



Vine un moment în care ochii noștri se deschid, iar noi vedem și realizăm că grația este infinită. Grația, prieteni, nu ne cere nimic altceva decât să o așteptăm cu încredere și să o recunoaștem cu recunoștință... Grația ne oferă ceea ce am ales, dar și ceea ce am refuzat, în același timp... Ea ne oferă din abundență ceea ce am respins.

– ISAK DINESEN

Câte speranțe și câte planuri de viitor se pierd prin moartea unei persoane iubite... Cum am putea accepta această pierdere?

În povestea lui Dinesen, „*Festinel lui Babette*”, generalul Lowenhielm se întoarce la scena unei iubiri scurte și neconsumate din trecut și face afirmația uimitoare că grația momentului prezent justifică din plin lungii ani de absență.

Oare ne putem aștepta și noi la un astfel de moment de grație? Și în ce va consta ea?

Poate într-un moment solitar în care simțim prezența aproape palpabilă în cameră a persoanei iubite, participând alături de noi la una din aventurile vieții noastre.

Poate într-o reuniune a familiei în care ne-am fi așteptat să nu simțim altceva decât durere, dar la tristețea noastră se adaugă sentimentul că spiritul persoanei iubite este prezent, ne zâmbește și ne binecuvântează pe toți.

Sau poate în speranța irațională, dar plină de încredere, că ne vom regăsi cândva, într-un alt plan al existenței.



În mijlocul absenței apare o prezență.



25 mai

Nu se pune problema să scăpăm. Când mica noastră barcă intră în golful întunecat și sumbru, singura noastră speranță este că vom scăpa: „Ajută-mă să ajung la țărm”. Este inutil însă. Nu ne ascultă nimeni. Figura umbrită continuă să vâslească, deși ar trebui să se oprească și să își deschidă ochii.

– KATHERINE MANSFIELD

Poate că și noi strigăm, sperând să scăpăm.

Atunci când nu spunem nimic...

Atunci când ne înecăm amarul în băutură...

Atunci când muncim până când uităm de noi, tocmai ca să nu avem timp să ne gândim...

Atunci când dormim, ca să uităm...

Dar tăcerea nu ajută la nimic. Alcoolul și drogurile ne vor distruge. La sfârșitul unei zile de muncă asiduă ne privim în oglindă și regăsim întreaga noastră disperare. Iar atunci când ne trezim din somn, suntem nevoiți să dăm din nou piept cu odiosul adevăr.

Cu ani în urmă m-am dat într-un *montagne russe* împreună cu fiica mea. Fiindu-mi teamă de înălțimi și de accidente, mi-am acoperit ochii cu mâinile.

Fiica mea nu dorea să piardă însă nimic din această experiență.

– Deschide-ți ochii, mami! mi-a strigat ea.

I-am deschis și am constatat că experiența nu era atât de înspăimântătoare cum credeam.



Este mai bine să deschidem ochii și să ne privim în față pierderea. Pe termen lung, ne va costa mai puțin.



Singurul lucru cu adevărat insuportabil este refuzul de a iubi.

– MADELEINE L'ENGLE

Uneori ni se pare că durerea prin care trecem este singurul lucru cu adevărat insuportabil.

Gândește-te însă – cât de goală și de teribilă ni s-ar părea viața dacă nu am avea pe cineva pe care să-l jelim tocmai fiindcă l-am iubit atât de mult.

Cum ar fi fost viața noastră fără persoana pe care o deplângem tocmai pentru că am iubit-o? Oare nu merită să suportăm durerea actuală știind că ne-am putut bucura de ea în toți anii de dinainte?

Ba da, dar...

Desigur. Durerea nu dispare în urma unor astfel de trucuri ale rațiunii. Merită însă să facem când și când efortul de a înțelege ce se ascunde în spatele ei, la fel ca atunci când ridici o frunză pentru a-i examina nervurile argintii de pe partea opusă, reevaluând astfel comorile de care ne-am bucurat de-a lungul vieții împreună cu persoana iubită.

