

ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΘΕΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΣ ΠΛΟΥΡΑΛΙΣΜΟΣ



Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

Χριστιανική Θεολογία και Ψυχοθεραπεία:
Δρόμοι παράλληλοι ή συγκρουόμενοι;

ΑΔΑΜΑΝΤΙΑ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

A.M 150163

Α' Καθηγήτρια, επιβλέπουσα: Δρ. Ειρήνη Αρτέμη

Β' Καθηγητής, επιβλέπων: Δρ. Σωτήριος Δεσπότης

ΠΑΤΡΑ, 2025

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ ΑΔΑΜΑΝΤΙΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η έννοια της ψυχής εξετάζεται από διαφορετικές σκοπιές, αναδεικνύοντας τις ομοιότητες και τις διαφορές ανάμεσα στις επιστημονικές και θεολογικές προσεγγίσεις. Στη θεολογία, η ψυχή θεωρείται ως αθάνατη και πνευματική οντότητα, ενώ στην ψυχολογία αντιμετωπίζεται ως σύνολο ψυχικών διεργασιών που προκύπτουν από τον εγκέφαλο. Παρά τις διαφορές, και οι δύο προσεγγίσεις αναγνωρίζουν τη σημασία της ψυχής για την ανθρώπινη ταυτότητα και τη συμπεριφορά. Η ψυχοθεραπεία εξετάζεται ως θεραπευτική διαδικασία, με έμφαση στις βασικές μορφές της, όπως η ατομική, η οικογενειακή και η ομαδική ψυχοθεραπεία, καθώς και στις διάφορες σχολές ψυχοθεραπείας. Ο ρόλος του ψυχοθεραπευτή και οι πιθανοί κίνδυνοι κατά τη διάρκεια της θεραπείας αποτελούν επίσης σημαντικά σημεία ανάλυσης. Η Ορθόδοξη Θεολογία προσφέρει μια ξεχωριστή προσέγγιση στα ανθρώπινα πάθη, όπως η υπερηφάνεια, η πορνεία και ο φθόνος, τα οποία θεωρούνται εμπόδια στην πνευματική πρόοδο. Η θεραπεία των παθών συντελείται μέσα από τη μετάνοια, την εξομολόγηση και τη συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας. Η έννοια της επιθυμίας αναλύεται τόσο από θεολογική όσο και από ψυχολογική σκοπιά. Ως κινητήρια δύναμη της ανθρώπινης συμπεριφοράς, η επιθυμία εξετάζεται μέσα από τις διδασκαλίες του Αγίου Μάξιμου του Ομολογητή και τις σύγχρονες ψυχολογικές θεωρίες. Επιπλέον, διερευνάται η σχέση ανάμεσα στην εξομολόγηση και την ψυχοθεραπεία, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο η χριστιανική πίστη μπορεί να συνδυαστεί με την

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ ΑΔΑΜΑΝΤΙΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

ψυχοθεραπεία για μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση της ψυχικής υγείας.

Λέξεις Κλειδιά: ψυχή, εξομολόγηση, Μάξιμος Ομολογητής, πάθη, μετάνοια, εξομολόγηση

ABSTRACT

The concept of the soul is examined from different perspectives, highlighting the similarities and differences between scientific and theological approaches. In theology, the soul is considered an immortal and spiritual entity, while in psychology, it is treated as a set of mental processes arising from the brain. Despite these differences, both approaches recognize the importance of the soul for human identity and behavior. Psychotherapy is examined as a therapeutic process, with an emphasis on its basic forms, such as individual, family, and group therapy, as well as various schools of psychotherapy. The role of the psychotherapist and the potential risks during therapy also constitute significant points of analysis. Orthodox Theology offers a distinct approach to human passions, such as pride, lust, and envy, which are seen as obstacles to spiritual progress. The treatment of passions is presented through repentance, confession, and participation in the sacraments of the Church. The concept of desire is analyzed from both theological and psychological perspectives. As a driving force of human behavior, desire is examined through the teachings of St. Maximus the Confessor and modern psychological theories. Additionally, the relationship between confession and psychotherapy is explored, as well as how Christian faith can be combined with psychotherapy for a more holistic approach to mental health.

Keywords: soul, confession, Maximus the Confessor, passions, repentance, psychotherapy.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εξερεύνηση της ψυχής, των παθών και των επιθυμιών ήταν πάντα ένα θέμα που με γοήτευε βαθιά, καθώς βρίσκεται στη διασταύρωση της επιστήμης, της πνευματικότητας και της ανθρώπινης ύπαρξης. Αυτή η εργασία αντιπροσωπεύει μια προσωπική και ακαδημαϊκή πορεία για την κατανόηση των πολυπλοκότητων της ανθρώπινης ψυχής και πνεύματος, γεφυρώνοντας το χάσμα μεταξύ της επιστημονικής έρευνας και της θεολογικής σοφίας. Η ψυχή, ως κεντρικό στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης, έχει ερμηνευτεί με ποικίλους τρόπους ανάμεσα στις διαφορετικές επιστήμες, και αυτή η μελέτη επιδιώκει να αναδείξει τόσο τις αντιθέσεις όσο και τις συγκλίσεις μεταξύ αυτών των προσεγγίσεων. Εξετάζοντας την ψυχή μέσα από τα πρίσματα της ψυχολογίας, της ψυχιατρικής, της ψυχοθεραπείας και της Ορθόδοξης Θεολογίας, στόχος μου ήταν να αποκαλύψω μια πιο ολιστική κατανόηση του τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος.

Επέλεξα αυτό το θέμα λόγω της βαθιάς σχετικότητάς του τόσο με την ατομική όσο και με την συλλογική ευημερία. Σε έναν κόσμο όπου οι προκλήσεις της ψυχικής υγείας γίνονται όλο και πιο διαδεδομένες, η ενσωμάτωση των ψυχολογικών και πνευματικών προσεγγίσεων προσφέρει μια ελπιδοφόρα διαδρομή προς την επούλωση και την αυτογνωσία. Οι διδασκαλίες του Αγίου Μάξιμου του Ομολογητή, συγκεκριμένα, παρείχαν ένα πλούσιο θεολογικό πλαίσιο για την κατανόηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ

επιθυμίας, πάθους και πνευματικής ανάπτυξης. Παράλληλα, οι σύγχρονες ψυχολογικές θεωρίες προσέφεραν πολύτιμες γνώσεις σχετικά με τους μηχανισμούς της ανθρώπινης συμπεριφοράς και τις θεραπευτικές διαδικασίες που μπορούν να διευκολύνουν την προσωπική μεταμόρφωση.

Αυτή η εργασία δεν θα ήταν δυνατή χωρίς την καθοδήγηση και την υποστήριξη πολλών ατόμων που συνέβαλαν σημαντικά στην ανάπτυξή της. Θα ήθελα να εκφράσω την βαθύτερη ευγνωμοσύνη μου στην κ. Ειρήνη Αρτέμη για την ανεκτίμητη βοήθεια και την ενθάρρυνσή της καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της πορείας. Η εμπειρογνωμοσύνη και η αφοσίωσή της ήταν καθοριστικές για το σχηματισμό της κατανόησής μου σχετικά με τις θεολογικές διαστάσεις αυτής της μελέτης. Επίσης, είμαι βαθιά ευγνώμων στον κ. Σωτήριο Δεσπότη για τις επιστημονικές συμβουλές του και τις ενδελεχείς παρατηρήσεις του, οι οποίες εμπλούτισαν την διεπιστημονική προσέγγιση αυτής της έρευνας. Η συμβολή τους και η υποστήριξή τους αποτέλεσαν πηγή έμπνευσης και κινητήρια δύναμη.

Τέλος, ελπίζω ότι αυτή η εργασία θα συμβάλει στον συνεχιζόμενο διάλογο μεταξύ επιστήμης και πνευματικότητας, προσφέροντας γνώσεις που μπορούν να ωφελήσουν τόσο τα άτομα που αναζητούν προσωπική ανάπτυξη όσο και τους επαγγελματίες που εργάζονται στους τομείς της ψυχολογίας και της θεολογίας. Γεφυρώνοντας αυτούς τους κλάδους, μπορούμε να πλησιάσουμε περισσότερο σε μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση της ανθρώπινης

κατάστασης και των διαδρομών προς την επούλωση και την πληρότητα.

18 Ιανουαρίου 2025

Εορτή των Αγίων Αθανασίου και Κυρίλλου

Αρχιεπισκόπων Αλεξανδρείας.

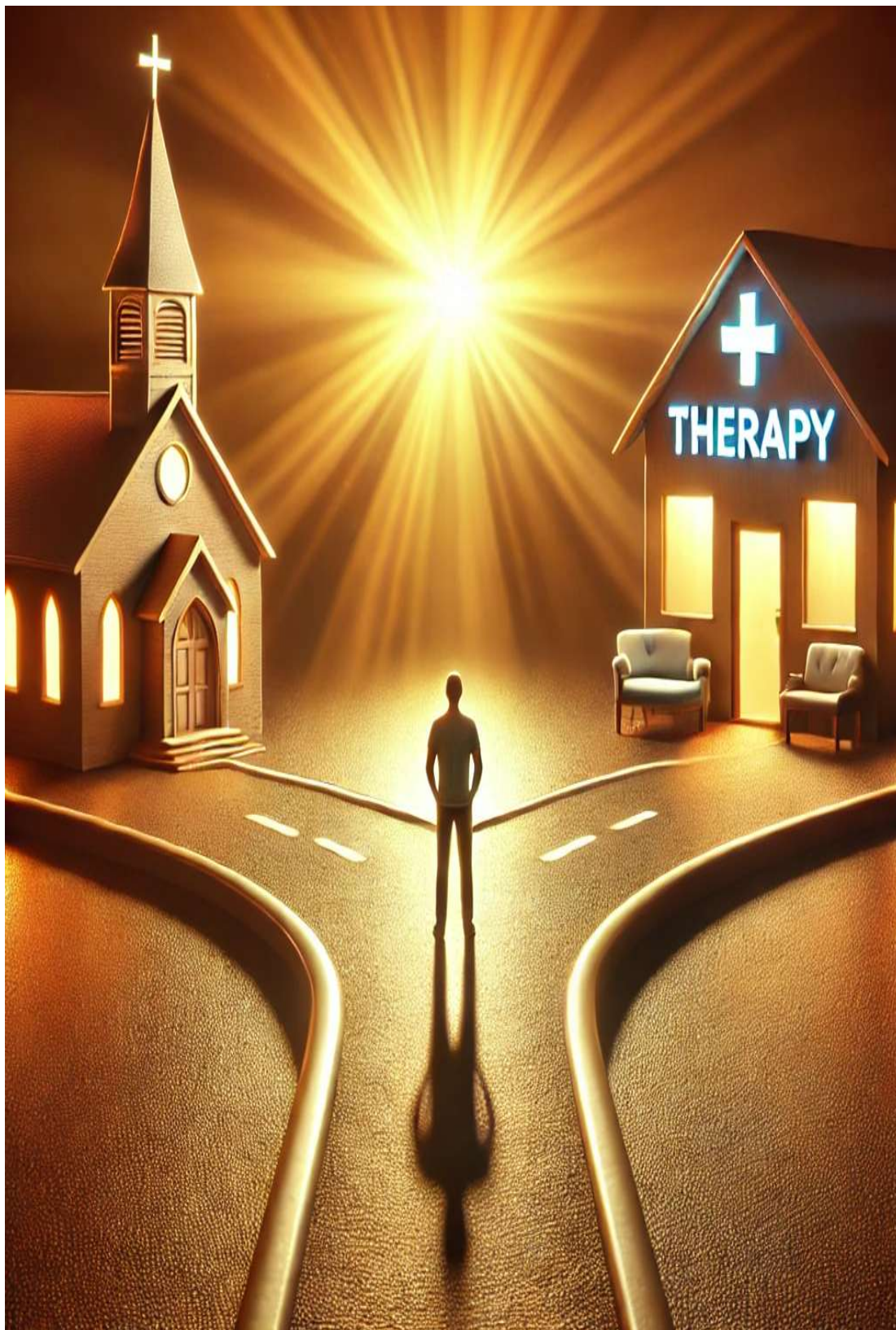
A.K.

