



Valorile spirituale – temelie a valorilor umane
Sănătatea și suferința. Repere științifice, empirice și duhovnicești pentru înțelegerea acestora

București, 15-16 Martie 2022

„Sufletul viteaz își învie mintea ucisă.”

(Sf. Isaac Sirul, Cartea despre nevoințe)

- Sf. Părinți despre boala sec XXI, depresia și tămăduirea acesteia -

Dr. ing. Georgiana M. Languri



Valorile spirituale – temelie a valorilor umane

Sănătatea și suferința. Repere științifice, empirice și duhovnicești pentru înțelegerea acestora

București, 15-16 Martie 2022

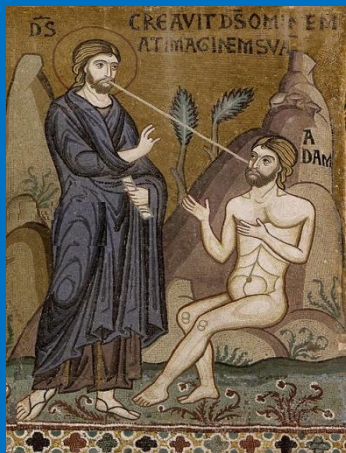
Cuprins

- Omul: trup și suflet. Partile sufletului, folosirea lor gresită și urmări
- Depresia, tristetea și akedia: **definiție**, **cauze**, efecte, terapie
- Un caz particular sunt cauzele duhovnicești ale suferințelor copiilor
- Depresia, tristetea și akedia: definiție, cauze, **efecte**, **terapie**
- Sfinții părinți despre stările depresive
- Mijloace terapeutice generale și speciale din perspectiva ortodoxiei
- Posibile soluții practice
- Concluzii
- Indemn la lectură sau audiere (în loc de bibliografie)
- Mulțumiri

Omul: trup si suflet. Partile sufletului, folosirea lor gresita si urmasi

„Să facem om după chipul și după asemănarea Noastră” (Fac 1:26)

Atunci, luând Domnul Dumnezeu țărână din pământ, a făcut pe om și a suflat în fața lui suflare de viață și s-a făcut omul ființă vie. (Fac 2:7)



Sufletul (Sf. Maxim Marturisorul):

- parte cugetatoare
- parte manietoare
- parte poftitoare

neascultare si
lipsa pocaintei



ἀμαρτία = ratarea tinte (pacatul)

- cugetarea la lume
- impotriva altora/ lui Dumnezeu
- dorinta catre cele ale lumii

↓ repetare/ liber arbitru

patimi = lipsa virtutiilor

→ **trupesti**: lacomie, desfranare, betie, desfatare, etc

→ **sufletesti**: uitarea, trandavia si nestiinta → intunecarea mintii



Dipsihie (indoiala)= scindare suflet – minte/ ratio



STARI DEPRESIVE



netratate

Afecteaza si trupul

SENSUL VIETII:

„[...] cunoasterea lui Dumnezeu este binele sufletului”
(Sf. Iustin)

„Dacă trăim în Duhul, în Duhul să și umblăm”
(Gal. 5:25)

„Scopul vieții creștine este dobândirea Sfântului Duh”
(Sf. Serafim de Sarov)

Depresia, tristetea si akedia: **definitie**, cauze, efecte, terapie

DEPRESIA

- boala psihica legata de o boala spirituala/patima
- stare (patologică) de apăsare sufletească profundă și persistentă, asociată cu neliniște, o stare de descurajare, de deprimare, de dezolare
- tulburare afectiva, datorata unui dezechilibru chimic cerebral, caracterizandu-se prin cel puțin două săptămâni de dispoziție scăzută, pesimism, stima de sine scazuta, lipsa de interes pentru orice activitate, pentru viata, energie scazuta și durere emoțională fără o cauză clară

TRISTETEA (*lupe*)

- Stare a sufletului caracterizata prin
- descurajare,
 - slabiciune,
 - greutate si durere sufleteasca,
 - mahnire,
 - lancezeala,
 - apasare a sufletului,
 - ades neliniste sau spaima, pana la (gand de) sinucidere

AKEDIA

In traditia apuseana este echivalenta cu tristetea, in traditia rasariteana, nu!

