

## Cum e să fii căsătorit cu mine?

De multe ori, deși bine ancorați în relații cu cei din jur, cunoscuți, prieteni, familie, partener de cuplu, suntem obișnuiți să ne gândim și să analizăm în principal ceea ce nouă ne place, ceea ce nouă ne displace, ce stare ne-a creat nouă un anumit eveniment sau o anumită remarcă. Suntem, de cele mai multe ori, conștienți de efectele pe care le are asupra noastră o persoană, dar mai puțin conștienți de efectele pe care noi le producem asupra celorlalți. Am remarcat că în numeroase situații, în special în cele de conflict, tendința este de a atribui o cauză externă stării noastre, sentimentelor noastre negative. Astfel, afirmăm cu ușurință că un anumit gest al celuilalt ne-a enervat, ne-a iritat, uitând că, în primul rând, noi suntem responsabili de propriile stări.

Cum putem exercita empatia în cuplu

Mult mai benefice pentru relații ar fi dacă am încerca, în diferite situații, să ne punem în locul celuilalt, să înțelegem ce stări trezesc în el atitudinile și gesturile noastre.

În relația cu soțul/soția este, de asemenea, important un astfel de exercițiu de empatie, de a ne pune în locul celuilalt și de a înțelege cum este pentru el/ea să fie partenerul nostru. Este vorba de a face o scurtă încercare de renunțare la sine, inițial destul de greu de realizat, pentru că de multe ori noi suntem, în continuare, persoana cea mai importantă, persoana numărul unu pentru noi. Un astfel de exercițiu, făcut cu regularitate, își va arăta în timp beneficiile și ne va ajuta să avem o imagine completă asupra relației, nu doar una încărcată de subiectivitate. Este utilă această nouă perspectivă, această decentrare, nu doar în momentele de tensiune - "la greu" -, ci și în momentele plăcute - "la bine" - și, ce este și mai valoros, "spre mai bine", spre evoluția împreună a soților. Iată de ce este important ca, de exemplu, soția să reușească să își răspundă la o serie de întrebări, precum: "Ce este cu adevărat important pentru mine?", "Este ușor sau greu pentru soțul meu să îmi fie soț?", "Sunt eu dispusă să îmi



schimb atitudinea?", "Ce ar trebui să fac eu pentru ca relația noastră să evolueze?", "Care sunt, cu adevărat, nevoile soțului meu?", "De ce în situația asta eu aleg să rămân supărată pe el? Ne ajută asta să comunicăm mai bine, să ne apropiem mai mult?".

Soțul, o persoană condamnată să ne suporte toanele?

Deși este larg răspândită ideea că, dacă celălalt, soțul, ne iubește, ne acceptă, ne suportă așa cum suntem, este bine să conștientizăm că scopul principal al căsătoriei nu este să creștem gradul de toleranță al soțului, deși toleranța și iertarea sunt importante, ci să creștem împreună, să ne armonizăm.

Este important ca fiecare, într-o căsnicie, să fie conștient de acele aspecte mai puțin plăcute ale sale, de lucrurile pe care și el însuși și le tolerează cu greu, de momentele în care nu se înțelege nici pe sine. Soțul poate deveni un sprijin care, prin dragoste și înțelegere, ne ajută să depășim aceste momente, și nu acea persoană condamnată să ne suporte toanele. Dincolo de această înțelegere și conștientizare, este important ca fiecare să știe care sunt calitățile pe care le aduce în relație, astfel încât să fie o binecuvântare, și nu o încercare pentru celălalt.

"Ce am făcut eu astăzi pentru celălalt?"

În momentul în care ne asumăm fiecare o responsabilitate pentru creșterea sau degradarea relației, ne putem întreba și răspunde cu sinceritate: "Ce am făcut eu astăzi pentru celălalt?", "Ce am făcut eu astăzi pentru relație?". Este, în mod evident, important ca, în acest context, să nu uităm să

facem ceva și pentru sufletul nostru, în sensul cultivării virtuților, a stării de pace și bucurie. Doar așa putem deveni izvor de liniște și de binecuvântare pentru soț și pentru relație.

Căutând răspunsul la întrebările cuprinse în acest articol, puteți porni de la următoarele aspecte:

La întrebarea "Ce este, cu adevărat, important pentru mine?" aveți în vedere că alegerile pe care le faceți de-a lungul zilei în legătură cu ceea ce veți spune ori face reflectă ceea ce este, cu adevărat, important pentru dumneavoastră. Cereți-I lui Dumnezeu să vă ajute să alegeți atitudinile și acțiunile care îi vor comunica soțului că relația voastră e prima pe lista de priorități.

"Este ușor sau greu pentru soțul meu să îmi fie soț?" Soțul dumneavoastră se simte descurajat pentru că-l criticați în permanență? Ori se simte încurajat pentru că îi vorbiți frumos? Se simte frustrat pentru că acțiunile dumneavoastră îl încurcă? Ori se simte iubit, pentru că faceți gesturi care să-l ajute? Dacă răspundeți "da" mai ales la aspectele negative ale întrebărilor, arătați-I Domnului, la rugăciune, motivele de nemulțumire pe care le aveți și aveți încredere în El că vă va ajuta. Schimbați-vă rugăciunea, din a-I cere Domnului să-l schimbe pe el, în a-I cere să vă schimbe pe dumneavoastră.

