15/11/2026

«Ψηλαφώντας το τραύμα»: Συζήτηση στο «ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει…» με τον π. Σεβαστιανό Ζερβό

/ Ενορίες



Όλοι οι άνθρωποι φέρουν, σε διαφορετικό βαθμό, τραυματικές εμπειρίες. Το ζητούμενο δεν είναι η απουσία τραύματος, αλλά ο τρόπος με τον οποίο το αναγνωρίζουμε και το διαχειριζόμαστε. Το τραύμα δεν αποτελεί το τέλος της ανθρώπινης πορείας. Η ελπίδα, η αγάπη και η προοπτική της Ανάστασης προσφέρουν τη δυνατότητα μιας νέας αρχής.

Στο «Ενοριακό Αρχονταρίκι» του Ιερού Ναού Ευαγγελιστρίας Πειραιώς και στο πλαίσιο του προγράμματος «ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει…», την Παρασκευή 13 Νοεμβρίου, ο κ. Ηλίας Λιαμής, Δρ. Θεολογίας – Μουσικολόγος – Συγγραφέας, φιλοξένησε τον Αρχιμανδρίτη π. Σεβαστιανό Ζερβό, Υπεύθυνο του Συμβουλευτικού Σταθμού της Ιεράς Μητροπόλεως Δημητριάδος, σε μία συζήτηση με θέμα: «Ψηλαφώντας το τραύμα».

Η συζήτηση με τον π. Σεβαστιανό προσέγγισε το ζήτημα του ψυχικού τραύματος μέσα από τη συνάντηση της ψυχολογίας με την ορθόδοξη ανθρωπολογία. Κεντρική θέση της συζήτησης ήταν ότι το τραύμα αποτελεί μια βαθιά ρήξη στον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου, η οποία επηρεάζει όχι μόνο τη συναισθηματική του κατάσταση αλλά και τη σωματική υγεία, τη μνήμη, τη συμπεριφορά, τις διαπροσωπικές σχέσεις και τη σχέση του με τον Θεό.

Το ψυχικό τραύμα περιγράφηκε ως μια εμπειρία που αφαιρεί από τον άνθρωπο την αίσθηση ασφάλειας και σταθερότητας, σαν να χάνει ξαφνικά το έδαφος κάτω από τα πόδια του. Ο κόσμος του ανατρέπεται και η προηγούμενη αντίληψή του για τη ζωή ενδέχεται να καταρρεύσει. Το τραύμα δεν παραμένει αποκλειστικά στον ψυχικό χώρο, αλλά επηρεάζει ολόκληρη την ψυχοσωματική υπόσταση.

Η έκθεση σε απειλητικές καταστάσεις ενεργοποιεί μηχανισμούς έντονης βιολογικής αντίδρασης. Η αυξημένη έκκριση ορμονών του στρες προκαλεί υπερ-εγρήγορση και επηρεάζει διάφορα συστήματα του οργανισμού, όπως το νευρικό, το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό και το ενδοκρινικό. Έτσι, το τραύμα μπορεί να εκδηλωθεί με σωματικά συμπτώματα, χρόνιους πόνους, διαταραχές μνήμης, άγχος και δυσκολίες στη συναισθηματική λειτουργία.

Ιδιαίτερη σημασία αποδόθηκε στη φράση ότι «το σώμα δεν ξεχνά». Όσα δεν μπορούν να εκφραστούν λεκτικά ή συναισθηματικά ενδέχεται να εκδηλωθούν σωματικά ή μέσα από τη συμπεριφορά.

Η λήθη και η αποσύνδεση είναι αμυντικοί μηχανισμοί απέναντι σε εξαιρετικά απειλητικές εμπειρίες. Ο άνθρωπος μπορεί να αποσυνδεθεί ψυχικά από αυτό που βιώνει, παρατηρώντας τον εαυτό του σαν να παρακολουθεί μια ταινία.



