



Pr. Teologos

Pr. Athanasie Ulea

DIALOGURI ATHONITE DESPRE SUFLETUL RĂNIT

**Duhovnicie, psihiatrie și calea vindecării
în lumina Ortodoxiei**

DOXOLOGIA
Iași, 2025

Cuprins

<i>Introducere</i> (Pr. asist. univ. dr. Gabriel Piștea)	9
Depresia	17
Introducere	17
Boli duhovnicești și boli psihice	19
Cauzele depresiei	20
Factorii favorizanți ai depresiei și contracararea lor	22
Predispoziția la depresie	24
Depresia în societate	25
Credința și tratarea depresiei.....	26
Încrederea în propriile gânduri și efectele sale	27
Vindecarea depresiei.....	28
Mesaje distructive din copilărie. Reconstruirea relației cu părinții	30
Iubire și ascultare <i>vs</i> idolatrie și infantilism	33
Mentalitatea ortodoxului dincolo de granițe	34
Patima Mântuitorului vindecă patima mea.....	35
Emoții, manipulări, rușine	37
Introducere	37
Manipularea	40
Un exemplu de manipulare	40
Frica – furia.....	41
Șase emoții fundamentale	42
Proiectarea în viitor.....	44
Întotdeauna o relație de iubire	46

Despre vinovăție și încărcătura sa: rușinea	47
Spovedania rezolvă vinovăția	48
Despre patimi.....	49
Prezentul.....	50
Nu este bine a rămâne în sentiment	51
Sentimentalismul în Biserică: arta.....	52
Rușinea și patima	53
Rușinea și pocăința.....	55
Încheiere.....	56
Anxietatea	57
Despre cauzele anxietății: frica.....	57
Frica – un instinct natural.....	59
Frica patologică.....	61
Atacul de panică	63
Gândurile... și alte cauze	64
Siguranța din copilărie	66
Educația copiilor și tehnologia	68
Anxietatea și vindecarea.....	70
Duhovnicia	72
Iubirea și relaționarea – doi factori ce dau stabilitate.....	73
Importanța vieții duhovnicești în vindecare	75
Prin rugăciune, ne familiarizăm cu Dumnezeu	76
Anxietatea și comportamentul	77
Relațiile de familie. Anxietatea și Biserica	79
Introducere. Temeri contemporane	79
Patima mândriei și a iubirii de sine	80
Problematica stimei de sine	82
Tendința spre îndumnezeire și distorsionarea ei.....	84

Cum ne apropiem mai mult de Dumnezeu.....	85
Răzvrătirea adolescenților.....	86
Soluționarea.....	87
Îndrumarea simțului dreptății al tinerilor	88
Un experiment	90
Tinerii și smerenia	91
Abordarea duhovnicească a smereniei	93
Critica și pocăința	93
Comunicarea apropiată în familie. Nimeni nu îți citește gândurile	94
Unitatea prin duhovnicie	97
Rugăciunea	99
Tendențe psihotice	99
Influențe care tulbură unitatea în Biserică.....	101
Încheiere.....	105
Mama, tata și copilul.....	107
Introducere	107
Cum își „formează” părinții copiii.....	108
Dezvoltarea anxietății la copil	111
Rolul determinant al mamei	112
Cum se dezvoltă sentimentele.....	114
Despre limite și dezvoltarea afectivă.....	116
Rolul delimitat al mamei și al tatălui.....	117
Sănătatea părinților	120
Părerea Sfântului Porfirie	121
Adam cel global și legăturile dintre oameni explicate psihologic.....	121
Despre divorț	123
Iubirea	127

Învățăm dragostea adevărată în Biserică	129
Literatura de dezvoltare personală.....	130
Vindecarea la neortodocși	132
Presiuni în familie	133
Căsătoria	134

