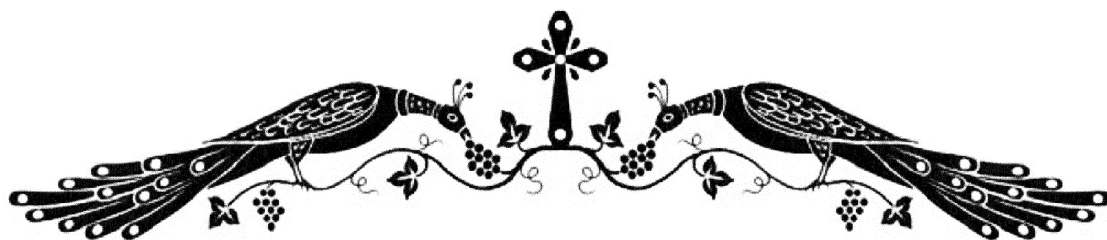


**ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΤΜΗΜΑ ΘΕΟΛΟΓΙΑΣ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟΣ ΚΛΑΔΟΣ
ΤΟΜΕΑΣ ΗΘΙΚΗΣ**

**ΚΑΤΑ ΘΕΟΝ ΛΥΤΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ**

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Π. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΛΛΙΑΚΜΑΝΗΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ-ΑΣΗΜΙΝΑ ΚΑΤΣΙΟΛΑ
Α. Ε. Μ. : 1922



ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2017

ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ
ΑΠΟΣΤΟΛΟ ΚΑΙ ΕΛΕΝΗ

ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΟΛΟ

ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΕΝ ΧΡΙΣΤΩ
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΠΑΤΕΡΑ ΜΟΥ
ΙΕΡΟΜ. ΕΦΡΑΙΜ ΑΘΩΝΙΤΗ

ΜΕ ΑΓΑΠΗ
ΚΑΙ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ
ΠΟΥ ΜΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΑΝ
ΣΕ ΟΛΗ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ...

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Παρατηρώντας τα *Πορτραίτα του Φαγιούμ*¹ (αντιπροσωπευτικά δείγματα παρατίθενται κατωτέρω) βλέπει κανείς την μεγάλη ποικιλότητα των ψυχικών διαθέσεων, **από τη φωτεινή χαρά... μέχρι τη σκοτεινή θλίψη**, που αποτυπώνονται εν-αργώς στα πρόσωπα, όπως σήμερα και τότε - πριν από δεκαοκτώ-είκοσι αιώνες.



**«Η χαρούμενη καρδιά κάνει το πρόσωπο γαλήνιο·
αλλ' όταν αυτή θλίβεται, εκείνο σκυθρωπάζει.»²**

Κατάθλιψη: Μια λέξη, που στην εποχή μας ακούγεται όλο και πιο συχνά. Η κατάθλιψη στον καθημερινό μας λόγο είναι μια συνηθισμένη συναισθηματική διαταραχή θλίψης και μελαγχολίας που ακούγεται 'ανώδυνα', αλλά στην συμπτωματολογική διάστασή της είναι μια σοβαρή και επώδυνη ψυχική ασθένεια. Η διαφορά ανάμεσα στις δύο καταστάσεις -θεωρητικής προσέγγισης και βιωματικής εμπειρίας- είναι η ποικιλία των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, που την ακολουθούν. Για να γίνει διάγνωση της κατάθλιψης, είναι σημαντική η παραπομπή του ατόμου σε ψυχίατρο, γιατί ένα άτομο με κατάθλιψη μπορεί να έχει λ.χ. αυτοκτονικές τάσεις και να κινδυνεύει η ζωή του. Και, δυστυχώς, αυτή η διάγνωση είναι συχνότατο φαινόμενο στις μέρες μας, μοιάζοντας να έχει γίνει η 'μάστιγα της εποχής'.

Ακόμα κι αν υποστήριζε κανείς πως η οικονομική κρίση δεν έχει άμεση και 'αιτιακή' σχέση με το φαινόμενο της κατάθλιψης, είναι αφελές να αγνοηθεί το γεγονός των συνεχώς αυξανόμενων ποσοστών αυτοκτονιών στην χώρα μας, τα τελευταία χρόνια, ως απόρροια της γενικότερης αθυμίας και μελαγχολίας των ανθρώπων, κατά το ίδιο αυτό χρονικό διάστημα. Διότι η οικονομική κρίση διαμορφώνει τις συνθήκες που ευνοούν την ανάδυση συναισθημάτων αδιέξοδης απόγνωσης, απαισιοδο-

¹ Τα "**Πορτραίτα του Φαγιούμ**" είναι ρεαλιστικότερες προσωπογραφίες που φιλοτεχνήθηκαν, για ταφικές ανάγκες, από τον α' ως τον γ' αιώνα μ.Χ.. από άξιους συνεχιστές της ύστερης ελληνιστικής παράδοσης της Αλεξανδρινής Σχολής, και διασώθηκαν μέχρι σήμερα άριστα διατηρημένες, εξαιτίας του ξηρού κλίματος της αιγυπτιακής ερήμου. Έλαβαν δε το όνομά τους από την άσση Φαγιούμ, 85 χλμ νότια του Κάιρου, επειδή εκεί ανακαλύφθηκαν τυχαία τα πρώτα δείγματά τους. (Πηγή: https://el.wikipedia.org/wiki/Πορτραίτα_Φαγιούμ)

² «Καρδίας εύφραιομένης πρόσωπον θάλλει, έν δέ λύπαις οϋσης σκυθρωπάζει.» (Παρ. Σολ. ιέ', 13.)

ξίας, θλίψης. Και αυτές οι συνθήκες, σε συνδυασμό με τους άλλους βιολογικούς και γενετικούς παράγοντες, αυξάνουν το ενδεχόμενο εμφάνισης μιας καταθλιπτικής συμπτωματολογίας.

Στην ανά χείρας εργασία, επιλέχθηκε να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην θεολογική και κοινωνική προσέγγιση της κατάθλιψης, παρά στην τυπολογία της νόσου, τα αίτια και τις προτεινόμενες εναλλακτικές θεραπείες.

Η Εκκλησία του Χριστού, ως ζωντανός θεανθρώπινος οργανισμός, έχει άπειρες μεταμορφωτικές δυνατότητες. Ως συστηματικό θεραπευτήριο ψυχών και σωμάτων, αλλά και χώρος αληθινού πλατυσμού της καρδιάς και εντύφησης στην ειρήνη του Χριστού, λαμβάνει μέριμνα ποιμαντική για να συμπαρασταθεί στον πολύπαθο σύγχρονο άνθρωπο, τον περικυκλωμένο από ποικίλα νοσήματα ψυχοσωματικά, αποβλέποντας φιλόστοργα στην πλήρη αποκατάσταση και θεραπεία του. Παράλληλα, σε μια εποχή απaráκλητη όπως η σημερινή, όπου διαπιστώνεται δυσχέρεια ή και αδυναμία στην προσέγγιση του ανθρώπου που υποφέρει από κάποιο ψυχικό πρόβλημα, οι ανθρωπιστικές επιστήμες καταβάλλουν προσπάθεια να συνδράμουν στην αποκατάσταση της ψυχικής υγείας, με μεθόδους που βασίζονται στη γνώση, την παρατήρηση και την έρευνα.

Η κατάθλιψη λοιπόν είναι μια συνηθισμένη -πλέον- ψυχοπαθολογική διαταραχή, που ταλαιπωρεί εκατομμύρια συνανθρώπων μας, παγκοσμίως, τείνοντας να προσλάβει διαστάσεις επιδημικές. Κύριο χαρακτηριστικό της νόσου αυτής είναι το γεγονός ότι απομυζά κάθε ίχνος χαράς από τη ζωή του πάσχοντος. Κι ενώ σήμερα απαντά με αρκετές και διαφορετικές μορφές νοσηρότητας, και οι ειδικοί αναζητούν τρόπους προκειμένου να επιτύχουν την ανακούφιση των δοκιμαζόμενων από την παθολογική λύπη, εντούτοις το πρόβλημα συνεχώς διογκώνεται και η ψυχική υγεία ακατάπαυστα επιδεινώνεται, με συνέπεια να αυξάνεται ανησυχητικά και να μεγαθύνεται επικίνδυνα η κατανάλωση ψυχοφαρμάκων.

Τί σημαίνει λοιπόν κατάθλιψη; Ποια είναι η κλινική της απεικόνιση; Ποια θεωρούνται τα αίτιά της και οι συνέπειές της στην ψυχοσωματική υγεία του ατόμου; Ποια ποιμαντική προσέγγιση προτείνεται, με βάση την Αγία Γραφή και τους θεοφώτιστους αγίους Πατέρες, για την αποτελεσματική αντιμετώπισή της;

Όλα αυτά τα ερωτήματα αξιώνουν απαντήσεις στα πλαίσια του παρόντος μεταπτυχιακού πονήματος, το οποίο με μεγάλη πατρική αγάπη και πολλή διδασκαλική επιμέλεια περιέβαλε ενθαρρυντικά ο σεβαστός π. Βασίλειος Καλλιακμάνης, προς τον οποίο και απευθύνω εγκάρδιες ευχαριστίες για την πολύτιμη αρωγή του.

Είθε η παρούσα εργασία μας να αποτελέσει μια ελάχιστη συμβολή στη γνώση γύρω απ' την ψυχική ασθένεια και υγεία, προς δόξαν του Τριαδικού Θεού μας.

Μαρία-Ασημίνα Κατσιόλα

Δεκέμβριος 2017

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	σελ. 3
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	σελ. 5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	σελ. 6

Κεφάλαιο 1ο

1. Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ

1.1 Η κατάθλιψη ως συναισθηματική διαταραχή.....	σελ. 12
1.2 Κλινική απεικόνιση της κατάθλιψης.....	σελ. 15
1.3 Συμπτώματα και αίτια της κατάθλιψης.....	σελ. 18
1.4 Τρόποι θεραπείας της κατάθλιψης.....	σελ. 26

Κεφάλαιο 2ο

2. ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΑΓΙΟΠΑΤΕΡΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

2.1 Η κατάθλιψη στη θεολογική σκέψη.....	σελ. 29
2.2 Συνέπειες της Πτώσης.....	σελ. 36
2.3 Η λύπη ως πάθος.....	σελ. 40
2.4 Κατά Θεόν λύπη.....	σελ. 46
2.5 Κατά Θεόν πένθος.....	σελ. 54

Κεφάλαιο 3ο

3. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

3.1 Η κατάθλιψη στη σύγχρονη κοινωνία.....	σελ. 60
3.2 Παράγοντες που συντελούν στην επιδείνωση της νόσου.....	σελ. 63
3.3 Συνέπειες της κατάθλιψης στην κοινωνικοποίηση και επανένταξη των ψυχικά πασχόντων.....	σελ. 69

Κεφάλαιο 4ο

4. ΠΟΙΜΑΝΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

4.1 Πνευματικά φάρμακα της κατάθλιψης, η Μυστηριακή και λατρευτική ζωή.....	σελ. 76
4.2 Η συμβολή του πάσχοντος προσώπου στην αποκατάσταση του προβλήματος.....	σελ. 84

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	σελ. 93
-------------------	---------

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ.....	σελ. 96
---------------------------	---------

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ.....	σελ. 103
---------------------------	----------

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**«Όπως ο σκόρος τρώει το ρούχο και το σκουλήκι το ξύλο,
έτσι και η λύπη κατατρώει την ανθρώπινη καρδιά.»³**

Η υγεία είναι ένα πολύτιμο αγαθό στη ζωή του ανθρώπου. Γι' αυτό η εκκλησία δέεται «υπέρ ελέους ζωής, ειρήνης, υγείας και σωτηρίας» όλων των ανθρώπων. Όμως, η υγεία δεν μπορεί να είναι αυτοσκοπός. Για τη θεολογία της Ορθόδοξης Εκκλησίας, η υγεία τοποθετείται σε ευρύτερο πλαίσιο. Παράλληλα προς τη σωματική υγεία, έχει μεγάλη αξία η ψυχική και η πνευματική τοιαύτη. Τα ανθρώπινα πάθη, για παράδειγμα, χαρακτηρίζονται ως ασθένειες της ψυχής που έχουν πνευματική προέλευση και σωματικές επιπτώσεις, σύμφωνα με τους Αγίους Πατέρες.⁴

Ο σύγχρονος πολιτισμός και η σύγχρονη επιστήμη (μέχρι ενός σημείου) βλέπουν τον άνθρωπο μονοδιάστατα. Με τη θεώρηση αυτή, όμως, απολυτοποιείται η σωματική υγεία. Αγνοείται ή δεν λαμβάνεται σοβαρά υπόψη η πνευματική της υπόσταση. Έτσι, το ανθρώπινο σώμα χάνει την ιερότητά του και αντιμετωπίζεται μηχανιστικά,⁵ οπότε και οι προκύπτουσες ασθένειές του αντιμετωπίζονται ανεξάρτητα και αδιάφορα προς την πνευματική υπόσταση του ανθρώπου, ενώ συνιστούν ουσιαστικά "σωματοποίηση" αντίστοιχων ψυχο/συναισθηματικών του παθολογιών, μία εκ των οποίων μπορεί να είναι και η κατάθλιψη.

Στον επιστημονικό χώρο της σύγχρονης ψυχιατρικής και ψυχολογίας, όπως και στο χώρο των κοινωνικών και παιδαγωγικών ειδικοτήτων, αποδίδεται μεγάλη προσοχή στη διαταραχή της κατάθλιψης. Η ψυχική οδύνη που προξενεί η ασθένεια αυτή, συνιστά συναισθηματικό βάρος ασύμμετρα μεγάλο, φορτίο επαχθές και δυσβάσταχτο, και συχνά υπερβαίνει τα όρια της ανθρώπινης αντοχής σε τέτοιο βαθμό, ώστε στην πάθηση αυτή να καταγράφονται ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά αυτοκτονιών.

Ωστόσο, ο περιορισμός της θεώρησης του καταθλιπτικού συνδρόμου και των μεθόδων αντιμετώπισής του, αποκλειστικά και μόνο στο αυστηρά επιστημονικό και ψυχιατρικό πεδίο, παραμερίζει την πνευματική διάσταση της νόσου, η οποία είναι βαθύτερη και πολυπλοκότερη, και σχετίζεται άμεσα με την πνευματική υπόσταση του ανθρώπου και τα υπαρξιακά του αδιέξοδα.

Η θεολογική θεώρηση του σύγχρονου ανθρώπου, δεν μπορεί να μη λαμβάνει υπ' όψη της τα πορίσματα των επιστημών που εξετάζουν την ψυχική υγεία και

3 «Ὡσπερ σῆς ἱματίῳ καὶ σκώληξ ξύλω, οὕτω λύπη βλάπτει καρδίαν ἀνθρώπου...» (Παρ. Σολ. κέ', 20.)

4 Καλλιακμάνη Βασιλείου Πρωτ., **Επιστημονική επετηρίδα Θεολογικής Σχολής: Τιμητικό αφιέρωμα στον ομότιμο καθηγητή Βασίλη Γιούλτση**, τόμος 18, Θεσσαλονίκη 2009-2010, σελ.38.

5 Ό.π., σελ. 39

τα ψυχικά νοσήματα -αρκεί αυτά να είναι καρπός φιλαλήθους και αντικειμενικής έρευνας, που διενεργείται από επιστήμονες οι οποίοι κρατούν διακριτικές αποστάσεις μπροστά στο υπέρλογο μυστήριο της Εκκλησίας και τις υπερβατικές αλήθειες της!⁶- και αξιοποιεί την επιστημονική γνώση προσφυώς συνδυαστικά με την πίστη και τα Αγιοπατερικά συγγράμματα, επιδιώκοντας την βέλτιστη δυνατή θεραπευτική διαχείριση των θεμάτων αυτών, επ' αγαθώ (υγείας) του νοσούντος ανθρώπου.

Βέβαια, υπάρχει μεγάλος σκεπτικισμός μεταξύ των εκπροσώπων της Εκκλησίας ως προς την 'αναγκαιότητα' εμπλοκής της επιστήμης (Ψυχανάλυσης και Ψυχολογίας) στα ψυχικά προβλήματα των ανθρώπων, αλλά και της ενασχόλησης των ψυχικά πασχόντων με την επιστημονική αντιμετώπιση των ψυχο/συναισθηματικών τους διαταραχών, μία εκ των οποίων είναι και η κατάθλιψη. Κάποιοι θεωρούν ότι η ανθρώπινη ψυχή, ως αντικείμενο μελέτης, μπορεί να 'αποκαλυφθεί' μόνο στους θεοφόρους Πατέρες, οι οποίοι πληρούν τις προϋποθέσεις του θείου φωτισμού για τη διάγνωση και θεραπεία των "αδήλων και κρυφίων" της. Πρεσβεύουν δηλ. ότι η μεταπτωτική 'συμπεριφορά' της ψυχής είναι διαγνώσιμη, ερμηνεύσιμη και θεραπεύσιμη αποκλειστικά και μόνο από την θεόπνευστη γνώση της Ορθόδοξης θεολογίας και τους θεοφόρους υπηρέτες της, και όχι από την επιστήμη και τους επιστήμονες, που ασχολούνται 'εγκεφαλικά' με την ψυχή, ενώ (μπορεί να) υπόκεινται στην αγνωσία και αιχμαλωσία μυρίων όσων σκοτεινών παθών.

Οι Άγιοι Πατέρες ατενίζουν την 'εκείθεν του θανάτου' **ζωή**. Έτσι, προσεγγίζουν την ανθρώπινη ψυχολογία και τα ψυχοπαθολογικά φαινόμενα μέσα από το πρίσμα του πνευματικού εν Χριστώ αγώνα, που ακολουθούν οι πιστοί για να πετύχουν την κάθαρση και θεραπεία τους από τα δαιμονιώδη πάθη. Το ενδιαφέρον των Πατέρων, λοιπόν, δεν εστιάζεται στη στόχευση μιας προσωρινής (εγκόσμιας) ψυχοσυναισθηματικής αρμονίας του ανθρώπου -ενώ, σίγουρα, ενδιαφέρονται και γι' αυτήν- αλλ' επικεντρώνεται κυρίως στην πνευματική θεραπεία της νοσούσης φύσεως του ανθρώπου, ως προετοιμασία για την μέλλουσα (υπερκόσμια) ζωή, στοχεύοντας μέσα από την κάθαρση, το φωτισμό και τη θέωση, σε μία πλήρως θεραπευμένη κατάσταση ψυχικής υγείας (απάθεια), όπου περιλαμβάνεται και η ψυχοσυναισθηματική ισορροπία που χρειάζεται ο άνθρωπος για να ζήσει και στον παρόντα επίγειο βίο, ευτυχισμένα και χαρούμενα.

Οι ψυχολόγοι/ψυχίατροι, από την άλλη πλευρά, προσβλέπουν αποκλειστικά στον 'εδώθε του θανάτου' **βίο**. Έτσι, ασχολούνται μόνο με ό,τι θεωρούν πως καθορίζει την εγκόσμια ευτυχία του ανθρώπου (ψυχική ισορροπία, συναισθηματική ωριμότητα, υποσυνείδητο, ασυνείδητο, ψυχικές αντιστάσεις, μηχανισμοί άμυνας, αρνητικά βιώματα και κάθε άλλη ψυχο/διανοητική κατάσταση που εμποδίζει την προσωπική ανάπτυξη του ανθρώπου, την 'αυτοπραγμάτωση' και ευτυχία του μέσα στα στενά έγχρονα όρια αυτού του βίου), όντας εντελώς αδιάφοροι για την υπερκόσμια μεταβιολογική συνέχεια της ύπαρξης και τη 'σωτηρία της ψυχής'.

6 Γκίκα Αθανασ. Πρωτ., **Μαθήματα Ποιμαντικής**, Εκδ. ΔΕΔΟΥΣΗ, Θεσ/νίκη 1997, σελ. 34.

Η εξέλιξη επιστημονικών κλάδων όπως η βιολογία, η νευροφυσιολογία κλπ. μας έχουν βοηθήσει να κατανοήσουμε ότι: πολλές ψυχολογικές καταστάσεις, όπως λ.χ. η κατάθλιψη, είναι στη βάση τους βιολογικές και, καθώς ο ανθρώπινος οργανισμός λειτουργεί ψυχοσωματικά ως ενιαίο σύνολο, αυτές οι βιολογικές καταστάσεις αντανακλώνται σε ψυχικά συμπτώματα, συναισθήματα, παρορμήσεις, ιδέες κλπ.⁷

Η επιστημονική γνώση, όμως, δεν μπορεί να αποτελέσει το απόλυτο και μοναδικό κριτήριο για αποκρίσεις σ' ερωτήματα που αφορούν την ψυχή και τα πνευματικά πράγματα, γιατί εξαρτάται από το πεπερασμένο της ανθρώπινης φύσης.⁸

Πολύ περισσότερο σήμερα, που με την 'επιστημονικοποίηση' των πάντων και τη συστηματική έρευνα έχουν διευρυνθεί οι αντιλήψεις μας για τις ψυχικές ασθένειες, τα όρια μεταξύ των βιολογικών διεργασιών που επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ανθρώπου, και της πνευματικής ζωής που "βιώνεται" στο βάθος της ψυχής του, έχουν γίνει σαφέστερα.

Γι' αυτό ακριβώς, η χρήση των επιστημονικών ερευνητικών διαπιστώσεων από τη μια, και από την άλλη η πνευματική ανάλυση των κινήτρων που οδηγούν στις καταθλιπτικές συμπεριφορές και τις ψυχικές συγκρούσεις του νοσούντος άτόμου, είναι ζωτικής σημασίας, διότι μόνο μ' αυτόν τον τρόπο μπορεί να διαμορφωθεί ένα ολοκληρωμένο σύστημα ουσιαστικής πρόληψης, εύστοχης ερμηνείας, και επιτυχημένης θεραπευτικής αντιμετώπισης της σοβαρής αυτής ασθένειας (κατάθλιψης).

Άλλωστε, οι εκδηλώσεις των ψυχικών λειτουργιών δεν εξαντλούνται απλώς και μόνο στο επίπεδο των γονιδίων και των νευροδιαβιβαστικών ουσιών, η ύπαρξη και η σημαντικότητα των οποίων φυσικά δεν αμφισβητείται, ούτε υποτιμάται. Το σύγχρονο μοντέλο διαγνωστικής και θεραπευτικής προσέγγισης, στηρίζεται στη λεγόμενη 'βιο-ψυχο-κοινωνική' αντιμετώπιση της ψυχιατρικής πάθησης. Τούτο σημαίνει ότι, λαμβάνονται σοβαρά υπόψη τόσο οι βιολογικοί παράγοντες (κληρονομικότητα, νευροενδοκρινολογία, βιοχημεία του νευρικού συστήματος, κλπ), όσο και οι ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες.

Είναι προφανές, λοιπόν, ότι ο παράγων 'θρησκευτικότητα' δεν μπορεί να μη λαμβάνεται υπόψη σε αυτή την προσέγγιση.⁹ Όπως δεν μπορεί να παραθεωρείται και ο ρόλος των ειδικών επαγγελματιών της υγείας, αλλά και της φαρμακευτικής αγωγής που μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Η Αγιογραφική διδασκαλία του σοφού Σειράχ, επιβεβαιώνοντας την ιδιαίτερη τιμή με την οποία η εκκλησία περιβάλλει το λειτούργημα του ιατρού και τα φάρμακα που αυτός συστήνει, προτρέπει: «*Να αποδίδεις στο γιατρό τις τιμές που του ανήκουν, γιατί κι αυτόν ο Κύριος τον έχει ορίσει στο λειτούργημά του. Ο Ύψιστος*

7 Χριστοδούλου Γ. & συνεργατ., **Ψυχιατρική, τόμος Α'**, Εκδ. ΒΗΤΑ, Αθήνα 2000, σελ. 308.

8 Κυμίσση Παύλου Καθηγ. Ψυχιατρικής, **Συνάντηση Ψυχιατρικής και Πίστης**, Εκδ. ΛΥΔΙΑ, Θεσσαλονίκη χ.χ., σελ. 91.

9 Αυγουστίδη Αδαμαντίου Πρωτ., **Ποιμένας και Θεραπευτής: Ζητήματα ποιμαντικής ψυχολογίας και ποιμαντικής πρακτικής**, Εκδ. ΑΚΡΙΤΑΣ, Αθήνα 1999, σελ. 70.

δίνει στο γιατρό τη γνώση να γιατρεύει... Ο Κύριος δημιούργησε τα φάρμακα από τη γη, κι ο άνθρωπος που έχει φρόνηση δεν θα διστάσει να τα χρησιμοποιήσει.»¹⁰

Η αμαρτία, σύμφωνα με τους Αγίους Πατέρες, προκαλεί ψυχολογικά και πνευματικά προβλήματα, καθώς η 'ενοχική συνείδηση' διαταράσσει τις αγαθές σχέσεις της ψυχής με το Θεό. Η βίωση δηλ. της ενοχής, ως πρώτο απότοκο της αμαρτίας, αποβαίνει αφετηρία της πορείας του ανθρώπου προς την φθορά και τον θάνατο, αλλά μπορεί να αποβεί και αφορμή της απολύτρωσής του, αν ενεργοποιήσει μέσα στην 'κοιμώμενη' ψυχή την νήφουσα μετάνοια.¹¹

Η αμαρτία διαταράσσει τη σχέση του ανθρώπου με το Θεό και το συνάνθρωπο, δημιουργώντας το φόβο της κολάσεως. Ο φόβος αυτός μπορεί να προσλάβει λυτρωτικές διαστάσεις. Μπορεί να γίνει αφετηρία μετανοίας και πνευματικών αγώνων. Αρκεί να μην οδηγεί στην απόγνωση. Με το φόβο του Θεού, το κατά Θεόν πένθος και την άσκηση, δημιουργούνται οι κατάλληλες προϋποθέσεις για την τήρηση των εντολών, αλλά προϋποθέτει και την εσωτερική καθαρότητα του νου και της καρδιάς.¹²

Επομένως, αν ο καταθλιπτικός άνθρωπος, συναισθανόμενος την αμαρτωλότητά του, δεν θελήσει να μετασχηματίσει, με τη Χάρη του Θεού, την υπερβολική του λύπη σε 'χαροποιόν πένθος', σε 'κατά Θεόν λύπη', και επιστρέψει θαρραλέα στον ζώντα Θεό με την έμπρακτη μετάνοιά του και την πρόθυμη συμμόρφωσή του στις σωτήριες ευαγγελικές εντολές, πιστεύοντας αταλάντευτα στο Πατρικό έλεός Του, κρίνεται αδύνατο να προσδοκά ριζική θεραπεία του και αληθινή ψυχική υγεία.

Βέβαια, η ψυχοθεραπευτική παρέμβαση, ως μέθοδος ανάκτησης της ψυχικής ισορροπίας, έχει την δυνατότητα να φέρνει στην επιφάνεια ορισμένες ενοχές. Όμως ο επιστήμονας - λειτουργός της, όσο κι αν διακρίνεται για την άριστη επιστημονική κατάρτισή του, δεν έχει την εξουσιοδότηση να συγχωρεί αμαρτήματα... ούτε μπορεί να θεωρηθεί έγκυρη μια τέτοια απόπειρα αποενοχοποίησης της συνείδησης του ασθενούς. Μόνον ο Θεός, διά του θεσμού της πνευματικής πατρότητας, μπορεί να συγχωρεί τις 'συμπεριφορικές' πτώσεις και τα αμαρτητικά παραπτώματα του ανθρώπου, και μ' αυτόν αποκλειστικά τον σωτήριο τρόπο εξαλείφεται η ενοχική και επιβαρυντική συσσώρευση της συνείδησής του.

Είναι σαφές -διατείνεται ο π. Αδαμάντιος Αυγουστήδης- ότι καμία ανθρώπινη ψυχοθεραπευτική μέθοδος δεν μπορεί να θεωρηθεί υποκατάστατο της Ιεράς Εξομολογήσεως ούτε η Ιερά Εξομολόγηση επιτρέπεται να ευτελίζεται, κατανοούμενη και

10 «Τίμα ἰατρόν πρὸς τὰς χρείας αὐτοῦ τιμαῖς αὐτοῦ, καὶ γὰρ αὐτὸν ἔκτισε Κύριος· παρὰ γὰρ Ὑψίστου ἐστὶν ἴασις... Κύριος ἔκτισεν ἐκ γῆς φάρμακα, καὶ ἀνὴρ φρόνιμος οὐ προσοχθεῖ αὐτοῖς...» (Σοφ. Σειρ. λη', 1-4.)

11 Κορναράκη Ιωάννου, **Ο Ιούδας ως ομαδικός ενοχικός αρχέτυπος: Βιωματικά διαστάσεις του ενοχικού διαλόγου**, Εκδ. ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ, Θεσσαλονίκη 1991, σελ. 9.

12 Καλλιακμάνη Βασιλείου Πρωτ., **Από το φόβο στην Αγάπη**, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσ/νίκη 2009, σελ. 264-265.

χρησιμοποιούμενη ως εναλλακτική 'θρησκευτικού τύπου' ψυχολογική θεραπεία. Ακόμα και όταν κάποιος χρειάζεται και τις δύο, δεν πρέπει να γίνεται σύγχυση μεταξύ τους. Άλλωστε, καμία ανθρώπινη μέθοδος δεν μπορεί να θεραπεύσει την αιτία του κακού, την ρίζα της ανθρώπινης νοσηρότητας, δηλ. την αμαρτία, αφού δεν έχει ούτε την εξουσία, ούτε το δικαίωμα, ούτε τη δυνατότητα του «δεσμεῖν καὶ λύειν καὶ ἀφιέναι ἀμαρτίας»¹³ όπως μόνος ο Ορθόδοξος πνευματικός-εξομολόγος, διά του Μυστηρίου της Μετανοίας, μπορεί.

Γι' αυτό και τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα αδυνατούν να θεραπεύσουν ουσιαστικά, βοηθώντας απλώς στην ανακούφιση από τα συμπτώματα και μειώνοντας την ένταση των ενοχλημάτων, χωρίς όμως να επιλύουν το πρόβλημα ή να θεραπεύουν οποιαδήποτε ενδοψυχική σύγκρουση.

Η ποιμαντική της Εκκλησίας, λοιπόν, για τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη, λαμβάνοντας υπόψη της και τα αξιολογικά επιστημονικά πορίσματα της Ψυχιατρικής και της Ψυχολογίας, συνεργάζεται αρμονικά και εποικοδομητικά με τους φορείς τους, αλλά συνάμα συμπληρώνει σημαντικά τις επιστημονικές ψυχοθεραπευτικές τεχνικές με βασικά ερείσματα και 'εργαλεία' της, τον (διαχρονικά έγκυρο) λόγο του Θεού, το ιερό Ευαγγέλιο και τα Θεοφώτιστα κείμενα της Πατερικής σοφίας, που υποδεικνύουν ορθούς βιωματικούς τρόπους προσέγγισης της δύσκολης αυτής ψυχοπαθολογικής κατάστασης, προσφέροντας αξιολογες λύσεις στα προβλήματα, και αίροντας τα αδιέξοδα των καταθλιπτικών ασθενών.

Εξάλλου η πνευματική ζωή, ως αποτέλεσμα μιας συνειδητής κι ορθόδοξης χριστιανικής πίστης, συνιστώντας πηγή καθοριστικής συναισθηματικής ανατροφοδότησης, έχει τη δυνατότητα να προλαμβάνει την εκδήλωση του νοσήματος (εν προκειμένω, της καταθλίψεως), στοχεύοντας πάντοτε στον αγιασμό του όλου ανθρώπου, ψυχής και σώματος. Η δε πρόληψη λογίζεται προτιμότερη από την θεραπεία. Και όπως εκτιμά ένας σύγχρονος λόγιος εκπρόσωπος της Εκκλησίας, η Ορθοδοξία μας δεν αρκείται απλώς και μόνο στο να θεραπεύει την ασθένεια. Φροντίζει κυρίως να την προλαμβάνει, εφαρμόζοντας προληπτική πνευματική ιατρική.¹⁴

Η παρούσα εργασία δομείται σε τέσσερα βασικά κεφάλαια.

Το α' κεφάλαιο δεν εγείρει αξιώσεις επιστημονικής πρωτοτυπίας, αλλά συνοψίζει πληροφορίες ευρέως γνωστές, που όμως είναι ουσιωδώς απαραίτητες για την πληρέστερη δυνατή κατανόηση του θέματος. Διαπραγματεύεται την εννοιολογική σημασία της κατάθλιψης, ως συναισθηματικής διαταραχής, την κλινική εικόνα της, τα διαγνωστικά κριτήρια και τη συμπτωματολογία της, την αιτιολογία και τη

13 Αυγουστίδη Αδαμαντίου Πρωτ., **Εκκλησία και Ψυχική Υγεία, Εισήγηση στην Ημερίδα για την ποιμαντική αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών** (Θεσσαλονίκη, 12.2.2009), Πλήρης δημοσίευσή της στο περιοδ. **ΕΚΚΛΗΣΙΑ**, τεύχος 3, Μάρτιος 2009, σελ. 167.

14 Λογοθέτη Σπυριδώνος Αρχιμ., **Η κατάθλιψις: ένας ορθόδοξος πνευματικός οδηγός**, Εκδ. Ι.Μ. ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ, Ναύπακτος 2002, σελ. 48.

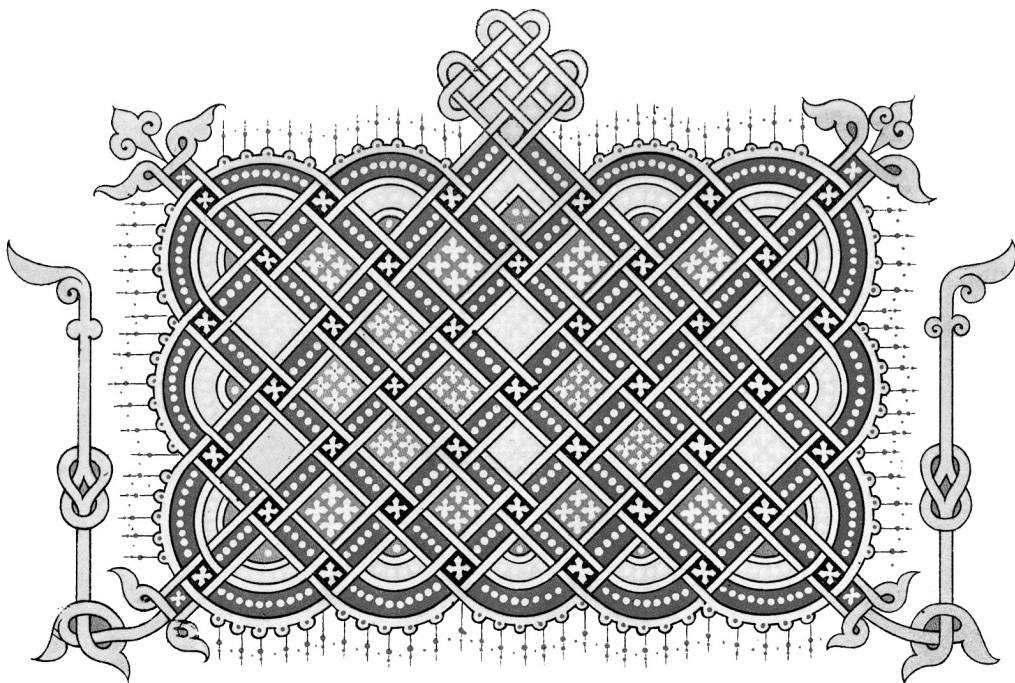
θεραπεία της.

Στο β' κεφάλαιο αυτής της εργασίας αποτυπώνεται η θεολογική και αγιοπατερική προσέγγιση της κατάθλιψης, δίδοντας όμως ιδιαίτερη έμφαση στην 'κατά Θεόν' λύπη.

Η μελέτη συνεχίζεται με το γ' κεφάλαιο, που εξετάζει την κατάθλιψη ως κοινωνικό φαινόμενο, καθώς και τις επιπτώσεις της στην κοινωνία.

Το δ' κεφάλαιο αποτελεί την κατακλείδα αυτού του πονήματος, επιχειρώντας να μελετήσει την θεραπευτική αντιμετώπιση της κατάθλιψης, υπό το πρίσμα της Ορθόδοξης ποιμαντικής καθοδήγησης και φροντίδας.

Το όλο εγχείρημα κλείνει με την εξαγωγή συμπερασμάτων, και την παράθεση της βιβλιογραφίας που χρησιμοποιήθηκε για την συγγραφή.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

«Ελέησέ με, Κύριε, γιατί θλίβομαι.

*Ταράρχηκε από θυμό το βλέμμα μου, η ψυχή μου και το στομάχι μου,
επειδή η ζωή μου δαπανήθηκε μέσ στη θλίψη.»¹⁵*

1. Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ

1.1 Η κατάθλιψη ως συναισθηματική διαταραχή

Όλοι έχουμε αισθανθεί στη ζωή μας συναισθηματικές διακυμάνσεις, σε μια μεγάλη ποικιλία παραλλαγών, αποχρώσεων και έντασης. Οι διακυμάνσεις αυτές αφορούν κυρίως δύο συναισθήματα: τη χαρά και τη λύπη. Τα δύο αυτά, εναντιωματικά μεταξύ τους, συναισθήματα οριοθετούν την εκτενή περιοχή των ψυχικών διαταραχών που θα περιγράψουμε.

Είναι, λοιπόν, η χαρά και η λύπη παθολογικά συναισθήματα;

Ασφαλώς όχι. Μπορούμε μάλιστα με βεβαιότητα να πούμε ότι, αντιθέτως, παθολογική είναι η απουσία ή η μειωμένη έκφραση αυτών των συναισθημάτων, όπως λ.χ. συμβαίνει στη σχιζοφρένεια.¹⁶

Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις όπου τα συναισθήματα αυτά μπορεί να είναι παθολογικά. Ποιές είναι αυτές οι περιπτώσεις:

• Όταν έχουν μεγάλη ένταση και μακρά διάρκεια, όταν δηλ. η λύπη και η χαρά είναι υπερβολικές σε ένταση και διαρκούν πολύ - όχι ώρες ή μέρες, αλλά μήνες.

• Όταν συνυπάρχουν συμπτώματα από τη σωματική σφαίρα, όπως είναι οι διαταραχές του ύπνου, της όρεξης και της σεξουαλικής επιθυμίας.

• Όταν εξαιτίας τους παρεμποδίζεται η επιτέλεση των καθημερινών ασχολιών (απασχόληση στο σπίτι, επαγγελματικά καθήκοντα, διασκέδαση, κοινωνικές υποχρεώσεις κλπ).

• Όταν συνυπάρχουν ψυχωσικά συμπτώματα, όπως ψευδαισθήσεις και παραληρητικές ιδέες.

• Όταν, εξαιτίας της μεγάλης έντασης αυτών των συναισθημάτων, προκύπτει κίνδυνος για τη ζωή του ανθρώπου που τα βιώνει ή και για τη ζωή των άλλων.

Τα κριτήρια, όμως, αυτά δεν είναι απόλυτα. Σε πολλές περιπτώσεις, είναι δύσκολη η διάκριση των συναισθηματικών διαταραχών από ανάλογες φυσιολογικές καταστάσεις.¹⁷

Στην κατηγορία των συναισθηματικών διαταραχών υπάγονται κυρίως δύο καταστάσεις: η Μανία και η Κατάθλιψη.

¹⁵ «Ελέησόν με, Κύριε, ὅτι θλίβομαι· ἐταράχθη ἐν θυμῷ ὁ ὀφθαλμός μου, ἡ ψυχή μου καὶ ἡ γαστήρ μου, ὅτι ἐξέλιπεν ἐν ὀδύνῃ ἡ ζωή μου...» (Ψαλμ. λ', 10.)

¹⁶ Χριστοδούλου Γ. & συνεργατών, **Ψυχιατρική, τόμος Α'**, Εκδ. ΒΗΤΑ, σελ. 308.

¹⁷ Ό.π., σελ. 309.

Οι δύο αυτές καταστάσεις είναι *αντίπολες*, δηλ. τα βασικά συμπτώματα που συνθέτουν την κλινική εικόνα της πρώτης είναι αντίθετα από αυτά της δεύτερης.

Η μανία και η κατάθλιψη εκδηλώνονται με ποικίλη ένταση, ποιότητα, διάρκεια, συχνότητα, αλληλουχία και εξέλιξη στο χρόνο. Από την ποικιλία αυτή απορρέει και η ποικιλομορφία των κλινικών εικόνων και συνδρόμων που προκύπτουν.

Στην παρούσα μελέτη θα ασχοληθούμε αποκλειστικά και μόνο με την κατάθλιψη, ως συναισθηματική διαταραχή.

Η *κατάθλιψη* είναι μια ψυχοπαθολογική διαταραχή της διάθεσης, του συναισθήματος, εκείνης δηλ. της ιδιαίτερης ψυχικής λειτουργίας που προσδίδει στο άτομο τη δυνατότητα να αντιλαμβάνεται τη χαρά ή αντίθετα τη λύπη, και να νιώθει αντίστοιχα ευχάριστα ή δυσάρεστα. Η θυμική αυτή δυσαρμονία, της οποίας κύριο συστατικό λογίζεται η καταθλιπτική διάθεση, έχει αντίκτυπο τόσο στη διανοητική δραστηριότητα του ανθρώπου, όσο και στην σωματική του τοιαύτη, επιφέροντας πολλαπλές αλλοιώσεις στο σύνολο της λειτουργίας της προσωπικότητας.

Την κλινική εικόνα της κατάθλιψης περιέγραφε με εκπληκτική λεπτομέρεια στα κείμενά του ο Ιπποκράτης, ήδη από τον 4ο αι. π.Χ. με τον όρο 'μελαγχολία', γιατί τη θεωρούσε συνδεδεμένη με την παρουσία υπερβολικής ποσότητας μέλαινας χολής στον ανθρώπινο οργανισμό.¹⁸

Μια τόσο αρχαία ασθένεια, λοιπόν, δεν έπαυσε στο διάβα του χρόνου να βρίσκεται πάντοτε στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος και ν' αποτελεί συνάμα αντικείμενο γόνιμου προβληματισμού, εξαιτίας ακριβώς της έντονης περιοδικότητας (κυκλικής εναλλαγής) της συναισθηματικής έκφρασης του ασθενούς. Την περιοδικότητα αυτή την παρατήρησε κι ο Ιπποκράτης, γι' αυτό έγραφε ότι η αρρώστια παρουσιάζεται συχνότερα την άνοιξη. Ώσπου ο Kraepelin στα τέλη του 19ου αι. υποκαθιστά τον όρο 'μελαγχολία' με τον όρο 'κατάθλιψη'.¹⁹

Περιγραφές συναισθηματικών διαταραχών υπάρχουν καταγεγραμμένες ήδη από τον Όμηρο. Στην Ιλιάδα λ.χ. υπάρχει περιγραφή της συμπεριφοράς του Αίαντα, ο οποίος, μετά από κρίση υπερδραστηριότητας και επιθετικότητας, περιέπεσε σε κατάθλιψη που οδήγησε τελικά στην αυτοκτονία του²⁰. Οι παλαιότερες, όμως, αναφορές στις συναισθηματικές διαταραχές των ανθρώπων είναι περιγραφικά περιορισμένες και γενικόλογες. Μόνο από τα μέσα του 20ου αιώνα και εδώθε παρατηρείται μια συστηματικότερη παρατήρηση και μεθοδικότερη καταγραφή των συμπτωματολογιών αυτών, οπότε πλέον και επικρατεί ο διαχωρισμός των συναισθη-

18 Κυμίσση Παύλου Καθηγ. Ψυχιατρικής, *Συνάντηση Ψυχιατρικής και πίστης*, Εκδ. Ο.Χ.Α. ΛΥΔΙΑ, Θεσσαλονίκη χ.χ., σελ. 30.

19 Σολδάτου Κ. – Λύκουρα Λ., *Σύγγραμμα Ψυχιατρικής, τόμος Α'*, Εκδ. ΒΗΤΑ, Αθήνα 2006, σελ. 286.

20 <http://www.odyssey.com.cy/main/default.aspx?tabID=142&itemID=3441&mid=2157>

ματικών διαταραχών σε μονοπολικές²¹ και διπολικές²², για ακριβέστερη ταξινόμηση και λεπτομερέστερη μελέτη των εκατέρων συμπωματολογιών.²³

Η κατάθλιψη είναι η συχνότερα συνταντώμενη ψυχική διαταραχή. Εκατομμύρια άνθρωποι σε όλον τον κόσμο νοσούν από αυτήν. Αποτελεί ένα από τα συχνότερα ιατρικά προβλήματα της πρωτοβάθμιας φροντίδας για την υγεία. Σύμφωνα με εκτιμήσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (1998), το έτος 2020 θα αποτελεί παγκοσμίως τη δεύτερη σε συχνότητα αιτία θανάτου και αναπηρίας.²⁴

Δεν είναι λίγοι, μάλιστα, αυτοί που ενστερνίζονται την άποψη πως: η κατάθλιψη είναι 'φυσιολογική' στους νεαρούς ενήλικες, τις νεαρές μητέρες, τους ηλικιωμένους ή ακόμη και σε όσους υποφέρουν από χρόνια σωματική αρρώστια. Η αλήθεια, όμως, είναι πως η κατάθλιψη ποτέ δεν είναι 'φυσιολογική', οποιαδήποτε κι αν είναι η ηλικία του ατόμου, αφού δεν κάνει διάκριση ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες ή νέους και ηλικιωμένους, δρώντας ανεξάρτητα από κριτήρια φυλής, μόρφωσης, επαγγέλματος, οικονομικής και κοινωνικής κατάστασης, εθνικότητας, αλλά και θρησκευτικής ταυτότητας.

Σύμφωνα με στατιστικές έρευνες που έχουν γίνει, υπολογίζεται ότι το 8-12% των ανδρών και το 20-26% των γυναικών του γενικού πληθυσμού θα νοσήσουν από κατάθλιψη, τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους. Από άλλες μετρήσεις διαπιστώθηκε ότι, κάθε χρόνο περίπου το 8% του πληθυσμού πάσχει από κατάθλιψη (καταμετρούνται 800.000 καταθλιπτικοί στην Ελλάδα ετησίως). Στις Η.Π.Α. υπολογίζεται ότι, περισσότεροι από 17 εκατομμύρια Αμερικανοί υποφέρουν από κατάθλιψη.²⁵

Η σοβαρότητα της κατάθλιψης δεν έγκειται μόνο στο μεγάλο αριθμό των ανθρώπων που υποφέρουν από αυτή. Πρέπει να συνεκτιμηθεί ο μεγάλος κίνδυνος αυτοκαταστροφής που απορρέει απ' αυτήν, οι επιπτώσεις στην οικογένεια, στην εργασία και στο ευρύτερο περιβάλλον, καθώς και οι οικονομικές επιπτώσεις (ημεραργίες, πρόωρη συνταξιοδότηση, επιπτώσεις στην παραγωγικότητα του ίδιου του ασθενούς και των οικείων του). Αποτελεί ένα από τα τρία συχνότερα δυσεπίλυτα προβλήματα στον εργασιακό χώρο. Πρέπει δε να τονιστεί η συμβολή της πάθησης αυτής στη δημιουργία και διατήρηση διαφόρων εξαρτησιακών καταστάσεων (αλκοολισμός, κατάχρηση ουσιών), ο βαθμός συμμετοχής της στην πρόκληση τροχαίων

21 <http://www.katathlipsi.gr/katathlipsi/typoi-katathlipsis>

22 <http://www.katathlipsi.gr/katathlipsi/typoi-katathlipsis>

23 Μπαλογιάννη Σταύρου, *Καταθλιπτικά στοιχεία και παρερμηνευτικά διαθέσεις, οι οποίες είναι δυνατόν να επηρεάσουν το μυστήριο της Ιεράς Εξομολογήσεως εις τους ενήλικες και τους γέροντας*, Εισήγηση στην Ημερίδα για την ποιμαντική αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών (Θεσ/νίκη 12.2.09), δημοσιευμένη στο περιοδ. **ΕΚΚΛΗΣΙΑ**, τεύχος 6, Ιούνιος 2009, σ. 401-402.

24 Χριστοδούλου Γ. & συνεργατών, *Ψυχιατρική, τόμος Α'*, Εκδ. ΒΗΤΑ, σελ. 313.

25 Αγγελίδη Γ. - Ελευθεριάδου Μ. - Αϊβαζιάν Θ, *Κατάθλιψη σε εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους (Τι χρειάζεται να γνωρίζετε)*, Εκδ. ΨΝΠΟ, Κατερίνη 2004, σελ. 13-14.

ατυχημάτων και οι συχνά καταστροφικές επιπτώσεις της στην οικογένεια, και ιδιαίτερα στα παιδιά των πασχόντων.

Ωστόσο, οι βιωματικές επιπτώσεις της κατάθλιψης για το ίδιο το άτομο που υποφέρει, είναι αυτές που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία. Μέτρο της οδύνης του καταθλιπτικού αρρώστου είναι ότι βλέπει συχνά το θάνατο ως 'λύτρωση'. Έτσι, λοιπόν, η κατάθλιψη είναι η πάθηση εκείνη που οδηγεί, συχνότερα από οποιαδήποτε άλλη, σε 'απονενομημένο διάβημα' (αυτοχειρία).²⁶

Ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα της κατάθλιψης, που έχει τεράστια κλινική σημασία, είναι η πολυμορφία της, δηλ. η ιδιότητα της να εκφράζεται κλινικά, όχι με το σύμπτωμα της έντονης και παρατεταμένης θλίψης, αλλά με ποικίλους άλλους τρόπους. Γι' αυτό και λέγεται ότι, η κατάθλιψη είναι *πρωτεύϊκή νόσος* (μοιάζει δηλ. με τον μυθικό γέροντα Πρωτέα, ο οποίος μπορούσε να μεταμορφωθεί σε οτιδήποτε χρειαζόταν!).²⁷

Αποτελεί γεγονός αναντίρρητο πως οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν σε κάποιες περιόδους της ζωής τους μικρές ή μεγάλες θλίψεις, και τις ξεπερνούν χωρίς να εμφανίζουν κατάθλιψη. Εάν, όμως, η επίπονη λύπη παραταθεί για ασυνήθιστα μεγάλο χρονικό διάστημα, και το άτομο, όντας αδύναμο να την αντιμετωπίσει, παρουσιάζει μειωμένη ενεργητικότητα και απώλεια ενδιαφερόντων, τότε αναμφίβολα έχει σημειωθεί μεταβολή στη φυσιολογική ψυχική του διάθεση, προς την κατεύθυνση της "δυσφορικής διάθεσης".

Αυτή, λοιπόν, είναι η κατάθλιψη: μια σοβαρή "σκοτεινή" κατάσταση, ένα παθολογικά θλιμμένο βίωμα με βαρύτατη έκπτωση της θυμικής λειτουργίας του προσώπου, το οποίο υφίσταται διακυμάνσεις της ψυχικής του ισορροπίας, από την απλή ακεφιά, την ανία και την κατήφεια... ως την εντελή αποθάρρυνση, και από την αυξημένη κόπωση, την περιορισμένη δραστηριότητα και την απραξία... ως το βαθύ ηθικό άλγος, την απόγνωση και την επιθυμία για θάνατο.²⁸

1.2 Κλινική απεικόνιση της κατάθλιψης

Σύμφωνα με το Ιατρικό Λεξικό, η κατάθλιψη είναι μια από τις πολλές διαταραχές της διάθεσης, η οποία χαρακτηρίζεται από έλλειψη ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης για τη ζωή.²⁹

Η νόσος αυτή συμπεριλαμβάνει όλες τις φάσεις υπερβολικής θλίψης και πτώσης της ψυχικής τονικότητας, οι οποίες επιδρούν αλλοτριωτικά στη συμπεριφορά

26 Χριστοδούλου Γ. & συνεργατών, *Ψυχιατρική, τόμος Α'*, Εκδ. ΒΗΤΑ, σελ. 315.

27 Ό.π., σελ. 315.

28 Οσίου Πορφυρίου του Κausοκαλυβίτου, *Συνομιλία για την κατάθλιψη*, Εκδ. Η ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ, Μήλεσι χ.χ., σελ. 9-10.

