

CHERYL BELL

EMOȚIILE

Păcătoase sau sfinte?

 EDITURA
IBET
2025

Traducerea: Nicu Sotir
Copyright 2025 © Editura IBET
Toate drepturile rezervate

Publicat în original sub titlu *Emotions. Sinful
or Sanctified* de Cheryl Bell. Tradus și
publicat cu permisiunea The Association of
Certified Biblical Counselors –
biblicalcounseling.com.

ISBN 978-630-95235-1-8 (pdf) 978-630-95235-2-5 (epub)

EDITURA IBET
Str. Lalelelor 14 Vidra IF
ibetromania@gmail.com



*The Association of Certified
Biblical Counselors*

Într-o lume distrusă, în timp ce ne confruntăm cu problemele legate de păcat și suferință, avem cu toții nevoie de înțelepciune de la Dumnezeu. Din fericire, Domnul ne-a dat tot ceea ce avem nevoie pentru viață și evlavie prin Cuvântul Său care este suficient (2 Petru 1:3; 2 Timotei 3:16).

Resursele „Adevăr în dragoste” oferite de ACBC sunt concepute pentru a aduce adevărul bogat al caracterului și promisiunilor lui Dumnezeu în fața problemelor cu care se confruntă oamenii în viața de zi cu zi. Când vă implicați în viața altora, căutând să îi slujiți folosindu-vă de cuvintele lui Dumnezeu, ne rugăm ca această broșură să fie o resursă care să vă îndrepte înapoi la adevărul Său și să vă echipeze pentru a-i muștra pe cei leneși, pentru a-i

încuraja pe cei descurajați și pentru a-i ajuta pe cei slabi (1 Tesaloniceni 5:14).

AUTOR

Cheryl Bell este profesor adjunct de consiliere biblică și de studii pentru femei la *Southwestern Baptist Theological Seminary* și profesor adjunct de consiliere biblică la *Midwestern Baptist Theological Seminary*.

Pentru toate există o vreme și orice
lucru de sub ceruri își are timpul său-
un timp pentru a plânge și un timp
pentru a râde; un timp pentru a jeli și
un timp pentru a dansa
(Eclesiastul 3:1, 4)¹

Interacțiunea bogată a emoțiilor, care însoțesc atât viețile noastre cât și viețile celor pe care îi consiliem, intensifică fiecare experiență și evocă amintiri care sunt mai mult simțite decât văzute. Pentru mine, sunetele unui ceas care ticăie și sunetul îndepărtat al traficului evocă un sentiment de siguranță și o mulțumire profundă care îmi amintesc de confortul de a adormi în dormitorul bunicii mele. Oportunitatea de a te lăsa purtat de la o realitate prezentă la confortul unui trecut îndepărtat

¹ Citatele biblice sunt preluate din Biblia, Noua Traducere în Limba Română (NTR). Copyright (c) 2006, 2010, 2016, 2021 Biblica, Inc. Folosit cu permisiunea Biblica, Inc.

demonstrează puterea darului emoțiilor dat de Dumnezeu. Atracția emoțiilor către trecut nu este întotdeauna una plăcută și, dacă cei pe care îi consiliem aleg să cedeze gândurilor mai întunecate, se pot trezi în tranșeele disperării. În astfel de cazuri, emoțiile par mai degrabă o rană decât un balsam. Emoțiile nu trebuie să fie întotdeauna legate de trecut; de fapt, apariția lor bruscă și neașteptată ca răspuns la situații și circumstanțe actuale ne poate surprinde uneori.

O izbucnire de furie, o teamă ascunsă și tăcută sau o tristețe profundă și neclintită ne pot cuprinde și să ne facă să ne simțim incapabili să rezistăm valurilor puternice de sentimente care amenință să ne copleșească. Cum îi putem ajuta pe cei pe care îi consiliem să își înțeleagă emoțiile dintr-o perspectivă biblică, astfel încât să Îl slăvească pe Dumnezeu printr-o exprimare adecvată a acestor reacții în viața de zi cu zi?

În primul rând, trebuie să definim emoțiile. Emoțiile sunt răspunsuri personale exprimate în exterior la evenimentele vieții și la percepțiile realității, care arată gândurile, dorințele și motivațiile interioare. Ele sunt orientate fie spre Dumnezeu, fie spre sine².

ASEMENEA CREATORULUI NOSTRU?

Domnul, Dumnezeul tău, este în mijlocul tău, un viteaz care poate salva! El va tresălta de bucurie pentru tine, te va liniști cu dragostea Lui și Se va bucura pentru tine cu un strigăt de bucurie. (Țefania 3:17)

Ca ființe create, emoțiile umane reflectă imaginea Aceluia care ne-a creat pentru a fi ca El. Cu toate acestea, spre deosebire de Acela ale cărui emoții sfinte și fără de păcat reflectă natura Sa, emoțiile noastre poartă amprenta păcatului și a sinelui, atât de departe de Dumnezeul care ne-a dat darul sentimentelor.

² Definiție oferită de Samuel Stephens.

Cum putem ști care emoții reflectă cu acuratețe imaginea Lui și care corup imaginea pe care am fost concepuți să o reprezentăm? Cum putem trăi o viață îmbogățită de emoțiile care Îl onorează pe Dumnezeu și cum putem rezista să cedăm controlului celor păcătoase?