- Stare de lene si plictis, sila de viata, toropeala, descurajare, lehamite, nepasare, somnolenta, dormitare, ingreuiare a trupului si a sufletului ce indeamna la somn; nemultumire de tot si toate, viata e fara rost; o tristete fara motiv
- Omul este instabil dpdv fizic (lipsa de stare, pribegia sau dorinta de pribegie) si psihic (lipsa de concentrare, legaturile superficiale cu oamenii), activitatile mentionate functionand compensator
- Sau omul refuza total contactul cu exteriorul, se inchide in sine, are sila de orice activitate/miscare, este lipsit de interes si in ciuda aparentei stari de repaus este cuprins de neliniste si anxietate

Depresia, tristetea si akedia: definitie, **cauze**, efecte, terapie

DEPRESIA

- **Cauze corporale/ somatice:** factori ereditari, abuzul fizic/sexual, conditii medicale cronice sau terminale (Parkinson, HIV/SIDA, astm, medicatie: beta-blocanti, contraceptive, droguri, alcool, etc.).
- **Cauze spirituale** sensul existentei omului, egoism, natura relatiei omului cu aproapele si realitatile acestei lumi, stima de sine, constiinta unei vinovatii proprii, **stres**, abuz emotional/ verbal, traume din copilarie.

stres - legat de studii, locul de munca, familie , absenta parintilor, dependenta digitala, nivelul si/sau agresivitatea programei scolare (continut istoric si cultural diminuat; sexualitate devianta) - importate din vest; jocurile de noroc, delasare, yoga, mindfulness, reiki, etc; vrajitori si ghicitoare, etc.

TRISTETEA (*lupe*)

- Cauze multiple
- manie din
 - dorinta de razbunare neimplinita
 - ranchiuna
 - dorinta de pretuire si cresterea stimei de sine
 - semne ale egoism foarte mare (inima omului)
 - neimplinirea unei dorinte/ sentiment de vieta neimplinita → depresie
 - cauza nestiuta (cautarea gresita a lui Dumnezeu ?) → akedia

AKEDIA

- nu are motiv!
- are insa **cauza demoniaca**, spun Sf. Parinti
- se instaleaza pe un teren prielnic (iubitor de placeri, stapanit de tristete)

Un caz particular sunt cauzele duhovnicesti ale suferintelor copiilor

„Dați-mi o generație de mame bune creștine și voi schimba fața lumii”, Sf. Ioan Gura de Aur

Boala este un semn de alarmă pe care sufletul îl trimite trupului și care nu trebuie neglijat.

De ce sufera copii?

- ca să crească sănătoși după duhovnicesc și cu o personalitate puternică
- datorită egoismului părinților/ pt. întoarcerea acestora pe calea cea dreaptă (trăitul în desfrânare, nerespectarea sărbătorilor, abuz de substanțe toxice, educația greșită)
- celor puternici duhovnicește Dumnezeu le îngăduie mucenicia copiilor pt. a le spori evlavia, a-i folosi și pe alții sau ca prin ei Domnul să miluiască întreaga lume
- păcatele părinților atârna asupra urmașilor
- lipsa de dragoste și atenție în copilarie către copii din partea mamei → astmă, deprimare

Sanatatea duhovnicească a părinților este baza unei educații corecte a copiilor

Mamele Sfinților Trei Ierarhi
modele de educație în familie

BASILICA.RO

<i>Sf. Nona</i>	<i>Sf. Emilia</i>	<i>Sf. Antuza</i>
mama	mama	mama
Sf. Grigorie Teologul	Sf. Vasile cel Mare	Sf. Ioan Gură de Aur
a născut 3 copii și toți au devenit sfinți	a născut la 10 copii, iar 5 au devenit sfinți	și-a crescut unicul copil singură întrucât soțul ei, ofițer în armata romană, a murit
		

Depresia, tristetea si akedia: definitie, cauze, **efecte**, terapie

DEPRESIA

TRISTETEA (*lupe*)

