

Μητροπολίτης Ναυπάκτου Ιερόθεος

Πρόλογος

Α'

Η ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ VICTOR FRANKL

- Ο βασικός εκφραστής της λογοθεραπείας
- Τί είναι η λογοθεραπεία
- Διαφορά λογοθεραπείας και ψυχανάλυσης
- Οι βασικές αρχές της λογοθεραπείας
 - a. Τρεις βασικές προϋποθέσεις της λογοθεραπείας
 - b. Η τραγική τριάδα
 - c. Νοογενείς και ψυχογενείς νευρώσεις
 - d. Η παράδοξη πρόθεση
 - e. Η υπαρξιακή συνάντηση με τον λογοθεραπευτή
- Διάφορα σημαντικά σημεία

Πρόλογος

Σε πολλά κείμενά μου, τα οποία έχουν δημοσιευθή στο παρελθόν και άλλα που είναι αδημοσίευτα, παρουσιάζω την επικαιρότητα της Ορθοδόξου Παραδόσεως. Αυτό φαίνεται σε πολλούς τομείς και σε πολλές εκφράσεις της σύγχρονης ζωής. Σήμερα από πολλούς ανθρώπους που διψούν για την αλήθεια και την λύση των υπαρξιακών προβλημάτων αναζητάται η Ορθόδοξη Παράδοση.

Αυτό παρατηρείται σε όλες τις εποχές. Όταν διαβάξη κανείς πατερικά κείμενα βλέπει ότι οι άγιοι Πατέρες δεν έκαναν φιλοσοφία, δεν ήταν θεωρητικοί φιλόσοφοι και στοχαστές, αλλά ασχολούνταν με ποιμαντικά προβλήματα της εποχής τους. Κυρίως ήταν ποιμένες και διδάσκαλοι της Εκκλησίας. Έτσι, τους απασχολούσαν τα προβλήματα των ανθρώπων που ποίμαιναν και προσπαθούσαν να τα λύσουν μέσα από την θεολογία της Εκκλησίας, τον αποκαλυπτικό λόγο. Γι' αυτό και οι Πατέρες είναι πάντα σύγχρονοι.

Στις σελίδες που ακολουθούν προσπαθώ να δώ την σύγχρονη ψυχολογική σχολή που ονομάζεται

"λογοθεραπεία", την επικαιρότητά της, και σε πολλά σημεία την ομοιότητά της με την Ορθόδοξη Παράδοση. Βέβαια, η Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία είναι Θεανθρωποκεντρική, ενώ η λογοθεραπεία, όπως θα παρουσιασθή, είναι ανθρωποκεντρική. Όμως έχουν πολλά κοινά σημεία, αφού η λογοθεραπεία διαφοροποιείται από άλλες ψυχαναλυτικές σχολές και πλησιάζει περισσότερο προς την Ορθόδοξη Παράδοση, από πλευράς μεθοδολογίας και αρχών.

Ύστερα από την παρουσίαση των κεντρικών σημείων της λογοθεραπείας θα εκθέσω και τις κεντρικές θέσεις της Ορθόδοξου Ψυχοθεραπείας. Δεν θα επιδιώξω να κάνω πολλές συγκρίσεις μεταξύ των δύο, αλλά μέσα από την παρουσίαση των κεντρικών θέσεων, τόσο της λογοθεραπείας όσο και της Ορθόδοξης Ψυχοθεραπείας, θα βγουν μερικά συμπεράσματα μεταξύ των οποίων ότι η Ορθόδοξη Παράδοση προχωρεί πέρα και από την λογοθεραπεία.

[Αρχιμ. Ιερόθεος Σ. Βλάχος](#)

[\[ΠΑΝΩ \]](#)

Α' Η ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ VICTOR FRANKL

Είναι γνωστό ότι στον δυτικό χώρο τα τελευταία χρόνια δημιουργήθηκαν διάφορες ψυχολογικές σχολές για να μελετήσουν τα προβλήματα που αναφέρονται στον εσωτερικό χώρο του ανθρώπου. Γίνεται πολύς λόγος για ψυχανάλυση και ψυχοθεραπεία. Αυτό ήταν συνέπεια της κυριαρχίας του ορθολογισμού και της νοησιαρχίας κατά την αναγέννηση και τον διαφωτισμό. Όμως παρατηρήθηκε πολύ σωστά ότι ο άνθρωπος δεν εξαντλείται στην λογική, ούτε κέντρο του είναι ο ορθός λόγος, αλλά πέρα από αυτό υπάρχει και το λεγόμενο υποσυνείδητο, καθώς επίσης και άλλες δυνάμεις που καθορίζουν την συμπεριφορά του. Μέσα σε αυτήν την προοπτική αναπτύχθηκε η ψυχολογία και διάφορες ψυχολογικές σχολές στην Δύση.

Μεταξύ των σχολών αυτών που καλλιεργήθηκαν τα τελευταία χρόνια συγκαταλέγεται και η λεγομένη λογοθεραπεία. Όταν κάνουμε λόγο για λογοθεραπεία δεν εννοούμε την θεραπεία της δυσλεξίας, δηλαδή την θεραπεία διαφόρων ανωμαλιών που συμβαίνουν κατά την διατύπωση και εκφορά του λόγου, αλλά κάτι άλλο βαθύτερο.

Στις επόμενες αναλύσεις θα μελετήσουμε συνοπτικά την παρουσίαση του βασικού εκφραστή της ψυχοθεραπευτικής αυτής μεθόδου, καθώς επίσης τί είναι η λογοθεραπεία, ποιά είναι η διαφορά της από την ψυχανάλυση και την αναδρομική κίνηση, ποιές είναι οι βασικές αρχές της λογοθεραπείας και μερικά άλλα ενδιαφέροντα σημεία της.

[ΠΑΝΩ]

1. Ο βασικός εκφραστής της λογοθεραπείας

Ο δημιουργός και εκφραστής της λογοθεραπείας είναι ο Victor Frankl ο οποίος γεννήθηκε το 1905, σπούδασε ιατρική και φιλοσοφία στο πανεπιστήμιο της Βιέννης, όπου πήρε και το δικτατορικό του δίπλωμα. Στην συνέχεια έγινε "Καθηγητής της Νευρολογίας και της Ψυχιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Βιέννης, πρόεδρος της Αυστριακής Ιατρικής Εταιρείας της Ψυχοθεραπείας και διευθυντής του Νευρολογικού τμήματος της Νοσοκομειακής Πολυκλινικής της Βιέννης, όπως και επισκέπτης καθηγητής για την καλοκαιρινή περίοδο του Πανεπιστημίου του Harvard και του Southern Methodist University". Ο Victor Frankl δημοσίευσε μελέτη του για πρώτη φορά σε περιοδικό που εκδιδόταν από τον Freud, αλλά γρήγορα ανεξαρτητοποιήθηκε από αυτόν, διδάσκοντας τις δικές του θεωρίες για την ψυχοθεραπεία. Τα βιβλία του έχουν μεταφραστή σε πολλές γλώσσες, ο ίδιος περιόδευσε πολλές χώρες διδάσκοντας τις θεωρίες του για την λογοθεραπεία, ως την αληθινή ψυχοθεραπεία.

Ο Victor Frankl δεν είναι ένας θεωρητικός επιστήμονας που κατοχύρωσε τις απόψεις για την λογοθεραπεία μέσα στο γραφείο του, αλλά είχε το σπάνιο, αλλά και τραγικό προνόμιο να αναπτύξη και εφαρμογή τα κεντρικά σημεία της θεωρίας του στα στρατόπεδα συγκεντρώσεων του Άουσβιτς και του Νταχάου, όπου ήταν για τρία ολόκληρα χρόνια κρατούμενος. Ήταν από τους λίγους που απέφυγαν τον θάνατο, και σ' ένα σημαντικό του βιβλίο με τίτλο "αναζητώντας νόημα ζωής και ελευθερίας" και με υπότιτλο, που αποτελούσε τον βασικό τίτλο όταν δημοσιεύθηκε για πρώτη φορά, "από το στρατόπεδο του θανάτου στον υπαρξισμό", περιέγραψε τόσο την τραγικότητα της ζωής των στρατοπέδων αυτών, όσο και τον τρόπο με τον οποίο μπορούσε κανείς να υπερβή αυτήν την τραγικότητα. Το βιβλίο αυτό που κρίθηκε στην Αμερική ως το καλύτερο βιβλίο του έτους 1961-

1962 γνώρισε επανειλημμένες εκδόσεις με αριθμό αντιτύπων δυόμιση εκατομμυρίων.

Αυτός που έζησε στα στατόπεδα συγκεντρώσεων και μπόρεσε να ωφεληθή ο ίδιος, αλλά και να βοηθήσει τους άλλους, μπορεί να έχει λόγο, για τις απόψεις του, τις οποίες καλλιέργησε και επιβεβαίωσε εκεί, αλλά ανέπτυξε επιστημονικά στις μεταγενέστερες δημοσιεύσεις - μελέτες του. Άλλωστε, ο ίδιος δέχθηκε φοβερά κτυπήματα στο οικογενειακό του περιβάλλον, αφού ο πατέρας του, η μητέρα του, ο αδελφός του και η σύζυγός του αφανίστηκαν στα στρατόπεδα συγκεντρώσεων ή πέθαναν στους θαλάμους αερίων. Μόνο η αδελφή του διασώθηκε από αυτήν την οικογενειακή τραγωδία.

Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο ο Gordon Allport, καθηγητής της ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο του Harvard, ο οποίος είναι από τους πιο διακεκριμένους συγγραφείς στον τομέα αυτόν και συνετέλεσε πάρα πολύ, ώστε η θεωρία του Frankl να περάσει στην Αμερική, έγραψε χαρακτηριστικά, προλογίζοντας το βιβλίο του Frankl: "ένα ψυχίατρο που ήρθε ο ίδιος προσωπικά σε επαφή με τέτοιες ακραίες καταστάσεις, ένα τέτοιο ψυχίατρο αξίζει τον κόπο να ακούσει κανείς. Αυτός καλύτερα από κάθε άλλον, πρέπει να είναι ικανός να εκφέρει απόψεις για τα ανθρώπινα πράγματα με σοφία και κατανόηση".

Το ότι πρέπει να προσεχθούν αυτές οι απόψεις δεν οφείλεται μόνο σε συναισθηματικούς λόγους, αλλά κυρίως σε επιστημονικούς και αντικειμενικούς. Γιατί, ναι μεν ταλαιπωρήθηκε ο ίδιος προσωπικά στα στρατόπεδα συγκεντρώσεων, αλλά όμως οι απόψεις του, όπως εκφράζονται και διατυπώνονται στα έργα του, τεκμηριώνονται επιστημονικά και συνιστούν σύγχρονες απόψεις της επιστήμης της Ψυχοθεραπείας στην Δύση.

Πάνω σε αυτό το θέμα ο Gordon Allport θα γράψει χαρακτηριστικά: "Οι απόψεις του Δρα Φράνκλ βρίσκουν μεγάλη και γνήσια απήχηση γιατί στηρίζονται σε τόσο βαθιές εμπειρίες που δεν μπορούν να εξαπατούν. Αποκτούν δε ακόμη μεγαλύτερο κύρος από το γεγονός ότι ο ίδιος κατέχει τώρα έδρα στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Βιέννης και από το γεγονός ακόμα της φήμης των κλινικών λογοθεραπείας που συνεχώς ιδρύονται σε όλο τον κόσμο, σύμφωνα με το πρότυπο της δικής του περιώνυμης Νευρολογικής Πολυκλινικής της Βιέννης". Είναι πολύ σημαντική, κατά την γνώμη μου, η παρατήρησή του την οποία διατυπώνει ως συνέχεια των προηγουμένων: "Στην Ευρώπη σήμερα παρατηρείται μια σημαντική απομάκρυνση από τον Φρόντ και μια συνεχώς διευρυνόμενη εξάπλωση της υπαρξιακής αναλύσεως, η οποία παρουσιάζει ποικιλία συγγενών μορφών. Η σχολή της λογοθεραπείας είναι μία από αυτές".

