

Pr. Stephen Freeman

# RUȘINEA

*Rolul ei în  
vindecarea sufletească*

Traducere din limba engleză  
Diana Stănciulescu

editura  
**Σοφία**

București

## *Introducere*

*Pe Dumnezeu nu-L poți cunoaște,  
însă e nevoie să-L cunoști ca să afli lucrul ăsta.  
(Pr. Thomas Hopko)*

**P**rima mea întâlnire cu părintele Thomas Hopko a fost sub imperiul rușinii. Într-o vară, vizitam cu familia mea Seminarul Sfântul Vladimir, după ce tocmai fusesem primit în sânul Bisericii Ortodoxe. Cu părintele Hopko mă familiarizasem prin intermediul cărților sale și al înregistrărilor cu el. Cert este că am fost năucit când l-am văzut: discuta cu alți doi preoți. M-am apropiat și mi-am dat seama că nu pot îngăima nimic, am bâiguit un salut, prezentându-mă. Conversația a fost scurtă și nu prea m-a ajutat să alung starea de disconfort care mă încerca. La vremea respectivă, nu știam că acel disconfort era simptomul unor aspecte mai profunde ale vieții mele.

Această scurtă confruntare cu rușinea a fost, în sine, ceva minor, adică doar un moment inconfortabil de stânjenală în societate. Este doar

un exemplu dintre multe alte ocazii similare din viața noastră – unele minore, altele devastatoare și chiar paralizante. Rușinea rareori lipsește cu desăvârșire din viața cuiva. Descrisă ca o „emoție de bază”, ne însoțește și influențează interacțiunile noastre sociale, cu bune și cu rele<sup>1</sup>. Rușinea influențează și viața noastră lăuntrică, pendulând între experiența identității și abilitatea noastră de a ne percepe și de a ne înțelege. Dacă părintele Hopko are dreptate (iar eu cred că are) că nu-L putem cunoaște pe Dumnezeu, însă trebuie să-L cunoaștem pe Dumnezeu pentru a afla acest lucru, la fel de adevărat este și că nu ne putem cunoaște pe noi înșine până când nu L-am cunoscut pe Dumnezeu, Cel Ce este mai presus de cunoaștere. Creați fiind după chipul și asemănarea Lui, suntem legați ireductibil de cunoașterea lui Dumnezeu în călătoria pe care o facem, spre a descoperi cine suntem cu adevărat.

În ziua când stăteam năucit în campusul Seminarului Sfântul Vladimir, copleșit de pro-

---

<sup>1</sup> „Rușinea joacă un rol central în reglarea exprimării tuturor celorlalte emoții ale noastre și chiar a conștientizării lor. Mânia, frica, durerea și dragostea este posibil să nu aibă manifestări exterioare dacă persoana respectivă se rușinează de ele. Cineva poate fi atât de rușinat de propriile emoții, încât să le reprime aproape complet, până când doar niște împrejurări neobișnuite vor permite conștientizarea lor. În societățile occidentale, rușinea este reprimată și ascunsă aproape complet, pentru că cineva s-ar simți stânjenit dacă s-ar afla că suferă, că e speriat, furios sau chiar stingherit.” Scheff și Retzinger, „Shame as the Master Emotion of Everyday Life”, *Journal of Mundane Behavior*, ianuarie, 2000.

pria-mi stânjeneală, rușinea scotea la iveală – față de mine însumi și în fața lui Dumnezeu – un izvor al cunoașterii pe care nu știam cum să-l primesc. În fond, rușinea îmi era un însoțitor de drum deloc binevenit, incompatibil cu vreun beneficiu. Cu toate acestea, rușinea este inevitabilă, face parte din viață. Ea nu decurge neapărat din vreun păcat și nici nu este ceva ce trebuie eliminat din existența noastră. Cartea *Ecclesiasticului* (cunoscută și ca *Înțelepciunea lui Isus, fiul lui Sirah*) face această observație: „Căci este rușine care aduce păcat și este rușine care aduce mărire și har” (4, 23).

