

RAPORTUL DINTRE TAINA SPOVEDANIEI ȘI CONSILIEREA PSIHOLAGICĂ DIN PERSPECTIVA COMUNICĂRII ȘI A COMUNIUNII DUHOVNICEȘTI

Drd. Alexandru Mălureanu

„Înzestrat de Dumnezeu cu aspirația spre comuniune, omul își dorește să comunice și altuia viața sa interioară. A dialoga cu altul despre lucruri exterioare, nu-l mulțumește, ci simte dorința de a-și comunica gândurile, sentimentele, înclinațiile sau neputințele sale interioare. Acest fapt implică și un efort deosebit, atunci când prin Spovedanie se înțelege nu destăinuirea a ceea ce este bun în ființa sa, ci dimpotrivă, descoperirea a ceea ce este negativ, a ceea ce constituie piedică, deficiență, neputință sau izvor al unor fapte și gânduri rele” (Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae).¹

Raportul dintre Taina Mărturisirii, Consilierea Psihologică și Psihoterapie.

În prezent, într-o societate deșolată și dezorientată, înțelegerea sensului vieții este o problemă din ce în ce mai grea. Valorile sunt neglijate și de aceea mulți nu reușesc să dobândească puterea de a discerne între ceea ce este util și ceea ce este nefolositor, între trecător și veșnic.

Deși fiecare dintre noi își caută liniștea sufletească, împlinirea și desăvârșirea, totuși foarte puțini oameni trăiesc cu pacea în suflet, în tăcerea rugăciunii, comunicării și comuniunii cu Dumnezeu și cu semenii.

Într-o lume agitată, unde stresul afectează tot mai multe persoane, este nevoie de liniște, de regăsire, de afirmarea adevăratului eu, cel după chipul lui Dumnezeu. Pentru a ajunge unde ne este „locul”, avem nevoie de îndrumare, consiliere, povățuire, din partea unor persoane competente și responsabile, într-un mediu adecvat. În Biserică, într-o atmosferă plină de încărcătură duhovnicească sau într-un cabinet psihologic (unde există adesea cel puțin o icoană), omul modern se poate liniști.

În cadrul Bisericii, credinciosul își găsește pacea sufletească mult dorită: oricâte necazuri, încercări, ispite și probleme ar avea, toate dispar ca prin

¹ Pr. Prof. Dumitru Stăniloae, „Taina Pocăinței ca fapt duhovnicesc”, în *Ortodoxia*, nr. 1, 1972, p. 5.

minune, pentru că unde este Dumnezeu, nu este „nici durere, nici întristare, nici suspin”.

În cadrul itinerarului existențial al fiecărui credincios, duhovnicul ocupă un loc fundamental. La scaunul spovedaniei, genunchii se pleacă sub epitrahilul „ocrotitor” al duhovnicului, iar păcatele sunt iertate; credinciosul, smerindu-se, dobândește binecuvântarea lui Dumnezeu, împăcarea cu El și bucuria păcii sufletești. Duhovnicul este astfel doctorul sufletesc, dăruit cu puterea tămăduirii, de către Dumnezeu, pentru a-l povățui pe cel dezorientat spre ținta și scopul suprem: mântuirea.

Taina Sfintei Spovedanii are un dublu rol: unul soteriologic și altul educativ. Preotul trebuie să fie bine pregătit, să fie un bun pedagog, pentru a fi „destoinic a învăța pe alții” (I Tim. 3, 2).² Cel care vine la Spovedanie, vine cu gândul la Dumnezeu și așteaptă un răspuns de la El pentru problemele sale, care nu sunt nici puține și nici ușoare. De aceea, preotul duhovnic trebuie să fie „conectat” permanent la dialogul cu Dumnezeu, prin rugăciune, pentru a da răspunsul potrivit la nevoile concrete ale celui ce se mărturisește.

Spovedania este Taina împăcării cu Dumnezeu, cu semenii și cu eul personal, de aceea mai este numită și Taina păcii. Pocăința, pentru o viață lipsită de adevăratul sens, duce la nemulțumire personală, în sensul de părere de rău pentru timpul pierdut cu lucruri neiziditoare de suflet, iar această nemulțumire trebuie să ducă la o mărturisire adevărată, ale cărei roade sunt regăsirea personală, împlinirea sufletească, bucuria iertării, mulțumirea și recunoștința față de Dumnezeu. „O spovedanie adevărată, autentică, presupune părăsirea faptelor rele și întoarcerea la Dumnezeu; zdrobirea inimii, o durere a inimii pentru păcatele săvârșite, durere ce nu stă numai în suspinuri și lacrimi, ci mai ales în voința omului de a urfi păcatul și în hotărârea de a nu-l mai săvârși, chiar de-ar fi să moară”.³

Participarea la slujbele cultului divin presupune conștientizarea importanței unei vieți duhovnicești autentice, de pocăință permanentă. Credinciosul care trăiește Sfânta Liturghie va simți dorința de a-și face viața o Liturghie, o permanentă mulțumire pentru toate binefacerile primite și o jertfire personală pentru dăruirea semenilor. În Liturghie, după Sfânta Împărtășanie, există următoarea rugăciune: „Curățește-mă, spală-mă și mă îndreptează”, „cea mai mare problemă care-l preocupă pe om e îndreptarea. Omul trebuie să fie echilibrat, încât să lucreze potrivit în toate situațiile care se ivesc în viață. Trebuie să dobândească sănătate duhovnicească, încât să reacționeze înțelept la toate problemele vieții. Există o mare nevoie de echilibru, deoarece prin cădere și prin viața de păcat și de patimi am fost dezechilibrați. În loc să avem centrul vieții noastre în Dumnezeu și să cumpănim viața noastră cu temelia pe legea sfântă, o cumpănim cu temelia

² Prot. Nicodim Bellea, „Funcția soteriologică și educativă a Tainei Spovedaniei”, în *Biserica Ortodoxă Română*, nr. 5-6, 1982, p. 480.