Πράγματι, όπως έχω παρατηρήσει από προσωπική μελέτη, στην Ευρώπη, αλλά κυρίως στην Αμερική, έχουν αναθεωρηθεί πολλές απόψεις της λεγομένης ψυχολογίας του βάθους και του υποσυνειδήτου, αφού αναπτύσσονται αφ' ενός μεν αντίθετες τάσεις, όπως η αντιψυχιατρική, αφ' ετέρου δε καλλιεργούνται άλλες σχολές, όπως η λογοθεραπεία, η θεωρία της θετικής σκέψης κλπ. Βέβαια, εδώ δεν είναι ο κατάλληλος χώρος για να αναφερθούμε σε αυτό το γεγονός. Το θέμα είναι ότι η λογοθεραπεία θεωρείται πιο μοντέρνα πράξη από την ψυχανάλυση.

Στην πραγματικότητα η λογοθεραπεία συνιστά την εισαγωγή της υπαρξιακής φιλοσοφίας στην ψυχολογία. Είναι χαρακτηριστικός ο λόγος των James Crumbaugh και Leonard Maholick ότι "η ψυχοθεραπευτική μέθοδος του Frankl, η λογοθεραπεία, είναι εφαρμογή των αρχών της υπαρξιακής φιλοσοφίας στην κλινική της άσκηση".

Γι' αυτόν τον λόγο σήμερα, που παρατηρείται έντονα έξαρση των υπαρξιακών λεγομένων προβλημάτων και ερωτημάτων, η λογοθεραπεία του Victor Frankl αποκτά μεγάλη επικαιρότητα. Και αν σκεφθούμε ότι αυτή η μέθοδος αντιμετώπισης των προβλημάτων πλησιάζει περισσότερο στην ορθόδοξη νηπτική παράδοση, που μπορούμε να αποκαλέσουμε Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία, δείχνει την ουσιαστική της προσφορά.

[ΠΑΝΩ]

2. Τί είναι η λογοθεραπεία

Ύστερα από όσα προηγήθηκαν για τον εισηγητή και εκφραστή της λογοθεραπείας πρέπει να προχωρήσουμε στην απάντηση πάνω στο ερώτημα τί θεωρούμε ως λογοθεραπεία. Και αυτό είναι σοβαρό, γιατί είναι ενδεχόμενο να την ταυτίσουμε με την θεραπευτική αντιμετώπιση των ασθενειών της προφοράς και εκφράσεως του λόγου, δηλαδή της δυσλεξίας.

Ο Victor Frankl επεξηγεί ότι στην αρχή, και μάλιστα στην δεκαετία του 1920, χρησιμοποίησε πρώτα τον όρο υπαρξιακή ανάλυση για να δηλώσει την μέθοδο ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιούσε. Επειδή όμως ο όρος αυτός χρησιμοποιήθηκε και από άλλον με διαφορετικό περιεχόμενο και επήλθε σύγχυση, γι' αυτό και ο ίδιος τον αντικατέστησε με τον όρο λογοθεραπεία.

Βέβαια, εξ αρχής πρέπει να υπογραμμισθεί ότι ο όρος λογοθεραπεία δεν εννοείται ως θεραπεία της δυσλεξίας, όπως χρησιμοποιείται εν πολλοίς σήμερα, αλλά με την βαθύτερη έννοια, όπως την χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι φιλόσοφοι.

Είναι γνωστό ότι στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία ο όρος λόγος έχει πολλές έννοιες και δεν εξαντλείται αποκλειστικά στον έναρθρο λόγο ή την λογική. Κατά τον Ηράκλειτο ο όρος λόγος σήμαινε το υπέρτατο πνεύμα που διαχέει το σύμπαν και καθορίζει τις σχέσεις των όντων, καθώς επίσης την δύναμη που υπήρχε στον άνθρωπο και του έδινε την δυνατότητα να διανοήται και να ομιλή. Ο λόγος, κατά τον Πλάτωνα, είναι η υπερτάτη ιδέα, που αποτελεί την ψυχή του παντός, κατά τον Αριστοτέλη είναι ο υπέρτατος θεός νούς, και κατά τον Δημόκριτο ο λόγος είναι η υπερτάτη θεία αρχή, που διέπει τα πάντα και κυβερνά το σύμπαν.

Ο Victor Frankl επεξηγεί ότι ο όρος "λόγος" προέρχεται από την ελληνική γλώσσα και σημαίνει νόημα ή σκοπό, γι' αυτό και η λογοθεραπεία δίνει έμφαση στο νόημα της ανθρωπίνης ύπαρξης, καθώς και στην αναζήτηση του ανθρώπου για ένα τέτοιο νόημα. Σε άλλο σημείο λέγει ότι "ο κόσμος των νοημάτων και αξιών μπορεί πολύ ορθά να ονομαστούν λόγος". Ο λόγος ως νόημα και σκοπός συνδέεται με την ιδέα, γι' αυτό, όπως χαρακτηριστικά υπογραμμίζει, "η λογοθεραπεία είναι

μια ψυχοθεραπεία προσανατολισμένη προς το νόημα και επαναπροσδιορίζει τον ασθενή προς το νόημα".

Υπάρχει ένα άλλο πολύ ενδιαφέρον σημείο, που ξεκαθαρίζει ακόμη περισσότερο τα πράγματα και δηλώνει πώς εννοεί ο Victor Frankl τον όρο "λόγος". Ισχυρίζεται ότι ο "λόγος" είναι βαθύτερος της λογικής, επομένως δεν ταυτίζεται απόλυτα με την ανθρώπινη σκέψη και λογική. Γράφει: "ο Λόγος είναι κάτι βαθύτερο από την λογική", γι' αυτό και κάνει λόγο για "υπέρ-νόημα", δηλαδή υπέρτατο νόημα που "ξεπερνά και υπερβαίνει τις πεπερασμένες διανοητικές ικανότητες του ανθρώπου". Σε ένα άλλο σημείο των γραπτών του φαίνεται ότι συνδέει τον λόγο με το πνεύμα. Γράφει: Στην πραγματικότητα λόγος (logos) σημαίνει νόημα, όπως επίσης σημαίνει και πνεύμα (spirit). Και η λογοθεραπεία παίρνει την πνευματική ή την νοολογική διάσταση σε όλη της την έκταση.

Οριοθετώντας ο Victor Frankl με αυτόν τον τρόπο την λέξη "λόγος", ισχυρίζεται ότι η λογοθεραπεία προσπαθεί να βοηθήσει τον ασθενή "νά αποκαλύπτει τον υπολανθάνοντα λόγο της ύπαρξής του και ν' αποκτά επίγνωση αυτού". Ο σκοπός της λογοθεραπείας είναι να οδηγήσει τον άνθρωπο στην εύρεση του δικού του νοήματος, του νοήματος της υπάρξεώς του.

Βέβαια, με αυτό που λέγεται φαίνεται ότι η λογοθεραπεία είναι μια ψυχαναλυτική μέθοδος, αφού στρέφει τον άνθρωπο μέσα στο βάθος της ύπαρξής του. Όμως, αυτό γίνεται στην αρχή, γιατί ο βαθύτερος σκοπός της λογοθεραπείας είναι να κάνει τον άνθρωπο να ενδιαφέρεται και για πνευματικά θέματα, όπως ακριβώς είναι ο δυνάμει σκοπός της ύπαρξής του. Θα δούμε στην συνέχεια ότι επιδιώκει να βγάλει τον άνθρωπο από τα στενά όρια των ενστίκτων και της θελήσεως. Γι' αυτό η λογοθεραπεία δεν είναι απλώς μια υπαρξιακή ανάλυση, αλλά προχωρεί πέρα από αυτήν. Η λογοθεραπεία δεν είναι μόνο ανάλυση, αλλά και ψυχοθεραπεία. Αυτήν την διαφορά μεταξύ ψυχανάλυσης και ψυχοθεραπείας θα την δούμε σε άλλη ενότητα. Εκείνο που πρέπει να λεχθεί εδώ είναι ότι η λογοθεραπεία δεν ασχολείται με το "είναι", αλλά με το νόημα, δεν ασχολείται με το όν, αλλά με την ιδέα, τον λόγο.

Για να μη φανούν λίγο κουραστικά αυτά που λέμε πρέπει να αναφέρουμε ένα παράδειγμα, που χρησιμοποιεί ο ίδιος ο Victor Frankl. Κάποιος ηλικιωμένος στην Βιέννη υπέφερε από κατάθλιψη λόγω του θανάτου της γυναίκας του. Ο Frankl προσπάθησε να τον βοηθήσει στην κατάσταση που βρισκόταν. Του έκανε την ερώτηση: "τί θα συνέβαινε αν είχες πεθάνει πρώτος εσύ και η γυναίκα σου θα έπρεπε να επιζήσει;". Στην απάντηση εκείνου ότι η γυναίκα του θα υπέφερε πιο πολύ, ο Frankl του είπε ότι του δόθηκε η ευκαιρία να σηκώσει αυτός, από αγάπη, τον πόνο που θα υπέφερε η γυναίκα του, αν έμενε εκείνη στην ζωή. Με αυτόν τον τρόπο, όπως σημειώνει, "ο γέρος ξαφνικά είδε την κατάστασή του με άλλα μάτια και επανεκτίμησε τον πόνο του μέσα από το νόημα της θυσίας, για χάρη της γυναίκας του".

Όταν ο Victor Frankl ανέφερε σε μια ομιλία του αυτό το παράδειγμα, ένας αμερικανός ψυχαναλυτής του αντέταξε ότι ο ασθενής εκείνος πονούσε πολύ από τον θάνατο της γυναίκας του, επειδή υποσυνείδητα την μισούσε, όσο ζούσε. Στην ένσταση αυτή ο Victor Frankl απάντησε πολύ εμφαντικά: "Αυτό μπορούσε να συμβεί, αν είχες τον ασθενή ξαπλωμένο στο ντιβάνι σου για 500 ώρες και αφού θα του είχες κάνει πλύση εγκεφάλου και θα τον είχες κατηχήσει μέχρι του σημείου να ομολογήσει: "Ναι γιατρέ, έχεις δίκιο, μισούσα τη γυναίκα μου... ποτέ δεν την αγάπησα". Και συνέχισε: "Εσύ μεν θα είχες πετύχει να στερήσεις απ' αυτόν τον γέρο το μόνο πολύτιμο θησαυρό που του είχε απομείνει, ιδιαίτερα αυτή την ιδανική συζυγική ζωή, που είχαν χτίσει, τη δική τους πραγματική αγάπη... όμως εγώ πέτυχα μέσα σ' ένα λεπτό με μια ουσιαστική αντιστροφή της στάσης του –για να λέμε και την αλήθεια– να του δώσω παρηγοριά".

Αυτό το παράδειγμα δείχνει περίπου πώς εργάζεται η λογοθεραπεία, ότι δίνει νόημα στην ύπαρξη του ανθρώπου. Αυτό θα το δούμε αναλυτικότερα σε άλλες ενότητες. Εδώ πρέπει να πούμε ότι η λογοθεραπεία του Victor Frankl δεν είναι απαραίτητο να ενταχθεί μέσα σε θρησκευτικά πλαίσια. Δεν τα αποκλείει, αλλά δεν την περιορίζει εκεί. Ωστόσο προσπαθεί να αλλάξει την προσωπικότητα του ανθρώπου με το να τον βοηθήσει να βρει ένα νόημα, το δικό του νόημα για την ζωή.

Η επικαιρότητα, αλλά και η αξία της λογοθεραπείας φαίνεται από την παρατήρηση του Frankl, ότι

πολλές φορές ο ψυχίατρος βλέπει μπροστά του ανθρώπινα προβλήματα, παρά ειδικά κλινικά συμπτώματα, συναντά ανθρώπους πού, ενώ παλαιότερα πήγαιναν για να λύσουν αυτά τα προβλήματα στον παπά, τον πάστορα και τον ραββίνο, τώρα καταφεύγουν στις κλινικές, τα ιατρεία και τους ψυχιάτρους.

