

Νεανικά Ἀγκυροβολήματα



ΔΙΜΗΝΙΑΙΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΤΗΣ ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ

ΙΕΡΑΠΥΤΝΗΣ ΚΑΙ ΣΗΤΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ

ΤΕΥΧΟΣ 43ο ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2008

Ἡ ἐξομολόγηση ὡς θεραπευτικὴ ὁδὸς καὶ οἱ κοσμικὲς «ψυχοθεραπεῖες»

(συνέχεια ἀπὸ τὸ προηγούμενο)

«Ὁ Θεὸς φῶς ἐστὶ καὶ σκοτία ἐν αὐτῷ οὐκ ἔστιν οὐδεμία» (Ἰω. Α', 1, 5).

Τὰ λόγια αὐτὰ βρίσκουν κατ' ἀναλογία ἐφαρμογὴ στὸν ἄνθρωπο, ὁ ὁποῖος, ὡς εἰκόνα τοῦ Θεοῦ, εἶναι (μπορεῖ νὰ εἶναι) φῶς ἐν ᾧ σκοτία οὐκ ἔστιν οὐδεμία.

Μὲ ἀφετηρία τὴν ἐκκλησιαστικὴ-πατερικὴ ἀνθρωπολογία (βλ. προηγ. τεύχος) ὁ ἄνθρωπος θεώνεται περνώντας διαδοχικὰ τὰ στάδια τῆς καθάρσεως καὶ τοῦ θείου φωτισμοῦ. Φωτίζεται

ὁ νοῦς, ἡ καρδιά, τὸ νοερὸ κέντρο τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου, ὄχι ὁ ἐγκέφαλος μόνον, καὶ θεώνεται ὁλόκληρος ὁ ἄνθρωπος. Ἡ γνώση ποῦ ἀποκτᾶ ὁ ἄνθρωπος γιὰ τὸν ἑαυτό του δὲν εἶναι ἀνθρώπινη ἀλλὰ θεϊκὴ, χάρισμα τοῦ Πνεύματος τοῦ

Θεοῦ ποῦ ἐνεργεῖ μέσα του καθαρίζοντας τὴν ψυχὴ ἀπὸ τὰ πάθη ποῦ σκοτίζουν τὸ νοῦ καὶ τὸν βυθίζουν στὸ σκοτάδι τῆς ἀγνοίας καὶ τῆς ἀρρώστιας.

Στὸν θεωμένο (καὶ σ' αὐτὸν ποῦ ὀδεύει πρὸς τὴ θέωση) βρίσκει, νομίζω, ἐφαρμογὴ ὁ λόγος τοῦ ποιητῆ: «σὲ τοῦτα ἴδω τὰ μάρμαρα κακιὰ σκουριά δὲν πιάνει, μῆδε ἀλυσίδα στοῦ Ρωμοῦ καὶ στ' ἀγεριοῦ τὸ πόδι» (Γ. Ρίτσος, 18 λινοτράγουδα τῆς πικρῆς πατρίδας). Ἡ κακιὰ σκουριά εἶναι στὴν περὶπτωσὴ μας τὰ «πονηρὰ πάθη» ποῦ κρατοῦν δέσμιον τὸν ἄνθρωπο, ἀρρωστο, μακριὰ ἀπ' τὴ φυσικὴ του κατάσταση. Μέσα ἀπὸ τὴν κάθαρση τῆς καρδιάς καὶ τὸν θεῖο φωτισμὸ ὁ ἄνθρωπος φτάνει στὴν πιὸ ὑγιή πνευματικὰ κατάσταση, στὴν πιὸ τέλεια θεραπεία, τὴ θέωση. Τὸ ἐρώτημα εἶναι πῶς



μπορεί ένας που ταυτίζει τη φύση της ψυχής με τις έγκεφαλικές κ. ά. φαινομενώσεις της να κατανοήσει από τί πάσχει και να τη θεραπεύσει;

Η ανθρώπινη έμπειρία και γνώση είναι καλή όταν αναγνωρίζει τα όρια της και μένει σ' αυτά. Η υπέρβαση των ορίων δεν προσφέρει τις καλύτερες υπηρεσίες στον άνθρωπο παρά τις καλές, ένδεχομένως, προθέσεις. Η είσοδος στον «πνευματικό» κόσμο του ανθρώπου που επαγγέλλονται οι διάφορες ψυχοθεραπευτικές σχολές είναι ή γνώση του «έξω» ανθρώπου, του ψυχικού που διακρίνεται από τον «έσω» άνθρωπο, τον Πνευματικό.

Η γνώση του «έξω» ανθρώπου, που δεν έχει ακόμα θεραπεύσει τα πάθη, είναι, λέει ο απόστολος 'Ιάκωβος ο 'Αδελφός Θεός «επίγειος, ψυχική, δαιμονιώδης» ('Ιακ. 3, 16). Ο απόστολος Παύλος διακρίνει



επίσης τον ψυχικό άνθρωπο από τον πνευματικό, την ψυχική από την πνευματική γνώση.