³ *Îndreptar de Spovedanie*, Editura Credința Strămoșească, București, 1998, p. 6.

pe propria noastră logică, care, în multe chestiuni e absurdă. Centrul vieții noastre a devenit omul și nu Dumnezeu-Omul, legea rațiunii și nu legea lui Dumnezeu, lucrarea patimilor și nu lucrarea Preasfântului Duh. Dezarmonizarea constă în faptul că mintea noastră a pierdut legătura, orientarea și avântul către Dumnezeu. Sfântul Andrei Criteanul descrie această stare în Canonul cel Mare, spunând: <<mintea a fost traumatizată, trupul a fost secătuit, duhul este bolnav>>. De aceea Sfinții Părinți au făcut mari eforturi să-și echilibreze mintea și să o lase liberă pentru a se avânta către Dumnezeu”.⁴

Părinții pustiei au făcut cunoscută o psihologie a omului care se concentrează pe smerenie, ascultare, pocăință și dragoste. „Ele presupun toate aspectele procesului de transformare a minții umane, prin care se atinge iluminarea. Smerenia înseamnă negarea eului neautentic, printr-o mișcare voită de găsimă a sinelui lăuntric. La conștiința de sine se ajunge prin lepădarea de sine. Moartea eului implică totuși viața eului superior, viața în Hristos”.⁵

Prin pocăință, creștinul are nevoie de o schimbare, înnoire personală printr-o stare dinamică și continuă. „Dacă păcătuiește trebuie să-și revină, iar dacă împlinește multe în viața lui, să intensifice strădaniile lui. Ortodoxia e o metodă terapeutică și o educație terapeutică. În Biserică, oamenii nu sunt separați în morali și imorali, în buni și răi, prin criterii etice exterioare, ci sunt împărțiți în trei mari categorii: oameni care sunt nevindecați sufletești, cei care luptă să se vindece și cei care au fost vindecați: sfinții”.⁶

Prin spovedanie, creștinul primește curățire de păcate, pune început bun îndreptării, dobândește sănătate sufletească, într-un cuvânt, revine la normalitate.

În zilele noastre, sunt unii creștini care nu apelează la Taina Spovedaniei, ci la consilierea psihologică.

Din punct de vedere etimologic, termenul de „consiliere” înseamnă sfătuire, îndrumare, povățuire (engl. *counsel* = sfat; *counselor* = sfetnic, sfătuitor). Dar consilierea psihologică nu presupune sfătuirea, ci conștientizarea problemei personale, pentru aflarea soluțiilor personale, fără a fi vorba de sugestionare și sfătuire din partea psihologului. Mai potrivit pentru adevăratul sens al noțiunii de „consiliere” este cuvântul latin *consilium*, care înseamnă consfătuire, deliberare, consultare.⁷

În cadrul consilierii psihologice se pune accent pe problemele personale și existențiale ale omului: crize existențiale, dileme, indecizii, autocunoașterea

⁴ Mitropolitul Hierotheos Vlachos, *Psihoterapia Ortodoxă - continuare și dezbateri*, Traducerea de prof. Ion Diaconescu și prof. Nicolae Ionescu, Editura Sofia, București, 2001, p. 42.

⁵ Arhiepiscopul Hrisostom de Etna, *Elemente de Psihologie pastorală Ortodoxă*, Traducerea de Daniela Constantin, Editura Bunavestire, Galați, 2003, p. 18.

⁶ Mitropolitul Hierotheos Vlachos, *op. cit.*, p. 182.

⁷ Eugen Jurca, *Spovedanie și psihoterapie – interferențe și diferențe*, Editura Rotonda, Pitești, 2008, p. 7.

și dezvoltarea personală, socială și chiar vocațională). Problemele mai grave: manifestările și comportamentele de natură psihotică, delirul, halucinațiile sunt deosebit de complexe și delicate. Preotul duhovnic trebuie să fie capabil a discerne între adevăratele experiențe religioase și tulburările de personalitate sau chiar problemele mintale și nu trebuie să ezite să colaboreze cu medicii psihologi și psihiatri pentru a-i ajuta pe cei care au nevoie de ajutor.

Diferența dintre consilierea psihologică și psihoterapie constă în faptul că, în cadrul *consilierii psihologice* se adoptă un *model educativ* al dezvoltării ființei umane, centrat pe prezent (aici și acum), consilierul, asistând clientul în găsirea soluțiilor; în timp ce, în cadrul *psihoterapiei* se adoptă un *model medical* al dezvoltării ființei umane, se privește prezentul ca expresie a unei istorii de viață, se pune accent pe intervenție, tratament, reconstrucție; psihoterapeutul, propunându-și modificări profunde, la nivel structural (restructurare de personalitate).⁸

În acest context, o disciplină necesară și actuală este *psihologia pastorală*, care presupune un dialog onest, interdisciplinar între teologia pastorală și psihologie, abordând subiecte din sfera problematicului de natură psihologică (imaturitate psihologică, culpabilitate, scrupulozitate, obsesivitatea, anxietatea, nevroticism), întâlnite în manifestări aparent religioase. În acest context, este impetuos necesară discernerea între sentimentul de păcat și culpabilitatea nevrotică/psihotică, între boala psihică și demonizare.⁹

Teologia și psihologia sunt așadar, două domenii complementare și compatibile, urmăresc susținerea și povățuirea oamenilor, într-o relație personală, ce-i vizează pe de-o parte, pe duhovnic și pe psiholog, iar pe de altă parte, pe cei care apelează cu încredere, la ei.