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Πάντως, κατά το Ν. 2121/1993 και τη διεθνή σύμβαση της Βέρνης – πού έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975- απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο (ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο), τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς τη γραπτή άδεια του συγγραφέως της.

Copyright: ΑΔΑΜΑΝΤΙΑ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ©

ad_kiriakopoulou@yahoo.gr

Η εικόνα αποτελεί προϊόν Τεχνητής Νοημοσύνης



Στην οικογένειά μου

ΣΥΝΤΜΗΣΕΙΣ

αε:	αυτοέκδοση
βλ:	βλέπε
δ.δ.:	διδασκαλική διατριβή
ΕΑΠ:	Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο
επιμ:	επιμέλεια
μ.δ.:	μεταπτυχιακή διατριβή
μτφρ:	μετάφραση
μ.Χ.	μετά Χριστόν
Ό.π.	όπερ παραπάνω
p.:	page
PG:	J. P. Migne, Patrologiae cursus completus, series Graeca, Παρίσι - Montrouge 1857-1866.
Πρβλ:	παράβαλε
π.Χ.:	προ Χριστού
σ:	σελίδα
SC:	Sources Chrétiennes, published by Éditions du Cerf in Paris
τ.:	τόμος
τευχ:	τεύχος
vol:	volume
χ.τ.:	χωρίς τόπο
χ.χ:	χωρίς χρονολογία

Πίνακας Περιεχομένων

Περίληψη.....	2
Λέξεις Κλειδιά.....	2
Abstract.....	4
Keywords.....	4
Πρόλογος.....	5
Εισαγωγή.....	14
Ιστορική αναδρομή θεολόγων που ασχολήθηκαν με την ψυχολογία -ψυχοθεραπεία.....	17
Κεφάλαιο πρώτο. Η έννοια της ψυχής στις επιστήμες ψυχιατρικής, ψυχολογίας και θεολογίας.....	25
1.2. Η Ψυχολογία και η θρησκευτική θεραπεία στην ορθόδοξη παραδοση.....	32
Κεφάλαιο δεύτερο. Ψυχοθεραπεία: μια θεραπευτική διαδικασία.....	37
2.1. Βασικές μορφές ψυχοθεραπείας.....	38
2.2 Μέθοδοι και Σχολές ψυχοθεραπείας.....	44
2.3. Η ψυχιατρική ως κλάδος της Ιατρικής.....	54
2.4 Η ψυχανάλυση ως μία μορφή ψυχοθεραπείας.....	58
2.5. Ψυχανάλυση και άλλες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις.....	63
2.6. Τα ταμπού στην ψυχοθεραπεία.....	70
2.7. Ο ρόλος του σωστού ψυχοθεραπευτή.....	75
Κεφάλαιο τρίτο. Η ορθόδοξη θεολογία και τα ανθρώπινα πάθη: αντίληψη, αντιμετώπιση και θεραπεία.....	79
3.1. Τι είναι πάθος;.....	79
3.2. Τα είδη των παθών στην Ορθόδοξη Θεολογία.....	84

Κεφάλαιο τέταρτο. Η διπλή διάσταση της επιθυμίας και η σχέση της με τα πάθη: μια θεολογική και ψυχολογική προσέγγιση.....	100
4.1. Η έννοια της επιθυμίας στην Ορθόδοξη Θεολογία.....	100
4.2. Η σχέση των παθών με τις επιθυμίες στην Ορθόδοξη Θεολογία.....	104
4.3. Η έννοια της επιθυμίας στην ψυχολογία.....	108
Κεφάλαιο πέμπτο: Μια θεολογική και ψυχολογική προσέγγιση για το θέλημα και την ακόρεστη επιθυμία μέσα από τη διδασκαλία του Αγίου Μάξιμου του Ομολογητή.....	113
Κεφάλαιο έκτο: Εξομολόγηση και ψυχοθεραπεία.....	118
6.1. Αποκλίσεις και συγκλίσεις ανάμεσα στην εξομολόγηση και την ψυχοθεραπεία.....	118
6.2. Ο συνδυασμός της ψυχοθεραπείας με τη χριστιανική πίστη.....	123
6.3. Η δύναμη της πίστης στον Θεό μέσα από τη σκέψη του Jacques Lacan.....	130
Συμπεράσματα.....	134
Βιβλιογραφία.....	139
Ελληνική.....	139
Ξενόγλωσση.....	142
Διαδικτυακή.....	148

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα εργασία επιχειρεί να διερευνήσει τη σχέση ανάμεσα στην ψυχή, τα πάθη και τις επιθυμίες, μέσα από τις προσεγγίσεις της ψυχολογίας, της ψυχιατρικής, της ψυχοθεραπείας και της Ορθόδοξης Θεολογίας. Η έννοια της ψυχής, ως κεντρικό στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης, έχει εξεταστεί από διαφορετικές σκοπιές, οι οποίες αν και διαφέρουν στην προσέγγισή τους, συμβάλλουν στην κατανόηση της ανθρώπινης φύσης και των ψυχικών διεργασιών. Η εργασία αυτή αποσκοπεί να αναδείξει τις ομοιότητες και τις διαφορές ανάμεσα στις επιστημονικές και θεολογικές προσεγγίσεις, καθώς και να διερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο αυτές μπορούν να συνδυαστούν για μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση της ανθρώπινης ψυχής.

Η εργασία αποτελείται από τέσσερα κύρια κεφάλαια, τα οποία εξετάζουν διαφορετικές πτυχές της ψυχής, των παθών και των επιθυμιών, μέσα από τις προσεγγίσεις της ψυχολογίας, της ψυχιατρικής, της ψυχοθεραπείας και της Ορθόδοξης Θεολογίας.

Στο κεφάλαιο πρώτο με τίτλο: «Η Έννοια της Ψυχής στις Επιστήμες της Ψυχιατρικής, Ψυχολογίας και Θεολογίας», εξετάζεται η έννοια της ψυχής από τις προσεγγίσεις της ψυχολογίας, της ψυχιατρικής και της θεολογίας. Η ψυχή, ως αθάνατη και πνευματική οντότητα στη θεολογία, αντιπαραβάλλεται με την ψυχολογική προσέγγιση, η οποία την

θεωρεί ως σύνολο ψυχικών διεργασιών που προκύπτουν από τον εγκέφαλο. Παρά τις διαφορές, και οι δύο προσεγγίσεις αναγνωρίζουν τη σημασία της ψυχής για την ανθρώπινη ταυτότητα και τη συμπεριφορά.

Το κεφάλαιο δεύτερο τιτλοφορείται: «Ψυχοθεραπεία: Μια Θεραπευτική Διαδικασία». Το κεφάλαιο αυτό επικεντρώνεται στην ψυχοθεραπεία ως θεραπευτική διαδικασία. Παρουσιάζονται οι βασικές μορφές της ψυχοθεραπείας, όπως η ατομική, η οικογενειακή και η ομαδική ψυχοθεραπεία, καθώς και οι διάφορες σχολές ψυχοθεραπείας, όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία, η υπαρξιακή θεραπεία και η ψυχαναλυτική θεραπεία. Επιπλέον, εξετάζεται ο ρόλος του ψυχοθεραπευτή και οι κίνδυνοι που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Το τρίτο κεφάλαιο με τίτλο: «Η Ορθόδοξη Θεολογία και τα Ανθρώπινα Πάθη: Αντίληψη, Αντιμετώπιση και Θεραπεία». Το τρίτο κεφάλαιο εστιάζει στην Ορθόδοξη Θεολογία και την αντίληψή της για τα ανθρώπινα πάθη. Τα πάθη, όπως η υπερηφάνεια, η πορνεία και ο φθόνος, εξετάζονται ως εμπόδια στην πνευματική πρόοδο του ανθρώπου. Η θεραπεία των παθών, μέσα από τη μετάνοια, την εξομολόγηση και τη συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας, παρουσιάζεται ως ο δρόμος για την πνευματική αναγέννηση και την επιστροφή στη θεία χάρη.

Το κεφάλαιο τέταρτο ονομάζεται «η Διπλή Διάσταση της Επιθυμίας και η Σχέση της με τα Πάθη: Μια Θεολογική και Ψυχολογική Προσέγγιση». Η έννοια της ψυχής, ως κεντρικό

στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης, έχει εξεταστεί από διαφορετικές σκοπιές, οι οποίες αν και διαφέρουν στην προσέγγισή τους, συμβάλλουν στην κατανόηση της ανθρώπινης φύσης και των ψυχικών διεργασιών. Το τέταρτο κεφάλαιο εξετάζει την έννοια της επιθυμίας τόσο από θεολογική όσο και από ψυχολογική σκοπιά.

Το κεφάλαιο πέμπτο τιτλοφορείται ως «Μια θεολογική και ψυχολογική προσέγγιση για το θέλημα και την ακόρεστη επιθυμία μέσα από τη διδασκαλία του Αγίου Μάξιμου του Ομολογητή». Εδώ εξετάζεται η επιθυμία, ως κινητήριο δύναμη της ανθρώπινης συμπεριφοράς, αναλύεται μέσα από τις διδασκαλίες του Αγίου Μάξιμου του Ομολογητή και τις σύγχρονες ψυχολογικές θεωρίες. Επιπλέον, εξετάζεται η σχέση ανάμεσα στην εξομολόγηση και την ψυχοθεραπεία, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο η χριστιανική πίστη μπορεί να συνδυαστεί με την ψυχοθεραπεία για μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση της ψυχικής υγείας.

Τέλος, το έκτο κεφάλαιο που φέρει τον τίτλο «Εξομολόγηση και ψυχοθεραπεία» παρουσιάζει τις αποκλίσεις και συγκλίσεις ανάμεσα στην εξομολόγηση και την ψυχοθεραπεία. Αναλύει τον συνδυασμό της ψυχοθεραπείας με τη χριστιανική πίστη και τέλος παρουσιάζεται η δύναμη της πίστης στον Θεό μέσα από τη σκέψη του Jacques Lacan

Η εργασία ολοκληρώνεται με τα συμπεράσματα και τη βιβλιογραφία. Η διπλωματική αυτή επιχειρεί να συνδέσει τις επιστημονικές και θεολογικές προσεγγίσεις της ψυχής, των παθών και των επιθυμιών, αναδεικνύοντας τις ομοιότητες και τις

διαφορές ανάμεσα σε αυτές. Παρά τις διαφορετικές μεθόδους και θεωρητικές βάσεις, και οι δύο προσεγγίσεις συμβάλλουν στην κατανόηση της ανθρώπινης φύσης και στην προώθηση της ψυχικής και πνευματικής ευημερίας. Η συνεργασία ανάμεσα στην ψυχοθεραπεία και τη χριστιανική πίστη μπορεί να προσφέρει μια ολοκληρωμένη προσέγγιση, που καλύπτει τόσο τις ψυχολογικές όσο και τις πνευματικές ανάγκες του ανθρώπου. Η εργασία αυτή αποσκοπεί να αναδείξει τις ομοιότητες και τις διαφορές ανάμεσα στις επιστημονικές και θεολογικές προσεγγίσεις, καθώς και να διερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο αυτές μπορούν να συνδυαστούν για μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση της ανθρώπινης ψυχής.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΘΕΟΛΟΓΩΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΗΘΗΚΑΝ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο καθηγητής Σωτήρης Δεσπότης στο άρθρο του «Βίβλος και Ψυχική Υγεία: Ανασκόπηση στην ελληνική βιβλιογραφία και προοπτικές στον 21ο αι. μιας σχέσης πολλά υποσχόμενη»¹ εξετάζει τη σχέση μεταξύ χριστιανικής θεολογίας, ανθρωπολογίας και ψυχικής υγείας, εστιάζοντας στον διάλογο Ορθοδοξίας με τη ψυχανάλυση. Αναφέρεται αρχικά στη θεώρηση του Επισκόπου

¹<https://eclass.uoa.gr/modules/document/index.php?course=SOCTHEOL316&openDir=/603cc70e76Fu>

Κάλλιστου Γουέαρ², σύμφωνα με την οποία η θεολογία της πρώτης χιλιετίας επικεντρώθηκε στη Χριστολογία, της δεύτερης στην Εκκλησιολογία, ενώ η τρίτη αφορά την Ανθρωπολογία – την αναζήτηση της ταυτότητας του ανθρώπου, συνδεδεμένης με τη θεολογική κατανόηση της Τριάδας και της Ενσάρκωσης. Αυτή η ανθρωπολογική στροφή συσχετίζεται με το «τραύμα» της ανθρώπινης ύπαρξης, όπως φαίνεται στην αφήγηση του Θωμά στην Καινή Διαθήκη και τον μύθο του Οιδίποδα. Εναγωνίως οι Πατέρες, οι Φιλόσοφοι, οι αρχαίοι δραματουργοί προσπαθούν να βρουν απάντηση στο ερώτημα «Ποιος είναι ο άνθρωπος»³.