Va veni un moment (mai devreme sau mai târziu, căci oamenii sunt foarte diferiți) în care durerea se va afla pe partea opusă a frunzei, în timp ce pe partea de suprafață, cea verde și luminoasă, se vor afla binecuvântarea și recunoștința.



Când durerea va deveni prea copleșitoare, voi încerca să mă scufund în amintirea iubirii pe care am trăit-o.



27 mai

Nu m-ar deranja să mor de tânără... căci am trăit deja o viață foarte plină.

– MARY HICKMAN

Noi, cei care am pierdut pe cineva drag în accidente subite, căutăm adeseori prin amintirile noastre indicii care ne-ar fi putut preveni. Au existat astfel de semne că ceva teribil urma să se întâmple? Dacă le-am putea găsi, poate că am putea ordona într-o oarecare măsură haosul din viața noastră. Oare știa ce avea să i se întâmple persoana iubită, cel puțin pe un anumit nivel subconștient?

Fiica mea a făcut afirmația de mai sus cu câteva luni înainte de moartea ei subită în urma unei căzături de pe cal, la vârsta de 16 ani.

– Mary! i-am spus atunci. Să nu ne jucăm cu cuvintele.

După ce a murit mi-am amintit de cuvintele ei. Oare a știut ce avea să i se întâmple? Este oare posibil să anticipezi un astfel de moment?

Și dacă este posibil, ce alte mistere de nepătruns ale universului putem înțelege noi?

Astfel de „semne și indicii” nu reduc durerea pierderii suferite, dar ne dau speranța că pe un anumit nivel există un Plan Transcendent care știe ce face.



Îmi voi ține mintea deschisă în fața tuturor posibilităților cunoașterii și credinței.



O, Doamne, m-ai ajutat să trec cu bine de această zi;

Ajută-mă acum să trec cu bine și de noaptea care urmează, o, Doamne care nu ai pe nimeni mai presus decât tine.

Nu există altă putere decât în tine. Tu ești singurul care nu are nicio obligație.

Îmi petrec noaptea în palma Ta. Tu ești Tatăl meu și Mama mea. Amin.

– RUGĂCIUNE AFRICANĂ TRADIȚIONALĂ

Orice interval de timp trecut cu bine (în pace) în perioada doliului reprezintă o realizare. Acest lucru nu înseamnă însă că următorul interval de timp va trece la fel de ușor. De aceea, este mai bine să invocăm ajutorul lui Dumnezeu în acest scop, căci El este întotdeauna dispus să ne ajute.

Există o afirmație plină de înțelepciune în această rugăciune, care spune că Dumnezeu nu are alte obligații care să îl împiedice să se ocupe de cel care se roagă. „*Te rog, ocupă-te de mine!*”

Apelul este adresat sursei supreme de mângâiere și de siguranță: cel care ne este în egală măsură Tată și Mamă. Asta nu îl împiedică pe cel care se roagă să le reamintească Tatălui și Mamei să îi acorde întreaga lor atenție. Numai în acest fel putem avea noi încredere că Tatăl și Mama se vor ocupa de noi întreaga noapte.



În slăbiciunea mea, mă adresez cu încredere Celui Atotputernic.



29 mai

A spus cineva că iubirea și jalea se vor termina?

Că ele vor avea un sfârșit, o, un sfârșit?

– MAY SARTON

Nu, ele nu vor avea niciodată un sfârșit. Acest lucru reprezintă mai degrabă o mângâiere, căci deși nu vom trece niciodată pentru totdeauna de o pierdere majoră, nu vom uita nici de iubirea care ne-a legat, pe noi și persoana respectivă. Această iubire va rămâne de-a pururi cu noi și va continua să ne îmbogățească viața în anii care vor urma.

