



Robin Phillips

Despre recunoștință în încercările vieții

Cum să trăiești o viață frumoasă când totul merge rău

Traducere din limba engleză de
PAULA ILAȘ

Ediție îngrijită de
CRISTI REUȚ

DOXOLOGIA
Iași, 2025

Cuprins

<i>Cuvânt înainte</i> (Cherie Calbom)	13
<i>Mulțumiri</i>	19
Introducere	21
Capitolul 1: Puterea atitudinii și voința de sens	31
Capitolul 2: De ce este benefic să fii tu însuși	55
Capitolul 3: Recunoscător pentru cele mai mici daruri	79
Capitolul 4: Ce-ți atrage atenția?	107
Capitolul 5: Cum să te împrietenești cu sentimentele tale?	139
Capitolul 6: Înlătură erorile de gândire care te țin pe loc	163
Capitolul 7: Farmecul reîncadrării cognitive care schimbă viața	203
Capitolul 8: Virtutea vulnerabilității	225
Capitolul 9: Nu-ți irosi durerea	261
Capitolul 10: Străduiește-te să-ți descoperi adevăratul sine!	297
Capitolul 11: Cum să cultivăm o imaginație sacramentală	327
<i>Despre autor</i>	361

Cuvânt înainte

Era o frumoasă zi de 4 iulie, la fel ca toate celelalte din California de Sud. După un grătar împreună cu niște prieteni, ne-am pus jachetele și am privit focul de artificii pe cerul nopții.

Aproape de miezul nopții m-am întors într-un cartier din apropiere, unde aveam grijă de casa unor prieteni. Nu mi-a luat mult să mă bag în pat și am adormit imediat.

La un moment dat, în mijlocul nopții, m-am trezit brusc, tremurând. „De ce e atât de frig?“, m-am întrebat. M-am întins să verific ceasul, care arăta ora 3 noaptea. În acel moment am observat că ușa care dădea în curtea din spate era deschisă.

„Ce ciudat!“, m-am gândit în sinea mea. „Eram sigură că o închiseseam.“

Când m-am ridicat din pat să închid ușa, am observat un bărbat fără cămașă ghemuit într-un colț al camerei. Abia am avut timp să mă sperii înainte ca hoțul să se repeadă asupra mea. A scos o bară metalică din pantaloni și a început să mă bată fără milă, strigând: „Am să te omor!“. Am reușit să-i smulg bara din mâini. Dar hoțul nu s-a oprit, încercând să mă sugrume până când m-am prăbușit. Când am fost găsită de vecini, ceva mai târziu (reușisem cumva să mă târăsc afară), aveam mâna ruptă, iar degetul inelar abia mai atârna de o bucată mică de piele. Aveam tăieturi profunde la nivelul scalpului și leziuni în zona claviculelor.

În zilele care au urmat la spital, m-am străduit să mă împac cu ideea noii vieți care mă aștepta. Rănile de la mână

erau atât de grave, încât chirurgul mi-a spus că niciodată nu o voi mai putea folosi. Pe cât de gravă era distrugerea fizică, pe atât de adânci erau rănilile sufletești, a căror vindecare a durat mai mult. Suferința rămasă în suflet a fost mult mai sfâșietoare decât rănilile de la cap, discurile zdrobite de la gât sau oasele rupte de la mâna dreaptă. De fapt, de multe ori m-am considerat această suferință drept un tsunami emoțional. Uneori, pur și simplu ședeam pe podeaua din cameră, copleșită de puternice dureri interioare și de sentimentul că nu mai puteam continua. Tot ce puteam să fac era să aștept ca zilele să treacă una câte una.

Oamenii care nu au trăit niciodată acest tip de traumă înțeleg cu greu că durerea emoțională poate fi mai intensă și ia mai mult timp să se vindece decât durerea fizică. Dar este adevărat. Dacă ai trecut prin experiențe emoționale solicitante – de exemplu, dacă ai pierdut pe cineva drag sau ai văzut pe cineva ucis, sau dacă ai fost supus, în mod regulat, la abuz verbal sau emoțional –, atunci vei înțelege despre ce vorbesc. Rănilile emoționale pe care le experimentăm pot fi mult mai distrugătoare decât durerea fizică. Dar, pentru că societatea noastră tinde să ia în serios durerea cuiva doar dacă este corelată cu răni fizice vizibile, avem tendința să minimalizăm durerea unei persoane atunci când nu este vizibilă. În cultura noastră, a soluțiilor rapide, oamenii care suferă pot fi lăsați să creadă că *ei* sunt problema, pentru că nu sunt în stare să se întărească și să treacă peste durere.

