

Universitatea „Lucian Blaga” Sibiu
Facultatea de Teologie Ortodoxă „Andrei Şaguna” Sibiu

REZUMAT

Rugăciunea – scară spre vieţuirea în Hristos şi implicaţiile psihologice asupra comportamentului uman

Profesor coordonator:
Arhid. Prof.univ. Dr. Ioan I Ică jr.

Student doctorand:
Pr. Florin Alexandru Pavel

Sibiu, 2017

STRUCTURA LUCRĂRII

CUPRINS

INTRODUCERE

1. Rugăciunea – comunicare cu Dumnezeu

1.1 „Să facem om după chipul și asemănarea Noastră” (Facere 1, 26)

1.1.1 Căderea protopărinților și efectele asupra chipului

1.1.2 Refacerea chipului lui Dumnezeu în ființa umană

1.2 Puterea și sensul Cuvântului

1.2.1 „La început era Cuvântul și Cuvântul era la Dumnezeu și Dumnezeu era Cuvântul” (In 1, 1)

1.2.2 „Cuvântul era Lumina cea adevărată care luminează pe tot omul” (In 1, 9)

1.2.3 „Și Cuvântul S-a făcut trup și S-a sălășluit între noi” (In 1, 14)

1.2.4 Cuvântul care devine carne

1.3 Calea spre centrul sufletului

1.4 Invocarea unui Dumnezeu care împlinește sau a unui Dumnezeu care desăvârșește?

1.4.1 Importanța rugăciunii de cerere

1.4.2 Rugăciunea de cerere - cererile mundane

1.4.3 Cererile liturgice referitoare la viața pământească

1.4.4 Rugăciunea de cerere – cererile înalte desăvârșitoare

1.4.5 Rugăciunea obștească - cererile desăvârșitoare

1.4.6 Dumnezeu plinitorul rugăciunilor după a Sa voință

2. Rugăciunea – scară spre viețuirea în Hristos

2.1 Omul orant – trup și suflet – robul lui Dumnezeu

2.1.1 Rugăciune, limbaj și sfințire

2.2 Rugăciunea și restaurarea comuniunii – omul slujitorul lui Dumnezeu

2.2.1 Comuniunea omului cu Dumnezeu

2.2.2 Comuniunea omului cu creația

2.3 Viețuirea în Iisus Hristos – „starea bărbatului desăvârșit” (Efs. 4,13)

3. Rugăciunea - implicații psihologice

3.1 Comportamentul uman din perspectiva psihologică

3.1.1 Teorii privind comportamentul uman

3.1.1.1 Teoria psihanalitică

3.1.1.2 Teoria behavioristă

3.1.1.3 Teoriile cognitive

3.1.1.4 Teoriile umaniste

3.1.1.5 Teoria dezvoltării cognitive a lui Jean Piaget

3.1.1.6 Teoria dezvoltării psihosociale a lui Erik Erikson

3.1.2 Teorii psihologice privind comportamentul uman în raport cu religia

3.1.2.1 Teoria dezvoltării morale a lui Lawrence Kohlberg

3.1.2.2 Teoria dezvoltării morale a lui James Fowler

3.1.2.3 Teoria dezvoltării moral-spirituale a lui Scott Peck

3.1.2.4 Teoria gășirii sensului(logoterapia) lui Viktor Frankl

3.1.3 Clasificarea comportamentului și procesele psihice implicate în modificarea comportamentală

3.1.3.1 Neuroștiințele și comportamentul uman

3.2 Comportamentul religios din perspectiva psihologică

3.2.1 Psihologia religiei și analiza acesteia asupra religiei și a comportamentului religios

3.2.2 Neuroteologia și comportamentul religios

3.2.3 Analiza rugăciunii în cadrul psihologiei religiei și influența acesteia asupra comportamentului uman

CONCLUZII

BIBLIOGRAFIE

CUVINTE CHEIE

Rugăciune, viață în Hristos, rob al lui Dumnezeu, slujitor al lui Dumnezeu, fiu al lui Dumnezeu, rugăciune de cerere, psihologia religiei, neuroteologie, dialog cu Dumnezeu, comuniunea comunicării, desăvârșire prin rugăciune.

MOTIVAȚIA ALEGERII TEMEI

Tema cercetării a pornit de la necesitatea de a găsi și oferi un răspuns cât mai adecvat la întrebările: „de ce trebuie să mă rog”, „cum să mă rog corect?”. Astfel, cercetarea a pornit de la îndemnul Sfântului Apostol Pavel, acela de a ne ruga neîncetat (1 Tes. 5,17), pentru că „M-am răstignit împreună cu Hristos; și nu eu mai trăiesc, ci Hristos trăiește în mine. Și viața de acum, în trup, o trăiesc în credința în Fiul lui Dumnezeu, Care m-a iubit și S-a dat pe Sine însuși pentru mine” (Gal. 2,20). Astfel, Sfântul Apostol Pavel, deși se consideră „rob al lui Iisus Hristos” (Rm 1,1), totuși vorbește despre „libertatea noastră, pe care o avem în Hristos Iisus” (Gal. 2,4). Pentru acestea, ipoteza de lucru, adică analiza rugăciunii din această perspectivă a robiei care eliberează, și a rugăciunii, ca formă de urcuș duhovnicesc prin care robul lui Dumnezeu ajunge la statutul de viață a lui Hristos în ființa sa, și deci de fiu al lui Dumnezeu. Dubla specializare, teologică și psihologică, cât și interesul manifestat permanent în analizarea și explicarea interdisciplinară a fenomenului religios, a creat și a doua parte, legată de influența rugăciunii la nivel psiho-somatic.

Lucrarea de față are ca scop prezentarea, într-o perspectivă interdisciplinară, a naturii și rolului rugăciunii în viața omului, cu accent pe implicațiile spirituale și psihologice. Analiza are ca premisă rugăciunea ca dialog al omului cu Dumnezeu, respectiv ca mijloc de atingere a scopului creațional al umanității, îndumnezeirea (theosis). Importanța temei privește așadar atât dimensiunea personală, cât și cea comunitară a oamenilor. Este de ajuns să ne reamintim deja celebra frază a avvei Evagrie Ponticul: „Ești teolog în măsura în care te rogi, și te rogi în măsura în care ești teolog”, pentru a înțelege că nu există teologie autentică fără rugăciune, tot așa cum nu există viață creștină autentică fără rugăciune. În fapt, a te ruga tine de ființa vieții spirituale a oricărui creștin, indiferent de timp și loc.

Rugăciunea este indispensabilă așadar pe fiecare treaptă a vieții duhovnicești. Ea inițiază în „viața în Hristos”, îl susține pe om de-a lungul urcușului spre unirea epectatică cu Dumnezeu, constituind și mijlocul de cunoaștere desăvârșită, apofatică, „dincolo de cuvinte”, al stadiului iluminării. Drept urmare, niciunul dintre cei interesați de teologia și spiritualitatea

creștină, în general, și patristică și ortodoxă, în special, nu poate face abstracție de natura și rolul rugăciunii în viața omului.

ACTUALITATEA TEMEI

Într-una din scrierile sale, cel considerat „părintele antropologiei moderne”, Claude Lévi-Strauss, își pune o serie de întrebări legate de „sfârșitul supremației culturale a Occidentului”, despre legătura dintre relativismul cultural și judecata morală. „În societățile noastre moderne – scria el – relațiile cu ceilalți nu mai sunt bazate decât ocazional și fragmentar pe această experiență globală, pe această înțelegere concretă a subiecților unii de către alții... Nu mai suntem legați de trecutul nostru printr-o tradiție orală ce presupune un contact trăit cu niște persoane, ci prin cărți și alte documente îngrămădite în biblioteci... Iar în prezent comunicăm cu imensa majoritate a contemporanilor noștri prin tot felul de intermediari – documente scrise sau mecanisme administrative – care ne multiplică enorm contactele, dar le conferă în același timp un caracter de neautenticitate”¹. Claude Lévi-Strauss continua apoi, lansând întrebarea dacă „exploziile ideologice care se produc de aproape un secol și continuă să se producă – cele ale comunismului și ale marxismului, cea a totalitarismului, care nu și-a pierdut forța în Lumea a Treia, precum și aceea, mai recentă, a integrismului islamic – nu constituie cumva reacții de revoltă în fața unor condiții de existență ce diferă brutal de cele din trecut”².