Παράλληλα, το έντονο στρες μπορεί να επηρεάσει τη διαδικασία αποθήκευσης και ανάκλησης των αναμνήσεων. Έτσι, τραυματικές εμπειρίες μπορεί να παραμένουν αποθηκευμένες χωρίς να είναι εύκολα προσβάσιμες στη συνειδητή μνήμη. Ωστόσο, η απουσία συνειδητής ανάμνησης δεν σημαίνει ότι το τραύμα έχει εξαφανιστεί. Μπορεί να εξακολουθεί να επηρεάζει τη ζωή του ανθρώπου μέσα από ανεξήγητα συμπτώματα, φόβους, συμπεριφορές και σωματοποιήσεις.

Η ορθόδοξη ανθρωπολογία, όπως επεσήμανε ο π. Σεβαστιανός, προσφέρει ένα πλαίσιο κατανόησης της ανθρώπινης τραυματικότητας, αναγνωρίζοντας την κοινή ανθρώπινη εμπειρία της πτώσης και της απομάκρυνσης από την αρχική σχέση ζωής με τον Θεό. Αυτή η θεώρηση μπορεί να λειτουργήσει παρηγορητικά, καθώς υπενθυμίζει στον τραυματισμένο άνθρωπο ότι δεν είναι μόνος.

Ωστόσο, ένα μεταγενέστερο τραυματικό γεγονός μπορεί να κλονίσει ακόμη και την ισχυρή πίστη. Η απώλεια ενός παιδιού, μια σοβαρή ασθένεια ή μια μεγάλη αδικία μπορεί να οδηγήσει τον άνθρωπο στην αμφισβήτηση της αγάπης, της παντοδυναμίας και της δικαιοσύνης του Θεού.

Ο π. Σεβαστιανός τόνισε ότι δεν πρέπει να επιχειρούμε να εξηγήσουμε κάθε τραγωδία ως θέλημα Θεού, παιδαγωγία ή τιμωρία. Τέτοιες απαντήσεις μπορεί να επιβαρύνουν ακόμη περισσότερο τον άνθρωπο και να δημιουργήσουν πρόσθετες ενοχές.

Το βιβλίο του Ιώβ αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα προσέγγισης του

ανθρώπινου πόνου. Ο Ιώβ χάνει τα παιδιά, την περιουσία και την υγεία του. Οι φίλοι του αρχικά τον ακούν, αλλά στη συνέχεια επιχειρούν να εξηγήσουν τη δυστυχία του, αποδίδοντάς της κάποια προσωπική ευθύνη.



Στη συζήτηση τονίστηκε ότι ο τραυματισμένος άνθρωπος δεν χρειάζεται εύκολες απαντήσεις, ηθικολογίες ή κατηγορίες. Χρειάζεται κάποιον που να μπορεί να παραμείνει δίπλα του, να τον ακούσει και να αντέξει τον πόνο του.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η διάκριση ανάμεσα στον θυμό και την οργή. Ο θυμός μπορεί να αποτελέσει κινητοποιητική δύναμη, βοηθώντας τον άνθρωπο να αναγνωρίσει την αδικία και να ενεργοποιηθεί για την αλλαγή της κατάστασής του. Δεν πρέπει να καταπνίγεται κάθε δυσάρεστο συναίσθημα. Η χριστιανική παρηγοριά δεν βρίσκεται σε αφηρημένες θεωρίες, αλλά στην παρουσία του Χριστού ως του πληγωμένου και αθώου συνοδοιπόρου του ανθρώπου.

Ένα από τα σημαντικότερα αποτελέσματα της κακοποίησης είναι η απώλεια της αυτοεκτίμησης και της αίσθησης προσωπικής αξίας. Ο κακοποιημένος άνθρωπος συχνά αισθάνεται ότι φταίει για όσα του συμβαίνουν και ότι αξίζει την κακομεταχείριση.

Αυτές οι πεποιθήσεις δημιουργούνται συχνά από την παιδική ηλικία, μέσα από τη συνεχή υποτίμηση, την απόρριψη και την απαξίωση. Ο άνθρωπος εσωτερικεύει ένα αρνητικό πρότυπο για τον εαυτό του, το οποίο λειτουργεί ως φίλτρο μέσα από το οποίο ερμηνεύει την πραγματικότητα.