AKEDIA

- **adormirea constiintei**, alterarea sufletului din iubirea de sine, evitarea asumarii responsabilitatii (probleme de concentrare, in a lua decizii)
- **fuga de sine** (in loc de a aborda problemele existente recursul la mecanisme de aparare psihologica false, menite sa denatureze realitatea (proiectia – atribuirea sentimentelor, motivelor si caracteristicilor noastre nedorite altora, rationalizarea – inventarea unor scuze pentru faptele si esecurile noastre, negarea – a tot ceea ce ne poate ameninta autoaprecierea, inclusiv negarea mortii)
- pierderea de sine (**moartea duhovniceasca**, indepartarea de Dumnezeu), caci a trai insemna a iubi, in primul rand duhovniceste
- sindromul imbogatirii peste noapte sau **setea de mijloace** in locul setei de sens
- **golul din suflet** (pustiire interioara, frici, fobii, reactii isterice si maniacale); Viktor Frankl spune ca 20% din nevrozele actuale sunt existentiale (noogene) si ca multi sufera de insomnii noogene/existentiale
- **plictiseala** (fuga de Dumnezeu si de sine) care duce usor la trandavie, lene si deznadejde), o capcana pt. libertate
- **socul ontologic/ metafizic** („lipsa de sens a vietii” din instrainarea de Dumnezeu), teama, deznadejdea, sentimentul de inutilitate
- **sinuciderea**, facuta din motive demonstrative (pentru a scapa de golul sufletesc, a-si arata ego-ul) sau din motive existentiale (de a fi libers sa-ti alegi moartea), datorita dezorientarii, izolarii sociale, decaderii morale, distrugerii religiozitatii si **nu datorita saraciei, betiei, geloziei, bolilor**
- **somatic**: tulburari de dinamica sexuala, modificari de greutate corporala, agitatie *versus* apatie

Depresia, tristetea si akedia: definitie, cauze, efecte, **terapie**

DEPRESIA

- **cunoasterea lui Dumnezeu** (pentru vindecarea patimilor si cunoasterea justa a realitatii -in Dumnezeu)
- din perspectiva spirituala: **viata duhovniceasca in iubire si rugaciune, smerenie si pocainta, credinta si nadejde**
- **lupta cu toate patimile** si implinirea tuturor virtutiilor (→ vindecarea bolii spirituale tristete/akedia -**cauza**) pt. vindecarea bolii psihice/in trup (**urmare**)
- **psihoterapeut** ≠ terapeut spiritual ≠ **duhovnic**
- viata de nevointa in biserica
- psihanaliza dumnezeiasca (spovedania generala)

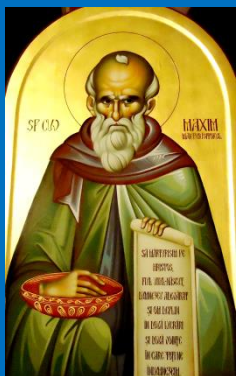
TRISTETEA (*lupe*)

- Detasarea de dorinte materiale (legate de trup si de lume)
- Iertarea celor care ne-au suparat/jignit
- iubire si bunavointa catre acestia
- **rugaciune, alernata, combinata cu psalmodierea** (citirea psalmilor, ...)

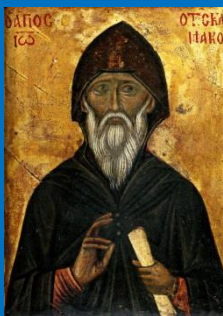
AKEDIA

- **reperarea** boli,
- **impotrivirea** fata de patima,
- **rabdare** si **staruinta** in acesta lupta,
- nadejde
- parerea de rau, **pocainta**,
- **plansul** si strapungerea inimii,
- durerea de a-l fi intristat pe Tatal nostru Cel din ceruri sau **frica de Dumnezeu**,
- lucrul mainilor (**rucodelia**)
- ascultarea de duhovnic
- lecturarea unor **texte duhovnicesti** – incepand cu Sf. Evanghelie, Psaltirea si altele recomandate (de duhovnic)
- **rugaciunea (= ajutorul lui Dumnezeu)** ramane cel mai bun si necesar leac

