Când este vremea pentru ca ei să meargă „acasă”, se vor lupta cu mai puține temeri, deoarece nu le este un loc străin, necunoscut sau nefamiliar.

Dorul de casă este un semn bun

Dorul de casă este inevitabil atunci când locuiești într-o țară străină, dar este un lucru bun. Este dovada faptului că inima noastră aparține altui loc. La fel stau lucrurile și în dreptul nostru care nu suntem „de-ai casei” în această lume. Cu cât umblăm mai mult cu Dumnezeu și cu cât ne gândim mai mult la Cuvântul Său și la căile Lui și petrecem mai mult timp vorbind cu El, vom avea o dorință crescândă de a fi acolo unde este El.

Călătorește ușor. Ești doar în trecere.

În fiecare toamnă, evreii sărbătoresc darea Legii mozaice și credincioșia lui Dumnezeu față de ei în timpul celor 40 de ani pe pribegie prin pustie. Fiecare familie de evrei, fiecare hotel sau restaurant a construit „sukkot”, adică un fel de chioșcuri exterioare, corturi sau adăposturi

sub care oamenii își mănâncă masa timp de opt zile. Lucrul acesta le aduce aminte de purtarea de grijă a lui Dumnezeu din vremea când părinții lor n-aveau casă și le lipsea apa și mâncarea în pustiu.

Creștinii cred că Domnul Isus Hristos este împlinirea Sărbătorii Corturilor, care „Și-a pus cortul” împreună cu noi, care a fost „cortul” prezenței lui Dumnezeu printre noi timp de 33 de ani, care a mers până la cruce și ne-a învățat să ne încredem în purtarea de grijă a lui Dumnezeu pe măsură ce Îl urmăm pe El.

Toată accentuarea aceasta pe drumeții și pe adăposturi temporare subliniază adevărul potrivit căruia că și noi suntem doar în trecere pe aici. Și noi suntem destinați unei Țări Promise, casei noastre veșnice din Ceruri. Trebuie, așadar, să călătorim ușor, în parteneriat cu Domnul Isus, până ce vom ajunge acasă în siguranță.

Să ne ținem de mână și să rămânem împreună

Refugiații și străinii în general învață să-și formeze prietenii semnificative destul de rapid. Nu au nicio vreme de pierdut. Avem *nevoie* unul de altul. Mândria și meschinăria pier de departe și prietenii se înțeleg cu treburile vieții, fiind buni vecini. Cele mai multe diferențe se risipesc și își pierd puterea de a-i despărți pe oamenii care întâmpină provocări asemănătoare.

Lucrul acesta este valabil pentru fiecare comunitate de credincioși. Suntem în aceasta împreună. Timpul nostru aici este scurt și trebuie să nu uităm că avem *nevoie* unul de celălalt. Trebuie să renunțăm la mormăieli, să ne păzim anonimatul și să ne facem datoria de buni vecini.

Gândul final

Nu suntem ai acestei lumi cu nimic mai mult decât a fost Domnul Isus al acestei lumi. Noi suntem puși strategic aici, protejați de cel rău, puși deoparte de adevăr și trimiși de *Însuși Domnul Isus* în această lume ca să trăim și să propovăduim adevărul (Ioan 17:14-18), oriunde ne-am afla...

„Ferice de cei ce-și pun tăria în Tine, în a căror inimă locuiește încrederea. Când străbat aceștia valea plângerii, o prefac într-un loc plin de izvoare, și ploaia timpurie o acoperă cu binecuvântări. Ei merg din putere în putere și se înfățișează înaintea lui Dumnezeu în Sion” (Psalmul 84:5-7).

Rugăciune

Doamne, Îți mulțumesc că ai fost cu noi când am căutat adăpost. Îți mulțumesc că ne-ai păzit. Îți mulțumesc că ai fost cu noi, ai mers înaintea noastră și la pas cu noi când am găsit drumul spre siguranță. Îți mulțumesc că Tu ești și acum cu noi. Îți mulțumesc că ne-ai promis că nicidecum n-ai să ne lași și că cu niciun chip nu ne vei părăsi. Îți mulțumesc că ne-ai promis că vei purta de grijă fiecărei nevoi a noastre în fiecare zi.

Doamne, Îți mulțumesc că ești cu noi aici în acest loc care ne este străin, fiind înconjurați de oameni pe care nu-i cunoaștem și neștiind ce anume ne pândește în viitor. Doamne, Tu știi cât de mult tânjim să ne întoarcem înapoi la casele noastre, să-i vedem din nou pe cei dragi de care ne este așa de dor. Îți mulțumesc că le vei purta de grijă și lor, și ne vei purta de grijă și

nouă prin aceste vremuri grele. Îți mulțumesc că Tu știi gândurile pe care ele ai pentru noi, planuri prin care ne ajuți, nu ne faci rău, planuri prin care ne dai un viitor și o nădejde.

Te rog, rămâi aproape de noi. Ajută-ne să ne găsim mângâierea și puterea de care avem nevoie pentru a înfrunta fiecare moment. Ajută-ne să rămânem aproape de Tine. Îți mulțumesc că ești cu noi astăzi și că ne-ai promis că vei fi cu noi în fiecare zi. Îți mulțumesc că noi nu suntem niciodată singuri cu adevărat, deoarece Tu ești mereu cu noi. Ai fost cu noi când ne-am ascuns. Acum ești aici și acum cu noi. Tu niciodată nu ne vei părăsi.

În Numele Domnului Isus m-am rugat, amin!

* Părți din acest capitol au fost adaptate din cartea *Hope for the Home Front*, de Marshéle Carter.

Capitolul 4

Adevărata și falsa vină

de Christ Adsit

„Acum, dar, nu este nicio osândire pentru cei ce sunt în Hristos Isus [...]” (Romani 8:1)

Povestea lui Maia (din motive de siguranță, am schimbat numele reale din povestire)

Soțul meu și cu mine am vorbit despre ce aveam de gând dacă rușii vor invada zona noastră. Am fost de acord ca eu să iau cei trei copii ai noștri și repede să caut să fug la prietenii noștri din Polonia. El avea să stea în Ucraina și să lupte împotriva invadatorilor.

Coșmarurile noastre s-au adeverit. Copiii mei și cu mine suntem într-un loc sigur, însă mă simt îngrozitor! Mă simt atât de vinovată! L-am lăsat pe soțul meu într-un loc periculos, iar eu am fugit la un loc sigur. Părinții mei n-au vrut să vină, iar eu acum nu știu dacă ei mai sunt în viață sau dacă au murit! Simt că i-am abandonat. Am deșrădăcinat viața copiilor mei și acum ei sunt într-o depresie puternică. Și prietenii mei polonezi – săracii de ei! – suntem așa o povară pentru ei!

Simt așa o mare vină și rușine pentru deciziile pe care am fost forțată să le iau, însă nu știu ce altceva aș fi putut face. Câteodată pur și simplu îmi doresc să fug departe și să nu mă mai întors – lucru care mă face să simt și mai multă rușine!

Acestea sunt cuvintele dureroase ale atât de multe femei din Ucraina în aceste momente! Ca oameni, noi am fost cu toții bine legați de vină și rușine atunci când ne gândim că am făcut o alegere greșită prin care poate i-am rănit pe ceilalți. Totuși, există o diferență destul de importantă între vină și rușine.

Vina este a te simți rău cu privire la ceva ce ai făcut sau n-ai făcut.

Rușinea este a te simți rău cu privire la cine ești.

Sentimentele de vină pot, de fapt, să fie un lucru *bun*. Când încălcăm propria noastră conștiință, care ne spune ce este bine și ce este greșit, ceva dinlăuntrul nostru ne spune că am greșit. Mulți dintre noi că este Dumnezeu, care a scris standardele Lui direct pe inima noastră. Noi numim această muștrare pe care o simțim, muștrare de conștiință. Biblia ne vorbește despre conștiință: Romani 1:19, 20; Ioan 16:7-11. Dacă am fi urmat vocea conștiinței în mod perfect, atunci noi am fi fost supuși tuturor poruncilor lui Dumnezeu. Dumnezeu ne-a dat conștiința noastră și legile Lui, deoarece ne iubește. El vrea să ne arate ce este bine pentru noi, ce este rău pentru noi și unde se află limitele între ce este bine și ce este rău. Ele sunt ca nisipul dur și pietrișul de la marginea șoselei – ne ajută să ne dăm seama când începem să părăsim carosabilul și ne îndreptăm înspre un pericol.

Totuși, așa cum am menționat deja în primul capitol, cu toții avem libertatea de a alege. Și din când în când, noi alegem că ar fi în interesul nostru să nu ascultăm nici de conștiința noastră,

nici de legile lui Dumnezeu și să explorăm teritoriul din afara carosabilului. Întotdeauna când facem așa lucrurile vor merge rău, iar sentimentul vinei țâșnește la suprafață.

Însă vina de care nu ne ocupăm, în cele din urmă se va preface în rușine. Ceea ce *am făcut* devine interiorizat în noi, iar noi începem să definim *cine suntem* în feluri care ne fac rău. Începem să ne considerăm a fi inferiori, incompetenți, nevrednici de dragostea, iertarea sau respectul celorlalți. Ne simțim vulnerabili și plini de îndoială de sine. Evaluarea noastră de sine devine: „Sunt o persoană defectă.” Lucrul acesta duce la depresie și la disperare. Poate chiar ajungem să redirectionăm rușinea noastră în mânie, frustrare și acuzații la adresa altora – chiar și la adresa celor care încearcă să ne ajute.

Acesta este motivul pentru care este important să luăm inițiativa și să ne ocupăm de vina pe care o simțim, în loc de a încerca să o ignorăm și de a o lăsa să se transforme în rușine.

În povestea lui Maia de mai sus, crezi că ea a făcut ceva greșit? A făcut vreo alegere „păcătoasă” care să o fi pus în opoziție față de legile lui Dumnezeu? Cred că cei mai mulți dintre noi n-am crede așa ceva. Ea a fost nevoită să ia niște decizii foarte dificile între niște opțiuni care erau grele atât pentru ea, cât și pentru familia ei. Nu e ca și cum a ales o destinație de vacanță! Situația era de viață și de moarte, lucrurile erau foarte neclare și nu aveau niciun indiciu care să le arate dacă deciziile ei aveau să se dovedească a fi bune sau rele.

Lucrul acesta scoate în evidență o distincție foarte importantă: există o diferență între „vina falsă” și „adevărată vină”. Așa cum Valorie Burton a scris: „Vina adevărată este un ghid spiritual. Vina falsă este un ocol spiritual.”

Vom privi la ele separat și vom căuta să învățăm ce trebuie să facem cu privire la ele.

Vina falsă

Când ne simțim vinovați cu privire la o alegere pe care am făcut-o, chiar dacă nu am încălcat nicio lege a lui Dumnezeu, această vină este una falsă.

Vina (adevărată sau falsă) ne spune: „Ai făcut ceva greșit.” Însă întrebarea pe care trebuie să ne-o punem în astfel de momente este: „Cine spune?”

Sursa sentimentului vinovăției este ceva foarte important de cunoscut. Ea va fi un indicator clar care ne va spune dacă este adevărată sau falsă. Iată trei potențiale surse ale vinei *false*...

1. Noi înșine. Mulți oameni au conștiințe hiperactive care îi vor condamna pentru lucruri în dreptul cărora nu au de fapt niciun control. Aceste conștiințe sunt rezultatul unei preocupări de sine nesănătoase, care este ancorată în așteptări nerealiste despre ce anume ar trebui să fim în stare să facem. Câteodată, ele sunt rezultatul fricii că poate am făcut alegerea greșită. Ne reproșăm nouă înșine că nu am putut vedea viitorul și că n-am controlat toate variabilele.

Aceasta este o problemă pentru cei care au mari realizări sau care își doresc realizări mari. Ei își stabilesc standarde imposibile și când nu pot să se ridice la înălțimea lor, se văd ca fiind niște eșecuri. „Nu sunt destul de bun. Sunt un escroc. Poate oamenii vor afla ce om de nimic sunt!”

Aceasta se poate să fi fost și problema lui Maia. Era realist din partea ei să se gândească la faptul că-și poate lua copii și îi poate duce undeva în siguranță – o alegere bună, ținând cont de posibilitatea ca războiul să ajungă și în zona lor – în loc să rămână alături de soțul ei, de părinții ei, să *nu* aibă consecințe negative în viața copiilor ei, să *nu-i* deranjeze atât de mult pe prietenii ei care i-au primit în casa lor? Nu! Însă din anumite motive, *ea* a crezut că *era* realist să gândească în felul acesta și acum era împovărată de vina pe care o simțea.

2. Alții. Oamenii pot fi foarte cruzi. Fără să aibă grijă de stresul pe care-l pot pune pe umerii tăi, ei fac anumite cereri, au anumite așteptări și sunt gata să te condamne pe tine dacă nu le îndeplinești numaidecât. Dacă ești genul de om care caută mereu să fie pe placul celorlalți, atunci accepti acele cereri și îți dai toate silințele să le împlinești. Însă când nu poți s-o faci, accepti condamnarea din partea lor. Frica de respingere este o motivație puternică în viața multor oameni. „Dacă mi-ai cerut să fac acest lucru, înseamnă că crezi că pot să-l fac. Îți voi dovedi că nu te-ai înșelat. Pot să-l fac!” Dar când afli că nu poți, te simți vinovat că i-ai dezamăgit pe prietenii tăi, iar lucrul acesta îți distruge și mai mult percepția ta de sine.

3. Satana. Vrăjmașul sufletelor noastre va lucra cot la cot cu primele două surse amintite mai sus. El știe care sunt vulnerabilitățile noastre și care sunt reacțiile noastre în anumite situații date. Domnul Isus a spus că Satana vine numai „*să fure, să înjunghie și să prăpădească*” (Ioan 10:10). El vrea să-ți fure bucuria, să-ți năruiască visele și să-ți distrugă identitatea de copil preaiubit și acceptat în întregime de Dumnezeu. Modalitatea prin care va căuta să facă aceste lucruri este prin vina falsă.

Satana mai este numit și „*pârâșul fraților noștri*” (Apocalipsa 12:10). Însuși numele său din ebraică înseamnă „acuzator, împotrivor, calomniator”. El va folosi chiar vocea din capul tău și vocile celorlalți pentru a te acuza de eșecul tău, de slaba ta judecată sau de incompetența ta. Iar acușările lui nu vor fi unele logice, bazate pe fapte reale, ci vor fi emoționale. El te va face să crezi: „*Simt această vină, deci trebuie să fiu vinovat!*”

Exemple de vină falsă:

- **Vina din cauza fugii/luptei/nepuținței tale.** „Întotdeauna am crezut că sunt curajos, însă când acei soldați au venit în clădirea noastră, m-am panicat și am fugit! Trebuia să fi făcut *ceva!*”

- **Vina competenței.** „Numai dacă m-aș fi gândit la toate acele lucruri neprevăzute! Numai dacă aș fi fost mai deșteaptă și aș fi pus mai repede acele lucruri cap la cap, atunci familia mea n-ar mai fi avut de suferit.

- **Vina pierderii.** „Dacă aș fi avut timp să caut un mijloc de transport pentru vecina nostru în vârstă, lucrul acesta ar fi încetinit scăparea familiei mele. Dar de cine altcineva putea depinde? Știu că zona noastră a fost bombardată la scurtă vreme după ce-am plecat. Familia mea putea fi omorâtă dacă mai zăboveam acolo. Dar ce s-a întâmplat cu vecina mea? Oare mai trăiește sau a murit? Of! Dacă aș fi putut-o ajuta și pe ea! Cum aș putea să trăiesc cu mine însămi dacă vecina mea a fost omorâtă?”

- **Vina neajutorării.** „Nu avem niciun venit, nicio casă, ci doar câteva haine și un geamantan. *Trebuie* să le asigur cele necesare copiilor mei – dar nu mă descurc

deloc la capitolul acesta! Dacă aş fi economisit mai mulţi bani sau dacă aş fi avut mai mult timp să mă pregătesc!

• **Vina rolului sau a responsabilităţilor.** „A fost datoria mea să-mi duc familia într-un loc în care să fie în siguranţă. Dar soldaţii au mărşăluit în clădirea noastră atât de repede, că n-am putut să-mi găsesc fiica. Au violat-o. Am eşuat ca părinte. Este vina mea pentru ce i s-a întâmplat ei.”

• **Vina celui care a supravieţuit.** „De ce eu am supravieţuit, pe când alţii au murit?” „Prietenii mei din est nu au curent electric, nu au apă, nu au mâncare... eu şi familia mea suntem în siguranţă şi avem de toate aici în România. Însă mă simt îngrozitor să ştiu că prietenii mei suferă.”

• **Vina euforiei supravieţuitorului.** „Mă simt ruşinată de-a dreptul, dar nu pot să nu mă gândesc că sunt fericită că n-am fost omorâtă. Dar cum pot să mă simt *bine* când alţii au fost omorâţi?”

În toate dintre situaţiile menţionate mai sus, această vină nu este de fapt o vină, cel puţin în ceea ce-L priveşte pe Dumnezeu şi legile Sale, atâta vreme cât n-a fost implicat niciun factor moral în luarea acelor decizii. În fiecare situaţie, sentimentul vinei s-a bazat pe o premisă falsă.

• Nu poţi să te pedepseşti pentru reacţia de a fugi pe care ai avut-o în acea situaţie. Dumnezeu ne-a oferit un set de reacţii foarte concentrate care se activează atunci când viaţa ne este pusă în pericol. Ele ne sunt date cu scopul de a ne ţine în viaţă. Nu putem să controlăm nicidecum astfel de reacţii. Ele sunt involuntare, la fel ca respiraţia sau ca bătăile inimii. Ele sunt nişte *reflexe* necontrolate. *Nu sunt* alegeri morale care ar trebui judecate – nici de alţii şi nici de tine.

• „Dar dacă”-urile vinei competenţei, pierderii sau a neajutorării sunt irelevante. Privind retrospectiv, poate suntem în stare acum să vedem şi alte opţiuni pe care poate le aveam atunci, dar în momentul crizei e *imposibil* să le vezi pe toate. Ai făcut ce-ai putut mai bine şi nimeni – reacţionând în *acel* moment şi în *acele* condiţii – n-ar fi putut face o treabă mai bună! Ți-ai dori ca o soluţie magică să-ţi fi apărut în mijlocul aceluia moment, dar n-a apărut. Aceasta este realitatea – nu este vina ta!

• Liderii şi părinţii pur şi simplu *nu-i pot* proteja pe toţi cei pe care-i au în grijă în fiecare moment – în mod special în vreme de haos din cauza războiului. Potenţialul pentru dezastru ne înconjoară tot timpul. Înmulţiţi toate acestea cu toate pericolele posibile din mediul înconjurător, voia vrăjmaşului şi voia celor lor şi veţi vedea de ce este imposibil să le garantaţi siguranţă tuturor tot timpul. Nu sunteţi Dumnezeu, ca să puteţi controla toţi aceşti factori tot timpul în mod simultan.

• Nu ar trebui să te învinovăţeşti că tu ai supravieţuit, în vreme ce alţii n-au supravieţuit – n-ai putut face nimic în privinţa aceasta. Sub nicio formă n-ai fi putut tu controla toate condiţiile din jurul acelor evenimente traumatice sau experienţele dezastruoase ale prietenilor tăi sau ale familiei tale. Şi orice euforie ai simţi deoarece ai reuşit să scapi de o tragedie este o funcţiune involuntară a creierului tău. Nu este din cauza unei lipse de compasiune sau de dragoste faţă de cei care au suferit.

În toate aceste cazuri, este ceva normal să te simţi trist, mâniş sau frustrat cu privire la felul în care s-au derulat lucrurile. Însă nu lăsa ca emoţiile acelea să se întoarcă împotriva ta. Nu este

vina ta pentru acele evenimente foarte nedrepte și tragice care au avut loc. Adu-ți aminte că ai un vrăjmaș spiritual care va căuta să manipuleze amintirile acelor dezastre cu scopul de a te slăbi și de a te distruge.

Cum poți supraviețui atacurilor lipsite de orice milă venite din partea vinei false?

Credință. Dacă crezi că sentimentele tale de vinovăție dovedesc faptul că ești rea sau nevrednică, să știi că vrăjmașul tău câștigă. Condamnarea ta de sine te va împiedica să obții înțelepciune din experiențele tale sau să faci ceva bun din durerea ta. În schimb, vei vedea vina ca pe o dovadă că n-ai niciun scop bun în durerea ta.

Recunoaște suveranitatea lui Dumnezeu în viața ta. Faptul că ai supraviețuit unui dezastru ar trebui să-ți spună că există un *motiv* pentru care ai supraviețuit. Caută să înțelegi acel motiv. Privește înainte, nu înapoi. Ești atât de valoroasă pentru Dumnezeu și pentru cei din jurul tău. Ai supraviețuit cu scopul de a-i ajuta pe alții și de a fi o binecuvântare pentru ei. Înțelege, te rog, că nu ești perfectă, nu ești atotcunoscătoare sau vreun fel de super femeie. Da, ești mai puternică și mai plină de resurse decât crezi, iar Dumnezeu te face mai rezistentă prin acele experiențe negative prin care ai trecut. Folosește ceea ce El a zidit în tine pentru binele celorlalți.

Începe să vizualizezi și să vorbești despre un viitor pozitiv. Concentrează-te asupra posibilităților pozitive. Lucrul acesta va crește probabilitatea ca ceea ce nădăjduiești să devină real. Iată ce ne spune Biblia în Evrei 11:1:

„Și credința este o încredere neclintită în lucrurile nădăjduite, o puternică încredințare despre lucrurile care nu se văd.”

Adevăr. Adu-ți aminte că Dumnezeu *te iubește*. Dorința Lui cea mai puternică este aceea de a te ajuta, nu de a-ți face rău. Poate că te gândești: „Oh, dar tu nu știi lucrurile prin care am trecut.” Da, ai dreptate, însă aceasta nu anulează adevărul pe care ți l-am spus mai sus. Dacă ți-ai predat viața în mâna Domnului Isus, adevărul este că ești iubită, iertată și *acceptată*! Iată ce ne spune Biblia în Romani 8:33-39:

„Cine va ridica pâră împotriva aleșilor lui Dumnezeu? Dumnezeu este Acela care-i socotește neprihăniți! Cine-i va osândi? Hristos a murit! Ba mai mult, El a și înviat, stă la dreapta lui Dumnezeu și mijlocește pentru noi! Cine ne va despărți pe noi de dragostea lui Hristos? Necazul, sau strâmtorarea, sau prigonirea, sau foametea, sau lipsa de îmbrăcăminte, sau primejdia, sau sabia? După cum este scris: «Din pricina Ta suntem dați morții toată ziua; suntem socotiți ca niște oi de tăiat.» Totuși, în toate aceste lucruri, noi suntem mai mult decât biruitori, prin Acela care ne-a iubit. Căci sunt bine încredințat că nici moartea, nici viața, nici îngerii, nici stăpânirile, nici puterile, nici lucrurile de acum, nici cele viitoare, nici înălțimea, nici adâncimea, nicio altă făptură, nu vor fi în stare să ne despartă de dragostea lui Dumnezeu care este în Isus Hristos, Domnul nostru.”

Schimbă dialogul interior cu tine însăși. Ascultă felul în care vorbești cu tine însăși. Repetarea la nesfârșit a vinei este cea mai mare barieră pentru a ajunge la pacea interioară. De

regulă, noi suntem cei mai îngrozitori critici ai noștri. Oprește conversația cu tine atunci când începi să te auzi rostindu-ți astfel de critici! Începe să-ți spui și vești bune! Lasă trecutul în urmă. Învăț din greșelile tale și mergi înainte. Așa cum a spus odată Nelson Mandela: „Eu nu pierd niciodată. Fie câștig, fie învăț.” Iar apostolul Pavel a spus: „[...] *fac un singur lucru: uitând ce este în urma mea și aruncându-mă spre ce este înainte*” (Filipeni 3:13).

Cere-I lui Dumnezeu ajutorul. Când recunoști felul în care vina falsă de trage în jos, cere-I lui Dumnezeu s-o înlăture din viața ta. Continuă să o aduci înaintea Lui în rugăciune și lasă-L pe El să-ți ia povara de pe umeri. Acea vină nu te ajută cu nimic! Dumnezeu nu vrea ca tu s-o porți – și nici ceilalți din jurul tău nu vor s-o porți! Domnul Isus a spus: „*Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă*” (Matei 11:28).

Vorbește cu alții despre ea. Găsește pe cineva căruia să-i împărtășești frământările tale. Nu trebuie să fie un consilier profesionist, ci un bun ascultător în care să ai încredere. Vorbește cu acea persoană când simți că acea vină și rușine toxice ies din nou la suprafață în viața ta. A-ți auzi propriile cuvinte este deseori suficient pentru a-ți restaura o perspectivă pozitivă și a-ți auzi prietenul oferindu-ți un răspuns prin care te sprijină în situația în care te găsești contraatacă sentimentele pe care acea rușine le creează.

Adevărata vină

Mai este o sursă posibilă atunci când vine vorba de vină: Dumnezeu – El ne face conștienți când părăsim calea Lui sigură și ne îndreptăm înspre un teritoriu periculos. Într-o astfel de situație, sentimentele de vină sunt un lucru *bun*.

Biblia ne spune: „*Căci toți au păcătuit și sunt lipsiți de slava lui Dumnezeu*” (Romani 3:23). Aici nu intră în discuție acele așa-zise păcate despre care am vorbit mai sus în acest capitol. Aici Pavel ne descrie o caracteristică fundamentală a fiecărui om. Cu toții I-am spus „Nu!” lui Dumnezeu – de mai multe ori! – și nu am ascultat în acele domenii în care știam ce vrea ca noi să facem. Această tendință continuă și astăzi.

Deci, dacă te simți astfel câteodată, îndrăznesc să-ți spun bun-venit în cursa oamenilor!

Care este obiectivul pe care-L urmărește Dumnezeu când ne dă aceste sentimente de vină în urma încălcării legilor Sale?

„*În adevăr, când întristarea este după voia lui Dumnezeu, aduce o pocăință care duce la mântuire și de care cineva nu se căiește niciodată; pe când întristarea lumii aduce moartea.*” (2 Corinteni 7:10)

Deși vina falsă nu face nimic altceva decât să ne împingă înspre depresie, disperare și moarte, vina adevărată ne aduce într-un loc al recunoașterii nesupunerii noastre, ne îndeamnă să trecem la fapte în schimbarea noastră și ne eliberează ducându-ne într-un loc sigur și binecuvântat. Nimeni nu regretă așa ceva!

Ce trebuie să facem când simțim vina adevărată?

1. Mărturisește. Cuvântul „mărturisire” vine dintr-un cuvânt din limba greacă care înseamnă „a spune același lucru”. Când Dumnezeu ne scoate în vedere ceva ce am făcut greșit,

cum ar fi: „Darya, ai furat acei bani”, mărturisești spunând același lucru: „Da, este adevărat. Am furat acei bani și îmi dau seama că am făcut un lucru greșit. Te rog să mă ierți.” Biblia ne oferă o promisiune măreață cu privire la mărturisire:

„Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept ca să ne ierte păcatele și să ne curețe de orice nelegiuire.” (1 Ioan 1:9)

2. Pocăiește-te. Și cuvântul acesta vine tot dintr-un cuvânt din limba greacă (de fapt, limba greacă este limba în care a fost scrisă cea mai mare parte a Noului Testament!), cuvânt care înseamnă „a te întoarce și a merge în cealaltă direcție”. Dacă „mărturisirea” are de-a face cu o acțiune care are loc în tărâmul spiritual între tine și Dumnezeu, „pocăința” se referă la o acțiune care trebuie să aibă loc în *această* dimensiune. Nu este de ajuns a spune: „Scuze! Îmi pare rău. Am dat-o-n bară. Te rog să mă ierți”, iar mai apoi să repeți același lucru din nou și din nou ca și cum nimic nu s-a întâmplat. Aceasta nu este adevărata mărturisire, oricum, deoarece dacă ai fi fost de acord cu Dumnezeu că ceea ce ai făcut a fost un lucru greșit, atunci cel puțin ai încerca să te oprești din a-l mai face.

Dacă ar fi să tragem o linie, ce trebuie să știm este că Dumnezeu nu vrea doar să fim de acord cu El în ceea ce privește păcatele noastre. El este interesat în schimbarea *faptelor* noastre. Faptele tale validează intențiile pe care le ai. Când mărturisești păcatele tale înaintea lui Dumnezeu, lucrul acesta eliberează calea pentru ca Dumnezeu să vină cu vindecarea Lui în mod nestingherit. A te pocăi poate chiar să însemne că trebuie să restitui pentru păcatul pe care l-ai săvârșit. Pentru a da dovadă de o pocăință autentică, Darya trebuie să înapoieze suma de bani pe care i-a furat.

Sentimentele de vină pot să se ridice imediat sau nu, iar tu se poate să nu experimentezi imediat biruință împotriva păcatului tău. Obiceiurile puternice sunt greu de biruit și cel mai posibil o să-ți ia ceva timp pentru a o face. Însă nu renunța! Observă cum Domnul Isus ne-a învățat să fim perseverenți atunci când venim cu cererile noastre înaintea lui Dumnezeu:

„De aceea și Eu vă spun: cereți [și continuați să cereți], și vi se va da; căutați [și continuați să căutați], și veți găsi; bateți [și continuați să bateți], și vi se va deschide.” (Luca 11:9)

Gândul final

Cu toții avem parte de sentimente de vină din când în când. În loc să le ignorăm în speranța că vor pleca de la noi, ar trebui ca mai întâi să-I cerem lui Dumnezeu să ne ajute să le identificăm, dacă sunt false sau autentice. Apoi să ne ocupăm de ele în mod corespunzător, fie contracaraând atacurile lor înșelătoare cu credință și adevăr, fie prin mărturisire și pocăință. A lăsa acele sentimente îngropate și a nu te ocupa de ele în mod corespunzător va rezulta în consecințe mai îngrozitoare mai târziu. Așa cum spune și versetul de la începutul acestui capitol, Dumnezeu nu te mai osândește (sau condamnă) dacă Îi aparții Lui. Așadar, dacă te simți condamnată, ar fi bine să verifici sursa acelei condamnări.

Rugăciune

Tată, Te rog să îmi dai discernământul de care am nevoie ca să fac deosebirea între vina adevărată și cea falsă de îndată ce vine în mintea mea. Când am făcut într-adevăr ceva greșit,

*voi primi mustrarea ta blândă (sau chiar și pe aceea nu atât de blândă!), deoarece vreau să-mi arăt dragostea pe care o am față de Tine prin supunerea mea. Ajută-mă să recunosc cercetarea Ta și să mă pocăiesc de tot ce este în viața mea care nu-Ți este Ție pe plac. Dar când vrăjmașul meu caută să profite de mine și să mă acuze de anumite fapte care n-au fost împotriva voii Tale, ajută-mă să înțeleg cum stau lucrurile și să nu-i permit să-mi distrugă pacea. Te rog, ajută-mă să discern vocile celor din jurul meu cu privire la mine când sunt greșite și să le resping. Te rog să mă ajuți și să recunosc atunci când îmi spun mie minciuni cu privire la dreptatea sau greșeala faptelor mele. Vreau să fiu în stare să pot auzi și să răspund **numai** vocii tale pline de dragoste atunci când mă cercetezi și când mă corectezi. Îți mulțumesc că mă iubești atât de mult!*

În Numele Domnului Isus m-am rugat, amin!

Capitolul 5

Cum m-a afectat trauma?

de Chris Adsit

*„Căci mi s-a săturat sufletul de rele și mi se apropie viața de Locuința morților.”
(Psalmul 88:3)*

Povestea Daryei (din motive de siguranță, am schimbat numele reale din povestire)

Am crescut în Ucraina, cea mai mare parte a vieții mele în Mykolaiv. Am avut o familie fericită – desigur, n-a fost lipsită de provocări, însă nimic ieșit din comun. Soțul meu avea o slujbă bine plătită, copiii noștri se descurcau bine la școală, iar apartamentul nostru era destul de confortabil. Am avut multe planuri și visuri pentru viitor și ne-am așteptat să ne trăim viața în pace și în prosperitatea de care ne bucuram.

Trebuie să înțelegi că lucrurile prin care am trecut în ultimele câteva luni sunt cu mult peste orice mi-aș fi putut imagina că se poate întâmpla vreodată în urmă cu un an. Aceste lucruri îngrozitoare pur și simplu nu au cum să se întâmple! A trebuit să ne părăsim apartamentul doar cu două geamantane – fără a avea siguranța că vom putea să ne mai întoarcem vreodată. Soțul meu a trebuit să se prezinte la datorie și să lupte pentru țară. În fiecare zi mă îngrozesc la gândul că poate să fie omorât acolo – ce mă fac ATUNCI cu familia mea? Când încercam să ieșim din Mykolaiv, soldații ruși au tras către noi, iar două rachete au ajuns foarte aproape de noi. Am simțit exploziile și am văzut cum schije și resturile zburau peste tot prin jurul mașinii noastre. Am fost îngrozită la gândul că eu sau vreunul dintre copiii mei am putea fi omorâți.

Acum suntem în Polonia – o familie de oameni în vârstă și cumsecade ne-au primit în casa lor și suntem extrem de recunoscători. Dar și aici mi-e încă foarte frică. Nu dorm prea mult noaptea – pur și simplu nu pot face față coșmarurilor. Chiar dacă sunt la sute de mile de locul de război, continui să vizualizez în mintea mea posibilitatea ca un soldat rus să sară de printr-un tufiș, din spatele unei mașini parcate sau a unei uși și să înceapă să tragă înspre mine! Câteodată, când conduc, mă simt înapoi pe drumul din Mykolaiv și încep să conduc nebunește – cu mult peste limita de viteză. Lucrul acesta îi îngrozește pe copii.

De ce mi se întâmplă astfel de lucruri? De ce nu pot realiza că eu și copiii mei suntem acum în siguranță și să trecem peste asta?

Ceea ce a descris această femeie ne taie răsuflarea, însă este ceva comun în rândul celor care au experimentat trauma în contextul unui conflict armat – ceea ce noi numim „traumă legată de război”. Ea prezintă un set de simptome care au rezultat din moarte sau din pericolul cu moartea sau dintr-o rană serioasă care i-a cauzat o reacție emoțională care implică și o frică puternică, panică, neputință sau groază.

Ce anume declanșează reacțiile de traumă?

Un șoc psihologic sau orice fel de eveniment groaznic care face o persoană să se gândească că ar fi putut fi grav accidentată sau ar fi putut chiar să moară poate declanșa o reacție de traumă. A fi într-un război cu siguranță declanșează astfel de reacții, însă aceste reacții pot fi declanșate de o mulțime de alte lucruri în afară de război:

- Asalt fizic; jaf;
- Abuz sexual; viol;
- Răpire; a fi ținut ostatic;
- Terorism;
- Tortură;
- Dezastre naturale (incendiu, potop, cutremur de pământ, avalanșă etc.);
- Dezastre cauzate de oameni (Cernobîl, incendieri, clădiri sau poduri dărâmate etc.);
- Un accident sever;
- Primirea unor vești devastatoare, cum ar fi diagnosticul unei boli care îți pune viața în pericol;
- A fi martor la amenințări, mutilări sau evenimente soldate cu morți.

Reacțiile de traumă pot deveni în mod special severe sau de lungă durată atunci când trauma vine dintr-o faptă umană voită, în loc de un accident sau un dezastru natural. Mai mult, îndurarea mai multor evenimente traumatice poate avea un efect cumulativ. De exemplu, dacă o persoană a fost abuzată pe când era copil, apoi a fost martoră la moartea unui frate de-al ei sau a fost într-o mașină care a avut un accident urât, iar mai apoi a venit și războiul în țara ei, poți fi sigur că acea persoană va dezvolta reacții de traumă și acestea pot fi mult mai severe decât cei care îndură doar traume legate de situații de război. Psihologii numesc aceasta „Complexul traumei”.

Spectrul traumei

Doi oameni care trec cam prin aceleași experiențe traumatice pot fi afectați destul de diferit. Gândește-te la reacțiile traumei ca la un spectru. Locul unde aterizezi pe acel spectru este determinat de o mulțime de factori, cum ar fi experiențele tale de viață din trecut, felul în care ești compus fizic și psihologic, tipul personalității tale, convingerile tale spirituale (sau lipsa lor), intensitatea și durata lucrurilor pe care le-ai experimentat, pe lângă multe altele. Ceea ce afectează puternic o persoană pentru o vreme îndelungată poate fi doar ceva trecător pentru altcineva. Sfârșitul „blândeții” unui spectru al traumei poate include simptome precum:

- Dificultăți în a reveni înapoi la normal după traumă;
- Frustrare față de tovarășul de viață, copii, prieteni, circumstanțe noi;
- Distragere ușoară a atenției;
- Dificultate în a te concentra pe lucrurile pe care le faci;
- Agitație, iritabilitate;
- Probleme cu somnul.

La acest punct al spectrului, aceste simptome nu întrerup extraordinar de mult stilul de viață al cuiva și dispar ușor, în câteva ore sau zile, fără a le fi acordată o prea mare atenție sau a fi nevoie de ceva terapie.

Partea „severă” a spectrului e mult mai complicată. Aceasta poate include simptome pe care psihologii le clasifică în patru domenii majore și pot persista săptămâni, luni sau chiar ani dacă nu sunt tratate:

1. Simptomele apărute pe neașteptate (sau reexperimentate): amintiri sau imagini ale evenimentelor traumatiche pot pătrunde în mod spontan în mintea ta, cauzând o durere intensă sau prelungită sau chiar reacții fiziologice:

- Coșmaruri;
- Somnambulism;
- Amintiri nedorite cu ochii deschiși, imagini, gânduri, visuri cu ochii deschiși;
- Fragmente de amintiri; a te simți ca și cum re trăiești evenimentul traumatic chiar în acel moment;
- A fi fixat pe acel eveniment traumatic; a trăi în trecut;
- Episoade spontane disociative (lumea din prezent pare că se evaporă, iar tu dintr-odată ești dus înapoi în locul în care ai avut acea experiență traumatică);
- Atacuri de panică, suferință nedefinită, teamă sau frică.