«Τις γάρ οίδεν ανθρώπων τα του ανθρώπου εί μη το πνεύμα του ανθρώπου το έν αυτό; Ούτω και τα του Θεού ούδεις οίδεν εί μη το Πνεύμα του Θεού. Ημείς δε ού το πνεύμα του κόσμου έλάβομεν, αλλά το Πνεύμα το έκ του Θεού, ίνα είδωμεν τα υπό του Θεού χαρισθέντα ήμίν, ά και λαλοϋμεν ούκ έν διδακτοίς ανθρωπίνης σοφίας λόγοις, άλλ' έν διδακτοίς Πνεύματος Αγίου, πνευματικοίς πνευματικά συγκρίνοντες. Ψυχικός δε άνθρωπος ούδέχεται τα του Πνεύματος του Θεού, μωρία γάρ αυτόϋ έστί, και ού δύναται γνώναι, ότι πνευματικώς ανακρίνεται.

Ο δε πνευματικός ανακρίνει μεν πάντα, αυτός δε υπ' ουδενός ανακρίνεται. Τις γάρ έγνω νοϋν Κυρίου, ός συμβίβασει αυτόν; Ημείς δε νοϋν Χριστού έχομεν»

(Ποίός άπ' τους ανθρώπους ξέρει τί είναι άνθρωπος έκτός από το πνεύμα του ανθρώπου που είναι μέσα του; Έτσι, κανείς δεν ξέρει τί είναι Θεός έκτός από το Πνεύμα του Θεού. Ημείς δεν πήραμε το πνεύμα του κόσμου αλλά το Πνεύμα που προέρχεται άπ' το Θεό για να μάθομε όσα μάς έχουν χαριστεί άπ' το Θεό. Μιλάμε γι' αυτά, όχι με τη γλώσσα που μάς δίδαξε ή ανθρώπινη λογική, αλλά με τη γλώσσα που δίδαξε το 'Αγιο

Πνεύμα, έρμηνεύοντες πνευματικά πράγματα σε πνευματικούς ανθρώπους. Ο ψυχικός άνθρωπος δενδέχεται όσα προέρχονται από το Πνεύμα του Θεού γιατί είναι άνοησία γι'

αυτόν και δεν μπορεί να τα καταλάβει γιατί πρέπει να ξετασθούν πνευματικά. Ο πνευματικός άνθρωπος μπορεί να κρίνει τα πάντα εκείνος όμως δεν κρίνεται από κανένα. Γιατί ποίός γνωρίζει τη σκέψη του Κυρίου ώστε να τον δίδαξει; Ημείς όμως έχομε νοϋ Χριστού) (Α' Κορ. 2, 11-16).

Η έπιστήμη, ή φιλοσοφία, και οι θρησκείες που φτιαχτηκαν από ανθρώπους κινούνται στα όρια της ψυχικής γνώσης του «έξω» ανθρώπου. Την ουσία του ανθρώπου την άγνοοϋν. Η μεν ψυχιατρική έπιστήμη άδυνατεί από τη φύση της να προχωρήσει πέρα από το νευρικό σύστημα και τον έγκέφαλο στην ουσία της ψυχής, οι δε ψυχοθεραπευτικές

σχολές που στηρίζονται στις ποικίλες φιλοσοφίες και θρησκείες δεν έχουν να επιδείξουν ουσιαστικά θεραπευτικά αποτελέσματα. "Αν μία και μόνη είχε θεραπευτικό αποτέλεσμα θα καταργούσε όλες τις άλλες (βλ. προηγούμενο τεύχος τῆ δῆλωση τοῦ Jean Claude Larcher).

Οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας στὰ ἀσκητικά, κυρίως, συγγράμματά τους δείχνουν νὰ ξέρουν πολὺ καλὰ τί εἶναι ψυχὴ, τί εἶναι καρδιά καὶ πῶς εἰσερχόμαστε σ' αὐτὴν γιὰ νὰ διώξουμε τὰ πάθη καὶ νὰ ἔλθει τὸ Πνεῦμα τὸ Ἅγιο μέσα μας ἀποκαλύπτοντάς μας τὸν Χριστό. Δὲ θέλομε ἀπλᾶ νὰ διώξουμε τὰ πάθη ἀλλὰ νὰ ἐνδυσθούμε τὸν Χρι-

στό. «Οὐ θέλομεν ἐκδύσασθαι, ἀλλ' ἐπενδύσασθαι, ἵνα καταποθῆ τὸ θνητὸν ὑπὸ τῆς ζωῆς» (Β' Κορ. 5, 4). Γι' αὐτὸ καὶ προσευχόμαστε μ' αὐτὰ τὰ λόγια: «Χριστέ, τὸ φῶς τὸ ἀληθινόν, τὸ φωτίζον καὶ ἀγιάζον πάντα ἄνθρωπον ἐρχόμενον εἰς τὸν κόσμον, σημειωθείτω ἐφ' ἡμᾶς τὸ φῶς τοῦ προσώπου σου, ἵνα ἐν αὐτῷ ὀψώμεθα φῶς τὸ ἀπρόσιτον, καὶ κατεύθυνον τὰ διαβήματα ἡμῶν πρὸς ἐργασίαν τῶν ἐντολῶν σου...» (Εὐχὴ τῆς Α' Ὑρας).

