

VINDECARE PENTRU MINTEA RĂNITĂ

Aprecieri pentru această carte



O carte pe care nu știam că o caut, dar de care aveam cu adevărat nevoie. Informativă, practică și profund transformatoare, te provoacă să privești cu onestitate zonele dificile ale vieții. Ancorată în Scriptură și surprinzător de directă, este genul de lectură la care te vei întoarce.



Absolut transformatoare și de un real ajutor în călătoria mea de vindecare și restaurare. Capitolele sunt clare, bine structurate și ușor de parcurs, ajutându-te să reții esențialul. Mi-au plăcut în mod special punctele-cheie și referințele biblice, care oferă direcție și speranță. O carte la care voi reveni pentru a crește în vindecare și încredere în Cristos.



O carte cu adevărat diferită și atât de necesară pentru zilele noastre! Abordează teme grele și reale ale inimii și minții, dar reușește să aducă, în mod surprinzător, alinare, umor și curajul de a ne opri și a cere ajutor. Scrisă într-un mod neobișnuit, cartea este sinceră, curajoasă și profund autentică.

M-a încurajat să știu că putem fi pe deplin sinceri cu Dumnezeu, iar El ne întâmpină cu compasiune și dragoste și ne iartă păcatele. O lectură sinceră, accesibilă și plină de speranță.



Craig Groeschel este pastorul meu și m-am regăsit mult în ceea ce spune. O carte foarte bună, ușor de citit și cu adevărat de ajutor. O pot oferi cu încredere tuturor celor care știu că au nevoie de încurajare. E genul de carte care merită împărtășită.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GROESCHEL, CRAIG

Vindecare pentru mintea rănită / Craig Groeschel. – Oradea: Scriptum,

2026

ISBN 978-606-031-531-5

159.9

2

VINDECARE PENTRU MINTEA RĂNITĂ

*Speranță pentru depresie, burnout și emoții
despre care nu vorbește nimeni*

CRAIG GROESCHEL

ÎMPREUNĂ CU DR. WAYNE CHAPPELLE



Editura Scriptum®
Oradea

De același autor
la Editura Scriptum au mai apărut:

Chazown
Detoxifierea sufletului
Direcție divină
Dreptul la îndoială
Gândește pe termen lung

Rugăciuni periculoase
Puterea de a te schimba
Schimbare de perspectivă
Speranță în întuneric
Vindecare pentru mintea rănită

Originally published in U.S.A. under the title
Heal Your Hurting Mind
by Zondervan, a registered trademark of
The Zondervan Corporation, L.L.C.
a wholly owned subsidiary of HarperCollins Christian Publishing, Inc.
© 2026 by Craig Groeschel
All Rights Reserved.
Published by arrangement with
HarperCollins Christian Publishing, Inc

Ediția în limba română, publicată cu permisiune, sub titlul
Vindecare pentru mintea rănită
de Craig Groeschel

© 2026 Editura Scriptum
str. Simion Bărnuțiu nr. 2, 410204 Oradea
Tel./Fax/Robot: 0259-457.428
E-mail: scriptum@scriptum.ro
Pagina web: WWW.SCRIPTUM.RO

Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediții în limba română.
Prima ediție în limba română.

Cu excepția situațiilor când se specifică altfel, citatele biblice folosite sunt preluate din traducerea D. Cornilescu. Celelalte citate biblice în limba română provin din: AMP – Amplified Bible, ESV – English Standard Version, GNT – Good New Publishers, MSG – The Message, NIV – New International Version, NLT – New Living Translation, NLV – New Life Version.

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

ISBN (tipărit) 978-606-031-531-5
ISBN (e-book) 978-606-031-543-8

Tiparul executat în U.E.