29 <http://www.iatronet.gr/iatriko-lexiko/katastoli-katathlipsi.html>

και τις δεξιότητες του ανθρώπου. Πρόσωπα και πράγματα παύουν πλέον να ασκούν κάποια έλξη, τα ενδιαφέροντα ναυαγούν, ενώ τα κίνητρα απουσιάζουν. Ο ασθενής αισθάνεται στενοχωρημένος, δυστυχής, απελπισμένος, αβοήθητος, απαισιόδοξος, ανασφαλής, ανίκανος, και με προδιαγεγραμμένο αρνητικό μέλλον. Υπάρχει 'ανηδονία', δηλ. έλλειψη διάθεσης για ευχαρίστηση, κι αδυναμία άντλησης ικανοποίησης από καταστάσεις και δραστηριότητες, οι οποίες στο παρελθόν προσέφεραν χαρά. Μπορεί να συνυπάρχει άγχος και ανησυχία.³⁰

Επιπρόσθετα, η κατάθλιψη επιφέρει παροδικές διαταραχές στη μνήμη, αλλά και στην ικανότητα συγκέντρωσης του ασθενούς. Βυθισμένοι στις επίμονες μελαγχολικές σκέψεις τους, οι καταθλιπτικοί δεν πολυθυμούνται, μα ούτε δίνουν προσοχή σε όσα 'παρακλητικά' λόγια διατυπώνονται, εφόσον η ψυχική και σωματική ενεργητικότητά τους βρίσκεται σε τόση υποτονία, ώστε να μη μπορούν ν' αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και να κάνουν σχέδια για το μέλλον. Γι' αυτό, άλλωστε, και προκύπτουν σοβαρές δυσκολίες στην ανταπόκριση του πάσχοντος σε οικιακές εργασιακές ή κοινωνικές ασχολίες του. Έτσι, ως προς τις διαταραχές της σκέψης, όλοι σχεδόν οι ασθενείς παραπονούνται για δυσκολία συγκέντρωσης. Η σκέψη παρουσιάζει επίσης σημαντική επιβράδυνση, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε 'λιμνασμό ιδεών', οπότε στο μυαλό του ασθενούς υπάρχει μόνο μία σκέψη, η οποία σχεδόν πάντα είναι κακή και του προκαλεί απελπισία. Η δυσκολία συγκέντρωσης, η επιβράδυνση ή ο 'λιμνασμός' της σκέψης, δημιουργούν σημαντικό πρόβλημα επίλυσης καθημερινών ζητημάτων, επηρεάζοντας την λειτουργικότητα του ασθενούς, που βρίσκει εξαιρετικά δύσκολες τις καθημερινές αποφάσεις και ενέργειες.³¹

Το βίωμα του ατόμου κυριεύεται από τόσο έντονα κι οδυνηρά συναισθήματα προσωπικής υποβάθμισης κι αυτομομφής, που παράγονται από τη διαρκή καλλιέργεια αρνητικών σκέψεων, ώστε προοδευτικά εγκαθίσταται βαρύς ψυχικός πόνος, με αποτέλεσμα ο ασθενής, ερμητικά κλεισμένος στον εαυτό του και αγχωμένος, να διακατέχεται από έντονη επιθυμία θανάτου, που ενδέχεται είτε να λεκτικοποιείται, είτε να παραμένει άδηλη. Το περιεχόμενο της σκέψης του καταθλιπτικού παρουσιάζει διαταραχές, που περιλαμβάνουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενοχές και ιδέες υποτίμησης του εαυτού του, ανικανότητας και αναξιοσύνης. Συχνότατα παρατηρείται σημαντική ανησυχία για πολλά μικρής σημασίας γεγονότα και μικροπροβλήματα. Η σκέψη συχνά περιστρέφεται γύρω από την αρρώστια και το θάνατο, συχνά υπάρχουν 'ευχές' θανάτου, δυνατόν δε να υπάρχει αυτοκτονικός ιδεασμός χωρίς ή με οργανωμένο σχέδιο αυτοκαταστροφής. Ενασχόληση με τον θάνατο υπάρχει περίπου στο 70% των ασθενών, και τελικά ένα 10-15% αυτοκτονούν.³²

Επιπλέον, πέρα απ' τις τάσεις αυτοκτονίας, είναι δυνατό να συνυπάρχουν πα-

30 Σολδάτου Κ. & Λύκουρα Λ., *Σύγγραμμα Ψυχιατρικής, τόμος Α'*, Εκδ. ΒΗΤΑ, Αθήνα 2006, σελ. 292.

31 'Ο.π., σελ. 292.

32 'Ο.π., σελ. 293.

ραληρητικές 'ιδέες αναφοράς', όπως και ακουστικές ψευδαισθήσεις ή φαντασιώσεις επικίνδυνες, εξαιτίας της καινούριας απατηλής 'πραγματικότητας' που διαμορφώνεται, καθώς και της βαθιάς μεταβολής του συναισθήματος και των σχέσεων με τους άλλους ανθρώπους. Οι ενοχές και οι ιδέες αναξιότητας και αυτοϋποτίμησης μπορεί να λάβουν παραληρητική χροιά, σε σημείο που ο ασθενής μπορεί να φθάσει να 'χει την ακλόνητη πεποίθηση ότι έχει καταστραφεί ή ότι είναι ο μεγαλύτερος αμαρτωλός του κόσμου ή ότι οι πράξεις του θα έχουν ανυπολόγιστες συνέπειες στον ίδιο, την οικογένειά του ή και ολόκληρη τη γη. 'Ιδέες αναφοράς' μπορεί να σχετίζονται με την πεποίθηση ότι όλοι γνωρίζουν τις αμαρτίες, τα λάθη ή την ανικανότητα του ασθενούς, ότι όλοι τον κατακρίνουν ή τον καταριούνται, ενώ υπάρχουν και ιδέες δίωξης με την πεποίθηση ότι οι γύρω του θέλουν το κακό του για να απαλλαγούν απ' αυτόν και τις συνέπειες των πράξεών του. Υποχονδριακές παραληρητικές ιδέες (ακλόνητη πεποίθηση για ύπαρξη σοβαρής σωματικής ασθένειας, συνήθως καρκίνου) είναι επίσης συχνές, ιδίως στις μεγάλες ηλικίες. Μπορεί να υπάρχουν και αντιληπτικές διαταραχές τύπου ψευδαισθήσεων, οι οποίες είτε συντονίζονται με το συναίσθημα (κατάρες, ύβρεις, επιτιμητικά σχόλια, κραυγές αγωνίας κ.λπ.) είτε όχι.³³

Στην πλειονότητα των ασθενών, η διάθεση είναι σαφώς χειρότερη το πρωί, παρά τις βραδινές ώρες. Η ημερήσια αυτή διακύμανση, που περιγράφεται με τον όρο 'πρωινή δυσθυμία', κάνει συχνά τον ασθενή να αναφέρει ότι με το ξημέρωμα νιώθει ότι έχει μπροστά του 'μια μέρα βουνό'. Συνήθως δεν παρατηρείται σημαντικό βαθμού πρόβλημα με την επέλευση του ύπνου, αλλά υπάρχουν πολλές διακοπές του κατά τη διάρκεια της νύχτας και πολύ πρόωμη αφύπνιση το πρωί. Μερικές φορές η διαταραχή είναι τόσο έντονη, που οι ασθενείς ξυπνούν μισή με μία ώρα αφότου τους πάρει ο ύπνος το βράδυ και αδυνατούν να ξανακοιμηθούν μέχρι το πρωί. Σε κάποιους ασθενείς, αντί αϋπνίας παρατηρείται υπερυπνία, με έντονη υπνηλία κατά την ημέρα, και πολλές συνολικά ώρες ύπνου μέσα στο 24ωρο.

Η όρεξη κατά κανόνα μειώνεται στην κατάθλιψη, και παρατηρείται συχνά σημαντικό βαθμού απώλεια βάρους. Αύξηση της όρεξης μπορεί επίσης να παρατηρηθεί, και συνήθως συνδυάζεται με υπερυπνία, οπότε το επεισόδιο καταγράφεται ως "μείζον καταθλιπτικό με άτυπα χαρακτηριστικά". Η σεξουαλική διάθεση και ικανότητα μειώνονται επίσης μέχρι πλήρους εξαφάνισης.³⁴

Ως επιπρόσθετα χαρακτηριστικά της βασανιστικής αυτής νόσου με τις πολλαπλές λειτουργικές δυσαρμονίες, αναφέρονται το *συχνό κλάμα* (αν και κάποιοι ασθενείς περιγράφουν ότι είναι τόσο καταθλιπτικοί, που δεν μπορούν πια ούτε να κλάψουν!), η *κλινοφιλία* (ο ασθενής είναι άυπνος στο μεγαλύτερο μέρος της νύχτας, και κατά την ημέρα κάθεσαι στο κρεβάτι αδυνατώντας να κοιμηθεί), η *υποβουλησία* ή

33 Σολδάτου Κ. & Λύκουρα Λ., *Σύγγραμμα Ψυχιατρικής, τόμος Α'*, Εκδ. ΒΗΤΑ, Αθήνα 2006, σελ. 293.

34 'Ο.π., σελ. 292-294.

αβουλησία και ή μειωμένη κινητικότητα (που μερικές φορές φθάνει έως και εμβρονηση) ή η έντονη ψυχοκινητική ανησυχία με άσκοπη συνεχή κινητικότητα (ο ασθενής περπατάει πάνω-κάτω, βογγάει, σφίγγει τα χέρια, τραβάει τα μαλλιά του, χτυπιέται κλπ), το υποκειμενικό αίσθημα της μειωμένης ενέργειας, η κοινωνική απόσυρση, η αδυναμία εκπλήρωσης των επαγγελματικών, κοινωνικών και οικογενειακών υποχρεώσεων και η συχνή παρουσία σωματικών συμπτωμάτων (δυσκοιλιότητας, γαστρικής δυσφορίας, βάρους ή πόνου στο στήθος, πονοκεφάλων κλπ). Οι ασθενείς συχνά έχουν ασταθή φωνή χαμηλού τόνου και 'άδειο' βλέμμα, ενώ είναι κατά κανόνα απεριποίητοι και αδιάφοροι για την προσωπική τους υγιεινή και καθαριότητα.

Συνεπώς, κρίνεται εξαιρετικά χρήσιμο και αναγκαίο να μάθει κανείς να 'αναγνωρίζει' τα συμπτώματα της κατάθλιψης. Καθοριστικός παράγοντας για την επίτευξη αυτού του στόχου, θεωρείται η ικανότητα διάκρισης των προειδοποιητικών συμπτωμάτων της, αλλά και της ακριβούς περιγραφής τους, έτσι ώστε να επιζητηθεί άμεσα και χωρίς δισταγμό θεραπευτική παρέμβαση. Μάλιστα, όσο νωρίτερα προστρέξει κανείς προς αυτή την κατεύθυνση, τόσο καλύτερα ιαματικά αποτελέσματα επιτυγχάνει, ενώ παράλληλα μειώνονται σημαντικά οι πιθανότητες επανεμφάνισης του καταθλιπτικού συνδρόμου στο απώτερο μέλλον.

1.3 Συμπτώματα και αίτια της κατάθλιψης

Τα κύρια διαγνωστικά κριτήρια της κατάθλιψης είναι τα εξής:

- *Καταθλιπτικό συναίσθημα*
- *Μείωση του ενδιαφέροντος και της ευχαρίστησης από ασχολίες, που προηγουμένως ευχαριστούσαν τον ασθενή*
 - *Μείωση της όρεξης (και απώλεια βάρους μεγαλύτερη του 5% σε ένα μήνα) ή, αντίθετα, αύξηση της όρεξης (και προσθήκη βάρους μεγαλύτερη του 5% σε ένα μήνα)*
 - *Αϋπνία ή, αντίθετα, υπερυπνία*
 - *Ψυχοκινητική ανησυχία (νευρικότητα) ή, αντίθετα, ψυχοκινητική επιβράδυνση (βραδύτητα)*
 - *Κόπωση ή απώλεια ενεργητικότητας*
 - *Συναισθήματα απαξίας ή ενοχής*
 - *Μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης και σκέψης, αναποφασιστικότητα και διβουλία*
 - *Αυτοκαταστροφικός ιδεασμός*

Από τα κριτήρια αυτά, πρέπει να συνυπάρχουν τουλάχιστον πέντε (5) κατά την ίδια χρονική περίοδο. Μέσα στα πέντε αυτά συμπτώματα πρέπει να περιλαμβάνεται τουλάχιστον το α' ή το β'.³⁵

35 Χριστοδούλου Γ. & συνεργατών, **Ψυχιατρική, τόμος Α'**, Εκδ. ΒΗΤΑ, σελ. 329.

Για να καταλήξουμε στη διάγνωση της κατάθλιψης θα πρέπει, επιπροσθέτως, τα ανωτέρω συμπτώματα να:

- Προκαλούν σημαντική δυσφορία ή διαταραχή στη λειτουργικότητα του ασθενούς (κοινωνική, επαγγελματική κλπ).
- Μην οφείλονται στη δράση ουσιών, φαρμάκων (λ.χ. ρεσερπίνη) ή νόσου (λ.χ. υποθυρεοειδισμός).
- Μην οφείλονται σε πένθος.

Σωματικά συμπτώματα³⁶

Διαταραχές του ύπνου.

Οι διαταραχές αυτές μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές, ανάλογα με τον τύπο της αϋπνίας που προκαλούν:

- *Αϋπνία τύπου "πρώιμης αφύπνισης"*
- *Αϋπνία τύπου "επελεύσεως" (δυσκολία στην έναρξη του ύπνου)*
- *Αϋπνία τύπου "διακρατήσεως" (δυσκολία στη διατήρηση του ύπνου)*
- *Υπερυπνία*
- *Διαταραχές της όρεξης*
- *Ζηροστομία*
- *Δυσκοιλιότητα*
- *Υπόταση*
- *Διαταραχές της εμμήνου ρύσεως*

Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις, όπου στην κλινική εικόνα κυριαρχούν άτυπα καταθλιπτικά συμπτώματα, που δυσκολεύουν τη διάγνωση. Τα συμπτώματα αυτά είναι:³⁷

- *Ιδεοληπτικά και ψυχαναγκαστικά συμπτώματα*
- *Φοβικά συμπτώματα*
- *Αποσυνδεδετικά συμπτώματα, όπως αυτά που παρουσιάζονται σε μετατροπτικές καταστάσεις (φυγές κλπ).*

Επιπροσθέτως, η βούληση είναι μειωμένη. Ο ασθενής είναι αναποφάσιτος και θεωρεί τον εαυτό του ανίκανο για οποιαδήποτε βουλευτική ενέργεια. Παραμελεί την εμφάνιση και την προσωπική του υγιεινή, τις υποχρεώσεις του στη δουλειά και στο σπίτι, τη φροντίδα των ατόμων που είναι εξαρτημένα από αυτόν. Ακόμη και το να εγερθεί απ' το κρεβάτι, απαιτεί υπερπροσπάθεια και μπορεί να πάρει ώρες.

Διαταραχές της αντίληψης υπάρχουν στην κατάθλιψη, αλλά μόνο στις βαριές εκδοχές της νόσου. Έχουν το χαρακτήρα ψευδαισθήσεων και παραισθήσεων, συνήθως ακουστικών και σπανιότερα οπτικών.

Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να γίνει στον ενδεχόμενο κίνδυνο αυτοκτονίας, που

36 Χριστοδούλου Γ. & συνεργατών, **Ψυχιατρική, τόμος Α'**, Εκδ. ΒΗΤΑ, σελ. 330.

37 Ό.π., σελ. 330.

στην κατάθλιψη είναι πιο μεγάλος από οποιαδήποτε άλλη πάθηση. Ποσοστό 75% των καταθλιπτικών ασθενών έχουν *τάσεις αυτοκτονικές*. Ένας στους εκατό ασθενείς αυτοκτονεί τελικά, μέσα στους 12 μήνες που ακολουθούν την έναρξη ενός καταθλιπτικού επεισοδίου.

Συμπτώματα κατάθλιψης

Ειδικότερα στην εφηβεία, η κατάθλιψη κρίνεται πιο δύσκολο να διαγνωσθεί, καθώς η περίοδος αυτή είναι συνήθως ιδιαίτερα ανήσυχη και επιπλέον συνοδεύεται από συνταρακτικές αλλαγές σε όλες τις πτυχές της προσωπικότητας, σωματικές, ψυχολογικές, συναισθηματικές και κοινωνικές.³⁸

Αυτό που συμβαίνει γενικότερα στην εφηβεία, κυρίως από πλευράς ψυχολογικής, είναι ότι ο νέος άνθρωπος, που μπαίνει σ' αυτό το 'ηλικιακό φάσμα', βρίσκεται σε μία γενική αναθεώρηση των πάντων, μέσα κι έξω του. Από πλευράς βιολογικής, διότι ξαφνικά ένας ολόκληρος καινούριος κόσμος φαίνεται να ανθίζει επάνω του, και από ψυχολογικής απόψεως, με την έννοια ότι πρέπει να επαναδιαπραγματευτεί όσες εκκρεμότητες της παιδικής ηλικίας έχουν συσσωρευτεί μέχρι τώρα. Πρέπει να επιτελέσει ένα πολύ δύσκολο έργο, εσωτερικό και εξωτερικό, το οποίο εκτός από αυτές τις εσωτερικές διαπραγματεύσεις, είναι η μετακίνηση προς την ανεξαρτητοποίηση κι απόκτηση πλέον ενιαίας προσωπικής ταυτότητας. Επομένως, κινούμενος μέσα σ' αυτό τον κόσμο, δεν μπορεί παρά να έρθει άμεσα σε επαφή με όλα τα μεγέθη, τα οποία καθορίζει πάντοτε ο περιβάλλον χώρος. Μεγέθη για την εσωτερικότητά του, για τα θετικά που μπορεί να πάρει, για τα προβλήματα που μπορεί να υπάρχουν, για την 'παθολογία' που μπορεί να χρησιμοποιήσει ώστε να εκφραστεί, κατά κάποιο τρόπο, μέσα από τέτοια μεγέθη.³⁹

Μάλιστα, οι ενήλικες συχνά δικαιολογούν τις κακοκεφιές των εφήβων, θεωρώντας ότι είναι φυσιολογικές στη διάρκεια αυτής της πρωτόγνωρης καμπής της ζωής τους, ενώ απ' την άλλη οι ίδιοι οι έφηβοι, αδύναμοι ίσως να κατανοήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους επαρκώς, πολλές φορές δεν αντιλαμβάνονται τα υποδηλωτικά συμπτώματα της ασθένειας που, επιπρόσθετα, έχουν ως εξής:

- Χαμηλή επίδοση στο σχολείο
- Απομόνωση και απομάκρυνση από φίλους και δραστηριότητες
- Θυμός και οργή
- Υπερβολική αντίδραση στην κριτική
- Συναισθήματα ανικανότητας να εκπληρώσουν τα ιδανικά τους
- Χρήση ουσιών

38 Αγγελίδη Γ. - Ελευθεριάδου Μ. - Αϊβαζιάν Θ., *Κατάθλιψη σε εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους* (Τι χρειάζεται να γνωρίζετε), Εκδ. ΨΝΠΟ, Κατερίνη 2004, σελ. 20-21.

39 *Εφηβεία (Οι Έφηβοι κι εμείς)*, απομαγνητοφωνημένη μορφή συζήτησης, Ο Σεβ. Μητροπολίτης Δημητριάδος κ. Ιγνάτιος φιλοξενεί τον π.Αδαμ. Αυγουστίδη, ψυχίατρο - θεολόγο, και τον κ. Αλέξ. Καριώτογλου, καθηγητή - Δρ. Θεολογίας, Εκδ. «Αρχονταρίκι», Αθήνα χ.χ., σελ. 10-12.

- Προβλήματα με την εξουσία⁴⁰

Τέλος, προειδοποιητικά σημεία της νόσου παρατηρούνται και στα ηλικιωμένα άτομα, στα οποία η συνδρομή της οικογένειας και των φίλων είναι καθοριστική, εφόσον οι ηλικιωμένοι δεν μπορούν να τα αναγνωρίσουν μόνοι τους, ώστε να προβούν ακολούθως στην απαραίτητη διερεύνηση της δυσάρεστης ψυχολογικής τους κατάστασης.⁴¹

Τέτοια σημεία, επιπλέον, είναι:

- Απώλεια δυνατότητας για 'χαλάρωση'
- Συνεχές αίσθημα κόπωσης
- Αυξημένη τάση για εξάρτηση
- Υποχονδριακή διάθεση και παράπονα για συνεχείς μακροχρόνιους πόνους, ή πόνους που δεν αποδίδονται σε παθολογικές αιτίες.

Πρέπει να σημειωθεί πως, η γεροντική ηλικία είναι ασφαλώς η πιο ευαίσθητη φάση της ζωής του ανθρώπου, όχι μόνο γιατί εκπίπτουν σταδιακά οι νοητικές και σωματικές λειτουργίες, αλλά και διότι λαμβάνουν χώρα σοβαρές ψυχολογικές αλλοιώσεις και δυσλειτουργίες.

Απομακρυσμένοι τόσο από το εργασιακό τους περιβάλλον, λόγω συνταξιοδότησης, όσο αρκετές φορές κι από τα ίδια τους τα τέκνα, τα οποία -λόγω ανάληψης ποικίλων ευθυνών, οικογενειακών και επαγγελματικών- χάραξαν νέα πορεία της προσωπικής τους ζωής, σε συνδυασμό και με το ενδεχόμενο γεγονός της απώλειας αγαπημένων προσώπων, οι ηλικιωμένοι αποξενώνονται κοινωνικά ολοένα και πιο πολύ, κι ανησυχούν υπερβολικά, εκδηλώνοντας καταθλιπτικές αντιδράσεις. Εξάλλου, «η αίσθησις του γήρατος συνοδεύετο πάντοτε από καταθλιπτική διάθεσιν ή θεώρησιν, δεδομένου ότι απετέλει τούτο το αμετάκλητον στάδιον της πορείας της ζωής, το οποίον θα οδηγούσε εις τον τελικόν δρόμον, χωρίς επιστροφήν».⁴²

Σήμερα, ωστόσο, η κατάθλιψη θεωρείται μία απ' τις πιο ιάσιμες ασθένειες, καθώς εκτιμάται ότι, περισσότεροι από το 80% των πασχόντων θεραπεύονται επιτυχώς, κατεξοχήν όταν επισημαίνονται έγκαιρα τα δυσάρεστα πρόδρομα σημεία της. Βέβαια, σε μερικές περιπτώσεις, η μεταβολή του συναισθήματος είναι δυνατόν να συγκαλύπτεται από επιπρόσθετα χαρακτηριστικά, όπως η ευερεθιστότητα, η υπερβολική κατανάλωση οινοπνευματωδών, η εξαγριωμένη συμπεριφορά και επίτα-

40 Αγγελίδη Γ. - Ελευθεριάδου Μ. - Αϊβαζιάν Θ., **Κατάθλιψη σε εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους** (Τι χρειάζεται να γνωρίζετε), Εκδ. ΨΝΠΟ, Κατερίνη 2004, σελ. 70.

41 Αγγελίδη Γ. - Ελευθεριάδου Μ. - Αϊβαζιάν Θ., **Κατάθλιψη σε εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους** (Τι χρειάζεται να γνωρίζετε), Εκδ. ΨΝΠΟ, Κατερίνη 2004, σελ. 70.

42 Μπαλογιάννη Σταύρου, **Καταθλιπτικά στοιχεία και παρερμηνευτικά διαθέσεις, αι οποίαι είναι δυνατόν να επηρεάσουν το μυστήριο της Ιεράς Εξομολογήσεως εις τους ενήλικας και τους γέροντας**, Εισήγηση στην Ημερίδα για την ποιμαντική αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών (Θεσσαλονίκη 12.2.2009), στο περιοδικό **ΕΚΚΛΗΣΙΑ**, τεύχος 6, Ιούνιος 2009, σελ. 409.

ση προϋπαρχόντων φοβικών ή ιδεοληπτικών συμπτωμάτων, ή από ενασχολήσεις υποχονδριακού τύπου.⁴³

Όταν, όμως, οι άνθρωποι δίνουν έμφαση σε κάποια συμπτώματα, όπως η θλίψη και η απομόνωση, παραγνωρίζοντας άλλα πολλά, όπως το άγχος, η ευερεθιστότητα, η αϋπνία, η ανορεξία, η κεφαλαλγία, και ταυτόχρονα διστάζουν να εξωτερικεύσουν τις ενδόμυχες σκέψεις και τα αισθήματά τους για τη διαγνωστική εκτίμηση της κατάστασής τους, φοβούμενοι το 'στίγμα' του ψυχικού προβλήματος, που ενισχύει με περαιτέρω σύγχυση την ψυχοπαθολογία τους, και τότε η ασθένεια συχνά μένει αθεράπευτη, με άμεσο κίνδυνο αυτοκαταστροφής τους.

Αιτιολογία της κατάθλιψης

Η αιτιολογία των καταθλιπτικών διαταραχών είναι πολυπαραγοντική. Δεν υπάρχει δηλ. ένα και μοναδικό αίτιο που να 'ενοχοποιείται' για την εκδήλωση της κατάθλιψης. Άλλωστε, με δεδομένη την πολυμορφία και την ετερογένεια των καταθλιπτικών διαταραχών, κάτι τέτοιο θα ήταν μάλλον απίθανο.

Οι συναισθηματικές διαταραχές, όπου εντάσσεται και η κατάθλιψη, εμπλέκονται με πολυάριθμους αιτιολογικούς παράγοντες: **βιολογικούς, γενετικούς, ψυχολογικούς** και **περιβαλλοντικούς**, που καθορίζουν τον παθογενή αντίκτυπο των γεγονότων της ζωής. Μερικές φορές, όμως, αρκεί μια μόνο αιτία, για να πυροδοτηθεί η ασθένεια. Άλλοτε πάλι, η κατάθλιψη επέρχεται χωρίς να υφίσταται κάποιος προφανής ψυχολογικός ή περιστασιακός λόγος, που να την ενεργοποιεί.

Ωστόσο, οι αιτίες της νόσου είναι ενδογενείς και εξωγενείς.

Άτομα με κατάθλιψη, σχεδόν κατά κανόνα παρουσιάζουν έλλειψη ή, αντίθετα, περίσσεια ορισμένων χημικών ουσιών του εγκεφάλου, που λέγονται **νευροδιαβιβαστές**. Διάφορες αλλαγές στους ρυθμούς παραγωγής, σύνθεσης ή διάσπασης αυτών των ουσιών, μπορεί να σχετίζονται με την εκδήλωση της κατάθλιψης.⁴⁴

Διαπιστώνονται δηλ. βιολογικά, ορισμένες αλλοιώσεις στα επίπεδα των νευροδιαβιβαστών οι οποίοι, συνδέοντας τις νευρωνικές συνάψεις, επιτρέπουν την μετάβαση του ηλεκτρικού ερεθίσματος μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων⁴⁵, προκειμένου να μεταφερθούν πληροφορίες στο κεντρικό νευρικό σύστημα, αναφορικά με τα συναισθήματα, την σκέψη, την μάθηση και τη συμπεριφορά. Συγκεκριμένα, βρέθηκε

43 **Ταξινόμηση ICD - 10 Ψυχικών Διαταραχών και Διαταραχών της Συμπεριφοράς** (Κλινικές περιγραφές και οδηγίες για τη διάγνωση), Απόδοση στα Ελληνικά και επιμέλεια: Κ. Στεφανή - Κ. Σολδάτου - Β. Μαυρέα, Εκδ. ΒΗΤΑ, Αθήνα 1997, σελ. 148.26.

44 Αγγελίδη Γ. - Ελευθεριάδου Μ. - Αϊβαζιάν Θ., **Κατάθλιψη σε εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους** (Τι χρειάζεται να γνωρίζετε), Εκδ. ΨΝΠΟ, Κατερίνη 2004, σελ. 29.

45 Θερμού Βασιλείου Πρωτ., **Προς μία θεολογική κατανόηση της ψυχοπαθολογίας και της θεραπείας**, Εισήγηση δημοσιευμένη στα Πρακτικά της Ημερίδας **Θεολογία και Ψυχιατρική σε διάλογο**, Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ, Αθήνα 1999α σελ. 108

πως, η **σεροτονίνη** και η **νορεπινεφρίνη** παίζουν σημαντικό ρόλο στην κατάθλιψη.⁴⁶

Η επίδραση του γενετικού παράγοντα στην εμφάνιση της ασθένειας δεν είναι αμελητέα. Ο Καθηγητής της νευρολογίας Δρ. Σταύρος Μπαλογιάννης αναφέρει ότι: «*ήδη από της εποχής του Kraepelin είχαν καθοριστεί ότι οι παθήσεις αυτές έχουν έν ισχυρόν κληρονομικόν υπόβαθρον*».⁴⁷

Αξίζει να επισημανθεί πως: άτομα με 'αρνητικό' τρόπο σκέψης (άνθρωποι που είναι πεσσιμιστές, που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, που ανησυχούν πάρα πολύ ή αισθάνονται πως δεν μπορούν να ελέγξουν καλά τις συνήθειες καταστάσεις της ζωής τους) είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν κατάθλιψη⁴⁸, καθώς επίσης και όσοι ζουν απράγμονα βίο, κυριευμένοι από νωχέλεια και ραστώνη, ή πολυμέριμνο βίο, σε συνθήκες φτώχειας ή υλικής ευμάρειας, ή και άτομα που υπήρξαν θύματα βίας.

Αμήχανοι κι ανήμποροι πολλές φορές να επεξεργαστούν τα δεδομένα των αντίξοων συνθηκών, όπως αυτά διαμορφώνονται στο διάβα της ζωής τους, και να αντεπεξέλθουν σ' αυτά, σε συνδυασμό και με την ελλιπή καλλιέργεια της πίστης στην Πατρική Πρόνοια τού ζώντος Θεού, καταλήγουν να βιώνουν διαρκώς στρεσογόνες καταστάσεις, εφόσον τα ποικίλα γεγονότα και περιστατικά της ζωής τους λειτουργούν ως ασταμάτητα ερεθίσματα, που παράγουν δυσάρεστα συναισθήματα, ενδοψυχικές συγκρούσεις και ματαιώσεις. Οι συγκρούσεις, όμως, είναι μια αναμφισβήτητη πραγματικότητα σε κάθε ζωτικό χώρο, κι όταν μάλιστα πρόκειται για τραυματικές εμπειρίες που δεν επιλύονται έγκαιρα, τότε προκαλείται στο άτομο ένα μόνιμο και συνεχές εσωτερικό βάρος, το οποίο, με την επενέργεια των επώδυνων ερεθισμάτων, αναμοχλεύει το ψυχολογικά επιβαρυμένο παρελθόν, προξενώντας έντονη συναισθηματική φόρτιση που φτάνει σιγά σιγά ως την κατάθλιψη.

Πραγματικά: οι γυναίκες, συγκριτικά με τους άνδρες, αναπτύσσουν δυο φορές συχνότερα κατάθλιψη! Παρ' όλο που οι λόγοι αυτής της διαφοράς είναι ακόμη αδιευκρίνιστοι, πιθανολογείται ότι σχετίζονται με τις ορμονικές μεταβολές των γυναικών στη διάρκεια της εμμηνορρυσίας, της κύησης, του τοκετού, της εμμηνόπαυσης.

Ένας άλλος λόγος που θα ήταν δυνατό να εξηγήσει αυτή τη διαφορά μεταξύ των δύο φύλων, είναι η υπέρταση (stress) από τους πολλούς ρόλους και τις αυξημένες υπευθυνότητες των γυναικών. Στη σημερινή μάλιστα εποχή, πολλές γυναίκες διατηρούν το ρόλο της νοικοκυράς με τις οικιακές φροντίδες, ενώ παράλληλα λειτουργούν ως μητέρες, ως εργαζόμενες και ως σύζυγοι - σύντροφοι.⁴⁹

Επομένως, εάν το άτομο δεν διακρίνεται για την αν(τ)οχή του στο να αντιμε-

46 Κυμίσση Παύλου Καθηγ. Ψυχιατρικής, **Συνάντηση Ψυχιατρικής και πίστης**, Εκδ. Ο.Χ.Α. ΛΥΔΙΑ, Θεσσαλονίκη χ.χ., σελ. 78-79.

47 Μπαλογιάννη Σταύρου, **Ποιμαντική Ψυχολογία**, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσσαλονίκη 1980, σελ. 148.

48 Αγγελίδη Γ. - Ελευθεριάδου Μ. - Αϊβαζιάν Θ., **Κατάθλιψη σε εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους (Τι χρειάζεται να γνωρίζετε)**, Εκδ. ΨΝΠΟ, Κατερίνη 2004, σελ. 29.

49 Ό.π., σελ. 30.

τωπίζει αντικειμενικές ματαιώσεις, καθώς και την υποκειμενική αδυναμία εκπλήρωσης των επιλογών του, αναπόφευκτα εκδηλώνει 'αποδιοργάνωση' στη συμπεριφορά. Η ψυχοσωματική του καταπόνηση επιδρά αρνητικά στον οργανισμό του, κι ανάλογα με τους ψυχαναγκασμούς που έχει, εκδηλώνει σημασιολογικά συστατικά του καταθλιπτικού συνδρόμου. Πάντως, συνήθεις δυσκολίες της ζωής, όπως ένα διαζύγιο, διάφορες οικονομικές δυσκολίες, μετακόμιση σε άλλο σπίτι, θάνατος αγαπητού προσώπου, ή οποιαδήποτε άλλη σημαντική απώλεια ή ματαίωση, είναι δυνατό να πυροδοτήσουν ένα καταθλιπτικό επεισόδιο.⁵⁰

Οι σημαντικότεροι παράγοντες που, με την διαπλοκή και αλληλεπίδρασή τους, συμμετέχουν στην αιτιολογία της κατάθλιψης, είναι συνοπτικά οι εξής⁵¹ (Θα τους αναφέρουμε επιγραμματικά, γιατί η επιμέρους ανάλυση τους δεν εμπίπτει στην παρούσα μελέτη μας) :

- Γενετικοί παράγοντες
- Νευροχημικοί παράγοντες
- Νευροενδοκρινικοί παράγοντες
- Προσωπικότητα- Σωματότυπος
- Οικογενειακοί παράγοντες
- Ψυχοπιεστικά γεγονότα
- Προδιαθεσικές καταστάσεις
- Σωματικά νοσήματα
- Ψυχολογικοί παράγοντες

Ωστόσο, η καταθλιπτική διαταραχή δεν είναι απίθανο να προκαλείται από ορισμένες άλλες ασθένειες (ή να συνυπάρχει με αυτές), όπως είναι ο καρκίνος, το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, οι καρδιολογικές παθήσεις, η νόσος του Πάρκινσον, η γεροντική άνοια, ο σακχαρώδης διαβήτης και οι παθήσεις των ενδοκρινών αδένων (λ.χ. οι διαταραχές του θυρεοειδή αδένου). Σε αυτές τις περιπτώσεις η κατάθλιψη ονομάζεται 'δευτερεύουσα' ή 'συνυπάρχουσα'.⁵²

Όμως, τα συμπτώματά της κατάθλιψης ενδέχεται να εμφανίζονται και εξαιτίας της χρήσεως ορισμένων φαρμάκων, τοξικών ουσιών, αλλά και σκευασμάτων αμφίβολης ποιότητας και αποτελεσματικότητας ή ακόμα ως ανεπιθύμητη ενέργεια (παρενέργεια) από τη λήψη άλλων φαρμάκων.

Συνοπτικά, οι παράγοντες που συνδυάζονται με τα 'ψυχοπιεστικά' γεγονότα της ζωής και μπορούν να 'πυροδοτήσουν' την κατάθλιψη, είναι οι ακόλουθοι:

- Αλλαγή κατοικίας (μετακόμιση)

50 Αγγελίδη Γ. - Ελευθεριάδου Μ. - Αϊβαζιάν Θ., **Κατάθλιψη σε εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους** (Τι χρειάζεται να γνωρίζετε), Εκδ. ΨΝΠΟ, Κατερίνη 2004, σελ. 31.

51 Χριστοδούλου Γ. & συνεργατών, **Ψυχιατρική, τόμος Α'**, Εκδ. ΒΗΤΑ, σελ. 315.

52 Αγγελίδη Γ. - Ελευθεριάδου Μ. - Αϊβαζιάν Θ., **Κατάθλιψη σε εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους** (Τι χρειάζεται να γνωρίζετε), Εκδ. ΨΝΠΟ, Κατερίνη 2004, σελ. 30.

- Διαζύγιο ή αποχωρισμός
- Πένθος – θάνατος αγαπητού προσώπου
- Μακροχρόνια χρήση αλκοόλ
- Σοβαρή εγχείρηση
- Παρενέργεια συγκεκριμένου φαρμάκου
- Δυσάρεστη ατμόσφαιρα ή συγκρούσεις στο χώρο εργασίας
- Απώλεια εργασίας
- Ανεργία
- Φτώχεια
- Χηρεία – Απώλεια συντρόφου
- Χρόνια σωματική νόσος
- Βιώματα από εγκληματική επίθεση ή από ατύχημα
- Σημαντική, ξαφνική βλάβη της υγείας (του ιδίου προσώπου)
- Σημαντική, ξαφνική βλάβη της υγείας αγαπητού προσώπου
- Μακροχρόνια χρήση παράνομων ψυχοδραστικών ουσιών
- Εποχιακές αλλαγές
- Μοναξιά
- Προβλήματα στο γάμο
- Τοκετός
- Περίοδος εμμηνόπαυσης (κλιμακτήριος)
- Μη ικανοποιητικές σχέσεις με οικογένεια και φίλους
- Αιφνίδιες ή και βίαιες κοινωνικές ή πολιτισμικές αλλαγές (λ.χ. μετανάστευση)
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση⁵³

Συμπερασματικά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι: Αποδεικνύεται πως η σύγχρονη ψυχιατρική γνώση αντιλαμβάνεται το άτομο ως ένα 'σύστημα' που γεννιέται με ορισμένη γενετική κληρονομιά, αναπτύσσεται σε ειδικό οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον, χαρακτηρίζεται από ένα σύστημα αξιών και πνευματικού προσανατολισμού κι αντιδρά ανάλογα με τις συγκεκριμένες περιστάσεις, που αντιμετωπίζει. Όλοι αυτοί οι κοινωνικο-ψυχο-βιολογικοί παράγοντες αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, με τελικό αποτέλεσμα την ψυχική αρμονία ή δυσαρμονία της προσωπικότητας του ανθρώπου, που συνιστά μια εξαιρετικά πολυσύνθετη και μοναδική πραγματικότητα, θεμελιωμένη στην ελευθερία και την κοινωνικότητα.⁵⁴

53 Αγγελίδη Γ. - Ελευθεριάδου Μ. - Αϊβαζιάν Θ., *Κατάθλιψη σε εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους* (Τι χρειάζεται να γνωρίζετε), Εκδ. ΨΝΠΟ, Κατερίνη 2004, σελ. 33.

54 Κυμίσση Παύλου Καθηγ. Ψυχιατρικής, *Συνάντηση Ψυχιατρικής και Πίστης*, Εκδ. Ο.Χ.Α. ΛΥΔΙΑ, Θεσσαλονίκη χ.χ., σελ. 36-37.

1.4 Τρόποι θεραπείας της κατάθλιψης

Για την αποτελεσματική θεραπεία της καταθλιπτικής διαταραχής, είναι αναγκαία μία 'ολιστική' προσέγγιση του ασθενούς, όπου θα εφαρμόζονται συνδυαστικά διάφορες προσεγγίσεις, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου. Στόχος της θεραπείας είναι η επαναφορά του ασθενούς στα αρχικά στάδια λειτουργικότητάς του. Παράλληλα με τη φαρμακευτική αγωγή, ακολουθούνται ατομικές και ομαδικές θεραπείες, ενώ ανάλογα με τα συμπτώματα εφαρμόζονται επίσης μέθοδοι σωματικής και δημιουργικής θεραπείας, χαλάρωσης και αντιμετώπισης του άγχους, σε διάφορους συνδυασμούς.

Η θεραπεία της κατάθλιψης αποβλέπει σε τρεις στόχους.⁵⁵

- Προστασία του ασθενούς από το ενδεχόμενο αυτοκαταστροφής του
- Καταπολέμηση της φάσης της κατάθλιψης (βραχυπρόθεσμη αντιμετώπιση)
- Αποτροπή προσεχών φάσεων (μακροπρόθεσμη αντιμετώπιση)

Για να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι πρέπει να υπάρχουν:

- Μια συγκεκριμένη 'μακράς πνοής' θεραπευτική στρατηγική.
- Πολυδιάστατη αντιμετώπιση (βιολογική, ψυχολογική και ψυχοκοινωνική)

Η κατάθλιψη είναι η πάθηση που οδηγεί, συχνότερα από οποιαδήποτε άλλη, σε αυτοκαταστροφή. Όπως αναφέρθηκε και σε άλλο σημείο αυτού του κεφαλαίου, ο ασθενής επιχειρεί να αυτοκτονήσει κυρίως κατά την έναρξη και κατά την αποδρομή της καταθλιπτικής φάσης. Χρειάζεται, λοιπόν, ιδιαίτερη προσοχή στις περιόδους αυτές.

Εκτός από τον κίνδυνο αυτοκτονίας, σοβαρό λόγο ενδονοσοκομειακής αγωγής συνιστά η σοβαρή ασιτία και αφυδάτωση, οι οποίες προκύπτουν από την ανεπαρκή πρόσληψη τροφής και υγρών, που συχνά συνοδεύει την κατάθλιψη.

Βιολογικά μέσα θεραπείας⁵⁶

- Αντικαταθλιπτικά φάρμακα
- Ηλεκτροσπασμοθεραπεία⁵⁷
- Αντιψυχωσικά (νευροληπτικά) φάρμακα
- Αγχολυτικά και κατευναστικά (βενζοδιαζεπίνες, βαρβιτουρικά κλπ)
- Υπνική αποστέρηση

55 Χριστοδούλου Γ. & συνεργατών, **Ψυχιατρική, τόμος Α'**, Εκδ. ΒΗΤΑ, σελ. 343.

56 Ό.π., σελ. 344.

57 *Ηλεκτροσπασμοθεραπεία*: Πρόκειται για μια ταχείας δράσης, αποτελεσματική και αρκετά ασφαλή θεραπευτική μέθοδο. Είναι μέθοδος εκλογής σε περιπτώσεις βαριάς κατάθλιψης, εντούτοις δεν χρησιμοποιείται πολύ συχνά. Ο λόγος είναι ότι υπάρχει σύγχυση αυτής της μεθόδου με το "ηλεκτροσόκ".

- *Ψυχοθεραπεία*

Ψυχολογικά μέσα θεραπείας⁵⁸

- *Ατομική ψυχοθεραπεία*

Χρησιμοποιείται κυρίως σε ήπιες και χρόνιες μορφές κατάθλιψης. Βασίζεται σε ψυχοδυναμικές αρχές (δίνει έμφαση στο ρόλο των προηγούμενων εμπειριών και των μη συνειδητών κινήτρων στον προσδιορισμό της συμπεριφοράς).

- *Διαπροσωπική ψυχοθεραπεία*

Πρόκειται για μορφή ψυχοθεραπείας, που απευθύνεται ειδικά σε ασθενείς με κατάθλιψη. Διαρκεί 12-16 συνεδρίες, δεν επικεντρώνεται στο χθες, αλλά στο σήμερα και έχει στόχο να δώσει στον ασθενή την απαραίτητη πληροφόρηση για την πάθησή του, βοηθώντας τον να διαμορφώσει τις 'στρατηγικές' που απαιτούνται για να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες του. Προσφέρεται κυρίως για ήπιες μορφές κατάθλιψης.

- *Ομαδική ψυχοθεραπεία*

Συμβάλλει στην απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων -ή στη βελτίωση ήδη υπαρχουσών- σ' ένα αμοιβαία υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου δηλ. ο ένας ασθενής βοηθάει τον άλλο να ξεπεράσει τις δυσκολίες του. Η ομαδική ψυχοθεραπεία δίνει την δυνατότητα διερεύνησης και βελτίωσης των τρόπων που επικοινωνεί ο ασθενής με τους συνασθενείς του.

- *Γνωσιακή - Συμπεριφορική θεραπεία*

Η θεραπευτική αυτή προσέγγιση αποβλέπει στην τροποποίηση των αρνητικών 'γνωσιών'⁵⁹ του ασθενούς για τον εαυτό του. Σύμφωνα με την γνωσιακή θε-

58 Χριστοδούλου Γ. & συνεργατών, **Ψυχιατρική, τόμος Α'**, Εκδ. ΒΗΤΑ, σελ. 345-347.

59 **Γνωσία** είναι η διαδικασία της πρόσληψης, αξιολόγησης, κωδικοποίησης και αξιοποίησης από την ανθρώπινη νόηση ή συμπεριφορά κάθε εμπειρίας, ερεθίσματος, πληροφορίας που προέρχεται από το εσωτερικό και το εξωτερικό περιβάλλον του ατόμου. Οι *γνωσίες* είναι συνάμα και τα πιο άμεσα προϊόντα νοητικής αναπαράστασης, συνιστάμενα κυρίως από αυτόματες σκέψεις ή εικόνες που κατακλύζουν τον νου μόλις ο άνθρωπος βρεθεί αντιμέτωπος με μια κατάσταση, και περιλαμβάνουν τον λεγόμενο εσωτερικό διάλογο του ατόμου. Όταν οι γνωσίες είναι δυσλειτουργικές ή προϊόντα διαστρεβλωμένων γνωσιακών διεργασιών, μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης ή άλλης ψυχοπαθολογίας. Τα γνωσιακά σχήματα ή σιωπηλές πίστεις είναι σταθερές νοητικές κατασκευές του τύπου των άκαμπτων πεποιθήσεων, λειτουργούν χωρίς την επίγνωση του ατόμου, αποτελούν προϊόντα μάθησης από πρώιμες εμπειρίες με έντονη συναισθηματική φόρτιση, και χρησιμοποιούνται για την κατανόηση του εαυτού μας και του κόσμου. Βασικό συμπέρασμα είναι ότι: κάθε άτομο, διαθέτει μια ιδιοσυστασιακή γνωσιακή χαρτογράφηση του περιβάλλοντος κόσμου, που επηρεάζει άμεσα την ψυχική διάθεση και τα συναισθήματα του. Λανθασμένες νοητικές κατασκευές προκαλούν αρνητικά σχήματα (τύπους δηλ. διαστρεβλωμένων γνωσιακών διεργασιών, λογικά λάθη, τόσο σταθερά, που τα πιστεύουμε παρ' όλες τις α-

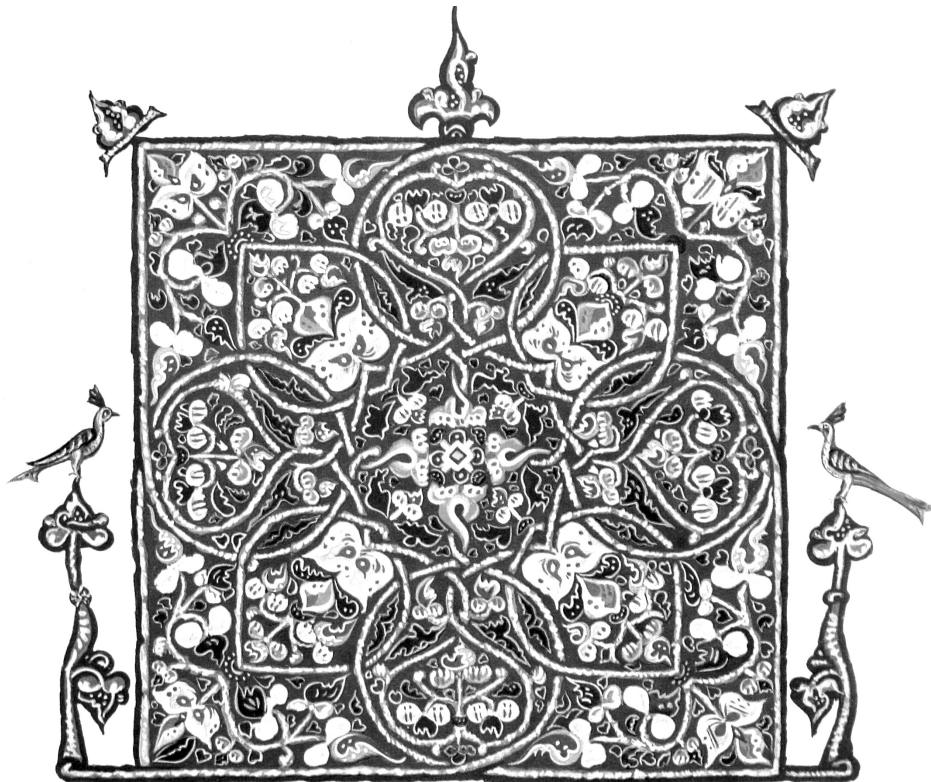
ραπεία, η κατάθλιψη οφείλεται στις αρνητικές 'γνώσεις' και, επομένως, η θεραπεία συνίσταται στη θετικοποίηση των 'γνώσιών' αυτών.

- *Ψυχοκοινωνικές θεραπείες*

Αυτές αποβλέπουν στον περιορισμό των στρεσογόνων παραγόντων του περιβάλλοντος, που συμβάλλουν στη γένεση, επιδείνωση, συντήρηση, υποτροπή ή νέα νόσηση της κατάθλιψης.

Κλείνοντας την υποενότητα αυτή, αξίζει να σημειωθεί ότι: τα καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, επιτυγχάνονται όταν συνδυάζονται οι βιολογικές με τις ψυχοκοινωνικές μεθόδους.

Οι πρώτες μέθοδοι επηρεάζουν κυρίως τις βιολογικές παραμέτρους της κατάθλιψης, οι δεύτερες κυρίως τη λειτουργικότητα που είναι συναρτημένη με την προσωπικότητα του πάσχοντος, και οι τρίτες την κοινωνική λειτουργικότητά του.



ποδείξεις περί του αντιθέτου). **Πηγή:** <http://gkelimedicallexicon.gr/word.php?search=γνώσια,%20η>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

*«Η ζωή μου αναλώθηκε μές στον πόνο
καὶ τὰ χρόνια μου μές στους αναστεναγμούς...»⁶⁰*

2. ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ

2.1 Η κατάθλιψη στη θεολογική σκέψη

Αναντίλεκτα, στις μέρες μας παρατηρείται μια ελπιδοφόρα συνεργασία ανάμεσα στις επιστήμες συμπεριφοράς και τη θεολογία, ιδιαίτερα σε ζητήματα που αφορούν στην υπαρξιακή αγωνία και αβεβαιότητα του σύγχρονου ανθρώπου, μολονότι τα αντικείμενα μελέτης της Ψυχιατρικής και της Ποιμαντικής διαφέρουν⁶¹.

Βρισκόμαστε σε μια εποχή επαναπροσέγγισης και διαλόγου μεταξύ της θεολογίας και των επιστημών της συμπεριφοράς. Σήμερα, σε πολλά ιατρικά κέντρα η ψυχιατρική αξιολόγηση του ασθενούς περιλαμβάνει και τη διερεύνηση του θρησκευτικού πιστεύω, τη συμμετοχή σε θρησκευτική ομάδα, την κοσμοθεωρία και τις συνήθειες ζωής που έχουν σχέση με την πνευματική ζωή του ατόμου. Ακόμη, περιλαμβάνει την πρακτική συμμετοχή του στη θρησκευτική ζωή, τις αντιλήψεις του για τα θέματα της ζωής, τον τρόπο που ατενίζει το μέλλον και το πιστεύω του σχετικά με το θάνατο. Με αυτή την προσοχή που δίνεται στην πνευματική ζωή του ατόμου, μπορεί ο εξεταστής να ανακαλύψει σημαντικές πτυχές της προσωπικότητας του ασθενούς, οι οποίες αλλιώς θα έμεναν άγνωστες.⁶²

Επιπρόσθετα, στα Ιπποκρατικά κείμενα⁶³ αναφέρεται ότι δεν είναι δυνατόν κάποιος να γνωρίζει την ιατρική, εάν δεν γνωρίζει «τί εστίν άνθρωπος», ποιές οι αιτίες της δημιουργίας του, ποιά σχέση με αυτά που τρώει και πίνει, αλλά και ποιές οι συνήθειες του και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του.⁶⁴

Μπορεί, λοιπόν, η διαταραχή της κατάθλιψης να σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με βιοχημικές και γενετικές διεργασίες, που συχνά συναλλάσσονται με ψυχολογικές και κοινωνικές επιδράσεις, όμως δεν παραμελείται πλέον και η ανίχνευση της πνευματικής διάστασης του σύγχρονου ανθρώπου, καθώς ο παράγοντας αυτός επηρεά-

60 «Ότι ἐξέλιπεν ἐν ὀδύνη ἡ ζωή μου καὶ τὰ ἔτη μου ἐν στεναγμοῖς...» (Ψαλμ. λ', 11.)

61 Θερμού Βασιλείου Πρωτ., *Προς μία θεολογική κατανόηση της ψυχοπαθολογίας και της θεραπείας*, Εισήγηση δημοσιευμένη στα Πρακτικά της Ημερίδας 'Θεολογία και Ψυχιατρική σε διάλογο', Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ, Αθήνα 1999, σελ. 97.

62 Κυμίσση Παύλου Καθηγ. Ψυχιατρικής, *Συνάντηση Ψυχιατρικής και Πίστης*, Εκδ. Ο.Χ.Α. ΛΥΔΙΑ, Θεσσαλονίκη χ.χ., σελ. 68-69.

63 Καλλιακμάνη Βασιλείου Πρωτ., *Επιστημονική επετηρίδα Θεολογικής Σχολής: Τιμητικό αφιέρωμα στον ομότιμο καθηγητή Βασίλη Γιούλτση*, τόμος 18, Θεσσαλονίκη 2009-2010.

64 Ιπποκράτους, *Περί αρχαίας ιατρικής*, 20,1-36, εισαγωγή-μετάφραση-σχόλια, Δαμιανός Τσεκουράκης, Εκδ. ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΑΚΗ, Θεσσαλονίκη 1994, σελ. 76.

ζεται σημαντικά από την αμαρτία, την ενοχή, τη ντροπή, τους παράλογους φόβους, τον εγωισμό, τα πάθη, τους λογισμούς, αλλά και από την διαστρέβλωση της πίστης, τον εσφαλμένο τρόπο προσευχής και την πλανεμένη άσκηση.