Ο Victor Frankl έχει παρατηρήσει ότι ο σύγχρονος άνθρωπος πάσχει κυρίως από υπαρξιακά προβλήματα. Επανειλημμένως στα κείμενά του κάνει λόγο για υπαρξιακό κενό, που σημαίνει ότι οι άνθρωποι αμφισβητούν ότι η ζωή έχει κάποιο νόημα. Δεν βρίσκουν νόημα για την ζωή τους. Με τον όρο "υπαρξιακό κενό" εννοεί "τήν εμπειρία της ολικής στέρησης ή απώλειας ενός υστάτου νοήματος στην ύπαρξη του ανθρώπου που κάνει την ζωή ν' αξίζει". Κατά την λογοθεραπεία αυτό το υπαρξιακό κενό, μαζί με άλλα αίτια, μπορεί να προκαλέσει νευρώσεις που καλούνται, όπως θα δούμε σε άλλη ενότητα, νοογενείς νευρώσεις. Γι' αυτό, καμιά ψυχανάλυση ή ψυχοθεραπεία, όσο τέλεια κι αν είναι, δεν μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο, αν δεν συνεργήσει ουσιαστικά η λογοθεραπεία. Το υπαρξιακό κενό, δηλαδή όταν ο άνθρωπος φθάσει στο σημείο να παραδεχθεί ότι η ζωή δεν έχει κανένα νόημα, οδηγεί στην υπαρξιακή απελπισία και το υπαρξιακό άγχος.

Οι άνθρωποι που διακατέχονται από αυτό το υπαρξιακό άγχος "εκδηλώνουν μια εσωτερική κενότητα και μια κουφότητα όπου τα νευρωτικά συμπτώματα αφθονούν". Σε περιστάσεις υπαρξιακού κενού ο άνθρωπος οδηγείται και στην επιθυμία σεξουαλικής αναπλήρωσης. Νομίζει ότι με την σεξουαλική πράξη θα μπορέσει να ξεφύγει αυτό το κενό που αισθάνεται. Έτσι και αυτή η επιθυμία απολαύσεως της ηδονής πολλές φορές έχει αφορμή την υπαρξιακή πείνα. Όπως παρατηρεί ο Frankl "στίς περιπτώσεις αυτές του υπαρξιακού κενού μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι η σεξουαλική ορμή αποχαλινούται".

Δεν έχω, βέβαια, πρόθεση, στην πρώτη αυτή ενότητα να εξαντλήσω το θέμα της αξίας της λογοθεραπείας και της διαφοράς της από την ψυχανάλυση και τις άλλες ψυχοθεραπείες. Αυτό θα το δούμε πιο κάτω. Εκείνο που θα ήθελα να παρατηρήσω είναι ότι λογοθεραπεία είναι η ψυχοθεραπεία εκείνη που αποβλέπει στο να δώσει στον άνθρωπο ένα νόημα ζωής, που είναι στον καθένα διαφορετικό, το οποίο νόημα δεν εξαντλείται στα όρια της βιολογικής του συγκροτήσεως. Και αυτό, γιατί οι λογοθεραπευτές έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι οι αναδρομές ή ψυχαναλύσεις δεν μπορούν να βοηθήσουν αποτελεσματικά τον άνθρωπο, αν δεν συνδράμη η λογοθεραπεία, με όλο το υπαρξιακό της περιεχόμενο.

B'

Η ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Γενικές παρατηρήσεις
- Συγγένεια μεταξύ λογοθεραπείας και νηπτικής θεολογίας
- Οι βασικές αρχές της νηπτικής θεολογίας
- Ο Ορθόδοξος ησυχασμός
- Η εκκλησιαστική κοινότητα

- Επιλεγόμενα

[ΠΑΝΩ]

2. Συγγένεια μεταξύ λογοθεραπείας και νηπτικής θεολογίας

Η ανάλυση της λογοθεραπείας του Frankl έχει δείξει ότι οι βασικές αρχές της συγγενεύουν πολύ με τις απόψεις της Ορθόδοξου Εκκλησίας. Η μελέτη για πολλά έτη των ψυχολογικών σχολών, που επικρατούν σήμερα, με έκαναν να ενθουσιασθώ με τις απόψεις της λογοθεραπείας του Frankl. Αυτό δεν σημαίνει ότι σε μερικά σημεία δεν βρίσκει κανείς διαφορές από την ορθόδοξη νηπτική παράδοση, αλλά εκείνο που πρέπει να σημειώσουμε είναι ότι υπάρχουν πολλές ομοιότητες.

Όταν πριν δέκα χρόνια έγραψα βιβλίο με τίτλο "Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία" δέχθηκα επικρίσεις, επειδή χρησιμοποίησα αυτόν τον τίτλο, για τον λόγο ότι θα μπορούσε να γίνη σύγχυση με την θύραθεν λεγομένη ψυχοθεραπεία. Με την ανάλυση όμως της λογοθεραπείας του Frankl φαίνεται ότι ο όρος Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία δεν είναι καθόλου άσχετος, αφού η πραγματική ψυχοθεραπεία συνδέεται με την προσφορά νοήματος για την ζωή. ' Ακριβώς δε η ορθόδοξη θεολογία προσφέρει το μεγαλύτερο νόημα, που είναι η θέωση, η κοινωνία και ενότητα με τον Θεό. Μέσα από την προοπτική αυτή φαίνεται η μεγάλη αξία και σημασία της νηπτικής παραδόσεως, της λεγομένης Ορθόδοξης Ψυχοθεραπείας στην σύγχρονη εποχή.

Βέβαια, κατά την συγγραφή του βιβλίου αυτού με τίτλο "Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία", ενώ είχα την δυνατότητα να κάνω συγκρίσεις με άλλες ψυχαναλυτικές σχολές που επικράτησαν και επικρατούν στον δυτικό χώρο, δεν ήθελα να κάνω καμιά συσχέτιση και σύγκριση. Ο βαθύτερος σκοπός μου

ήταν να παρουσιάσω μόνο την ορθόδοξη αντίληψη για την ψυχοθεραπεία, χωρίς να κάνω συγχύσεις, συγκρίσεις και άλλες παρόμοιες ενέργειες. Σε μια εποχή που παραθεωρείται από πολλούς ψυχιάτρους η ορθόδοξη νηπτική παράδοση ήθελα να παρουσιάσω τα βασικά της στοιχειά. Νομίζω ότι η προσπάθειά μου αυτή δικαιώθηκε, γιατί από τότε μέχρι σήμερα δέχομαι πολλές θετικές κρίσεις, και ιδίως μάλιστα όταν το βιβλίο αυτό μεταφράστηκε στην αγγλική γλώσσα. Πολλοί παρατήρησαν ότι οι απόψεις που παρουσιάζουν οι Πατέρες στα κείμενά τους και στα οποία γίνεται λόγος για την διάκριση μεταξύ νού και λογικής, για τον τρόπο αντιμετώπισης των λογισμών, για τον ορθόδοξο ησυχασμό, για την γνώση του Θεού, για την Ορθοδοξία ως θεραπευτικής επιστήμης, είναι σύγχρονες αναζητήσεις, και επομένως ό,τι μοντέρνο κυριαρχεί σήμερα στον δυτικό χώρο. Μέσα στα πλαίσια αυτά κλήθηκα να δώσω ομιλίες - διαλέξεις σε ξένες χώρες, ιδίως στον Καναδά και την Αμερική.

Από την μελέτη της λογοθεραπείας του Frankl φαίνεται καθαρά η συγγένεια που υπάρχει μεταξύ λογοθεραπείας και Ορθόδοξου Ψυχοθεραπείας. Βέβαια, η λογοθεραπεία κινείται σε ουμανιστικά πλαίσια, όμως παρά ταύτα υπάρχουν πολλά κοινά σημεία.

Όπως είδαμε ο Frankl κρίνει τις προηγούμενες ψυχαναλυτικές σχολές, χωρίς βέβαια να τις παραθεωρή τελείως. Έχει την αίσθηση ότι τις συμπληρώνει και τις ξεπερνά. Δίνει προτεραιότητα στο νόημα που πρέπει να υπάρχει στην ζωή του ανθρώπου. Αυτό το νόημα είναι εκείνο που προσδιορίζει την ύπαρξη του ανθρώπου, και κάνει τον άνθρωπο να αντιμετωπίζει το βασικό του πρόβλημα, που είναι το υπαρξιακό κενό. Ακριβώς εδώ βλέπουμε ότι και η Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία προσφέρει ένα τέτοιο μεγάλο νόημα που είναι η θέωση, δηλαδή η κοινωνία του ανθρώπου με τον Θεό. Η Ορθόδοξη Παράδοση διακηρύττει ότι η ηδονή και οι σεξουαλικές επιθυμίες δεν είναι εκείνες που πρέπει να κατευθύνουν, καθορίζουν και να καθοδηγούν τον άνθρωπο.

Το ίδιο πρέπει να δη κανείς και σε άλλα θέματα, όπως στην ελευθερία του ανθρώπου, στις λεγόμενες νοογενείς νευρώσεις, αφού ο Frankl κάνει την διάκριση μεταξύ νοογενών και ψυχογενών νευρώσεων, στην ανάληψη του πόνου και την υπέρβαση του θανάτου, στην αξία των θετικών λογισμών για την ζωή του ανθρώπου κλπ. Σε όλα αυτά τα σημεία βλέπουμε ομοιότητες μεταξύ της λογοθεραπείας και της Ορθόδοξου Ψυχοθεραπείας.

Πιο κάτω θα τονίσουμε μερικά τέτοια κοινά σημεία, χωρίς βέβαια να κάνουμε μεγάλη ανάπτυξη. Εδώ, εκείνο που πρέπει να σημειωθεί είναι ότι υπάρχει συγγένεια μεταξύ της ορθόδοξου θεολογίας και της λογοθεραπείας του Frankl, κυρίως στην μέθοδο θεραπείας του ανθρώπου. Πρέπει κανείς να είναι τελείως άσχετος για να μην αντιληφθή αυτήν την πραγματικότητα.

Με την ευκαιρία αυτή πρέπει να υπογραμμίσω μια αλήθεια που την θεωρώ πολύ σημαντική. Συνήθως σήμερα ταυτίζουμε και συγχέουμε τα ψυχολογικά με τα πνευματικά. Υπάρχουν περιπτώσεις κατά τις οποίες τα ψυχολογικά φαινόμενα, που συνδέονται με τις συναισθηματικές καταστάσεις, τα χαρακτηρίζουμε και τα αποδίδουμε με τον όρο "πνευματικά". Μπορεί κανείς, για παράδειγμα, να αισθάνεται μια συναισθηματική φόρτιση από διάφορα γεγονότα, μια χαρά, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είναι έλευση της Χάριτος του Θεού, και βέβαια, δεν ταυτίζεται απόλυτα με την κατάνυξη και την χαρμολύπη για την οποία κάνουν λόγο οι Πατέρες της Εκκλησίας. Επίσης, υπάρχουν πνευματικές καταστάσεις, όπως τις συναντούμε στα έργα των Πατέρων της Εκκλησίας, και στα Συναξάρια, οι οποίες όμως δεν είναι ψυχολογικής και συναισθηματικής προέλευσης, αλλά ενέργεια της Χάριτος του Θεού, καρπός του Αγίου Πνεύματος.

Καίτοι δεν ταυτίζονται απόλυτα τα ψυχολογικά με τα πνευματικά, καίτοι η ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου δεν ταυτίζεται ούτε συγγέεται με την πνευματική του κατάσταση, εν τούτοις όμως επηρεάζεται πολύ. Δηλαδή, όταν ο άνθρωπος λάβη την Χάρη του Θεού, τότε αλλοιώνεται όλη η ύπαρξή του, αναγεννάται βαθμιαίως, κατά διαφόρους βαθμούς, όλη η ψυχοσωματική του συγκρότηση. Μέσα στην πορεία της αναγεννήσεως, οπωσδήποτε συγκαταλέγεται και η μεταμόρφωση των ψυχολογικών γεγονότων και καταστάσεων.

Ο αείμνηστος μεγάλος Γέροντας Σωφρόνιος ομιλεί για περιπτώσεις ανθρώπων που ενώ βρίσκονταν σε ολοκληρωτική κατάρρευση, και ήταν αρκετά τραυματισμένοι, όταν πήγαν στο Άγιον Όρος και

άρχισαν να θεραπεύονται, τότε σιγά σιγά άλλαζε η όψη τους, άλλαζε και όλη τους η συμπεριφορά και η ψυχοσωματική συγκρότηση. Αυτό το παρατηρούμε όλοι μας. Βέβαια, η χαρακτηριστική, δηλαδή ο χαρακτήρας του ανθρώπου παραμένει, δεν εξαφανίζεται, αλλά και αυτός με την μετάνοια μεταμορφώνεται.