CUPRINS

INTRODUCERE

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere</i>	11
<i>Observațiile doctorului</i>	17
<i>Întrebări pentru reflecție</i>	19

PARTEA I

MITURI DESPRE SĂNĂTATEA MINTALĂ

1.1 Introducere.....	23
1.2 Definierea sănătății mintale	25
1.3 Mitul 1: Creștinii nu ar trebui să se lupte cu probleme legate de sănătatea mintală	27
1.4 Mitul 2: Doar credința ar trebui să rezolve problemele legate de sănătatea mintală	30
1.5 Mitul 3: Lui Dumnezeu nu Îi pasă de problemele legate de sănătatea mintală	33
Observațiile doctorului.....	40
Întrebări pentru reflecție.....	43
Jurnal.....	45

PARTEA A II-A ANXIETATEA

2.1	Introducere.....	49
2.2	Să nu te îngrijorezi?.....	52
2.3	E timpul să te rogi.....	57
2.4	E timpul să te oprești	63
2.5	E timpul să-L lauzi pe Dumnezeu.....	67
	Observațiile doctorului.....	72
	Întrebări pentru reflecție.....	78
	Jurnal.....	79

PARTEA A III-A DEPRESIA

3.1	Introducere.....	83
3.2	Lupta ta.....	87
3.3	Omul care a văzut suferința.....	90
3.4	Recunoaște-ți emoțiile	94
3.5	Recunoaște că există speranță.....	99
3.6	Recunoaște că ai nevoie de ajutor.....	102
3.7	Cum să găsești lumină în întuneric	108
	Observațiile doctorului.....	112
	Întrebări pentru reflecție.....	118
	Jurnal.....	119

PARTEA A IV-A NEGATIVISMUL

4.1	Introducere.....	123
4.2	Hai să fim negativiști.....	127
4.3	Numește-ți negativismul.....	132

4.4	Îmi poruncesc mie însumi	137
4.5	Vorbesc cu mine însumi	140
4.6	Rumeg.....	144
4.7	E timpul să-ți schimbi modul de gândire	147
	Observațiile doctorului.....	150
	Întrebări pentru reflecție.....	156
	Jurnal.....	157

PARTEA A V-A

MÂNIA

5.1	Introducere.....	161
5.2	Mânios ca Isus.....	166
5.3	Asta (nu) este șocant!	175
5.4	Patru întrebări personale	181
5.5	(Ne)Anulat.....	189
	Observațiile doctorului.....	191
	Întrebări pentru reflecție.....	198
	Jurnal.....	199

PARTEA A VI-A

TRAUMA

6.1	Introducere.....	203
6.2	Pavel, apostolul celor traumatizați?.....	210
6.3	Procesăm durerea provocată de trauma noastră.....	213
6.4	Aducem trauma noastră înaintea lui Dumnezeu în rugăciune.....	218
6.5	Urmărim un scop în trauma noastră.....	222
	Observațiile doctorului.....	227
	Întrebări pentru reflecție.....	233
	Jurnal.....	234

PARTEA A VII-A BURNOUTUL

7.1	Introducere.....	239
7.2	Ilie intră în scenă.....	244
7.3	Cum se instalează burnoutul.....	248
7.4	De ce ai nevoie?.....	254
7.5	Am nevoie de Dumnezeu (și tu la fel).....	263
	Observațiile doctorului.....	267
	Întrebări pentru reflecție.....	274
	Jurnal.....	275

CONCLUZIE

	<i>Concluzie</i>	277
	<i>Întrebări pentru reflecție</i>	283
	<i>Întrebări generale pentru reflecție</i>	284
	<i>Jurnal</i>	285
	<i>Anexă: Erori de gândire</i>	287
	<i>Note de final</i>	291

MULȚUMIRI

Sunt profund recunoscător tuturor prietenilor și membrilor familiei mele care au jucat un rol în conturarea acestui mesaj. Amy Groeschel, ești cea mai bună prietenă a mea și fata visurilor mele. Îți mulțumesc că ai stat alături de mine, slujindu-L pe Isus lângă mine și dăruindu-ți inima pentru a-i iubi și a-i sluji bine pe oameni. Te iubesc acum și pentru totdeauna.

