

În 2006, Publishers Weekly a inclus  
*Întunericul, singurul meu însoțitor*  
în topul celor mai importante zece cărți religioase ale anului.

„Prin intermediul istoriei personale, al reflecției teologice și sugestiilor practice pentru cei care îi îngrijesc pe pacienți, Greene-McCreight își introduce cititorii în mintea sa, plonjând din extazul frenetic... în disperarea profundă... Cu o credință fermă, însă niciodată facilă, ea le oferă speranța creștinilor care suferă de boli psihice și înțelegere celor care trăiesc și lucrează alături de ei.”

*Publishers Weekly*

„Cartea aceasta este o adevărată piatră prețioasă. Deși brutal de onestă față de cele mai întunecate experiențe pe care le cunoaște sufletul omului, ea este deopotrivă plină de speranță și încurajare, atât pentru cei ce suferă de o boală psihică gravă, cât și pentru cei ce încearcă să îi ajute pe bolnavi. O recomand din toată inima și mă aștept să aibă o viață lungă și rodnică.”

David G. Brenner, autor al cărții

*Presence and Encounter* [Prezență și întâlnire]

„Kathryn Greene-McCreight ne face un dar rarism: o frântură din imaginea lui Dumnezeu care lucrează în mod intim în viața unui om, cu mare putere în biserică și în chip tainic în lume. Reflecțiile ei remarcabile sunt deopotrivă înțelepte sub aspect teologic și integrate în mod conștient în Tradiția Bisericii.”

Edith M. Humphrey, autoare a cărții

*Ecstasy and Intimacy: When the Holy Spirit Meets the Human Spirit*  
[Extaz și intimitate: când Duhul Sfânt întâlnește duhul omului]

„O lucrare sensibilă și profundă... Toate observațiile [lui Kathryn Greene-McCreight] sunt înrădăcinate în Scriptură și în tradiția creștină și le oferă speranță și ajutor tot mai numeroșilor creștini care recunosc că povestea ei este și a lor.”

L.P. Fairfield, *Touchstone*

„Sănătoasă din punct de vedere teologic și perspicace în aspectele medicale, cartea aceasta este un ghid util pentru cine se luptă cu întunericul bolii mintale și pentru cei cărora le pasă de bolnavi... [Greene-McCreight] face un lucru de care societatea noastră terapeutică are disperată nevoie – practică psihoterapia sub autoritatea Scripturii. Teolog scrupulos, pe deplin supus autorității Scripturii, și totuși beneficiind la rândul ei de terapie pentru vindecare, cu o înțelegere uimitor de vastă și profundă a domeniului, autoarea îmbină în mod convingător cele două dimensiuni.”

Robertson McQuilkin, *Christianity Today*

# **ÎNTUNERICUL.**

singurul meu însoțitor

# ÎNTUNERICUL, singurul meu însoțitor

Un răspuns creștin la bolile psihice

Traducere de Raluca Mirăuță

Kathryn Greene-McCreight

 **CASACĂRȚII**

Oradea, 2017

Copyright © 2015 Kathryn Greene-McCreight

Cartea a fost publicată în limba engleză cu titlul *Darkness is my only companion: a Christian response to mental illness*, la Brazos Press, un imprint al Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, SUA.

Toate drepturile rezervate.

*Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin editurii Casa Cărții.*

*Orice reproducere sau selecție de texte din această carte este permisă doar cu aprobarea în scris a editurii Casa Cărții, Oradea.*

## **Întunericul, singurul meu însoțitor**

de Kathryn Greene-McCreight

Copyright © 2016 Casa Cărții

OP 2, CP 30

410670, Oradea

Tel./Fax: 0259-469 057; 0359-800761; 0728-874975

E-mail: [info@ecasacartii.ro](mailto:info@ecasacartii.ro)

[www.ecasacartii.ro](http://www.ecasacartii.ro)

### **Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**GREENE-MCCREIGHT, KATHRYN**

**Întunericul, singurul meu însoțitor** / Kathryn Greene-

McCreight ; trad. de Raluca Mirăuță. - Oradea : Casa Cărții, 2017

Conține bibliografie

ISBN 978-606-732-090-9

I. Mirăuță, Raluca (trad.)

821.111

Traducerea: Raluca Mirăuță

Editarea: Rodica Bogdan

Tehnoredactarea: Vasile Gabrian

Coperta: Marius Bonce

Tiparul executat la Findata srl, Oradea, [www.findata.eu](http://www.findata.eu)

Cu deosebită recunoștință față de:  
Matthew, a cărui dragoste este nemăsurat de mare;  
Noah și Grace, pentru bucuria lor;  
Bob și Joyce, primii mei profesori de teologie;  
Alex, pentru prietenia ei statornică;  
Pam M., pentru rugăciunile ei;  
Barbara, pentru puterea ei.  
Tuturor celor care mi-au fost cu adevărat tovarăși în întuneric,  
le voi fi mereu recunoscătoare.