În Biserica Ortodoxă „se propovăduiește învățătura că sănătatea psihică și mentală se află în echilibru cu sănătatea spirituală. Știința ortodoxă a spiritualității (prin pocăință, credinciosul devine făptură nouă, cu o nouă psihologie), știința fizică a medicinei și știința mentală a psihologiei nu sunt incompatibile, ci lucrează mână în mână”.¹⁰

2. Raportul dintre Duhovnic și Psiholog.

2.1. Duhovnicul - „Psihoterapeutul” ortodox.

Preotul duhovnic este înzestrat de Dumnezeu cu marea harismă a vindecării sufletelor, a îndrumării duhovnicești și părintești. „Dacă pentru vindecarea bolilor trupesti nu e necesară sănătatea medicului, pentru vindecare bolilor sufletești este necesară. În Tradiția ortodoxă, vindecarea înseamnă în principal, ca omul să ajungă la îndumnezeire. E necesar ca terapeutul să aibă experiența

⁸ Eugen J urca, *op. cit.*, p. 18.

⁹ *Ibidem*, p. 7.

¹⁰ Arhiepiscopul Hrisostom de Etna, *op. cit.*, p. 59.

personală, deoarece nu e vorba de simple povește la nivel omenesc, ci despre o cale de îndrumare către mântuire”.¹¹

Boala trupească provoacă suferință în organism. Și bolile sufletești sau păcatele afectează puterile spirituale ale omului. „Dacă practicarea cu succes a medicinei necesită existența unor medici buni, a unor profesioniști, acest adevăr este valabil și în cazul teraputicii duhovnicești. Este absolut nevoie de *medici* bine pregătiți, iar aceștia nu pot fi decât episcopii și preoții”.¹² Preoția este continuarea lucrării lui Hristos, „Doctorul sufletelor și al trupurilor, care a vindecat lumea de boala păcatului, prin lucrarea Sa terapeutică”.¹³

Fiecărei boli îi trebuie găsit leacul potrivit, de aceea, duhovnicul „trebuie să fie în prezent, stăpân pe sine; în viitor, capabil de prevedere, capabil în același timp să concureze cu atleții și să sprijine slăbiciunile celor slabi, să facă și să spună totul pentru a-și înainta confracții în desăvârșire”.¹⁴

„Părintele duhovnicesc nu trebuie să ia asupra sa povara trecutului, încât ucenicul să fie scutit de orice căință. Însăși mântuirea adusă de Hristos, Care a ridicat păcatele lumii, lasă pe seama fiecăruia necesitatea de a și-o însuși prin faptele virtuților teologice și prin întreaga asceză pe care acestea o cer pentru a exista și a se putea dezvolta. Regula oricărei îndrumări duhovnicești este de a nu ne îngriji de folosul nostru pentru folosul celorlalți”.¹⁵

Relația dintre părintele duhovnic și fiul duhovnicesc are ca fundament sentimentul de iubire reciprocă. De aceea, „iubirea și discernământul sunt calități prin excelență ale părintelui duhovnic. Iubirea se va demonstra prin răbdare, blândețe sau severitate binefăcătoare”.¹⁶

„Pentru a face să se nască în celălalt încrederea care să-l determine să-și deschidă sufletul, duhovnicul trebuie să fie un sfânt, dar să se recunoască drept păcătos, căci pe cât se apropie omul de Dumnezeu, pe atât se vede pe sine păcătos, căci proorocul Isaia, văzând pe Dumnezeu se făcea ticălos și necurat pe sine”.¹⁷

Lucrarea duhovnicului este considerată de Sfinții Părinți drept o lucrare de tămăduire a sufletelor. „Lucrarea părintelui duhovnicesc nu constă în distrugerea libertății unui om, ci în a-l ajuta să vadă adevărul prin sine însuși; nu suprimarea personalității, ci ajutor pentru descoperirea de sine, pentru

¹¹ Mitropolitul Hierotheos Vlachos, *op. cit.*, p. 286.

¹² Pr. Emil Cioară, *Duhovnicul și Taina Spovedaniei în Biserica Ortodoxă*, Teză de doctorat, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2007, p. 89.

¹³ Mitropolitul Hierotheos Vlachos, *op. cit.*, p. 284.

¹⁴ Irénée Hausherr *Paternitatea și îndrumarea duhovnicească în Răsăritul creștin*, Traducere de Mihai Vladimirescu, Editura Deisis, Sibiu, 1999, p. 88.

¹⁵ Irénée Hausherr, *op. cit.*, p. 151.

¹⁶ *Ibidem*, p. 78.

¹⁷ *Ibidem*, p. 86.

descoperirea propriei vocații, pentru creștere până la deplina maturitate și devenire a ceea ce este fiecare cu adevărat”.¹⁸

Duhovnicul contribuie la însănătoșirea fiilor săi duhovnicești prin rugăciuni și prin însăși pilda vieții lui. „Împlinind întru totul voia lui Dumnezeu, el arată fiilor săi, prin faptele sale, prin felul său de a fi și prin purtarea sa, cum se cuvine să viețuiască și cum să îplinească și ei voia lui Dumnezeu”.¹⁹

Sfântul Ioan Scărarul afirmă în acest sens: „căci știe că toți privesc la el ca la o icoană pilduitoare și socotesc cele spuse și făcute de el ca dreptar și lege”.²⁰

Tratamentul duhovnicesc presupune conlucrarea activă și permanentă a celui bolnav, pentru conștientizarea personală și pentru încurajarea examenului de conștiință. „Iertarea păcatelor este iluminarea minții, eliberarea ei de dominația rațiunii și a patimilor. Atunci când mintea omului se întunecă, atunci lucrează toate patimile și omul cade în diferite păcate. Astfel, iertarea păcatelor este pe de-o parte iluminarea minții, adică eliberarea minții de stăpânirea rațiunii și a patimilor, iar pe de altă parte schimbarea patimilor. Este necesară primirea dumnezeiescului har, care vine prin taina Spovedaniei, dar și o corectă îndrumare ortodoxă, încât să fie eliberată mintea omului și să fie iluminată”.²¹