Lucrarea de față dorește să ofere câteva răspunsuri la problemele existențiale grave pe care le deschide astăzi problema antropologică. Astfel, ipotezele de lucru de la care pornește cercetarea noastră sunt: criza umană contemporană este determinată nu atât de factori „pe orizontală” – relații interumane – ci „pe verticală” – raportul oamenilor cu Dumnezeu-Creatorul; redescoperirea autenticității conform lui Claude Lévi-Strauss implică revalorificarea rugăciunii ca mijloc de stabilire al unui climat de normalitate pe cele două axe existențiale amintite, pe „verticală” și pe „orizontală”; în fine, această redescoperire reclamă recentrarea culturii (post)moderne pe valorile trecutului, în speță ale unui trecut creștin, aflat însă nu în contradicție intrinsecă cu valorile omului de azi.

¹ Claude Lévi-Strauss, *Antropologia și problemele lumii moderne*, trad. Giuliano Sfichi, Ed. Polirom, Iași, 2011, p. 48-49.

² *Ibidem*, p. 68-69.

Este adevărat că „trăim într-o epocă a antropologiei”³. Nu întâmplător unul dintre telurile cunoașterii vizează găsirea unui „limbaj comun” despre: ce este omul? Biologi și filozofi, juriști și sociologi, psihologi, medici și teologi s-au preocupat de relevarea răspunsului la această întrebare, vizând un țel principal al eforturilor științifice și spirituale din prezent.

METODOLOGIE

Nu este mai puțin adevărat, acest demers holistic nu este încă realizat pe deplin. În perspectivă teologică, premisele cercetării se referă la următoarele aspecte: 1) Deschiderea către lume a omului presupune o raportare la Dumnezeu (perspectivă transcendentă). 2) Deschiderea existenței omenești nu este încă înțeleasă destul de adânc dacă se vorbește doar de menirea culturală a omului. 3) Dependența de mediu a animalelor nu-i corespunde omului nici relația cu lumea naturală, nici familiaritatea cu lumea culturală, ci infinita sa dependență de Dumnezeu. „Ceea ce este pentru animal mediu este pentru om Dumnezeu: singura țintă în care își poate găsi liniștea năzuința sa și unde s-ar împlini menirea sa”⁴.

În mod firesc așadar, metodologia cercetării noastre este una inter- și trans-disciplinară. Astfel, actualul proiect doctoral reprezintă încununarea studiilor de până acum ale subsemnatului, studii finalizate prin cele două licențe obținute, una în Teologie, cealaltă în Psihologie. Mărturisim că am căutat mereu punctele de complementaritate, și cu cele antagonice, dintre aceste două perspective, fapt care, suntem siguri, se reflectă și în lucrarea de față.

STADIUL CERCETĂRII

În ceea ce privește literatura teologică, sunt de semnalat numeroase volume, cărți și studii care au ca temă rugăciunea. Aceasta a fost analizată în perspectivă istorică, patristică, morală, spirituală, etc. Aici vom aminti doar cele mai importante contribuții ale unor teologi contemporani: Paul Evdokimov, *Rugăciunea în Biserica de Răsărit*, John Breck, *Puterea cuvântului în Biserica Dreptmăritoare*, Gabriel Bunge, *Rugăciunea în Duh și Adevăr*, Vasile Citirigă, *Cunoașterea lui Dumnezeu prin rugăciune*, mitropolitul Antonie de Suroj, *Rugăciunea vie*, Stefan Anagnostopoulos, *Rugăciunea în lume* ș.a.

³ Wolfarth Pannenberg, *Ce este omul? Antropologia actuală în lumina teologiei*, trad. Ioan Milea, Ed. Herald, București, 2012, p. 5.

⁴ *Ibidem*, p. 17-18.

Din punct de vedere psihologic, bibliografia privitoare la rugăciune se încadrează în cadrul mai larg al cercetării despre religiozitate: Fuller Andrew Reid, *Psychology and religion: classical theorists and contemporary developments*; Hood Ralph W., Hill Peter C., Spilka Bernard, *The Psychology of Religion: an empirical approach*; Moldovan Ioan, *Introducere în psihologia vieții religioase*; Newberg A. B., *Principles of Neurotheology*; Paloutzian R. F., Park C. L., *Handbook of the psychology of religion and spirituality*; Spilka, Bernard; Ladd, Kevin L., *The Psychology of Prayer: A Scientific Approach*; Koenig H.G., McGullough M.E., Larson D.B., *Handbook of Religion and Health* ș.a. În cercetarea noastră ne vom axa pe diversitatea opiniilor privitoare la influența rugăciunii asupra stării psiho-somatice ale omului.

În ceea ce privește demersul teologic, prioritar în cercetarea noastră, el se axează pe analiza rugăciunii ca mijloc de comunicare autentică a omului cu Dumnezeu. Rugăciunea este modalitatea și evenimentul întâlnirii dintre umanitate și divinitate, în decursul istoriei. Mântuitorul Iisus Hristos este învățătorul rugăciunii prin faptul că El însuși s-a rugat, prin învățăturile despre modul și modelul de rugăciune și prin rugăciunile adresate Lui de oameni. Noutatea rugăciunii creștine se alăturează pe tradiția biblică a rugăciunii evreiești. Primii creștini au fost dintre evrei și era de așteptat ca rugăciunile Bisericii primare să fie de asemenea un răspuns omenesc la cuvintele divine. Însă limitele stricte dintre evrei și popoare au fost eliminate în esența rugăciunii. Literatura patristică reflectă în mod amplu preocupările Părinților Bisericii – cum ar fi Părinții Capadocieni, Ioan Hrisostom sau Maxim Mărturisitorul – pentru clarificarea și exprimarea succintă a învățăturii de credință, pentru alcătuirea unui sistem cultic și canonic funcțional, precum și organizarea unui sistem de învățământ propriu, care să valorifice și să împlinească revelația divină. La rândul lor, cei mai de seamă teologi ortodocși moderni s-au înscris pe aceeași linie (a se vedea Dumitru Stăniloae, Georges Florovsky, Vladimir Lossky, Paul Evdokimov sau Alexander Schmemman).

În viziunea Părinților Bisericii, rugăciunea are sens ascendent. Nu este doar un apel la Dumnezeu pentru a depăși ispitele, ori pentru a îndeplini cerințele vieții morale. Ea este „dialog cu Dumnezeu” sau „viață împreună cu Dumnezeu” (Sf. Grigorie de Nyssa). Apropierea intimă de Dumnezeu-Tatăl, prin Fiul, în Duhul Sfânt, permite omului să locuiască duhovnicește la nivelul rațiunilor divine și să preguste viața cerească. Cu toate treptele sale valorice, rugăciunea are întotdeauna efect îndumnezeitor asupra omului.

În creștinism, majoritatea rugăciunilor sunt revelate, astfel încât este subliniată permanent legătura dintre *lex orandi* și *lex credendi*. Enzo Bianchi afirmă în legătură cu acest fapt: „O religie în care credința și rugăciunea nu viețuiesc împreună, nu aduce nici un spor în

promovarea aspirațiilor înalte ale omului, nu contribuie cu prea mult la înzdrăvenirea lui morală, prejudiciindu-i mântuirea. Religia noastră creștină este religia rugăciunii”⁵. Ortodoxia este de fapt doxologie, slavă adusă lui Dumnezeu, cult și mărturisire de credință simultan. Dorin Opreș adaugă la cele de mai sus că, „de la un capăt la altul al Noului Testament, rugăciunea apare ca un laitmotiv, astfel că lectura Sfintei Scripturi devine ea însăși rugăciune”⁶.