Vince Antonucci, ești extraordinar. Nu-mi pot imagina să scriu o carte fără perspectiva, înțelepciunea și inteligența ta. Fiecare proiect de care te ocupi devine mai puternic, mai clar și mai plin de semnificație. Inima ta pentru Dumnezeu și pasiunea ta pentru lucrare se văd în tot ceea ce faci. Aduci o valoare imensă fiecărei pagini, oferind întotdeauna tot ce ai mai bun – și chiar mai mult. Îți mulțumesc pentru prietenia ta și pentru faptul că îmi limpezești mereu gândurile și faci ca mesajul cărților mele să fie și mai puternic.

Robert Noland, te-ai implicat cu totul în acest proiect, iar acest lucru se vede pe fiecare pagină. Grija ta personală, profunzimea înțelegerii și angajamentul de a face această carte cât mai bună posibil înseamnă mai mult decât pot exprima în cuvinte. Îți mulțumesc pentru timpul, gândirea și pasiunea pe care le-ai investit în această lucrare.

VINDECARE PENTRU MINTEA RĂNITĂ

Adrienne Manning, unde am fi fără tine? Dragostea ta pentru aceste proiecte de slujire este fără egal. Îți mulțumesc că te-ai implicat în fiecare detaliu, asigurându-te că fiecare cuvânt are puterea de a schimba vieți. Ești unică în ceea ce faci și este o adevărată bucurie să lucrez cu tine.

Katherine Fedor, îți mulțumesc că ai observat ceea ce noi ceilalți am ratat. Ochiul tău ager și atenția la detalii fac toată diferența și îți sunt profund recunoscător pentru dedicarea ta.

Jenn McCarty, Blake DePrato, Ali Bergin, Leanna Romoser, Emilee Rowles, Mark Dawson, Sam Naifeh, Stu Adams, Chandler Ward, Hannah Hladek, Rachel Feuerborn, Sam Larrabee, Jon Stephens, Bryan Wilson și Jordan West, contribuțiile voastre au ajutat la întărirea acestui mesaj și la extinderea impactului său. Vă mulțumesc că v-ați implicat pe deplin – și chiar mai mult!

Webster Younce, Brian Phipps, Curt Diepenhorst, Katie Painter și întreaga echipă de la Zondervan, este o onoare să colaborez cu voi în domeniul publicării. Angajamentul vostru față de excelență și abordarea orientată spre misiune fac toată diferența. Sunt recunoscător pentru munca voastră de a aduce mesaje pline de speranță în lume.

Tom Winters, ești un agent extraordinar și un prieten adevărat. Îți mulțumesc că m-ai ajutat să parcurg complexitatea procesului editorial și că ai lucrat neobosit pentru ca aceste mesaje să se răspândească cât mai mult.

Și, în cele din urmă, ție, cititorule, îți mulțumesc că ai avut încredere în mine să te însoțesc în această călătorie. Rugăciunea mea este ca, pe măsură ce te apropii de Isus, să te vindeci de rănilor trecutului, să te eliberezi de anxietate și să capeți pacea profundă și durabilă pe care doar El o poate oferi. Indiferent de poverile pe care le porți, nu trebuie să le înfrunți singur. Dumnezeu te vede, Îi pasă de tine și este cu tine în fiecare luptă.

Indiferent de furtunile care vor veni peste tine, fie ca prezența Lui să-ți liniștească inima, iar dragostea Lui să-ți ancoreze sufletul. Nu ești singur. Ești foarte iubit.

INTRODUCERE

EU (CÂND M-AM PRĂBUȘIT)

Criza mea nu s-a produs dintr-odată, ci s-a instalat încet în viața mea, ca o ceață densă și întunecată. La început, planul meu de a face față situației a fost să folosesc unul dintre mecanismele mele preferate de apărare: negarea. Îmi spuneam: Nu e chiar atât de rău. Este doar o perioadă foarte grea. Pot face față, la fel cum am mai făcut și înainte.

Dar groaza continua să mă încolțească. Ca un soi de claustrofobie emoțională. Am început să-mi dau seama: Poate că asta este prea mult.

Am încercat să fac tot ce mi-a stat în putință să continui să ajut pe toată lumea și să fiu consecvent, dar sentimentul de nenorocire iminentă nu înceta să se strecoare. În cele din urmă, am recunoscut: Asta o să mă dărâme. Apoi, într-o zi, am cedat în fața celei mai mari frici ale mele: Cred că asta o să mă omoare.

