21/02/2019

Πνευματική αντιμετώπιση ψυχιατρικών προβλημάτων

/ Γνώμες

Τόν πιστό εὔλογα ἀπασχολεῖ πῶς θά σταθῆ ἀπέναντι στά ψυχιατρικά του προβλήματα στή βάση τῆς πίστεως. Διότι ἡ ἰδιότητα 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 αἴτια: 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 ἤ ψυχολόγο) προκειμένου νά ληφθῆ ἡ κατάλληλη φαρμακευτική ἀγωγή ἤ ψυχοθεραπεία ἤ συμβουλευτική. Ἀποτελεῖ σοβαρό λάθος νά παραμερίζονται ἤ νά ὑποτιμῶνται ἡ ἐπιστημονική γνώση καί πείρα, στό ὄνομα μίας εὐλαβοῦς στάσης. Ἀλλά γιά τόν πιστό αὐτά δέν εἶναι ἀρκετά – καί ὀρθῶς.

Θά μπορούσαμε νά διακρίνουμε ὡς ἑξῆς τίς ἀντιδράσεις πού ἀπαιτοῦνται, ὅταν ἐμφανισθῆ κάποια ψυχιατρική διαταραχή:
-Ἐπίκληση τῆς Χάριτος τοῦ Θεοῦ προκειμένου νά θεραπευθῆ. Ὅπως γράφει ὁ Μ. Βασίλειος, καταφεύγουμε στούς γιατρούς, ἀλλά δέν σταματᾶμε νά ἐλπίζουμε στόν Θεό. Κάθε ψυχιατρική διαταραχή μᾶς κάνει νά αἰσθανόμαστε πιό τρωτοί καί

ἀδύναμοι, κάτι πού χρησιμεύει στήν προσπάθειά μας γιά ταπείνωση καί στενότερη σύνδεση μαζί Του.
-Πιό συστηματική πνευματική καί μυστηριακή ζωή, ἔτσι ὥστε ἡ ‘καλή ἀλλοίωση’ τῆς ψυχῆς νά συμβάλει στήν ἴαση. Προσοχή, ὅμως: δέν θά πρέπει νά ἀπογοητεύεται κανείς, ὅταν ἡ πνευματική ζωή δέν ἀποδίδει. Πολλές φορές ἡ προδιάθεση τοῦ ἐγκεφάλου ἤ ἀρνητικές παιδικές ἐμπειρίες μᾶς κάνουν ἀρκετά εὐάλωτους καί ἀπαιτεῖται προηγουμένως ἡ βοήθεια τῆς Ψυχιατρικῆς προκειμένου κατόπιν νά ἀρχίσουν νά φαίνονται τά ἀποτελέσματα τοῦ πνευματικοῦ ἀγώνα. Οἱ ἐπιστημονικοί τρόποι ἀνοίγουν τόν δρόμο γιά νά δράσει ὁ Θεός.
-Διερώτηση μήπως ἐπιλογές μας καί στάσεις μας ἄνοιξαν τόν δρόμο γιά τό ψυχιατρικό πρόβλημα. Τό ἐνδεχόμενο αὐτό εἶναι συχνότερο ἀπό ὅσο νομίζουμε.
Γιά παράδειγμα, τό πάθος τῆς ἀπληστίας προδιαθέτει σέ ἄγχος καί μακροχρόνια σέ κατάθλιψη, ἄν δέν ἱκανοποιεῖται. Τό ἴδιο ἰσχύει καί μέ τό πάθος τοῦ ναρκισσισμοῦ. Ἐφόσον οἱ ὑπερβολικές ἐπιθυμίες μας συγκρούονται μέ τήν πραγματικότητα, προκύπτει ψυχική ὀδύνη ἡ ὁποία χρονίζουσα ἐνδέχεται νά ἐγκαταστήσει ψυχική παθολογία.
Ἔπειτα ὑπάρχουν καί οἱ ψυχικές μας συγκρούσεις, μερικές φορές ἀσυνείδητες. Κρυφές μνησικακίες ἤ ἐγωκεντρικότητες, ἡ ἀνεπίγνωστη ἐπιθυμία νά ἐλέγχουμε πλήρως τίς καταστάσεις καί τούς ἀνθρώπους, ἀπροθυμία ἤ ἀνικανότητα νά ἐπιλέξουμε, ἀβουλία ἀπό τόν φόβο τοῦ λάθους, καί πλῆθος ἀπό ἄλλα ψυχικά σκηνικά, ἀπεργάζονται συστηματικά καί στήν ἀφάνεια στρεσογόνους παράγοντες οἱ ὁποῖοι, σέ ἀνθρώπους μέ βιολογικές προδιαθέσεις, ἐνδέχεται νά ξεσπάσουν σέ ψυχοπαθολογία.