Sfintii parinti despre starile depressive

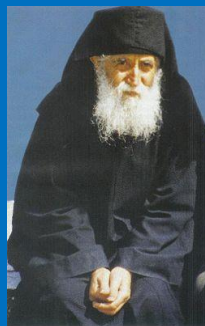


dragostea,
înfrânarea și
rugăciunea

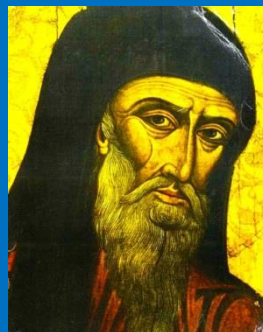


„sufletul viteaz își învie mintea
ucisă” (Cartea despre nevoințe)

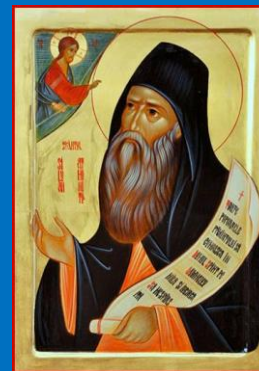
„Potrivnicii mei [...] sunt
cantarea de psalmi si lucrul
mainilor. Dusmanul meu este
gandul mortii. Iar cea care ma
omoara cu desavarsire este
rugaciunea impreunata cu
nadejdea sigura a bunatatilor
[viitoare].”



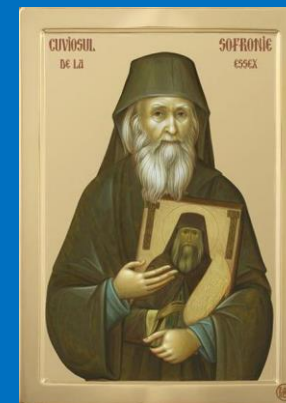
„Alege Viata [...] Eu sunt Calea
Adevarul si Viata”; „Daca cineva s-ar
duce in sectia de Psihiatrie si le-ar citi
bolnavilor din scrierile Avvei Isaac, cei
care cred in Dumnezeu s-ar face
sanatosi pentru ca ar cunoaste sensul
adanc al vietii”



Sf. Gherasim din Kefalonia
ocrotitorul demonizatorilor si al
bolnavilor psihici
(16 august si 20 octombrie)



„Tine mintea ta in iad
si nu deznadajdui”



„Sa stai la marginea prapastiei si cand
nu mai ai puteri, odihneste-te putin si
bea un ceai!”

Mijloace terapeutice generale si speciale din perspectiva ortodoxiei. Posibile solutii practice

„Și acum rămân acestea trei: credința, nădejdea și dragostea. Iar mai mare dintre acestea este dragostea.” (I Cor 13:13), cu dragoste sa dorim sa ii ajutam pe ceilalti!

Pentru cei puțin credinciosi sau necredinciosi (cu implicarea redusa/nula/negativa)

Pentru cei mai puțin credinciosi (cu implicare ocazionala)

Pentru cei credinciosi (cu implicare mai mult ritualica)

- **Rugaciune pentru ei la Domnul Iisus, Maica Domnului si sfinti**
- **Rugaciune pentru ei/personala (la Maica Domnului, rugaciunea inimii, pravila de dimineata si seara)**
- exemplul personal
- ajutorul si intelegerea familiei si a prietenilor
- terapie cu un psiholog si/sau medic crestin si limitarea medicatiei aferente, daca exista
- pilde (din texte si filme, intamplari) - prezentate la un nivel adecvat.
- prezentarea conceptelor de pocainta, post si rugaciune in cuvinte accesibile lor
- pocainta, post si rugaciune dupa putere
- audiere muzica/vizionare film/citire carti duhovnicesti
- participarea la activitati duhovnicesti, milostenie
- **participarea** (nu asistarea) **la Sf. Liturghie – vitala**
- Spovedanie si/sau psiholog (ca pas intermediar)
- Impartasanie
- cei botezati pe pomelnic, daca nu la Psaltire
- activitati fizice in aer liber (gradina, plimbari, excursii, sport)
- munca cu mainile (rucodelia)
- reducere si/sau renuntare la tv/jocuri video/smartphone.
- **preventiv** – educatia copiilor si a mamelor (in spe)