2. Simptome care au de-a face cu evitarea: încerci în mod voit să eviți situații, oameni sau evenimente care îți aduc aminte de trauma prin care ai trecut. Te simți indiferent, fără nicio emoție, te retragi în tine însuși încercând să reduci la tăcere amintirile și sentimentele dureroase:

- Îți eviți pe toți în mod intenționat, eviți orice loc sau orice lucru care îți aduce aminte de evenimentul traumatic;
- Diverse reacții fizice/emoționale neplăcute la lucrurile care îți amintesc de evenimentul traumatic;
- Autoizolarea; teama de a interacționa cu cineva;
- Anxietatea în mulțime, în trafic;
- Foarte reticent în a vorbi despre evenimentul traumatic prin care ai trecut;
- Abuz de substanțe pentru a deveni indiferent (droguri, alcool, mâncare).

3. Alterări la nivelul gândirii și al stării: Poate că nu reușești să-ți reamintești elementele cheie ale evenimentului traumatic; sau poate ai o imagine de sine foarte negativă sau o perspectivă despre lume foarte negativă și sentimente negative puternice. Poate nu te simți în stare să arăți afecțiunea și emoțiile potrivite, lucru care îi face pe prietenii tăi și pe cei din familia ta să simtă că îi respingi:

- Abilitate cognitivă redusă (încet la gândire, confuz, slăbuț în a rezolva probleme, memorie slabă);
- Incapacitatea de a îți reaminti evenimentele cheie ale evenimentului traumatic (evenimentelor traumatiche) prin care ai trecut;

- Emoții negative și persistente care sunt legate de trauma prin care ai trecut (frică; groază, mânie, neputință, depresie, disperare, vină, rușine);
- O imagine de sine persistentă, distorsionată și negativă („Sunt rea!”);
- O perspectivă cu privire la lume persistentă, negativă și distorsionată („Lumea vrea să mă biruiască.”);
- O aruncare a vinei asupra propriei persoane sau asupra altora, persistentă și distorsionată, pentru evenimentul traumatic (evenimentele traumatice) prin care ai trecut;
- Lipsa interesului sau a motivației în ceea ce privește munca, recreația, obiceiuri vechi, relațiile intime cu tovarășul de viață, exercițiile fizice;
- Relații care odată erau foarte apropiate, ba chiar intime în lucrurile discutate, iar acum sunt încordate, reci, distante și necesită o energie mult prea mare doar ca să fie păstrate;
- O neglijare sau chiar un abandon al grijii, igienei sau nutriției personale;
- O indiferență emoțională, nu poți fi nici fericit, dar nici trist, te simți gol pe dinăuntru;
- Lipsa capacității de a te încrede în alții.

4. Alterări ale reacțiilor: temându-te de o traumă viitoare, vei fi mereu în alertă, mânios, iritat și-ți este foarte greu să dormi:

- Mânie, iritabilitate, dezacordul cu cineva foarte ușor escaladează în ceartă aprinsă, țipete, lupte fizice, ură;
- Hipervigilență (mereu în gardă), mereu simți că parcă ai nevoie să te armezi cu un cuțit sau cu o pușcă;
- Tresari ușor, reacționezi la zgomotele puternice, iritabil;
- Abuz de substanțe pentru a te scoate din starea de indiferență – acum ai prefera să simți „prea mult” decât să nu mai simți nimic;
- Probleme cu somnul sau cu a rămâne treaz; insomnie, transpirații nocturne;
- Bătăi puternice ale inimii, respirație rapidă, palpitații ale inimii pentru niciun motiv întemeiat;
- Oboseală fizică;
- Pui la îndoială sau chiar îți abandonezi credința; te simți trădată sau abandonată de Dumnezeu; ești supărată pe Dumnezeu;
- Gânduri ucigăse;
- Gânduri sau chiar încercări de sinucidere;
- Reacții aniversare (devii anxioasă când se apropie o lună, sau un anumit număr de ani de la evenimentul traumatic);
- Devii dependentă de adrenalină (îți iei niște riscuri nenecesare; comportament periculos);
- Te automutilezi, te tai, te tatuezi în exces (doar pentru a simți *ceva*).

Nimeni nu are toate simptomele prezentate mai sus. Poate ai câteva dintr-o categorie, unele dintr-o altă categorie, niciuna din alta etc. Fiecare dintre noi este format diferit, iar simptomele

pe care le dezvoltăm vor fi diferite. De asemenea, este posibil ca aceste simptome să nu apară câteva luni sau chiar ani de la evenimentul traumatic.

Doar pentru că reacțiile tale în urma traumei sunt în partea „severă” a spectrului, lucrul acesta nu înseamnă că nu ești la fel de puternică sau de curajoasă cum sunt ceilalți. Este o problemă de reacții fizice și psihologice asupra cărora ai foarte puțin control.

Tulburare sau vătămare?

Cei dintre voi care ați experimentat partea „severă” a spectrului pentru mai mult de o lună suferiți de ceea ce psihologii numesc „Tulburarea de stres posttraumatic” (PTSD). Totuși, un număr crescând de oameni de știință preferă exprimarea mai simplă „Stres posttraumatic” (PTSI) – formulare pe care și noi o acceptăm și o promovăm. Când aplicăm termenul de „tulburare” unui individ, lucrul acesta implică faptul că acea persoană abia are ceva probleme psihologice. Practic, noi îi transmitem ideea că toată problema pe care o are este doar în capul ei. Cu toate acestea, se știe deja de mai mulți ani faptul că această stare e mai mult decât ceva doar la nivelul minții. Da, este adevărat că are și componente psihologice, însă la rădăcină este o traumă biologică ce afectează întregul sistem nervos și care, prin urmare, afectează întreaga mentalitate, întregul comportament sau reacții ale unei persoane. Mai există și elemente spirituale, dar pe acestea le vom discuta mai încolo în cursul nostru.

A spune despre cineva că suferă de o „tulburare”, lucrul acesta îl poate stigmatiza și poate avea un puternic efect negativ asupra imaginii sale de sine, îi poate face pe alții (sau pe ei) să creadă că sunt atât de distruși, că nu mai există vreo șansă de recuperare pentru ei și îi face să fie reticenți în a lua inițiativa înspre vindecare. Însă dacă lăsăm exprimarea simplă, arătăm că e de fapt o „vătămare”, iar aceasta se poate vindeca. Din aceste motive, vom folosi termenul simplu de „Stres Posttraumatic” în restul cursului nostru.

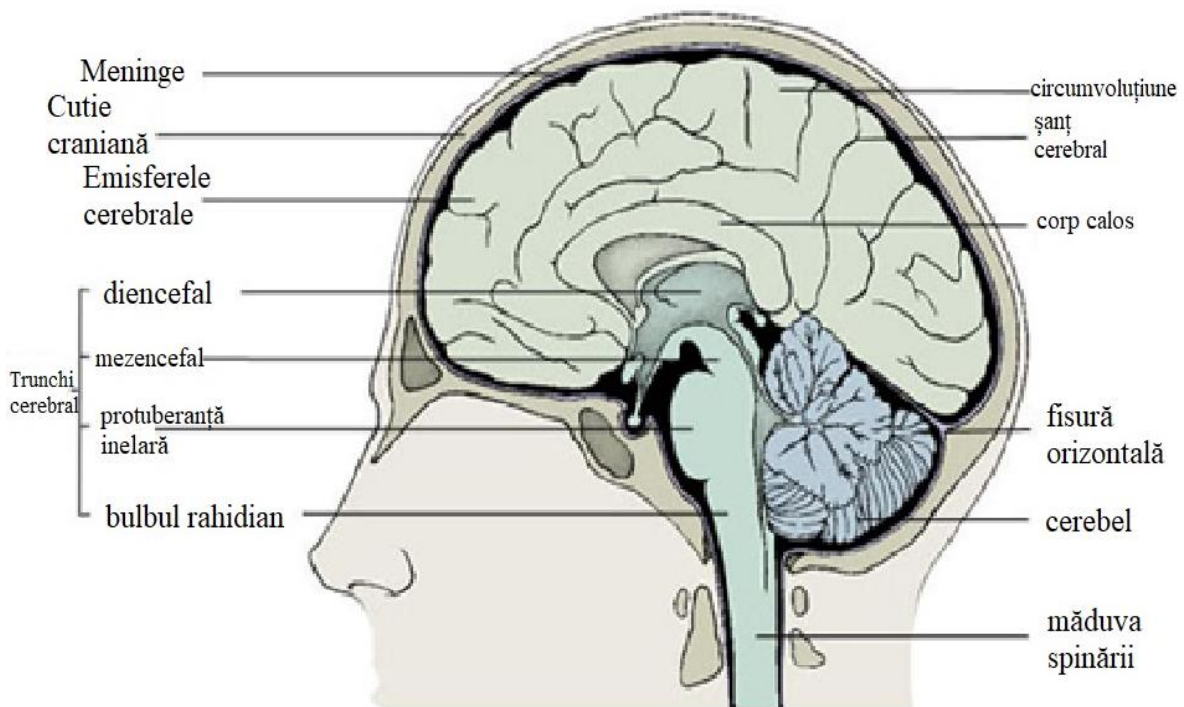
Dacă te lupți cu traume ce țin de război sau cu Stresul Posttraumatic, atunci ar trebui să știi...

- Stresul posttraumatic nu este ceva rar și nici ceva neobișnuit. Este o reacție *obișnuită* la o situație *neobișnuită*.
- Sute de mii de bărbați și femei se luptă cu aceeași problemă, la fel ca tine.
- Este normal să fii afectat în mod negativ de luptă, durere, atrocități și scene îngrozitoare.
- Când ești în pericol de moarte, lucrul acesta te schimbă – ar fi anormal dacă n-ai fi deloc afectat. Dacă ești afectat, prin aceasta nu arăți altceva decât faptul că ești om și că ceea ce se întâmplă în cursul unui război contează pentru tine.
- Nu ești slab, nebun sau ciudat – ești rănit în adevăratul sens al cuvântului. Ești rănit.
- Stresul posttraumatic a mai fost denumit ca fiind o rană a sufletului și o rană a identității.
- Dacă cineva a fost împușcat într-un picior, sigur nu te aștepti de la el să înceapă să alerge prea curând, nu-i așa? În același fel, o persoană care are sufletul rănit va ieși din prim plan pentru o vreme.

Un mecanism de apărare creat de Dumnezeu

Unul dintre planurile mărețe ale lui Dumnezeu atunci când ne-a creat a fost acela de a ne echipa cu un sistem de apărare bine pus la punct pentru a supraviețui într-o mulțime de situații periculoase diferite. Pentru a face acest lucru, El ne-a echipat cu un set uimitor de mecanisme care reacționează la pericol.

Există un loc în creierul nostru numit trunchi cerebral. Această parte a creierului nostru controlează toate funcțiile automate ale vieții, cum ar fi respiratul, digestia sau bătăile inimii. Trunchiul cerebral nu ține cont de celelalte părți ale creierului nostru – partea creierului nostru cu care gândim, luăm decizii etc. De exemplu, nu contează cât de mult ți-ai putea s-o faci, nu poți pur și simplu să-ți determini inima să înceteze să mai bată doar prin simplul fapt că te gândești la acest lucru. Sau, poți să-ți ții respirația pentru o scurtă vreme, însă după aceea imediat intervine trunchiul cerebral care preia controlul și te forțează să respiri din nou.



Când întâmpinăm ceva ce ne pune în pericol viața, un potop de hormoni este pompat în fluxul nostru sanguin. Comenzile care vin de la trunchiul nostru cerebral fac ca inima să ne bată mai repede, plămânii noștri să pompeze mai tare și fac ca trupul nostru să fie pregătit fie să lupte, fie să fugă. Mii de mici mușchi din mâinile sau picioarele noastre se încordează, trimițând astfel sângele din pielea noastră înspre ei pentru a îndura mai bine o situație anume sau pentru niște mișcări mai rapide – și dacă suntem răniți în vreuna dintre extremitățile noastre, atunci nu vom sângera atât de tare pe cât ar fi normal să sângерăm. Primim o doză de energie, putere și rapiditate, așa că dintr-o dată putem alerga, sări sau lovi ca niciodată înainte.

Însă, de asemenea, se mai întâmplă un lucru în creierul nostru. Este ca și cum s-ar porni o alarmă care îneacă toată tendința noastră naturală de a analiza ce anume se întâmplă în jurul

nostru și ne împiedică să devenim în vreun fel sentimentali. Parcă ar striga din răsuferință: „Gândește mai puțin, acționează mai mult!” Creierul nostru începe să înregistreze amintiri puternice și clare cu privire la ce anume ni se întâmplă, probabil ca mai apoi, în viitor, să fim în stare să ne amintim și să evităm.

Dacă pericolul continuă să fie real pentru noi, trunchiul cerebral preia controlul cu totul. E pur și simplu o chestiune de viață și de moarte. Când această parte a creierului nostru deține controlul, pur și simplu nimic altceva nu mai contează. Trunchiul cerebral în mod automat direcționează restul trupului în niște căi foarte complexe, dar concentrate, pentru a face tot ceea ce trebuie ca să supraviețuiască – uneori chiar îl determină pe cel în cauză să facă anumite lucruri de care o să-i fie rușine mai apoi.

Indiferent cine ești, este important să cunoști următoarele două lucruri:

1. Dumnezeu te-a înzestrat cu aceste căi de a reacționa ca să fii în stare să faci tot ceea ce este necesar pentru a supraviețui. Ele te-au ținut în viață. Dumnezeu știe faptul că atunci când viața noastră este amenințată, acest comportament trebuie să aibă loc, fiindcă în caz contrar am putea muri. În acest punct, toată analiza, demnitatea, inteligența și politețea din lume sunt pur și simplu inutile.

2. Indiferent de cât de mult te-ai străduit să încerci, n-ai fi putut opri nicidecum această reacție. Poți oare să oprești inima să-ți mai bată în piept doar prin simplul fapt că te gândești la acest lucru? Desigur că nu! Tot așa, noi nu suntem în stare să ne controlăm pe noi înșine atunci când creierul nostru a intrat în acest mod de reacționare.

Dacă experimentezi la ora actuală o traumă legată de război sau un stres posttraumatic, ai multe motive să nu-ți pierzi nădejdea! Vreme de mai mulți ani, oamenii care au făcut studii despre victimele stresului copleșitor al traumei au fost uimiți de rezistența acestor supraviețuitori. Oameni care au fost în tabere de refugiați, prizonieri de război eliberați după mulți ani de captivitate, ostatici terorizați – atât de mulți sunt în stare să facă față și să experimenteze biruința, în loc să intre într-o spirală a înfrângerii! Mulți supraviețuitori în urma traumelor legate de război și-au folosit chiar propriile lor experiențe pentru a se întări și a-și îmbogăți viețile – dar nu doar pe ale lor, ci și pe ale multor alți oameni! Dumnezeu poate să-ți dea puterea necesară pentru a-ți reconstrui viața, familia, cariera care ți-au fost spulberate – chiar dacă te lupți cu amărăciunea acelor amintiri.

A rămâne blocat în modul alertă în caz de criză

Poate că spui: „Bine, criza s-a terminat acum. Mecanismul alert de a reacționa la pericol cu care Dumnezeu m-a înzestrat a funcționat și am supraviețuit. Acum de ce nu pot să-mi văd de viață? De ce încă re trăiesc cele întâmplate?”

Deseori, persoana care a trecut printr-o traumă poate trece printr-o scurtă perioadă de refacere, iar mai apoi să se întoarcă la o stare a lucrurilor foarte apropiată de normalul de altădată. Însă dacă evenimentul care a produs trauma a fost foarte violent și i-a pus viața în pericol sau dacă au fost mai multe evenimente, creierul pur și simplu nu vrea să părăsească modul de alertă în caz de criză. Creierul tău știe faptul că tocmai a trecut printr-o situație critică și este determinat să fie gata să reacționeze în cazul în care pericolul apare din nou. Bună idee

– cu excepția faptului în care rămâne blocat în acel mod, caz în care intră în discuție stresul posttraumatic.

De fiecare dată când creierul tău simte că se apropie de o „scenă a crimei” printr-un senzor declanșator (cum ar fi un miros, sunet, o priveliște sau o amintire), deschide rapid albumul de fotografii pe care l-a creat în timpul acelui eveniment traumatic și îți amintește că nu vrei să mai treci încă o dată pe acolo. „Ai înnebunit?!? Aproape că ai murit data trecută când ai trecut pe aici! Pleacă de aici!”

Dacă o persoană nu procesează evenimentul traumatic mai târziu într-un loc sigur, discutând despre lucrurile prin care a trecut cu cineva, lăsând ca acele sentimente care au fost suprimate să iasă la suprafață, analizându-le, mâniindu-se pentru nedreptatea acelei experiențe, iar mai apoi să dea drumul cu totul la acea mânie și amărăciune, va rămâne blocat în această stare pentru o perioadă de timp nedeterminată.

Ce să faci cu frânturile de amintiri sau cu atacurile de panică

Dacă un anumit om, loc, lucru îți aduce aminte de trauma din trecutul tău într-un fel care te face să simți că experimentezi din nou aceeași traumă, există câteva lucruri pe care să le faci pentru a te aduce pe tine însuși din nou la realitatea din prezent. De asemenea, poți folosi aceste tehnici pentru a-i ajuta pe alții care au atacuri de panică:

- **Roagă-te**, cere-I lui Dumnezeu să-ți deschidă ochii și să te ajută să vezi adevărul cu privire la locul în care te afli.

- **Adoptă „Tehnici de împământare”**, menite să te ajute să realizezi unde te afli și să-ți dai seama că nu te afli înapoi în locul unde s-a întâmplat trauma. Lucrul acesta necesită să-ți folosești cele cinci simțuri fizice:

- Privește în jurul tău și fă rapid un „inventar” la lucrurile pe care le vezi. Listează lucrurile cu voce tare, cum ar fi: „Văd un pat, biroul meu, o fereastră, un copac afară, un raft cu cărți, câinele meu...” Numește oamenii care sunt cu tine sau oamenii din imaginile pe care le vezi.

- Atinge cu mâna mocheta, zidul, iarba, trunchiul unui copac. Spune-ți cu voce tare ceea ce simți: „Acesta-i peretele din dormitorul meu.” „Aceasta-i iarba din curtea din fața casei mele.”

- Pune o melodie preferată de tine – dă drumul tare la volum! Nu trebuie numaidecât să fie ceva liniștitor, ci trebuie să fie ceva familiar.

- Bagă ceva în gură care să aibă o aromă puternică (fie mentă, fie lămâie, fie ceva cu o aromă puternică). Miroase acel lucru. Gustă-l.

- Ține un cub de gheață în mână sau în gură sau bagă-ți picioarele sau mâinile într-o apă foarte rece.

- Inhalează puțin din parfumul tău preferat, miroase o floare, un condiment sau ceva cu miros puternic.

- **Respiră adânc, în mod intenționat.** Când o persoană are un atac de panică, adesea uită să respire sau respiră mult prea rapid, iar lipsa de oxigen face ca trupul să-i intre și mai mult în panică. Încearcă una dintre aceste tehnici de respirație:

○**4-7-8 respirații:** inspiră timp de patru secunde, ține aerul în piept vreme de 7 secunde, respiră vreme de 8 secunde. Numără secundele în mintea ta.

○**Respirația la cutie:** inspiră vreme de 4 secunde, ține aerul în piept vreme de 4 secunde, respiră aerul vreme de 4 secunde, ține-ți respirația vreme de 4 secunde.

○**Alternează respirația pe nări:** Pune-ți degetul mare de la mână peste nara dreaptă. Inspiră și respiră de 8 ori cu nara stângă. Repetă cu cealaltă nară.

• **Fă mișcare.** Umblă, întinde-te, mișcă-te, bate din palme, sari în sus încercând să atingi ceva la înălțime, fă exerciții pentru genunchi, ține-ți mâinile pe picioare. Respiră adânc în timp ce faci exercițiile acestea.

• **Recită o afirmație pozitivă,** cum ar fi: „Sunt bine. Dețin controlul asupra situației. Sunt aici în _____, nu în _____. Sunt în siguranță. Va trece și lucrul acesta.”

La ce anume ne referim când vorbim de „vindecare”? La ce anume putem spera?

Vorbim despre a fi vindecat de trauma legată de război. Cum arată aceasta? Vei ajunge vreodată să fii eliberată de orice simptom? Ca să fii sincer față de tine, puțin probabil să se întâmple așa ceva. Trauma pe care ai experimentat-o este parte a istoriei tale personale. Este un clopoțel pe care nu-l poți face să nu mai sune. Probabil tot timpul vei avea un sentiment al pierderii, al jelierii, al pierderii și al anxietății atunci când te gândești la vremurile traumei tale. Dar acestea nu trebuie să-ți guverneze viața! Poți ajunge în punctul în care stresul posttraumatic să nu te mai conducă – ci tu să deții controlul! Poți ajunge în locul în care simptomele tale să fie reduse la tăcere, să fie mult mai puțin intense și să nu îți mai controleze viața.

La acest punct, durerea pe care o simți când îți reamintești experiențele traumatice prin care ai trecut poate deveni ceva ca o amintire (un memorial) al celui pe care l-ai pierdut sau a lucrului pe care l-ai pierdut. Pe măsură ce simptomele traumei tale încep să-și piardă din putere, ele pot deveni o amintire pozitivă a faptului că *ai supraviețuit* și a faptului că ești o persoană experimentată, plină de resurse, care îi poate ajuta pe alții care se află în criză.

Gândul final

Ori de câte ori o persoană trece prin traumă, va fi lovită în trei moduri: fizic, mental și spiritual. Când ne ocupăm de rănilor fizice, apelăm la soluții fizice, când ne ocupăm de rănilor mentale, apelăm la principii bune și sănătoase ale psihologiei, iar când ne ocupăm de rănilor sufletești, apelăm la Creatorul și Mângâietorul nostru. Însă indiferent de care ar fi, este important să știi faptul că Dumnezeu a anticipat *toate* aceste răni și El a conceput niște modalități eficiente prin care să te ocupi de ele cu multă vreme înainte – chiar atunci când ne crea pe noi. Fie că ești în partea traumei ușoare, fie că ești în partea traumei severe din spectrul amintit în acest capitol, ceea ce *nu-ți* va fi de folos este să rămâi pasivă, să nu faci nimic, ci doar să stai cu speranța că lucrurile acestea vor trece de la sine. În acest scenariu, îndrăznesc să-ți spun că lucrurile se vor agrava mai mult.

Treci la fapte! Ia inițiativa! Cooperează în mod intenționat în procesul vindecării tale cu Vindecătorul tău!

Rugăciune

Tată, așa cum spui în Cuvântul Tău, „sunt o făptură așa de minunată” (Psalmul 139:14)! Te laud pentru creativitatea Ta minunată atunci când m-ai întocmit și m-ai creat – și, în mod special, Te laud pentru sistemul de reacție în caz de pericol pe care l-ai pus în mine. Îți mulțumesc pentru că mi-ai dat capacitatea de a răspunde rapid și eficient la situațiile de viață și de moarte. Însă acum am nevoie să trec dincolo de acele experiențe! Am nevoie ca Tu să mă ajuți să ajung la un punct în care toate simptomele traumei mele să nu mai aibă un impact atât de puternic în viața mea. Adu-mă Tu într-un loc al puterii, stabilității și vindecării – fizice, psihologice și spirituale. Ajută-mă să cunosc pacea Ta încă o dată! Ajută-mă să înțeleg ce ar trebui să fac pentru a coopera cu planul Tău în ceea ce privește vindecarea mea.

În Numele Domnului Isus m-am rugat, amin!

Capitolul 6

Trauma secundară: când trauma este contagioasă

de Rahnella Adsit

Când trăim mereu copleșiți de griji sau sub apăsarea fricii, în sufletul nostru se instalează oboseala. Câteodată, ne cuprinde pe nesimțite, furându-ne câte puțin speranța. Alteori, năvălește în viața noastră sufocându-ne cu sentimente de groază sau punându-ne în față imagini oribile, care nu ne mai dau pace: coșmaruri, temeri și disperare.

Dr. Beth Hudnall Stamm, PhD

Te simți copleșită? Sincer, chiar acum simt greutatea copleșirii. Trăim în niște vremuri periculoase în care, la fiecare pas, suntem întâmpinați cu suferința dură a războiului, incluzând: familii despărțite, case și comunități distruse, viol, tortură, răni și moarte.

A-ți păsa de alții este obositor emoțional, spiritual și fizic. Stresul traumei secundare este un rezultat al faptului că suntem indirect afectați de trauma cuiva care chiar a trecut prin astfel de lucruri. Cu cât mai profundă devine relația noastră cu acea persoană, cu atât mai multe șansele ca aceasta să ne infecteze și pe noi și să ne facă să experimentăm simptome asemănătoare cu stresul posttraumatic. Aceste simptome pot fi destul de subtile, așa că în acest capitol vom acorda spațiu suficient în care vom încerca să identificăm problema și să definim condițiile cunoscute ca fiind Stresul traumei secundare, Epuizarea îngrijitorului sau Oboseala compasiunii. Mai apoi, o să-ți oferim o unealtă prin care să te evaluezi care să te ajute să-ți măsoari nivelul de stres. Și după aceea, vom căuta să te ajutăm să-ți creezi propria strategie de ajutorare plină de compasiune. Multe dintre voi probabil vă veți putea raporta la povestea lui Liliya și la luptele și frământările ei:

Povestea lui Liliya (din motive de siguranță, am schimbat numele reale din povestire)

Atât de multe lucruri s-au întâmplat de când paturile noastre au fost prima dată zguduite de sunetul exploziilor. Din acel moment, valul fricii și al distrugerii a acoperit toată țara mea și nevoile familiei mele și ale comunității din care făceam parte au continuat să crească până ce am ajuns să fiu copleșită de ele.

Aveam o casă, soțul meu avea o slujbă, iar copiii noștri se descurcau destul de bine la școală. Familia mea locuia aproape de noi și vecinii noștri erau oameni pe care-i cunoșteam de ani de zile. Apoi a izbucnit războiul. Soțul meu a devenit un soldat, iar eu am devenit un șofer voluntar, care ducea ajutoare celor aflați în nevoie și care transporta oameni în locuri sigure. Copiii mei sunt împreună cu părinții mei și, în cele din urmă, vor fi trimiși afară din țară. Lucrurile pe care le-am văzut și le-am auzit... pur și simplu mi-au zdrobit inima!

Știi că drumul spre biruință este unul dificil și lung. Ofer, ofer și iar ofer, însă încep să-mi dau seama că rezervorul vieții mele este gol și că mai umblu foarte puțin din inerție. Nu știu dacă voi putea să mai fac ceea ce fac pentru multă vreme. Cum să continui să merg înainte?

Definirea problemei

Ca oameni, avem o nevoie fundamentală de a da nume la lucruri. Aceasta ne ajută să creăm ordine în lumea noastră cu acele lucruri și ne dă un sentiment că deținem controlul asupra situației. De exemplu, să spunem că ai o durere la spate în partea de jos și știi că fizic ceva este greșit acolo. Așa că, în cele din urmă, îți faci o programare la doctor și după o examinare și o serie de teste, vine și-ți spune următorul diagnostic: „Aveți hernie de disc.” Nu este o ușurare să știi ce anume cauzează durerile de spate și neplăcerile pe care le simțiți? Nu vi s-a părut și acum că știți care este problema, cu ajutorul doctorului puteți dezvolta o strategie prin care să vă ocupați de problema pe care o aveți. Lucrul acesta nădăjduim să-l facem și noi în lecția aceasta – să dăm nume situației cu care vă confrunțați, pentru ca mai apoi să puteți să vă dezvoltați propria strategie prin care să începeți călătoria voastră personală înspre vindecare.

S-au făcut multe studii pe tema condițiilor cunoscute ca Stresul traumei secundare, Epuizarea îngrijitorului sau Oboseala compasiunii. Pentru a căuta să fim concisi, soțul meu, Chris, și cu mine am căutat să combinăm aceste trei categorii de condiții într-una singură, pe care am numit-o: **Stresul derivat**¹. Acesta este un termen care nu vine din lumea medicală, însă care descrie niște reacții puternice, de lungă durată, emoționale care derivă din impactul traumei de care altcineva a avut parte. Când te gândești la aceasta, dacă chiar îți pasă cu adevărat de cineva, atunci durerea acelei persoane ajunge să te afecteze și pe tine! Iată ce spunea sfântul Augustin:

Oricine care privește cu chin spre rău atât de mult trebuie să recunoască tragedia adusă de rău; și dacă cineva experimentează aceste lucruri fără chin, condițiile în care acea persoană se află sunt chiar și mai tragice, din moment ce rămâne calm prin pierderea umanității sale.

Stresul derivat vine în trei forme care sunt foarte asemănătoare, dar care au niște diferențe subtile:

1. **Stresul traumei secundare** – este consecința naturală a faptului că-ți pasă de cineva care a fost traumatizat și ca urmare a acestui lucru ajungi să fi afectată de experiențele traumatice ale persoanei de care îți pasă. Poți ajunge să ai simptome care sunt foarte asemănătoare cu simptomele stresului posttraumatic² ale primei persoane sau poate vei dezvolta propriile tale simptome ale stresului.

2. **Epuizarea îngrijitorului** – aceasta vine ca rezultat al eșuării în a practica obiceiurile îngrijirii sinelui tău. Consecințele acesteia constau în faptul că îți vor crește nivelul de stres, lucru care îți va afecta sănătatea. În timp, rezultatul cel mai probabil al acestei stări de fapt va fi epuizarea. Epuizarea aceasta este o stare a istovirii emoționale care rezultă din simțământul perceput al eșuării, extenuării sau a te simți cu totul folosită de multele cerințe pe care le ai de îndeplinit și care te

¹ Nu este un termen medical cel pe care l-au ales Chris și Rahnella Adsit, însă are ca scop să combine cele trei termene medicale bine definite și explicate care au fost menționate.

² Dr. Charles Figley (Ed.), *Compassion Fatigue – Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized* (NY: Brunner-Routledge, 1995), p. 11.

golesc de toată puterea, energia sau resursele³. Starea aceasta poate fi caracterizată de extenuare fizică, mentală sau emoțională, epuizarea energiei, depersonalizare, eficiență scăzută în munca pe care o faci, motivație scăzută, pesimism, cinism și apatie⁴.

3. **Oboseala compasiunii** – Aceasta este o combinație a traumei secundare și a epuizării. Intrarea în această stare se face prin empatia noastră. Ea vine printr-o conștientizare profundă a suferinței altei persoane, alături de o dorință fierbinte de a o ajuta să scape de acea suferință⁵. Este rezultatul absorbirii durerii *acelei* persoane și interiorizarea emoțiilor *ei*. Rezultatul acestei stări constă în sentimente de neputință, diminuarea compasiunii, o atitudine negativă constantă și dezvoltarea unor sentimente de neputință și îndoială de sine atunci când suferința pe care o vezi nu dispare.

Inventarul simptomelor stresului derivat

În literatura de specialitate, fiecare tip de stres are o listă bine definită a simptomelor, cu toate că multe dintre ele se suprapun. În acest capitol, vom căuta să combinăm aceste simptome în listele pe care vi le vom oferi mai jos. Nu contează în acest punct dacă ai identificat cu ce „tip” specific de stres te confrunți. Însă îți va fi de folos să știi cât de mult acesta te afectează. Am împărțit aceste simptome în șase liste de clase generale. Bifează fiecare dintre lucrurile pe care le experimentezi.

Simptome emoționale

- ☐ Te simți lipsită de putere
- ☐ Anxietate
- ☐ Vină, rușine
- ☐ Mânie, ură, iritabilitate
- ☐ Vina supraviețuitorului
- ☐ Simți să te stingi
- ☐ Amorțeală
- ☐ Frică, teamă, spaimă
- ☐ Neputință
- ☐ Tristețe, depresie
- ☐ Simți că nu valorezi nimic
- ☐ Hipersensibilitate
- ☐ Te simți într-un roller coaster emoțional
- ☐ Ești copleșită
- ☐ Ești epuizată

³ Causes and Symptoms of Caregiver Burnout. https://www.hopkinsmedicine.org/about/community_health/johns-hopkins-bayview/services/called_to_care/causes_symptoms_caregiver_burnout.html (2022).

⁴ C. C. Maslach & M. P. Leiter: „Stress and Burnout: the Critical Research”, în C. L. Cooper (Ed.), Handbook of Stress Medicine and Health (Lancaster: CRC Press, 2005). pp. 155-172.

⁵ Dr. Charles Figley (Ed.), pp. xv, 2,3,14,15.

- ☐ Nu-ți exprimi sentimentele

Simptome fizice

- ☐ Șoc
- ☐ Transpirație
- ☐ Bătăi puternice ale inimii
- ☐ Dificultăți de respirație
- ☐ Dureri în trup
- ☐ Amețeli
- ☐ Afectarea sistemului imunitar
- ☐ O lipsă cronică de energie
- ☐ Somnoroasă mai tot timpul
- ☐ O slabă îngrijire de sine (exemplu: igiena, felul în care arăți în public)
- ☐ Dureri gastrice

Simptome cognitive

- ☐ Concentrare slăbită
- ☐ Confuzie
- ☐ Uitare a programărilor
- ☐ Întârziere cronică
- ☐ Pierderea însemnătății
- ☐ Imagine de sine slăbită
- ☐ Coșmaruri
- ☐ Imagini ale traumei
- ☐ Apatie
- ☐ Rigiditate, fixitate
- ☐ Dezorientare
- ☐ Gânduri de a-ți face rău
- ☐ Încețoșare
- ☐ Gânduri de a face rău altora
- ☐ Preocupare cu trauma
- ☐ Îndoială de sine
- ☐ Perfecționism
- ☐ Minimizare (nimic nu mai contează cu adevărat)

Simptome comportamentale

- ☐ Nerăbdare
- ☐ Iritabilitate, ușor te aprinzi
- ☐ Retragere
- ☐ Regres (revenire la un nivel imatur)
- ☐ Probleme cu somnul
- ☐ Schimbări în ce privește apetitul
- ☐ Coșmaruri
- ☐ Hipervigilență

- ☐ Tresărire la cea mai mică atingere
- ☐ Abuz de substanțe droguri, alcool, mâncare)
- ☐ Uitarea sau pierderea diferitelor obiecte
- ☐ Predispusă la accidente
- ☐ Comportament dăunător față de propria persoană (exemplu: mutilare de sine, tăieturi, probleme cu mâncarea)
- ☐ Compulsiune (exemplu: mâncare excesivă, jocuri de noroc, relații intime nepotrivite, cheltuiuri masive, obsesie față de muncă, căutare după senzații tari)

Simptome interpersonale

- ☐ Retragere
- ☐ Te simți vulnerabilă, nesigură
- ☐ Un interes scăzut în ceea ce privește intimitatea sau relațiile intime cu tovarășul de viață
- ☐ Neîncredere, suspectarea celorlalți
- ☐ Izolare față de prieteni
- ☐ Simți nevoia să îi controlezi pe ceilalți
- ☐ Pierdere a controlului personal sau a libertății
- ☐ Schimbări în parenting (exemplu: supraprotectiv, abuz, dezinteres etc.)
- ☐ Intoleranță
- ☐ Singurătate
- ☐ Proiectare a mâniei sau a vinei
- ☐ Abuzivă sau combativă verbal, emoțional sau fizic

Simptome spirituale

- ☐ Îndoieli cu privire la un sistem de valori sau credințe
- ☐ Mânie sau amărăciune față de Dumnezeu
- ☐ Te simți departe de Dumnezeu, neîubită sau chiar abandonată
- ☐ Slabă în credință
- ☐ Simți că Dumnezeu nu-ți răspunde sau că nu-I pasă de tine
- ☐ Te simți ca și cum Dumnezeu te pedepsește
- ☐ Deznădejde continuă
- ☐ Mesia complex – simți că este datoria ta să reparați sau să salvezi pe toată lumea
- ☐ Neglijarea disciplinelor spirituale
- ☐ Pui la îndoială sensul vieții

În mod evident, acest inventar al simptomelor nu îți oferă un diagnostic oficial de la un profesionist în ceea ce privește nivelul tău de stres derivat, însă e greu să găsești un consilier în vreme de război! Am împărtășit cu tine lista aceasta de simptome nu pentru a te face să te simți copleșită, ci pentru a te ajuta să vezi că simptomele pe care le ai sunt un răspuns normal la factorii de stres de care ai parte atunci când te ocupi de oamenii traumatizați. Dacă faci acest exercițiu, cel puțin vei avea o idee generală cu privire la cât de scăzut sau de sever este nivelul

tău actual de stres, pentru ca mai apoi să-ți poți dezvolta propriul tău plan de grijă de sine plină de compasiune.

Dezvoltarea unei strategii pentru recuperare

Confruntarea cu stresul nu este o chestiune simplă. Așa cum prietenul meu Andi, care a fost un medic în timpul războiului din Irak, mi-a spus: „Rahnella, TREBUIE să ai grijă mai întâi de tine însăși, deoarece nu ești de niciun folos nimănui dacă ești moartă.” Nu există nicio baghetă magică sau un plan simplu care să te restaureze din nou la starea de dinainte de stres. Va fi nevoie de muncă grea și de dedicare din partea ta. Însă, în colaborare cu Dumnezeu, vei putea s-o faci! Niciodată să nu uiți că El este *Domnul care te vindecă* (Exodul 15:26) și este măreț în putere. Să trecem, așadar, la treabă!