Un medic al trupului, pentru a fi considerat un medic bun trebuie să cunoască următoarele aspecte: „să poată să facă o diagnosticare corectă a bolii, să cunoască bine ce înseamnă sănătatea și să cunoască modalitățile terapeutice corecte care îl vor conduce pe pacient, de la boală la sănătate. Acest lucru e valabil și pentru medicul duhovnicesc. Trebuie să cunoască de fiecare dată lucrarea patimii și să aibă posibilitatea să cunoască <<întunericul minții>>. Apoi trebuie să cunoască din experiență cum să conducă omul spre vederea lui Dumnezeu, să-i lumineze mintea întunecată și să-l conducă la îndumnezeire”.²²

„Există preoți duhovnici care spovedesc, cunoscând metoda ortodoxă de vindecare, știind să tămăduiască omul, să-l conștientizeze și să lumineze mintea întunecată. Există și preoți care săvârșesc Taina Sfintei Spovedanii într-o atmosferă judiciară, adică simt pe Dumnezeu mâniat de săvârșirea păcatului, drept care urmăresc ispășirea dreptății dumnezeiești, îndrumând în mod moralizator, neavând idee despre întunericul minții, care conduce omul la păcate și în special despre luminarea minții, care conduce la îndumnezeire. Cel mai mare păcat e întunericul minții și înrobirea ei... Consecința acestui întuneric și a robirii minții sunt încălcările poruncilor lui Dumnezeu. Iertarea păcatelor

¹⁸ Kallistos Ware, *Împărăția lăuntrică*, Traducere de sora Eugenia Vlad, Editura Christiana, București, 1996, p. 74.

¹⁹ Jean Claude Larchet, *Terapeutică bolilor spirituale*, Traducere de Marinela Bojin, Editura Sophia, București, 2001, p. 9.

²⁰ Sfântul Ioan Scărarul, „Scara dumnezeiescului urcuș”, în *Filocalia*, vol. 9, Traducere, introducere și note de Pr. Prof. dr. Dumitru Stăniloae, Editura I.B.M.B.O.R., București, 1980, p. 438.

²¹ Mitropolit Hierotheos Vlachos, *op. cit.*, p. 305.

²² *Ibidem*, p. 306.

presupune vindecarea omului, care constă în eliberarea și însuflețirea minții și comuniunii cu Dumnezeu”.²³

Rolul terapeutic al părintelui duhovnicesc constă în aceea că, îl ajută pe credincios să treacă de la stadiul de „chip” al lui Dumnezeu, la cel al „asemănării” cu Dumnezeu. Călăuzindu-l spre îndumnezeire, îl călăuzește de fapt spre vindecare - căci îndumnezeirea este vindecare.²⁴

2.2. Tipuri de duhovnici, însușirile și calitățile duhovnicului.

Ca persoană consacrată prin Sfânta Taină a Hirotoniei, oricare preot este investit și împuternicit să-și exercite întreita misiune: învățătoarească (didactică), sacramentală (harismatică, liturgică) și pastorală (călăuzitoare). Există totuși o diferență între hirotonia în preot (care este una din cele 7 Sfinte Taine) și hirotesia în duhovnic (care este o ierurgie, prin care preotul este îndreptățit și mandatat ca duhovnic).

Pentru duhovnicie se cere multă pricepere, îndemânare, experiență de viață, maturitate și responsabilitate pentru că este o lucrare delicată și dificilă.²⁵

Un preot duhovnic trebuie să fie „dăruit cu harisma paternității duhovnicești”,²⁶ cu o viață îmbunătățită, cu experiență pastorală (și psihologică), un îndrumător spiritual cu care credinciosul să păstreze o relație autentică, de durată, în care să existe continuitate și eficacitate de la o spovedanie la alta. Părintele duhovnic nu-și impune propriile sale idei și virtuți personale, ci îl ajută pe ucenic să-și găsească exclusiv vocația sa proprie.

După atitudinea pe care o adoptă preoții în scaunul spovedaniei putem observa și analiza câteva tipuri de duhovnici.

Duhovnicul „aspru” (autoritar) este întâlnit mai ales în mănăstiri, dar și în unele biserici parohiale. În concepția sa, „autoritatea se identifică cu coerciția și inflexibilitatea; își întemeiază *autoritatea* pe autoritatea altora: a Sfinților Părinți, a canoanelor și preceptelor bisericești”. Tema sa preferată e ascultarea necondiționată („ordinul se execută, nu se discută”): este dogmatic, închis, opac la schimbare și la dialog, rigid, lipsit de înțelegere, moralist, acordă canoanele întocmai ca cei care le-au redactat (pentru timpurile acelea), oprește cu anii de la Sfânta Împărtășanie. Mulți credincioși pleacă deznădăjduiți și descurajați (dacă nu debusolați) după așa o experiență tristă. Dar și cei care-i frecventează sunt adeseori de același profil psihologic (scrupuloși), în loc să-și caute vindecarea, ei caută justificarea.²⁷

²³ *Ibidem*, p. 308.

²⁴ *Ibidem*, p. 74.

²⁵ Pr. prof. Nicolae Necula, *Tradiție și înnoire în slujirea liturgică*, vol. 3, Editura Episcopiei Dunării de Jos, Galați, 1996, p. 181.

²⁶ Kallistos Ware, *op. cit.*, p. 55.