Uneori, trebuie să adoptăm o abordare care, de fapt, se împotrivesc culturii noastre de a ne simți bine și, mai curând, să ne aplecăm asupra durerii înainte de a ne putea îndepărta de ea. În cazul meu, acest paradox a funcționat. A fost nevoie să conștientizez durerea, pentru a mă elibera de ea. A trebuit să mă confrunt cu rănilile sufletești înainte de a le lăsa cu totul

în urmă. A trebuit să fiu sinceră în privința emoțiilor toxice acumulate înăuntrul meu înainte de a putea finaliza călătoria către vindecare și integritate.

Prin harul lui Dumnezeu, astăzi sunt complet vindecată atât trupește, cât și sufletește. Nu mă mai definesc rănilor emoționale din urma atacului. În plus, datorită exercițiului scrisului, aparițiilor televizate și tratamentelor medicale, am ocazia să slujesc miilor de oameni prin transmiterea mesajului nădejdiei, al vindecării și al eliberării de elementele toxice care ne corup inima. Pe măsură ce vorbesc cu persoane din întreaga lume, îmi dau seama că una din teme recurente este aceea că oamenii caută cu disperare să cunoască și să fie cunoscuți în durerea lor pentru a se putea vindeca. De multe ori, au nevoie, pur și simplu, de îngăduința de a fi ei înșiși, astfel încât să poată înfrunta fără rușine propria vulnerabilitate și sfășiere. Acest lucru este hotărâtor, pentru că nu poate exista vindecare decât dacă învățăm, mai întâi, să ne ascultăm durerea, la fel cum nu putem avea curaj decât dacă ne înfruntăm propriile temeri.

Acesta este unul dintre motivele pentru care sunt atât de încântată de această carte. Mare parte din ceea ce împărtășește Robin se aseamănă cu propria mea călătorie spre vindecare. Cartea lui cuprinde patru capitole, în care explorează importanța aplecării asupra durerii ca parte a călătoriei către un loc unde durerea nu ne mai definește. De asemenea, vorbește despre importanța renunțării la gândurile și scenariile toxice care ne țin legați de emoții haotice. Oferă un dialog fascinant despre recunoașterea prezenței lui Dumnezeu în fiecare aspect al vieții, de când te trezești dimineața și până te duci, seara, la culcare. Arată cum ne putem antrena pe noi înșine în a fi recunoscători chiar și atunci când totul merge rău și cum nădejdea, dragostea și liniștea pot străluci chiar

și în cele mai întunecate momente ale vieții. Mai presus de orice, Robin a oferit o carte despre mângâiere și nădejde celor care trec prin suferință. Aceasta este o carte pe care mi-aș fi dorit să o citesc atunci când mă recuperam de pe urma rănilor emoționale ale agresiunii suferite.

În această carte, Robin abordează câteva teme actuale, precum meditația, recunoștința și grija de sine. Toate sunt subiecte foarte populare în acest moment, fiind rezultatul mișcării pozitivistice din ultimii șaptezeci de ani, care a început cu lucrarea lui Norman Vincent Peale, *Puterea gândirii pozitive*. Instituții precum Centrul Științific al Binelui Suprem din cadrul Universității Berkeley din California au investit milioane de dolari în cercetarea modalităților de a spori recunoștința sau de a experimenta beneficiile asociate cu activități precum meditația și compasiunea. Și Robin este interesat de câteva dintre aceste teme, dar nu te păcăli crezând că aceasta este doar încă o carte despre ultimele tendințe ale suficienței de sine. Asumându-și, încă de la început, mărturia scripturistică și patristică, Robin a reușit să renunțe la egocentrismul cu care sunt impregnate, de obicei, aceste subiecte, deși sunt culese din cercetarea contemporană. Prin urmare, Robin ne-a oferit ceva ce alte resurse nu reușesc. În loc să arate cum înfăptuiești lucruri mărețe pentru sine, Robin ne dezvăluie cum poți face pași mici către Dumnezeu. Aceasta este o carte despre lucrurile mărunte ale vieții. Și, pe tot parcursul ei, Robin ia în serios faptul că durerea și vulnerabilitatea sunt parte integrantă a experienței umane. Ca atare, lucrarea lui Robin despre recunoștință și deprinderea optimismului este ancorată în realitatea și tumultul vieții de zi cu zi.

Când mi-a cerut să scriu Cuvântul înainte, Robin a spus că dorește acest lucru datorită rolului pe care soțul meu, pr. John, și cu mine l-am avut în călătoria lui spirituală și intelectuală.

Aș dori să împărtășesc puțin despre aceasta și apoi voi încheia.