- Uită-te peste lista cu simptomele tale. Care ar fi trei dintre cele care te îngrijorează cel mai tare?

1. _____
2. _____
3. _____

- Pentru fiecare dintre aceste trei simptome, scrie declarația unui scop – cum ai vrea să procedezi cu privire la acea problemă pentru următoarele două la patru luni. Nu trebuie să fie ceva ce să obții numai decît prin propriile tale eforturi. Ce ai vrea să vezi întîmplîndu-se? Ce ai vrea să vezi ca Dumnezeu să facă?

1. _____
2. _____
3. _____

- Listează de ce resurse vei avea nevoie (și poți găsi) pentru a-ți îndeplini scopurile:

- Listează bariere pe care e posibil să le întâlnești în îndeplinirea scopurilor tale:

- Împărtășește-ți scopurile cu un partener înaintea căruia să-i dai socoteală și care te poate antrena, sfătui, încuraja și ajuta să-ți păstrezi hotărârea: Cine crezi că ar fi persoana potrivită pentru tine?

• Ultimul pas – pune-ți planul în aplicare! Asigură-te că îți evaluezi planul în mod regulat împreună cu partenerul înaintea căruia dai socoteală. În fiecare zi ia-ți angajamentul să-ți îndeplinești scopurile, roagă-te pentru asta, și nu uita să observi și să apreciezi schimbările pe care începi să le faci! Această conștientizare este un dar din partea lui Dumnezeu care va contribui în mod pozitiv la binele tău.

Gestionarea costului mare al grijii față de alții

Sunt implicată full-time în slujire de mai bine de 45 de ani! Dragostea pentru cei aflați în nevoie și ajutorarea lor mi-au adus o foarte mare bucurie, au crescut empatia mea, compasiunea mea și mi-au ajutat și la creșterea mea personală și, desigur, în urma unei astfel de lucrări există și răsplătiri cerești, veșnice. Dar, la fel ca Mântuitorului nostru, o astfel de slujire produce și răni profunde și astăzi port destul de multe cicatrici de război. Dacă este un lucru pe care aș putea să-l aleg să ți-l ofer și care m-a ajutat cel mai mult în cursul anilor, acela ar fi să înveți disciplina spirituală a **practicării pauzei**.

În mijlocul luptelor noastre zilnice, este ușor să devenim Marte ocupate (Luca 10:38-43): să căutăm să avem grijă de tot și de toți, în felul acesta neglijându-ne pe noi înșine și relația noastră cu Dumnezeu. Războiul din Ucraina continuă și adrenalina de la început s-a stins, iar acum începe munca în adevăratul sens al cuvântului. Recent am citit ceva ce am găsit a fi destul de profund pe pagina de Facebook a lui Bruce Crowe. El a spus: „Relațiile, comunitatea, orice ar fi ceea ce FACEM, noi suntem susținuți doar de faptul că SUNTEM.” Cum facem acest lucru? În Evanghelia după Marcu, Domnul Isus ne oferă un indiciu cu privire la acest aspect într-o conversație pe care a avut-o cu un învățător al Legii:

„Unul din cărturari, care-i auzise vorbind, fiindcă știa că Isus răspunsese bine saducheilor, a venit la El și L-a întrebat: «Care este cea dintâi dintre toate poruncile?» Isus i-a răspuns: «Cea dintâi este aceasta: „Ascultă, Israele! Domnul Dumnezeuul nostru este un singur Domn” și „Să iubești pe Domnul Dumnezeuul tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău, cu tot cugetul tău și cu toată puterea ta.” Iată porunca dintâi. Iar a doua este următoarea: „Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși.” Nu este altă poruncă mai mare decât acestea.»” (Marcu 12:28-31)

Cele mai multe mesaje pe care le auzim din acest text se concentrează pe cele două porunci care sunt să-L iubim pe Dumnezeu și să-l iubim pe aproapele nostru, nu-i așa? Însă textul începe practic cu întrebarea cărturarului: „Care este cea dintâi dintre toate poruncile?” În limba ebraică, cuvântul pentru poruncă este *mitzvah*, care înseamnă „poruncă” sau „datorie”. Rădăcina cuvântului *mitzvah* este *tzavta*, care înseamnă „legătură”. Când împlinim poruncile lui Dumnezeu, noi întărim legătura noastră cu El și cu ceilalți oameni. Aceasta întărește legăturile noastre de dragoste.

În răspunsul Său, Domnul Isus începe vorbind despre una dintre cele mai importante rugăciuni din tradiția evreiască, rugăciune care poartă numele de „Shema” sau „Sh'ma” (Deuteronomul 6:4, 5). Aceasta este mărturisirea lor de credință care formează o parte integrală a serviciilor lor de rugăciune de dimineață și de seară.

Gândește-te puțin la lucrul acesta. Ei se opresc de două ori pe zi pentru a se ruga. De ce crezi că fac acest lucru?

Domnul Isus le răspunde cărturarilor cu cuvintele: „*Ascultă, Israele!*” În ebraică este sintagma „*Sh'ma Yisrael*” (de aici și-au luat numele rugăciunii). O altă posibilitate de a traduce acest verset este: „*Israele, oprește-te și ascultă!*” În ebraică, acea ascultare se referă la a lăsa ca cuvintele lui Dumnezeu să pătrundă, oferind astfel înțelegere și generând un răspuns din partea ascultătorului. Altfel spus, El vrea să ascultăm și să ne supunem. Domnul Isus merge mai departe spunând: „*Domnul Dumnezeu nostru este un singur Domn.*” Un alt fel de a o spune este: „*Dumnezeul nostru este YHWH, iar YHWH este Singurul Dumnezeu!*”⁶ Esența a ceea ce spune este: avem nevoie să ne punem timp suficient deoparte pentru a ne cultiva relația noastră cu Dumnezeu: să ne oprim, să ascultăm și să ne supunem. În Ioan 14:21 scrie: „*Cine are poruncile Mele și le păzește, acela Mă iubește și cine Mă iubește va fi iubit de Tatăl Meu. Eu îl voi iubi și Mă voi arăta lui.*”

Versetul de mai sus ne spune ceva ce este foarte important să auzim, iar acest lucru este că YHWH este Dumnezeu, nu noi! Dacă ești ca mine, o persoană care caută mereu să facă câte ceva sau să repare ce poate, atunci adevărul acesta este o veste bună! Cred că pentru noi primul pas pe care trebuie să-l facem în a păstra un echilibru în viața noastră este să recunoaștem faptul că nu noi suntem Dumnezeu, iar lucrul acesta nu-i nicio problemă.

Așadar, cum poți să-ți modelezi timpul pentru a te opri și a asculta? Nu te panica! Este la fel de simplu ca respirația.

Beneficii ale învățării respirării profunde

Când suntem stresați, tindem să respirăm superficial, așa că învățarea de a respira profund ne oferă beneficii fizice, mentale și emoționale, cum ar fi: gestionarea nivelului nostru de stres, ajutor în concentrare, eliberare a durerii, îmbunătățirea sistemului nostru imunitar, scăderea anxietății, creșterea nivelurilor de energie, somn mai bun. Când te pregătești să te întorci în toiul luptei, iată câteva motive spirituale pentru care ai nevoie în timpul unei zile să te oprești, să respiri și să înveți să ascuți:

- Te pregătește pentru bătăliile din viața ta (Isaia 26:3).
- Îți descoperă prezența lui Dumnezeu (Exodul 33:14; Deuteronomul 31:6).
- Îi oferă lui Dumnezeu o oportunitate de a te echipa și de a te pregăti pentru luptă (Psalmul 144:1-3).
- Respirația spirituală deschide liniile de comunicare, pentru a putea primi ultimele Sale ordine (Iosua 5:13, 14).
- Îți oferă vindecare a rănilor din bătălie (Matei 11:28).
- Cel mai frumos dintre toate, a te bucura de prezența lui Dumnezeu te scoate din toată mentalitatea concentrată în jurul lui „a face” și te aduce la „a fi” acea persoană pe care Dumnezeu te-a creat să fii.

⁶ YHWH este numele evreiesc prin care Dumnezeu I S-a descoperit lui Moise în Exodul 3:14. Numele acesta este cunoscut ca fiind o tetragramă. El înseamnă: „Eu sunt cel ce sunt.”

- În cele din urmă, dacă nu te oprești, dacă nu iei o pauză, vei avea de suferit! În mijlocul bătăliei, acesta este un glonț care te poate răpune!

Unde și când să practici respirația: Poți începe oricând și oriunde dorești. De exemplu, eu practic pauza la începutul timpului meu devoțional de dimineață. De asemenea, o practic și la sfârșitul zilei când mă pun în pat. Din când în când o practic în mașină sau când stau pe podium sau platformă, înainte de a începe să vorbesc unei mulțimi de oameni. Învăț să mă opresc atunci când simt tensiune în trupul meu sau când conștientizez faptul că am fost atât de ocupată, că nu mi-am făcut timp să investesc în relația mea cu Dumnezeu. Sunt rușinată să recunosc acest lucru, însă câteodată practic pauza când merg la baie. Am o nevoie disperată de Dumnezeu! Dar tu?

Instrucțiuni despre cum să respiri profund: Așază-te într-o poziție confortabilă. Respiră încet, inspirând pe nas, permițând pieptului tău să se ridice pe măsură ce-ți umpli plămânii de aer. Lasă-ți abdomenul să se extindă la maxim. Acum expiră încet pe gură. În timpul exercițiului spiritual al respirației îți recomand să faci și acest exercițiu de respirație de trei ori.

Directive pentru practicarea pauzei: Este timpul să apeși butonul de pauză! Este rapid și ușor, dacă vrei, îți poate lua doar două minute ca să termini acest exercițiu spiritual. Când inspiri, primește prezența lui Dumnezeu în viața ta. Când expiri, eliberează sau dă drumul lucrurilor cum ar fi tensiunea, îngrijorarea, frica, păcatul, mânia etc. Vom privi la câteva exemple cu privire la cum mă rog eu la fiecare respirație. Când respiri, limita ta de timp este cât de mult poți să inspiri și să expiri.

Exercițiul Respirării:

Pasul 1: Prima respirație

- Inspiră: *Tată, Îți mulțumesc pentru prezența Ta din viața mea. Tu ești lumina și slava mea.*
- Expiră: *Alung tot întunericul îngrijorării și al fricii din viața mea.*

Pasul 2: A doua respirație

- Inspiră: *Doamne Isuse, mă bucur de prezența Ta din viața mea. Am nevoie disperată de Tine!*
- Expiră: *Te rog să mă ierți pentru că n-am făcut o prioritate din relația mea cu Tine astăzi.*

Pasul 3: A treia respirație

- Inspiră: *Duhule Sfânt, mă bucur de prezența Ta din viața mea. Te rog, dă-mi putere astăzi.*
- Expiră: *Renunț la nevoia de a face totul prin puterile mele.*

A-ți pune timp deoparte să ascuți

La sfârșitul acestui exercițiu de respirație, încearcă să faci și acest exercițiu în care să păstrezi un moment de tăcere. Învăț să fii liniștită în sufletul tău și doar să stai și să ascuți. Apoi,

găsește-ți plăcerea în prezența lui Dumnezeu pe măsură ce El ți Se descoperă. Dumnezeu i S-a descoperit lui Iov, atunci când Iov și-a închis gura și a ascultat (Iov 40:4-6)! Când termin timpul meu cu Dumnezeu, Îi mulțumesc pentru că mă iubește și Îi spun că și eu Îl iubesc!

Ești preaiubita lui Dumnezeu și El te dorește (Cântarea Cântărilor 7:10). Pe tine, *pentru cine ești*, nu *pentru ceea ce faci*! Domnul Isus te cheamă să vii în părtășie cu El. Cum Îi vei răspunde?

Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă. Luați jugul Meu asupra voastră și învățați de la Mine, căci Eu sunt blând și smerit cu inima; și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre. Căci jugul Meu este bun și sarcina Mea este ușoară.”

(Matei 11:28-30)

Capitolul 7

Sfaturi de supraviețuire pentru a-ți proteja familia

de Rahnella Adsit

„Omul chibzuit vede nenorocirea și se ascunde, dar cei proști merg înainte și sunt pedepsiți.” Proverbe 22:3

Copiii mei m-au numit în mod afectiv „Mama urs”. Mamele urs sunt cunoscute ca fiind foarte protective cu puișorii ei. Dacă simt că reprezintă un pericol pentru ei, ele încep să devină agresive. Foarte rapid vei învăța să nu stai în calea unei mame urs și puișorii ei, pentru că ea dintr-o singură mișcare îți poate rupe capul! În vreme ce cei mai mulți oameni vor fugi sau vor îngheța când trebuie să înfrunte o amenințare iminentă, mamele tind să stea și să se lupte pentru a-i proteja pe copiii lor. acesta este un instinct profund care spune: „Voi face tot ce-mi stă în puteri ca să-mi apăr copiii!” și pentru cele mai multe femei dorința aceasta se extinde la tovarășii lor de viață și la ceilalți din familiile lor.



Nu te pune cu mama urs!

Dacă ești o mamă urs sau vrei să fii o mamă urs, atunci acest capitol este pentru tine! Vei învăța aici cum să creezi anumite strategii care să te ajute să planifici, pregătești și să-și protejezi familia în timpul războiului sau al altor dezastre. Pe măsură ce ne apropiem tot mai mult de revenirea pe nori a Domnului nostru și spre sfârșitul acestei lumi, e bine să ținem cont de avertizările pe care Domnul Isus ni le oferă cu privire la ceea ce va veni:

„Veți auzi de războaie și vești de războaie: vedeți să nu vă înspăimântați, căci toate aceste lucruri trebuie să se întâmple. Dar sfârșitul tot nu va fi atunci. Un neam se va scula împotriva altui neam și o împărăție, împotriva altei împărății și, pe alocurea, vor fi cutremure de pământ, foamete și ciumi. Dar toate aceste lucruri nu vor fi decât începutul durerilor [nașterii].”

Matei 24:6-8

Durerile nașterii sunt „dureri care au un scop”. Durerea pe care o experimentezi atunci când ești în travaliu este cauzată de un întreg proces – mușchii uterini se contractă, colul uterin se deschide, pereții vaginali se întind, toate pentru ca bebelușul să vină pe lume. În cele din urmă, când ții copilul în brațe realizezi că a meritat toată acea durere!

Durerea pe care o experimentezi chiar acum în timp ce înfrunți grozăviile războiului sau alte urgențe este tot o durere cu un scop. Ea te pregătește pe tine și familia ta pentru provocările și problemele care vor veni (Matei 24:10-45) și care se vor încheia în cele din urmă cu revenirea lui Hristos ca Împărat al împăraților și Domn al domnilor. Imediat după aceea, în textul din Matei 24, întâlnim o promisiune din partea Domnului:

„Care este deci robul credincios și înțelept, pe care l-a pus stăpânul său peste ceata slugilor sale, ca să le dea hrana la vremea hotărâtă? Ferice de robul acela pe care stăpânul său, la venirea lui, îl va găsi făcând așa! adevărat vă spun că îl va pune peste toate averile sale.”

Matei 24:45-47

Așa cum stăpânul din acest verset i-a pus pe robii săi să-i administreze sau să-i păzească gospodăria (casa), tot așa Dumnezeu ți-a dat și ție o sarcină specială: te-a ales să îngrijești de casa ta (Tit 2:3-5). În cazul în care crezi că este o slujbă mult prea solicitantă, nu uita că în Psalmul 121 ni se spune că Dumnezeu este Păzitorul nostru. Lui Dumnezeu Îi pasă de noi. El este ajutorul nostru, păzitorul nostru, protectorul nostru. În căminele noastre, a fi păzitor este rânduiala lăsată de Dumnezeu pentru femei. Este o chemare, un privilegiu, dar care poartă cu sine o responsabilitate enormă. Totuși, nu trebuie să adaugi această responsabilitate la lista îngrijorărilor tale! Dumnezeu nu-ți cere să faci ceva, după care să te lase să te descurci de una singură! El este alături de tine, El îți oferă toate cele necesare, El îți dă puterea să duci la îndeplinire slujba pe care ți-a încredințat-o (2 Corinteni 9:8). Cu ajutorul lui Dumnezeu, poți merge înainte (Filipeni 4:13)!

Protecția familiei tale este cu adevărat un parteneriat între tine și Dumnezeu. Ai anumite roluri și responsabilități, dar și Dumnezeu are. Aceste probleme au de-a face cu accesarea resurselor **interne, externe și eterne**.

CONSTRUIREA RESURSELOR INTERNE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

Cum te ocupi de casa ta în vreme de război? Cheia pentru a înțelege acest lucru este să îți aduci aminte de faptul că ceea ce faci izvorăște din ceea ce ești. Totul începe din inima ta. Pentru a întâmpina provocările care îți stau înaintea, ai nevoie să cultivi aceste trei virtuți spirituale:

1. A fi un rob credincios
2. A învăța să slujești altora cu înțelepciune
3. A dezvolta chibzuința în viața ta

Să privim pe rând la fiecare dintre ele:

1. A fi un rob credincios (Matei 24:45) – Cine nu tânjește după marea zi în care Dumnezeu să-i spună: „*Bine, rob bun și credincios, ai fost credincios în puține lucruri, te voi pune peste multe lucruri; intră în bucuria stăpânului tău!*” (Matei 25:23)? Observă faptul că Domnul Isus nu pune accentul pe cât de multe ai făcut, sau pe cât de multe lucruri ai, ci pe ceea ce ai făcut cu ceea ce ți-a fost dat. Ceea ce faci, fă în supunere de Hristos și fă cu motivații corecte. Tot ceea ce faci să faci din inimă, ca pentru Domnul, nu ca pentru oameni (Coloseni

3:23). Domnul Isus caută oameni care să-i fie credincioși; oameni care aleg să fie disponibili (Ioan 15:8); oameni care rămân deschiși și se lasă să fie învățați (Proverbe 9:9) și oameni care sunt flexibili în orice situație i-ar pune El (Filipeni 4:12-14).

Care sunt beneficiile rămânerii în credincioșie față de Dumnezeu? Iată ce ne spune Biblia:

- Dumnezeu te va păzi, proteja și apăra (Psalmul 31:23; 97:10; Proverbe 2:8).
- Dumnezeu îți promite că îți va rămâne credincios, chiar și atunci când tu nu-I ești credincioasă (2 Timotei 2:13).
- Dumnezeu te va binecuvânta din belșug (Proverbe 28:30).
- Dumnezeu te va întări (2 Tesaloniceni 3:3).
- Dumnezeu te va călăuzi (1 Corinteni 10:13).

2. A fi un rob înțelept (Matei 24:45) – Ce este înțelepciunea? Răspunsul este simplu: „Înțelepciunea este aplicarea cea mai potrivită a cunoașterii.” Este mai mult decât doar a avea cunoștințe sau informații; este capacitatea de a ști cum să folosești acea cunoaștere în mod eficient. Înțelepciunea îți dă de asemenea capacitatea de a înțelege viața din perspectiva lui Dumnezeu.

Cum ajungi să capeți înțelepciune? Iată ce ne spune Biblia:

- Înțelepciunea începe cu a-L iubi, a-L respecta și a te supune Domnului (Proverbe 9:10).
- Trebuie să-ți dorești înțelepciunea din toată inima ta (Proverbe 2:4).
- Domnul Isus dă înțelepciune gratis; totuși, trebuie mai întâi să o ceri de la El (Iacov 1:5).
- Solomon I-a cerut lui Dumnezeu înțelepciune (1 Împărați 3:8-13) și „*Dumnezeu a dat lui Solomon înțelepciune, foarte mare pricepere și cunoștințe multe, ca nisipul de pe țărmul mării*” (1 Împărați 4:29).
- Obții înțelepciune prin citirea și studierea Cuvântului lui Dumnezeu (Proverbe 2:1, 2).
- Vei crește în înțelepciune pe măsură ce vei căuta sfaturi înțelepte din partea unor creștini evlavioși (Proverbe 1:5).

3. A fi chibzuită – „*Omul chibzuit vede nenorocirea și se ascunde [...]*” (Proverbe 22:3).

- Ca persoană chibzuită, vei dezvolta prevederea și siguranța. Faptele tale vor arăta faptul că te gândești la viitor (Proverbe 22:3; 10:5). Vei fi atentă la alegerile pe care le faci și vei învăța să te oprești și să te gândești înainte de a acționa.
- Vei obține discernământ (Proverbe 14:4; 13:8a).
- Vei fi înțeleaptă în folosirea informațiilor pe care le ai. Vei verifica de două ori faptele din toate sursele posibile înainte de a acționa pe baza lor (Proverbe 12:23).
- Vei fi capabilă să arăți înțelepciune unde, când și cui îi vorbești (Amos 5:13).
- Ca o ființă chibzuită, vei avea un duh care se lasă învățat (Proverbe 15:5).

- Ca soție și mamă chibzuită, tu ești un dar din partea Domnului pentru familia ta (Proverbe 19:14). Cei pe care Dumnezeu îi cheamă, El îi și echipează (Evrei 13:20, 21).
- Ca o ființă prudentă, este foarte important să obții abilitățile și experiența de care vei avea nevoie pentru a avea o judecată sănătoasă în folosirea resurselor pe care Dumnezeu ți le oferă (Proverbe 4:7).

CONSTRUIREA RESURSELOR EXTERNE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

Mă întâlnesc cu un grup de femei lidere din Ucraina online pe Zoom odată la două săptămâni pentru a le asculta mărturiile și a le oferi consiliere și a le încuraja. Cred că, la fel ca ele, cele mai multe dintre voi sunteți stresate cu mult peste măsură, temându-vă cu privire la voi înșivă și la cei dragi și vă îngrijorați cu privire la comunitatea din care faceți parte și la situația din țara voastră. Amenințările directe și indirecte ale războiului sunt atât de mari, că sunt aproape dincolo de orice pricepere. Frica poate imobiliza o persoană. Dezvoltarea unor puternice virtuți ale credincioșiei, înțelepciunii și chibzuinței te va ajuta să rămâi tare.

Următoarea secțiune te va ajuta să biruiesti frica pe care o ai și te va ajuta să te organizezi și să te pregătești atât pe tine, cât și familia ta, pentru provocările care vă stau înaintea. Dacă acționezi bazându-te pe aceste patru sfaturi pentru supraviețuire atunci vei avea cel puțin simțământul că ai făcut tot ce ți-a stat în puteri pentru a fi pregătită. Lucrul acesta te va face să simți într-o oarecare măsură că deții controlul asupra anumitor lucruri, ceea ce îți dă nădejde. Dacă îți iei timpul necesar pentru a aplica aceste principii chiar acum, vei avea niște unelte practice care te vor însoți pe tine și familia ta și vă vor ajuta să supraviețuiți unor situații inimaginabile.

În cele mai multe situații, tindem să credem că într-o urgență sau o situație de criză trebuie să așteptăm să vină oameni profesioniști care să ne spună ce să facem și să ne salveze. Noi, într-adevăr, depindem de oficialitățile guvernamentale, ofițerii de poliție, soldați sau pompieri. În realitate, tu, familia ta și vecinii tăi sunteți primii oameni pe scenă. Odată ce realizezi acest lucru, atunci vei înțelege că nu trebuie să fii o victimă care doar să aștepte pe alții să vină s-o salveze; în schimb, tu ai provocarea și oportunitatea unică de a fi o salvatoare a altora sau chiar o eroină! A planifica și a te pregăti pentru pericole potențiale va minimaliza impactul pe care acestea le-ar putea avea asupra ta și asupra celor dragi ai tăi. Lucrul acesta va salva vieți, va minimaliza posibilele pierderi, va scădea anxietatea, va construi împotrivire și va reduce problemele mentale de după ce criza va trece.

Sfatul pentru supraviețuire #1: Planifică

Planul tău de urgență trebuie numaidecât să includă un document activ menținut care să fie revăzut destul de des și să-ți ofere toate procedurile și informațiile cu privire la care trebuie să te pregătești tu și familia ta în caz de război sau alte dezastre. Documentul acesta trebuie să includă o listă cu pericole potențiale, evaluare a puterii și a slăbiciunii, o conștientizare a vulnerabilităților tale, să ia în calcul oportunitățile prezente și să determine ce aptitudini ai în vremuri de urgență. Dacă soțul tău este disponibil, pune-l și pe el să facă un astfel de document separat. După aceea, întâlniți-vă și comparați-vă notițele, apoi scrieți împreună planul pentru

familia voastră. Acesta ar putea fi un moment bun în care să-i implici și pe copiii tăi mi mari. Pune-i și pe ei să-și facă propriul lor plan de supraviețuire; când vă întâlniți cu ei și discutați, lucrul acesta îi va pregăti pentru a întâmpina pericolul în viitor.

EVALUAREA URGENȚEI

1. Amenințări: Aici este locul în care vizităm ținutul lui „dar dacă”. Întrebarea la care trebuie să te gândești aici este: „Ce potențiale amenințări întâmpinăm eu și familia mea?” Adună toate datele pentru a evalua ce amenințări ați putea înfrunta. Pune la fiecare un număr în funcție de probabilitatea ca lucrul respectiv să se întâmple.

Exemplu: Soțul meu Chris și cu mine am avut ocazia de a merge în Irak cu câțiva ani în urmă. El știa că cele mai groaznice scenarii includeau: captură, tortură, asalt sexual sau decapitare de către ISIS.

2. Puncte tari: Ce puncte tari ai descoperit atunci când ai mai întâmpinat în trecut situații periculoase? A-ți cunoaște punctele tari este tot atât de important ca a-ți cunoaște slăbiciunile.

Exemplu: Faptul că am crescut în mai multe continente m-a expus la o mulțime de situații periculoase. Acestea mi-au reglat destul de fin abilitatea de a simți atunci când sunt într-un loc periculos sau în apropiere de un om periculos.

3. Slăbiciuni: A-ți cunoaște potențialele slăbiciuni este de asemenea important dacă vrei să supraviețuiești. În situațiile de criză, care ai descoperit că sunt domeniile în care ai slăbiciuni?

Exemplu: Mă descurc destul de bine în momentul crizei, dar imediat după aceea simt că mă destram. Când am ocazia știu să-mi fac timp după evenimentul de criză să procesez prin ce am trecut.

4. Vulnerabilități: Vulnerabilitatea nu este neapărat o slăbiciune. A-ți cunoaște vulnerabilitățile și a face ceva cu privire la ele arată că ai curaj. Așadar, întrebarea este: unde, când sau cu ești cel mai expusă posibilității de a fi atacat sau rănit emoțional, fizic sau economic?

Exemplu: Când Chris și cu mine am fost în Irak, ne-am trezit la un moment dat în toiul nopții cu un Irakian lângă patul nostru (el era un angajat al hotelului care ne aducea un mesaj – desigur, atunci când l-am văzut stând acolo nu am știut lucrul acesta). Am învățat că dacă mă trezește un om străin când mi-e somnul cel mai dulce, atunci mă trezesc urlând. În anumite situații, lucrul acesta poate fi o amenințare la adresa siguranței noastre.

5. Oportunități: Ce poți face pentru a te pregăti să înfrunți aceste amenințări?

Exemplu: Ca răspuns la omul care a fost în camera noastră în mijlocul nopții, acum pun o alarmă pe ușa de la cameră, pentru ca dacă cineva mai intră așa în toiul nopții, să am timp să mă pregătesc să înfrunt amenințarea.

6. Aptitudini: Ce aptitudini aduci pentru a întâmpina pericolul iminent?

Exemplu: Am luat cursuri pentru prim-ajutor, supraviețuire în sălbăticie și pregătire elementară în caz de incendii.

Acum este rândul tău. O modalitate prin care poți face lucrul acesta, este să faci un fel de tabel pentru fiecare membru din familia ta care va participa la această pregătire, tabel care poate arăta ceva asemănător cu acesta:

<u>AMENINȚĂRI</u>	<u>PUNCTE TARI</u>	<u>SLĂBICIUNI</u>	<u>VULNERABILITĂȚI</u>	<u>OPORTUNITĂȚI</u>	<u>APTITUDINI</u>

PLAN DE ACȚIUNE

Dacă faceți planuri pentru situații de urgență, lucrul acesta îi va ajuta pe cei din familia ta să se simtă în siguranță, însă trebuie să aibă vârsta adecvată pentru a înțelege ceea ce se întâmplă. Odată ce fiecare își completează lista de mai sus cât poate mai bine, programează un timp în care să te întâlnești mai întâi cu soțul tău, apoi cu fiecare dintre copiii tăi care a participat la această activitate sau cu alți membri din familie pentru a vorbi despre lucrurile scrise și a încerca să faceți un plan împreună. Supraviețuirea nu este doar un produs al norocului, ci ea necesită muncă! Iată o listă de întrebări pe care le-ai putea pune:

1. Înainte de a vorbi cu copiii tăi, trebuie să discuți câteva probleme cu soțul tău, cum ar fi: Ar trebui oare să scriem un testament? Dacă amândoi dintre noi vom fi răniți sau omorâți, ce se va întâmpla cu copiii noștri? Cine va fi tutorele lor? Care sunt cerințele legale ale țării noastre pentru un tutore? Trebuie să lăsăm niște exemplare xeroxate ale acestor acte importante acestui tutore? Dacă aveți timp, ar însemna mult pentru soțul tău și pentru copiii voștri dacă fiecare dintre voi ar scrie o scrisoare special adresată fiecărui copil, scrisoare pe care s-o puneți într-un plic pe care să-l sigilați și care să fie deschisă doar în cazul în care vi se va întâmpla o tragedie.

2. Unde este locul sigur din casa voastră pentru orice tip de amenințări care ar putea veni?

3. Care sunt rutele de ieșire din casă sau din apartament? Care sunt rutele de ieșire din fiecare cameră?

4. Dacă veți fi despărțiți în timpul unei urgențe, care ar putea fi un loc de întâlnire pentru voi în apropierea casei voastre?

5. Dacă nu vă puteți întoarce acasă sau dacă trebuie să evacuați casa sau zona numai decît atunci cînd nu sunteți împreună, care ar fi un loc sigur în afara vecinătății sau a cartierului vostru în care vă puteți întâlni?

6. Care este ruta alternativă, în cazul în care prima este impracticabilă?

7. În situația în care veți fi despărțiți sau nu veți avea posibilitatea de a comunica unul cu celălalt, cine va fi contactul vostru din exterior din apropiata vecinătate pe care s-l contactați în caz de urgență?

8. Care este planul vostru pentru membrii familiei care au o dizabilitate sau nevoi speciale?

9. Ce puteți face ca să luați animalele de companie în cazul în care apare o urgență?

10. Pentru ce anume este responsabil fiecare membru al familiei în cazul în care apare o urgență? Scrie o astfel de listă și pune-o într-un loc strategic, central, din casa voastră – poate în apropierea sacșelor de urgență?

11. Mai sunt și alți membri ai familiei sau vecini pe care îi puteți recruta și pe care îi puteți coordona? Oameni care să-i ajute pe alți oameni – aceasta poate fi cea mai mare putere pe care o ai.

12. Listează și alte întrebări pe care poate ai vrea să le adresezi.

Sfatul pentru supraviețuire #2: Pregătește-te

Există o vorbă care spune: „Planificarea duce la conștientizare. Pregătirea duce la promptitudine.” Adevărul este că poți planifica oricît de mult ai vrea, dar dacă nu te pregătești, nu vei fi gata. Sunt câteva lucruri pe care le poți planifica, însă sunt o mulțime de lucruri care vor fi mai presus de puterile tale. Altcineva spunea: „Pregătirea face mai mult decît doar să te pregătească pentru lucrurile pe care să te aștepti să se întîmple; pregătirea te pune într-o poziție în care trebuie să te ocupi și de ceea ce n-ai prevăzut că se va întîmpla.” Iată câteva idei:

1. Împachetează câte un rucsac „gata de plecare” pentru 72 de ore pentru fiecare membru al familiei: În caz de urgență, este important să ai resursele necesare la îndemînă. Pregătirea unui rucsac „gata de plecare” pentru 72 de ore pentru fiecare membru al familiei este cheia în a-i ajuta să supraviețuiască după ce un dezastru sau altul are loc. În mijlocul crizei, câteodată creierul nostru nu mai funcționează atît de bine pe cît ar trebui și atunci gîndirea noastră devine mai lentă pe măsură ce ne confruntăm cu șocul provocat de criză sau cu starea de negare. Pregătirea rucsacurilor „gata de plecare” pentru fiecare membru al familiei tale te va ajuta să-i mobilizezi pe fiecare mult mai ușor. În capitolul 13 – *Parenting în vreme de război* – vei găsi o secțiune care îți va arăta ce anume să pui în rucsacul copiilor. Pentru a fi eficient, fiecare rucsac/ghiozdan nu ar trebui să cântărească mai mult de 20-25% din greutatea celui care îl poartă. Mai jos vei găsi o listă cu lucrurile pe care le-ai putea pune în rucsacul tău:

- Apă;
- Îmbrăcăminte adecvată schimbărilor de vreme;
- Suplimente, medicamente pentru șapte zile;
- Ochelari;

- Mâncare pentru animale și apă;
- Alimente neperisabile (la conservă);
- Articole de igienă personală;
- Un fluier;
- Documente importante;
- Un marker permanent;
- Pătură/sac de dormit;
- Lanternă de mână/de cap;
- Mască pentru față;
- Laptop/tabletă/telefon;
- Bani;
- Saci de gunoi;
- Dopuri de urechi;
- Hartă cu locurile de întâlnire încercuite;
- Baterii de rezervă;
- Dezinfectant de mâini;
- Încărcătoare/baterii;
- Trusă de prim ajutor;
- Informațiile necesare pentru a-i contacta pe membrii familiei.

2. Documente importante: Dacă este posibil, păstrează-le în ceva rezistent la apă și ceva ce poți lua cu ușurință. Documentele importante pot include: copii ale permisului de conducere, pașaport, certificate de naștere, istoric medical, rețete, carduri bancare, numere de telefon la diferite servicii clienți, informații legate de asigurări, testamente, certificatul de căsătorie, acte ale copiilor legate de școală etc. De asemenea, este foarte important să faci o listă cu numărul de telefon al fiecăruia și cu parolele de pe computer și să o pui într-un loc sigur.

3. Obiecte care necesită actualizare: Odată cu schimbarea anotimpurilor, este bine să revezi aceste rucsacuri și să schimbi ce ar trebui schimbat: apa, hainele de schimb care să se potrivească acum noului anotimp, o listă de contacte actualizată etc.

Am împachetat un rucsac „gata de plecare” pe care să-l iau cu mine ori de câte ori călătoresc și doar să îl ajustez pentru locul în care știu că voi merge. Spre exemplu, în Irak am adăugat o pereche de papuci de drumeție și câteva sticle de apă în plus. Mă mângâia gândul de a ști că dacă nu reușeam să iau un avion cu care să plec din Irak, atunci aveam mijloacele necesare de a ieși din Irak pe jos.

Sfatul pentru supraviețuire #3: Practică

Acesta este un domeniu pe care oamenii de multe ori îl neglijează, dar este vital în a scădea riscul din viața noastră. Repetiția de dinainte îi ajută pe toți să știe ce să facă și când să facă, iar lucrul acesta îi va ajuta să scape de anxietate și să-și păstreze calmul. Practica, de asemenea, îi ajută pe fiecare să evite pierderea vremii survenită din cauza panicii; îi ajută pe toți să meargă de la șoc și negare la acțiune. Într-un moment critic, există foarte puțin timp pentru a planifica și sigur nu mai este timp pentru a învăța. Practica de asemenea aduce la suprafață slăbiciunile

planului curent și ne ajută să facem pregătiri care să îi ofere fiecăruia timp suficient să se ajusteze potrivit situației în cauză. Lucrul acesta chiar poate salva vieți!

Atacurile teroriste asupra Turnurilor Gemene, World Trade Center din New York City din data de 11 septembrie 2001 nu doar că accentuează importanța planificării și a pregătirii, dar de asemenea și valoarea extraordinar de mare a practicii. Rick Rescorla era șeful securității pentru Morgan Stanley Dean Witter, o companie multinațională care își avea sediul la World Trade Center. În 1993, un grup de teroriști au încercat să distrugă Turnurile Gemene prin a exploda parcare subterană. După acel eveniment, Rescorla și-a antrenat angajații firmei cum să se ocupe pe viitor cu potențiale atacuri teroriste. Ei nu doar au planificat și s-au pregătit, dar au și practicat. Angajații companiei s-au antrenat vreme de opt ani, inclusiv proceduri surpriză cum ar fi exerciții de evacuare a oamenilor dintr-o clădire. Când teroriștii au atacat din nou în anul 2001, această disciplină a practicii a salvat viața a mai mult de 2700 de angajați. Doar 10 oameni din acea companie au murit. Rescorla i-a învățat pe angajații lui faptul că cea mai bună modalitate prin care poți să-ți faci creierul să funcționeze sub stres enorm este să repeți din nou și din nou ce trebuie să faci în astfel de situații.

Reacția ta de a lupta-fugi-îngheța atunci când vine pericolul este o reacție involuntară care există acolo pentru a te ține în siguranță și a te pregăti să întâmpini, să scapi sau să te ferești de pericol. Însă sunt momente când avem nevoie să trecem dincolo de aceste reacții, iar lucrul acesta poate fi făcut prin planificare, pregătire și, cel mai important, practicare din timp. Practicarea este crucială pentru supraviețuirea familiei tale.