În ceea ce privește demersul cercetării noastre din perspectivă psihologică, vom sublinia că raportul dintre credință – exprimată prin rugăciune – și comportamentul uman, la nivel psihologic, nu a fost încă analizat în mod deplin. Astfel, există studii care nu recunosc niciun efect pozitiv, sau care vorbesc chiar despre unul negativ al religiozității asupra sănătății. Credința într-un Dumnezeu atotputernic și iubitor oferă siguranță emoțională și susține sănătatea fizică și psihică, însă credința într-un Dumnezeu aspru, care pedepsește, poate cauza temeri, frici, stări depresive și tulburări psihosomate.⁷ Pe de altă parte însă, regăsim studii care au evidențiat efectul pozitiv al religiozității asupra calității vieții umane, îndeosebi asupra stării de sănătate. În prima decadă a secolului XXI s-au inventariat peste 2.000 de studii fundamentate pe această temă.⁸ Majoritatea demonstrează rolul pozitiv al religiozității asupra stării de sănătate⁹ în cazul prevenției bolilor, în procesele de vindecare, în modul de abordare al suferințelor cauzate de bolile cronice, în domeniul medicinei paliative etc. Subliniind puternicul efect pozitiv al religiozității asupra sănătății, revista *Psychologie heute*¹⁰ face următoarea remarcă: „diferența în starea de sănătate dintre un credincios și un necredincios, este asemănătoare cu cea între un nefumător și un fumător.”

În chip ilustrativ, în cazul vârstnicilor s-a demonstrat empiric că resursele religioase (experiențele religioase, credințele, cunoașterea religioasă și apartenența la o comunitate religioasă) pot juca un rol pozitiv în menținerea bunăstării și a calității vieții. Astfel, vârstnicii cu concepții religioase pozitive și care desfășoară activități religioase (rugăciunea, mersul la biserică), în comparație cu cei care nu sunt religioși, au o stare de sănătate mai bună, se percep în mod subiectiv ca fiind mai sănătoși, recunosc în general o stare de bine mai bună, sunt mai

⁵ Enzo Bianchi, *Cuvânt și rugăciune*, trad. Maria-Cornelia Oros, Ed. Deisis, Sibiu, 1996, p. 91.

⁶ Dorin Opreș, *Dimensiuni creștine ale pedagogiei moderne*, ed. a III-a, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 2012, p. 228.

⁷ D. Navon, „Resources – a theoretical soup stone?”, în *Psychological Review* 91, 1984, p. 216-234.

⁸ A. Büsing, H.G. Koenig, „The Duke University Religion Index (DUREL): A Five-Item Measure for Use”, în *Epidemiological Studies Religions* 2010, p 78-85, aici p. 79.

⁹ Holger Eschmann, „Spiritualität und Heilung. Überlegungen aus theologischer und humanwissenschaftlicher Sicht”, în *Theologisches Gespräch. Freikirchliche Beiträge zur Theologie*, 3 (2013), p. 107.

¹⁰ Theresa Maria de Jong, articol în *Psychologie heute*, 3/2005, p. 2.

mulțumiți cu viața în general, se adaptează mai bine emoțional și sunt mai puțin depresivi și temători, cunosc dereglări funcționale fizice mai rare¹¹.

Nu doar vârstnicii, ci toată lumea aspiră la o viață bună. Dar ce este o viață bună, sau „mai bună”? Studiile psihologice au arătat că există o asociere între calitatea vieții, starea de sănătate și nevoile de servicii. Datele empirice par să justifice includerea sănătății ca o dimensiune a calității vieții, după unii autori primul indicator al calității vieții. Alterarea sănătății pune cele mai serioase probleme privind calitatea vieții vârstnicului. Lipsa sănătății are repercusiuni asupra multor aspecte ale vieții.

Calitatea vieții poate fi concepută chiar ca un rezultat dorit al practicii de promovare a sănătății sau ca un determinant al stării de sănătate în rândul serviciilor, făcând o diferențiere între funcționalitatea patologică, normală sau optimă. Dacă înainte doar statisticile macro-economice au fost folosite pentru măsurarea stării de bine (well-being), acum cercetătorii recunosc că datele furnizate de astfel de statistici oferă doar o perspectivă parțială și că sunt o mulțime de alți factori, de altă natură decât economică, care contează în stabilirea calității vieții umane. O cerință de îndeplinire a stării de bine este satisfacerea nevoilor umane (human needs), unele dintre acestea fiind esențiale (being in good health).

Nevoile umane se referă la acele resurse de care oamenii au nevoie pentru a supraviețui și a funcționa adecvat în societatea în care trăiesc. Piramida nevoilor elaborată de Maslow cuprinde șase categorii de necesități umane¹²: fiziologice, de securitate, de dragoste, de afecțiune și apartenență, de stimă, de autoactualizare. Ideea originală a lui Maslow este aceea că o nevoie de pe o treaptă superioară poate motiva comportamentul uman numai dacă trebuințele de pe treptele inferioare au fost măcar parțial satisfăcute. Rezultă că ele nu sunt izolate, ci coexistă, se generează, stimulează sau se inhibă reciproc. Marea absență din piramida lui Maslow este lipsa nevoilor spirituale: „Un demers de asistență socială care nu ia în considerare dimensiunea spirituală a omului, a societății, a creației însăși, este sortit să rămână incomplet și doar parțial și temporar eficient”¹³ Virginia Henderson clasifică nevoile vârstnicilor (nevoi fundamentale) în număr de paisprezece. Una dintre acestea una cea

¹¹ E. Idler, „Religion and aging”, în R.H. Binstock, L.K. George (eds.), *Handbook of aging and the social sciences*, San Diego, 2006, p. 277-300; H.G. Koenig, M.E. McGullough, D.B. Larson, *Handbook of Religion and Health*, New York, 2001; N. KRAUSE, „Religion and Health in Late Life”, în J.E. Birren, K.W. Schaie (eds.), *Handbook of the psychology of aging*, San Diego, 2006, p. 499-518; K.W. Schaie, N. Krause, A. Booth, *Religious influences on health and well-being in the elderly*, New York, 2004.

¹² Elena Zamfir, *Psihologie socială. Texte alese*, Ankarom, Iași, 1997, p. 78-79.

¹³ Emilia-Maria Sorescu, „Asistența socială a persoanelor vârstnice”, în Radu Buzducea, *Sisteme moderne de asistență socială. Tendințe globale și practici locale*, Polirom, Iași, 2009, p. 361.

spirituală definită drept: „nevoia de a acționa conform propriilor convingeri și valori, de a practica religia”.

Cercetările arată că spiritualitatea este o resursă împotriva stresului. Pe locul doi se situează practicarea unui sport și pe locul trei familia. Dürr a aplicat chestionare într-o clinică de psihiatrie și la grupurile de control și a constatat că atât convingerii puternic religioase, cât și o convingerii puternic ne-religioasă, ateiste, îi corespunde o rată joasă a depresiilor. Cel mai jos s-a situat în cazul persoanelor puternic religioase. Cele mai depresive erau persoanele cu o religiozitate de mijloc, medie. Anette Duerr și-a început studiul cu versetul biblic de la Apoc. 3,15 ș.u., „Mai bine cald decât rece, mai bine rece decât călduț...”

Analizând relația dintre religiozitate și starea de sănătate și mortalitate (lungimea supraviețuirii- longevitate), concluziile multor studii ar fi că, religiozitatea corelează pozitiv cu: frecvență mai redusă a bolilor cardio-vasculare¹⁴ și cancer¹⁵, spitalizarea mai puțin frecventă și de mai scurtă durată, precum și o refacere mai rapidă după intervențiile chirurgicale și apelarea la mai puține calmante. De asemenea, se semnalează o reacție mai bună la evenimentele triste din viață, care conduc deseori la depresii, o rată mai mică a sinuciderilor, o mai mare speranța de viață - longevitatea ¹⁶ și reducerea mortalității și morbidității generale¹⁷. Religiozitatea are un efect pozitiv și determină existența unui sistem imunitar mai bun, mai eficient, un nivel crescut al celulelor Thelper, un număr mai mare al globulelor albe și a limfocitelor¹⁸ un mai bun răspuns al axei hipotalamo-hipofizo-suprarenale la stres¹⁹, precum și o capacitate mai mare de coping la vârste înaintate.