*Ad majorem Deo gloriam  
et aedificationem ecclesiae.*

# Cuprins

Cuvânt-înainte la a doua ediție . . . . .	11
Prefață la prima ediție . . . . .	15
Introducere . . . . .	21
<b>Partea întâi: confruntarea cu boala psihică</b>	
1. Întunericul . . . . .	31
2. Boala psihică . . . . .	53
3. Ispita sinuciderii . . . . .	62
4. Mania . . . . .	70
5. Întuneric, iarăși . . . . .	77
6. Spitalul . . . . .	94
<b>Partea a doua: credința și boala mintală</b>	
7. Sentimente, memorie și personalitate . . . . .	115
8. Creier, minte și suflet . . . . .	125
9. Păcat, suferință și disperare. . . . .	134
10. Noaptea neagră, disciplinarea și Dumnezeul care Se ascunde . . . . .	147
11. Sănătate și rugăciune . . . . .	167
<b>Partea a treia: când trăiești cu o boală psihică</b>	
12. Cum te pot ajuta clericii, prietenii și familia . . . . .	177
13. Alegerea unei terapii. . . . .	185
Concluzie . . . . .	197
Postfață la ediția a doua . . . . .	209

Apendice I: De ce și cum folosesc Scriptura . . . . .	229
Apendice II: Breviar de simptome și resurse. . . . .	237
Apendice III: Întrebări pentru discuțiile în grup . . . . .	241
Note . . . . .	243
Bibliografie . . . . .	247



## Cuvânt-înainte la a doua ediție

Trebuie să încep cu o mărturisire. Am început să citesc cartea scrisă de Kathryn Greene-McCreight numai pentru că prietenul și colegul meu N.T. (Tom) Wright m-a rugat să o fac. Cum unul dintre copiii mei începuse să scrie pe Twitter și pe blogul său personal despre propria experiență cu bolile psihice, primeam zi de zi mesaje din partea unor străini care îmi sugerau că au scris cartea sau că au inventat tratamentul, dieta sau vreo altă soluție care rezolvă problema pe loc. În asemenea împrejurări, începi să devii nițel cinic. Prin urmare, atunci când Tom mi-a scris, rugându-mă să arunc o privire asupra acestei cărți, am avut senzația că și el a cedat aceleiași ispite.

Cât de mult mă înșelam! Kathryn Greene-McCreight nu pornește la drum cu gândul de a oferi soluții, ci scrie una dintre cele mai profunde și revelatoare reflecții asupra harului și iubirii lui Dumnezeu și, mai presus de toate, asupra naturii relațiilor umane, pe care am avut vreodată plăcerea să le citesc.

Unde este Dumnezeu atunci când în jur e doar întuneric – nu din pricina nopții celei negre a sufletului descrisă de Sf. Ioan al Crucii (analizată memorabil în capitolul 10), ci pentru că ceva din creierul omului a devenit propriul său dușman? Deși Dumnezeu nu S-a îndepărtat, întunericul a apărut ca un intrus și a devenit singurul însoțitor al bolnavului, așa cum scrie psalmistul în Psalmul 88.

Natura bolii psihice constă în a-l îndepărta pe cel afectat de legăturile, percepțiile și înțelegerea normală a lumii din jurul

său, indiferent ce ar avea de spus sinele lui rațional. Nu este doar o chestiune de sentimente, ci, în toate percepțiile bolnavului, lumea devine un cu totul alt fel de loc. Lupta generată de aceste senzații – și, odată cu ea, disocierea de persoanele din jur – este profundă și absolut copleșitoare. În prima parte a cărții, Kathryn amintește și meditează asupra propriei experiențe în această luptă, purtată de ea într-o formă extremă. Am văzut și eu această luptă în viețile celor dragi, iar acum descopăr că această carte mă înalță spre o înțelegere și o empatie mai profunde decât am experimentat vreodată.

În forma sa extremă, boala psihică schimbă literalmente percepția omului asupra lumii din jur. Șoselele se văd ca o ceață mărunță; sentimentele și dorințele trupului nu doar că devin copleșitoare, ci ajung să determine comportamentul individului. Astfel stând lucrurile, se ridică întrebarea: cum înțelegem păcatul? Unde este puterea Duhului Sfânt de a ne izbăvi și de a ne face liberi? În același timp, relațiile noastre se schimbă. Se poate ca asupra-ne să se reverse în continuare iubire, însă ea nu va fi percepută sau înțeleasă ca iubire, nici ca alt simțământ recognoscibil. Boala psihică ne schimbă.

Biserica nu s-a priceput niciodată să analizeze efectul bolii asupra percepției omului despre identitatea lui Dumnezeu sau ce înseamnă a fi un creștin credincios. Iar dacă nu înțelegem, cum ne-am putea supune? Kathryn își înrădăcinează răspunsurile în Psalmi și, mai presus de toate, în natura relațiilor cu adevărat pline de har. Acest tip de har poate fi experimentat într-un spital, prin intermediul medicilor și al terapeuților, prin membrii familiei care continuă să iubească atunci când cel pe care l-au iubit odinioară pare să fi dispărut și, mai presus de toate, prin Dumnezeu. În toiul furtunii înfiorătoare a bolii, atunci când toate repererele de navigație, care în mod normal îl ajută pe om să înțeleagă unde se află în raport cu semenii și cu Dumnezeu, nu mai sunt demne de încredere, relațiile rămân totuși viabile. Pentru mine, cea mai mare binecuvântare adusă de această carte a fost că am ajuns la o înțelegere nouă a adevărului că Isus este Același ieri și azi și în veci. De asemenea, ea mi-a reînnoit

nădejdea în realitatea vindecării creștine. Kathryn aduce în discuție natura rugăciunii pentru vindecare și amintește de propria-i experiență în domeniu, considerând-o – într-o anumită măsură și fără a dramatiza – un punct de cotitură. Am descoperit că, prin frumusețea scrierii ei, credința mea s-a înnoit – devenind mai profundă –, iar nădejdea mea s-a deschis către orizonturi noi.