Η θεραπευτική διαδικασία, όπως παρατήρησε ο π. Σεβαστιανός, επιδιώκει να αποκαταστήσει την εικόνα του εαυτού, να αντιμετωπίσει την αυτομομφή, να επεξεργαστεί τον θυμό και να ανασυγκροτήσει τις σχέσεις. Η μετατραυματική ανάπτυξη δεν σημαίνει επιστροφή στην προηγούμενη κατάσταση, αλλά δυνατότητα δημιουργίας μιας νέας ζωής, διαφορετικής και ενδεχομένως ουσιαστικότερης.


ENOPIA
ev Spaeti...

Ιδιαίτερη έμφαση έδωσε στην ψυχολογική κακοποίηση, η οποία χαρακτηρίζεται ως ιδιαίτερα ύπουλη επειδή συχνά δεν είναι ορατή. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η συστηματική χειραγώγηση μέσω της οποίας κάποιος οδηγεί τον άλλον να αμφισβητεί τη μνήμη, την κρίση και την αντίληψή του.

Η κακοποιητική σχέση συχνά ξεκινά με υπερβολική φροντίδα και ενδιαφέρον, τα οποία σταδιακά μετατρέπονται σε έλεγχο, απομόνωση και οικονομική εξάρτηση. Το θύμα απομακρύνεται από φίλους και συγγενείς, χάνει την αυτονομία του και δυσκολεύεται να εγκαταλείψει τη σχέση. Η υπομονή και ο κατευνασμός δεν θεραπεύουν τον δράστη· συχνά ενισχύουν την κακοποιητική συμπεριφορά.

Στην οικογένεια, τα παιδιά που μεγαλώνουν σε περιβάλλον βίας κινδυνεύουν να αναπαράγουν αργότερα τα ίδια πρότυπα. Η συζήτηση τόνισε ότι η διατήρηση της οικογένειας ως εξωτερικού σχήματος δεν δικαιολογεί την κακοποίηση. Η αγάπη προϋποθέτει σεβασμό, όρια και προστασία.



Η θεραπευτική πορεία δεν είναι γραμμική, συνέχισε ο π. Σεβαστιανός. Είναι πιθανές οι υποτροπές, καθώς κάποια ερεθίσματα ενεργοποιούν παλαιότερες τραυματικές μνήμες. Αυτό δεν σημαίνει ότι η θεραπεία απέτυχε, αλλά ότι απαιτείται συνέχιση της προσπάθειας. Ο θεραπευτής ή ο πνευματικός οφείλει να γνωρίζει τα προσωπικά του όρια και να αναγνωρίζει πότε χρειάζεται παραπομπή σε άλλον ειδικό. Η παραπομπή δεν αποτελεί αποτυχία, αλλά πράξη υπευθυνότητας.

Η Εκκλησία καλείται να επιμορφώσει τους κληρικούς στη διαχείριση του

τραύματος, χωρίς να τους μετατρέψει σε ψυχολόγους. Η συνεργασία επιστημονικής γνώσης και ποιμαντικής φροντίδας προϋποθέτει διάκριση ρόλων, γνώση και σωστή παραπομπή.

Όλοι οι άνθρωποι φέρουν, σε διαφορετικό βαθμό, τραυματικές εμπειρίες. Το ζητούμενο δεν είναι η απουσία τραύματος, αλλά ο τρόπος με τον οποίο το αναγνωρίζουμε και το διαχειριζόμαστε. Με θάρρος, αυτογνωσία, θεραπευτική υποστήριξη, ανάληψη ευθύνης και πίστη, ο άνθρωπος μπορεί να προχωρήσει προς την αποκατάσταση. Το τραύμα δεν αποτελεί το τέλος της ανθρώπινης πορείας. Η ελπίδα, η αγάπη και η προοπτική της Ανάστασης προσφέρουν τη δυνατότητα μιας νέας αρχής.


ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