

PR. HARALAMBOS
PAPADOPOULOS

Când
traumele
se prefac
în minuni

Traducere din limba greacă:
protopresbiter dr. Gabriel Mândrilă

editura
Σοφία

București



MINUNI DIN TRAUME...

Viața noastră ia formă sub înrâurirea traumelor. Tot ce trăim reprezintă pierderile pe care fie le-am preschimbat în viață, fie au devenit iadul nostru. Întreaga viață înseamnă lupta de a preface întunericul în lumină. De a lua haosul materiei neprelucrate a sufletului nostru, cel plin de pierderi și traume, și, prin harul lui Dumnezeu, de a-i da formă și frumusețe. Acesta este pariul vieții noastre: cum să transfigurăm iadul în Rai; cum trauma să se prefacă în minune; cum rana să devină viață.

„Am putea defini trauma psihică drept un fapt negativ, atât de zguduitoare încât nu-l putem pricepe, schimba sau depăși. Totuși – și aceasta e latura sa insidioasă – nu putem nici măcar să ne amintim cu exactitate cum s-a întâmplat, nici să o analizăm și să-i înțelegem consecințele. S-a întipărit

în noi, dar rămâne ascunsă și nu ni se descoperă decât prin simptome și dureri. Ne schimbă felul în care percepem realitatea fără să ne avertizeze în privința funcțiilor sale subterane”¹.

Trauma psihică are loc cu precădere la vârsta copilăriei. E simplu de ce. Deoarece copilul este o alcătuire în potență a imaginii de sine, despre ceilalți și lume.

„Așadar, în mod necesar, copiii se bazează într-o mare măsură pe părinți care adesea nu sunt suficient de maturi, răbdători sau echilibrați. De exemplu, pentru un copil poate fi traumatizant faptul că mama – fără să vrea – cade într-o stare de depresie adâncă nu mult după naștere. De asemenea, poate fi traumatizantă și expunerea la violența sau furia unui părinte. Întrucât cea mai largă categorie de traume psihice este și cea mai «nevinovată», un copil poate suferi o traumă psihică și din pricina a ceea ce psihologii numesc «neglijare», ceea ce înseamnă că la un stadiu important al vieții sale (la vârsta dintre 0 și 5 ani, și mai ales

¹ https://www.theschooloflife.com/article/trauma-and-how-to-overcome-it/?%2F&fbclid=IwAR2hJ5UT5CggIl24uD70K-dz_AtjiR0G5z2ol-zW5p1QnqNBkKXbOAKR2tSo

în primele 18 luni), copilul nu a primit îngrijire, ajutor, mângâiere sau, ca să folosim un termen mai general, dar mai semnificativ, iubire”¹.

Desigur, faptul că trauma ia naștere cu precădere la vârsta fragedă a prunciei și copilăriei nu înseamnă că întotdeauna e pricinuită de părinții noștri sau că este exclus să apară din pricina unor alte persoane ori în alte etape de vârstă. Așadar, oricine poate suferi o traumă psihică din pricina unei persoane sau situații și în orice etapă a vieții sale, dar mai ales la vârsta prunciei și a copilăriei.

Este important, spre a înțelege mai deplin modul în care trauma ia naștere înăuntrul nostru, că: 1) nu ne amintim întotdeauna momentul apariției traumei, și 2) nu e atât de simplu sau ușor să recunoască cineva că în spatele unor comportamente disfuncționale se ascunde o experiență traumatică.

¹ https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A-%2F%2Fwww.theschooloflife.com%2Farticle%2Ftrauma-and-how-to-overcome-it%2F%2F%3F%252F%26fbclid%3DIwAR0OtK-8HqEL5DC16eG1xJZkaehZP-0bWyjktU6-Uvx19ZnOqwo41d6e8tjg&h=AT03MrVZ-d_78cJ8O5SIBojWhe_41KINGc-jRhM0Q-G9Y0vDcLK_PavySxrrw3T90JTihNFylOzkdliycuPIZqc0llscZB_u-Si4nsTJfiX6MY8TyGpOQ_0jPkahyFVSULNullg

Putem afirma că nu există om fără traumă. Ca ființe, cu toții suntem traumatizați. Aceasta nu e nici acuză, nici reproș, ci un adevăr existențial. Suntem făpturi create și supuse stricăciunii. Nu suntem dumnezei, murim. Nici perfecți nu suntem, facem greșeli. Perfecțiunea aparține numai lui Dumnezeu, Care este necreat și izvorul vieții.

Nu există viață omenească care să nu însumeze pierderi. Însăși nașterea noastră este o pierdere a unei lumi onirice: este un doliu. Pierdem ceva pentru a întâlni altceva nou. Moare o realitate (a vieții intrauterine) spre a se intra într-un univers nou. Mai târziu, ca prunci, trăim noi pierderi, cu simțământul dominant că în cele din urmă nu suntem un singur trup cu mama proprie și – evident – nici nu avem o dorință comună. Suntem deosebiți. Aceasta e trauma – pierderea unității și stării de fericire; a unui „întreg” ce s-a făcut praf și pulbere; a unei lumi pe care mi-au fragmentat-o. În cele din urmă, nu sunt una cu mama, ci deosebit de ea. Cum voi supraviețui?, cine sunt?, de ce exist? Aceste întrebări și postulate neformu-