Sfatul pentru supraviețuire #4: Recuperarea

Când am publicat cartea noastră, *The Combat Trauma Healing Manual*, Chris și cu mine am participat la festivalul Houston Freedom, care celebra o sărbătoare americană numită Ziua Veteranilor – o zi în care îi cinștim pe veteranii militari americani. Echipa noastră știa că mă ocup cu consilierea în urma traumelor, așa că de fiecare dată când întâlneau un soldat care experimenta simptomele stresului posttraumatic, mă chemau pe mine să întind o mână de ajutor. A fost o experiență extenuantă pentru mine. Fugeam de la un soldat la altul atunci când Andi, un coleg medic, m-a văzut. Ea mi-a spus: „Rahnella, oprește-te puțin. Știi cum timpul când am lucrat ca medic m-a afectat grozav de mult. Când mă uit acum la tine văd aceeași privire pe care o are un medic care este copleșit de numărul de cazuri pe care trebuie să le verifice.” În momentul acela parcă mi-a poruncit să mă așez și să iau o pauză de respirație de cinci minute, deoarece, așa cum mi-a spus: „Noi, medicii, am învățat că nu suntem de niciun folos dacă suntem morți – și nici tu nu vei fi de niciun folos dacă vei muri de la epuizare.” Și avea dreptate!

E important să-ți pui timp deoparte pentru recuperare. Câteodată, sunt suficiente doar acele cinci minute de pauză pentru respirație. Prin exercițiul acesta, îi oferi trupului tău timp să se odihnească, îți încetinești respirația în așa fel încât ridici nivelul de oxigen din trupul tău, lucru care te va ajuta să fii mai concentrată în lucrarea pe care o ai de făcut. Un alt beneficiu este că îți oferă și ocazia de a te putea ruga. Programarea unui timp extins în care să procesezi lucrurile prin care ai trecut în primele 36 de ore după evenimentul traumatic va scădea din impactul pe termen lung și te va trimite direct înspre vindecarea ta. Dacă vrei să rămâi în bătălie, această

strategie de a-ți purta ție de grijă este foarte crucială, deoarece mustrea lui Andi este una cât se poate de adevărată: nu ești de niciun folos nimănui dacă ești moartă (nu știu cum stau lucrurile în cazul tău, dar în ceea ce mă privește, trebuie să-mi reamintesc destul de des lucrul acesta!).

CONSTRUIREA RESURSELOR ETERNE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

Când ai făcut tot ceea ce ai putut, ajungi să ai un oarecare sens al libertății. Când Dumnezeu îți dă ceva de făcut, aceasta va deschide ușa pentru aventuri la care poate nici n-ai visat și-ți va da ocazia să vezi mâna lui Dumnezeu la lucru în viața ta și în viața celor din jurul tău. Te asigur, viața trăită prin credință și supunere față de Dumnezeu este o viață extraordinară!

În urmă cu câțiva ani am fost într-o vizită în Israel – de data aceasta, pentru a-mi vizita fiica, ginerile și noul meu nepotel. Într-una din zile am simțit că Domnul mă cheamă să merg într-o călătorie spirituală la Ierusalim și să-mi petrec ziua singură cu El. Așadar, cu puținele mele cunoștințe în ceea ce privește limba ebraică modernă, am descărcat pe telefon o aplicație pentru călătoriile cu trenul, m-am urcat în tren și am urmat instrucțiunile, numai ca să aflu după puțină vreme că trenul a oprit într-o stație parcă în mijlocul pustietății. Aveam nevoie de ajutor. M-am dat jos. Era un singur bărbat care lucra pentru compania de căi ferate, însă nu vorbea engleza și, prin urmare, nu ne-am putut înțelege. Așa că m-am uitat prin gara respectivă, chiar și prin băi, dar n-am putut găsi pe nimeni altcineva. Am stat pe o bancă de pe peron, evaluând situația și cerându-I Domnului să mă călăuzească și să mă păzească.

În timp ce mă rugam, am simțit că cineva s-a așezat lângă mine. Când am deschis ochii am văzut o femeie tânără. Am întrebat-o de unde a venit și dacă vorbea engleza. Mi-a spus că da. Era din New Jersey (care este unul dintre statele din America). Ea putea vorbi fluent și limba ebraică! M-a ajutat să închiriez o mașină, a venit cu mine și m-a ajutat să iau trenul cu care trebuia să merg la Ierusalim. Până azi cred că acea femeie tânără a fost un înger trimis de Dumnezeu pentru mine. Chiar am rugat-o să mă lase s-o ating, să văd dacă era reală!

Mame urs, când aveți parte de diferite încercări, vă rog nu uitați: **nu sunteți singure niciodată!** Dumnezeu nu este numai o resursă, ci El este sursa a tot ceea ce este bun, ci și a tot ceea ce aveți nevoie. „Sunați-L” pe Dumnezeu prin rugăciune, apoi urmăriți felul în care El alege să vă răspundă la rugăciuni. Binecuvântările Sale vin în pachete mari sau mici, iar câteodată vin chiar deghizate!

„Încrede-te în Domnul din toată inima ta și nu te bizui pe înțelepciunea ta! Recunoaște-L în toate căile tale, și El îți va netezi cărările. Nu te socoti singur înțelept; teme-te de Domnul și abate-te de la rău! Aceasta va aduce sănătate trupului tău și răcorire oaselor tale.”

Proverbe 3:5-8

Rugăciune

Tată Ceresc, mă rog să-mi dai harul, puterea și curajul de a înfrunta provocările care-mi stau înaintea. Doamne, știu că Tu nu îmi dai mereu ceea ce vreau, dar Tu mereu împlinești ceea ce am nevoie. Te rog, ajută-mă să împlinesc ceea ce vrei să fac. Când va veni ziua de voi sta în fața Ta, vreau să-mi spui și mie: „Bine, rob bun și credincios, ai fost credincios în puține

lucruri, te voi pune peste multe. Intră în bucuria stăpânului tău!” Amin! (vezi Filipeni 4:19; Filipeni 1:6; Matei 25:23)

Capitolul 8

Găsirea luminii în cea mai întunecată durere

de **Marshéle Carter, Chris și Rahnella Adsit**⁷

*„Domnul este aproape de cei cu inima înfrântă și mântuiește pe cei cu duhul zdrobit.”
(Psalmul 34:18)*

Povestea lui Sasha (din motive de siguranță, am schimbat numele reale din povestire)

După luni de zile în care a locuit în casa unui străin, gazdele ei îi păreau ca făcând parte din familia ei. Dar când a auzit că lucrurile s-au mai liniștit și că putea să se întoarcă în siguranță înapoi în Ucraina, Sasha n-a ezitat. Foarte rapid, și-a împachetat puținele lucruri pe care le avea, fiind determinată să se întoarcă acasă. O nădejde ezitantă i-a umplut inima, în vreme ce aștepta răbdătoare, alături de alte mii de oameni, rândul ei să treacă granița. A dormit într-o dubă plină, a stat cu orele într-un șir lung de mașini care se întindea pe câțiva kilometri buni și se gândea la casa pe care a trebuit s-o părăsească în grabă atunci când izbucnise războiul. Cu ochii minții, ea putea încă să vadă covorașul de la intrare, bucătăria, privescuse de pe geamul camerei familiei.

Ajunsa în cele din urmă acasă, Sasha stătea în stradă și se uita în gol, nevenindu-i să creadă ce vedea. Nimic nu ar fi putut-o pregăti pentru urâtenia morții și devastarea care erau în fața ochilor ei. Covorașul de la intrare era turtit, pereții de la bucătărie erau prăbușiți, iar camera familiei acum nu mai avea geam. Cioburi de sticlă, bucăți de cărămizi și praf – acestea erau peste tot pe unde te uitai! Nu mai era niciun vecin care s-o saluta, niciun membru al familiei care să-i spună bun-venit, ci doar un cer plumburiu și o liniște stranie.

Se pare că a pierdut tot ce avea – casa, serviciul, cei dragi. Umbra de durere i-a întunecat sufletul. Prezența apăsătoare a acestei dureri o făcea să respire greu. A început să se simtă amorțită de la oboseală și durere, iar acum se întreba unde va putea găsi puterea de a merge înainte după atât de multe și mari pierderi.

Pierdere și durere

Sasha a avut ceva pentru care merita să trăiască – și tu ai avut! Războiul a luat totul! „Întristarea este dragostea care nu vrea să dea drumul”, a scris rabinul Earl A. Grollman⁸. Acesta este motivul pentru care pe Sasha o doare inima atât de tare. Înțeleptul Solomon a scris: „căci dragostea este tare ca moartea” (vezi Cântarea Cântărilor 8:6). Așa cum a observat scriitorul irlandez Frank O’Connor, când avem un simțământ puternic al pierderii, lucrul acesta „înseamnă că avem ceva pentru care să jelim. Cei pentru care chiar îmi pare rău cu adevărat sunt cei care trec prin viața și nu știu ce este jelirea.”⁹

⁷ O mare parte din conținutul acestui capitol este preluat din cartea *When War Comes Home*, carte la care toți trei am contribuit.

⁸ Rabinul Dr. Earl A. Grollman, citat găsit pe site-ul www.DailyCelebrations.com.

⁹ Frank O’Connor – citat găsit pe site-ul www.gaia.com.

„Capelanul Ray” Giunta a scris: **„Jelirea este procesul natural al emoțiilor și sentimentelor noastre, lucru care este experimentat în mod unic după orice durere din cadrul unei relații.”**¹⁰ Jelirea este un lucru normal. Am

„Isus Plângea”
(Ioan 11:35)

fost creați ca să putem jeli. Dumnezeu a inventat-o. Dumnezeu a experimentat-o atunci când a trăit pe acest pământ, prin Domnul Isus Hristos.¹¹ Fiecare o experimentează. Cu toții experimentăm jelirea în mod diferit, însă adevărul rămâne acesta: cu toții o experimentăm.

Cuvântul „jelire” vine de la cuvântul latin care înseamnă „a împovăra”. Cam așa se simte jelirea, nu-i așa? O povară grea pe care ai vrea numaidecât s-o lași jos – dar nu poți.

Jelirea este întotdeauna declanșată de o **pierdere** de un anume fel – pierderea cuiva sau a ceva de care ne-am atașat. Jelirea are diferite niveluri și intensități. Jelim puțin atunci când ni se rupe perechea preferată de pantaloni și nu avem altceva de făcut decât să-i aruncăm. Jelim puțin mai mult atunci când ni se strică computerul personal și, odată cu el, pierdem o mulțime de poze pe care le-am prețuit. Însă mult mai profundă este jelirea unui animal de companie drag care a murit, când o relație pe care puneam mare preț se încheie, când visul acela pe baza căruia ne clădeam tot viitorul se năruie sau când cineva drag al nostru moare.

Scopul jelirii

Dumnezeu a pus jelirea în noi ca reacție cu scopul de a ne ajuta ca mental, emoțional și spiritual să putem procesa evenimentele care au cauzat pierderea respectivă. Dacă nu suntem dispuși să înfruntăm procesul jelirii sau dacă căutăm să o luăm pe o scurtătură, pur și simplu ne vom avânta fără să știm în marea durerii, fără să mai ajungem niciodată la țarmurile vindecării pe care Domnul le vrea pentru noi.

Cineva a spus că lacrimile sunt o modalitate pe care Dumnezeu a rânduit-o prin care tristețea să părăsească trupul nostru. Dacă ne împotrivim, se prea poate ca durerea pe care o simțim să nu-și piardă niciodată din intensitate.

Împăratul David a scris: *„Tu numeri pașii vieții mele de pribeag; pune-mi lacrimile în burduful Tău: nu sunt ele scrise în cartea Ta?”*. Dumnezeu – în infinita Lui tandrețe și dragoste – nu doar că vede lacrimile noastre, dar El le și *depozitează*. Lacrimile noastre sunt prețioase înaintea Lui.

Jelirea „normală”

C.S. Lewis, unul dintre cei mai mari filosofi și învățători creștini ai secolului trecut, a avut propria lui călătorie prin jelire, după ce preaiubita lui soție Joy a murit răpusă de cancer. Lewis a păstrat un jurnal timp de mai multe luni după moartea ei. În acest jurnal se află scrise următoarele rânduri:

„Jelirea încă se simte ca frica. Probabil, mult mai strict, ca suspansul. Sau poate ca așteptarea. Pur și simplu stai și aștepti să se întâmple ceva. Îi dă vieții un sentiment temporar permanent. Nu pare că merită să încerci să faci nimic. Nu pot să mă așez ca să mă calmez.

¹⁰ „Capelanul Ray” Giunta, în *Grief Recovery Handbook* (Integrity Publishers, 2002), p. 63.

¹¹ Mai multe exemple ale jelirii Domnului Isus: Matei 26:37, 38; Marcu 3:5; Luca 19:41.

Casc, sunt agitat, fumez mult prea mult. Până acum am simțit mereu că am foarte puțin timp. Acum nu am nimic altceva decât timp. Timp aproape pur, o succesivitate goală.”¹²

Pe măsură ce citești următoarea listă cu simptome, bifează în dreptul fiecăruia pe care îl experimentezi și tu în viața ta.

- ☐ **Frica.** Poate ți-e teamă că vei avea parte de mule alte pierderi, așa că nu te simți în stare să faci față presiunii pe care acum o simți.
- ☐ **Mânia.** Nu trebuie să fie logică. Mânia ta poate mocnea undeva sub suprafață de multă vreme.
- ☐ **Plânsul.** Poate plângerii. Apoi plângerii mai mult. Și mai mult. Apoi, când ajungi în punctul în care crezi că nu mai poți să verși o lacrimă, începi să plângerii din nou.
- ☐ **Vina.** *Dar dacă aș fi... Dacă... Ar fi trebuit să...* Privirea în urmă și regretul pot ocupa gândurile tale pentru o vreme.
- ☐ **Singurătatea.** E posibil să simți că nimeni nu poate înțelege situația prin care treci acum – și că nimeni nu ar vrea.
- ☐ **Aruncarea vinei.** *E nedrept! Unde-i dreptatea? Ce am făcut ca să merităm așa ceva? Cineva trebuie tras la răspundere!*
- ☐ **Fuga/înghețarea.** Poate pari disperat în căutarea unei uși de scăpare. *Trebuie să existe o cale să ies din situația asta!* Poate ajungi să alegi droguri, alcool, muncă în exces, călătorii, lucrare, relații sexuale, mâncare, cumpărături, jocuri de noroc – orice, doar pentru a-ți lua gândul de la dificultățile cu care te confrunți.

Alte simptome:

- ☐ Lipsa apetitului
- ☐ Lipsa dorinței pentru relații intime cu tovarășul de viață
- ☐ Deshidratare
- ☐ Pierderi temporare de memorie, scurtcircuite mentale
- ☐ Dureri inexplicabile
- ☐ Somnolență, amețelă, letargie
- ☐ Insomnie
- ☐ Coșmaruri
- ☐ Hiperactivitate
- ☐ Te simți abandonată
- ☐ Pierderea credinței în Dumnezeu
- ☐ Frustrare
- ☐ Mult prea guralivă
- ☐ Fără nicio dorință de a vorbi
- ☐ Sentimentul că ești depășită de situație
- ☐ Supraîncărcată emoțional
- ☐ Fără niciun sentiment

CUM SĂ NU JELEȘTI

¹² C.S. Lewis, *A Grief Observed* (HaperSanFrancisco, 2001, 1961), p. 33.

Unii oameni ar face *orice* altceva numai să nu își asume lucrarea grea a jelierii – și ei cred că făcând astfel realizează ceva. Astfel de acțiuni poate ne fac să ne simțim puțin mai bine temporar, însă nu reușesc să ne scoată din starea noastră de tristețe. În continuare vom prezenta o listă cu modalități prin care oamenii încearcă să facă față situației prin care trec fără să-și înfrunte cu adevărat durerea lor. Bifează în mintea ta oricare dintre lucrurile menționate mai jos la care ai apelat și tu din când în când.¹³

- ☐ **Se prefac** – cedează în fața presiunii de a se purta urât sau de a adopta la un comportament distructiv.
- ☐ **Țintesc jos** – înspre lucrurile care par mult mai realizabile; evită orice lucru care i-ar provoca la a-și depăși limitele actuale.
- ☐ **Intră în ofensivă** – doboară orice – sau pe oricine – despre care cred că i-ar amenința.
- ☐ **Evită** – stau departe de orice sau oricine care le-ar putea cauza mai mult stres.
- ☐ **Compensează** – caută să compenseze pentru slăbiciunea lor dintr-un anume domeniu al vieții lor obținând mai multă putere în alt domeniu.
- ☐ **Neagă** – refuză să recunoască faptul că evenimentul chiar a avut loc.
- ☐ **Înlocuiesc** – mută o acțiune negativă înspre o țintă mai sigură (cum ar fi lovirea unui câine).
- ☐ **Își închipuie** – se rup de realitate și evadează într-o lume falsă a unor dorințe irealizabile.
- ☐ **Idealizează** – exagerează cu privire la punctele bune ale unei acțiuni dorite și ignoră toate minusurile.
- ☐ **Identifică** – îi copiază pe alții cu scopul de a prelua de la ei caracteristicile pe care și le doresc.
- ☐ **Intellectualizează** – evită emoțiile și sentimentele concentrându-și atenția doar pe fapte și pe logică.
- ☐ **Agrează pasiv** – își văd de treaba lor acționând pasiv și fără să reacționeze la nimic.
- ☐ **Proiectează** – își văd propriile lor caracteristici indezirabile în alții.
- ☐ **Raționalizează** – inventează motive logice pentru un comportament nepotrivit.
- ☐ **Regresează** – se reîntorc la o stare copilărească a minții pentru a evita problemele sau orice responsabilitate.
- ☐ **Suprimă** – în mod conștient, nu dau curs anumitor urgențe și ignoră rădăcina cauzei.
- ☐ **Trivializează** – spun că ceva nu-i mare lucru când, de fapt, este ceva foarte important.

Dacă recunoști în viața ta vreunul dintre tiparele comportamentale amintite mai sus, mai întâi trebuie să le vezi exact ceea ce sunt ele: scurtături către restaurare, care însă nu te duc absolut nicăieri.

CUM SĂ JELEȘTI

¹³ Această listă parțială a mecanismului a fost preluată de pe site-ul www.changingminds.org, la categoria Explanations/Behaviours/Coping.

Fii conștient de tot procesul. Cu siguranță, jelirea este un *proces*. Însă nu este un proces *precis*. Fiecare își procesează durerea în mod diferit de persoana de lângă el. Totuși, există câteva descrieri generale care ne sunt de folos – un fel de borne kilometrice de la marginea unui drum – pentru a ne ajuta să conștientizăm faptul că facem (sau nu) un anumit progres.

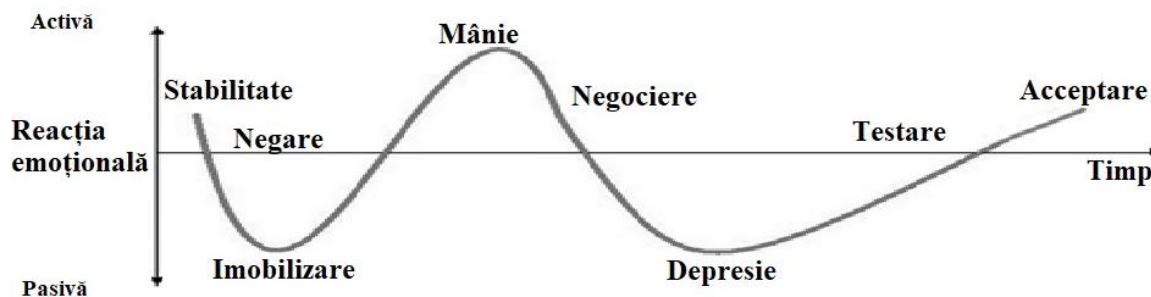
Elizabeth Kübler-Ross a fost un doctor din Elveția care a studiat subiectul jelirii pentru mulți ani. Cartea ei *On Death and Dying* a ajuns să fie considerată a fi clasică pe acest subiect de zeci de ani. În studiile ei, ea a descoperit faptul că există un tipar general pe care majoritatea oamenilor îl experimentează atunci când au parte de o traumă sau o criză care le schimbă viața. În cursul anilor, și noi am ajuns să realizăm faptul că acest ciclu se aplică la aproape orice fel de pierdere semnificativă care rezultă în jelire.

Acest ciclu al stărilor emoționale este prezentat în diagrama de mai jos. Aceasta demonstrează roller-coasterul activității și pasivității pe măsură ce persoana în cauză se frământă sau caută să se eschiveze cu privire la eforturile ei disperate de a face față traumei, evitând schimbarea și, în cele din urmă să fie reconciliată cu ea.

Persoana în cauză începe într-o stare de stabilitate relativă, iar apoi dintr-o dată explodează. O perioadă nedeterminată, ea va trece prin aceste etape:

- **Etapa imobilizării** – șoc; te simți paralizat după ce ai fost expus la o criză sau traumă; nu te poți hotărî ce să faci în continuare.
- **Etapa negării** – încerci să eviți adevărul. *Nu! Nu se poate întâmpla una ca asta! Sau: Nu m-a afectat; n-a fost chiar atât de grav. Sau chiar: Nu s-a întâmplat niciodată. Doar mi-am imaginat.*
- **Etapa mâniei** – o revărsare plină de frustrare a emoțiilor acelea ascunse cel mai bine. *Viața este îngrozitoare!!* Mânia clocotește aproape de suprafață tot timpul; răbufnești la oricine pentru cel mai mic lucru; dai vina pe alții.
- **Etapa depresiei** – conștientizarea în cele din urmă a adevărului. Un moment foarte trist, însă un moment de turnură, deoarece cel care suferă în sfârșit înțelege faptul că nu va reuși sub nicio formă să revină la viața de dinainte.
- **Etapa testării** – căutarea soluțiilor realiste. *Poate ar trebui să încerc să ies afară mai des. Poate ar trebui să vorbesc cu cineva despre lucrurile prin care trec. Poate ar trebui să particip și eu la întâlnirile acelui grup de studiu biblic de care am auzit.*
- **Etapa acceptării** – în sfârșit ai găsit calea pe care să mergi înainte. La momentul acesta ești pe deplin conștient de trauma sau de criza prin care ai trecut. *A fost greu – foarte greu – dar am supraviețuit. Voi reuși să trec și peste asta. Lumea pentru mine s-a schimbat, dar pot trăi în această nouă lume. Pot chiar și să prosper.*

Ciclul Durerii Kübler-Ross:



Poate nu vei atinge toate aceste etape. Poate vei sări peste câteva, apoi te vei întoarce mai târziu și vei trece și prin acea etapă. Poate treci rapid printr-o etapă, dar vei zăbovi destul de mult timp la o altă etapă. Poate te vei trezi mergând înainte și înapoi între două dintre aceste etape sau făcând o buclă, vrând-nevrând, în jurul mai multor etape. Nimeni nu poate spune cu certitudine cum te vei ocupa de propria ta traumă, dat fiind faptul că ești o persoană unică. *Fiecare este diferit!*

„Binecuvântat să fie Dumnezeu, Tatăl Domnului nostru Isus Hristos, Părintele îndurărilor și Dumnezeul oricărei mângâieri, care ne mângâie în toate necazurile noastre, pentru ca, prin mângâierea cu care noi înșine suntem mângâiați de Dumnezeu, să putem mângâia pe cei ce se află în vreun necaz!” (2 Corinteni 1:3, 4)

Jelirea bună

Când avem parte de un eveniment traumatic, durerea este ceea ce simțim. Jelirea este ceea ce facem cu privire la durere. Este trecerea la faptă a durerii, exteriorizarea durerii noastre interioare. Și Domnul Isus – care cunoaște totul – a spus că e fericit de cei ce plâng, căci ei vor fi mângâiați. În continuare vom privi la câteva principii de care să ținem cont atunci când durerea noastră este expusă în jeli.

„Ferice de cei ce plâng, căci ei vor fi mângâiați.”

– Matei 5:4

➤ Adu-ți aminte unde este Dumnezeu

„Domnul este aproape de cei cu inima înfrântă și mântuiește pe cei cu duhul zdrobit.” – Psalmul 34:18

Din pricina răni tale, ai o atracție deosebită înaintea lui Dumnezeu. Ai parte de atenția Lui. El este un Dumnezeu iubitor și plin de milă, gata să vină în ajutorul celor care Îl lasă. *Te poți baza pe adevărul acesta!* Poți să te aștepti ca El să fie prezent și să-ți răspundă nevoilor tale în acest timp. El este ca acel prieten bun care-ți spune: „Dacă ai nevoie de ceva, nu ezita să-mi ceri!” Și e hotărât în ceea ce spune!

Cere-I Domnului Isus să ia parte la durerea ta. Închide-ți ochii și simte felul în care El vine lângă tine, te ia în brațele Lui și te ține strâns în brațele Sale. Lasă-L pe El să ia asupra Lui durerea din trupul, duhul și sufletul tău.

➤ Adu-ți aminte trecutul, dar rămâi optimistă

„Cât de lipsit de speranță ne-ar părea un pom fructifer gol în luna februarie, dacă n-am fi văzut niciodată frumusețea extraordinară a primăverii!” – Lillas Trotter¹⁴

Cu toate că ceea ce înduri acum poate fi cea mai îngrozitoare experiență prin care ai fost nevoită să-ți faci o cale pentru a trece, sigur nu este singura traumă din viața ta. Gândește-te la vremurile acelea în care Dumnezeu ți-a purtat de grijă în trecut. Elisabeth Elliot, al cărei soț misionar a fost omorât de nativii primitivi dintr-un trib din Ecuador, a scris: „Moartea în timpul iernii este preludiul necesar pentru învierea primăverii.”¹⁵ *Primăvara va veni!*

➤ **Țintește în mod constant înspre țința credinței**

Pune-ți următoarea întrebare: „În ce mi-am pus credința?” Ce răspuns ai dat acestei întrebări? Presupunând că n-ai răspuns că în „nimic”, atunci răspunsul tău poate a sunat ceva de felul următor:

- „În faptul că Dumnezeu mă va scoate din această depresie.”
- „În faptul că pot să renunț la a bea atât de mult.”
- „În faptul că pot trece peste mânia mea.”

Acestea sunt niște ținte frumoase ale credinței și cereri extraordinare pe care să le aduci înaintea lui Dumnezeu, însă ele nu sunt lucruri în care să-ți pui credința. Singurul răspuns la întrebarea „În ce mi-am pus credința?” ar trebui să fie în Cine, adică în Dumnezeu. Ori de câte ori ne legăm credința de circumstanțele în care ne găsim sau de o dorință anume, noi Îl dăm jos pe Dumnezeu de pe tronul vieții noastre și „ne pregătim terenul” pentru o dezamăgire mare.

➤ **Nu încerca să fii „Călărețul Singuratic”**

Durerea este un lucru greu pentru noi, iar jelirea este o lucrare dificilă. Lucrarea de jelire eficientă nu este făcută de unul singur. Nu încerca să fii stâlpul de sprijin pentru fiecare din jurul tău! Te vei prăbuși numaidecât! Asigură-te că găsești câțiva oameni pe care știi că te poți baza să fie alături de tine atunci când ai nevoie de ei. Dr. Harold Ivan Smith, expert pe tema morții și a jelirii, scrie:

„Cei care jelesc nu pot să se desprindă pe ei înșiși de jalea care poate fi asemănată cu o cisternă. Ei au nevoie de o frânghie. Cei care jelesc au nevoie de cineva la capătul celălalt al frânghiei care să-i tragă la loc sigur. Dar ei chiar au nevoie de cineva care să tragă de acea frânghie – nu să le dea răspunsuri sau să le rostească câteva clișee spirituale sau chiar care să le citeze câteva versete din Scriptură. În acele momente, acești oameni trebuie să tragă de acea frânghie!”¹⁶

➤ **Rezolvă-ți problema mâniei**

¹⁴ Citatul aparține lui Lillas Trotter, misionar în Africa, din anul 1888 până în 1928. Citatul este preluat din Elisabeth Elliot, *A Path Through Suffering* (Servant Publications, 1990).

¹⁵ Ibid, p. 41.

¹⁶ Dr. Harold Ivan Smith, în *When Your People Are Grieving* (Beacon Hill Press, 2001), p. 38. Dr. Smith vorbește pe larg pe subiecte precum jelire și moarte și conduce „întâlniri de jelire” pe tot cuprinsul Statelor Unite ale Americii

Când mânia ajunge la culme, ea se transformă în amărăciune. Și, așa cum am învățat mai devreme, acea amărăciune se va răspândi cu mult peste frontierele vieții noastre. Nu este ceva greșit în a fi mânios. Este un lucru normal, o emoție rezonabilă pe care o avem atunci când ne confruntăm cu evenimente nedreptate, dureroase sau cumplite. Găsim pe paginile Scripturii câteva situații în care și Domnul Isus S-a mâniat (Marcu 3:1-5; 10:14; Ioan 2:13-16). Important este ceea ce facem cu acea mânie, deoarece felul în care o gestionăm ne poate conduce la păcat.

Biblia ne spune în Efeseni 4:26a: „Mâniați-vă, și nu păcătuți.” Când simți mânia care atinge cote alarmante înlăuntrul tău, mai întâi trebuie să înlături cauza fizică a acelei mâinii dacă poți. De exemplu, dacă este vorba de o persoană, poate ar fi bine să părăsești încăperea unde se află și acea persoană; dacă este vorba de locul unde te afli, du-te în alt loc. Este ca și cum ai scoate un lemn de pe foc. Fără lemne, focul se va stinge curând. Ieși la o alergare, fă flotări, abdomene, sapă o grădină, taie un copac, plantează un copac, mergi cu bicicleta. Sau, dacă situația îți permite, fă ceva constructiv: mergi și întinde-i o mână de ajutor cuiva aflat într-o nevoie.

Gândul final: Durerea și Eternitatea

Parte a creșterii în putere și în maturitate este să înveți să experimentezi pe deplin evenimentele dureroase din viață, să le îmbrățișezi, să le plângi, să le eliberezi și să fii în stare să le lași în urmă și să mergi mai departe. Iată ce are Domnul Isus să-ți spună:

„Duhul Domnului Dumnezeu este peste Mine, căci Domnul M-a uns să aduc vești bune celor nenorociți: El M-a trimis să vindec pe cei cu inima zdrobită, să vestesc robilor slobozenia, și prinșilor de război, izbăvirea; să vestesc un an de îndurare al Domnului și o zi de răzbunare a Dumnezeului nostru; să mângâi pe toți cei întristați; să dau celor întristați din Sion, să le dau o cunună împărătească în loc de cenușă, un untdelemn de bucurie în locul plânsului, o haină de laudă în locul unui duh mâhnit, ca să fie numiți «terebinți ai neprihănirii», «un sad al Domnului», ca să slujească spre slava Lui.”

(Isaia 61:1-4)

Domnul îți spune astăzi...

Văd totul. Văd devastarea și moartea pe care vrăjmașii tăi le-au adus asupra ta și a celor dragi ție. Nu vreau ca situația dureroasă prin care treci să te surprindă. Vreau să te încrezi în Mine. Vreau să te bucuri de faptul că ești părtașă la suferințele Mele. Vrăjmașii tăi te urăsc deoarece ei nu știu că Dumnezeu M-a trimis. Ei te urăsc și te rănesc fără niciun motiv și fără nicio cauză. Eu văd fiecare nedreptate care se face. Nu Eu sunt cel care te face să suferi și să ai parte de pierderile prin care ai trecut. Diavolul și cei care umblă în întuneric te-au făcut să suferi și pe tine, și pe cei dragi ai tăi. Vreau să nu uiți Cuvântul Meu, promisiunea Mea că sunt mereu cu tine. Niciodată nu te voi părăsi. Îți voi purta de grijă. Voi răsplăti eu dușmanilor tăi la timpul potrivit. Astăzi și acum, încrede-te în Mine. Sunt aici, alături de tine. Voi face o cale pe care să mergi. Poți face totul prin Mine. Te iubesc.

Capitolul 9

Cine sunt? Adevăr pentru o identitate traumatizată

de Marshéle Carter, Chris și Rahnella Adsit¹⁷

„Dar tuturor celor ce L-au primit, adică celor ce cred în Numele Lui, le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu.” (Ioan 1:12)

Povestea lui Lena (din motive de siguranță, am schimbat numele reale din povestire)

Lena și-a verificat din nou telefonul. Au trecut trei ore. Păreau că au trecut zece! Ea, alături de mulți alții, a ajuns înainte de răsăritul soarelui ca să stea la coadă pentru a se înregistra ca să-și primească numărul identității naționale la stadionul PGE Narodowy. Acest număr de identitate ar putea fi cheia pentru a supraviețui într-o țară nouă, singura cheie care-i poate deschide ușa pentru sprijinul și oportunitățile de care are disperată nevoie.

Soarele dimineții în sfârșit i-a încălzit fața. Cei doi fii ai ei stăteau în spatele picioarelor ei. Lena a scos și pașapoartele lor și toate actele necesare din geaca ei încă o dată. A studiat acele documente de sute de ori, rugându-se că are la ea toate actele de care are nevoie. Măinile ei tremurau când încerca să îndrepte colțurile și paginile îndoite ale pașaportului ei, și și-a adus aminte fără să vrea de încăierarea haotică ce s-a transformat în ceva periculos la graniță.

Pe măsură ce aștepta, tot mai multe amintiri îi veneau. Îi era dor de îmbrățișarea soțului ei, de zâmbetul mamei sale, de apartamentul ei drăguț. Amintirile drăguțe au fost de îndată întrerupte de coșmarul prin care a trecut când și-a adus aminte de sirenele înspăimântătoare ale atacurilor aeriene, de deciziile luate în ultimul minut, de făcutul bagajelor pe grabă și de plecarea din casa ei dragă, de rămasul-bun plin de durere din Lviv, de călătoriile singuratice cu autobuzul până la Medyka, apoi până la Przemyśl, iar mai apoi până la Varșovia. A auzit povești îngrozitoare despre refugiați care n-au avut actele necesare pentru identificare, motiv pentru care nu au mai reușit să ajungă la adăpostul și transportul de care aveau o nevoie atât de disperată. Prin tot acel haos, ea își ținea strâns actele valoroase.

Era mulțumitoare adăpostului de urgență pe care îl avea, era mulțumitoare că a primit îmbrăcăminte și sprijinul necesar din partea gazdelor ei, însă tot nu avea răspuns la întrebarea pe care nimeni nu o discuta: Când avea să plece? Se lupta cu gândul dacă să mai rămână sau nu, dacă să-și caute ceva de lucru, dacă să-i înscrie pe copiii ei la o școală acolo în Polonia. Luase oare decizia corectă de a continua să se îndrepte spre vest? Nu era sigură. Nu era sigură unde era sau unde se îndrepta.

Însă și mai tulburător de atât, ea nu mai știa cine era. Se uita îndelung la persoana pe care o vedea în poza din pașaport și începea să i se facă dor de acea femeie puternică, cea care era înainte ca acest coșmar să înceapă. Lacrimile au început să curgă pe poză, iar de pe poză au căzut pe trotuar. Totul s-a schimbat pentru ea! Nimic din ceea ce vedea nu îi era cunoscut.

¹⁷ O mare parte din conținutul acestui capitol este preluat din *When War Comes*, carte la care toți trei am contribuit.

Chiar nimic nu îi era familiar. Nu recunoștea pe nimeni. Însă, din păcate, nu se mai recunoștea nici pe ea însăși.

Vremurile dureroase din viață au un fel al lor în care ne facă să nu ne mai recunoaștem nici măcar pe noi înșine. Inima noastră zdrobită ne poate face să uităm informații critice și să nu ne mai putem concentra. Experiențele traumatice pot pune propria noastră identitate în pericol. În determinarea noastră de a supraviețui zi de zi, îndesăm pe unde apucăm propria noastră identitate, punând astfel în loc greșit unicitatea și valoarea noastră pe care am primit-o în dar de la Dumnezeu. Avem nevoie de o înțelegere proaspătă a cine suntem și a felului în care ne-am schimbat. Avem nevoie să ne readucem aminte în fiecare zi de lucrurile care niciodată nu se schimbă.

Adevăr vs. Minciuni

Există voci pline de minciuni și forțe subtile care îți îndoie marginile, îți lasă cicatrici pe propria ta imagine de sine și fac ca informația pe care tu o crezi despre tine să fie de nerecunoscut. Există o mare diferență între cine spun dușmanii tăi că ești și cine spune Tatăl tău din Ceruri că ești. Înțelegerea corectă și sănătoasă cu privire la cine suntem este importantă pentru El – și este *crucială* pentru noi!

Pe de o parte, în mare parte din Cuvântul Său, în mod repetat, El ne reamintește cine este El, iar pe de altă parte din Cuvântul Său, El ne spune cine suntem noi. El ne definește din nou și din nou, din nou și din nou, deoarece El vrea să umblăm în biruința acelei adevărate identități.

Furtul identității nu este ceva nou. Nu este o infracțiune recentă a secolului 21 introdusă prin tehnologia înaltă din zilele noastre. Este de fapt chiar mai veche decât lumea. Furtul de identitate a început chiar înainte de creație. Profetul Isaia ne spune faptul că Satana a vrut să-și asume identitatea Celui Preaînalt (Isaia 14:14). Dar, din momentul în care a eșuat lamentabil în încercarea lui, el și-a făcut drept misiune principală să ni se împotrivească nouă, cei care suntem creați după chipul și asemănarea lui Dumnezeu.

Jefuirea identității pământești are loc atunci când „o persoană folosește în mod voit identitatea altcuiva fără a avea autoritatea legală pentru a face lucrul acela, având ca scop să câștige ceva de valoare.” Sau, mai simplu spus, furtul de identitate este atunci când cineva în mod ilegal îți ia identitatea.

Furtul identității spirituale este a lăsa ceva sau pe cineva să te convingă de faptul că ești cine nu ești de fapt. Mai simplu spus, furtul identității spirituale are loc atunci când luăm O ALTĂ IDENTITATE DECÂT CEA PE CARE O AVEM.