Introducere

Într-o lume tot mai fragmentată, în care durerea sufletească, tulburările mentale și lipsa de sens devin trăsături dominante ale omului contemporan, apar tot mai frecvent întrebări arzătoare: „Unde este Dumnezeu în suferința mea?”, „Cum să disting între boala psihică și lupta duhovnicească?”, „Ce rol mai are Biserica într-o lume care pare că și-a pierdut sufletul?”. Cartea de față vine ca un răspuns profund și integrator la aceste întrebări, născut dintr-un dialog viu și autentic purtat în inima Ortodoxiei – Sfântul Munte Athos – între Monahul Teologos, viețuitor în Schitul Lacu din Muntele Athos, fost IT-ist în România și pasionat de știință și tehnologie, acum dedicat pe deplin lui Dumnezeu, și Părintele Protosinghel Athanasie Ulea, medic psihiatru și psihoterapeut în München, Consilier eparhial, coordonator al Sectorului Pastoral-Liturgic și Misionar al Arhiepiscopiei Ortodoxe Române a Germaniei, Austriei și Luxemburgului, membru fondator al comunității „Hristocentric” și preot slujitor la Parohia „Buna-Vestire” din München.

Volumul *Dialoguri athonite despre sufletul rănit. Duhovnicie, psihiatrie și calea vindecării în lumina Ortodoxiei* nu

este doar o carte, ci o punte între două lumi: lumea științifică a psihoterapiei și tărâmul adânc al trăirii ortodoxe. Invitatul, Protos. Athanasie, aduce cu sine o dublă competență – cea a omului de știință și a preotului lucrător cu sufletele –, punând-o în slujba unei căutări comune: vindecarea reală a omului, în toată complexitatea sa – trup, suflet, psihic și duh.

Putem spune că această carte, formată din mai multe serii de dialog purtate între noiembrie 2022 și august 2024, se înscrie în marea lucrare inițiată de Starețul Efrem Vatopedinul, tot în Sfântul Munte Athos, numită „Hristocentric”, lucrare misionară care cheamă la dialog, într-o unificare curativă, lumea duhovnicească creștină și lumea științifică a psihologiei și psihoterapiei.

Ceea ce face ca această „șezătoare” într-un cadru athonit să fie cu totul deosebită nu este doar autoritatea duhovnicească a interlocutorilor, Părintele Athanasie și Monahul Teologos, ci și forma ei de dialog, care o apropie de sufletul cititorului. Nu avem de-a face cu o expunere abstractă, ci cu o întâlnire personală, caldă, în care fiecare întrebare pornește dintr-o realitate de viață și își caută un răspuns vindecător.

Temele abordate sunt multiple și mereu actuale: depresia și cauzele ei, anxietatea, sentimentul de vinovăție, rușinea, manipularea emoțiilor, relațiile disfuncționale din familie, problemele de dezvoltare afectivă la

copii, dar și întrebări mai largi despre Ortodoxia trăită în diaspora, despre patimi, discernământ, iubire, ascultare și sensul suferinței. Totul este filtrat printr-o lentilă unificatoare: înțelegerea profund duhovnicească a omului și a mântuirii lui.

Un accent puternic marchează înțelegerea profundă a suferinței psihice, în special a depresiei și anxietății, care afectează tot mai mulți oameni astăzi, inclusiv în mediul bisericesc. Părintele Athanasie explică faptul că depresia nu este o simplă lene sau slăbiciune, ci o boală complexă, care afectează biologic, psihologic și duhovnicește omul. Ea poate avea cauze genetice, educaționale sau relaționale, dar rădăcina ei adâncă este golul interior – lipsa sensului, a iubirii și a relației vii cu Dumnezeu.

Anxietatea, pe de altă parte, este descrisă ca o teamă irațională și continuă, un mecanism de apărare dezechilibrat, care adesea maschează o lipsă de încredere – în sine, în ceilalți și în Dumnezeu. Frica exagerată de viitor, proiecțiile negative și neputința de a trăi în prezent duc adesea la dezechilibre psihice și la blocaje duhovnicești.

Deznădejdea, văzută ca o formă extremă a depresiei spirituale, este considerată de Părintele Athanasie una dintre cele mai grele căderi, deoarece îl face pe om să creadă că nu mai există ieșire sau iertare. Însă tocmai aici intervine taina rugăciunii, a spovedaniei, a împărtășirii euharistice și a iubirii lui Dumnezeu, care poate ridica omul chiar și din cele mai întunecate stări.