Rușinea are un rol firesc și sănătos în viața noastră, însă, ca orice alt lucru, poate fi supusă pervertirii și abuzului. Este foarte răspândită abuzarea rușinii, iar durerea care o însoțește adesea proiectează o umbră asupra ei. Din acest motiv, foarte des rușinea este ignorată sau greșit înțeleasă. În cazul meu, cu toate că eram familiarizat cu o definiție de manual a rușinii, nu știam cât de mult se regăsea în viața mea – și a celorlalți – și în cultura noastră, în general. În urmă cu aproximativ zece ani, o serie de aspecte personale m-au silit să văd ceea ce înainte nu vedeam și să înțeleg natura forțelor invizibile ce se manifestau în viața și în personalitatea mea. Rezultatul a fost deschiderea către un domeniu al teologiei care adesea este neglijat sau complet ignorat.

Pe măsură ce am făcut unele progrese în tratarea propriei rușini, mi-am notat diverse descoperiri pe care le-am împărtășit și altora. Am aflat astfel că experiențele mele personale rezonează cu experiențele altora, cu bune și cu rele. Studiul pe care îl făceam m-a învățat să ascult lucruri pe care înainte parcă nu le auzeam, mai ales la Sfânta Spovedanie, și să înțeleg multe dintre mecanismele vieții noastre lăuntrice care adesea rămân obscure. Tradiția credinței noastre nu este străină de această temă, am aflat eu, cu toate că a trebuit să explorez cu mare atenție resursele existente și deseori să le traduc în niște termeni pe care să îi pot transmite și explica mai ușor.

De asemenea, am purtat discuții și cu specialiști care lucrează cu rușinea toxică și cu alte probleme corelate cu ea. Aceste conversații m-au determinat să mă aplec asupra unor cercetări clinice moderne. Lecturile mele și ceea ce ascultam au scos la iveală că timpul nu a schimbat prea mult fenomenul rușinii, ci doar felul în care este ea tratată (și evitată) în cultura noastră. Unii autori au observat că America modernă este o cultură centrată pe rușine, în care subiectul rușinii, în sine, constituie deseori un tabu. Într-o proporție semnificativă, textele de popularizare se regăsesc în industria cărților de psihologie practică, ceea ce poate fi util, dar și frustrant. Adesea rușinea este o realitate publică și relațională, iar tratamentul ei presupune un

anumit tip de ajutor. Nu este suficient să citim o carte pe această temă.

Aici aș remarca în trecere că utilitatea pe care o va avea cartea de față este insuficientă pentru nevoile noastre. Creștinismul ortodox nu înseamnă o înțelegere subiectivă a lumii. El se descoperă în contextul Bisericii, al Tainelor ei și al vieții creștinilor. Atunci când mă refer la Sfânta Tradiție, nu propun doar un exercițiu de recuperare a unor experiențe din trecut, ci și un efort de a ne întemeia pe viața prezentă a comunității ortodoxe, care, în profunzimea ei, este modelată de această Tradiție.

În Ortodoxia contemporană, le sunt deosebit de îndatorat lucrării și scrierilor Sfântului Sofronie Saharov, precum și ucenicului său, arhimandritul Zaharia din Essex, cu care am avut privilegiul de a discuta în detaliu această temă. Ceea ce încerc să ofer prin această carte aș descrie ca o explorare și lărgire a învățaturii Sfântului Sofronie. El a făcut din purtarea „unei fărâme de rușine” un element-cheie al vieții duhovnicești a ucenicilor săi și ne-a învățat pe toți cum „coborârea înseamnă înălțare”. Într-o mare măsură, limbajul lui se construiește în jurul cuvântului *smerenie* și al practicării acestei virtuți. Vom descoperi împreună cum smerenia presupune acceptarea unei rușini *sănătoase* într-o manieră care ne îngăduie să vedem adevărul despre noi înșine, precum și adevărul lui Dumnezeu.

