



Pr. DAVID L. FONTES s-a născut în Oakland, California, în 1953. Pe 24 decembrie 1989 a fost botezat în Biserica Ortodoxă Antiohiană la Biserica Sfântul Athanasius din Sacramento, împreună cu soția și cu fiul său. Doi ani mai târziu a fost hirotonit preot în aceeași biserică.

Părintele Fontes a lucrat timp de 26 de ani în Departamentul de Servicii Sociale al Statului California. Și-a primit doctoratul în psihologie în 1998 și a devenit psiholog clinic cu licență în 2002. În prezent, părintele Fontes lucrează într-o clinică privată la Creekside Counseling Associates din Elk Grove și deține rolul de preot în cadrul Bisericii Înălțării Sfintei Cruci din Sacramento, California.

DAVID L. FONTES

ÎN FAȚA LUI DUMNEZEU

**Cum să te prețuiești
pe tine însuți și cum să
îți prețuiești aproapele**

Traducere din limba engleză de
Emilia Cristea

editura
Σοφία

București

adevărat decât ca Dumnezeu să fie mulțumit de noi în ziua Judecării de Apoi, atunci când ne primește în deplinătatea Împărăției Lui cerești. *Fericit este poporul acela care are pe Domnul ca Dumnezeu al său!* (Ps. 144, 15).

Eu mă rog să intrăm cu toții în acea fericire alături de Dumnezeu.

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	5
Introducere	9

Partea întâi

Cum să te apreciezi cu adevărat pe tine însuși

I. Ce înseamnă să te apreciezi cu adevărat pe tine însuși? ..	17
II. Consecințele căderii	32
III. Păcatul nostru original	52
IV. Revelație în relație	79

Partea a doua

Cum să-i apreciezi cu adevărat pe ceilalți

V. Cum să-ți apreciezi partenerul de viață	119
VI. Cum să-ți apreciezi copiii	146
VII. Cum să prețuim Biserica Sa	188
VIII. Cum să îi apreciezi pe cei din lume	215
IX. Cum să Îl prețuiești pe Dumnezeu	242



CAPITOLUL ÎNȚĂI

Ce înseamnă să te apreciezi cu adevărat pe tine însuși?

Timp de secole, omenirea s-a întrebat ce anume aduce fericire unei ființe umane. În domeniul psihiatriei și al psihologiei s-a discutat despre importanța de a avea o părere bună despre sine pentru a putea fi fericit, și totuși Biserica Ortodoxă Creștină a etichetat părerea bună despre sine, de-a lungul timpului, drept un păcat provenind de la diavol. Cum împăcăm aceste două puncte de vedere care par diametral opuse unul față de celălalt?

Valoarea personală

Știi în adâncul inimii tale că, în chiar această clipă, ești valoros înaintea lui Dumnezeu? Când îi întrebi pe oameni dacă cred că sunt valoroși, bănuiesc că o bună parte ar răspunde că da. Când îi întrebi apoi dacă *știu* în inima lor, și nu doar în minte, cât de valoroși sunt ca persoa-

nă, probabil îi vei auzi pe mai puțini dintre ei spunând da. Când îi întrebi dacă știu în inima lor cât de valoroși sunt înaintea lui Dumnezeu, s-ar putea să primești încă și mai puține răspunsuri afirmative. Probabil că vei auzi: „Mi-ar plăcea să cred asta, dar nu sunt sigur.”

Ai tendința să te întristezi sau să te mânie atunci când alții te devalorizează în vreun fel? Când cuplurile vin la mine pentru consiliere, în cele mai multe cazuri știu ceva despre situația lor din clipa în care intră pe ușă. Și anume că unul dintre ei, sau mai degrabă amândoi, s-au simțit de ceva timp *devalorizați* de către partenerul lor și au venit pentru consiliere ca să rezolve această problemă.

De asemenea, atunci când oamenii nu-și cunosc propriul simț al valorii personale înaintea lui Dumnezeu, le este și mai greu să creadă că oricine altcineva (inclusiv partenerul lor) ar putea să-i aprecieze doar pentru ceea ce sunt. Devalorizarea altora este rezultatul unei tulburări spirituale în lăuntrul nostru. Când nu avem o revelație, o intuiție spirituală, o conștientizare a valorii noastre personale înaintea lui Dumnezeu, suntem mai dispuși să păcătuim față de ceilalți. Dumnezeu nu a încetat niciodată să ne aprecieze și să ne iubească, dar tulburarea păcatului a ascuns vederii sau a acoperit această cunoștință în inimile noastre. Devine atunci mult mai dificil pentru noi să le arătăm celorlalți că îi apreciem cu adevărat. Cred că aceasta este o problemă cronică a timpurilor noastre și la fel a fost pentru fiecare generație, încă de la facerea lui Adam și a Evei. Din păcate, până la urmă începem să credem că devalorizarea de care avem parte din partea celorlalți este justificată.