Depresia

6 noiembrie 2022

Introducere

Părintele Teologos: Suntem cu părintele Athanasie Ulea, care este preot, psihoterapeut și psihiatru în Germania. Cu totul deosebit la sfinția sa este faptul că are cunoștințe de psihiatrie și psihoterapie dinamică. Astăzi, relația dintre Ortodoxie și psihoterapie este un subiect la modă, mai ales datorită curentului de gândire început de părintele Ioannis Romanidis și continuat de Înaltpreasfințitul Hierotheos Vlachos prin *Psihoterapia ortodoxă*. Am dori să ne spuneți câteva cuvinte pe această temă. Cum vedeți relația dintre Ortodoxie și psihoterapie?

Părintele Athanasie Ulea: Pentru că ați menționat aceste două nume mari, cred că există o mică confuzie legată de traducerea titlului cărții *Psihoterapia ortodoxă* a Înaltpreasfințitului Părinte Hierotheos. Cred că o traducere mai corectă ar fi fost *Terapia duhovnicească ortodoxă*, deoarece cartea face referire la terapia sufletească din viața duhovnicească.

Psihoterapia, cel puțin în limba română, dar și în alte limbi, este un termen tehnic care se referă la terapia prin comunicare, un domeniu științific bazat pe studii riguroase. Psihoterapia este un domeniu foarte vast, cu multiple direcții, însă diferă fundamental de terapia duhovnicească ortodoxă.

Pr. Teologos: Care ar fi, așadar, deosebirea dintre psihoterapie și terapia duhovnicească?

Pr. Athanasie: Pentru aceasta trebuie să explicăm pe scurt cum înțelegem noi că este structura omului. Omul este înțeles ca fiind alcătuit din trup și suflet. În acest sens, și bolile pot fi trupești și sufletești, iar medicina modernă a evoluat atât de mult, încât medicii devin supraspecializați pe domenii cât mai precise. De exemplu, acum există nu doar cardiologi, specializați pe bolile cardiovasculare, ci și aritmologi care sunt cardiologi ce se ocupă în mod special de tulburările de ritm cardiac.

În același fel, sufletul, deși este unitar, poate fi înțeles din mai multe perspective. Pe de o parte, există o componentă sufletească, pe care am denumi-o psihică, legată mai mult de trup. Aceasta poate fi influențată la nivel biochimic de hrană, de unde electromagnetice sau de diverse substanțe, inclusiv medicamente. Această parte psihică a sufletului este determinată biologic și nu are libertate deplină, așa cum ar spune Sfântul Maxim Mărturisitorul, deoarece este influențată de impulsurile trupului.

Pe de altă parte, există în suflet și componenta duhovnicească, liberă de orice influențe din exterior,

chimice sau electromagnetice sau de altă natură, pe scurt liberă de orice determinism, ea fiind partea cea mai fină a sufletului, prin care suntem în legătură cu Dumnezeu.

Această împărțire a omului o găsim în *Mistagogia* Sfântului Maxim Mărturisitorul, unde el explică nu doar dualitatea care există între trup și suflet, ci și cea din interiorul sufletului: o parte practică logică (*logos*) și o parte contemplativă, denumită de el noetică sau „rațională” (*nous*).

Boli duhovnicești și boli psihice

Pr. Teologos: Așadar, cineva poate avea o afecțiune psihică, dar în același timp să fie un om foarte duhovnicesc, nu?

Pr. Athanasie: De exemplu, părintele Emilianos Simonopetritul menționează la un moment dat doi sfinți care sufereau de schizofrenie. Orice boală afectează atât trupul, cât și psihicul și sufletul. Cele mai profunde și frecvente suferințe sunt de fapt cele duhovnicești, însă pentru a trata aceste boli trebuie să existe o anumită stabilitate fizică și psihică.

Dacă cineva are, de exemplu, apendicită, mândria sau problemele de personalitate rămân de rezolvat, dar prioritatea face ca omul să meargă de urgență la chirurg, ca să se vindece trupește de o boală cu evoluție