

LBRIS

We know
books

**Prof. Psiholog ANI CĂȘĂRICĂ
Preot Dr. MARIUS MOȘTEANU**

Terapia Tăcerii



**EDITURA UNIVERSITARĂ
București**

CUPRINS

Recenzie.....	5
Prefață.....	11
Invitație către liniște	13
Capitolul 1. Psihologia și religia.....	15
Capitolul 2. Conversațiile Sufletului și ale Minții	24
2.1 Dialoguri tăcute. Ce ne spune Sufletul?	24
2.2 Cum să-ți asculți vocea interioară?	26
2.3 Vindecarea prin introspecție.....	29
2.4 Când sufletul suferă, corpul se îmbolnăvește.....	36
2.5 Impuritățile Sufletului	45
2.6 Detoxifierea sufletului.....	53
2.7 Dialogul gândurilor	60
Capitolul 3. Ce este liniștea/tăcerea?	74
3.1 Conceptul de liniște.....	74
3.2 Liniștea ca stare de spirit.....	92
3.3 Liniștea în psihologie	96
3.4 Liniștea ca formă de rugăciune	101
3.5 Ascultarea vocii divine prin liniște	105
3.6 Liniștea interioară și reziliența emoțională.....	108
3.7 Liniștea și Spiritualitatea	114
3.8 Liniștea este esența inimii	117

Capitolul 4. În căutarea Liniștii	134
4.1 Zgomotul din jur și tăcerea interioară.....	134
4.2 Solitudinea: Prieten sau dușman?	138
4.3 Zgomotul Liniștii	141
Capitolul 5. Practici de liniște pentru viața de zi cu zi	151
5.1 Cum să creăm momente de liniște în cotidian	154
5.2 Liniștea creativă.....	157
5.3 Arta contemplării	166
Capitolul 6. Liniștea în fața provocărilor vieții	171
6.1 Cum ne putem regăsi pacea interioară în fața stresului și a suferinței	173
6.2 Liniștea interioară în Era Digitală	176
6.3 Ritualuri pentru Trup și Suflet – reguli pentru Liniștea Sufletească.....	182
Capitolul 7. Puterea tăcerii în relațiile umane.....	192
7.1 Tăcerea în comunicare: Ce nu spunem?	192
Capitolul 8. Înțelepciunea tăcerii.....	201
Capitolul 9. Iertarea și Liniștea	209
Capitolul 10. Iubirea și Liniștea.....	221
Capitolul 11. Îmbrățișarea liniștii.....	239
11.1 Trăind în armonie cu liniștea	240

Capitolul 12. Transformarea prin Liniște	249
Dialog cu Liniștea.....	253
Încheiere.....	255

PREFAȚĂ

Într-o lume care se mișcă neîncetat, într-o simfonie necontrolată de sunete și zgomote, rar ne mai acordăm timp să ascultăm ceea ce, de fapt, contează cu adevărat: Liniștea. Cartea de față nu este doar o colecție de cuvinte, ci o invitație la introspecție, la descoperirea acelei voci interioare care se face auzită doar atunci când găsim curajul de a ne opri din goana zilnică și de a sta în tăcere.

Cartea „*Terapia Tăcerii*” își propune să redeschidă acest dialog interior, uitat de mulți, și să ofere cititorului un ghid pentru a înțelege și a îmbrățișa liniștea ca pe o cale spre echilibru și armonie.

Tăcerea, dragul nostru cititor, nu este absența zgomotului, ci spațiul în care gândurile noastre prind contur, unde întrebările pe care le evităm încep să ne viziteze. În acest spațiu, dialogul nu este unul obișnuit, pentru că nu vorbim cu ceilalți, ci cu noi înșine. Este o conversație profundă, uneori dificilă, dar întotdeauna autentică. Tăcerea are puterea de a dezvălui adevăruri pe care zgomotul le ascunde.