În concluzie, cartea de față este despre relație. Relațiile plene sunt cele de iubire, iar acest lucru nu se schimbă atunci când cel iubit se transformă radical. În asemenea relații înțelegem cel mai profund natura lui Dumnezeu. Ele ne scot din noi înșine, și uneori încep în mod surprinzător chiar să nască ecouri ale unei reacții față de necazurile și dezbinarea bisericii, în lumea multiculturală în care trăim. Ce face Dumnezeu atunci când dăm greș? Dumnezeu continuă să iubească. Ce face Dumnezeu atunci când biserica, în sens colectiv, pare bolnavă? Dumnezeu continuă să iubească. Împăcarea adusă de Dumnezeu – am învățat încă o dată din această carte – este infinit mai puternică decât stricăciunea naturii mele umane.

Prin urmare, îi sunt recunoscător lui Tom pentru că m-a îndemnat să citesc, lui Kathryn pentru cartea sa minunată și pentru că m-a invitat să scriu această prefață și, mai presus de orice, lui Dumnezeu, care a reînnoit în mine, în chip neașteptat, iubirea-I desăvârșită și harul Său.

Justin Cantuar

Sărbătoarea Sf. Patrick, 2014

## Prefață la prima ediție

Proiectul de față analizează nefericirea pricinuită de boală și întrebările pe care le ridică în teologia creștină o afecțiune psihică manifestată clinic – mai precis, boala mea. Prin urmare, este vorba de o carte extrem de personală, de o parte, în care îmi prezint fragmentar povestea. De altă parte, este o scriere teologică și pastorală, care caută soluții la întrebări din tradiția teologică creștină. Întrebările respective gravitează în jurul noțiunilor de păcat și har, creație și răscumpărare, disciplinarea sufletului de către Dumnezeu, Dumnezeul care Se ascunde și noaptea neagră a sufletului. Sper din toată inima ca această carte să le ofere sfaturi practice și utile liderilor și prietenilor, în relaționarea cu enoriașii, prietenii și rudele afectate de o boală psihică.

Cartea s-a tot scris vreme de mulți ani. Am început în 1998, în toiul unui episod maniacal, iar ulterior am revenit în repetate rânduri asupra structurii. Nu am relatat fiecare episod al fiecărei boli de care sufăr, ci doar acele episoade care i-ar putea fi de folos cititorului. În definitiv, cartea nu are ca subiect principal *propria mea* boală mintală, ci mai degrabă reflecțiile mele teologice asupra bolii mintale.

Pe tot parcursul ei am inserat frânturi din Scriptură, precum și citate din marile personalități ale tradiției creștine, pentru a arăta cum m-a ajutat, m-a susținut și m-a încurajat marele nor de martori (Evrei 12:1) pe parcursul bolilor mele. Pasajele respective fac parte integrantă din carte, nu trebuie privite ca un fel de glazură de pe tort. Așa cum afirm și în Apendice I, „De ce și cum

folosesc Scriptura”, pe tot parcursul bolii mele m-am adăpat din Scripturi într-o manieră tradițională ca scop și practică, dar urmărind perspectiva vindecării. Traducerea Bibliei pe care am folosit-o este „New Revised Standard Version” (NRSV), iar traducerea Psalmilor este preluată din „The Book of Common Prayer” (1979), cu excepția câtorva citate marcate ca atare.

O observație referitoare la limbaj: politica mea este de a nu adopta „limbajul inclusiv”, cu referire la Dumnezeu. Termenul acesta își subminează propria definiție atunci când îl folosim pentru Divinitate. Cu privire la acest subiect, teologii feminisți afirmă – prin cuvintele lui Mary Daly: „Dacă Dumnezeu este bărbat, atunci bărbatul este Dumnezeu”. Dacă afirmația lui Daly ar fi adevărată, atunci, mergând pe firul logic, referirea la Dumnezeu în termeni masculini va face ca patriarhii să fie socotiți divini. Prin urmare, potrivit logicii lui Daly, nu trebuie să folosim termeni sau pronume de gen masculin cu referire la Dumnezeu. Bunăoară, multe feministe nu ar folosi nicidecum termenii *Tatăl* și *Fiul*, pentru a vorbi despre prima, respectiv a doua Persoană a Trinității<sup>2</sup>. Femeile, spun ele, trebuie incluse în Dumnezeire, așa cum sunt și bărbații.

Totuși, nu stă în natura Dumnezeului creștin să „includă” bărbați ori femei în ființa Sa, în felul amintit anterior. Eu folosesc limbajul inclusiv doar cu referire la omenire, de vreme ce, în primul și în primul rând, nu există nimic în realitatea lui Dumnezeu care să ne îngăduie nouă – bărbați și femei deopotrivă – luxul de a fi „incluși” în El. Cum Biblia se referă în general la Dumnezeu folosind pronumele *El*, și eu folosesc cu precădere același pronume pentru a mă referi la Dumnezeu. Procedând astfel, nu sugerez nicidecum că Dumnezeu este bărbat sau că elementul feminin este „subreprezentat”, iar cel masculin – „suprareprezentat” în Divinitate.