Furtul identității spirituale are loc atunci când îi permitem dușmanului nostru să ne convingă să acționăm ca o persoană care este mult mai puțin decât Creatorul său a spus că este. Satana ne emite o identitate falsă. Scopul său este de a păstra realitatea străină nouă, să ne împiedice să recunoaștem adevărata realitate. Însă adevărul este că noi suntem răscumpărate, recreate, fiice regale ale Dumnezeului cel viu.

Stresul traumatic și identitatea

Când o persoană trece printr-un stres traumatic, percepția ei de sine este adesea zguduită până în adâncimile ei. Deși s-a văzut pe ea ca fiind o ființă rațională, autosuficientă, adaptivă și vrednică, acum începe să pună la îndoială acele evaluări. Felul în care s-a văzut se schimbă adesea cu sentimente de frică, confuzie, neputință, deznădejde.

Efectele acestei transformări negative a propriei tale imagini de sine nu rămân doar pe tărâmul psihologic. Ele încep să se transpună în comportamentul tău – planurile, activitățile, prioritățile, reacțiile, valorile, speranțele, visele, ambițiile, interacțiunea cu ceilalți... iar lista poate continua mult și bine.

Evaluarea percepției de sine

Dr. Steven Stosney¹⁸, un doctor de referință pe tema traumei și a victimizării, a dezvoltat o unealtă foarte utilă care ne poate ajuta să evaluăm percepția noastră de sine actuală – cât de pozitiv sau de negativ ne vedem pe noi înșine. Abordarea doctorului Stosney merge mult mai profund decât aş putea eu s-o aplic în acest manual, însă câteva părți din abordarea dânsului cred că ne vor fi de mare folos aici. Sunt opt feluri de percepții ale sinelui listate mai jos – o parte cu lucrurile pozitive, iar cealaltă cu lucrurile negative.

Respectat	-----	Nerespectat
Important	-----	Neimportant
Iertat	-----	Acuzat/Vinovat
Valoros	-----	Nevaloros
Acceptat	-----	Respins
Puternic	-----	Neputincios
Vrednic de iubit	-----	Nevrednic de iubit
Conectat	-----	Despărțit

În mod evident, dușmanul tău vrea ca lucrurile pe care le-ai bifat să fie din coloana din dreapta pe cât posibil, lucru care te ține într-o poziție lipsită de apărare în fața atacurilor sale. Dacă în partea dreaptă sunt lucrurile pe care le-ai bifat, atunci lucrul acesta este din cauză că te-ai hrănit cu **MINCIUNI!** Iată ce ne spune Fiul lui Dumnezeu despre Satana:

„[...] El de la început a fost ucigaș și nu stă în adevăr, pentru că în el nu este adevăr. Ori de câte ori spune o minciună, vorbește din ale lui, căci este mincinos și tatăl minciunii.” – Ioan 8:44

După cum a scris și războinicul chinez Sun Tzu: „Toate războaiele se bazează pe înșelăciune.” Satana a practicat tacticile sale de înșelăciune de veacuri! El te-a observat de când erai încă copil. El știe ce anume să spună pentru a te înșela. Obiectivul său este să te distrugă

¹⁸ Perechile de valori/dureri opuse pot fi găsite în Dr. Steven Stosney, *Manual of the Core Value Workshop* [Copyright 1995, 2003, Steven Stosney] și în alte cărți publicate de dânsul. Pentru o explicație mai cuprinzătoare, puteți accesa site-ul său: www.compassionpower.com.

(vezi 1 Petru 5:8), lucru care va scădea Împărăția lui Dumnezeu și va produce o mare durere în inima Împăratului.

Expunerea înșelăciunilor vrăjmașului

Minciunile din această secțiune au fost răspândite de către Satana. El le va șopti și subconștientului tău în cele mai vulnerabile momente din viața ta. Îți va aduce aminte de anumite incidente din trecutul tău prin care va încerca să le valideze. El le va contextualiza la evenimentele traumatice din prezentul tău. Își va întări minciunile cu mesaje venit înspre tine din partea sistemului lumii din jurul tău. Și nu după multă vreme te va face și pe tine să-ți spui ție însuși aceleași minciuni.

În continuare vom privi la **opt capcane înșelătoare** pe care vrăjmașul tău ți le va întinde în cale. Fie că ai mai auzit sau nu de ele înainte, privește cu atenție sporită la ele. Fiecare minciună prezentată este mai apoi contracarată de **ADEVĂRUL** pe care Dumnezeu vrea ca tu să-l auzi și să-l crezi.

Înșelăciunea #1: NERESPECTAT

Minciunile vrăjmașului:

- Ești un nimeni.
- Nimănui nu-i pasă de tine. De ce le-ar păsa?
- Nu meriți respectul pe care alții îl primesc.

Poate că n-au folosit exact aceleași cuvinte, dar după ce lumea lor a fost întoarsă cu susul în jos, foarte multe victime ale traumei din cauza războiului aud și cred aceste mesaje satanice: „Ai dat dovadă că ești cineva ce nu ar fi trebuit să fii, așa că ți-ai pierdut cu respectul cu totul.” Auzi o astfel de vorbă, te uiți la situația în care te afli, privești la felul în care oamenii se comportă față de tine și ajungi numaidecât să crezi în „adevărul” acelor minciuni.

Ei bine, Dumnezeu vrea să ne ofere informația adevărată care contrazice înșelăciunile lui Satana. Trauma prin care ai trecut te-a schimbat – aceasta este doza de adevăr. Dar a spune: „Fiindcă m-am schimbat nu mai funcționez așa cum obișnuiam înainte. Deci, nu mai merit să primesc respect.” este pur și simplu o minciună și trebuie numaidecât contracarată cu adevărul lui Dumnezeu.

Nu doar că Cuvântul lui Dumnezeu este *adevărat*, dar el este și *viu și activ*, potrivit cu Evrei 4:12. Lucrul acesta înseamnă că Biblia nu este doar o adunătură de niște cuvinte ale unor profeți antici mângălite undeva cu secole în urmă. Biblia continuă să fie vie și astăzi! Pe măsură ce o citești, iar Duhul Sfânt suflă viață în cuvintele ei, ele devin cuvintele lui Dumnezeu adresate direct ție, chiar acum, în secolul XXI.

ADEVĂRATA ta identitate: RESPECTAT

Ești prietenă, soră, fiică, moștenitoare a Împăratului Universului! El are planuri cu tine încă dinainte să-i fi creat pe Adam și Eva! Ești *iubită și respectată din plin!*

- „[Domnul Isus] Nu vă mai numesc robi, pentru că robul nu știe ce face stăpânul său, ci v-am numit prieteni, pentru că v-am făcut cunoscut tot ce am auzit de la Tatăl Meu.” – Ioan 15:15
- „Căci Cel ce sfințește și cei ce sunt sfințiți sunt dintr-unul. De aceea, Lui nu-I este rușine să-i numească frați.” – Evrei 2:11
- „Așa că nu mai ești rob, ci fiu; și dacă ești fiu, ești și moștenitor prin Dumnezeu.” – Galateni 4:7

* * * * *

Înșelăciunea #2: NEIMPORTANT

Minciunile vrăjmașului:

- Nimeni nu vrea să-ți audă părerile.
- Ești doar un pește mic într-un lac imens.
- Du-te și stai pe margine.

ADEVĂRATA ta identitate: IMPORTANT

- „Dar tuturor celor ce L-au primit, adică celor ce cred în Numele Lui, le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu.” – Ioan 1:12
- „Voi sunteți sarea pământului [...]” – Matei 5:13
- „Voi sunteți lumina lumii [...]” – Matei 5:14

Nu doar că deținem poziții importante în calitate de copii ai lui Dumnezeu, sare și luminează în această lume, dar am fost și antrenați și calificați pentru a conduce într-un mod unic ca moștenitoare în Împărăția lui Hristos care va să vină.

Domnul Isus Hristos a fost rănit, iar toți cei care Îl urmează pe El sunt răniți și ei, cum sigur ești și tu. Ai trecut prin focul rafinorului. Biblia profetește faptul că la sfârșitul vremurilor societatea se va distruge și că vor veni vremuri perfide – acele vremuri pot veni foarte curând – poate chiar le trăim deja. Cine altcineva mai potrivit să ne conducă prin aceste vremuri traumatice decât cineva ca tine? Tu, într-un fel metaforic vorbind, ai fost în iad și ai venit înapoi. Este un teritoriu pe care-l urăști, dar care îți este familiar. Ești *important* acum, iar în anii ce vor veni vei fi *extrem de valoros*.

* * * * *

Înșelăciunea #3: ACUZAT/VINOVAT

Minciunile vrăjmașului:

- De data asta chiar ai gafat-o rău de tot. Merită să fii pedepsită.
- Nu mai poți fi iertată.
- Nu mai poți fi de încredere.

ADEVĂRATA ta identitate: IERTAT

- „Acum, dar, nu este nicio osândire pentru cei ce sunt în Hristos Isus, care nu trăiesc după îndemnurile firii pământești, ci după îndemnurile Duhului.” – Romani 8:1
- „Deci fiindcă suntem socotiți neprihăniți, prin credință, avem pace cu Dumnezeu, prin Domnul nostru Isus Hristos.” – Romani 5:1
- „[...] Nu-Mi voi mai aduce aminte de păcatele lor, nici de fărădelegile lor.” – Evrei 10:17

Dumnezeu i-a iertat pe credincioși prin Domnul Isus de toate păcatele lor. El a înlăturat păcatele din viața noastră la fel de departe cum e răsăritul de apus. El nu-Și mai aduce aminte de niciunul dintre păcatele noastre! Suntem curați înaintea Lui! Suntem liberi de păcat, de vina și de rușinea pe care păcatul le aduce în viața omului!

* * * * *

Înșelăciunea #4: NEVALOROS

Minciunile vrăjmașului:

- Nu avem nevoie de tine.
- Nu ești îndeajuns de bună.
- Nu ai ce-ți trebuie.

ADEVĂRATA ta identitate: VALOROS

- „Domnul mi Se arată de departe: «Te iubesc cu o iubire veșnică; de aceea îți păstrez bunătatea Mea!»” – Ieremia 31:3
- „Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt care locuiește în voi și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți, dar, pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu.” – 1 Corinteni 6:19, 20
- „Căci, pe aceia pe care i-a cunoscut mai dinainte, i-a și hotărât mai dinainte să fie asemenea chipului Fiului Său, pentru ca El să fie Cel Întâi Născut dintre mai mulți frați. 30 Și pe aceia pe care i-a hotărât mai dinainte, i-a și chemat, și pe aceia pe care i-a chemat, i-a și socotit neprihăniți, iar pe aceia pe care i-a socotit neprihăniți, i-a și proslăvit.” – Romani 8:29, 30

Așadar, am fost cunoscuți și iubiți de Dumnezeu, aleși de El să devenim asemenea Domnului Isus Hristos, chemați de Dumnezeu să venim la El și ni s-a dat dreptul să fim în prezența Lui, iar în final să ne bucurăm în slava Lui. Eu una aș spune că lucrurile acestea sunt destul de valoroase, nu crezi?

* * * * *

Înșelăciunea #5: RESPINS

Minciunile vrăjmașului:

- Ești un eșec.
- Nimeni nu te vrea.

- Nu ești calificată.

ADEVĂRATA ta identitate: ACCEPTAT

- „[Dumnezeu] ne-a rânduit mai dinainte să fim înfiați prin Isus Hristos, după buna plăcere a voii Sale, spre lauda slavei harului Său, pe care ni l-a dat în Preaiubitul Lui.” – Efeseni 1:5, 6
- „Apropiați-vă de El, piatra vie, lepădată de oameni, dar aleasă și scumpă înaintea lui Dumnezeu. Și voi, ca niște pietre vii, sunteți zidiți ca să fiți o casă duhovnicească, o preoție sfântă, și să aduceți jertfe duhovnicești plăcute lui Dumnezeu, prin Isus Hristos.” – 1 Petru 2:4, 5

Piatra vie este Domnul Isus, Care a fost respins de oameni (atunci când a fost răstignit), dar care a fost ales și este scump înaintea lui Dumnezeu. În același fel, și tu ai fost aleasă de Maestrul Pietrar ca să fii parte a casei Sale duhovnicești. Deci, nu doar că ești acceptată de Dumnezeu, dar și sacrificiile pe care le faci, tot ceea ce Îi oferi lui Dumnezeu, El le consideră cu totul vrednice de a fi acceptate!

* * * * *

Înșelăciunea #6: NEPUTINCIOS

Minciunile vrăjmașului:

- Ești neputincioasă. Ești un bun deteriorat.
- Chiar *nimic* bun nu poți să faci?
- Mereu trebuie să aibă cineva grijă de tine!

ADEVĂRATA ta identitate: PUTERNIC

- „Căci Dumnezeu nu ne-a dat un duh de frică, ci de putere, de dragoste și de chibzuință.” – 2 Timotei 1:7
- „Voi, copilașilor, sunteți din Dumnezeu și i-ați biruit, pentru că Cel ce este în voi este mai mare decât cel ce este în lume.” – 1 Ioan 4:4
- „Pentru că oricine este născut din Dumnezeu biruiește lumea; și ceea ce câștigă biruință asupra lumii este credința voastră. Cine este cel ce a biruit lumea dacă nu cel ce crede că Isus este Fiul lui Dumnezeu?” – 1 Ioan 5:4, 5

Probabil nu te simți în mod deosebit puternică zilele acestea. Poate te simți neputincioasă pentru a împlini anumite lucruri de bază, cum ar fi să-ți controlezi mânia, să le porți de grijă copiilor tăi, să dormi, să-ți biruiești depresia etc. Însă slăbiciunile pe care le simți acum sunt doar temporare. Când Domnul Isus a fost prins, torturat, iar mai apoi răstignit, El a părut *foarte* slab! Dar lucrul acesta a fost doar temporar. De fapt, Domnul Isus a avut o putere masivă *latentă* în timpul întregului Său proces. Puterea era acolo, însă El n-a folosit-o – din motive bune și evidente! Și tu ai o putere latentă. Începe prin a-I cere lui Dumnezeu să eliberezi acea putere latentă pe care El a pus-o în tine. El vrea să faci asta! Doar cere-I să te ajute!

* * * * *

Înșelăciunea #7: NEVREDNIC DE IUBIT

Minciunile vrăjmașului:

- Cine te-ar iubi pe tine vreodată? Tu chiar nu ai nicio calitate ieșită din comun!
- Ești atât de urâtă și plictisitoare!
- Ai ajuns în punctul în care nimeni nu te mai poate iubi – nici Dumnezeu, nici soțul tău, nici ceilalți oameni!

ADEVĂRATA ta identitate: VREDNIC DE IUBIT

Ai o valoare infinită! Dumnezeu te-a iubit atât de mult, că a fost dispus să-L jertfească pe Fiul Său ca să te răscumpere din păcatele tale! Chiar dacă ai fi fost singura persoană de pe pământ, Hristos tot ar fi murit pentru tine!

- „Căci sunt bine încredințat că nici moartea, nici viața, nici îngerii, nici stăpânirile, nici puterile, nici lucrurile de acum, nici cele viitoare, nici înălțimea, nici adâncimea, nicio altă făptură nu vor fi în stare să ne despartă de dragostea lui Dumnezeu, care este în Isus Hristos, Domnul nostru.” – Romani 8:38, 39
- „Nu este mai mare dragoste decât să-și dea cineva viața pentru prietenii săi.” – Ioan 15:13
- „Dar Dumnezeu Își arată dragostea față de noi prin faptul că, pe când eram noi încă păcătoși, Hristos a murit pentru noi.” – Romani 5:8

De câtă dragoste ai avea nevoie pentru a fi dispusă să-ți dai viața pentru altcineva? Se întâmplă din când în când, iar lucrul acesta mereu ne uimește. Cum poate fi cineva atât de neegoist?

Dar ai lua în calcul disponibilitatea de a muri pentru cineva care te-a trădat? Cu siguranță, ar trebui să ai o dragoste incredibilă și să ierți pe deplin acea persoană! Și totuși, într-o astfel de situație ne aflăm noi – ba chiar mult mai rea! – când Hristos Domnul a murit pe cruce în locul nostru. Atât de mult ne iubește El!

* * * * *

Înșelăciunea #8: DESPĂRȚIT

Minciunile vrăjmașului:

- Ești singură și așa ar trebui să rămâi mereu!
- Nimeni nu te vrea prin preajma lui; nu poți să-ți găsești un alt loc?
- Nu trebuie să-i deranjezi pe ceilalți atât de mult!

ADEVĂRATA ta identitate: CONECTAT

Ești conectată pe două tărâmur...

Conectată cu Dumnezeu:

- „Eu [Domnul Isus] sunt Vița, voi sunteți mlădițele. Cine rămâne în Mine și în cine rămân Eu aduce multă roadă, căci, despărțiți de Mine, nu puteți face nimic.” – Ioan 15:5
- „Căci toți sunteți fii ai lui Dumnezeu prin credința în Hristos Isus.” – Galateni 3:26

Conectată cu Trupul lui Hristos – alți credincioși:

- „Voi sunteți trupul lui Hristos și fiecare, în parte, mădulele lui.” – 1 Corinteni 12:27
- „Așadar, voi nu mai sunteți nici străini, nici oaspeți ai casei, ci sunteți împreună-cetățeni cu sfinții, oameni din casa lui Dumnezeu.” – Efeseni 2:19

* * * * *

Pe măsură ce cauți să treci prin dificultățile tale, vor fi momente când te vei simți singură, respinsă, nevrednică de a fi iubită, neapreciată și neimportantă. Atunci este momentul când Satana va face tot ce-i stă în puteri să amplifice forța acelor gânduri și trăiri. Atunci ai nevoie numaidecât să-i recunoști tacticile. El folosește înșelăciunea pentru a te face să te apropii mai mult de înfrângerea ta. El te **mintе!** Contracarează-i minciunile cu adevărul Cuvântului lui Dumnezeu!

Aceasta sunt eu:

Respectată

- Sunt prietenă cu Atotputernicul Dumnezeu al cerului și al pământului (Ioan 15:15)
- Domnului Isus nu-I este rușine să mă numească sora Lui (Evrei 2:11)
- Sunt aleasă de Dumnezeu, sunt sfântă și fără vină înaintea ochilor Lui (Efeseni 1:4).

Importantă

- Mi s-a dat dreptul să mă numesc copil al lui Dumnezeu (Ioan 1:12)
- Dumnezeu m-a făcut să fiu sarea și lumina Lui în lume (Matei 5:13, 14)
- Sunt o ființă veșnică (Ioan 3:16).

Iertată

- Nu mai sunt condamnată (Romani 8:1)
- Am fost socotită neprihănită înaintea Judecătorului cel drept (Romani 5:1)
- Dumnezeu nu-Și mai aduce aminte de păcatele mele (Evrei 10:17).

Valoroasă

- Dumnezeu mă iubește cu o dragoste veșnică (Ieremia 31:3)
- Sunt Templul lui Dumnezeu; am fost cumpărată cu un mare preț (1 Corinteni 6:19, 20)
- Dumnezeu mă cunoaște, mă alege, mă cheamă, mă îndreptățește și mă glorifică (Romani 8:29, 30)

Acceptată

- Sunt acceptată în Hristos (Efeseni 1:6)
- Sunt o piatră aleasă, prețioasă, vie în casa lui Dumnezeu (1 Petru 2:4, 5)
- Pot merge plină de încredere, fără nicio restricție la tronul de har și de îndurare al lui Dumnezeu (Evrei 4:16).

Puternică

- Dumnezeu mi-a dat un duh de putere, de dragoste și de chibzuință (2 Timotei 1:7).
- Duhul lui Dumnezeu din mine este mai mare decât orice duh necurat din lume (1 Ioan 4:4).
- Sunt născută din Dumnezeu și cred în Domnul Isus – pot birui lumea (1 Ioan 5:4, 5).

Vrednică de iubit

- Sunt iubită de Dumnezeu și nimic nu mă poate despărți de dragostea Lui (Romani 8:38, 39).
- Sunt iubită în mod suprem – atât de mult, ca Dumnezeu să moară pentru mine (Ioan 15:13).
- Sunt iubită necondiționat, chiar și când păcătuiesc (Romani 5:8).

Conectată

- Sunt strâns legată de Domnul Isus și aduc roadă (Ioan 15:5)
- Sunt membră în familia veșnică a lui Dumnezeu (Galateni 3:26)
- Sunt o membră veșnică a Împărăției și a casei lui Dumnezeu (Efeseni 2:19).

Cu cât mai des te gândești la adevărurile acestea, cu atât mai mult îți vor influența percepția ta de sine. O identitate traumatizată are nevoie de adevăr pentru a putea fi vindecată.

* * * * *

Gândul final

Experiența traumatică prin care ai trecut e posibil să-ți fi zguduit puternic de tot identitatea ta de sine. Poate nu mai ai încrederea și părerea aceea pozitivă despre tine pe care le aveai altădată. Satana își dorește să te redefină și să te *țină* în depresie și mereu să fii descurajată. El este un mincinos și nu are în plan niciun viitor bun pentru tine. Însă Dumnezeu vrea ca tu să știi cine ești, iar EL CHIAȚ CUNOAȘTE ADEVĂRUL! Ascultă-L pe El!

Rugăciune

Doamne, Îți mulțumesc că relația mea cu Tine nu are termen de valabilitate. Când mă uit la poza cu mine, Te rog să mă ajuți să-mi amintesc că Tu vezi dincolo de fața pe care o port pentru alții. Tu m-ai creat și cunoști adevărata și veșnica eu.

Când mi se cer documentele, Îți voi mulțumi că pentru Tine nu sunt numai un număr. Eu Îți aparțin și sunt cetățean al cerului. Te rog, ajută-mă să-mi aduc aminte că în primul rând Domnul Isus este Singurul meu sponsor care întotdeauna mijlocește pentru mine.

Tată, când îmi folosesc documentele de legitimație pentru a avea acces la sprijinul și la serviciile de pe acest pământ, Te rog să mă ajuți să-Ți mulțumesc și Ție pentru privilegiile pe care le am în Fiul Tău, Domnul Isus Hristos. Sângele Fiului Tău îmi dă privilegiul să am parte de o mulțime de binecuvântări din partea Ta și definește în mod unic felul în care Tu mă vezi și mă prețuiești.

Îți mulțumesc că identitatea și privilegiile pe care mi le-ai dat în Hristos nu vor dispărea niciodată și nici nu vor fi luate de la mine, indiferent ce vremuri dificile poate include planul Tău pentru viața mea.

În Numele Domnului Isus m-am rugat, amin!

Capitolul 10

Strategia lui Dumnezeu pentru înfrângerea dușmanilor tăi

de Rahnella Adsit

Fie că ne place sau nu, există un război în jurul nostru, iar Dumnezeu ne-a dat nouă, femeilor, un loc pe acest teren de bătălie. Ceea ce vedem și auzim este îngrozitor. Sunt soldați care o iau pe o cale a distrugerii: ucideri, jefuirea caselor, nimicirea unor orașe întregi. Mai mult și mai grav este faptul că ei comit niște orori de nedescris, cum ar fi masacrarea civililor, torturarea și răpirea femeilor și copiilor nevinovați. Cei dragi sunt despărțiți unul de altul, deseori fără să știe dacă se vor mai vedea vreodată în această viață. Oamenii își pierd căminul, familia și comunitatea din care fac parte. Într-un astfel de context, este greu să nu fii atras în vortexul întunericului. Este atât de ușor să uităm, în toată această devastare, faptul că cea mai mare amenințare a noastră nu este din partea lucrurilor care se văd, ci din partea a ceea ce nu se poate vedea. Iată ce ne spune Biblia:

„Căci noi n-avem de luptat împotriva cărnii și sângelui, ci împotriva căpeteniilor, împotriva domniilor, împotriva stăpânitorilor întunericului acestui veac, împotriva duhurilor răutății care sunt în locurile cerești.” (Efeseni 6:12)

În orice conflict, nimic nu ne va garanta înfrângerea mai mult decât a uita cine este dușmanul nostru adevărat și nimic nu ne va garanta biruința mai bine decât o strategie care să-i doboare pe liderii taberei adverse. Adevăratul nostru inamic nu are puști sau tancuri; este o forță spirituală a întunericului în spatele acestora care aduce numai distrugere și moarte. Împotriva acestei forțe spirituale a întunericului noi trebuie să ne luptăm cu planurile de bătălie și cu armura pe care Dumnezeu ne-o pune la dispoziție.



La începutul anilor 1500, Spania a invadat Guatemala de astăzi, căutând să cucerească poporul mayaș și să proclame regiunea aceea care era plină de zăcămintele de aur pentru ei.

„Mayașii – care au luptat cu arcuri și cu săgeți – erau cunoscuți ca fiind războinici viteji, de neînfricat. Însă soldații spanioli au avut un avantaj mare, deoarece ei au purtat armură, au avut cai și au avut arme. Caii erau niște animale necunoscute pentru Emisfera Vestică de la acea vreme. Așadar, atunci când indienii au văzut

aceste animale cu picioare rapide și cu un soldat în armură pe ele, ei au crezut că e vorba de o singură creatură. Din cauza aceasta, ei ținteau înspre cai, neștiind că adevăratul inamic era soldatul călare de pe cal. Săgețile lor au doborât o mulțime de cai, însă soldații în armuri au

*sărit de pe cai și i-au împușcat cu muschetele lor pe indieni. Mayașii au fost masacrați cu sutele, iar spaniolii au ajuns foarte ușor să stăpânească întreaga regiune.*¹⁹

Aceasta este o ilustrație foarte potrivită pentru războiul spiritual! Mayașii au fost înfrânți din cauza faptului că n-au reușit să recunoască cine era adevăratul lor inamic, cel care călărea calul – iar lucrul acesta ni se întâmplă adesea și nouă. Când o altă persoană ne confruntă cu intențiile sale rele, noi avem nevoie să ne reamintim faptul că nu ei ea este cea mai mare amenințare la adresa noastră – ea este numai calul!

Caii cu călăreții lor invadează astăzi Ucraina și fiecare dintre noi care a fost în preajma unui cal știe că trebuie să-i păzești. În orice clipă există posibilitatea să te lovească, să te muște sau să sară peste tine! Însă nu ignora oamenii, căci ei pot fi la fel de periculoși! Când ai nevoie să te protejezi pe tine și pe cei dragi ai tăi, Biblia oferă câteva principii pe care să le urmezi. Lista ne mai jos nu este nicidecum una exhaustivă, dar nu este nici o listă simplă de genul „fă asta” și „nu face asta”. În fiecare caz, trebuie să-I ceri lui Dumnezeu înțelepciune și călăuzire.

Principii biblice despre cum să te ocupi de „cai”

Deși problema principală a mayașilor erau soldații spanioli, ei tot trebuiau să se ocupe și de cai. La cât de puternici și de rapizi erau și ținând cont și de faptul că erau folosiți în mod eficient de soldații spanioli, caii nu puteau fi nicidecum ignorați! În același fel, problema ta principală are de-a face cu forțele întinericului. Însă totodată trebuie să acționezi cu înțelepciune și față de oamenii pe care acele forțe îi controlează. Invadatorii ruși aș îndrăzni să spun că sunt caii în această ilustrație.

Biblia ne spune că „*războiul își are vremea lui*” (Eclesiastul 3:8). Dumnezeu te va învăța *cum* să lupți (Psalmul 144:1-3; Psalmul 18:34) și El îți va spune și *când* să lupți (Neemia 4:11-18). Dumnezeu nostru este un războinic viteaz (Exodul 15:3) și este Domnul oștirilor (Osea 12:5). Dacă te-a chemat la luptă, atunci trebuie să știi că există câteva reguli biblice pe care trebuie să le urmezi numaidecât:

- Ai dreptul să te aperi pe tine și pe cei dragi ai tăi (Exodul 22:2, 3; 1 Timotei 5:8).
- Ai responsabilitatea să-i aperi pe cei vulnerabili (Psalmul 82:4; Deuteronomul 22:24-27).
- Trebuie să-i salvezi pe cei care sunt înjunghiați (Proverbe 24:11).
- Ai dreptul să-ți protejezi proprietatea (Exodul 22:2, 3; Luca 11:21; Luca 22:36).
- Nu trebuie să ucizi (Exodul 20:13; Matei 5:21). Există o diferență între a ucide pe cineva în contextul unui război și a ucide pe cineva când viața nu îți este pusă în pericol. Acel *trebuie* să ucizi poate apărea atunci când ești nevoită să te protejezi pe tine și pe alții eliminând o amenințare mortală. Când ucizi pe cineva în mod nebiblic este atunci când intențiile tale sunt de a-l ucide urmărind anumite scopuri personale, iar pentru aceasta faci un plan de dinainte.
- Ești încurajată să-I ceri Domnului să judece și să aducă dreptatea peste vrăjmașii tăi. De exemplu, David se roagă împotriva tuturor acelor care îl urăsc fără niciun motiv

¹⁹ „*A Woman's Guide to Spiritual Warfare*”, de Quin Shever și Ruthanne Garlock, (Michigan: Servant Publications, Ann Arbor), p. 36-37.

- (Psalmul 69:4). Domnul Isus, care este numit Cel Credincios și Adevărat, va judeca cu dreptate și Se va război cu cei care sunt răi (Apocalipsa 19:11; Apocalipsa 21:8).
- Este ceva normal să simți ură față de cei care fac răul. Mânia este parte a ciclului jelierii. În Scriptură ni se spune de faptul că Dumnezeu îi urăște pe cei nelegiuiți și pe cei ce iubesc violența (Psalmul 11:5). Dumnezeu urăște de asemenea și: trufia, minciuna, omorârea celui nevinovat, complotul, întrecerea în a face rău, martorul mincinos și pe cel care stârnește certuri (Proverbe 6:16-19). Păcatul atrage după el o mulțime de alte lucruri neplăcute. Să ne ajute Domnul să urâm păcatul – atât cel din viața noastră, cât și din viața celorlalți.
 - Ca slujitoare a lui Dumnezeu, El te poate folosi să porți judecata Lui dreaptă pentru făcătorii de rele (Numeri 31:3; Estera 8:11; Romani 13:4; Psalmul 94:16).
 - *Dacă este posibil*, atât cât ține de tine, trăiește în pace cu toți vrăjmașii tăi (Romani 12:17, 18; Ezechiel 33:11).
 - În cele din urmă, nu te răzbuna pe vrăjmașii tăi. Lasă răzbunarea pe seama lui Dumnezeu (Romani 12:19; Isaia 42:13; Proverbe 24:29).

Principii biblice despre cum să te lupți împotriva călăreților

Cea mai strategică apărare pe care o avem trebuie să fie în țintirea liderii demonici ai dușmanilor noștri umani. În cele din urmă, oamenii nu sunt agresorii sau invadatorii, ci demonii răi, răzvrățiți, căzuți ai tărâmului spiritual sunt cei care-i influențează pe oameni să comită asemenea atrocități. Planeta noastră se află în război încă foarte aproape de la începutul creației. Invazia rușilor nu este un conflict nou, iar Dumnezeu ne-a oferit o strategie după care să luptăm în această bătălie. Iată o parte din strategia luptei mele de zi cu zi – mă rog această rugăciune cu voce tare, pentru a putea fi conștientă de tărâmul spiritual pe care se duce bătălia. De asemenea, mă ajută să fiu hotărâtă în dedicarea mea față de Comandantul meu Ceresc și îmi aduce aminte că sunt o luptătoare în armata Lui:

Când suntem chemați la luptă, avem mai multe șanse la biruință dacă învățăm să alegem terenul de sus. A lupta dintr-o poziție de sus ne oferă un loc din care putem vedea lucrurile mai clar, iar aceasta ne ajută să-i identificăm pe cei mai agresivi inamici, să stăm în ofensivă și să lovim cu acuratețe. Acest „teren mai sus” este de fapt șederea „*în locurile cerești, în Hristos Isus*” (Efeseni 2:4-7).

Declarația mea de credință:

„[...] La cine să ne ducem? Tu ai cuvintele vieții veșnice. Și noi am crezut și am ajuns la cunoștința că Tu ești Hristosul, Sfântul lui Dumnezeu.” (Ioan 6:67, 68)

Trăiască Împăratul Isus!

Domn al cerului și al pământului!

Trăiască Împăratul Isus!

Mântuitorul lumii întregi!

Trăiască Împăratul slavei veșnice!

Jurământul meu de credință:

Recunosc faptul că ai drept total asupra vieții mele. Ajută-mă să fiu reprezentanta Ta aici pe pământ. Prin prezenta, afirm cu convingere că voi fi disponibilă să:

- Merg oriunde vei vrea să merg (sau voi rămâne aici, dacă aceasta îmi vei cere);
- Spun tot ceea ce vei vrea să spun (sau voi tăcea, dacă aceasta îmi vei cere);
- Dăruiesc tot ceea ce vei vrea să dăruiesc (sau nu voi dăruia, dacă aceasta îmi vei cere);
- Fac tot ceea ce îmi vei cere să fac (sau să nu fac nimic, dacă aceasta îmi vei cere).

Îmi predau voința domniei Tale peste viața mea. Cred că tot pentru ceea ce-mi vei cere, Tu îmi vei da și voința și înfăptuirea prin locuirea Duhului Tău cel Sfânt în viața mea. Doamne, accept plină de recunoștință tot ceea ce-Ți face Ție plăcere. Voia Ta să se facă în viața mea!²⁰

Pregătirea mea pentru luptă:

Doamne, în această zi Îți dăruiesc sabia mea și mă pregătesc să mă alătur Ție în băătălia împotriva răzvrătirilor demonice, pentru a-Ți restabili Împărăția aici pe pământ și în locurile cerești (Efeseni 6:10-18).

Doamne Isuse, Tu ești Împăratul meu glorios, Tu ești Domnul oștirilor (1 Samuel 1:3). Tu ești Domnul cel tare și puternic în băătălie (Psalmul 24:8)!

Te rog, ajută-mă să cresc în puterea Ta, prin unirea mea cu Tine și în prin puterea Ta mărează!

Voi lua armura Ta pentru a fi în stare să mă împotrivesc tuturor înșelăciunilor venite din partea celui rău.

Știu, Doamne, că lupta mea principală nu este împotriva oamenilor, ci împotriva duhurilor răutății, puterilor acestei lumi și forțelor întinericului care sunt în locurile cerești.

Doamne, stau și aștept ordinele Tale și sunt gata să acționez la porunca Ta și să-mi îndeplinesc datoria de soldat în armata Ta.

Prin urmare, voi lua armura Ta spirituală și armele de război pe care Tu mi le-ai asigurat, pentru a fi în stare să mă împotrivesc răului care mă înconjoară (Efeseni 6:13-17):

- Voi sta în picioare, avându-Te pe Tine de partea mea, Tu care ești **adevărul** viu, Te voi avea strâns legat de mine (ține-Te de mine, Doamne!).
- Voi îmbrăca platoșa **neprihănirii** pe care mi-ai oferit-o. Îți mulțumesc că mă declari a fi unul dintre neprihăniții tăi și îți mulțumesc că nu trebuie să fiu desăvârșită, deoarece numai Tu ești desăvârșit!
- Voi încălța picioarele cu **pregătire și pace**, stând mereu gata, întărită și asigurată de vestea Ta cea bună – că în cele din urmă voi câștiga!
- Voi lua scutul **credinței**, pe care îl vei folosi ca să stingi săgețile arzătoare ale celui rău.

²⁰ Am făcut pentru prima dată acest legământ în luna mai, 1978.

- Îmi voi pune pe cap coiful **mântuirii**, știind că am viață veșnică și că mintea mea este apărată de influențele înșelătoare ale celui rău.
- În cele din urmă, voi lua sabia Duhului Tău – **Cuvântul** Tău – cu care mă voi apăra și cu care voi ataca și voi căuta să țin piept împărăției întunericului, pentru slava Ta! Te voi urma pe Tine, Tu, Cel care ești Cuvântul Viu, în bătălie.

Doamne, Te rog să mă ajuți să comunic cu Tine constant, să fiu mereu pe aceeași frecvență cu Duhul Sfânt. Ajută-mă să rămân în alertă și să mă rog persistent și vigilent pentru toți oamenii din poporul Tău.

Acum lupt dintr-o poziție a biruinței!

Pentru că Tu, Doamne Isuse, ai biruit deja peste vrăjmașii mei. Ai dezarmat aceste forțe rele și rebele și le-ai făcut de rușine (Coloseni 2:15) și ai făcut toate aceste lucruri prin întruparea, răstignirea, învierea și înălțarea Ta la cer, unde stai acum la dreapta Tatălui, cu mult mai presus de orice domnie, stăpânire, putere și stăpânire (Efeseni 1:20, 21).

Ajută-mă să împărtășesc această veste bună a biruinței noastre altora!

Îți mulțumesc că acum avem un tratat de pace cu Tine, deoarece Tu ai plătit prețul suprem pentru a face posibil acest lucru și datorită Ție, noi putem trăi acum viața noastră fiind plini de pacea Ta. Te voi urma, Prinț al Păcii, în bătălie.

Sunt la comanda Ta.

Condu Tu, Domnul meu și Împăratul meu!

Unge-mă cu Duhul Tău cel Sfânt.

Ajută-mă să lupt cu îndrăzneală, deoarece sunt mai mult decât biruitoare prin Hristos, Cel care mă iubește (Romani 8:37).

Ajută-mă să termin bine și să-Ți dau Ție toată slava!

Gândul final

Biblia ne spune că îl biruim pe Satana și pe demonii lui „prin sângele Mielului și prin cuvântul mărturisirii lor și [prin faptul că] nu și-au iubit viața chiar până la moarte” (Apocalipsa 12:11).