Rugăciunea de mulțumire, de adorare, de cerere, sau de mărturisire a credinței este un mod puternic de exprimare personală a religiozității. Poloma și Gallup elaborează diferențierea între rugăciunea ritualică, conversațională (colloquial, conversational) și cea rugătoare sau

¹⁴ E. Idler, „Religion and aging”, în R.H. Binstock, L.K. George (eds.), *Handbook of ageing and the social sciences*, San Diego, 2006, p. 81.

¹⁵ H.G. Koenig et al., *op. cit.*, p. 78-85. Meta-analiza pe 101 studii ale lui Koenig et al. a examinat relația dintre religiozitate/spiritualitate și mortalitate (lungimea supraviețuirii) găsind că indivizii cu o bună religiozitate organizațională (afiliație la doctrină sau gradul de participare la oficii) prezintă o incidență mai mică a bolilor coronariene, a hipertensiunii arteriale, a cancerului și un nivel mai scăzut al colesterolului plasmatic.

¹⁶ D.B. Larson, S.S. Larson, „Spirituality’s potential relevance to physical and emotional health; a brief review of quantitative research”, în *Journal of Psychology & Theology* 31 (1), 2003, 37-51 (Aceasta a fost demonstrat în 42 de studii empirice cu un total de 126000 chestionați și sub controlul altor variabile, ce ar mai putea contribui la longevitate.). A se vedea și M.E. McCullough, W.T. Hoyt, D.B.Larson, H.G. Koenig, C.Thoresen, „Religious involvement and mortality; a meta-analytic review”, în *Health Psychology* 19 (3), 2000, p. 211-222.

¹⁷ L.H. Powell, L. Shahabi, C.E. Thoresen, „Religion and spirituality: linkage to physical health”, în *American Psychologist*, 58(1), (2003), p. 37.

¹⁸ T. E. Seeman, L.F. Dubin, M. Seeman, „Religiosity/Spirituality and health: A critical review of the evidence for biological pathways”, în *American Psychologist*, 58 (1), 2003, p. 63.

¹⁹ L.K. George, C.G. Ellison, D.B. Larson, „Explaining the relationship between religious involvement and health”, în *Psychological Inquiry*, 13, (2002), p. 190.

meditativă²⁰. Diferențierea tipurilor de rugăciune se reflectă în surprinderea efectelor rugăciunii: bunăstarea existențială (conversational prayer), happiness (meditativ prayer), depășirea depresiei (ritual prayer)²¹.

În majoritatea studiilor despre vârstă și sănătate se fac referiri la frecvența și efectul rugăciunii asupra unei serii de parametri ai sănătății și calității vieții, cum ar fi: bunăstarea subiectivă, atitudinea față de bolile cronice și acute, simptomele fizice și îmbolnăviri. Pornind de la aspectele benefice ale rugăciunii asupra sănătății, cercetările arată că folosirea resurselor religioase se face diferențiat, în funcție de vârstă. Astfel, persoanele vârstnice peste 65 de ani folosesc un spectru mai larg al tipurilor de rugăciune și au mai multe experiențe pozitive de rugăciune (de exemplu trăirea prezenței lui Dumnezeu), decât tinerii²².

Rugăciunea de adorare a lui Dumnezeu multiplică bucuria și o intensifică, prin intermediul ei, oamenii se deschid, nu mai sunt centrați pe propria persoană. De fapt, întreaga relație a omului cu Dumnezeu eliberează omul de autonomie, egoism, și-l plasează în spațiul conlucrării, comuniunii. Același efect îl are însă și rugăciunea pentru semenii, fiind considerată un tip de sprijin social.

Referitor la importanța rugăciunii în viața umană, vom reaminti un mic dar admirabil studiu scris de C.S. Lewis²³. Acesta a arătat că nu se poate ajunge niciodată la o dovadă de ordin empiric, constrângătoare, de felul celor din știință pentru a se demonstra incontestabil că o minune a avut loc ca urmare a rugăciunii. De asemenea, a rosti pur și simplu cereri nu înseamnă a te ruga, la fel cum împlinirea unei cereri adresată lui Dumnezeu de către o persoană nu o transformă pe aceasta într-o „favorită a curții Divinității”. Un posibil răspuns ar putea fi găsit în fraza rostită de Pascal: „Dumnezeu a rânduit rugăciunea pentru a le acorda făpturilor sale demnitatea cauzalității”²⁴. Într-adevăr, omul este creat de Dumnezeu și are nevoie de El ca de izvorul vieții veșnice. Rugăciunea este mijlocul prin excelență între sursă și cei mereu însetați... Urmarea: „Rugăciunea nu este un mecanism. Nu este magie. Nu este un sfat oferit lui Dumnezeu. Actul nostru, atunci când ne rugăm, mai mult decât toate celelalte acte ale

²⁰ M.M. Poloma, G.H. Gallup Jr., *Varieties for prayer: A survey report*, Philadelphia, 1991, p. 83.

²¹ *Ibidem*, p. 83.

²² The figures come from Allbus 2002 Germany, edited by the central archive for empirical sociological research, University of Koeln, Koeln 2002), study of religion and social formation (Bildung), 1999 Switzerland (compare RJ Campiche, *The two faces of religion. Fascination and Disenchantment*, Zuerich 2004). ALLBUS data may be downloaded online.

²³ C.S. Lewis, „Eficacitatea rugăciunii”, în *Idem, Ferigi și elefanți și alte eseuri despre creștinism*, trad. Emanuel Coțac, Ed. Humanitas, București, 2011, p. 112-120.

²⁴ *Ibidem*, p. 118.

noastre, separat de actul continuu al lui Dumnezeu însuși, singurul în care operează toate cauzele finite”²⁵.

STRUCTURA LUCRĂRII

Lucrarea de față este structurată așadar în două mari părți, una care analizează natura și rolul rugăciunii în perspectivă teologică, și o alta care analizează rugăciunea din perspectiva implicațiilor sale psihologice.

Primul capitol urmărește demonstrarea elementului definitoriu al rugăciunii în raportul Dumnezeu – om, acela de comunicare, analizând rolul necesar al acesteia pentru mântuire atât în starea primordială, cât și după căderea omului în păcat. Natura rugăciunii ține de condiția iconică a omului, care a primit raționalitatea și puterea cuvântătoare de la Creatorul său, Dumnezeu-Sfânta Treime. Creat „după chipul” și tinzând spre asemănare, omul își relevă caracterul hristologic și pneumatologic al existenței sale. Refacerea chipului are loc prin Întruparea Logosului veșnic, Care instaurează un nou cadru existențial și comunitar, cel al Bisericii. Rugăciunea în Biserică posedă așadar o altă calitate, fiind una sacramental-harică.

Astfel, în primul subcapitol al capitolului întâi, se discută despre elementele constitutive ale omului, care certifică starea naturală de comuniune dintre chip și Arhetip, cât și procesul de refacere a acestei comuniuni după căderea în păcat a omului, stăruind în continuarea dialogului, până la obținerea stării paradisiace. În al doilea subcapitol, se oferă o argumentație hristologică a necesității rugăciunii ca dialog, care a fost inițiat de Dumnezeu și întrerupt de om prin cădere, dar reactualizat de și prin Hristos. Astfel, Hristos este Cuvântul lui Dumnezeu care se Întrupează pentru ca rugătorul să se re poziționeze în starea de fiu al lui Dumnezeu, și deci în poziția de interlocutor în dialogul cu dumnezeirea. Prin aceasta, Hristos, Se oferă pildă a cuvântului, a rugăciunii care se desăvârșește prin faptă. În cel de-al treilea subcapitol, se analizează perspectiva concentrării rugăciunii nu spre ceva exterior, ci spre interior, spre centrul ființei, pentru a descoperi pe Dumnezeu în sine, așa cum precizează Sfântul Grigorie Teologul să spună: „în calitate de pământ, sunt legat de viața de jos; dar fiind și o părticică dumnezeiască, eu port în mine dorința vieții viitoare”²⁶, astfel urmând psalmului Prorocului David: „Ridicați, căpetenii, porțile voastre și vă ridicați porțile cele veșnice și va intra Împăratul slavei”(Ps 23,7), Hristos fiind cel care: „Iată, stau la ușă și bat; de va auzi cineva glasul Meu și va deschide ușa, voi intra la el și voi cina cu el și el cu Mine” (Apoc. 3,20), pentru ca „Hristos

²⁵ *Ibidem*, p. 119-120.