Afișarea corectă a emoțiilor demonstrează adevărul despre noi ca și credincioși, deoarece trebuie să fim „*fără vină și curați, copii ai lui Dumnezeu fără cusur, în mijlocul unei generații corupte și pervertite*”, în care să strălucim ca niște lumini în lume (Filipeni 2:15).

Duhul lui Dumnezeu care locuiește în noi, care este sursa stăpânirii noastre de sine emoționale, ne permite să-L punem în evidență pe Hristos și caracterul Său. Prin exercitarea autocontrolului emoțional, noi Îl facem cunoscut pe El!

ADEVĂRURI BIBLICE DESPRE EMOȚII

Deci, care sunt adevărurile biblice de bază despre emoții? Pentru a-i ajuta pe cei pe care îi consiliem să înțeleagă mai bine și să-și folosească emoțiile într-un mod care Îl onorează pe Dumnezeu și îi binecuvântează pe ceilalți, este important să trecem în revistă cinci adevăruri cheie despre emoții.

1. Dumnezeu are sentimente și, ca purtători ai chipului Său, și noi avem sentimente (Țefania 3:17; Geneza 1:26-27).
2. Emoțiile noastre umane, ca și restul inimii noastre, sunt afectate de păcat (Ieremia 17:9-10).
3. În calitate de credincioși, putem să exprimăm emoții adecvate care Îl glorifică pe Dumnezeu (Galateni 5:22-23).
4. Pentru a face acest lucru, trebuie să ne supunem controlului Duhului Sfânt mai degrabă decât sentimentelor noastre (Romani 8:9).

5. Ascultarea față de Dumnezeu presupune să ne supunem voinței lui Dumnezeu, indiferent de sentimentele noastre. Astfel ne supunem realității lui Dumnezeu mai degrabă decât celei alternative construită ca răspuns la propriile noastre sentimente (Marcu 14:33-36).

Deși aceste adevăruri despre emoții pun bazele înțelegerii lor, este util să examinăm procesul prin care acestea sunt produse și exprimate. Încercările sunt un mod prin care sunt dezvăluite mecanismele interioare ale inimii omului și componentele emoționale ale acesteia.

ÎNCERCĂRILE, EMOȚIILE ȘI PROCESUL DE SCHIMBARE

Dar nu numai atât, ci ne lăudăm și în neazuri, știind că neazul aduce răbdare, răbdarea aduce integritate, integritatea aduce speranță, iar speranța nu ne face de rușine, deoarece dragostea lui Dumnezeu a

fost turnată în inimile noastre prin
Duhul Sfânt Care ne-a fost dat.
(Romani 5:3-5)

Încercările frecvente din viața noastră sunt instrumente în mâna lui Dumnezeu pe care le folosește pentru a ne conforma chipului Său. În felul acesta, corespondența noastră cu Cel după al cărui chip am fost făcuți este intensificată (Iacov 1:1-5; Romani 5:3-5). Dumnezeu se folosește de emoțiile noastre ca parte integrantă a acestui proces.

Pe măsură ce încercările ne apasă, răspunsurile noastre emoționale ne expun inimile. Atunci când, prin lucrarea de convingere a Duhului Sfânt, ne vedem inimile descoperite, avem capacitatea de a ne mărturisi păcatele pe care aceste răspunsuri emoționale le afișează atât de public și de a ne pocăi de ele (1 Ioan 1:9).

Prin puterea lui Dumnezeu, care face ca toate lucrurile să lucreze împreună spre binele

celor care Îl iubesc (Romani 8:28), El folosește aceste emoții păcătoase în mod răscumpărător pentru a ne arăta unde am greșit. Asemenea durerii, emoțiile scot la iveală o problemă. Din fericire, prin lucrarea Lui de iertare și curățare, există o cale de soluționare a păcatului pe care El, mai întâi, îl diagnostichează, iar apoi îl vindecă.

În momentul în care lucrurile ies la suprafață, ne stă înaintea o alegere. Vom călca pe urmele lui Adam și ale Evei în încercarea de a nu ne expune din nou inimile, mușamalizând, ascunzând păcatul și dând vina pe altcineva, sau vom accepta darul plin de dragoste al lui Dumnezeu exprimat tocmai prin expunerea inimii și astfel vom adresa păcatul nostru mărturisindu-l? (1 Ioan 1:9).

UN MANDAT SCRIPTURAL ȘI UN CUVÂNT DE AVERTIZARE

Iacov 1 ne oferă directiva biblică pentru a răspunde în mod corespunzător la încercări și

ne avertizează, de asemenea, cu privire la pericolele de a ceda ispitei când ne aflăm sub presiune. În acest pasaj, Dumnezeu folosește o serie de răspunsuri la situații dificile ale vieții în care apare și o reacție emoțională adecvată.

ÎNCERCĂRI

Frații mei, să considerați că aveți parte de cea mai mare bucurie atunci când treceți prin diferite încercări, știind că testarea credinței voastre lucrează răbdare. Dar lăsați răbdarea să-și facă desăvârșit lucrarea, ca să fiți desăvârșiți și întregi, fără să vă lipsească nimic. Dacă vreunui dintre voi îi lipsește înțelepciunea, s-o cereți de la Dumnezeu, Care dă tuturor cu generozitate și fără să mustre, și ea îi va fi dată. (Iacov 1:2-5)

Versetele 2-5 adresează problema unui răspuns emoțional adecvat sub presiunea încercărilor. Cuvântul lui Dumnezeu este clar - trebuie să alegem bucuria! Acum, aceasta nu este o ascultare fără judecată față de o poruncă

insensibilă dată de o divinitate nepăsătoare - deși uneori carnea noastră este tentată să creadă această minciună. Datorită mării Sale iubiri, Dumnezeu ne oferă adevărul despre scopurile Sale pentru încercări. Odată ce gândirea noastră este informată cu privire la aceste certitudini, bucuria poate deveni răspunsul natural și logic al duhului nostru la situațiile grele ale vieții.