late verbal dau naștere angoasei, fricii și incertitudinii. Dacă nu li se va da răspuns mulțumită prezenței grijiului a mamei și mai apoi a tatălui, se prefac în experiențe traumatice, pe care suntem chemați să le înfruntăm pe parcursul întregii vieți. De-a lungul vieții, vom trăi multe refulări și pierderi. Când vom înțelege că mama noastră are un alt bărbat (pe tatăl nostru), și tatăl, o altă femeie (pe mama noastră), când vom intra în universul școlar, plin de alteritate, lupte și antagonisme. Odată cu adolescența și pierderea copilăriei, cu trupul care se transformă, apoi cu îndrăgostirea și tensiunile ei și multe alte pagini de viață, pline de bucurie și tristețe, râs și lacrimi, și destule alte contradicții traumatice.

Ceea ce trebuie să ne preocupe de-a lungul întregii vieți este cum trauma se poate preface în minune, cum pierderea va deveni viață, în ce chip vom preface rana în creație, lumină, bucurie, eros, iubire. Nu asta fac artele? În sens profund arta nu e oare încercarea omului de a ieși din iadul său? De a da lumină, culoare, sunet traumelor sale? Aceasta este și sfințenia – cea mai ma-

re artă a vieții: prefacerea unei răni capitale în întâlnirea cu Dumnezeu.

Până astăzi, în viața mea n-am citit, nici n-am auzit, nici n-am văzut un artist fără răni, terapeut fără traume și sfânt fără cruce. Întreaga viață privește pierderile noastre – metamorfozate sau refulate.

Așadar, eu simt că aici stă ascuns Dumnezeu – în trauma noastră. Căci e o minune că o făptură neputincioasă, ca omul, cu atâtea eșecuri și refulări, pierderi și răni, își poate replămădi materialul din care e făcut. Ce putere se află în el, îngăduindu-i să prefacă beznă în lumină? Însuși Dumnezeu. El este Cel Ce lucrează în noi, prefăcând întunericul în lumină, stricăciunea în veșnicie.

Dacă există ceva care să vădească faptul că suntem după chipul lui Dumnezeu, că avem în noi, ca făpturi, suflarea Sa, acel ceva este faptul că putem, în ciuda tuturor traumelor sufletești, să ne împotrivim întunericului și iadului. Lumea aceasta poartă o suferință incredibilă. Dar și multe bucurii. Să fim totuși sinceri! Suferința te face să uiți. Mii de ceasuri se risipesc într-o clipă de suferință. Ca și

cum durerea ni s-ar părea a fi un lucru nou. Ca și cum ceva s-ar împotrivi durerii și morții. Acest lucru îl exprimă și Sfântul Ioan Hrisostom: „Ne-am născut pentru veșnicie și nu ne împăcăm cu moartea”.

Unul dintre multele elemente care vădește că Dumnezeu se află în noi, că avem profund în existența noastră urmele pașilor Săi din grădina Edenului, este și puterea de a preschimba întunericul în lumină.

Firește, nu întotdeauna, nu în toate etapele vieții noastre și, evident, nu toți oamenii și nu în același timp. Unii reușesc mai mult decât alții să facă loc schimbării în viața lor. Acesta-i un adevăr pe care-l cunoaștem cu toții. Fiindcă există universuri psihice mai traumatizate și mai rănite decât altele. Nu ne începem toți oamenii cu aceleași resurse lăuntrice călătoria în viață. Unii au o zestre genetică superioară ori părinți mai buni. Au primit înrâuriri, mai multe și pozitive, de la mediul în care au trăit și datorită educației primite ș.a.m.d.. Totuși, Dumnezeu nu lasă viețuirea nici unui om fără mărturia Sa. Le dă tuturor prilejuri și șanse de vindecare în multe și felurite chipuri.

E o taină minunată și măreață să vezi oameni ale căror trăiri traumatice duceau spre descompunerea sufletească, să stăruie în viață, lumină, optimism și frumusețe. Trăiesc, luptă, visează, creează, râd, îi luminează și pe ceilalți. Când afli despre viața acestor oameni, nu poți decât striga: „Slavă Ție, Dumnezeule!”. Cum atâtea traume și răni, refulări și trădări, chinuri și eșecuri au devenit cu toate lumină? Cum au devenit sfințenie și Rai? Aceasta e o minune. Este Dumnezeu Însuși, Care trăiește în noi.

Deja îmbătrânesc, trec încet-încet de cealaltă parte a muntelui vieții. Încep să cobor pantele acestui munte uneori pe picioarele mele, alteori de-a berbeleacul. Nu mă impresionează minunile ce „se bat în piept”, apar la televizor și colindă prin bazarurile *show*-rilor religioase. Adevărata minune se petrece în sufletele oamenilor. Mistic și mirabil. Poate că nu mai e nevoie de un alt argument al existenței lui Dumnezeu în afara unui om care și-a preschimbat viața, deși mirosea a iad, prin harul lui Dumnezeu în Rai.

La întrebarea dacă crezi în existența lui Dumnezeu, să nu te pierzi în cu-

vinte și tâlcuiri – nici măcar nu e nevoie de ele –, ci arată-li-l doar pe omul acela care s-a ridicat deasupra rănilor sale, nelăsând „de ce-urile” să-i distrugă viața.