²⁶ Sfântul Grigorie Teologul, *Poeme dogmatice*, VIII, în PG, tomul 37, alin. 452.

să Se sălășluiască, prin credință, în inimile voastre, înrădăcinați și întemeiați fiind în iubire”(Efes. 3,17).

Ultimul subcapitol al primului capitol tratează problematica cererilor din cadrul rugăciunii. Astfel, se discută despre „cererile joase” și „cererile înalte”, aducându-se argumente patristice legate de beneficiile fiecărui tip de cerere și de ce este nevoie de ambele cereri în practica duhovnicească, pentru a se învăța omul cu rugăciunea, pentru a restabili comunicarea cu Dumnezeu și pentru a putea intra în cele mai profunde sensuri și înțelesuri ale rugăciunii.

Al doilea capitol debutează cu argumentarea ideii de structură dialogală a rugăciunii și ajunge la desăvârșirea acestui act, prin urcușul duhovnicesc de redescoperire a sinelui și a lui Dumnezeu, și deci asumarea rugăciunii nu ca act ritualic, ci ca stare dialogală permanentă între persoanele implicate, adică între Dumnezeu și om. Prin această stare obținută, omul redefiniște rugăciunea ca fiind pregustarea viețuirii cu Hristos, așa cum spune Sfântul Apostol Pavel în Epistola către Galateni (Ga. 2,20), în împărăția cerurilor. Această demonstrație se completează cu concepția Sfinților Părinți (în special Clement Alexandrinul, Avva Evagrie, Sfântul Isaac Sirul, Sfântul Maxim Mărturisitorul, Sfântul Grigorie Teologul), care prezintă o stadialitate dinamică pe trei trepte – rob, slujitor, fiu. Aceste trepte sunt analizate prin perspectiva urcușului duhovnicesc, prin raportarea la sine, la aproapele și la Dumnezeu. Astfel, în primul subcapitol al capitolului al doilea, se urmărește tratarea primei trepte, cea de rob al lui Dumnezeu, prin care rugătorul se concentrează pe sine, pe curățirea sufletului și a trupului, pentru refacerea unității suflet – trup. Al doilea subcapitol, se concentrează pe a doua treaptă, cea a slujitorului lui Dumnezeu, în care rugătorul este cel care descoperindu-se pe sine, simte necesitatea comuniunii cu Dumnezeu și cu aproapele, pentru a putea ajunge la starea naturală de desăvârșire. Cea de-a treia stare, cea de fiu al lui Dumnezeu, sau cum spune Sfântul Apostol Pavel „starea bărbatului desăvârșit”(Efes. 4,13) este cea a desăvârșitei comuniuni pe ambele axe de raportare și comunicare. Această treaptă este atingerea înțelepciunii în viziunea Fericitului Augustin, în care omul nu numai că „își purifică într-atâta ochiul inimii («oculus cordis» – ochiul interior, vedere dinăuntru cf, Solil. 1, 6 – «căci simțurile sufletului se comportă întocmai ca niște ochi ai minții»)” „prin care Îl poate vedea pe Dumnezeu”. „Acest sfânt va avea deci o inimă atât de simplă și de curată, încât nu se va abate de la adevăr nici măcar din dorința de a le plăcea oamenilor și nici din grija de a evita multele neplăceri care-i îngreuiază viața pământească. Un atare fiu al lui Dumnezeu se înalță la înțelepciune, care este ultima (...) de care, împăcat și liniștit, se bucură deplin”²⁷.

²⁷ Fericitul Augustin, *De doctrina christiana*, trad. Marian Ciucă, Ed. Humanitas, București, 2002, p. 123.

Astfel, în al doilea capitol se detaliază natura și rolul rugăciunii din perspectiva „vieții în Hristos”. A te ruga posedă relevanță nu doar personală – atingerea scopului mântuitor individual – ci și comunitară, mai exact comunitar-eclezială, „Căci toți sunteți fii ai lui Dumnezeu prin credința în Hristos Iisus”(Gal. 3,26). Sfintele Taine sunt cele care împărtășesc omului harul dumnezeiesc, căci rolul cuvântului – după pr. Dumitru Stăniloae – este să devină taină. Fără practicarea rugăciunii este exclus procesul epectatic îndumnezeitor.

Al treilea capitol analizează rugăciunea din perspectivă psihologică, ținând cont de cronologia cercetărilor, prezentându-le pe cele mai vechi, până la cele mai noi, realizate asupra influenței exercitate de rugăciune asupra stării psiho-somatice a omului. În primul rând se au în vedere teoriile privitoare la comportamentul uman (psihanalitică, behavioristă, cognitivă, umanistă, respectiv teoria dezvoltării cognitive a lui Piaget și teoria dezvoltării psihosociale a lui Erikson), tratate în primul subcapitol, și prin care se prezintă dificultatea definirii unitare a comportamentului uman, observându-se complexitatea acestui construct. După care se au în vedere teoriile psihologice privind comportamentul uman în raport cu religia (aparținând lui L. Kohlberg, J. Fowler, Scott Peck sau V. Frankl). Aceste teorii au fost dezvoltate raportându-se la dimensiunea religioasă a ființei umane, astfel încât perspectiva abordată de cercetători este una integrativă. Un subcapitol special este dedicat neuroștiințelor și proceselor psihice implicate în modificarea comportamentală.

O relevanță deosebită pentru tema lucrării de față o are expunerea unor studii de cercetare ce au avut ca subiect analiza rugăciunii în cadrul psihologiei religiei și influența acesteia asupra comportamentului uman. Aceste cercetări sunt analizate și prezentate pentru a arăta capacitatea psihologiei de a observa din perspectivă științifică calitățile curative cât și cele de armonizare a vieții psihice dar mai ales a comportamentului persoanelor. Astfel, lucrarea încearcă să demonteze falsa idee conform căreia știința se află în contradicție cu religia și că este prezent un război între cele două domenii care studiază ființa umană. Psihologia religiei și implicit neuroteologia sunt chiar produsele colaborării dintre cele domenii.

CONCLUZII

Creștinismul este definit ca o religie a cărții, iar această carte nu este alta decât Biblia sau Sfânta Scriptură. La fel cum nu există ființă umană fără rațiune, fără logos, tot așa nu putem să vorbim despre credința creștină fără Cuvântul prin excelență, Logosul divin întrupat (In. 1, 1-5).

Cuvintele dobândesc valoare doar dacă sunt fundamentate pe real și pe adevăr, ceea ce le conferă sens autentic. A vorbi despre textul religios presupune o dublă exigență: pe de o parte, regăsim aceeași premisă ca a oricărui alt text produs de om, dar pe de altă parte, textul revelat deschide și o altă perspectivă, care trece dincolo de uman. În acest sens teologii vorbesc despre cuvântul revelat ca despre o realitate duală, divino-umană; fără a accepta acest fapt, cineva nu va face altceva decât să rămână la suprafața textului, fără a fi capabil să perceapă fondul, sensul tainic al acestuia. Din punct de vedere religios, nu există cuvânt neutru, și de aici provine marea responsabilitate pentru cuvintele rostite sau scrise (vezi Mt. 12, 36).