Ο αγιοπατερικός λόγος, πάντοτε επίκαιρος στα υπαρξιακά προβλήματα, μεταγγίζοντας «πνεύμα ευθύτητας»⁶⁵, γίνεται καθοδηγητικός και στην ερμηνεία των καταθλιπτικών καταστάσεων, αποκαλύπτοντας τα βαθύτερα γενεσιουργά τους αίτια. Χαρακτηριστικά, ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, γράφοντας στην καταθλιμμένη οσία Ολυμπιάδα, ως πνευματικός της πατέρας, την πληροφορεί: «Αυτό που προσπαθώ είναι, όχι μόνο να σε απαλλάξω από την αθυμία, αλλά και να σε εμπλήσω με πολλή και ατελείωτη ευφροσύνη. Γιατί είναι δυνατό, αν το θέλεις. Γιατί η ευθυμία δεν είναι κάτι το οποίο εξαρτάται από τους αμετακίνητους νόμους της φύσης που δεν μπορούμε να τους διασαλεύσουμε και μεταθέσουμε, αλλά απ' τους ελεύθερους λογισμούς της προαίρεσης, που μπορούμε εύκολα να τους διαχειριστούμε».⁶⁶

Έτσι, ο άγιος Ιεράρχης, ως άριστος ιατρός της ψυχής της πνευματικής του θυγατέρας που νοσεί, επανειλημμένα την παρακαλεί να επιστρατεύσει όλη τη δύναμη της ελευθερίας της, προκειμένου ν' απολυτρωθεί από τα σκοτεινά δίχτυα της αθυμίας: «Παρακαλώ την ευλάβειά σου για εκείνο που πάντα σε παρακαλούσα: να απαλλαγείς από την αθυμία...»⁶⁷

-Στο σημείο αυτό είναι φρόνιμο να διευκρινιστεί ότι: ο όρος "αθυμία" που χρησιμοποιεί ο Άγιος, δεν ταυτίζεται απόλυτα με την κατάθλιψη. Δεν υπάρχει κάτι αντίστοιχο όμως με το οποίο να μπορεί να παραλληλιστεί, καθώς στην εποχή εκείνη η λέξη κατάθλιψη ήταν άγνωστη. Επομένως, τολμούμε μια 'ριψοκίνδυνη' συσχέτιση των δύο αυτών όρων.

Το πρόσωπο, λοιπόν, αναδεικνύεται μέσα από την επιλογή του 'γνωμικού θελήματός' του, αφού «κάθε λογικό κτίσμα είναι αυτεξούσιο, και σ' αυτή την αυτεξουσιότητα έγκειται το "κατ' εικόνα Θεού"».⁶⁸

Κατέχοντας, λοιπόν, τον όρο της 'αυτεξουσιότητας' το πρόσωπο, έχει τη δυνατότητα ελεύθερα να σκέπτεται, να επιθυμεί, να αισθάνεται, αλλά και να πράττει ο,τιδήποτε προκρίνει. Γιατί στην ψυχή του ανθρώπου υπάρχει δύναμη να επιθυμεί

65 «...Καί Πνεῦμα εὐθές ἐγκαίνισον ἐν τοῖς ἐγκάτοις μου...» (Ψαλμ. ν', 12.)

66 «Τοῦτο γάρ ἡμῖν τὸ σπουδαζόμενον, οὐκ ἀθυμίας σε ἀπαλλάξαι μόνον, ἀλλὰ καὶ εὐφροσύνης ἐμπλήσαι πολλῆς καὶ διηνεκοῦς. Δυνατὸν γάρ ἐάν ἐθέλῃς. Οὐδὲ γάρ ἐν τοῖς ἀκινήτοις τῆς φύσεως νόμοις οὖς ἀναμοχλεῦσαι ἡμῖν ἀδύνατον καὶ μεταθεῖναι, ἀλλ' ἐν ἐλευθέροις τοῖς τῆς προαιρέσεως λογισμοῖς, οὖς μεταχειρίζειν ἡμῖν ῥάδιον τὰ τῆς εὐθυμίας ἀπόκειται... Οὐ γάρ ἐν τῇ φύσει τῶν πραγμάτων οὕτως, ὡς ἐν τῇ γνώμῃ τῶν ἀνθρώπων τὰ τῆς εὐθυμίας ἴστασθαι πέφυκεν.»: Αγίου Ιωάννου Χρυσοστόμου, **Επιστολή προς Ολυμπιάδα 10η**, σελ. 448-450.

67 «Ἐκεῖνο παρακαλῶ σου τὴν εὐλάβειαν, ὅπερ αἰεὶ διετέλεσα παρακαλῶν, ἀθυμίας ἀπαλάττεσθαι...»: Ὁ.π., σελ. 496.

68 «Πᾶν λογικὸν αὐτεξούσιον, καὶ τοῦτο ἐστὶ τὸ κατ' εἰκόνα Θεοῦ»: Αγίου Ιωάννου του Δαμασκηνού, **Εισαγωγή δογμάτων στοιχειώδης, προς Ιωάννην Λαοδικεῖας, κεφ. Ι' . Περὶ θελήσεως**, P.G. 95, 112 A.

με λογικό τρόπο.⁶⁹

Θέληση, λοιπόν, είναι μία λογική και αυτεξούσια φυσική όρεξη. Άρα στα 'κατά φύση' όντα, η ψυχή αυτεξούσια επιθυμεί, και αυτεξούσια κινεί την βούληση, και αυτεξούσια σκέφτεται, και αυτεξούσια επεξεργάζεται τις σκέψεις και αυτεξούσια τοποθετείται και αυτεξούσια εκλέγει και αυτεξούσια ορμά και αυτεξούσια ενεργεί ακόμη και αμαρτήματα, όπως συνέβη αρχικά στους Πρωτόπλαστους⁷⁰, γιατί «η ανθρώπινη φύση... δεν είναι ούτε ανεπίδεκτη κακών, ούτε κατέχει με φυσικό τρόπο το κακό, αλλά από κακή προαίρεση και πνευματική οκνηρία υφίσταται την πτώση, στο πρόσωπο εκείνων που υποχωρούν. Πράγμα που έπαθε κι ο πρωτόπλαστος Αδάμ, και ξέπεσε από τη βαθμίδα της σωτηρίας.»⁷¹

Η κατάθλιψη, επομένως, δεν είναι μόνο θέμα του ανθρώπινου αυτεξούσιου, ούτε οφείλεται αποκλειστικά στους ελέγχους της 'ενοχικής συνείδησης' για τα σφάλματα και τις αστοχίες του ασθενούς, ούτε πάλι οφείλεται μόνο στα πάθη και τους σκοτεινούς λογισμούς του, αλλά και σ' ένα πλήθος άλλων, αγνώστων και δυσεξιχνιάστων "συνιστωσών" που μόνο ο Θεός και οι θεούμενοι (Άγιοί Του) μπορούν διορατικά, να "ανακρίνουν"⁷². Και όπως λέγει ο Όσιος Πορφύριος ο Καυσοκαλυβίτης, «η πραγματικότητά μας είναι ότι είμαστε εικόνες Θεού. Ήρθε η πτώση όχι μόνο ως καρπός της ανθρώπινης ελευθερίας, αλλά και με την παρεμβολή του διαβόλου, και αυτό πρέπει να το έχουμε σοβαρά υπόψη μας. Ανοίχθηκε έτσι ένα σπήλαιο, και από εκεί εξέρχονται τα πάθη, από εκεί εξέρχονται ποικίλες ασθένειες κι έτσι σκοτεινιάζουν τον εδώ χώρο, μαυρίζουν το χώρο αυτής της ζωής.»⁷³

Η δαιμονική, λοιπόν, επήρεια ως αιτιολογικός παράγοντας στη γένεση της νόσου (κατάθλιψης), δεν μπορεί να αγνοηθεί. Όσο κι αν προσπαθεί ο μισάνθρωπος να μας πείσει ότι 'δεν υπάρχει', οι Άγιοι Πατέρες γνωρίζουν εκ πείρας την φρενοβλαπτική δράση του επάνω στον άνθρωπο, μέσω των υποβαλλομένων 'τοξικών' λογισμών και αισθημάτων, και γι' αυτό καταγγέλλουν τον διάβολο ως επίδοξο "φθορέα των φρενών"⁷⁴. Αλλά και ο ιερός Υμνογράφος, στην εκκλησιαστική ακολουθία της Γ' Ώρας, επικαλείται την γρήγορη και σταθερή παρηγοριά του Θεού επά-

69 Αγίου Ισιδώρου του Πηλουσιώτου, **Επιστολές, Επιστολή ρκθ'** (129).- **Παύλω, Περί Ιούδα του προδότου**, Βιβλίου Β', ΕΠΕ 2, Εκδ. ΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟΝ, Θεσσαλονίκη 2000, σελ. 188.

70 Αγίου Ιωάννου του Δαμασκηνού, **Έκδοσις ακριβής της Ορθοδόξου πίστεως**, 22 (36). **Περί πάθους και ενεργείας**, Νίκου Ματσούκα, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσσαλονίκη 1998, σελ. 179.

71 «Ἡ φύσις ἢ ἀνθρωπεΐα... οὔτε ἀνεπίδεκτός ἐστι κακῶν, οὔτε φυσικῶς κέκτηται τὰ κακά, ἀλλὰ γνώμη καὶ ῥαθυμία τὴν ἀπόπτωσιν ὑπομένει τῶν χρηστῶν. Ὅπερ καὶ ὁ πρῶτος πέπονθεν ἄνθρωπος, καὶ τῶν ὄρων τῆς σωτηρίας ἐξέπεσεν.» : Αγίου Ισιδώρου Πηλουσιώτου, **Επιστολές, Επιστολή τγ' (303)**.- **Αλιάνδρω, Περί αυτεξουσίου**, Βιβλίου Α', ΕΠΕ 1, Εκδ. ΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟΝ, Θεσσαλονίκη 2000, σελ. 288.

72 «Ὁ πνευματικὸς ἀνακρίνει μὲν πάντα, αὐτὸς δὲ ὑπ' οὐδενὸς ἀνακρίνεται.» (**Α' Κορ. β', 15**)

73 «**Συζήτηση ολομέλειας με το ακροατήριο της πρωινής συνεδρίας**», και συντονιστή συζήτησης τον π. Ιγνάτιο Γεωργακόπουλο, δημοσιευμένη στα Πρακτικά της Ημερίδας **Θεολογία και Ψυχιατρική σε διάλογο**, Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ, Αθήνα 1999, σελ. 271.

νω στις πληγωμένες από δαιμονιώδη ακηδία ψυχές μας, ικετεύοντάς Τον να **μην απομακρυνθεί από τις φρένες μας**⁷⁵ κατά τις δύσκολες περιστάσεις και δοκιμασίες μας, ώστε να μη σαλέψει το μυαλό μας από τον 'φθορέα των φρενών', διάβολο.

Εν τούτοις, σύμφωνα με τη διδασκαλία του Αγίου Κυρίλλου Ιεροσολύμων, «ο διάβολος μπορεί να εισηγηθεί το κακό, αλλά δεν μπορεί να το επιβάλει 'στανικά' και ενάντια στη θέληση του ανθρώπου»⁷⁶, κι αυτό χάρη στις αρχές της Καινής ζωής, που εγκαινίασε ο Χριστός με την Ενανθρώπηση και την ζωηφόρο Ανάστασή Του. Από τότε, ο φοβερός αυτός δυνάστης, διάβολος, δεν μπορεί πλέον να παραβιάσει τα κυριαρχικά προνόμια του ανθρώπινου προσώπου, στο οποίο δόθηκε η εξουσία να μπορεί, αν θέλει, να αντιστέκεται σθεναρά και να εκδιώκει τον εχθρό του κατασχυμένο, πατώντας «επάνω σε φίδια και σκορπιούς, και πάνω σε όλη τη δαιμονική δύναμη»⁷⁷ και τίποτε να μην το βλάπτει στο ελάχιστο, εκτός και αν αποφασίσει ο ίδιος ο άνθρωπος, αυτεξούσια, να εκχωρήσει αυτά τα κυριαρχικά προνόμια, προβαίνοντας σε εκούσια υποταγή στον μισάνθρωπο εχθρό του.

Συνεπώς, μόνον ο άνθρωπος που επιλέγει να απομακρυνθεί από την συνάφεια και κοινωνία με τον Κύριο Ιησού Χριστό, παύοντας να πιστεύει και ελπίζει στο λυτρωτικό Του έργο, αυτός υπόκειται σε αναταράξεις και αναμοχλεύσεις ψυχογονητικές, αναπτύσσοντας έτσι μια υπερβολικά αγχωτική λύπη, καθώς υφίσταται τις δυσμενείς και ψυχοφθόρες επιδράσεις του 'αντικειμένου' επάνω στις απροστάτευτες πλέον από την θεία Χάρη φρένες του.

Επομένως, δεν μπορούμε μεν να αγνοήσουμε την ύπαρξη και ανθρωποκτόνο δράση του διαβόλου, αλλά μπορούμε να στηρίξουμε τις ψυχές μας στην πίστη ότι «είναι υπέρτερος ο Θεός μας από τον άρχοντα του κόσμου»⁷⁸ τα έργα του οποίου (κοσμοκράτορος) ήλθε να καταργήσει ο Χριστός⁷⁹, προκειμένου να επαναφέρει στις ψυχές που άγχονται και καταθλιβονται, την δική Του Ειρήνη και Χαρά, που το

74 «Χαῖρε ἡ τὸν φθορέα τῶν φρενῶν καταργοῦσα...»: **Ωρολόγιον το Μέγα, Ακάθιστος Ὑμνος, Δ' Στάση**, Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ (έκδοση ιε'), σελ. 538.

75 «Ταχεῖαν καὶ σταθηρὰν δίδου παραμυθίαν τοῖς δούλοις Σου, Ἰησοῦ, ἐν τῷ ἀκηδιάσαι τὰ πνεύματα ἡμῶν· μὴ χωρίζου τῶν ψυχῶν ἡμῶν ἐν θλίψεσι, μὴ μακρύνου τῶν φρενῶν ἡμῶν ἐν περιστάσεσι· ἀλλ' ἀεὶ ἡμᾶς πρόφθασον. Ἐγγισον ἡμῖν, ἔγγισον ὁ πανταχοῦ· ὡσπερ καὶ τοῖς Ἀποστόλοις Σου πάντοτε συνῆς, οὕτω καὶ τοῖς Σὲ ποθοῦσιν ἕνωσον Σαυτὸν, Οἰκτίρων...»: **Ωρολόγιον το Μέγα**, Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ (έκδοση ιε'), σελ. 104-105.

76 «Ο διάβολος τὸ μὲν ὑποβάλλειν δύναται, τὸ δὲ καὶ ἀναγκάσαι παρὰ προαίρεσιν οὐκ ἔχει τὴν ἐξουσίαν.»: Αγίου Κυρίλλου Ιεροσολύμων, **Κατηχήσεις Φωτιζομένων, Περί των δέκα δογμαμάτων, Περί ψυχῆς, Ρ.Γ.** 33, 481 Β:

77 «Πατεῖν ἐπάνω ὄφρων καὶ σκορπίων καὶ ἐπὶ πᾶσαν τὴν δύναμιν τοῦ ἐχθροῦ» (**Λκ. ι', 19**)

78 «Μείζων ἐστὶν ὁ ἐν ὑμῖν ἢ ὁ ἐν τῷ κόσμῳ...» (**Α' Ιωανν. δ', 4.**)

79 Οσίου Πορφυρίου Κausοκαλυβίτου, **Λόγοι περὶ πνευματικῆς ζωῆς, Περί πνευματικού αγώνος**, Εκδ. ΧΡΥΣΟΠΗΓΗ, Ιερά Μονή Ζωοδόχου Πηγῆς, Χανιά 2004, σελ. 40-41.

μεγαλείο τους «υπερβαίνει κάθε νοητική αντίληψη». ⁸⁰ Αρκεί, βέβαια, να μην ανοίξει ο ίδιος ο άνθρωπος “κερκόπορτα αλώσεως” στα καστρότεια της ψυχής του...

Εξάλλου, όπως διαπιστώνει ο όσιος Παΐσιος ο Αγιορείτης, «οι περισσότεροι που πάσχουν από μελαγχολίες ή, Θεός φυλάξοι, αυτοκτονούν... είναι συνήθως λεπτές, ευαίσθητες ψυχές. Κι ο διάβολος τους κάνει ακόμα πιο ευαίσθητους. ⁸¹ Δυστυχώς κατορθώνει ο διάβολος να το εκμεταλλεύεται αυτό: έναν ευαίσθητο άνθρωπο τον κάνει συχνά να μεγαλοποιεί τα πράγματα, για να μην μπορεί να σηκώσει κάποια δυσκολία ή να την σηκώνει για λίγο και μετά να κάμπτεται, να απογοητεύεται, να ταλαιπωρείται, και τελικά να σακατεύεται. Αν αξιοποιήσει σωστά την φυσική ευαισθησία, αυτή θα γίνει ουράνια. Ενώ αν αφήσει να την εκμεταλλευθεί ο διάβολος, θα πάει χαμένη. Γιατί, αν δεν αξιοποιεί ο άνθρωπος τα χαρίσματά του, τα εκμεταλλεύεται ο διάβολος. Έτσι, πετάει τα δώρα του Θεού.» ⁸²

Ωστόσο, ο ‘κοσμοκράτορας’ ενεργεί αδιάκριτα ακόμη και πάνω στους πιστούς αγωνιστές, όπως διαφαίνεται στην αυτοδιήγηση του αββά Δωρόθεου, ο οποίος προσδιορίζει τη νόσο της κατάθλιψης ως προερχόμενη από την σκοτεινή επίδραση των δαιμόνων. Γράφει επί λέξει ο άγιος Αββάς: Μια φορά, αισθάνθηκα μεγάλη και αφόρητη λύπη και ένιωθα τόσο κόπο και στενοχώρια, σαν να επρόκειτο να παραδώσω την ψυχή μου. Προερχόταν δε εκείνη η θλίψη από δαιμονική ενέργεια – γιατί πάντα ένας τέτοιος πειρασμός προέρχεται από το φθόνο των δαιμόνων. Είναι πολύ βαρύς, αλλά δεν διαρκεί πολύ, κάνει τον άνθρωπο βαρύ, σκοτεινό, χωρίς να βρίσκει παρηγοριά πουθενά και από κανέναν, αλλά το καθετί να του προκαλεί στενοχώρια και πνιγμό. Γρήγορα όμως ξαναέρχεται η Χάρη του Θεού στην ψυχή, και η θλίψη εξαφανίζεται, γιατί διαφορετικά κανείς δεν θα μπορούσε ν’ αντέξει. ⁸³

Με παρόμοιο τρόπο εκφράζεται κι ο Όσιος Πορφύριος ο Καυσοκαλυβίτης, καθώς εκμυστηρεύεται το ‘μυστικό’ της πολύχρονης ποιμαντικής εμπειρίας του: Έχω πολλά να σας πω επάνω σ’ αυτά που έχω δει στη ζωή μου, από ανθρώπους που κατείχοντο από τέτοια συναισθήματα, δηλ. συναισθήματα σατανικά. Ο διάβολος κατορθώνει και παίρνει από τη ‘μπαταρία’ της ψυχής μας, που έχει τη δύναμη για να κάνουμε το καλό, την προσευχή, την αγάπη, τη χαρά, την ειρήνη, την ένωσή μας με το Θεό, κατορθώνει και μας παίρνει αυτή την ενέργεια και την κάνει θλίψη, κατάθλιψη, και δεν ξέρω πώς τα λένε οι λεγόμενοι ψυχίατροι. Εμείς δεν τα λέμε έτσι, τα

80 «Ἡ εἰρήνη τοῦ Θεοῦ ἢ ὑπερέχουσα πάντα νοῦν, φρουρήσει τὰς καρδίας ὑμῶν καὶ τὰ νοήματα ὑμῶν ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ.» (Φιλιπ. δ', 7.)

81 Θεοκλήτου μοναχ. Διονυσιάτου, **Ο Γέροντας Παΐσιος ο Αγιορείτης** (μαρτυρία), Εκδ. Η ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ, Μήλεσι 2008, σελ. 61.

82 Οσίου Παΐσιου του Αγιορείτου, **Λόγοι, τόμος γ': Πνευματικός αγώνας**, Εκδ. Ι. Ησυχαστηρίου ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΘΕΟΛΟΓΟΣ, Σουρωτή Θεσσαλονίκης 2001, σελ. 43.

83 Οσίου Αββά Δωροθέου: **Έργα Ασκητικά, Τόμος 5ος: Περί του μη οφείλειν τινά στοιχείν τη ίδια συνέσει**, Εκδ. ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, Ι.Μ.Τιμίου Προδρόμου, Καρέας 1993, σελ. 179, 181.

λέμε 'σατανική ενέργεια'. Λέμε 'ακηδία', λέμε 'λογισμοί' και 'διάβολος της ακηδίας'.⁸⁴

Επιπρόσθετα, 'ιδανικό' κλίμα για την επικράτηση του συνδρόμου της κατάθλιψης λογίζεται και η δραματική εκείνη κατάσταση, όπου το άτομο, νοσηρά εγκλωβισμένο στα τυραννικά δεσμά της τυφλής εμπιστοσύνης στο λογισμό του, αποκόπτεται τόσο από την Μυστηριακή ζωή της Εκκλησίας, όσο κι από την κοινωνία με τους συνανθρώπους του, και βιώνοντας την παγερή απομόνωση στον εαυτό του, αλλά και την σωματική αδυναμία, κατευθύνεται ολοταχώς προς τη δαιμονική απόγνωση, έρμαιο του πονηρού πνεύματος. Πράγματι, η αδυναμία, όταν διαρκεί για πολύ, δημιουργεί στην ψυχή μια αίσθηση εγκαταλείψεως απ' όλους, αίσθηση που γεννάει στην καρδιά φόβο και μελαγχολία⁸⁵.

Ασφαλώς, σε αυτή την ζοφερή κατάσταση συμβάλλει και ο τεχνολογικός πολιτισμός της εποχής μας που, παρά τα θαυμαστά επιτεύγματά του και τις καταπληκτικές μορφές επικοινωνίας, καθιστά πιο παγερές τις διανθρώπινες σχέσεις. Πραγματικά, συνωστίζονται οι άνθρωποι στα κέντρα διασκεδάσεως, στα λεωφορεία, στα εργοστάσια, στα σχολεία κι όμως παραμένουν τρομερά μόνοι. Χάθηκε η γειτονιά, και η συνοίκηση στην πολυκατοικία έχει πολλά στοιχεία βαρβαρότητας, όταν λείπει ακόμη και ο τυπικός σεβασμός και η βασική ευγένεια. Πεθαίνουν, πονούν, πάσχουν οι άνθρωποι μόνοι στα διαμερίσματα-φυλακές. Η απόσταση από τον εαυτό μας προς τον γείτονα μεγαλώνει όσο έχουμε απαιτήσεις, δικαιώματα και διεκδικήσεις, έτσι ώστε στο τέλος δεν τον πλησιάζουμε, με αποτέλεσμα να αυτοφυλακίζομαστε αυξάνοντας την μοναξιά και το άγχος.⁸⁶

Διότι, όπως μας διδάσκει η Παλαιά Διαθήκη, «Ο διάβολος κακοποιεί την ψυχή, όταν ενώσει με την κακία του κάποιο δικαίωμα του ανθρώπου».⁸⁷ Και ο άγιος αββάς Δωρόθεος ερμηνεύει: «Ο πονηρός είναι ο διάβολος. Τότε δε έχει τη δύναμη να κάνει το κακό, όταν ενώσει με την κακία του κάποιο δικαίωμά μας. Τότε έχει περισσότερη δύναμη, τότε κάνει περισσότερο κακό, τότε περισσότερο δραστηριοποιείται. Γιατί, όταν μένουμε δεμένοι στο θέλημά μας και ρυθμίζουμε την ζωή μας με βάση τα δικαιώματά μας, τότε, έχοντας την εντύπωση ότι κάνουμε κάτι καλό, προετοιμάζουμε άθελά μας το κακό μας και χανόμαστε, χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Γιατί, πώς μπορούμε να γνωρίσουμε το θέλημα του Θεού ή να το ζητήσουμε με όλη μας τη δύναμη, έχοντας εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και επιμένοντας στο θέλημά μας;»⁸⁸

84 Οσίου Πορφυρίου του Κουσοκαλυβίτου, **Συνομιλία για την κατάθλιψη**, Εκδ. Η ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ, Μήλεσι χ.χ., σελ. 13.

85 Αγίου Θεοφάνους του Εγκλείστου, **Χειραγωγία στην πνευματική ζωή** (αποσπάσματα επιστολών), Εκδ. ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ, Ωρωπός Αττικής 2006ζ', σελ. 127.

86 Μωυσέως μοναχ. Αγιορείτου, **Η θλίψη του άγχους και η χαρά της ελπίδος**, Σειρά: Αθωνικά άνθη 6, Εκδ. ΤΗΝΟΣ, Αθήνα 1994, σελ. 22.

87 «Πονηρός κακοποιεί όταν συμμίξη δικαίω...» (Παροιμ. Ια', 15.)

88 Οσίου αββά Δωρόθεου, **Έργα Ασκητικά, τόμος ε' : Περί του μη οφείλειν τινά στοιχείν τη ίδια συνέσει**, Εκδ. ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Ιεράς Μονής Τιμίου Προδρόμου, Καρέας 1993, σελ. 171.

Ωστόσο, δεν είναι λίγες οι φορές που η νόσος της κατάθλιψης παραχωρείται από τον Θεό ακόμα και στους ενάρετους, προκειμένου μέσα από την δοκιμασία της ασθένειας να εξέλθουν πιο ενισχυμένοι και ώριμοι πνευματικά, «για το καλό τους, ώστε να μετάσχουν στην Αγιότητά Του»⁸⁹ με την προϋπόθεση, βέβαια, να υπομείνουν αγόγγυστα και δοξολογικά τον πειρασμό της 'ασήκωτης' αυτής θλίψης. «Καθώς υφίστασαι μια τόσο παρατεταμένη δοκιμασία, να προσδοκᾷς μεγάλες αμοιβές από τον Θεό, και πολλά βραβεία... Γιατί δεν είναι αξιόμισθο μόνο το να κάνεις το καλό, αλλά και το να υπομένεις γενναία και καρτερικά το κακό, ἔχει πολλή ανταμοιβή και ἔπαινο.»⁹⁰ τονίζει ο θεοφόρος Χρυσόστομος στην πολυβασανισμένη, από την αθυμία της κατάθλιψης, αγία Διακόνισσα Ολυμπιάδα.

Αν και κανείς, βέβαια, δεν μπορεί να κατανοήσει τις ανεξερεύνητες βουλές του Θεού, διότι «τα κρίματά Του είναι απρόσιτα και ακατάληπτα και οι δρόμοι Του άβυσσος»,⁹¹ εκτιμάται ότι, μέσα από την βαριά αυτή ασθένεια (κατάθλιψη) παρέχει ο Κύριος τη δυνατότητα στους δικαίους να εξετάσουν οι ίδιοι κατά την εξέλιξή της νόσου, εάν όντως είναι σταθεροί και αφοσιωμένοι, με ολοκληρωτική και ανόθευτη αγάπη, προς το θείο πρόσωπό Του: «Σας δοκιμάζει ο Θεός, για να γνωρίσει αν Τον αγαπάτε με όλη την καρδιά σας και με όλη την ψυχή σας...».⁹²

Και όταν, υπομένοντας καρτερικά και ειρηνικά οι ασθενούντες, επαναλαμβάνουν μαζί με τον ψαλμωδό «αν και μας βρήκαν όλα αυτά τα κακά, δε Σε ξεχάσαμε ούτε άλλαξε φρόνημα η καρδιά μας ούτε ξεστράτισαν τα βήματά μας από τα μονοπάτια Σου...»⁹³ από σπουδαίοι γίνονται σπουδαιότεροι, καθώς καλλιεργείται σ' αυτούς το πνεύμα της κατά Χριστόν ταπεινώσης και μετριότητας, ώστε να μην υπερφανεύονται και καυχώνται για τις αρετές τους.

Τελικά, η δυσλειτουργία της κατάθλιψης, εκτός από 'μετερίζι υπομονής' που δοκιμάζει την αγάπη του ανθρώπου προς το Θεό, αποδεικνύεται και 'πεδίο δράσης' της αγάπης προς τον πλησίον, προσφέροντας, μέσα στα πλαίσια της εν Χριστώ αλληλοπεριχώρησης, αμφίδρομο κίνητρο συμπαθείας και συναντίληψης μεταξύ του πάσχοντος και των ανθρώπων που τον περιβάλλουν, προς την εικόνα του Θεού, τον συνάνθρωπο που βάλλεται από την ασθένεια, εφόσον κατά τον Άγιο

89 «Ἐπὶ τὸ συμφέρον, εἰς τὸ μεταλαβεῖν τῆς ἀγιότητος Αὐτοῦ...» (**Εβρ. Ιβ', 10.**)

90 «Τοσαύτην τοίνυν τίνουσα τιμωρίαν μεγάλας προσδόκα τὰς ἀμοιβάς, πολλά τὰ βραβεία, ἀφάτους τὰς ἀντιδόσεις, φαιδρούς καὶ σφόδρα ἀνθοῦν-τας τῶν τοσοῦτων ἀγώνων τοὺς στεφάνους. Οὐ γὰρ τὸ ποιῆσαι τι χρηστὸν μόνον, ἀλλὰ καὶ τὸ παθεῖν τι κακὸν πολλὰς ἔχει τὰς ἀμοιβάς καὶ μεγάλα τὰ ἔπαθλα...» : Αγίου Ιωάννου Χρυσοστόμου, **Επιστολή προς Ολυμπιάδα 10η**, ΕΠΕ 37, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1989, σελ. 462.

91 «Ὡς ἀνεξερεύνητα τὰ κρίματα Αὐτοῦ καὶ ἀνεξιχνίαστοι αἱ ὁδοὶ Αὐτοῦ!» (**Ρωμ. ια', 33.**)

92 «Πειράζει Κύριος ὁ Θεὸς ὑμᾶς εἰδέναι, εἰ ἀγαπᾶτε τὸν Θεὸν ὑμῶν ἐξ ὅλης τῆς καρδίας ὑμῶν καὶ ἐξ ὅλης τῆς ψυχῆς ὑμῶν...» (**Δευτ. ιγ', 4.**)

93 «Ταῦτα πάντα ἦλθεν ἐφ' ἡμᾶς, καὶ οὐκ ἐπελαθόμεθ' ἡμῶν... καὶ οὐκ ἀπέστη εἰς τὰ ὀπίσω ἡ καρδία ἡμῶν...» (**Ψαλμ. μγ', 18-19.**)

Αντώνιο τον Μέγα: «Από τον πλησίον μας προέρχεται και η ζωή και ο θάνατός μας. Γιατί αν κερδίσουμε τον αδελφό μας, τον Θεό κερδίζουμε· αν δε σκανδαλίσουμε τον αδελφό μας, στον Χριστό αμαρτάνουμε».⁹⁴

Συμπεραίνεται, λοιπόν, ότι: η κατάθλιψη είναι μια 'δύναμη' που χρησιμοποιεί ο Θεός για να αποκαλύψει **εμάς στους εαυτούς μας**, στοχεύοντας στον 'απελπισμό από τον εαυτό μας', και ακολούθως την αποδέσμευσή μας από τη απατηλή αίσθηση μιας νομιζόμενης 'αυτοδυναμίας και αυτάρκειας', που μας κάνει να νοιώθουμε ανενδεείς του Θεού!

Περιορίζοντας την οδύνη, με την υπομονή και ελπίδα στο Θεό, η νόσος λογίζεται ως μέθοδος καρποφόρας πνευματικής ζωής -και όχι τροχοπέδη της- εφόσον ξεδιπλώνει τις δυνατότητες που κρύβει το ανθρώπινο πνεύμα! Χρησιμοποιώντας, δηλ. ο Πλάστης εξωτερικά κάποιες αντίξοες περιστάσεις, επιδιώκει τη 'μεταστοιχείωση' του εσωτερικού μας κόσμου, ώστε μέσα από τη «στενή πύλη και τεθλιμμένη οδό»⁹⁵ το ακατέργαστο υλικό του φυσικού ανθρώπου να μεταπλαστεί, προκειμένου να μορφωθεί ο νέος άνθρωπος, ο «κατά Θεόν κτισθόμενος»⁹⁶ και μ' αυτό τον δημιουργικό τρόπο συμπίεσης να συντελεστεί η προαγωγή του θείου σχεδίου για τη σωτήρια επιστροφή του ανθρώπου στο «ἀρχέγονον κάλλος», αλλά και την 'κατά Χάρη' θέωσή του.

2.2 Συνέπειες της Πτώσης

Ο άνθρωπος δημιουργήθηκε εξ αρχής για απόλαυση και χαρά. Ο πόθος της χαράς είναι σ' αυτόν έμφυτος. Οι Νηπτικοί Πατέρες περιγράφουν τη ζωή και τη μακαριότητα στην οποία συμμετείχε ο Αδάμ πριν από την Πτώση. Ο Αδάμ ήταν εμπλουτισμένος με τη Χάρη του Θεού. Ο ίδιος ο Τριαδικός Θεός 'αποτύπωσε' τον Εαυτό Του επάνω στον άνθρωπο, με την άκτιστη θεία Χάρη Του, κάνοντάς τον 'κατ' εικόνα' και 'καθ' ομοίωσή' Του, διότι μόνο διά της Χάριτος μπορούσε να ενωθεί μαζί Του και να μετάσχει στη Θεότητά Του. Χαιρόταν ο άνθρωπος και το θεϊκό Κάλλος και την ομορφιά της Κτίσεως. Χαιρόταν τη θέα του Θεού 'πρόσωπο προς πρόσωπο', έχοντας 'σχέσεις παρρησίας' προς Αυτόν, καθώς ήταν περιβεβλημένος με την άκτιστη Χάρη Του. Ζούσε έτσι μια μόνιμη κατάσταση πνευματικής απόλαυσης, ευδαιμονίας, γλυκασμού, χαράς και μακαριότητας. Κατά τον Μέγα Αθα-

94 «Ἐκ τοῦ πλησίον ἐστὶν ἡ ζωὴ καὶ ὁ θάνατος. Ἐὰν γὰρ κερδήσωμεν τὸν ἀδελφόν, τὸν Θεὸν κερδαίνομεν· ἐὰν δὲ σκανδαλίσωμεν τὸν ἀδελφόν, εἰς Χριστὸν ἀμαρτάνομεν.» : **Αποφθέγματα Γερόντων, Φιλοκαλία των Νηπτικών και Ασκητικών**, τόμος Ι, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1978, σελ. 46.108. Αγίου Μαξίμου του Ομολογητού, *Περί διαφόρων αποριών των αγίων Διονυσίου και Γρηγορίου προς Θωμάν ηγιασμένον*, Λόγος εις το «**έως αν και παρ' εαυτής η ύλη φέρη το άτακτον ώσπερ εν ρεύματι**», P.G. 91, 1105 B.

95 «**Τι στενή ή πύλη και τεθλιμμένη ή οδός ή άπάγουσα εις την ζωήν...**» (**Ματθ. ζ', 14.**)

96 «Ἐνδύσασθαι τὸν καινὸν ἄνθρωπον, τὸν **κατὰ Θεὸν κτισθέντα ἐν δικαιοσύνη καὶ ὁσιότητι τῆς ἀληθείας...**» (**Εφεσ. δ', 24.**)

νάσιο, ζούσε «την αληθινή και πραγματικά άξια ζωή των Αγίων μέσα στον παράδεισο»⁹⁷, δηλαδή εκείνη την ποιότητα της όντως ζωής, για την οποία πλάστηκε, και η οποία αποτελεί τον φυσιολογικό σκοπό της φύσεως και ύπαρξέως του.

Ο Θεός, για να βοηθήσει τον άνθρωπο να τελειοποιηθεί, κατέστησε σαφή από την αρχή τα όριά του. Με την θέσπιση της εντολής, περιφρουρεί τον άνθρωπο και τον διδάσκει ότι βρίσκεται κάτω από έναν Κύριο, στον Οποίο οφείλει να υπακούει. Ανάλογη ήταν και η εντολή «να καλλιεργεί και συντηρεί»⁹⁸ τον Παράδεισο. Ο ιερός Χρυσόστομος τονίζει ότι: *Ο εγωισμός και η ελπίδα της ισοθεΐας ήταν το κίνητρο που ώθησε τον Αδάμ να παραβεί την εντολή του Θεού. Άλλωστε το κείμενο της Γενέσεως εμφανίζει το διάβολο να θέτει σαν δόλωμα στους πρωτόπλαστους ακριβώς αυτήν την ισοθεΐα.*⁹⁹ *Γιατί τους είπε: «Θα σας ανοιχτούν τα μάτια, και θα γίνετε σαν θεοί, γνωρίζοντας το καλό και το κακό.»*¹⁰⁰

Το κακό δεν είναι γνώρισμα της ανθρώπινης φύσης, αλλά της κακής προαίρεσης του διαβόλου. Και έργο του διαβόλου είναι να διαβάλλει τον άνθρωπο στον Θεό.¹⁰¹

Με την παρακοή, ο Αδάμ απομακρύνθηκε από τον Θεό, την Πηγή της ζωής, και πέθανε πνευματικά. Έγινε δηλ. η διάσπαση της ενότητας με τον Θεό, κι αλλοτριώθηκε η φύση του. Όλες οι δυνάμεις του ανθρώπου άρχισαν πλέον να λειτουργούν 'παρα φύση': η ελευθερία του έγινε δουλεία, ο φωτισμός έγινε σκότος, η αφθαρσία έγινε φθορά, η χαρά έγινε λύπη.

Οι συνέπειες της Πτώσης ήταν μεγάλες. «*Αμαυρώθηκε το 'κατ' εικόνα' και χάθηκε το 'καθ' ομοίωσή'. Με την Πτώση, καταστράφηκε η έμφυτη καλλονή του νου.*»¹⁰²

Σταμάτησε ο άνθρωπος να στρέφεται προς το Θεό, να Τον επιθυμεί και να Τον αγαπά, και αφού απομακρύνθηκε από τον Οίκο Του, έχασε και λησμόνησε τη λαμπρότητα της "κατ' εικόνα Θεού" φύσεώς του, η οποία είναι αυτή ακριβώς η μετοχή στη Θεία αγάπη.

Και πράγματι, προπρωτικά, όσο ο άνθρωπος κοινωνούσε με τον Θεό αρμονικά μέσα στον παράδεισο, απολάμβανε πλήρη ψυχοσωματική υγεία. Ωστόσο, «η

97 «Τόν αληθινόν και όντως τῶν Αγίων ἐν παραδείσῳ βίον»: Αγίου Αθανασίου Μεγάλου, **Λόγος περί της ενανθρωπήσεως του Λόγου και της δια σώματος προς ημάς επιφανείας Αυτού**, 3, PG 25b,101B.

98 «Καί ἔλαβε Κύριος ὁ Θεός τόν ἄνθρωπον, ὄν ἔπλασε, καί ἔθετο ἐν τῷ παραδείσῳ τῆς τρυφῆς, ἐργάζεσθαι αὐτόν καί φυλάσσειν...» (Γεν. β', 15.)

99 Ζήση Θεοδώρου Πρωτ., **Η σωτηρία του ανθρώπου και του κόσμου**, Εκδ. ΤΟ ΠΑΛΙΜΨΗΣΤΟΝ, Θεσσαλονίκη 1997, σελ. 94.

100 «Διανοιχθήσονται ὑμῶν οἱ ὀφθαλμοὶ καί ἔσεσθε ὡς θεοί, γινώσκοντες καλόν καί πονηρόν.» (Γεν. γ', 5.)

101 «Διάβολος γάρ ἀπό τοῦ διαβάλλειν εἶρηται. Διέβαλε γάρ τόν ἄνθρωπον πρὸς τόν Θεόν.»: Αγίου Ιωάννου Χρυσοστόμου, **Ομιλία Β', PG 49, 259**.

102 Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά, **Κεφ. Φυσικά, θεολογικά, 40, PG150,1149A**.

προς τη θέωση λοξοδρόμηση των Πρωτοπλάστων, ήταν αποτέλεσμα εσφαλμένης εκτίμησης του μεγαλειώδους προνομίου που ήδη απολάμβαναν, συνομιλώντας με τον Θεό. Η αστοχία τους εφεξής πληρώνεται με την απόκτηση της ασθένειας, της φθοράς και του θανάτου.»¹⁰³

Σχολιάζοντας σχετικά ο παιδοψυχίατρος π. Βασίλειος Θερμός, επισημαίνει: Ο άνθρωπος πλέον ρέπει προς την αμαρτία· η φθορά της προαιρέσεως αποτελεί το ηθικό μέρος του δράματος. Αλλά και η φύση ρέπει προς την αρρώστια και το θάνατο· αυτό απαρτίζει το βιολογικό και ψυχολογικό μέρος της ανθρώπινης τραγωδίας. Η μεν φθορά της προαιρέσεως αποτελεί αντικείμενο του πνευματικού αγώνα και της ποιμαντικής καθοδήγησης, η δε φθορά των ενεργειών της φύσεως αντιμετωπίζεται με τους διάφορους κλάδους της ιατρικής και της ψυχοθεραπείας, αν και τις περισσότερες φορές τα δύο αυτά νοσηρά στοιχεία συνυπάρχουν, καθώς η φθορά της προαιρέσεως και τα ενυπάρχοντα πάθη μεταφέρονται σε όλες τις ψυχικές λειτουργίες.¹⁰⁴

Και συμπληρώνει ο π. Βασίλειος Καλλιακμάνης: Σύμφωνα με τη διδασκαλία των Αγίων Πατέρων, ο άνθρωπος πλάσθηκε αυτεξούσιος και ελεύθερος. Δίκαιος και πνευματοφόρος. Πρόσωπο μοναδικό και ανεπανάληπτο. Χορηγήθηκε σ' αυτόν η δυνατότητα μετοχής στη ζωή της αφθαρσίας και της μακαριότητας. Με την πτώση, όμως, εισήλθε στον κόσμο η φθορά και ο θάνατος. Η φθαρτότητα και η θνητότητα διακρίνονται εντονότερα στη γέννηση και το θάνατό του. Με πόνους και ωδίνες έρχεται ο άνθρωπος στον κόσμο. Με αγωνία και οδύνη τον εγκαταλείπει.¹⁰⁵

Το κεντρικό όργανο του πνευματικού οργανισμού που κυρίως πλήττεται από την υπαρξιακή νόσο της αμαρτίας, είναι ο νους, η ανώτερη και ουσιαστικότερη λειτουργία της ψυχής του ανθρώπου, που συνδέεται αχώριστα μαζί της, αφού: Άνευ του νου, η ψυχή παύει να είναι ψυχή. Πάσα δε νοητική ενέργεια αυτής, πηγάζει μόνον εξ αυτού. Ο νους είναι η αρχή της νοήσεως, η οποία λέγεται επίσης και λογισμός.¹⁰⁶

Με την πτώση, λοιπόν, ο νους αμαυρώνεται, σκοτίζεται, περιπίπτει σε ασθένεια. Κι από 'ενοειδής' που ήταν, απερίσπαστος στην αέναη μνήμη του Θεού, αποξενώνεται από τη Χάρη και διασπάται σε άλλα πράγματα της κτίσεως, εκτός από τον Θεό, καθώς η καλλιέργεια λογισμών αμφισβήτησης επιφέρει τον κλονισμό της εμπιστοσύνης του πλάσματος στον Πλάστη. Ο άνθρωπος, διχασμένος πλέον στις

103 Μωυσέως μοναχ. Αγιορείτου, **Η θλίψη του άγχους και η χαρά της ελπίδος**, Σειρά: Αθωνικά άνθη 6, Εκδ. ΤΗΝΟΣ, Αθήνα 1994, σελ. 62.

104 Θερμού Βασιλείου Πρωτ., **Προς μία θεολογική κατανόηση της ψυχοπαθολογίας και της θεραπείας**, Εισήγηση δημοσιευμένη στα Πρακτικά της Ημερίδας **Θεολογία και Ψυχιατρική σε διάλογο**, Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ, Αθήνα 1999ά, σελ. 112.

105 Καλλιακμάνη Βασιλείου Πρωτ., **Από το φόβο στην Αγάπη**, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσσαλονίκη 2009, σελ. 81-82.

106 Κορναράκη Ιωάννου, **Στοιχεία Νηπτικής Ψυχολογίας**, Εκδ. ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ, Θεσ/νίκη 1982, σελ. 13.

λειτουργίες του, με λαβωμένο το αυτεξούσιο, άλλα σκέπτεται, άλλα θέλει και άλλα πράττει.

Ο Απόστολος Παύλος, περιγράφοντας την τραγικότητα του εσωτερικού αυτού διχασμού, εξομολογείται στους Ρωμαίους: «Δεν κάνω το καλό που θα 'θελα, αλλά υπηρετώ το κακό που δεν το θέλω. Εσωτερικά συμφωνώ και χαίρομαι με όσα λέει ο Νόμος του Θεού. Διαπιστώνω όμως ότι η πράξη μου ακολουθεί έναν άλλο νόμο, που αντιστρατεύεται το νόμο με τον οποίο συμφωνεί η συνείδησή μου.»¹⁰⁷

Στην ειδικότερη πτυχή του καταθλιπτικού συνδρόμου, το αυτεξούσιο αν και μετριάζεται με έναν τρόπο πιο βαθύ και πολύπλοκο, εντούτοις δεν εξαλείφεται. Η ελευθερία του προσώπου -σημειώνει ο π. Βασίλειος Θερμός- περιορίζεται από την ψυχική διαταραχή, αλλά δεν καταργείται.¹⁰⁸

Έτσι, όχι μόνο η ευθυμία, μα και η διάθεση της αθυμίας εξαρτάται από τους λογισμούς της ελεύθερης βούλησης. Με αυτό τον τρόπο, στη δυσλειτουργία της κατάθλιψης, που είναι χειρότερη κι απ' το σκοτάδι της νύχτας, οδηγούνται μόνον όσοι δέχονται την πικρή αιχμαλωσία των αρνητικών λογισμών, υποστηρίζει ο μεγάλος 'ψυχοανατόμος' Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος.¹⁰⁹ Τέτοιος νους, ανίκανος για τη θεωρία, αδυνατεί να κατανοήσει το μυστήριο της θεότητας, και κυριεύεται από λύπη.

Η λυπηρή ζωή των Πρωτόπλαστων άρχισε με την απομάκρυνση από το Θεό. Έχασε ο άνθρωπος, με την παρακοή του, την ευφροσύνη του Αγίου Πνεύματος που τον γέμιζε χαρά. Ο Αδάμ διάλεξε και υποδουλώθηκε στην 'παρά φύση' ηδονή, στην παράχρηση των αισθήσεων, στη λύπη και την οδύνη της ψυχής.

Ο πεπτωκώς άνθρωπος, με όλο αυτό το σκοτασμό του νου, 'βλέπει' έναν κόσμο ψεύτικο και όχι πραγματικό. Αυτό που (νομίζει ότι) βλέπει είναι αποκύημα της φαντασίας του. Η σύγχυση μάλιστα αυτή επιτείνεται από το διάβολο, τον πατέρα του ψεύδους. Πριν από την πτώση, ο άνθρωπος διέθετε την «ευπρεπή φαντασίαν»¹¹⁰ για να ανυψώνεται στον Δημιουργό του. Μετά από την πτώση, ο νους στρέφεται προς τον κόσμο, ζαλίζεται, μετεωρίζεται και δημιουργεί ψευδείς εικόνες και ψευδαισθήσεις με την εμπαθή φαντασία του.¹¹¹ Ο κενός από Θεό νους, γεμίζει πλέον με όσα η φαντασία του παράγει. Ο πεπτωκώς άνθρωπος βρίσκεται συνε-

107 «Οὐ γὰρ ὁ θέλω ποιῶ ἀγαθόν, ἀλλ' ὁ οὐ θέλω κακόν τοῦτο πράσσω. Συνήδομαι γὰρ τῷ Νόμῳ τοῦ Θεοῦ κατὰ τὸν ἔσω ἄνθρωπον, βλέπω δὲ ἕτερον νόμον ἐν τοῖς μέλεσί μου ἀντιστρατευόμενον τῷ νόμῳ τοῦ νοός μου, καὶ αἰχμαλωτίζοντά με ἐν τῷ νόμῳ τῆς ἁμαρτίας, τῷ ὄντι ἐν τοῖς μέλεσί μου.» (Ρωμ. ζ', 19-23.)

108 Θερμού Βασιλείου Πρωτ., **Προς μία θεολογική κατανόηση της ψυχοπαθολογίας και της θεραπείας**, σελ. 114.

109 «Οὐ γὰρ τοιοῦτο τῆς νυκτός τὸ σκότος, οἷα τῆς ἀθυμίας ἢ νύξ... οὐ κατὰ νόμον φύσεως παραγενομένη, ἀλλὰ κατὰ λογισμῶν σκότωσιν συναγομένη.»: Αγίου Ιωάννου Χρυσοστόμου, **Επιστολή προς Ολυμπιάδα 10η**, ΕΠΕ 37, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσ/νίκη 1989, σ. 452.

110 Οσίων Καλλίστου και Ιγνατίου, των Ξανθοπούλων: **Φιλοκαλία των ιερών Νηπτικῶν, τόμος δ'**, Εκδ. ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ ΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ, Θεσσαλονίκη 1986, Κεφ. 64.

χώς σε έναν κόσμο πλασματικό, ανύπαρκτο.¹¹² Η φαντασία λοιπόν αυτή είναι που διαστρέφει όλη την πνευματική ζωή. Οι λογισμοί που συνδέονται μ' αυτή, διαστρέφουν όλη τη σκέψη και τη συμπεριφορά του ανθρώπου.¹¹³

Εν κατακλείδι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι: πριν την Πτώση, ο όλος άνθρωπος γευόταν τις δωρεές του Θεού. Μετά την Πτώση, η ψυχή στρέφεται προς τα αισθητά και ζητάει να 'τραφεί' από αυτά. Έτσι γεννώνται τα ψυχικά πάθη. Τα πάθη εκκινούν καταρχήν από την ψυχή, αλλά 'τρέφονται' στη συνέχεια από την κατ' ενέργεια αμαρτία του σώματος. Τα θελήματα της σαρκός γίνονται πλέον και θελήματα της ψυχής.¹¹⁴

2.3 Η λύπη ως πάθος

Η λύπη δεν είναι διάθεση της πρωτογενούς φύσης του ανθρώπου, αλλ' επήλθε ως συνέπεια της παρακοής των Πρωτόπλαστων. Ο Άγιος Μάξιμος Ομολογητής αναφέρει ότι «ο Θεός δημιούργησε τα πλάσματα όχι γιατί είχε ανάγκη από αυτά, αλλά προκειμένου αυτά να απολαύσουν την κοινωνία μαζί Του, και Αυτός να χαιρέται βλέποντάς τα να ευφραίνονται αδιάκοπα».¹¹⁵ Και όπως μας διδάσκει ο όσιος Πέτρος Δαμασκηνός, περιγράφοντας τις οδυνηρές συνέπειες της Πτώσης: «ο άνθρωπος με την Πτώση προξένησε στον εαυτό του μεγάλο κακό και γνώρισε, αντί του Παραδείσου, τη φθορά του κόσμου· αντί της απολαύσεως και της χαράς, τη θλίψη του κόσμου και τη λύπη· αντί της ειρήνης και της ατελείωτης ευφροσύνης, τον φόβο και τα επίμονα δάκρυα· αντί της αγαθότητας και της απάθειας, την πονηρία και τα πάθη· αντί της σοφίας και της οικειώσεως με τον Θεό, την αγνωσία και την εξορία».¹¹⁶

Τη λυπηρή κατάσταση, στην οποία ξέπεσαν οι Πρωτόπλαστοι μετά την παράβαση, ο Θεός αποκάλυψε πρώτα στην Εύα: «Θα πολλαπλασιάσω τις λύπες σου και τους στεναγμούς σου· μέσ στην οδύνη θα γεννάς...» κι έπειτα στον Αδάμ: «Θα είναι καταραμένη η γη σε ό,τι καταπιάνεσαι· μέσ στη λύπη θα τρως το ψωμί σου ενόσω ζεις.»¹¹⁷ Από εκείνη τη στιγμή άρχισε η λυπηρή ζωή των ανθρώπων. Ζωή

111 Μπάγκαλα Αναστασίας, **Ψυχοσωματική υγεία και νόσος στους Ασκητικούς Λόγους του αββά Ισαάκ του Σύρου**, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ). Σχολή Θεολογική. Τμήμα Θεολογίας, Τομέας Συστηματικής Θεολογίας, 2015, σελ. 144.

112 Αγίου Γρηγορίου Νύσσης, **Περί Παρθενίας**, PG,46,329B.

113 Μπάγκαλα Αναστασίας, **Ψυχοσωματική υγεία και νόσος στους Ασκητικούς Λόγους του αββά Ισαάκ του Σύρου**, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ). Σχολή Θεολογική. Τμήμα Θεολογίας, Τομέας Συστηματικής Θεολογίας, 2015, σελ.146.

114 Αγίου Δωρόθεου Γάζης, **Διδασκαλία Β'**, 39.3 SC 92.

115 Οσίου Μαξίμου του Ομολογητού, **Γ' Εκατοντάς Κεφαλαίων περί Αγάπης**, 46, Φιλοκαλία Β', σελ. 33 PG90, 1029C.

116 Αγίου Πέτρου του Δαμασκηνού, **Περί της πρώτης γνώσεως, Φιλοκαλία Γ'**, σελ. 34.

117 «Πληθύνων πληθυνῶ τὰς λύπας σου καὶ τὸν στεναγμὸν σου· ἐν λύπαις τέξῃ τέκνα.» κι

υφασμένη με σκληρές δοκιμασίες, λύπες και θλίψεις, και με τον πόνο του θανάτου που την επισφράγιζε. Η λύπη έγινε τυραννικό και αθεράπευτο πάθος, που συνακολούθησε τον εκπεσόντα άνθρωπο, σ' όλες τις φάσεις και πτυχές της μετέπειτα ζωής του, αλλά και της ζωής των απογόνων του.¹¹⁸

Η λύπη αυτή, που προέκυψε από την απομάκρυνση εκ του Θεού, μπορούσε να γίνει αφορμή μετανοίας, αλλά μπορούσε να γίνει και αφορμή αμαρτίας, πάθος, άχρηστο στοιχείο, ικανό να υποδουλώσει την ψυχή. Δηλαδή ή να γίνει 'κατά Θεόν' λύπη, αρχή συντριβής και μετανοίας, απαραίτητη για τη σωτηρία, ή να καταστεί 'κατά κόσμον' λύπη, παρά φύση κίνηση και νόσος της ψυχής, που προέρχεται από ανεκπλήρωτες επιθυμίες, από διάψευση προσδοκιών και από την απώλεια κοσμικών αγαθών ή κοσμικής τιμής και δόξας.