Primul adevăr pe care trebuie să îl afirmăm este că aceasta este doar o încercare - Dumnezeu spune acest lucru și noi trebuie să alegem să-l credem. Acest test nu este lipsit de scop sau de semnificație, pentru că aduce două beneficii puternice și schimbă viața. În primul rând, naște în noi capacitatea de a rezista. În mod paradoxal, chiar lucrul de care simțim că avem nevoie cu disperare în vremuri grele este lucrul pe care Dumnezeu îl produce în noi prin vremuri grele. Aceste informații ne ajută să prețuim încercarea pentru capacitatea ei de a ne întări.

Cel de-al doilea beneficiu al încercării este rezultatul final al răbdării - devenim perfecți și compleți, neducând lipsă de nimic. Această descriere frumoasă și exactă a caracterului lui Hristos confirmă scopul final al lui Dumnezeu pentru fiecare necaz al nostru - conformarea noastră în asemănare cu Hristos.

În acest pasaj, Dumnezeu arată clar că perioadele de testare prin încercare pe care le folosește sunt concepute pentru a dezvolta în noi caracterul asemănător lui Hristos. Totodată un răspuns din partea noastră caracterizat de bucurie arată încrederea noastră în scopurile pe care Dumnezeu le are pentru noi.

ISPITELE

Nimeni, când este ispătit, să nu zică: „Sunt ispătit de Dumnezeu!”. Căci Dumnezeu nu poate fi ispătit de rău și El nu ispățește pe nimeni. Ci fiecare este ispătit atunci când este atras de propria lui poftă și momit. Atunci

pofta, concepând, dă naștere păcatului, iar păcatul, odată săvârșit, produce moartea. (Iacov 1:13-15)

Ispita arată cu totul diferit față de o încercare. Deși adesea noi le asociem pe cele două, Dumnezeu face o distincție între ele. În Iacov 1:2-5, Dumnezeu ne învață că o încercare este din exteriorul nostru și face parte din lucrarea Sa de sfințire

În Iacov 1:13-15, Dumnezeu ne învață că ispita ca răspuns la încercări are o sursă foarte personală. Această ispită la păcat este una interioară și este generată de dorințele inimilor noastre spre ceea ce Dumnezeu a interzis.³ O parte din această ispită la păcat este una emoțională; aici sentimentele amenință să conducă inimile care aparțin de drept lui Dumnezeu. Sub presiunea încercărilor, nu trebuie să ne lepădăm de

³ Blueletterbible.org., *Strong's Concordance* „dorință” (în engleză „desire”), accesat la 7 ianuarie 2021. <https://www.blueletterbible.org/>.

Mântuitorul nostru, abătându-ne de la El către lucruri interzise. A face acest lucru înseamnă a invita comportamentul păcătos care însoțește dorințele interzise, și care în cele din urmă nu duc decât la moarte.

FĂCÂND DISTINCȚIE ÎNTRE EMOȚIILE CARE NU SUNT PĂCĂTOASE ȘI CELE PĂCĂTOASE

Cum gestionăm emoțiile care sunt expuse sub presiunea încercărilor?

În primul rând, trebuie să recunoaștem că nu toate emoțiile sunt păcătoase.

Nu orice fel de mânie este păcătoasă. Mânia experimentată de dragul (n.tr. care slujește scopurilor lui Dumnezeu) lui Dumnezeu și al reputației Sale, este dreaptă (Romani 1:18-19). Nu orice frică este păcătoasă; dacă frica este simțită față de Dumnezeu sau față de un pericol, atunci ea este dreaptă (În Exod 20:20 vedem felul în care le confundăm pe cele două). Nu orice

tristețe este păcătoasă; întristarea ca răspuns la pierdere este o emoție dată de Dumnezeu, dar care poate fi păcătoasă dacă ne întristăm ca cei care nu au nicio speranță, ca cei care trăiesc fără Hristos (1 Tesaloniceni 4:13).

Pe de altă parte, emoțiile păcătoase indică o problemă mai profundă a inimii. Dacă vrem să înțelegem corect aceste adevăruri, trebuie să înțelegem descrierea pe care Dumnezeu o face inimii omului. Aceasta include sufletul și duhul nostru - împreună cu toate celelalte părți care alcătuiesc ființa noastră imaterială, inclusiv conștiința, gândirea, raționamentul, imaginația, emoțiile, voința și dorințele.⁴ Când încercările exercită presiune asupra noastră, emoțiile reprezintă o parte din revărsarea inimii noastre aflată sub presiune.