²⁷ Eugen Jurca *op. cit.*, p. 72-73

Duhovnicul permisiv se situează la polul opus: prea „lesne iertător”, acest gen de duhovnic caută să placă cu orice preț, fiind prea „îngăduitor” cu păcatul, chiar indiferent față de păcat și dezinteresat de starea sufletească sau morală a enoriașului. Mai sunt unii duhovnici, care din grabă sau nu, se limitează doar la „ascultarea spovedaniilor” (e drept că de multe ori, tăcerea spune mai multe, dar nu trebuie să se ajungă la superficialitate sau formalism).²⁸

Duhovnicul „partener” (este mai potrivit acest termen decât „ideal”) are următoarele calități: „față senină, deschidere, calm, pace interioară, viață spirituală, statornicie, răbdare, înțelegere, îngăduință, tact, înțelepciune, optimism, umor, autonomie decizională, responsabilitate, autenticitate, curaj, maturitate psihologică și spirituală”.²⁹

„Relația duhovnicească și adevărata întâlnire în relație (cunoașterea personală și comuniunea spirituală) se pot realiza doar în timp, cu răbdare, prin dialog, pricepere, interes comun, perseverență, dinamism și creștere spirituală continuă. Acest lucru pretinde o comunicare reală, permanentă, deschidere, stăruință și mai presus de toate, voința de schimbare/transformare și de mântuire... Un om sporit duhovnicește este acela care a sporit în „asemănarea” cu Dumnezeu, prin Hristos, în Duhul Sfânt, în iubire, bucurie, toleranță, bunătate, libertate.”³⁰

Un duhovnic „adevărat” formează oameni „adevărați”, sinceri, puternici, evlavioși, oameni de caracter și atitudine, dar și înțelegători, bucuroși, luminoși, îngăduitori cu slăbiciunile altora, dispuși să dea o mână de ajutor și celor neputincioși și păcătoși.³¹

„Nu putem afirma că există un duhovnic standard. Chiar în același duhovnic întâlnim alternate și împăcate contrariile: autoritatea cu îngăduința, libertatea cu ascultarea, bunătatea cu fermitate, dragostea cu mustrarea. Credinciosul are libertatea totală de a opta pentru tipul de duhovnic ce i se potrivește cel mai bine, cu care e compatibil și cu care se simte ascultat, înțeles, valorizat și iubit ca persoană, dându-i șansa de a fi așa cum este și de a putea crește spiritual”.³²

2.3. Calități și defecte ale duhovnicilor și psihologilor.

Între cerințele profesionale și totodată, obiectivele fundamentale ale terapiei sau ale duhovniciei este foarte importantă maturitatea psiho-afectivă/spirituală, ce presupune un bun nivel de maturitate al tuturor dimensiunilor și funcțiilor persoanei. Sub aspect intelectual, se impune o conștiință și un simț bun al realității, o adecvată cunoaștere de sine, a celuiilalt și a lui Dumnezeu. Din punct de vedere psihologic, forța voinței, capacitatea de decizie personală,

²⁸ *Ibidem*, pp. 73-74.

²⁹ *Ibidem*, p. 75.

³⁰ *Ibidem*.

³¹ *Ibidem*, p. 76.

³² *Ibidem*.

fermitatea sunt esențiale, iar din punct de vedere moral, orientarea către valorile autentice este obligatorie. Autonomia în decizii, capacitatea de a rămâne fidel unor sarcini, înțelegerea și acceptarea de sine, capacitatea de autocontrol, de a avea coerență și stabilitate de sine în comportament trebuie să fie elemente definitorii ale personalității duhovnicilor și psihologilor.³³

Din mulțimea calităților umane necesare duhovnicului și psihologului putem enumera: capacitatea de comunicare (trebuie să se exprime pentru a putea fi înțeles, trebuie să fie deschis la dialog), empatie (capacitatea terapeutului de a simți ceea ce simte „clientul”, evitând identificarea sau distanțarea excesivă), capacitatea de ascultare, responsabilitatea terapeutică/moral-soteriologică, inteligență și înțelepciune, simț al observației (atenție, trezvie, discernământ), răbdare, echilibru, stabilitate emoțională, discreție, a fi demn de încredere (credibilitate, corectitudine, imparțialitate), flexibilitate, înțelegere, îngăduință, putere de compasiune, optimism³⁴, capacitatea de a înțelege mult, dar a vorbi puțin (prin exemple), tact, formare și viață duhovnicească. Duhovnicul trebuie să țină cont de fondul naturii individuale a fiecăruia și să fie deplin convins că lucrează în Numele și în Duhul lui Hristos,³⁵ iar penitentul trebuie să fie încredințat că duhovnicul îl primește cu dragostea și bucuria lui Hristos, participând la viața lui, compătîmîndu-l și înțelegându-i suferința.³⁶

Astfel se descoperă taina persoanei, căci e propriu persoanei să comunice alteia viața sa. Așadar, relațiile dintre preot și credincioși trebuie să fie ca dintre părinte și copii; comunitatea creștină fiind asemenea unei familii, în care membrii se află în relații de iubire curată.³⁷

În legătură cu defectele de care ar trebui să se ferească atât duhovnicul, cât și psihologul trebuie specificat că nu este recomandat să se dea exemple, sfaturi sau soluții personale, ci trebuie utilizate îndemnuri adaptate la fiecare credincios, în așa fel încât să-și găsească propriile soluții. Trebuie evitate forțarea în luarea deciziilor, ignoranța, aroganța, autosuficiența, întreruperea frecventă a dialogului, rigiditatea, inflexibilitatea, intoleranța, jignirile, agitația, graba, precipitarea, impulsivitatea, superficialitatea, indiferența, plictiseala, laxismul, violentarea intimității personale, interogarea și încălcarea „frontierelor” personale.³⁸

În concluzie, lucrarea duhovniciei presupune multă delicatețe, discreție și responsabilitate. Spovedania nu e un prilej de curiozități, nu e un for de

³³ Eugen Jurca, *op. cit.*, p. 93.

³⁴ *Ibidem*, pp. 93-100.