Ἔργο τῆς ἐξομολόγησης εἶναι αὐτὸ πού δὲ μπορεῖ καμιά ψυχοθεραπεία νὰ κάνει: νὰ θεραπεύσει τὴν καρδιά γιὰ νὰ κατοικήσει ὁ Χριστός.

παπα-Νικόλας Ἀλεξάκης

ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ

Α. Ἐξομολόγηση, ψυχολογία, ψυχιατρικὴ ὅπως τὴν ἀντιλαμβάνονται οἱ ρέοι

«Αὔριο ἔχω ραντεβού μέ τόν ψυχολόγο..., ὅλα θά πᾶνε καλά, εἶμαι πολὺ χαρούμενη...». Ἀκούγεται μιά φωνὴ στό διάλειμμα καὶ τὴν ἐπόμενη μέρα στό ἀπουσιολόγιο τῆς συγκεκριμένης τάξης τοῦ σχολείου, ἦταν γραμμένο τὸ ὀνοματεπώνυμο τῆς 15χρονης Ε. πού ἀπουσίαζε δικαιολογημένα ἀπ' τὸ σχολεῖο. Εἶχε ραντεβού μέ τὸ γιαντρός, μέ τόν ψυχολόγο σέ κάποιο νοσοκομεῖο τῆς Κρήτης... Ἐπιτέλους θά εὔρισκε λύση στό πρόβλημα πού ἀντιμετωπίζει καιρός, στίς συχνές ἐνοχλήσεις καὶ στοὺς πόνους στήν καρδιά, οἱ ὁποῖοι δέν ὀφείλονται σέ παθολογικά αἰτία.

Τὸ παραπάνω περιστατικὸ λαμβάνει χώρα πρὶν λίγο καιρὸ σ' ἓνα σχολεῖο τῆς ὑπαίθρου, κάπου στήν Κρήτη. Ἀποτελεῖ γιὰ μένα ἀφορμὴ βασανιστικοῦ προβληματισμοῦ. Ἡ χαρά τῆς

15χρονης μαθήτριας καὶ ὁ πόθος τῆς νὰ βρεθεῖ λύση στό πρόβλημά τῆς. «Αὔριο ἔχω ραντεβού μέ τόν ψυχολόγο...» τὰ λόγια τῆς αὐτὰ στριφογυρίζουν στό μυαλό μου. Ἐραγε τὸ πρόβλημα θά λυθεῖ μέ μιά ἐπίσκεψη σέ ψυχολόγο; Ἐνδεχομένως καὶ σέ ψυχίατρο; Θά εἶναι τὸ ξεκίνημα γιὰ συχνές καὶ ἐπαναλαμβανόμενες ἐπισκέψεις, παρακολουθήσεις καὶ ραντεβού τέτοιου εἴδους; Ἐραγε ἔτσι ἢ κάπως ἔτσι ξεκινοῦν καὶ ὅσοι καταλήγουν σέ ἐξάρτηση ἀπὸ τοὺς ἐπιστήμονες αὐτούς; Ὑπάρχει πραγματικὴ ἀνάγκη; Καὶ ἂν ὑπάρχει βεβαίως ἐπιβάλλεται, ἂν ὅμως ὄχι; Ἄν εἶναι ἀπλᾶ κοινωνικὴ ἀνάγκη; Συνήθεια ἢ κοινωνικὸ πρεστίζ; Στίς μέρες μας εἶναι μόδα νὰ ἔχει ὁ καθένας τόν προσωπικό του ψυχολόγο. Καὶ ὁ ρόλος τοῦ πνευματικοῦ; Ἡ θεραπευτικὴ

της Ἐκκλησίας;

Ἀναλογίζομαι τήν εὐθύνη ὄλων. Τήν προσωπική ὡς δασκάλου, καί ὄλων τῶν δασκάλων-θεολόγων, κληρικῶν καί λαϊκῶν, ὑπεύθυνων γιά τήν Ὁρθόδοξη διδασκαλία στά παιδιά μας, στά σχολεῖα τοῦ σήμερα. Τήν ποιμαντική εὐθύνη τῶν Ἱερέων, τῶν Ἐπισκόπων, τῶν Κληρικῶν σέ κάθε πόλη καί χωριό, σέ κάθε γωνιά Ὁρθόδοξης κοινότητας. Τήν εὐθύνη ἀνατροφῆς καί διαπαιδαγώγησης τῶν γονέων, τήν εὐθύνη τῆς κοινωνίας ὀλόκληρης ὄλων μας, πού ὀδηγοῦμε τούς συνανθρώπους μας καί ὀδηγοῦμαστε καί μεῖς οἱ ἴδιοι σέ ἄγνοια τῆς παράδοσής μας.