Dacă îți pui armura spirituală pe tine în fiecare zi, lucrul acesta te înarmează și te face periculoasă! N-ai vrea să ni te alături mie și Domnului și Împăratului nostru, Isus Hristos, în primele linii ale bătăliei începând chiar de astăzi? N-ai vrea să-ți iei angajamentul de a spune această rugăciune zilnic sau dacă nu o dată pe săptămână? Dacă încuviințezi, atunci scrie-ți undeva această rugăciune, noteaz-o și pune o dată în dreptul ei. Aceasta îți va aduce aminte că:

- Ești în mijlocul unei bătălii cosmice, iar Dumnezeu te-a echipat să poți duce această luptă (Efeseni 6:12-18)!

- Cea mai bună poziție a ta este de a lupta de pe un teren mai înalt, „în locurile cerești”, unde Căpitanul forțelor cerești, Domnul Isus Hristos, conduce și stăpânește (Efeseni 2:4-7).

„[...] Nu vă temeți de ei! Aduceți-vă aminte de Domnul cel mare și înfricoșat și luptați pentru frații voștri, pentru fiii voștri și fetele voastre, pentru nevestele voastre și pentru casele voastre!” (Neemia 4:14)

Resurse adiționale: *When War Comes Home – Capitolul 10 – „Who is The Real Enemy? Fighting Spiritually for Myself, My Husband and My Kids”*

Capitolul 11

Construirea unui mediu înconjurător vindecător: Elementele 1 și 2

de Chris Adsit

„De aceea și Eu vă spun: cereți, și vi se va da; căutați, și veți găsi; bateți, și vi se va deschide. Fiindcă oricine cere capătă; cine caută găsește; și celui ce bate i se deschide.” (Luca 11:9, 10)

Fiecare ucrainean a auzit de cineva sau cunoaște pe cineva care a fost rănit sau chiar omorât în războiul cu Rusia. Chiar și tu, ca femeie care încearcă să-și ducă copiii în siguranță, sau ca lucrător umanitar, sau înrolată în armată, sau cineva care doar caută să supraviețuiască – și tu poate ai văzut pe cineva rănit. Însă ceea ce mulți oameni nu par să priceapă este că rănilile care sunt făcute într-un context de război sunt aproape întotdeauna mai mult decât cele fizice. Sunt aspecte psihologice și spirituale de care trebuie să se țină cont. Cum putem întoarce efectele pe care trauma le-a avut asupra noastră în toate cele trei contexte?

Esența vindecării

Când se aduce în discuție subiectul vindecării, noi obișnuim să ne gândim la doctori. Doctorul este cel care va *face* ceva pentru a te repara: te va coase, va așeza un os la locul lui, îți va da un tratament, îți va scoate apendicele. Însă trebuie știut faptul că doctorii nu te *vindecă*. Ei doar înlătură sau atenuează condițiile distructive și barierele din trupul tău și ajustează mediul în care te găsești în așa fel încât să-și găsească drumul înspre procesul vindecării cu care Dumnezeu te-a înzestrat, iar acest proces să fie nestingherit de nimic.

Dumnezeu a rânduit anumite principii care vor optimiza procesul fizic, emoțional și spiritual al vindecării tale. Două lucruri sunt necesare: mai întâi să *cunoști* aceste principii, iar mai apoi să *urmezi* aceste principii. Principiile acestea nu sunt lucruri precum: „Du-te la biserică de trei ori pe săptămână, mereu purtând o Biblie la tine, spală-te cu apă sfințită și trăiește o viață desăvârșită.” Nicidecum, ci aceste principii pe care le vei citi în acest capitol și în următorul capitol au de-a face cu stabilirea sau adâncirea relației tale cu Dumnezeu. Mai mult, ele au ca scop să te ajute să-I oferi lui Dumnezeu accesul optim la sufletul tău rănit.

Câteodată Dumnezeu vindecă într-un mod dramatic – în mod instant! Însă de obicei El alege o abordare mult mai graduală, mai degrabă un proces. Este ca și cum El ar avea grijă de un copac tânăr și rănit: îi trimite apă dătătoare de viață și raza de soare energizante; îi face baie cu dioxidul de carbon pentru respirație; îi oferă seri răcoroase și zile călduroase pentru un ritm înviorător, îi trimite vânt pentru a-i întări rădăcinile. Dacă acel copac tânăr ar vrea să se vindece, tot ceea ce trebuie să facă este să rămână în mediul pe care Dumnezeu l-a pregătit pentru el. Dar dacă se hotărăște că nu-i place ploaia sau că nu-i place să fie ars de soare sau parcă smuls până la rădăcini de vânt, motiv pentru care își scoate rădăcinile și își mută reședința undeva într-un beci, acolo cu siguranță nu se va vindeca niciodată.

În același fel, Dumnezeu a stabilit un mediu de vindecare propice pentru tine. Cu cât stai mai mult în acel mediu, cu atât mai mult vei experimenta vindecarea.

„[...] Căci Eu sunt Domnul care te vindecă.” (Exodul 15:26)

Zidind pe temelia Domnului Isus, care este Domnul și Mântuitorul tău (dacă încă ești confuză cu privire la acest aspect, vezi Capitolul 13, unde vom descrie cum să începi să ai o relație personală cu Hristos), vrem să-ți împărtășim **cinci elemente vitale** care sunt cruciale mediului tău propice de vindecare:

- 1. Duhul Sfânt – sursa puterii tale divine**
- 2. Cuvântul lui Dumnezeu – hrana ta spirituală**
- 3. Rugăciunea – comunicarea vitală cu Vindecătorul tău**
- 4. Comunitatea creștină – incubatorul tău divin**
- 5. Împărtășirea – mecanismul procesării traumei tale**

Efectele acestor elemente nu vor fi așa de rapide pe cât ne-ar plăcea nouă să fie. Însă, chiar și așa, ele vor adânci și vor întări legătura ta cu Vindecătorul tău în așa fel încât El să poată împlini lucrarea Lui de vindecare în viața ta.

ELEMENTUL #1: Duhul Sfânt – sursa puterii tale divine

Cine este Duhul Sfânt?

Învățăm de pe paginile Scripturii faptul că Dumnezeu nostru este un Dumnezeu Triunic – trei în unul. Dumnezeu este Singurul Dumnezeu adevărat (Deuteronomul 6:4; Isaia 43:10; Ioan 17:3; 1 Corinteni 8:4), însă cu toate acestea, El ni Se prezintă ca fiind trei „ființe” distincte:

- **Dumnezeu Tatăl – Ioan 6:27**
- **Dumnezeu Fiul – Ioan 20:26-28**
- **Dumnezeu Duhul Sfânt – 1 Corinteni 3:16**

Un Dumnezeu care Se prezintă în trei manifestări diferite, fiecare dintre ele având o funcție separată și distinctă. Toate cele trei Persoane din Dumnezeire au existat ca o singură unitate încă înainte ca timpul să existe – nu au început și nu au sfârșit. Însă fiecare are o lucrare diferită.

Pe scurt, rolul Duhului Sfânt este de a locui în noi, de a ne împuternici, de a ne mângâia, de a ne vindeca, de a ne transforma, de a ne ajuta să comunicăm cu Dumnezeu și de a ne da puterea de care avem nevoie pentru a trăi o viață neprihănită și împlinită.

Umplerea cu Duhul Sfânt

„Nu vă îmbătați de vin, aceasta este destrăbălare. Dimpotrivă, fiți plini de Duh.” – Efeseni 5:18

În versetul de mai sus, Dumnezeu ne dă două porunci, una dintre ele fiind negativă, iar cealaltă pozitivă:

- Nu vă îmbătați.
- Fiți plini de Duh.

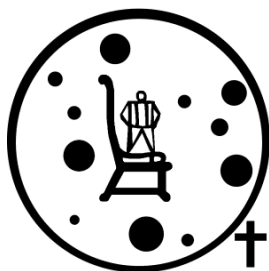
Fiecare creștin este „locuit” de Duhul Sfânt din momentul mântuirii (1 Corinteni 3:16; 12:13; Romani 8:9), iar Duhul Său nu te va părăsi niciodată. Însă a „fi plin” de Duhul Sfânt

descrie o altă stare. Cineva care este „umplut” cu Duhul Sfânt este controlat, împuternicit și călăuzit direct de El. Scopul acestui verset este de a ne arăta faptul că așa cum alcoolul ne poate controla în căi distructive, Duhul Sfânt ne poate controla în căi pozitive, constructive – dacă Îi permitem s-o facă.

Trei tipuri de oameni

Biblia ne vorbește despre trei tipuri de oameni în 1 Corinteni 2.14, 15 și 3:1-3²¹:

OMUL NATURAL – „CĂPITANUL SUFLETULUI MEU!”



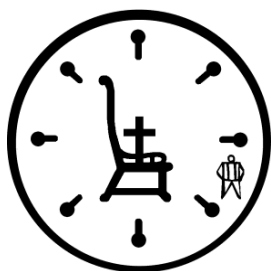
Sinele stă pe tron, adică deține controlul vieții sale.

Crucea = Hristos, undeva cu totul în afara vieții sale.

Cercurile = activitățile, interesele, prioritățile și planurile sale n-au nimic de-a face cu Dumnezeu.

Aceste descrieri îl caracterizează pe omul necredincios, care nu are nicio relație cu Dumnezeu. El încearcă să-și hotărască propria viață în felul său limitat și adesea centrat pe interesele personale. Totuși, adesea această atitudine îl duce la frustrare, disperare și neconformitate cu planurile desăvârșite ale lui Dumnezeu pentru el.

OMUL SPIRITUAL – „UMBLĂ PRIN CREDINȚĂ ȘI ÎN SUPUNERE.”



Sinele este detronat, îngenunchiat în fața Domniei lui Hristos în viața sa.

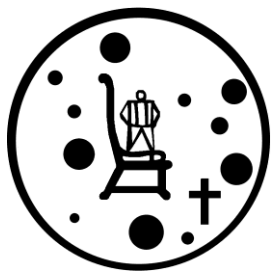
Crucea = Hristos pe tron, călăuzindu-L și întărindu-L.

Cercurile = activitățile, interesele, prioritățile și planurile sale sunt în armonie cu cele ale lui Dumnezeu.

Aceasta îl reprezintă pe **credinciosul umplut de Duhul Sfânt** care umblă în lângă Dumnezeu. Din moment ce Domnul Isus este atotputernic și atotcunoscător, El Se poate asigura că viața credinciosului va fi trăită în conformitate cu planul lui Dumnezeu pentru el. Acest lucru va da naștere la dragoste, bucurie, pace, îndelungă răbdare, bunătate, facere de bine, credințioșie, blândețe, înfrânare a poftelor (Galateni 5:22, 23) – și o mulțime de alte lucruri ca acestea! Nu ne este garantată o viață lipsită de probleme, ci una care este în armonie cu planurile lui Dumnezeu.

OMUL LUMESC – „MĂ OCUP EU DE AICI, MULȚUMESC!”

²¹ William R. Bright, *Have You Made the Wonderful Discovery of the Spirit-Filled Life?* (Orlando, FL: Campus Crusade for Christ, 1966, 1995). Ilustrațiile au fost folosite cu permisiune.



Sinele este din nou pe tron, dorind să-și hotărască direcția în viață din nou fără nicio intervenție din partea lui Dumnezeu.

Crucea = Hristos este încă în viața lui, dar a fost detronat și nu Îi este permis să fie Domnul acelei vieți.

Cercurile = activitățile, interesele, prioritățile și planurile sale n-au nimic de-a face cu Dumnezeu.

Aceasta îl reprezintă pe **creștinul lumesc sau carnal**, care nu umblă cu Dumnezeu. Deoarece ignoră și nu se supune călăuzirii lui Dumnezeu, începe să apară haosul și dezordinea în viața lui. Când viața creștinului lumesc este comparată cu viața necredinciosului, nu prea vezi nicio diferență în ceea ce privește frustrarea, disperarea, drumurile închise sau lipsa oportunităților.

Două întrebări la care să meditezi:

1. Care dintre cele trei cercuri reprezintă viața ta?
2. Care dintre cele trei cercuri *ai vrea* să reprezinte viața ta?

Dacă răspunsul tău este că primul cerc este cel care reprezintă cel mai bine viața ta, citește Capitolul 13 al acestui manual pentru a afla cum să-L primești pe Hristos în viața ta și cum El poate să fie pe tronul vieții tale. Dacă te regăsești în cel de-al treilea cerc și vrei să te regăsești în cel de-al doilea cerc, iată un plan format din patru pași simpli care să te ajute să faci acea mișcare.

1. Dorința

„Ferice de cei flămânzi și însetați după neprihănire, căci ei vor fi săturați!” (Matei 5:6)

Verifică-ți inima. Ești tu flămândă și însetată după neprihănire? Ți dorești cu adevărat ca Domnul Isus Hristos să fie Domnul tău și ca Duhul Sfânt să fie pe tronul vieții tale? Ești dispusă să asculți de ceea ce Domnul îți spune să faci? Nu te aștepta ca puterea Lui să curgă nestingherită prin tine dacă doar faci un spectacol sau te prefaci. Nu uita, Dumnezeu privește la inimă și El știe ce este în inima ta.

2. Mărturisirea

„Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept ca să ne ierte păcatele și să ne curățească de orice nelegiuire.” (1 Ioan 1:9)

Motivul pentru care Duhul Sfânt poate fi stins (1 Tesaloniceni 5:19) în viața ta chiar acum este păcatul – atunci când spui „Nu!” lui Dumnezeu și „Da!” dorințelor păcătoase. Roagă-L pe Dumnezeu în rugăciune să-ți descopere păcatele din viața ta care te-au îndepărtat de planul și puterea Lui. Atunci când ți le aduce în minte, recunoaște că acele alegeri pe care le-ai făcut au fost greșite (aceasta este, de fapt, esența mărturisirii). Cere-I să te ierte pentru fiecare dintre ele – și El te va ierta.

3. Capitulara (îngenuncherea sau dedicarea)

„Să nu mai dați în stăpânirea păcatului mădularele voastre, ca niște unelte ale nelegiurii, ci dați-vă pe voi înșivă lui Dumnezeu, ca vii, din morți cum erați; și dați lui Dumnezeu mădularele voastre, ca pe niște unelte ale neprihănirii [...] Vorbesc omenește, din pricina neputinței firii voastre pământești: după cum odinioară v-ați făcut mădularele voastre roabe ale necurăției și fărădelegii, așa că săvârșeați fărădelegea, tot așa acum trebuie să vă faceți mădularele voastre roabe ale neprihănirii, ca să ajungeți la sfințirea voastră!” (Romani 6:13, 19)

Cei mai mulți oameni consideră sclavia ca fiind o asuprire înjositoare – și, da, în cele mai multe cazuri chiar așa stau lucrurile. Pe tărâm spiritual, Satana își dorește cu disperare să te facă rob voii sale, lucru care va duce la distrugerea ta. Însă Dumnezeu vrea să fii „rob” voii Sale pentru binele tău, deoarece această robie te duce de fapt la libertate față de lucrurile care te-au dărâmat și la o strânsă legătură cu lucrurile care te zidesc, îți aduc satisfacție, împlinire și bucurie.

4. Cererea

„De aceea și Eu vă spun: Cereți, și vi se va da; căutați, și veți găsi; bateți, și vi se va deschide. Fiindcă oricine cere capătă; cine caută găsește și celui ce bate, i se deschide. Cine este tatăl acela dintre voi care, dacă-i cere fiul său pâine, să-i dea o piatră? Ori, dacă cere un pește, să-i dea un șarpe în loc de pește? Sau, dacă cere un ou, să-i dea o scorpie? Deci, dacă voi, care sunteți răi, știți să dați daruri bune copiilor voștri, cu cât mai mult Tatăl vostru cel din ceruri va da Duhul Sfânt celor ce I-L cer!” (Luca 11:9-13)



Ce lucruri extraordinare, ieșite din comun ne spune acest pasaj că trebuie să realizăm pentru a reuși să-L „convingem” pe Dumnezeu să ne dea ceea ce vrem?

Aceasta este o întrebare capcană. Răspunsul: cere. Îți aduci aminte ce am spus mai sus despre voința noastră liberă? Dumnezeu nu îți va compromite privilegiul pe care ți l-a oferit de a alege. Din moment ce fiecare dintre noi face alegeri voite de a se depărta de voia Lui, tot noi trebuie să facem alegerea de a ne „reconecta” cu El.

A cere să fii umplut

Când te rogi înaintea lui Dumnezeu, El nu este atât de mult preocupat de cuvintele pe care le rostești, pe cât este de preocupat de atitudinea inimii tale. Însă de multe ori ajută să exprimi ceea ce este în inima ta, mai ales dacă cineva îți ajută să folosești cuvintele potrivite. Iată un model de rugăciune:

Dragă Tată Ceresc, am nevoie de Tine. Sunt flămând și însetat după neprihănirea Ta, nu după gunoiul acestei lumi. Vreau ca Tu să fii Împăratul meu și Călăuzitorul meu pe acest pământ. Însă trebuie să mărturisesc că m-am pus din nou pe tronul vieții mele și m-am îndepărtat de Tine, păcătuiind astfel împotriva Ta. Am făcut o mulțime de alegeri greșite. Te rog să mă ierți! Mă plec înaintea Ta și mă dedic supunerii față de Tine. Vreau să Te slujesc pe Tine, nu pe vrăjmașul meu, diavolul. De aceea, Te rog, umple-mă cu Duhul Tău cel Sfânt! Mă dau jos de pe tronul vieții mele și-Ți dau Ție întreaga mea viață. Bazat pe

promisiunea Ta, am credință că ai auzit rugăciunea mea și că m-ai umplut cu Duhul Tău cel Sfânt. Îți mulțumesc! Amin!

Elementul #2: Cuvântul lui Dumnezeu – hrana ta spirituală

Când L-ai primit pe Domnul Isus în viața ta, ai devenit o ființă formată din trei părți: trup, suflet și duh. Știm faptul că trupul nostru are nevoie să fie hrănit. Durerile foamei ne aduc aminte că nu oferim trupului nostru suficientă hrană. Însă sufletul și duhul nostru au și ele nevoie de hrană. Sufletul nostru – voința, intelectul, înțelegerea, emoțiile etc. – este hrănit cu lucruri precum adevărul, frumusețea, dragostea, cunoașterea și prietenii. Duhul nostru – partea din noi care se raportează la Dumnezeu – este hrănit cu cuvintele lui Dumnezeu: Biblia. Așa cum Domnul Isus a spus: „[...] Omul nu trăiește numai cu pâine, ci cu orice cuvânt care iese din gura lui Dumnezeu” (Matei 4:4). Iar Petru a scris: „Și, ca niște prunci născuți de curând, să doriți laptele duhovnicesc și curat, pentru ca prin el să creșteți spre mântuire” (1 Petru 2:2).

Un credincios care nu se hrănește regulat din Cuvântul lui Dumnezeu va ajunge în scurt timp un suflet înfometat, slab și bolnăvicios. Poate că ai petrecut ceva timp într-o tabără de refugiați sau ai văzut poze cu oameni din tabere de refugiați. Este grozav de tulburător să vezi cât de slabi și de lipsiți de hrană au ajuns să fie acei oameni. Dacă am putea să facem poze sufletelor unor credincioși de astăzi, probabil ar arăta asemănător acelor oameni care au fost lipsiți de hrana corespunzătoare pentru o vreme atât de îndelungată. Nu lăsa să ți se întâmple și ție așa ceva! Asigură-te că ai o dietă bună spirituală din Cuvântul lui Dumnezeu!

Beneficii ale citirii Bibliei

Pasajele biblice de mai jos descriu beneficiile studierii și aplicării Cuvântului lui Dumnezeu în viața ta. În partea stângă vei găsi versetul biblic, iar în partea dreaptă poți vedea cel puțin un beneficiu menționat în acel verset.

Pasajul biblic	Beneficii
Dumnezeu îi vorbește lui Iosua: „ <i>Cartea aceasta a Legii să nu se depărteze de gura ta; cugetă asupra ei zi și noapte, căutând să faci tot ce este scris în ea; căci atunci vei izbândi în toate lucrările tale și atunci vei lucra cu înțelepciune.</i> ” – Iosua 1:8	Pe măsură ce studiem, medităm, ne supunem lucrurilor pe care Dumnezeu ni le spune în Cuvântul Său și permitem ca prioritățile și dedicările noastre să se alinieze cu ale Lui, vom prospera și vom avea succes în tot ceea ce vom face.
Pasajul biblic	Beneficii
Împăratul David a scris: „ <i>Legea Dumnezeului său este în inima lui; și nu i se clatină pașii.</i> ” – Psalmul 37:31	Când am strâns Cuvântul lui Dumnezeu în inima noastră (studiindu-l, memorându-l și meditând asupra lui), vom fi întotdeauna stabili și pașii ne vor fi întăriți.

Psalmistul a scris: „Cum îşi va ţine tânărul curată cărarea? Îndreptându-se după cuvântul Tău [...] Strâng cuvântul Tău în inima mea, ca să nu păcătuiesc împotriva Ta!” – Psalmul 119:9, 11	Dacă strângem Cuvântul lui Dumnezeu în inima noastră (studiindu-l, memorându-l şi meditând asupra lui) vom putea să ne împotrivim diavolului, să fugim de ispită şi să rămânem curaţi înaintea lui Dumnezeu.
Domnul Isus a spus: „Dacă rămâneţi în Mine şi dacă rămân în voi cuvintele Mele, cereţi orice veţi vrea, şi vi se va da.” – Ioan 15:7	Dacă păstrăm Cuvântul lui Dumnezeu într-un loc proeminent în mintea şi în inima noastră şi dacă-L păstrăm pe Domnul Isus pe tronul vieţii noastre, vom descoperi că rugăciunile noastre se aliniază voii lui Dumnezeu şi că vor fi ascultate.
Domnul Isus a spus: „[...] Dacă rămâneţi în Cuvântul Meu, sunteţi în adevăr ucenicii Mei; veţi cunoaşte adevărul, şi adevărul vă va face slobozi.” – Ioan 8:31, 32	A cunoaşte şi a te supune învăţăturilor Domnului Isus – a învăţa de la El ca ucenic al Său – te va ajuta să cunoşti adevărul despre lume, Dumnezeu şi despre tine însăşi şi te va elibera de orice fel de robie.

Planul tău personal

Ştii dacă o persoană vrea să fie sănătoasă şi puternică pe plan fizic atunci când are grijă de ea mâncând mâncare consistentă – în fiecare zi. În acelaşi fel, omul credincios are nevoie să ia mâncarea lui Dumnezeu – Biblia – în mod consistent. Fă un angajament de a petrece ceva timp **în fiecare zi** hrănindu-te din Cuvântul lui Dumnezeu. Poţi să asculţi audio Biblia, poţi s-o citeşti, poţi s-o studiezi, poţi s-o memorezi şi poţi să meditezi asupra ei. Chiar dacă poţi doar 5 sau 10 minute pe zi, lucrul acesta îţi va fi de *mare* folos! Când vine vorba de hrănirea din Cuvânt, nu este atât de importantă *cantitatea* de timp pe care o petreci, cât mai degrabă calitatea sau consistenţa. Duhul tău va răspunde foarte pozitiv acestui obicei şi, nu după multă vreme vei descoperi că 10 minute pe zi nu-ţi vor fi de ajuns. Vei vrea să petreci cu câteva minute mai mult, apoi şi mai mult. Nimeni nu te forţează – tu vei ajunge să tânjeşti după Cuvântul lui Dumnezeu din ce în ce mai mult!

Gândul final – Nu te da bătută!

În acest capitol am amintit două dintre cele cinci elemente ale mediului vindecător: umplerea cu Duhul Sfânt şi studierea Cuvântului lui Dumnezeu. În următorul capitol ne vom ocupa de celelalte trei elemente. **TOATE CELE CINCI ELEMENTE** sunt foarte importante dacă intenţionezi cu adevărat să experimentezi vindecarea de care Dumnezeu vrea să-ţi facă parte. Dacă vei neglija numai una dintre ele, vei vedea că vei încetini întregul proces. După cum le spunea Winston Churchill oamenilor săi din Anglia în timpul celui de-al Doilea Război Mondial: „**Când simţiţi că parcă sunteţi în iad, continuaţi!**” Nu te da bătută!

Rugăciune

Tată Ceresc, sufletul meu a fost rănit și am nevoie de vindecarea Ta. Tu mă cunoști pe dinăuntru și pe dinafară. Tu știi când stau jos, sau când mă ridic sau chiar când mă întind în pat. Tu îmi cunoști fiecare lacrimă pe care am vărsat-o și toate problemele pe care le-am văzut. Te rog, vindecă-mă în fiecare aspect în care am nevoie de vindecare. Te rog, dă-mi înțelepciune și hotărârea necesară de a coopera cu Tine în procesul pe care Îl ai în plan pentru a aduce vindecarea mea. Îmi doresc din toată inima să rămâi pe tronul vieții mele, să cauți călăuzirea, mângâierea și puterea Ta în viața mea. De asemenea, Tată, vreau să mă hrănesc din Cuvântul Tău, să adun în inima mea hrana spirituală de care Tu știi că am nevoie. Ajută-mă să fiu vigilentă și atentă în căutarea mea de a rămâne în mediul vindecător pe care Tu l-ai rânduit pentru mine. În Numele Domnului Isus m-am rugat, amin!

Capitolul 12

Construirea unui mediu înconjurător vindecător: Elementele 3, 4 și 5

de Chris Adsit

„Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă. Luați jugul Meu asupra voastră și învățați de la Mine, căci Eu sunt blând și smerit cu inima; și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre. (Matei 11:28, 29)

În capitolul anterior am învățat faptul că doctorii nu pot vindeca practic pe nimeni. Însă contribuția lor la vindecarea noastră este una crucială, deoarece ei îndepărtează factorii care împiedică vindecarea noastră și adaugă alți factori care permit puterilor naturale de vindecare cu care Dumnezeu ne-a înzestrat să funcționeze în mod adecvat.

Când doctorii coase rana copilului nostru, o bandajează și îi oferă tratament timp de o săptămână, ar fi un lucru nebunesc din partea noastră să neglijăm în a-i păstra bandajul curat sau în a-i administra tratamentul. Poate spunem: „Ei bine, nu mă deranjează să-i dau medicamente – asta-i treabă ușoară! Dar să-i schimb bandajul – uf! E scârbos! Și e atât de mult de lucru! Probabil medicamentele vor face o treabă destul de bună fără să mai fie nevoie să-i schimb bandajul.” Nu-i deloc înțeleaptă o astfel de abordare! Trebuie numai decît să includem cât de multe elemente posibile din prescripțiile bune ale doctorului!

Același principiu este valabil și când vine vorba de vindecarea noastră psihologică și spirituală. Domnul Isus ne-a spus că dacă suntem trudiți și împovărați și dacă avem nevoie de odihnă, El ne va da vindecarea și odihna de care avem nevoie numai dacă *venim la El* și aplicăm ceea ce El ne spune. Până acum, în Capitolul 11, am acoperit două elemente foarte importante ale mediului vindecării – **umplerea cu Duhul Sfânt și studierea Cuvântului lui Dumnezeu** – însă nu putem sări peste ultimele trei elemente la fel de importante: **Rugăciunea, comunitatea credincioșilor și împărtășirea**. Din moment ce Doctorul nostru Ceresc știe exact ceea ce avem nevoie pentru a ne restaura sănătatea, am face bine dacă am asculta numai decît de El!

Elementul #3: Rugăciunea – Comunicarea vitală cu Vindecătorul tău

Când doi oameni sunt într-o relație, discuțiile dintre ei pot să întărească legătura pe care o au, pe când tăcerea poate să o slăbească. În relația ta cu Hristos, *rugăciunea* este partea ta din conversație. Învățătorul biblic Rosalind Rinker a scris: „Rugăciunea este un dialog între doi oameni care se iubesc.”²² Cu cât petreci mai mult timp în rugăciune cu „Preaiubitul sufletului tău”, cu atât mai mult vei crește înaintea Lui și cu atât mai mult vei experimenta dragostea, puterea și influența Lui în viața ta.

²² Rosalind Rinker, *Prayer: Conversing With God* (Grand Rapids: Zondervan, 1959), p. 23.

Ironie sau nu, cei mai mulți creștini nu petrec prea mult timp în rugăciune. Întreabă orice grup de credincioși câți dintre ei cred că ar trebui să petreacă mai mult timp în rugăciune și, de regulă, vei vedea toate mâinile ridicate. Însă nu trebuie să le urmezi exemplul!

De ce crezi că atât de mulți oameni sunt atât de reticenți în a petrece timp în rugăciune?

Unul dintre motive poate fi faptul că oamenii nu înțeleg scopul rugăciunii. Cu toate că Dumnezeu abia așteaptă să ne răspundă la cererile pe care I le adresăm în rugăciune, nu acesta este singurul scop al rugăciunii! Dumnezeu nu este un Moș Crăciun cosmic care există doar să ne îndeplinească dorințele și să ne facă fericiți. Noi trebuie să nu uităm niciodată faptul că creștinismul nu este menit să fie o religie sau o filozofie de viață. Creștinismul este o *relație* cu Tatăl nostru Ceresc. Și, ca în orice altă relație, este nevoie de comunicare. Nu beneficiem mereu în mod direct în urma comunicării în sine, însă comunicarea produce o relație mai profundă, care deschide ușa la tot felul de beneficii.

Ce vrea Dumnezeu să-I spunem în rugăciunile noastre?

Dumnezeu te iubește cu o dragoste mult mai permanentă, mai intensă și mai curată decât orice ne-am putea noi ca oameni închipui. În Proverbe 15:8 scrie: „[...] *Rugăciunea celor fără prihană Îi este plăcută [lui Dumnezeu].*” Și, ghici ce, datorită a ceea ce Hristos a făcut pentru tine pe cruce, ești și tu una dintre ființele „fără prihană”! Imaginează-ți că Domnul Isus stă lângă patul tău când te trezești și-ți spune: „Bună dimineața! Te iubesc! Abia aștept să-ți aud vocea minunată! Spune ceva – orice – te rog!”

Iată câteva versete din Biblie care ne vor oferi câteva învățături cu privire la ce anume vrea Dumnezeu să-I spunem în rugăciunile noastre:

Versetul	Pentru ce anume se roagă aici?
„<i>Te iubesc din inimă, Doamne, tăria mea! Doamne, Tu ești stânca mea, cetățuia mea, izbăvitorul meu! Dumnezeule, Tu ești stânca mea în care mă ascund, scutul meu, tăria care mă scapă și întărirea mea!</i>” – Psalmul 18:1-3	În această rugăciune, împăratul David pur și simplu vrea ca Dumnezeu să știe cât de mult Îl iubește și apreciază tot ceea ce face pentru el. Aceasta este <i>închinare</i> sau <i>adorare</i>. Chiar ne face bine să ne aducem închinarea noastră înaintea lui Dumnezeu!
„<i>Mulțumiți lui Dumnezeu pentru toate lucrurile; căci aceasta este voia lui Dumnezeu, în Hristos Isus, cu privire la voi.</i>” – 1 Tesaloniceni 5:18	Trebuie să-I mulțumim lui Dumnezeu pentru tot ceea ce a făcut pentru noi. Poate nu simțim că putem să-I mulțumim pentru fiecare lucru pe care îl experimentăm, însă chiar și când suntem în vremuri dificile, putem încă să-I mulțumim că merge cu noi <i>prin</i> ele și că va face ceva minunat în noi.
„<i>Dumnezeule! Dumnezeule! Pentru ce m-ai părăsit și pentru ce Te depărtezi fără să-mi ajuți și fără s-ascuți plângerile mele?</i>”	Ne putem ruga înaintea lui Dumnezeu chiar și când suntem în dificultăți – chiar și când simțim că Dumnezeu ne-a abandonat! El nu ne-a abandonat, însă nu-L deranjează să ne

– Psalmul 22:1, 2	exprimăm îngrijorările înaintea Lui. Această rugăciune a fost o rugăciune făcută atât de împăratul David, cât și de Domnul Isus, deci nu e greșit să o rostim și noi.
„ <i>Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept ca să ne ierte păcatele și să ne curețe de orice nelegiuire.</i> ” – 1 Ioan 1:9	Când știm că am făcut ceva ce este împotriva Legii lui Dumnezeu, avem nevoie să fim de acord cu El (mărturisire), iar El ne va ierta.
„ <i>Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi.</i> ” – Matei 6:11	Putem să aducem nevoile noastre înaintea lui Dumnezeu, indiferent care ar fi ele – chiar și cele mai banale lucruri, cum ar fi prânzul. El știe faptul că avem nevoie de mâncare! Cere-I să-ți poarte de grijă și la acest capitol!
„ <i>Și nu ne duce în ispită, ci izbăvește-ne de cel rău [...]</i> ” – Matei 6:13	Dușmanul nostru (Satana) caută să ne înghită (1 Petru 5:8). Dumnezeu nu este de acord cu lucrul acesta. Așadar, să-I cerem în mod continuu să ne păzească de <i>toți</i> dușmanii noștri!

Dumnezeu răspunde tuturor rugăciunilor noastre. El o face în unul dintre următoarele trei moduri: „Da!”, „Nu!” sau „Așteaptă!” În mod evident, nouă ne-ar plăcea să creștem procentul răspunsurilor pozitive pe care le primim din partea Lui. Psalmul 37:4 ne oferă un ajutor extraordinar cu privire la cum să facem acest lucru:

„*Domnul să-ți fie desfătarea, și El îți va da tot ce-ți dorește inima.*”

Când Domnul este desfătarea noastră, când atitudinea noastră față de El este una caracterizată de dragoste, acceptare, supunere și o încredere tăcută în faptul că El știe întotdeauna ce anume este cel mai bine pentru noi, când suntem dispuși să acceptăm ca voia Lui să se facă, în loc la ceea ce poate am prefera, atunci Îi vom da acces nestingherit la sufletul și duhul nostru, așa încât dorințele noastre se vor alinia cu voia Lui chiar înainte de a începe să ne rugăm. Atunci vom fi în stare să ne rugăm cu îndrăzneală în felul în care și Domnul Isus S-a rugat, chiar și atunci când știa că avea să fie răstignit ziua următoare:

„*[...] Totuși nu cum voiesc Eu, ci cum voiești Tu.*” (Matei 26:39)

Mult prea des, noi, oamenii, folosim în mod greșit voința noastră liberă cu scopul de a acționa într-un fel care credem noi că va fi bun, dar de fapt noi ne slujim nouă înșine și ne împotrivim dorințelor lui Dumnezeu. Însă când ne supunem voia voii Sale, atunci PĂZEA! Acela este momentul când El poate *cu adevărat* să facă lucruri uimitoare în viața noastră și prin nou!

Planul tău personal

Adaugă câteva minute de rugăciune la timpul tău zilnic pe care îl petreci în Cuvântul lui Dumnezeu. Din nou, dacă petreci doar cinci minute în rugăciune, lucrul acesta este un început excelent și cu siguranță că vei fi *uimită* de ceea ce începe să se întâmple ca răspuns la rugăciunile tale!

Elementul #4: Comunitatea credincioșilor – incubatorul tău divin

Ai nevoie de un loc de siguranță, în care să te simți ca acasă și unde poți să te vindeci și să devii mai puternică – chiar dacă ești refugiată, departe de casa ta sau chiar într-o țară străină. Ai nevoie de un loc în care oameni înțelepți și prietenoși să aibă grijă de tine, să te ajute oferindu-ți lucrurile de care ai nevoie și să facă tot posibilul să țină furtunile și stresul vieții departe de tine pentru o vreme. Acesta este unul dintre motivele principale pentru care Dumnezeu a creat Biserica și a pus în ea oameni plini de Duhul Sfânt care să-ți fie prieteni și să-ți fie alături.

Cei mai mulți oameni care se află în criză sau care au experimentat trauma de orice fel în viața lor tind să se auto izoleze. Acesta este absolut cel mai grav lucru pe care l-ai putea face! El merge împotriva obiectivului de bază pe care Dumnezeu, Creatorul, l-a avut când te-a creat. Prietenii noștri au fost creați special pentru astfel de situații. Iată ce spune Dumnezeu despre părtășia credincioșilor:

„Mai bine doi decât unul, căci iau o plată cu atât mai bună pentru munca lor. Căci, dacă se întâmplă să cadă, se ridică unul pe altul. Dar vai de cine este singur și cade fără să aibă pe altul care să-l ridice! Tot așa, dacă se culcă doi împreună, se încălzesc unul pe altul, dar cum are să se încălzească dacă e singur? Și dacă se scoală cineva asupra unuia, doi pot să-i stea împotriva; și funia împletită în trei nu se rupe ușor.” (Eclesiastul 4:9-12)

Dumnezeu a făcut Biserica să fie precum un incubator, un loc în care copiii Săi pot crește, pot deveni mai puternici, pot să fie vindecați și pot deveni stabili și independenți. Nu vorbim în mod necesar despre o clădire aici, cu toate că acolo este locul în care deseori vom întâlni biserica. Biserica este un organism viu, compus din oameni credincioși de pe tot cuprinsul lumii. Una dintre descrierile pe care Biblia le face bisericii este aceea de „Trup al lui Hristos”, iar aici Hristos este capul, iar noi suntem mâinile și picioarele Sale, împlinind lucrarea Lui pe pământ.

Iată câteva versete care descriu ce ar trebui să se întâmple când credincioșii formează o comunitate de oameni care să fie determinați să facă locul în care sunt un loc în care Dumnezeu să poată ajuta și vindeca:

Versetul	Ce ar trebui să se întâmple
<i>„Așa cum fierul ascute alt fier, omul îi (poate) face mai ageri pe cei din jurul lui.”</i> – Proverbe 27:17, Biblia Versiunea Actualizată	Un cuțit nu poate deveni ascuțit de unul singur. El are nevoie de o altă bucată de fier sau o piatră de care să se ascută, să-i înlăture tocirea și să-i întărească ascuțirea. Fii un ascuțitor!