Για τη λύπη αυτή, οι Πατέρες συχνά χρησιμοποιούν τον γενικότερο όρο 'αθυμία'. Εμφανίζεται ως κατάσταση της ψυχής που περιλαμβάνει αποθάρρυνση, ατονία, ψυχική επιβάρυνση και ψυχικό πόνο, κατάπτωση, στενόχωρη διάθεση, μελαγχολία, αγωνία.

Οι Πατέρες περιγράφουν τη λύπη ως πάθος με τα μελανότερα χρώματα, ως αφόρητη κατάσταση, χειρότερη από όλες τις δοκιμασίες. Την αποκαλούν 'νέφος πυκνό', 'ζοφερό σκοτάδι', 'βαρύ φορτίο', 'έλκος', 'τυραννίδα'.¹¹⁹ Τη θεωρούν φοβερό βασανιστήριο, οδύνη άρρητη και ποινή πικρότερη από κάθε τιμωρία.

Κατά τον νηπτικό συγγραφέα Άγιο Κασσιανό τον Ρωμαίο, «η λύπη είναι ένα από τα οκτώ μεγαλύτερα πάθη». ¹²⁰ Αυτό το πάθος είναι από τα βασικότερα όπλα των δαιμόνων εναντίον του ανθρώπου, και συχνά η ύπαρξή του είναι ενδεικτικό στοιχείο της δικής τους ενέργειας, η οποία συντελεί τόσο στη γέννηση όσο και στην ανάπτυξη και τη μόνιμη εγκατάσταση τους στην ψυχή. Δεν είναι όμως απολύτως υπεύθυνος ο διάβολος για την κατάσταση της λύπης που επικρατεί σ' έναν άνθρωπο. Συμβαίνει συχνά, η λύπη να προϋπάρχει της δαιμονικής επέμβασης στην ψυχή, και αυτός εκμεταλλεύεται την προϋπάρχουσα κατάσταση και έτσι συντελεί στην ανάπτυξη του πάθους και την εγκατάστασή του στην ψυχή του ανθρώπου.¹²¹ Η λύπη σκοτίζει ολόκληρη την ψυχή από κάθε πνευματική θεωρία και την εμποδίζει από κάθε καλή πράξη. Παραλύει τη δραστηριότητα και την καρτερία της ψυχής, προκαλώντας σύγχυση στις καλές της σκέψεις. Τότε της επιτίθεται ξανά, αλλά με το λογι-

ἔπειτα σὸν Ἀδὰμ: «Ἐπικατάρατος ἡ γῆ ἐν τοῖς ἔργοις σου· ἐν λύπαις φαγῆ αὐτὴν πάσας τὰς ἡμέρας τῆς ζωῆς σου.» (Γεν. γ', 16-19.)

118 **Ωδή στο εφήμερο, Η λύπη κατά τους Πατέρες** Εκδ. ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, Ι. Μ. Τιμίου Προδρόμου, Καρέας 2009, σελ. 94.

119 Παπαδημητρακόπουλου Γ. Κ., **Η κατάθλιψη**, Εκδ. ΦΩΤΟΔΟΤΕΣ, Αθήνα 2006, σελ. 5.

120 Οσίου Κασσιανού του Ρωμαίου, **Περί των οκτώ λογισμών της κακίας, Μετάφραση Φιλοκαλίας, Τόμος Α'**, Εκδ. ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ ΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ, σελ. 62.

121 **Ωδή στο εφήμερο: Η λύπη κατά τους Πατέρες**, Εκδ. ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, Ι. Μ. Τιμίου Προδρόμου, Καρέας 2009, σελ. 98.

σμό της απελπισίας. Σκοτίζει τη νοερή δύναμή της τόσο πολύ, που δεν επιτρέπει στον άνθρωπο να προσεύχεται με προθυμία, να μελετά τα ιερά κείμενα, και να βρίσκει σ' αυτά τον τρόπο της θεραπείας του. Επίσης, δεν τον αφήνει να κινείται εύκολα προς τη μετάνοια και την κατάνυξη, με πραότητα και συμπάθεια προς τους άλλους. Εμποδίζει κάθε δημιουργική ενέργειά της, γεμίζοντας την ψυχή με μίσος για όλες τις εργασίες. Παραλύει τις ζωτικές δυνάμεις του ανθρώπου. Στους μοναχούς, μπορεί να φέρει ακόμα και μίσος εναντίον των υποσχέσεων του μοναχικού βίου. Όταν καταλάβει την ψυχή, τη γεμίζει με δυσαρέσκεια, πλήξη, μνησικακία, οξύτητα, εγωκεντρική αντίδραση και μελαγχολία. Είναι το ίδιο αυτό πονηρό πνεύμα που δεν επέτρεψε στον Κάϊν να μετανοήσει μετά την αδελφοκτονία, ούτε στον Ιούδα μετά την προδοσία του Χριστού.»¹²²

Συγγενής προς τη λύπη καθότι έκγονό της, η ακηδία, είναι ένα από τα βασικά συμπτωματολογικά χαρακτηριστικά της κατάθλιψης, λογιζόμενη κι αυτή ως παθολογική κατάσταση που συνοδεύεται από πλήθος δυσαρέστων συμπτωμάτων γενικευμένης νωθρότητας και αποχαύνωσης. Συγκεκριμένα, από τον όσιο Ιωάννη, τον συγγραφέα της Κλίμακας των αρετών, προσδιορίζεται ως «Παράλυση της ψυχής και έκλυση του νου, σκηνηρία και αδιαφορία προς την άσκηση, μίσος προς τις μοναστικές υποσχέσεις. Η ακηδία είναι ακόμη αυτή που κατηγορεί τον Θεόν ότι δεν είναι ευσπλαγχνικός και φιλόανθρωπος, που φέρνει ατονία την ώρα της ψαλμωδίας και αδυναμία την ώρα της προσευχής. Ο δαίμων της ακηδίας δημιουργεί τις τρεις πρώτες ώρες μία κατάσταση φρίκης, πονοκέφαλο και πυρετό και ανακάτωμα του στομάχου. Όλα τα άλλα πάθη καταπολεμούνται με μία αντίστοιχη αρετή το καθένα. Η ακηδία όμως είναι για τον μοναχό ένας ψυχικός θάνατος που περιέχει όλα τα κακά.»¹²³

Ο άγιος Κασσιανός Ρωμαίος, διαζωγραφίζοντας τον τύπο του 'πνεύματος της ακηδίας', που κατασκάπτει την περιπεπλεγμένη στα δαιμονικά δίχτυα ψυχή, καθώς συνεργάζεται στενά με το πνεύμα της κατάθλιψης, γράφει: «Έκτος είναι ο αγώνας εναντίον της ακηδίας, που ενώνεται και βοηθεί το πνεύμα της λύπης. Δεινός και βαρύς δαίμονας είναι αυτός. Επιτίθεται εναντίον του μοναχού προκαλώντας του ατονία και φόβο και μίσος εναντίον του τόπου όπου ασκείται, και εναντίον των αδελφών που είναι μαζί του, και εναντίον κάθε εργασίας, ακόμη και της αναγνώσεως των θείων Γραφών. Του υποβάλλει ακόμη και λογισμούς φυγής και μεταβάσεως σε άλλο τόπο και ότι, αν δεν πάει αλλού, μάταια κοπιάζει εδώ και χάνει τον καιρό του. Έπειτα του υποβάλλει λογισμούς, ότι με κανένα άλλο τρόπο δεν μπορεί να απαλλαγεί από την ασθένεια αυτή και το βάρος της, και αφού τον κατατρύπησει με τα βέλη του, τον κάνει άστατο, ονειροπόλο, ράθυμο, άεργο. Ο Απόστολος, γνωρίζοντας πόσο βαριά είναι αυτή η νόσος της ακηδίας, εκείνους που δεν εργάζονται τους ονομά-

122 Οσίου Κασσιανού του Ρωμαίου, *Περί των οκτώ λογισμών της κακίας*, Μετάφραση *Φιλοκαλίας, Τόμος Α'*, Εκδ. ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ ΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ, σελ. 74-75.

123 Οσίου Ιωάννου του Σιναΐτου, *Κλίμαξ, Λόγος ΙΓ': Περί ακηδίας*, Εκδ. ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ, Ωρωπός Αττικής 2006', σελ. 181.

ζει άτακτους (Β΄ Θεσ. Γ΄ 6-8.), φανερώνοντας με μία λέξη πολλή κακία. Γιατί ο άτακτος, είναι και ανευλαβής και αυθάδης και πρόχειρος σε κατηγορίες, και γι αυτό είναι ακατάλληλος για την ησυχία, ως δούλος της ακηδίας. Γιατί από την αργία της ακηδίας γεννιέται η περιέργεια, από την περιέργεια η αταξία, και από την αταξία κάθε κακία. Και αν ο εργαζόμενος -διδάσκουν οι Πατέρες- πολεμά με ένα δαίμονα πολλές φορές και στενοχωρείται απ' αυτόν, ο αργός αιχμαλωτίζεται από χιλιάδες πονηρά πνεύματα.»¹²⁴

Ο άγιος Νικόλαος Καβάσιλας, μέσα στο ίδιο πνεύμα, διδάσκει: «Σε μια τέτοια οδυνηρή κατάσταση, όπου διαδοχικά επικρατούν αποθαρρυντικοί λογισμοί που στοχεύουν κατά κύριο λόγο στην ταχύτερη διασάλευση της εύρυθμης λειτουργίας των ψυχικών δυνάμεων, δηλ. του λογιστικού, του θυμικού και του επιθυμητικού,¹²⁵ η ψυχή απομακρύνεται από την μνήμη του Θεού, και συνάμα επέρχεται τέλεια τύφλωση του νου. Γιατί, όταν κυριευθή ο νους από την αθυμία, τότε ταραγμένος και καταβεβλημένος από την ζάλη αυτή, χάνει την αυτοκυριαρχία του. Αφ' ενός μεν χάνει αυτομάτως την ενέργεια, την αξία του και κάθε φυσικό του χάρισμα, σαν εκείνους που πέφτουν σε βαθύ λήθαργο και αφήνουν ό,τι κρατούν στα χέρια τους. Αφ' ετέρου δε, εύκολα υποχωρεί σαν δούλος στα πάθη, ενώ έπρεπε αυτός να τα εξουσιάζει. Κι έτσι, καταπληγωμένη η ψυχή από τόσα χτυπήματα, δεν έχει παρά να πεθάνει, αφού πολλοί είναι εκείνοι που την πολεμούν «από ψηλά»¹²⁶, ενώ ο νους, ο μόνος που θα μπορούσε να την βοηθήσει να ανακάμψει, παραμένει αδρανής.»¹²⁷

Ο Μέγας Βασίλειος, την αφόρητη αυτή κατάσταση της αιχμαλωσίας από τη λύπη, την παρομοιάζει με τη μέθη... και αιτιολογεί τον παραλογισμό που αυτή δημιουργεί στον άνθρωπο: «Ο θυμός είναι η μέθη της ψυχής, γιατί την κάνει παράφρονα όπως ο οίνος. Η λύπη είναι και αυτή μέθη, γιατί καταπνίγει την διάνοια. Ο φόβος είναι άλλη μέθη, όταν συμβαίνει εκεί που δεν πρέπει. Και γενικά, καθένα από τα πάθη που παραλογίζουν το νου, δίκαια θα το λέγαμε μέθη.»¹²⁸

Πρόκειται, λοιπόν, για κατάσταση αβάσταχτη, χειρότερη από κάθε δοκιμασία, ακόμη κι από τον θάνατο, που συνιστά το κορύφωμα όλων των δοκιμασιών. Επιπρόσθετα, η παθολογική αυτή λύπη λογίζεται πιο βλαβερή κι από τη φωτιά, προ-

124 Αγίου Κασσιανού του Ρωμαίου, **Προς τον επίσκοπο Κάστορα, Περί των οχτώ λογισμών της κακίας: Περί ακηδίας**, Φιλοκαλία των ιερών Νηπτικών, τόμος Α΄, σελ. 106-108.

125 «Η ψυχή διαιρείται σε τρία μέρη: το λογιστικό, το θυμικό και το επιθυμητικό.» : Οσίου Ιωάννου Δαμασκηνού, **Λόγος ψυχωφελής και θαυμάσιος περί πασών των αρετών και των παθών**, Μικρή Φιλοκαλία, Τόμος 2ος, μετάφρ. Ευάγγελου Καρακοβούνη, Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ, Αθήνα 1998α, σελ. 86.

126 «Πολλοί οί πολεμούντες με από ύψους...» (**Ψαλμ. νε΄, 3.**)

127 Αγίου Νικολάου του Καβάσιλα, **Περί της εν Χριστώ ζωής, Λόγος Ζ΄**, Εκδ. Ι. Ησυχαστηρίου ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΘΕΟΛΟΓΟΣ, Σουρωτή Θεσ/νίκης 2004, σελ. 405.

128 Αγίου Βασιλείου του Μεγάλου, **Λόγος Α΄: Περί νηστείας**, ΕΠΕ 6, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσ/νίκη 1973, σελ. 51.

ξενώντας τραύματα τόσο επώδυνα, ώστε ο θάνατος να γίνεται περιπόθητος, μοναδική διέξοδος ανακούφισης στην αδιέξοδη βάσανο του πάσχοντος.

Η βλαβερή λύπη, για την οποία γίνεται λόγος εδώ, είναι η λύπη 'κατά κόσμον'.¹²⁹ Ο Άγιος Συμεών με τον όρο 'κόσμος' εννοεί την αμαρτία, την εμπαθή σχέση προς τα επίγεια, την προσκόλληση προς τα φθαρτά και τα αισθητά. 'Φθαρτά' είναι κάθε 'παρά φύση' ηδονή και όλα τα πάθη. 'Κόσμος' είναι οι παράλογες επιθυμίες: η επιθυμία της σάρκας, η παράχρηση των αισθήσεων και η αλαζονεία των λογισμών. Η δούλωση του ανθρώπου σ' αυτά, καταθλίβει την ψυχή του. Ο αββάς Ισαάκ ο Σύρος γράφει: «Όσοι αγαπούν ακόμα το 'κοσμικό φρόνημα', αυτοί δεν μπορούν να υπομείνουν την αδικία που τους γίνεται, αλλά νικημένοι από την κενοδοξία οργίζονται και ταραάζονται παράλογα, κυριευμένοι από το πνεύμα της λύπης.»¹³⁰

Για την λύπη αυτή, που προέρχεται από την επιθυμητική προσκόλληση στα εγκόσμια, ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς διδάσκει: «Αν κανείς λυπάται λόγω έλλειψης χρημάτων, επειδή είναι φτωχός χωρίς να το θέλει, ή επειδή δυσκολεύεται και κοπιάζει πολύ ή περιφρονείται από τους άλλους, η λύπη αυτή δεν είναι σωτήρια και δεν θα του φέρει παρηγοριά. Δεν έχει υποτάξει στο λογικό τις ηδονές και τις οδύνες της αισθήσεως, αλλά μάλλον ο ίδιος υποτάσσεται σ' αυτές, με τη λανθασμένη χρήση του λογικού του. Μ' αυτή την 'κατά κόσμο' λύπη δείχνει ότι δεν έχει πίστη στο Ευαγγέλιο που κήρυξε ο Χριστός, στη διδασκαλία Του ότι η φτώχεια είναι που χαρίζει τον αδαπάνητο πλούτο, η ευτέλεια την ανέκφραστη δόξα, η εγκράτεια την ανώδυνη απόλαυση και η καρτερία στους πειρασμούς την απαλλαγή από την αιώνια θλίψη, που απειλεί όσους αγάπησαν τον εδώ πρόσκαιρο βίο της φθοράς, και αρνήθηκαν την αιώνια ζωή που περνάει μέσα από τη στενή πύλη και τεθλιμμένη οδό».¹³¹

Καθώς, λοιπόν, η κάθε μέρα της βιοτής του καταθλιπτικού καταναλώνεται μέσ στην απέραντη ψυχική οδύνη και τον ατερμάτιστο στεναγμό, ο αφόρητος πόνος επεκτείνεται αδιάκριτα σε όλα τα μέλη του, μέχρι και στα οστά του, παραλύοντας και αυτήν ακόμη τη δύναμη της ψυχής του. Γιατί, πραγματικά «Οι αθυμίες... όταν επιβαρύνουν υπέρμετρα την ψυχή, της αποστερούν εντελώς τη δύναμή της».¹³²

Συνάμα, ο καταθλιπτικός άνθρωπος, με κλονισμένη ρώμη κινήσεων και ακρωτηριασμένη τη διάθεση, ατενίζει τους συνανθρώπους γύρω του, γνωστούς κι αγνώστους, ως εχθρούς και με την πεποίθηση ότι τον ειρωνεύονται, τον χλευάζουν, τον απεχθάνονται και τον αποφεύγουν φοβισμένοι, προκειμένου να μην υποστούν κι οι

129 Αγίου Συμεών του Νέου Θεολόγου, **Λόγος Κατηχητικός** 5,SC, 735-755, σελ. 440.

130 «Οἷς ὁ κόσμος νενέκρωται, οὔτοι τὰς ἐπηρείας μετὰ χαρᾶς ὑπομένουσιν· οἷς δὲ ζῆ ὁ κόσμος, οὔτοι οὐ δύνανται ὑπομενεῖν ἀδικίαν, ἀλλ' ὑπὸ τῆς κενοδοξίας κινούμενοι, καὶ ὀργιζόμενοι ταραττονται, ἢ ὑπὸ τῆς λύπης ἀλίσκονται...»: Αββά Ισαάκ Σύρου, **Λόγοι Ασκητικοί, Κριτική έκδοση: Λόγος Ε'**, Εκδ. ΙΕΡΑΣ ΜΟΝΗΣ ΙΒΗΡΩΝ, Άγιον Όρος 2012, σελ. 300.

131 Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά, **Προς μοναχὴν Ζένην**, PG150, 1057D-1060 AB.

132 Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά, **Υπόμνημα στην προς Φιλιππησίους, Λόγος ΙΑ'**, ΕΠΕ 21, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1980, σελ. 624.

ίδιοι τα συμπτώματα της σοβαρής 'μολυσματικής' πάθησής του.

Αισθάνεται ολότελα μόνος, χωρίς τη βοήθεια κανενός ανάμεσα στο πλήθος των προσώπων που τον περιβάλλουν, κι αυτή η κραυγαλέα απομόνωση διαλύει την τραγική προσωπικότητά του, ενώ η νέκρωση του αισθήματος αλτρουϊσμού επιτείνει δραματικά μέσα του το υφιστάμενο υπαρξιακό του κενό.

**«Οι άνθρωποι με ξέχασαν σαν να ήμουν νεκρός,
σαν να ήμουν ένα σπασμένο βάζο...
Άκουσα ψίθυρο πολλών τριγύρω μου, που σχεδιάζαν εναντίον μου
έχοντας πρόθεση να μου αφαιρέσουν τη ζωή...»¹³³**

Λησμονημένος συχνά από οικείους και φίλους, ο καταθλιπτικός άνθρωπος, σαν νεκρός και με καρδιά παγωμένη, δεν παύει να τρέφει συνεχώς αρνητικούς συλλογισμούς και απαισιόδοξα συναισθήματα, ιδέες αυτοκατηγορίας, αυτοαπόρριψης κι ενοχής για όλα. Εμμένοντας απαρασάλευτα στη γνώμη του ότι δήθεν δεν αξίζει τίποτε, πιστεύει ότι οι άλλοι τον επιβουλεύονται διαρκώς, αναζητώντας τρόπους για να κόψουν το νήμα της πολυκύμαντης και ανοημάτιστης ζωής του. Σκυθρωπός και κατηφής, καταποντίζεται στο έσχατο στάδιο εξασθενήσεως, εξαντλήσεως και εξουθενώσεώς του, αργοπεθαίνοντας από ανία και πλήξη. Πάσχει από κατάθλιψη και θεωρεί πως «τα πάντα είναι ματαιότητα»¹³⁴ κι ότι «οι νεκροί είναι πιο ευτυχισμένοι από τους ζωντανούς», και καθώς η ζωή του μεταβάλλεται σε μαρτύριο, επιζητά απεγνωσμένα τη λύτρωση στην προσμονή του θανάτου, με αλγεινούς συλλογισμούς.

**«...Η ψυχή μου είναι γεμάτη πόνους, και η ζωή μου ζύγωσε στο θάνατο·
οι άνθρωποι με θεωρούν ανύπαρκτο και νοιώθω αδύναμος κι αβοήθητος
σαν παρατημένος ανάμεσα στους νεκρούς, που κείνονται στον τάφο»¹³⁵**

Τεκμηριώνοντας τα ανωτέρω, θα μπορούσαμε να πούμε ότι: Η λύπη γεμίζει την ψυχή με σκοτάδι, συσκοτίζοντας κατά πρώτο το νου, τυφλώνοντας τη διάνοια και μειώνοντας δραστικά τη δύναμη της διάκρισης. Επιβαρύνει την ψυχή δημιουργώντας στον όλο άνθρωπο μια κατάσταση αδράνειας, ραθυμίας και δειλίας, που παραλύει κάθε δραστηριότητά του. Το τελευταίο αυτό αποτέλεσμα αποδεικνύεται ιδιαίτερα σοβαρό στο πνευματικό επίπεδο, γιατί, απομακρύνοντας τον πιστό από

¹³³ «Ἐπελήσθη ὡσεὶ νεκρὸς ἀπὸ καρδίας, ἐγενήθη ὡσεὶ σκεῦος ἀπολω-λός. Ὅτι ἤκουσα φῶγον πολλῶν παροικούντων κυκλόθεν· ἐν τῷ ἐπισυναχθῆναι αὐτοὺς ἅμα ἐπ' ἐμέ τοῦ λαβεῖν τὴν ψυχὴν μου ἐβουλεύσαντο.» (Ψαλμ. λ', 13-14.)

¹³⁴ «Ματαιότης ματαιοτήτων, τα πάντα ματαιότης.» (Εκκλ. α', 2.)

¹³⁵ «...Ἐπλήσθη κακῶν ἡ ψυχὴ μου καὶ ἡ ζωὴ μου τῷ ἄδη ἤγγισε· προσελογίσθη μετὰ τῶν καταβαινόντων εἰς λάκκον, ἐγενήθη ὡσεὶ ἄνθρωπος ἀβοήθητος, ἐν νεκροῖς ἐλεύθερος...» (Ψαλμ. πζ', 4-5.)

τη μνήμη του Θεού, του αποστερεί όλο τον δυναμισμό να παραμένει στις ασκητικές του προσπάθειες, οπότε και αρχίζει να απελπίζεται εντελώς για τη σωτηρία του.¹³⁶

**«Χαίρομαι, όχι γιατί λυπηθήκατε,
αλλ' γιατί με τη λύπη οδηγηθήκατε σε μετάνοια·
επειδή λυπηθήκατε κατά Θεόν, ώστε σε τίποτα να μη ζημιωθείτε...»¹³⁷**

2.4 Η κατά Θεόν λύπη

Η Ορθόδοξη Χριστιανική διδασκαλία διατείνεται, ότι ο άνθρωπος 'πρέπει' να λυπάται και να πενθεί, ενόσω διέρχεται αυτή την "κοιλάδα του κλαυθμώνος"¹³⁸ (τον παρόντα κόσμο της φθοράς). Είναι μέσα στη μεταπτωτική φύση του αυτό, και είναι εντελώς αδύνατο να του το εκριζώσει κανείς. Αφού, λοιπόν, δεν μπορούν να εκριζωθούν η λύπη και το πένθος, εξαγνίζονται και 'απολυμαίνονται' πνευματικά από τις 'υγειονομικές υπηρεσίες' της Εκκλησίας, ώστε να μην μπορούν να βλάψουν τον άνθρωπο, αλλ' αντιθέτως να τον ωφελούν πνευματικά και να τον σώζουν.

Γράφει χαρακτηριστικά ο π. Βασίλειος Καλλιακμάνης: *Είναι φανερό ότι η έσχατη οδύνη συνδυάζεται θαυμάσια με την ύψιστη μακαριότητα. Η πνευματική χαρά, αλλά και τα άλλα σημάδια της Χάριτος του Αγίου Πνεύματος, τα δάκρυα, η γαλήνη, η πραότητα, ο άφραστος γλυκασμός και η υπακοή στις Εντολές του Θεού, είναι καρπός του πόνου που προκαλεί ο φόβος της κολάσεως.*¹³⁹ Και συνεχίζει ο ίδιος πανεπιστημιακός δάσκαλος: *Υπάρχει, ωστόσο, ο κίνδυνος, ο φόβος της κολάσεως να οδηγήσει στην απόγνωση. Όταν χρησιμοποιείται δημιουργικά, αποφεύγεται ο κίνδυνος*

¹³⁶ Αγίου Νικολάου του Καβάσιλα, *Περί της εν Χριστώ ζωής, Λόγος 7ος*, Εκδ. Ι. Ησυχαστηρίου ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΘΕΟΛΟΓΟΣ, Σουρωτή Θεσσαλονίκης 2004, σελ. 405.

¹³⁷ «Χαίρω, οὐχ ὅτι ἐλυπήθητε, ἀλλ' ὅτι ἐλυπήθητε εἰς μετάνοιαν· ἐλυπήθητε γάρ κατά Θεόν, ἵνα ἐν μηδενὶ ζημιωθῆτε...» (**Β' Κορ. ζ', 9.**)

¹³⁸ Η φράση "**Κοιλάδα του Κλαυθμώνος**" προέρχεται από το Ψαλτήριο (*Ψαλμός πγ', 5-8*) και αποτελεί ένα άσμα προσκυνητών καθώς φτάνουν για προσκύνημα στην Ιερουσαλήμ. Στον Ψαλμό αυτό ο ποιητής μακαρίζει τους προσκυνητές, που θα περάσουν από την **Κοιλάδα του Κλαυθμώνος** (παραβολικά, τη ζωή αυτή των ωδινών και της ταλαιπωρίας) και θ' ανέβουν στον ιερό τόπο της Σιών. (Πηγή: http://users.sch.gr/aiasgr/Eguklopaideia/Palaistinh/Koilada_Klauthmwnos.htm)

«Βρισκόμαστε στην **κοιλάδα του κλαυθμώνος**. Είναι θεολογικός αυτός ο όρος. Ο ανθρωπίνος βίος είναι βαρυφορτωμένος με αγωνία, πόνο, οδύνη... Πώς θα εξέλθουμε από την "κοιλάδα" αυτή; Μόνο αν συνειδητοποιήσουμε τα σφάλματά μας, τις αμαρτίες μας. Στρέψαμε την πλάτη μας στον Θεό. Η κρίση είναι κυρίως πνευματική, όχι οικονομική. Και θα παρατείνεται στο μέτρο της αμετανοησίας μας.» (Πηγή: <http://enromiosini.gr/arthrografia/στην-κοιλαδα-του-κλαυθμωνος/>)

¹³⁹ Καλλιακμάνη Βασιλείου Πρωτ., *Από το φόβο στην Αγάπη*, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσσαλονίκη 2009, σελ. 67.

αυτός, και ο φόβος συμβάλλει σημαντικά στη "φυλακή των αισθήσεων", αλλά και στην προσευχή. Έτσι γίνεται κατανοητή η παραίνεση του Αγίου Σιλουανού του Αθωνίτη: "κράτα το νου σου στον Άδη, και μην απελπίζεσαι".»¹⁴⁰

Η λύπη, ως συνέπεια της Πτώσης, ενυπάρχει στη μεταπτωτική φύση του ανθρώπου, ανήκοντας στα λεγόμενα από τους Πατέρες "αδιάβλητα και φυσικά πάθη". Η ύπαρξη της λύπης επιβεβαιώνει την έκπτωση του "βασιλείου πλάσματος"¹⁴¹ από την 'σχεδόν τελειότητα' της πρωτογενούς ηθικής καταστάσεώς του, αλλ' υπό ορισμένες πνευματικές προϋποθέσεις, μπορεί να αξιοποιηθεί ως υπόβαθρο για την αρετή της 'κατά Θεόν' λύπης η οποία, με τη Χάρη του Χριστού, «οδηγεί στη μετάνοια, κι αυτή καταλήγει στη σωτηρία, για την οποία κανένας δεν μετανιώνει.»¹⁴²

Η αρετή της 'κατά Θεόν' λύπης επιτρέπει στον άνθρωπο να θλίβεται για τις πτώσεις του, να κλαίει για τις αμαρτίες του, να λυπάται για την απώλεια της αρχικής 'σχεδόν τελειότητάς' του και να οδυνάται για την απομάκρυνσή του από τον Θεό, συνιστώντας έτσι την κατάσταση της μετάνοιας, του πνευματικού πένθους και της κατάνυξης, και βρίσκοντας την πραγμάτωσή της στα δάκρυα... Είναι απόλυτα απαραίτητη για τον πεπτωκότα άνθρωπο, ώστε να ξαναβρεί το δρόμο της Βασιλείας και την Εδεμική κατάσταση στην εν Χριστώ επανολοκλήρωση του.¹⁴³

Ο Άγιος Ιωάννης Χρυσόστομος, στην επιστολή του "προς Σταγείριον" διδάσκει: «Η 'κατά Θεόν' λύπη παραχωρήθηκε σε μας τους ανθρώπους, όχι για να τη χρησιμοποιούμε άκαιρα και αυτοκαταστροφικά, καταθλίβοντας την ψυχή μας άσκοπα, αλλά για ν' αποκομίζουμε απ' αυτή τα πιο μεγάλα κέρδη, όταν τη χρησιμοποιούμε στην 'κατάλληλη' ώρα. Και 'κατάλληλη' στιγμή για λύπη είναι, όχι όταν υποφέρουμε, αλλ' όταν αμαρτάνουμε. Εμείς όμως αντιστρέψαμε την τάξη των πραγμάτων κι αλλάξαμε τους καιρούς, κι ενώ διαπράττουμε μύρια κακά, δεν ντρεπόμαστε καθόλου. Όταν όμως πάθουμε κάποιο μικρό κακό από οποιαδήποτε αιτία, χάνουμε το θάρρος μας και σπεύδουμε να απαλλαγούμε, φεύγοντας από τη ζωή αυτή.»¹⁴⁴

Η λύπη δόθηκε, σύμφωνα με την Πατερική παράδοση, εξαιτίας της αμαρτίας, αλλ' ο Θεός την μεταποίησε, ώστε, με τη λύπη για την αμαρτία, να εξαλείφεται η ίδια η αμαρτία. Η αμαρτία γέννησε τη λύπη 'κατά κόσμον', όμως η λύπη 'κατά Θεόν' εξάλειψε την αμαρτία. Και όπως ακριβώς το σκουλήκι που γεννιέται από το ξύλο, το ίδιο αυτό τρώει το ξύλο, έτσι και η λύπη που γεννήθηκε από την αμαρ-

140 Καλλιακμάνη Βασιλείου Πρωτ., **Από το φόβο στην Αγάπη**, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσσαλονίκη 2009, σελ. 68.

141 "**Βασιλείον πλάσμα**" (=βασιλικό δημιούργημα): άλλη ονομασία του ανθρώπου, που αποδίδεται στον Μέγα Βασίλειο, για να τονίσει την 'θεοσυγγενή' καταγωγή του ανθρώπου, αλλά και την προοπτική τελειώσεώς του, καθώς είναι πλασμένος '**κατ' εικόνα και ομοίωσιν Θεού**'.

142 «*Ἡ γὰρ κατὰ Θεὸν λύπη μετάνοιαν εἰς σωτηρίαν ἀμεταμέλητον κατεργάζεται· ἡ δὲ τοῦ κόσμου λύπη θάνατον κατεργάζεται.*» (**Β' Κορ. ζ', 10.**)

143 Jean Claude Larshet, **Η θεραπευτική των πνευματικών νοσημάτων, τ. Α'**, σελ. 299-300

144 Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου, **Προς Σταγείριον, Λόγος Γ'**, ΕΠΕ 29, σελ. 283.

τία εξαλείφει την αμαρτία, βιούμενη μέσα από την μετάνοια.¹⁴⁵

Η Ορθόδοξη θεολογία διδάσκει να λυπούμαστε 'μετανοητικά' για τα κακά που κάθε ημέρα διαπράττουμε, αλλ' όχι για τις δυσκολίες της ζωής που αντιμετωπίζουμε. Ήδη προ πολλού ο Απόστολος Παύλος είχε πει το ακατανόητο για την κοσμική νοοτροπία και αντίληψη: «*Χαίρομαι στις δοκιμασίες μου*».¹⁴⁶

Φάρμακο προληπτικό μεγάλης αξίας είναι η λύπη για τις αμαρτίες μας, η 'κατά Θεόν' λύπη. Σώζει την ψυχή, σώζει το σώμα. Γι' αυτό και ο Μέγας Βασίλειος διδάσκει: «*Η 'κατά Θεόν' λύπη φέρνει την σωτηρία*».¹⁴⁷ Και συμπληρώνει προτρεπτικά ο Άγιος Χρυσόστομος: «*Ας λυπηθούμε λοιπόν με την λύπη αυτή, την 'κατά Θεόν', που είναι μητέρα της χαράς*».¹⁴⁸

Υπάρχει, λοιπόν, μεγάλη διαφορά μεταξύ της 'κατά κόσμον' λύπης, που εκπηγάζει εκ του πονηρού και φτάνει ως την κατάθλιψη, και της 'κατά Θεόν' λύπης που χαρίζεται από τον Χριστό και οδηγεί με ασφάλεια στη σωτηρία.

Όπως το πνευματικό σκοτάδι δημιουργείται από όλα τα αμαρτήματα, έτσι και η 'κατά κόσμον' λύπη προέρχεται από όλα τα πάθη, εκείνα τη γεννούν και εκείνα τη συντηρούν.¹⁴⁹ Ο πιστός, λοιπόν, οφείλει να μεταβάλλει αυτή τη λύπη σε 'κατά Θεόν' λύπη, που γίνεται αιτία και απαρχή της μετανοίας και του κατά Θεόν πένθους. Μόνον η 'κατά Θεόν' λύπη, που διαλύει τις αμαρτίες και τις εξαφανίζει εντελώς, είναι ωφέλιμη και σωτήρια λύπη.¹⁵⁰

Σύμφωνα με τον Όσιο Κασσιανό τον Ρωμαίο, μόνον η λύπη για τις αμαρτίες μας, τις δικές μας και του πλησίον, είναι σωτήρια και αρεστή στον Θεό. Αυτή η λύπη, τρέφοντας την ψυχή με την ελπίδα που ακολουθεί τη μετάνοια, όχι μόνο δεν έχει απελπισία, αλλά είναι ανάμεικτη με ουράνια χαρά.¹⁵¹

Σύμφωνα με τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά, «*η χάρη και η δύναμη του βαπτίσματος παραμένει στον άνθρωπο λόγω της φιλανθρωπίας του Θεού, ακόμη κι αν αμαρτήσει μετά το βάπτισμα, αλλά χάνεται η υγεία και η καθαρότητα της ψυχής. Γι' αυτό, η λύπη και η κατήφεια για τα προηγούμενα αμαρτήματα είναι απαραίτητη*».

145 Παπαδημητρακόπουλου Κ. Γ, **Μετάνοια αδιάκοπη, κατά τους Πατέρες της Εκκλησίας**, Εκδ. ΦΩΤΟΔΟΤΕΣ, Αθήνα, 2011, σελ. 55.

146 «*Χαίρω ἐν τοῖς παθήμασί μου...*» (**Κολοσ. α', 24.**)

147 Όρος κατ' επιτομήν, PG 31, 1212 A.

148 Υπόμνημα εις Φιλήμονα, PG 62, 701.

149 Κεσελόπουλου Ανέστη, **Πάθη και αρετές, στη διδασκαλία του Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά**, Διδακτορική Διατριβή, Έκδ. ΑΠΘ, σελ. 95.

150 «*Νῦν χαίρω οὐχ ὅτι ἐλυπήθητε, ἀλλ' ὅτι ἐλυπήθητε εἰς μετάνοιαν· ἐλυπήθητε γάρ κατὰ Θεόν...*» (**Β' Κορ. ζ', 9.**)

151 Οσίου Κασσιανού του Ρωμαίου, **Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών, Τόμος Α': Περί λύπης**, Εκδ. ΑΣΤΗΡ, Αθήνα 1982, σελ. 75.

Αυτή τη λύπη ο Άγιος την ονομάζει "μέλι πνευματικό", που θηλάζουμε όλοι εμείς από την 'στερεά πέτρα' που είναι ο Χριστός.¹⁵² Όπως σ' εκείνον που έχει τραυματισμένη γλώσσα, το μέλι θα φανεί πικρό, ενώ αν θεραπευτεί από το τραύμα, μόνο τότε θα αισθανθεί τη γλυκύτητα του μελιού, έτσι και ο φόβος του Θεού που εισέρχεται στις ψυχές με το ευαγγελικό κήρυγμα, λύπη μεν προκαλεί σ' αυτές, όταν περιβάλλονται ακόμη με τα τραύματα των αμαρτημάτων. Όταν όμως θεραπευτούν θα νιώσουν τη γλυκύτητα του καρπού της 'κατά Θεόν' λύπης.»¹⁵³

Ο άγιος Νικόλαος Καβάσιλας, αναλύοντας τα είδη της λύπης μετά την ενέργεια του πάθους, την αμαρτία, διασαφηνίζει: «Δύο είναι τα είδη της λύπης που ακολουθούν την αμαρτία: Η μία λύπη επανορθώνει τον αμαρτωλό, ενώ η άλλη τον οδηγεί στην απώλεια. Χαρακτηριστικό παράδειγμα για την πρώτη, είναι ο μακάριος Πέτρος, ενώ για την δεύτερη ο μιαρός Ιούδας. Η λύπη έσωσε τον Πέτρο, ο οποίος, αφού έκλαψε πικρά, συνδέθηκε πολύ περισσότερο με τον Χριστό. Τον Ιούδα όμως η λύπη τον οδήγησε στην αγχόνη και έφυγε από την ζωή δέσμιος τον καιρό της κοινής απολύτρωσης, από απελπισία για την σωτηρία του (σωτηρία ενός ανθρώπου), την ίδια στιγμή που χυνόταν το Αίμα του Χριστού, το σωτήριο για όλο τον κόσμο.»¹⁵⁴

Σκοτείνιασε την ψυχή του ο Ιούδας με την υπερβολική λύπη, και το συναίσθημα της απελπισίας τον καταδίωξε, τον απομάκρυνε, του αφαίρεσε την παρούσα ζωή και του στέρησε την προθυμία για μετάνοια. Πραγματικά, το ότι αν ζούσε, θα μπορούσε κι αυτός να σωθεί, γίνεται φανερό από εκείνους που σταύρωσαν τον Χριστό· γιατί, αν έσωσε εκείνους που Τον ανέβασαν στο σταυρό, και ενώ βρισκόταν επάνω στο σταυρό παρακαλούσε τον Πατέρα Του και ζητούσε να τους συγχωρέσει για το τόλμημά τους, είναι ολοφάνερο ότι και εκείνον που Τον πρόδωσε θα τον δεχόταν μ' όλη την αγάπη Του, αν έδειχνε τη μετάνοια με τον τρόπο που έπρεπε· αλλ' εκείνος δεν ανέχθηκε να παραμείνει στο φάρμακο, γιατί τον κατάπιε η υπερβολική λύπη.¹⁵⁵

Τελικά, ο Ιούδας μεταμελείται, αλλά δεν μετανοεί. Σύμφωνα με τον καθηγητή Ιωάννη Κορναράκη, «η μεταμέλεια κατανοείται ενταύθα ως αναγνώρισις προσωπικής αποτυχίας και, επομένως, ως αποδοχή της προσωπικής ενοχής. Αυτή φέρει όλα τα αρνητικά δυναμικά στοιχεία της αυτοκαταστροφής. Η μεταμέλεια του Ιούδα δεν είναι η λυτρωτική εμπειρία της μετάνοιας, που σώζει. Διά τούτο η μεταμέλεια δεν σώζει τον Ιούδα. Απλώς, ως αναγνώρισις του 'εγκλήματος' καθιστά την αυτοκαταστροφήν

152 «Ἐπιὼν γάρ ἐκ πνευματικῆς ἀκολουθοῦσης πέτρας, ἡ δὲ πέτρα ἦν ὁ Χριστός...» (Α' Κορ. ι', 4.)

153 Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά, **Ομιλία ΚΘ', PG 151, 369 AB.**

154 Αγίου Νικολάου του Καβάσιλα, **Περί της εν Χριστώ ζωής, Λόγος ΣΤ'**, Εκδ. Ι. Ησυχαστηρίου ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΘΕΟΛΟΓΟΣ, Σουρωτή Θεσ/νίκης 2004, σελ. 323-34.

155 Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου, **Περί μετάνοιας, Ομιλία Α'**, ΕΠΕ 30, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1987, σελ. 103-105.

του τελεσίδικου γεγονόσι!»¹⁵⁶

Υποφέροντας δηλ. αφόρητα ο απειροπόλεμος «μαθητής και επίβουλος»¹⁵⁷ από καυστικά αισθήματα ενοχής και «μη υποφέροντας τον έλεγχο της συνείδησης»¹⁵⁸ κυριεύεται, εξαιτίας της υπερβολικής λύπης, από την απόγνωση, κι αναζητώντας την ενοχική λύτρωση στον «έσχατο εχθρό»¹⁵⁹ του ανθρώπου, τον θάνατο, καταλήγει αυτόχειρας. Πραγματικά, η απόγνωση δεν αφήνει τον πεσμένο να σηκωθεί, ενώ η αδιαφορία οδηγεί στην πτώση εκείνου που είναι όρθιος· η απόγνωση συνήθως μας στερεί τα αγαθά που αποκτήσαμε, ενώ η αδιαφορία δεν μας αφήνει να απαλλαγούμε από τα κακά που μας περιβάλλουν· και η περιφρόνηση βέβαια μας κατεβάζει κι από τον ίδιο τον ουρανό, ενώ η απόγνωση μας καταρρίπτει μέσα στην ίδια την άβυσσο της κακίας, όπως πάλι βέβαια το να μην κυριευθούμε από απόγνωση μας βοηθάει να επιστρέψουμε από εκεί γρήγορα. Και πρόσεχε και των δύο τη δύναμη. Ο διάβολος πριν από την πτώση ήταν αγαθός, αλλ', επειδή έδειξε αδιαφορία και κυριεύθηκε από απόγνωση, έπεσε σε τόσο μεγάλη κακία, ώστε να μη μπορεί πλέον να σηκωθεί. Γιατί λέγει το Ευαγγέλιο: «Είδα τον σατανά σαν αστραπή να πέφτει από τον ουρανό.»¹⁶⁰ Και ο ίδιος Άγιος παρατηρεί ότι, η παρομοίωση της πτώσης του με αστραπή, δείχνει και τη λαμπρή προηγούμενη κατάστασή του, αλλά και την ταχύτητα της πτώσης του.¹⁶¹

Συνεπώς, στην ελευθερία του προσώπου εναπόκειται η επιλογή της 'καλής λύπης' ή της 'κακής λύπης', της οδού μετάνοιας που χάραξε ο Πέτρος ή της οδού απώλειας που ακολούθησε ο Ιούδας, αν και στη δεύτερη περίπτωση ήδη η σατανική επήρεια κάμπει την αντίσταση του ανθρώπου, χωρίς ωστόσο να την εξουδετερώνει. «Βλέπεις λοιπόν ότι από το δικό σου θέλημα και από τη δική σου βούληση εξαρτάται το να τιμήσεις το Άγιο Πνεύμα και να μην Το λυπήσεις;»¹⁶² ρωτάει καιρία ο όσιος Μακάριος ο Αιγύπτιος, για να συμπληρώσει με σαφήνεια: «Το άγιο Πνεύμα είναι άσβεστο και φωτεινό, αλλ' εσύ με το δικό σου θέλημα αμελώντας και αδιαφορώντας, σβήνεις από την παρουσία του Αγίου Πνεύματος και δεν είσαι πια φωτεινός... Διότι η φύση μας είναι δεκτική και του καλού και του κακού, και η αντί-

156 Κορναράκη Ιωάννου, **Ο Ιούδας ως ομαδικός ενοχικός αρχέτυπος** (Βιωματικά διαστάσεις του ενοχικού διαλόγου), Εκδ. ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ, Θεσ/νίκη 1991, σελ. 68.

157 Θεοδωρόπουλου Επιφανίου Αρχιμ., **Η Μεγάλη Εβδομάς, μεθ' ερμηνείας**, Στιχηρόν ιδιόμελον αίνων όρθρου Μεγ. Πέμπτης, Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ, Αθήνα 2005, σελ. 202.

158 «Οὐκ ένεγκών τοῦ συνειδότης τόν έλεγχον»: Αγίου Ιωάννου Χρυσοστόμου, **Επιστολή προς Ολυμπιάδα 13η**, ΕΠΕ 37, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσ/νίκη 1989, σελ. 520.

159 Πρβλ. με «Έσχατος εχθρός καταργείται ό θάνατος...» (**Α' Κορ. ιε', 26.**)

160 «Έθεώρουν τόν σατανά ώς αστραπήν εκ τοῦ οὔρανοῦ πεσόντα...» (**Λκ. Ι', 18.**)

161 Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου, **Περί μετάνοιας, Ομιλία Α'**, ΕΠΕ 30, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1987, σελ. 95.

162 Αγίου Μακαρίου του Αιγυπτίου, **Φιλοκαλία των Νηπτικών και Ασκητικών, τόμος 7ος, Ομιλίες Πνευματικές: Ομιλία ΚΖ'**, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσ/νίκη 1985, σελ. 441.

θετη δύναμη του σατανά είναι προτρεπτική, όχι αναγκαστική. Έχεις λοιπόν εσύ την ελεύθερη βούληση, οδήγησε τον εαυτό σου όπου θέλεις. Διότι η φύση του ανθρώπου έχει τη δυνατότητα να μεταβάλλεται. Και αν θέλει κάποιος, γίνεται υιός του Θεού· και πάλι αν θέλει, γίνεται υιός της απωλείας.¹⁶³

Επισημαίνοντας αυτή τη μεγάλη ευθύνη του ανθρώπου έναντι του Θεού, για τον τρόπο χρήσεως του αυτεξουσίου, ο Άγιος Ιωάννης Δαμασκηνός καταλήγει στη διατύπωση ενός ορισμού της μετάνοιας, διδάσκοντας ότι: «Σ' εμάς εναπόκειται να παραμείνουμε στην αρετή και να ακολουθήσουμε τον Θεό που μας καλεί προς αυτή, ή να απομακρυνθούμε από την αρετή, πράγμα που σημαίνει να πλησιάσουμε στην κακία, ακολουθώντας τον διάβολο που μας καλεί προς αυτήν αβίαστα· γιατί η κακία τίποτε άλλο δεν είναι, παρά απομάκρυνση από το αγαθό, όπως ακριβώς και το σκοτάδι είναι απουσία του φωτός. Παραμένοντας λοιπόν στο 'κατά φύση', βρισκόμαστε στην περιοχή της αρετής· παρεκκλίνοντας όμως από το 'κατά φύση' ερχόμαστε στο 'παρά φύση' και περιερχόμαστε στην περιοχή της κακίας. Μετάνοια είναι η από το 'παρά φύση' στο 'κατά φύση', και από το διάβολο προς τον Θεό επιστροφή, με έργα μετάνοιας και κόπους ασκήσεως.»¹⁶⁴

Αναφορικά με την καταστρεπτική επιλογή της αμετανοησίας του Ιούδα, ο ίδιος Άγιος Πατέρας συμπεραίνει τα εξής: «Ο Θεός, λοιπόν, δημιουργεί τα πάντα αγαθά, όσα δημιουργεί· και ο καθένας από δική του προαίρεση γίνεται καλός ή κακός. Αν και είπε, βέβαια, ο Κύριος «Συνέφερε τῷ ἀνθρώπῳ ἐκείνῳ, εἰ οὐκ ἐγεννήθη» (Ματθ. κς', 24.) δεν το έλεγε κακίζοντας την κτίση του, αλλά την κακία που επήλθε στο κτίσμα από τη δική του προαίρεση και ραθυμία. Γιατί η ραθυμία της οικείας γνώμης κατέστησε άχρηστη ως προς αυτό την ευεργεσία του Δημιουργού, όπως ακριβώς στην περίπτωση που κάποιος, παίρνοντας από ένα βασιλιά πλούτο και εξουσία φερθεί τυραννικά στον ευεργέτη, αφού τον συλλάβει δίκαια θα τον τιμωρήσει, αν τον δει να παραμένει διαρκώς στην τυραννική εξουσία.»¹⁶⁵

Αντίθετα, η συναίσθηση της αμαρτωλότητας, κατά το πρότυπο του Πέτρου, κατευθύνει τον άνθρωπο στην εργασία της θεόδοτης μετάνοιας, για την οποία «Χαρά γίνεται στον ουρανό για κάθε έναν αμαρτωλό που μετανοεί, παρά για ενε-

163 Αγίου Μακαρίου του Αιγυπτίου, **Φιλοκαλία των Νηπτικών και Ασκητικών, τόμος 7ος, Ομιλίες Πνευματικές: Ομιλία ΚΖ'**, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσ/νίκη 1985, σελ. 441-445.

164 «'Εφ' ἡμῖν δέ ἐστιν ἡ ἐμμεῖναι τῇ ἀρετῇ καὶ ἀκολουθῆσαι τῷ Θεῷ πρὸς ταύτην καλοῦντι ἢ ἀποφοιτῆσαι τῆς ἀρετῆς, ὅπερ ἐστὶν ἐν τῇ κακίᾳ γενέσθαι καὶ ἀκολουθῆσαι τῷ Διαβόλῳ πρὸς ταύτην καλοῦντι ἀβιάστως· ἢ γὰρ κακία οὐδὲν ἕτερόν ἐστιν εἰ μὴ ἀναχώρησις τοῦ ἀγαθοῦ, ὥσπερ καὶ τὸ σκότος τοῦ φωτός ἐστιν ἀναχώρησις. Μένοντες οὖν ἐν τῷ κατὰ φύσιν, ἐν τῇ ἀρετῇ ἐσμεν· ἐκκλίνοντες δὲ ἐκ τοῦ κατὰ φύσιν, παρά φύσιν ἐρχόμεθα καὶ ἐν τῇ κακίᾳ γινόμεθα. Μετάνοιά ἐστιν ἐκ τοῦ παρά φύσιν εἰς τὸ κατὰ φύσιν, καὶ ἐκ τοῦ διαβόλου πρὸς τὸν Θεὸν ἐπάνοδος, δι' ἀσκήσεως καὶ πόνων.»: Αγίου Ιωάννου Δαμασκηνού, **Έκδοσις ακριβής της Ορθοδόξου πίστεως**, 30 (44). **Περί προγνώσεως και προορισμού**, Ν. Ματσούκα, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσ/νίκη 1998, σελ. 202.

165 'Ο.π., σελ. 421.

νήντα ενιά δικαίους που δεν έχουν ανάγκη μετάνοιας.»¹⁶⁶

Η μετάνοια δεν είναι απλή μεταμέλεια, αλλά επίπονη αγωνιστική προσπάθεια για εύρεση του 'άγνωστου εαυτού' μας και εκούσιο δόσιμό μας στην αγάπη του Θεού με ταπείνωση, γεγονός που συνεπάγεται αλλαγή σκέψεων, φρονημάτων και τρόπου βιοτής. Ο Όσιος Πορφύριος ο Καυσοκαλυβίτης διδάσκει: *Οι Άγιοι Πατέρες είχαν εύρει τρόπο να μεταβάλλουν την κατάθλιψη σε χαρά. Με την αγάπη προς το Θεό, με την προσευχή, και γι' αυτό εφώναζαν με καύχημα οι Απόστολοι και έλεγαν (Κολασ. α', 24.). Τόσο δυνατό που ήτανε το αίσθημα της καταθλίψεως για να τους συντρίψει, το παίρνανε και το δίνανε στο Θεό, το κάνανε προσευχή, το κάνανε χαρά και αγαλλίαση εν Κυρίω.*¹⁶⁷

Άρα, αυτός που μετανοεί, αναγνωρίζει την αδυναμία του στο στάδιο το αρχικό, που όμως συνιστά εξαιρετική αφορμή για ιλασμό, αποστρέφεται στη συνέχεια την αμαρτία μ' ένα συναίσθημα 'μίσους απαθούς', και ελκύοντας συνεχώς την θεία ευμένεια, δεν καταλαμβάνεται πλέον από ενοχές, που συνήθως ανάγουν την προέλευσή τους στον εγωισμό. Αποδεδειγμένος από τη λύπη για τις δυσάρεστες καταστάσεις της επίγειας ζωής, λαμβάνει στο εξής σταθερή την απόφαση διορθώσεώς του, εκτελώντας πρόθυμα το αγαθό, ενώ ταυτόχρονα λυπάται θεάρεστα, δηλαδή για τις αστοχίες του μόνο, όχι όμως υπερβολικά, επειδή αυτή η μορφή της λύπης δημιουργεί συχνά την μελαγχολία, έως και την κατάθλιψη που οδηγεί το άτομο στη δαιμονοκίνητη απελπισία. Και η απελπισία είναι φοβερότερη απ' το να αμαρτάνει κανείς!¹⁶⁸ Γιατί, ενώ η αμαρτία πληγώνει μεν πνευματικά την ψυχή, αφήνοντας την κακουχημένη και 'αιμόφυρτη' να βασανίζεται και σιγοσβήνει (εφόσον δεν βρίσκει την ανακουφιστική διέξοδο της μετανοίας), η απελπισία, αφού την 'παραλάβει' κακουχημένη, την παραλύει πνευματικά σαν άλλη νευροτοξίνη, ώστε να μη δύναται πια να ούτε να επιθυμήσει ούτε να διενεργήσει την μετάνοια, οπότε παραδίδεται ευάλωτη κι απροστάτευτη στην ανθρωποκτόνο λύσσα του σατανά.