Θέλησα μέ ἀφορμή τό περιστατικό αὐτό καί μέ τό βάρος τῆς εὐθύνης γιά τό μάθημα τῶν θρησκευτικῶν στό συγκεκριμένο σχολεῖο, νά ἀφουγκραστῶ μέ διάκριση τόν προβληματισμό τῶν παιδιῶν μας, στήν κρίσιμη καί δύσκολη αὐτή ἡλικία τῶν 15, 16, καί 17 ἴσως χρονῶν. Ζήτησα ἀνώνυμα, τελείως ἐλεύθερα καί χωρίς καμία δέσμευση, τήν ἀποψή τους γύρω ἀπό τό δύσκολο καί εὐαίσθητο αὐτό θέμα: τή θεραπεία τῆς ψυχῆς τοῦ ἀνθρώπου ἀπό τίς ἐπιστήμες τῆς ψυχολογίας καί ψυχιατρικῆς καί ἀπό τό Μυστήριό τῆς Ἐκκλησίας μας, τήν Ἐξομολόγηση.

Τά κείμενα τῶν μαθητῶν ἦταν εὐστοχα καί ὀμολογῶ μέ ἐξέπληξαν. Φανερώνουν σχεδόν στό σύνολό τους τήν ἀνάγκη καί τόν πόθο τοῦ ἀνθρώπου γιά συζήτηση, ἔκθεση προβλημάτων συνομιλία καί ἐπικοινωνία. Μιά ἀποψη πού καταγράφεται εἶναι ὅτι ἡ Ἐκκλησία καί ἄρα ἡ Ἐξομολόγηση ἀνήκει στό παρελθόν, τίθεται στό περιθώριο ὡς κάτι τό ξεπερασμένο, εἶναι γιά τούς λίγους γιά τούς

μεγάλους, γινόταν παλιά ὄχι σήμερα, δέν εἶναι γιά μᾶς.

Μιά ἄλλη ἀποψη προτιμᾷ ἕνα συνδυασμό ψυχολόγου-ψυχιάτρου καί ἐξομολόγου-πνευματικοῦ.

Καί τέλος ὑπάρχει καί ἡ αἴσθησις τῆς ἀνάγκης καί τῆς ἀναγκαιότητας τοῦ Μυστηρίου τῆς Ἐξομολόγησης ὡς μέσου θεραπείας καί σωτηρίας τοῦ ἀνθρώπου.

Ἄς δοῦμε ὄμως κάποια ἀποσπάσματα τῶν κειμένων τῶν ἴδιων τῶν μαθητῶν γιά νά διαπιστώσουμε τόν προβληματισμό τους καί τήν ἀποψή τους γιά τό θέμα.

«Κατά τήν ἀποψή μου θά πρέπει πάντα ὁ ἄνθρωπος νά ἐκφράζει τά συναισθήματά του καί νά λείπει τήν ἀποψή του ὀποιαδήποτε κι ἄν εἶναι αὐτή. Ὅ,τιδήποτε μένει βάρος στήν ψυχή, αὐτό λειτουργεῖ ψυχοπλακωτικά καί ἐξουθενώνει τό ἄτομο εἴτε σωματικά εἴτε ψυχικά».

☩☩☩

«Πιστεύω πώς ὅταν σέ κάποια φάση τῆς ζωῆς του ἕνας ἄνθρωπος πάθει μία ψυχολογική ἢ ψυχιατρική ἀσθένεια ὀ πρώτος πού μπορεῖ νά τόν βοηθήσει εἶναι ὀ ψυχολόγος ἢ ὀ ψυχίατρος. Δέ νομίζω ὅτι μέ τά δεδομένα τοῦ σήμερα ἕνας ἄνθρωπος ὅταν δεῖ τή γυναίκα του, τό παιδί του, τήν ἀδερφή του, νά πάσχει θά τόν τρέξει στήν Ἐκκλησία νά τόν ἐξομολογήσουν ἢ θά τόν πάει σέ ἕνα πνευματικό. Αὐτό γινόταν πῶ παλιά ὅπου ὅταν ὑπῆρχε ἕνα πρόβλημα σέ κάποιον τόν πηγαιναν νά τόν διαβάσει παπάς, νά κάνουν εὐχέλαιο, νά τόν ἐξομολογήσουν, ἔκαναν ἕνα τάμα ἢ ὀ ἄνθρωπος κλεινόταν σέ μοναστήρι, κάτι πού σήμερα δέν τό συναντάμε».