³⁵ Pr. Prof. Petre Vintilescu, „Spovedania, prilej de pastorație individuală”, în *Studii Teologice*, nr. 9-10, 1949, p. 699.

³⁶ Arhim. lect. dr. Vasile Miron, „Taina Sfintei Spovedanii, mijloc de pastorație individuală și piatră de hotar în îndreptarea sufletească a credinciosului”, în *Studii Teologice*, nr. 3-4, 2004, p. 71.

³⁷ Diac. prof. O. Bucevschi, „Despre duhovnicie”, în *Mitropolia Olteniei*, nr. 5-6, 1957, p. 314.

³⁸ Eugen Jurca, *op. cit.*, p. 109.

judecată civilă, ci un mijloc de a-l ajuta pe credincios să depășească mai ușor frământările sufletești.³⁹

3. Fiul duhovnicesc și persoana consiliată.

Dacă duhovnicii au datoria de a se preocupa de mântuirea sufletească a fiilor duhovnicești și ucenicii au responsabilități față de duhovnicii lor. Fiii duhovnicești trebuie să aibă o atitudine de ascultare față de preotul duhovnic. Pentru a se ajunge la acea relație autentică, de ajutor duhovnicesc, de valorizare personală, de siguranță, de apropiere este nevoie din partea ucenicului de perseverență, de încredere, respect, bunăvoință, smerenie și rugăciune.

Viața duhovnicească este hotărâtor influențată de relația cu duhovnicul. Orice decizie importantă în viață are consecințe folositoare la zidirea noastră duhovnicească doar dacă are binecuvântarea duhovnicului, dacă se face în puterea și sub ocrotirea harului dat de Dumnezeu prin acea binecuvântare.

Sfântul Ioan Scărarul afirma: „toți cei ce voim să ieșim din Egipt, avem nevoie negreșit de un Moise, ca mijlocitor către Dumnezeu, care stând pentru noi la mijloc cu făptuirea și cu vederea, să întindă mâinile către Dumnezeu, ca să trecem, povățuiți de el, marea păcatelor și să punem pe fugă pe Amalec, căpetenia patimilor. S-au înșelat cei ce s-au încrezut în ei înșiși și au socotit că n-au nevoie de nici un povățuitor”⁴⁰.

Sfântul Simeon Noul Teolog prezintă rolul părintelui duhovnicesc prin îndemnul: „Frate, cheamă cu stăruință pe Dumnezeu, ca să-ți arate un om care să te poată păstori în chip frumos, pe care trebuie să-l ascuți ca pe însuși Dumnezeu și să săvârșești fără șovăială cele spuse ție de către el, chiar dacă cele făptuite ți se par a fi potrivnice și vătămătoare... fă ceea ce îți spune și te vei mântui”⁴¹.

Sfântul Simeon ne-a lăsat și o rugăciune specială de cerere a unui călăuzitor duhovnicesc potrivit, care să ne vindece sufletele: „Doamne, Care nu vrei moartea păcătosului, ci să se întoarcă și să fie viu (Iez. 33,11), pentru aceasta Te-ai pogorât pe pământ ca să scoli pe cei ce zac omorâți de păcat și să-i faci vrednici să Te vadă pe Tine, lumina cea adevărată, pe cât e cu putință omului a o vedea, trimite-mi un om care să Te cunoască pe Tine, ca slujindu-i ca Ție și supunându-mă lui cu toată puterea mea și făcând în voia aceluia, voia Ta, să bine plac Ție, singurului Dumnezeu și să mă învrednicesc și eu, păcătosul, de Împărăția Ta!”⁴².

³⁹ Idem, „Taina Mărturisirii”, în *Studii Teologice*, nr. 5, 1986, p. 106.

⁴⁰ Sfântul Ioan Scărarul, *op.cit.*, p. 48.

⁴¹ Sfântul Simeon Noul Teolog, *Cateheze, Scrieri II*, Studiu introductiv și traducere de diac. Ioan I. Ică jr., Editura Deisis, Sibiu, 2003, p. 223.

⁴² Idem, *Discursuri teologice și etice, Scrieri I*, Studiu introductiv și traducere de diac. Ioan I. Ică jr., Editura Deisis, Sibiu, 2001, p. 280.

După ce ucenicul și-a găsit un părinte duhovnic trebuie să-l asculte. Ascultarea fiului duhovnicesc față de părintele său nu e impusă, ci liber consimțită. Duhovnicul nu le distruge voința ucenicilor săi, ci o primește de la ei ca pe un dar.⁴³

Ascultarea este o opțiune întemeiată pe încredere și mai ales pe dragoste, căci relația dintre ucenic și duhovnic e o relație de iubire reciprocă⁴⁴ în Hristos. Pe lângă ascultare și iubire, este nevoie și de rugăciune pentru duhovnic. Nu numai duhovnicul trebuie să se roage, ci și ucenicul are datoria de a se ruga pentru părintele său sufletesc. Amândoi se folosesc din această rugăciune reciprocă. Rugăciunea lor se îndreaptă spre Dumnezeu; amândoi se întâlnesc în Dumnezeu și primesc de la El răspuns la rugăciunile lor.⁴⁵

Dacă fiul duhovnicesc trebuie să se raporteze la duhovnic ca la un adevărat părinte, persoana care vine la psiholog trebuie să accepte consilierea, în cadrul căreia să comunice și să fie ascultat.