Dacă vrem să ne înțelegem emoțiile

⁴ Blueletterbible.org., Strong's Concordance „inimă” (în engleză: „heart”), accesat la 7 ianuarie 2021. <https://www.blueletterbible.org/>.

păcătoase, trebuie să recunoaștem că, atunci când ne justificăm sentimentele punându-le pe seama circumstanțelor noastre, ne autoînșelăm. Emoțiile noastre sunt prezente în inimile noastre înainte de orice provocare. Atunci când vin încercările, aceste teste nu fac decât să expună gândurile și intențiile păcătoase ale inimilor noastre, iar răspunsurile noastre emoționale greșite fac parte din durerea pe care Dumnezeu o folosește pentru a ne îndrepta atenția spre inima noastră ca sursă a problemelor noastre. Odată ce Dumnezeu ne ajută să ne vedem inimile așa cum le vede El, trebuie să răspundem ascultând de ceea ce dorește Dumnezeu și nu de ce dorim noi.

MÂNDRIA SE AFLĂ LA RĂDĂCINA EMOȚIILOR PĂCĂTOASE

Trebuie să recunoaștem că problema inimii din spatele emoțiilor păcătoase este mândria: „Vreau ceea ce vreau, când vreau

eu.”⁵

În cazul mâniei păcătoase, îmi folosesc emoția pentru a încerca să obțin ceea ce vreau.

În cazul anxietății, mă tem că nu voi obține ceea ce vreau.

În cazul depresiei, mă întristez pentru că fie am pierdut, fie nu am obținut ceea ce vreau.

Examinând rădăcina care se află în spatele fiecărei emoții păcătoase, devine evident că roadele emoționale pot fi rezolvate doar atunci când rădăcina mândriei este distrusă prin mărturisirea acestui păcat.⁶

Sub aceste presiuni, printre emoțiile

⁵ Frank Catanzaro, interviu, 2019.

⁶ După cum a afirmat Augustin, „Mândria este începutul păcatului. Și ce este mândria, dacă nu dorința de exaltare inadecvată? Și aceasta este o exaltare inadecvată – atunci când sufletul face din el însuși un scop în sine, abandonându-L pe Acela de care ar trebui să se lipească și să-L glorifice” (Augustin, *Orașul lui Dumnezeu*).

comune care pot fi dezvăluite se numără mânia, anxietatea și depresia.

ADEVĂRURI BIBLICE DESPRE MÂNIE

Mânia este dreaptă atunci când Îl oglindește pe Dumnezeu și mânia Sa. Pentru a ne putea evalua mânia noastră sau pe a celor pe care îi consiliem, trebuie să o comparăm cu mânia lui Dumnezeu. Dacă emoția pe care o simțim se aseamănă cu mânia Lui, în ceea ce privește motivația, atunci știm că este neprihănită.

Romani 1:18 descrie mânia lui Dumnezeu ca fiind ceea ce apare ca răspuns la suprimarea adevărului despre El prin nedreptatea umană. Atunci când cei care sunt creați după chipul Său întunecă acest chip prin păcat personal, Dumnezeu este mânios.

În evaluarea mâniei, putem concluziona că mânia simțită cu scopul de a-I aduce glorie lui Dumnezeu și reputației Sale este o mânie

dreaptă. Mânia care slujește scopurilor și reputației noastre este o mânie păcătoasă.

Uneori, suntem tentați să folosim mânia ca pe un instrument pentru a obține ceea ce ne dorim. Atunci când alegem acest răspuns, este posibil să o facem pentru a-i manipula pe ceilalți.

Acest tip de manipulare poate fi chiar practicat sub masca neprihănirii și justificat ca mijloc de a produce neprihănire în altcineva. Scriptura arată clar că nici scopul și nici metoda nu vor fi eficiente în producerea rezultatului dorit.

Frații mei preaiubiți, să știți aceste lucruri: orice om să fie grabnic la ascultare, încet la vorbire și încet la mânie; căci mânia omului nu produce dreptatea lui Dumnezeu. (Iacov 1:19-20)

Potrivit Scripturii, Dumnezeu nu se va folosi niciodată de mânia omului pentru a-și îndeplini scopurile.

Putem concluziona că prin reacțiile noastre mânioase nu avem nicio putere de a produce neprihănire nici în noi înșine, dar nici în alții. Schimbarea inimii este lucrarea lui Dumnezeu, nu a noastră. Dacă încercăm să-i manipulăm pe alții cu mânie, păcătuiim.

Proverbe 29:11 descrie nebunul ca fiind acel om care își pierde mereu cumpătul. În schimb, persoana înțeleaptă își stăpânește această emoție. A numi pe cineva nebun este extrem de jignitor, dar Dumnezeu nu ezită să o facă în astfel de cazuri. Dacă vrem să fim de acord cu El, trebuie să concluzionăm că orice om care este controlat de mânie este un nebun. În schimb, noi putem rezista atracției acestei emoții prin puterea Duhului Sfânt, care ne permite nouă și celor pe care îi consiliem să exercităm stăpânirea de sine necesară pentru a ne lepăda de mânie și pentru a ne îmbrăca în asemănare cu Hristos (Galateni 5:22-23).

Mânia este o emoție umană puternică și uneori se simte ca și cum ne-ar copleși. Atunci când suntem tentați să gândim în acest fel, trebuie să recunoaștem că perspectivele noastre sunt greșite.

Dumnezeu afirmă cu claritate că ne putem controla emoțiile ca un act de ascultare față de El. În Psalmul 37:8, El ne instruiește: „Renunță la mânie, părăsește furia! Nu te mânia, căci mânia duce numai la rău.” Deoarece mânia necontrolată duce la faptele și este în opoziție directă cu Dumnezeu și cu poruncile Sale, trebuie să alegem să o lăsăm deoparte și, făcând acest lucru, să evităm să ne facem rău nouă înșine și altora prin neascultare.

