

## Πνευματική αντιμετώπιση ψυχιατρικών προβλημάτων

/ Γνώμες



Τόν πιστό εύλογα απασχολεί πώς θά σταθῇ ἀπέναντι στά ψυχιατρικά του προβλήματα στή βάση τῆς πίστεως. Διότι ἡ ιδιότητα τοῦ Χριστιανοῦ εἶναι κάτι πού καλεῖται νά διαποτίζει ὁλόκληρη τή ζωή του. Τά πάντα χρειάζεται νά εἰδωθοῦν μέσα ἀπό αὐτό τό πρίσμα.

Οἱ ψυχιατρικές διαταραχές ἔχουν ποικίλα αἷτια: βιολογική προδιάθεση, στρεσογόνα γεγονότα, ἐμπειρίες οἰκογενειακῆς ἀνατροφῆς, προβληματικές συνήθειες, κοινωνικές ἐξελίξεις. Συνδέονται ἐπίσης μέ τήν πνευματική ζωή τοῦ πιστοῦ καί μέ τίς ὑπαρξιακές του τοποθετήσεις.

Σχεδόν πάντοτε ἀπαιτοῦν τήν συνεργασία μέ εἰδικό (ψυχίατρο ἢ ψυχολόγο) προκειμένου νά ληφθῇ ἡ κατάλληλη φαρμακευτική ἀγωγή ἢ ψυχοθεραπεία ἢ συμβουλευτική. Ἀποτελεῖ σοβαρό λάθος νά παραμερίζονται ἢ νά ὑποτιμῶνται ἡ ἐπιστημονική γνώση καί πείρα, στό ὄνομα μίας εύλαβοῦς στάσης. Ἀλλά γιά τόν πιστό αὐτά δέν εἶναι ἀρκετά – καί ὀρθῶς.

Θά μπορούσαμε νά διακρίνουμε ὡς ἐξῆς τίς ἀντιδράσεις πού ἀπαιτοῦνται, ὅταν ἐμφανισθῇ κάποια ψυχιατρική διαταραχή:

-Ἐπίκληση τῆς Χάριτος τοῦ Θεοῦ προκειμένου νά θεραπευθῇ. Ὅπως γράφει ὁ Μ. Βασίλειος, καταφεύγουμε στούς γιατρούς, ἀλλά δέν σταματᾶμε νά ἐλπίζουμε στόν Θεό. Κάθε ψυχιατρική διαταραχή μᾶς κάνει νά αἰσθανόμαστε πió τρωτοί καί

αδύναμοι, κάτι πού χρησιμεύει στην προσπάθειά μας για ταπείνωση και στενότερη σύνδεση μαζί Του.

-Πιό συστηματική πνευματική και μυστηριακή ζωή, έτσι ώστε η 'καλή αλλοίωση' της ψυχής να συμβάλει στην ίαση. Προσοχή, όμως: δεν θα πρέπει να απογοητεύεται κανείς, όταν η πνευματική ζωή δεν αποδίδει. Πολλές φορές η προδιάθεση του έγκεφάλου ή αρνητικές παιδικές εμπειρίες μάς κάνουν αρκετά εύάλωτους και απαιτείται προηγουμένως η βοήθεια της Ψυχιατρικής προκειμένου κατόπιν να αρχίσουν να φαίνονται τα αποτελέσματα του πνευματικού αγώνα. Οί επιστημονικοί τρόποι ανοίγουν τόν δρόμο για να δράσει ο Θεός.

-Διερώτηση μήπως επιλογές μας και στάσεις μας άνοιξαν τόν δρόμο για τό ψυχιατρικό πρόβλημα. Τό ένδεχόμενο αυτό είναι συχνότερο από όσο νομίζουμε.

Γιά παράδειγμα, τό πάθος της άπληστίας προδιαθέτει σέ άγχος και μακροχρόνια σέ κατάθλιψη, αν δεν ικανοποιείται. Τό ίδιο ισχύει και μέ τό πάθος του ναρκισσισμού. Έφόσον οί υπερβολικές επιθυμίες μας συγκρούονται μέ τήν πραγματικότητα, προκύπτει ψυχική όδύνη ή όποια χρονίζουσα ένδέχεται να εγκαταστήσει ψυχική παθολογία.

Έπειτα υπάρχουν και οί ψυχικές μας συγκρούσεις, μερικές φορές άσυνείδητες. Κρυφές μνησικακίες ή έγωκεντρικότητες, ή ανεπίγνωστη επιθυμία να έλέγχουμε πλήρως τίς καταστάσεις και τούς ανθρώπους, άπροθυμία ή άνικανότητα να επιλέξουμε, άβουλία από τόν φόβο του λάθους, και πλήθος από άλλα ψυχικά σκηνικά, άπεργάζονται συστηματικά και στην άφάνεια στρεσογόνους παράγοντες οί όποιοι, σέ ανθρώπους μέ βιολογικές προδιαθέσεις, ένδέχεται να ξεσπάσουν σέ ψυχοπαθολογία.