Ἄλλοτε ὑπάρχει ἔμφυτος σέ κάποιον ἕνας παθολογικός τρόπος σκέψης: διχοτομικός, τελειομανής, τύπου ‘ἄσπρο ἤ μαῦρο’. Κάθε τέτοια δυσκαμψία τῆς σκέψης ὠθεῖ τά πράγματα πρός ἀδιέξοδο, συνεπῶς αὐξάνει τό ἄγχος, ἐκλύει ψυχαναγκασμούς, ἐνῶ ὄχι σπάνια καταλήγει σέ κατάθλιψη. Ὅμως φαινόμενα τοῦ τύπου ‘ὅλα ἤ τίποτα’ δέν ὑπάρχουν στήν πραγματικότητα παρά μόνο στό μυαλό μας. Συνήθως ὀφείλεται τό πρόβλημα αὐτό σέ αὐστηρή συνείδηση, πού ἀρνεῖται νά παραδεχθῆ λάθη καί ἀπαιτεῖ τελειότητα.
-Τέλος, δέν θά πρέπει νά ἀνησυχοῦμε ἄν μέ τήν ψυχιατρική μας διαταραχή διακυβεύεται ἡ σωτηρία μας, ἐπειδή μᾶς δυσκολεύει νά ἀποκτήσουμε ἀρετές. Ὁ Θεός δέν εἶναι παράλογος• δέν κρίνει ἀπό τό ἀποτέλεσμα ἀλλά ἀπό τήν προσπάθεια. Δέν μποροῦν ὅλοι οἱ ἄνθρωποι νά φθάσουν στό ἴδιο σημεῖο ἀρετῆς, ἐπειδή ξεκινοῦν ἀπό διαφορετική ἀφετηρία (ἀγωγή, χαρακτήρα, συνθῆκες ζωῆς κτλ.). Κάποια μικρή πνευματική πρόοδος πού ἐπιτεύχθηκε μέ κόπο, ἐνάντια σέ ψυχοπαθολογικές δυσκολίες, μοιάζει μέ τό δίλεπτο τῆς χήρας: εἶναι πολυτιμότερη ἀπό φυσικές ἀρετές πού ἄλλος ἔχει χωρίς νά κοπιάσει.

Θά πρέπει νά σημειώσουμε ἐδῶ ὅτι τά παραπάνω ἀπαιτοῦνται, ὅταν ἡ ψυχοπαθολογία προσβάλλει ἐμᾶς τούς ἴδιους. Ὅταν ἐμφανισθῆ 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 μελετήσει πνευματικά βιβλία, νά μετέχει στά μυστήρια. Ὁπωσδήποτε θά ἐνθαρρύνουμε την αὐτοεξέταση, ὥστε νά διαπιστώσει ἄν 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 ἤ 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 ἐπιτρέψει νά πέσουμε κι ἐμεῖς σέ παρόμοια κατάσταση για 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 γίνει 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 Ἔκδοσις Ἱερᾶς Μητροπόλεως Λεμεσοῦ, τεύχος 96)