Un avertisment însă: nu trebuie să confundăm durerea noastră cu imaginea persoanei iubite. Dacă le vom îngădui să se suprapună prea tare, nu vom mai fi dispuși niciodată să renunțăm la durerea noastră, de teama de a nu pierde odată cu ea și imaginea persoanei iubite. În realitate, cele două sunt diferite, și ne va fi mult mai ușor să ne continuăm viața dacă le vom separa cât de curând posibil. Și persoana iubită, și durerea provocată de pierderea ei își au locul lor în inima noastră, dar nu trebuie să le confundăm.



Deși știu că amintirea persoanei iubite îmi va evoca întotdeauna tristețea, sunt conștient că cele două nu sunt același lucru și că, dacă doresc, pot să las tristețea undeva în fundal.



Durerea se topește
Ca zăpada de mai,
Ca și cum frigul nu ar fi existat niciodată.

– GEORGE HERBERT

Nu credeam că se va întâmpla vreodată – că această durere se va reduce; ce să mai vorbim de topirea și de dispariția ei.

La fel ca zăpada, durerea nu se topește peste noapte, ci încetul cu încetul, până când, spre surpriza noastră, constatăm că peisajul s-a schimbat și că zăpada nu mai există deloc. Iarba, pietrele și florile au reapărut. În mod similar, durerea noastră se estompează încetul cu încetul, până într-o bună zi când constatăm că ne simțim mai bine, aproape la fel ca înainte de dispariția persoanei iubite.

Pentru a merge mai departe cu metafora, zăpada transformată în apă a hrănit pământul, în locurile în care acesta era mai însetat. Sau poate că umezeala ei se regăsește în nori, plutind pe cer și coborând din nou, sub forma ploii, peste alte ținuturi.

În mod similar, durerea noastră se transmută în alte forme de energie și de viață. Ea va continua să facă parte integrantă din viața noastră și din viețile celor din jur, în funcție de circumstanțe și de nevoi. Nu se va pierde, ci se va transforma.



Încredințez proceselor vieții această durere ce îmi apasă cu răceala ei inima.



31 mai

Nu există nicio viață pe care Creatorul tuturor vieților să o piardă din vedere; niciun suflet păcătos pe care să îl respingă și care să nu fie atât de apropiat de El încât fiecare durere și fiecare bucurie a sa să nu îl atingă inclusiv pe El.

– PHILLIPS BROOKS

Mai ales dacă ne-am îngrijit mult timp de persoana iubită, nu putem să nu ne întrebăm (irațional, desigur): „Oare cine are grijă de ea acum?” Mai are ea prieteni? Există cineva care să o aline și să o reconforteze, care să o învețe cum să se descurce în lumea de dincolo, cum funcționează această lume?

Astfel de întrebări sunt încă și mai tulburătoare dacă cel care a murit a fost un copil, nu un adult. Până acum noi am avut grijă de el, iar schimbarea decorului ar putea să îl sperie.

Pe un anumit nivel astfel de întrebări sunt iraționale și nenece-sare, dar nici moartea nu pare foarte rațională, iar întrebările noastre legate de ea trezesc în noi cele mai primordiale anxietăți și speranțe.

De aceea, încercăm să găsim imagini care să ne calmeze temerile. Imaginea lirică a lui Phillips Brooks pare adevărată – și exact de așa ceva avem nevoie!



Ți-l încredințez ție – putere eternă a vieții și a iubirii – pe cel preaiubit.



1 iunie

Trebuie să fim pregătiți să ne lăsăm întrerupți de Dumnezeu.

– DIETRICH BONHOEFFER

Cine este vreodată pregătit pentru așa ceva? Cu toții avem planurile noastre, lucruri pe care abia așteptam să le facem. Viața noastră se derulează într-un ritm previzibil, chiar dacă uneori neplăcut.