Coloseni 3:8 întărește același adevăr:

Însă acum, lăsați-vă de toate aceste lucruri: de mânie, de furie, de răutate, de blasfemie, de vorbirea murdară care v-ar putea ieși din gură.

Porunca lui Dumnezeu din fiecare dintre aceste texte confruntă tendința noastră de a ne simți neajutorați în fața acestei emoții puternice. Adevărul Său ne amintește ce trebuie să facem, căci cu siguranță El nu ar porunci imposibilul. Putem scăpa de mânie.

Efesenii 4:26-27 vorbește în mod clar despre păcatul mâniei la credincioși. Cei care sunt controlați de mânie în loc să fie stăpâniți de Duhul Sfânt și permit ca această emoție păcătoasă să persiste în viața lor oferă diavolului ocazii de a-i învinge.

Chiar dacă credincioșii nu pot fi locuiți de Satan, fiindcă Dumnezeu nu renunță la locul care I se cuvine de drept în inimile lor, cei care cedează emoției mâniei, îi permit dușmanului lor un anumit nivel de influență în viața lor.

Mânia necontrolată va produce rodul amar al sentimentelor, gândirii și acțiunilor nedrepte. Așa cum ne amintește Dumnezeu în Iacov 1:15, păcatele inimii care nu sunt

răstignite prin mărturisire, pocăință și ascultare vor produce în timp un comportament păcătos.

ADEVĂRURI BIBLICE DESPRE ANXIETATE

Dar Domnul Dumnezeu l-a chemat pe Adam și i-a zis: „Unde ești?” El a răspuns: „Am auzit glasul Tău în grădină, dar mi-a fost teamă pentru că eram gol. De aceea m-am ascuns”.
(Geneza 3:9-10)

Pentru a înțelege frica și originile ei, trebuie să ne întoarcem la începuturi. Geneza 3:9-10 descrie modul în care frica a intrat în lume odată cu păcatul. Adam și Eva ilustrează faptul că această emoție poate fi un semn al păcatului nemărturisit și al vinovăției care îl însoțește.

Dacă ești neliniștit, este acesta motivul pentru care te simți groaznic în acest moment? Dumnezeu spune clar că mărturisirea aceluia păcat va aduce iertarea și curățirea Lui, astfel încât să stai drept înaintea

Lui fără să te temi (1 Ioan 1:9).

Cercetează-mă, Dumnezeule, și cunoaște-mi inima, încearcă-mă și cunoaște-mi frământările! Vezi dacă sunt pe o cale idolatră și condu-mă pe calea veșniciei! (Psalmul 139:23-24).

Când Dumnezeu ne cercetează inima și găsește frică acolo, El o leagă de felul nostru de a gândi. Acesta determină starea noastră emoțională! În astfel de cazuri, calea idolatră este în mine. Acesta este un model păcătos de gândire care trebuie mărturisit.

Nu orice frică este rezultatul unui păcat personal. Uneori, ea este expusă în inimile noastre ca răspuns interior la păcatul altora împotriva noastră. Cu toate acestea, chiar și în aceste situații, suntem responsabili să răspundem prin credință, în loc de frică.

De obicei, ne este teamă și explicăm această frică în termenii a ceea ce ni s-a întâmplat. Deși frica ar fi putut fi un răspuns normal într-un moment de pericol, prezența

ei continuă nu mai este un răspuns corect. Circumstanțele dureroase nu mai există decât în gândirea noastră. În astfel de cazuri, frica este o rană autoprovocată - pentru că acum ne temem de ceea ce ne imaginăm, mai degrabă decât de ceea ce este real.

La sfârșitul acestui pasaj, cuvântul ebraic pentru „condu-mă” are conotația de „condu-mă înapoi”. Implicația pasajului este că felul de gândire greșită care provoacă frică ne îndepărtează inimile de Dumnezeu. În loc să-L avem pe El în centrul atenției, ne concentrăm pe propriile noastre gânduri. Strigătul psalmistului de a fi condus înapoi la Dumnezeu este unul pe care ar trebui să-l imităm în momentele în care ne este frică.

În timp ce-și continuau călătoria, Isus a intrat într-un sat oarecare. Acolo, o femeie pe nume Marta L-a primit ca oaspete în casa ei. Ea avea o soră, numită Maria. Aceasta s-a așezat la picioarele Domnului și asculta

cuvintele Lui. Marta însă era ocupată cu multă slujire. Ea a venit și a zis: „Doamne, nu-Ți pasă că sora mea m-a lăsat să slujesc singură? Spune-i deci să mă ajute!” Domnul însă, răspunzând, i-a zis: „Marto, Marto, tu te îngrijorezi și te necăjești cu privire la multe lucruri, însă de unul singur este nevoie! Căci Maria și-a ales partea cea bună, care nu i se va lua!” (Luca 10:38-42)

În această narațiune biblică, vedem o ilustrare a fricii și a anxietății din viața Martei.

În timp ce Îi slujea Domnului în propria casă, Marta, tocmai prin ceea ce făcea pentru Isus, era departe de El. În timp ce slujea de una singură, a apelat la Isus, pe care și-L dorea de partea ei, să Își folosească puterea și influența pentru a o determina și pe sora ei să facă ce făcea ea!