☩☩☩

«Σήμερα οἱ ἄνθρωποι πάνε στόν ψυχολόγο γιατί εἶναι πλέον καί τῆς μόδας

χωρίς αυτό νά σημαίνει ότι έχουν κάποιο πρόβλημα».

☩☩☩

«Πολλές φορές ή ψυχή όπως και τό σώμα άρρωσταίνει. Για νά γίνουμε καλά πάμε σέ ειδικούς. Ή μιá ομάδα αυτών των ειδικών είναι οί ψυχίατροι οί όποιοι μάς βοηθούν νά κατανοήσουμε τό πρόβλημά μας και νά τό λύσουμε. Πολλοί τούς έμπιστεύονται. Άλλοι πάλι έμπιστεύονται τήν άλλη ομάδα των ειδικών πού είναι οί έξομολόγοι. Έκείνοι άκούγοντας τό πρόβλημά σου σέ συμβουλεύουν και μέ τή χάρη του Θεού σέ συγχωρούν για τυχόν άμαρτίες ή παραπτώματα πού σέ βασανίζουν. Και οί δύο σέ βοηθούν οί μέν μέ τή βοήθεια τής έπιστήμης, οί δέ μέ τή βοήθεια του Θεού».

☩☩☩

«Ό συνδυασμός τής ψυχιατρικής και τής έξομολόγησης θεωρείται ότι είναι ό καλύτερος τρόπος για νά άποκτήσει κανείς ψυχική ήρεμία. Ό κάθε άνθρωπος μέσα από τήν ψυχανάλυση μπορεί νά πεί όλα τά πράγματα πού τόν βαραινουν ένω ή έξομολόγηση θά τόν βοηθήσει όχι άπλά στήν έκφραση των άμαρτημάτων του, αλλά και στήν πραγματική μετάνοια του ανθρώπου μέσα από τήν ταπείνωση και τήν καταπάτηση του έγωισμού του».

☩☩☩

«Ή ψυχή του ανθρώπου είναι σαν ένα λευκό πανί, όπου τό πινέλο μέ τά χρώματα θυμίζει τή ζωή του και ό ζωγράφος τόν ίδιο τόν άνθρωπο άφοϋ μπορεί ό ίδιος νά κανονίσει μόνος του τή ζωή του και στόχος είναι νά φτιάξει έναν υπέροχο πίνακα. Είναι στό χέρι του άφοϋ ό Θεός του

έδωσε έλευθερία. Στο πανί όμως μπορεί συχνά νά πέσει μαύρο χρώμα πού συμβολίζει τούς πόνους ακόμα και τίς δυστυχίες πού μπορεί νά του συμβούν, μέ αποτέλεσμα νά χαλάσει αυτό τό όμορφο. Ή έξομολόγηση είναι λοιπόν άπ' τό Θεό δώρο πού δίνει τή δυνατότητα στον άνθρωπο νά άναιρέσει τά σφάλματα και νά καθαρίσει πάλι τό πανί δηλαδή τήν ψυχή του».

☩☩☩

«Ή ψυχολογία και ή ψυχιατρική είναι έπιστήμες πού βοηθούν στήν ψυχική θεραπεία των ατόμων και αυτό μπορούν νά τό καταφέρουν μέ ψυχανάλυση αλλά και χορηγώντας φάρμακα στους άσθενείς. Αντίθετα ή Έξομολόγηση είναι ένα Μυστήριο πού βοηθά στό νά μετανοήσουμε για κάτι πού έχουμε διαπράξει, στό νά άνοίξουμε τήν ψυχή μας, νά σπάσουμε τά δεσμά του έγωισμού και νά φτάσουμε στα όρια τής ταπείνωσης για νά μπορέσουμε νά φτάσουμε στήν κάθαρση τής ψυχής και τήν έσωτερική άγαλλίαση».

☩☩☩

«Στήν έξομολόγηση νιώθεις πιό οικεία μέ τόν πνευματικό διότι δέ σέ αντιμετώπιζει σαν ένα ακόμα πελάτη, αλλά σαν άνθρωπο σέ αντίθεση μέ τόν ψυχολόγο ό όποιος σου συμπεριφέρεται πιό ψυχρά και άπόμακρα. Προσωπικά θεωρώ ότι ή ψυχοθεραπεία σέ ώφελει πολύ ελάχιστα διότι ό ψυχολόγος δέ σέ γνωρίζει πολύ καιρό, όσο ό πνευματικός σου... ή έξομολόγηση είναι Μυστήριο τής Έκκλησίας ένω ή ψυχολογία άπλά μιá έπιστήμη. Τέλος πιστεύω ότι κανείς άλλος εκτός άπ' τό Θεό δέ μπορεί νά κρίνει ποιός έχει



“σώας τὰς φρένας”, πράγμα πού κάνουν οί ψυχολόγοι θεωρώντας ότι είναι ἀρκετά ικανοί γιά νά στείλουν ἕνα ἄνθρωπο σέ ψυχιατρική κλινική καί νά καταστρέψουν τή ζωή του, ἐνῶ ὑπάρχει περίπτωση νά κάνουν λάθος....»