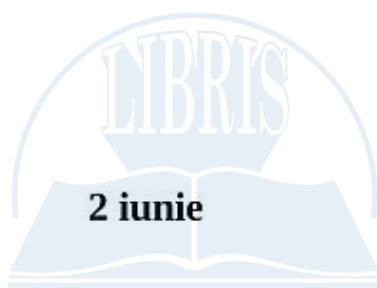
Și dintr-odată se întâmplă ceva – un accident, un deces sau o boală – care schimbă totul din temelii, forțându-ne să ne reevaluăm prioritățile și să ne resetăm viața.

Oamenii care au trecut printr-un dezastru, dar au reușit să scape din el, apreciază cu alți ochi plăcerile simple ale vieții și darul fiecărei zile noi, și iau decizia să nu mai amâne pentru „o altă zi” plăcerile sau actele de bunătate, căci este posibil ca „o altă zi” să nu vină niciodată.

Noi, cei care am pierdut suflete dragi, am învățat de asemenea să prețuim darurile simple și să nu mai amânăm niciodată cuvintele sau gesturile de bunătate, căci nu putem ști când vor veni evenimente care să ne schimbe întreaga lume, și că este posibil ca destinatarii cuvintelor și actelor noastre de bunătate să nu mai fie printre noi.



Valoarea acestei zile este propriul ei dar.



Bucuriile noastre zboară ca niște vise înaripate,

Atunci, de ce durează tristețea?

De vreme ce durerea îți agravează pierderea, făcând ca povara să ți se pară și mai grea,

Nu mai plânge pentru ceea ce a trecut.

– THOMAS PERCY

Ne agravează întotdeauna durerea pierderea?

În acest caz avem de-a face cu un echilibru delicat.

Pe de o parte, trebuie să ducem durerea până la capăt și să străbatem în întregime valea plângerii, căci în caz contrar riscăm să nu asimilăm niciodată pierderea suferită, redevenind oameni integri. Pe de altă parte, nu trebuie să zăbovim prea mult în această călătorie, căci riscăm să ne rătăcim în valea plângerii și să nu mai revenim niciodată din ea.

Dacă ne trezim că ne lamentăm de prea mult timp, putem încerca să ne focalizăm atenția inclusiv asupra bucuriilor care zboară „ca niște vise înaripate” – respectiv asupra momentelor frumoase pe care le-am împărtășit cu persoana iubită, dar și asupra altor momente de acest fel, care nu au avut nimic de-a face cu aceasta.

Noi avem un oarecare control asupra atenției noastre. De aceea, nu trebuie să lăsăm gândurile frumoase să ne părăsească prea rapid. Avem nevoie de ele!



Când și când voi intra în acele încăperi ale memoriei mele în care se află amintirile mele frumoase, și voi închide ușa după mine!



3 iunie

Cât de repede mă simțeam obosit și bolnav,
Până când mă ridicam și rătăceam singur
Prin aerul umed și mistic al nopții,
Privind din când în când în sus, către stele.

– WALT WHITMAN

Ce ușor ne este să ne identificăm cu starea de agitație a lui Whitman.

Uneori ni se pare că nimic nu ne mai poate capta atenția și că nu merită să mai facem nimic. Viața ni se pare ștearsă, fără vlagă, aproape lipsită de semnificație.

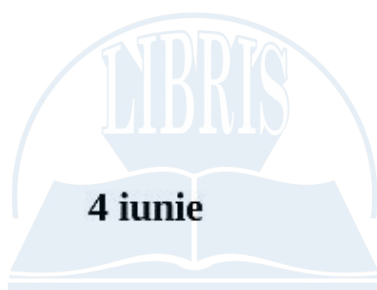
Cât de liniștitor este să ieșim afară într-o astfel de seară liniștită, privind în sus, către stele. Cu siguranță, într-o lume atât de ordonată și de frumoasă, în care timpul și spațiul ating dimensiuni pe care nu le putem cuprinde cu mintea, trebuie să existe o semnificație ce ne transcende capacitatea de înțelegere.

În plus, noaptea are o intimitate a sa. Oare acea stea strălucitoare de pe cer nu reprezintă un semn?