Aveam o căsnicie fericită de aproape treizeci de ani, eram un pastor respectat, aveam câțiva copii bine adaptați, dar mi-am dat seama că, lăsând la o parte toate aceste binecuvântări, eram prins într-o stare întunecată. Eram îngrozit și nu știam cui i-aș putea spune sau cum să

VINDECARE PENTRU MINTEA RĂNITĂ

scap de sentimentele mele. Voi intra mai târziu în mai multe detalii cu privire la spirala mea descendentă. (Nu vreau să te sperii chiar de la începutul cărții.)

Dar îmi amintesc că am strigat la Dumnezeu în adâncul durerii mele, întrebându-L de ce a permis să mi se întâmple acest lucru. Nu sunt sigur, dar mă întreb dacă o parte din motivul pentru care Dumnezeu mi-a permis să trec prin ceea ce am trăit este ca să pot împărtăși ce am învățat. Pentru că experiența mea m-a condus la această carte pe care nu m-aș fi așteptat niciodată să o scriu.

Așadar, din acest motiv, ceea ce urmează va fi ceva intens.

Și distractiv.

Și incredibil de important.

Dar cu siguranță intens.

De ce intens?

Pentru că am de gând să te duc adânc în viața mea personală și să-ți spun lucruri pe care nu te-ai aștepta niciodată să le auzi de la un pastor. Dacă ai citit vreuna dintre cărțile mele, ai ascultat predicile mele sau episoadele podcastului meu, s-ar putea să simți că mă cunoști puțin.

Bine, dar nu cunoști această poveste.

De ce este atât de importantă? Pentru că îți vom oferi și ție ocazia de a pătrunde adânc în viața ta. Deși sunt sigur că te cunoști pe tine însuși, pariez că există lucruri despre tine pe care nu le înțelegi. De exemplu, de ce te simți atât de trist? Sau furios? Sau îngrijorat?

Cum îți reduci la tăcere anxietatea? Cum te vindeci de traumă? Cum depășești epuizarea?

Dacă ți-ai pus vreodată aceste întrebări, nu ești singur. Și eu mi le-am pus. Și, de aceea, vreau să-ți prezint pe cineva care m-a ajutat să găsesc răspunsuri. Fă cunoștință cu Dr. C.

DR. C. (PE CARE L-AM SUNAT CÂND M-AM PRĂBUȘIT)

Acesta poate fi un moment potrivit să recunosc că sunt pastor, nu psiholog sau medic. Deși am citit mai mult de o duzină de cărți pe acest subiect și m-am consultat cu tot atâția consilieri creștini, cu siguranță nu sunt un expert.

Ca pastor, mă voi concentra întotdeauna mai mult pe latura spirituală a acestor probleme și pe modul în care Dumnezeu poate aduce vindecare și ne poate elibera. Dar aspectele psihologice și fiziologice ale vindecării sunt prea importante pentru a nu fi incluse.

Așa că am decis să risc puțin.

Dă-mi voie să explic ce vreau să spun.

Când am ajuns la epuizarea emoțională despre care voi începe să discut în capitolul următor, am simțit că viața mea începea să se destrame. Din fericire, am primit ajutor de la un consilier creștin unic și înzestrat, pe nume Dr. Wayne Chappelle. Spun „unic” pentru că Dr. C. (așa cum îl voi numi pe parcursul cărții) are o experiență bogată și diversă.

După ce și-a obținut doctoratul în psihologie clinică la George Fox University, Dr. C. a lucrat timp de peste douăzeci de ani cu agenți militari și guvernamentali de rang înalt, ajutând la evaluarea și pregătirea acestora pentru operațiuni militare clasificate cu risc ridicat și cerințe extreme. Munca sa a inclus sesiuni de evaluare cu funcționari de la Pentagon și comandanți din întreaga lume privind efectele psihologice ale misiunilor periculoase și adesea mortale. A fost consultant în decizii care au avut un impact asupra consolidării sănătății mintale și a rezilienței personalului militar care lupta împotriva terorismului la nivel global și asupra îmbunătățirii colaborării cu forțele militare reunite ale națiunilor aliate.