Perspectiva lui Hristos a fost cu totul alta față de a ei. În timp ce i-a examinat inima, El a identificat o minte îngrijorată sau neliniștită.

În limba greacă, acest cuvânt „îngrijorată” poate însemna și „căutând să-și promoveze propriul interes”⁷. În acest text, acest sens este semnificativ, deoarece Marta își urmărea propriile interese în a-L sluji pe Hristos. Ea căuta să facă ceea ce credea ea că este cel mai bine, mai degrabă decât în modul în care dorea Isus.

Oare inima Martei descrie și inima ta? Ești tu ocupat cu lucrarea lui Isus și preocupat în a-I sluji, dar cu toate acestea Îl neglijezi? În astfel de cazuri, neliniștea poate fi rezultatul căutării propriilor tale interese în loc de ale Lui. Mărturisirea și pocăința vor rezolva aceste temeri.

Nu vă îngrijorați de nimic, ci, în orice lucru, prin mijlocire și rugăciune, cu mulțumire, faceți cunoscute cererile voastre înaintea lui Dumnezeu. Iar

⁷ Blueletterbible.org., *Strong's Concordance* „îngrijorat” (în engleză: „worried”), accesat la 11 ianuarie 2021. <https://www.blueletterbible.org/>.

pacea lui Dumnezeu, care depășește orice înțelegere, vă va păzi inimile și gândurile în Cristos Isus. În cele din urmă, fraților, tot ce este adevărat, tot ce este nobil, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este plăcut, tot ce este demn de admirat, dacă este vreo faptă măreață, dacă este ceva demn de laudă, la acestea gândiți-vă! Iar ceea ce ați învățat, ați primit, ați auzit și ați văzut în mine, aceea faceți! Și Dumnezeul păcii va fi cu voi. (Filipeni 4:6-9)

Dumnezeu, prin Cuvântul Său, nu numai că ne explică de ce suntem neliniștiți, dar ne spune și ce trebuie să facem în acele momente. Porunca de a renunța la anxietate este urmată de ceea ce trebuie să o înlocuiască - rugăciunea cu mulțumire. Acesta este un act de supunere față de Dumnezeu care cere să renunțăm la perspectiva noastră asupra unei situații, să ne rugăm în legătură cu ea și să venim înaintea Lui cu o inimă recunoscătoare. Această jertfă de mulțumire

ne costă mult, deoarece în mijlocul situațiilor dificile, nu suntem recunoscători în mod natural.

Ascultarea noastră precedă răspunsul Său; totuși, pe măsură ce perseverăm în ascultare, El ne oferă pacea Sa. Această liniște ne permite să fim mulțumiți, indiferent de circumstanțele pământești în care ne aflăm.⁸

Câștigarea acestei bătălii a minții se bazează pe a gândi adevărul în locul minciunii, iar în Filipeni 4:8-9 Pavel ne arată care sunt lucrurile corecte la care ar trebui să medităm. Evaluarea gândurilor noastre în lumina acestui standard ne va permite să separăm adevărul de minciună și ne va da capacitatea de a vedea viața din perspectiva Lui, în loc de a noastră.

ADEVĂRURI BIBLICE DESPRE DEPRESIE

⁸ Blueletterbible.org., *Strong's Concordan* „pace” (în engleză „peace”), accesat la 11 ianuarie 2021. <https://www.blueletterbible.org/>.

Chiar și în cazul credincioșilor, tristețea nu este ceva neobișnuit. Durerea și întristarea cauzate de pierderea unei persoane dragi sunt emoții date de Dumnezeu, care oglesc durerea și întristarea lui Hristos atunci când contempla la moartea Sa și la pierderea părtășiei cu Tatăl Său (Matei 26:38). Acestea sunt răspunsuri normale la suferința umană și care nu sunt deloc păcătoase.

Uneori numim această emoție *depresie*, dar oare așa este?

1 Tesaloniceni 4:13 descrie durerea necredinciosului care se confruntă cu pierderea care vine odată cu moartea cuiva. Această întristare are ca rezultat disperarea. Aceasta este o imagine mai precisă a depresiei - pierderea completă a speranței care există într-o viață fără Hristos.

Credincioșii sunt scutiți de acest întuneric al sufletului, când își pun speranța doar în Hristos, căci pe El nu-L pot pierde

(Romani 8:35-39). Sentimentul lor de speranță se poate clătina, dar obiectul ei rămâne nemișcat.

Care sunt adevărurile-cheie care ne vor ajuta să gândim corect despre tristețe, suferință și depresie?

1. Suferința este o parte normală a acestei vieți.

V-am spus aceste lucruri ca să aveți pace în Mine. În lume veți avea neazuri. Dar îndrăzniți! Eu am învins lumea. (Ioan 16:33)

Preaiubiților, nu fiți surprinși de încercarea de foc care are loc în mijlocul vostru, ca și cum vi s-ar întâmpla ceva neobișnuit, ci, pe măsură ce aveți parte de suferințele lui Cristos, bucurați-vă, pentru ca și la descoperirea gloriei Lui să vă bucurați foarte mult. (1 Petru 4:12-13)

Ca normalitate a acestei vieți, suferința nu este un motiv de disperare, ci o oportunitate de a ne reînnoi speranța în Hristos. În

suveranitatea Sa, El permite suferința, dar o folosește pentru binele nostru, pentru a ne face mai asemănători cu El (Romani 8:28-29).

2. Încercările reprezintă presiunea care poate descoperi depresia din inima unui individ, dar ele nu au puterea de a o produce.