Misterul rămâne, dar cumva, ne simțim reconfortați.



Deși mă simt sigur și trist, lumea mă îmbrățișează.



Este permis să plângem. Atunci când plângem, mânia noastră dispare, iar lacrimile ne coboară în inimă, ca un suvoi, și o spală.

– OVIDIU

Cunoaștem cu toții acest lucru din experiență. Orice om știe ce înseamnă să tragi „un plâns bun”. Alții spun: „M-am simțit mai bine de îndată ce am putut plânge”. De cele mai multe ori plânsul ne face să ne simțim într-adevăr mai bine, deși dacă cedăm impulsului de a plânge într-un loc public, este posibil să ne simțim rușinați.

Oare de ce? Personal, nu am văzut pe nimeni să îi întoarcă spatele dezgustat sau indiferent cuiva care plânge cu lacrimi autentice. De altfel, dacă aș vedea un astfel de om, l-aș considera mai dezechilibrat decât persoana care plânge.

Eliberarea presiunii generate de durere (inclusiv a „mâniei” provocate de ea despre care vorbește Ovidiu) nu diferă prea mult de eliberarea unei presiuni fizice. Unii sugerează că lacrimile elimină din corpul fizic elementele și toxinele indezirabile.

Există oameni incapabili să plângă, din motive fiziologice sau emoționale. Ce trist mi se pare!

Așadar, lasă-ți lacrimile să curgă. Cui îi pasă dacă ochii ți se înroșesc și dacă ți se umflă fața? Aceasta își va reveni în scurt timp la normal, dar tu te vei simți infinit mai bine.



Mă simt recunoscător pentru darul de a putea plânge.



5 iunie

În zorii zilei stau treaz și îmi amintesc de ei

Cu o iubire sinonimă cu bucuria:

Sunt cei pe care i-am pierdut, dar care vor rămâne ai
mei pentru totdeauna.

– JOHN HALL WHEELOCK

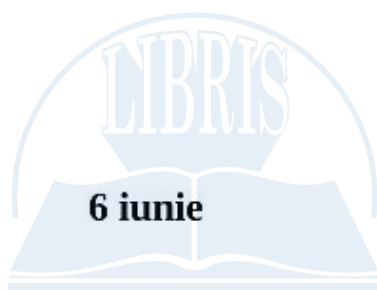
Este o bucurie dulce-amară, dar totuși reală: cei pe care i-am pierdut sălășluiesc de-a pururi în inima și în mintea noastră. De fapt, prezența lor aici este constantă, într-o manieră imposibilă cât timp au fost în viață, căci atunci ea depindea de venirile și de plecările lor, de momentele mai bune sau mai proaste pe care le împărtășeam, de toanele noastre.

Acum putem evoca însă oricând dorim amintirile legate de ei, și chiar dacă nu ne gândim tot timpul la ei, prezența lor în viața noastră pare la fel de continuă ca și propriul nostru corp, și la fel de confortabilă ca un halat în care îl îmbrăcăm la sfârșitul unei zile obositoare. Sufletele dragi dispărute sunt tovarășii noștri permanenți și tăcuți, amintirile de care nu ne despărțim niciodată.

De bună seamă, i-am fi preferat de o mie de ori în viață, dar amintirile legate de ei reprezintă în sine o binecuvântare.



Mă voi relaxa amintindu-mi de cel preaiubit, îi voi simți prezența spirituală și mă voi simți împăcat.



Orice om poate învăța să creadă, întărindu-și astfel rădăcina care va hrăni copacul vieții sale.

– ELAINE M. PREVALLET

Iarna, pământul zace gol și înghețat, sau acoperit cu un strat de zăpadă.

În interiorul acestui sol aparent lipsit de viață există însă rădăcinile plantelor, care hibernează, recăpătându-și astfel puterile. Urmează apoi primăvara (care revine în fiecare an, cu puțin ajutor din partea noastră!), iar pământul prinde din nou viață, dând naștere unei mari abundențe de flori și de roade.