Μέσα από την παρούσα διπλωματική διαφαίνεται η ιστορική ένταση μεταξύ θρησκείας και ψυχοθεραπείας, ιδιαίτερα μετά τις θεωρίες του Φρόυντ, αλλά επισημαίνει πρόσφατες προσπάθειες συνένωσης, όπως το έργο των Waitz και Tisdale (Lacanian Psychoanalysis and Eastern Orthodox Christian Anthropology in Dialogue) και τη δράση ελληνικών θεολογικών ιδρυμάτων (π.χ. Ίδρυμα Ποιμαντικής Επιμόρφωσης). Επιγράφεται η σημασία δημοσιευμάτων όπως το περιοδικό Ψυχής Δρόμοι και οι

² Επίσκοπος Διοκλείας Κάλλιστος Ware, *Η Ορθόδοξη Θεολογία στον 21 ο αιώνα*, μτφρ. Νίκος Ντόνος και Αναστασία Βασιλειάδου, Ιερά Μητρόπολις Δημητριάδος/ Ακαδημία Θεολογικών Σπουδών, Αθήνα: Ίνδικτος 2005, σ. 25.

³ Σ. Δεσπότης, Λ. Ζιάρας, «Η Θεολογία στον σύγχρονο Ευρωπαϊκό Πολιτισμό με τη ματιά ενός Βιβλικού Θεολόγου και ενός εικαστικού νέων Μέσων: Ο «Υιός του Ανθρώπου» (Deus Homo) των Ευαγγελίων και ο Homo Deus του Harari. Σκέψεις για το μέλλον ενός Τμήματος Θεολογίας Κοινωνικής και Θρησκευολογίας», Σ. Δεσπότης (κά.), *Η Θεολογία συναντά τις άλλες Επιστήμες και Τέχνες*. Σάββατο 28..05.2022. Αθήνα ΕΚΠΑ 2023, 129-178.

συνεισφορές θεολόγων (π.χ. πατέρα Φιλόθεου Φάρου), που ενσωματώνουν κλινική ψυχοθεραπεία με πνευματική φροντίδα⁴.

Ο καθηγητής Δεσπότης αντιπαραθέτει δύο ακραίες τάσεις στην προτεσταντική χρήση της Βίβλου: την απόρριψη της ψυχολογίας ως «αιρέσεως» και την υπερβολική εξάρτηση από αυτήν. Υποστηρίζει μια δημιουργική σύνθεση, παρόμοια με την αξιοποίηση της ελληνικής φιλοσοφίας από τους Πατέρες της Εκκλησίας. Αναφέρεται στην ερμηνεία των Ψαλμών ως οδηγών αντιμετώπισης κρίσεων (Β. Θερμούς, Πληγές από Νόημα), αλλά επικρίνει την αγνόηση σύγχρονης βιβλικής έρευνας σε θέματα όπως η πατριαρχία στη Γένεση⁵.

Ο Δεσπότης κάνει μία ανασκόπηση έργων που συνδέουν τη Βίβλο με την ψυχολογία, όπως τα Βιβλικά Ψυχογραφήματα του Ι. Κορναράκη (εξερευνώντας θέματα όπως η νεύρωση και η ενοχή) και η ψυχαναλυτική ανάγνωση των Ευαγγελίων από τη Φρανσουάζ Ντολτό. Συγκαταλέγονται και σύγχρονες προσεγγίσεις, όπως του Ιταλού ψυχαναλυτή Μάσιμο Ρεκαλκάτι,

⁴ Βιβλία του Ζακ Λακάν και του Ζακ-Αλέν Μιλέρ που έχουν δημοσιευτεί στα ελληνικά βλ. <https://www.sophia-ntrekou.gr/2021/04/books-Lacan-Miller.html#more> Βλ. Marsha Aileen Hewit, Psychoanalysis, religious experience, and the study of religion: Not “religious studies” Critical Research on Religion (1) (2013): 25-32. Άλλοι Καθηγητές οι οποίοι έχουν ασχοληθεί με το υπό διερεύνηση θέμα είναι οι Σπ. Τσιτσιγκός, Π. Κουφογιάννη και ο π. Αθ. Μελισσάρης.

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A6%CE%B9%CE%BB%CF%8C%CE%B8%CE%B5%CE%BF%CF%82_%CE%A6_%CE%AC%CF%81%CE%BF%CF%82 Βλ. τις Σημειώσεις του Δεσπότη Ορθοδοξία και Ψυχοθεραπεία Σ. Δεσπότη στο <https://eclass.uoa.gr/modules/document/index.php?course=SOCTHEOL316>.

⁵ Ο.π.

που διαλόγεται με βιβλικές αφηγήσεις (π.χ. η θυσία του Ισαάκ) μέσα από την οπτική του Λακάν.

Ο καθηγητής Δεσπότης υπογραμμίζει τη σημασία της συνεκτικής ερμηνείας βιβλικών κειμένων, λαμβάνοντας υπόψη το πολιτισμικό και λατρευτικό τους πλαίσιο. Τα κείμενα δεν είναι απλά ιστορικές αφηγήσεις, αλλά «συμφωνίες» που απευθύνονται σε κοινότητες μέσω συμβόλων και πολυεπίπεδων μηνυμάτων. Η σύγχρονη ερμηνευτική πρέπει να ενσωματώνει τη γλωσσική πολυσημία (π.χ. η «καρδιά» στην εβραϊκή σκέψη), την ακουστική αντίληψη των κειμένων και τη θεραπευτική τους διάσταση⁶.

Καταλήγουμε στο συμπέρασμα σχετικά με τον δυναμικό διάλογο μεταξύ θεολογίας και ψυχοθεραπείας ως απάντηση στις υπαρξιακές ανησυχίες της εποχής. Τονίζεται η ανάγκη για Υπομνήματα που να συνδέουν τη βιβλική έρευνα με σύγχρονες επιστήμες, χρησιμοποιώντας και τεχνητή νοημοσύνη για ανάλυση κειμένων.

Μάλιστα, ο καθηγητής Σωτήριος Δεσπότης σημειώνει τους κυριότερους σταθμούς του σύγχρονου διαλόγου Βίβλου και Ψυχικής Υγείας: «Το 1986 ο Ι. Κορναράκης συγγράφει τα Βιβλικά Ψυχογραφήματα (Θεσσαλονίκη: Κυριακίδη). Ήδη η Διατριβή του Καθηγητή, ο οποίος για πρώτη φορά στον ελληνικό ακαδημαϊκό

⁶ Ο.π. Γ. Ζωγραφίδης, Επίκουρος. Ηθική: Η Θεραπεία της Ψυχής. Αθήνα: Βήμα 2011. Chr. Landman, *Healing the Wounded: The Psalms and Therapy*, OTE 33/3 (2020): 663-673. Για μία ενοποιημένη θεώρηση των Ψαλμών, όπου κάποιος μπορεί να κατανοήσει και τη λειτουργία των μεμονωμένων Ψαλμών βλ. Bible Project <https://d1bsmz3sdiplr.cloudfront.net/media/Study%20Notes/The-Book-of-Psalms-Study-Notes.pdf>

χώρο ανέλαβε έδρα Ποιμαντικής Ψυχολογίας και Εξομολογητικής, εστιάζεται στη Βίωση του Πάθους κατά την Διδασκαλία της Αγίας Γραφής (Συμβολή εις την Ποιμαντικήν Ψυχολογίαν. Αθήναι 1960). Την κρίσιμη και για την Ανθρωπολογία και τη Θεολογία δεκαετία του 60 συγγράφει τη «Νεύρωση ως αδαμικόν πλέγμα. Συμβολή εις την Ποιμαντικήν θεολογίαν» (1966). Ακολουθεί «Ο Ιούδας ως «ομαδικός ενοχικός αρχέτυπος» (Βιωματικά καταστάσεις του ενοχικού διαλόγου [Θεσσαλονίκη 1977]) και ο «Κατά φαντασίαν Χριστιανός κάτω από το φως της εικόνας του πατερικού ανθρώπου. Ένα πρόβλημα φαντασιακής χριστιανικής αυτοκριτικής» (Αθήνα 2011). Εξ αφορμής και των Παροιμιών 21, 2, επίσης εστιάζει σε πολλά βιβλικά παραδείγματα «εχόντων το μετείκασμα – φαντασιακό «αντίγραφο» ή απεικόνισμα του νεκρωθέντος από την πτώση «κατ' εικόνα». Αρχές του 2000 μεταφράζεται στα Ελληνικά από την Ε. Κούκη το έργο των Φρ. Ντολτό, Τζ. Σεβερίν: Τα Ευαγγέλια και η Πίστη: ο κίνδυνος μιας ψυχαναλυτικής ματιάς (Αθήνα: Εστία 2005). Πρόκειται για τρίτομο έργο, το οποίο, όμως, συγγράφηκε επίσης την δεκαετία τού 70. Η Ντολτό, στην αρχή νοσοκόμα, μετά παιδίατρος και ψυχαναλύτρια, μητέρα η ίδια, η οποία μέχρι τέλους της ζωής της⁷ υπηρέτησε τον αδύνατο, ανακαλύπτει ότι ο Ιησούς συνθέτει μια «τεράστια

⁷ Bible Project <https://d1bsmz3sdihlpr.cloudfront.net/media/Study%20Notes/The-Book-of-Psalms-Study-Notes.pdf> . Γ. Ζωγραφίδης, Επίκουρος. Ηθική: Η Θεραπεία τής Ψυχής. Αθήνα: Βήμα 2011. Chr. Landman, Healing the Wounded: The Psalms and Therapy, ΟΤΕ 33/3 (2020): 663-673. Για μία ενοποιημένη θεώρηση του Ψαλτήρα, όπου κάποιος μπορεί να κατανοήσει και τη λειτουργία των μεμονωμένων Ψαλμών

τοιχογραφία των αλλοτριώσεών μας, της λύτρωσής μας, των αναστάσεών μας και της φιλίας προς τον καθένα. Αν και και καταδικάζει τις ομάδες -Φαρισαίους π.χ.- αντίθετα ουδέποτε καταδικάζει ένα άτομο καθ' οδόν προς την επιθυμία»

Τους δύο ανωτέρω ερευνητές συγκρίνει ο Πρωτ. Μιλτιάδης Ζέρβας στην επιμελημένη Διπλωματική Εργασία (υπό την επίβλεψη του Κ. Κορναράκη) με θέμα Το βιβλικό Ήθος στη Φρ. Ντολτό και τον Ι. Κορναράκη (Πειραιάς 2020). Εκεί επισημαίνει με μαεστρία και τις βασικές διαφορές μεταξύ Κορναράκη και Ντολτό. Εσχάτως αναφορικά με το θέμα μας επισημαίνονται από τον Δεσπόιτη τα εξής έργα τού Μ. Ρεκαλκάτι:

- Το Μυστικό τού Παιδιού. Από τον Οιδίποδα στον «Υιό που ευρέθη» ([Μτφρ. Χρ. Πονηρός] Αθήνα: Κέλευθος 2 2020). Είναι μέρος μιας τριλογίας: «Το Σύμπλεγμα του Τηλέμαχου. Γονείς και Παιδιά μετά την Δύση του Πατέρα» (Αθήνα 2016). «Τα Χέρια τής Μητέρας. Επιθυμία, Φαντασιώσεις και Κληρονομιά της Μητέρας» (Αθήνα 2017)⁸.