Un răspuns corect la suferința asociată cu pierderea cuiva drag va duce la bucurie și la creștere spirituală (Iacov 1:2-5), în timp ce un răspuns păcătos va da naștere unui comportament păcătos și distrugere (Iacov 1:13-15).

3. Un răspuns nebiblic la suferință poate fi rezolvat la nivelul inimii prin mărturisire și pocăință, atunci când alegem să ne uităm la Dumnezeu și să contemplăm la caracterul Său în loc de a rămâne blocați în circumstanțele noastre (1 Ioan 1:9).

4. În aceste situații, îndeplinirea responsabilităților face parte din ascultarea noastră față de Hristos. Dacă nu reușim să ne

împlinim responsabilitățile din cauza deznădejdii, trebuie „să ne dezbrăcăm” de atitudinile păcătoase ale inimii și „să ne îmbrăcăm” cu acțiuni caracterizate de ascultare față de Dumnezeu.

5. Atunci când ne putem speranța doar în Hristos suntem protejați de depresia spirituală.

Speranța pusă în ceva greșit ne secătuieste de putere. Dacă ne punem nădejdea în orice altceva în afară de Dumnezeu, suntem în pericol să o pierdem, căci orice altceva poate fi pierdut. Teama de această pierdere și eforturile noastre de a o preveni ne vor obosi într-o căutare deșartă.

Să luăm astăzi angajamentul de a ne pune speranța doar în Dumnezeu, pentru că astfel nu va trebui să experimentăm niciodată deznădejdea care vine ca urmare a pierderii.

6. În unele cazuri, atât anxietatea, cât și depresia pot fi rezultatul unor probleme de

natură fizică, care nu au nicio legătură cu problemele spirituale. Dacă vă confrunțați cu oricare dintre aceste emoții puternice, trebuie să vă adresați medicului vostru, să vă faceți un set de analize și astfel să excludeți posibilitatea vreunei boli fizice.

PUTEM SĂ NE DEZBRĂCĂM DE MÂNIE, ANXIETATE ȘI DEPRESIE PĂCĂTOASĂ

Dumnezeu ne poruncește să renunțăm la emoțiile păcătoase, inclusiv la mânie, anxietate și depresie. Procesul de lepădare nu este un simplu exercițiu al voinței noastre, ci mai degrabă o supunere față de voința Sa. Acest act de pocăință ne aduce în locul în care renunțăm la perspectivele noastre pentru a ne ține ferm de ale Lui.

În firea noastră, vrem să ne păstrăm mânia, pentru a o folosi ca să ne răzbunăm pe dușmanii noștri - pe cei care ne-au împiedicat să obținem ceea ce ne dorim. În alte cazuri, ne temem că nu vom obține ceea ce ne dorim și

de aceea tremurăm. De asemenea, ne putem afunda în depresie și disperare, deoarece ne-am pus speranța în altcineva sau în altceva decât în Hristos și ne-am pierdut speranța în urma pierderii unei persoane dragi sau a lucrului pe care l-am pus în locul Lui. Ne întristăm pentru că am pierdut ceea ce ne dorim.

Pe măsură ce Dumnezeu folosește încercările pentru a ne expune mânia, frica și depresia, avem privilegiul de a ne vedea inimile așa cum le vede El. Acesta este un act de bunătate din partea Lui, pentru că, odată ce vedem păcatul și ne asumăm responsabilitatea pentru el, ne putem dezbrăca de el prin mărturisire. Iertarea și curățirea Sa ne schimbă inimile, astfel încât suntem capabili să ascultăm de poruncile Sale.

Aceste porunci sunt clare: trebuie să încetăm cu mânia, să nu ne mai îngrijorăm de nimic și să nădăjduim numai în Dumnezeu.

Renunță la mânie, părăsește furia! Nu te mânia, căci mânia duce numai la rău. (Psalmul 37:8)

Nu vă îngrijorați de nimic, ci, în orice lucru, prin mijlocire și rugăciune, cu mulțumire, faceți cunoscute cererile voastre înaintea lui Dumnezeu. Iar pacea lui Dumnezeu, care depășește orice înțelegere, vă va păzi inimile și gândurile în Cristos Isus. (Filipeni 4:6-7)

Suflete al meu, de ce te mârnești și gemi înăuntrul meu? Pune-ți speranța în Dumnezeu, căci iarăși Îi voi mulțumi. El este ajutorul meu și Dumnezeul meu. (Psalmul 42:11)

CUM NE DEZBRĂCĂM DE EMOȚII PĂCĂTOASE?

Când emoțiile noastre sunt păcătoase, trebuie să-I dăm dreptate lui Dumnezeu prin mărturisire și să ne încredem în El că ne iertă și că ne curăță inimile.

Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept să ne ierte păcatele

și să ne curățească de orice nelegiuire.
(1 Ioan 1:9)

Acest efort comun necesită mărturisirea noastră umilă și acțiunea Lui. Ca răspuns la ascultarea noastră, El ne iartă păcatele și ne curăță inimile. Devenim mai asemănători cu Hristos pe măsură ce are loc această lucrare de sfințire.

TREBUIE SĂ NE SUPUNEM CU SMERENIE
VOINȚA NOASTRĂ VOINȚEI LUI
DUMNEZEU ATUNCI CÂND EMOȚIILE
NOASTRE SUNT COPLEȘITOARE

Lupta de a-L asculta pe Dumnezeu atunci când dorințele și emoțiile noastre sunt contrare poruncilor Sale este dificilă. Și totuși, Hristos este exemplul nostru.

