

# Indice general

<b>Introducere: Un vrăjmaș omniprezent</b> . . . . .	9
<b>Partea I. Conștientizarea</b> . . . . .	15
1. Ce înțelegem prin durere . . . . .	17
2. Avem nevoie să ne exprimăm durerile . . . . .	29
3. Atenți la semnalele de alarmă . . . . .	40
4. Un motiv greu de acceptat . . . . .	57
<b>Partea a II-a. O privire mai de-aproape</b> . . . . .	75
5. Taina răului . . . . .	77
6. Explicațiile tradiționale . . . . .	95
7. Tăcerea lui Dumnezeu . . . . .	111
8. Credința și vindecarea . . . . .	130
<b>Partea a III-a. Susținere</b> . . . . .	155
9. Învățând să alinăm suferința . . . . .	157
10. Cheile supraviețuirii . . . . .	177
11. Îmbătrânind cu seninătate . . . . .	194
12. Să fi acolo la... plecare . . . . .	208
13. În fața morții . . . . .	225
14. Doliul . . . . .	244
<b>Epilog: Nu va mai fi durere</b> . . . . .	268

# Ce înțelegem prin durere

*Fericirea este un sentiment  
eminamente negativ: lipsa durerii.*

(Gregorio Maraňon)

**E**ste miezul nopții. Primul nostru copil, un bebeluș de două luni, născut prematur, cu care abia veniserăm acasă de la spital, ne trezește plângând. Scutecul este curat. Nu vrea biberonul. Nu are febră. Mama lui îl ia în brațe, îl alintă, încearcă să-l liniștească, dar el continuă să plângă. Nici el nu poate spune ce i se întâmplă și nici noi, proaspăt părinți, nu știm să-i interpretăm durerea. Indigestie? Otită? Doar frică? Dezbrăcându-l complet încă o dată, încercând să descoperim cauza plânsului său, observăm o umflătură care se dovedește a fi o hernie inghinală. Nici măcar medicul pediatru nu ne-a putut spune dacă hernia a fost cauza sau consecința plânsului.

După o vreme, mă trezesc cu o durere ciudată în maxilarul superior la nivelul unei măsele de minte sau ceva mai sus. Durerea, difuză la început, devine din ce în ce mai extinsă și mai profundă. Cum nu pot obține o programare la medicul stomatolog timp de câteva ore și niciodată nu am avut acest tip de durere, la sfârșitul zilei nu știu dacă aveam o durere de măsele, de cap, de urechi sau de toate în același timp.

Mulți ani mai târziu, soția mea, o femeie veselă și inimoasă, care își petrece zilele cântând, începe să se simtă rău, incapabilă să precizeze ce i se întâmplă.

„Nu știu ce mi se întâmplă. Mă simt rău și nu pot spune de ce. Să fie de vină menopauza? Nu am dispoziție să fac nimic. Mă simt epuizată, fără putere. Totul mă deranjează. Sunt tristă. Îmi vine să plâng din orice. Vreau doar să dorm, să nu mai știu nimic de nimeni, nici chiar de mine.”

Sotia mea nu putea să recunoască în toate aceste simptome care o afectau un început de depresie.

Aceste trei exemple personale simple, printre altele mie pe care le-am putea cita, sunt suficiente ca probă pentru a ilustra cât de dificil este să descrii durerea.

### Ce este durerea?

Deși de-a lungul vieții toți îi simțim împunsăturile, într-un fel sau în altul, nu ne este ușor să definim suferința. Experiența dureroasă este extrem de diversă și complex de comunicat, deoarece afectează experiențe diferite, trăite de fiecare în mod personal și netransferabil. Durerea este, de fapt, o taină.

Termenul „suferință” are în multe limbi un dublu sens, care include în același timp ideea de boală și pe cea de amărăciune, neliniște, frământare. Dacă atunci când experimentăm plăcerea ne bucurăm de senzațiile corpului, în durere acestea devin o pacoste.

În fericire, jubilăm; în fața durerii, ne simțim neputincioși. În fața plăcerii, întreaga ființă se deschide dornică de noi experiențe, în timp ce în durere, organismul se repliază, ca și cum ar dori să se protejeze de un intrus. Sănătatea ia ca bună „liniștea organelor”; durerea fizică este resimțită, dimpotrivă, ca „un strigăt al corpului”.<sup>1</sup> Dacă sănătatea este o stare care îți permite să trăiești în mod autonom, vesel și solidar,

---

<sup>1</sup> Organizația Mondială a Sănătății (OMS), în Constituția sa din 1946, definește sănătatea drept „bunăstare fizică, mintală și socială care nu constă doar în absența bolii sau a infirmității”.

„Sub nenumărate forme – acută, intensă, surdă, sfâșietoare, persistentă – durerea deteriorează corpul și copleșește spiritul. Abundă în viața săracilor și o ruinează pe cea a bogaților. Îl face pe copil să plângă, mutilează trupul tânărului, marchează fața adultului și încovoale spatele bătrânului. De la leagăn până la mormânt, suferința este călăul nostru implacabil. Muncă și plăcere, dependență și libertate, virtute și viciu, iubire și ură, totul ne poate face să suferim. Durerea face parte din condiția noastră umană. Am putea spune că încetăm să fim copii în momentul în care descoperim că sărutul mamei nu ne mai vindecă pe deplin întristările...”

**DUREREA** rămâne, până la urmă, numitorul comun al umanității noastre. Deși nu o dorim, deși fugim de ea și căutăm să îi limităm efectele și durata, ea rămâne mereu aproape de noi, este parte din existența noastră efemeră.

Din păcate însă, la fel ca multe alte lecții importante ale vieții, lecția suferinței nu se învață la școală și nici nu se predă la universitate. Dintre toate religiile și filozofiiile lumii, creștinismul are o perspectivă unică asupra subiectului suferinței. Dumnezeu Însuși S-a intrupat în „om al durerii și obișnuit cu suferința” pentru a putea ca, într-o zi, să ștergă „orice lacrimă” din ochii copiilor Săi. Și, până atunci, El străbate alături de noi tot acest drum, ca să ne fie mai ușor.

Cartea acesta ne spune în mod magistral cum să trăim cu durerea, cum să facem față situațiilor dramatice din viața noastră și, mai ales, cum să nu renunțăm la speranță. Într-o lume a îndoielilor și a nesiguranței, Cuvântul plin de pace al lui Dumnezeu rămâne singura certitudine absolută. O certitudine pe care merită să o experimentezi și tu.



ROBERTO BADENAS este doctor în Teologie al Universității Andrews (Michigan, SUA), specialist în filologie biblică și profesor de Noul Testament.

Autor al mai multor lucrări, cărțile sale *Dincolo de lege*, *Povestitorul de parabole și întâlniri* (cea mai cunoscută lucrare de până acum, tradusă și editată în engleză, franceză, germană, italiană, portugheză, română și catalană) fac parte din seria „Semillas de Esperanza” (Semințe de speranță).

ISBN 978-606-087-111-8



9 786060 871118



58117

www.evsi.ro

**evsi**  
editura viață și sănătate