Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Arhim. Simeon KRAIOPOULOS

SUFLETUL MEU, TEMNIȚA MEA

Sentimentul de inferioritate şi alte stări bolnăvicioase în taina mântuirii

Traducere de Cristian SPĂTĂRELU

Ediție îngrijită de Garoafa COMAN

EDITURA BIZANTINĂ

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CUPRINS

Eliberarea din temnița propriului suflet 7

Capitolul I
Abordări psihologice
ale vieții duhovnicești..... 13

Cum s-au aflat Sfinții
pe malul celălalt 15

Atitudinea sufletului
în relația cu Dumnezeu..... 34

Problema este ca omul
să se dăruiască lui Dumnezeu 42

Să facem ceea ce trebuie
pentru a normaliza sinele nostru 50

O învățătură greșită
a creștinilor occidentali..... 56

Sentimentele de vinovăție,
o temă foarte serioasă..... 67

Temnița mea, călăii mei 75

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Capitolul II
Partea generală 81

Stări psihologice bolnăvicioase 83

Cugetele
în stările psihice bolnăvicioase 106

Botezul şi consecinţele păcatului..... 110

Adorarea sinelui nostru..... 114

Oamenii cu probleme
care vin în Biserică 117

Pe unii oameni
nevoia îi conduce la Biserică 119

Una este să fii atent,
alta este să fii ipohondru..... 123

Sufletul nostru este
o fortăreață de necucerit 125

„Iartă-mă, Doamne, am păcătuit!" 128

Capitolul II
Partea specială 133

a. Constrângerea psihică..... 135

b. Sentimentul de inferioritate..... 149

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Inferioritate şi superioritate 161

Acceptă-ți sinele aşa cum este 166

În lumina lui Dumnezeu
toate se aranjează 170

Ne-am văzut cu adevărat sinele? 176

De ce ne referim cu insistență
la sfânta Isidora 186

Complexați şi în viața de dincolo? 194

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cum s-au aflat Sfinţii pe malul celălalt

Pun început...!

În scrierile Sfinților Părinți întâlnim deseori acest îndemn: *să pui început, pun început, am pus început* sau *voi pune început.* Întâlnim acest îndemn la Sfinții Părinți, dar îl întâlnim şi în zilele noastre. Mi-e teamă însă că nu ştim exact ce înseamnă acest îndemn şi ce vrea să spună cineva atunci când îl foloseşte. Nu înseamnă nimic dacă doar rosteşte cineva un îndemn al Părinților sau al unor oameni sfinți din zilele noastre. Problemele trebuie cunoscute de om, pe cât este cu putință, în profunzime, şi abia apoi să se familiarizeze cu ele, să le asimileze, să le trăiască. Fără aceasta, cunoaşterea nu foloseşte la nimic.

Ce înseamnă aşadar *pun început*?

Din câte vedem în scrierile Părinților, se poate ca cineva să spună, sau chiar să şi simtă, în fiecare clipă, nevoia de a spune *pun început, voi pune început.* Şi aceasta nu doar la începutul anului, nu doar când ne aflăm în vreun popas al vieții noastre, nu doar la începutul săptămânii, ci la începutul fiecărei clipe.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Pun început. Omul nu numai gândeşte că este bine să facă aşa, dar simte nevoia să şi spună *pun început.* Şi cu cât se hotărăşte cineva mai degrabă să pună început, cu atât este mai bine. Dacă nu cunoaşte însă semnificaţia acestui îndemn şi nu face ceea ce trebuie, totul va părea un joc sau o bătaie de joc.

Aşadar, Părinţii simţeau nevoia de *a pune început,* adică de a începe viaţa adevărată, duhovnicească, în fiecare clipă. Sfinţii puneau început în fiecare zi şi, fără să-şi dea seama, la final s-au aflat pe malul celălalt.

Ce înseamnă că la final s-au aflat pe celălalt mal? Să urmărim un exemplu. Un copilaş vrea să se urce pe o scară. Îşi ridică piciorul pe prima treaptă şi se străduieşte să ducă şi celălalt picior pe treaptă. Nu reuşeşte şi cade. Copilaşul încearcă şi altă dată, dar nu reuşeşte. Încearcă iarăşi şi iarăşi cade. Îşi continuă strădania, fără să ţină cont că a eşuat o dată, de două ori, de trei ori...! Nu se lasă biruit de nereuşita lui. Mama copilului îl urmăreşte de deasupra scării, fără să fie văzută de copil. Văzând strădania copilului şi faptul că nu-i pasă deloc de eşecul lui, coboară, îl ia în braţe şi, una câte una, îl urcă pe copil toate treptele. Cam aşa puneau Sfinţii încontinuu început şi la sfârşit se aflau pe malul celălalt. Pentru a înţelege mai bine întreaga problemă, să o vedem şi din punct de vedere psihologic.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cele trei straturi ale sufletului

Psihologii spun că sufletul nostru este ca o construcție care are conținut mult și necunoscut și se împarte în trei straturi.