Liniștea, în lumea agitată de astăzi, pare să fie un lux la care puțini mai au acces. Suntem înconjurați de zgomot – nu doar cel extern, ci și de zgomotul gândurilor noastre, al preocupărilor, al temerilor. În această carte, dorim să descoperim ce înseamnă cu adevărat liniștea – nu doar ca absență a zgomotului, ci ca o stare profundă de echilibru interior.

Dintr-o perspectivă psihologică, liniștea este un spațiu esențial pentru sănătatea noastră mentală și emoțională, este locul acela unde putem să ne adunăm gândurile, să ne vindecăm emoțiile și să găsim răspunsuri la întrebările care ne frământă.

„Terapia Tăcerii” este o invitație la dialog cu liniștea iar în paginile ei, vei găsi atât instrumente practice pentru a cultiva această liniște interioară, cât și reflecții asupra importanței ei în viața spirituală. Vom explora împreună cum tăcerea ne poate schimba nu doar percepția asupra noastră, ci și asupra lumii care ne înconjoară.

Pe parcursul acestei călătorii, sperăm, dragul nostru cititor, să descoperi că tăcerea nu este doar o retragere din lume, ci o cale de a trăi mai conștient, mai plin de sens și mai aproape de adevărul interior. Explorând aceste pagini, vei descoperi reflecții, experiențe și momente de liniște, toate menite să te inspire să-ți creezi propriile conversații cu tine însuși. Tăcerea, deși deseori temută, poate fi cel mai fidel prieten al nostru, deoarece în ea, găsim răspunsuri, vindecare și, cel mai important, regăsim acea parte din noi care a fost acoperită de tumultul vieții de zi cu zi.

Te invităm să te așezi confortabil, să lași deoparte orice preocupare și să te pregătești pentru o călătorie către tine însuși: în liniște, în tăcere, în adevăr!

Cu gânduri bune,
Autorii

INVITAȚIE CĂTRE TĂCERE

În tumultul vieții cotidiene, găsim adesea o necesitate profundă de a ne opri, de a ne retrage din zgomotul și agitația care ne înconjoară. Această invitație este o chemare la liniște, o oportunitate de a explora adâncurile tăcerii interioare și de a descoperi frumusețea și puterea acestui spațiu sacru. Așadar, te invităm să:

1. Te oprești și să respiri! Acordă-ți câteva momente de liniște: închide ochii, inspiră adânc și lasă-ți mintea să se relaxeze. Fiecare respirație poate fi o poartă către calmul interior.

2. Asculți tăcerea! Acordă atenție sunetelor din jurul tău. Ce poți auzi în tăcere? Poate sunetul vântului, ciripitul păsărilor sau bătăile inimii tale... fiecare sunet poate deveni o melodie a liniștii.

3. Îți explorezi gândurile! Permite-ți să te îndepărtezi de gândurile haotice, observă-le fără a le judeca. Lasă-le să vină și să plece, ca niște nori pe cer, acest proces te va ajuta să îți clarifici mintea și să îți înțelegi emoțiile.

4. Practici recunoștința! În mijlocul liniștii, reflectează asupra a ceea ce ai, fie că este vorba de oameni dragi, de momente frumoase sau lecții învățate, recunoștința poate aduce o profundă împlinire sufletească.

5. Îmbrățișezi solitudinea! Solitudinea nu trebuie să fie o povară; poate fi un cadou. În tăcerea ei, găsești spațiul necesar pentru a te conecta cu sinele tău autentic, așadar, îmbrățișează acest moment și lasă-te purtat de el.

6. Te lași inspirat de natură! Fie că alegi să te plimbi printr-un parc, să ascuți valurile mării sau să observi copacii din jur, natura are o capacitate unică de a ne ajuta să ne reconectăm cu liniștea interioară.

7. Îți creezi un ritual de liniște! Găsește-ți un moment zilnic dedicat liniștii. Poate fi o meditație scurtă, o plimbare în tăcere sau chiar citirea unei cărți inspiratoare. Acest ritual te va ajuta să cultivi o relație profundă cu tăcerea.