Επομένως, προληπτικό φάρμακο ανεκτίμητης αξίας αποδεικνύεται η λύπη 'κατά Θεόν' που πηγάζει από τον αγνό θείο φόβο, την αρχή της πνευματικής σοφίας, απαλλαγμένη από κάθε ίχνος τρόμου, αγωνίας και απειλής, αλλά και από τη συνειδητοποίηση του ατόμου ότι, με τις αμαρτίες του και την οκνηρία του στην άσκηση της αρετής, λύπησε τον Θεό, ώστε, μετανοώντας με ωφέλιμη εσωτερική συντριβή, η λύπη μεταμορφώνεται σε "χαρμολύπη", που εμπεριέχει χαρά κι ελπίδα άσβεστη στο παντοδύναμο έλεός Του. Κι ο Θεός πράγματι συγχωρεί με ασύλληπτη γενναιοδωρία, όταν προηγείται το εξαγνιστικό μέσο της μετάνοιας, που μετα-

166 «Χαρά γίνεται εν τῷ οὐρανῷ ἐπὶ ἐνὶ ἀμαρτωλῶν μετανοοῦντι ἢ ἐπὶ ἐνεήκοντα ἐννέα δικαίοις, οἵτινες οὐ χρεῖαν ἔχουσι μετάνοιας.» (Λκ. Ιε', 7.)

167 Οσίου Πορφυρίου του Καυσοκαλυβίτου, **Συνομιλία για την κατάθλιψη**, Εκδ. ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ, Μήλεσι, χ.χ., σελ. 12.

168 Αντιόχου μοναχού, **Προς Ευστάθιον, Λόγος ΚΖ'**: Φιλοκαλία των Νηπτικών και Ασκητικών, τόμος 13ος, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1998, σελ. 127.

πλάθει τον παλαιό άνθρωπο, όχι επιφανειακά και επιδερμικά, αλλά δυναμικά, φτάνοντας ως τα έγκατα της καρδιάς.¹⁶⁹

Ερωτηθείς ο Όσιος Παΐσιος ο Αγιορείτης σχετικά με το πώς μπορεί να καταλάβει κάποιος αν η λύπη του είναι όντως 'κατά Θεόν', απάντησε: «*Ας υποθέσουμε, ότι ο άνθρωπος κάνει μια αμαρτία και λυπάται... Αν λυπάται από καθαρό φιλότιμο για την πτώση του, επειδή στενοχώρησε τον Χριστό, νιώθει μέσα του έναν γλυκό πόνο, γιατί ο Θεός σκορπά στην ψυχή του γλυκύτητα, την θεία παρηγοριά. Αυτή η λύπη είναι 'κατά Θεόν'. Ενώ, όταν κανείς νιώθει συνεχή λύπη με άγχος και απελπισία, πρέπει να καταλάβη ότι αυτή η λύπη δεν είναι κατά Θεόν. Η 'κατά Θεόν' λύπη είναι χαρά πνευματική και φέρνει στην ψυχή παρηγοριά, ενώ η λύπη που δεν είναι 'κατά Θεόν' φέρνει άγχος κι αδιέξοδο κι απελπισία.*»¹⁷⁰

Ο μετανοών καταθλιπτικός ασφαλώς λυπάται για την όλη δυσχερή κατάσταση του, αλλά συνάμα χαίρεται μυστικά, γιατί η οδύνη της τον οδηγεί σε πραγματική άνεση, ευθυμία και χαρά, εφόσον την χειρίζεται ορθά, πνευματικά. Για το λόγο αυτό, δεν περιορίζεται απλώς στην επίγνωση της αιχμαλωσίας του, μα αποφασίζει να επιστρέψει αληθινά στον Θεό, καθώς καλείται να δώσει στη μετάνοιά του τα στοιχεία εκείνα που θα τον βοηθήσουν στο σημαντικό αυτό βήμα του επαναπροσδιορισμού της ζωής του, με πνεύμα θυσίας. Να κάμει ορθή εκτίμηση της καταστάσεώς του, να είναι τίμιος και ειλικρινής με τον εαυτό του και την πραγματικότητα της ζωής του, και να μην αυτοεξαπατάται. Να είναι αυθόρμητος, ευθύς, γνήσιος, σαφής, κάτι που πολύ αγαπά ο Θεός, δίχως ανόητες προφάσεις, δικαιολογίες και φλυαρίες.¹⁷¹

Χωρίς αργοπορίες και ανώφελες καθυστερήσεις, ο ασθενής αναλαμβάνει την ζωτική ευθύνη να συνομιλήσει με τον 'άγνωστο εαυτό' του, για να γνωρίσει τα όρια, τις δυνατότητες και τις αντοχές του, έργο φυσικά δύσκολο, γιατί οφείλει να ατενίσει τον εαυτό του κατάματα, αλλά ιδιαίτερα εποικοδομητικό σ' αυτή την κρίσιμη καμπή της ζωής του.

Αναζητώντας μέσα του, με τον αυτοέλεγχο, τις αιτίες των δύσκολων καταστάσεων που τον ταλανίζουν, και πιστεύοντας ότι «*δεν επιτρέπεται να μας συμβεί τίποτε, χωρίς να το επιτρέψει ο Θεός*»¹⁷², φτάνει στο καθοριστικό σημείο να παραδεχτεί ψύχραιμα την σοβαρότητα της ασθένειάς του, και ταυτόχρονα να πεισθεί

169 Αγίου Μακαρίου του Αιγυπτίου, **Ομιλίες πνευματικές: Ομιλία ΜΒ'**, Φιλοκαλία των Νηπτικών και Ασκητικών, τόμος Ζ', Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσ/νίκη 1985, σελ. 568.

170 Οσίου Παΐσιου του Αγιορείτου, **ΛΟΓΟΙ (τόμος Ε')**: Πάθη και Αρετές, Εκδ. Ιερ. Ησυχαστηρίου ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΘΕΟΛΟΓΟΣ, Σουρωτή Θεσ/νίκης, 2006, σελ. 138.

171 Μωϋσέως μοναχ. Αγιορείτου, **Το μήνυμα του Αγίου Όρους**, Σειρά: Αθωνικά Άνθη 2, Εκδ. ΤΗΝΟΣ, Αθήνα χ.χ., σελ. 100.

172 «*Οὐδέν ἐγχωρεῖ ἄνευ τῆς προνοίας τοῦ Θεοῦ γενέσθαι ἡμῖν.*»: Οσίου αββά Δωρόθεου, **Έργα ασκητικά, Ζ' διδασκαλία, Περί του εαυτὸν μέμφεσθαι**, Εκδ. ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου, Καρέας 1993, σελ. 210.

πως, αν δεν ομολογήσει γενναία ότι έχει ανάγκη το έλεος του Θεού και δεν το επιζητήσει, δεν θα μπορέσει να απαλλαγεί από «το βαρύ φορτίο της λύπης»¹⁷³, ώστε εκδιώκοντάς το από την ψυχή του, ν' αρχίσει να εργάζεται φιλόπονα για την κάθαρση και τη θεραπεία του. Άλλωστε, αυτή είναι η πρώτη δυσκολία προς επίτευξη αυτής της απαλλαγής, το να πεισθεί δηλ. η ψυχή και να επιθυμήσει να απαλλαγεί τελείως από αυτήν¹⁷⁴, καλλιεργώντας ταυτόχρονα αισθήματα αποτροπισμού για την απομάκρυνσή της από τον Θεό.

«Για την απαλλαγή από τη λύπη, μας βοηθάει πάρα πολύ το να νοιώθουμε απ' την αρχή αηδία γι' αυτήν. Γιατί αυτός που νοιώθει αηδία για κάτι, θα φροντίσει και ν' αποβάλει αυτό αμέσως από πάνω του»¹⁷⁵, θα εξηγήσει ο θείος Χρυσόστομος στον ενάρετο φίλο του Σταγειρίο, που μαστίζεται από την κατάθλιψη.

Συνεπώς, μεγάλο πνευματικό κέρδος αποκομίζει ο καταθλιπτικός ασθενής, όταν αποδέχεται με ειλικρίνεια τη νοσηρή του κατάσταση, αλλά πλέον δεν λυπάται τόσο για τα φθαρτά, ανθρώπινα πράγματα του κόσμου, όσο για την παραμέληση των Ευαγγελικών Εντολών, που ούτε δυσβάσταχτες είναι ούτε ακατόρθωτες.¹⁷⁶

**«Μακάριοι όσοι πενθούν,
γιατί αυτοί θα παρακληθούν.»¹⁷⁷**

2.5 Το κατά Θεόν πένθος

Το πένθος¹⁷⁸ κατέχει ιδιαίτερη θέση στη ζωή και τη διδασκαλία των ιερών Νηπτικών Πατέρων. Ο Κύριος μακάριζε τους πενθούντες εκείνους που διακατέχονται από το κατά θεόν πένθος, αλλ' όχι κι εκείνους που υποφέρουν απο την άκαιρη και εμπαθή λύπη κατά κόσμον. Το κατά θεόν πένθος είναι δηλωτικό της συναίσθησης του ανθρώπου για την πτώση του, και για την απομάκρυνσή του από τον Θεό. Αυτό το πένθος έχει τη δύναμη να εκκενώσει τον χώρο της ψυχής και να τον απαλλάξει από την εμπαθή και άκαιρη λύπη, αλλά και να εισοδεύει στη 'βαθεία καρδιά' το χαροποιό εκείνο στοιχείο της ελπίδας και της 'κατά θεόν' ειρήνης, που

173 Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου, **Επιστολή προς Ολυμπιάδα Ε'**, ΕΠΕ 37, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1989, σελ. 358.

174 Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου, **Προς Σταγειρίον, Λόγος Γ'**, ΕΠΕ 29, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1981, σελ. 287.

175 Ό.π., σελ. 287.

176 «Αί έντολαι του̃ Θεοῦ βαρεΐαι οὐκ εἰσίν.» (**Α' Ιωάν. Ε', 3.**)

177 «Μακάριοι οί πενθοῦντες, ὅτι αὐτοί παρακληθήσονται.» (**Ματθ. ε', 4.**)

178 Η λέξη **πένθος** σημαίνει λύπη, θλίψη, συμφορά, θρήνος. Προέρχεται από το ρήμα πενθώ που σημαίνει θρηνώ, κλαίω κάποιον. (Πηγή: *H. Liddl- R.Scott. Το μέγα Λεξικό της Ελληνικής Γλώσσας, σελ. 519.*)

οδηγεί στη σωτηρία.¹⁷⁹

Το κατά Θεόν πένθος είναι ένα βαθύ συναίσθημα συντριβής της καρδιάς, σκυθρωπότητας, πόνου ψυχής από ενθύμηση των αμαρτιών, με τις οποίες ο άνθρωπος λύπησε το Χριστό, και γι' αυτό στερείται Εκείνον, που είναι η πηγή της χαράς.¹⁸⁰

Η αίσθηση της ευθύνης για τα πεπραγμένα πονηρά έργα, 'καταπιέζει' θεοφιλώς την καρδιά, οπότε προκαλείται η λυπηρή κατάσταση του πένθους.¹⁸¹

Κατά τον άγιο Ιωάννη τον Σιναΐτη, «το κατά Θεόν πένθος είναι η διάθεση της πονεμένης καρδιάς, που δεν παύει να ζητεί με πάθος εκείνο για το οποίο είναι διψασμένη. Και όσο δεν το κατορθώνει, τόσο περισσότερο κοπιάζει και το κυνηγά και τρέχει πίσω του με οδυνηρό κλάμα. Ως πένθος χαρακτηρίζεται το χρυσό εκείνο 'καρφί' της ψυχής που συνεχώς 'καρφώνει' την καρδιά, και βρίσκεται εκεί για να υπενθυμίζει στον άνθρωπο την ανάμνηση του Θεού, τον Οποίο παρεπίκρανε.»¹⁸²

Αναφέρει ο π. Βασιλείος Καλλιακμάνης: *Ο φόβος της κολάσεως βοηθά και στη συγκέντρωση του νου κατά τη διάρκεια της προσευχής. Όταν προσεύχεσαι, παρατηρεί ο Όσιος Μάρκος ο Ερημίτης, και σε καταλάβει ακηδία ή προσβληθείς από την κακία, το θάνατό σου και τις φοβερές κολάσεις. Και σε άλλο σημείο γράφει: Ο φόβος της κολάσεως και ο έρωτας της Βασιλείας των Ουρανών, παράγουν την υπομονή στις θλίψεις.*¹⁸³

Μέσα στη σιωπή του πόνου και των δοκιμασιών του, ο άνθρωπος απεγνωσμένα αναζητά τον Θεό, ο Οποίος, ενώ υπάρχει παντού, 'απουσιάζει' από τη ζωή του ίδιου, εξαιτίας των αμαρτιών του. Αυτό συνιστά το πένθος, το να θρηνεί δηλ. ο άνθρωπος αδιάκοπα και αγόγγυστα, μέσα στην 'έρημο των παθών', στην έρημο της αμαρτίας, αναζητώντας τον Θεό και Λυτρωτή του. Είναι το συναίσθημα ταπείνωσης που κρατιέται από το θείο έλεος: πενθώ = τον Θεό αναζητώ.¹⁸⁴

Η επίγνωση και συναίσθηση της απομάκρυνσης από την 'πηγή της ζωής', ο φόβος του θανάτου, η νοσταλγία της ωραιότητας του παραδείσου, γεννούν τη συντριβή της ψυχής και τον θείο φόβο. Ο φόβος, όμως, αυτός δεν πρέπει να παραλύει το είναι του Χριστιανού, αλλά να γίνεται αφετηρία πνευματικών αγώνων και μετανοίας. Μόνο όταν ο φόβος βοηθά στην πορεία της κάθαρσης, τότε μπορεί να γίνει αποδεκτός. Αντίθετα, όταν οδηγεί στην απόγνωση, πρέπει να αποβάλλεται. Ο φόβος που γεννά το κατά Θεόν πένθος προσλαμβάνει σωστικό και κα-

179 *Ωδή στο εφήμερο: Η λύπη κατά τους Πατέρες*, Εκδ. ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, Ι. Μ. Τιμίου Προδρόμου, Καρέας 2009 (Πρόλογος), σελ. 14-16.

180 Irene Hausherr, *Το πένθος*, Εκδ. ΘΕΣΒΙΤΗΣ, Θήρα 2004, σελ. 50.

181 Γέρ. Ιωσήφ, *Αθωνική Μαρτυρία*, Εκδ. Ι.Μ.ΒΑΤΟΠΕΔΙΟΥ, Άγιον Όρος 1993, σ. 58,59.

182 Οσίου Ιωάννου του Σιναΐτου, *Κλίμαξ: Περί του χαροποιού πένθους*, Εκδ. Ι. Μ. ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ, Ωρωπός Αττικής 1998, σελ. 147.

183 Καλλιακμάνη Βασιλείου Πρωτ., *Από το φόβο στην Αγάπη*, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσσαλονίκη 2009, σελ. 81.

184 Λεμοντζή Θεοφίλου Πρωτ., *Αμαρτία: Ενοχή ή πένθος;*, Θεσσαλονίκη 2011, σελ. 104.

θαρτικό χαρακτήρα. Οι σωματικές πράξεις, νηστεία-αγρυπνία-ψαλμωδία-ανάγνωση των Γραφών, γίνονται για να καθαρίζεται ο νους. Ο νους, όμως, χωρίς πένθος δεν μπορεί να καθαρθεί. Το πένθος, έτσι όπως περιγράφεται από τους Νηπτικούς Πατέρες, δεν έχει σχέση με την κατάθλιψη. Δεν είναι λύπη για φθαρτά πράγματα. Είναι βαρύ αίσθημα αμαρτωλότητας, που δεν σχετίζεται με την απόγνωση, αλλά με την ελπίδα. Το πένθος αυτό γεννά την πραότητα. Η μελέτη των Γραφών, η επίγνωση των συνεπειών της Πτώσης, ο επερχόμενος θάνατος και το πένθος ασκούν τον Χριστιανό. Διατηρεί έτσι το φόβο και την ελπίδα, και αποκτά την πραότητα των λογισμών.¹⁸⁵

Η διδασκαλία περί του μακαρίου πένθους είναι βασισμένη στην Αγία Γραφή. Το πένθος μακάρισε ο ίδιος ο Κύριος: «*Ευτυχισμένοι όσοι πενθούν, γιατί αυτοί θα παρακληθούν*»¹⁸⁶ Ο Κύριος μακαρίζει το πένθος της μετάνοιας, για τις αμαρτίες και την απώλεια των ψυχών μας.

Ο άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, όπως και πολλοί άλλοι άγιοι, δεν διαχωρίζουν το πένθος από την χαρά. Η θεία παράκληση είναι 'κατά Θεόν' χαρά που γεννάται από τον 'κατά Θεόν' πόνο και την 'κατά Θεόν' λύπη, και γι' αυτό, το πένθος ονομάζεται χαροποιό πένθος. «*Αν πενθούμε, αυτό γίνεται ακριβώς για να απολαύσουμε την χαρά που αυτό το πένθος παράγει*».¹⁸⁷ Η ειλικρινής μετάνοια και τα πηγαία δάκρυα δίνουν την πληροφορία ότι ο Κύριος αποστέλλει το έλεος και τους οικτιρμούς Του στην ψυχή, που πενθεί και κλαίει για τις αμαρτίες της. Αποστέλλει την χαρά και την παρηγοριά κι ένα φως πνευματικό, που είναι η Χάρη και η παρουσία του Αγίου Πνεύματος.

Γιατί, όπως σχολιάζει ο Αρχιμ. Ζαχαρίας Ζάχαρος, αναφερόμενος στην θεολογία του μακαριστού Γέροντα Σωφρόνιου Σαχάρωφ, του Έσσεξ: *Ο πύρινος πόθος του ανθρώπου ενώνεται με την ενέργεια του ουρανού Πυρός, που απαλύνει την καρδιά, και τα δάκρυα αναβλύζουν από αυτήν ως άφθαρτη παράκληση του Παρακλητού Πνεύματος*.¹⁸⁸

Θλίψη και χαρά, λοιπόν, είναι συνυφασμένες με τον βίο των χριστιανών, καθώς έτσι όρισε η άπειρη σοφία του Θεού, και λειτουργούν ανάλογα με το μέτρο της ευαισθησίας των ψυχών τους. Οι άγιοι Πατέρες κάνουν λόγο για 'χαροποιό' και 'θεοποιό' πένθος, που γεννιέται από την προσεκτική ενδοσκόπηση, αλλά κι από τον στεναγμό της αυτομεμφίας. Έναν τέτοιο εκφραστικότατο εκ βαθέων στεναγμό εξωτερικεύει ο άγιος Απόστολος Παύλος στην 'προς Ρωμαίους επιστολή' του,

¹⁸⁵ Καλλιακμάνη Βασιλείου Πρωτ., *Από το φόβο στην Αγάπη*, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσσαλονίκη 2009, σελ. 142-143.

¹⁸⁶ «*Μακάριοι οί πενθοῦντες, ὅτι αὐτοὶ παρακληθήσονται.*» (*Ματθ. ε', 4.*)

¹⁸⁷ «*Πενθοῦμεν; Πάντως ἵνα τῆς χαρᾶς τοῦ πένθους ἐπαπολαύσωμεν.*»: Ηθικός 7, SC 129, 206-207, σελ. 170.

¹⁸⁸ Ζαχάρου Ζαχαρία Αρχιμ., *Αναφορά στη θεολογία του Γέροντος Σωφρόνιου*, Έσσεξ, Αγγλία 2000, σελ. 118.

όταν κραυγάζει: «Τι ταλαίπωρος άνθρωπος που είμαι! Ποιος θα με γλυτώσει από τις θανάσιμες ορέξεις του φθαρτού αυτού σώματος;»¹⁸⁹

Εξάλλου, αυτή την κατηγορία 'των λυπουμενων' μακαρίζει και ο Χριστός, όπως ήδη προαναφέραμε. Κι όχι απλώς αυτούς 'που λυπούνται', αλλ' αυτούς 'που λυπούνται υπερβολικά' (για τις αμαρτίες τους). Γι' αυτό και δεν είπε 'οι λυπούμενοι', αλλά 'οι πενθούντες'.

Επομένως, ποια θα είναι η επιβράβευσή τους; «Ότι αυτοί παρακληθήσονται», λέγει ο Χριστός. «Αλλά πες μου, πού θα παρακληθούν, πού θα βρουν αυτή την ανακούφιση; -ρωτάει ο Άγιος Χρυσόστομος, κι απαντά ο ίδιος- Κι εδώ και στους ουρανούς! Επειδή η εντολή ήταν, βεβαίως, πάρα πολύ επίπονη και δυσβάσταχτη, υποσχέθηκε να ανταμείψει την τήρησή της με κάτι που θα προξενούσε απόλυτη ανακούφιση, υπερκόσμιο γλυκασμό και θεία κατάνυξη.»¹⁹⁰

«Να κρατάς σφικτά -παραίνει ο όσιος Ιωάννης της Κλίμακοα- την μακαρία χαρμολύπη, η οποία προέρχεται από την ευλογημένη κατάνυξη, και ακατάπαυστα να την καλλιεργείς, μέχρις ότου σε ανυψώσει από τα γήϊνα και σε παρουσιάσει καθαρό μπροστά στο Χριστό.»¹⁹¹

Συνειδητοποιώντας ο καταθλιπτικός άνθρωπος τη συμφορά του, αν θέλει να θεραπευθεί, πρέπει να επιλέξει να πενήσει, αλλά μόνο 'κατά Θεόν', εκχέοντας γλυκά δάκρυα, καθώς αναλογίζεται τα θαυμαστά γεγονότα της θείας Οικονομίας για την σωτηρία του.

Ενδέχεται, ωστόσο, η θεοφιλής μεταστροφή του να μη συνοδεύεται απαραίτητα απ' τα καρδιοστάλαχτα δάκρυα, και στην περίπτωση αυτή, βεβαίως, «οι σιωπηλοί αναστεναγμοί και η πενθική σκυθρωπότητα "φωνάζουν", για λογαριασμό μας, στον Κύριο»¹⁹² και ανακουφίζεται η βεβαρυμένη από λύπη ψυχή.

Με αυτό το «αντίδοτο των αμαρτιών»¹⁹³ ο πάσχων άνθρωπος προσελκύει επάνω του την Χάρη του Θεού, και ενισχύεται από την θείκη επίσκεψη και παιδαγωγία, που επεξεργάζονται τη σωτηρία του. Δικαιολογημένα λοιπόν ο Προφήτης τονίζει: «Οι εκπαιδευτικές δοκιμασίες του Θεού ανοίγουν αντιληπτικά το μυαλό μου,

189 «Ταλαίπωρος ἐγὼ ἄνθρωπος! Τίς με ῥύσεται ἐκ τοῦ σώματος τοῦ θανάτου τούτου;» (Ρωμ. ζ', 24.)

190 Αγίου Ιωάννου Χρυσοστόμου, **Ομιλία ΙΕ' εις το κατά Ματθαίον**, ΕΠΕ 9, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1975, σελ. 471, 473.

191 Αγίου Ιωάννου του Σιναΐτου, **Κλίμαξ: Λόγος Ζ', Περὶ χαροποιού πένθους**, Εκδ. Ι. ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ, Ωρωπός Αττικής 2006, σελ. 142.

192 «Οἱ στεναγμοὶ καὶ ἡ κατῆφεια βοῶσι πρὸς Κύριον.» Αγίου Ιωάννου του Σιναΐτου, **Κλίμαξ: Λόγος Ζ', Περὶ χαροποιού πένθους**, Εκδ. Ι. ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ, Ωρωπός Αττικής 2006, σελ. 141.

193 Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου, **Περὶ μετανοίας Ομιλία Η'**, ΕΠΕ 30, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1987, σελ. 286.

κι εγώ Τον ακολουθώ πειθαρχημένα και αναντίρρητα». ¹⁹⁴ Γιατί, κάθε φορά που ο δοκιμαζόμενος άνθρωπος αντιμετωπίζει τις δοκιμασίες με ανεπιφύλακτη εμπιστοσύνη στη Θεϊκή Πρόνοια, ανταμοίβεται με ανείπωτη πνευματική ευφροσύνη, αναθέτοντας εμπιστευτικά την προσωπική του αδυναμία στη Θεϊκή παντοδυναμία, και μεταμορφώνοντας συνάμα το φίλαυτο θέλημά του σε φιλόθεο. Έτσι, 'εκπαιδεύεται' να αγαπά ό,τι αγαπά ο Χριστός, και να χαίρεται με ό,τι χαίρεται Εκείνος, αποκόπτοντας σταδιακά την αυτοπεποίθεσή του, και υποτάσσοντας το δικό του εμπαθές θέλημα στο Άγιο θέλημα του Θεού. «Γιατί τότε -λέγει ο αββάς Δωρόθεος- βλέπει κανείς το δρόμο του Θεού χωρίς ψόγο και κηλίδα, όταν αρνηθεί το δικό του θέλημα, και προτιμήσει να αφευθεί στο άμετρο Πατρικό έλεος, που εγγυάται βεβαιότητα αναστάσεως, μετά από το πένθος της μετανοίας.» ¹⁹⁵ 'Υστερα, Εκείνος θα φροντίσει για την 'στολή την πρώτη' και το 'δαχτυλίδι της υιοθεσίας'. ¹⁹⁶

Η βίωση της καταθλιπτικής δυσαρμονίας προξενεί στον πάσχοντα την αίσθηση ότι βρίσκεται 'λαβωμένος' μακριά από την αγάπη του Χριστού, και καθώς συνειδητοποιεί, με τη θεοδώρητη μετάνοια, πόσο αναγκαία είναι στη ζωή του η παρουσία Του, αναζητεί τρόπους προκειμένου να Τον πλησιάσει, να Τον συναντήσει, να προσπέσει ως ο άσωτος υιός στην αγκαλιά του Πατέρα, και να ενωθεί μαζί Του αιώνια. Γιατί, κατά τον Όσιο Πορφύριο τον Κausοκαλυβίτη: «Αυτό είναι το άγιο και ωραίο, που ευφραίνει και απαλλάσσει την ψυχή από κάθε κακό, η προσπάθεια να ενωθεί κανείς με τον Χριστό. Να αγαπήσει τον Χριστό, να λαχταρήσει τον Χριστό, να ζει διά τον Χριστό και εν τω Χριστώ, σαν τον Απόστολο Παύλο που έλεγε «Δεν ζω πια εγώ, αλλά ζει ο Χριστός μέσα μου». ¹⁹⁷ Αυτό να είναι ο στόχος σας. Οι άλλες προσπάθειες να είναι μυστικές, κρυμμένες. Εκείνο που πρέπει να κυριαρχεί είναι η αγάπη στον Χριστό. Αυτό να υπάρχει μες στο μυαλό σας, στη σκέψη, στη φαντασία, στην καρδιά, στη βούλησή σας. Αυτή η προσπάθεια να είναι η πιο έντονη, πώς θα συναντήσετε τον Χριστό, πώς θα ενωθείτε μαζί Του, πώς θα Τον ενστερνισθείτε.» ¹⁹⁸ Γιατί η ψυχή δεν πλάστηκε για να άγχεται και να καταθλίβεται, αλλά για να γαληνεύει, να χαίρεται, να αγαπά, να ωριμάζει πνευματικά και να προκόπτει αδιάκοπα.

Η αγάπη προς τον Χριστό, επομένως, συνιστά το βασικό 'κίνητρο' της αυθεντικής μετάνοιας του ανθρώπου, κι όσο δυναμικότερα καλλιεργείται μέσα του, τόσο

194 «Ἡ παιδεία Κυρίου ἀνοίγει μου τὰ ὦτα, ἐγὼ δὲ οὐκ ἀπειθῶ οὐδὲ ἀντιλέγω.» (Ἡσ. ν', 5.)

195 Αγίου Αββά Δωροθέου, **Έργα ασκητικά, Ε' διδασκαλία, Περί του μη οφείλιν τινά στοιχείν τη ιδία συνέσει**, Εκδ. ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, Ι. Μ. Τιμίου Προδρόμου, Καρέας 1993, σελ. 173.

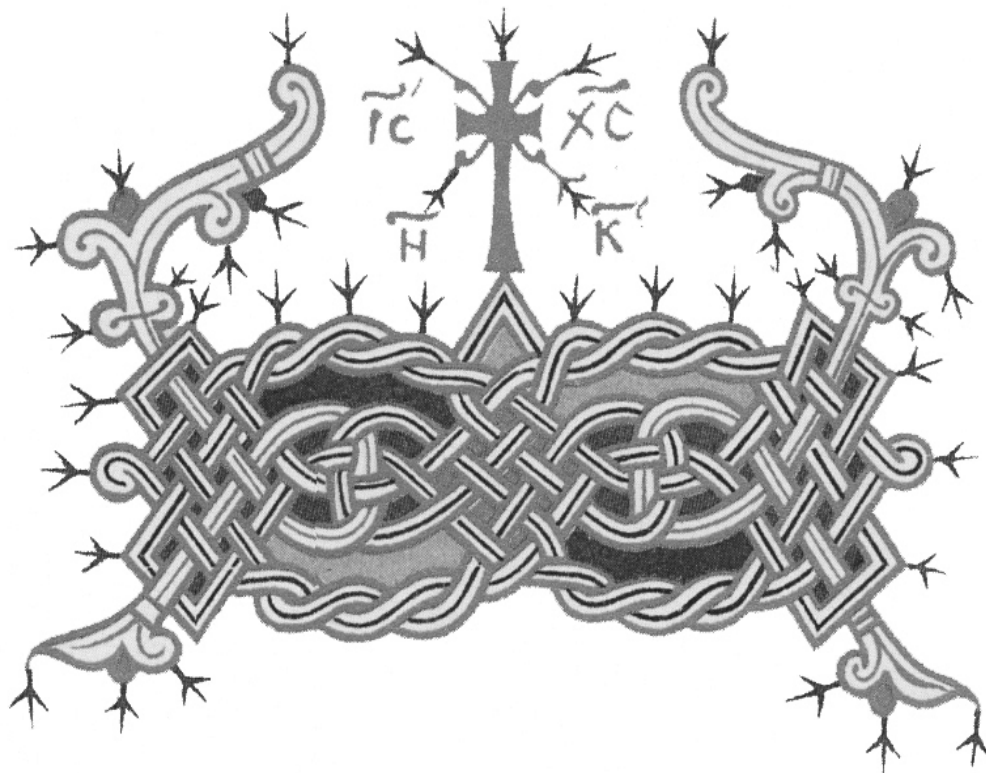
196 «Ἐξενέγκατε τὴν στολήν τὴν πρώτην καὶ ἐνδύσατε αὐτόν, καὶ δότε δακτύλιον εἰς τὴν χεῖρα αὐτοῦ...» (Λκ. ιε', 22.)

197 «Χριστῶ συνεσταύρωμαι· ζω δὲ οὐκέτι ἐγώ, ζῆ δὲ ἐν ἐμοὶ Χριστός...» (Γαλ. β', 20.)

198 Όσιου Πορφυρίου του Κausοκαλυβίτου, **Λόγοι περί πνευματικής ζωής, Περί πνευματικού αγώνος**, Εκδ. ΧΡΥΣΟΠΗΓΗ, Ιερά Μονή Ζωοδόχου Πηγής, Χανιά 2004, σελ. 22.

δυναμώνει ο ψυχικός του πόνος από την παράβαση του θείου θελήματος, για να δώσει στη συνέχεια τη θέση του στη θεοδώρητη ειρήνη της καρδιάς και τον κατευνασμό της συνείδησης για ό,τι εν αγνοία ή εν γνώσει είναι 'ημαρτημένο'.

Ίσως, λοιπόν, το πρώτο 'βήμα' προς τη θεραπεία ενός νοσούντος καταθλιπτικού, είναι να τολμήσει ο ίδιος αποφασιστικά και γενναία, από αγάπη για τον Χριστό, τη 'συστηματική' εντός του καλλιέργεια της σωτήριας 'κατά Θεόν' λύπης, που γεννά, δια της μετανοίας, την ταπείνωση και την 'εν γνώσει' υπομονή κάθε θλίψεως και δοκιμασίας, χαρίζοντας σιγά σιγά στον **αθλητή της καρτερίας** 'γεύσεις' υγείας, αρμονίας κι ανέλπιστα μακαριότητας.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

*«Από όλους τους εχθρούς μου ονειδίστηκα
και χλευάσθηκα από τους γείτονές μου,
για τους γνωστούς μου υπήρξα θέαμα φοβερό
και όσοι με έβλεπαν έξω έφευγαν από μπροστά μου.»¹⁹⁹*

3. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΆΘΛΙΨΗΣ

3.1 Η κατάθλιψη στη σύγχρονη κοινωνία

Η μεταμοντέρνα φάση της ιστορίας έχει ξεκινήσει ήδη για την ανθρωπότητα. Οι καινοφανείς αντιλήψεις για τον άνθρωπο και τη ζωή έχουν απλωθεί στο μεγαλύτερο τμήμα της γης, και τείνουν να εξαπλωθούν στο σύνολο της.

Και φτάσαμε στο σημείο εκείνο, όπου πλέον η κατάθλιψη τείνει να αποτελεί μια ακόμη 'μολυσματική' νόσο του σύγχρονου κόσμου. Η αδυναμία άντλησης αληθινής χαράς από τη ζωή, η αίσθηση ματαιώσης κάθε νοήματος της ύπαρξης και η δυσθυμία, τείνουν να χαρακτηρίζουν μεγάλες ομάδες των ανθρώπων, παγκοσμίως.

Η κατάθλιψη εντάσσεται στις διαταραχές της διάθεσης, με σοβαρές συνέπειες για την ζωή του ανθρώπου. Η πάθηση αυτή πλήττει ήδη ένα μεγάλο μέρος του παγκόσμιου πληθυσμού, και δίκαια συγκαταλέγεται στις πέντε επικρατέστερες παθήσεις του σύγχρονου κόσμου.²⁰⁰

Στη συμπτωματολογία της κατάθλιψης που εξετάστηκε στο α' κεφάλαιο, εντάσσονται και τα κοινωνικά συμπτώματα: Κοινωνική απόσυρση/απομόνωση, αδυναμία ανταπόκρισης στις εργασιακές σχέσεις, ανεργία, και είναι τόσο σοβαρά, που επηρεάζουν δραστικά τη λειτουργικότητα του ατόμου στην καθημερινότητά του.

Το περιβάλλον παίζει εδώ κυρίαρχο ρόλο, καθώς έχει αποδειχθεί από τεκμηριωμένα ευρήματα επιστημονικών ερευνών²⁰¹, ότι ακόμα και όταν υπάρχει οργανική προδιάθεση, η κατάθλιψη προκύπτει κυρίως ως ψυχοσυναισθηματική αντίδραση σε στρεσογόνες εξωτερικές συνθήκες πίεσης - λ.χ. εργασιακό περιβάλλον.

Η επιστήμη του *Applied Behavioral Analysis (ABA)*²⁰² τονίζει την σημασία του

199 «Παρά πάντας τούς εχθρούς μου έγενήθην όνειδος και τοίς γείτοσί μου σφόδρα, και φόβος τοίς γνωστοίς μου· οί θεωροῦντες με έξω, έφυγον άπ' έμοῦ.» (Ψαλμ. λ' 12.)

200 Θάνου Ασκητή (Νευρολόγου-Ψυχιάτρου), Δανάης Γλαβίνα (Συμβούλου ψυχικής υγείας), Σταμάτη Μαλέλη (συγγραφέα και διευθυντού ειδήσεων του ΣΚΑΪ): Εκδήλωση στο αμφιθέατρο του Ορθοδόξου Χριστιανικού Συλλόγου Η ΕΛΠΙΣ, με θέμα "**Η κατάθλιψη στη σύγχρονη εποχή**".

201 Β' Συνέδριο Ψυχικής Υγείας 2015.

202 Η **ανάλυση της εφαρμοσμένης συμπεριφοράς (ABA)** είναι μια επιστημονική προσπάθεια που ασχολείται με την ανάπτυξη τεχνικών που βασίζονται στις αρχές της μάθησης και την εφαρμογή τους, για να αλλάξουν συμπεριφορά κοινωνικής σημασίας. Είναι η εφαρμοσμένη μορφή

περιβάλλοντος στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς και των αρνητικών πεποιθήσεων, υποστηρίζοντας ότι αυτά προκύπτουν μέσα από την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το περιβάλλον.

Ένας νέος άνθρωπος σε παραγωγική ηλικία, που έχει επενδύσει φιλόπονα σε σπουδές (βασικό πτυχίο, μεταπτυχιακά, διδακτορικό, έρευνα κλπ), με πολλές προσωπικές του, ίσως και οικογενειακές, θυσίες στο 'βωμό' της γνώσης και της εξειδίκευσης, εύλογα προσδοκά επαγγελματική αναγνώριση και καταξίωση. Όταν όμως, αντ' αυτού, δέχεται επαναλαμβανόμενη απόρριψη από εργασίες που αντιστοιχούν στην επαγγελματική του κατάρτιση, τότε πιθανώς θα συσχετίσει την εξεύρεση εργασίας με αρνητικά συναισθήματα απογοήτευσης, απελπισίας και αναξιότητας.

Σύμφωνα με το *Applied Behavioral Analysis*²⁰³, η κατάθλιψη μπορεί να προκύψει από την αφαίρεση της θετικής ενίσχυσης του περιβάλλοντος. Όταν κάποιος χωρίσει από τον/την σύντροφό του, τότε μια σημαντική πηγή 'θετικής ενίσχυσης' (αγάπης και τρυφερότητας) έχει χαθεί. Η δευτερογενής πηγή που θα μπορούσε να τροφοδοτήσει παρόμοια συναισθήματα, είναι οι συγγενείς και οι φίλοι. Αλλ' όταν το άτομο αρχίσει να υιοθετεί συμπεριφορές γκρίνιας, μιζέριας και αρνητικότητας, θα απομακρύνει σιγά-σιγά τον συγγενικό και φιλικό περίγυρό του ή θα απομακρυνθεί από αυτόν, ενισχύοντας την κοινωνική του απομόνωση και τα συναισθήματα λύπης που το πολιορκούν.

Η προσωπικότητα, βεβαίως, παίζει και αυτή το ρόλο της. Όταν ο άνθρωπος έχει φτωχές κοινωνικές δεξιότητες και άκαμπτη δομή προσωπικότητας, δυσκολεύεται να κάνει τις αναγκαίες προσαρμογές, για ν' αναζητήσει νέες και εναλλακτικές πηγές θετικής ενίσχυσης.

Η κατάθλιψη 'εγκλωβίζει' τον άνθρωπο σ' έναν αρνητικό φαύλο κύκλο σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών, εξωθώντας τον να νιώθει ολοένα και περισσότερο συναισθήματα αρνητικά και 'κατεδαφιστικά'.

Η οικονομική αστάθεια και δυσπραγία, σε συνδυασμό με μια πεσιμιστική στάση ζωής, έχει αρνητικές προεκτάσεις και στις διαπροσωπικές σχέσεις, εξαιτίας του δυσλειτουργικού χειρισμού καταστάσεων και τη μεγιστοποίηση (μέσα στο μυαλό του ασθενούς) των αρνητικών συγκυριών.²⁰⁴

ανάλυσης συμπεριφοράς. Οι άλλες δύο μορφές είναι: ο ριζοσπαστικός συμπεριφορισμός και η πειραματική ανάλυση της συμπεριφοράς. Το όνομα "ανάλυση εφαρμοσμένης συμπεριφοράς" έχει αντικαταστήσει την τροποποίηση συμπεριφοράς, επειδή η τελευταία προσέγγιση πρότεινε την προσπάθεια αλλαγής συμπεριφοράς χωρίς να διευκρινιστούν οι σχετικές αλληλεπιδράσεις συμπεριφοράς-περιβάλλοντος. Αντίθετα, η ABA προσπαθεί ν' αλλάξει τη συμπεριφορά, αξιολογώντας αρχικά τη λειτουργική σχέση μεταξύ της στοιχειοθετημένης συμπεριφοράς και του περιβάλλοντος. Αυτή η προσέγγιση συχνά επιδιώκει να αναπτύξει εποικοδομητικές, κοινωνικά αποδεκτές συμπεριφορές για να αντικαταστήσει τις ανώμαλες συμπεριφορές.

203 <http://www.protothema.gr/zoi/group-therapy/arthro/528345/katathlipsi-protagonistria-sto-ergo-tis-sughronis-koinonias/>

204 www.oebenh.gr

Ευρήματα επιστημονικών μελετών αποδεικνύουν πώς, οι 'τοξικοί' συλλογισμοί και τα 'τοξικά' συναισθήματα των ανθρώπων, όταν δεν αντιμετωπιστούν έγκαιρα, 'σωματοποιούνται' και γίνονται προβλήματα οργανικά²⁰⁵! Κι ας θυμηθούμε εδώ τα λόγια του αρχαίου Έλληνα Φιλόσοφου Πυθαγόρα: «Το σώμα μας δίνει πληροφορίες για τον εσωτερικό μας κόσμο».

Η παραδοξότητα των σύγχρονων αξιώσεων

Η πρόοδος της κοινωνίας ενδεχομένως παράγει όλες τις απώλειες που δίνουν τις αφορμές για συλλογιστικούς 'σεισμούς' και καταθλιπτικά συναισθήματα. Ο καταθλιπτικός άνθρωπος γίνεται εύκολα διακριτός συμπτωματολογικά, ως απόκλιση συμπεριφορική από την γενικότερη 'κοινωνική ευδιαθεσία', ώστε να κρίνεται ότι χρήζει ιατρικής βοήθειας. Τα συμπτωματολογικά, ωστόσο, κριτήρια σύμφωνα με τα οποία ένας άνθρωπος διαγιγνώσκεται ως καταθλιπτικός, μπορεί να είναι σχετικά και όχι απόλυτα, ανάλογα με την 'οπτική γωνία' θέασης της επιστήμης που τα προσεγγίζει. Αυτό, τουλάχιστον, δείχνει η εξέλιξη της διάγνωσης του καταθλιπτικού συνδρόμου τα τελευταία 50 χρόνια. Ο εξουθενωμένος άνθρωπος είναι κατά κύριο λόγο 'παιδί της εποχής' μας. Βλέπει τον εαυτό του αντιμέτωπο με τις κοινωνικές επιταγές της αυτοπραγμάτωσης, και, ιστάμενος αμήχανα ενώπιον ενός απάνθρωπου ανταγωνισμού που παραμονεύει για να αναδείξει ανθρωπάρεσκα τον 'καλύτερο' και να συντρίψει άσπλαγχνα τον 'λιγότερο καλό', περιέρχεται σε φοβική συστολή που μπορεί, αν δεν τύχει σωστής και ψύχραιμης ψυχοδιανοητικής διαχείρισης, να αποτελέσει την απαρχή μιας οδυνηρής καταθλιπτικής περιπέτειας.

Το να είναι κανείς λυπημένος, είναι μια θεμιτή έκφραση της ύπαρξης. Η διαδρομή από την παλιά 'μελαγχολία' στη σύγχρονη 'κατάθλιψη' δεν ήταν σύντομη. Η ιατρική ιδιοποίηση του όρου 'μελαγχολία' από την ψυχιατρική του 19ου αιώνα, δεν μπόρεσε να θέσει εντελώς εκτός λειτουργίας την διπλή του σημασία.²⁰⁶ Στη μελαγχολία, πάλλεται ακόμα δίπλα στις 'αβύσσους της ψύχωσης' η ιδιαίτερα ανθρωπινή ικανότητα μιας νοσηματοδότησης της λύπης. Υποφέρουμε από την γνώση, από την επιδίωξη της νεωτερικότητας στο να εξηγηθούν τα πάντα και να καλυφθεί ο απειλητικός χώρος του τίποτα με αντικειμενικότητα. Για τον μελαγχολικό του 19ου αιώνα, η αίσθηση αυτή ήταν ακόμη παρούσα. Η λύπη του παρέπεμπε σε μια δύναμη μέσα στον άνθρωπο, στο αισθητήριό του γι' αυτό που δεν ταιριάζει, για το ασύμφωνο. Όποιος είναι λυπημένος υποφέρει γι' αυτό που λείπει – έτσι γνωρίζει το αίσθημα της νοσταλγίας. Ιδωμένη από αυτή τη 'γωνία θέασης', η μελαγχολία θα μπορούσε να είναι ακόμη κι ένας σχεδόν 'γλυκός θρίαμβος' πάνω στα κακώς κείμενα του κόσμου. Κάτι από το οποίο θα μπορούσε να αναδυθεί ένα λεπτό νοσταλγικό πένθος.

Αυτές, όμως, οι συνηχήσεις ενός 'μελαγχολικού συναισθήματος' καθόλου δεν εν-

205 <http://www.iatropedia.gr/ygeia/pos-to-agchos-xespa-sto-soma/33223/>

206 www.aretidrakaki.gr/melagholia-katathlipsi

αρμονίζονται με μια ιατρική επιστήμη, η οποία στοχεύει στην εξάλειψη κάθε πόνου. Για αυτό τον λόγο ο όρος 'μελαγχολία' ξέπεσε. Η εννοιολογική διαφοροποίηση που οδήγησε στον ιατρικό όρο 'κατάθλιψη', αποτελεί ένα σημείο τομής, της οποίας οι συνέπειες είναι σήμερα ορατές.²⁰⁷

Η κατάθλιψη, ως βιολογική λειτουργική διαταραχή, μας παραπέμπει σε έναν 'ελλειμματικό' άνθρωπο. Ελλειμματικό, γιατί δεν μπορεί να ανταποκριθεί με επάρκεια στις απαιτήσεις του σύγχρονου κόσμου. Γιατί ως κοινωνικό κύτταρο είναι αργός, νωχελικός, δύσκαμπτος, δυσπροσάρμοστος, ιδιόρρυθμος, δυσπρόσιτος, δυσάρεστος, δυσεπικοινωνιακός. Η μελαγχολία πάλι, ως ψυχο/συναισθηματική ιδιαιτερότητα, μας παραπέμπει συνήθως σε έναν άνθρωπο ιδιαιτέρως λεπτό, πληθωρικά ευαίσθητο, διανοητικά πολύπλοκο, κοινωνικά αντισυμβατικό. Έτσι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο καταθλιπτικός υποφέρει από τις προσωπικές του ανεπάρκειες και μειονεξίες... ενώ ο μελαγχολικός από τις ανεπάρκειες του κόσμου που τον περιβάλλει!

Αν παίρναμε στα σοβαρά τη γλώσσα της κατάθλιψης, ως 'αντιπροσωπευτικό' σύμπτωμα της εποχής, θα μπορούσαμε να τη διερμηνεύσουμε ως μια σχεδόν φυσιολογική αντίδραση της ψυχής μπροστά στην καταθλιπτική (απογοητευτική) περιπέτεια πραγματικότητα. Αυτή η 'θέαση' θα αφαιρούσε από την κατάθλιψη κάθε νοσηρότητα, και το πρώην ψυχικό νόσημα θα μπορούσε τότε να θεωρηθεί ως μία τρόπον τινά 'υγιής' συναισθηματική διαμαρτυρία των καταθλιπτικών ανθρώπων μπροστά στην ηθική αποσύνθεση και την κοινωνική αποδόμηση του κόσμου. Μία πρόκληση να αντιληφθούμε την κατάθλιψη ως 'έκφραση διαμαρτυρίας της ύπαρξης'. Αυτός ο τρόπος 'ανάγνωσής' της, θα μπορούσε να αποτελέσει μια ευκαιρία για να στραφούμε προς τις κοινωνικές ρίζες της καταθλιπτικής περιπέτειας του κόσμου.

3.2 Κοινωνικοί παράγοντες που επιδεινώνουν τη νόσο

Τα κοινωνικο/οικονομικά δρώμενα, των τελευταίων κυρίως ετών, μας προκαλούν άγχος και αμηχανία, εντείνοντας δραστικά το αίσθημα της μοναξιάς και της απόγνωσης.²⁰⁸ Νιώθουμε αβοήθητοι, συχνά χωρίς εναλλακτική προοπτική, μπροστά σε καταστάσεις που μας υπερβαίνουν. Η καθημερινότητα έχει γίνει βαριά και η αισιοδοξία για το μέλλον είναι παρελθοντική 'γλυκειά ανάμνηση'. Βρισκόμαστε άραγε στο κατώφλι της κατάθλιψης... ή μήπως έχουμε ήδη προχωρήσει στα ενδότερα της ψυχασθένειας αυτής, που θεωρείται πλέον σύνδρομο κι επιδημία της εποχής;

Σύμφωνα με την Πανελλήνια Επιδημιολογική Έρευνα, που διεξήγαγε το Ψυχιατρικό Τμήμα της Ιατρικής Σχολής στο Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, και ανακοινώθηκε στο Πανελλήνιο Ψυχιατρικό Συνέδριο τον περασμένο Μάιο, ο κίνδυνος να εμφανίσει κανείς κατάθλιψη έστω μια φορά στη ζωή του, κυμαίνεται γύρω στο 10%, ενώ

207 <http://www.iatropedia.gr/psychiki-ygeia/allo-melagcholia-ke-katathliptika-simptomata-allo-katathlipsi/40835/>

208 <http://newpost.gr/ellada/ygeia/108276/poioi-paragontes-mas-odigoy-n-stin-katathlipsi>

αυτή τη στιγμή στη Ελλάδα υποφέρουν από το σύνδρομο της κατάθλιψης, περίπου 200.000 συνανθρώπων μας. Ωστόσο, πολύ μεγαλύτερο ποσοστό Ελλήνων εμφανίζει καταθλιπτική συμπτωματολογία, χωρίς όμως να παρουσιάζει άλλα εμφανή παθολογικά χαρακτηριστικά αυτού του δυσθεράπευτου συνδρόμου.

Το καταθλιπτικό συναίσθημα συνοδεύεται πάντα από μια απώλεια, πραγματική ή συμβολική. Το αίσθημα ότι δεν μπορούμε να επανακτήσουμε αυτό που χάσαμε ή νομίζουμε/αισθανόμαστε ότι χάσαμε, μας προκαλεί μελαγχολία.²⁰⁹ Το εάν και πόσο, όμως, θα εκδηλώσουμε συμπτωματολογικά το σύνδρομο της κατάθλιψης, εξαρτάται από πολλούς ακόμα παράγοντες (βιολογικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς), που συχνά αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Ποιοι είναι αυτοί οι παράγοντες και πώς μπορούμε να τους διαχειριστούμε;²¹⁰

Προσωπικότητα

Οι άνθρωποι με 'καταθλιπτική προσωπικότητα' είναι πιθανό να έρθουν αντιμέτωποι με την κατάθλιψη στο μέλλον. Πώς διαμορφώνεται όμως η προσωπικότητα, και τι σημαίνει 'καταθλιπτική προσωπικότητα';

Προσωπικότητα είναι όλο το πρότυπο των σκέψεων και ιδεών που διαμορφώνουμε από την παιδική μας ηλικία μέχρι και μετά την ενηλικίωσή μας, το οποίο δομείται βάσει των εμπειριών μας και σιγά-σιγά μας κάνει να έχουμε συγκεκριμένες αντανάκλαστικές συμπεριφορές, ανάλογα με το περιβάλλον μας. Άνθρωποι λ.χ. που έχουν μεγαλώσει με έναν γονέα, λόγω απώλειας του άλλου, μπορεί να έχουν εντυπώσει στο μυαλό τους ότι η ζωή είναι δύσκολη, ότι δεν μπορούν να πάρουν αγάπη ή ότι δεν έχει νόημα να ζουν, γιατί θα πεθάνουν.

Η 'καταθλιπτική προσωπικότητα' ταυτίζεται ουσιαστικά με μια 'εδραιωμένη' δυσθυμία, που συνήθως παίρνει τη μορφή μιας χρόνιας ήπιας κατάθλιψης. Όσοι ταλαιπωρούνται από αυτού του είδους την κατάθλιψη, δυσκολεύονται να βρουν 'νόημα' στη ζωή, νιώθουν μιζέρια, εντοπίζουν πάντα την αρνητική πλευρά των πραγμάτων, αισθάνονται συνεχώς ένα κενό και έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενώ μπορεί να εκδηλώσουν στη ζωή τους κάποιο έντονο καταθλιπτικό επεισόδιο. Στις περιπτώσεις όπου υπάρχει χρόνια δυσθυμία, μία εδραιωμένη δηλ. απωλεστική διαταραχή της διάθεσης, είναι απαραίτητη η ψυχοθεραπεία, γιατί δεν πρόκειται για ένα επεισοδιακής μορφής έκτακτο νοσολογικό περιστατικό, όπως λ.χ. η προσωρινή κατάθλιψη που εμφανίζεται μετά από στρεσογόνα γεγονότα, και είναι παροδική.

Στρεσογόνα γεγονότα

Όλοι ερχόμαστε αντιμέτωποι, σε κάποιες περιόδους της ζωής μας, με στρεσογόνα γεγονότα. Ορισμένα, μάλιστα, έχουν 'αντικειμενική' υπόσταση, όπως λ.χ. ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, μια σοβαρή ασθένεια, η φυλάκιση και η χρε-

209 <http://www.encephalos.gr/48-4-02g.htm>

210 Καραγιάννη Δημ., **Ρωγμές κι αγγίγματα**, Εκδ. ΑΡΜΟΣ, Αθήνα 2005, σελ. 211-213.