V-ați întrebat vreodată de ce Maica Teresa din Calcutta era atât de iubită de către milioane de oameni din întreaga lume? Era oare datorită înfățișării ei elegante de Hollywood, sau a diplomelor ei academice impresionante de la universitățile din Ivy League, sau a averii materiale personale? Nu, firește că nu! Nu avea și nici nu se străduia să obțină nici unul dintre acele lucruri. În schimb, aprecia valoarea acelor care erau devalorizați de către societate. Aprecia și recunoștea chipul lui Dumnezeu în fiecare persoană, mai ales în cei mai săraci dintre săraci, în cei bolnavi și în cei muribunzi. Îl vedea pe Iisus sub înfățișarea chinuită a celor mai săraci dintre săraci.

Iisus a spus că orice le facem celor mai mici dintre frații noștri, Lui Îi facem (v. Mt. 25, 40). Maica Teresa îi ținea pe cei muribunzi în brațe, ca să nu moară pe străzi singuri sau nedoriți. Aprecia valoarea celor disprețuiți de lume și mulți din lume o iubeau la rândul lor. Însă, chiar și dacă nu ar fi iubit-o, ea ar fi continuat să facă exact ceea ce făcea. Ne-a ajutat să întrezărim iubirea pe care ne-o poartă Dumnezeu, o iubire care nu dispăre niciodată. Nu asta obișnuim să vedem în cei mai evlavioși dintre oameni? Ei le oferă dragoste tuturor celor pe care îi întâlnesc și nu încetează niciodată să iubească.

Iisus spune că trebuie să-ți iubești aproapele ca pe tine însuși (v. Mt. 19, 19). Dar ce înseamnă acest lucru? Știi că în calitate de creștin trebuie să îmi iubesc și să-mi apreciez aproapele, dar cum rămâne cu iubirea *față de mine însumi*? Cum ar trebui să mă iubesc pe mine însumi? Iubirea de sine nu poate fi oare văzută drept

o formă de mândrie, egocentrism sau chiar narcisism, toate acestea reprezentând un păcat? Poate vă amintiți mitul grecesc al lui Narcis, care și-a văzut propria imagine reflectată în apă. S-a îndrăgostit de imaginea lui într-o asemenea măsură, încât a încercat să-și îmbrățișeze oglindirea și s-a înecat. Aceasta nu este forma de iubire de sine despre care vorbește Iisus.

Poate că acest pasaj din Scriptură înseamnă că trebuie să-i iubim pe ceilalți cel puțin la fel de mult pe cât ținem la noi înșine. Dar ce se întâmplă dacă nu ținem prea mult la noi înșine? Cât de mult s-ar schimba viața dacă am crede că acest pasaj din Scriptură vrea de fapt să spună că trebuie să ne apreciem aproapele pe cât de mult știm că ne apreciază Dumnezeu Însuși! Am deveni vehiculul iubirii lui Dumnezeu față de ceilalți. Aceasta este o chemare înaltă. Dar, dacă nu știm cât de valoroși suntem pentru Dumnezeu, fără să fi simțit pe deplin iubirea și harul Lui în viețile noastre, fără să fi știut vreodată cât de mult ține El la noi de fapt, e mai puțin probabil să-i putem aprecia pe ceilalți așa cum ar trebui să o facem.

Psihologia laică

Spre sfârșitul anilor '70 am început să cuget asupra diferențelor dintre teoriile psihologiei laice moderne și abordarea creștină asupra sănătății mintale. M-am întrebat dacă aceste două căi de a-i ajuta pe oameni sunt compatibile, mai ales când ne ocupăm de (ne confruntăm cu) problema respectului și a valorii personale.

Diferitele tipuri de teorii și de intervenții din psihologia laică tind, în general, să se concentreze asupra metodelor de a ne debarasa de gândurile și de comportamentele neadaptate, învățându-ne modalități noi și mai sănătoase de a ne raporta la lumea înconjurătoare. Ca ființe umane, avem o mare abilitate de a ne adapta la ambianță și la circumstanțe. Experiențele prin care trecem în viață fie ne ajută să ne raportăm în mod eficient la mediul nostru, într-o manieră iubitoare, fie ne sabotează capacitatea de a face față și de a trata într-un mod productiv conjuncturile vieții. Comportamentul inadaptat provine din cea de a doua situație.