Te invităm să transformi această experiență de liniște într-o parte esențială a vieții tale. Permite-ți, dragul nostru cititor, să te bucuri de momentele de tăcere și de reflecție, pentru că în ele se află cheia către o viață plină de sens, echilibru și autenticitate. Liniștea nu este doar o destinație, ci o călătorie care îți va îmbogăți sufletul și îți va îmbunătăți fiecare zi.

Fă primul pas: Ascultă! Simte! Îmbrățișează Tăcerea!

Cu îmbrățișări,
Autorii

CAPITOLUL 1

PSIHOLOGIA ȘI RELIGIA

Psihologia și religia sunt două domenii care, deși abordate din perspective diferite, au ca punct comun interesul față de înțelegerea și îmbunătățirea experienței umane. În timp ce psihologia se concentrează pe studiul minții, comportamentului și emoțiilor dintr-o perspectivă științifică, religia adresează aspectele spirituale, morale și transcendente ale vieții umane. Întrepătrunderea acestor două domenii poate oferi o înțelegere mai profundă a relației dintre sănătatea psihică și credințele religioase sau spiritualitatea.

Credințele religioase și practicile spirituale pot avea un impact pozitiv asupra sănătății noastre emoționale și mentale. Cercetările arată că oamenii care au o credință religioasă, adesea raportează niveluri mai scăzute de anxietate și depresie, un sentiment mai puternic de scop și apartenență, precum și o capacitate crescută de a face față stresului.

Psihologia ajută la înțelegerea modului în care religia influențează comportamentul uman, emoțiile și relațiile interpersonale. Psihologi precum Carl Jung și William James au investigat rolul religiei și spiritualității în dezvoltarea personalității și sănătatea mentală. Jung, de exemplu, a fost cel care a subliniat importanța simbolurilor religioase și miturilor pentru psihicul uman, văzând religia ca o modalitate de a accesa părțile inconștiente ale minții.

Psihologia este cea care poate ajuta la soluționarea conflictelor interioare legate de credințele religioase sau spirituale. În anumite situații, oamenii pot experimenta tensiuni între convingerile lor religioase și nevoile emoționale sau psihologice. Terapiile, cum ar fi consilierea psihologică integrativă, de exemplu, pot ajuta la reconcilierea acestor aspecte și la găsirea unui echilibru.

În mod tradițional, psihoterapia s-a concentrat pe aspectele laice ale vindecării, dar în ultimele decenii, s-au dezvoltat forme de terapie care încorporează credințele religioase și spiritualitatea. Terapiile bazate pe mindfulness, terapiile existențiale sau logoterapia (dezvoltată de Viktor Frankl) folosesc concepte precum sensul vieții, transcendența și conectarea la dimensiunile spirituale tocmai pentru a sprijini vindecarea psihică.

Ambele domenii recunosc puterea iertării și a compasiunii în procesul de vindecare emoțională. În religie, iertarea este deseori văzută ca o virtute spirituală importantă, iar psihologia este cea care demonstrează beneficiile iertării pentru sănătatea mentală, cum ar fi reducerea stresului și îmbunătățirea relațiilor.

Religia și știința au reprezentat de-a lungul timpului o gamă variată de contradicții, dar și de concesii reciproce, însă, de cele mai multe ori, religia este văzută ca o conspirație împotriva oamenilor, ce a luat naștere încă din cele mai vechi timpuri când Biserica avea un cuvânt important de spus în ceea ce privește conducerea unui stat.

Deoarece spiritualitatea este abstractă pentru cei mai mulți dintre oameni, mai ales la ora actuală, când știința și tehnologia au câștigat în procentaje, psihologia ca știință pare să fie un răspuns. Ideea transmisă de celebri fondatori ai psihologiei este aceea bazată pe aspecte ce țin de

manifestarea organismului la anumiți stimuli care se pot dovedi. Principiul de vindecare a psihicului sau cum mai este cunoscut ca și remediu pentru suflet se regăsește în ambele direcții cu toate că sunt domenii diferite ce se bazează pe aspecte antagoniste.