Atunci când întâlnești în textul scris de mine termenul DOMNUL, el indică, la fel ca în textul biblic, Tetragrammaton-ul, numele de nerostit al lui Dumnezeu din Exodul 3:15, alcătuit din patru litere. Acest detaliu se va dovedi important îndeosebi în ce privește citatele din Psalmi. Aici, numele are sensul de „El este

cine este”, sau „El va fi cel ce va fi”, sau „El aduce în existență ceea ce aduce în existență.” Uneori, este transliterat în diverse traduceri prin cuvântul *Iahve* sau *Iehova*. În Noul Testament, termenul *Domnul* (doar cu prima literă majusculă) se referă de regulă, alături de pronumele *El*, la persoana lui Isus. Nu încapе îndoială că Isus a fost bărbat. *Domnul* poate fi oarecum sinonim cu „domnule”, însă se poate referi și la Dumnezeu.

Eu încerc să folosesc pronumele feminine *ea/al ei* cu referire la pacient, la preot și uneori la terapeut, în sens generic. Pentru a mă referi la doctori, folosesc pronumele de gen masculin, însă doar pentru a evita confuzia dintre medic și pacient. Procedând astfel, nu vreau nicidecum să sugerez că numai femeile suferă de boli psihice și că numai bărbații pot fi doctori. Este pur și simplu un mod de a folosi limbajul inclusiv în sfera umană, într-o manieră relevantă pentru cartea de față.

Mi-aș dori ca cititorul să ia notă de faptul că această carte nu se dorește a fi un manual medical, care să se substituie sfaturilor medicale avizate. Deși ea conține o serie de informații medicale, nimic nu ar trebui să ia locul consultațiilor medicale, în cazul în care prezența vreunul dintre simptomele amintite. Pentru criteriile complete de diagnosticare a depresiei majore și tulburării bipolare, recomand excelenta carte a lui Kay Redfield Jamison, *Touched with Fire*<sup>3</sup> [Atins cu foc]. De asemenea, pentru a afla criteriile de diagnosticare a depresiei majore, tulburării bipolare și schizofreniei, consultați Apendicele II de la sfârșitul cărții.

Le sunt recunoscătoare celor care au citit fragmente din manuscris și mi-au oferit părerile lor: Nancy Brennan, Laird și Sally Edman, Greg Ganssle, Joyce și Robert Greene, Marvin Greene, Steve Horst, Matthew McCreight, Ephraim Radner și Annette Brownlee, Jana și Ron Rittgers și Michael și Carol Tessman. Îi mulțumesc din inimă lui Rodney Clapp pentru încurajările sale, pentru sensibilitatea și ochiul său critic. Mulțumirile mele se îndreaptă și spre Paul Stuehrenberg, de la Yale Divinity Library for the Research Affiliates Program, care mi-a pus la dispoziție mijloacele necesare studiului pentru acest proiect.

DOAMNE, Dumnezeuul mântuirii mele!

Zi și noapte strig înaintea Ta!

S-ajungă rugăciunea mea înaintea Ta!

Ia aminte la cererile mele,

căci mi s-a săturat sufletul de rele

și mi se apropie viața de locuința morților.

Sunt pus în rândul celor ce se coboară în groapă,

sunt ca un om care nu mai are putere.

Stau întins printre cei morți,

ca cei uciși și culcați în mormânt,

de care nu-Ți mai aduci aminte

și care sunt despărțiți de mâna Ta.

M-ai aruncat în groapa cea mai de jos, în întuneric, în adâncuri.

Mânia Ta mă apasă și mă năpădești cu toate valurile Tale.

Ai îndepărtat de la mine pe toți prietenii mei,

m-ai făcut o pricină de scârbă pentru ei;

sunt închis și nu pot să ies.

Mi se topesc ochii de suferință;

în toate zilele Te chem, Doamne,

și-mi întind mâinile spre Tine!

Oare pentru morți faci Tu minuni?

Sau se scoală morții să Te laude?

Se vorbește de bunătatea Ta în mormânt

și de credincioșia Ta în Adânc?

Sunt cunoscute minunile Tale în întuneric

și dreptatea Ta în țara uitării?

Doamne, eu Îți cer ajutorul și dimineața rugăciunea mea se

înalță la Tine.

Pentru ce, DOAMNE, lepezi sufletul meu?

Pentru ce îmi ascunzi Fața Ta?

Din tinerețe sunt nenorocit și trag să mor,

sunt cuprins de spaima Tale și nu știu ce să mai fac.

Mânia Ta trece peste mine,

spaima Tale mă nimicesc de tot.

Ele mă înconjoară toată ziua ca niște ape,  
mă înfășoară toate deodată.  
Ai depărtat de la mine pe prieteni și tovarăși,  
și cei de aproape ai mei s-au făcut nevăzuți.\*  
Psalmul 88

---

\* Titlul cărții este dat de ultimul vers al acestui psalm, care în traducerea *Book of Common Prayer* (1979) spune: „Și întunericul îmi este singurul însoțitor” (n.tr.)