Cuvintele rugăciunii arată în chip fundamental că omul rostește uneori cuvinte pentru a exprima chiar și ceea ce nu poate fi exprimat. Desigur, este evidentă aici o antinomie, dar nu o contradicție logică. Celebra apoftegmă evagriană, „cel care are o rugăciune curată este teolog adevărat, iar cel care este teolog adevărat are o rugăciune curată”, arată relația intimă dintre cunoaștere și preamărire. Conștient de pericolul reprezentat de ispita de a despărți una de cealaltă, teologul Vladimir Lossky spunea despre gândirea teologică: „Trebuie să ne ferim însă ca ea să devină o evadare din «constrângerea» necesară a rugăciunii și să înlocuiască taina trăită în tăcere cu scheme mentale, desigur, ușor de aplicat și a cărei folosire poate să încânte, dar care sunt, în ultimă analiză, lipsite de conținut”²⁸. Cu alte cuvinte, *realitatea* rugăciunii ține nu doar de rațiune, ci de relația vie dintre om și Dumnezeu.

Ajunși la finalul cercetării noastre, subliniem următoarele aspecte din punct de vedere teologico-spiritual:

Într-o abordare pur teoretică, în forma sa primară și elementară, rugăciunea poate fi definită ca un act de cult prin care omul intră în comuniune cu o ființă superioară, supraomenească, suprasensibilă, pe care, într-un anumit fel, o concepe și percepe în mod personal, ca reală și prezentă și de a cărei putere se simte dependent. Această putere supraomenească trebuie să fie generată de o ființă personală, capabilă să guverneze lumea și universul printr-un act de voință. Rugăciunea omului, indiferent dacă conține cuvinte, gesturi sau atitudini, este în esență o comunicare între „Eu” și „Tu”, indiferent dacă este verbală sau gestuală. Sau în cuvintele Psalmistului: „Adânc pe adânc cheamă...” (Ps. 41,9).

Rugăciunea este hrana sufletului în căutarea împlinirii. „Cuvintele și mâncarea sunt făcute din aceeași materie. Sunt născute din aceeași mamă: foamea”, spunea Rubem Alves, iar Iisus Hristos „tânjea după o mâncare absentă, singura ei dovadă fiind Cuvântul”, adaugă același

²⁸ Vladimir Lossky, *Introducere în Teologia Ortodoxă*, trad. Remus și Lidia Rus, Ed. Enciclopedică, București, 1993, p. 14.

autor²⁹. Parafrazând pe Feuerbach, „omul este ceea ce mănâncă”, în aceeași măsură în care este „ceea ce rostește”.

Un aspect important al rugăciunii îl formează distincția dintre rugăciunea propriu-zisă și formulările magice (rugăciunea credinței versus rugăciunea superstiției), distincție foarte răspândită în mentalitatea românească tocmai prin ignorarea ei. În vreme ce în rugăciune omul încearcă prin puterea sa de convingere să miște divinitatea spre a-î împlini dorința, recitatorul formulei magice încearcă să constrângă divinitatea, ori să forțeze efectele rugăciunii prin înșeși cuvintele formulei magice, cărora le conferă o putere imanentă și infailibilă. Cercetătorii istoriei religiilor nu au găsit dovezi evidente în favoarea priorității temporale a magiei sau a rugăciunii, ambele coexistând de la început³⁰. Ieromonahul Gabriel Bunge vorbea despre rugăciune ca despre „o lucrare lăuntrică”. „*Spune-mi cum te rogi, și îți voi spune ce crezi*”, am putea spune, modificând un cunoscut proverb. În rugăciune, mai exact în practica rugăciunii, devine evidentă esența faptului de a fi creștin, modul în care credinciosul se raportează la Dumnezeu și la semenii săi³¹.

În viața spirituală, rugăciunea poate fi liantul care preface cunoașterea teoretică în fapt de viață, iar momentele cruciale din viață în jertfe raționale aduse lui Dumnezeu, după modelul euharistic, așa cum ne învață Sfântul Isaac Sirul: „Căci vedem că Duhul Sfânt coboară peste pâinea și vinul puse pe altar, în clipele când preotul e pregătit și stă la rugăciune și cere îndurare lui Dumnezeu și își adună mintea în această cerere. Și lui Zaharia i s-a arătat îngerul în vremea rugăciunii, și i-a prevestit nașterea lui Ioan. La fel, lui Petru când se ruga în casă, în ceasul al șaselea, i s-a arătat vederea care l-a condus la chemarea neamurilor prin pânda coborâtă din cer cu viețuitoarele în ea. De asemenea, lui Corneliu i s-a arătat îngerul și i-a spus cele scrise despre el, când se ruga. Iar lui Isus, fiul lui Navi, i-a vorbit Dumnezeu când stătea plecat pe față la rugăciune. La fel, arhiereul auzea lângă jertfelnic, deasupra chivotului, cuvintele lui Dumnezeu; și de acolo primea în chip tainic de la Dumnezeu vederile pentru toate ce erau de folos timpului; acolo unde arhiereul intra odată pe an în vremea cea înfricoșătoare a rugăciunii tuturor semințiilor adunate ale lui Izrael, auzea arhiereul cuvintele lui Dumnezeu printr-o vedere înfricoșătoare negrăită, când intra în Sfânta Sfințelor și se arunca pe sine pe față ... Astfel, toate vederile arătate sfinților au loc în vremea rugăciunii. Că ce alt timp e atât de sfânt

²⁹ Rubem A. Alves, *Cartea cuvintelor bune de mâncat sau Bucătăria ca parabolă teologică*, Ed. a II-a, trad. Virginia Gălea, Ed. Deisis, Sibiu, 2007, p. 130 și 134.

³⁰ R. Arbesmann, „Prayer”, în *New Catholic Encyclopedia* (NCthE), Volume XI, Pau to Pyx, McGraw-Hill Book Company, New York, 1967, p. 667.

³¹ Gabriel Bunge, *Practica rugăciunii personale după Tradiția Sfinților Părinți sau „Comoara în vase de lut”*, trad. Ioan I. Ică jr, Ed. Deisis, Sibiu, 1996, p. 17.

și de potrivit sfintei primiri a darurilor (harismelor), ca timpul rugăciunii, în care vorbește cineva cu Dumnezeu?”³².

Nu poate fi ocolită nici tradiția rugăciunii în Biserică. Rugăciunea nu poate fi despărțită de paternitate. Comunitatea celor ce s-au rugat de la începuturile Bisericii până în prezent își descoperă unitatea și continuitatea prin rugăciune, afirmând în același timp unitatea între *lex credendi* și *lex orandi*. „Ceea ce se înțelege prin Tradiția ortodoxă până în zilele noastre este modul de a face, de a gândi, de a rosti rugăciunea, de a citi Biblia, de a organiza comunitățile creștine, mod care era propriu Bisericii vechi și celor pe care îi numim Sfinții Părinți. Există o continuitate fundamentală între Tradiția Sfinților Părinți și a Bisericii primelor veacuri și Biserica Ortodoxă de astăzi. Acesta constituie contextul rugăciunii noastre”, afirma Marc-Antoine Costa de Beauregard.³³ Există atâtea feluri ale rugăciunii, câte dispoziții sufletești ale celor ce se roagă. O clasificare teoretică este doar generalizarea și reducerea la schemă a modurilor de rugăciune. „În funcție de varietatea darurilor, înseși formele rugăciunii sunt nenumărate. Sfântul Ioan Casian spunea că: Numărul lor este atât de mare, încât pot fi întâlnite într-un suflet, sau mai degrabă în toate sufletele, stări și dispoziții diferite”, cita același părinte³⁴.

