

PR. JOSHUA MAKOUL este din 2012 părintele paroh al Catedralei Ortodoxe Sfântul Mare Mucenic Gheorghe din Pittsburg. Anterior a lucrat în domeniul terapiei psihologice timp de 16 ani, la școală, în cadrul terapiei familiale sau în ambulatoriu. Părintele Joshua a urmat o specializare de doi ani în terapia familială la Child Guidance Center din Philadelphia și un curs de un an în terapie cognitiv-comportamentală la Philadelphia College of Osteopathic Medicine.

A absolvit un masterat în consiliere psihologică la Chestnut Hill College din Philadelphia, iar studiile de licență le-a urmat în domeniul psihologiei, la Moravian College din Bethlehem, Pennsylvania. Este terapeut calificat în statul Pennsylvania.

Studiile în teologie le-a absolvit la Holy Cross Seminary din Boston și a obținut titlul de *magister divinitatis* (master) în teologie și pastorație creștină.

Pr. Joshua Makoul

VINDECAREA

lucrării duhovnicești

*Depășirea traumelor și
împăcarea cu trecutul*

Traducere din limba engleză
Diana Stănculescu

editura
Σοφία

București

Cuprins

Introducere	7
Scopul lucrării de a ne vindeca.....	9
Cum să citim această carte.....	12
De ce să-i mai dăm o șansă omenirii?	15
Lucrarea vindecării ca lucrare ascetică	16
Unde începe lucrarea vindecării.....	17
A lucra la tămăduirea noastră este o lucrare eroică.....	21
1. Cum să găsim punctul de plecare?	25
Vom învăța să ne spunem povestea.....	25
Ce presupune povestea unei vieți?.....	26
De ce să depănăm povestea vieții noastre?....	29
Cu ce ne confruntăm adesea când creăm propria poveste de viață?.....	31
Cum începem să lucrăm cu povestea vieții noastre?.....	32
Identificarea părților componente ale poveștii noastre de viață. Vindecarea și lămurirea problemelor din trecut.....	34
Șapte întrebări pe care trebuie să ni le punem atunci când reflectăm asupra narațiunii noastre .	35
Confruntarea cu elemente dureroase din povestea noastră de viață.....	37

Compașiunea pentru noi înșine. Cum ne-ar trata Domnul nostru Iisus Hristos?	41
2. Puterea viziunii	45
Viziunea ca proces	47
Motivele pentru care evităm o înțelegere mai profundă.	51
Etapile dobândirii unei viziuni mai profunde.	56
Roadele unei inimi și ale unei minți mai profunde.	63
3. Timpul și vârsta	67
Ce ne destăinuie despre sufletul nostru	67
Timpul și factorii care provoacă trecerea de la o vârstă la alta	71
Când schimbările scot la suprafață problemele nerezolvate.	75
Când nu ne putem desprinde de ceea ce ne-a lipsit în copilărie	79
Perspectiva creștină asupra timpului și a etapelor vieții.	85
4. Punerea în perspectivă a luptelor noastre lăuntrice.	91
Identificarea rolurilor noastre, proiecțiile despre viață și abandonul.	91
Copilul parentificat.	96
Cele două tipuri de parentificare: instrumentală și emoțională	98
Moștenirea dureroasă a parentificării	99
Rolul de protector.	105

Cel care vrea să mulțumească pe toată lumea .	108
Proiecțiile asupra vieții.	110
Marc. Un studiu de caz privind recunoașterea proiecțiilor asupra vieții.	112
Abandonul, marele sabotor al stabilității	117
Abandonul și instabilitatea în relații	120
Teama de a fi respins	122
Abandonul și contextul social.	123
Constanța obiectului.	125
5. Cum să descoperim harta noastră cognitivă ..	131
Katherine. Studiu de caz	137
Convingeri condiționate/intermediare	139
Studiu de caz: Katherine lucrează la vindecarea ei	142
Gânduri automate. Cum dialogăm cu noi înșine.	143
Studiu de caz: Roadele lucrării de vindecare a lui Katherine	149
Evaluările noastre și sensul pe care li-l dăm. .	150
6. Vindecarea creierului.	157
Amintiri și traume	159
Dincolo de terapia conversațională și de povestea vieții noastre	167
Terapia sistemului limbic.	173
Psihodrama	178
Desenzitivizarea mișcării oculare și reprocesarea (DMOR)	181
DMOR și iertarea	186