Deasupra este conștientul, adică ceea ce înțelegem cu toții despre sinele nostru. Gândurile noastre, sentimentele noastre, întreaga noastră stare pe care o conștientizăm, pe care o controlăm, pe care o știm. Mai jos de conștient este subconștientul. Conținutul subconștientului nostru ne este necunoscut, dar pentru că se află aproape de conștient, din când în când ne lasă puțin să bănuim ce poate să existe în el. Adeseori, câte ceva țâșnește din subconștient și iese în conștient.

Mai jos, în adânc, în subsolul sufletului nostru, se află inconștientul. Conținutul inconștientului este *terra incognita*, pământ necunoscut, și ne este complet necunoscut. Așadar, trăirile noastre, stările noastre sunt în inconștient, în acest beci întunecat în care nu știm ce există precis și nici nu-i putem controla conținutul. În limbaj psihologic, se spune că acest conținut al inconștientului dobândește o autonomie, face ce vrea, nu ține cont de noi, nu ne întreabă niciodată

Părinții, și mai ales Părinții neptici, cunoșteau acest lucru. De aceea, au preferat ca mai întâi ei – și după aceea i-au sfătuit pe alții – să stea în pustie, în liniște și să încerce, spunând rugăciunea, să pătrundă adânc înlăuntrul lor, până în străfundul sufletului, pentru a încerca să cunoască acest conținut al subconștientului, al inconștien-

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

tului, să-l controleze şi să nu-l lase să facă orice vrea.

Faptul că acest conținut este autonom o ştim cu toții. În clipa în care vrei să faci ceva bun, o altă putere iese dinlăuntrul tău şi te obligă să faci altceva, ceva pe care nu vrei să-l faci şi totuşi îl faci. În limbajul psihologiei, aceste trăiri sunt trăiri înăbuşite, adică împinse în străfundurile inconştientului.

Înăbuşirea trăirilor

Mai demult, la case, în podeaua unei camere exista o deschizătură şi dedesubt era pivnița. Să ne închipuim că gospodinele aruncau în pivniță, provizoriu, coji de cartofi şi alte gunoaie. Acestea, fireşte, nu dispăreau complet. Continuau să existe şi se preschimbau. Cojile de cartofi putrezeau şi ieşea de acolo un miros urât. Oricât de curată am avea casa, de vreme ce există acest conținut în pivniță, de acolo va ieşi permanent duhoare. Iar dacă aceste gunoaie vor fermenta, capacul va fi aruncat şi camera se va umple de un miros cumplit.

Aşadar, în subconştientul omului sunt împinse diferite trăiri, încă din anii copilăriei noastre. În timp ce creştem ni se întâmplă multe lucruri nedorite, de care nu putem scăpa. Dacă omul nu le asimilează corect în conştientul său, le abandonează – este foarte uşor să facă aceasta – în subconştient. Acestea sunt trăirile înăbuşite, care au

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

autonomie, ca şi când ar avea un guvern al lor, adică o autoritate a lor, o putere a lor, şi se manifestă cum vor şi când vor.

În aceste condiții vino tu, sărmane, oricine ai fi – adică noi toți, de vreme ce nu cunoaştem această realitate –, vino şi trăieşte viață duhovnicească! Cum o vom trăi? Vom face strădanii mari doar atâta cât vom putea înțelege şi atâta cât vom putea controla sinele nostru şi atâta cât vom putea începe să păşim pe un drum nou. Însă din când în când, trăirile înăbuşite vor ieşi dinlăuntru necontrolate şi vor face ce vor voi ele!

Pepenele aflat în apă

Unul dintre psihologii specialişti fondatori ai psihologiei profundului aduce următorul exemplu pentru a ne ajuta să înțelegem ce este conştientul, ce este subconştientul, ce este inconştientul şi cât de mari sunt subconştientul şi inconştientul.

Într-un vas cu apă aruncăm un pepene. O parte a pepenelui iese afară din apă, însă cea mai mare parte se află în apă. Ei spun că, dacă vrem să vedem analogia în sufletul omului, să presupunem că tot conținutul sufletului omului este 10/10 şi doar 1/10 este în afara apei, doar 1/10 este conştientul. Închipuiți-vă că apa din vas este foarte tulbure, aşadar nu vedem nimic înăuntru şi vedem doar acea parte a pepenelui care iese afară. 1/10 din suflet este conştientul, îl vedem, îl ştim, îl controlăm. Însă 9/10 din suflet sunt