Τα ψυχικά τραύματα, οι τραυματικές εμπειρίες της παιδικής ηλικίας, όπως άλλωστε ισχυρίζεται και ο Victor Frankl, δεν καθορίζουν απόλυτα την ελευθερία του ανθρώπου, καθώς επίσης θεραπεύονται με την αγάπη των φορέων της αγωγής, με την ελευθερία, την οποία διαθέτουν ως άνθρωποι, με την θέληση για νόημα, αλλά και με το ιδιαίτερο νόημα που θα βάζουν στην ζωή τους, και κυρίως με την ενέργεια της Χάριτος του Θεού. Όταν, παρά ταύτα, υπάρχουν μερικές περιπτώσεις που χρειάζονται ειδική φροντίδα και μέριμνα, τότε έχουν τον λόγο οι παιδοψυχίατροι. Εκείνο που πρέπει να υπογραμμισθεί είναι ότι δεν είναι δυνατόν τα πορίσματα, από την μελέτη μερικών αρρωστημένων καταστάσεων, να καθολικοποιούνται, να προσαρμόζονται σε όλες τις περιπτώσεις.

Πάντως, εκείνο που έγινε μέχρι τώρα φανερό είναι ότι η λογοθεραπεία του Frankl ως προς την μέθοδο και την οντολογία, ομοιάζει με τον τρόπο και την μέθοδο, αλλά και την προοπτική της Ορθοδόξου Ψυχοθεραπείας, δηλαδή με την μέθοδο της νηπτικής παραδόσεως της Ορθοδόξου Εκκλησίας.

[ΠΑΝΩ]

3. Οι βασικές αρχές της νηπτικής θεολογίας

Μιλώντας για την αξία της ορθοδόξου νηπτικής θεολογίας πρέπει να εκθέσουμε τις βασικές θεολογικές αρχές της. Βέβαια, δεν προτίθεμαι να κάνω εδώ μεγάλη ανάπτυξη, αφού ο αναγνώστης μπορεί να τα βρει όλα αυτά ανεπτυγμένα και τεκμηριωμένα σε άλλα μου βιβλία. Απλώς θα ήθελα να υπογραμμίσω μερικά σημεία τα οποία δείχνουν την συγγενεία της με τα βασικά σημεία της λογοθεραπείας του Frankl, αλλά και την ανωτερότητά της.

Πρώτον. Η ορθόδοξη θεολογία ασχολείται με την θεραπεία του ανθρώπου. Ο άνθρωπος ευρισκόμενος μακριά από τον Θεό είναι άρρωστος. Η ασθένεια δεν είναι μόνο σωματική και

ψυχολογική, αλλά κυρίως υπαρξιακή. Αφού ο άνθρωπος είναι εικονικόν όν και το πρωτότυπό του είναι ο Χριστός, αυτό σημαίνει ότι έξω από τον Θεό είναι άλογος, και γι' αυτό πρέπει να λογοποιηθή. Με αυτήν την έννοια μπορούμε να μιλάμε για λογοθεραπεία. Ο άνθρωπος, νεκρωμένος πνευματικά, απομακρυσμένος από τον Λόγο Χριστό πρέπει να επιστρέψη σε Αυτόν. Και αυτή η θεραπεία δεν γίνεται ανεξάρτητα από τον Λόγο Χριστό, που έγινε άνθρωπος για να θεραπεύσει τον άνθρωπο.

Η Ορθόδοξη Εκκλησία θεωρείται και είναι πνευματικό θεραπευτήριο, πνευματικό Νοσοκομείο, που θεραπεύει τον άνθρωπο. Τα μυστήρια και η άσκηση, όλη η μέθοδος που διαθέτει, αποβλέπει σε αυτόν τον μοναδικό και ουσιαστικό σκοπό. Είναι φοβερό να έρχεται κανείς στην Εκκλησία για να θεραπευθή, και αντί να βρίσκη νοσοκομείο να συναντά ένα πολυτελέστατο ξενοδοχείο, και αντί να συναντά γιατρούς - θεραπευτές, να βρίσκη σερβιτόρους και στοχαστές.

Δεύτερον. Η ορθόδοξη ανθρωπολογία κάνει διάκριση μεταξύ νού και λόγου, που είναι δύο παράλληλες ενέργειες της ψυχής. Ο λόγος είναι προφορικός και ενδιάθετος, η λογική διατυπώνει την εμπειρία του νού, αφού ο νούς είναι ο πυρήνας της υπάρξεώς του, είναι ο οφθαλμός της ψυχής. Μερικές φορές στα κείμενα της Αγίας Γραφής και των Πατέρων ο νούς ταυτίζεται και συνδέεται με την καρδιά. Όταν κάνουμε λόγο για καρδιά δεν εννοούμε μόνο το σωματικό όργανο, αλλά τον εσωτερικό εκείνο χώρο, ο οποίος ανακαλύπτεται με την εν Χάριτι άσκηση και στον οποίο αποκαλύπτεται ο Θεός.

Με αυτήν την προοπτική μπορούμε και εμείς να κάνουμε διάκριση μεταξύ νοογενών και ψυχογενών νευρώσεων. Όταν ο νούς του ανθρώπου είναι σκοτισμένος και ταυτίζεται με την λογική, τότε αναπτύσσονται οι λεγόμενες νοογενείς νευρώσεις. Η νέκρωση του νού, ο σκοτασμός και η φθορά του συνιστούν ένα είδος νευρώσεως.

Τρίτον. Ο βαθύτερος σκοπός του ανθρώπου είναι η θέωση. Μπορούμε να πούμε ότι η ζωή του Ορθοδόξου Χριστιανού προσδιορίζεται από αυτό το απόλυτο νόημα. Θέωση δεν είναι τίποτε άλλο παρά η κοινωνία και ενότητα του ανθρώπου με τον Θεό, δηλαδή αυτό που ο Θεός είναι κατ' ουσίαν ο άνθρωπος να γίνη κατά μετουσίαν. Είναι δυνατόν να επιτευχθή αυτή η θέωση, ακριβώς γιατί υπάρχουν τρεις ουσιαστικοί παράγοντες, ήτοι ο άνθρωπος είναι δημιουργημένος κατ' εικόνα του Λόγου του Θεού, υπάρχει ο Θεάνθρωπος Χριστός, στον οποίο ενώθηκε υποστατικά η θεία με την ανθρώπινη φύση, στο Πρόσωπο του Λόγου, και υπάρχει η Εκκλησία η οποία είναι το Σώμα του Θεανθρώπου Χριστού.

Βέβαια, εκτός από αυτό το απόλυτο νόημα, υπάρχουν και άλλα σχετικά που είναι η κάθαρση, η άσκηση στην καθημερινή ζωή, η αγάπη προς τον πλησίον, η ορθόδοξη αντιμετώπιση διαφόρων κοινωνικών και οικογενειακών γεγονότων και καταστάσεων. Όμως, όλα τα λεγόμενα σχετικά νοήματα πρέπει οπωσδήποτε να προσδιορίζονται, να ελέγχονται και να εμπνέονται από το απόλυτο νόημα, από τον απόλυτο σκοπό που είναι η θέωση.

Οπωσδήποτε η θέωση, που συνιστά το λεγόμενο υπερνόημα, το απόλυτο νόημα, δημιουργεί μία ένταση. Αλλά όσο μεγαλύτερη είναι η ένταση, όπως θα έλεγε ο Frankl, όσο μεγαλύτερο είναι το νόημα, τόσο και θεραπεύεται ο άνθρωπος, αφού είναι γνωστόν ότι ο άνθρωπος αρρωσταίνει όχι από το μεγάλο νόημα, αλλά από την ανυπαρξία νοήματος, από το λεγόμενο υπαρξιακό κενό. Επομένως, ο λόγος για θέωση δεν είναι πολυτέλεια για την ζωή του ανθρώπου, αλλά εκείνο που τον καθορίζει, δεν τον αφήνει να εξαντληθή σε συναισθηματικές καταστάσεις και να πέση στον ηθικισμό και την λογικοκρατία.

Με άλλα λόγια δεν πρέπει κανείς να περιορίζεται σε μια φυσική ισορροπία, την λεγομένη από τον Frankl "ομοιοστασία", αλλά να προχωρή στην δυναμική πορεία, στην ένταση, που μπορεί να χαρακτηρίσθ ως "νοοδυναμική".

Τέταρτον. Η Ορθόδοξη Παράδοση γνωρίζει πολύ καλά τις συνέπειες της αμαρτίας του Αδάμ, αφού μετά την άρνηση του θελήματος του Θεού, μετά την ανυπακοή στην εντολή του Θεού και την απώλεια της κοινωνίας με τον Θεό εισήλθε ο θάνατος στην ζωή του ανθρώπου, αλλά και η φθορά σε ολόκληρη την κτίση. Ο πόνος, οι ενοχές, που συνδέονται αναπόσπαστα με τον θάνατο είναι μια

πραγματικότητα.

Η υπέρβαση του πόνου, του θανάτου και της αμαρτίας γίνεται με την ένωση με τον Θεάνθρωπο Χριστό. Ο Λόγος του Θεού ενηθρώπησε, δηλαδή προσέλαβε το φθαρτό και θνητό σώμα, ακριβώς για να νικήση την αμαρτία, τον θάνατο και τον διάβολο και να δώσει την δυνατότητα στον άνθρωπο να τα υπερβή με την Χάρη Του.

Ο πόνος είναι ένα μεγάλο πρόβλημα που συνδέεται αναπόσπαστα με την φθορά της φύσεως και είναι αποτέλεσμα της προπατορικής αμαρτίας. Η Εκκλησία δεν έχει σκοπό να τον αρνηθή, αλλά να τον υπερβή με την δύναμη του Χριστού. Στην εκκλησιαστική εμπειρία βλέπουμε την ευεργετική αξία του πόνου. Δια της βιώσεως του πόνου ανοίγονται οι ορίζοντες του πνεύματος του ανθρώπου. Κάθε πόνος, κάθε δοκιμασία έχει το ιδιαίτερο νόημα και σκοπό.

Εάν η ηδονή γέννησε τον πόνο, τώρα πρέπει ο άνθρωπος με την εν Χριστώ βίωση του πόνου να ξεπεράσει την ηδονή. Αλλά η βίωση και υπέρβαση του πόνου επιτυγχάνεται με την βίωση της πνευματικής ηδονής, που συνίσταται στην ανάπτυξη των εσωτερικών αισθήσεων.

Πέμπτον. Ένα από τα βασικά σημεία στα οποία δίνει μεγάλη προσοχή η ορθόδοξη νηπτική θεολογία είναι στο θέμα των λογισμών. Όταν κάνουμε λόγο για λογισμούς εννοούμε τις σκέψεις που συνδέονται με τις εικόνες, οι οποίες προέρχονται από την φαντασία και τις αισθήσεις. Ο αγώνας και η προσπάθεια έγκειται στο να μη κατεβούν οι λογισμοί μέσα στην καρδιά και γίνουν επιθυμία. Οι λογισμοί λέγονται έτσι γιατί πρέπει να παραμένουν απλοί λογισμοί, μέσα στον χώρο της λογικής και να μη συνδέονται με τα πάθη. Έτσι, λοιπόν, η όλη ασκητική κίνηση και διάθεση είναι να αποσυνδεθούν οι λογισμοί από τα πάθη, δηλαδή από σύνθετοι λογισμοί να γίνουν απλοί, και αφού βγουν από την καρδιά, να παραμείνουν στην λογική.

Πολλοί Πατέρες της Εκκλησίας, παλαιοί και σύγχρονοι, αντί να καταναλώνονται στον κυκεώνα της διακρίσεως των λογισμών, και στην αυτοανάλυση, εξασκούνται στην ανάπτυξη θετικών λογισμών. Σε κάθε γεγονός και δυσκολία της ζωής τους τοποθετούν καλούς λογισμούς, πολλές φορές θέτουν αντίθετους λογισμούς από αυτούς που τους προσφέρει ο κόσμος των αισθήσεων και των φαντασμάτων, αλλά και τα πονηρά πνεύματα, και έτσι ελευθερώνονται. Οι λογισμοί είναι έμμονες ιδέες που βασανίζουν τον άνθρωπο. Η ελευθέρωση από αυτές τις έμμονες ιδέες συνιστά την θεραπεία και την απόλαυση της πραγματικής ελευθερίας.

