

EDITURA PARALELA 45



Editor: Călin Vlasie

Redactare: Mugur Butuza  
Tehnoredactare: Stelian Bigan  
Coperta: Ionuț Broșțianu  
Prepress: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**ANDRU, VASILE**

**Psihoterapie isihastă** / Vasile Andru. - Ed. a 3-a,  
reviz. - Pitești : Paralela 45, 2016

Conține bibliografie  
ISBN 978-973-47-2406-2

615.852:281.9

Copyright © Editura Paralela 45, 2016, pentru prezenta ediție  
Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci  
înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația  
privind dreptul de proprietate intelectuală.

VASILE ANDRU

# Psihoterapie isihastă

Practici și modele  
filocalice pentru  
restabilirea sănătății

*Ediția a III-a revizuită*

*Editura Paralela 45*

### *Filocalia ca instrument psihoterapeutic*

Un filosof, uimit de echilibrul mental perfect al isihaștilor, a întrebă pe unul dintre ei:

„Ce aveți voi, iar nouă filosofilor ne lipsește?”

I s-a răspuns: „Noi avem liniște.”

Atât Filosofia (dragoste de înțelepciune) cât și Filocalia (dragoste de frumos duhovnicesc) pot deveni instrumente de psihoterapie. Se configurează astfel o disciplină pe care am numit-o psihoterapie isihastă sau filocalică.

Termenul propus de noi nu este nou, l-am folosit de prin anii 1990-1991. L-am folosit în câteva articole, dar mai ales la grupele de practică isihastă. În 1993 am îndemnat un student de la Facultatea de medicină să facă o teză de licență despre isihasm și terapie;

## *Șapte reguli filocalice pentru restabilirea sănătății*

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) definește astfel *sănătatea*: „Starea completă de bine fizic, psihic și social, care este dată *nu numai* de absența bolii sau infirmității”. Așadar sănătatea înseamnă nu numai absența bolii, ci și: stabilitate emoțională, mulțumire fermă, parametri spirituali ridicați.

Definiția de mai sus este acceptată științific, deși are un anume idealism. Ea arată că atitudinea mentală este hotărâtoare în restabilirea sănătății. Dar de ce numim „filocalice” regulile de mai jos? Pentru că ele urmăresc ceva mai mult decât întărirea „gândirii pozitive”. Ele ne orientează, ne ajută să conectăm trupul direct la sursa spirituală a însănătoșirii.

## *O sfântă depresivă, Olimpiada, și terapeutul ei Ioan Hrisostom*

### Atimia și depresia nervoasă

Olimpiada, atestată în calendar drept Cuvioasa Olimpiada Diaconița ( $\approx 364 \approx 408$ ) suferea de *atimie* (*athymia*). Nu știm cum a debutat tulburarea ei nervoasă și dacă s-a datorat traumelor rezultate din prigoanele împăratului; sau s-a manifestat doar ca o depresie de abandon, după ce a fost exilat Ioan Hrisostom, din scrisorile căruia avem toate informațiile maladiiei.

Au rămas 17 scrisori de la Ioan Gură de Aur, în care el își sfătuiește ucenica, o susține, o redresează. Ioan folosește termenul *athymia*. Traducătorii moderni ai scrisorilor au tradus prin „depresie nervoasă, deprimare”.

Atimia este o dizabilitate psihică - scăderea tonusului afectiv - și însoțește de

## *Vindecări miraculoase*

### Cheia vindecărilor: trăirea în duh

Pe Sf. Munte Athos vom auzi adesea că s-au săvârșit minuni. S-ar putea zice că, acolo, miracolul este fapt cotidian.

Sunt ajutoare cerești sau minuni săvârșite prin evlavie și prin icoana Maicii Domnului: însănătoșiri, salvarea unei obști, daruri neașteptate, schimbarea vieții.

Alte ajutoare minunate vin dinspre relicve sfinte, locuri consacrate, sau dinspre asceți sporiți.

De ce pe Sfântul Munte se petrec miracole mai mult decât oriunde?

Iată de ce. Pentru că ei, cei de acolo, trăiesc în Duh, și nu în trup. Asceții mari de pe Munte, nevoitorii, fie la obște, fie la pustie, trăiesc în Duh. Chiar și pelerinii, călătorii care vin acolo cunosc și ei trăirea în Duh. Ei vin pentru o perioadă limitată. Dar și în acest interval limitat, ei cunosc influența

# Cuprins

## PROLEGOMENE

Filocalia ca instrument psihoterapeutic.....	5
--	---

## PARTEA I.

### PRINCIPII ȘI PRECEPTE

Șapte reguli filocalice pentru restabilirea sănătății.....	15
Relația între păcate și boli.....	32
Emoțiile distructive și tratarea lor.....	54
Cele 7 ispite în relație cu 7 dizabilități psihice.....	61
Complexul Cain.....	75
Oboseala și stresul. O abordare filocalică.....	88
Corectarea mișcării minții.....	95

## PARTEA A II-A.

### VINDECĂTORI ȘI VINDECAȚI

O sfântă depresivă, Olimpiada, și terapeutul ei Ioan Hrisostom .....	109
Evdochia și trauma de inițiere .....	129



Ridicarea femeii căzute (Vindecările credinței, I) .....	137
Ridicarea bărbatului căzut (Vindecările credinței, II) .....	144
Un veac de mătăanii pentru Andrei Tâlharul (Un caz românesc de vindecare metanoică) .....	153
Relația credință-sănătate (În tratamentele părintelui Arsenie Boca) .....	157
Vindecări miraculoase.....	166
Cu întrebarea te mântuiești.....	174
Cuvintele de folos ale asceților: îndreptare a vieții .....	178
Terapia relației de cuplu (Pornind de la două „eșecuri” ale părintelui Boca) .....	188
Vindecarea arborelui genealogic, azi.....	207

### PARTEA A III-A.

#### PRACTICI SACERDOTALE

Cele trei vindecări: trup, minte și suflet ....	219
Cele mai puternice rugăciuni.....	225
Rugăciunea Domnească .....	228
Practica Fericirilor (Psihoterapia prin intervenție paradoxală).....	232
Ectenia cererilor– rememorarea păstrătorilor vieții, întru desăvârșire.....	251
Pravila lui Efrem Sirul pentru despățimire...	254
Zece psalmi cu efecte terapeutice particulare.....	262

ÎNCHEIERE.  
TERAPIE ȘI METANOIA

De la vindecare la transformare (Sau: De la dispariția simptomului la restructurarea personalității).....	273
<i>Glosar</i> .....	283

EDITURA PARALELA 45