Άλλοτε υπάρχει έμφυτος σέ κάποιον ένας παθολογικός τρόπος σκέψης: διχοτομικός, τελειομανής, τύπου 'άσπρο ή μαύρο'. Κάθε τέτοια δυσκαμψία της σκέψης ώθει τά πράγματα προς άδιέξοδο, συνεπώς αύξάνει τό άγχος, εκλύει ψυχαναγκασμούς, ένω όχι σπάνια καταλήγει σέ κατάθλιψη. Όμως φαινόμενα του τύπου 'όλα ή τίποτα' δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα παρά μόνο στό μυαλό μας. Συνήθως όφείλεται τό πρόβλημα αυτό σέ άύστηρή συνείδηση, πού άρνεϊται να παραδεχθί λάθη και απαιτεί τελειότητα.

-Τέλος, δεν θα πρέπει να άνησυχούμε αν μέ τήν ψυχιατρική μας διαταραχή διακυβεύεται ή σωτηρία μας, έπειδή μάς δυσκολεύει να άποκτήσουμε άρετές. Ο Θεός δεν είναι παράλογος• δεν κρίνει από τό άποτέλεσμα αλλά από τήν προσπάθεια. Δεν μπορούν όλοι οί άνθρωποι να φθάσουν στό ίδιο σημείο άρετης, έπειδή ξεκινούν από διαφορετική άφετηρία (άγωγή, χαρακτήρα, συνθήκες ζωής κτλ.). Κάποια μικρή πνευματική πρόοδος πού έπιτεύχθηκε μέ κόπο, ενάντια σέ ψυχοπαθολογικές δυσκολίες, μοιάζει μέ τό δίλεπτο της χήρας: είναι πολυτιμότερη από φυσικές άρετές πού άλλος έχει χωρίς να κοπιάσει.

Θά πρέπει νά σημειώσουμε ἐδῶ ὅτι τά παραπάνω ἀπαιτοῦνται, ὅταν ἡ ψυχοπαθολογία προσβάλλει ἐμᾶς τούς ἴδιους. Ὅταν ἐμφανισθῇ ψυχική διαταραχή σέ οἰκεῖο μας πρόσωπο, ὅμως, χρειάζεται διάκριση καί λεπτότητα.

Φυσικά θά προτείνουμε νά ἐνισχύσει τήν πίστη καί τήν ἐλπίδα του στόν Θεό, νά μελετήσῃ πνευματικά βιβλία, νά μετέχει στά μυστήρια. Ὅπωςδήποτε θά ἐνθαρρύνουμε τήν αὐτοεξέταση, ὥστε νά διαπιστώσῃ ἂν προβληματικές στάσεις του εὐνόησαν τήν ἐμφάνιση ψυχιατρικῶν συμπτωμάτων. Ὅμως, δεν θά πρέπει μέ κανένα τρόπο νά τοῦ δώσουμε τήν ἐντύπωση ὅτι πάσχει π.χ. ἐξαιτίας τῆς ὀλιγοπιστίας του ἢ τῶν ἐλαττωμάτων του. Αὐτό ἀποτελεῖ ἕνα συνηθισμένο λάθος πολλῶν Χριστιανῶν: δέν φθάνει ὁ ψυχικός πόνος τοῦ ἄλλου, στηλιτεύεται κιόλας ὅτι ὑστερεῖ πνευματικά. Ἐνδέχεται μία τέτοια κατηγορία νά κρύβει τό φαρισαϊκό μας φρόνημα καί τότε ὁ Θεός θα ἐπιτρέψῃ νά πέσουμε κι ἐμεῖς σέ παρόμοια κατάσταση γιά νά ταπεινωθοῦμε. Μάλιστα, ἡ διάχυτη νοοτροπία ‘ὁ πιστός δέν (ἐπιτρέπεται νά) νοσεῖ ψυχικά’ ἔχει γίνει αἰτία πολλοί Χριστιανοί πού ταλαιπωροῦνται ἀπό ψυχιατρικές διαταραχές νά ἐνοχοποιοῦνται καί νά μήν λαμβάνουν βοήθεια γιά χρόνια.

Συμπερασματικά, ἡ ψυχοπαθολογία μπορεῖ νά γίνῃ ἀφορμή γιά ψυχική ἀνανέωση τοῦ ἀνθρώπου καί γιά ἕνα νέο πνευματικό ξεκίνημα. Τότε ἡ φθορά τῆς ἀνθρώπινης φύσης γίνεται πεδίο φανέρωσης καί δράσης τῆς δυνάμεως τοῦ Θεοῦ. «Ἡ γάρ δύναμίς μου ἐν ἀσθενείᾳ τελειοῦται».

(Δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Παράκληση. Διμηνιαία Ἑκδοσις Ἱερᾶς Μητροπόλεως Λεμεσοῦ, τεύχος 96)