Mai recent, Dr. C. a coordonat dezvoltarea proceselor de evaluare psihologică și selecție pentru echipaje aeriene însărcinate cu transportarea discretă și în siguranță a liderilor guvernamentali de rang înalt și a conducerii prezidențiale în întreaga lume.

După ce și-a îndeplinit atribuțiile în cadrul forțelor aeriene, Dr. C. și-a orientat activitatea către sportivii profesioniști și de nivel olimpic. El pune accentul pe întărirea rezistenței mintale a sportivilor, astfel încât aceștia să poată performa în cele mai solicitante medii competiționale. Asta include a-i ajuta pe sportivi să-și gestioneze sănătatea mintală pentru ca aceștia să poată deveni cele mai bune versiuni ale lor (la nivel personal și profesional) și pentru a putea avea succes în condiții extraordinare.

Dacă te întrebi de ce un om ca el ar lucra cu un pastor ca mine,

VINDECARE PENTRU MINTEA RĂNITĂ

bine ai venit în club. Datorită credinței sale profunde în Isus, Dr. C. a fost de acord să-și folosească darurile și experiența pentru a ajuta într-un alt tip de război: războiul spiritual. Am fost primul pastor pe care l-a consiliat, dar acum lucrează cu zeci de lideri creștini, dedicând o parte semnificativă din timpul său slujirii celor care Îl slujesc pe Dumnezeu.

Pentru a mă asigura că această carte te ajută la cel mai profund nivel posibil, l-am invitat pe Dr. C. să contribuie cu înțelepciunea sa. I-am cerut să mă ajute pe mine, precum și să verifice întreaga carte dintr-o perspectivă profesională și clinică. De asemenea, îți va oferi răspunsurile sale personale la finalul fiecărui capitol, într-o secțiune numită „Observațiile doctorului”.

Sper că ești de acord că aceasta este o idee destul de bună, dar, așa cum am spus mai devreme, este un risc.

De ce?

Ești gata?

Pentru că merg cu un pas mai departe și îi ofer lui Dr. C. permisiunea de a-ți împărtăși detalii despre fiecare problemă cu care m-am confruntat. Renunț în mod voluntar la confidențialitatea doctor-pacient, deoarece el a fost alături de mine în cele mai grele momente ale mele și mi-a văzut fiecare vulnerabilitate, nesiguranță și înclinație păcătoasă, ajutându-mă să ies la liman mai puternic în mod semnificativ.

Rugăciunea mea este ca, oferindu-ți perspectiva sa profesională asupra călătoriei mele spre vindecare, asta să te ajute și pe tine în a ta.

TU (AJUTOR PENTRU CÂND TE PRĂBUȘEȘTI)

Cu ani în urmă, nu aș fi știut cum se simte cineva care suferă din cauza unei probleme legate de sănătatea mintală. Dar după ce m-am prăbușit și am căzut într-o perioadă prelungită de anxietate paralizantă și depresie întunecată, acum știu cum este să te simți neajutorat și fără speranță. Sincer, ca ucenic al lui Isus, nu am crezut niciodată că aș putea sau că voi ajunge să mă simt astfel. Dar m-am simțit. M-am prăbușit atât de adânc în groapă, încât mă temeam că

nimic nu m-ar mai putea scoate de acolo. Îmi pierdusem speranța că lucrurile ar putea vreodată să se îmbunătățească.

Dacă ești acolo – dacă te simți neajutorat, fără speranță – am vești bune de cealaltă parte.

Există speranță.

Înțeleg că acum acest lucru poate suna prea frumos ca să fie adevărat. Dar există speranță. Pentru că Dumnezeu te va ajuta. În această carte vom învăța de ce acest lucru este adevărat și cum este adevărat. Împreună vom explora câteva principii puternice despre cum ne ajută Dumnezeu în lupta cu:

- Anxietatea
- Depresia
- Negativismul
- Mânia
- Trauma
- Burnoutul

Dacă ești blocat și simți că nimic nu te mai poate ajuta, îmi dai voie să te încurajez să rezisti? Pentru că, în paginile care urmează, Dumnezeu ne va conduce spre vindecare.