ωκοπία κλπ. Οι άνθρωποι που βιώνουν κάποια από τις παραπάνω καταστάσεις, έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη μέσα στους επόμενους 6 μήνες.²¹¹ Το κατά πόσον, όμως, θα νοσήσουν εξαρτάται από τον τρόπο που 'ερμηνεύουν' όσα τους συμβαίνουν.

Οικονομική κρίση - ανεργία - κατάθλιψη: Συγκοινωνούντα δοχεία

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) η φτώχεια, η ανεργία και η περιορισμένη πρόσβαση των ανθρώπων στις δημόσιες υπηρεσίες υγείας, είναι από τους πλέον σύγχρονους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση της κατάθλιψης.

Μια πρόσφατη έρευνα, που διεξήχθη σε δείγμα 8.500 ατόμων στη Μεγάλη Βρετανία, έδειξε άμεση συσχέτιση της κακής ψυχικής υγείας με τα οικονομικά χρέη. Η οικονομική κρίση επιφέρει σημαντικές αλλαγές στη ζωή του ατόμου, το οποίο έρχεται ξαφνικά αντιμέτωπο με ένα εισόδημα που ολοένα συρρικνώνεται και με χρέη που συνεχώς αυξάνονται.

Η κοινωνικο/οικονομική κατάσταση μιας χώρας επηρεάζει όχι μόνο το βιοτικό επίπεδο του ανθρώπου, αλλά και την ψυχολογία του. Τα οικονομικά προβλήματα και τα αρνητικά συναισθήματα, καθώς και οι αρνητικές σκέψεις απόγνωσης, καλλιεργούν συνθήκες που ευνοούν την εμφάνιση της κατάθλιψης.²¹²

Το άγχος και ο φόβος για ένα αβέβαιο προδιαγραφόμενο μέλλον, δημιουργούν την αίσθηση 'απώλειας του ελέγχου'. Στην περίπτωση των οικονομικών προβλημάτων, μάλιστα, ο άνθρωπος μπορεί να νιώσει ενοχή για την κατάσταση που βιώνει, παρότι το αίτιο είναι εξωγενές.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής²¹³ επιβάλλει ένα σύστημα αξιών ανταγωνιστικό (εργασία, επιβίωση). Η ψυχολογική πίεση προκειμένου να ανταποκριθεί κανείς στις προσδοκίες που έχουν οι άλλοι αλλά και ο ίδιος από τον εαυτό του, μπορεί να τον φέρει σε αδιέξοδο και εν τέλει να καταρρεύσει τελείως, ως αποτέλεσμα της συναισθηματικής του υπερκόπωσης.

Στις σύγχρονες κοινωνίες, οι σχέσεις έχουν γίνει πιο δύσκολες, ως αποτέλεσμα της έλλειψης εμπιστοσύνης μεταξύ των ανθρώπων και της αδυναμίας για ποιοτική επικοινωνία. Η κοινωνική αποξένωση έχει αυξηθεί, ενισχύοντας την εσωστρέφεια και δυσχεραίνοντας την προθυμία να ζητήσει κανείς βοήθεια. Ο υποστηρικτικός ιστός της οικογένειας μπορεί να παίξει εδώ το μεγαλύτερο και σημαντικότερο ρόλο στην ενίσχυση της αποφασιστικότητας του ασθενούς και στη λήψη της τελικής απόφασης να απευθυνθεί για βοήθεια σε ειδικό λειτουργό της υγείας.

Εξετάζοντας τα καταθλιπτικά συμπτώματα μέσα από τις κοινωνικές επιστή-

211 <https://www.google.gr/amp/s/blog.doctoranytime.gr/katathlipsi-paragontes-epirezoun-emfanisi/amp/#ampshare=https://blog.doctoranytime.gr/katathlipsi-paragontes-epirezoun-emfanisi/>

212 Γιωτάκου Ο., "Οικονομική κρίση και ψυχική υγεία", *Ψυχιατρική*, 2010, σελ. 195-204.

213 <http://www.tovima.gr/relatedarticles/article/?aid=110063>

μες, είναι εντυπωσιακό να ανακαλύπτουμε πως μπορούν να 'αναγνωστούν' με τον ίδιο τρόπο που περιγράφουμε την σύγχρονη κοινωνία. Με άλλα λόγια: Ζούμε προφανώς σε μια εποχή, στην οποία η κατάθλιψη, από τη συχνότητα-πυκνότητα των εκδηλώσεών της, θεωρείται σε ορισμένες περιπτώσεις ως 'φυσιολογική' συμπεριφορά. Δεν αποτελεί άραγε ο εξουθενωμένος καταθλιπτικός άνθρωπος που μελετάμε, 'αντιπροσωπευτικό δείγμα' του σύγχρονου ανθρώπου;

Εγωϊστική αυτονομία, εγωκεντρική οριοθέτηση, ατομική κατοχύρωση, αλαζονική αυτάρκεια, ισχυρογνωμική αυτοπεποίθηση. Το **ΕΓΩ** ως 'ανώνυμη εταιρία' επαγγέλεται αλαζονικά την δικαιωματική αυτοδιαχείριση των 'κεφαλαίων' του, αξιώνοντας την αποκλειστικότητα της φροντίδας για τον εαυτό! Όλ' αυτά αποτελούν αντιπροσωπευτικές εικόνες της σύγχρονης ταυτότητας των ανθρώπων.

Κοινωνικοί λόγοι

Όλοι οι κοινωνικο/οικονομικοί παράγοντες που μας επηρεάζουν, μπορούν να μας φέρουν πιο κοντά στην κατάθλιψη.²¹⁴ Σε περιόδους οικονομικής αστάθειας και μεγάλης έντασης, το ενδεχόμενο να πιστέψουμε ότι δεν τα καταφέρνουμε πλέον, ότι δεν έχουμε μέλλον, ότι είμαστε ανάξιοι, είναι πολύ μεγαλύτερο.

Συνήθως, πλησιάζουμε στην κατάθλιψη όταν δούμε ότι δεν έχουμε τη δυνατότητα να αντεπεξέλθουμε στις υποχρεώσεις μας, όταν νιώθουμε αβοήθητοι, μακριά από εναλλακτικές επιλογές. Μπαίνοντας στην κατάθλιψη, ενισχύονται οι απόψεις που αφορούν υπερεκτιμήσεις όπως: 'είμαι ανίκανος', 'δεν μπορώ να τα καταφέρω', γεγονός που μας εισάγει σε ένα φαύλο κύκλο με ολέθριες συνέπειες. Ένας άνεργος λ.χ. έχει πιθανότητες να βρει εργασία εάν κάνει συγκεκριμένα βήματα. Στην περίπτωση, όμως, που πιστέψει ότι δεν έχει μέλλον, πάψει να ασχολείται με τις δεξιότητές του και παραιτηθεί, θα οδηγηθεί σε μεγαλύτερες δυσκολίες στο μέλλον και θα μπει ακόμα πιο βαθιά στην κατάθλιψη.

Ο 'στιγματισμός' του ψυχικά νοσούντος, ως κοινωνική αντίδραση²¹⁵

- Στίγμα: ανεπιθύμητος και απαξιωτικός χαρακτηρισμός, που αποδίδεται στο ψυχικά διαταραγμένο άτομο, και του στερεί το δικαίωμα κοινωνικής αποδοχής, ενώ παράλληλα το αναγκάζει να κρύψει τα σημάδια που προκαλούν όνειδος.²¹⁶
- Είναι αποτέλεσμα κοινωνικής κατασκευής.
- Συνδέεται με παραδοσιακά στερεότυπα που δημιουργούν μια πολύ στρεβλή εικόνα για τους ψυχικά πάσχοντες (ότι δήθεν είναι βίαιοι, επικίνδυνοι, φυγόπνοιοι, ανεύθυνοι κλπ).

214 www.google.gr/amp/5

215 Παπαδημητρίου Γ. Ν. - Λιάππα Ι. Α. - Λύκουρα, Ε., **Σύγχρονη Ψυχιατρική**, Εκδ. ΒΗΤΑ, Αθήνα 2013.

216 Σταυριανάκος Κ. (2017), **Το στίγμα της ψυχικής διαταραχής** «Η δεύτερη νόσος». (Πηγή: <https://goo.gl/QdzY6V>)

- Ως εκ τούτου, οι ψυχικά νοσούντες βιώνουν την κοινωνική απόρριψη και αναπτύσσουν αισθήματα ματαίωσης, χαμηλής αυτοεκτίμησης, απογοήτευσης, ενοχής και ντροπής, που τους οδηγούν στην εσωστρέφεια και την αποξένωση.

Παράγοντες που συμβάλλουν στη 'Στιγματοποίηση'

- Η τάση των ανθρώπων να 'ετικετοποιούν' γενικά τον ψυχικά ασθενή, ακόμη και όταν δεν υπάρχουν διαγνωσμένα και προφανή κλινικά συμπτώματα.
- Η εκδήλωση διαταραγμένης συμπεριφοράς από τον ψυχικά ασθενή, που προκαλεί φόβο και τρόμο στον κόσμο.
- Μικρή ή μεγάλη έκπτωση των κοινωνικών δεξιοτήτων του πάσχοντος, που δυσχεραίνουν την επικοινωνία του με τους άλλους, με αποτέλεσμα την πρόκληση 'στιγματιστικών' αντιδράσεων.
- Εξωτερική εμφάνιση ατημέλητη (τα άτομα που έχουν απεριποίητη εμφάνιση και δεν προσέχουν την προσωπική τους υγιεινή, μπορεί να θεωρηθούν ως ψυχικά πάσχοντες).
- Ο 'στιγματισμός' επιδρά αρνητικά στους ασθενείς, στις οικογένειες, αλλά και στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.²¹⁷

Οι αρνητικές συνέπειες για τους ψυχικά πάσχοντες

- Μειωμένες ευκαιρίες για εύρεση εργασίας, για διαμονή και για αποδοχή από την κοινότητα, καθώς και για δημιουργία κοινωνικών σχέσεων.
- Συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους, μειωμένη λειτουργικότητα και χαμηλή αυτοεκτίμηση, ιδιαίτερα όταν οι ασθενείς εσωτερικεύουν τις 'στιγματιστικές' συμπεριφορές, σε μια διαδικασία αυτοστιγματισμού.
- Αυξημένη πιθανότητα επιδείνωσης της κλινικής τους κατάστασης, κι υποβάθμισης της ποιότητας ζωής τους.

Συνέπειες του στιγματισμού²¹⁸

- Οι οικείοι του 'στιγματισμένου' αισθάνονται ντροπή, ενοχή, θλίψη, αραιώνουν τις κοινωνικές τους σχέσεις.
- Καταπολέμηση του στίγματος-πρόληψη 4ου βαθμού.
- Ευαισθητοποίηση-ενημέρωση του κοινού.
- Επικοινωνία του κόσμου με τους ψυχικά πάσχοντες.
- Η κατοχύρωση των δικαιωμάτων των ψυχικά πασχόντων και η προσεκτική προβολή από τα ΜΜΕ θεμάτων σχετικά με την ψυχική υγεία, συνεισφέρουν στον αγώνα κατά του 'στιγματισμού'.²¹⁹

217 <http://www.iatropedia.gr/psychiki-ygeia/pio-epikindynos-o-koinonikos-stigmatismos-apo-tin-psychiki-noso/75454/>

218 <http://www.theypsya.gr/dimosiefseis/arthrografia/poiotita-zois-kai-psyxiki-astheneia/328-katathlipsi-kai-stigma>

219 Σολδάτου Κ. & Λύκουρα Λ., **Σύγγραμμα Ψυχιατρικής, τόμος Α'**, Εκδ. ΒΗΤΑ, Αθήνα

Κοινωνικοί παράγοντες που ενισχύουν την προδιάθεση της κατάθλιψης

Πρώιμες Παιδικές Εμπειρίες

Τα πρόωρα παιδικά τραύματα, όπως η απώλεια ενός γονέα πριν από την εφηβεία, η παραμέληση του παιδιού, η σωματική, συναισθηματική ή σεξουαλική κακοποίηση και το διαζύγιο των γονέων, συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο κατάθλιψης στην ενήλικη ζωή του ατόμου.

Τόπος διαμονής

Η κατάθλιψη φαίνεται να είναι υψηλότερη σε κατοίκους των αστικών κέντρων, σε σχέση με τους κατοίκους της υπαίθρου. Στην πραγματικότητα, οι έρευνες των τελευταίων ετών δείχνουν ότι η εμφάνιση της κατάθλιψης είναι 2 φορές πιο συχνή μεταξύ των κατοίκων της πόλης, από ό,τι μεταξύ εκείνων που ζουν σε αγροτικές περιοχές.

Οικογενειακή Κατάσταση

Ο κίνδυνος εμφάνισης κατάθλιψης είναι υψηλότερος μεταξύ των διαζευγμένων ή των προσώπων που συζούν συμβατικά. Επίσης οι άνθρωποι που ζουν μοναχικά, παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης, από εκείνους που συμβιώνουν μαζί με άλλους.

Εργασιακή κατάσταση

Οι έρευνες των τελευταίων πέντε ετών δείχνουν ότι οι άνθρωποι που είναι άνεργοι για έξι μήνες ή και περισσότερο, εμφανίζουν ποσοστό κατάθλιψης 3 φορές μεγαλύτερο από εκείνο του γενικού πληθυσμού.

Εθνικές και πολιτισμικές ομάδες

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας θεωρεί την κατάθλιψη στις μέρες μας ως την τέταρτη 'πιο καταστροφική' ασθένεια στον κόσμο, και προβλέπει ότι θα ανέλθει στη δεύτερη θέση μέχρι το 2020. Καμιά εθνική ή πολιτισμική ομάδα δεν έχει 'ανοσία' απέναντι στην κατάθλιψη. Ενώ η κατάθλιψη εμφανίζεται με περίπου ίδιο ρυθμό σε διαφορετικές ομάδες, οι εθνικές & πολιτισμικές διαφορές συχνά επηρεάζουν τους τρόπους με τους οποίους τα μέλη τους εκφράζουν τα συναισθήματά τους και την προθυμία τους να αναζητήσουν θεραπεία.

Ελάχιστη ή μηδενική Κοινωνική Στήριξη

Η ύπαρξη λίγων ή καθόλου ενθαρρυντικών σχέσεων μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης της κατάθλιψης τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες. Ωστόσο, τα ποσοστά κατάθλιψης, όπως έχει διαπιστωθεί, είναι υψηλότερα σε γυναίκες που

2006.

είναι συνεχώς στο σπίτι με τα μικρά παιδιά, και σε όσες περιγράφουν τον εαυτό τους ως απομονωμένες, σε σύγκριση με τις γυναίκες που εργάζονται εκτός οικίας ή έχουν ένα υποστηρικτικό κοινωνικό δίκτυο. Σε πολλές περιπτώσεις, η περιορισμένη 'κοινωνική δικτύωση' ευθύνεται για την εμφάνιση της κατάθλιψης.

Γονιδιακές ροπές ή ψυχολογικές ιδιαιτερότητες

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, που αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους και τον κόσμο με απαισιοδοξία, ή καταβάλλονται εύκολα από το άγχος, πιθανόν να είναι επιρρεπή στην κατάθλιψη. Άλλοι παράγοντες, όπως η τελειομανία και η ευαισθησία απέναντι στην απώλεια και την απόρριψη, μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης της κατάθλιψης.

Χαμηλή κοινωνικο/οικονομική θέση

Η επίγνωση ότι ανήκει κάποιος σε 'χαμηλή' κοινωνικο/οικονομική θέση μεταξύ των ανθρώπων, αν δεν τύχει ταπεινόφρονος και υγιούς πνευματικής 'διαχείρισης' εκ μέρους του υποκειμένου, πιθανόν να οδηγήσει στην εμφάνιση κατάθλιψης και σε κοινωνική απόσυρση ή απομόνωση που επιδεινώνει περαιτέρω την κατάσταση.

Συμπερασματικά, θα λέγαμε πως: η κατάθλιψη είναι μια πολυπαραγοντική υπόθεση, μία συνισταμένη πολλών και ποικίλων συνιστωσών, και κανένας αποκλειστικά βιολογικός ή ψυχολογικός ή κοινωνικός παράγοντας δεν μπορεί να προβλέψει την γενεσιουργό στιγμή της στη ζωή του ανθρώπου ή να προδιαγράψει την συμπτωματολογική της εξέλιξη.

3.3 Συνέπειες της κατάθλιψης

στην κοινωνικοποίηση και επανένταξη των ψυχικά πασχόντων

Ο τρόπος σκέψης των κοινωνιών και των ανθρώπων, συχνά δείχνει να έχει διαμορφωθεί από παράγοντες που συγκλίνουν σε μια βασική αναφορά: στην άρνηση αποδοχής του διαφορετικού.

Η ψυχική νόσος της κατάθλιψης, ως έννοια έντονα φορτισμένη, επισύρει κοινωνικό στιγματισμό, με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζεται ο καταθλιπτικός με αυτή την άρνηση – αμβισβήτηση του δικαιώματός του να ζήσει ανάμεσα στους 'υγιείς' συνανθρώπους του.

Από μια ματιά στη διαχρονική, ανά τους αιώνες, αντιμετώπιση των ψυχικά ασθενών, συμπεραίνουμε ότι, ανάμεσα στον υγιή και εκείνον που ξέφυγε από τα εν δυνάμει κοινωνικά 'πρότυπα συμπεριφοράς', υψώνονταν πελώρια 'τείχη' από μια παραδοσιακά καλλιεργημένη φοβία της κοινωνίας μπροστά στο παράλογο και την τρέλα.

Οι φτωχοί και οι κοινωνικά ανήμποροι ήταν για δεκαετίες οι, κατά κύριο λόγο, μόνοι τρώσιμοι των ασύλων στην Ελλάδα και σε όλο τον κόσμο, διωγμένοι από

το οικείο τους περιβάλλον και ξεχασμένοι εκεί σχεδόν για πάντα, ζούσαν, πέθαιναν, βασανίζονταν από γιατρούς και βοηθητικό προσωπικό με 'θεραπείες καταστολής' (ηλεκτροσόκ), ιδρυματοποιούνταν και, συχνά αρνούνταν οι ίδιοι την έξοδό τους από το ίδρυμα.

Τα άτομα που βιώνουν τον *κοινωνικό στιγματισμό*²²⁰ δοκιμάζονται σκληρά, και συναντούν διαρκώς εμπόδια στην άσκηση των φυσικών τους δικαιωμάτων. Η δε παραβίαση των ατομικών και ανθρώπινων δικαιωμάτων τους, επιβαρύνει την ψυχική τους συμπτωματολογία (ανεξαρτήτως πρωταρχικής διάγνωσης) και τη διαβίωση κάτω από συνθήκες ανεπίτρεπτης εξαθλίωσης.

Επίσης, το 'στίγμα' που φέρει ένα καταθλιπτικό άτομο σχετίζεται με την επιδείνωση των δεδομένων που αφορούν στην αποκατάσταση (ανεργία, προβλήματα στέγασης, υποβολή των ασθενών σε ψυχική και σωματική εκμετάλλευση, κοινωνική απομόνωση, επιπτώσεις στην οικογένειά τους). Η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης συνδέεται, επίσης, και με την αυξημένη θνησιμότητα των καταθλιπτικών, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου και άλλων παραγόντων. Πρόσθετη συνέπεια του 'στίγματος' είναι και η αύξηση της επιβάρυνσης που θέτουν οι ψυχικές διαταραχές στη δημόσια υγεία. Ο λόγος είναι απλός. Η διάβρωση της κοινωνικής υπόστασης, του κοινωνικού δικτύου και της αυτοπεποίθησης των ασθενών έχει ως αποτέλεσμα την καθυστερημένη εκζήτηση βοήθειας, την πλημμελή θεραπεία ή την απουσία κάθε θεραπείας, την ελαττωμένη συνεργασιμότητα στη θεραπευτική αγωγή, την παρατεταμένη πορεία της νόσου και τελικά τις νοσηλείες που θα μπορούσαν να αποφευχθούν.

Σύμφωνα με μελέτες που πραγματοποιήθηκαν από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, καθώς και από τη Μονάδα Υποστήριξης και Παρακολούθησης 'Ψυχαργώς-2ηΦάση' οι συνέπειες του στίγματος,²²¹ αναλυτικότερα, αφορούν:

Προβλήματα στέγασης

Οι ιδιοκτήτες συχνά αρνούνται να μισθώσουν τα σπίτια τους σε άτομα με ψυχιατρικά προβλήματα γενικώς, αλλά και σε καταθλιπτικούς ασθενείς που παρουσιάζουν κάποια συγγενή συμπτωματολογία. Με αποτέλεσμα, πολλά άτομα που έχουν αυτά τα συμπτωματολογικά (καταθλιπτικά) χαρακτηριστικά, να μένουν χωρίς στέγη ή να ζουν σε υποβαθμισμένες περιοχές, κάτω από άθλιες συνθήκες.

Ευκαιρίες απασχόλησης

Παρά το γεγονός ότι οι περισσότεροι ψυχασθενείς διαθέτουν σημαντική ικανό-

220 Σολδάτου Κ. & Λύκουρα Λ., *Σύγγραμμα Ψυχιατρικής, τόμος Β'*, Εκδ. ΒΗΤΑ, Αθήνα, 2007.

221 Καρύδη Βερονίκη, *Ψυχοκοινωνικές Παρεμβάσεις* στο: Σολδάτου Κ. & Λύκουρα Λ., *Σύγγραμμα Ψυχιατρικής, τόμος Β'*, Εκδ. ΒΗΤΑ, Αθήνα, 2007.

τητα να εργαστούν ακόμη και κατά την περίοδο που έχουν έντονα συμπτώματα (μάλιστα, πολλοί από αυτούς διαθέτουν και ειδικές δημιουργικές δεξιότητες), ένα πολύ μικρό ποσοστό μόνο βρίσκει εργασία, κυρίως λόγω της αρνητικής στάσης των εργοδοτών απέναντί τους.

Παραβατικότητα — Εγκληματικότητα

Η πιθανή επιθετικότητα, παραβατικότητα ή εγκληματικότητα, που μπορεί, ως άτομα μη αυτοπειθαρχημένα και μη κυριαρχημένα από τη λογική, να εκδηλώσουν οι ψυχασθενείς, προάγεται από τη ζωή στο περιθώριο. Η στέρηση κάθε ανθρώπινου και ατομικού δικαιώματος, ο συνεχής 'στιγματισμός' και η αυξανόμενη καχυποψία (λ.χ. ότι οι ασθενείς με κατάθλιψη είναι επιρρεπείς στην εγκληματική συμπεριφορά), λειτουργεί ως αυτοεκπληρούμενη 'προφητεία' και οδηγεί ακριβώς 'εκεί' όπου η κοινωνία φοβάται, αφού η παραβατική πράξη είναι απότοκο της θυμώδους επιθετικότητας που φέρνει ο στιγματισμός.

Κοινωνική απομόνωση

Στις αναπτυγμένες χώρες, τα άτομα με ψυχική διαταραχή κατάθλιψης βιώνουν μια ιδιότυπη κοινωνική απομόνωση, που οφείλεται, όχι μόνο στα συμπτώματά της ασθένειάς τους, αλλά και στον κοινωνικό 'στιγματισμό'. Λίγες επαφές με φίλους, έκπτωση των οικογενειακών και κοινωνικών δεσμών, 'ιδρυματισμός' στην κοινότητα, είναι μερικά από τα στοιχεία που συνθέτουν την κοινωνική αυτή απομόνωση. Ωστόσο, δεν μπορούμε να παραβλέψουμε τις φιλότιμες προσπάθειες που γίνονται, από όλους τους εμπλεκόμενους φορείς, προς απαλειφή του φαινομένου του στιγματισμού.

Αρνητικές επιπτώσεις στην πορεία της νόσου

Πώς μπορεί το 'στίγμα' που συνοδεύει την ψυχική ασθένεια, να επηρεάσει τα συμπτώματα και να διαμορφώσει την πορεία της ασθένειας; Παρατηρείται ότι, οι ασθενείς που έχουν αποδεχτεί την διάγνωση της 'ψυχασθένειάς' τους, υφίστανται μια ισχυρή πίεση να 'πειθαρχήσουν' στο στερεότυπο του 'ανήμπορου και άχρηστου', με επακόλουθο τη μεγαλύτερη κοινωνική απόσυρση και την υιοθέτηση του ρόλου του 'ανάπηρου.' Αναπτύσσονται έτσι συναισθήματα ματαιώσης, απογοήτευσης, ντροπής κι ενοχής, και οι πάσχοντες οδηγούνται σε εσωστρέφεια, εγκλειόμενοι ερμητικά στον εαυτό τους, και σηκώνοντας μόνοι το βαρύ φορτίο της κατάθλιψης με το 'δικό τους τρόπο'. Επιπλέον, δυσκολεύονται ή δεν τολμούν να ζητήσουν βοήθεια, γιατί έχουν να αντιμετωπίσουν το τείχος της προκατάληψης που ορθώνεται μπροστά τους. Κι έτσι, τελικά, οδηγούνται σιγά-σιγά στην περιθωριοποίηση, την απομόνωση και τον αποκλεισμό.

Οι ψυχολογικές συνέπειες

Οι ψυχασθενείς, τραγικά θύματα των διακρίσεων, του στιγματισμού, της προκατάληψης και του εμποδισμού συμμετοχής τους στα κοινωνικά δρώμενα, επιδεινώνουν την ψυχολογική τους κατάσταση. Το 'στιγμα' που κουβαλούν, ελαχιστοποιεί τις ευκαιρίες να συμβάλουν παραγωγικά στην κοινωνία, γεγονός που τους οδηγεί βαθμιαία στην ένδεια. Η τεράστια οικονομική και συναισθηματική πίεση που ταλαιπωρεί τα άτομα αυτά, συχνά οδηγεί σε προβληματικές διαπροσωπικές και οικογενειακές σχέσεις, αλλά και καταστάσεις ακραίας κοινωνικής απομόνωσης. Τα ψυχικά διαταραγμένα άτομα νιώθουν συχνά φόβο, άγχος, ματαίωση, ενοχή, ντροπή, πένθος και πικρία. Όλα αυτά συμβαίνουν, επειδή νιώθουν τον 'στιγματισμό' που υφίστανται σαν ανθρώπινα πλάσματα, την αδικία και την εκμετάλλευση που γίνεται εις βάρος τους. Αυτά τα συναισθήματα φαίνεται ότι είναι αποτέλεσμα 'συνειδητής' επιλογής των ατόμων αυτών, προκειμένου να αμυνθούν από την απόρριψη που δέχονται.

Αρνητικές επιπτώσεις στην οικογένεια

Εκτός απ' τον ίδιο τον καταθλιπτικό, και η οικογένειά του υφίσταται τις συνέπειες του 'στιγματισμού'. Τα μέλη της οικογένειας σηκώνουν και αυτά ένα μεγάλο συναισθηματικό βάρος από τη νόσο του συγγενή τους. Παράλληλα με το συναισθηματικό αυτό βάρος, και η ευθύνη της επιμέλειας των ψυχασθενών πέφτει αποκλειστικά στις οικογένειές τους.

Ειδικά τα τελευταία χρόνια, με το κίνημα του αποϊδρυματισμού και την αντιμετώπιση του αρρώστου έξω από το ίδρυμα, στην κοινότητα, ο ρόλος της οικογένειας γίνεται ακόμη πιο σημαντικός, μιας και αυτή αποτελεί το κύριο φυσικό 'υποστηρικτικό σύστημα' για τον ασθενή και τη βασική, πολλές φορές μοναδική, πηγή φροντίδας του. Η οικογένεια βιώνει συνολικά τις συνέπειες της κοινωνικής προκατάληψης, αδυνατώντας να λειτουργήσει αποτελεσματικά και να διεκδικήσει αυτά που δικαιούται για λογαριασμό του ασθενούς της. Ίσως γι' αυτό η οικογένεια δεν 'δημοσιοποιεί' τα προβλήματα που απορρέουν από τη νόσο, δεν οργανώνεται και δεν διεκδικεί, προκειμένου να αναζητήσει λύσεις, όπως συμβαίνει με άλλες ομάδες ασθενών.

Η προκατάληψη και ο στιγματισμός όμως δεν περιορίζονται στην οικογένεια, αλλ' επεκτείνονται ακόμη και στους εντεταλμένους να θεραπεύουν τη νόσο. Ο θεραπευτής ή το ίδρυμα που παρέχει τις ψυχιατρικές υπηρεσίες, επιβαρύνονται επίσης από την περιρρέουσα προκατάληψη, γεγονός που αντανακλάται άμεσα στην ποιότητα των υπηρεσιών οι οποίες προσφέρονται στους ασθενείς.

Η αντιμετώπιση του ζητήματος του αποστιγματισμού είναι, συνεπώς, ένα μείζον θέμα. Πρόκειται για το 'πρώτο βήμα' που μπορεί, αν όχι να ανατρέψει εντελώς, τουλάχιστον να αποσταθεροποιήσει την κυριαρχία της προκατάληψης, έτσι ώστε ν' αρχίσει να αλλάζει η στάση της κοινωνίας απέναντι στο πρόβλημα. Γιατί η προκατάληψη έχει πάντα την ίδια προέλευση: την άγνοια. Η σοβαρότητα του

φαινομένου και οι καθοριστικές επιπτώσεις που έχει στην ατομική ανάπτυξη, στην κοινωνική συνοχή και στην πολιτισμική διάσταση της κοινωνίας, καθιστά την ανάγκη καταπολέμησής του επιτακτική.

Πέρ' απ' αυτό, ο στιγματισμός της ψυχικής ασθένειας συνιστά πάνω απ' όλα ένα φαινόμενο κοινωνικής αδικίας και, ταυτόχρονα, μια 'πρόκληση για αλλαγή' στα ιδανικά μιας κοινωνίας, που θέλει να ονομάζεται δίκαιη, ανθρωπιστική και ευνομούμενη.

Γι' αυτό τον λόγο, η καταπολέμηση του στιγματισμού αναδεικνύεται σε κομβικής σημασίας παράμετρο για τη σύγχρονη, ολοκληρωμένη και πολυδιάστατη αντιμετώπιση της ψυχασθένειας και των ψυχασθενών, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί και παγκόσμιο ζητούμενο.

Επανάταξη των ψυχικά πασχόντων

Η διαχείριση της κατάθλιψης στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας²²²

Για πολλά χρόνια, η έννοια της κατάθλιψης ήταν ταυτισμένη με τις σοβαρές και χρόνιες ψυχικές διαταραχές, όπως οι ψυχώσεις, που θεωρούνταν ανίατες και αναπόφευκτα αναπηριολόγες. Ως τόπος θεραπείας των σοβαρών ψυχικών νοσημάτων λογίζονταν μόνο τα ψυχιατρεία και τα άσυλα. Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει αποδεκτό ότι, για τις ψυχωτικές διαταραχές, υπάρχουν αποτελεσματικές θεραπείες και ακόμη έχει καταστεί αντιληπτή η διαρκώς αυξανόμενη νοσηρότητα από άλλα ψυχικά νοσήματα, όπως η κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές. Τόπος θεραπείας όλων των ψυχιατρικών παθήσεων είναι πλέον το περιβάλλον των ασθενών, ενώ οι σοβαρές υποτροπές αντιμετωπίζονται με βραχυχρόνιες νοσηλείες στα τμήματα οξέων περιστατικών, και στις ψυχιατρικές κλινικές των γενικών νοσοκομείων.

Η αλλαγή στη θεραπευτική προσέγγιση έχει αναδείξει τις ανάγκες που υπάρχουν σε επίπεδο θεραπείας στην κοινότητα και στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας (Π.Φ.Υ.), καθώς αποτελεί την πρώτη επαφή του πολίτη με το σύστημα υγείας. Εκτός των άλλων, παρέχει υπηρεσίες πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας, καθώς και συνεχούς φροντίδας και ψυχο/κοινωνικής αποκατάστασης στην κοινότητα.

Στις δυτικές χώρες, όπου το σύστημα υγείας στηρίζεται στην πρωτοβάθμια περίθαλψη, όπως λ.χ. στη Μεγάλη Βρετανία, τα θεραπευτικά πρωτόκολλα ορίζουν ότι οι κοινές ψυχικές διαταραχές, όπως οι αγχώδεις διαταραχές και τα καταθλιπτικά σύνδρομα, αντιμετωπίζονται αρχικά σε επίπεδο Π.Φ.Υ.

Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση

Ως ψυχιατρική μεταρρύθμιση θεωρείται η αλλαγή στη φιλοσοφία και την πρα-

222 Οικονόμου Μ, Πέππου Ε, Λουκή Ε, Χαρίτση Μ, Στεφανή Ν.: **Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής** ΕΠΙΨΥ, Αθήνα, Ψυχιατρική, 2010, 21:217-225.

κτική της αντιμετώπισης του ψυχασθενούς, με τη μετάβαση από το παραδοσιακό ψυχιατρικό ίδρυμα στις εναλλακτικές δομές ψυχιατρικής φροντίδας και αποκατάστασης στον κοινοτικό χώρο. Η ψυχιατρική μεταρρύθμιση συνδέεται στενά με την αποϊδρυματοποίηση και την ανάπτυξη της Κοινοτικής Ψυχιατρικής.

Αποϊδρυματοποίηση²²³ είναι η διαδικασία εξόδου χρόνιων ασθενών από τα μεγάλα ψυχιατρικά ιδρύματα και η τοποθέτησή τους στην κοινότητα. Ταυτόχρονα, αναδύεται η Κοινωνική Ψυχιατρική, ως διεπιστημονική προσέγγιση του ανθρώπου, στοχεύοντας τόσο στην έρευνα, όσο και στην παροχή κοινοτικών θεραπευτικών υπηρεσιών, που συνιστούν την Κοινοτική Ψυχιατρική.²²⁴

Η Κοινοτική Ψυχιατρική αφορά την παροχή υπηρεσιών σε ασθενείς εντός της κοινότητας, χωρίς να τους απομακρύνει από το φυσικό και κοινωνικό τους περιβάλλον, και με την ενεργή συμμετοχή της κοινότητας. Υποστηρίζει τη δημιουργία εναλλακτικών προς το άσυλο μορφών φροντίδας και προωθεί την ψυχο/κοινωνική αποκατάσταση των ψυχασθενών. Η ψυχο/κοινωνική αποκατάσταση είναι μια διαδικασία, που προωθεί τα άτομα με έκπτωση λειτουργικότητας (λόγω μιας ψυχονοητικής διαταραχής), να επιτύχουν ένα καλύτερο δυνατό επίπεδο ανεξάρτητης λειτουργίας τους στην κοινότητα. Περιλαμβάνει δε τη διαρκή βελτίωση των κοινωνικών ικανοτήτων και της λειτουργικότητας των ατόμων αυτών, την ελαχιστοποίηση των ανικανοτήτων τους, τη διασφάλιση ποιότητας ζωής τους, της ποιότητας φροντίδας τους και της αυτόνομης διαβίωσής τους.

Οικογενειακή επιβάρυνση και 'στιγματισμός'

Είναι γνωστό ότι, η οικογένεια ενός καταθλιπτικού ατόμου θεωρείται ως το 'σύστημα' που πρωτίστως αντιδρά στην ψυχική διαταραχή του μέλους της. Η συναισθηματική έκφραση, η συμπεριφορά και οι 'στάσεις' της οικογένειας αποτελούν στρεσογόνο παράγοντα για τον ασθενή, αλλά και οι συναισθηματικές διακυμάνσεις, οι συχνά ακραίες συμπεριφορές και οι επιλογές του ίδιου του καταθλιπτικού ατόμου, μπορούν να έχουν στρεσογόνο επίδραση στην οικογένεια.

Ο ρόλος της οικογένειας²²⁵ αλλά και αυτός των κοινωνικών παραγόντων είναι σημαντικός, καθώς με διαφορετικούς τρόπους μπορεί να επηρεάσει θετικά την πορεία και την έκβαση της ασθένειας του μέλους που νοσεί από κατάθλιψη, και κατ'επέκταση όλη την οικογένεια. Η οικογένεια μπορεί να αποτελεί σημαντική πηγή πληροφοριών για τον ασθενή, να του παρέχει σημαντική υλική και συναισθηματική

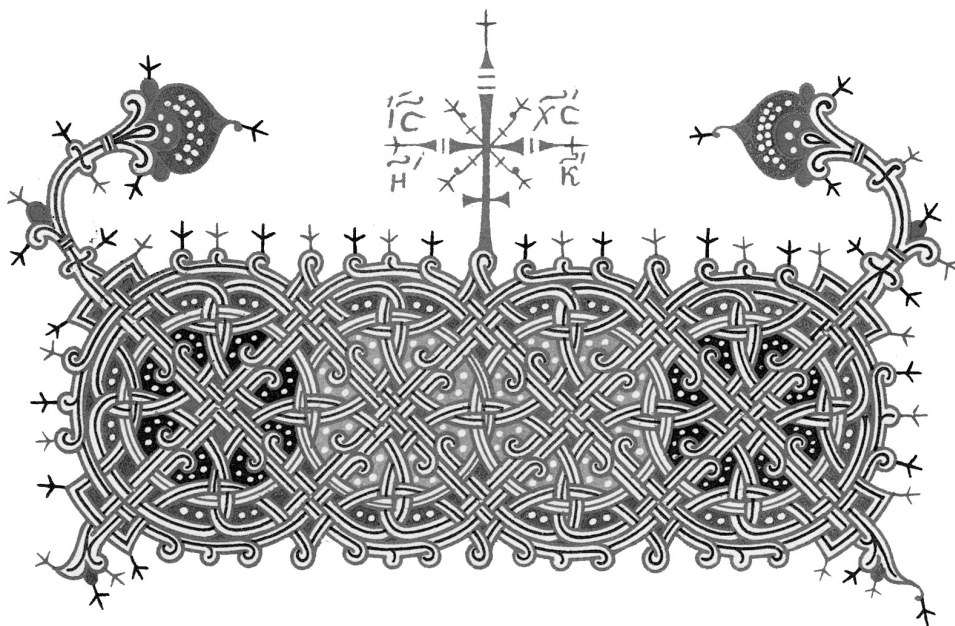
223 <http://www.tovima.gr/politics/article/?aid=906762&wordsinarticle=αποϊδρυματοποίηση>

224 Η **Κοινοτική Ψυχιατρική**, βασικός κλάδος της Κοινωνικής Ψυχιατρικής, είναι προϊόν της ιστορικής εξέλιξης των ανθρωπίνων σχέσεων και της Ψυχιατρικής ιδεολογίας, όσον αφορά στη θεραπευτική των ψυχικών διαταραχών πέρα από το άσυλο, στην κοινότητα. (Πηγή: Μαδιάνου Μιχάλη, **Κοινοτική Ψυχιατρική και Κοινοτική ψυχική Υγιεινή**, Εκδ. ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ, Αθήνα 2010, από την παρουσίαση στο οπισθόφυλλο του βιβλίου).

225 <http://www.boro.gr/27707/katathlipsh-sthn-oikogeneia-ti-prepei-na-kanw> (ΠΗ

υποστήριξη και να λειτουργεί ως σύμμαχος στον έλεγχο της συνεργασίας του ασθενούς, ως προς τη θεραπεία και την πρόωμη ανίχνευση των υποτροπών, τόσο στις περιπτώσεις που νοσούν οι γονείς, όσο και όταν νοσούν τα παιδιά τους.²²⁶

Οι ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις (δηλ. η εκπαίδευση εκ μέρους επαγγελματιών της ψυχικής υγείας) στις οικογένειες, με υποδείξεις για τρυφερή κι απαλή συναισθηματική αντιμετώπιση των καταθλιπτικών μελών τους, έχει βρεθεί ότι μπορεί να μειώσουν σημαντικά την ένταση στις ενδοοικογενειακές σχέσεις, και κατ' επέκταση το ποσοστό υποτροπών. Τα οικογενειακά ψυχοεκπαιδευτικά μοντέλα που εφαρμόστηκαν στις έρευνες παρέμβασης -σε συνδυασμό πάντα με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή- αποδείχθηκαν πολύ πιο αποτελεσματικά, συγκρινόμενα με τη συνήθη υποστηρικτική παρέμβαση στον ασθενή, όχι μόνο ως προς τη μείωση των υποτροπών, αλλά και στον κατευνασμό της έντασης και του άγχους μέσα στην οικογένεια, και στον περιορισμό της έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων, και στην ανακούφιση της οικογένειας από το αίσθημα της επιβάρυνσης, και στην αλλαγή των 'συμπεριφορών' της οικογένειας προς τον ασθενή, και γενικά στη σημαντική βελτίωση της οικογενειακής ατμόσφαιρας. Επομένως, μεσοπρόθεσμα, και στη διαδικασία του αποστιγματισμού.



226 Ευθυμίου Κ, Μαυρουδή Α, Παυλάτου Ε. & Καλαντζή-Αζίζι Α., *Πρώτες βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Ένας οδηγός για τις ψυχικές διαταραχές και την αντιμετώπισή τους*, Εκδ. ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα 2006.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

*«Ποιμένας μου είναι ο Κύριος και τίποτε δεν θα στερηθώ,
σε χλοερά λιβάδια με ανέπαυσε, σε δροσερά νερά με κατασκήνωσε,
στο σωτήριο δρόμο με επανέφερε...»²²⁷*

4. ΠΟΙΜΑΝΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

4.1 Φάρμακο της κατάθλιψης η Μυστηριακή και λατρευτική ζωή

Αφού εξετάσαμε την κοινωνική διάσταση της κατάθλιψης, προσεγγίζοντας τη νόσο μέσα από τη ματιά της Κοινωνικής Ψυχιατρικής, προχωρούμε στην ποιμαντική προσέγγιση αυτής της ψυχικής ασθένειας, ώστε να ειδωθεί σφαιρικά η σύνδεση του υπό εξέταση αντικειμένου (κατάθλιψης) με τις επιστήμες της Θεολογίας, της Ιατρικής-Ψυχολογίας και της Κοινωνιολογίας.

Στον Μ. Βασίλειο τέθηκε το εξής ερώτημα: Είναι σύμφωνο με την χριστιανική ευσέβεια να χρησιμοποιούνται τα φάρμακα της ιατρικής;²²⁸ Απαντώντας αναφέρει ότι, ο Θεός μετά την πτώση δώρισε την ιατρική, όπως και τις άλλες τέχνες, για να εξυπηρετούν επικουρικά την ασθένεια της ανθρωπίνης φύσης. Και δεν είναι σωστό, επειδή μερικοί δεν χρησιμοποιούν καλώς την ιατρική, να αποφεύγουμε την ωφέλεια που προέρχεται από αυτή. Επισημαίνει όμως και τον κίνδυνο της ακρότητας που μπορεί να γίνει με τους δύο αυτούς τρόπους: είτε στηρίζοντας την ελπίδα της υγείας μόνο στους ιατρούς, αποκαλώντας τους σωτήρες, είτε αποφεύγοντας κάθε ιατρική φροντίδα.²²⁹

Ο Χριστιανός δέχεται ως ευλογία Θεού τα αγαθά που παρέχει η ιατρική επιστήμη και τα συνδέει με την ευγνωμοσύνη προς το Θεό και την επιμέλεια της ψυχής του.²³⁰ Συνδέοντας τη σωματική με την πνευματική υγεία ο Μ. Βασίλειος, αναφέρει το παράδειγμα του Χριστού, που άλλοτε θεράπευσε κάνοντας πηλό και προτρέποντας για πλύσιμο στην κολυμπήθρα του Σιλβάμ, άλλοτε δώριζε την υγεία αμέσως με μόνη τη θέληση του, ενώ σε άλλες περιπτώσεις άφηνε τους ασθενείς να αγωνίζονται με τις ασθένειες τους, για να γίνονται "δοκιμότεροι" απέναντι στον πειρασμό.²³¹ Πρόκειται δηλαδή για κάποιο είδος παιδαγωγίας, η οποία αφορά και τον τρόπο θεραπείας. Είναι χαρακτηριστικό ότι ο Μ. Βασίλειος επικαλείται τον ορθό λόγο για την αποδοχή των επίπονων ιατρικών μεθόδων, σημειώ-

227 «Κύριος ποιμαίνει με και ουδέν με ύστερήσει, εις τόπον χλόης εκεί με κατεσκήνωσεν, επί ύδατος αναπαύσεως εξέθρεψέ με, τήν ψυχὴν μου ἐπέστρεψεν...» (Ψαλμ. κβ', 1-3.)

228 Μεγάλου Βασιλείου, *Ὅροι κατὰ πλάτος*, 55,3 PG 31, 1044B κ.ε.

229 Μεγάλου Βασιλείου, *Ὅροι κατὰ πλάτος*, 55,3 PG 31 1045B.

230 Καλλιακμάνη Βασιλείου Πρωτ., *Επιστημονική επετηρίδα Θεολογικής Σχολής, Τιμητικό αφιέρωμα στον ομότιμο καθηγητή Β. Γιούλτση*, τόμος 18, Θεσσαλονίκη 2009-2010, σελ. 43.

231 Μεγάλου Βασιλείου, *Ὅροι κατὰ πλάτος*, 55,2 PG 31 1048BC.

νοντας παράλληλα ότι δεν χρειάζονται όλες οι ασθένειες ιατρική βοήθεια. Αποδίδει μεγάλη σημασία στην πνευματική ωφέλεια που μπορεί να προέλθει από την ασθένεια και τη χρήση της ιατρικής, και καταλήγει: «...και γιατρό να φέρουμε, όταν χρειαστεί, δεν εκπίπτουμε από την ελπίδα στο Θεό». Σημειώνει επίσης ότι η ιατρική συμβάλλει στην εγκράτεια και πνευματική άσκηση των ασθενών, αφού «περιορίζει την απόλαυση, τον χορτασμό, και τη διατροφική ποικιλία, απορρίπτοντας τις περίτεχνες γαστρομαγχανείες ως ασύμφωρες». Και καταλήγει: «είτε χρησιμοποιούμε κάποτε τις υγειονομικές οδηγίες τῆς Ιατρικῆς, είτε τις αθετούμε, ο σκοπός μας να ευαρεστήσουμε στον Θεό ας διατηρείται».²³²

Εκτός από την ιατρο/φαρμακευτική αντιμετώπιση της κατάθλιψης, ως ψυχικού νοσήματος, σημαντική θέση στην ακολουθητέα θεραπευτική στρατηγική έχει και ο ποιμαντικός χειρισμός της, καθώς και η πνευματική πρόληψή της. Η Ορθόδοξη πίστη μας δεν κάνει μόνο διαπιστώσεις, όπως οι καλοί γιατροί δεν κάνουν μόνο διάγνωση. Προχωρούν και στη θεραπευτική αγωγή. Έτσι και η Ορθοδοξία, εφαρμόζοντας ιαματικά μέσα και υποστηρικτική αγωγή, μπορεί να θεραπεύσει την κατάθλιψη, αφού, όπως προαναφέραμε, η κατάθλιψη κατανοείται μεν από την Ορθόδοξη Πατερική θεολογία ως σοβαρότατη ασθένεια, αλλά δεν θεωρείται αθεράπευτη. Και τούτο διότι ο παντοδύναμος «Μέγας Ιατρός ψυχών τε και σωμάτων» Χριστός ο Θεός, παρέχει τα θεραπευτικά μέσα.²³³

Ο αγιοπατερικός λόγος, καταγράφοντας τις συνέπειες των δυσχερών καταθλιπτικών δυσαρμονιών, ενδιαφέρεται πρωτίστως να θεραπεύσει -νουθετώντας και καθοδηγώντας- τον άνθρωπο που δοκιμάζεται από την βαριά μεν, αλλά ιάσιμη αυτή ασθένεια. Απαραίτητη προϋπόθεση, όμως, για να θεραπευθεί κάποιος που νοσεί, είναι να θελήσει να αποδεχθεί την ιαματική αγωγή που του προτείνεται, μαθητεύοντας απλά και ταπεινά στην ορθόδοξη παράδοση και τη διδασκαλία των Αγίων.

Πρωταρχική σημασία αποδίδεται από τους Ιερούς Νηπτικούς στη νέκρωση του "ιδίου θελήματος" και την οικείωση του θελήματος του Θεού. Η αποβολή και η νέκρωση του "ιδίου θελήματος" είναι δυσχερής, και επιτυγχάνεται σταδιακά μέσω της υπακοής σε πνευματικό πατέρα. Η υπακοή αποτελεί θεμελιώδη αρετή της χριστιανικής ζωής. Σε τί, όμως, συνίσταται το "ίδιον θέλημα"; Πώς νοείται η αποβολή τους; Πώς αίρεται η αντίθεση ανάμεσα στην υπακοή και την ελευθερία;²³⁴

Για να απαντηθούν τα ερωτήματα αυτά, πρέπει να τονιστεί ότι: άλλο είναι η

232 «...Καὶ ἰατρὸν εἰσάγοντες, ὅτε ὁ λόγος συγχωρεῖ, τῆς πρὸς Θεὸν ἐλπίδος οὐκ ἀφιστάμεθα... Τρυφὰς ἀποκόπτει καὶ πλησμονὴν, καὶ ποικιλίαν διαίτης, καὶ περιέργων ἀρτυμάτων ἐπίνοιαν, ὡς ἀσύμφορον ἀποπέμπεται... Ἐἴτε οὖν χρώμεθὰ ποτε τοῖς τῆς ἰατρικῆς παραγγέλμασι, εἴτε παραιτούμεθα, ὁ σκοπὸς τῆς πρὸς Θεὸν εὐαρεστήσεως σωζέσθω.»: 'Ο.π., 55,4 PG 31, 1052BC.

233 Λογοθέτη Σπυρίδωνος Αρχιμ., **Η κατάθλιψις, Ένας Ορθόδοξος πνευματικός οδηγός**, Εκδ. Ι.Μ. ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ, Ναύπακτος, Μάρτιος 2002.

234 Καλλιακμάνη Βασιλείου Πρωτ., **Από το φόβο στην Αγάπη**, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσσαλονίκη 2009, σελ. 149-150.

ελευθερία και άλλο η αυτονομία, που εσφαλμένα ταυτίζει ο ανθρωπισμός των νεωτέρων χρόνων. Ο αγώνας του Χριστιανού συνίσταται στο να ταυτίσει το θέλημά του με το θέλημα του Θεού. Απώτερος σκοπός του είναι να φτάσει στο σημείο, ώστε να μπορεί να επαναλαμβάνει τους λόγους του Αποστόλου Παύλου: «Χριστῷ συνεσταύρωμαι. Ζῶ δὲ οὐκέτι ἐγώ, ζῆ δ' ἐν ἐμοὶ Χριστός» (Γαλ. Β', 20). Προβάλλονται, όμως, δυσχέρειες από το ιδιοτελές, εγωιστικό και φίλαυτο φρόνημα, από το "ίδιο θέλημα". Το θέλημα αυτό αποτελεί μεσότοιχο μεταξύ Θεού και ανθρώπου. Για να καταλυθεί, χρειάζονται δύο προϋποθέσεις: η έμπρακτη πίστη και ο φόβος του Θεού. Όταν ο Χριστιανός ακολουθεί το δικό του θέλημα και αντιστρατεύεται στο θέλημα του Θεού, οδηγείται στην απώλεια. Στην προκειμένη περίπτωση, αναλαμβάνει ο ίδιος την ευθύνη με ελεύθερη επιλογή του.²³⁵

Κύριο μέλημα, λοιπόν, της ποιμαντικής μέριμνας της εκκλησίας είναι η αποκατάσταση της κοινωνίας του πάσχοντος ανθρώπου με τον Κύριο Ιησού Χριστό, ο οποίος παρακινεί φιλόανθρωπα όλους τους 'κουρασμένους στρατοκόπους' αυτού του κόσμου να έλθουν κοντά Του, για να βρουν γαλήνη κι ανάπαυση: «*Ελάτε σ' Εμένα όλοι εσείς οι κουρασμένοι και επιβαρυσμένοι, κι Εγώ θα σας ξεκουράσω. Σηκώστε στους ώμους σας το ζυγό των εντολών Μου, και μάθετε από Μένα τον Ίδιο ότι είμαι πράος και ταπεινός στην καρδιά και θα βρείτε ψυχική ανάπαυση. Γιατί ο ζυγός Μου είναι γλυκός και το φορτίο των εντολών Μου ελαφρύ...*»²³⁶

Αφουγκραζόμενος με θερμούργό πίστη αυτή τη θεία 'πρό(σ)κληση' ο καταθλιπτικός άνθρωπος, εφόσον επιλέξει να ανταποκριθεί, καταβάλλει κάθε προσπάθεια να καλλιεργήσει την αγία ταπείνωση, πρώτο σύμπτωμα της οποίας είναι η τέλεια εμπιστευτική αυτοανάθεσή του στα Χέρια του Θεού. Η τέλεια υπακοή στο Χριστό, χωρίς αντιρρήσεις της πεπτωκυίας λογικής, χωρίς εγωιστικές αντιδράσεις του μεταπτωτικού 'αντάρτη' μέσα μας. Η ολοκληρωτικά εμπιστευτική αυτοανάθεσή μας στα χέρια του Θεού, είναι τόσο καθοριστική για την επιτυχία της Ορθόδοξης Ψυχοθεραπείας, που ο Θεός δεν παύει να μας το υπενθυμίζει αδιάκοπα μέσα στη Λατρεία Του: Στην τελευταία αίτηση των "Ειρηνικών" κάθε λειτουργικής ακολουθίας της Ορθόδοξου Εκκλησίας μας, ο Ιερέας ή ο Διάκονος, εκπροσωπώντας τον λαό, λέγει: «...και όλη μας τη ζωή ας την εναποθέσουμε εμπιστευτικά στον Χριστό και Θεό μας»²³⁷. Το ίδιο και η ευχή του Καθαγιασμού των Τιμίων Δώρων, που λέγεται μυστικά από τον Ιερέα στη Θεία Λειτουργία: «*Σ' Εσένα εμπιστευόμαστε όλη μας τη*

235 Καλλιακμάνη Βασιλείου Πρωτ., **Από το φόβο στην Αγάπη**, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσσαλονίκη 2009 σελ. 151.