7. Cum să ne orientăm prin lucrarea vindecării	189
Tolerarea emoțiilor dureroase	192
Cum să ne raportăm la noi înșine	195
Suișurile și coborâșurile lucrării noastre	198
Cum să interpretăm oglinda rezonanței	201
Când trecutul suprascrie prezentul	206
Cum să ne rupem de nevoia de control și de tendința spre evitare	207
Cum să găsim experiențele care duc la vindecarea creierului. Să-i acordăm omenirii o a doua șansă	211
Postfață	215
Anexa A. Exemplu de poveste a vieții scrisă cronologic	220
Anexa B. Exemplu de poveste a vieții scrisă cu paragrafe	222
Anexa C	230
Anexa D	234
Exemple de convingeri fundamentale	234
Exemple de convingeri sau atitudini condiționate	235
Exemple de gânduri automate	236
Recomandări bibliografice	238
Ce spun cititorii despre <i>Vindecarea sufletului tău rănit</i>	240

Comenzi:
www.librariasophia.ro

Difuzare:
SUPERGRAPH
Str. Ion Minulescu nr. 36, sector 3,
031216, București
Tel.: 021-320.61.19; fax: 021-319.10.84
e-mail: contact@supergraph.ro
www.librariasophia.ro
www.sophia.ro

Vă așteptăm la
LIBRĂRIA SOPHIA
str. Bibescu Vodă nr. 19,
040151, București, sector 4
(lângă Facultatea de Teologie)
tel. 021-336.10.00; 0722.266.618
www.librariasophia.ro

CAPITOLUL 1

*Cum să găsim punctul de plecare?**Vom învăța să ne spunem povestea*

După ce conștientizăm și acceptăm că suntem gata să tratăm probleme nerezolvate din viața noastră, vom începe să ne spunem povestea. Pentru unii dintre noi, lucrul acesta poate părea ușor. Însă pentru alții nu este deloc așa. În ambele cazuri, fie că putem să ne spunem ușor povestea, fie că necesită o strădanie considerabilă să o facem, roadele și țelurile rămân aceleași. Atunci când ne spunem povestea, noi creăm o narațiune a propriei vieți. Pentru mulți dintre noi, această narațiune poate constitui o schiță a procesului nostru de vindecare. Ne oferă o primă hartă cronologică pe care o vom urma și, pe măsură ce o depășim, va scoate la iveală aspectele cărora este necesar să le acordăm atenție.

În forma ei elementară, povestea unei vieți este un mod de a răspunde la întrebările existențiale: „La ce punct mă aflu cu viața mea?” și „Cum am ajuns aici?”. Povestea unei vieți înseamnă mai mult decât un CV. Nu se reduce doar la puncte de cotitură și împliniri, la date importante sau locuri unde am trăit la un moment dat. Ci este *povestea* noastră, modul cum înțelegem drumul pe care l-am parcurs sau cum am ajuns să fim cei care suntem azi. Ea descrie cum au fost mediul în care am crescut și relațiile pe care le-am avut cu părinții și cu frații noștri. Povestea noastră include ce fel eram noi la vârsta copilăriei și ca adolescenți, ce fel de relații sociale erau importante pentru noi până am ajuns la vârsta maturității. De asemenea, include toate evenimentele care au avut o semnificație deosebită pentru noi și care simțim că ne-au afectat emoțional și în toată devenirea noastră (de pildă, relațiile precare cu diverși membri ai familiei). Tot din țesătura acestei povești de viață face parte modul în care percepem felul în care ne-au schimbat aceste experiențe.

Dar oare cum arată o asemenea poveste de viață? Ce formă ar trebui să aibă? Ei bine, nu există un șablon. Atunci când pornim la crearea unei povești de viață putem folosi orice format dorim. Unii preferă prezentarea cronologi-

că liniară, presărată cu observații și semnificații (vezi, de exemplu, Anexa A, p. 220). Dacă alegem să-i dăm poveștii noastre o formă scrisă, ținerea unui jurnal ar fi soluția ideală. Acesta ar trebui să ne ofere spațiu nu numai pentru povestea vieții noastre, ci și pentru reflecții ulterioare asupra diverselor aspecte din ea. (Vom reveni asupra acestui fapt în capitolul de față.)

O altă variantă este să facem o înregistrare audio a narațiunii. Există oameni cărora ascultarea informațiilor rostite le este mai folositoare și li se poate părea mai ușor de accesat și mai distractiv decât să-și citească povestea așternută în scris. Un câștig ar fi faptul că avem posibilitatea să auzim vocea eroului faptelor expuse, lucru care poate fi mai impresionant și un izvor de inspirație atunci când răspundem la întrebări precum: „Cum m-am simțit când mi-am auzit propria voce spunându-mi povestea mea de viață?” și „Ce am aflat din tonul și din inflexiunile vocii mele?”. Ori poate ne vom hotărî să îi încredințăm unei alte persoane, sensibile și de încredere, să asculte înregistrarea și să ne ofere un *feedback*. Impresiile acesteia sau empatia sa ar putea să ne ofere sentimentul comuniunii cu altcineva și să ducă deja la înlăturarea unor blocaje emoționale.