L-am întâlnit prima dată pe Robin în 2015, după ce ne-am mutat la Coeur d'Alene, în Idaho, pentru a fi mai aproape de mama soțului meu. Robin s-a apropiat repede de soțul meu, pr. John, care este preot ortodox rus, psihoterapeut, consultant în analiză comportamentală, terapeut specializat în *biofeedback* și speaker motivațional. Părintele John și Robin ar putea petrece ore întregi analizând legătura dintre religie și știință, comparând, mai ales, recente descoperiri despre sănătatea inimii cu textele de spiritualitate creștină din Biserica primară. Robin și cu mine ne-am înțeles bine și datorită interesului nostru comun pentru gătit, sănătate și uleiuri esențiale. Ne-a plăcut să facem schimb de rețete și, uneori, Robin m-a lăsat să gust câteva dintre supele și mâncărurile delicioase pe care le gătește.

Până atunci, interesul lui Robin privind sănătatea comportamentală fusese puternic influențat de modelul comportamental cognitiv. Prin discuțiile purtate cu părintele John, Robin a dobândit o înțelegere mai deplină despre rolul inimii în integritatea spirituală, precum și despre lumea complexă și uneori încurcată a emoțiilor umane. Îmi amintesc că, într-o zi, când Robin venise la noi acasă, ne-a cerut să-i împrumutăm toate cărțile pe care le scrisesem până atunci, dornic să afle mai mult despre legătura dintre spiritualitate și sănătatea emoțională.

Multe dintre temele acestei cărți s-au ivit în urma conversațiilor dintre Robin și părintele John. Soțul meu și cu mine am avut privilegiul să fim cei dintâi care am citit ciornele primelor capitole. Ceea ce m-a frapat de la început a fost cât de practică este cartea, după cum ne dovedește Robin prin experiențele din viața reală a femeilor și bărbaților obișnuiți.

Știu că vei extrage puncte de vedere deosebite pe măsură ce te vei bucura, citind cartea foarte bine scrisă a lui Robin, *Despre recunoștință în încercările vieții: cum să trăiești o viață frumoasă când totul merge rău*.

Cherie Calbom („the Juice Lady”)*

* Autoare de cărți și bloguri pe teme naturiste, care a devenit cunoscută datorită accentului pus pe efectul benefic al sucurilor (*juices*) de fructe și plante asupra sănătății [n. red.].

hotărât să mă uit la cei care au trecut prin ororile comise de regimurile naziste și comuniste și, cu toate acestea, au avut o atitudine pozitivă și recunoscătoare pe tot parcursul suferinței. Care a fost secretul lor? Și cum ar putea exemplul lor să ne ajute pe noi să păstrăm o atitudine pozitivă în mijlocul micilor neplăceri cu care ne confruntăm în fiecare zi?

ATITUDINEA
ESTE
totul

Se pare că secretul lor nu era complicat deloc și se rezumă la un singur lucru: *atitudine*.

Știu, știu. Ai auzit deja de sute de ori că trebuie să păstrezi o atitudine pozitivă față de viață. Secțiunea de dezvoltare personală din librării este plină de cărți care, în esență, spun același lucru: „Să ai mereu o atitudine pozitivă!”. Dacă ai citit destulă literatură din domeniul dezvoltării personale, ai putea avea uneori impresia că este ușor să păstrezi o atitudine pozitivă, ca și cum ar exista un buton pe care l-am activa brusc ca să obținem atitudinea corectă. Problema este că, atunci când încercăm să îmbrățișăm o atitudine pozitivă și nu reușim, ne simțim mai rău decât la început.

O parte a problemei este că mentorii din domeniul dezvoltării personale care promovează abordări precum: „Să ai mereu o atitudine pozitivă!”, duc, de obicei, un trai confortabil

după ce au dobândit în oarecare măsură succesul lumesc. Analizându-i pe cei care au trăit la celălalt capăt al spectrului, în condiții foarte grele, putem vedea, dincolo de plictisitoarele clișee, strategiile de fond. Când procedăm astfel, descoperim că a trăi o viață fericită se reduce, într-adevăr, la atitudine, dar nu așa cum se presupune de cele mai multe ori.

Două secrete pentru o viață fericită

Un aspect al problemei este faptul că am ajuns să gândim noțiunea de „atitudine” în mod greșit. Reexaminând mărturiile foștilor deținuți politici din secolul al XX-lea, am început să-mi dau seama că cei care au reușit să-și mențină o atitudine sănătoasă în mijlocul lagărelor de concentrare naziste și staliniste au înțeles două secrete pe care noi, care trăim în confort și tihnă, suntem deseori predispuși să le trecem cu vederea. Aceste secrete sunt:

1. Lucrurile pe care le putem controla în interiorul nostru sunt mai importante pentru a trăi o viață fericită decât lucrurile din exterior pe care nu le putem controla.