Din punctul de vedere al celeilalte perspective din care am studiat rugăciunea, cel psihologic, se impun următoarele aspecte:

Psihologia a încercat astfel să cerceteze această realitate a religiozității, astfel încât să vadă în ce măsură și cum este influențată ființa umană. Pentru aceasta, a apărut o nouă ramură psihologică, și anume psihologia religiei, care își propune doar studierea întregului fenomen religios și influența lui asupra ființei umane. De-a lungul istoriei asupra acestei ramuri s-a încercat conceptualizarea și formularea unei ipoteze de studiu, care să satisfacă atât rigorile științifice, cât și interesul uman, astfel că unii au considerat-o ca fiind o știință a sufletului, care studiază relația dintre ființa umană și divinitate, alții s-au axat pe procesele psihice implicate în manifestarea religioasă a omului. Alți teoreticieni au considerat că psihologia religiei este o ramură a psihologiei care studiază trăirea psihică orientată spre religie.

Prin aceste definiții, dar și prin studiile realizate până în prezent, se arată că psihologia religiei nu încearcă să răspundă frământărilor umane legate de divinitate, nici să verifice

³² Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoiță*, XXXIII, în „Filocalia”, vol. 10, Trad. Dumitru Stăniloae, Ed. Humanitas, București, 2003, p. 178.

³³ Marc-Antoine Costa de Beauregard, *Rugați-vă neîncetat*, Trad. Rodica Buga și Nicolai Buga, Ed. I.B.M.B.O.R., București, 1998, p. 21.

³⁴ *Ibidem*, p. 248.

veridicitatea religioasă, ci dorește să analizeze din punct de vedere psihologic manifestările religioase și dinamica acestora din perspectiva umană.

Odată cu conceptualizarea psihologiei și propunerea ei ca știință prin metoda experimentală, fenomenul religios a fost dezbătut de exponenții științei psihologiei. Printre aceștia se regăsește Freud, care credea așa cum s-a mai spus, că religia nu este altceva decât o nevroză. Alfred Adler, deși susținător al abordării psihanalitice, nu este de acord cu mentorul său și formulează o nouă teorie a cauzalității conflictuale. Acesta propunea conceptul de complex de inferioritate, ca fiind motivul stărilor conflictuale. Astfel, Adler construiește teoria sa prin introducerea sarcinilor de viață, pe care le-a concentrat în cinci categorii: societatea, munca, dragostea, sinele și căutarea sensului. Alături de Adler este și Krankl, care se concentrează pe ultima sarcină de muncă, acordându-i, așa cum s-a arătat mai sus, poziția centrală în noua abordare construită de el.

Jung, fiind interesat de psihologia lui „homo religiosus”, încearcă să arate că psihologia studiază faptele manifestate ale ființei umane, pentru aceasta, orice experiență psihică trebuie analizată, deoarece prin prezența ei manifestată, aceasta își dovedește veridicitatea, „astfel de experiențe, deloc rare, ne fac cu greu să credem că psihicul nu e nimic sau nu e decât un fapt închipuit. El însă nu este acolo unde îl caută o minte mioapă. El există, dar nu sub formă fizică. Într-adevăr, singura formă de existență pe care o cunoaștem nemijlocit este cea psihică”³⁵. Jung considera religia ca fiind o funcție psihică, deoarece nu numai persoana adultă se manifestă religios, ci încă de la naștere, omul este înzestrat cu această dimensiune religioasă, fapt ce îl face pe Jung să creadă că în cazul eliminării religiozității din viața personală, aceasta poate să ducă la o serie de disfuncționalități psihice care nu sunt benefice pentru ființa umană.

Conceptul de comportament religios este unul intens studiat de psihologia religiei, deoarece această știință poate analiza doar chestiunile empirice ale religiosului, lucru care face ca elementul central să îl ocupe comportamentul religios. Religia și comportamentul religios sunt considerate de unii cercetători ca fiind dinamica între limbaj, stările emotive, reacții măsurabile, simboluri, valori, care sunt raportate la o ființă supranaturală. Astfel, psihologia se concentrează pe studierea acestor manifestări psihice, a sistemelor comportamentale, și ale stărilor psihice specifice, astfel încât să poată descrie cât mai mult din fenomenul religios, care trebuie pus în relație cu integralitatea vieții și a manifestărilor ei. Comportamentul uman este văzut ca reacție a ființei umane la anumiți stimuli ai mediului cât și a tensiunilor psihice interne, astfel, comportamentul religios poate fi astfel definit, ca fiind reacția la stimulul religios, la

³⁵ *Ibidem*, p. 21.

divinitate. Reacția în ceea ce privește stimulul religios, se conceptualizează prin sentimente, trăiri, motivații exprimate atât la nivel comunicațional, cât și comportamental. Transferând ideea că valorile, motivațiile, voința, stările psihice, comportamentele influențează viața unei persoane, se poate spune despre persoana religioasă, că viața acesteia este influențată de credința sa.

Psihologia religiei încearcă deci să înțeleagă religia din punct de vedere psihologic. Scopul acesteia este să înțeleagă felul în care operează credința atât la nivel personal, la nivel social, cât și cultural. Psihologia își propune să înțeleagă ființa umană, studiind motivația umană, cogniția, și comportamentul uman. De asemenea, psihologia este interesată de influența comportamentelor religioase și a credinței, asupra celorlalte procese psihice și comportamentale, pentru a putea defini persoana umană cât mai real.

Pe de altă parte, limita psihologiei religiei este că ea nu studiază direct religia, astfel că nu poate discuta despre Dumnezeu sau despre adevărurile religioase, ci doar despre aspecte religioase manifestate de persoanele studiate, persoanele în raport cu credința lor și cum credința poate influența anumite aspecte ale vieții acelor persoane.

Totuși, acest fapt nu înseamnă că studiile rugăciunii în perspectivă psiho-sociologică nu ar fi valide sau ar fi lipsite de valoare. Dimpotrivă, ele sunt relevante pentru implicațiile pe care rugăciunea le are la nivelul omului contemporan. Din numeroasele studii prezentate în lucrarea noastră readucem în final în discuție câteva cercetări semnificative atât pentru comunitatea științifică, cât și pentru cea teologică, precum cel întreprins de Galanter Marc și colaboratorii lui³⁶, studiu despre rugăciune și persoanele cu dependența de alcool. Cercetătorii au observat că multe persoane care au dependență de alcool odată înscriși în Asociația Alcoolicilor Anonimi, dorința de a bea a scăzut odată cu trecerea timpului în cadrul asociației, iar unul din factorii prezumtivi ai acestui comportament sunt rugăciunile specifice din cadrul programelor asociației. Obiectivul cercetării a fost să definească toate corelațiile experimentale și neuronale ale scăderii poftei de alcool după rugăciunile rostite împreună cu membrii cu abținerea pe termen lung. Galanter și colaboratorii au efectuat măsurători pe 20 de persoane, membre ale Asociației, care au reușit să se abțină de la consumul de alcool pentru o perioadă lungă de timp. S-a folosit o măsurătoare de autoanaliză, și o măsurătoare imagistică prin rezonanță magnetică funcțională a răspunsului neuronal diferențial la imagini care provoacă poftă de alcool, fiind obținute în trei condiții experimentale: după citirea rugăciunilor, după ce

³⁶ Marc Galanter și colab., *An initial fMRI study on neural correlates of prayer in members of Alcoholics Anonymous*, în *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 2016, p. 173.

au fost citite știri irelevante și după vizionarea pasivă. Rezultatele au arătat că în cazul condiției experimentate cu rugăciunile, în comparație cu celelalte două condiții, s-a constatat mai puțină dorință auto-raportată; activitate crescută a girusului frontal mijlociu anterior stâng, la lobul parietal superior stâng, la precuneusul bilateral și la girusul bilateral temporal mijlociu intermediar. Rezultatele au arătat că rugăciunea membrilor asociației este asociată cu o reducere relativă a dorinței auto-raportate pentru alcool și cu implicarea concomitentă a mecanismelor neurale care reflectă controlul atenției și emoției.

Linardakis și colaboratorii³⁷ au realizat un studiu transversal care a examinat relația credințelor religioase și spirituale cu adoptarea și prezența multor factori de risc comportamental la 16557 adulții din Europa, care au avut vârsta de 50 de ani. Rezultatele acestui studiu au arătat că cei care au beneficiat de educație religioasă și folosesc rugăciunea, au prezentat mai puțini factori de risc.