O ultimă variantă ar fi combinarea celor trei formate. Am putea, de pildă, să pornim de la schițarea unui șir de date cronologice pe care să

îl completăm ulterior până când ajunge să seme-
 ne cu o poveste, după care să îl înregistrăm și
 apoi să ne ascultăm pe noi înșine depănând firul
 poveștii.

Însă, oricare ar fi modul în care alegem să ne
 descriem viața, este important ca primul pas să
 fie unul de distanțare, o schimbare de perspecti-
 vă, astfel încât să ne vedem propria viață într-un
 mod mai reflexiv. Viața are felul ei de a ne antre-
 na în evenimente și experiențe mai repede de-
 cât le putem noi mistui și, în doar câțiva ani, pu-
 tem acumula atât de multe, încât să ni se pară că
 viața noastră este un ghem haotic de experiențe.
 Unele dintre acestea poate sunt semnificative,
 și ni se pare că le-am înțeles, și presupunem că
 s-au așezat cumva, însă ele încă au aspecte la ca-
 re trebuie să mai lucrăm. Dacă ne trăim viața fă-
 ră să ne acordăm răgazul de a ne depăna propria
 poveste sau de a fi conștienți de ea – povestea
 vieții noastre –, atunci ne putem lesne pomeni
 depășiți de situație sau debusolați. Formularea
 narațiunii vieții noastre înseamnă să avem și un
 răstimp în care facem un pas înapoi, să reușim
 să vedem pădurea de copaci. Pădurea ar fi, desi-
 gur, ansamblul vieții noastre, în timp ce copacii
 ar fi experiențele multiple care ne afectează.

Când lucrăm la propria vindecare formulân-
 du-ne povestea vieții noastre, este nevoie de două
 feluri de distanțare. Primul este, firește, distan-
 țarea inițială. Pentru aceasta este necesar să pu-

nem în plan secund tot ce ține de circumstanțele
 curente ale vieții noastre, pentru a vedea cum se
 leagă experiențele noastre de până acum. Doar
 atunci ne vom putea depăna povestea vieții noas-
 tre. Însă, și după ce facem acest lucru și revedem
 întreaga narațiune, va trebui să ne detașăm pen-
 tru a dobândi o înțelegere mai profundă a ace-
 stei povești.

De ce să depănăm povestea vieții noastre?

Acuitatea cu care înțelegem propria viață și
 cu care o formulăm ca narațiune prezintă mul-
 te beneficii. O narațiune nu doar că ne alină tea-
 ma că viețile noastre ar fi oarecum haotice și de
 necontrolat, ci ne ajută și să simțim că lucrurile
 au fost justificate și nu chiar scăpate de sub con-
 trol. Astfel dobândim sentimentul mai puternic
 că știm în ce punct ne aflăm și devenim mai ca-
 pabili să stabilim încotro mergem mai departe.
 Vom deveni și mai conștienți de ordinea crono-
 logică a experiențelor noastre. Putem depăna fi-
 rul întortocheat al experienței noastre de viață
 într-o cronologie a trecerii noastre prin această
 lume. Atunci când distingem în ce ordine s-au
 petrecut lucrurile dobândim și o mai bună înțe-
 legere a lor, și o organizare retrospectivă a celor
 întâmplate și care înainte ni se păreau confuze și
 în dezordine. Atunci când ne oprim un pic, fa-

cem un pas înapoi și recunoaștem imaginea de ansamblu, ni se clarifică ce s-a întâmplat, ce am reușit să facem și ce ar mai trebui făcut.

A ne scrie povestea propriei vieți este punctul de plecare în lucrarea noastră de vindecare și va scoate la iveală multe lucruri despre cum ne percepem viața și pe noi înșine în lumina celor petrecute până acum. De asemenea, vom descoperi și multe tendințe pe care le avem în modul cum ne raportăm la noi înșine și în felul cum explicăm diverse evenimente. „Ce semnificații am atribuit lucrurilor care mi s-au întâmplat până acum?” este o întrebare la fel de importantă ca „Ce anume mi s-a întâmplat până acum?”. Oare cum povestesc evenimentele mai dureroase din viața mea? Ce cred eu că semnifică aceste experiențe în ceea ce mă privește, ca persoană? Felul cum răspundem la aceste întrebări are un impact covârșitor asupra vieții noastre. El afectează profund relația pe care o avem cu ceilalți, cu Dumnezeu și cu noi înșine.