Versetul	Ce ar trebui să se întâmple
„Bucurați-vă cu cei ce se bucură; plângeți cu cei ce plâng. Aveți aceleași simțăminte unii față de alții. Nu umblați după lucrurile înalte, ci rămâneți la cele smerite. Să nu vă socotiți singuri înțelepți” – Romani 12:15, 16	Apropie-te emoțional de prietenii tăi chiar acolo unde se află. Raportează-te la ei cu smerenie într-o varietate de moduri. Fie că jelesc sau se bucură, credincioșii pot să se ajute unii pe alții pe plan sentimental în moduri care să-i zidească pe fiecare.
„Noi, cei care suntem tari, suntem datori să răbdăm slăbiciunile celor slabi și să nu ne plăcem nouă înșine. Fiecare din noi să placă aproapelui, în ce este bine, în vederea zidirii altora.” – Romani 15:1, 2	Creștinii dintr-o comunitate ar trebui mereu să caute mijloace prin care să se ajute și să se slujească reciproc. În Marcu 10:45 ni se spune că Domnul Isus, Fiul lui Dumnezeu, nu a venit pe pământ să l se slujească, ci El să slujească altora. Este un bun exemplu pentru noi pe care să-l urmăm.
„Ci îndemnați-vă unii pe alții în fiecare zi, câtă vreme se zice: «astăzi», pentru ca niciunul din voi să nu se împietrească prin înșelăciunea păcatului.” – Evrei 3:13	Păcatul îți va face două lucruri: te va împietri și te va înșela. Dar dacă avem o comunicare sinceră și smerită cu alți credincioși, atunci ei ne vor putea spune când văd că aceste lucruri vor începe să ne afecteze viața.
„Copilașilor, să nu iubim cu vorba, nici cu limba, ci cu fapta și cu adevărul.” – 1 Ioan 3:18	Să rostești niște cuvinte nu te costă prea mult. Credincioșii nu trebuie doar să spună că se iubesc unul pe altul. Ei trebuie să demonstreze acest lucru prin faptele lor. lucrul acesta va arăta adevărul a ceea ce este în inima noastră.

Ce se întâmplă în subterană?

În nordul Californiei, pe coasta de vest a Statelor Unite ale Americii, există niște păduri maiestuoase care au niște copaci uriași numiți Sequoia. Aceștia sunt cei mai înalți și cei mai masivi copaci din lume, mulți dintre ei înălțându-se la peste 100 de metri. Se spune că unii dintre ei au peste 2000 de ani – deci încă de dinainte de întruparea Domnului Isus! Știu că în Europa există câteva catedrale imense, foarte impresionante, însă dacă e să mergi pe lângă câțiva Sequoia, vei avea impresia că te afli în cea mai mare catedrală de pe pământ! Vei fi pur și simplu copleșită de puterea, rezistența și tenacitatea lor.

Însă ce nu vei vedea este un Sequoia să crească singur de capul lui în mijlocul unui teren. Dumnezeu a făcut ca Sequoia să trăiască mereu în pădurici, deoarece El știe secretul lor: sistemul lor de rădăcini de suprafață.

Spre deosebire de mulți alți copaci mari și groși care au rădăcini adânci, sistemul de rădăcini al copacilor Sequoia crește în lateral, acoperind o suprafață largă pentru a absorbe în mod eficient puțină cantitate de apă de ploaie de care au parte în habitatul lor muntos. Așadar, pentru a nu fi smulși din rădăcini în timpul puternicelor furtuni din nordul Californiei, copacii Sequoia

își împletesc între ei rădăcinile sub suprafață, formând o platformă solidă care se întinde pe suprafața unor hectare întregi de pământ și chiar se întind pe kilometri întregi. Când bat furtunile dinspre munții Sierra Nevada, ei rămân neclintii, deoarece se țin tare unul pe celălalt!

Aceasta este o imagine extraordinară care ne arată cum trebuie să fie și comunitatea oamenilor credincioși. Lumea poate fi furtunoasă din când în când – așa cum fiecare femeie din Ucraina a experimentat în ultima vreme. Fiecare creștin care încearcă să se descurce de unul singur este vulnerabil în astfel de momente. Nu va trece mult până va întâmpina dificultăți care sunt mult mai mult decât poate duce. Acesta este motivul pentru care este atât de important, ba chiar crucial, ca oamenii credincioși să se implice unul în viața celuilalt, să-și întrepătrundă „rădăcinile” și să se țină tare strânși unul de celălalt în timpul furtunilor care se abat asupra lor.

Planul tău personal

Fără îndoială, te afli în mare strâmtorare din cauza lucrurilor pe care a trebuit să le înduri de când a început invazia rușilor în țara ta. Dacă ai fost nevoită să-ți părăsești casa și dacă ai copii de care ai grijă, atunci fiecare zi vine la pachet cu obligații, treburi de făcut, lucruri nedorite, probleme care trebuie rezolvate, logistică și mult efort. Sunt sigură că la sfârșitul fiecărei zile, tot ce vrei este să te întinzi și să dormi. Și când răsare soarele, ai prefera să rămâi în pat – numai dacă ai putea face asta!

Probabil unul dintre ultimele lucruri pe care ai vrea să le faci este să depui *și mai mult* efort în a cultiva relații cu alți credincioși, în a te adapta într-o nouă biserică, în a-ți lua copiii duminica dimineață și a-i duce la biserică. Însă, de fapt, lucrul acesta s-ar putea să fie un timp folosit cum trebuie! Ai nevoie de părtășia unui astfel de grup de credincioși în viața ta, pentru a putea fi încurajată, a te simți în siguranță, chiar și a da socoteală atunci când este nevoie și a te bucura de tovarășia lor. Ai nevoie de o turmă. Ai nevoie de un trib. Ai nevoie de un prieten care să te asculte, să înțeleagă prin ce treci și să-ți ofere sprijinul emoțional și spiritual de care ai așa mare nevoie! Fie că este vorba de o biserică, de un grup de studiu al Bibliei din apropiere, sau doar de un grup de oameni credincioși care se întâlnesc o dată pe săptămână, ai nevoie de ei. Și ei au nevoie de *tine*!

În ciuda faptului că poate este o întreagă bătaie de cap în toată chestiunea aceasta, trebuie să găsești o comunitate de oameni credincioși în locul unde stai. Roagă-te lui Dumnezeu să te conducă înspre un grup de oameni credincioși dacă n-a făcut-o încă. Apoi fă efortul de a te implica împreună cu ei.

Elementul #5 – Împărtășirea – mecanismul procesării traumei tale

Mai devreme în acest manual am vorbit despre felul în care Dumnezeu ne-a înzestrat cu căi extraordinare prin care să supraviețuim traumei fizice, psihologice și spirituale. Una dintre componentele acestui sistem de supraviețuire pe care El ni l-a dat are de-a face cu capacitatea de a suprima dintr-odată reacțiile emoționale normale și analizarea situației atunci când ne aflăm în mijlocul unui incident traumatic, așa încât să ne putem concentra asupra amenințării, să trecem la fapte și să ajungem într-un loc sigur.

Câteodată, parcă ne activăm în modul „luptă”. Câteodată e modul „fugă”. Câteodată poate fi chiar modul „îngheață”. Câteodată are de-a face cu capacitatea noastră de a trece atât de ușor

prin evenimentele șocante și îngrozitoare care se întâmplă în jurul nostru, încât putem gândi limpede în acele momente și, în felul acesta, scăpăm din situații periculoase. Câteodată poate implica chiar episoade disociative în care ne convingem pe noi înșine de faptul că noi de fapt nu ne aflăm în locul acela – că de acea traumă are parte altcineva, nu noi. Există parcă o cascadă întreagă de hormoni care declanșează o constelație de fapte și reacții psihologice care ne ajută să facem lucruri pe care nu credeam vreodată că le putem face – însă ceea ce ne ține *acum* în viață este faptul că le facem!

Este un lucru bun faptul că nu răspundem la aceste evenimente oribile în acele momente când au loc așa cum am răspunde în mod normal. Dacă am răspunde la ele cum răspundem în mod normal la astfel de lucruri, lucrul acesta poate întârzia scăpării noastre din acea situație dificilă și poate duce chiar la moartea noastră. Însă Dumnezeu ne dă capacitatea de a da la o parte reacțiile normale din mintea și inima noastră – însă doar *temporar*. Ideea este că din moment ce amenințarea a trecut și suntem în siguranță, noi trebuie să „procesăm” acele evenimente traumatice, să le aducem din trecut în prezent și să permitem emoțiilor și analizelor pe care mai devreme le-am suprimat să iasă la suprafață și să fie experimentate pe deplin. Ele nu trec de la sine. Trebuie să ne ocupăm de ele.

Însă înclinația noastră este de a nu ne gândi la ele. Nu vrem să ne gândim la ele sub nicio formă! Ele au fost niște experiențe oribile, traumatice care ne-au terorizat! De ce am vrea să ni le aducem din nou aminte acum că tot au trecut?

Experții din domeniul traumatologiei sunt de acord aproape în unanimitate cu următorul lucru: Trauma pe care ai experimentat-o poate să-ți controleze viața pe o perioadă nedeterminată. Poți s-o oprești doar dacă o „procesezi”, iar cea mai bună modalitate de a o procesa este să-ți aduci aminte de ea și să vorbești despre ea. Există undeva la vreo 1000 de abordări cu privire la cum să te ocupi de stresul posttraumatic, și aproape fiecare dintre aceste abordări include și „terapia prin exprimare verbală” – să vorbești despre ceea ce s-a întâmplat.

Poate te gândești că simpla vorbire despre ce ai experimentat nu ar avea prea mult efect. Însă zeci de ani de studii și practică profesională au demonstrat exact opusul. Dacă cineva alege să *nu* își proceseze trauma și încearcă astfel să-și țină în frâu sentimentele, să le suprimă, el se poate simți BINE pentru o vreme. De fapt, unii oameni care au trecut prin experiențe traumatizante nu prezintă niciun simptom câteva luni sau chiar câțiva ani de la incident. Însă în cele din urmă, acele amintiri insistă să fie rezolvate și ele se împing singure ca să iasă la suprafață în viața acelei persoane și din acel moment încep să se vadă simptomele despre care am vorbit în Capitolul 5.

Biblia ne îndeamnă:

„Păzește-ți inima mai mult decât orice, căci din ea ies izvoarele vieții.” (Proverbe 4:23)

Cea mai dificilă parte în a fi traumatizată nu este evenimentul traumatic în sine care a avut loc undeva în trecut, ci efectul lui pe termen lung, dacă nu îl aduci în prezent și nu îl procesezi. Besser van der Kolk, expert în domeniul traumei, a scris:

„Pe termen lung, cea mai mare problemă în a fi traumatizat constă în faptul că este greu să simți că tot ceea ce se întâmplă în jurul tău contează cu adevărat. Este dificil să iubești și să ai

grijă de oameni și să îți iei anumite angajamente sau să găsești plăcere în ceva anume, deoarece creierul tău a fost reorganizat în a se ocupa de pericol.”²³

Inima și sufletul tău au fost rănite, iar ceea ce curge dintr-o inimă rănită te va jefui de a te simți cu adevărat în viață sau de a simți că deții controlul propriei tale persoane. După cum ne îndeamnă versetele de mai sus, *preia inițiativa numaidecât!* Fii pro-activă cu privire la condiția inimii tale. Dacă ești pasivă nu faci altceva decât să înrăutățești lucrurile.

Vorbește – dar cu cine?

Evident, după cum am recomandat prin tot acest manual, *vorbește cu Dumnezeu*. El este singurul care te poate vindeca cu adevărat de rănilile inimii și sufletului tău. Varsă-ți confuzia, mânia, frica, frustrarea și dorințele înaintea Lui și spune-I cum te fac toate acestea să te simți. El te aude; El te vede; El te înțelege; El dorește să te ajute. Nu Se va simți ofensat, indiferent de cât de „reală” vei fi cu El.

În parteneriat cu rugăciunile tale, ar fi ideal dacă ai putea petrece timp cu un consilier sau cu un psihoterapeut care este pregătit în a se adresa problemelor legate de traumă. Însă în situația ta instabilă în care ai și mijloace limitate, plus raritatea consilierilor pe tema traumei în Ucraina, având în vedere nevoia copleșitoare care există, lucrul acesta este posibil să nu reprezinte o opțiune pentru tine deocamdată.

Următorul tău plan cel mai bun (și, cine știe – s-ar putea să fie planul tău cel mai bun!) este să vorbești cu un prieten care cunoaște și înțelege situația prin care ai trecut. O ureche care să asculte și o inimă plină de bunătate a unui prieten bun reprezintă un element cheie al planului vindecării lui Dumnezeu pentru tine. Prietenii tăi sunt *echipați în mod unic* pentru a fi folosiți de Dumnezeu în a te ajuta.

„Prietenul adevărat iubește oricând, și în nenorocire ajunge ca un frate.” (Proverbe 17:17)

Obiectivul tău în această situație nu este neapărat să primești o perspectivă sau un bun sfat din partea lor. Ei probabil nici nu sunt pregătiți în a te ajuta cu sfaturi potrivite. Obiectivul este ca pur și simplu să fii în stare să-ți împărtășești experiențele – să le exteriorizezi. Poate vei vrea să cauți pe cineva care trece prin aceleași dificultăți prin care treci și tu. Poate chiar te-ai gândit să formezi un grup de câteva femei care să fie de acord să se întâlnească o dată pe săptămână și să vorbească despre experiențele prin care trec. Vei fi uimită de cât de terapeutice pot fi astfel de întâlniri pentru voi toate!

Fie că este vorba de o persoană sau de un grup mic, abordează-l în mod deschis și sincer. Poate – cine știe? – chiar tu vei fi scânteia pentru începutul vindecării. Poți să spui membrilor potențialului grup ceva de genul următor:

„Am învățat ceva despre vindecarea în urma traumei, iar experții spun că unul dintre lucrurile care ne ajută cel mai mult să trecem prin astfel de traume este să vorbim cu cineva despre lucrurile pe care le-am experimentat. Mă gândeam să începem un grup care să se

²³ Bessel van der Kolk, „Trauma, Development and Healing”, <https://www.psychotherapy.net/interview/bessel-van-der-kolk-trauma>. (Autor al cărții „The Body Keeps The Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma”).

întâlnească în fiecare săptămână și care pur și simplu să vorbească. Ați fi interesate să participați? Eu una știu că am nevoie de așa ceva și sunt convinsă că chiar ne-am putea ajuta reciproc.”

Apoi începeți să vă întâlniți în mod consecvent pentru o bună perioadă de vreme. Împărtășiți ceea ce aveți pe inimă. Ascultați. Încurajați-vă. Rugați-vă una pentru cealaltă. Împărtășiți versete din Scriptură care au o însemnătate aparte pentru voi și care v-au încurajat. Ritmul acestor întâlniri săptămânale va avea un efect foarte pozitiv asupra voastră. Neurologul Catherine Kerr vorbește despre valoarea extraordinară terapeutică a întâlnirilor consecvente – care sunt fie cu un terapeut, fie cu un grup de prieteni pozitivi:

„Din anumite motive, dacă mergi la terapie în fiecare săptămână, vei începe să te simți mai bine. Dar ai putea vorbi despre vreme! Când performăm astfel de „ritualuri” cu o dorință de a ne face mai bine, de regulă chiar ne facem mai bine. Acum știm o că o mulțime de beneficii terapeutice pozitive pot veni din psihoterapie și dintr-o varietate întreagă de antibiotice, cel puțin în primă instanță; de regulă nu are nimic de-a face cu tratamentul specific care îți este oferit. Secretul vindecării constă în simplul fapt că o persoană se apropie de o situație anume cu nădejde și este întâmpinată de ceva sau de cineva care pare că îi întărește acea nădejde.”²⁴

Gândul final pentru capitolele 11 și 12

După cum am spus deja de câteva ori în acest manual, dacă vrei să experimentezi vindecarea în urma traumei tale, este *esențial* să treci la *fapte*! După cum un doctor înțelept te va sfătui să faci anumite schimbări în ceea ce privește felul tău de viață și cu privire la mediul în care te găsești, Dumnezeu a făcut la fel. A-L avea pe Domnul Isus Hristos pe tronul vieții tale zi de zi, moment după moment este un element fundamental. Dacă mai adaugi la aceasta momente consecvente ale citirii Bibliei și rugăciune, acestea împreună cu un grup local de credincioși și dacă găsești un grup de prieteni de încredere cu care să poți vorbi despre trauma prin care ai trecut – toate aceste cinci elemente vor accelera în mod considerabil călătoria ta înspre vindecare, putere și stabilitate.

„[...] și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre.” (Matei 11:29)

Rugăciune

Tată Ceresc, sunt conștientă că ai conceput un plan pentru a mă vindeca. Te rog, ajută-mă să-Ți ascult vocea și să-ți urmez planul cât de bine pot. Ajută-mă, Te rog, să devin foarte bună în a vorbi cu Tine și în a face această practică o parte a vieții mele de fiecare zi. Te rog, ajută-mă să găsesc câțiva oameni credincioși cu care să fiu în părtășie, în așa fel încât să pot să fiu încurajată și să fiu o încurajare. Și, în mod special, Te rog să mă ajuți să găsesc o persoană sau un grup de femei cu care chiar să pot vorbi – care să mă asculte și pe care să le ascult, în așa fel încât să putem să fim vindecate împreună pe măsură ce ne ajutăm una pe alta să dăm jos de pe umerii noștri poverile pe care le purtăm. În Numele Domnului Isus m-am rugat, amin!

²⁴ Catherine Kerr, Ibid.

Capitolul 13

Parentingul în vreme de război

de Rahnella Adsit

„În dragoste nu este frică; ci dragostea desăvârșită izgonește frica [...]”

(1 Ioan 4:18)

A fi o mamă este o provocare în vremurile cele mai bune, însă poate să se dovedească a fi ceva extrem de dificil de navigat în vreme de război. Conflictele armate nu mai au loc pe câmpuri de bătălie undeva la distanță. Ele se întâmplă în locuri în care adesea civilii sunt prinși în mijlocul luptei și chiar ajung să fie ținta inamicului. Lucrul acesta îi afectează în mod puternic pe copii. În calitate de părinți, ne străduim din răsuferință să găsim o balanță între a proteja inocența copiilor noștri și a le explica această lume nouă în care trăim. Cu toate că ne dorim să nu fie adevărat, nu putem întotdeauna să oprim ca lucrurile rele să se întâmple în viața copiilor noștri. Însă putem să-i ajutăm să facă față anxietății și să dezvoltăm un sine al lor mai puternic care să se poată împotrivi, în așa fel încât să poată face față provocărilor pe care le vor întâmpina în viață.

Părinții mei m-au învățat astfel de lucruri când eram în perioada creșterii. Cariera tatălui meu ne-a făcut să ne mutăm de 26 de ori pe trei continente, iar asta până să împlinesc vârsta de 21 de ani! Una dintre cele mai timpurii amintiri ale mele este de când locuiam în Germania. Era în anul 1961 și aveam 6 ani. Tensiunile Războiului Rece asupra Berlinului erau tot mai puternice. Noi eram singurii americani din locul unde eram, undeva la vreo 290 km la est de Berlin. Pe data de 13 august, soldații din Germania de Est au pus sârmă ghimpată în pasajul care făcea legătura între Estul și Vestul Berlinului, lucru care a dus în cele din urmă la construirea zidului Berlinului. Acele tensiuni clocoteau puternic și în zona în care locuiam noi. Într-o zi, vecinii ne-au înconjurat casa și au început să strige la noi: „Duceți-vă acasă, Yankeilor!” și o mulțime de alte vorbe asemănătoare. Apoi au început să arunce cu tot felul de obiecte în casa noastră. Tatăl meu nu era acasă, iar noi eram cât se poate de speriați. Draga mea mamă, pentru a ne mângâia pe mine și pe frații mei, ne-a spus că vecinii noștri pur și simplu ne primeau în mijlocul lor, acesta fiind obiceiul lor, după care ne-a pus să ne târâm până la scaunul de la fereastră și să strigăm la vecinii noștri: „danke schön, danke schön” („Vă mulțumim frumos!”). Aceasta poate a fost prima dată, însă cu siguranță n-a fost singura dată când, ca familie, am fost nevoiți să întâmpinăm diverse situații precare.

Cine este cea mai importantă persoană din viața copilului?

Încă de la începutul vieții copilului, mama și tata sunt cele mai importante persoane de care copilul se atașează. Relația dintre părinte și copil este o parte vitală în dezvoltarea lui fizică, emoțională și spirituală. În mijlocul războiului, mulți copii pot vedea, din păcate, faptul că accesul la grija, empatia și atenția părinților care îi iubesc este adesea restricționat sau chiar inexistent.

Părinții sunt atât de des preocupați în a-și proteja și a purta de grijă necesităților de bază ale familiilor lor, că uneori din punct de vedere emoțional nu sunt disponibili pentru copiii lor sau poate că chiar și ei au fost traumatizați în mod puternic de război. Lucrul acesta îi poate face pe unii copii să aibă probleme în ceea ce privește atașamentul, lucru care e posibil să le creeze probleme în viitor atunci când nu vor fi în stare să se conecteze emoțional cu nimeni. Acesta este unul dintre motivele pentru care este atât de important – în ciuda tuturor nevoilor celorlalți din jurul tău – ca nevoile fizice, emoționale și spirituale să fie prioritatea ta.

Cum să recunoști semnele necazului din viața copiilor tăi

Studiile au arătat faptul că copiii și familiile care locuiesc într-o zonă de război sau care sunt nevoite din cauza războiului să plece din casele sunt mai predispuse să sufere mental – chiar și la ani de zile după ce criza s-a încheiat. Copiii pot să aibă o varietate de reacții imediate sau pe termen lung la evenimentele nefavorabile care li se întâmplă. Copiii tăi pot fi cât se poate de diferiți unul de celălalt în felul în care reacționează la situațiile tensionate și la stres.

Unele semne ale necazului lor pot să nu fie atât de evidente, iar ele pot diferi în mod semnificativ de la un copil la altul. În tabelul de mai jos îți vom prezenta câteva dintre reacțiile negative cu care copiii tăi se pot confrunta, în funcție de vârsta pe care o au.

Vârsta	Reacții		
0-3 ani	• Lipicios • Iritat din ce în ce mai ușor • Poruncitor • Plânge în mod frecvent	• Regresează în comportamentul său • Hiperactiv	• Se teme tot mai mult • Schimbări în perioadele de somn și în hrănire
3-6 ani	• Lipicios • Iritat din ce în ce mai ușor • Se concentrează mult pe probleme • Din ce în ce mai inactiv/hiperactiv • Tot mai anxios	• Regresează în comportamentul său • Se teme din ce în ce mai mult • Nu se mai joacă • Nu mai comunică	• Schimbări în perioadele de somn și în hrănire • Încearcă să-și asume responsabilități pentru adulți
7-12 ani	• Se preocupă destul de des de alții care sunt afectați • Agresiv • Probleme cu memoria • Se simte vinovat și aruncă vina pe el	• Schimbări în perioadele de somn și în hrănire • Agitat • Nu se poate concentra • Este fixat pe eveniment	• Se retrage • Îi este tot mai mult frică • Simptome fizice • Nu încearcă niciodată ceva nou
13-17 ani	• Îi este tot mai mult frică • Tendințe de a-și face rău	• Agresiv • Întristări profunde • Sentimente de vină și rușine	• O preocupare excesivă pentru alții • Deznădăjduit • Tinde să-și facă rău

	• Tinde să-și asume riscuri negândite
--	---

Alte reacții posibile:

- Reacții fizice care pot include: se simte obosit tot timpul, amețală, dureri de cap, probleme cu respirația, gură uscată.
- Reacții serioase care pot avea nevoie de grija unui specialist, cum ar fi: extrem de anxios mai tot timpul, retras sau foarte tăcut și extrem de limitat în mișcările pe care le face, se ascunde de alți oameni, nu răspunde sau nu vorbește cu alții, extrem de agresiv, îi rănește pe alții, se simte confuz sau dezorientat.

Sfaturi cu privire la cum poți să-i mângâi sau să-i sprijini pe copiii tăi

„Cel care nu biruiește în fiecare zi parte din temerile lui n-a învățat secretul de a trăi.”

Ralph Waldo Emerson

În timpul copilăriei mele nomade, părinții mei au folosit experiențele periculoase cu care ne-am confruntat ca familie pentru a ne învăța să ne dezvoltăm anumite abilități care ne pot salva viața. Am învățat că nu este nimic greșit în a te simți speriat, însă tot ei ne-au încurajat să ne înfruntăm temerile și să facem ceea ce trebuie pentru a supraviețui. Ne-au mai învățat să evaluăm cu atenție amenințările de care avem parte și să căutăm să vedem ce opțiuni avem în acele situații. Ne-au încurajat să fim mereu conștienți de împrejurările în care ne găsim. Ne-au învățat importanța de a asculta de instinctele noastre – care uneori erau mai exacte decât informațiile pe care le aveam în capul nostru. Ne-au învățat să îmbrățișăm vremurile dificile din viață, deoarece din ele putem învăța multe lucruri și să acceptăm acele lucruri pe care nu le putem schimba sau controla. Pe scurt, ei ne-au învățat să vedem provocările pe care le întâmpinăm în viață ca pe niște oportunități pe care le avem de a crește. Aceste lecții continuă să aducă roadă și acum în viața mea de adult, pe măsură ce soțul meu Chris împreună cu mine am avut nenumărate ocazii de-a lungul anilor de a lucra în diverse țări din lumea noastră care au fost distruse de război.

Ane Lemche, un psiholog și consilier de copii, care face parte din asociația Save the Children, a scris:

„Ceea ce se întâmplă în Ucraina poate fi înfricoșător atât pentru copii, cât și pentru adulți. Ignorarea și evitarea acestui subiect poate să-i facă pe copii să se simtă pierduți, singuri, speriați, lucruri care le pot afecta sănătatea și bunăstarea. Este esențial să ai discuții deschise și sincere cu copiii tăi în care să-i ajuți să proceseze ceea ce se întâmplă.”²⁵

Trebuie să fii conștientă de nivelul tău de stres și de sentimentele pe care le ai și să găsești modalități prin care să le gestionezi bine. Anxietatea ta poate fi contagioasă. Caută să găsești cea mai credibilă informație cu privire a război și acționează în modul cel mai potrivit. Caută

²⁵ Ane Lemche, articol: *Ukraine: Five Ways to Talk to Children About Conflict*, www.savethechildren.net/news/Ukraine-5-ways-talk-children-about-conflict-0.

și alți adulți care să te sprijine. Nu-i folosi pe copiii tăi ca pe niște confidenți – păstrează acele lucruri pentru a le discuta cu soțul tău sau cu oameni apropiați ție.

2. Stabilește o întâlnire de discuții pe săptămână cu familia ta

Acesta este un timp pus deoparte în care să împărtășiți ultimele noutăți cu privire la război, dar asigurați-vă că ceea ce spuneți este potrivit pentru vârsta lor. Păstrați lucrurile elementare. Găsiți modalități prin care să-i reasigurați că sunt în siguranță, fără însă a le face promisiuni false. Aceasta este o ocazie extraordinară de a afla ceea ce au văzut ei sau au auzit, de a vorbi despre sentimentele și trăirile lor și de a revedea ceea ce cu toții aveți nevoie pentru a reduce cât mai mult posibil riscul de a vă răni.

Pentru a-i ajuta pe fiecare să-și calmeze temerile, îți sugerez să dezvolti un **Plan de Acțiune al Familiei** peste care să vă uitați în fiecare săptămână. Acesta trebuie să includă:

- **Activități fizice:** acestea pot promova sănătatea și pot scădea anxietatea tuturor. Încearcă să mănânci în mod adecvat, să ieși afară la aer proaspăt, să stai hidratată, să faci mișcare printr-o plimbare sau o scurtă alergare în zona casei, să urmărești un exercițiu fizic video pe care să-l faci.
- **Activități mentale:** păstrează-ți mintea ocupată. Este foarte important să rămâi după un plan, deoarece când apare stresul, copilul tău va avea nevoie în mod special de acea siguranță care vine dintr-o rutină obișnuită. Planifică activități de familie, jucați-vă diferite jocuri, citiți cărți împreună. Planifică și timpul pentru teme și învățatul pentru școală. Limitează timpul pe care copiii îl petrec în fața ecranului.
- **Activități pentru suflet:** adaugă vieții voastre ceva artă sau muzică de calitate. Acestea ating partea creativă a creierului nostru. Ele pot aduce frumusețe în lumea voastră și pot asigura căi sănătoase prin care să vă exprimați sentimentele.
- **Activități relaționale:** acestea includ împărtășirea poverilor prin desemnarea anumitor treburi gospodărești pentru cei din familie (Nu-i așa că aproape-ți vine să spui „Amin!” la o așa idee?). Lucrul acesta poate stârni anumite conflicte sau poate dezvolta protocoale clare cu privire la conexiunea în siguranță cu cei din familie și prietenii.
- **Activități spirituale:** acestea pot aduce întregii familii mângâiere și putere. Ajută-i pe cei din familia ta să-și rezolve problemele și frământările de natură spirituală. Rugați-vă împreună. Citiți Biblia împreună ca familie. Mergeți în mod regulat la programele unei biserici locale. Căutați să aveți un timp de părtășie cu familia care să fie potrivit vârstei fiecăruia dintre copiii voștri. Dați dovadă de har și de iertare ori de câte ori este nevoie.

3. Dezvoltă un plan de urgență al familiei

Acesta este momentul în care să vizitezi țara lui „Dar dacă” pentru o scurtă vreme, dar să nu-ți muți reședința acolo. Dacă meditezi la toate lucrurile rele care *ar putea* să se întâmple ai putea să crești simțul vulnerabilității și anxietatea. Gândește-te în mod obiectiv la urgențele care să-ți fie de folos ție și familiei tale. Te-aș încuraja să discuți aceste lucruri cu soțul tău, dacă se poate. Planificați lucrurile de care veți avea nevoie în caz de urgență, lucruri care să-i

ajute pe copiii voștri să se simtă în siguranță, dar și acestea trebuie să fie potrivite cu vârsta fiecăruia. Iată câteva sfaturi care să vă ajute să întocmiți aceste planuri în caz de urgență:

- **Plan de scăpare:** Pregătește câte un rucsac „gata de plecare” pentru fiecare membru al familiei tale (vezi următorul sfat, #4, de mai jos despre cum să faci un rucsac „gata de plecare”). Asigură-te că fiecare membru al familiei știe unde ai pus aceste rucsacuri, pentru ca atunci când vine momentul, să știe de unde să-l ia și să plece. Dar asigură-te că fiecare dintre ei înțelege că nu-i o jucărie – nu-i ceva cu care să se joace.
- **Rute de scăpare:** Mergi cu copiii tăi în fiecare cameră din casa voastră și hotărăști care ar fi cea mai rapidă și mai sigură rută de ieșire afară din casă. Asigură-te că fiecare membru al familiei știe planul rutei de scăpare din fiecare cameră în parte. Exersați acele rute, pentru ca atunci când va veni momentul, fiecare dintre ei să știe ce trebuie să facă pentru a scăpa cât mai repede.
- **Locuri de întâlnire de urgență:** Alegeți trei locuri pe care fiecare membru al familiei să le știe în cazul în care va veni vreo situație în care trebuie să evacuați numaidecât și nu aveți timpul necesar de a pleca toți împreună. Hotărăști un loc anume în apropierea casei voastre, altul undeva în vecinătate, iar altul în afara localității, cum ar fi acasă la niște neamuri sau la un prieten. Discutați în ce circumstanțe ar trebui să se aleagă fiecare dintre cele trei locații.
- **Situații de urgență:** Vei avea nevoie și să scrii o listă de întrebări care să fie puse, cum ar fi: Ce s-ar întâmpla dacă unul dintre părinți sau amândoi vor fi răniți? Ce se va întâmpla cu copiii? Avem nevoie să scriem un testament? Ar trebui să scriem câte o scrisoare de „rămas-bun” fiecăruia dintre copiii noștri? Cu cât îți vei da silința să faci lucrurile acestea din timp, cu atât fiecare din familie se va simți mai în siguranță. Câteodată, lucrurile necunoscute ne pot provoca cea mai mare frică.

4. Împachetează câte un rucsac „gata de plecare” pentru 72 de ore

O listă cu privire la lucrurile pe care un astfel de rucsac ar trebui să le conțină am inclus-o în Capitolul 7 – „*Sfaturi de supraviețuire pentru a-ți proteja familia*”. Iată alte câteva lucruri de care să ții cont atunci când împachetezi lucrurile pentru copiii tăi:

- Nu-ți fie teamă să-i implici și pe copiii tăi în împachetarea rucsacurilor de urgență. În mod general, așa cum este valabil și în dreptul tău, cu cât sunt mai implicați și mai pregătiți, cu atât se vor simți mai în siguranță.
- Nu trece cu vederea vârsta și mărimea fiecăruia dintre copiii tăi și greutatea rucsacurilor. Nu uita: împachetezi un rucsac pentru supraviețuire 72 de ore. Copiii foarte mici pot avea un rucsac suficient de mare cât să le încapă păturica lor și animăluțul de pluș sau păpușa preferată, dar nimic mai mult.
- Sugestii pentru rucsacurile de urgență „gata de plecare”.
 - Pentru rucsacurile copiilor tăi, alege culori neutre sau închise. Cu siguranță nu vrei să atragă atenția asupra lor când sunt într-o mulțime de oameni, mai ales atunci când fug de gloanțe.

- Fă ceva care să-i ajute pe copiii tăi să-și găsească și să-și ia rapid rucsacul. Iată un sfat: atașează un fluier de urgență undeva în afara rucsacului lor, fiecare cu o funie de culoare diferită, pentru ca odată ce-și iau rucsacul să iei fluierul și să-l pui la gâtul lor.
- Explică-le scopul fiecărui lucru pe care îl împachetezi în rucsacul lor. Poți să spui ceva de genul: „Punem fluierul acesta în cazul în care vă rătăciți. Este doar pentru urgență. Tot ce trebuie să faceți este să suflați în el pentru ca noi să îl auzim și să vă găsim ușor. Hai să vedem cum sună fluierul. Cine vrea să încerce?”
- Asigură-te că împachetezi ceva ce-i va ține pe copii ocupați (și distrași), cum ar fi o carte de colorat cu culori pentru colorat sau carioci, un pachet de cărți de joc, mici cutii de Lego, cărți etc. Adaugă astfel de lucruri după ce ai împachetat rucsacul de față cu ei, pentru ca atunci când îl vor deschide, lucrurile acestea să fie o surpriză pentru ei. Pentru copiii mai mari, poate ar fi bine să le împachetezi încărcătoare pentru telefon/tabletă și/sau baterii externe sau baterii reîncărcabile.
- Păstrează o listă cu „lucruri necesare” de ultim minut pe care tu (sau ceilalți membri ai familiei) ai nevoie să le iei. Această listă poate include: medicamentele lor, ochelarii, încărcătoare de telefoane sau lucrurile care le plac cel mai mult și care sunt o necesitate pentru a-i păstra liniștiți în caz de urgență, cum ar fi: o pătură preferată, un animal de pluș, o păpușă, o jucărie mică sau o carte. Dacă este posibil, cumpără duplicate ale acestor obiecte și împachetează-le din timp.
- Include și ceva dulciuri tari sau un pachet de gume. Aceasta este o modalitate ușoară de a le înălța puțin duhul celor tineri (și chiar și celor bătrâni).
- Pune și niște copii xerox ale actelor de identificare – ale tale și ale copiilor. Dacă este posibil, păstrează-le în ceva care este rezistent la apă. Aceste acte ar trebui să includă:
 - Numele tău, adresa și numărul de telefon;
 - Numele copilului și adresa (și numărul de telefon dacă are telefon);
 - Număr de telefon al diverselor instituții pentru situații de urgență;
 - Vaccinurile pe care copilul tău le-a luat, o listă cu alergiile lui sau orice altă informație medicală pertinentă;
 - O copie xerox a pașaportului, dacă are.

5. Încearcă să petreci ceva timp cu fiecare dintre copiii tăi în mod individual în fiecare zi

Chiar dacă este vorba de cinci minute, lucrul acesta se va dovedi a fi un obicei puternic și temeinic și îl va ajuta pe copilul tău să se simtă iubit, auzit și să știe că îți pasă de el.

- **Fii sinceră cu copilul tău.** Când are întrebări, încearcă să-i răspunzi cât se poate de clar la un nivel potrivit pentru înțelegerea lui. Copilul tău este conștient că *ceva* s-a întâmplat – întreabă-l ce anume știe și ce anume ar vrea să știe. Lasă-l să stabilească el parametrii discuției. Nu-i oferi mai multe informații decât cere. Încurajează-l să

pună orice întrebare îl frământă de fiecare dată. Oferă-i mângâiere, însă nu-i oferi o siguranță falsă, deoarece aceasta doar îi va întări anxietatea. Nu-i promite nimic din ceea ce știi că nu poți respecta.

- **Ascultă-ți copilul vorbindu-ți despre sentimentele și preocupările pe care le are.** Învață-l că poate avea sentimente puternice, însă există căi negative și pozitive prin care să le exprime. Învață-l cum să-și exprime sentimentele într-o manieră constructivă. Unii copii poate poate arată ce anume simt sau gândesc prin imaginile lor, ceea ce se joacă sau cântecelele pe care le cântă. Lucrul acesta îi poate elibera de stres, îți poate oferi indicii cu privire la preocupările lor și poate deschide ușa unei discuții libere și deschise despre sentimentele lor. Așteaptă-te și ca lucrurile să nu meargă mereu cum ți-ai dori și să-i vezi plângându-se nefiind atenți, suprimându-și emoțiile și sentimentele și poate la cei mai mici începând să-și sugă un deget. Pentru copiii mai mari, poate vezi o explozie emoțională, un comportament care dă dovadă de o lipsă totală de respect, poate că trântesc ușile în urma lor, se încuie în camera lor etc. Fii răbdătoare, stabilește limite clare și fii consecventă când vine vorba de disciplinarea lor.
- **Include timp pentru drăgălășii** – atingerea fizică, cum ar fi o îmbrățișare, face ca creierul nostru să elibereze un hormon numit oxitocină. Acest hormon poate să vă ajute pe toți să vă simțiți bine și să vă dea puterea să vă întăriți relațiile în timp ce scădeți nivelul anxietății și al fricii.