Un număr tot mai mare de studii empirice, precum: Bearson și Koenig³⁸; Cronan, Kaplan, Posner, Blumberg, și Kozin³⁹; Hank și Schaan⁴⁰; Saudia, Kinney, Brown și Young-Ward⁴¹; Sutton și Murphy⁴², indică faptul că rugăciunea privată este folosită ca mecanism de coping, de un număr semnificativ de oameni, în contexte legate de sănătate. De asemenea, s-au efectuat studii ca cele ale lui Koenig⁴³ sau Carlson, Bacaseta și Simanton⁴⁴ care au studiat rugăciunea ca mecanism de coping în raport cu anxietatea și cu stările asociate, identificând efecte pozitive. Efecte pozitive s-au observat și în cazul recuperării psihologice la persoanele cu probleme cardiace, studii realizate de Ai, Bolling și Peterson⁴⁵ și Ai, Dunkle, Peterson și Bolling⁴⁶.

³⁷ B. Linardakis și colab., *Are religiosity and prayer use related with multiple behavioural risk factors for chronic diseases in European adults aged 50+ years?*, în *The Royal Society for Public Health Journal*, Ed. Elsevier Ltd., 2015, pp. 436-443.

³⁸ L. Bearson, H. Koenig, *Religious cognitions and use of prayer in health and illness*, în *Gerontologist Journal*, nr. 30, 1990, pp. 249-253.

³⁹ T.A. Cronan, R.M. Kaplan, L. Posner, E. Blumberg, F. Kozin, *Prevalence of the use of unconventional remedies for arthritis in a metropolitan community*, în *Arthritis and Rheumatism Journal*, nr. 32, 1989, pp. 1604-1607.

⁴⁰ K. Hank, B. Schaan, *Cross-national variations in the correlation between frequency of prayer and health among older Europeans*, în *Research on Aging Journal*, nr. 30, 2008, pp. 36-54.

⁴¹ T.L. Saudia, R.M. Kinney, K.C. Brown, L. Young-Ward, *Health locus of control and helpfulness of prayer*, în *Heart and Lung Journal*, nr. 20, 1991, pp. 60-65.

⁴² T.D. Sutton, S.P. Murphy, *Stressors and patterns of coping in renal transplant patients*, în *Nursing Research Journal*, nr. 38, 1989, pp. 46-49.

⁴³ H.G. Koenig, *Religious behaviours and death anxiety in later life*, în *The Hospice Journal*, nr. 4, 1988, pp. 3-24.

⁴⁴ C.R. Carlson, P.E. Bacaseta, D.A. Simanton, *A controlled evaluation of devotional meditation and progressive relaxation*, în *Journal of Psychology and Theology*, nr. 16, 1988, pp. 362-368.

⁴⁵ A.L. Ai., S.F. Bolling, C. Peterson, *The use of prayer by coronary artery bypass patients*, în *The International Journal for the Psychology of Religion*, nr. 10, 2000, pp. 205-220.

⁴⁶ A.L. Ai, R.E. Dunkle, C. Peterson, S.F. Bolling, *The role of private prayer in psychological recovery among midlife and aged patients following cardiac surgery*, în *The Gerontologist Journal*, nr. 38, 1998, pp. 591-601.

În cercetarea condusă de Anselmo Ferreira Vasconcelos⁴⁷ se demonstrează faptul că convergența dintre procesele de luare a deciziilor raționale și non-raționale poate fi optimizată prin integrarea mai multor principii religioase.

Baldwin își concentrează studiile asupra depresiei, deoarece consideră că depresia este o problemă globală, iar dacă își găsește rădăcinile în copilărie, atunci este foarte complicat de tratat. Studiile sale au arătat că rugăciunea este eficientă în reducerea simptomelor depresive.⁴⁸

Unele din cele mai interesante cercetări psihologice realizate asupra dimensiunii religioase a omului sunt cele ale lui Lindeman și colaboratorii, care au realizat două cercetări în care au dorit să analizeze cum reacționează persoanele care se declară atee când sunt rugate să Îl provoace pe Dumnezeu să facă rău atât lor cât și persoanelor apropiate. Rezultatele au arătat că ateii, în raportările lor verbale, nu au considerat că frazele care îl provoacă pe Dumnezeu au fost neplăcute, așa cum au făcut-o persoanele credincioase. Totuși, nivelul conductivității pielii a arătat că sarcina în care persoanele îi cereau lui Dumnezeu să facă lucruri groaznice a fost la fel de stresantă pentru atei ca și pentru oamenii religioși și că ateii au fost mai afectați de frazele cu Dumnezeu decât de celelalte două tipuri de fraze. Aceasta implică faptul că atitudinile ateilor față de Dumnezeu sunt ambivalente, în sensul că credințele lor explicite sunt în contradicție cu răspunsul lor afectiv. Pentru aceasta, rezultatele indică faptul că până și ateii au dificultăți în a-L provoca pe Dumnezeu să-i rănească pe ei sau pe cei dragi. Cercetătorii atrag atenția că aceste rezultate nu înseamnă neapărat că ateii nu vorbesc serios atunci când spun că nu cred în Dumnezeu sau că reacția emoțională a ateilor este similară din aceleași motive cu cea a persoanelor credincioase atunci când Îl provoacă pe Dumnezeu, ci studiile sugerează că reacțiile afective legate de Dumnezeu și credințele exprimate în mod explicit ale unui ateu, au valențe opuse.⁴⁹

Aceste cercetări dovedesc faptul că prezența credinței și manifestarea acesteia prin rugăciune este benefică pentru ființa umană, creând un echilibru și o comuniune între trup și suflet, precum cea paradisiacă, așa cum s-a arătat în primul capitol al cercetării doctorale prezente. Astfel, prin această teză se dorește relansarea colaborării dintre religie și știință, pentru a produce cât mai multe rezultate care să aibă efecte benefice asupra persoanei. Ceea ce propune această lucrare este continuarea cercetărilor asupra religiei și în special a rugăciunii la

⁴⁷ Anselmo Ferreira Vasconcelos, *Intuition, prayer, and managerial decision-making processes: a religion-based framework*, în Emerald Journal of Management Decision, vol. 47, nr. 6, 2009, pp. 930-949.

⁴⁸ Philip R. Baldwin, *Neural correlates of healing prayers, depression and traumatic memories: A preliminary study*, în Complementary Therapies in Medicine Journal, nr. 27, Ed. Elsevier Ltd, 2016, pp. 123-129.

⁴⁹ Marjaana Lindeman, Bethany Heywood, Tapani Riekkii, Tommi Makkonen, *Atheists Become Emotionally Aroused When Daring God to Do Terrible Things*, în The International Journal for the Psychology of Religion, Vol.24, nr. 2, 2014, pp. 124-132.

nivel național, deoarece se observa deficiență majoră în ceea ce privește studiile psihologice asupra populației românești și asupra particularităților creștinismului ortodox din România, lucru care s-a și început, printr-o cercetare atât calitativă cât și cantitativă a implicațiilor psihologice ale rugăciunii asupra persoanelor credincioase din România, însă care nu a putut fi finalizată, drept pentru care nu a putut fi inclusă în prezenta lucrare, dar va fi publicată la finalizarea ei, astfel încât să ofere argumente specifice populației din România legate de dimensiunea religioasă și implicațiile sale psihologice.

În ceea ce privește partea teologică, considerăm că cercetarea de față oferă o imagine mai clară asupra rugăciunii ca parcurs duhovnicesc, de la simplu act, la stare. În cercetările viitoare se poate analiza în detaliu fiecare din cele trei trepte, iar împreună cu psihologia religiilor să se analizeze conținutul rugăciunii, astfel încât să se ofere o imagine cât mai profundă a trăirii rugătorului în momentele rostirii cuvintelor care cuprind rugăciunea.