236 «*Δεϋτε προς Με πάντες οί κοπιῶντες καί πεφορτισμένοι, κἀγώ ἀναπαύσω ὑμᾶς. Ἄρατε τὸν ζυγὸν Μου ἐφ' ὑμᾶς καί μάθετε ἀπ' Ἐμοῦ ὅτι πρᾶός εἰμι καί ταπεινός τῇ καρδίᾳ, καί εὐρήσετε ἀνάπαυσιν ταῖς ψυχαῖς ὑμῶν. Ὁ γὰρ ζυγός μου χρηστός καί τὸ φορτίον μου ἐλαφρόν ἐστιν...*» (Ματθ. ια', 28-30.)

237 «*Τῆς Παναγίας Ἀχράντου... καί πᾶσαν τὴν ζωὴν ἡμῶν Χριστῷ τῷ Θεῷ παραθώμεθα.*»: **Ευχολόγιον το Μέγα**, Εκδ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, Αθήνα 2014, σελ.17.

ζωή και την ελπίδα, φιλόνηρωπε Κύριε, και Σε παρακαλούμε και Σε εκλιπαρούμε και Σε ικετεύουμε...»²³⁸. Σ' Εσένα, Κύριε, τ' αφήνουμε όλα. Αυτή είναι η εμπιστοσύνη στον Θεό. Αυτή είναι η αγία ταπεινώση. Αυτή μεταμορφώνει τον άνθρωπο. Τον καθιστά θεάνθρωπο. Ο ταπεινός άνθρωπος έχει συνείδηση-συναίσθηση της εσωτερικής του κατάστασης και, όσο κι αν αυτή είναι άσχημη, γνωρίζει ότι δεν χάνει την προσωπικότητά του, τα 'θεοειδή' χαρακτηριστικά της υπόστασής του²³⁹. Γνωρίζει ότι είναι αμαρτωλός και θλίβεται γι' αυτό, αλλά δεν απελπίζεται, δεν εξουθενώνει τον εαυτό του. Δεν χάνει την ισορροπία του. Ο ταπεινός πιστεύει ότι όλα εξαρτώνται από τον Χριστό κι ότι ο Χριστός του προσφέρει τη χάρη Του κι έτσι, μ' αυτή την "ακαταίσχυνη ελπίδα"²⁴⁰ ως εφόδιο, προχωράει.²⁴¹

Έτσι, με την έμπρακτη αλλαγή της εμπαθούς νοοτροπίας του ασθενούς, ο οποίος -έχοντας διανύσει επίπονα αλλ' αξιόλογα βήματα προς την κατεύθυνση της αυτογνωσίας- προσπαθεί να αξιοποιήσει λυσιτελώς το φυσικό γεγονός της ασθένειάς του, μεταβάλλοντάς το από 'κατάρα' σε ευλογία, σε πνευματική ωφέλεια της ψυχής του, και μ' αυτό τον τρόπο εγκαινιάζει ένα νέο, Χριστοκεντρικό τρόπο ζωής, που εκφράζεται μέσα από την πρόθυμη μετοχή του στα Μυστήρια της Εκκλησίας.

Η αληθινή μετάνοια, επομένως, είναι άμεσα συνδεδεμένη με το Μυστήριο της Ιερής Εξομολόγησης, το κατεξοχήν μυστήριο της αγάπης του Θεού, που θεραπεύει προληπτικά τον βαπτισμένο και μυρωμένο άνθρωπο που αμάρτησε, αν και -όπως εκτιμά ο Ευαγγελιστής Ιωάννης- δεν θα έπρεπε ύστερα από το Βάπτισμα να διαπράττονται αστοχίες. Εντούτοις, ενεργούνται αμαρτήματα και πτώσεις.

Γι' αυτό το λόγο, κηρύττουν μετάνοια τόσο οι προφήτες της Παλαιάς Διαθήκης, όσο και ο άγιος Ιωάννης ο Πρόδρομος, κυρίως όμως ο ίδιος ο Σωτήρας Χριστός, ο Οποίος, ξεκινώντας το κοσμοσωτήριο έργο Του, προτρέπει τους αμαρτωλούς ακροατές του: «*Μετανοήστε! Έχει φτάσει η βασιλεία των ουραμών*»²⁴² Αλλά και μετά την ζωηφόρο Ανάσταση, αποστέλλοντας τους μαθητές Του να κηρύξουν το Ευαγγέλιο σε όλη τη γη, αφού τους μεταδίδει πρώτα την πνοή της επουράνιας ζωής, κατόπιν τους λέει: «*Δεχθείτε το Άγιο Πνεύμα Μου. Αν συγχωρείτε τις αμαρτίες των ανθρώπων, θα έχουν συγχωρεθεί. Αν τις δεσμεύετε θα έχουν δεσμευθεί.*»²⁴³

238 «*Σοὶ παρακατιθέμεθα τὴν ζωὴν ἡμῶν ἅπασαν καὶ τὴν ἐλπίδα, Δέσποτα φιλόνηρωπε, καὶ παρακαλοῦμέν Σε καὶ δεόμεθα καὶ ἱκετεύομεν...*»: **Ευχολόγιον το Μέγα**, Εκδ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, Αθήνα 2014, σελ. 67.

239 «*Εἰκὼν εἰμὶ τῆς ἀρρήτου δόξης Σου... εἰ καὶ στίγματα φέρω πταισμάτων!*»: **Ευχολόγιον το Μέγα, Ακολουθία Νεκρώσιμος εἰς Τεθνεώτας**, Εκδ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, Αθήνα 2014, σελ. 391.

240 «*Ἡ δὲ ἐλπίς οὐ καταισχύνει...*» (**Ρωμ. ε', 5.**)

241 Οσίου Πορφυρίου του Καυσοκαλυβίτου, **Λόγοι περὶ πνευματικῆς ζωῆς, Περί πνευματικού αγώνος**, Εκδ. ΧΡΥΣΟΠΗΓΗ, Ιερά Μονή Ζωοδόχου Πηγῆς, Χανιά 2004, σελ. 51-52.

242 «*Μετανοεῖτε, ἤγγικε γὰρ ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν.*» (**Ματθ. δ', 17.**)

243 «*Λάβετε Πνεῦμα Ἅγιον· ἂν τινων ἀφῆτε τὰς ἀμαρτίας, ἀφίενται αὐτοῖς, ἂν τινων κρα-*

Με αυτό τον υπέρλογο τρόπο, το Μυστήριο της Μετανοίας, ως μέσο λυτρώσεως και ιάσεως της ανθρώπινης ψυχής από την οδύνη της αμαρτίας και την ενοχή, που έχει πάντοτε μεταφυσικό χαρακτήρα, λογίζεται θεοσύστατο και εξαιρετικά υπεύθυνο έργο της Εκκλησίας, χαρισματική εξουσία, που ούτε στους αγγέλους δεν παραχωρήθηκε, παρά μόνο στον Εξομολόγο Κληρικό, τον μυσταγωγό στη ζωή του Πνεύματος. Τελείται πάντοτε με την επενέργεια της Θείας Χάριτος, και κυρίως αποβλέπει στη θεραπεία των πνευματικών ασθενειών και την προετοιμασία των πιστών για την μετάληψη του παναγίου Σώματος και του τιμίου Αίματος του Χριστού, του όντως φαρμάκου! Άλλωστε, όλα τα μυστήρια καταλήγουν στο Μυστήριο αυτό της Θείας Ευχαριστίας.²⁴⁴

Μέσα στο απέραντο αυτό 'νοσοκομείο' των ψυχών και των σωμάτων, την Ορθόδοξη Εκκλησία, ο μετανοών καταθλιπτικός επιζητά την θεραπεία της ψυχής του, περιγράφοντας ακριβώς τον ψυχικό του πόνο στον διακριτικό πνευματικό πάτέρα, και δεχόμενος από αυτόν τα θεραπευτικά 'βότανα' της συγχωρήσεως και της καταλλαγής με τον Θεό.

Η καθαρή εξαγόρευση της προσωπικής ενοχής είναι ήδη από μόνη της λυτρωτική, 'ψυχαναλυτική' εμπειρία που αναγνωρίζει την αγαθοποιό δράση της Εκκλησίας²⁴⁵, ως κοινότητας αγάπης και 'κιβωτού σωτηρίας'.

Ο Πνευματικός πρέπει απαραίτητως, ειδικά στην εποχή μας, να είναι μορφωμένος. Η κοσμική γνώση έχει τη σημασία της, μολονότι διατηρεί πάντα βοηθητικό και δευτερεύοντα χαρακτήρα. Δεν χρειάζεται, συνεπώς, να υπερτονίζεται η δύναμή της, ώστε να μην ανακύψει ο κίνδυνος να μετατραπεί η ποιμαντική σε ψυχολογία ή φιλοσοφία, με παράλληλη υποτίμηση της Θείας Χάρης. Η γνώση της ψυχής είναι δυνατή μόνο σ' εκείνους που μπορούν, με τη Χάρη του Θεού, να διοπτεύσουν τα βάθη της, και όχι μόνο να επισημαίνουν τα εξωτερικά αίτια των προβλημάτων της. Και τα βάθη της ψυχής είναι δυνατό να διοπτευθούν αποκλειστικά και μόνο από εκείνους που έχουν εντός τους το Φως του Παναγίου Πνεύματος. Ο θεοφόρος/θεούμενος άνθρωπος μπορεί να διακρίνει, μέσα στο άκτιστο φως της Χάρης του Θεού, το βάθος των πραγμάτων και να διαγνώσει τις πραγματικές αιτίες των ασθενειών της ανθρώπινης ύπαρξης. Χίλιοι επιστήμονες διαπρεπείς μεν, αλλ' ακάθαρτοι στην καρδιά τους από τα πάθη, δεν μπορούν να διαγνώσουν αυτό, που μέσα στο φως της Θείας Χάρης μπορεί να διοπτεύσει και να αποκαλύψει ο 'θεούμενος' Πνευματικός. Τίποτε όμως δεν 'απαγορεύει' τον Πνευματικό να κατέχει και την ανθρώπινη σοφία, οπότε ίσως και η διατύπωση των πνευματικών εμπειριών του θα μπορεί να

τῆτε, κεκράτηνται.» (Ιωάν. κ', 22-23.)

244 Ιεροθέου Μητρ. Ναυπάκτου, *Χαιρετισμός στην Ημερίδα για την ποιμαντική αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών* (Θεσ/νίκη, 12.2.2009), δημοσιευμένος στο περιοδικό ΕΚΚΛΗΣΙΑ, τεύχος 3, Μάρτιος 2009, σελ. 164.

245 Κορναράκη Ιωάννου, *Πατερικά βιώματα της ενδεκάτης ώρας (Από την ψυχολογία της κατανύξεως)*, Εκδ. ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ, Θεσσαλονίκη 1986, σελ. 88-89.

γίνει με μεγαλύτερη σαφήνεια, πληρότητα και αρτιότητα, όπως συμβαίνει με τους μεγάλους Πατέρες και Διδασκάλους της Ορθοδοξίας²⁴⁶.

Προικισμένος, λοιπόν, ο Εξομολόγος με την κατά Χριστόν αγάπη και την υπομονή -ύστερα από τον προσωπικό του αγώνα για την κάθαρση από τα πάθη- κατανοεί τον ασθενή, τον ευσπλαχνίζεται και συγκαταβαίνει στα προβλήματά του, συλλαμβάνοντας το βάθος και την εύρος τους, και συμπάσχει μαζί του.

Εάν, όμως, κατά την διεξαγωγή της ποιμαντικής συνεδρίας ο Πνευματικός αντιλαμβάνεται ότι οι γνώσεις του δεν επαρκούν για την ασφαλή αντιμετώπιση του προβλήματος, και πριν ακόμα διαμορφώσει την τελική διαγνωστική του άποψη, δεν πρέπει να διστάζει να εκζητήσει τη συμβουλή είτε εμπειρότερου Πνευματικού πατρός, είτε ειδικότερου επιστήμονα για τη ασθένεια της κατάθλιψης. Και αν διαπιστώσει ότι όντως υπάρχει ανάγκη γνωμοδότησης ενός επαγγελματία της ψυχικής υγείας, υποδεικνύει στον πάσχοντα μια 'συμπληρωματική' επίσκεψη και σ' αυτόν. Δηλαδή, παραπέμπει μεν τον ασθενή στον κατάλληλο ειδικό επιστήμονα για ακριβέστερη διάγνωση στο πρόβλημα, ενώ όμως ο ίδιος εξακολουθεί, δεν παύει να ασκεί το διακόνημα της Πνευματικής πατρότητας, δεδομένου ότι και ο πλέον διαταραγμένος νευρολογικά ασθενής χρήζει πνευματικής καθοδήγησης και κατευναστικής προσέγγισης εκ μέρους ενός Πνευματικού πατέρα, και, πάν' απ' όλα, έχει ζωτική ανάγκη των ιαματικών μέσων της Μάνας-Εκκλησίας. Οπωσδήποτε, όμως, πρέπει να κατανοηθεί ότι δεν είναι αρμοδιότητα του Πνευματικού να 'υποδύεται' τον ψυχολόγο, ή του ψυχοθεραπευτή να 'παριστάνει' τον Πνευματικό.²⁴⁷

Υπερνικώντας ο Εξομολόγος-Πνευματικός, με την θεία Χάρη, τις ψυχικές 'αντιστάσεις' που συνήθως προβάλλονται από την πλευρά του εξομολογούμενου/πνευματικά νοσούντος, προχωρεί στην εν Κυρίω οικοδομή του.

Ακολουθώντας, με το μυστήριο της θείας Ευχαριστίας, που είναι το κέντρο της Ορθόδοξης εκκλησιαστικής ζωής, ο Σωτήρας Χριστός μας καθιστά «σύσσωμους και σύναιμους» μαζί Του. Ενώνεται ο τέλειος Θεάνθρωπος πλήρως με το πλάσμα Του ως προς το νου, τη θέληση, το σώμα, το αίμα, την ψυχή, με μια ένωση στενότερη απ' αυτή των μελών του σώματος.

Ο άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης αναφέρεται²⁴⁸ με ενάργεια στην ατίμητη αξία και ζωτική αναγκαιότητα του Μυστηρίου της θείας Ευχαριστίας, που παρέδωσε ο Χριστός στην Εκκλησία Του κατά το Μυστικό Δείπνο, ώστε να τελείται διηλεκώς

246 Μεταλληνού Γεωργίου Πρωτ., *Ενορία: Ο Χριστός εν τω μέσω ημών*, Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ, Αθήνα 1990α', σελ. 83-84.

247 Αυγουστήδη Αδαμαντίου Πρωτ., *Εκκλησία και Ψυχική Υγεία, Εισήγηση στην Ημερίδα για την ποιμαντική αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών* (Θεσσαλονίκη, 12.2.2009), πλήρης δημοσίευσή της στο περιοδικό **ΕΚΚΛΗΣΙΑ**, τεύχος 3, Μάρτιος 2009, σελ. 167.

248 Οσίου Νικοδήμου του Αγιορείτου, *Περί της Συνεχούς Μεταλήψεως των Αχράντων του Χριστού Μυστηρίων*, Εκδ. ΜΥΡΙΟΒΙΒΛΟΣ, Αθήνα 2004α', σελ. 56-57, 74.

στη δική Του ανάμνηση.²⁴⁹

Πολλοί θεολόγοι ισχυρίζονται ότι, με το θεϊκό Αίμα της θείας Κοινωνίας αποπλύνονται τα αμαρτήματα. Άλλοι πάλι αντιλέγουν σ' αυτό, υποστηρίζοντας ότι τα αμαρτήματα δε συγχωρούνται, παρά μόνο με την εξομολόγηση. Η αλήθεια έγκειται στο ότι, για τη λύτρωση της ψυχής από τις αμαρτίες, είναι απαραίτητος ο συνδυασμός συμμετοχής του πιστού και στα δύο κεφαλαιώδη Μυστήρια της Ορθόδοξης εκκλησίας: και στο Μυστήριο της Μετανοίας (Εξομολόγηση) αλλά και στο Μυστήριο της θείας Ευχαριστίας (Κοινωνία). Αφού λουσθεί κι εξαγνισθεί η ψυχή με την εξομολόγηση, είναι ζωτικά αναγκαιότατο να μετάσχει και στη θεία Κοινωνία, ώστε να της μεταγγιστεί δι' αυτής το ζειδωρο Αίμα της Σταυρωμένης Παναγάπης. Γιατί τα Άχραντα Μυστήρια είναι μεν το φάρμακο της αθανασίας που ζωοποιεί τη νεκρωμένη ψυχή από τα πάθη και την καθαρίζει²⁵⁰ από τις αμαρτίες, αλλ' είναι και το αντίδοτο της αθυμίας που την χαροποιεί και την ανακαινίζει, όπως τον αετό²⁵¹.

Όσο ο άνθρωπος αποκτά εκκλησιαστικό φρόνημα, ασκώντας αυτεξούσια την υπακοή στον Πνευματικό πατέρα ως "εις τύπον Χριστού", τόσο απελευθερώνεται²⁵² απ' τη δουλεία των παθών κι από τον 'καρκίνο' της αθυμίας/κατάθλιψης. Γιατί η υπακοή δεν είναι μια 'δουλική υποχρέωση' του ασθενούς ψυχικά ανθρώπου, αλλ' είναι ένα αυτεξούσιο δικαίωμα, ίσως το κατ' εξοχήν δικαίωμά του, να συμμετάσχει στην **υγεία της ψυχής**, στην «ελευθερία της δόξας των τέκνων του Θεού»²⁵³.

Μήπως ο ιατρός, στον οποίο καταφεύγουμε για μία σωματική ασθένεια, μας δίνει τύπους 'καλής συμπεριφοράς'; Βεβαίως όχι· αυτό που μας λέει είναι τι θα κάνουμε για να 'χτυπήσουμε τη ρίζα' της ασθένειάς μας. Το ίδιο κάμνει και ο πνευματικός ιατρός: Μας δίδει φάρμακα, για να κτυπήσουμε τις ρίζες των παθών μας. Η δε υπακοή συνίσταται στην απόλυτη εφαρμογή του 'κανόνος' τον οποίο ο πνευ-

249 «Καὶ λαβὼν ἄρτον εὐχαριστήσας ἔκλασε καὶ ἔδωκεν αὐτοῖς λέγων· τοῦτο ἐστὶ τὸ σῶμα μου τὸ ὑπὲρ ὑμῶν διδόμενον· τοῦτο ποιεῖτε εἰς τὴν Ἐμὴν ἀνάμνησιν...» (Λκ. κβ', 19.)

250 «Τὸ αἷμα Ἰησοῦ Χριστοῦ καθαρίζει ἡμᾶς ἀπὸ πάσης ἁμαρτίας...» (Α' Ιωάν. α', 7.)

251 «Ἀνακαινισθῆσεται ὡς αἰετοῦ ἡ νεότης σου...» (Ψαλμ. ρβ', 5.)

252 «...Τί είναι, λοιπόν, ένας Στάρετς (Γέροντας); Στάρετς είναι αυτός που παίρνει την ψυχή σας, τη θέλησή σας, στη δική του ψυχή και στη δική του θέληση. Εκλέγοντας τον στάρετς σας, απαρνιέστε τη θέλησή σας και την παραδίνετε σ' αυτόν με υποχρέωση την πλήρη υπακοή, την πλήρη αυταπάρνηση. Αυτή τη δοκιμασία, αυτό το τρομερό σχολείο της ζωής, ο απαρνούμενος τον εαυτό του το αποδέχεται θεληματικά, με την ελπίδα πως ύστερα από μακρό-χρονη δοκιμασία θα νικήσει τον εαυτό του. Θα γίνει τόσο κύριος του εαυτού του με το μέσο της εφ' όρου ζωής υπακοής, που τελικά θα φτάσει στην απόλυτη ελευθερία, δηλαδή θα ελευθερωθεί από τον εαυτό του, αποφεύγοντας έτσι τη μοίρα εκείνων που ζήσανε όλη τους τη ζωή δίχως ποτέ να βρουν τον εαυτό τους μέσα τους...» (Φ. Ντοστογιέβσκυ, στο «Αδελφοί Καραμαζώφ», Α, 1, 5): Χρήστου Γιανναρά, **Το προνόμιο της απελπισίας**, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΗ, Αθήνα 1983, σελ. 67: **Οι Γέροντες και η "διάνοση"**.

253 «Καὶ αὕτη ἡ κτίσις ἐλευθερωθῆσεται ἀπὸ τῆς δουλείας τῆς φθορᾶς εἰς τὴν ἐλευθερίαν τῆς δόξης τῶν τέκνων τοῦ Θεοῦ...» (Ρωμ. η', 21.)

ματικός μας δίδει. Ο Πνευματικός πατέρας μας οδηγεί στο πώς θα κτυπήσουμε το μίσος, το φθόνο, την κακία, την αλλοτρίωση γενικά της καρδιάς μας και πώς θα θεραπεύσουμε το κακό μέσ στο κέντρο της ύπαρξής μας²⁵⁴, ειδικά την καταθλιπτική δυσαρμονία, μετέχοντας στο «Ποτήριον της Ζωής».

Κάποιοι καταθλιπτικοί, ωστόσο, ενδέχεται να νιώθουν άβολα ή ακόμη κι απειλητικά μέσα στην Εκκλησία, και όχι λίγες φορές αντιδρούν στις υποδείξεις του πνευματικού πατέρα για μετοχή είτε στα Ιερά Μυστήρια είτε σε πρακτική εργασία, ίσως επειδή δεν έχουν ασκηθεί επαρκώς στην εκκοπή του προσωπικού τους θελήματος, που όταν πρυτανεύει, δεν έχουν τη δύναμη να αποσπάσουν τη Χάρη του Θεού, η οποία λογίζεται και είναι τόσο αναγκαία για τη θεραπεία μας.²⁵⁵

Επιπρόσθετα, στην ψυχοσωματική υγεία του καταθλιπτικού μπορεί να συμβάλλει καθοριστικά και το Μυστήριο του Ιερού Ευχελαίου. Όπως μας πληροφορεί ο απόστολος Ιάκωβος, η χρίση με το αγιασμένο έλαιο ανακουφίζει και παρηγορεί την ψυχή που καταπονείται.²⁵⁶ Ξεχωριστή, βέβαια, εντύπωση προξενούν οι ειδικές ευχές του Ευχολογίου, με τις πολλαπλές αναφορές τους στα νοσήματα της ψυχής και του σώματος, αλλά και με τις θαυμάσιες εννοιολογικά επικλήσεις της άνω δυνάμεως που περιλαμβάνουν, για την αποκατάσταση της υγείας.²⁵⁷

Συμμετέχοντας ενεργά στην οδύνη αυτής της περιπέτειας του καταθλιπτικού ασθενούς, τόσο ο Πνευματικός καθοδηγητής και τα πρόσωπα του άμεσου περιβάλλοντός του, που αποτελούν το πιο σταθερό υποστηρικτικό σύστημα για κάθε καταθλιπτικό, όσο και οι ευλαβείς φίλοι του, σπεύδουν προσεκτικά, μετά από προσευχή να τον στηρίξουν στον αγώνα του κατά του πνεύματος της αθυμίας με λόγια καλοσυνάτα, διαποτισμένα από τη Χάρη του Αγίου Πνεύματος, που δρουν 'μαλακτικά' στην ανθρώπινη ψυχή και τη χαροποιούν. Γι' αυτό ακριβώς, δεν είναι λίγες οι φορές που σημαντική βοήθεια προσφέρουν στον πάσχοντα και **μη λεκτικοί** τρόποι επικοινωνίας, κυρίως στην έναρξη της εκδήλωσης της ασθένειας, όπως ένας αγνός ασπασμός, μια τρυφερή ματιά ή ένα αθώο χαμόγελο, με τους οποίους του μεταδίδουμε το μήνυμα ότι τον αγαπάμε ειλικρινά και ενδιαφερόμαστε πραγματικά για την αποκατάσταση της υγείας του. Η αγάπη, δηλαδή, σ' αυτές τις περιπτώσεις συχνά μπορεί να εκφράζεται χωρίς λόγια, σιωπηλά και με συγκεκριμένο τρό-

254 Ιωαννίδη Κλείτου, *Γεροντικόν του 20ού αιώνας*, Συνομιλία του συγγραφέως με τον πρωτ. π. Γεώργιο Μεταλληνό, για το θέμα: **Η πνευματική πατρότης**, Εκδ. Η ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ, Μήλεσι 2008, σελ. 31.

255 Οσίου Πορφυρίου Κausοκαλυβίτου, *Συνομιλία για την κατάθλιψη*, Εκδ. Η ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ, Μήλεσι χ.χ., σελ. 17-18.

256 «*Ἀσθενεῖ τις ἐν ὑμῖν; προσκαλεσάσθω τοὺς πρεσβυτέρους τῆς Ἐκκλησίας, καὶ προσευξάσθωσαν ἐπ' αὐτὸν ἀλείψαντες αὐτὸν ἐλαίῳ ἐν τῷ ὀνόματι τοῦ Κυρίου· καὶ ἡ εὐχὴ τῆς πίστεως σώσει τὸν κάμνοντα, καὶ ἐγερεῖ αὐτὸν ὁ Κύριος· κἂν ἁμαρτίας ἦ πεποιηκῶς, ἀφεθήσεται αὐτῷ...»:*

(**Ιακ. ε', 14.**)

257 *Εὐχολόγιον τὸ Μέγα*, Εκδ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, Αθήνα 2014, σελ. 217.

πο, δίχως να υστερεί σε τίποτε, αλλά και να υπερβαίνει πολλές φορές σε αξία τη λεκτική διατύπωσή της. Τελικά, αυτή είναι η εν Χριστώ ζωή. Συγκροτείται διά των ιερών Μυστηρίων, αλλά φαίνεται πως συνεργεί κάπως σε αυτήν και η ανθρώπινη προσπάθεια²⁵⁸, κρίνεται δηλαδή απαραίτητη και η ανθρώπινη συνέργεια, η αυτεξούσια συνεισφορά του ίδιου του ασθενούς. Δίχως αυτή τη συνέργεια, η Χάρη του Θεού παραμένει ανενεργή. Γι' αυτό καλείται ο πιστός και μετανοών καταθλιπτικός να καταβάλλει στο εξής όλες τις δυνάμεις του και να συνεργαστεί με την θεία Χάρη για την ανακαίνιση και τη θέωσή του, καλλιεργώντας την αρετή, η οποία αποτελεί φανέρωση της αγάπης του για τον Δωρεοδότη Θεό, και, συνάμα, έκφραση της ελευθερίας του.

**«Μές στη θλίψη μου επικαλέστηκα τον Κύριο
κι Εκείνος αποκρίθηκε ελευθερώνοντάς με...»²⁵⁹**

4.2 Η συμβολή του ίδιου του πάσχοντος στη θεραπεία του

Η κατάθλιψη δεν είναι επιλογή.²⁶⁰ Ο ασθενής δεν μπορεί να μην έχει κατάθλιψη. Μπορεί, ωστόσο, να μάθει να διαχειρίζεται όσο το δυνατόν καλύτερα τα αρνητικά συναισθήματά του. Στην κατάθλιψη, όμως, εκτός των άλλων, τραυματίζεται καίρια η δυνατότητα για συνειδητή προσπάθεια. Ο ασθενής ίσως να γνωρίζει και τους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να βοηθήσει τον εαυτό του. Δεν διαθέτει όμως την δύναμη να εφαρμόσει στην πράξη όσα γνωρίζει ότι θα μπορούσαν να τον βοηθήσουν, γιατί παραλύει. Στο σημείο ακριβώς αυτό, είναι επιτακτική ανάγκη: το πάσχον άτομο να αφηθεί ολοκληρωτικά και με εμπιστοσύνη στα θεραπευτικά μέσα που προτείνει η Εκκλησία, όπως λ.χ. η προσευχή, η υπακοή και η απόλυτη εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού.

Αναμφισβήτητα, όσο περισσότερο προσηλώνεται στο Θεό ο καταθλιπτικός άνθρωπος, μετέχοντας ολόθυμα και συνειδητά στα Θεία Μυστήρια, τόσο εντονότερη αισθάνεται την ανάγκη να προσεύχεται στην ησυχία της ευλογημένης μοναξιάς.²⁶¹

Η προσευχή μεταγγίζει στην ψυχή τη Χάρη του Αγίου Πνεύματος, που φωτίζει τους λογισμούς και συνάμα συνιστά ανεξάντλητη πηγή παρηγοριάς στον αγώνα του ανθρώπου. Γι' αυτό και ο βαθμός καθάρσεως της ψυχής του είναι σε ά-

258 Αγίου Νικολάου του Καβάσιλα, *Περί της εν Χριστώ ζωής, Λόγος Α'*, Εκδ. Ιερού Ησυχαστηρίου ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΘΕΛΟΓΟΣ, Σουρωτή Θεσσαλονίκης 2004, σελ. 77.

259 «*Ἐν θλίψει ἐπεκαλεσάμην τὸν Κύριον καὶ ἐπήκουσέ μου εἰς πλατυσμόν.*» (*Ψαλμ. ριζ', 5.*)

260 Γρίντζου Ιωάννη Αρχιμ., *Η ψυχική ασθένεια ως ευλογία και αφορμή σωτηρίας* (σπουδή στο έργο του π. Συμεών Κραγιόπουλου), Εκδ. ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΑΚΗ, Θεσ/νίκη 2016, σελ. 74-75.

261 «*Σὺ δὲ ὅταν προσεύχη, εἴσελθε εἰς τὸ ταμιεῖόν σου καὶ κλείσας τὴν θύραν σου πρόσευξαι τῷ Πατρὶ σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ, καὶ ὁ Πατὴρ σου ὁ βλέπων ἐν τῷ κρυπτῷ ἀποδώσει σοι ἐν τῷ φανερῷ...*» (*Ματθ. 5', 6.*)

μεση συνάρτηση με τη δυναμική εμμονή του σ' αυτήν (κάθαρση), αλλά και με τους κόπους στους οποίους υποβάλλεται για την μεγαλύτερη δυνατή επίτευξη του 'απερίσπαστου' της διάνοιάς του από τους σκοτεινούς λογισμούς, κατά την εκζήτηση του Θεού. Ο καταθλιπτικός, λοιπόν, καθώς προσεύχεται, διαπιστώνει ότι ο νους του μετεωρίζεται, εφόσον διάφοροι σύνθετοι και άτοποι λογισμοί απασχολούν την ψυχή. Τότε, εντείνεται -με την ευλογία του πνευματικού του οδηγού- ο πνευματικός αγώνας, προκειμένου να συγκρατηθεί ο νους και να μάθει ο ασθενής την 'τέχνη' να διακόπτει τη μακρόχρονη σχέση του με τους αρνητικούς λογισμούς, ώστε, εκτοπίζοντάς τους με τη Χάρη του Θεού, να καλλιεργεί στη θέση τους με εγρήγορση και νήψη **λογισμούς αγαθούς**. Γιατί, όλη η βάση είναι ο **καλός λογισμός**. Αυτό είναι που ανεβάζει τον άνθρωπο και τον αλλοιώνει προς το καλό.²⁶²

Διδάσκοντας την ανάγκη απόρριψης των επιτιθεμένων δαιμονικών λογισμών, ο Όσιος Πορφύριος ο Καυσοκαλυβίτης γράφει: «Όταν δείτε το αντίθετο πνεύμα να έρχεται να σας βουτήξει, εσείς δεν πρέπει να τρομοκρατείσθε, ούτε να το κοιτάζετε, ούτε να προσπαθείτε να το βγάλετε από μέσα σας. Τι κάνετε; Ο καλύτερος τρόπος είναι η περιφρόνηση. Δηλαδή ανοίγετε την αγκαλιά σας, ανοίγετε τα χέρια σας στον Χριστό, όπως το παιδάκι που βλέπει κάποιο θηρίο και δεν φοβάται, γιατί είναι δίπλα ο πατέρας του και πέφτει στην αγκαλιά του. Αυτό τον τρόπο να χρησιμοποιείτε σε κάθε προσβολή του πονηρού και σε κάθε λογισμό, δηλαδή την περιφρόνηση. Εκείνη τη στιγμή, που έχει ανάγκη η ψυχή σας και αγωνίζεσθε, να φωνάζετε: «Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με!». Όλα να τα προλαμβάνετε με την προσευχή. Αυτό είναι μεγάλο μυστικό. Πρέπει να προλάβετε να κάνετε το άνοιγμα στον Θεό. Για να το πετύχετε όμως αυτό, πρέπει να σας φωτίσει η Θεία Χάρη.»²⁶³

Μ' αυτόν τον απαλό τρόπο ασκήσεως και μυστικής επανάληψης της απλής νοερής προσευχής, δίχως ερευνητικές σκοπιμότητες και ιδιοτελείς υπολογισμούς για τα χαρίσματα που θα προσδώσει ο Θεός στην ψυχή κατά τη συνομιλία μαζί Του, σταθεροποιείται σιγά-σιγά μια καλή πνευματική κατάσταση, καθώς σταδιακά φωτίζεται ο άνθρωπος από το άκτιστο εκείνο θαβώρειο φως και γεμίζει ολοένα από την Χάρη, που έχει εξαιρετική δύναμη, αφού: Μόλις η Χάρη του Θεού εγγίσει την ψυχή, αμέσως ο νους και η καρδιά στρέφονται προς τον Θεό. Ο νους δεν μένει ποτέ ανενέργητος. Εφ' όσον λοιπόν θα είναι στραμμένος προς τον Θεό, για τον Θεό και θα σκέπτεται. Από αυτό απορρέει η μνήμη του Θεού, που είναι ο παντοτεινός 'συνοδοιπόρος' μιας ευλογημένης καταστάσεως. Η μνήμη του Θεού δεν μένει ποτέ άκαρπη, αλλά μας οδηγεί να βλέπουμε τα έργα της θείας τελειότητας, της Χάριτος, της αληθείας, της Δημιουργίας, της Προνοίας, της Κρίσεως και της αντιμισθίας. Όλα

262 Οσίου Παΐσιου του Αγιορείτου, **Λόγοι Γ', Πνευματικός αγώνας, Α' . Ο πόλεμος των λογισμών**, Εκδ. Ιερού Ησυχαστηρίου ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΘΕΛΟΓΟΣ, Σουρωτή Θεσσαλονίκης 2001, σελ. 21.

263 Οσίου Πορφυρίου του Καυσοκαλυβίτου, **Λόγοι περί πνευματικής ζωής: Περί πνευματικού αγώνος**, Εκδ. ΧΡΥΣΟΠΗΓΗ, Ιερά Μονή Ζωοδόχου Πηγής, Χανιά 2004, σελ. 37, 47- 48.

αυτά μαζί αποτελούν τον κόσμο του Θεού ή την περιοχή του πνεύματος.²⁶⁴

Γλυκιά παρηγοριά και ενίσχυση, ωστόσο, παρέχουν και οι Ψαλμοί που συνέθεσε ο θαυμάσιος Προφήτης και βασιλιάς Δαβίδ, ο οποίος, 'άνοιξε' προσευχητικά, όσο κανείς άλλος, την κατατεθλιμμένη ψυχή του στον Θεό, τον Οποίο ολοκληρωτικά ελάτρευε.

Χρησιμοποιώντας ο Προφήτης Δαβίδ διαρκώς τα φάρμακα της ένθερμης προσευχής και των **αγαθών λογισμών**, εναλλακτικά, αντιστεκόταν με σθένος στον φοβερό πειρασμό, διασκορπίζοντας «της αθυμίας την κόνιν»,²⁶⁵ και το σκοτάδι της ψυχής, άλλοτε μεν προσευχόμενος και λέγοντας: «Οι θλίψεις της καρδιάς μου περίσσεψαν, βγάλε με απ' τις δοκιμασίες μου»²⁶⁶ άλλοτε δε διατυπώνοντας ευσεβείς σκέψεις, όπως «Ψυχή μου, γιατί λυπάσαι και μ' αναστατώνεις; Έλπιζε στο Θεό· θα τον υμνήσω πάλι της ύπαρξής μου το σωτήρα και Θεό μου.»²⁶⁷ Και πάλι από τις σκέψεις μεταβαίνει στις προσευχές: «Δός μου άνεση να παρηγορηθώ, πριν πεθάνω και δεν υπάρξω πλέον.»²⁶⁸ Και από τις προσευχές έρχεται ξανά στις σκέψεις: «Ποιόν άλλον έχω, αν όχι Εσένα, Κύριε, στον ουρανό; Και τι άλλο ακόμα να ποθήσω πάνω στη γη, αφού έχω Εσένα;»²⁶⁹

Λυτρωτικό, όμως, είναι να αμύνεται ο ασθενής όχι μόνο με προσευχή και αγνούς λογισμούς, αλλά και με γενναιόψυχη υπομονή ενάντια στους επιτιθέμενους 'αριστερούς' (δηλ. δαιμονιώδεις) λογισμούς του. Ασφαλώς, δεν είναι εύκολο να υπομένει ψύχραιμα τη βαριά άλογη θλίψη, αλλά το βάρος με την πάροδο του χρόνου ελαττώνεται, και η υπομονή με την προσδοκία φωτεινών ημερών, γεμάτων από φως Θεϊκό, στην καρδιά στερεώνεται.

«Έχετε ανάγκη υπομονής»²⁷⁰ συμβουλεύει σοφά ο Απόστολος Παύλος. Η 'κατά Θεόν' υπομονή δεν είναι ακούσια ανοχή μιας νοσηρής κατάστασης, αλλά οδός ασκητική και εγκαρτέρηση στον πόνο της σφοδρής λύπης, δύναμη υπερβατική, που διατηρεί ζωντανή και ενισχύει περαιτέρω την προθυμία της πίστεως.

Αυξάνοντας, λοιπόν, ο αγωνιζόμενος καταθλιπτικός την 'καλή υπομονή' του και την εμμονή στην φιλόπονη προσευχή, που παράγει καρδιακά δάκρυα, δηλωτι-

264 Αγίου Θεοφάνους του Εγκλείστου, **Απάνθισμα επιστολών, Α' . Θέματα Χριστιανικής ζωής**, Εκδ. ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ, Ωρωπός Αττικής 1994, σελ. 38.

265 Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου, **Επιστολή προς Ολυμπιάδα Η'**, ΕΠΕ 37, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1989, σελ. 384.

266 «Αί θλίψεις τῆς καρδιάς μου ἐπληθύνθησαν· ἐκ τῶν ἀναγκῶν μου ἐξάγαγέ με.» (**Ψαλμ. κδ', 17.**)

267 «Ίνατί περίλυπος εἶ, ἡ ψυχή μου, καί ἵνατί συνταράσσεις με; ἔλπισον ἐπὶ τὸν Θεόν, ὅτι ἐξομολογήσομαι Αὐτῷ...» (**Ψαλμ. μβ', 5.**)

268 «Ἄνες μοι, ἵνα ἀναψύξω πρό τοῦ με ἀπελθεῖν καί οὐκέτι μὴ υπάρξω.» (**Ψαλμ. λη', 14.**)

269 «Τί γάρ μοι ὑπάρχει ἐν τῷ οὐρανῷ, καί παρὰ Σοῦ τί ἠθέλησα ἐπὶ τῆς γῆς;» (**Ψαλμ. οβ', 25.**)

270 «Υπομονῆς χρειαν ἔχετε.» (**Εβρ. ι', 36.**)

κά της θείας ευαρεσθήσεως, αποκτά θάρρος και ανδρεία από τη συνεχή επίκληση του παντοδυνάμου ονόματος του Κυρίου Ιησού, την οποία ολόθερμα συνιστά και πάλι ο Όσιος Πορφύριος ο Καυσοκαλυβίτης, συμβουλεύοντας: «*Η ψυχή σας να δίδεται στην ευχή, «Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, ἑλέησόν με», για όλες σας τις ἔγνοιες, για όλα και για όλους. Μην κοιτάζετε αυτό που σας συμβαίνει, αλλά να κοιτάζετε το φως, τον Χριστό, όπως το παιδί κοιτάζει την μητέρα του, όταν κάτι του συμβεί. Όλα να τα βλέπετε χωρίς ἄγχος, χωρίς στενοχώρια, χωρίς πίεση, χωρίς σφίξιμο. Δεν είναι ανάγκη να σφίγγεσθε. Όλη σας η προσπάθεια να είναι στο να ατενίζετε προς το Φως, να κατακτήσετε το Φως. Έτσι, αντί να δίδεσθε στη στενοχώρια, που δεν είναι του Πνεύματος του Θεού, θα δίδεσθε στη δοξολογία Του. Όλα τα δυσάρεστα, που μένουν στην ψυχή σας και φέρνουν ἄγχος, μπορούν να γίνουν αφορμή για τη λατρεία του Θεού, και να παύσουν να σας καταπονούν. Να ἔχετε εμπιστοσύνη στον Θεό. Τότε ξενοιάζετε και γίνεσθε ὄργανά Του. Η στενοχώρια δείχνει ότι δεν εμπιστευόμαστε τη ζωή μας στον Χριστό. Όλα να τ' αντιμετωπίζετε με αγάπη, με καλοσύνη, με πραότητα, με υπομονή και με ταπεινωση. Να εἴστε βράχοι. Όλα να ξεσπᾶνε πάνω σας και σαν τα κύματα να γυρίζουν πίσω, εσείς να εἴστε ατάραχοι. Αλλά θα πείτε: «Γίνεται αυτό;». Ναι, με την Χάρη του Θεού, γίνεται πάντοτε. Αν τα παίρνουμε ανθρώπινα, δεν γίνεται. Αντί, ὁμως, να σας επηρεάζουν δυσμενώς, μπορούν όλα να σας κάνουν καλό, να σας στερεώνουν στην υπομονή, στην πίστη. Διότι γυμναστική είναι για μας όλες οι αντιδράσεις του περιβάλλοντος και οι δυσκολίες γύρω μας. Γυμνάζουμε τον εαυτό μας πάνω στην υπομονή, στην καρτερία. Είναι μεγάλο πράγμα, μεγάλη αρετή η υπομονή. Ο Χριστός εἶπε: «Με την υπομονή σας θα σώσετε τις ψυχές σας.»²⁷¹ Η υπομονή είναι αγάπη και χωρίς αγάπη δεν μπορείς να ἔχεις υπομονή. Είναι, ὁμως, και θέμα πίστεως.»²⁷²*

Υπερβαίνοντας, με την ενέργεια της Ευχής, τα πράγματα του κόσμου, ο καταθλιπτικός δοκιμάζεται ελεύθερα στην αρετή της υπομονής, καλλιεργώντας σ' αυτό το στάδιο την αγαθή και σταθερή ἐλπίδα στον Θεό, που τροφοδοτεί την ἔφεση κι επισπεύδει τη σπουδή του να λυτρωθεί από τη νόσο (κατάθλιψη), αν φυσικά αυτό είναι σύμφωνο με το ἅγιο θέλημά Του. Αυτή η ἐλπίδα είναι ἀνάπαυση και ανακούφιση από τους κόπους. Αυτή είναι η θύρα της αγάπης. Αυτή φονεύει την ἀπόγνωση, τον 'πνευματικό καρκίνο' -όπως την χαρακτηρίζει ο ὀσιος Γέροντας Σωφρόνιος²⁷³ του Έσσεξ- ελευθερώνει την ψυχή από την ψυχοφθόρο λύπη, και συνάμα τονώνει τις πνευματικές δυνάμεις του ανθρώπου.

Η Παναγία, που κατέχει κεντρική θέση στο μυστήριο της εν Χριστώ Οικονο-

271 «*Ἐν τῇ ὑπομονῇ ὑμῶν κτήσασθε τὰς ψυχὰς ὑμῶν.*» (Λκ. κ', 19.)

272 Οσίου Πορφυρίου του Καυσοκαλυβίτου, **Λόγοι περί πνευματικής ζωής, Περί πνευματικού αγώνος**, Εκδ. ΧΡΥΣΟΠΗΓΗ, Ιερά Μονή Ζωοδόχου Πηγής, Χανιά 2004, σελ. 38-39.

273 Σαχάρωφ Σωφρονίου Αρχιμ., **Γράμματα στη Ρωσία, Επιστολή 77: Για την Ισπανία. Η βιασύνη και η ἀπόγνωση. Το αυθεντικό νόημα του ερχομού μας στον κόσμο**, Εκδ. ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΤΙΜΙΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ, Έσσεξ Αγγλίας 2009, σελ. 302.

μίας, ως κατά φύση Μητέρα του Θεού και κατά χάρη Μάνα όλων των πονεμένων ανθρώπων, είναι η ατράνταχτη ελπίδα κάθε καταθλιπτικού. Εκζητώντας τις πρεσβείες Της με πίστη, ας αναφωνήσει προς Αυτήν με ικεσία: «Όλη την ελπίδα μου σ' Εσένα αναθέτω, Μητέρα του Θεού, φύλαξέ με κάτω απ' τη Σκέπη Σου». ²⁷⁴

Με τέτοιου είδους σωτήριες επιλογές κι αναπτερωμένο το ηθικό τους φρόνημα, έχοντας αντλήσει περισσή ενίσχυση από Εκείνον, προκειμένου να 'αθλούν εν υπομονή', οι φτωχοί δεν καταθλίβονται από τη φτώχεια τους, αλλ' εμπιστεύονται Αυτόν που τρέφει τα στρουθία του ουρανού και στολίζει τα άνθη του αγρού. Οι χήρες, τα ορφανά, οι πενθούντες, οι ασθενείς, την προσωρινή στενοχωρία τους δεν θα πρέπει να τη μετατρέψουν σε μόνιμη κατήφεια και άγχος. ²⁷⁵ Αντίθετα, αντιμετωπίζοντας σοφά τις δυσάρεστες μεταβολές του βίου, σαν έτοιμοι από καιρό για τις αναπάντεχες τροπές του, θεωρώντας τες αντάξιες της μικρής τους αξίας, εμπυχώνονται από τη Χάρη του Θεού, που τους προετοιμάζει να γευθούν την ανεκλάλητη ελευθερία και χαρά. Διότι, καθώς η συχνή ματαίωση των 'σχεδίων' τους και οι απρόοπτες δυσάρεστες εκπλήξεις τους ωθούν ν' αναπτύξουν πνευματικούς μηχανισμούς 'αντικαταθλιπτικής άμυνας', στο εξής δεν εξάπτονται, αλλά νηφάλιοι και ειρηνικοί επαναλαμβάνουν μαζί με τον ψαλμωδό: «Εάν πορευτώ μέσα σε θανατερό σκοτάδι, δεν θα φοβηθώ κανένα κακό, γιατί μαζί μου, Κύριε, είσαι Εσύ.» ²⁷⁶, και πάλι «Υπέμεινα ελπίζοντας αδιάκοπα στον Κύριο και Αυτός με πρόσεξε κι άκουσε την κραυγή μου, και με ανέσυρε από λάκκο της φθοράς και από το βούρκο της λάσπης, και στήριξε τα πόδια μου πάνω στο βράχο, και στερέωσε τα βήματά μου, και έβαλε στα χείλη μου νέο ύμνο για τον Θεό.» ²⁷⁷.

Με αυτή την σωστική μέθοδο, αναδεικνύονται δυνατότεροι και πιο αποτελεσματικοί απ' ό,τι πριν στη ζωή τους, υιοθετώντας συνειδητά την εκούσια κακοπάθεια. Μάλιστα, η εκούσια κακοπάθεια και σκληραγωγία, που γίνεται 'κατά Θεόν' και για τον Θεό, προλαμβάνει ασφαλώς την κατάθλιψη, αφού εξοικειώνει τους ανθρώπους με τα κατά κόσμον 'λυπηρά' ώστε, αντί να τα αποστρέφονται, τα επιθυμούν και τα επιδιώκουν· κι αντί να θλίβονται όταν τα 'χουν, χαίρονται. Όποιος επιδιώκει την κακοπάθεια, σκληραγωγείται και μπορεί με υπομονή να αντέχει στις ξαφνικές δύσκολες στιγμές, χωρίς να του στοιχίζει ψυχικά, χωρίς να λυπάται, χωρίς να παθαίνει κατάθλιψη. ²⁷⁸

Συνεπώς, η πρόταση της Εκκλησίας για αλλαγή τρόπου ζωής, που θα χαρα-

274 «Τήν πᾶσαν ἐλπίδα μου εἰς Σέ ἀνατίθημι, Μῆτηρ τοῦ Θεοῦ, φύλαξόν με ὑπό τήν Σκέπη Σου»: **Μικρό Ευχολόγιο, Η Παράκλησις**, Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ, Αθήνα 1988ι', σελ. 41.

275 Μωυσέως μοναχ. Αγιορείτου, **Η θλίψη του άγχους και η χαρά της ελπίδος**, Σειρά: Αθωνικά άνθη.

276 «Ἐάν γάρ καί πορευθῶ ἐν μέσῳ σκιᾶς θανάτου, οὐ φοβηθήσομαι κακά, ὅτι Σὺ μετ' ἐμοῦ εἶ.» (**Ψαλμ. κβ', 4.**)

277 «Ἐπομένων ὑπέμεινα τὸν Κύριον, καὶ προσέσχε μοι καὶ εἰσήκουσε τῆς δεήσεώς μου, καὶ ἀνήγαγέ με ἐκ λάκκου ταλαιπωρίας καὶ ἀπὸ πηλοῦ ἰλύος, καὶ ἔστησεν ἐπὶ πέτραν τοὺς πόδας μου καὶ κατεύθυνε τὰ διαβήματά μου καὶ ἐνέβαλεν εἰς τὸ στόμα μου ἄσμα καινόν...» (**Ψαλμ. λθ', 1-4.**)

κτηρίζεται πλέον από εγκράτεια, ολιγάρκεια και νηστεία, λογίζεται σθεναρή αντίσταση στην αλόγιστη χρήση των υλικών αγαθών και την υπεραφθονία της σύγχρονης κοινωνίας.

Παράλληλα, ως «*φάρμακο που θεραπεύει αμαρτίες*»²⁷⁹ η νηστεία, το μέσο αυτό του αγιασμού, απαλλάσσει και από τους ρυπαρούς λογισμούς, μαραίνοντας τις σαρκικές επιθυμίες και χαλιναγωγώντας το πάθος της φιληδονίας. Είναι άρρηκτα συνδεδεμένη, λοιπόν, η νηστεία με την προσευχή και την εγκράτεια. Έτσι, ο νους του αγωνιζόμενου πιστού καθαρίζεται ακόμη περισσότερο, κι όπως λέγει ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακας, «*ο νους του νηστευτού προσεύχεται προσεκτικά*».²⁸⁰

Επομένως, η χρήση των δυνατών και προληπτικών αυτών 'φαρμάκων' μπορεί να συνεργήσει θαυμάσια και προς την κατεύθυνση της θεραπείας και απαλλαγής του πάσχοντος από τη δύσκολη νόσο της κατάθλιψης, καθώς βάζει φραγμό και στην πολλή μέριμνα και αγωνία, που συνήθως απομακρύνουν από το Θεό, αλλά, ταυτόχρονα, γεννά γαλήνη και ιλαρότητα στην καταπονημένη ψυχή του.

«*Ένα άλλο πράγμα που ήθελα να σας πω –διδάσκει ο Όσιος Πορφύριος– είναι η εργασία, είναι το ενδιαφέρον για την ζωή. Η τέχνη, ο κήπος, τα λουλούδια, πολύ σπουδαία πράγματα. Η μελέτη στην Αγία Γραφή, τα ενδιαφέροντα στη Θρησκεία, στην αγάπη του Θεού.*»²⁸¹

Πέρα, όμως, από τη φροντίδα για τα φυτά, τα κηπευτικά, τη δενδροκομία, το Ψαλτήρι και τη μουσική, τα οποία επιδρούν ως 'φάρμακα' θεραπευτικά στη διαταραγμένη ψυχοσωματική ομοίωση και κοινωνική συμπεριφορά, ο Όσιος Γέροντας Πορφύριος, με την καθαρότητα που τον διέκρινε συστήνει κυρίως τον προσανατολισμό της ψυχής του καταθλιπτικού ανθρώπου προς την αγάπη του Χριστού, που είναι το δραστικότερο φάρμακο, καθώς την 'αιχμαλωτίζει' γλυκά και, εμποτίζοντάς την με τις δωρεές του Παναγίου Πνεύματος, την μεταρσιώνει υπέρλογα. «*Όλα γύρω μας είναι σταλαγματιές της αγάπης του Θεού. Και τα έμψυχα και τα άψυχα και τα φυτά και τα ζώα και τα πουλιά και τα βουνά και η θάλασσα και το ηλιοβασίλεμα και ο έναστρος ουρανός. Είναι οι μικρές αγάπες, μέσα απ' τις οποίες φθάνουμε στη μεγάλη Αγάπη, τον Χριστό. Τα λουλούδια λ.χ. έχουν τη χάρη τους, μας διδάσκουν με το άρωμά τους, με το μεγαλείο τους. Μας μιλούν για την αγάπη του Θεού. Σκορπούν το άρωμά τους, την ομορφιά τους σε αμαρτωλούς και δικαίους. Να εκμεταλλεύεστε τις ωραίες στιγμές. Οι ωραίες στιγμές προδιαθέτουν την ψυχή σε προ-*

278 Λογοθέτη Σπυρίδωνος Αρχιμ., **Η κατάθλιψη: Ένας ορθόδοξος πνευματικός οδηγός**, Εκδ. Ι.Μ. ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ, Ναύπακτος 2002, σελ. 101-102.

279 Αγίου Βασιλείου του Μεγάλου, **Λόγος Β΄ Περί νηστείας**, ΕΠΕ 6, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1973, σελ. 26.

280 Οσίου Ιωάννου του Σιναΐτου, **Κλίμαξ, Λόγος ΙΔ΄: Περί της παμφίλου και πονηράς γαστρος**, Ρ.Γ. 88, 865 D.