Venirea anotimpului cald cu viața sa luxuriantă ar putea deveni un model de credință pentru noi. Astfel, în anotimpul depresiei și tristeții, putem cultiva convingerea că va urma un anotimp al reînnoirii, al iubirii și al aprecierii darurilor vieții – inclusiv al darului vieții celui iubit și al amintirilor pe care ni le-a lăsat.



Așa cum am învățat să am încredere în schimbarea ciclică a anotimpurilor, îmi doresc să am încredere că viața mă va sprijini de-a lungul călătoriei mele prin valea plângerii.



7 iunie

Noi nu putem recrea această lume... De fapt, nu ne putem recrea nici măcar pe noi înșine. Sigurul lucru care poate fi recreat (sau modificat în totalitate) este comportamentul nostru.

– ALICE WALKER

Cum putem ieși din valea deznădejdiei și din capcana durerii?

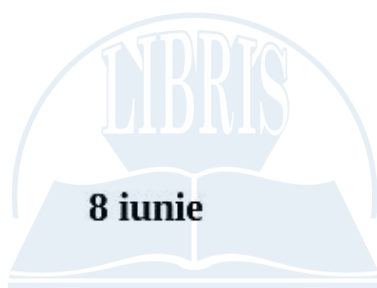
Nu prin schimbarea realității pierderii suferite. Atâta lucru știm și noi. Nici printr-un act de voință care să ne determine să trecem direct de la tristețe la acceptare și la dorința de a ne bucura din nou de viață. Am încercat deja acest lucru, dar lucrurile nu merg așa. În cel mai bun caz putem să ne schimbăm pe moment dispoziția, dar acest lucru nu durează prea mult.

Există în spiritualitatea creștină o convingere care afirmă că cea mai bună modalitate de a testa tăria credinței constă în a acționa ca și cum lucrul dorit ar fi deja adevărat, pentru a vedea ce se întâmplă.

În mod similar, noi putem începe să acționăm ca și cum am avea încredere într-un viitor mai bun, ca și cum am reîncepe să ne bucurăm de viață – de prieteni, de grădina noastră, de muzică, de ceea ce facem – văzând apoi ce se întâmplă.



Mă voi reintegra în vârtejul vieții și voi vedea ce se întâmplă.



Nu lăsa mâna rece a iernii

Să vatăme vara din tine, înainte de a apuca să înflorești.

– WILLIAM SHAKESPEARE

Durerea se agață de noi, iar în unele zile ni se pare că nu vom mai ieși niciodată la liman.

Uneori nu avem de ales. Durerea ne lovește cu o forță aproape fizică, și avem nevoie de mult timp pentru a ne recăpăta suflul.

Alteori avem însă de ales. Este bine să ne reamintim acest lucru, chiar dacă ne spunem tot timpul că: „*Nu există durere ca a mea. Cum m-aș putea elibera din ghearele ei?*”

Poate că este posibil. Merită cel puțin să încercăm, dând deoparte lințoliul în care ne-am învelit de când l-am pierdut pe cel drag.

Vizualizează ridicarea unui giulgiu greu de pe capul și de pe umerii tăi, împătorește-l cu grijă, pune-l cu delicatețe pe un raft din apropiere, apoi ridică-te și ieși din cameră. Încuie ușa după tine și vezi-ți de drum.

Dacă nu se uită nimeni ca să vadă ce faci, fă efectiv aceste gesturi, ca într-un spectacol de pantomimă. Ridică giulgiul cel greu, împătorește-l, așează-l pe un raft din apropiere, apoi ridică-te și ieși din cameră. Închide ușa în urma ta și vezi-ți de drum.

Cel puțin pentru o vreme, savurează realitatea acestei zile frumoase de vară.



Chiar dacă durerea este nucleul vieții mele actuale, am încă de ales.