



Pr. Teologos

Pr. Athanasie Ulea

# DIALOGURI ATHONITE DESPRE SUFLETUL R NIT

Duhovnicie, psihiatrie și calea vindecării  
în lumina Ortodoxiei

DOXOLOGIA  
Iași, 2025

# Cuprins

Introducere (Pr. asist. univ. dr. Gabriel Pi oea) .....	9
Depresia .....	17
Introducere .....	17
Boli duhovnice și boli psihice .....	19
Cauzele depresiei .....	20
Factorii favorizan ai depresiei și contracararea lor .....	22
Predispozi ia la depresie .....	24
Depresia în societate .....	25
Credin a și tratarea depresiei.....	26
Încrederea în propriile gânduri și efectele sale .....	27
Vindecarea depresiei.....	28
Mesaje distructive din copil e. Reconstruirea rela iei cu p t n i .....	30
Iubire și ascultare vs idolatrie și infantilism .....	33
Mentalitatea ortodoxului dincolo de grani e .....	34
Patima Mântuitorului vindec e patima mea.....	35
Emo ii, manipul e, ru ne .....	37
Introducere .....	37
Manipularea .....	40
Un exemplu de manipulare .....	40
Frica – furia.....	41
jase emoii fundamentale .....	42
Proiectarea în viitor .....	44
Întotdeauna o rela ie de iubire .....	46

Despre vinovăția și încercarea sa: rușinea .....	47
Spovedania rezolvă vinovăția.....	48
Despre patimi.....	49
Prezentul.....	50
Nu este bine a rămâne în sentiment .....	51
Sentimentalismul în Biserică.....	52
Rușinea și patima .....	53
Rușinea și pocămintea.....	55
Încheiere.....	56
Anxietatea .....	57
Despre cauzele anxietății.....	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 rugămintea, ne familiarizăm cu Dumnezeu.....	76
Anxietatea și comportamentul .....	77
Relațiile de familie. Anxietatea și Biserică .....	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 împocornă.....	93
Comunicarea apropiată în familie. Nimeni nu își dă seama de gândurile.....	94
Unitatea prin duhovnicie.....	97
Rugăciunea.....	99
Tendințe 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
Săcătatea părinților.....	120
Prezenta Sfântului Porfirie.....	121
Adam cel global și legăturile dintre oameni explicate psihologic.....	121
Despre divorț.....	123
Iubirea.....	127

Învățarea dragostea adevărată în Biserică.....	129
Literatura de dezvoltare personală.....	130
Vindecarea la neortodoxie.....	132
Presiuni în familie .....	133
Conștientizarea.....	134

## Introducere

Într-o lume tot mai fragmentată în care durerea sufletească, tulburările mentale și lipsa de sens devin tendințe dominante ale omului contemporan, apar tot mai frecvent întrebările 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 este 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 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.

Volu mul Dialoguri athonite despre sufletul omului. Duhovnicie, psihiatrie și calea vindecării în lumina Ortodoxiei noastre

este doar o carte, ci o punte între două lumi: lumea adevărată în teritoriul psihoterapiei și cămărușă adâncă a tradiției ortodoxe. Invitatul, Protos. Athanasie, aduce cu sine o dublă competență: cea a omului de știință și cea a preotului lucrător cu sufletele, punând-o în slujba unei cauze 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 a lumii duhovnicești cu lumea din teritoriul psihologiei și psihoterapiei.

Ceea ce face ca această „conversație” 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 și caldă în care fiecare întrebare pornește dintr-o realitate de viață și este încercat să se găsească 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 și

copii, dar   ntreb    mai largi despre Ortodoxia tr        
   diaspora, despre patimi, discern   n nt, iubire, ascultare  
  sensul suferin   i. Totul este filtrat printr-o lentil     
unificatoare:   n   legerea profund duhovniceasc   a  
omului   a m ntuirii lui.

Un accent puternic marcheaz   n   legerea profund     
a suferin   i psihice,   n special a depresiei    anxiet   i     
care afecteaz   ot mai mul   oameni ast   i, inclusiv   n  
mediul bisericesc. P   ntele Athanasie explic   aptul  
c    depresia nu este o simpl   ene sau sl   iciune, ci o  
boal   complex   care afecteaz   biologic, psihologic     
duhovnice   e omul. Ea poate avea cauze genetice,  
educa   onale sau rela   onale, dar r      ina ei ad nc     
este golul interior – lipsa sensului, a iubirii   a rela   i  
vii cu Dumnezeu.

Anxietatea, pe de alt   parte, este descris   ca o team     
ira   nal   continuu   un mecanism de ap   care dezechi-  
librat, care adesea mascheaz    lips   de   credere –   n  
sine,   n cealal      n Dumnezeu. Frica exagerat   de viitor,  
proiec   le negative   neputin    de a tr   n prezent duc  
adeseala dezechilibre psihice   la blocaje duhovnice   i.

Dezn   dejdea, v   zut   ca o form   extrem   a depresiei  
spirituale, este considerat   de P   ntele Athanasie una  
dintre cele mai grele c   deri, deoarece   l face pe om s     
cread      nu mai exist   e   re sau iertare.   ns   ocmai  
aici intervine taina rug   ciunii, a spovedaniei, a   mp  
     rii euharistice   a iubirii lui Dumnezeu, care  
poate ridica omul chiar   din cele mai   ntunecate st   .

# Depresia

6 noiembrie 2022

## Introducere

Părintele Teologos: Suntem cu părintele Athanasie Ulea, care este preot, psihoterapeut și psihiatru în Germania. Cu totul deosebit la sfârșit este faptul că are cunoștințe de psihiatrie și psihoterapie dinamică. Astfel, 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 vă spună câteva cuvinte pe această temă. Cum vede relația dintre Ortodoxie și psihoterapie?

Părintele Athanasie Ulea : Pentru că oamenii înțeleg 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 Terapie 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 diferit fundamental de terapia duhovnicească ortodoxă.

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

Pr. Athanasie: Pentru aceasta trebuie să explic în pe scurt cum înțelegem noi această structura omului. Omul este înțeleș ca fiind alcătuit din trup și suflet. În acest sens, bolile pot fi trupești și sufletești, iar medicina modernă s-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 înțeleș 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 și 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 Măurisitorul, deoarece este influențată de impulsurile trupului.

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

chimice sau electromagnetice sau de alt natur pe scurt liber de orice determinism, ea fiind partea cea mai fin a sufletului, prin care suntem în legătură cu Dumnezeu.

Acest timp este a omului o gimnastică în Mistagogia Sfântului Maxim Martirisitorul, unde el explică nu doar dualitatea care există între trup și suflet, ci și cea din interiorul sufletului: o parte practică (logos) și o parte contemplativă denumită de el noetică sau „rațională” (nous).

## Boli duhovnice 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 că 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 duhovnice și, însă pentru a trata aceste boli trebuie să existe o anumită stabilitate fizică și psihică.

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