## Introducere

Nu v-a ajuns nicio ispită care să nu fi fost potrivită cu puterea omenească. Și Dumnezeu, care este credincios, nu va îngădui să fiți ispitiți peste puterile voastre, ci, împreună cu ispita, a pregătit și mijlocul să ieșiți din ea, ca s-o puteți răbda.

1 Corinteni 10:13

M-am luptat cu boala psihică manifestată clinic de-a lungul ultimului sfert de viață. De fapt, se pare că am trecut prin primul episod depresiv, pe atunci nedagnosticat, pe când aveam doar doisprezece ani. Au urmat, pe tot parcursul adolescenței, suișuri și coborâșuri minore, însă prima depresie clinică majoră diagnosticată a fost un episod *post-partum*, după nașterea celui de-al doilea copil, în urmă cu treisprezece ani, în timpul studenției. Depresia aceea a durat, cu intermitențe, câțiva ani. După aproximativ cinci ani, am trecut printr-un episod maniacal, care mi-a schimbat diagnosticul în tulburare bipolară. Este vorba de o boală care oscilează între depresie și manie. Curând după episodul maniacal a apărut iarăși depresia majoră, iar pe parcursul următorilor câțiva ani am fost spitalizată de cinci ori și am trecut prin două serii de terapie electroconvulsivantă, pentru tratarea depresiei majore. Cam la cinci ani după primirea diagnosticului de tulburare bipolară, am descoperit întâmplător, alături de doctorul care mă îngrijea, „coctailul” potrivit pentru

creierul meu, iar de atunci starea mea s-a îmbunătățit continuu, reușind să evit depresia și mania.

În toată această perioadă, am citit mare parte din literatura referitoare la bolile mintale destinată laicilor, căutând cu înfrigurare o carte care să răspundă sau cel puțin să abordeze întrebările care mă frământau: Oare Dumnezeu trimite această suferință? Dacă da, de ce? Și de ce tocmai această suferință? Dacă sunt creștină, de ce nu mă pot bucura? Ce se întâmplă cu sufletul meu?

Printre ultimele oferte editoriale nu am găsit nicio carte care să trateze astfel de întrebări, iar cărțile scrise de autori creștini treceau cu vederea adeseori agonia sufletului afectat de boala mintală și psihoterapia în general. Majoritatea cărților citite de mine veneau cu răspunsuri la întrebări științifice, care, e drept, mă interesau și pe mine. Totuși, îmi doream o carte care să ridice mai mult decât întrebări pur științifice despre aceste afecțiuni și despre simptomatologia lor, adică întrebări religioase; și nu orice întrebări religioase, ci în mod specific întrebări teologice creștine. Cum înțelegem realitatea suferinței și a răului prin prisma evangheliei creștine? Cum ar putea reacționa un creștin în fața bolii mintale? Cum este afectat sufletul de boala minții – de fapt o boală a creierului? Oferă tradiția creștină resurse pentru a face față bolii mintale și pentru a explica originea și vindecarea ei?

Nu intenționez să cercetez exhaustiv și să construiesc o bază filosofică coerentă pentru a „rezolva” problema răului. Nu sunt filosof, și nici măcar filosofii nu pot „rezolva” problemele, cu atât mai puțin problema răului. Ce mă preocupă, în schimb, este să ofer o relatare înrădăcinată în Scriptură și izvorâtă din propria mea experiență cu privire la modul în care creștinii ar putea interpreta, accepta și trata problema suferinței, îndeosebi a suferinței ce aduce cu sine un stigmat, cum este cazul bolii psihice. Creștinului care trăiește cu o boală psihică nu îi vor fi de mare folos, bunăoară, discuțiile filosofice despre liberul arbitru. În schimb, ce mă preocupă pe mine este să ofer resurse teologice pentru înțelegerea bolii mintale și supraviețuirea într-o atare

condiție. Negăsind nicio carte care să abordeze întrebările care mă frământau, mi-am dat seama că va trebui să o scriu eu însămi.

Prin urmare, cartea s-a născut din căutarea mea chinuitoare, dureroasă după semnificația și sensul bolii mele mintale. Am ezitat să scriu o lucrare autobiografică; genul literar al psihobiografiei este bogat reprezentat pe rafturile oricărei librării. În schimb, voiam să mă lupt cu semnificațiile teologice – dacă reușeam să găsesc vreuna – ale unei boli mintale precum aceea de care sufeream. Cum se putea ca eu, o creștină, să trec printr-o asemenea tortură a sufletului? Și cum aș putea spune că această tortură nu are nimic de-a face cu Dumnezeu? Firește că de la această premisă pornește, în general, breasla psihiatrilor, care consideră credința în „Dumnezeu” un fel de baston ajutător în cel mai bun caz, iar în cel mai rău caz – un simptom al bolii<sup>1</sup>.