Omul modern are prea multe mijloace de comunicare, dar e prea puțin „cuminecat” (C. Noica), asistă la un „dialog al surzilor, în care toată lumea vorbește și nimeni nu ascultă. La un moment dat omul nu se mai aude nici măcar pe sine însuși. Astăzi, mijloacele de comunicare în masă au eliminat liniștea și reflecția personală... Importanța ascultării în relația de ajutor este subliniată de toți psihologii. Terapia începe prin ascultare; pentru a auzi se cere mai întâi să știi să taci. Un bun terapeut trebuie să fie exersat în ascultarea de sine și în autocunoaștere, trebuie să învețe să facă liniște în „interiorul său, pentru a putea asculta... Există o liniște care înseamnă că nu e nimic de zis și o alta care arată că totul rămâne de zis”.⁴⁶

Mulți psihologi cred că sănătatea psihologică a omului constă în faptul de a nu avea conflicte psihologice interioare, ci de a dispune de un echilibru psihologic. „Psihologia contemporană consideră ca boală, conflictul interior sau chiar trăirile ascunse, experiențele traumatice, care se află în subconștient. Însă Sfinții Părinți învață că boala nu reprezintă doar trăirile ascunse, care creează conflictele interioare, ci deteriorarea puterilor sufletului, în principal moartea și întunericul minții. Minte nu vede pe Dumnezeu, nu are comuniune cu Dumnezeu și îmbolnăvindându-se creează toate stările bolnăvicioase. Vindecarea sufletului presupune luminarea minții”.⁴⁷

⁴³ Kallistos WARE, *op. cit.*, p. 72.

⁴⁴ Andrei, Episcopul Alba Iuliei, *Sposedanie și comuniune*, Editura Episcopiei, Alba Iulia, 1998, p. 238.

⁴⁵ Sfinții Varsanufie și Ioan, „Scrisori duhovnicești”, în *Filocalia*, vol. 11, Traducere, introducere și note de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Editura Episcopiei Romanului și Hușilor, 1990, p. 183.

⁴⁶ Eugen Jurca, *op. cit.*, pp. 159-164.

⁴⁷ Mitropolit Hierotheos Vlachos, *op. cit.*, p. 210.

Atât din punct de vedere psihologic, cât și duhovnicesc, soluția nu constă în tănuire, ci tocmai în destăinuirea psihoterapeutică/sacramentală a problemelor ce provoacă acel disconfort sufletesc.

Pentru a se ajunge la rezultatul scontat, psihologul trebuie să țină cont de cele patru tipuri de temperamente umane: *sanguin* (vioi, activ, reacționează rapid, intuitiv, exagerat, mare capacitate de lucru, rezistent la condiții dificile, exprimare verbală bogată, sociabil, afectuos, vesel, optimist, bun organizator); *coleric* (impulsiv, agresiv, zgomotos, susceptibil, irascibil, comunicativ, vorbire precipitată, afectivitate explozivă, nestăpânire de sine, gesticulație excesivă, nerezentent la stări de așteptare, discontinuitate în actele de atenție, memorie, gândire); *flegmatic* (calm, încetineală în reacții, meditativ, îngrijorat, pașnic, stăpânire de sine, slabă exteriorizare afectivă, calculat în gesturi); *melancolic* (rezervat, sobru, trist, pesimist, introvertit).

Temperamentul unei persoane este un „dat” încă de la naștere, care însă este influențat mult de condițiile de viață oferite de mediu, dar și de educație.⁴⁸

În personalitatea unui om se întâlnesc mai mult sau mai puțin trăsături din toate cele patru tipuri de temperamente. Când anumite caracteristici sunt „nefiriști” se impune un ajutor. Când pacientul/penitentul vrea cu adevărat să fie ajutat are toate șansele să se ajute el însuși, printr-o atitudine de acceptare și de deschidere. Mulți oameni afirmă: „nu sunt nebun”, „n-am nevoie de psiholog” sau „eu n-am păcate, nu mă duc la preot că și el e păcătos” (nu fac decât să se autoamăgească, refuzându-și tratamentul și vindecarea). Aceștia trebuie să conștientizeze că preotul și psihologul nu sunt răufăcători, ci binefăcători, iar când omul are nevoie de ajutor nu trebuie să ezite să-l caute și să-l găsească. Atunci când omul vrea un ajutor, cu deplină convingere și cu credință, atunci reușește, căci „toate sunt cu puțință celui ce crede” (Mc. 9, 23).

4. Raportul dintre Metanoia și Katharsis.

Taina Spovedaniei mai este numită și Taina Pocăinței deoarece exprimă refacerea, transformarea personală, căința, mărturisirea și un nou mod de viață prin împăcarea cu Dumnezeu. Metanoia (pocăința) desemnează o adevărată întoarcere a minții noastre, a întregii percepții, spre Dumnezeu, întoarcerea la Dumnezeu. Creștinul care se pocăiește ajunge la o gândire, mentalitate nouă, la „gândul lui Hristos” (1 Cor. 2, 16). Înnoirea minții nu înseamnă doar regretarea trecutului, ci transformarea totală a perspectivei, înnoirea manierei de a ne raporta la Dumnezeu, la semenii, la noi înșine. Pocăința nu este limitată la remușcări și autocompătimire, ci înseamnă recentrarea vieții, pe Sfânta Treime. Pocăința are astfel, caracter pozitiv, nu negativ.⁴⁹

⁴⁸ Scarlat Niculescu, *Arta de a reuși în viață - Ghid practic de psihologie socială*, Editura Omnia, București, 1991, p. 76.

⁴⁹ Eugen Jurca, *op. cit.*, pp. 200-202.