Rezistă și, pe măsură ce continui să citești, aș vrea să te rog să fii extrem de sincer. Cu cine? Cu Dumnezeu și cu tine însuși. Și s-ar putea să vrei să inviți un prieten

(sau grupul tău mic ori grupul de sprijin) să citească împreună cu tine și să parcurgă această călătorie alături de tine.

Am învățat că onestitatea radicală este fundamentală.

Pentru că ești la fel de puternic pe cât ești de onest.

M. Scott Peck, psihiatru și autor de bestsellere, scrie în cartea sa *The Road Less Traveled*: „Sănătatea mintală este un proces continuu de dedicare față de realitate cu orice preț.”¹

A fi extrem de sincer este intimidant, chiar înfricoșător, așadar, să-I cerem ajutor lui Dumnezeu. A cere ajutor nu este o dovadă de slăbiciune, ci o dovadă de înțelepciune. În Ioan 5, când Isus a întâlnit în Ierusalim un om care suferea de treizeci și opt de ani, l-a întrebat:


Dacă ești acolo – dacă te simți neajutorat, fără speranță – am vești bune de cealaltă parte. Există speranță.

VINDECARE PENTRU MINTEA RĂNITĂ

„Vrei să te faci sănătos?” (v. 6). Așadar, să avem încredere că, dacă venim și noi la El, cu onestitate, dorindu-ne cu adevărat ajutorul lui Isus, El ne va conduce spre vindecare și sănătate mintală.

**A cere ajutor
nu este o dovadă de slăbiciune,
ci o dovadă de înțelepciune.**

Așadar, dacă ești pregătit să auzi o dovadă de onestitate extremă despre cel mai greu moment din viața mea, dacă ești pregătit să auzi ce am învățat de la Dumnezeu și de la consilierul meu extraordinar în cele mai întunecate clipe, dacă ești pregătit să experimentezi propria ta vindecare și bunăstare emoțională, întoarce pagina.



Am așteptat cu răbdare ajutorul Domnului,
iar El S-a întors spre mine și mi-a auzit strigătul.
M-a scos din groapa disperării, din noroi și din mlaștină.
Mi-a așezat picioarele pe stâncă și mi-a întărit pașii.

— PSALMII 40:1-2

OBSERVAȚIILE DOCTORULUI

Mă consider onorat să contribui la o carte atât de importantă, care știu că te va ajuta. Fie că încerci să-ți îmbunătățești viața, fie că vrei să fii alături de cineva care se confruntă cu dificultăți, fiecare secțiune a acestei cărți are potențialul de a te ajuta pe tine sau pe alții să supraviețuiască și să prospere în luptele emoționale, pe care toți le experimentăm la un moment dat în viață.

Înainte să merg mai departe, trebuie să spun că modul în care Craig m-a prezentat în introducere a făcut ca viața mea să pară mult mai palpitantă decât este în realitate. Și nu e vorba că abilitățile mele ar fi mai bune decât ale altora; pur și simplu am fost binecuvântat cu o gamă largă de experiențe care m-au echipat să ajut oamenii să crească și să exceleze în perioadele dificile ale vieții.

Sunt profund smerit de faptul că Craig a ales să lucreze cu mine. Sunt recunoscător că mi-a oferit permisiunea de a împărtăși părți din povestea și experiențele sale în consiliere, care amândoi sperăm că te vor ajuta și pe tine să depășești dificultățile emoționale din viața ta.

Procesul de schimbare și creștere nu este ușor, și există multe obstacole pe parcurs. Va fi nevoie de muncă reală, onestitate brută și mult curaj pentru a parcurge călătoria spre vindecare. Dar, cu ajutorul

VINDECARE PENTRU MINTEA RĂNITĂ

lui Dumnezeu, știu că El ne va călăuzi pașii. Dacă ești pregătit, eu sunt. Știu că și Craig este. Să ne apucăm de treabă.

Sănătatea ta mintală merită efortul.