Concluzii

- **Cauza depresiei vine cu adevarat din inima omului**, nu din afara. Este egoismul cel mare, slava desarta, dragostea de sine!
- Vindecarea adevarata se poate face numai in Biserica ca trup al Lui Hristos folosindu-ne de **predania ortodoxa, care e vie**
- Sa ne venim in sine prin Spovedanie regulata, Spovedanie generala, Sf. Impartasanie, viata cu nevointe, rugaciunea neintrerupta , smerenia adanca, iubirea dumnezeiasca, iubirea pentru frati, conlucrarea in gand/rugaciune si fapta cu Domnul, Maica Sa si toti sfintii
- **Tamaduirea sufletului**, ca si a trupului, **inseamna luminarea mintii** , prin credinta adevarata, constientizarea bolii, existenta unui preot tamaduator si prin nevointa personala
- Acestea le face **Sufletul viteaz** care **isi invie mintea ucisa!**

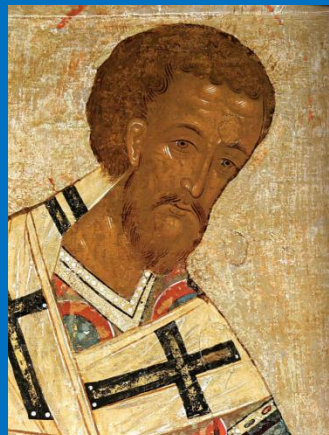
Indemn la lectura sau audiere



Sf. Isaac Sirul



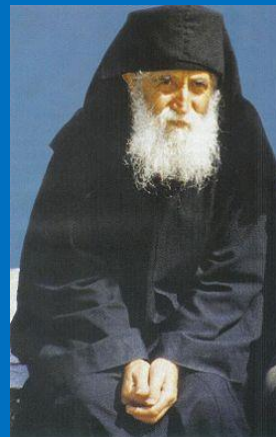
Sf. Ioan Casian



Sf. Ioan Gura de Aur



Sf. Nectarie



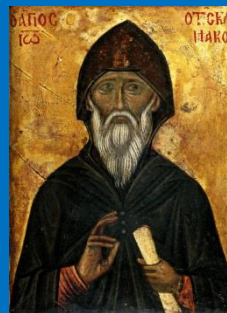
Sf. Paisie Aghioritul



Sf. Porfirie
Kavsokalivitul



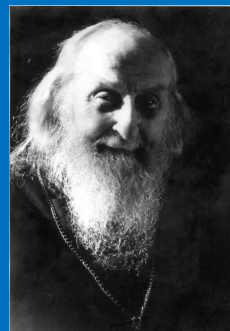
Staretul Tadei
de la Vitovnita



Sf. Ioan Scararul



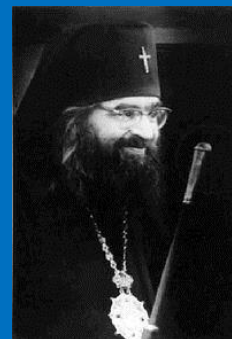
Sf. Siluan Athonitul



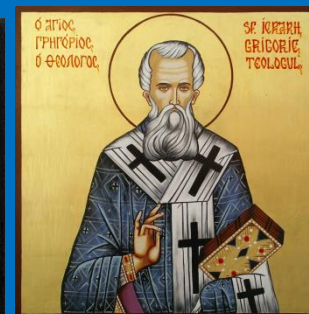
Sf. Sofronie Saharov



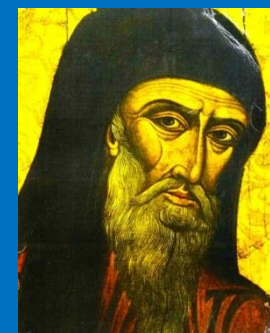
Sf. Simeon Noul Teolog



Sf. Maxim Maximovici



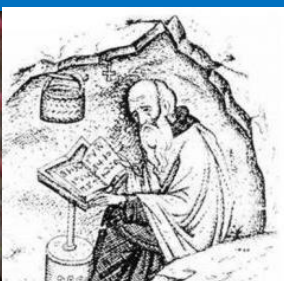
Sf. Grigorie Teologul



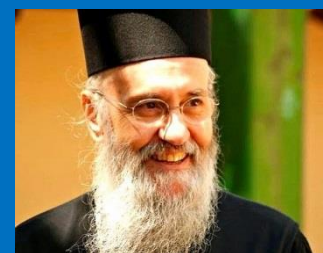
Sf. Gherasim din Kefalonia



Schimarhimandrit Evagrie Ponticul
Gabriel Bunge



Jean-Claude Larchet
Konstantin V. Zorin



Hieroteos Vlachos



Ier. Sava Aghioritul



Parintele Teologos
(Mt. Athos)

Facultatea de Teologie Ortodoxă „Justinian Patriarhul” București, Teologie Pastorală, extensia Roma, an I

Indemn la lectura sau audiere

- Alexiev, Serafim, arhimandrit, **Leacul uitat. Sfânta Taină a Spovedaniei**, 2007, Ed. Sophia, București
- Bunge, Gabriel, **Akedia. Plictiseala și terapia ei după avva Evagrie Ponticul sau sufletul în lupta cu demonul amiezii**, 2007, Ed. Deisis, Sibiu