Călătoria lăuntrică (de coborâre ca înălțare) a vieții duhovnicești este căutarea cunoașterii lui Dumnezeu. Include inevitabil cunoașterea de sine – atât cei care suntem în prezent, cât și cei care eram când am fost răniți; cum am ajuns când ne-am vindecat și, în sfârșit, cum am fi în deplinitatea noastră. Sfântul Apostol Pavel pune în relație aceste experiențe cu descrierea Domnului Iisus: „Iar noi toți, privind ca în oglindă, cu fața descoperită, slava Domnului, ne prefacem în același chip din slavă în slavă, ca de la Duhul Domnului” (*II Corinteni* 3, 18).

Procesul înțelegerii rușinii și al înaintării anevoie prin acest „spațiu emoțional” ar putea fi descris ca o descoperire progresivă a chipului nostru. Mulți oameni se luptă cu o concepție deformată asupra lui Dumnezeu (construită din felurite surse) și, în aceeași măsură, se luptă cu o concepție dureroasă și deformată asupra sinei, dobândită într-o cultură strâmbă care o și întreține – însă, de multe ori, este însușită și de la cei apropiați. Rezultatul este un dumnezeu nevrednic de slavă, slujit adesea de oameni toxici – ei înșiși înlănțuiți de o rușine neidentificată și nevindecată. Așa se ajunge la „rușinea care duce la păcat”. Călea descrisă de Tradiția Ortodoxă, pentru care îi avem ca pilde pe Sfântul Sofronie și pe alții, este una a „slavei și a harului”.

Tema rușinii și a vindecării ei traversează *Facerea*, ajungând până la *Apocalipsă*. Deseori ea

este trecută cu vederea, căci schemele teologice recente au plasat-o în plan secund. De pildă, mi-a fost tot mai clar, ascultând textele din slujbele Săptămânii Mari, că ele sunt dominate mai curând de rușine decât de durere: „...fața Mea nu am ferit-o de rușinea scuișărilor” (*Isaia* 50, 6). Familiarizarea cu aceste teme teologice îmbogățește felul în care înțelegem Scripturile, unind atât pastorația, cât și dogmatica într-o singură temă: a vindecării și mântuirii.

### *Ce este rușinea?*

Rușinea poate fi descrisă din perspectivă emoțională, psihologică, socială, religioasă și chiar politică. Abordarea mea acoperă câteva dintre acestea, dar înainte de toate sunt preocupat de locul pe care îl ocupă în teologie. Oare Dumnezeu a creat rușinea? Credința noastră ne cere să avem rușine? Ce loc ocupă rușinea în viața și în lucrarea lui Hristos? Cum să discutăm despre rușine în așa fel, încât să fie în prelungirea învățăturii ortodoxe? Mă preocupă totodată și locul rușinii în viața fiecăruia. Scopul credinței ortodoxe nu este să ne macine până când rămâne doar pulberea din noi și cu atât mai puțin să manipuleze vulnerabilitățile rușinii pentru a ne face supuși și „acceptabili moral”. Oricare ar fi locul pe care îl are rușinea în viața noastră, este un fenomen care trebuie înțeles în armonie cu dragostea lui Dumnezeu pentru om.



Rușinea poate fi *sănătoasă* ori *toxică*. Rușinea sănătoasă descrie experiența emoțională legată de limite. Ea ne dă semnalul că suntem vulnerabili, că suntem descoperiți și avem o dorință de a ne ascunde sau proteja (ori ne poate stârni sentimentul că suntem expuși și că nu este locul nostru acolo). Aceste stări pot fi descrise ca „sănătoase” în sensul că ele sunt necesare pentru starea noastră de echilibru. Așa cum simțul tactil ne avertizează în privința căldurii, la fel și rușinea sănătoasă ne avertizează în privința unor pericole emoționale și sociale. Ne oferă informații esențiale.