- Γεθσημανή (Μτφρ. Α. Πλεύρη – Γ. Βεσσαλά). Αθήνα: Κέλευθος 2020.

Επίσης είναι ενδιαφέρον για την ανασκόπηση τής βιβλιογραφίας του 20 ου αι. αναφορικά με το θέμα μας να λάβουμε υπόψη τα εξής:

Το 1978 ο «πατριάρχης των σύγχρονων Ελλήνων βιβλικών ερευνητών» Σ. Αγουρίδης μεταφράζει και κυκλοφορεί μία συλλογή

⁸ Ο.π.

κεφαλαίων από δύο «εκλεκτά εγχειρίδια ποιμαντικής Ψυχολογίας στον τόμο: Ψυχολογία και Θρησκευτική Ζωή (Θεσσαλονίκη 1978 & K. Stolz, Pastoral Psychology, Nashville: Cokesbury και Eric Waterhouse, Psychology and Pastoral work Abingon – Cokkesbury Press). Ήδη το 1959 είχε μεταφράσει για χάρη των φοιτητών το έργο W.L. Northridge, Ψυχολογία και το Έργον της Καθοδηγήσεως των Ψυχών (Θεσσαλονίκη 1959). Σημειωτέον και ο Ν. Ματσούκας, ο οποίος ασχολήθηκε καίρια με το Πρόβλημα του Κακού, έχει βιβλικές καταβολές⁹.

Μεγάλη επιρροή στη θεολογική συζήτηση τής δεκαετίας του 80 και του 90 ασκεί ο π. Ι.Ρωμανίδης, με τη διατριβή του για ένα βιβλικό θέμα, το οποίο όμως πραγματεύεται πατρολογικά: Το προπατορικό αμάρτημα (Αθήναι 2 1989). Εν προκειμένω πρέπει να τονίσουμε ότι εκείνο ακριβώς το διάστημα στην Δύση και ιδίως τον γερμανόφωνο Χώρο, δεσπόζει μία μορφή, η οποία επιχειρεί να γεφυρώσει τη βιβλική Ερμηνευτική με την Ψυχανάλυση. Δεν ασκεί όμως επίδραση στην καθ' ημάς Ανατολή. Πρόκειται για τον πολυγραφότατο Eugen Drewermann, ο οποίος εξέδωσε το δίτομο έργο Ψυχολογία τού Βάθους και Εξηγητική (Tiefenpsychologie und Exegese I & II. Olten and Freiburg: Walter 2 1991) αλλά και ογκώδη υπομνήματα στο αρχαιότερο Ευαγγέλιο το Κατά Μάρκον (Das Markus Evangelium. Bilder von Erloesung I & II. Walter 7 1991) και στην Πρωτοϊστορία (Γένεσις 1-11. Strukturen des Boesen. Paderborn...: Ferdinand Schoeningh 1988). Στο τελευταίο

⁹ Σημειώσεις του Σ. Δεσπότη *Ορθοδοξία και Ψυχοθεραπεία* Σ. Δεσπότη στο <https://eclass.uoa.gr/modules/document/index.php?course=SOCTHEOL316>.

τρίτομο έργο εξετάζει το ίδιο θέμα με τον πατ. Ρωμανίδη, αλλά με βιβλική (εστιάζει στις περικοπές αποκλειστικά του Γιαχβιστή), φιλοσοφική και ψυχοαναλυτική ματιά¹⁰.

¹⁰ Ο.π.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ:

1.1. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ ΣΤΙΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ- ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΘΕΟΛΟΓΙΑΣ

Η έννοια της ψυχής έχει απασχολήσει τον άνθρωπο για αιώνες και έχει αναλυθεί με διαφορετικό τρόπο τόσο από τη θεολογία όσο και από την ψυχολογία. Οι προσεγγίσεις της ψυχής από τη θεολογία και την ψυχολογία, αν και διαφορετικές, ενδέχεται να συμβάλουν στην κατανόηση του ανθρώπινου προσώπου και των ψυχικών διαδικασιών. Σύμφωνα με τον ορισμό της ψυχής κατά τη Θεολογία, η ψυχή θεωρείται το αθάνατο, το άυλο και το πνευματικό στοιχείο του ανθρώπου, το οποίο συνδέει τον άνθρωπο με το θεϊκό στοιχείο¹¹. Είναι η ουσία που δίνει ζωή στο σώμα και αποτελεί τον πυρήνα της προσωπικότητας και του ηθικού προσανατολισμού του ατόμου. Στη θεολογική αντίληψη, η ψυχή¹² είναι το σημείο επαφής του ανθρώπου με τον Θεό, και η σχέση αυτή αποτελεί το κυριότερο μέρος για την ανθρώπινη

¹¹ M. Fuller, "Introduction: The Concept of the Soul: Some Scientific and Religious Perspectives", in *The Concept of the Soul: Scientific and Religious Perspectives* ed. by M. Fuller, (Cambridge Scholars Publishing, 2014), p. 1-5, esp. 2. S. Brown, B. D Strawn, *The physical nature of Christian life: Neuroscience, psychology, and the church*. (New York: Cambridge University Press, 2012), p. 50-52.

¹² "The Greek word "ψυχή" is often used to translate *nepeš* in Septuagint (approximately 680 of the 740 occurrences of *nepeš* are translated with "ψυχή". In the New Testament, "ψυχή" is used over 100 times (mostly in the synoptics) where it appears to identify the biological life of the human person. Yet ψυχή also represents the inner life of the human", Chr. McMahon, "Psyche, Soul, and Salvation: The Science of the Human and Its Place in Theology", *Journal of Moral Theology*, Vol. 9, No. 1 (2020): 203-221, p. 208.

ύπαρξη. Επιπλέον, η ψυχή θεωρείται αθάνατη και συνεχίζει να υπάρχει μετά τον θάνατο του σώματος, κάτι που την καθιστά ανεξάρτητη από το υλικό σώμα. Συνεπώς, η ψυχή είναι όχι μόνο το θεμέλιο της ζωής, αλλά και το σημείο εκκίνησης για την πνευματική ανάπτυξη και τη σωτηρία του ανθρώπου¹³.

Αντίθετα με τη θεολογική προσέγγιση, στην ψυχολογία η ψυχή δεν θεωρείται άυλη ή αθάνατη οντότητα, αλλά συνδέεται με τις ψυχικές διεργασίες και τις λειτουργίες του μυαλού, οι οποίες καθορίζουν τη σκέψη, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου. Στην ψυχολογία, η ψυχή δεν είναι μια ξεχωριστή οντότητα, αλλά ένα σύνολο από διαδικασίες που προκύπτουν από τις νευρολογικές και βιολογικές διεργασίες του εγκεφάλου¹⁴. Η ψυχή σχετίζεται με τη συνείδηση και την αυτοαντίληψη, δηλαδή την ικανότητα του ατόμου να κατανοεί και να αναγνωρίζει τον εαυτό του, καθώς και με τη μελέτη των ψυχικών και συναισθηματικών διεργασιών που καθορίζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά¹⁵.

Παρά τις διαφορετικές προσεγγίσεις της ψυχής και στους δύο τομείς, υπάρχουν κάποιες κοινές παραδοχές και ομοιότητες που αξίζει να επισημανθούν. Και στη θεολογία και στην

¹³ S. Brown, B. D Strawn, *The physical nature of Christian life: Neuroscience, psychology, and the church*. (New York: Cambridge University Press, 2012), p. 54-56.

¹⁴ J.B., "Green Body and soul? Questions at the interface of science and Christian faith", In Green J. B. (Ed.), *What about the Soul? Neuroscience and Christian anthropology*, pp. 5–12 (Nashville: Abingdon Press, 2004), p. 6.

¹⁵ M. A. Jeeves, T. E. Ludwig, *Psychological science and Christian faith: Insights and enrichments from constructive dialogue*, (West Conshohocken: Templeton Press, 2018), p. 27-32.

ψυχολογία, η ψυχή συνδέεται με την προσωπική ταυτότητα του ατόμου, ως το σημείο από το οποίο προκύπτουν η σκέψη, τα συναισθήματα και η προσωπικότητα¹⁶. Επίσης, σε αμφοτέρους τους τομείς, η ψυχή επηρεάζει τις σκέψεις, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα του ατόμου, και θεωρείται το κέντρο της ανθρώπινης ύπαρξης. Στη θεολογική σκέψη, η ψυχή είναι συνδεδεμένη με τη σχέση του ανθρώπου με τον Θεό, ενώ στην ψυχολογία συνδέεται με την ψυχική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου και τη συμπεριφορά του στο κοινωνικό περιβάλλον¹⁷.

Οι κυριότερες διαφορές στην αντίληψη της ψυχής ανάμεσα στη θεολογία και στην ψυχολογία προκύπτουν από τον τρόπο με τον οποίο κάθε τομέας ερμηνεύει τη φύση και τον σκοπό της ψυχής. Στη θεολογία, η ψυχή θεωρείται θεϊκό δημιούργημα με πνευματική φύση και είναι αθάνατη, συνεχίζοντας να υπάρχει μετά τον θάνατο του σώματος¹⁸. Αντίθετα, στην ψυχολογία η ψυχή δεν έχει αθανασία και σχετίζεται με τις ψυχικές διεργασίες που πραγματοποιούνται στον εγκέφαλο κατά τη διάρκεια της ζωής. Στη θεολογία, η ψυχή έχει ως σκοπό την πνευματική ανάπτυξη και σωτηρία του ατόμου μέσω της σύνδεσης με τον Θεό, ενώ στην ψυχολογία η ψυχή αποτελεί το αντικείμενο μελέτης για την

¹⁶ Ο.π.

¹⁷ Ο.π., p. 45.

¹⁸ M. Fuller, "Introduction: The Concept of the Soul: Some Scientific and Religious Perspectives", in *The Concept of the Soul: Scientific and Religious Perspectives* ed. by M. Fuller, (Cambridge Scholars Publishing, 2014), p. 1-5, esp. 3.

κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς, της συνείδησης και της συναισθηματικής νοημοσύνης¹⁹.

Αναφορικά με τον ρόλο της ψυχής, στη θεολογία η διαχείριση της ψυχής σχετίζεται με ηθικές και θρησκευτικές αξίες, με έμφαση στη μετάνοια και τη σωτηρία, ενώ στην ψυχολογία επικεντρώνεται στην ψυχική ευημερία και τη θεραπεία ψυχικών διαταραχών μέσω επιστημονικών μεθόδων, όπως η ψυχοθεραπεία²⁰. Αν και οι έννοιες της ψυχής στη θεολογία και στην ψυχολογία μοιράζονται κοινά στοιχεία, όπως η σχέση της με την προσωπική ταυτότητα και την ανθρώπινη ύπαρξη, οι θεμελιώδεις διαφορές τους έγκεινται στη θεολογική αντίληψη της ψυχής ως άυλης, αθάνατης και συνδεδεμένης με τον Θεό, σε αντίθεση με την ψυχολογική έννοια της ψυχής ως σύνολο ψυχικών διεργασιών που προκύπτουν από τον εγκέφαλο²¹.