Adevărul este că remediul util este acela care are efect în anumite situații, astfel pentru trup bătrânii foloseau tratamente provenite din plante și tehnici speciale, iar în ultimul timp se utilizează medicamente sintetizate chimic ce au efect rapid asupra problemei în sine. Așadar, o lecție ce poate fi desprinsă în ambele cazuri este aceea că tot ceea ce ne face să ne simțim împăcați ne ajută. Încrederea în anumite remedii reprezintă un pas important spre vindecare, astfel, religia și credința într-o putere superioară poate fi benefică pentru suflet.

S-a observat în urma unor studii efectuate de-a lungul timpului că oamenii devin mai religioși atunci când sunt bolnavi, fie din punct de vedere fizic sau mental. În situații de stres psihologic mare, religia este adesea folosită de noi pentru a face față sau pentru a ne adapta circumstanțelor - plângem, cerând ajutor la Dumnezeu, ne rugăm, facem diverse ritualuri religioase.

Psihologia și religia sunt două domenii care, deși diferite ca abordare și scopuri, au puncte comune în explorarea și susținerea bunăstării umane. Iată câțiva psihologi care au explorat legătura dintre psihologie și religie:

- Carl Jung este cel care a avut o perspectivă profundă asupra religiei, considerând că aceasta este o expresie a nevoii umane de a înțelege inconștientul. Acesta a văzut simbolurile religioase și miturile ca mijloace prin care

oamenii își înțeleg viața interioară și își gestionează conflictele psihice.

În lucrarea sa, „Varietățile experienței religioase”, William James a studiat experiențele mistice și modul în care acestea influențează sănătatea psihică, considerând că experiențele religioase autentice au un impact pozitiv asupra vieții individului.

- Viktor Frankl a fost cel care a dezvoltat logoterapia, aceasta fiind o formă de terapie care pune accent pe găsirea sensului vieții, considerând că scopul existenței și dimensiunea spirituală sunt esențiale pentru sănătatea mentală și pentru supraviețuirea în fața greutăților.

Psihologia tinde să explice suferința umană prin prisma mecanismelor psihice și comportamentale, în timp ce religia poate vedea suferința ca o parte inevitabilă sau necesară a existenței umane, uneori ca o modalitate de a atinge un scop mai înalt. În unele cazuri, există conflicte între valorile morale promovate de religii și cele din psihologie. De exemplu, unele abordări psihologice moderne susțin autonomia individului în fața normelor religioase tradiționale, care pot fi percepute ca restrictive.

Psihoterapia se bazează pe metode științifice pentru a ajuta oamenii să depășească problemele emoționale, în timp ce religia oferă soluții bazate pe credință, ritualuri și spiritualitate. Aceste două perspective pot intra în conflict dacă cineva este profund ancorat într-o viziune religioasă specifică care exclude abordările psihologice.

Istoric vorbind, au existat unele tensiuni între psihologie și religie. De exemplu, Freud vedea religia ca o „iluzie” sau o formă de nevroză colectivă, în timp ce alți psihologi, precum Carl Jung, au văzut religia ca un aspect

esențial al psihicului uman, susținând că simbolismul religios reflectă arhetipurile inconștientului colectiv.

Psihologia și religia, deși abordate din unghiuri diferite, în egală măsură, pot contribui împreună la bunăstarea și echilibrul interior al individului. Prin integrarea acestor două perspective, putem obține o înțelegere mai completă a sinelui, abordând atât dimensiunile psihice, cât și pe cele spirituale. Fie că este vorba despre vindecare emoțională, găsirea unui sens în viață sau cultivarea păcii interioare, ambele domenii pot oferi resurse valoroase pentru a trăi o viață mai împlinită și mai armonioasă.