*Rușinea toxică* se referă la experiența rușinii scăpate de sub control. În loc să constituie un semnal emoțional al limitelor noastre, rușinea toxică este rezultatul *rușinii ca identitate*. O asemenea rușine este asimilată de cineva ca făcând parte din el. În acest sens, distorsionează imaginea noastră de sine și devine baza unei stări emoționale malade și a comportamentelor distructive. În general, rușinea toxică apare ca urmare a traumei și a abuzului, căci amândouă măresc experiența rușinii sănătoase, ducând-o la o identitate necruțătoare care ajunge să sufocă capacitatea noastră de a ne gestiona sentimentele legate de rușine.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> V. John Bradshaw, *Healing the Shame that Binds You* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., ediție revăzută, 2005), xvii. Acești termeni sunt folosiți într-o serie de lucrări

Am preferat să folosesc termenii de *rușine sănătoasă* și *rușine toxică* pentru simplul motiv că ambii au același mecanism. Aceste forme ale rușinii diferă, însă, la nivelul modului în care este declanșat mecanismul respectiv, precum și la nivelul contextelor emoționale. De asemenea, am ales să folosesc termenul de *rușine* în ambele contexte pentru a fi fidel Sfintei Tradiții (după cum este ilustrat și în versetul din *Ecclesiasticul*, citat mai sus). Mai târziu vom găsi și exprimări precum „vindecarea rușinii prin rușine” (Sfântul Ioan Scărarul). Asemenea afirmații pot fi înțelese doar recurgând la un singur termen și făcând distincția între ceea ce este sănătos și ceea ce este toxic. Sper că această abordare nu îi va deruta pe cititori și precizez de la bun început că ei trebuie să se aștepte la cele două sintagme, cu sensuri diferite.

Primele mele experiențe ce țin de rușinea toxică au fost însoțite de anxietate și de panică (lucru deloc neobișnuit). Această stare m-a afectat din adolescență până spre vârsta de șaiszeci de ani. În cele din urmă, m-a făcut să descopăr tipul de rușine pe care îl simțeam, precum și modul în care o pot depăși. Conviețuind cu anxietatea și cu panica, am învățat să-mi urmăresc atent cor-

---

clinice. Mă simt îndatorat în mod special lucrărilor lui Bradshaw, precum și celor ale lui Silvan Tomkins și Gershen Kaufman, ale căror studii au stat la baza lucrărilor populare ale lui Bradshaw. Scrierile lor au trecut testul timpului și rămân surse valabile de reflecție asupra acestor probleme.

pul și mintea. Un atac de panică este, în esență, doar o furtună de adrenalină. Poate fi provocat de o serie de factori: gânduri, situații, amintiri etc. Însă, chiar sub influența lor, esența atacului nu constă în gânduri, ci este ceva prin excelență fizic. Poate fi măsurat, iar simptomele sale pot fi ilustrate într-un grafic.

În primii ani ai experienței mele cu această tulburare, nimeni nu mi-a explicat aceste lucruri. Neștiindu-le, am fost prada grijilor și a problemelor, încercând să îmi tot controlez gândurile și emoțiile, în timp ce petreceam ore întregi fără rost, închipuindu-mi natura acestor puteri profunde care îmi dădeau viața peste cap. Mai târziu, mi-a fost de ajutor să descopăr natura fizică, de fapt, a furtunii de adrenalină. Nu a fost înlăturată furtuna, însă mi-a fost de folos să pun problema în perspectivă. Am început să privesc un atac de panică ca fiind asemănător unei dureri de braț, cauzate de o lovitură. Nu era un simptom al nebuniei, ci doar ceea ce simt creierul și trupul când sunt invadate de adrenalină. După o expresie foarte cunoscută, te simțeai ca și cum ori trebuie să fugi, ori să lupti (sindromul „luptă sau fugi”). În felul acesta, mi s-a părut mult mai ușor de gestionat problema decât să mă cred scos din minți.