Οι Πατέρες της Εκκλησίας ασχολήθηκαν επισταμένως με τα καταστρεπτικά αποτελέσματα των λογισμών, και μάλιστα των λεγομένων συνθέτων εμπαθών λογισμών. Είναι δυνατόν ο άνθρωπος με την εμμονή του σε τέτοιους λογισμούς να καταλήξει ακόμη και στην σχιζοφρένεια. Η ελευθέρωση επιτυγχάνεται με την προσευχή, την απόρριψη και περιφρόνηση των κακών λογισμών, κυρίως με τους θετικούς λογισμούς. Με αυτόν τον τρόπο, ακόμη και σωματικές ανωμαλίες και ασθένειες, που είναι αποτελέσματα των ενεργειών των κακών λογισμών, θεραπεύονται.

Επομένως, οι θετικοί λογισμοί και η απόλυτη πεποίθηση στον Θεό, η εμπιστοσύνη στην αγάπη και το ενδιαφέρον Του για μάς, μας θεραπεύουν από ψυχοσωματικές ανωμαλίες, που είναι καρποί της ελλείψεως της νηπτικής και ησυχαστικής ζωής.

Έκτον. Η Χάρη του Θεανθρώπου Χριστού θεραπεύει τον άνθρωπο, μέσα στην λειτουργική, μυστηριακή και ασκητική ατμόσφαιρα της Ορθόδοξου Εκκλησίας. Όμως στην προσπάθεια αυτή σπουδαίο ρόλο παίζουν οι διακριτικοί πνευματικοί Πατέρες. Όπως ο Μωυσής καθοδηγούσε τον Ισραηλιτικό λαό από την γη της Αιγύπτου στην γη της επαγγελίας, έτσι και οι πνευματικοί Πατέρες καθοδηγούν τον νέο λαό της Χάριτος από την γη της δουλείας στον χώρο της ελευθερίας.

Μέσα στα πλαίσια αυτά πρέπει να κάνουμε λόγο για πνευματικούς θεραπευτές. Κατά την Ορθόδοξη Παράδοση οι πραγματικοί θεραπευτές είναι οι άγιοι, οι οποίοι στην γλώσσα της εκκλησιαστικής παραδόσεως λέγονται θεούμενοι, γιατί μετέχουν κατά διαφόρους βαθμούς της θεοποιού ενεργείας του Θεού. Οι άγιοι είναι οι "πάσχοντες τα θεία" και όχι οι "διανοούμενοι τα θεία". Αυτοί ζουν το απόλυτο νόημα, την θέωση, και στην συνέχεια οδηγούν τους ανθρώπους προς αυτόν τον σκοπό. Δεν αγνοούν την πραγματικότητα στην οποία βρίσκεται ο άνθρωπος, δεν

αρκούνται στις ιδιαίτερες συνθήκες ζωής, αλλά με διάφορους τρόπους που χρησιμοποιούν, προσπαθούν να τον βγάλουν από τις τραγικές καταστάσεις τις οποίες διέρχεται. Για να είναι κάποιος ορθόδοξος θεραπευτής πρέπει να γνωρίζει ποιά είναι η πνευματική κατάσταση και ασθένεια του ανθρώπου, που πρέπει να τον οδηγήσει, δηλαδή ποιά είναι η πνευματική υγεία, και ποιά ειδική και γενική μέθοδο θεραπείας πρέπει να χρησιμοποιήσει για τον σκοπό αυτό. Ακριβώς αυτό κάνουν οι θεούμενοι Πατέρες.

Οι θεούμενοι διακριτικοί πατέρες εργάζονται περισσότερο ως ιατροί που θεραπεύουν τον άνθρωπο παρά ως νομικοί σύμβουλοι και νομοθέτες. Βλέπουν την ασθένεια των συγκεκριμένων ανθρώπων, και προσπαθούν να τους θεραπεύσουν, να τους βοηθήσουν να αποκτήσουν καλό οφθαλμό και στην συνέχεια τους αφήνουν να πορεύονται τον δρόμο τους. Δεν παραβιάζουν την ελευθερία των πνευματικών τους παιδιών, αφού δεν έχουν την διάθεση να αποκτήσουν οπαδούς. Τους υποδεικνύουν τον υψηλό στόχο στον οποίο πρέπει να φθάσουν, αφού αυτό συνδέεται στενά με την οντολογία της υπάρξεώς τους, τους υποδεικνύουν ακόμη και τα θεραπευτικά μέσα, καθώς επίσης τους βοηθούν σε στιγμές αδυναμίας.

Μπορούν οι θεούμενοι, οι διακριτικοί πατέρες, να προσαρμόζουν την θεραπεία σε κάθε άρρωστο, έχουν την δυνατότητα να εξασκήσουν αυτό το σοβαρό και υπεύθυνο έργο, ακριβώς γιατί οι ίδιοι τους είναι θεραπευμένοι, είναι ολοκληρωμένες προσωπικότητες.

[\[ΠΑΝΩ \]](#)

4. Ο ορθόδοξος ησυχασμός

Η Ορθόδοξη Εκκλησία είναι επίκαιρη σήμερα κυρίως για τον ησυχασμό τον οποίο διαθέτει. Η νηπτική θεολογία που αποτελεί την βάση της ορθοδόξου θεολογίας, που είναι η προϋπόθεση των Οικουμενικών Συνόδων, μπορεί να αποτελέσει τον κοινό συνδετικό κρίκο με όλα τα ψυχαναλυτικά ρεύματα που αναπτύχθηκαν και αναπτύσσονται στην Δύση.

Η μεγάλη προσφορά της νηπτικής θεολογίας και του ορθοδόξου ησυχασμού φαίνεται κυρίως σε δύο σημεία.

Το πρώτον, ότι η νηπτική θεολογία μπορούμε να πούμε, μιμούμενοι τον Frankl, διακρίνεται για την θεολογία του βάθους και την θεολογία του ύψους. Είδαμε προηγουμένως ότι ο Frankl αναλύοντας την ψυχανάλυση του Freud λέγει ότι η ψυχολογία του βάθους, όπως την ανέπτυξε ο Freud, πρέπει να συμπληρωθή με την ψυχολογία του ύψους, και γι' αυτό κατέληξε στην λογοθεραπεία, με την οποία προσφέρει ένα νόημα στον άνθρωπο, το οποίο νόημα βρίσκεται έξω από την ύπαρξή του. Μελετώντας κανείς προσεκτικά την νηπτική παράδοση της Εκκλησίας, τον λεγόμενο ησυχασμό, διαπιστώνει ότι κινείται μέσα στα ίδια πλαίσια, με την διαφορά ότι δεν κάνει λόγο για ψυχολογία του βάθους και του ύψους, αλλά για θεολογία του βάθους και του θεολογία του ύψους.

Όταν διαβάσει κανείς τα νηπτικά κείμενα των Πατέρων της Εκκλησίας καταλαβαίνει πολύ καλά ότι οι Πατέρες, με την δύναμη και ενέργεια της θείας Χάριτος, βλέπουν όλες τις κινήσεις των παθών στον χώρο της καρδιάς, αλλά και τις ενέργειες των δαιμόνων. Επίσης, ελέγχουν όλες τις κινήσεις των λογισμών και έχουν την δυνατότητα να κάνουν διάκριση μεταξύ των λογισμών που προέρχονται, άλλοι από τα πάθη, άλλοι από φυσικά γεγονότα, άλλοι από τον διάβολο και άλλοι από τον Θεό.

Ταυτόχρονα, όμως, θα διαπιστώσει ότι εκεί γίνεται λόγος για υψηλές καταστάσεις θεοπτίας και Αποκαλύψεως. Το λεγόμενο νόημα, ο βαθύτερος σκοπός του ανθρώπου είναι πολύ υψηλός, αφού αναφέρεται στην όραση του ακτίστου Φωτός, και την ένωση με τον Θεό. Έτσι, αυτό το νόημα είναι απόλυτο. Και όσο απόλυτο είναι τόσο και δημιουργεί ένταση, που έχει μεγάλα θεραπευτικά αποτελέσματα.

Το δεύτερο σημείο είναι ότι στα κείμενα των Πατέρων της Εκκλησίας γίνεται λόγος για την ελευθερία του ανθρώπου, αλλά και την Χάρη του Θεού. Η θεραπεία και η σωτηρία του ανθρώπου είναι καρπός συνεργείας, δηλαδή ενέργειας της θείας Χάριτος και συνεργείας του ανθρώπου. Ο άνθρωπος έχει αυτεξούσιο, ελευθερία, που είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητάς του. Τίποτε δεν μπορεί να του καθορίσει απόλυτα την προσωπικότητά του, αν ο ίδιος δεν το θελήσει. Καίτοι η ανθρώπινη ελευθερία είναι περιορισμένη, αφού κινείται μέσα στα πλαίσια του δεδομένου της υπάρξεως, εν τούτοις όμως έχει μια δυνατότητα επιλογής. Ο άνθρωπος είναι εθελότροπος. Όμως, η θεία Χάρη είναι εκείνη που βοηθά την ελευθερία στην θετική της ανάπτυξη και θεραπεύει καταστάσεις που ο άνθρωπος αισθάνεται αδύνατος να υπερβή.

Στην Ορθόδοξη Παράδοση δεν μπορούμε να κάνουμε λόγο για αυτοϊκανοποίηση ή αυτοέκφραση, για αυτοπραγμάτωση και για αυθυπέμβαση. Περισσότερο γίνεται λόγος για υπέρβαση, αλλά όμως με ένα διαφορετικό χαρακτήρα και περιεχόμενο. Γίνεται οπωσδήποτε υπέρβαση των πολλών δεδομένων και καταπιέσεων, αλλά αυτό δεν γίνεται με την ανθρώπινη δύναμη. Η υπέρβαση επιτυγχάνεται με την δύναμη και ενέργεια της θείας Χάριτος και την συνέργεια του ανθρώπου.

Επομένως, στον ορθόδοξο ησυχασμό γίνεται λόγος για ελευθερία, για υπέρβαση, αλλά αυτό δεν πραγματοποιείται με τις ανθρώπινες δυνάμεις. Η υπέρβαση γίνεται από το "υπερνόημα", που οπωσδήποτε βρίσκεται έξω από την ύπαρξη του ανθρώπου, αλλά δεν ταυτίζεται με κάποια αφηρημένη ιδέα. Το υπερνόημα είναι η θέωση που γίνεται με την Χάρη του Θεού. Εδώ φαίνεται και η ανωτερότητα της Ορθοδόξου Παραδόσεως, από κάθε άλλη ψυχανάλυση, αλλά και λογοθεραπεία.

Θα ήθελα στην συνέχεια να δούμε μερικές χαρακτηριστικές διδασκαλίες των Πατέρων της Εκκλησίας στις οποίες γίνεται λόγος για την ορθόδοξη θεολογία του βάθους, αλλά και την ορθόδοξη θεολογία του ύψους.

Πρέπει να μνημονεύσουμε το πνευματικότατο βιβλίο του αγίου Ιωάννου του Σιναΐτου, που λέγεται Κλίμαξ, και στο οποίο βρίσκονται όλες οι βασικές θέσεις για τον ορθόδοξο ησυχασμό. Το βιβλίο αυτό εκφράζει όλο το γνήσιο ησυχαστικό πνεύμα της Ορθοδόξου Παραδόσεως, όπως φαίνεται στα κείμενα της Αγίας Γραφής, των Πατέρων των πρώτων αιώνων, αλλά και των μεταγενεστέρων εποχών, το οποίο πνεύμα είναι η βάση της ορθοδόξου θεολογίας.

Ο άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης σε πολλά σημεία στο βιβλίο του καθορίζει σε τί συνίσταται ο ορθόδοξος ησυχασμός. Μερικές φράσεις του είναι ενδεικτικές και χαρακτηριστικές. Επειδή υπάρχει

ησυχία σωματική και ησυχία ψυχική, αναφέρεται και στα δύο αυτά είδη ησυχαστικής ζωής.

Κατ' αρχάς, η ησυχία του σώματος χαρακτηρίζεται ως επιστήμη και κατάσταση ηθών και αισθήσεων. Λέγεται επιστήμη, γιατί πρόκειται για γνώση και μέθοδο δια της οποίας αποκτά κανείς την ψυχική ησυχία. Ο άγιος Ιωάννης γνωρίζει ότι δια των αισθήσεων έρχονται οι εικόνες στην λογική και στην φαντασία, και στην συνέχεια δημιουργούνται διάφορες ανωμαλίες.

