

MÂNIA ȘI DEPRESIA, LIPSA DRAGOSTEI ȘI A BUCURIEI

Ritmul vieții contemporane cere de la om o extremă mobilitate și rapiditate de reacție: trebuie să ajungi peste tot, să iei o hotărâre sau alta, să nu faci o alegere greșită. Uneori, într-o singură zi trebuie să intri în contact cu zeci de oameni. Și neputând ține pasul cu veacul acesta al vitezei, mulți își epuizează repede nu numai puterile trupești, ci și puterile sufletesti. În urma suprasolicitării sistemului nervos încep să se dezvolte bolile trupești, tulburările sufletești, mânia și depresia.

„Pizma și mânia împuținează zilele, și grija aduce bătrânețile înainte de vreme” (Sirah XXX, 25).

După Sfinții Părinți, prin ce păcătuiește omul, de aceea și pătimește. Despre omul mânios Cuviosul Efrem Sirul zice: „Mâniosul omoară și dă pierzării sufletul său, fiindcă își petrece întreaga viață în tulburări și este departe de liniște. El e străin de pace, depărtat și de sănătate, fiindcă neîncetat și trupul i se topește, și sufletul i se mârșănește...”.

Pitagora a zis: „Când iei oala de la foc, să nu rămână în cenușă urma ei, ci șterge-o”. Prin aceste cuvinte el a arătat că nu-i de ajuns numai să facem să dispară mânia, dar să nu lăsăm nici urmă de mânie; iar dacă mânia începe iar să fiarbă, s-o facem să-nceteze, s-o potolim, să ștergem din suflet orice gând de răzbunare. Scriptura spune: „Soarele să nu apună peste mânia voastră” (Efeseni V, 26).

Mânia este un impuls pătimăș, care se naște într-un suflet până atunci liniștit și care împinge sufletul să se răzbune fără judecată. Trebuie să risipim întunericul din mintea noastră prin lumina adevărului. „Mânați-vă dar nu păcătuiți” spune David (Psalmi IV, 4), învățându-ne să nu dăm urmare închipuirii noastre și nici să prefacem în poftă mânia care ne stăpânește.

Mânia față de aproapele, ura, ținerea de minte a greșelilor sale, aduc cu ele „toate răutățile” spune Sf. Grigorie Palama. Ele sunt mijloace la îndemâna diavolului care „ne pun în mișcare gândurile spre aducerea aminte a răului și ascut limba noastră pentru vorbe haine și de ocară”.

Protestul, mânia, înrăirea împotriva a toți și a toate strică pacea lăuntrică, sporesc suferința, micșorează sau nimicesc roada duhovnicească care constituie scopul trimerii ei și care e mântuirea noastră.

Sfântul Ioan din Kronstadt: „Păzește în tine liniștea duhului și nu te tulbura, nu te lăsa enervat de nici un fel de potrivnicii, jigniri, nedreptăți, și atunci te vei îndulci totdeauna de sănătate sufletească și trupească”.

La baza profundă a diversei simptomatologii nevrotice stă împuținarea dragostei din inima omului – iar unde nu este dragoste se pârguiesc nepăsarea, dușmănia, mânia, intoleranța și invidia.

„Orice amărăciune și supărare și mânie și izbucnire și defăimare să piară de la voi, împreună cu orice răutate” (Efeseni IV, 31).

Cuvântul depresie provine de la latinescul depressio, care înseamnă „apăsare”. El semnifică dispoziția abătută, însoțită de apatie, vlăguire, evaluare descurajat-pesimistă a ceea ce se întâmplă. Crize de depresie sunt descrise adeseori și în Vechiul Testament. Este suficient să-l amintim, pe regele Saul, căruia îi ușurau deprimarea Psalmii lui David.

De multe ori depresiile apar pe fondul stresurilor ori situațiilor traumatizante, grave și prelungite. La baza sa duhovnicească, depresia nevrotică este o stare psihopatologică ce se dezvoltă în urma robirii sufletului omenesc de către patimile trândăvirii și întristării. Iar orice patimă este și mai mult ațâțată de către demoni, care își află locaș în ea.

Depresia este un semnal prin care sufletul face cunoscută starea nenorocită în care se află. Ea nu este însă fericita întristare pentru păcate, ci chin al sufletului nepocăit, căruia demonii îi șoptesc: „Totul merge prost, nu mai ai în ce să nadăjduiești”.

„Dacă se poate, pe cât stă în puterea voastră, trăiți în bună pace cu toți oamenii” (Romani XII, 18).

Problemele vieții, grijile îi înrăutățesc dispoziția omului, nimic nu îl mai bucură, totul îl enervează, tot ce îl înconjoară îi apare într-o lumină întunecată. Însă cuviosul Serafim zice: „Fără necazuri nu este nici mântuire”.

Vrăjmașul mântuirii noastre se străduie întotdeauna să ne lipsească de pacea sufletească, să ne încurce, să ne încline spre deznădejde. Să ne amintim lucrul acesta și să avem trezvie.

În toate căile vieții la bucurie și la necaz, în toată vremea și în tot locul să ne rugăm Domului.

Sfântul Ioan Gură de Aur spune: „Să nu ne trândăvim nicicând în necazuri și să nu ne lăsăm pradă deznădejdii și având mare răbdare, să ne hrănim cu nădejdea cea bună, cunoscând buna purtare de grijă pentru noi a Domnului, pentru că El trimite toate spre folosul nostru”.

Biserica lui Hristos a fost, este și va fi adevăratul spital al sufletelor omenesti. Prin Sfintele Taine omul își regăsește starea harică din care a căzut.

Cu cât sufletul străpunge mai repede straturile groase de păcate și vicii pe care omul le-a așezat în timp asupra lui, cu atât razele luminii dumnezeiești se întrezăresc mai clar.

„Căutați pacea cu toți și sfințenia, fără de care nimeni nu va vedea pe Domnul” (Evrei XII, 14).

BIBLIOGRAFIE:

1. PROBLEME ACTUALE ALE PSIHOTERAPIEI ORTODOXE DR. DIMITRI AVDEEV - TRADUCERE DIN LIMBA RUSĂ DE ADRIAN ȘI XENIA TĂNĂSESCU- VLAS EDITURA SOPHIA BUCUREȘTI 2007.
2. PĂRINȚI ȘI SCRITORI BISERICEȘTI - CLEMENT ALEXANDRINUL - SCRIERI PARTEA A DOUA – STROMATELE - TRADUCERE DE PR .D FECIORU E.I.B.M. AL BOR. BUCUREȘTI 1982.
3. SFÂNTA SCRIPTURĂ - EDITURA E.I.B.M. AL BOR. BUCUREȘTI 2001.
4. STUDIA THEOLOGICA -2- TEOLOGIE ȘI VIAȚĂ ISIHASTĂ ÎN OPERA SF. GRIGORIE PALAMA – EDITURA MITROPOLIEI OLTENIEI CRAIOVA 2010.

*preot Fleșcan Ștefăniță Laurențiu
Parohia „Sf. Nicodim”, Craiova*