Παρά τις διαφορές, και οι δύο προσεγγίσεις προσφέρουν πολύτιμες ενότητες για την κατανόηση του ανθρώπινου προσώπου και της ανθρώπινης εμπειρίας, συμβάλλοντας στην ενδυνάμωση της ατομικής ταυτότητας και της ψυχικής υγείας. Επιπλέον, η διεπιστημονική προσέγγιση της ψυχής μπορεί να

¹⁹ Chr. McMahon, "Psyche, Soul, and Salvation: The Science of the Human and Its Place in Theology", *Journal of Moral Theology*, Vol. 9, No. 1 (2020): 203-221, p. 205.

²⁰ Chr. McMahon, "Psyche, Soul, and Salvation: The Science of the Human and Its Place in Theology", *Journal of Moral Theology*, Vol. 9, No. 1 (2020): 203-221, p. 217-218.

²¹ Chr. C.H. Cook, "Theology and Psychiatry", *St Andrews Encyclopedia of Theology*, B. N. Wolfe et al. (ed) <https://www.saet.ac.uk/Christianity/TheologyandPsychiatry>, 4 May 2023, p.5.

φέρει νέες προοπτικές στην κατανόηση της ανθρώπινης φύσης²². Για παράδειγμα, η σύγχρονη νευροεπιστήμη και η γνωσιακή ψυχολογία μπορούν να προσφέρουν νέες γνώσεις σχετικά με τις βιολογικές και νευρολογικές βάσεις των ψυχικών διεργασιών, ενώ η θεολογία μπορεί να συμβάλει στην εξερεύνηση των πνευματικών και ηθικών διαστάσεων της ανθρώπινης ύπαρξης. Αυτή η συνύπαρξη διαφορετικών προσεγγίσεων μπορεί να οδηγήσει σε μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση της ψυχής, η οποία θα λαμβάνει υπόψη τόσο την υλική όσο και την πνευματική διάσταση του ανθρώπου²³.

Επιπλέον, η σύγχρονη κοινωνία αντιμετωπίζει πολλές προκλήσεις που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, όπως η αύξηση των ψυχικών διαταραχών, η ατομική αποξένωση και η απώλεια νοήματος. Σε αυτό το πλαίσιο, η συνδυαστική προσέγγιση της θεολογίας και της ψυχολογίας μπορεί να προσφέρει νέες λύσεις και θεραπευτικές μεθόδους που θα λαμβάνουν υπόψη τόσο την επιστημονική κατανόηση της ψυχής όσο και τις πνευματικές ανάγκες του ανθρώπου²⁴. Για παράδειγμα, η ενσωμάτωση της πνευματικότητας στις ψυχοθεραπευτικές πρακτικές έχει δείξει θετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης και της άγχους, ενισχύοντας την ψυχική ανθεκτικότητα και την ευημερία των ατόμων. Φυσικά, έχει παρέλθει ανεπιστρεπτί η εποχή που κάποιος θεωρούσε τις ψυχικές, συναισθηματικές διαταραχές και

²² Ο.π.

²³ Chr. McMahon, "Psyche, Soul, and Salvation: The Science of the Human and Its Place in Theology", *Journal of Moral Theology*, Vol. 9, No. 1 (2020): 203-221, p. 208.

²⁴ Ο.π.

αναπηρίες ως αιτίες που για να εξαλειφθούν πρέπει να γίνουν καθαρμοί στην κοινωνία. Συγκεκριμένα από τις μαύρες σελίδες της Εκκλησιαστικής και Πολιτικής Ιστορίας της Ευρώπης υπήρξε το διάταγμα του Πάπα Ινοκέντιου 8^{ου} (1484), με βάση το οποίο εκατοντάδες χιλιάδες άτομα με συναισθηματικές διαταραχές και αναπηρίες οδηγήθηκαν στην Ιερά Εξέταση, σε φριχτά βασανιστήρια και στη φωτιά, αποτελώντας τα εξιλαστήρια θύματα, τους αποδιοπομπαίους τράγους μεγάλων κοινωνικών καθαρμών²⁵.

Τέλος, η έννοια της ψυχής συνεχίζει να είναι ένα κεντρικό θέμα στη φιλοσοφία, την τέχνη και την πολιτιστική έκφραση, καθώς αντικατοπτρίζει την ανθρώπινη αναζήτηση για νόημα και σκοπό. Η διερεύνηση της ψυχής από διαφορετικές σκοπιές μπορεί να εμπλουτίσει την κατανόησή μας για τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας, προσφέροντας νέες προοπτικές για την ανθρώπινη ύπαρξη και την κοινωνική συνοχή²⁶. Με αυτόν τον τρόπο, η μελέτη της ψυχής παραμένει μια ζωντανή και σημαντική προσπάθεια που συνδέει το παρελθόν με το παρόν και το μέλλον, προσφέροντας βαθιές γνώσεις και εμπειρίες που μπορούν να

²⁵ Ε. Θεοδωροπούλου-Καλογήρου, «Η περίπτωση των ατόμων με ειδικές ανάγκες: Μια νέα πρόκληση για το Φιλοσοφικό Λόγο και τους Φιλοσοφούντες», Πρακτικά του Διεπιστημονικού Συμποσίου «Άτομα με Ειδικές Ανάγκες», (Ρόδος 1992), (Αθήνα: εκδ. Ελληνικά Γράμματα, 1994) σσ. 59-65.

²⁶ Chr. McMahon, "Psyche, Soul, and Salvation: The Science of the Human and Its Place in Theology", *Journal of Moral Theology*, Vol. 9, No. 1 (2020): 203-221, p.220.

βοηθήσουν τον άνθρωπο να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της σύγχρονης εποχής²⁷.

²⁷ Ο.π., p. 221.

1.2. Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ Η ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Η ψυχολογία ως επιστήμη αναδύθηκε τον 19ο αιώνα, αποσπασμένη από τη φιλοσοφία, με κύρια ρεύματα την ψυχανάλυση, τον συμπεριφορισμό και την ουμανιστική προσέγγιση. Ωστόσο, η Ορθόδοξη Εκκλησία απέδειξε αρχικά επιφύλαξη απέναντι στην ψυχολογία, καθώς η τελευταία αγνοούσε θεμελιώδεις πνευματικές έννοιες (π.χ. την αμαρτία, τη δράση του διαβόλου, τη σωτηρία μέσω του Χριστού). Στα τέλη του 20ου αιώνα, όμως, αναγνωρίστηκε η συμβολή της ψυχολογίας στη θεραπεία της ανθρώπινης ψυχής, ειδικά μέσω της Φιλοκαλίας – της νηπτικής παράδοσης των Πατέρων της Εκκλησίας, που επικεντρώνεται στην κάθαρση της καρδιάς από τα πάθη και τους λογισμούς²⁸. Η Εκκλησία αντιμετωπίζεται ως «θεραπευτήριο» όπου τα μυστήρια (π.χ. η Θεία Ευχαριστία) λειτουργούν ως «φάρμακα αθανασίας»²⁹.

Ο Ιατρός Λουκάς και η Ολιστική Θεραπεία του Ιησού

Ο Λουκάς³⁰, ο μόνος ευαγγελιστής με ιατρική εκπαίδευση, παρουσιάζει τον Ιησού ως θεραπευτή που συνδυάζει σωματική και

²⁸ Π. Κουφογιάννη-Καρκανιά, *Η Εικόνα του Ανθρώπου στον Fromm εξ επόψεως ορθόδοξου Ποιμαντικής Ψυχολογίας*, αδημ. Διδ. Διατριβή, Αθήνα 1999, σ. 58.

²⁹ Σ. Δεσπότης «Βιβλική θεώρηση της ψυχοσωματικής υγείας» με έμφαση στην ΚΔ», Παραδόσεις από το ΕΑΠ για την ενότητα Ορθ. 61, χ.χ.

³⁰ Το όνομα **Λουκάς**, που σημαίνει στα λατινικά 'φως', δεν απαντά στην κλασική γραμματεία. Το όνομα αυτό προέρχεται από σύντμηση του ονόματος

πνευματική υγεία. Στο Κατά Λουκάν Ευαγγέλιο, ο Ιησούς δεν περιορίζεται στη θεραπεία συμπτωμάτων, αλλά απευθύνεται στην ολότητα του ανθρώπου. Παραδείγματα όπως η θεραπεία της συγκύπτουσας γυναίκας (Λκ. 13, 10-17) δείχνουν πώς η πίστη και η αγάπη αποκαθιστούν την αρμονία μεταξύ σώματος και ψυχής. Οι θεραπείες του Ιησού δεν είναι απλές μαγικές πράξεις, αλλά «σημεία» της Βασιλείας του Θεού, που αποκαλύπτουν τη νίκη απέναντι στον θάνατο και τη δαιμονική καταπίεση.³¹

Σε αντίθεση με αρχαίους θεραπευτές (π.χ. τον Απολλώνιο τον Τυανέα), που χρησιμοποιούσαν τελετουργικά και φυλακτά, ο Ιησούς θεραπεύει με λόγο και άγγιγμα, δημιουργώντας προσωπική σχέση εμπιστοσύνης με τον ασθενή. Η δράση του επικεντρώνεται στην απελευθέρωση από την αμαρτία και την κοινωνική περιθωριοποίηση, όπως φαίνεται στις ιστορίες του Λαζάρου, των τυφλών και των τελωνών.

Η Θεία Ευχαριστία ως Ψυχοσωματικό Φάρμακο

Η Θεία Ευχαριστία δεν είναι απλή τελετουργία, αλλά πυρήνας της χριστιανικής θεραπείας. Σύμφωνα με την Ορθόδοξη

Λουκανός (και όχι από το Λουκιανός από όπου προέρχεται το Λούκιος) (Πρ. 13, 1. Ρωμ.16,21). Τα ονόματα σε -ας είναι συνήθως ονόματα δούλων. Δούλοι ήταν και οι διάσημοι γιατροί Ναντίστιος του Ιουλίου Καίσαρα και Μούσα του Αυγούστου. Ο J. Holzner, (Παύλος, Μτφρ. αρχιεπισκόπου Αθηνών και πάσης Ελλάδος Ιερωνύμου, Αθήναι 1973, σελ. 169-171) σημειώνει ότι οι εξαιρετικές ναυτικές γνώσεις του Λουκά επιτρέπουν το συμπέρασμα ότι ή γεννήθηκε σε λιμάνι ή είχε ταξιδέψει πολύ, όπως συνήθως οι Έλληνες ιατροί. Υποθέτει ότι ο Λουκάς είχε το ιατρείο του σε λιμάνια, όπως η Τρωάς. Συνδεόταν επίσης ιδιαίτερα με τους Φίλιππους.

³¹ Σ. Δεσπότης «Βιβλική θεώρηση της ψυχοσωματικής υγείας» με έμφαση στην ΚΔ», Παραδόσεις από το ΕΑΠ για την ενότητα Ορθ. 61, χ.χ.

παράδοση, η κοινωνία του Σώματος και του Αίματος του Χριστού ανανεώνει την ανθρώπινη φύση, θεραπεύοντας τόσο την ψυχή όσο και το σώμα. Αυτή η πράξη συνδέεται με την ανάμνηση του Πάθους και της Ανάστασης, προσφέροντας απελευθέρωση από το αίσθημα ενοχής και τον φόβο του θανάτου³².