Έπειτα, η ησυχία της ψυχής είναι επιστήμη λογισμών. Οι λογισμοί λέγονται έτσι γιατί πρέπει να παραμένουν στην λογική και να μην εισέρχονται μέσα στην καρδιά, δηλαδή να μην αιχμαλωτίζουν τον νού του ανθρώπου, και να μη συμπλέκονται με τα πάθη, οπότε τότε λέγονται σύνθετοι λογισμοί.

Προχωρεί ακόμη περισσότερο για να πη ότι η ησυχία είναι και απόθεση προς καιρόν των νοημάτων, που δεν συνδέονται με το πνεύμα, ώστε να μη γίνη αιτία ο νούς να χάση τα μεγαλύτερα και τα τελειότερα. Ο νούς του ανθρώπου πρέπει να ελευθερωθή από κάθε φαντασία και έννοια, ώστε ελεύθερος να πορευθή στην συνάντηση με τον Θεό.

Επί πλέον, ησυχαστής είναι εκείνος ο οποίος προσπαθεί τον ασώματο νού, ο οποίος στην πρωτική κατάσταση ρέπει προς τα έξω, να περιορίση μέσα στην καρδιά. Εδώ βρισκόμαστε στην μεγαλύτερη βίωση του ησυχασμού, γιατί από αυτήν την κατάσταση ο νούς ανέρχεται στην όραση του Θεού. Τότε ο άνθρωπος αυτός ουσιαστικά επαναλαμβάνει τον λόγο της Παλαιάς Διαθήκης: "εγώ καθεύδω και η καρδιά μου γρηγορεί". Πρόκειται, δηλαδή, για μια διαρκή εγρήγορση της καρδιάς.

Η απόκτηση της ησυχίας του σώματος και της ψυχής είναι αρίστη προϋπόθεση για την απόκτηση της διακρίσεως. Οι άγιοι Πατέρες δίνουν μεγάλη σημασία στην αρετή της διακρίσεως, γιατί δι' αυτής μπορεί να ξεχωρισθή το κτιστό από το άκτιστο, το διαβολικό από το θεϊκό, το κατά φύσιν από το παρά φύσιν. Ο άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης ορίζοντας την διάκριση λέγει, ότι είναι λύχνος μέσα στο σκοτάδι, επιστροφή των πεπλανημένων, φωτισμός όσων έχουν μυωπία. Τονίζει, όμως, εμφαντικά ότι η διάκριση έχει σχέση με την πνευματική ηλικία και κατάσταση του ανθρώπου. Άλλη διάκριση έχουν οι αρχάριοι, άλλη οι μεσαίοι και άλλη οι τέλειοι. Το γεγονός είναι ότι η διάκριση ουσιαστικά συνδέεται με το χάρισμα της ορθοδόξου θεολογίας.

Σε όλο το βιβλίο του ο άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης, ιδιαίτερος στο περίφημο κεφάλαιο "περί διακρίσεως λογισμών και παθών και αρετών", παρουσιάζει σπουδαία κείμενα στα οποία φαίνεται η διάκριση μεταξύ των λογισμών, των αρετών, των παθών, των σατανικών ενεργειών και των θεϊκών ελλάμψεων. Θα ήθελα απλώς να αναφέρω μερικά παραδείγματα.

Κάπου λέγει ότι μερικοί άνθρωποι έχουν από την φύση τους κλίση προς την εγκράτεια, την ησυχαστική ζωή, την πραότητα, την κατάνυξη, και άλλοι κατά τον αγώνα για την απόκτηση αυτών έχουν αντίπαλο την φύση τους. Οι δεύτεροι, αν και νικούνται, εκτιμώνται περισσότερο.

Άλλου λέγει ότι άλλη είναι η απόγνωση από το βάρος της συνειδήσεως και το πλήθος των αμαρτιών, που συνδέεται με την αφόρητη λύπη και την αδιαφορία, και άλλη είναι η απόγνωση που προξενείται από την υπερηφάνεια και την οίηση, γιατί στον υπερήφανο υπάρχει η εντύπωση ότι δεν έπρεπε να αμαρτήση. Η πρώτη απόγνωση θεραπεύεται με την εγκράτεια και την ευελπιστία, ενώ η δεύτερη με την ταπείνωση και με το να μη κατακρίνη.

Διακριτικός ο ίδιος πνευματικός πατέρας λέγει κάπου ότι υπάρχει περίπτωση τα πάθη να υποκρίνονται τις αρετές. Δηλαδή, άλλοτε η φιλαργυρία υποκρίνεται την ταπείνωση, από την άποψη ότι λόγω ταπεινώσεως προτρέπει να μη ελεούμε τους άλλους για να μη πέσουμε στην κενοδοξία. Άλλοτε όμως η κενοδοξία και η φιληδονία μας προτρέπουν προς την ελεημοσύνη.

Γενικά, στον άγιο Ιωάννη τον Σιναΐτη και στο υπέροχο βιβλίο του, που επονομάζεται Κλίμαξ, διακρίνουμε την μεγάλη αξία του ησυχασμού και της διακρίσεως, αφού δι' αυτού, και κυρίως δια της Χάριτος του Θεού που βιώνουμε δια του ησυχασμού, γνωρίζει κανείς το βάθος του εσωτερικού του κόσμου, τα βαθύτερα κινήματα της ψυχής και του λεγομένου υποσυνειδήτου. Επειδή δε αυτή η εργασία γίνεται με την Χάρη του Θεού, γι' αυτό και δεν οδηγεί προς την απόγνωση και την απελπισία. Δεν πρόκειται για μια ψυχανάλυση, αλλά για μια πραγματική ψυχοθεραπεία.

Στον άγιο Μάξιμο τον Ομολογητή βλέπουμε πάλι την ησυχαστική ζωή της Ορθοδόξου Εκκλησίας. Ο άγιος Μάξιμος είναι πραγματικός ησυχαστής, που βλέπει τον ησυχασμό μέσα από την ορθόδοξη ανθρωπολογία και την ορθόδοξη θεολογία, γι' αυτό και είναι γνήσιος. Ο άγιος Μάξιμος δεν είναι ένας ψυχολόγος με την ουμανιστική έννοια του όρου, αλλά ένας θεολόγος. Μεταξύ των πολλών που μπορούμε να εντοπίσουμε στην διδασκαλία του αγίου Μαξίμου είναι και η σχέση μεταξύ ηδονής και οδύνης, αφού η ηδονή είναι γεννήτρια της οδύνης, και γι' αυτό η βίωση της οδύνης είναι αναίρετις της ηδονής. Τόσο στην διδασκαλία του αγίου Μαξίμου όσο και στην διδασκαλία των αγίων Πατέρων της Εκκλησίας φαίνεται αυτή η σχέση μεταξύ ηδονής και οδύνης.

Κατά την διδασκαλία του αγίου Μαξίμου, με την παρακοή του Αδάμ προήλθε η γένεση της φύσεως από την ηδονή. Με την παράβαση της εντολής του Θεού από την Εύα προξενήθηκε η γένεση της ανθρώπινης φύσεως από την οδύνη. Οπότε έχουμε εκούσια ηδονή και ακούσια οδύνη. Ο Χριστός με την ενανθρώπησή Του θέλησε να ελευθερώσει τον άνθρωπο τόσο από την εκούσια ηδονή όσο και από την ακούσια οδύνη. Γι' αυτό συνελήφθη χωρίς σπέρμα, ώστε να απαλλάξει τον άνθρωπο από την ηδονή, και γεννήθηκε χωρίς οδύνη για να ελευθερώσει τον άνθρωπο και από την οδύνη.

Όχι μόνο με την γέννηση, αλλά και με τα πάθη Του ο Χριστός θεραπεύει τα δικά μας πάθη. Ο πόνος του Χριστού κατά την διάρκεια των Παθών και του Σταυρού θεράπευσε τα πάθη των ανθρώπων. Η πλευρά του Αδάμ, δηλαδή η Εύα που προήλθε από την πλευρά του, του πρότεινε την ηδονή και τον οδήγησε, με την δική του συγκατάθεση, έξω από τον Παράδεισο. Στην συνέχεια ο Χριστός, που είναι ο νέος Αδάμ, υπέμεινε την οδύνη στην πλευρά Του, δια της λόγχης, και έτσι έβαλε τον άνθρωπο στον Παράδεισο. Με αυτόν τον τρόπο η οδύνη θεραπεύει αυτό που προξένησε η ηδονή. Γι' αυτό, όπως λέγει ο άγιος Μόξιμος, πρέπει να αγαπήσουμε τον πόνο της σαρκός και να μισήσουμε την ηδονή της.

Σε άλλο σημείο ο άγιος Μάξιμος θα μας πη ότι, επειδή απατηθήκαμε από την ηδονή, προτιμήσαμε τον θάνατο από την αληθινή ζωή. Τώρα πρέπει να υπομείνουμε τον πόνο του σώματος που σκοτώνει την ηδονή. Με αυτόν τον τρόπο θα επανέλθουμε στην προηγούμενη κατάσταση, αφού θα αφανισθή ο θάνατος που προήλθε από την ηδονή και θα αποκτήσουμε την ζωή την οποία χάσαμε (Φιλ. β', 94-95).

Με αυτήν την διδασκαλία, καθώς και άλλες παρόμοιες φαίνεται η ευεργετική παρουσία του πόνου στην ζωή του ανθρώπου. Οι Ορθόδοξοι Χριστιανοί γνωρίζουν ότι ο πόνος δεν είναι φυσική κατάσταση στον άνθρωπο, που δόθηκε από την αρχή από τον Θεό, αλλά όπως και ο θάνατος, έτσι και αυτός είναι παρά φύσιν κατάσταση, που ήλθε στην φύση μετά την διάπραξη της αμαρτίας. Γι' αυτόν τον λόγο ο άνθρωπος δεν επιδιώκει να περιθωριοποιήσει την οδύνη, τον πόνο, αφού είναι ακούσιος, αλλά τον δέχεται με την θέλησή του, τον αντιμετωπίζει με "φιλόσοφον" γνώμη και δι' αυτού του τρόπου οδηγείται στον θάνατο της ηδονής, και στην υπέρβαση του υπαρξιακού θανάτου, που είναι αποτέλεσμα και καρπός της ηδονής. Έτσι, λοιπόν, μέσα στον ποικίλο πόνο που δέχεται ο άνθρωπος στην ζωή του, βλέπει ένα μεγάλο νόημα, σκοπό.

Ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς είναι ένας μεγάλος ησυχαστής Πατέρας, ο οποίος έκανε πολυχρόνιο αγώνα για την θεολογική τεκμηρίωση και διάσωση του ησυχασμού. Καί, φυσικά, όταν κάνουμε λόγο για ησυχασμό εννοούμε τον τρόπο και την μέθοδο θεραπείας του ανθρώπου, οπότε πρόκειται για την πραγματική μέθοδο της Ορθοδόξου Ψυχοθεραπείας. Δεν πρόκειται στο σημείο που βρισκόμαστε να αναλύσουμε διεξοδικά όλη την διδασκαλία του για τον ορθόδοξο ησυχασμό, αλλά να υπογραμμίσουμε μόνο μια πραγματικότητα.

Στην διδασκαλία του αγίου Γρηγορίου του Παλαμά φαίνεται καθαρά ότι τα λεγόμενα πάθη δεν είναι μερικές παρέμβλητες καταστάσεις και ενέργειες της ψυχής, τις οποίες πρέπει να αποβάλλουμε, αλλά οι φυσικές καταστάσεις και ενέργειες της, οι οποίες με την κακή χρήση τους από μάζ, κινούνται παρά φύσιν. Γι' αυτό τώρα με τον ασκητικό αγώνα, κυρίως όμως με την Χάρη του Θεού, πρέπει να τις μετατρέψουμε, ώστε να ενεργούν κατά φύσιν και υπέρ φύσιν.

Είναι γνωστόν ότι ο Βαρλαάμ, με τον οποίο ήλθε σε διάλογο ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, ισχυριζόταν ότι η αγιότητα και τελειότητα είναι αδύνατον να επιτευχθούν "άνευ διαίρεσεως και

συλλογισμού και αναλύσεως", γι' αυτό και συνιστούσε, σε εκείνον που θέλει να αποκτήσει την τελειότητα, να επιδοθή και να διδαχθή τις διαιρετικές, συλλογιστικές και αναλυτικές μεθόδους. Με αυτό, βέβαια, εννοούσε περισσότερο την φιλοσοφία, αλλά είναι γνωστό ότι η φιλοσοφία στην αρχαία Ελλάδα είχε έντονο και ψυχολογικό θεραπευτικό χαρακτήρα, αφού επεδίωκε να απαλλάξει τον άνθρωπο από την ενοχή, τα διάφορα υπαρξιακά προβλήματα που τον απασχολούσαν, ακόμη δε και την εσωτερική ακαθαρσία.

Ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς αναιρώντας αυτήν την τοποθέτηση έλεγε ότι η τελειότητα δεν επιτυγχάνεται με τέτοιες διαιρετικές, συλλογιστικές, και αναλυτικές μεθόδους, αλλά με έναν άλλο απλό τρόπο. Ο άνθρωπος προσπαθεί να καταστήσει τον νού του "άτυφον και απόνηρον" με την επίμονη μετάνοια και την σύντονη άσκηση. Μόνο μέσα από την κάθαρση του νού μπορεί κανείς να γνωρίζει την πτωχεία του πνεύματος, να αποκτήσει την αληθινή αυτογνωσία. Αυτό σημαίνει ότι οι άγιοι Πατέρες δεν συνιστούν μια ψυχανάλυση και αυτογνωσία, αλλά μια θετική μέθοδο θεραπείας, που συνίσταται στην κάθαρση του νού από τα πάθη, τις εικόνες, τους λογισμούς. Τότε ακριβώς γνωρίζει τον εαυτό του και θεραπεύεται.

Αυτήν την θετική ενέργεια συναντούμε τόσο στον άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά όσο και σε άλλους αγίους της Εκκλησίας μας. Η ψυχή του ανθρώπου διαιρείται σε τρεις δυνάμεις, ήτοι το λογιστικό, το επιθυμητικό και το θυμικό. Όταν οι δυνάμεις αυτές δεν λειτουργούν κατά φύσιν, αλλά παρά φύσιν, τότε αναπτύσσονται τα αντίστοιχα πάθη. Η μέθοδος της ορθόδοξου θεραπείας έγκειται στο να τοποθετήσουμε στο λογιστικό την νήψη και την ποσοευχή, στο επιθυμητικό την εγκράτεια, και στο θυμικό την αγάπη. Με αυτόν τον απλό τρόπο θεραπεύονται οι δυνάμεις της ψυχής, και λειτουργούν κατά φύσιν και υπέρ φύσιν.

Έτσι, λοιπόν, η μέθοδος των αγίων Πατέρων μας είναι απλή, αλλά και ολοκληρωμένη. Αντί να εισερχόμαστε στον δαιδαλώδη κόσμο του λεγομένου υποσυνειδήτου, πράγμα το οποίο μπορεί να εμπλέξει ακόμη περισσότερο τα πράγματα, αφού είναι ενδεχόμενο να υποστούμε πανικό από την εύρεση των θηρίων που ευρίσκονται εκεί, αντί να ασχολούμαστε με τις ασυνείδητες λανθάνουσες τραυματικές εμπειρίες, οι οποίες είναι ενδεχόμενο να προέρχονται από την εμβρυακή και βρεφική ηλικία, αντί να απογοητευόμαστε βλέποντας όλες τις κληρονομικές καταβολές, κάνουμε μια θετική ενέργεια και βλέπουμε μεγάλα θεραπευτικά αποτελέσματα.

Άλλωστε, είναι γνωστόν ότι στην Ορθόδοξη Παραδόση δεν ομιλούμε για συσσωρευμένα απωθημένα βιώματα, αλλά για ασθένεια των φυσικών δυνάμεων της ψυχής που πρέπει να θεραπευθούν. Ο νούς του ανθρώπου δεν είναι το σύνολο των απωθημένων παραστάσεων και εικόνων, αλλά ο οφθαλμός της ψυχής, ο οποίος όταν αρρωσταίνει χρειάζεται θεραπεία.

Στον άγιο Συμεών τον νέο Θεολόγο βλέπουμε και την κατάληξη του ορθόδοξου ησυχασμού, που είναι η θέα του ακτίστου Φωτός, η θέα του Ιδίου του Θεού, ο οποίος γεμίζει την καρδιά και όλο το σώμα του θεόπτου με ανέκφραστη ηδονή, χαρά και ευφροσύνη. Σε πολλά ποιήματά του, καθώς επίσης και σε κατηχήσεις του παρουσιάζει την αλήθεια ότι εκείνος που φλέγεται από την αγάπη του Θεού διακρίνεται για μια αδιάλειπτη αναζήτηση του κάλλους του Θεού. Όταν δε αξιωθή να δη τον Θεό, τότε παύουν όλα τα προβλήματα, σταματούν όλες οι δυσκολίες, γιατί τότε βιώνει την πραγματική μακαριότητα. Θα ήθελα να παρουσιάσω ένα θαυμάσιο ποίημά του.

Κατ' αρχάς φαίνεται η αγάπη και ο έρωτας προς τον Θεό.

"Κατά τούτο τιρώσκομαι τη αγάπη εκείνου,
καθ' όσον δ' ουχ οράται μοι εκτήκομαι τας φρένας,
τόν νούν, και την καρδίαν μου φλεγόμενος, και στένων
περιπατώ και καίομαι, ζητώ ώδε, κακείσε
καί ουδαμού τον εραστήν ευρίσκω της ψυχής μου,
καί περιβλέπομαι συχνώς ιδείν τον ποθητόν μου,
κακείνος ως αόρατος ουχ οράται μοι όλως".

Διακατέχεται από ένα υψηλό νόημα, διακρίνεται από μια ακόρεστη επιθυμία. Όταν δε επιδίδεται στην μετάνοια και το κλάμα, τότε αξιώνεται να δη τον Θεό. Στα όσα ακολουθήσουν φαίνεται

καθαρά και η λεγομένη "θεολογία του βάθους" που εκφράζεται με την μετάνοια, και η "θεολογία του ύψους", που εκφράζεται με την θεωρία του Θεού .

"Ότε δε άρξομαι θρηνείν, ως απελπίσας, τότε οράται μοι, και βλέπει με ο καθορών τα πάντα. Θαυμάζων καταπλήττομαι κάλλους την ευμορφίαν, καί πώς ανοίξας ουρανούς διέκυψεν ο κτίστης, καί δόξαν μοι παρέδειξε την άφραστον και ξένην;".

Η όραση του Θεού, αυτή η βίωση της θεολογίας του ύψους, έχει άμεσες συνέπειες στον θεόπτη. Δεν πρόκειται για μια εξωτερική συναισθηματική εμπειρία, αλλά για μια οντολογική πραγματικότητα, και αυτό φαίνεται από το γεγονός ότι ολόκληρος ο άνθρωπος μεταμορφώνεται.

"Πάντοθεν περιλάμπων με τη αθανάτω αίγλη, άπαντα δε τα μέλη μου ακτίσι καταυγάζων, όλος περιπλεκόμενος, όλον καταφιλεί με, όλον τε δίδωσιν αυτόν εμοί τω αναζίω. Και εμφορούμαι της αυτού αγάπης, και του κάλλους, καί ηδονής, και γλυκασμού εμπίπλαμαι του θείου. μεταλαμβάνω του φωτός, μετέχω και της δόξης, καί λάμπει μου το πρόσωπον, ως και του ποθητού μου, καί άπαντα τα μέλη μου γίνονται φωτοφόρα".

Η οντολογική αυτή μεταμόρφωση του θεόπτου έχει συνέπειες και σε ολόκληρη την ζωή του. Παρά τα προβλήματα που υπάρχουν γύρω του, παρά τις στερήσεις από υλικά αγαθά, παρά τις καταδιώξεις εκ μέρους των ανθρώπων, παρά την διαμονή του στην "κοιλιάδα του κλαυθμώνος", που μπορεί να θεωρηθή ως φυλακή και στρατόπεδο συγκεντρώσεως, εν τούτοις αισθάνεται μακάριος και ευτυχής. Πρόκειται για μια μακαριότητα που είναι άλλης προελεύσεως. Λέγει σχετικά ο άγιος Συμεών ο νέος Θεολόγος:

"Ωραιών ωραιότερος τότε αποτελούμαι, πλουσίων πλουσιώτερος, και δυνατών απάντων υπάρχω δυνατώτερος, και βασιλέων μείζων, καί τιμιώτερος πολύ των ορωμένων πάντων, ουχί της γης και των της γης αλλά και ουρανού δέ, καί πάντων των εν ουρανώ των πάντων έχων κτίστην".

Στις λίγες αυτές ενδεικτικές διδασκαλίες της Εκκλησίας που παραθέσαμε προηγουμένως φαίνεται η πνευματική φιλανθρωπία των Πατέρων, αφού μας παιδαγωγούν σε όλες τις πνευματικές ηλικίες, μας παραλαμβάνουν από την βρεφική ηλικία και μας ανεβάζουν μέχρι την κατά Θεόν τελείωση και ολοκλήρωσή μας. Στο σημείο αυτό φαίνεται και η μεγάλη αξία του ορθοδόξου ησυχασμού, που μπορεί να αποκληθή Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία.

Στην Ορθόδοξη Εκκλησία η οποία είναι το πραγματικό Σώμα του Χριστού, υπάρχει πλούσια η Χάρη και ενέργεια του Θεού, δια της οποίας έχουμε την δυνατότητα να δούμε τα τραύματα της ψυχής, να τα θεραπεύσουμε με τα μυστήρια και την άσκηση και να ανέλθουμε στο μεγαλύτερο ύψος του ανθρωπισμού, να φθάσουμε στην ένωση με τον Θεό. Αυτό βέβαια γίνεται, αν με την ελεύθερη θέλησή μας, με την ελευθερία μας, ανταποκριθούμε στην έμπνευση που προξενεί η θεία Χάρη. Θα το πούμε και πάλι. Η Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία συνίσταται στην "θεολογία του βάθους" και την "θεολογία του ύψους".

5. Η εκκλησιαστική κοινότητα

Η Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία δεν είναι ένα διανοητικό σύστημα το οποίο μπορεί να βιωθή και να εφαρμοσθή σε μια ατομικιστική νοοτροπία, αλλά είναι ρεαλιστική και πραγματική, γιατί εφαρμόζεται στον φυσικό της χώρο που είναι η εκκλησιαστική κοινότητα. Άλλωστε, το ότι μπορεί ο άνθρωπος να θεραπευθή, αυτό είναι συνάρτηση της υπάρξεως της Εκκλησίας, που είναι το Σώμα του Θεανθρώπου Χριστού. Αλλά και η Εκκλησία δεν είναι αφηρημένη, δεν πρόκειται, δηλαδή, για μια άορατη κοινωνία, όπως τα φώτα μιας μεγαλουπόλεως, που κάποτε φαίνονται, αλλά για μια συγκεκριμένη Ενορία, που συνδέεται με την Μητρόπολη και την ιδιαίτερη Εκκλησία.

Έτσι, λοιπόν, υπάρχει η εκκλησιαστική κοινότητα, δηλαδή η Ενορία και το Μοναστήρι, μέσα στην οποία ο άνθρωπος αποκτά την φιλοθεία και την φιλανθρωπία και αποβάλλει την φιλαυτία, που συνδέεται αναπόσπαστα με την μισοθεία και την μισανθρωπία. Αυτό είναι ένα βασικό σημείο της Ορθόδοξης Ψυχοθεραπείας. Και όταν κανείς βρίσκει κάποιον ορθόδοξο θεραπευτή και θεραπεύεται, αυτό γίνεται στον βαθμό που ο ορθόδοξος θεραπευτής εργάζεται ως μέλος της Εκκλησίας, και η θεραπεία συνδέεται αναπόσπαστα με την μυστηριακή και λειτουργική ζωή στην κοινότητα. Άλλωστε, έξω από τα μυστήρια, και ιδίως την θεία Ευχαριστία, και αυτή ακόμη η ασκητική δεν είναι ορθόδοξη. Ο ορθόδοξος ησυχασμός οδηγεί τον άνθρωπο στην ουσιαστική μετοχή της μυστηριακής ζωής, και όσο κανείς μετέχει των μυστηρίων της Εκκλησίας τόσο και αναπτύσσεται μέσα του εντονότερη η ησυχαστική ζωή.