ἑἑἑἑ

«Μέσω τῆς ἐξομολόγησῆς αἰσθανόμαστε πνευματική κάθαρση καί βοηθούμαστε νά ξαναμπούμε στό δρόμο τοῦ Θεοῦ, τό δρόμο τῆς ἀλήθειας καί τῆς ἀγάπης... Στήν ἐξομολόγησῆ δέν χρειάζονται φάρμακα.

Τό φάρμακο εἶναι ἡ συγχώρεση πού μας δίνει ὁ Θεός. Ἀντίθετα στήν ψυχιατρική γίνεται καί χρήση ψυχοφαρμάκων, ὅταν αὐτό εἶναι ἀπαραίτητο... Ὁ ψυχίατρος δίνει

συμβουλές ὀρθολογιστικές ἐνῶ ὁ ἱερέας συμβουλές πού ἔχουν νά κάνουν μέ τή θρησκεία καί τό πνεῦμα».

ἑἑἑἑ

«Ὅταν κάποιος πάει σέ ψυχολόγο μπορεῖ νά βοηθηθεῖ, μπορεῖ καί ὄχι. Κι ἂν βοηθηθεῖ, αὐτή ἡ βοήθεια δέ θά εἰσχωρήσει στήν ψυχή του. Ὅταν ὅμως κάποιος ἐξομολογηθεῖ στόν πνευματικό του, ἡ ψυχή του γεμίζει φῶς, τό μυαλό του ξεφεύγει ἀπ' τά λάθη του, νιώθει ὁμορφα γιατί ἔχει ταπεινωθεῖ ἀπό τά λάθη του καί ἔχει μετανοήσει».

ἑἑἑἑ

«Οἱ περισσότεροι ἄνθρωποι στίς μέρες μας ὅταν ἔχουν κάποια ψυχική ἀρρώστια ἀπευθύνονται μόνο στούς εἰδικούς καί ξεχνᾶνε τή δύναμη τοῦ Θεοῦ».

ἑἑἑἑ

«...τό ἕνα εἶναι τῆς Ἐκκλησίας καί τό ἄλλο εἶναι ἰατρικό. Πιστεύω ὅτι καί τά

δύο μας βοηθᾶνε νά ξεχνᾶμε κάτι πού μας πονάει στήν ψυχή μας».

ἑἑἑἑ

«Πολλοί ἄνθρωποι στίς μέρες μας ἔχουν ψυχολογικά προβλήματα... κάτι μᾶς βασανίζει μέσα μας, μπορούμε νά τό βγάλουμε πρὸς τά ἔξω, μιλώντας σέ ἕνα ἱερέα. Κατά τή γνώμη μου ὅμως δέν εἶναι σωστό αὐτό. Ἐγώ δέ θά τό ἔκανα ποτέ. Θά πήγαινα ἴσως στόν καλύτερό μου φίλο γιά νά μέ βοηθήσει».

ἑἑἑἑ

«Ἡ ἐξομολόγησῆ εἶναι ἕνα πραγματικό ἄνοιγμα τῆς καρδιάς σου γιά νά ἐξωτερικεύσεις τά λάθη πού ἔχεις κάνει ἐνῶ ἡ μετάνοια εἶναι πολύ δύσκολο γιά νά τό κάνεις πραγματικά».

ἑἑἑἑ

«Στίς μέρες μας πιστεύω ὅτι σχεδόν ὅλοι οἱ ἄνθρωποι ἔχουν ψυχολογικά προβλήματα καί ὑπάρχουν τρόποι γιά τήν ἐπίλυσή τους. Ὁ ἕνας εἶναι νά ἀπευθυνόμαστε στούς εἰδικούς ἂν καί δέν πιστεύω ὅτι μποροῦν νά βοηθήσουν ἂν ἐμεῖς δέν τά ἔχουμε καλά μέ τόν ἑαυτό μας. Ἄν, ἄς ποῦμε, ἔχουμε διαπράξει ἕνα ἀδίκημα καί ἡ ἐνοχή δέ μᾶς ἀφήνει νά ἠρεμήσουμε τότε δέν μπορεῖ νά βοηθήσει οὔτε ὁ ψυχολόγος οὔτε ὁ ψυχίατρος. Σέ αὐτή τήν περίπτωση ἀπευθυνόμαστε στό Θεό καί τοῦ ζητᾶμε νά μᾶς βοηθήσει ἀφοῦ ἔχουμε μετανιώσει βέβαια. Προσοχή! Στό Θεό, ὄχι στόν ἐξομολόγο!! Ἐγώ προσωπικά δέν ἐμπιστεύομαι τούς ἐξομολόγους καί δέν πιστεύω ὅτι θά ἐξομολογηθῶ ποτέ! Προτιμῶ νά τά γράφω κάπου ἢ νά τά πῶ στή μαμά μου (πού λέει

ό λόγος), παρά να τά πω σέ ένα άγνωστο πού πρέπει να τον έμπιστευτώ κιόλας. Πολλές φορές τά προβλήματά μας βασίζονται στον έγωισμό μας. Προσοχή! Ό έγωϊσμός μπορεί να καταστρέψει τά πάντα. Από προσωπική μου έμπειρία έχω καταλάβει ότι πρέπει να είμαστε λίγο πιο χαλαροί με όλους και με όλα...».