Situația începe să se schimbe abia acum, când multe studii arată că practica religioasă sau viața „spirituală” pot realmente contribui la vindecarea bolilor mintale. Pe de altă parte, studiile acestea arată și faptul că oamenii religioși „sunt mai puțin stresați și mai fericiți decât cei care nu cred” și că „oamenii religioși sunt mai puțin deprimați, mai puțin încordați și neliniștiți și au mai puține gânduri suicidare decât cei ne-religioși”<sup>2</sup>. Aceste afirmații nu fac decât să adauge o tușă în plus caricaturii creștinului ca fiind omul mereu vesel. Este o caricatură crudă pentru acei creștini cu adevărat deprimați sau care experimentează alte simptome ale bolilor mintale. Adesea, pe lângă depresie, ei sunt măcinați și de vinovăție, pentru că își interpretează depresia, lipsa de recunoștință și disperarea ca o trădare față de Dumnezeu. Totuși, studiile citate nu amintesc nimic despre realitatea obiectivă a implicării lui Dumnezeu în bolile mintale. Și cum ar putea să o facă, de vreme ce sunt elaborate de oameni de știință, nu de teologi? Ele fac referire numai la realitatea obiectivă a *credinței* în Dumnezeu. În ce ne privește pe noi, creștinii – fie că suntem afectați sau nu de o boală mintală – dacă *credința* noastră în Dumnezeu devine mai importantă decât Dumnezeu Însuși, în teologia și devotamentul nostru, ne expunem riscului de a ne venera pe noi înșine. Aceasta este una dintre capcanele

teologiei moderne și principalul cancer care afectează mare parte din creștinismul protestant occidental. De asemenea, dacă ne concentrăm mai degrabă pe credința noastră decât pe Dumnezeu, și mai apoi descoperim că nu avem credință – lucru ce li se întâmplă adesea creștinilor afectați de bolile mintale – suntem în pericolul de a fi absorbiți de propria noastră lume interioară, ai cărei prizonieri devenim. Astfel ne pomenim într-un târziu că riscăm să ne izolăm, dar și să ne venerăm pe noi înșine – atitudine care, pastoral și teologic vorbind, este o capcană de evitat cu orice preț. Iar pentru creștinul care se confruntă cu o boală mintală, ea este cu atât mai periculoasă. Dacă ne situăm în centrul universului nostru și al închinării noastre, suntem, după cuvintele apostolului, „cei mai nenorociți dintre oameni” (1 Corinteni 15:19). Din acest motiv, dar și din altele, consider că aceste studii și pretinsele lor rezultate nu-i oferă cine știe ce vești bune creștinului care trăiește în temnița bolii mintale. Din punct de vedere pastoral, ele își ratează scopul.

Cum puteam eu, creștină fiind, ba chiar teolog în biserică, să consider vreun lucru din viața mea ca fiind separat de Dumnezeu? E limpede că așa ceva este imposibil. Pe de altă parte, cum puteam să îmi mărturisesc credința în Dumnezeu care este „un ajutor care nu lipsește niciodată în nevoi” (Psalmul 46:1), când mă simțeam de fapt cu totul abandonată de acel Dumnezeu? Iar dacă tortura asta avea de-a face cu Dumnezeu, oare era vorba de pedeapsă, mânie sau mustrare? Oare eram – ca să folosesc o expresie a lui Jonathan Edwards – doar „un păcătos în mâinile unui Dumnezeu mânios”? Ce-mi făcea Dumnezeu – dacă totuși era lucrarea Lui – și de ce? În mod cert, răspunsurile detaliate la aceste întrebări vor avea un caracter individual, specific fiecărei persoane care suferă de o boală mintală, în aceeași măsură în care istoria fiecărui om și a bolii de care suferă el este individuală. Însă îmi doream să mă lupt cu întrebările de mai sus, în parte pentru mine însămi, și în parte pentru binele trupului lui Cristos.

Într-o epocă în care avem nu doar tehnologia, ci și obiceiul deja format de a încerca să înlăturăm prin medicație durerile trupului, minții și sufletului, întrebările acestea au devenit

presante într-un mod cu totul nou. Avem șansa remisiei, și atâta tot! Umbrele și durerile existenței umane nu pot fi înlăturate pentru totdeauna prin medicație și terapie; cei care suferă de afecțiuni mintale mai grave, precum schizofrenia și tulburarea bipolară, nu vor putea niciodată să renunțe la medicație, ca și cum ar fi complet „vindecați”.

Dar odată cu trecerea timpului mi-am dat seama că nu puteam scrie o asemenea carte din postura unui teolog și profesor universitar care dezbate problema de la o distanță obiectivă. Ceea ce însemna, firește, că va trebui să dezvălui mai mult din mine însămă decât mi-aș fi dorit. În consecință, am decis că trebuie să mă destăinuiesc, cu scopul de a dezbate întrebările sus-menționate.

Așadar, paginile următoare reprezintă o încercare de a-i permite cititorului să înțeleagă o frântură din întrebările mele și din modul cum ele se întrepătrund cu experiența mea personală legată de întuneric, pe care adesea l-am perceput drept singurul însoțitor de drum. Totuși, elementul central al acestei cărți – și sper că acest lucru va fi evident – nu este experiența mea cu durerea, ci mărturia modului cum Dumnezeu triunic lucrează prin durerea unui creștin ce suferă de o boală mintală. Aici vom găsi cheia pentru a ne concentra asupra teocentricului, nu asupra antropocentricului, asupra Dumnezeului triunic, mai mult decât asupra sinelui. S-ar putea ca afirmația mea să sune anapoda. Însă dacă m-aș concentra asupra propriei persoane, cartea aceasta nu ar fi cu nimic diferită de multe altele, înghesuite pe rafturile multor librării, în care se regăsesc istorii personale de boală și însănătoșire.