Πολλά μπορεί κανείς να υπογραμμίσει στο σημείο αυτό για την αξία της εκκλησιαστικής κοινότητας στην θεραπεία του ανθρώπου. Θα ήθελα όμως να αναφερθώ σε μερικές αξιοπρόσεκτες διαπιστώσεις που έχει επισημάνει σε μια προφορική του ομιλία ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Περγάμου Ιωάννης Ζηζιούλας.

Σε κάποιο σημείο της εισηγήσεώς του έκανε λόγο για την ασθένεια και την θεραπεία της. Προσδιόρισε το θέμα σε τέσσερα βασικά σημεία.

Το πρώτο, ότι η ασθένεια είναι αποτέλεσμα της αμαρτίας του Αδάμ και όχι φυσική κατάσταση του ανθρώπου από την δημιουργία του. Ο άνθρωπος έπρεπε να αξιοποιήσει την ελευθερία του και να την κινήσει προς την ένωση με τον Θεό, ώστε να υπερβή την τρεπτότητα της κτιστότητός του. Δεν το έκανε αυτό και έτσι η ασθένεια έγινε φαινόμενο φυσικό και αποτέλεσμα της κακής χρήσεως της ελευθερίας του.

Το δεύτερο είναι ότι τόσο η αμαρτία όσο και η ασθένεια έγιναν μια παγκόσμια πραγματικότητα που δεν μπορεί πια να τα άρη η ανθρώπινη ελευθερία. Και αυτό συμβαίνει γιατί με την αμαρτία εισήλθε μέσα στον άνθρωπο ο θάνατος που είναι κάτι το φοβερό για την ανθρώπινη ύπαρξη. Γι' αυτό μετά την πτώση όλοι πεθαίνουν, αμαρτωλοί και άγιοι.

Το τρίτο είναι ότι η τελική θεραπεία δεν επιτυγχάνεται από τον άνθρωπο, αφού η θνητότητα, η φθορά και η νόσος κληρονομούνται με την βιολογική γέννηση. Ο μόνος υγιής είναι ο Χριστός, όχι μόνο γιατί είναι Θεός, αλλά γιατί ένωσε την θεία με την ανθρώπινη φύση στην υπόστασή Του και νίκησε τον θάνατο και την φθορά. Γι' αυτό υγιής άνθρωπος είναι εκείνος που συνδέεται με τον Χριστό. Καμμιά θεραπεία δεν είναι αληθινή έξω από τον Χριστό.

Το τέταρτο σημείο είναι ότι η ελευθερία του ανθρώπου παίζει σπουδαίο ρόλο στην θεραπεία. Αφού δια της ελευθερίας πέρασε η ασθένεια στην ύπαρξη του ανθρώπου, δια της ελευθερίας θα γίνη και η υπέρβασή της. Γι' αυτό, όταν ο άνθρωπος κάνοντας ελεύθερη επιλογή, ενωθή με τον Χριστό, τότε μπορεί να θεραπευθή. Σε αυτό το σημείο πρέπει να δούμε την αξία της ασκήσεως, της απελευθερώσεως από τα πάθη, που γίνεται με την άσκηση της ανθρώπινης ελευθερίας.

Σε άλλο σημείο της ομιλίας του, αναπτύσσοντας την βασική θέση της εκκλησιαστικής παραδόσεως για την θεραπεία, όπως την εκφράζει ο άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής, είπε ότι όλα τα πάθη προέρχονται από την φιλαυτία. Ο Σεβασμιώτατος τόνισε εμφαντικά ότι ο άνθρωπος πρέπει να περάσει από την ατομικότητα στην προσωπική σχέση. Η φιλαυτία συνδέεται με το άτομο, με την θνητότητα, ενώ η φιλοθεΐα και φιλανθρωπία με το πρόσωπο. Έτσι, ο άνθρωπος για να θεραπεύσει την φιλαυτία πρέπει να υπερβή την ατομικότητα και να έλθει σε σχέση κοινωνίας με τους άλλους. Ακριβώς δε αυτή η κοινωνία επιτυγχάνεται μέσα στην Εκκλησία, η οποία διασώζει όλα τα χαρακτηριστικά της κοινότητας. Με αυτό το πρίσμα η Εκκλησία είναι θεραπευτήριο. Μέσα στην Εκκλησία ο άνθρωπος αποκτά σωστές και ολοκληρωμένες σχέσεις με τον Θεό, τους ανθρώπους και την κτίση. Γι' αυτό, κατά την Ορθόδοξη Παράδοση, ασθένεια είναι η διαταραχή της σχέσεως μεταξύ αυτών των τριών παραγόντων, ενώ υγεία είναι η σωστή σχέση του ανθρώπου με τους τρεις αυτούς παράγοντες.

Τελικά, μέσα στην Εκκλησία ο άνθρωπος αποβάλλει ή υπερβαίνει τον πόνο και τον θάνατο, που είναι τα γενεσιουργά αίτια όλων των λεγομένων υπαρξιακών προβλημάτων. Επίσης, μέσα στην Εκκλησία ο άνθρωπος κοινωνεί του αναστημένου Σώματος του Χριστού και αποκτά την θέωση. Ακόμη, μέσα στην εκκλησιαστική κοινότητα αποβάλλει την φιλαυτία ή μάλλον η φιλαυτία μετατρέπεται σε φιλοθεΐα και φιλανθρωπία. Γιατί, πρέπει να το ομολογήσουμε, ότι για την Εκκλησία η θεραπεία δεν είναι ψυχολογική ή ηθική, ολλά οντολογική, αφού συνίσταται στην υπέρβαση του θανάτου.

[ΠΑΝΩ]

Επιλεγόμενα

Δεν πρόκειται να καταλήξουμε σε συμπέρασμα ή σε συμπεράσματα. Θα αφήσουμε τον αναγνώστη να βγάλει τα δικά του συμπεράσματα από την παρουσίαση τόσο της λογοθεραπείας του Frankl όσο και των βασικών θέσεων της Ορθόδοξου Ψυχοθεραπείας, της νηπτικής, δηλαδή, παραδόσεως της Ορθόδοξου Εκκλησίας. Και νομίζω μπορούν να εξαχθούν πολλά.

Θα ήθελα να επισημάνω τρεις πραγματικότητες.

Πρώτη. Είναι πολύ σημαντικές κατά την γνώμη μου οι παρατηρήσεις του Victor Frankl ότι υπάρχουν οι νοογενείς νευρώσεις και ότι το μεγαλύτερο πρόβλημα της εποχής μας είναι το υπαρξιακό κενό, και η έλλειψη νοήματος για την ζωή. Νομίζω ότι στο σημείο αυτό βρίσκεται το βασικότερο κοινό σημείο της λογοθεραπείας με την Ορθόδοξη Παράδοση, την λεγομένη Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία. Τα ψυχολογικά προβλήματα δεν πρέπει να εξετάζονται απομονωμένα από τα βαθειά προβλήματα της ανθρώπινης ύπαρξης. Γι' αυτό και η υπαρξιακή ψυχολογία μπορεί να προσεγγίσει την Ορθόδοξη Παράδοση και να βοηθηθεί πάρα πολύ από αυτήν.

Δεύτερη. Εκείνο που πρέπει να υπογραμμισθεί δεόντως είναι ότι η νηπτική παράδοση της Εκκλησίας έχει μεγάλη σημασία και σπουδαιότητα. Ξένοι μελετητές δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για όλες τις πλευρές της. Μάλιστα πολλοί από αυτούς την θεωρούν πολύ μοντέρνα και επαναστατική για την εποχή μας. Γι' αυτό την σπουδάζουν και την μελετούν με ιδιαίτερη προσοχή και ενδιαφέρον.

Πράγματι, ο ησυχασμός με όλο το δυναμικό του περιεχόμενο, μπορεί να ανταποκριθή στις αναζητήσεις των συγχρόνων ανθρώπων, αλλά και να τους αναπαύσει εσωτερικά. Θα μπορούσα ακόμη να πώ, ότι δεν πρόκειται για μια ψυχολογική ανάπαυση, η οποία εγκυμονεί και άλλους πολλούς κινδύνους, αλλά για ουσιαστική υπαρξιακή και οντολογική μεταμόρφωση του ανθρώπου.

Το λυπηρό είναι ότι υπάρχουν πολλοί στις μέρες μας οι οποίοι ή αγνοούν τον ορθόδοξο ησυχασμό ή τον συγχέουν, με άλλες παραδόσεις. Το λυπηρότερο ακόμη είναι όταν Ορθόδοξοι αγνοούν την αξία

της νηπτικής θεολογίας της Εκκλησίας. Ευτυχώς, λοιπόν, που υπάρχουν μερικοί σύγχρονοι ψυχοθεραπευτές, όπως ο Victor Frankl, που με τον τρόπο τους μας υποδεικνύουν εμμέσως αυτόν τον μεγάλο θησαυρό της Ορθόδοξου Παραδόσεως, και στρέφουν την προσοχή μας προς την αξία της Ορθόδοξης Ψυχοθεραπείας.

Τρίτη. Όπως είδαμε επανειλημμένως στις προηγούμενες αναλύσεις, ο Victor Frankl για να επιβεβαιώσει και υποστηρίξει τις απόψεις του χρησιμοποιεί πολλά παραδείγματα από τα στρατόπεδα συγκεντρώσεων και του θανάτου. Είναι δυνατόν κανείς, ευρισκόμενος σε τέτοιες τραγικές καταστάσεις, και αντιμετωπίζοντας τον πόνο και την ταλαιπωρία, να εισέρχεται βαθύτερα στα πράγματα και να βρίσκει το νόημα του πόνου και κατ' αυτόν τον τρόπο να υπερβαίνει όλες τις τραγικότητες. Όταν ο άνθρωπος έχει υπαρξιακή πληρότητα, τότε υπερβαίνει όλες τις δυσκολίες.

Μέσα στην Ορθόδοξη Παράδοση έχουμε πληθώρα τέτοιων παραδειγμάτων και περιστατικών. Οι μάρτυρες της Εκκλησίας, οι όσιοι και οι ασκητές, και τόσοι άλλοι που έζησαν δύσκολες και τραγικές καταστάσεις, τις αντιμετώπισαν με πίστη στον Θεό και τις υπερέβησαν. Επειδή ήταν ενωμένοι με τον Θεό, και είχαν εσωτερική πληρότητα, γι' αυτό δεν φοβήθηκαν τίποτε, ούτε τις φυλακίσεις, ούτε τους διωγμούς, ούτε τα στρατόπεδα του θανάτου, ούτε και αυτόν τον ίδιο τον θάνατο. Η θέα του αναστάνατος Χριστού τους έδινε την δύναμη να πορεύονται προς το μαρτύριο και τον θάνατο με χαρά, αισιοδοξία, σαν σε χορό, σαν σε πανηγύρι. Με τον αναστάνα Χριστό υπερέβησαν και τον θάνατο.

Τα στρατόπεδα συγκεντρώσεων στα οποία έζησε ο Victor Frankl μας υπενθυμίζουν τα μαρτύρια και τους διωγμούς που υπέστη ο Απόστολος Παύλος. Σε κάποια περίπτωση, στους Φιλίππους της Μακεδονίας, ο Απόστολος Παύλος, μαζί με τον Σίλα ραβδίστηκαν και τελικά κλείστηκαν στην φυλακή. Κατά το μεσονύκτιο, ευρισκόμενοι στην φυλακή, έψαλαν και υμνούσαν τον Θεό. "Κατά δε το μεσονύκτιον Παύλος και Σίλας προσευχόμενοι ύμνουν τον Θεό, επηκροώντο δε αυτών οι δέσμιοι" (Πρ. ιστ', 25). Η σκηνή αυτή είναι συνταρακτική. Δείχνει τον τρόπο με τον οποίο μπορεί κανείς να αντιμετωπίζει τα προβλήματα της ζωής του.

Τελικά, δεν φταίνει οι δυσκολίες και ο πόνος, δεν έχουν τόση σημασία οι ψυχολογικές καταστάσεις και οι κληρονομικές καταβολές, αλλά το υπαρξιακό κενό, η έλλειψη νοήματος ζωής. Οπότε, η εσωτερική πνευματική πληρότητα δίνει νόημα ζωής και βοηθά στην υπέρβαση όλων των προβλημάτων. Σε αυτό κατατείνει όλη η θεολογία της Ορθόδοξου Εκκλησίας μας.

Απρίλιος 1995