Conștientizarea acestui lucru m-a învățat să pun mai mult preț pe fundamentul fizic al gândurilor și experiențelor noastre. Nu le explică pe

deplin, dar ne poate oferi o bază mult mai solidă pentru a reflecta la ceea ce se întâmplă înăuntrul nostru, decât rătăcirea prin lumea gândurilor. Sunt întrebări care m-au motivat să citesc cercetări aplicate despre baza neurobiologică a experienței rușinii, abordare care nu explică întru totul ce înseamnă rușinea, în sensul de a oferi o perspectivă de ansamblu a întregii experiențe. Însă constituie o abordare folositoare pentru a înțelege ce înseamnă această „emoție de bază”.

Practica duhovnicească ortodoxă acordă o atenție deosebită părții fizice. Postim de la anumite mâncăruri, facem metanii, ne facem cruce, ne întâlnim în mod repetat cu Hristos sub forma sacramentală a Euharistiei, a pâinii, vinului, untdelemnului și a apei sfințite. Nu suntem îngeri, să aparținem cetelor „fără de trup”. Totuși noi suntem, după cuvintele care i-au fost atribuite Sfântului Grigorie de Nyssa, „un noroi căruia i s-a poruncit să se îndumnezeiască”. Pentru a îndeplini această poruncă, trebuie să ne murdărim pe mâini cu cunoașterea felului în care funcționează trupul nostru. Astfel, explorarea științei rușinii nu este un detur prin explicații seculare, ci este o incursiune în ideea de rușine, în forma ei *umană*, pentru a înțelege pe deplin natura experienței rușinii.

În ultimii zece ani, am făcut cercetări și am explorat această temă care astăzi a luat forma cărții de față, iar subiectul rușinii m-a însoțit în tot ce

făceam. Fie că scriam pe teme teologice, fie că pregăteam predici sau reflectam la evenimente curente, problema rușinii persista în mintea mea tot timpul. Ceea ce mi-a fost din ce în ce mai clar era prezența permanentă a rușinii în cultura noastră. M-a făcut să conștientizez și limbajul rușinii la piață, în cabina de vot, pe *site*-urile de socializare, dar și în vocile interioare care ne urmăresc tot timpul. Călea ortodoxă de prefacere în acest sens este adesea în contratimp cu patimile care modelează narațiunea publică. În multe privințe, visul american nu este decât un efort de a scăpa de imaginarul culturii noastre prin artificul succesului. Iar visul acesta întronează rușinea ca arbitru al vieții noastre.

La finalul acestei introduceri, aș dori să le mulțumesc interlocutorilor numeroși de care m-am bucurat pe această temă și care m-au ajutat să-i dau o formă acestei lucrări. Atunci când scriam pentru blogul meu, m-au ajutat anumite întrebări de sondare și unele comentarii pline de substanță din partea celor care au găsit timp să citească și să reacționeze. De asemenea, m-au ajutat oamenii cu care m-am întâlnit la diferite pelerinaje și la conferințe unde am avut ocazia să iau cuvântul în ultimul deceniu. Deschiderea și vulnerabilitatea multor oameni m-a încurajat permanent să continuu munca la acest proiect. Tovarășul meu de drum și prietenul duhovnicesc cel mai apropiat pe care l-am avut este soția

mea. Fermitatea și dragostea ei necondiționată au fost hrană pentru sufletul meu. Rușinea presupune dragoste și acceptare pentru a fi vindecată. Un asemenea proces nu poate fi parcurs de unul singur. Iar Dumnezeu mi-a dăruit, în fiecare etapă, tocmai acest tip de ajutor.

Mă rog ca această carte să vă fie de folos și nădăjduiesc să vă rugați unii pentru alții!