Pentru creștin, axul central al vieții nu se cuvine să fie sinele, ca agent independent, ci mai degrabă scopul vieții creștine este „să Îl glorifice pe Dumnezeu și să se bucure de El pentru totdeauna”, așa cum spune Catehismul cel scurt de la Westminster. Trebuie să căutăm glasul Sfântului lui Israel și să dăm curs chemării Sale la supunere și recunoștință, chemare adresată trupului lui Cristos. Cum se poate supune omul când se confruntă cu o boală a creierului, uneori foarte gravă? Cum poate omul să Îl laude

pe Dumnezeuul care i-a făcut sinele, când sinele acela cunoaște o asemenea durere, încât își dorește să i se stingă viața?

Prin urmare, scriu din propria experiență interpretată prin prismă teologică, cu speranța și rugăciunea ca aceste lucruri să le fie de folos celor din jur. Este modul meu de a-mi aduce durerea înaintea lui Cristos, astfel ca ea să fie răscumpărată pe măsură ce atinge viețile altor oameni.

Dă-ne harul, o, Tată, să nu trecem pe lângă suferință sau bucurie fără a avea ochi să le vedem; dăruiește-ne înțelegere și empatie; și păzește-ne de egoism, astfel încât să pătrundem în bucuriile sau suferințele altora; folosește-ne pentru a le aduce bucurie și a-i întări pe cei care sunt slabi și trec prin suferințe, pentru ca prin viața noastră să îi ajutăm pe cei care cred și Te slujesc pe Tine și să răspândim lumina Ta, care este lumina vieții.

H.R.L. Sheppard (1880–1937)

Cartea este structurată în trei părți. În prima dintre ele, intitulată „Confruntarea cu boala psihică”, relatez povestea mea și încerc să le întind o mână celor care se luptă cu bolile mintale. În aceste prime șase capitole mă ocup de problema bolii mintale la modul general și de propria mea experiență legată de alternanța stărilor specifice tulburării bipolare, istorisesc câteva dintre cele mai dure episoade din timpul bolii mele și spitalizarea, inclusiv terapia electroconvulsivantă.

În cea de-a doua parte, „Credința și boala psihică”, ridic o serie de întrebări specific teologice și importanța lor în sfera bolii mintale. În aceste cinci capitole pun sub semnul întrebării valoarea personalității și a sentimentelor în gândirea religioasă. De asemenea, explorez relația dintre creier, minte și suflet și iau în discuție însemnătatea rugăciunii pentru sănătatea celor ce suferă de o boală psihică.

În cea de-a treia și ultima parte, „Când trăiești cu o boală psihică”, mă concentrez asupra chestiunilor de ordin practic

și a sfaturilor despre cum puteți fi un prieten adevărat pentru cineva care suferă de o boală mintală. Având în vedere că pe tot cuprinsul cărții m-am folosit de Scriptură, aceste ultime capitole sunt urmate de un rezumat privind motivația și modul cum citesc Scriptura. Am inclus și un apendice, care conține o scurtă listă de simptome, ca ajutor pentru cei ce încearcă să recunoască o boală psihică. Tot aici sunt amintite și adresele câtorva site-uri web care le-ar putea fi utile cititorilor.

În această a doua ediție a cărții am inserat și o postfață, în cuprinsul căreia încerc să aduc la zi informațiile referitoare la medicația și terapiile disponibile. Nefiind medic, îmi închipui că nu am reușit să transmit cu acuratețe o parte dintre aceste informații. Noile studii și medicamente au deschis noi posibilități de tratament pentru câteva dintre aceste afecțiuni, însă cum nu sunt o autoritate în domeniu, voi încerca să îndrum cititorul către acele surse care sunt realmente autorități în domeniu. Detaliile mele biografice sunt actualizate doar parțial, comparativ cu prima ediție, însă acum vă aduc înaintea și câteva reflecții asupra a ceea ce am aflat din anul 2006 încoace, ca persoană ce continuă să trăiască cu o boală psihică cronică, precum și o listă cu întrebări sugerate pentru un studiu în grup asupra cărții.

# PARTEA ÎNTÂI

Confruntarea cu boala psihică



# 1

## Întunericul

Durerea este cea mai bună carte din biblioteca mea.

Martin Luther (1483–1546)

Cea de-a treizecea aniversare m-a găsit la fel de mulțumită ca orice om normal, la fel de fericită ca întotdeauna, pe scurt, cât se poate de normală. Mă integrasem bine, eram foarte eficientă, mă căsătorisem cu bărbatul visurilor mele, aveam un copilăș activ și sănătos și începeam să îmi croiesc drum, cu succes, în domeniul meu de studiu. Mă consideram relativ sănătoasă din punct de vedere mintal. Avusesem o copilărie stabilă și fericită, binecuvântată cu avantaje care le lipsesc deseori altor copii. Singura excepție în acel râu neoprit de îndurare a fost o înșiruire oarecum stranie de tragedii, care s-au abătut în valuri pe parcursul adolescenței și al primilor ani de viață adultă. Însă chiar și peste ele trecusem cu bine – sau așa crezusem dintotdeauna. Privind în urmă, îmi dau seama că lucrurile nu stăteau chiar așa.