Θά άρκεστώ σέ αυτή τήν άπλή παράθεση των όσων έγραψαν οι αγα-

πητοί μας μαθητές. Τά συμπεράσμα- τα τά αφήνω στην κρίση του κάθε άναγνώστη. Τουτό μόνο έπιτρέψτε μου: Άς προσπαθήσει ο καθένας μας άπ' τή δική του διακονία να μην άποτελει άφορμή, ώστε να άλλοιώνεται και να μειώνεται ή αξία του Μυστηρίου τής Έξομολόγησης, ή μετάδοση τής Θείας Χάρης άπ' αυτήν.

Σταύρος Μαζωνάκης

B. Μέ τήν έμπειρία του άεί θεραπευόμενου

Έχουμε μπροστά μας ένα πολύ μεγάλο θέμα: Θεραπεία μέσα στο χώρο τής ψυχανάλυσης άπ' τή μία και άπ' τήν άλλη θεραπεία τής ψυχής ως άποτέλεσμα τής μετάνοιας στην Όρθόδοξη εκκλησιαστική παράδοση. Μέ σοβαρότητα και σεβασμό θά μπορούσε κανείς να άγγίξει αυτό τό θέμα, όχι όμως και να τό έξαντλήσει. Μέ τήν έμπειρία του άεί θεραπευόμενου τολμούμε να μιλήσουμε για τόν τρόπο τής θεραπείας τής ψυχής, και να καταθέσουμε τούς προβληματισμούς μας για τό έπίκαιρο αυτό θέμα.

Ξεκινάμε με κάποιους βασικούς όρους:

Τί είναι ψυχή; Τί είναι μετάνοια;

Σύμφωνα με τούς Πατέρες τής Έκκλησίας ψυχή είναι ή εικόνα του Θεού. Μετάνοια είναι ή άλλαγή του νοού.

Ό ψυχή όπως και τό σώμα είναι δημιουργήματα του Θεού και όπως άρρωσταίνει τό σώμα, έτσι δεχόμαστε ότι έχουμε και άρρώστιες τής ψυχής. Και όταν κάτι νοσει, τότε χρήζει θεραπείας. Κι έτσι έρχεται έδω ή έπιστήμη τής ψυχολογίας, τής ψυχιατρικής με τίς διάφορες τεχνικές και

μεθόδους τής ψυχανάλυσης να θεραπεύσουν. Θεραπεύουν; Προσπαθούν, και σίγουρα κατά τή γνώμη μας υπάρχει καλή πρόθεση και διάθεση να βοηθήσουν, και στο βαθμό φυσικά που άποτρέπουν και άναστέλλουν άκράϊες κινήσεις καταστροφής, λόγου χάρη αυτοκτονίες, προσφέρουν έργο. Όταν τά αίτια των ψυχικών παθήσεων, μάλιστα, είναι γενετικώς καθορισμένα ή όφείλονται σε βιοχημικό ύπόβαθρο, τότε ή φαρμακευτική ύποστήριξη του άναλυόμενου έχει πρωταρχική θέση. Όταν όμως όφείλονται σε τραυματικές έμπειρίες, τότε δέν είναι τόσο άποτελεσματική.

Παράλληλα υπάρχουν οι ψυχοθεραπευτικές τεχνικές που έχουν σκοπό να αλλάξουν τόν άνθρωπο. Οι θεραπείες στο χώρο αυτό είναι μακροχρόνιες με σκοπό τή βελτίωση του άσθενή. Αυτό τό πετυχαίνουν με τήν άποδοχή, τή γνώση του έαυτου του και τήν ικανότητα να κάνουν τόν άνθρωπο να άνοιχτεϊ. Ό ψυχιατρική δέ μιλάει για μετάνοια, μιλάει για αυτογνωσία. Συγκεκριμένη θεραπεία δέν υπάρχει στο χώρο αυτό. Σε κάποιες περιπτώσεις δέν υπάρχει πα-

ρουσία προσώπου αλλά ο αναλυτής είναι άθεατος και δεν παρεμβαίνει, δηλαδή δεν υπάρχει διάλογος.