Ca psiholog-psihoterapeut, dau imperios atenție credinței omului, la fel ca oricărui alt element care-i poate influența omului viața și fericirea, ba chiar mult mai mult decât atât, credinței religioase, din moment ce cred că ea poate juca un rol psihologic pozitiv de prim rang în vederea terapiei. În afara acestui aspect, însă, pentru că eu însumi cred în puterea divină, știu (și am trăit personal acest lucru, pe propria-mi piele) că există și factorul spiritual, supranatural, care poate influența pozitiv într-o și mai mare măsură atunci când omului îi devine cunoscut și acceptat rolul și poziția lui Dumnezeu. Și cum ar putea fi altfel, din moment ce Dumnezeu Însuși l-a creat pe om: tot așa, Dumnezeu îi poate crea o „piesă de schimb” atunci când i se strică vreun organ.

Părinte, de-a lungul anilor ne-au trecut pragul, atât mie, cât și dumneavoastră, respectiv la psiholog, cât și la duhovnic, oameni care căutau alinarea, liniștea și vindecarea, așa cum de altfel îmi spuneți ori de câte ori ne întâlnim: „echipa funcționează”! Trebuie să recunoaștem că elementul comun în această relație îl constituie existența unei juxtapuneri de evenimente, energii și gânduri în

ambele dintre cazuri. În speță, scopul psihoterapiei este acela de a îmbunătăți personalitatea cuiva, din moment ce, mai întâi, trebuie să se cunoască mai bine pe sine și să se ferească de anumite comportări nedorite și disfuncționale. Scopul spovedaniei este mântuirea sufletului omului (adică, primirea dumnezeiescului Har), fapt ce presupune o pocăință sinceră pentru faptele sale, lucru care nu se petrece în psihoterapie, care, din contră, încearcă să estompeze vinovățiile individului prin interpretări psihologice.

De-a lungul timpului am cunoscut mulți oameni care au spus că merg la spovedit din motive duhovnicești, adică pentru a se simți mai bine din punct de vedere emoțional, și nu pentru că le-ar părea rău pentru un fapt sau pentru că încearcă să nu îl mai repete. Trăim, din nefericire, într-o epocă în care toate devin publice, mai ales cu imagine și sunet, fără însă ca acest lucru să însemne că ceea ce vezi este adevărat ! Așa cum Dostoievski zicea: „*Acolo unde nu există Dumnezeu, toate sunt permise!*” Întotdeauna am considerat că, a fi specialist în domeniul medical (psiholog-psihoterapeut, în cazul meu) fără Dumnezeu, poate constitui un pericol public.

A.C. Părinte, cum vedeți relația dintre psihologie și religie și cum pot aceste două domenii să colaboreze în sprijinul omului?

M.M. Dacă vorbim despre teologie și psihologie în termenii științifici, pur științifici, ele două sunt cele două aripi ale unei păsări, ale aceleiași păsări. Cu ele ne putem ține zborul, cu ele ne putem echilibra, cu ele putem schimba direcția, cu ele putem să înaintăm. Așadar, teologie și psihologie sunt tot ceea ce are nevoie omul să se echilibreze. Atât teologia cât și psihologia au în

centru - omul. Omul însă trebuie să aibă și el conștiința că cele două ramuri ale acestor științe se referă fix la echilibrarea lui, adică, în termenii mai moderni, la grija celor două sisteme de a reda omului setările din fabrică.

Omul este pornit din Rai, foarte bun, spre asemănarea cu Dumnezeu. Aceste setări însă, din cauze subiective, au fost chipurile „îmbunătățite”, - cu semnele de rigoare. Adică, s-au făcut tot felul de shortcut-uri, de afișare pe desktop, adică să ajungem mai repede la anumite adrese, să facem anumite lucruri, că este mai bine așa și este mai scurt așa. În felul acesta avem avantaje pe termen scurt, evident obținute mult mai repede.