281 Οσίου Πορφυρίου του Κausοκαλυβίτου, **Συνομιλία για την κατάθλιψη**, Εκδ. Ι.Μ. ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ, Μήλεσι χ.χ., σελ. 23, 100.

σευχή, την καθιστούν λεπτή, ευγενική, ποιητική. Ξυπνήστε το πρωί, να δείτε τον βασιλιά ήλιο να βγαίνει ολοπόρφυρος από το πέλαγος. Όταν σας ενθουσιάζει ένα ωραίο τοπίο, ένα εκκλησάκι, κάτι όμορφο, μη μένετε εκεί, να πηγαίνετε πέραν αυτού, να προχωρείτε σε δοξολογία για όλα τα ωραία, για να ζείτε τον Μόνον Ωραίον. Όλα είναι άγια, και η θάλασσα και το μπάνιο και το φαγητό. Όλα να τα χαίρεσθε. Όλα μας πλουτίζουν, όλα μας οδηγούν στη μεγάλη Αγάπη, όλα μας οδηγούν στον Χριστό. Γίνονται αιτίες ευχαριστίας και δεήσεως και δοξολογίας στον Κύριο του παντός. Να ζείτε μέσα σε όλα, στη φύση, στα πάντα. Η φύση είναι το μυστικό Ευαγγέλιο του Θεού.»²⁸²

Άρα, μια 'ψηλάφηση' αυτού του είδους στα πράγματα της κτίσεως, κρύβει μέσα της την εξαιρετική δύναμη να μεταποιεί τη νοσηρή εσωστρέφεια της καταθλιπτικής ζωής σε ποιητική αναφορά, όπου δεσπόζει η συνάντηση με την Εσταυρωμένη Παναγάπη. Άλλωστε, ολάκερη η πλάση είναι δικό Του δημιούργημα, Αυτός είναι η «Πηγή της ζωαρχίας».

Κατεξοχήν, όμως, το πρόσωπο εδραιώνεται στον πνευματικό του αγώνα, όταν προβαίνει είτε σε ακρόαση του θείου λόγου, είτε σε μελέτη της άφατης φιλανθρωπίας Του, όπως αποκαλύπτεται μέσα από τις θεόπνευστες Γραφές. Ασφαλώς, προϋποτίθεται η καταβολή ιδιαίτερης προσπάθειας από τον δοκιμαζόμενο, προκειμένου να κατανοήσει αλλά και να ενστερνιστεί το περιεχόμενο των ιερών κειμένων. Τον ανθρώπινο, όμως, κόπο θα συμπληρώσει η Χάρη του Θεού, η οποία έχει την ασύγκριτη δύναμη να «θεραπεύει τα ασθενή και ν' αναπληρώνει τα ελλείποντα»²⁸³.

Διαφαίνεται λοιπόν καθαρά πως η Εκκλησία θέλει τους πιστούς της, και κάθε μετανοούντα που πάσχει από κατάθλιψη, να μην αναλώνονται φοβικά με τη σκέψη στο διάβολο και τα πάθη, αλλά να ασχολούνται με την αγάπη προς το Χριστό. Τους θέλει να εξασκούν την πνευματική εργασία αθόρυβα, στα μύχια της ψυχής τους. «Έτσι ν' αγωνίζεσθε στην πνευματική ζωή, απλά, απαλά, χωρίς βία», διδάσκει με τον χαριτωμένο λόγο του ο Όσιος Γέροντας Πορφύριος. Και συνεχίζει: «Η ψυχή αγιάζεται και καθαίρεται με τη μελέτη των λόγων των Αγίων Πατέρων, με την αποστήθιση ψαλμών, αγιογραφικών χωρίων, με την ψαλτική, με την ευχή. Να μελετάτε και να προσεύχεσθε και να έχετε ως στόχο να προχωρήσετε στην αγάπη του Θεού. Μην πολεμάτε να διώξετε το σκοτάδι απ' το δωμάτιο της ψυχής σας. Ανοίξτε μια τρυπίτσα, για να έλθει το φως, και τότε το σκοτάδι θα φύγει μόνο του. Το ίδιο ισχύει και για τα πάθη και τις αδυναμίες. Να μην τα πολεμάτε, αλλά να τα μεταμορφώνετε σε δυνάμεις, περιφρονώντας το κακό. Να καταγίνεσθε με τα τροπάρια,

282 Οσίου Πορφυρίου του Καυσοκαλυβίτου, **Βίος και Λόγοι: Περί της κτίσεως**, Εκδ. ΧΡΥΣΟΠΗΓΗ, Ιεράς Μονής Ζωοδόχου Πηγής, Χανιά 2007, σελ. 461-462.

283 «*Η θεία Χάρις ή πάντοτε τὰ ἀσθενῆ θεραπεύουσα καὶ τὰ ἐλλείποντα ἀναπληροῦσα...*»: **Εὐχολόγιον τὸ Μέγα, Τάξις ἐπὶ χειροτονία Πρεσβυτέρου**, Εκδ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, Αθήνα 2014, σελ.130.

τους κανόνες, τη λατρεία του Θεού, τον Θείο Έρωτα.»²⁸⁴

Επομένως, η κατά Θεόν αγάπη, όταν προσφέρεται απλά, απαλά κι απροσωπόληπτα προς όλους, λειτουργεί ιαματικά για την ασθένεια της κατάθλιψης, καθώς μεταμορφώνει αναίμακτα όλες τις δυνάμεις της ψυχής, που τώρα πορεύονται 'κατά φύση' και όχι 'παρά φύση', προς την 'κατά Χάρη' ένωση του ανθρώπου με το Θεό. Έτσι, η αγάπη ανυψώνεται σε απόλυτο κριτήριο πνευματικότητας. Καθίσταται κορωνίδα των αρετών, που φανερώνει την γνησιότητα της μαθητείας στον Κύριο. Γι' αυτό, μια γενναιόδωρη αγάπη προς τον Θεό οικοδομεί «σπλάχνα οικτιρμών» και για την εικόνα Του, τον πλησίον, και εκδηλώνεται όχι μόνο θεωρητικά με καλούς λογισμούς και προσευχή, αλλά και με έμπρακτη ελεημοσύνη. Γιατί, πώς μπορεί να υπερηφανευτεί, να καταλαλήσει, να κατακρίνει, να εξουθενώσει, να ψευδομαρτυρήσει, να φθονήσει τον συνάνθρωπό του, ο προσευχόμενος καταθλιπτικός, που γίνεται 'αιχμάλωτος' της ανιδιοτελούς αγάπης και συμπάθειας; Εφόσον, τόσο ο νους όσο και η καρδιά του καταλαμβάνονται από τον Χριστό, ούτε αγχώδεις διαταραχές συντηρούνται πλέον εκεί, ούτε καταθλιπτικές δυσαρμονίες μπορούν να δικαιολογήσουν την περαιτέρω 'καθήλωσή' του στην ασθένεια.

Βιώνοντας ευφρόσυνα ο μετανοών καταθλιπτικός, την κατά Χριστόν αγάπη που δεν έχει όρια, τολμά και χαίρεται, που υπομένει για τον Αγαπημένο Κύριο και το άγιο θέλημά Του, διότι σηκώνοντας αγόγγυστα και ευχαρίστως τον 'καμωμένο στα μέτρα του' σταυρό της ασθένειας, αισθάνεται την δοκιμασία του αυτή ως 'σημείο της αγάπης' Του.

Την καλλιέργεια της ασύγκριτης αυτής χαράς, που απορρέει από τη συμμετοχή του προσώπου στα Παθήματα του Χριστού, συνιστούσε, επίσης, ο απόστολος Πέτρος, όταν έγραφε: «*Να χαίρεστε που συμμετέχετε στα Παθήματα του Χριστού, γιατί έτσι θα γεμίσετε από χαρά και αγαλλίαση, όταν αποκαλυφθεί η δόξα Του... Γιατί το Πνεύμα του Θεού σε όλη του τη μεγαλοπρέπεια και τη δύναμη, αναπαύεται πάνω σας.*»²⁸⁵

Γι' αυτό, λοιπόν, μακαρίζεται ο ανελέητος πόνος²⁸⁶ της ασθένειας, επειδή λειτουργώντας εξαγνιστικά από την αμαρτία για τον νου και την καρδιά, παρέχει στον οδυνώμενο άνθρωπο γνώση και εμπειρία του Παναγίου Πνεύματος, μαζί με 'πακέτο' άλλων υπερφυών χαρισμάτων, που αξιώνονται να γευθούν ως ουράνια δώρα μόνον οι ευχαριστιακά και δοξολογικά οδυνώμενοι, ένεκα της 'εν γνώσει' υπομονής που επιδεικνύουν στο μετερίζι αυτό της ψυχοσυναισθηματικής οδύνης.

Ταυτόχρονα, όμως, με την άμεση Θεϊκή παρηγορία της 'εν γνώσει' υπομένου-

284 Οσίου Πορφυρίου Κουσοκαλυβίτου, *Λόγοι περί πνευματικής ζωής: Περί πνευματικού αγώνος*, Εκδ. ΧΡΥΣΟΠΗΓΗ, Ιερά Μονή Ζωοδόχου Πηγής, Χανιά 2004, σελ. 20-22.

285 «*Αλλά καθό κοινωνείτε τοῖς τοῦ Χριστοῦ παθήμασι, χαίρετε, ἵνα καὶ ἐν τῇ ἀποκαλύψει τῆς δόξης Αὐτοῦ χαρῆτε ἀγαλλιώμενοι... ὅτι τὸ τῆς δόξης καὶ δυνάμεως καὶ τὸ τοῦ Θεοῦ Πνεῦμα ἐφ' ὑμᾶς ἀναπαύεται.*» (Πέτρ. δ', 13-14.)

286 Κραγιοπούλου Συμεών Αρχιμ., *Ο πόνος είναι ευλογία*, Εκδ. Ιερού Γυν. Ησυχαστηρίου ΤΟ ΓΕΝΝΗΣΙΟΝ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ, Πανόραμα Θεσσαλονίκης, Μάϊος 2016.

σας ψυχής, η οδύνη της νόσου προετοιμάζει τον δοκιμαζόμενο πιστό να γευθεί την αιώνια ευφροσύνη και μακαριότητα της Βασιλείας των Ουρανών, «όπου δεν υπάρχει οδύνη, λύπη και στεναγμός, αλλά ζωή ατελείωτη».²⁸⁷

Αγάπη και ταπείνωση, λοιπόν, επιφέρουν 'θανάσιμο τραύμα' στην ψυχασθένεια της κατάθλιψης, η οποία τελικά καθίσταται μια μεγάλη ευκαιρία από ιδιαίτερη εύνοια του Θεού, προκειμένου να ληφθούν κερδοφόρες πνευματικά αποφάσεις για καινοτόμες λυτρωτικές αλλαγές, που μπορούν να οδηγήσουν τις προσευχόμενες ψυχές σε ιερές αναβάσεις.

Κι εφόσον η αγιότητα δεν είναι μια στάσιμη στιγμιαία κατάσταση, αλλά μια δυναμική διεργασία, μια συνεχής πορεία, ένα ατελείωτο ταξίδι προς το σκοπό να ξαναγίνει ο άνθρωπος «κατ' εἰκόνα καὶ ὁμοίωσιν Θεοῦ», όσοι «υπομένουν υπομένοντες τον Κύριο»²⁸⁸ προχωρούν βαθμιαία από γνώση σε βαθύτερη γνώση -μέσα και από την εμπειρική μετοχή στα αγιαστικά θεία μυστήρια- και από χαρά σε μεγαλύτερη κι ανέκφραστη χαρά, ωριμάζουν υπαρξιακά και οικοδομούν εκούσια τη ζωή τους στον αναστάσιμο νικητήριο χαιρετισμό «Χριστός Ἄνεστη», που είναι μια ζωντανή πραγματικότητα. Έτσι, κατορθώνουν με τη δωρεά και τη δύναμη από τον Θεό να διαλύσουν όλους τους παράλογους φόβους και να αναρριπίσουν τις αγαθές ελπίδες τους, καθώς εισάγονται στο μυστήριο της αγάπης Του, διαμέσου του νοσήματος, που λογίζεται επίσκεψη Χάριτος και θεία ευεργεσία.

287 «Μετά τῶν ἀγίων ἀνάπαυσον, Χριστέ, τήν ψυχήν τοῦ δούλου Σου, ἔνθα οὐκ ἔστι πόνος, οὐ λύπη, οὐ στεναγμός, ἀλλά ζωή ἀτελεύτητος...»: Ευχολόγιον το Μέγα, Ακολουθία νεκρώσιμος εις κοιμηθέντας, Εκδ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, Αθήνα 2014, σελ. 394.

288 «Υπομένων ὑπέμεινα τὸν Κύριον, καὶ προσέσχε μοι...» (Ψαλμ. λθ', 1.)

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Αναντίρρητα, ζούμε σε μια εποχή όπου οι 'μοντέρνοι', 'εκσυγχρονισμένοι' και 'πολιτισμένοι' άνθρωποι, έχοντας 'λατρέψει' το ΕΓΩ τους σαν θεό κι έχοντας πιστέψει μόνο στις δυνατότητες του ΕΑΥΤΟΥ τους, όχι μόνον απέτυχαν να κατορθώσουν την 'αυτοπραγμάτωση' που ονειρεύονταν, αλλά και υπονόμισαν αυτοκαταστροφικά το παρόν και το μέλλον τους, εκτιθέμενοι 'μαζικά' σε ψυχοπαθολογικές περιπέτειες και οδύνες.

Η ψυχοπαθολογική διαταραχή της κατάθλιψης, λοιπόν, είναι, ειδικά στην εποχή μας, μια αναμφισβήτητη πραγματικότητα, πολύ ανησυχητική για όλες τις ηλικίες ανεξαιρέτως, όπως φανερώνουν ευδιάκριτα νεώτερες στατιστικές έρευνες, αναδεικνύοντας ένα κοινωνικό φαινόμενο που τείνει να προσλάβει διαστάσεις επικίνδυνης επιδημίας. Οι δε πολυποίκιλες αρνητικές επιπτώσεις της κατάθλιψης στην ποιότητα ζωής του πάσχοντος ανθρώπου είναι τόσο σοβαρές, που συχνά τον κατευθύνουν σε απέλπιδες πράξεις αυτοχειρίας, καθώς νομίζει ότι δεν υπάρχει ελπίδα λύτρωσής του από τις έντονες ιδέες αυτομομφής και το ακραίο συναισθηματικό άλγος που, ως άλλος 'καρκινικός όγκος', τον υπονομεύουν θανάσιμα.

Ο σύγχρονος άνθρωπος, όντας μεταπτωτικά 'κακοποιημένος' από τα ίδια του τα πάθη, πάσχει ψυχικά. Η άθρη γνώση της Δύσεως, παρά τις εκπληκτικές προόδους της στις επιστήμες και στις τεχνολογίες αιχμής, δεν μπόρεσε και ποτέ δεν θα μπορέσει να θεραπεύσει τα ψυχικά τραύματα των επιγόνων του Αδάμ, οι οποίοι δικαίως άγχονται 'κουβαλώντας' αυτή την θλιβερή και συνθλιπτική μεταπτωτική 'κληρονομιά' της εμπάθειας, που μόνο σε ΜΙΑ βέβαιη ελπίδα ίασης προσβλέπει: την ιαματική και ζείδωρη επενέργεια της Θείας Χάριτος!

Η ποιμαίνουσα Ορθόδοξη Εκκλησία, καλλιεργώντας μια αγαστή συνεργασία με τις ανθρωπιστικές επιστήμες της Ψυχολογίας και της Ψυχιατρικής, επιδιώκει μια κατά το δυνατόν πληρέστερη θεραπευτική αποκατάσταση της ψυχικής και πνευματικής υγείας των πασχόντων καταθλιπτικών, και —δίχως να υπερβαίνει τα όρια της δικαιοδοσίας της— αξιοποιεί εποικοδομητικά τα επιστημονικά πορίσματα και την θεραπευτική επιστημονική γνώση, στοχεύοντας σφαιρικά στην ίαση και υγεία του 'όλου' ανθρώπου, που συνιστά μια άρρηκτη ψυχοσωματική ενότητα. Όμως, και η σύγχρονη Ψυχιατρική στηρίζεται στη βιο/ψυχο/κοινωνική προσέγγιση του ασθενούς, εφόσον τα ψυχολογικά φαινόμενα και οι κοινωνικές αντιδράσεις συνδέονται και αλληλοεπιδρούν αμφίδρομα με τη βιολογική λειτουργία του ανθρώπου.

Η πνευματική 'εν Χριστώ' ζωή προσφέρει στον άνθρωπο, ως προς 'υποψήφιο' καταθλιπτικό, την μοναδική δυνατότητα να αποσοβήσει προληπτικά τον πάντοτε δυνητικό κίνδυνο της κατάθλιψης, η οποία, όταν επιπέσει στο θύμα της, το 'παράλύει' με τη 'νευροτοξίνη' της αδιέξοδης αθυμίας και απόγνωσης, οδηγώντας το αργά και βασανιστικά στον όλεθρο.

Η Ορθόδοξη Εκκλησία, έχοντας συσσωρεύσει η 'Ίδια, διά των Νηπτικών Αγί-

ων της, επί είκοσι αιώνες, τεράστια ποιμαντική και θεραπευτική εμπειρία περί τα ψυχικά νοσήματα, δεν διστάζει να αξιοποιήσει ευφυώς όση διεπιστημονική γνώση του εικοστού πρώτου αιώνα μπορεί να της χρησιμεύσει, προς την κατεύθυνση αυτή. Έτσι, επιλέγει διακριτικά, με θεία φώτιση, και ενσωματώνει προσφυστάτα στο 'θεραπευτικό σύστημά' της όλες εκείνες τις αποδεδειγμένα αποτελεσματικές επιστημονικές εισηγήσεις, που μπορούν να εναρμονιστούν με τον αποκεκαλυμμένο λόγο του Θεού και τα θεοφώτιστα συγγράμματα της Νηπτικής Παράδοσης, για την πληρέστερη δυνατή θεραπευτική αντιμετώπιση των ψυχικών ασθενειών (άρα, και της κατάθλιψης), που κατατρύχουν τον σημερινό άνθρωπο.

Οι άγιοι Πατέρες, κατεξοχήν οι Νηπτικοί, αποδίδουν το νόσημα της κατάθλιψης: 1) στον σκοτασμό των πολύπλοκων λογισμών, που καλλιεργεί ο 'ηγεμόνας νους' κι αλέθει αδιάκοπα μέσα στο 'μύλο' του μυαλού, 2) στα πάθη που εμφωλεύουν στην καρδιά σαν ερπετά ιοβόλα, και 3) στην, από την ενέργεια των παθών, ενοχική συνείδηση εξαιτίας ακριβώς της παράχρησης του αυτεξουσίου, προτάσσοντας ως πρώτιστο το ψυχοφθόρο πάθος της φιλαυτίας, τη μητέρα και ρίζα όλων των παθών, που καταλύει την εσωτερική ελευθερία και δεσμεύει καθολικά την ψυχή. Δεν παραγνωρίζεται καθόλου, ωστόσο, και η διαβρωτική επήρεια των ακάθαρτων πνευματικών δυνάμεων (δαιμόνων) στη γένεση και εξελικτική επιδείνωση της καταθλιπτικής παθολογίας.

Η ποιμαντική προσέγγιση εστιάζεται στη διακριτική προσπάθεια να πεισθεί ο καταθλιπτικός ασθενής, για τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να μετατραπεί η κατάθλιψη σε 'αγαλλίαση εν Κυρίω', μέσα από το χαροποιό πένθος, με την καλλιέργεια της αδιάκοπης μετάνοιας και της επίπονης προσπάθειας για αυτογνωσία.

Ως απαραίτητη προϋπόθεση της μετάνοιας θεωρείται ο φόβος του Θεού. Με την αληθινή όμως μετάνοια, κατά την οποία γίνεται "εξάλειψη των αισχρών πράξεων", αποβάλλεται ο κολαστικός φόβος και σκηνώνει στον πιστό η Χάρη του Θεού.²⁸⁹

Το πένθος, τα δάκρυα και οι στεναγμοί είναι τα αισθητά σημεία της αληθινής μετάνοιας. Με τα μέσα αυτά απαλύνεται η σκληροκαρδία και αποκτά η ψυχή του Χριστιανού την πνευματική ταπείνωση. Με τον τρόπο αυτό η μετάνοια γίνεται θύρα, μέσω της οποίας εισέρχεται ο Χριστιανός στη χώρα του θείου ελέους. Η φιλανθρωπία και το έλεος του Θεού είναι ανεξάντλητα. Δεν δικαιολογείται έτσι η απόγνωση και η αποξένωση από τη θεία φιλανθρωπία. Η απόγνωση είναι ικανή να οδηγήσει τον αμαρτωλό στην απώλεια και τον πνευματικό θάνατο. Η μετάνοια όμως οδηγεί στη σωτηρία.²⁹⁰

Επιδαψιλεύοντας στην ψυχή ουράνια γλυκύτητα και θεϊκή παρηγοριά, η κατά Θεόν λύπη παράγει χαρά πνευματική που αίρει όλα τα υπαρξιακά αδιέξοδα, εμ-

289 Καλλιακμάνη Βασιλείου Πρωτ., *Από το φόβο στην Αγάπη*, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσσαλονίκη 2009, σελ 219.

290 'Ο.π., σελ 222-223

πνέοντας παράλληλα θετική εμβάθυνση στο ενοχικό υπόβαθρο της συνειδήσεως, μέσα από έντιμη αυτοκριτική και σωτήρια αυτομεμψία, που αποδεδειγμένα ανακουφίζει δροσιστικά την ψυχή!

Η θεραπευτική αγωγή που συστήνεται στον καταθλιπτικό ασθενή από την Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία, προϋποθέτει την δυναμική ψυχική αντίστασή του στην πανάρχαια ρίζα της ανθρώπινης νοσηρότητας, την αμαρτία, με την ενεργοποίηση της βουλήσεως κι όλων των θετικών δυνάμεων της ψυχής του, όπου εντάσσεται και η -καθοριστικής σημασίας για την ίασή του- καλλιέργεια αγαθών λογισμών, που «*θάπτουν τα πονηρά διαβούλια*»²⁹¹. Η εσωτερική αυτή και λεπτή διεργασία συντελείται κυρίως μέσα στην Εκκλησία, τόσο με τη μέθεξη του ασθενούς στη λατρευτική και μυστηριακή Της ζωής, όσο και με την φιλόπονη πνευματική εργασία του ίδιου 'επάνω στην ψυχή' του.

Μέσα σε αυτό το αγωνιστικό πνεύμα (κι ενώ παράλληλα δεν παύει να επικαλείται με ακράδαντη πίστη τις πρεσβείες της Θεοτόκου και τις μεσιτείες των Αγίων, οι οποίοι όντως ασκούν έργο θεραπευτικό, ως έμπλεοι φορείς του Αγίου Πνεύματος), ο δοκιμαζόμενος καταθλιπτικός μαθαίνει να αποδέχεται καρτερικά κι ευχαριστικά τα λυπηρά και οδυνηρά συμπτώματα της πάθησής του, ως μέσα καθάρσεως και διορθώσεως των προλαβουσών αστοχιών του, εμπνεόμενος από το Άγιο Πνεύμα να θεωρεί πλέον τον πόνο ως ευλογία, που μπορεί να του προσπορίσει, με τη συνέργεια της Θείας Χάριτος, την εντελή απαλλαγή του από την δαιμονιώδη κατάθλιψη και, μέσω του χαροποιού πένθους, την πραγματοποίηση της εν Χριστώ πνευματικής ανακαίνισής του.

Η εκούσια προσπάθεια του μετανοούντος καταθλιπτικού ανθρώπου, να παραδοθεί με ευλάβεια στη θεραπευτική αγάπη του Θεού, που 'αιχμαλωτίζει' ευγενικά την μετανοούσα ψυχή, κατορθώνει τελικά να πετύχει, με ταπείνωση και υπακοή, την πλήρη θεραπεία και απαλλαγή από τα πάθη. Μόνο με αυτή τη σωστική μέθοδο καλλιεργείται αγαθή και γαλήνια συνείδηση στους πιστούς Ορθοδόξους Χριστιανούς, η πνευματική αντίληψη των οποίων, με το φωτισμό της θείας Χάριτος, μπορεί να συλλαμβάνει το σωτήριο νόημα του Σταυρού και να αγκαλιάζει ποθεινά, ως ευλογία (και όχι να απωθεί απορριπτικά, ως κατάρα) τον πόνο. Κι έτσι, σεσοφισμένος από τη "μωρία του Σταυρού",²⁹² πορεύεται μέσα από τον παρόντα βίο προς την 'κατά Χάρη' θέωση, προγευόμενος εντός του τον γλυκασμό της Βασιλείας των Ουρανών, ήδη από τώρα, με την πλούσια συγκομιδή και απόλαυση των καρπών του Παναγίου Πνεύματος²⁹³

291 «*Ο Μόνος καθαρός και άκρητος Κύριος... θάψον μου διὰ τῶν ἀγαθῶν λογισμῶν τὰ πονηρά διαβούλια...*» : Οσίου Συμεών του Μεταφραστού, **Ευχὴ ἢ τῆς Θείας Μεταλήψεως, Ωρολόγιον το Μῆγα**, Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ (έκδοση 15η), Αθήνα 2003, σελ. 516.

292 «*Ο λόγος γὰρ ὁ τοῦ σταυροῦ τοῖς μὲν ἀπολλυμένοις μωρία ἐστὶ, τοῖς δὲ σωζομένοις ἡμῖν δύναμις Θεοῦ ἐστὶ.*» (**Α΄ Κορ. α΄, 18.**)

293 «*Ο δὲ καρπὸς τοῦ Πνεύματος ἐστὶν ἀγάπη, χαρὰ, εἰρήνη, μακροθυμία, χρηστότης, ἀγα-*

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

ΑΓΙΑ ΓΡΑΦΗ.

ΑΓΓΕΛΙΔΗ Γεωργίου, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΟΥ Μαρίας, ΑΪΒΑΖΙΑΝ Θωμά: *Κατάθλιψη σε εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους (Τι χρειάζεται να γνωρίζετε)*, Εκδ. Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Πέτρας Ολύμπου, Κατερίνη 2004.

ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ του Μεγάλου: *Περί της Ενανθρωπήσεως του Λόγου και της διά σώματος προς ημάς Επιφανείας Αυτού*, Ρ.Γ. 25, 101 Β.

ΑΜΒΡΟΣΙΑΔΗ Χαραλάμπους: *Διπλωματική εργασία: Ποιμαντική προσέγγιση ατόμων με κατάθλιψη*, ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη 2009.

ΑΝΤΙΟΧΟΥ Μοναχού: *Προς Ευστάθιον, Λόγος ΚΕ' , Περί λύπης, και Λόγος ΚΖ' , Φιλοκαλία των Νηπτικών και Ασκητικών, τόμος 13Δ, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1998.*

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΓΕΡΟΝΤΩΝ: *Φιλοκαλία των Νηπτικών και Ασκητικών, τόμος Α', Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσ/νίκη 1978.*

ΑΥΓΟΥΣΤΙΔΗ Αδαμαντίου Πρωτ., Ψυχιάτρου - Θεολόγου: *Ποιμένας και θεραπευτής (Ζητήματα ποιμαντικής ψυχολογίας και ποιμαντικής πρακτικής)*, Σειρά: Ψυχολογία - Ποιμαντική, αρ. 10, Εκδ. ΑΚΡΙΤΑΣ, Αθήνα 1999. / *Συντροφεύοντας τον άνθρωπο που νοσεί: Εισαγωγή στην Ποιμαντική της Υγείας*, Εκδ. ΑΡΜΟΣ, Αθήνα 2015. / *ΘΕΟΛΟΓΙΑ και ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ σε διάλογο – Πρακτικά Ημερίδας (Λιβαδειά, 8.10.1994) – (Μήνυμα, Χαιρετισμοί, Επιστημονικές Εισηγήσεις, Ομάδες εργασίας, Συζητήσεις ολομέλειας)*, Επιστημονική Επιτροπή εκδόσεως των Πρακτικών: π. Αδαμάντιος Αυγουστίδης, π. Βασίλειος Θερμός, Δημήτριος Κυριαζής, Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ, Αθήνα 1999α.

ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ του Μεγάλου: *ΕΡΓΑ, Επιστολές: Προς τον φίλον Γρηγόριον*, ΕΠΕ 1, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1972. / *Ομιλίες ηθικές και πρακτικές: Λόγοι Α' και Β' Περί νηστείας, Περί ευχαριστίας, Περί φθόνου*, ΕΠΕ 6, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1973. / *Ασκητικά Β', Όροι κατ' επιτομήν*, ΕΠΕ 9, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσ/νίκη 1973.

ΒΕΡΟΝΙΚΗ-ΚΑΡΥΔΗ: *Ψυχοκοινωνικές Παρεμβάσεις*, Σολδάτος Κ. Λύκουρας Λ. Σύγγραμμα Ψυχιατρικής, Τόμ. 2, ΒΗΤΑ, Ιατρικές Εκδόσεις ΜΕΠΕ, Αθήνα, 2007.

ΓΚΙΚΑ Αθανασίου Πρωτ.: *Μαθήματα Ποιμαντικής*, Εκδ. ΔΕΔΟΥΣΗ, Θεσ/νίκη 1997.

θωσύνη, πίστις, πραότης, ἐγκράτεια...» (Γαλ. ε', 22.)

ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ Νύσσης: ΕΡΓΑ, *Ομιλίες δογματικές, ηθικές, εορταστικές: Ομιλία εορταστική εις το Άγιον Πάσχα*, ΕΠΕ 10, 121 Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1990.

ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ του Παλαμά: ΕΡΓΑ, *Λόγοι Υπέρ των ιερώς ησυχάζοντων*, 1, 2, ΕΠΕ 2, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1982. / *Ομιλίες ΚΘ΄*, ΛΣΤ ΕΠΕ 10, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη χ.χ. / *Ομιλία Θ΄*, *Εν τω καιρώ της νηστείας και της προσευχής*, και *Ομιλία ΙΑ΄*, *Εις τον Τίμιον και Ζωοποιόν Σταυρόν*, Ρ.Γ. 151.

ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ Γεωργίου, Ψυχιάτρου: *Ζήσε το σήμερα*, / *Νίκησε κρίση και θλίψη με πίστη στη δύναμη του σήμερα*, Εκδ. ΑΩ, Αθήνα 2012. / *Αισιοδοξία: Ευχαριστώ, θα πάρω!* Εκδ. ΜΙΝΩΑΣ, Αθήνα 2013.

ΔΩΡΟΘΕΟΥ Αββά: *Έργα ασκητικά, Διδασκαλίες Α΄, Β΄, Ε΄, ΣΤ΄, Ζ, ΙΔ΄*, Εισαγωγή – Κείμενο – Μετάφραση – Σχόλια – Πίνακες, Εκδ. ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Ιεράς Μονής Τιμίου Προδρόμου, Καρέας 1993.

ΓΡΙΝΤΖΟΥ Ιωάννη, Αρχιμ.: *Η Ψυχική ασθένεια ως ευλογία και αφορμή σωτηρίας: Σπουδή στο έργο του π. Συμεών Κραγιόπουλου*. Εκδ. ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΑΚΗ, Θεσσαλονίκη 2016.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΕΠΙΨΥ, Μ. Οικονόμου, Ε. Πέππου, Ε. Λουκή, Μ. Χαρίτση, Κ.Ν. Στεφανής Αθήνα, *Ψυχιατρική*, 2010, 21:217-225.

ΕΦΗΒΕΙΑ (*Οι έφηβοι κι εμείς*), απομαγνητοφωνημένη μορφή συζήτησης του Μητροπολίτου Δημητριάδος κ. Ιγνατίου με τον ψυχίατρο - Θεολόγο π. Αδαμάντιο Αυγουστίδη και τον Καθηγητή - Δρ. Θεολογίας κ. Αλέξανδρο Καριώτογλου, Εκδ. ΑΡΧΟΝΤΑΡΙΚΙ, Αθήνα χ.χ.

ΖΑΚΛΙΝΑ COVACEVIK: *Διδακτορική Διατριβή, Πένθος και χαρά στους Νηπιτικούς Πατέρες*, ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη 2016

ΖΗΣΗ Θεοδώρου Πρωτ.: *Η σωτηρία του ανθρώπου και του κόσμου*, κατά τον Άγιον Ιωάννην Χρυσόστομον, Σειρά: Πατερικά 2, Εκδ. ΒΡΥΕΝΝΙΟΣ, Θεσ/νίκη 1997.

ΖΩΣΙΜΑ Αββά, ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΩΦΕΛΙΜΑ, Εισαγωγή - κείμενο - Νεοελληνική απόδοση - σχόλια, Εκδ. ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ, Ωρωπός Αττικής 1999.

ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ Επιφανίου Αρχιμ.: *Η ΜΕΓΑΛΗ ΕΒΔΟΜΑΣ* (μεθ' ερμηνείας), Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ, Αθήνα 2005.

ΘΕΟΚΛΗΤΟΥ Μον. Διονυσιάτου: *Ο Γέροντας Παΐσιος ο αγιορείτης* (μαρτυρία), Εκδ. Η ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ, Μήλεσι 2008.

ΘΕΟΦΑΝΟΥΣ του Εγκλείστου: *Απάνθισμα Επιστολών*, Εκδ. ΙΕΡΑΣ ΜΟΝΗΣ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ, Ωρωπός Αττικής 1994. / *Χειραγωγή στην πνευματική ζωή* (αποσπάσματα επιστολών), Εκδ. ΙΕΡΑΣ ΜΟΝΗΣ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ, Ωρωπός Αττικής 2006.

ΙΕΡΟΘΕΟΥ Μητρ. Ναυπάκτου: *Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία* (Πατερική θεραπευτική αγωγή 1), Εκδ. ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΓΕΝΕΘΛΙΟΥ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ Πελαγίας, Λεβαδεία 2004. / *Χαιρετισμός στην Ημερίδα για την ποιμαντική αντιμετώπιση των ψυχο-κών διαταραχών* (Θεσ/νίκη 12.2.2009), στο περιοδ. ΕΚΚΛΗΣΙΑ, τεύχ. 3, Μάρτιος 2009, σελ. 164.

ΙΣΙΔΩΡΟΥ του Πηλουσιώτου: *ΕΡΓΑ, ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ, Βιβλία Α', Β', ΕΠΕ 1, 2*, Εκδ. ΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟΝ, Θεσσαλονίκη 2000.

ΙΩΑΝΝΙΔΗ Κλείτου: *Γεροντικόν του εικοστού (20ου) αιώνας*, Εκδ. Η ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ, Μήλεσι 2008.

ΙΩΑΝΝΟΥ του Δαμασκηνού: *Έκδοσις Ακριβής της Ορθοδόξου Πίστεως, Περί λύπης, Περί πάθους και ενεργείας, Περί προγνώσεως και προορισμού, Τίνος ένεκεν προγινώσκων ο Θεός τους αμαρτάνειν και μη μετανοείν μέλλοντας έκτισεν, Περί εικότων*, κείμενο-μετάφραση-εισαγωγή-σχόλια Νίκου Ματσούκα, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσσαλονίκη 1998.

ΙΩΑΝΝΟΥ Σιναΐτου: *ΚΛΙΜΑΞ, Λόγοι: Ζ', Περί χαροποιού πένθους, ΙΓ', Περί ακηδίας, ΙΔ', Περί της παμφίλου και δεσποίνης πονηράς γαστρός, ΚΕ', Περί ταπεινοφροσύνης, ΚΣΤ', Περί διακρίσεως, Λ', Περί αγάπης, ελπίδος και πίστεως*, Εισαγωγή - Κείμενον - Μετάφρασις - Σχόλια - Πίνακες υπό Αρχιμ. Ιγνατίου, Εκδ. ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ, Ωρωπός Αττικής 2006.

ΙΩΑΝΝΟΥ του Χρυσοστόμου: *ΕΡΓΑ, Υπόμνημα εις το κατά Ματθαίον, Ομιλία ΙΕ, ΕΠΕ 9*, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1975. / *Υπόμνημα εις το κατά Ματθαίον, Ομιλία Ος'*, ΕΠΕ 12, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1979. / *Υπόμνημα εις την προς Φιλιππησίους, Λόγος ΙΑ'*, ΕΠΕ 21, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1980. / *Εις τον πτωχόν Λάζαρον, Λόγος Δ'*, ΕΠΕ 25, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1988. / *Ασκητικά Β', Προς Σταγειρίον, Λόγοι Α', Β', Γ', ΕΠΕ 29*, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1981. / *Ομιλίες Κατηχητικές-Ηθικές Α': Περί μετανοίας, Ομιλίες Α', Β', Ε', Η', ΕΠΕ 30*, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1987. / *Ομιλίες Κατηχητικές-Ηθικές Β', Ομιλίες Περιστατικές Α': Εις τους ανδριάντας, Ομιλία Β'*,

ΕΠΕ 31, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1979. / *Ομιλίες Περιστατικές Β΄ : Ομιλίες Η΄ , ΙΑ΄*, ΕΠΕ 32, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1979. / *Ομιλίες Περιστατικές Γ΄ : Εις Ευτρόπιον, Ομιλία Β΄*, ΕΠΕ 33, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1985. / *Λόγος Εγκωμιαστικός εις τον άγιον ιερομάρτυρα Ιγνάτιον τον Θεοφόρον, και Επιστολές προς την Ολυμπιάδα: 4η, 5η, 7η, 8η, 9η, 10η, 13η, 17η*, ΕΠΕ 37, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1989.

ΚΑΛΛΙΑΚΜΑΝΗ Βασιλείου Πρωτ. : *Από το φόβο στην αγάπη: Σπουδή και μαθητεία στη Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών*, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσσαλονίκη 2009. / *Η διδασκαλία περί κακοποίησεως της Θείας δικαιοσύνης στη νεοελληνική θεολογία*, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, 723 (1988) 529-537. / *Ο εκκλησιολογικός χαρακτήρας της ποιμαντικής*, Εκδ. ΜΥΓΔΟΝΙΑ, Θεσσαλονίκη 2005. / *Επιστημονική επετηρίδα Θεολογικής Σχολής: Τιμητικό αφιέρωμα στον ομότιμο καθηγητή Βασίλη Γιούλτση*, τόμος 18, Θεσσαλονίκη 2009-2010.

ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ Δημητρίου: *Ρωγμές κι Αγγίγματα*, Εκδ. ΑΡΜΟΣ, Αθήνα 2005.

ΚΑΡΑΚΟΒΟΥΝΗ Ευαγγέλου: *Μικρή Φιλοκαλία, (μετάφραση ορισμένων Φιλοκαλικών έργων κατ' επιλογήν)*, τόμος Β΄, Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ, Αθήνα 1998.

ΚΑΣΣΙΑΝΟΥ του Ρωμαίου: *Προς τον επίσκοπο Κάστορα, Περί των οχτώ (8) λογισμών της κακίας, Περί της λύπης, Περί της ακηδίας, στη Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών*, τόμος Α΄, Μετάφραση Αντωνίου Γ. Γαλίτη, Εκδ. ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ ΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ, Θεσσαλονίκη 2004.

ΚΕΣΕΛΟΠΟΥΛΟΥ Ανέστη: *Πάθη και Αρετές στη διδασκαλία του Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά*, Εκδ. ΔΟΜΟΣ, Αθήνα 1990.

ΚΟΡΝΑΡΑΚΗ Ιωάννου: *Βιβλικά ψυχογραφήματα (Συμβολή εις την Ποιμαντικήν Ψυχολογίαν)*, Επιστημονική Επετηρίς Θεολογικής Σχολής Α.Π.Θ., παράρτημα αρ. 18, του ΙΘ΄ τόμου, Θεσσαλονίκη 1975. Ο Ιούδας ως ομαδικός ενοχικός αρχέτυπος (Βιωματικά διαστάσεις του ενοχικού διαλόγου), Εκδ. ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ, Θεσ/νίκη 1991.

ΚΟΥΤΣΑ Συμεών Αρχιμ. : *ΟΙ ΚΑΤΑΒΑΣΙΕΣ των δεσποτικών και θεομητορικών εορτών (κείμενο, μετάφραση, σχόλια)*, εκδόσεις «ΤΕΡΤΙΟΣ», Κατερίνη 1994α.

ΚΡΑΓΙΟΠΟΥΛΟΥ Συμεών Αρχιμ.: *Ο πόνος είναι ευλογία*, εκδ. Ιερών Ησυχαστή-ριο "Το Γενέσιον της Θεοτόκου", Πανόραμα Θεσσαλονίκης 2016.

ΚΥΜΙΣΗ Παύλου: *Συνάντηση Ψυχιατρικής και Πίστης*, Εκδ. Ο.Χ.Α. ΛΥΔΙΑ, Θεσσαλονίκη χ.χ.

ΚΥΡΙΛΛΟΥ Ιεροσολύμων: *Κατηχήσεις Φωτιζομένων, Περί των δέκα δογμάτων, Περί ψυχής*, P.G. 33, 481 B.

ΛΙΑΠΠΑ ΙΑ, ΛΥΚΟΥΡΑ Ε: *Σύγχρονη Ψυχιατρική*, ΓΝ Παπαδημητρίου, Εκδ. ΒΗΤΑ, Αθήνα, 2013.

ΜΑΚΑΡΙΟΥ Ιερομονάχου: *Γέροντος Παΐσιου αγιορείτου, Λόγοι σοφίας και χάριτος Β* ' (Πνευματικοί μαργαρίτες), Εκδ. Η ΑΓΙΑ ANNA, Θεσσαλονίκη χ.χ.

ΜΑΚΑΡΙΟΥ Αιγυπτίου: *Ομιλίες Πνευματικές Ν' : Ομιλίες ΚΖ, ΜΒ, Φιλοκαλία των Νηπτικών & ασκητικών*, τόμ. Ζ', Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσ/νίκη 1985.

ΜΑΝΤΖΑΡΙΔΗ Γεωργίου: *Χριστιανική Ηθική*, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσ/νίκη 2004

ΜΑΖΙΜΟΥ Ομολογητού: *ΕΡΓΑ, Ερωτήσεις και αποκρίσεις προς Θαλάσσιον περί διαφόρων αποριών της Θείας Γραφής, Απόκρισις εις την ερώτησιν ΜΒ', P.G. 90, 405 C. Τα 400 Κεφάλαια περί Αγάπης και Ερμηνεία εις το Πάτερ ημών, Μετάφρασις – εισαγωγή – σχόλια Θεοκλήτου μοναχ. Διονυσιάτου*, Εκδ. Σπηλιώτη (δ'), Αθήνα χ.χ.

ΜΕΤΑΛΛΗΝΟΥ Δ. Γεωργίου: *ΕΝΟΡΙΑ: Ο Χριστός εν τω μέσω ημών*, Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ, Αθήνα 1990.

ΜΙΚΡΟΝ ΕΥΧΟΛΟΓΙΟΝ: Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ, Αθήνα 1988.

ΜΠΑΛΟΓΙΑΝΝΗ Σταύρου: *Ποιμαντική Ψυχολογία*, Εκδ. ΠΟΥΡΝΑΡΑ, Θεσσαλονίκη 1980. / *Η ψυχολογική διάσταση της διαταραχής της κοινωνικής συμπεριφοράς του συγχρόνου ανθρώπου*, στα Πρακτικά του Ιερατικού Συνεδρίου της Ιεράς Μητροπόλεως Δράμας έτους 1995 με θέμα: Ψυχολογικά προβλήματα του συγχρόνου ανθρώπου (Χρονικόν, εισηγήσεις, πορίσματα Ιερατικού Συνεδρίου της Ιεράς Μητροπόλεως Δράμας, έτους 1995).

ΜΠΑΜΠΙΝΙΩΤΗ Γεωργίου: *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*, Εκδ. ΚΕΝΤΡΟΥ ΛΕΞΙΚΟΛΟΓΙΑΣ, Αθήνα 1998.

ΜΩΨΣΕΩΣ μοναχ. Αγιορείτου: *Η εύλαλη σιωπή (έξι ομιλίες για σύγχρονα προβλήματα)*, Εκδ. ΕΝ ΠΛΩ, Αθήνα 2007. / *Η θλίψη του άγχους κι η χαρά της ελπίδος*, Σειρά: ΑΘΩΝΙΚΑ ΑΝΘΗ 6, Εκδ. ΤΗΝΟΣ, Αθήνα 1994.

ΝΕΙΛΟΥ του Ασκητού: *ΕΡΓΑ, Περί των οκτώ πνευμάτων της πονηρίας, Περί των οκτώ της κακίας λογισμών, Περί λύπης, Κεφάλαια περί πονηρών λογισμών*, Φιλοκαλία των Νηπτικών και Ασκητικών, τόμος ΙΙΒ, Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1997.

ΝΙΚΟΔΗΜΟΥ του Αγιορείτου: *Περί της ΣΥΝΕΧΟΥΣ ΜΕΤΑΛΗΨΕΩΣ των*

Αχράντων του Χριστού Μυστηρίων, Εκδ. ΜΥΡΙΟΒΙΒΛΟΣ, Αθήνα 2004.

ΝΙΚΟΛΑΟΥ του Καβάσιλα: *ΕΡΓΑ: ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΕΙΣ ΤΗΝ ΘΕΙΑΝ ΛΕΙ-ΤΟΥΡΓΙΑΝ – ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΕΝ ΧΡΙΣΤΩ ΖΩΗΣ*, Φιλοκαλία των Νηπτικών και Ασκητικών, τόμος ΚΒ', Εκδ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ, Θεσσαλονίκη 1979. / *ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΕΝ ΧΡΙΣΤΩ ΖΩΗΣ (Λόγοι επτά)*, Εκδ. Ιερόν Ησυχαστήριο Μοναζουσών ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΘΕΟΛΟΓΟΣ, Σουρωτή Θεσσαλονίκης 2004.

ΝΙΚΟΛΑΟΥ Μητροπ. Μεσογαίας: *Άνθρωπος μεθόριος (Από τα αναπάντητα διλήμματα στα περάσματα της «άλλης λογικής»)*, Εκδ. ΕΝ ΠΛΩ, Αθήνα 2005α. / *Ελεύθεροι από το γονιδίωμα (Προσεγγίσεις Ορθόδοξης Βιοηθικής)*, Κέντρο Βιοϊατρικής Ηθικής και Δεοντολογίας, Εκδ. ΣΤΑΜΟΥΛΗ, Αθήνα χ.χ.

ΠΑΪΣΙΟΥ Αγιορείτου μοναχού: *ΛΟΓΟΙ Α', Με πόνο και αγάπη για τον σύγχρονο άνθρωπο*, Εκδ. Ιερόν Ησυχαστήριο «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», Σουρωτή Θεσσαλονίκης 1998. *ΛΟΓΟΙ Β', Πνευματική αφύπνιση*, εκδόσεις Ιερόν Ησυχαστήριο «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», Σουρωτή Θεσσαλονίκης 1999. *ΛΟΓΟΙ Γ', Πνευματικός αγώνας*, εκδόσεις Ιερόν Ησυχαστήριο «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», Σουρωτή Θεσσαλονίκης 2001. *ΛΟΓΟΙ Δ', Οικογενειακή ζωή*, εκδόσεις Ιερόν Ησυχαστήριο «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», Σουρωτή Θεσσαλονίκης 2002α. *ΛΟΓΟΙ Ε', Πάθη και αρετές*, εκδόσεις Ιερόν Ησυχαστήριο «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», Σουρωτή Θεσσαλονίκης 2006ά.

ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Νίκης: *Ηθική και αξίες σ' ένα ραγδαία μεταβαλλόμενο κόσμο*, Πανεπιστήμιο Κρήτης, Σχολή Επιστημών Αγωγής, Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης (επιμ.), *Ηθική και θρησκευτική ανάπτυξη και αγωγή του παιδιού*, Πρακτικά Επιστημονικού Συνεδρίου, 14 & 15 Νοεμβρίου 2003, Ρέθυμνο 2004, Εγχειρίδιό εισήγησης της κ. Ν.Παπαγεωργίου: *Η αποθέωση της διαφορετικότητας*.

ΠΟΡΦΥΡΙΟΥ Καυσοκαλυβίτου: *Βίος και Λόγοι: Περί του Θείου Έρωτος, Περί της αγωγής των παιδιών, Περί της κτίσεως*, Εκδ. ΧΡΥΣΟΠΗΓΗ, Χανιά 2007. / *ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ*, Εκδ. Η Μεταμόρφωσις του Σωτήρος, Μήλεσι χ.χ. *Λόγοι ΠΕΡΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ: Περί πνευματικού αγώνος, Περί πνευματικής μελέτης*, Εκδ. ΧΡΥΣΟΠΗΓΗ, Χανιά 2004.

ΣΑΒΒΑ Ιερομον. Αγιορείτου: *Τα πάθη και η Κατάθλιψη, Τι είναι και πώς θεραπεύονται*, Εκδ. Ι.Κελιού ΕΙΣΟΔΙΑ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ, Κερασιά, Άγ. Όρος 2012.

ΣΚΡΕΤΤΑ Νικοδήμου Αρχιμ.: *Η θεραπεία των ψυχολογικών προβλημάτων του συγχρόνου νέου διαμέσου της ορθόδοξου πνευματικότητας*, στα Πρακτικά του

Ιερατικού Συνεδρίου της Ιεράς Μητροπόλεως Δράμας έτους 1995 με θέμα: Ψυχολογικά προβλήματα του συγχρόνου ανθρώπου (Χρονικών, εισηγήσεις, πορίσματα Ιερατικού Συνεδρίου της Ι.Μ.Δράμας έτους 1995).

ΣΟΛΔΑΤΟΥ Κ. – ΛΥΚΟΥΡΑ Λ.: *Σύγγραμμα Ψυχιατρικής, τόμος Α΄*, Εκδ. ΒΗΤΑ ΜΕΠΕ, Αθήνα 2006.

ΣΠΥΡΙΔΩΝΟΣ Λογοθέτου Ηγουμε.: *Η Κατάθλιψις (Ένας Ορθόδοξος πνευματικός οδηγός)*, Εκδ. Ι.Μ.Μεταμορφώσεως του Σωτήρος Ναυπάκτου, Ναύπακτος 2002β.

ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Αλεξάνδρου: *Ο άνθρωπος σε κρίση. Περιστασιακή εξομολόγηση, Εισήγηση στην Ημερίδα για την ποιμαντική αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών (Θεσ/νίκη 12.2.2009), συνοπτική παρουσίασή της στο περιοδικό ΕΚΚΛΗΣΙΑ, τεύχος 3, Μάρτιος 2009.*

ΣΩΦΡΟΝΙΟΥ Σαχάρωφ Αρχιμ.: *Ο Άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης*, Εκδ. Ιεράς Σταυροπηγιακής Μονής Τιμίου Προδρόμου, Έσσεξ Αγγλίας 1999η΄. Γράμματα στη Ρωσία, εκδόσεις Ιεράς Μονής Τιμίου Προδρόμου, Έσσεξ Αγγλίας 2009α.

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ICD-10: *Ψυχικών Διαταραχών και Διαταραχών της Συμπεριφοράς (Κλινικές περιγραφές και οδηγίες για τη διάγνωση)*, Απόδοση στα ελληνικά και επιμέλεια: Κ. ΣΤΕΦΑΝΗΣ, Κ. ΣΟΛΔΑΤΟΣ, Β. ΜΑΥΡΕΑΣ, Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, Εκδ. ΒΗΤΑ, Αθήνα 1993.

ΤΑΤΣΗ Διονυσίου Πρωτ.: *Διδαχές Γερόντων*, Εκδ. ΜΕΛΙΣΣΑ 1996.

ΥΦΑΝΤΗ Παναγιώτη: *Η απομύθευση του κακού, Σπουδή στη θεολογική σκέψη του ιερού Φωτίου*. Εκδ. ΑΡΜΟΣ, 2015

ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ Γεωργίου: *Ψυχιατρική Α τόμ.* Εκδ. ΒΗΤΑ, Αθήνα 1998.

ΨΑΛΤΗΡΙΟΝ Προφητάνακτος Δαυίδ.

ΩΡΟΛΟΓΙΟΝ ΤΟ ΜΕΓΑ: *Ευχή του Μεγάλου Βασιλείου στην Ακολουθία της Θ΄ ώρας, και Προσευχή Μανασσή, βασιλέως της Ιουδαίας, στο Μέγα Απόδειπνον*, Εκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ, Αθήνα 1993.



ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ

<http://www.iatropedia.gr/psychiki-ygeia/allo-melagcholia-ke-katathliptika-simptomata-allo-katathlipsi/40835/>

<http://www.protothema.gr/zoi/group-therapy/arthro/528345/katathlipsi-protagonistria-sto-ergo-tis-sugchronis-koinonias/>

<http://newpost.gr/ellada/ygeia/108276/poioi-paragontes-mas-odigoyn-stin-katathlipsi>

<http://www.encephalos.gr/48-4-02g.htm>

http://www.taxydromos.gr/m/m_article.php?id=249449

<https://www.google.gr/amp/s/blog.doctoranytime.gr/katathlipsi-paragontes-epirezoun-emfanisi/amp/#ampshare=https://blog.doctoranytime.gr/katathlipsi-paragontes-epirezoun-emfanisi/>

<https://goo.gl/QdzY6V>

<http://www.iatropedia.gr/psychiki-ygeia/pio-epikindynos-o-koinonikos-stigmatismos-apo-tin-psychiki-noso/75454/>

<http://www.theypsya.gr/dimosiefseis/arthrografia/poiotita-zois-kai-psyxiki-astheneia/328-katathlipsi-kai-stigma>

<http://www.tovima.gr/relatedarticles/article/?aid=110063>

<http://www.boro.gr/27707/katathlipsh-sthn-oikogeneia-ti-prepei-na-kanw>

<http://www.odyssey.com.cy/main/default.aspx?tabID=142&itemID=3441&mid=2157>