Ἡ Ἐκκλησία, ἀπό τήν ἄλλη, διδάσκει ὅτι ὁ Χριστός εἶναι ὁ ἰατρός ψυχῶν καί σωμάτων. Νά τό ἀγνοήσουμε; Ὑπάρχει ἐλευθερία. Ἄν θελήσουμε νά γευτοῦμε τή γιαιτρεία μέ πίστη τότε εἴμαστε μπροστά σ' ἕνα Μυστήριο. Τό Μυστήριο τῆς Ἐξομολόγησης. Δέν μπορούμε οὔτε νά τό καταλάβουμε οὔτε νά τό ἀναλύσουμε. Ὑπάρχει σχέση προσωπική, ἀνθρώπινη. Σχέση πατέρα πού ἀκούει ἀγαπητικά χωρίς νά κρίνει, καί ἡ ἐνέργεια τοῦ Θεοῦ καθαρίζει καί γιαιτρεύει τόν ἄρρωστο. Ἄρκει νά ὑπάρχει θέληση καί τά ὑπόλοιπα τά



κανονίζει ὁ Θεός. Ὁ πνευματικός ἔχει λόγο, τό λόγο τῶν πατέρων γιά νά βοηθήσει καί νά καθοδηγήσει τόν ἄνθρωπο. Δημιουργεῖται μία σχέση, τίποτα τό ἀπρόσωπο, τό ἀκαθόριστο. Χαρακτηριστικά ἀναφέρει ὁ γέροντας Πορφύριος στό βιβλίό του Βίος καί Λόγοι: «Δέν ὑπάρχει ἀνώτερο πράγμα ἀπ' αὐτό πού λέγεται μετάνοια καί ἐξομολόγηση. Αὐτό τό μυστήριο εἶναι ἡ προσφορά τῆς ἀγάπης τοῦ Θεοῦ στόν ἄνθρωπο. Μ' αὐτό τόν τέλειο τρόπο ἀπαλλάσσεται ὁ ἄνθρωπος ἀπ' τό κακό. Πηγαίνουμε, ἐξομολογοῦμαστε, αἰσθανόμαστε τή συνδιαλλαγή μετά τοῦ Θεοῦ, ἔρχεται ἡ χαρά μέσα μας, φεύγει ἡ ἐνοχή. Στήν Ὁρθοδοξία δέν ὑπάρχει ἀδιέξοδο, γιατί ὑπάρχει ὁ ἐξομολόγος, πού ἔχει τήν χάρι νά συγχωρεῖ. Μεγάλο πράγμα

ὁ πνευματικός!... Ἡ μετάνοια εἶναι πολὺ μεγάλο πράγμα. Ἡ μετάνοια ἡ ἀληθινή θά φέρει τόν ἁγιασμό. Ἡ μετάνοια μᾶς ἀγιάζει». Καί συνεχίζει παρακάτω: «Συμβαίνει πολλές φορές σήμερα ὁ ἄνθρωπος νά αἰσθάνεται θλίψη, ἀπελπισία, νωθρότητα, τεμπελιά, ἀκηδία κι ὅλα τά σατανικά. Νά εἶναι θλιμμένος, νά κλαίει, νά μελαγχολεῖ, νά μὴ δίνει ση-

μασία στήν οἰκογένειά του, νά ξοδεύει ἕνα σωρὸ χρήματα στοὺς ψυχαναλυτές, γιά νά πάρει φάρμακα. Αὐτά οἱ ἄνθρωποι τά λένε “ἀνασφάλεια”. Ἡ θρησκεία μας πιστεύει ὅτι αὐτά εἶναι πειρασμικά πράγματα... Ἡ κατάσταση αὐτή θεραπεύεται μέ τήν χάρι. Πρέπει ἡ ψυχή νά στραφεῖ στήν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ. Ἡ θεραπεία θά γίνε με τό ν' ἀγαπήσει τόν Θεό μέ λαχτάρα. Πολλοί ἅγιοί

μας μετέτρεψαν τήν κατάθλιψη σέ χαρά μέ τήν ἀγάπη πρὸς τόν Χριστό... Αὐτό εἶναι τό μυστικό τῆς θεραπείας. Αὐτά δέχεται ἡ Ἐκκλησία μας»¹.

Ἡ θέληση τοῦ ἀνθρώπου νά γιαιτρευτεῖ, νά μετανοήσει, ἔλκει τό Ἅγιο Πνεῦμα, πού εἶναι θεραπεία τῶν νευρώσεων, τῶν καταθλίψεων καί τῶν ἐμπαθῶν καταστάσεων. Εἶναι κατάσταση πού βιώνεται ἀρκεῖ νά ὑπάρχουν προϋποθέσεις. Ἄν δουλεύουμε τήν ψυχή μας κατ' αὐτό τόν τρόπο θά ζήσουμε καί τήν Ἀνάσταση.

Χριστός Ἀνέστη!

Εὐάννα Κεφαλογιάννη-Μαζωνάκη

1. Γέροντος Πορφυρίου Κωσσοκαλιβίτου, Βίος καί Λόγοι, Ἱερά Μονή Χρυσοπηγῆς Χανιά 2003, σελ. 366, 367, 375, 378.