2. Sensul, și nu fericirea, este ceea ce ne permite să trăim o viață fericită.

Să zăbovim puțin asupra celor două puncte.

Interior *versus* exterior

Mediul nostru interior include elemente precum mentalitatea, valorile și convingerile noastre spirituale de bază. Toate acestea sunt lucruri asupra cărora deținem controlul și care determină, într-o mare măsură, atitudinea noastră față de viață. În schimb, mediul exterior constă în factori aflați în afara noastră, pe care nu-i putem controla întotdeauna: cum suntem tratați de ceilalți, ce oportunități avem, ce se întâmplă

în lume sau în mediul nostru apropiat. Uneori, putem influența aceste condiții externe făcând alegeri înțelepte, dar, cel mai adesea, nu putem schimba ceea ce se întâmplă în jur.

Este ușor de presupus că o atitudine pozitivă rezultă din lucruri care funcționează în acest tărâm de factori pe care nu-i putem stăpâni – mediul nostru extern. Adesea, schimbările pe care le dorim în mediul extern sunt cu adevărat altruiste și bune. De exemplu, ne dorim ca fiul ori fiica noastră să-L cunoască pe Dumnezeu sau ca o rudă să nu se mai poarte cu răutate față de noi, sau ca Dumnezeu să vindece boala unui membru al familiei. Cu toate acestea, indiferent dacă dorințele sunt duhovnicești sau egoiste, ipoteza cea mai comună tinde să fie că o viață fericită se naște din lucruri care ne merg bine. Problema este că, atunci când considerăm că viața fericită este condiționată de factorii externi, ne predispunem la frustrare continuă și suferință constantă, din moment ce ne încredințăm fericirea în mâinile altor oameni și evenimente care se află dincolo de controlul nostru.

Odinioară, oamenii nu aveau nevoie de prea multe pentru a-și aminti că mare parte din ceea ce se întâmplă în lumea exterioară este în afara controlului lor. Supraviețuirea strămoșilor noștri depindea adesea de factori precum vremea prielnică, accesul la suficiente resurse de hrană și așa mai departe. Ironia constă în faptul că, pe măsură ce am ajuns să exercităm mai mult control asupra lumii exterioare, am pierdut controlul asupra tărâmului lăuntric, tocmai pentru că am presupus că bunăstarea noastră emoțională, psihologică și spirituală depinde și de ceea ce se întâmplă în jur. În toiul extinderii rapide a capacității noastre de manipulare a lumii prin tehnologie, este ușor să uităm că ceea ce contează cel mai mult în viață – ingredientele care fac parte dintr-o viață fericită – este deplin independent de orice lucru care poate fi manipulat în lumea exterioară.

Dimpotrivă, pacea și bunăstarea sunt rezultatele dispoziției noastre interioare.

În cercetarea mea am constatat că unii – nu toți, ci unii – dintre cei care au suferit sub regimurile comunist și nazist au înțeles importanța fundamentală a atitudinii lăuntrice. Aceștia și-au dat seama că lucrurile care contează cel mai mult în viață provin din atitudinile pe care le cultivăm în inimile și mințile noastre, *indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul nostru*. Printre aceste atitudini sunt recunoștința, pacea, iubirea, nădejdea și mulțumirea. Mulțumirea este printre cele mai importante atitudini pe care le putem cultiva în situații provocatoare, astfel încât ar fi bine să adâncim sensul acesteia.

De cele mai multe ori, înțelegem greșit acceptarea cu mulțumire a situațiilor din viață, pentru că o confundăm cu ideea stoică de resemnare pasivă în fața sorții (vezi capitolul 8 pentru o critică a stoicismului). În schimb, virtutea creștină a mulțumirii implică îmbrățișarea deliberată a planului lui Dumnezeu cu noi și încrederea în atotputernicia Sa, orice s-ar întâmpla. Cea mai bună cale de a înțelege mulțumirea este de a lua în considerare opusul acesteia. Atunci când răspundem la durerea fizică sau emoțională prin împotrivire, rezultatele sunt, de cele mai multe ori, următoarele:

- suferință și senzație de blocare;
- suferință și răspuns violent;
- suferință și judecată împotriva durerii;
- suferință și atragerea în capcana diferitelor conspirații ale durerii (de exemplu: „asta mă va distruge”, „ca să fiu pe deplin eu însumi, această problemă trebuie să dispară”, „nu mai pot continua așa nici măcar o zi”, „viața mea nu valorează nimic, dacă nu pot să...”).

În schimb, atunci când răspundem la durere cu mulțumire, rezultatul este o durere obișnuită. Durerea poate fi