Ei bine, omul, dacă ar ști să-și respecte setările din fabrică, nu ar mai alerga după scurtături, pentru că toate vin la timpul lor. Știu părinți care își hăituiesc - efectiv - copiii, ducându-i de la șah până la judo, la fotbal și handbal, și la dansuri moderne, și la street dance, și așa mai departe. Aceștia cred că vor face din copii lor ceea ce n-au reușit părinți lor să facă cu ei. Așadar, cele două ramuri pe care le avem în vedere, psihologie și teologie, vorbesc din start, că până nu și-or da mâna să ajute și una și alta Omul, nu pot să colaboreze frumos.

De ce avem nevoie de amândouă? Pentru că e vorba de terminologie, suntem într-o latură a teologiei și o latură a psihologiei, fiecare își are termenii specifici, termenii de specialitate, termenii tehnici. Sunt oameni care au o aplecare mai mult spre teologie, alții mai mult spre psihologie. Unii oameni care sunt dispuși să asculte și varianta cealaltă, sunt oameni care sunt dispuși să asculte numai și numai varianta lor. Adică, dacă un om cu înclinații de psihologie, de introspecție, foarte averse de a găsi lucruri interesante cu viața lui, cu siguranță că în fața unui preot nu

va avea disponibilitatea să-l asculte până la capăt, nu va avea disponibilitatea de a asculta vreun sfat. Dacă nu cumva preotul este pregătit și în domeniul acesta al psihologiei să-i și traducă termenii tehnici ai teologiei, pe care poate că respectivul i-a auzit în biserică sau i-a citit prin cărți. Dar nu este sigur, de exemplu, că noi vorbim despre suflet și psihologia vorbește despre conștient - subconștient, așa cum vorbește medicina despre simpatic și parasimpatic, despre conștientizări și despre lucruri care funcționează în felul acesta. Ei bine, cred că fiecare dintre cele două echipe, nu tabere, că taberele sunt față în față, trebuie să-și improprieze terminologia celuilalt, deoarece, atât pacientul cât și fiul duhovnicesc să primească exact ceea ce trebuie. Așadar, psihologia și teologia, atâta vreme cât vor merge mână în mână, au un rol desăvârșit în a echilibra pe om și a aduce starea de liniște la care tinde omul.

A.C. Părinte, în ce mod poate o abordare psihologică să completeze practicile religioase în procesul de vindecare spirituală și emoțională?

M.M. Un om spovedit, un om pregătit, un om dispus să asculte ceea ce îi se așează înaintea, ca sfat pe care să-l primească cu o anumită deschidere, este un om care poate să beneficieze și de psihologie și de teologie. Dar psihologia poate să șlefuiască omul la un anumit nivel la care el să scape de tot ceea ce înseamnă încărcătură a unei idei despre teologie. E posibil ca un om care are o introspecție făcută și o discuție cu psihologul să confunde teologia, să spună că, de fapt, teologia a rămas la nivel de închiziție, de întrebări la care trebuie să răspunzi forțat, de o anumită forțare de a urma anumite căi și nu este așa. Cele

două căi de echilibrare și de liniștire a omului trebuie să conlucreze la nivelul la care omul pregătit de psiholog să aibă în aceeași măsură și pregătirea în cadrul spovedaniei, în cadrul întâlnirii cu el însuși, cu un martor.

Există conștiința că Dumnezeu este Cel care iartă, pe care e foarte greu să treci de persoana așezată între tine și Dumnezeu ca mărturie, pentru că altfel am sta cu privirea în sus și am cere de la divinitate iertare. Însă iertarea nu se poate primi dacă nu implicăm și un act de smerenie care înseamnă prezența unui martor. Pentru că eu pot să fiu sincer cu mine însumi și sincer cu Dumnezeu, dar fără a mă smeri și a-mi arăta ispășirea în fața unui om care are harul de a fi un martor, acest demers al nostru nu poate să fie cunună de succes. Așadar, psihologia pregătește omul ca să se întâlnească cu el însuși, dar îi dă și varianta de a se întâlni prin intermediul unui martor care să-i verifice smerenia, atât. Acesta este rolul duhovnicului.