"Aș fi dispusă să îmi schimb atitudinea?" Schimbați-vă atitudinea, de la nemulțumire la recunoștință. Rugați-L pe Dumnezeu să vă ajute să observați toate calitățile soțului și exercitați recunoștința prin a-i comunica soțului cu regularitate ceea ce admirați și vă place la el. Mulțumiți-i soțului atunci când vă ajută, în loc să considerați că asta vi se cuvine. Rugați-vă mereu pentru soțul dumneavoastră, mulțumind Domnului pentru toate.

"De ce în situația asta eu aleg să rămân supărată pe el? Ne ajută asta să comunicăm mai bine, să ne apropiem mai mult?"

Dacă păstrezi resentimente asupra soțului atunci când te-a rănit, cere-I lui Dumnezeu să-ți dea putere să-ți ierți soțul și să te învețe iertarea.

## Devii ceea ce dăruiești

Esti ceea ce gândești, ceea ce iubești (sau urăști), ceea ce vorbești, ceea ce faci, și mai ales ceea ce dăruiești lumii. În vuietul din jurul nostru, trăindu-ne viața plină de prejudecăți, politeturi, reguli, artificialități, mode sau obiceiuri, de multe ori uităm adevăratul înțeles al lumii, sensul firesc, dumnezeiesc de profund și de adevărat al vieții noastre. Traiul nostru de fiecare zi devine un mecanism bine strunit de procurare a celor necesare, de exersare a plăcerii și de evitare a durerii, țintind mereu spre mai mult, mai bine, mai puternic, ca atletul din vechime.

Prezentul ne plictisește, trecutul este deja istorie inutilă, viitorul de înspăimântă prin adâncul lui incert, și eul nostru se lărgește mereu spre a primi tot mai mult, într-o neconținută nemulțumire de cele ce avem și invidie pe cei ce au mai mult.

Astfel poate fi caracterizată în câteva cuvinte zbaterea interioară a lumii de azi, în care realitatea a devenit nu tinderea spre cer, nu dorul nostru după infinit, cu privirea ațintită în jos, ca necuvântătoarele, pentru a observa, a stăpâni pământul și a obține plăcere din el. Dacă însă privim cu atenție la veacurile dinaintea noastră, în care oamenii sfinți au făurit istoria sfântă, prin jertfă, asceză, înțelepciune și iubire de Dumnezeu și de frați, putem vedea cum ei au suprimat în inima și în mintea lor toată această iluzie concertată a lumii, toată strălucirea falsă a podoabelor ei, tot fardul de pe chipul lumii, pentru a vedea esențialul acestei vieți, adică clădirea vieții veșnice. Putem astfel vedea că omul nu este o entitate absolută, definită total, impusă etic și valoric de către cineva, ci este o umanitate unică într-o permanentă schimbare, înnoire, întoarcere, urcuș sau coborâre, devenire a ceea ce gândește, vorbește și mai ales face. Astfel, preocupările omului îl definesc, se extind metastatic în toată ființa lui, îi molipsesc toate părțile vieții. Spre exemplu, despre un om de mare înțelepciune, un savant, geniu, profesor sau magistrul, spunem: acesta e un creier! Nu spunem numai că are creier, ci că el devine întreg și integrator un creier, căci preocuparea lui pentru aprofundare, analiză și sinteză îl transformă interior. La altul spunem: la asta numai gura-i de el, arătând că verbiușul inutil îl definește întreg.

Cunosc un băiețuș de cartier, specialist în sustragerea banilor din poșetele doamnelor în vârstă care este poreclit „mânuță”, asta pentru că a devenit celebru prin prestidigitatia sa infracțională. Alteori, când suntem foarte atenți la ceea ce ni se spune, afirmăm: „sunt numai ochi și urechi”. Văzul și auzul au devenit totul în noi, ne-am extins competențele simțuale în întregul organism. Ce altă dovadă de transformare a omului în ceea ce iubește și face este faptul că unul dintre cei mai mari predicatori ai umanității, doctorul pocăinței, atletul virtuților, apostolul misiunii în Biserică, Sfântul Ioan, Patriarhul Constantinopolului, a fost numit „Gură de Aur”, pentru că a devenit întreg o voce plină de har a Bisericii, un glas pătrunzător prin care Cuvântul lui Dumnezeu a luat ființă în inimile oamenilor prin Evanghelie. Putem spune așadar că Ioan Hristosom este cu adevărat o Evanghelie vie a lui Dumnezeu, prezentă pe Sfintele Altare ale lumii, purtând în ea Lumina Cuvântului veșnic.

Hristos Mântuitorul a frânt și a dăruit pâine Apostolilor spunând: „Luați, mâncați, acesta este Trupul Meu” și a devenit prin Jertfa de Cruce, prin arderea de tot a iubirii Sale dumnezeiești și infinite, Pâinea cea veșnică, care Se dăruiește lumii întregi: „Dumnezeule, Cel ce pe Pâinea cea cerească, pe Hrana a toată lumea, pe Domnul nostru Iisus Hristos, L-ai trimis ca Răscumpărător, Mântuitor și Binefăcător...” se roagă preotul la acoperirea tainică a Cinstitelor Daruri din timpul Sfintei Liturghii.