Acest comportament inadaptat provine din ceea ce a fost numit „eul nostru adaptat” – adică sinele cu care ne prezentăm sau ceea ce alții consideră „eul nostru fals”. Acest eu fals reprezintă modul în care învățăm să ne adaptăm folosind gândurile, emoțiile și comportamentele noastre într-o lume păcătoasă și deseori crudă, în timp ce „eul nostru adevărat” reprezintă creația lui Dumnezeu din lăuntrul duhului nostru în momentul concepției. Cu alte cuvinte, eul nostru fals provine din strategiile raționale pe care le dezvoltăm ca să putem supraviețui în lumea aceasta. El reprezintă sinele pe care vrem să îl arătăm lumii și pe care, în timp, ajungem să-l considerăm drept ceea ce suntem cu adevărat. Acest eu fals, de fapt, ascunde și acoperă eul nostru cel adevărat făcut după chipul și asemănarea lui Dumnezeu.

Mi-ar lua mult timp să rezum toate teoriile laice din psihologie și modurile de abordare ale intervențiilor care încearcă să corecteze gândirea și comportamen-

tul inadapdat și folosirea nepotrivită a emoțiilor noastre. Acestea includ psihodinamica și psihologia globală, teoria relațiilor de obiect, psihologia eului și terapia cognitiv-comportamentală, printre altele. Ideea de bază este că majoritatea tratamentelor psihologice încearcă să schimbe modul de gândire și comportamentul unei persoane, sau să creeze un mediu care poate facilita o schimbare în felul în care ne comportăm față de ceilalți și în ceea ce gândim și credem despre ceilalți și despre lume.

Aceste diferite abordări terapeutice speră să ne ofere moduri funcționale de a ne raporta mai bine la viață. Unele teorii se concentrează, de asemenea, asupra dezvoltării unui respect sănătos față de sine. Unele dintre aceste abordări sunt merituoase; adevărul poate fi găsit în mare parte dintre ele. De exemplu, terapia cognitiv-comportamentală poate vedea sinele nostru inadapdat drept rezultatul unor moduri defectuoase sau ilogice de gândire despre lume și despre noi înșine și al comportamentelor inițiate de aceste moduri de gândire. Se concentrează asupra debarasării de aceste gânduri iraționale care ne sabotează viețile și relațiile cu ceilalți. Adevărul este că mulți dintre noi percep, într-adevăr, lumea și pe noi înșine în moduri defectuoase și incorecte, inclusiv felul în care Îl percepem pe Dumnezeu și felul în care credem că Dumnezeu ne percepe pe noi. Terapia cognitiv-comportamentală încearcă să provoace gândirea noastră defectuoasă în așa fel încât să putem să ne schimbăm, în mod voluntar și deliberat, comportamentul în mai bine.

Gândurile noastre despre ceilalți și despre noi înșine au, într-adevăr, puterea de a ne ajuta sau de a ne face rău. Am folosit aceste tipuri de pătrundere psihologică pentru a-i ajuta pe enoriași sau pe pacienți să-și reconsidere percepția asupra lumii înconjurătoare, în special cu privire la ei înșiși și la felul în care Îl percep pe Dumnezeu. Cu toate acestea, am descoperit, de asemenea, că unii oameni, mai ales cei aflați în situații solicitante și traumatice, vor reveni totuși, după un timp, la vechile lor moduri de gândire și de comportament.

Respectul de sine

Unul dintre domeniile pe care terapeuții spun deseori că se văd nevoiți să le discute cu pacienții lor este respectul insuficient față de sine al acestora. Terapeuții ar putea considera că respectul insuficient față de sine contribuie la comportamentul inadapdat al pacienților sau că le reduce acestora capacitatea de a urmări ceea ce este mai bun pentru ei în viață, în cadrul relațiilor cu ceilalți și în abilitatea de a păstra o perspectivă sănătoasă asupra viitorului. Ar putea, de asemenea, considera respectul insuficient față de sine drept ceva ce reduce capacitatea unei persoane de a trăi o viață fericită și împlinită. Acești terapeuți folosesc diverse tehnici și teme pentru acasă pentru a-i ajuta pe pacienții lor să-și depășească respectul de sine insuficient sau lipsa de mândrie față de ei înșiși și față de propriile realizări. Ei își doresc ca gândirea sau mentalitatea pacienților lor să se elibereze