Ο Λουκάς επισημαίνει ότι τα γεύματα του Ιησού (π.χ. με τελώνες και αμαρτωλούς) ήταν πράξεις κοινωνικής ενσωμάτωσης και αγάπης, προμηνύοντας τη θεία Ευχαριστία. Στην Πρωτοχριστιανική Εκκλησία, η συμμετοχή στα μυστήρια ενίσχυε την αίσθηση της κοινότητας και της αμοιβαίας φροντίδας, αντιμετωπίζοντας την επιθετικότητα και την ατομικιστική αγωνία³³.

Ψυχοθεραπεία και Απόστολος Παύλος: Η Δύναμη της Αδυναμίας

Ο Απόστολος Παύλος, μέσα από τις επιστολές του, αναδεικνύει τη διαλεκτική μεταξύ αμαρτίας και χάριτος. Στη Προς Ρωμαίους Επιστολή (Κεφ. 7), περιγράφει την εσωτερική σύγκρουση του ανθρώπου που επιθυμεί το καλό αλλά πράττει το κακό. Η λύση βρίσκεται στη χάρη του Χριστού, που μεταμορφώνει την αδυναμία σε δύναμη³⁴.

³² Σ. Δεσπότης «Βιβλική θεώρηση της ψυχοσωματικής υγείας» με έμφαση στην ΚΔ», Παραδόσεις από το ΕΑΠ για την ενότητα Ορθ. 61, χ.χ.

³³ W. L. Northridge, *Ψυχολογία και το έργο της καθοδηγήσεως των ψυχών*, (Μτφρ. Σ. Αγουρίδη), Θεσσαλονίκη 1959.

³⁴ Σ. Δεσπότης «Βιβλική θεώρηση της ψυχοσωματικής υγείας» με έμφαση στην ΚΔ», Παραδόσεις από το ΕΑΠ για την ενότητα Ορθ. 61, χ.χ.

Ο Παύλος εμφανίζει τη χαρμολύπη ως βασικό χαρακτηριστικό του Χριστιανού: Η ταλαιπωρία και οι δοκιμασίες γίνονται μέσο θεραπείας, αφού ο πιστός αναγνωρίζει ότι «όταν αδυνατώ, τότε είμαι δυνατός» (Β' Κορ. 12, 10). Αυτή η θεώρηση αντιτίθεται στον στωικό ιδεαλισμό (π.χ. του Επικτήτου), που επικεντρώνεται στην αυτοκυριαρχία χωρίς πνευματική βάση.

Σύγχρονη Προσέγγιση: Σύνδεση Θεολογίας και Ψυχολογίας

Τα τελευταία χρόνια, η Ορθόδοξη Εκκλησία και η ψυχολογία προσεγγίζουν διαλόγου. Οργανισμοί όπως η Orthodox Christian Association of Medicine, Psychology and Religion (O.C.A.M.P.R.) προωθούν την έρευνα και την πρακτική εφαρμογή της πίστης στη θεραπεία. Παράλληλα, αναγνωρίζεται ότι η ψυχολογία μπορεί να εμπλουτίσει τη θεολογία, ειδικά στην κατανόηση της μεταπτωτικής ανθρώπινης φύσης³⁵.

³⁵ I. Βλάχου (Μητροπ. Ναυπάκτου & "Αγίου Βλασίου), *Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία (Πατερική θεραπευτική αγωγή)*, Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου (Πελαγίας). Πρβλ. *Ανατολικά Α*, Λεβαδεία 1989, 327-349. *Ανατολικά Β*, 214-241. *Συζητήσεις για την «Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία»*, 1992. *Ψυχική ασθένεια και υγεία*, 1995. *Εκκλησία και εκκλησιαστικό φρόνημα*, 1990, 244 εξ. *Υπαρξιακή ψυχολογία και Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία*, 1997. Τεύχη 27,28 και 30 της *Σύναξης*. Επίσης Αθηναγόρου Ζακόπουλου (Μητροπ. Φωκίδος), *Ψυχανάλυση: Μύθος ή Επιστήμη;* Άμφισσα 1990. Τεύχος 25 της *Σύναξης* με τίτλο: *Μία ορθόδοξη ματιά στην ψυχολογία*, π. Βασιλείου Θέρμου, *Ποιμαίνοντες μετ' επιστήμης*, 'Αρμός, Αθήνα 1996. Έχουν γίνει και κάποιες γόνιμες προσπάθειες για μετάφραση ξενόγλωσσων βιβλίων όπως: G.W. Allport, *Το άτομον και η θρησκεία του*, Αθήνα 1960. W. L. Northridge, *Ψυχολογία και το έργο της καθοδηγήσεως των ψυχών*, (Μτφρ. Σ. Αγουρίδη), Θεσσαλονίκη 1959. J. Kristeva, *Στήν αρχή ήταν η αγάπη. Ψυχανάλυση και πίστη*, Αθήνα 1988.

Η Βιβλική θεώρηση της ψυχοσωματικής υγείας ενσωματώνει τη σωτηρία ως ολοκληρωτική διαδικασία — από τη θεραπεία του σώματος μέχρι την αναγέννηση της ψυχής, της καρδιάς³⁶. Ο Ιησούς, ως «Σαρκικός και Πνευματικός Ιατρός», προσφέρει μοντέλο ολιστικής φροντίδας, ενώ η Ορθόδοξη παράδοση υπογραμμίζει τη σημασία των μυστηρίων και της κοινότητας στην ανθρώπινη ευημερία³⁷.

³⁶ Η ευρύτητα της καρδιάς (Γ' Βασ. 5, 9) δηλώνει την έκταση της γνώσεως και η έκφραση *δος μοι την καρδίαν* (Παρ. 23, 26) μπορεί να σημαίνει *δώσε μου την προσοχή σου όπως καρδιά εσκληρυμένη έχει την έννοια του στενοκέφαλου μυαλού*. Βλ. Ν. Π. Μπρατσιώτου, *Ανθρωπολογία της Παλαιάς Διαθήκης*, τ.Ι: *Ο άνθρωπος ως θείον Δημιούργημα*, εν Αθήναις 1976. Σχετικά με την ασθένεια στην Π.Δ. βλ. Δ. Καϊμάκη, *Η Θεολογική Διάσταση της Ασθένειας στην Π.Διαθήκη*, «*Τα Ελοχίμ δεν θα ταραχθούν εις τον αιώνα...*». *Ζητήματα Παλαιοδιαθηκικής και Μεσοδιαθηκικής Γραμματείας*, Θεσσαλονίκη:Βάνιας 2006, 259-266.

³⁷ Σ. Δεσπότης «Βιβλική θεώρηση της ψυχοσωματικής υγείας» με έμφαση στην ΚΔ», *Παραδόσεις από το ΕΑΠ για την ενότητα Ορθ.* 61, χ.χ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ:

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΜΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Η ψυχοθεραπεία μπορεί να οριστεί ως μια θεραπευτική διαδικασία που στοχεύει στην αντιμετώπιση συναισθηματικών και ψυχικών ζητημάτων μέσω της αλληλεπίδρασης με έναν ειδικά εκπαιδευμένο επαγγελματία ψυχικής υγείας. Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει τη δημιουργία μιας επαγγελματικής σχέσης με τον θεραπευόμενο, με σκοπό την ανακούφιση ή την τροποποίηση των συμπτωμάτων, την παρέμβαση για την αλλαγή δυσλειτουργικών συμπεριφορών και την προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης³⁸. Η ψυχοθεραπεία αποσκοπεί στην κατανόηση και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας του ατόμου, βοηθώντας το να κατανοήσει και να διαχειριστεί τα συναισθηματικά, ψυχολογικά και συμπεριφορικά προβλήματα που αντιμετωπίζει. Μέσω της ψυχοθεραπείας, οι άνθρωποι ανακαλύπτουν τις ρίζες των δυσκολιών τους, οι οποίες μπορεί να εκδηλώνονται ως άγχος, κατάθλιψη, προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις, προσωπικές συγκρούσεις και διαταραχές συμπεριφοράς. Έτσι, η ψυχοθεραπεία προσφέρει στους ανθρώπους νέες δεξιότητες για τη διαχείριση των συναισθημάτων τους³⁹.

³⁸ C. Locher, S. Meier, & J. Gaab, "Psychotherapy: A World of Meanings", *Frontiers in psychology*, 10 (2019), p. 460. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00460>

³⁹ Ο.π.

2.1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Οι βασικές μορφές ψυχοθεραπείας περιλαμβάνουν:

Ατομική ψυχοθεραπεία⁴⁰: επικεντρώνεται στην κοινή εργασία θεραπευτή και πελάτη, εμβαθύνοντας σε προσωπικές προκλήσεις και συναισθηματικές δυσκολίες. Είναι μία δυαδική σχέση και αποτελεί τη συνηθέστερη μορφή ψυχοθεραπείας. Δημιουργείται στο άτομο ο χώρος και ο χρόνος να αφηγηθεί την δική του ιστορία, να μιλήσει και να ακουστεί, να βιώσει μία επανορθωτική εμπειρία επουλώνοντας τα πιθανά τραύματα του παρελθόντος. Διερευνά τα αιτήματα του θεραπευόμενου μέσα από το πώς σχετίζεται, αλληλοεπιδρά με τα συστήματα. Η αποκάλυψη, ο ορισμός και η αμφισβήτηση των υφιστάμενων οριοθετήσεων αποτελεί συχνά σημαντικό θέμα συζήτησης μέσα στη θεραπεία. Ο θεραπευόμενος μαθαίνει να διευρύνει την οπτική του, τις σκέψεις του, πειραματίζεται με το πώς να δημιουργεί νέα όρια⁴¹.

Ψυχοθεραπεία ζεύγους⁴²: επικεντρώνεται στη δυναμική της σχέσης μεταξύ των συντρόφων, βοηθώντας στην κατανόηση και τη βελτίωση της επικοινωνίας. Η θεραπεία ζεύγους είναι ένας

⁴⁰ Δ. Κύρου, *Θεραπευτική Παρέμβαση στην Ατομική Ψυχοθεραπεία: Διέγερση και Δυναδικός Συγχρονισμός του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος*, μ.δ. (Θεσσαλονίκη: ΑΠΘ, 2019), σ. 5-6.

⁴¹ Ο.π., σ. 12-13.

⁴² Σ. Νικολαΐδου, *Ο Ρόλος της Θεραπεύτριας στην Προαγωγή της Θεραπευτικής Συμμαχίας και στην Επιδιόρθωση των Ρήξεων στην Ψυχοθεραπεία ζεύγους: Μια Μελέτη Περίπτωσης*, (Θεσσαλονίκη: ΑΠΘ, 2024), σ. 6-7.

κλάδος της ψυχοθεραπείας. Ως μοντέλο θεραπείας μπορεί να αναφέρεται με τα ονόματα θεραπεία ζεύγους, θεραπεία οικογένειας και ζεύγους ή θεραπεία γάμου, αλλά όπως γίνεται κατανοητό από τα ονόματα αυτά, είναι ένας τύπος ψυχοθεραπείας που ασχολείται κυρίως με τα ζευγάρια, τη σχέση που χτίζουν και τα προβλήματα που προκύπτουν σε αυτή⁴³.

Οικογενειακή ψυχοθεραπεία⁴⁴: αφορά ολόκληρη την οικογένεια και ασχολείται με δομικά και σχεσιακά ζητήματα εντός της οικογένειας. Η οικογενειακή ψυχοθεραπεία βασίζεται στη θεωρία ότι κάθε οικογένεια είναι μοναδική. Η κάθε οικογένεια δεν έχει μονάχα τους δικούς της τρόπους επικοινωνίας, αλλά και μια μοναδική εσωτερική δομή. Αυτά τα πρότυπα επικοινωνίας και δομής καθορίζονται από ποικίλους παράγοντες που περιλαμβάνουν τις αρχές και τις αξίες των γονέων, την προσωπικότητα κάθε μέλους της οικογένειας όπως επίσης και την επιρροή ανθρώπων έξω από το βασικό οικογενειακό κύκλο, π.χ. οι θείες, οι θείοι, τα ξαδέρφια και οι παππούδες. Κάθε μέλος της οικογένειας έχει τη δική του προσωπικότητα και η προσωπικότητα αυτή είναι αρκετά ισχυρή και επηρεάζει κάθε μέλος της οικογένειας. Στην οικογενειακή ψυχοθεραπεία σχεδιάζεται λοιπόν ένα κατάλληλο πλάνο λαμβάνοντας υπόψιν την μοναδικότητα της κάθε οικογένειας⁴⁵.