6. Caută să privești la lucrurile pozitive și să treci la fapte

- **Caută ajutor.** Explică copiilor faptul că există eroi și oameni care pot sări în ajutor și care sunt muncitori lipsiți de egoism, care caută să îmbunătățească cum pot situația din Ucraina. Încurajează-i pe cei din familia ta să împărtășească întâmplări în care au văzut oameni care au sărit în ajutorul altora, apoi vorbește cu ei despre feluri în care fiecare poate să ajute pe alții.
- **Ajută-i să-și schimbe perspectiva asupra situației prin care trec.** Ca oameni, avem o înclinație spre negativism, lucru care ne poate face să avem gânduri negre. Aceasta poate afecta relațiile noastre, felul în care îi percepem pe ceilalți și chiar și perspectiva noastră cu privire la lume și viață. Cuvintele negative îi pot răni pe copiii noștri la nivel mental și emoțional. Gândurile lor și felul în care percep ei lucrurile îi poate face să fie stresați și anxioși. Când momentul este oportun, ajută-i să-și schimbe gândurile negative sau situațiile provocatoare într-un fel mult mai pozitiv, cum ar fi:
 - O experiență sau situație care i-a speriat poate fi o ocazie de a avea o „altă aventură”.
 - Problemele pot deveni „oportunități de creștere”, „o șansă de a învăța” sau „o cale de a deschide ușile pentru a-i ajuta pe alții.
- **Ajută-i să învețe să-și „numere binecuvântările”.** Versurile unei cântări vechi, „Numără-ți binecuvântările”, de Guy Penrod, par a fi potrivite pentru a fi incluse aici. Iată refrenul acestei cântări:
„Numără-ți multele binecuvântări

*Spune-i fiecareia pe nume
 Și vei fi surprins
 De ceea ce Domnul a făcut
 Numără-ți binecuvântările
 Spune-i fiecareia pe nume
 Numără-ți binecuvântările
 Vezi ce a făcut Dumnezeu.”*

Adu-ți aminte, în mijlocul crizei, cel mai mare dar pe care îl poți oferi copilului tău este acesta: *dragostea ta*. Dragostea ta este antidotul pentru frica lor. Dragostea desăvârșită izgonește frica (vezi 1 Ioan 4:18)!

Rugăciune

Tată Ceresc, mă rog pentru copiii mei acum în aceste vremuri de război și teroare. Te rog să fii adăpostul și puterea noastră, refugiul nostru și nădejdea noastră! Te rog să-i calmezi și să-i mângâi Tu. Doamne, trebuie să recunosc, și eu sunt speriată și am nevoie de discernământ pentru pașii pe care trebuie să-i fac în a-i proteja. Transformă Tu inima celor care produc atâta suferință și încheie Tu toată violența asta. Îți mulțumesc și Te laud pentru credințioșia Ta!

În Numele Domnului Isus m-am rugat, amin!

Capitolul 14

Dacă ar fi să mor la noapte...

de Chris Adsit

„Adevărat, adevărat vă spun că cine ascultă cuvintele Mele și crede în Cel ce M-a trimis are viața veșnică și nu vine la judecată, ci a trecut din moarte la viață.” (Ioan 5:24)

Mă întreb cât de des v-a trecut prin minte acest gând din 2014 încoace. Nu trebuie să fii în mijlocul războiului pentru a te gândi la moarte și la ce se va întâmpla după ce murim. Însă atunci când țara ta este atacată fără milă de către o țară vecină și care știi personal mulți oameni care au murit în conflict și realizezi că zeci de mii de bărbați, femei și copii din țara ta și-au pierdut viața din cauza războiului, atunci cu siguranță că întrebarea aceasta și-a făcut locul în mintea ta într-un mod mult mai profund și mai intens.

Perspective despre cimitir

Simpla participare la un serviciu de înmormântare sau plimbare prin cimitir în vreme de pace este de ajuns să-l faci pe cineva să se întrebe cel puțin dacă există ceva după moarte. Îmi aduc aminte de o experiență de care am avut parte în tinerețe undeva pe niște câmpuri petroliere departe de casă într-o vară. Am avut o zi liberă, așa că m-am plimbat prin cimitirul orașului, căutând un loc unde să mă relaxez pentru câteva ore. Așa cum stăteam la umbra unui copac mai mic, am început să mă uit la piatra funerară care era în fața mea. Acolo era trupul neînsuflețit al unei persoane care a murit cu câteva zeci de ani înainte. Am făcut rapid un calcul în mintea mea cu privire la anul nașterii acelui om, anul morții sale și anul în care eram atunci și mi-am dat seama că pentru acea persoană anii care au trecut de când a murit au fost mai mulți decât anii cât a trăit.

Gândul acesta mi-a zguduit întreaga minte! M-am gândit: „Dintre toate lucrurile pe care omul acesta le-a făcut în viața lui: s-a născut, a crescut, s-a jucat cu prietenii lui, a mers la școală, a făcut treburi gospodărești, s-a îndrăgostit, s-a căsătorit, a urmărit o carieră, a avut copii, și-a făcut o casă, a călătorit, s-a pensionat, a trăit anii lui de aur... a petrecut mai mulți ani putrezind în acest pământ din fața mea decât toți acei ani în care a avut atâtea activități!” Și va continua să rămână acolo pentru multă, multă vreme. Pentru prima dată în cei nouăsprezece ani pe care îi aveam atunci, am fost parcă lovit ca de trăsnet de gândul că viața este extrem de scurtă, iar moartea este extrem de lungă! Următorul gând a fost: „Și eu voi ajunge într-o zi în pământ.”

O furtună de gânduri și de întrebări au început să năvălească în mintea mea: „La ce folos? Stai puțin! Omul acesta nu este de fapt în mormânt – acolo este doar un cadavru. Adevărata lui persoană este... unde? În rai? În iad? Ce a făcut el în toți acești ani de când a murit? A știut unde avea să meargă după moarte? 42 de ani de viață și 45 de ani de când a murit... cu ale mii, ba milioane de ani care-i stau în față! Viața pe acest pământ e o nimica toată în comparație cu veșnicia! O clipeală! Ce a făcut ca să se pregătească pentru veșnicia lui? Ce pot face eu ca să mă pregătesc? Ce poate face cineva ca să se pregătească?

Eram student în primul an la facultate când L-am rugat pe Domnul Isus să vină în viața mea și să fie Domnul și Mântuitorul meu – asta se întâmplase cu câteva luni înainte de a mă afla în acel cimitir. Duhul lui Dumnezeu mi-a adus aminte de acele cuvinte pe care cu scurtă vreme înainte le-am auzit rostite de unul dintre conducătorii bisericii noastre: „În afară de iad și rai, mai sunt trei lucruri care sunt veșnice: Dumnezeu, Cuvântul lui Dumnezeu și sufletul omului.” Am meditat: „Veșnicie, se ajunge prin moarte din această parte a mormântului în doar trei forme...”

Din acel moment începând, focalizarea vieții mele s-a schimbat radical. Nu am devenit un călugăr sau un fanatic religios sau orice de felul acesta. Pur și simplu am decis să-mi focalizez prioritățile vieții mele și perspectivele pe care le am în jurul acelor trei lucruri veșnice. Și, o, ce diferență a făcut acest lucru!

Am conștientizat în cele din urmă faptul că creștinismul nu este doar o religie, ci este o relație – cu Domnul Isus Hristos. Iar această relație crește mult mai presus de orice cunoștințe elementare de care avusesem parte până atunci, și transformă totul într-o relație caracterizată de dragoste care ține toată viața și este dinamică. Am început atunci să înțeleg ce a spus Domnul Isus în rugăciunea Sa înaintea Tatălui Săi în noaptea de dinaintea răstignirii Sale:

„Și viața veșnică este aceasta: să Te cunoască pe Tine, singurul Dumnezeu adevărat, și pe Isus Hristos pe care L-ai trimis Tu.” (Ioan 17:3)

Cel mai important lucru pe care Dumnezeu Îl vrea pentru noi este ca noi să Îl cunoaștem pe El. În măsura în care Îl cunoaștem pe El, în aceeași măsură suntem legați de veșnicie, iar viața noastră va reflecta acea armonie cu Creatorul nostru – atât în viața aceasta, cât și în cea de dincolo de mormânt. Există o mulțime de lucruri pe care le putem urmări în această viață și nu spun că sunt neapărat păcătoase. Însă dacă ne centram viața în jurul relației noastre cu Dumnezeu, lucrul acesta ne va aduce cea mai mare împlinire și scop în viață. Iată ce a spus Dumnezeu:

„[...] Înțeleptul să nu se laude cu înțelepciunea lui, cel tare să nu se laude cu tăria lui, bogatul să nu se laude cu bogăția lui. Ci cel ce se laudă să se laude că are pricepere și că Mă cunoaște, că știe că Eu sunt Domnul care fac milă, judecată și dreptate pe pământ! Căci în acestea găsesc plăcere Eu, zice Domnul.” (Ieremia 9:23, 24)

Vrei să-L cunoști pe Dumnezeu în mod personal?

Da, poți să-L cunoști pe Dumnezeu în mod personal, oricât de îngâmfată ar putea părea o astfel de afirmație. Dumnezeu este atât de nerăbdător să stabilească o relație personală, caracterizată de dragoste, cu tine, că deja a făcut toate pregătirile necesare pentru ca aceasta să poată avea loc. El așteaptă răbdător ca tu să răspunzi invitației Lui. Poți primi iertarea păcatelor, siguranța vieții veșnice și să ajungi pe calea experimentării vindecării trupului, minții și sufletului tău prin credința în Fiul Său, Domnul Isus Hristos.

Următoarele patru principii biblice te vor ajuta să descoperi cum să-L cunoști pe Dumnezeu și să experimentezi pe deplin viața pe care El ne-o promite...²⁶

PRINCIPIUL 1: Dumnezeu te IUBEȘTE și te-a creat pentru a-L putea cunoaște în mod personal.

- **Dragostea lui Dumnezeu:** „Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Lui Fiu, pentru ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viața veșnică.” (Ioan 3:16)
- **Planul lui Dumnezeu:** „Domnul mi Se arată de departe: «„Te iubesc cu o iubire veșnică; de aceea îți păstrez bunătatea Mea!” (Jeremia 31:3)

Ce anume ne împiedică să-L cunoaștem pe Dumnezeu în mod personal?

PRINCIPIUL 2: Omul este păcătos și este despărțit de Dumnezeu, așa că nu poate să-L cunoască într-un mod personal, nici să experimenteze dragostea Lui.

Omul a fost creat să aibă părtășie cu Dumnezeu. Dar din cauza încăpățănării voinței noastre personale, am ales să mergem pe căile noastre separate, independente de Dumnezeu și, prin urmare, părtășia noastră cu Dumnezeu a fost distrusă. Lucrul acesta este adevărat în ceea ce ne privește atât ca indivizi, cât și ca rasă umană. Această voință proprie, caracterizată de o atitudine de răzvrătire constantă sau de o indiferență pasivă cu totul, este ceea ce Biblia numește „păcat”.

- **Omul este păcătos:** „Căci toți au păcătuit și sunt lipsiți de slava lui Dumnezeu.” (Romani 3:23)
Cuvântul „păcat” vinde dintr-un termen din limba greacă care se referă la cât de departe aterizează o săgeată de mijlocul unei ținte – „păcatul” săgeții. Cu toate că poate am încercat să atingem ținta neprihănirii lui Dumnezeu, fiecare dintre noi a ratat ținta.
- **Omul este despărțit:** „Ci nelegiurile voastre pun un zid de despărțire între voi și Dumnezeul vostru; păcatele voastre vă ascund Fața Lui și-L împiedică să v-asculte!” (Isaia 59:2)
„Fiindcă plata păcatului este moartea [despărțirea spirituală a omului de Dumnezeu]” (Romani 6:23a)

²⁶ Aceasta este o versiune la *Cele patru legi spirituale*, concepute de Bill Bright, fondatorul Campus Crusade for Christ. Copyright 1965, 1988, Campus Crusade for Christ, Inc. Folosit cu permisiune.

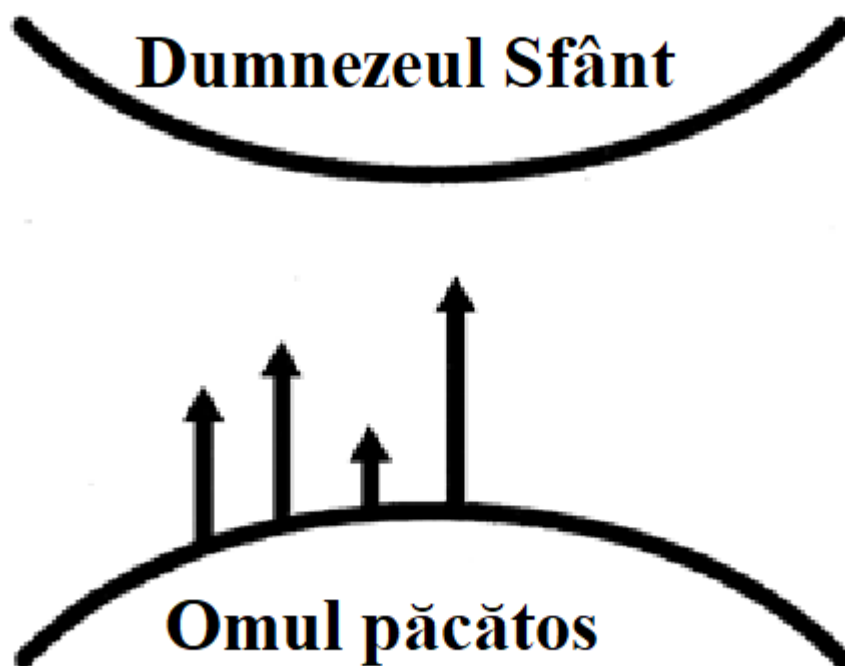


Diagrama de mai sus ilustrează cum o prăpastie mare îl desparte pe om de Dumnezeu. Săgețile sunt menite să ilustreze faptul că omul este într-o continuă încercare de a ajunge din nou la Dumnezeu și de a avea din nou o relație personală cu El, însă caută să facă aceasta prin eforturile lui. Aceste eforturi îmbracă multe forme, cum ar fi încercarea de a fi un om bun, de a avea o filozofie bună, de a avea grijă de mediul înconjurător sau de a fi religios – însă în cele din urmă, în mod inevitabil, va eșua. Dacă murim în această stare de despărțire, aceasta este calea în care vom rămâne pentru veșnicie: despărțiți de Dumnezeu!

Al treilea principiu ne explică singura cale care există pentru facerea unui pod peste această prăpastie...

PRINCIPIUL 3: Domnul Isus Hristos este singura soluție a lui Dumnezeu pentru păcatul omului. Doar prin Domnul Isus putem ajunge să-L cunoaștem pe Dumnezeu și să experimentăm dragostea Lui.

- **DOMNUL ISUS A MURIT ÎN LOCUL NOSTRU:** „Dar Dumnezeu Își arată dragostea față de noi prin faptul că, pe când eram noi încă păcătoși, Hristos a murit pentru noi.” – Romani 5:8
- **EL A ÎNVIAT DIN MORTI:** „V-am învățat înainte de toate, așa cum am primit și eu, că Hristos a murit pentru păcatele noastre, după Scripturi, că a fost îngropat și a înviat a treia zi, după Scripturi, și că S-a arătat lui Chifa, apoi celor doisprezece. După aceea S-a arătat la peste cinci sute de frați deodată, dintre care cei mai mulți sunt încă în viață, iar unii au adormit.” – 1 Corinteni 15:3-6
- **EL ESTE SINGURA CALE SPRE DUMNEZEU:** „Isus i-a zis: «Eu sunt Calea, Adevărul și Viața. Nimeni nu vine la Tatăl decât prin Mine.»” – Ioan 14:6

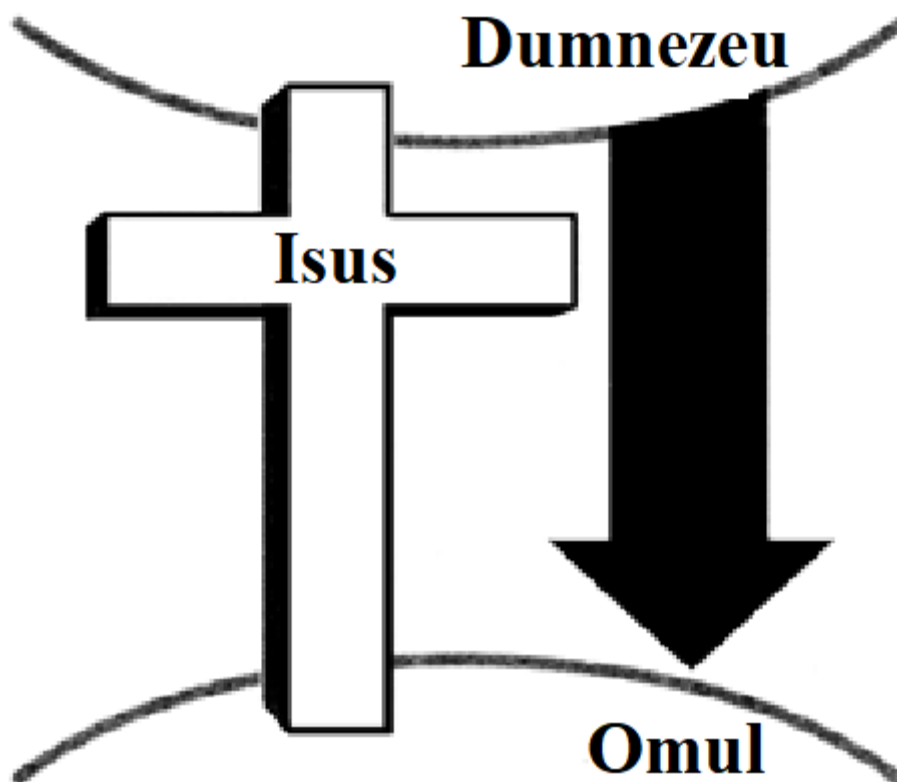


Diagrama de mai sus ilustrează faptul că Dumnezeu a făcut un pod peste prăpastia care-L desparte pe om de El. El a făcut acest pod trimițându-L pe Fiul Său, Domnul Isus Hristos, să moară pe cruce în locul nostru, pentru ca astfel să plătească vina păcatului nostru. Datorită jertfei de Sine și de bunăvoie a Domnului Isus, putem experimenta astăzi o relație cu Dumnezeu.

Cunoașterea acestor trei adevăruri nu este de ajuns...

PRINCIPIUL 4: Noi trebuie să-L primim în mod individual pe Domnul Isus Hristos ca Mântuitor și Domn; apoi putem ajunge să-L cunoaștem pe Dumnezeu și să experimentăm dragostea Lui.

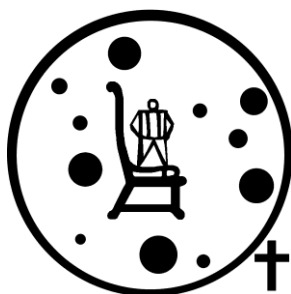
- **TREBUIE SĂ-L PRIMIM PE DOMNUL ISUS:** „Dar tuturor celor ce L-au primit, adică celor ce cred în Numele Lui, le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu.” Ioan 1:12
- **TREBUIE SĂ-L PRIMIM PE DOMNUL ISUS PRIN CREDINȚĂ:** „Căci prin har ați fost mântuiți, prin credință. Și aceasta nu vine de la voi, ci este darul lui Dumnezeu. Nu prin fapte, ca să nu se laude nimeni.” – Efeseni 2:8, 9
- **CÂND ÎL PRIMIM EXPERIMENTĂM NAȘTEREA DIN NOU:** Citește Ioan 3:1-8 și observă felul în care Domnul Isus vorbește despre a fi născut din nou.
- **ÎL PRIMIM PE DOMNUL ISUS PRIN CREDINȚĂ:** „Iată, Eu [Isus] stau la ușă și bat. Dacă aude cineva glasul Meu și deschide ușa, voi intra la el, voi cina cu el, și el, cu Mine.” – Apocalipsa 3:20

Primirea lui Hristos înseamnă a ne întoarce de la sinele nostru înspre Dumnezeu (pocăință) și a-I încredința Domnului Isus viața noastră, a ne încrede în El pentru iertarea păcatelor noastre

și a ne face ceea ce vrea El să fim. Doar să fii de acord la nivelul rațiunii sau al intelectului tău cu faptul că Domnul Isus este Fiul lui Dumnezeu și că a murit pe cruce pentru păcatele omenirii nu este de ajuns. Nu este de ajuns nici doar să ai o experiență emoțională. Noi Îl primim pe Domnul Isus Hristos prin credință, iar aceasta este un act al voinței noastre.

Ai mai întâlnit următoarele cercuri în Capitolul 11. Ele reprezintă două feluri de viață:

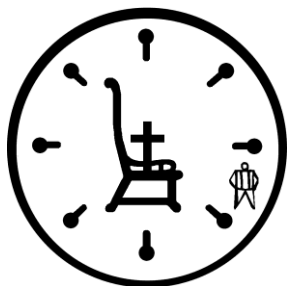
Viața centrată pe sinele nostru



„Sinele” este la cârma vieții noastre.

Interesele, activitățile, prioritățile și planurile noastre sunt conduse de sinele nostru, lucru care duce la discordie și frustrare.

Hristos este în afara vieții noastre.



Viața centrată pe Hristos

El este pe tron.

Sinele este detronat; îngenunchează înaintea lui Hristos.

Interesele și activitățile unei persoane sunt acum controlate de Dumnezeu, iar lucrul acesta dă naștere unei armonii cu planurile Lui.

- Care cerc reprezintă cel mai bine viața ta?
- Care cerc ai vrea să reprezinte viața ta?

Dacă ai vrea ca al doilea cerc să reprezinte viața ta, atunci vestea bună este că poți să-L primești pe Domnul Isus în viața ta chiar acum prin credință în rugăciune. Dumnezeu îți cunoaște inima și nu este preocupat atât de mult de cuvintele tale, pe cât este de preocupat de atitudinea inimii tale. Iată o rugăciune pe care ți-o sugerăm:

„Doamne Isuse, vreau să Te cunosc într-un mod personal. Îți mulțumesc că ai murit pe cruce pentru păcatele mele. Cred că Tu ești Fiul lui Dumnezeu și că ai înviat din morți. Îmi deschid ușa inimii și Te primesc ca Domn și Mântuitor al meu. Îți mulțumesc pentru că mi-ai iertat păcatele și mi-ai oferit viață veșnică. Te rog, preia tu controlul vieții mele. Ajută-mă să mă vindec și fă-mă persoana care vrei Tu ca eu să fiu.”

Exprimă această rugăciune dorința inimii tale? Dacă da, rostește această rugăciune chiar acum, iar Hristos va veni în viața ta, așa cum a promis.

De unde poți ști că Domnul Isus este în viața ta?

I-ai cerut Domnului Isus să vină în viața ta? Potrivit promisiunii din Apocalipsa 3:20 (verset pe care l-am menționat puțin mai sus), unde este Domnul Isus față de tine? Domnul Isus a spus că va veni în viața ta să fie Prietenul tău, pentru ca să poți să-L cunoști personal. Crezi că te-ar

induce în eroare? Pe baza cărei autorități poți ști că Dumnezeu ți-a răspuns la rugăciune? (Dumnezeu și Cuvântul Său.)

„Și mărturisirea este aceasta: Dumnezeu ne-a dat viața veșnică, și această viață este în Fiul Său. Cine are pe Fiul are viața; cine n-are pe Fiul lui Dumnezeu n-are viața. V-am scris aceste lucruri ca să știți că voi care credeți în Numele Fiului lui Dumnezeu aveți viața veșnică.” (1 Ioan 5:11-13)

Gândește-te pentru o clipă că ți-aș da 1000 de dolari. Iau banii și îi bun într-o carte, închid cartea și ți-o dau. Te-ai plânge și ai spune: „Stai puțin! Ai spus c-o să-mi dai 1000 de dolari, dar în schimb mi-ai dat cartea asta!” Da, așa este. Ți-am dat cartea. Dar cel care are cartea are și cei 1000 de dolari – deoarece banii sunt în carte. Într-un mod asemănător, cel care are Fiul are viața veșnică – deoarece viața este în Fiul. Când L-am primit pe Domnul Isus în viața noastră, noi am primit și viața Sa veșnică!

Mulțumește-I lui Dumnezeu în mod constant și des pentru faptul că Hristos este în viața ta și că El niciodată nu te va părăsi (Evrei 13:5). Tu poți să știi că Hristos locuiește în viața ta și că ai viață veșnică chiar din momentul în care Îl chemi să vină în viața ta – deoarece El ne-a promis aceasta! Iar El niciodată nu ne înșală!

O aducere aminte foarte importantă: nu te baza pe sentimentele tale

Promisiunea Cuvântului lui Dumnezeu, Biblia – nu sentimentele noastre – este autoritatea noastră deplină. Credinciosul trăiește prin credință în caracterul demn de încredere al lui Dumnezeu și în Cuvântul Său. Diagrama cu trenul de mai jos ilustrează destul de bine relația dintre **adevăr** (Dumnezeu și Cuvântul Său), **credință** (încrederea noastră în Dumnezeu și în Cuvântul Său) și **sentimente** (rezultatul credinței și supunerii noastre).



Trenul poate merge cu sau fără ultimul vagon. Totuși, el nu poate merge fără locomotivă – ultimul vagon nu are puterea să înlocuiască locomotiva. În același fel, noi, credincioșii, nu depindem de sentimentele sau emoțiile noastre, ci ne punem credința (încrederea) în fapte – caracterul demn de încredere al lui Dumnezeu și promisiunile pe care le găsim în Cuvântul Său.

Ce s-a întâmplat?

În momentul în care L-ai primit pe Domnul Isus prin credință, ca un act al voinței tale, multe lucruri s-au întâmplat, printre care amintim:

1. Hristos a venit în viața ta (Apocalipsa 3:20 și Coloseni 1:27).

2. Păcatele tale au fost iertate (Coloseni 1:14).
3. Ai devenit un copil al lui Dumnezeu (Ioan 1:12).
4. Ai primit viața veșnică (Ioan 5:24).
5. Ai început minunata aventură pentru care Dumnezeu te-a creat (Ioan 10:10; 2 Corinteni 5:17 și 1 Tesaloniceni 5:18).

Păstrarea momentului

A-L invita pe Domnul Isus în viața ta este doar începutul! A fost o vreme când ai fost un bebeluș născut de curând, intrigat și necunoscător al împrejurimilor. Este un lucru bun că părinții tăi n-au zis: „Felicitări! Te-ai născut! Sperăm să ai o viață frumoasă! Ne mai vedem.” Nu, ci ei s-au asigurat că ai parte de hrana corespunzătoare, de somnul necesar, de haine, de dragoste și afecțiune, de pregătire și de o mulțime de alte lucruri necesare. Pe măsură ce și tu ai cooperat cu ei în acest proces, ai crescut puternică și plină de resurse.

Acum ești bebeluș pentru a doua oară – un bebeluș *spiritual*, care doar ce-a fost născut din nou (vezi Ioan 3:1-8). Acum *nu* este timpul să devii pasivă și să lași ca lucrurile să se întâmple de la sine. Dumnezeu are un proces de creștere spirituală pentru tine și, dacă ești interesată în a crește puternică și plină de resurse ca și femeie creștină, asigură-te că cooperezi cu Dumnezeu în procesul pe care El l-a stabilit pentru tine.

Capitolul 11 și 12 din acest manual îți oferă cinci elemente importante ale procesului de vindecare și creștere stabilit de Dumnezeu. Asigură-te că revezi acele capitole și aplici ceea ce ai învățat acolo.

Gândul final

Ca femeie din Ucraina, este foarte probabil ca viața ta să fi fost umplută cu nesiguranță în aceste ultime luni. Însă este un lucru sigur că *nu trebuie* să rămâi nesigură cu privire la ce anume se va întâmpla după ce mori. Iar lucrul acesta nu este o problemă care are de-a face doar cu moartea – este important și pentru *viața* ta în mijlocul dificultăților din prezent. Dumnezeu vrea să umble împreună cu tine în „valea umbrei morții” în care te afli. El este interesat să aibă o relație personală cu tine, deoarece te-a creat și te iubește. Nimeni nu știe ziua și ora când va muri, însă putem avea pace cu privire la acest subiect dacă stăm aproape de Dumnezeu și avem credință că El ne va purta prin fiecare dificultate pe care o vom întâmpina – chiar dacă ajungem la „ultima” noastră dificultate: sfârșitul vieții noastre fizice. Dacă ai deja acea relație cu Hristos și dacă El este pe tronul vieții tale, conlucrează cu El în procesul Său de vindecare și întărire și vei putea fi în stare să spui și tu rugăciunea psalmistului:

„Domnul este lumina și mântuirea mea: de cine să mă tem? Domnul este sprijinitorul vieții mele: de cine să-mi fie frică? Când înaintează cei răi împotriva mea, ca să-mi mănânce carnea, tocmai ei – prigonitorii și vrăjmașii mei – se clatină și cad. Chiar o oștire de ar tăbări împotriva mea, inima mea tot nu s-ar teme. Chiar război de s-ar ridica împotriva mea, tot plin de încredere aș fi.” (Psalmul 27:1-3)

Rugăciune

Tată din Ceruri – care ești cu mine aici chiar acum – am nevoie să Te simt aproape de mine, să simt încurajarea Ta, puterea Ta, controlul Tău. Sunt mult prea multe lucruri pe care nu le

pot controla în viața mea acum. Dar Tu ești Dumnezeu Universului. Vreau să-mi adâncesc relația mea cu Tine – vreau să Te cunosc pe Tine – să știu că Tu ești cel care este statornic în dragostea, dreptatea și neprihănirea Lui aici pe pământ. Vreau să mă asigur că Ți-am deschis ușa inimii și că ești în viața mea. Nu vreau să am vreo îndoială cu privire la lucrul acesta, așa că încă o dată și pentru totdeauna, Te rog să vii în viața mea și să mă conduci Tu. Vreau să fiu pregătită pentru veșnicie, dar vreau să fiu fata și pentru orice are să se întâmple mâine. Îți mulțumesc! M-am rugat toate acestea în Numele Domnului meu Isus Hristos, amin!

RESURSE SUPLIMENTARE ÎN LIMBA UCRAINEANĂ



Manualul de vindecare a traumei în urma luptei

- *Soluții cristocentrice pentru trauma în urma luptei*

de Chris Adsit

Acest manual este pentru cei care experimentează efectele traumei ca luptători sau ca oameni care ajută într-o zonă de conflict.

Realitatea războiului constă în faptul că fiecare este rănit. Unele răni se vindecă rapid, însă altele țin o viață întreagă. Unele răni sunt fizice, altele psihologice, altele spirituale, care au de-a face cu inima și sufletul tău. Sunt unii care au parte de toate aceste trei dureri.

Manualul acesta combină practici pe care comunități ale sănătății medicale și mentale le folosesc și sunt îmbinate cu principii biblice în ceea ce privește efectele traumei în urma războiului. În vreme ce *Punți spre vindecare: Ucraina* te introduce în aceste principii care sunt



menite să te ajute în a găsi vindecarea, *The Combat Trauma Healing manual* atinge aspecte și mai cruciale ale Stresului Posttraumatic, Trauma creierului sau răni morale. Totodată, recunoaștem rolul important pe care Dumnezeu îl poate avea în vindecarea ta – dacă Îi permiți.

Vei găsi perspective cu privire la cum experiența ta în luptă te-a afectat psihologic, îți va arăta cum să construiești un mediu al vindecării, cum să procesezi pierderea de care ai avut parte și durerea, cum să ierți, să-ți rezidești identitatea și o mulțime de alte lucruri.

Manualele au fost scrise în limba engleză și, iar „*Punți spre vindecare: Ucraina*” a fost tradus și în limba română, pe când celălalt a fost tradus doar în limba ucraineană și în rusă. Poți accesa și verifica pagina noastră de Facebook: facebook.com/rebootnua.



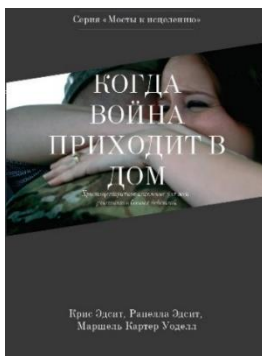
Când războiul vine acasă

- *Vindecare cristocentrică pentru soțiile veteranilor de război*

de Chris și Rahnella Adsit și Marsha Carter Waddell

Acest manual este pentru soțiile sau părinții veteranilor de război. Când eroul tău se întoarce acasă de pe front, este cel mai probabil că a fost rănit – nu doar fizic, ci și psihic și spiritual. Rănile spirituale pe care le are pot să te afecteze pe tine și pe ceilalți membri ai familiei în mod profund – să producă ceea ce este cunoscut sub numele de Stresul posttraumatic secundar.

Femeile, Războiul + Trauma îți va oferi o perspectivă solidă și clară cu privire la cum să rezisti stresului cauzat de război. Însă *Când războiul vine acasă* se ocupă mai în profunzime de acest subiect.



Vei afla cum cel din familia ta a fost afectat de timpul cât a stat în locuri periculoase și cum experiențele sale traumatiche îi poate afecta și pe ceilalți din familia voastră. Vei învăța cum să te ocupi în mod pozitiv de probleme legate de pierdere, durere și iertare care sunt raportate la Stresul posttraumatic al soldatului tău. Vei învăța cum să construiești propriul tău loc al vindecării, cum să dezvolti o rețea de sprijin, cum să știi când și cum să găsești siguranță fizică pentru tine și familia ta și o mulțime de alte lucruri.

Trauma are componente fizice, psihologice și spirituale. Vindecarea de traumă necesită ca fiecare dintre aceste componente să fie rezolvat în modul adecvat. Acest manual te va ajuta să-ți întărești relația ta cu Dumnezeu și să-i facilitezi vindecarea soțului tău în aceste trei domenii.

Manualele au fost scrise în limba engleză și, iar „*Femeile, Războiul + Trauma*” a fost tradus și în limba română, pe când celălalt a fost tradus doar în limba ucraineană și în rusă. Poți accesa și verifica pagina noastră de Facebook: facebook.com/rebootnua.

Ți-ai fi putut închipui...?

Acum zece ani, ți-ai fi putut închipui că în anul 2022 tu și familia ta veți fi nevoiți să fugiți pentru a vă salva viața, deoarece țara voastră a fost invadată de vecinii ruși? Dacă ești căsătorită, probabil soțul tău a fost înrolat în armată ca să lupte pe front și nu știi când – sau dacă – se va întoarce înapoi. Poate ai fost afectată în mod direct de soldații ruși – asaltată sau poate chiar violată! De necrezut! Însă, cu toate acestea, astfel de lucruri se întâmplă. Sunt reale.

Te afli în mijlocul celei mai mari crize de refugiați din istoria Ucrainei. La momentul în care am scris acest manual, 27% din ucrainenii au fost nevoiți să-și părăsească casele. În 1 iulie 2022, un număr de 5.5 milioane de refugiați din Ucraina au trebuit să plece în țări străine și, pe lângă ei 6.2 milioane de ucrainenii au trebuit să-și părăsească casele, chiar dacă încă se află în Ucraina.

Ai fost lovită fizic, psihic și spiritual. Noi, străinii, observăm curajul, puterea și perseverența extraordinară a oamenilor ucrainenii. Dar știm – privind în urmă la traumele pe care le-am suferit – că vor veni anumite zile în care vă veți întreba dacă veți mai putea continua.

Am scris acest manual tocmai pentru a îndeplini acest scop – de a vă veni în ajutor. Este plin de sfaturi practice, gânduri care să vă inspire și adevăruri încurajatoare care vor *face o diferență* pentru dumneavoastră în situația înimaginabilă în care vă aflați. V-ați gândit vreodată...

- Cum trauma în urma războiului te-a afectat fizic, psihologic și spiritual?
- Cum poți să împaci ideea unui Dumnezeu bun cu faptul că permite atât de multă suferință?
- Cum credința poate alunga teama?
- Cum poți să te ocupi de sentimentele de vină pe care poate le ai?
- Cum poți să-ți ajuți familia să supraviețuiască în mijlocul acestui haos și nesiguranțe?
- Cum războiul a schimbat în mod negativ imaginea ta de sine?
- Cum rănilor sufletului tău pot fi vindecate?

Toate aceste întrebări – și multe altele – vor fi dezbătute în acest manual.

Știm că sunt multe lucruri care ți-au sfărțecat inima și distrus sufletul în ultimele câteva luni de zile. Însă vrem să fii sigură de faptul că nu ești singură. Dumnezeu te vede și El este acolo alături de tine.

„Domnul este aproape de cei cu inima înfrântă și mântuiește pe cei cu duhul zdrobit.” – Psalmul 34:18



REBOOT RECOVERY
OVERCOMING TRAUMA **TOGETHER**

cru
MILITARY

MILITARY
MINISTRY

Reboot Recovery USA: RebootRecovery.com Ukraine language: <https://rebootrecovery.com/reboot-international/>

Reboot Ukraine Facebook: facebook.com/rebootnua Cru Military USA: www.CruMilitary.org