Când am devenit mamă pentru a doua oară, cusătura sănătății mele mentale a început să se destrame. Prin firea lucrurilor, maternitatea pune la grea încercarea rezistența mentală, emoțională, spirituală și fizică a oricărei femei. Este ca un fel de oală sub presiune, hiper-romanțată și subestimată, înzestrată în egală măsură cu potențialul de a crea o nouă familie, dar și de a-i

distruge atât pe mamă, cât și pe copil. Gândiți-vă – cu groază – la toate femeile de genul lui Susan Smith și Andrea Yates, din lumea asta. Smith și-a înecat cei doi copii într-un lac, prinzându-i cu centurile de siguranță și împingând apoi mașina în apă. Yates și-a omorât toți cei cinci copii, cel mai mic fiind nou-născut, încându-i unul câte unul în cadă, în propria casă. Firește că majoritatea celor care suferă de depresie post-partum nu ajung în această stare periculoasă, nici nu se rup într-atât de realitate.

Este de la sine înțeles că nu pot vorbi din experiență despre rolul tatălui. Nu vreau nicidecum să minimalizez dificultățile prin care trec tații. Nu cunosc prea multe despre rolul tatălui în cazurile Smith și Yates. Ce știu însă este că, fără tatăl copiilor mei, pur și simplu nu aș fi supraviețuit până acum. Susținerea și grija lui mi-au atenuat multe dintre simptome, în special în stadiul incipient al bolii. Fără credințioșia de nezdruncinat a soțului meu și fără convingerea lui că, dincolo de toate, voi ajunge într-un final la lumină, pur și simplu nu aș fi răzbătut până aici.

Maternitatea a fost, cred eu, doar momentul de agitație care a declanșat agonia lăuntrică pe care o înăbușeam de ani în șir. Poate că Dumnezeu amânase furtuna de pe marea vieții mele până ce îmi voi fi instalat câteva geamanduri: speranța și bucuria pe care mi le aduceau copiii și soțul meu. Experiența ca întreg și experiențele care au alcătuit ulterior boala în sine au fost cel puțin consternante, și uneori chiar terifiante. Cerul albastru, care de obicei îmi umplea inima, îmi înghimpa sufletul. Lucrurile frumoase, cum ar fi covoarele orientale și mâncarea bună, de exemplu ciorba de fasole, mă storceau pur și simplu de vlagă. Zgomotele mi se amplificau în urechi și fugeam de sunete și de conversații în căutarea liniștii. Treburile mărunte deveniseră probleme existențiale: cum și de ce să împăturesc hainele, să scot vasele din mașina de spălat sau să fac cumpărături de rutină. Memoria nu mă mai ajuta. Nu puteam să citesc sau să scriu. Iar de acolo, totul a luat-o la vale. Această alternanță de stări, în care ba eram cuprinsă de întuneric, ba ieșeam la lumină, a durat ani de zile.

Sunt mulți psalmi de lamentație, însă Psalmul 88 părea că mi se potrivește perfect. În traducerea din „The Book of Common

Prayer”, el se încheie cu propoziția „întunericul îmi este singurul însoțitor.” Da, până și unii dintre prietenii mei m-au părăsit, excepție făcând cei care acum îmi sunt cei mai dragi și adevărați prieteni. Nu era deloc distractiv să te afli în compania unei persoane apatice, indiferente, deci de ce să nu mă părăsească? „Ce a apucat-o? De ce este atât de prost-dispusă? Nici măcar nu-și mai aduce aminte cum mă cheamă!”

Eu sufăr de o boală cronică, de o tulburare a creierului, care în trecut era numită boala maniaco-depresivă și care în prezent poartă numele, chipurile mai puțin ofensator, de „tulburare bipolară”. Oricât ar încerca cineva să atenueze impactul acestui diagnostic, cert este că tulburarea bipolară este o ramură a categoriei mai cuprinzătoare de „boli mintale grave”, numite așa în mod nefericit. Pe când mă apropiam de patruzeci de ani, apelasem deja la ajutorul mai multor psihiatri, asistenți sociali și specialiști din domeniul sănătății mintale, unul dintre ei creștin, dar majoritatea necreștini. De-a lungul anilor, făcusem terapie susținută cu o serie întreagă de terapeuți și mi se recomandaseră multe medicamente din domeniul psihiatriei, majoritatea generatoare de efecte secundare destul de neplăcute, dintre care prea puține mi-au atenuat, într-o oarecare măsură, simptomatologia. Trebuie să recunosc, în pofida aversiunii mele față de medicamente, că substanțele care m-au ajutat realmente au fost un fir din funia țesută de Dumnezeu, ca o coardă de salvare aruncată spre mine atunci când intrasem în cădere liberă. Medicația m-a ajutat să reconstruiesc o parte din „mine însămi”, pentru a rămâne în continuare mama, preotul și scriitoarea dorită de Dumnezeu. „Funia împletită în trei nu se rupe ușor” (Eclesiastul 4:12). Cele trei fire ale funiei mele erau: cel religios (închinarea și rugăciunea), cel psihologic (psihoterapia) și cel fizic (tratamente medicale, spitalizare și exerciții fizice).

Totuși, chiar dacă se găsesc din belșug consilieri, psihiatri și medicamente, nu am găsit pe nimeni care să mă ajute să îmi înțeleg durerea din perspectiva vieții mele înaintea Dumnezeului triunic. Prin urmare, scriu cartea aceasta în chip de ofrandă, așa cum aș fi vrut ca cineva să fi scris mai demult, pentru a