⁴³ A. Carr, "The evidence-base for family therapy and systemic interventions for child-focused problems", *Journal of Family Therapy*, 36 (2), (2014), 107-157, esp. 109.

⁴⁴ G. Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, (Belmont: Brooks/Cole, 2013), p. 115.

⁴⁵ Ο.π., p. 117.

Ομαδική ψυχοθεραπεία⁴⁶: περιλαμβάνει έναν αριθμό συμμετεχόντων που μοιράζονται τις εμπειρίες τους σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για την ενίσχυση της συλλογικής υποστήριξης. Η ομαδική ψυχοθεραπεία (group therapy), όπως και η ατομική, έχει στόχο να βοηθήσει τους ανθρώπους που θέλουν να βελτιώσουν την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν και να αντεπεξέρχονται στις δυσκολίες και τα προβλήματα της ζωής τους πιο ικανοποιητικά. Ενώ στη ατομική ψυχοθεραπεία ο ενδιαφερόμενος συνευρίσκεται μόνο με ένα άτομο, τον ψυχοθεραπευτή του, στην ομαδική ψυχοθεραπεία η συνεδρία γίνεται με μια ολόκληρη ομάδα ανθρώπων, και με συντονιστές ένα (ή δύο) ψυχοθεραπευτές. Επειδή η ομαδική θεραπεία δίνει ιδιαίτερη έμφαση στις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις των ανθρώπων, προβλήματα που αφορούν διαπροσωπικές σχέσεις, αλλά και προβλήματα όπως το άγχος, η κατάθλιψη, οι φοβίες, και οι διατροφικές διαταραχές, γίνονται συχνά το αντικείμενο της ψυχοθεραπευτικής διαπραγμάτευσης κι αντιμετώπισης⁴⁷.

Η ψυχοθεραπεία έχει αποδειχθεί αποτελεσματική για μια σειρά προβλημάτων ψυχικής υγείας και προσφέρει σημαντική υποστήριξη σε άτομα όλων των ηλικιών. Επίσης μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη, ανάλογα με τις ανάγκες και

⁴⁶ C. L. Marmarosh, S. Sandage, N. Wade, L. E. Captari, & S. Crabtree, "New horizons in group psychotherapy research and practice from third wave positive psychology: a practice-friendly review", *Research in psychotherapy (Milano)*, 25(3) (2022), p. 643. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2022.643>

⁴⁷ Ο.π.

τις συνθήκες του ατόμου⁴⁸. Η συνεργασία με τον θεραπευτή είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία αυτής της διαδικασίας. Υπάρχουν πολλές προσεγγίσεις και σχολές ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιούνται για να βοηθήσουν τα άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχολογικές δυσκολίες ή αναζητούν προσωπική ανάπτυξη⁴⁹.

Ορισμένες από τις πιο γνωστές Σχολές ψυχοθεραπείας είναι οι εξής: α. Η Γνωστική - Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (CBT) που συνδυάζει γνωστικές και συμπεριφορικές προσεγγίσεις για την αλλαγή της σκέψης και της συμπεριφοράς⁵⁰.

β. Η Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία, η οποία εξετάζει υπαρξιακές ανησυχίες και σχέσεις, εστιάζοντας σε θέματα, όπως η ελευθερία, η ευθύνη και η αναζήτηση νοήματος⁵¹.

γ. Η Συστημική Ψυχοθεραπεία που δίνει έμφαση και εστιάζει στις σχέσεις και τις αλληλεπιδράσεις μέσα σε συστήματα όπως η οικογένεια. Αναλύει τις αλληλεπιδράσεις των ατόμων μέσα σε

⁴⁸ P. Haaramo, A. Järvikoski, "Helsinki Psychotherapy Study Group. Effectiveness of short-term and long-term psychotherapy on work ability and functional capacity--a randomized clinical trial on depressive and anxiety disorders", *Journal of Affective Disorders*, 107(1-3) (2008 Apr), 95-106, esp. p. 98. doi: 10.1016/j.jad.2007.08.005. Epub 2007 Sep 5. PMID: 17804079.

⁴⁹ Ο.π., p. 104.

⁵⁰ G. Efstathiou, "Η θεραπευτική σχέση στη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία", *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 26(2) (2021), 65-85, σ. 66-67.

⁵¹ E. T. Georganda, "Η θεραπευτική σχέση στην υπαρξιακή-ανθρωπιστική προσέγγιση" *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 26(2) (2021), 53-64, ειδικ. σ. 54, 61.

οικογενειακά και κοινωνικά πλαίσια⁵². δ. Η Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεία που επικεντρώνεται στην ικανότητα των ατόμων να αποκτήσουν αυτογνωσία και προσωπική ανάπτυξη μέσω της αποδοχής και της ενσυναίσθησης⁵³. Εδώ, δίνεται προτεραιότητα στην αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη του ατόμου που λαμβάνει θεραπεία. ε. Η Ψυχοθεραπεία Gestalt, η μέθοδος αυτή επικεντρώνεται στην ενίσχυση της επίγνωσης και της παρούσας στιγμής διευκολύνοντας τις συναισθηματικές εμπειρίες⁵⁴. Και τέλος στ. η Εκφραστική Ψυχοθεραπεία που χρησιμοποιεί διάφορες μορφές τέχνης (ζωγραφική, μουσική, κίνηση κ.λπ.) ως μέσο έκφρασης και επεξεργασίας των συναισθημάτων⁵⁵.

Εν κατακλείδι, η ψυχοθεραπεία αναδεικνύεται ως ένας πολύτιμος φάρος στο πεδίο της ψυχικής υγείας, προσφέροντας εξατομικευμένη στήριξη και ευκαιρίες για ανακούφιση και ανάπτυξη. Από την ατομική βιωματική εξερεύνηση μέχρι την ενίσχυση της συλλογικής υποστήριξης μέσω της ομαδικής ψυχοθεραπείας, οι διαφορετικές προσεγγίσεις της ψυχοθεραπείας προσφέρουν πλούσιες δυνατότητες για αναζήτηση και εύρεση

⁵² V. Pomini, "Η Θεραπευτική σχέση στη συστημική ψυχοθεραπεία οικογένειας και ζεύγους: απόψεις σε εξέλιξη" *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 26(2), (2021), 110-126, ειδικ. σ. 113-114.

⁵³ Σ. Κασίω, *Η χριστοκεντρική ωρίμανση και τελειότητα του ανθρώπου* (Εφ. 4,13): προσέγγιση της ποιμαντικής θεολογίας του αποστόλου Παύλου και της σύγχρονης συμβουλευτικής ψυχολογίας, δ.δ. (Θεσσαλονίκη: ΑΠΘ, 2021), σ. 28, 129.

⁵⁴ Ε. Ματαλών, "Ομαδική ψυχοθεραπεία και εμπειρίες ομάδας στον τομέα των ανθρώπινων σχέσεων", *The Greek Review of Social Research*, (1980), 297-309.

⁵⁵ Ε. Γιαννούλη, *Επιχειρηματικό σχέδιο ίδρυσης και ανάπτυξης κέντρου δημιουργικότητας και ψυχοθεραπείας μέσω των εκφραστικών τεχνών*, μ.δ., (Πανεπιστήμιο Πειραιώς, 2011), σ. 22 κ.ε.

λύσεων σε ψυχολογικές προκλήσεις. Μέσα από αυτές τις πολύπλευρες προσεγγίσεις, ο καθένας μπορεί να βρει το δρόμο για την ανακούφιση και την ενδυνάμωση που αναζητά.

2.2. ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Οι μέθοδοι ψυχοθεραπείας ποικίλλουν ανάλογα με την προσέγγιση που ακολουθείται. Γενικά, ορισμένες από τις πιο συνηθισμένες μεθόδους ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης είναι οι εξής: α. Ο αναστοχασμός και η ενσυνειδητότητα που συμβάλλουν στην προώθηση της αυτογνωσίας⁵⁶. β. Οι τεχνικές γνωστικής αναδιάρθρωσης που χρησιμοποιούνται για την τροποποίηση των αρνητικών σκέψεων⁵⁷. γ. Η δραματοθεραπεία και μουσικοθεραπεία που έχουν ως εργαλείο τους τις τέχνες για την αντιμετώπιση συναισθηματικών ζητημάτων. Αυτές οι μέθοδοι προσφέρουν μια ποικιλία προσεγγίσεων στην ψυχοθεραπεία και επιτρέπουν στους επαγγελματίες του κλάδου αυτού να προσαρμόσουν τη θεραπεία στις συγκεκριμένες ανάγκες και προτιμήσεις του κάθε ασθενούς⁵⁸.

Ειδικότερα, οι μέθοδοι ψυχοθεραπείας μπορούν να ταξινομηθούν με βάση τις Σχολές που έχουν κατά καιρούς αναπτυχθεί. Έτσι, οι μέθοδοι ψυχοθεραπείας ποικίλλουν ανάλογα με τη Σχολή ή την προσέγγιση που ακολουθεί ο θεραπευτής. Κάθε

⁵⁶ G. Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, (Belmont: Brooks/Cole, 2013), p. 62 κ.ε.

⁵⁷ L. Liu, N. Dehmamy, J. Chown, C. L. Giles, & D. Wang, "Understanding the onset of hot streaks across artistic, cultural, and scientific careers" *Nature communications*, 12(1) (2021), 5392. <https://doi.org/10.1038/s41467-021-25477-8>

⁵⁸ Α. Κάβουρα, *Η τέχνη ως μέσο θεραπείας. Δραματοθεραπεία, Μουσικοθεραπεία και Παιγνιοθεραπεία*, μ.δ., (Αλεξανδρούπολη: ΔΠΘ, 2022), σ. 17, 29. Γ. Ευσταθίου, "Μέθοδοι και τεχνικές στη γνωσιακή – συμπεριφοριστική θεραπεία ενηλίκων", χ.χ., https://cbt.edu.gr/arxeia/methodoi_texnikes.pdf (Ημ. Ανάκτησης 22 Δεκεμβρίου 2024), σ. 4.

Σχολή ψυχοθεραπείας έχει τη δική της φιλοσοφία και τις δικές της τεχνικές, οι οποίες αποσκοπούν στην κατανόηση και την επίλυση των προβλημάτων του νου⁵⁹. Συνοπτικά παρουσιάζονται παρακάτω οι κυριότερες Σχολές Ψυχοθεραπείας και οι μέθοδοί τους προκειμένου να κατανοηθούν κάποια βασικά σημεία της επιστήμης της Ψυχοθεραπείας⁶⁰.

Συγκεκριμένα υπάρχει α. η ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία. Αυτή βασίζεται στις θεωρίες του Σίγκμουντ Φρόυντ⁶¹ και εστιάζει

⁵⁹ Ο.π., σ. 12.

⁶⁰ Ο.π., σ. 11.