Îndemnul Mântuitorului: „Pocăiți-vă!” înseamnă: „schimbați-vă mintea, felul de a gândi, de a vorbi și de a vă comporta, schimbați-vă viața și felul de a fi!”.⁵⁰

Părintele Constantin Galeriu afirma că în românește, cuvântul „pocăință” pune accent pe regret, durere pentru greșelile săvârșite. Cuvântul „penitență” (lat. poenitens, -ntis), accentuează aspectul juridic, conștiința vinii, frica de pedeapsă. Dar grecescul „metanoia” (μετάνοια) nu înseamnă numai căință, regret sau frică de pedeapsă, ci mai mult, o schimbare radicală a convingerilor, o trecere dincolo de păcat, prin încetarea săvârșirii lui și un nou început de viață, o înnoire a minții, o „naștere din nou”, un „al doilea botez”.⁵¹

Diferența între psihoterapie și spovedanie constă în faptul că prima este tratament, a doua, Sacrament. Psihoterapia urmărește vindecarea psihologică; spovedania, pe cea spirituală. Prima urmărește catharsisul (descătușarea, eliberarea, descărcarea tensiunii emoționale acumulate prin tăinuirea unor traume sau prin anumite blocaje psihologice), obținut prin conștientizarea și destăinuirea terapeutică. Prin Spovedanie se acordă iertarea divină prin dezlegarea sacramentală, prin „mâna” (binecuvântarea) preotului duhovnic, respectiv prin harul lui Dumnezeu. Dacă psihoterapia se referă la viața de aici și de acum, Spovedania transcende spațiul și timpul și-l pregătește pe credincios pentru veșnicie.⁵²

Nu se poate vorbi de substituirea uneia prin cealaltă sau despre anularea uneia de către cealaltă, ci despre o complementaritate excepțională: psihoterapia reface personalitatea, spovedania înnoiește mintea și viața. Scopul primeia este schimbarea unui anumit comportament sau restructurarea de personalitate, pe când cel al duhovniciei este însănătoșirea spirituală și deschiderea unei noi perspective de viață pe Calea Adevărului și a Vieții. Taina trece dincolo de o simplă descărcare emoțională.⁵³

„Din păcate, noțiunea de iertare lipsește din limbajul psihologic, putând fi cel mult suplinită de noțiuni precum: acceptare de sine, împăcare între eul ideal și cel actual, reconciliere, acord cu sine și cu lumea”.⁵⁴ Toate aceste noțiuni nu reușesc să exprime iertarea primită în cadrul Sfintei Spovedanii, iertarea care înseamnă împăcare cu Dumnezeu și redobândirea statutului de fiu al lui Dumnezeu.

Preotul duhovnic trebuie să abordeze o viziune interdisciplinară, complementară, să conlucreze cu medicii psihologi și să fie bine documentat în disciplinele psihologice (psihologie, psihanaliză, psihoterapie, psihiatrie etc.) pentru a fi eficient și cu persoanele cu probleme psihice. „Dacă preotul duhovnic are cunoștințe psihologice, atunci va putea discerne între comportamentele

⁵⁰ *Ibidem*, p. 204.

⁵¹ Pr. prof. Constantin Galeriu, „Sensul creștin al pocăinței”, în *Studii Teologice*, nr. 9-10, 1967, p. 681.

⁵² Eugen Jurca, *op. cit.*, p. 205.

⁵³ *Ibidem*, p. 208.

⁵⁴ *Ibidem*.

isterice și trăirile spirituale puternice, între halucinații și viziuni, între imaturitate afectivă și darul lacrimilor, între culpabilitate nevrotică și culpabilitate morală. Psihologii trebuie să aibă și cunoștințe teologice, pentru a putea sfătui, consilia corect persoanele religioase care au nevoie de terapie”.⁵⁵

Omul are nevoie de preot duhovnic (și de psihologi, dacă este cazul) pentru a-și găsi adevăratul sens al vieții. „Fără sens, omul se regăsește provizoriu într-o lume închisă în non-sens. Când un om suferă, nimic nu-i mai insuportabil decât să nu găsească nici un sens stării sale. Căutarea sensului e o aventură anevoioasă. Cel mai adesea, pacienții caută cauza stării lor actuale în trecut, crezând că dacă o vor descoperi se vor vindeca. Dar responsabilizarea e prima și cea mai urgentă lucrare ce îl umanizează pe om”.⁵⁶

Nu trebuie ignorată similitudinea dintre metodele și modul de abordare utilizate în psihologie și cele folosite în cadrul îndrumării duhovnicești. Un bun psiholog folosește aceleași tehnici și abordează problemele, în același mod în care o face un părinte duhovnic și trebuie avut în vedere și faptul că Sfinții Părinți - „psihologi desăvârșiți și cercetători ai comportamentului uman” - au adus cu ei harul vieții creștine în psihologie.⁵⁷

Taina Spovedaniei este un adevărat remediu împotriva depresiei - atât de întâlnită și de mediatizată în zilele noastre, ca urmare a crizei spirituale, cu care se confruntă foarte mulți - oferind iertare, vindecare și redobândirea echilibrului sufletesc, atât de necesar pentru sănătatea ființei umane, care se poate împlini doar prin dialog (ca ființă dialogică) și în comuniune cu semenii și cu Dumnezeu.

Rezumat

Articolul analizează raportul dintre Taina Spovedaniei și consilierea psihologică, din perspectiva comunicării și a comuniunii. Pentru început, am încercat să evidențiez asemănările și deosebirile dintre Taina Mărturisirii, consilierea psihologică și psihoterapie, dar și dintre preotul duhovnic și psiholog.

În continuarea articolului, am reliefat personalitatea și responsabilitatea duhovnicului - „Psihoterapeutul” ortodox, tipurile de duhovnici, însușirile duhovnicului, dar și calitățile și defectele duhovnicilor și ale psihologilor.

Articolul se încheie cu raportul dintre fiul duhovnicesc și persoana consiliată, accentuând importanța temperamentului și a caracterului în cadrul Tainei Spovedaniei și diferența fundamentală dintre Metanoia și Katharsis.

⁵⁵ *Ibidem*, p. 205.

⁵⁶ Părintele Amédée Hallier; Dominique Meggle, *Monahul și psihiatrul – Convorbiri despre fericire*, Traducere de sora Eugenia Vlad, Editura Christiana, București, 1997, p. 82.

⁵⁷ Arhiepiscopul Hrisostom de Etna, *op. cit.*, p. 196.