Așadar ești ceea ce gândești, ceea ce iubești (sau urăști), ceea ce vorbești, ceea ce faci, și mai ales ceea ce dăruiești lumii.

## Iertarea ne vindecă

Iertarea implica dragoste și smerenie, dragoste pentru cel care ne-a supărat și smerenie pentru pacatele noastre cele netamaduite. La randul ei, neiertarea aduce cu ea gânduri rele, manie și ura, iar mai apoi, deznădejde și boli psihice.

Faptele sufletesti nu pot ocoli trupul, precum nici faptele trupesti nu pot ocoli sufletul. Așa cum harul lui Dumnezeu, dobândit în urma luptei cu patimile, curătește atât sufletul, cât și trupul, tot așa, pierderea harului lui Dumnezeu, prin neiertare și rautate, întuneca atât mintea, cât și trupul.

Iertarea ne vindeca

În rugăciunea domnească, însuși Mântuitorul Iisus Hristos ne îndeamna să iertăm și să cerem iertare, precum bine știm: "Și ne iarta noua greșelele noastre, precum și noi iertăm greșelilor nostri" (Matei 6, 12). Pornind de la aceasta porunca dumnezeiască, îndrăznesc să spun că neiertarea, adică tinerea minte a raului și dorința de răzbunare, atrage după sine cele mai mare cadere sufletesti și trupesti: mintea se întuneca, inima se impietrestea, trupul se imbolnaveste.

Iertarea este semnul cel mai evident al unei inimi iubitoare care îl cunoaște pe Dumnezeu.

Iertarea fiind întotdeauna direct proporțională cu iubirea, putem spune: Cine iarta puțin, puțin iubește!

Iertarea tuturor "gresitelor nostri" este singura modalitate de a urma lui Hristos în mod real, pe când neiertarea lor este o boala care omoară lent. Menținând și întărind suferințe precum mania, ura, dorința de răzbunare, tristetea, deznădejdea și depresiile, considerăm că neiertarea "gresitelor" este cauza celor mai multe din rele din viața noastră.

Cuviosul Tadei, staretul de la Mănăstirea Vitovnita, cunoscând puterea gândurilor asupra vieții omului, afirma: "Cum îți sunt gândurile, așa îți este viața!" Astfel, neiertarea celor care ne-au supărat și tinerea de minte a raului provocat de diavol prin aceia, pot fi vazute drept o agresivitate permanentă față de cei în cauză, agresivitate interioară care tintește "otrăvirea" întregii noastre vieți.

Iertarea nu anulează faptele celor care ne-au supărat, ci le îmbracă în iubire, diavolul nemaiputând să le folosească spre a ne arunca gânduri tulburătoare, de manie și de ura.

Iertarea, care implica dragoste și smerenie, are în sine o putere tamaduitoare deosebit de mare. Iertând, mintea se luminează, fiind curățită de gânduri rele, inima se încălzeste, izvorând mila și pace, iar trupul se interesează, domolind viteza sangelui.

Din pacate, mulți sustin că nu pot ierta sau că au nevoie de mult timp, iar dacă ajung să ierte, nu pot uita pe cei care i-au supărat. Fiecare iertare cere însă o clipă de smerenie, omul mandru neputând ierta niciodată cu adevărat. Iertarea acordată de cel mandru este una aparentă, savarsită tot cu mandrie, spre a pareă bun lui însuși sau celor de langa el.

Iertarea nu depinde de ceilalți, ci numai de noi însine. A spune "voi ierta când acela își va da seama că mi-a gresit și își va cere iertare" nu înseamnă iertare, ci mandrie. Când Iisus Hristos, Dumnezeu fiind, iar nu om păcatos, a rostit de pe Cruce cuvintele: "Parinte, iarta-le lor, că nu știu ce fac!" (Luca 23, 34), oare își daduseră aceia seama că au făcut și își ceruseră iertare?! Nu, nu și-au cerut iertare, nici atunci, nici astăzi.

Iertarea nu ridică pretenții de la celălalt, ci numai de la noi însine: să nu ramana în noi nici un gând supărat față de acela. Iertarea, ca mișcare bună a inimii și a minții față de cel ce ne greșeste, este un dar al Duhului Sfânt daruit numai aceluia care și-l dorește cu adevărat, care îl cer de la Dumnezeu și îl caută neincetat. Iertarea implica deci o luptă continuă împotriva duhului mandriei și a gândurilor de tinere minte a raului, în vederea creșterii în iubire. Cine iarta puțin, puțin iubește! În concluzie, iertarea ne vindeca sufletul și trupul, pe când neiertarea ni le imbolnaveste pe amandouă, întunecându-ne viața. La randul ei, pentru a fi tamaduitoare, iertarea trebuie să izvorască din inima, fără pretenții de la celălalt și să fie neincetată.