- **Carte de rugăciuni pentru bolnavi**, 2017, Ed. Sophia, București
- Hierotheos Vlachos, mitropolit, **Boala și tămăduirea sufletului în tradiția ortodoxă**, 2007, Ed. Sophia, București
- Isaac Sirul cel de Dumnezeu – insuflat, Sfântul, **Despre ispite, întristări, dureri și răbdare**, 2007, Ed. Evanghelismos, București
- Zorin, K.V., **De ce suferă copiii**, 2006, Ed. Sophia, București
- Larchet, Jean-Claude, **Creștinul în fața Bolii, Suferinței și Morții**, 2015, Ed. Sophia, București
- Larchet, Jean-Claude, **Inconștientul spiritual. Adâncul neștiut al inimii**, 2009, Ed. Sophia, București
- Larchet, Jean-Claude, **Terapeutică bolilor mintale**, 2008, Ed. Sophia, București
- Sava Aghioritul, Ieromonah, **Patimi și depresie. Ce este și cum se vindecă depresia**, 2014, Ed. Egumenita, Galați
- Tadei de la Vitovnița, Starețul, **Ai biruit patima, ai biruit tristețea. Cu Dumnezeu toate sunt cu putință**, 2020, Ed. Predania, București
- Nectarie al Eghinei, Sfântul, **Cum sa nastem si sa crestem sfinti**, 2016, Ed. Sf. Nectarie
- Paisie Aghioritul, Cuviosul, **Cuvinte Duhovnicesti. Patimi și Virtuți**, vol V, 2012, Ed. Evanghelismos, București
- Parintele Theologos, **Părțile sufletului: definiție, boli, vindecări**,
<https://www.youtube.com/watch?v=NpjXQ7LrWi4>

Cuvânt de încheiere

- Multumiri organizatorilor pentru aceasta posibilitate de a participa si impartasi ganduri despre Sanatate si Suferinta in dorinta de a face poate mai vizibile solutiile oferite de sfintii parinti
- Parintelui duhovnic, protos. dr. Sofian Costea pentru indrumare si incurajare
- Dumneavoastra tuturor participantilor
- Si celei care ne-a inlesnit vindecarea sufletelor prin „Fie mie dupa cuvantul tau”, **Maicii Domnului**

**„Născătoare de Dumnezeu, Fecioară,
bucură-te! Ceea ce ești plină de har,
Marie, Domnul este cu tine.
Binecuvântată ești tu între femei și
binecuvântat este rodul pântecelui
tău, că ai născut pre Mântuitorul
sufletelor noastre”.**