Ar fi bine să ne reamintim și că povestea vieții noastre este întrețesută cu povestea multor altor persoane, a întregului arbore genealogic pe care îl avem în spate. Un exercițiu complementar atunci când încep să îmi scriu povestea sau narațiunea vieții mele m-ar putea ajuta să arunc o privire la povestea vieții celor dinaintea mea: a părinților, a bunicilor sau chiar a străbunicilor. Într-un fel sau altul, experiențele lor de viață s-au

răsfrânt și asupra noastră, fie că ne-au influențat prin cum ne-au crescut sau că ne gândim la epigenetică. Este cert că povestea de viață a străbunicilor noștri i-a afectat pe bunicii noștri, iar povestea acestora, pe părinții noștri, a căror poveste ne-a afectat pe noi.

*Cu ce ne confruntăm adesea
când creăm propria poveste de viață?*

Deși pentru unii formularea în cuvinte a poveștii lor de viață poate fi o ușurare, mulți s-ar putea să se cutremure de groază și durere privind prin ce au trecut. Nu este ușor să ne confruntăm cu realitatea propriei noastre vieți, mai cu seamă dacă multă vreme am evitat să conștientizăm diverse amintiri, împingându-le într-o zonă cât mai obscură a minții noastre. Dacă le-am evitat propriu-zis, atunci poate știm cât de cât ce simțim față de viața pe care am dus-o până acum, doar că vrem să evităm trăirea acestor emoții. Însă, dacă am împins amintirile într-un ungher al minții, atunci poate este timpul să începem prelucrarea acestor emoții asociate cu experiențele prin care am trecut.

O altă provocare constă în faptul că, atunci când pornim la drum în alcătuirea poveștii noastre de viață, ne este foarte dificil să ne amintim anumite evenimente. Din fericire, nici nu este ne-

cesar să ni le amintim în detaliu pentru a alcătui o poveste. Putem lucra cu ceea ce ne amintim totuși, conștienți fiind că vor rămâne goluri sau nebuloase despre care știm doar că s-a petrecut ceva, dar nu mai știm prea bine ce. Narațiunile unor persoane vor fi complete și coerente, în timp ce alte narațiuni vor semăna mai mult cu un cașcaval cu găuri. Însă, chiar și așa, aceea rămâne o narațiune care ne poate ajuta să descoperim asupra căror probleme trebuie să ne aplecăm.

*Cum începem să lucrăm
cu povestea vieții noastre?*

Ce ar trebui să facem cu povestea vieții noastre, odată alcătuită? Înainte de a răspunde la această întrebare, este important să observăm că narațiunea noastră rămâne un proiect deschis – avem libertatea de a-l revizui sau de a adăuga ceva la el pe măsură ce dobândim o înțelegere mai adâncă a acestuia și o reflecție asupra propriei persoane de-a lungul realizării lui. Și, cu toate că „încheierea” narațiunii este doar o parte a acestui demers, majoritatea oamenilor vor fi câștigați fie și numai din alcătuirea ei. Ne va ajuta să simțim că suntem stăpâni pe ce ni s-a întâmplat, chiar dacă unele aspecte încă nu le-am deslușit. De asemenea, foarte probabil în mintea noastră a existat de mai multă vreme nevoia să ne eliberăm de unele lucruri incluse în narațiune.

După ce am încheiat o primă versiune a poveștii vieții noastre, unii dintre noi vor simți nevoia să facă o pauză pentru câteva zile sau săptămâni înainte de a trece la etapa reflecției pe marginea acesteia. Dacă ne aflăm la prima experiență în care începem să ne aplecăm asupra durerilor pe care le resimțim, poate crearea poveștii noastre de viață ne va face să ne simțim fragili emoțional. Ar putea fi și o șansă de a jeli anumite momente, lucru care este, de obicei, un semn de sănătate; înseamnă că am început să privim în față realitatea și să ne acceptăm viața așa cum este și așa cum a fost.

Odată ce ne-am acordat timpul necesar pentru a redobândi un anumit echilibru sufletesc, suntem gata să facem un pas înapoi și să începem să privim în ansamblu și meditativ narațiunea noastră. Este punctul în care devine utilă ținerea unui jurnal – după cum am recomandat deja în acest capitol –, cel puțin pentru cei care alcătuiesc acest jurnal sub formă scrisă. Un jurnal poate sluji ca un vas nu doar pentru păstrarea narațiunii în sine, ci și pentru a acumula reflecțiile ce apar în legătură cu el. (Cei care își vor înregistra narațiunea în alt format va trebui să se asigure că o păstrează, împreună cu reflecțiile pe marginea ei, într-un mod pe care îl pot organiza, accesa și reproduce cu ușurință.) Dacă recurgem la un jurnal, narațiunea ar trebui să constituie prima parte. O idee bună este și rezervarea unor pa-