Apoi s-au dus într-un loc numit Ghetsimani, și Isus le-a zis ucenicilor Săi: – Stați jos aici, până Eu Mă rog! I-a luat cu El pe Petru, pe Iacov și pe Ioan și a început să Se înpăimânte și să Se tulbure. El le-a zis: – Sufletul Meu este foarte mâhnit, până la moarte! Rămâneți

aici și vegheați! Și, mergând puțin mai înainte, a căzut cu fața la pământ și Se ruga ca, dacă este posibil, să treacă de la El ceasul acela. El zicea: „Abba, Tată, la Tine toate lucrurile sunt posibile! Îndepărtează de la Mine paharul acesta! Totuși, nu cum vreau Eu, ci cum vrei Tu!” (Marcu 14:32-36)

În acest pasaj, Hristos, Cel desăvârșit și fără păcat a experimentat dorințe și emoții umane normale. Durerea și necazul Său erau la fel de reale ca și ale noastre și erau atât de copleșitoare încât simțea că sufletul Său era strivit până la moarte.

Dacă ar fi fost un lucru pe care să-L fi dorit de la Tatăl Său, acesta ar fi fost îndepărtarea paharului suferinței și al morții. Cu toate acestea, El Și-a supus voința Tatălui Său și, prin această supunere, a ascultat, în ciuda dorinței și a emoțiilor Sale.

Această întâmplare a fost consemnată în Scriptură pentru a ne încuraja și pentru a ne

da un exemplu de urmat (Romani 15:4; Ioan 13:15). Cu siguranță vom avea momente în care dorințele și emoțiile noastre ne vor determina să facem orice altceva în afară de ne supune Lui. Cu toate acestea, deoarece Duhul Său trăiește în noi, suntem capabili să Îi urmăm exemplul. În ciuda dorințelor și emoțiilor contrare, supunerea voinței noastre față de Dumnezeu și acceptarea voinței Sale, ne conduc la ascultare.

Deși această broșură s-a concentrat în principal asupra emoțiilor păcătoase, nu trebuie să uităm că emoțiile neprihănite sunt un dar de la Dumnezeu. Cei care sunt în Hristos știu ce înseamnă să aibă o inimă nouă prin care se exprimă emoții noi. Când Duhul Sfânt locuiește în inimile copiilor lui Dumnezeu, El aduce cu El roadele Sale, iar unele dintre aceste roade au și o componentă emoțională (Galateni 5:22-23). Atunci când credincioșii, care sunt supuși Duhului lui Dumnezeu, sunt apăsați de încercări, roada

Lui, mai degrabă decât firea lor, este cea care se revarsă.

Bucuria și pacea, enumerate în Galateni 5:22, sunt o parte din roada Duhului care pot fi exprimate sub presiunea lucrurilor grele. Bucuria sau veselia este, cu siguranță, un răspuns unic în mijlocul dificultăților, dar care poate fi explicat doar în termenii lucrării lui Dumnezeu în inimile oamenilor. Asemenea lui Iov, care s-a închinat în mijlocul durerii, așa și credincioșii pot experimenta bucuria prezenței lui Dumnezeu, indiferent de circumstanțele lor pământești.

Pacea, definită de concordanța biblică *Strong*, ca - „stare liniștită a sufletului asigurat de mântuirea prin Hristos, și temător de nimic altceva decât de Dumnezeu și mulțumitor de soarta sa pământească, oricare ar fi aceasta”, este o altă dovadă a transformării

făcute de Dumnezeu în inimile oamenilor.⁹

Aceste două emoții sunt exemple evidente a ceea ce face Dumnezeu în copiii Săi și dovezi ale prezenței Sale în ei. Oamenii care trăiesc fără Dumnezeu și fără prezența Lui nu pot cunoaște, în astfel de situații, nici bucuria și nici pacea pe care doar El le poate aduce.

⁹ Blueletterbible.org., Strong's Concordance „pace” (în engleză „peace”), accesat la 22 iulie 2021. <https://www.blueletterbible.org/>

SERIA „SOLUȚII BIBLICE”



În curând mai multe titluri și în limba română;
până atunci, în limba engleză, pe
biblicalcounseling.com/biblicalsolutions

TRUTH .
IN LOVE



*Soluții biblice pentru problemele cu care se
confruntă oamenii*

Asociația Consilierilor Biblici Certificați se angajează să susțină suficiența Scripturii pentru biserică, în timp ce aceasta se ocupă de problemele cu care se confruntă oamenii, spunând adevărul în dragoste. În viața de zi cu zi, creștinii au responsabilitatea de a aduce adevărul lui Dumnezeu în viața lor, de a face față problemelor și de a întruchupa pentru alții, prin dragoste, adevărul.

La ACBC, căutăm să sprijinim biserica în a spune adevărul în dragoste. De aceea, oferim un proces de formare și certificare de calitate, o rețea globală de persoane și instituții care gândesc la fel și o sursă de resurse practice și biblice.

Pe scurt, căutăm să aducem soluții biblice pentru problemele cu care se confruntă oamenii, susținând că metoda pe care Dumnezeu a dat-o pentru a face acest lucru este adevărul în dragoste.

Toate resursele pe www.biblicalcounseling