⁶¹ J. Ernest, *Σίγκμουντ Φρόυντ η ζωή και το έργο του*, μτφρ. Ξ. Κομνηνός, (Αθήνα: Ίνδικτος, 2003), σ. 10-18: Ο Σίγκμουντ Φρόυντ, (6 Μαΐου 1856 – 23 Σεπτεμβρίου 1939) ήταν Αυστριακός ιατρός, φυσιολόγος, ψυχίατρος και θεμελιωτής της ψυχανάλυσης. Αναγνωρίζεται ως ένας από τους πλέον βαθυστόχαστους αναλυτές του 20ού αιώνα που μελέτησε και προσδιόρισε έννοιες όπως το ασυνείδητο, την απώθηση, την ερμηνεία των ονείρων και την παιδική σεξουαλικότητα. Οι επιστημονικές θεωρίες του και οι τεχνικές θεραπείας που ανέπτυξε θεωρήθηκαν ιδιαίτερα καινοτόμες και αποτέλεσαν αντικείμενα έντονης αμφισβήτησης όταν παρουσιάστηκαν. Ωστόσο και σήμερα συνεχίζουν να εγείρουν έντονο προβληματισμό και αντιπαραθέσεις. Η επίδρασή του δεν περιορίστηκε μόνο στην ψυχολογία και την ψυχιατρική, αλλά ταυτόχρονα απλώθηκε σε πολλούς τομείς της επιστήμης (ανθρωπολογία, κοινωνιολογία, φιλοσοφία) και της τέχνης.

Στα νεανικά του χρόνια ήρθε σε επαφή με τα έργα των Άρθουρ Σοπενχάουερ και Φρίντριχ Νίτσε, αλλά δεν είχαν άμεση επίδραση στη δική του θεωρία. Μελέτησε και ανέλυσε έργα των Ουίλλιαμ Σαίξπηρ, Γιόχαν Βόλφγκανγκ φον Γκαίτε, Φιόντορ Ντοστογιέφσκι, Χένρικ Ίψεν και Στέφαν Τσβάιχ μεταξύ άλλων, ενώ θα σχολιάσει και την εξέλιξη του θεάτρου από την αρχαία τραγωδία στο σύγχρονο ψυχολογικό δράμα.

Γεννήθηκε στο Φράιμπεργκ της Μοραβίας (σημερινό Πρίμπορ της Τσεχίας), που αποτελούσε την εποχή εκείνη τμήμα της Αυστρίας. Την εκπαίδευσή του ανέλαβαν αρχικά οι γονείς του, πριν σταλεί σε ένα ιδιωτικό σχολείο. Σε ηλικία εννέα ετών πέτυχε στις εισαγωγικές εξετάσεις του γυμνασίου Sperl, όπου ξεχώρισε για τις επιδόσεις του. Διέθετε κλίση στις γλώσσες και μεγάλη ευχέρεια στα Λατινικά, τα Αρχαία Ελληνικά, τα Ισπανικά, τα Ιταλικά, τα Γαλλικά και τα Αγγλικά.

Το φθινόπωρο του 1873 ξεκίνησε σπουδές ιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Βιέννης. Πέρα από τα καθιερωμένα μαθήματα που απαιτούνταν,

παρακολούθησε επίσης διαλέξεις στη φιλοσοφία. Το 1876 έγινε δεκτός στο Ινστιτούτο Φυσιολογίας του Ερνστ φον Μπρύνκε, όπου εργάστηκε ως ερευνητής φοιτητής. Από το 1882 εργάστηκε γιατρός στο Γενικό Νοσοκομείο της Βιέννης και εντάχθηκε σε τμήματα χειρουργικής, παθολογίας και ψυχιατρικής. Με βάση την προσωπική του εμπειρία πάνω στη χρήση της, αλλά και δοκιμές που πραγματοποίησε, ολοκλήρωσε μία μελέτη με τίτλο “Περί κοκαΐνης” (1885) και το ίδιο έτος διορίστηκε στο πανεπιστήμιο της Βιέννης, στο τμήμα Νευροπαθολογίας.

Παντρεύτηκε την Μάρθα Μπέρναϊς το 1886 με την οποία απέκτησε έξι παιδιά, ένα από τα οποία, η Άννα Φρόντ έγινε διάσημη ψυχαναλύτρια. Από τον Δεκέμβριο του 1887 στράφηκε στην μέθοδο της ύπνωσης και την ίδια περίοδο γνωρίστηκε και απέκτησε φιλία με τον διακεκριμένο γιατρό Γιόζεφ Μπρόιερ, όπου μαζί δημοσίευσαν το “Μελέτες για την Υστερία” (1895), έργο από το οποίο θεωρείται πως αναδύθηκε η Ψυχανάλυση.

Η επόμενη περίοδος υπήρξε εν γένει μία από τις δημιουργικότερες φάσεις στη ζωή του, κατά την οποία διαμόρφωσε αρκετές από τις καινοτόμες θεωρίες του. Ιδιαίτερης αξίας θεωρείται η ανακάλυψη του οιδιπόδειου συμπλέγματος, το οποίο υποδηλώνει την αγάπη κάθε παιδιού για τον ένα γονιό και τη ζηλότυπη εχθρότητα προς τον άλλο. Εκδόθηκε ένα από τα σημαντικότερα έργα του το “Η Ερμηνεία των Ονείρων” (1899) με βασικό θέμα τη διερεύνηση του ονείρου ως εκπλήρωση μιας επιθυμίας. Ακολούθησε ένα από τα πιο γνωστά βιβλία του, “Για την ψυχοπαθολογία της καθημερινής ζωής” (1904) καθώς και το “Τρία δοκίμια για την θεωρία της σεξουαλικότητας” (1905).

Πραγματοποιήθηκε στο Σάλτσμπουργκ τον Απρίλιο του 1908 μία διεθνής συνάντηση, ένα ιδιότυπο συνέδριο που ονομάστηκε “Συνάντηση για την Φροϋδική Ψυχολογία”, στο οποίο συμμετείχαν σύνεδροι που ασκούσαν ή άσκησαν αργότερα την ψυχανάλυση. Η συνάντηση αυτή θεωρείται μία από τις πρώτες δημόσιες αναγνωρίσεις του έργου του. Μεταξύ των ομιλητών ήταν ο Σίγκμουντ Φρόντ, ο Καρλ Γιουνγκ, ο Έρνεστ Τζόουνς και ο Άλφρεντ Άντλερ.

Το ξέσπασμα του Α' Παγκοσμίου Πολέμου προκάλεσε τη διάλυση της ομάδας των συνεργατών του, διακόπτοντας παράλληλα την επαφή του με ψυχαναλυτές του εξωτερικού. Δημοσίευσε το πρώτο μέρος από τις “Παραδόσεις εισαγωγής στην ψυχανάλυση” (1915) και ολοκλήρωσε τη συγγραφή του βιβλίου “Πέραν της αρχής της ηδονής” (1920), στο οποίο εξέφραζε τη σχέση της ζωής με το θάνατο. Αποκορύφωμα της δημιουργικής περιόδου του, υπήρξε το βιβλίο “Το Εγώ και το Αυτό”(1923). Τα επόμενα χρόνια, το συγγραφικό του έργο περιορίστηκε. Έγραψε το δοκίμιο με τίτλο “Ο Ντοστογιέφσκι και η πατροκτονία” (1927) και εκδόθηκε το βιβλίο “Ο πολιτισμός ως πηγή δυστυχίας” (1930).

Λίγο καιρό μετά την άνοδο του Χίτλερ στην εξουσία, άρχισε να επεξεργάζεται τις ιδέες του γύρω από την εφαρμογή της ψυχανάλυσης στην ιστορία του εβραϊκού λαού και οι οποίες καταγράφονται στο βιβλίο του “Ο άνθρωπος Μωυσής και η μονοθεϊστική θρησκεία” (1939). Όταν έγινε η

στο ασυνείδητο, στις καταπιεσμένες επιθυμίες, στα τραύματα του παρελθόντος και στις ψυχολογικές συγκρούσεις. Οι μέθοδοι που ακολουθούνται εδώ είναι η ελεύθερη σύνδεση προκειμένου να αποκαλυφθούν οι ασυνείδητες σκέψεις και τα συναισθήματα τους ασθενούς⁶². Ο τελευταίος λέει ότι του έρχεται στο μυαλό χωρίς φίλτρο ή λογοκρισία. Μίας άλλη μέθοδος της ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας είναι η ανάλυση των ονείρων. Στο σημείο αυτό ο αναλυτής εξετάζει τα όνειρα του ατόμου ως «βασιλικό δρόμο προς το ασυνείδητο»⁶³. Με τη μέθοδο της μεταβίβασης ο ασθενής μεταφέρει συναισθήματα και επιθυμίες από άλλες σχέσεις στον θεραπευτή προκειμένου να επιτευχθεί η κατανόηση των υποκείμενων ψυχολογικών συγκρούσεων. Έτσι, συνολικός σκοπός της Σχολής Φρόυντ είναι η θεραπεία ασθενούς να επικεντρώνεται στην επίγνωση του ασυνειδήτου, της μεταβίβασης και της αντίστασης του ατόμου για να βοηθήσει στην κατανόηση και την επεξεργασία ψυχολογικών τραυμάτων και εσωτερικών συγκρούσεων⁶⁴.

ναζιστική εισβολή στην Αυστρία το 1938 εγκατέλειψε την Βιέννη και εγκαταστάθηκε στο Λονδίνο όπου ένα χρόνο αργότερα απεβίωσε.

Με το έργο του επηρέασε σημαντικές προσωπικότητες όπως οι Έριχ Φρομ, Ζαν Πολ Σαρτρ, Βίλχελμ Ράιχ, Χέρμπερτ Μαρκούζε, Μισέλ Φουκώ, Ζακ Ντεριντά, Ζακ Λακάν, καθώς επίσης και τον υπερρεαλιστή ζωγράφο Σαλβαδόρ Νταλί κ.ά.

⁶² Γ.Ν. Χατζησταυράκης, Τ. Λαζαράτου, Π. Σακελλαρόπουλος, *Η σημασία της ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας στη σύγχρονη ψυχιατρική*, *Ψυχιατρική*, 17(1), (2006) 62-71, esp. 62-63.

⁶³ Φ. Β. Καργόπουλος, «Καρτεσιανός νους και Φροϋδικό ασυνείδητο», *ΕΠΕΤΗΡΙΔΑ* 5.9 (2011) 284-301, σ. 292.

⁶⁴ Ο.π.

β. Η Γνωσιακή - Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (CBT). Αυτή επικεντρώνεται στον εντοπισμό και την αλλαγή των αρνητικών σκέψεων (γνωσιακή δυσλειτουργία) και της μη βοηθητικής συμπεριφοράς⁶⁵. Βασίζεται στην ιδέα ότι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές είναι αλληλένδετα και ότι η αλλαγή ενός από αυτών των παραγόντων θα επιφέρει αλλαγές και στους άλλους. Μία άλλη τεχνική αυτής της Σχολής είναι η τεχνική αναγνώρισης και αμφισβήτησης των αρνητικών σκέψεων⁶⁶. Ο θεραπευτής ενθαρρύνει τον ασθενή να αναγνωρίσει και να αμφισβητήσει τις αρνητικές ή δυσλειτουργικές σκέψεις αντικαθιστώντας τις με πιο ρεαλιστικές ή θετικές σκέψεις. Στο σημείο συμβάλλει θετικά η χρήση των συμπεριφορικών τεχνικών, όπως η έκθεση στην αντιμετώπιση φοβιών και η ενίσχυση της θετικής συμπεριφοράς μέσω ανταμοιβών και κινήτρων. Υπάρχουν δομημένες παρεμβάσεις κατά τις οποίες, ο θεραπευτής και ο ασθενής συνεργάζονται για να αναπτύξουν ένα σχέδιο θεραπείας που υπογραμμίζει συγκεκριμένα προβλήματα και θέτει νέους στόχους επίλυσής τους προκειμένου να μετριάσει ή να εξαλείψει από τον ασθενή αρνητικές καταστάσεις και συναισθήματα, όπως το άγχος, η κατάθλιψη και οι φοβίες⁶⁷.

γ. Η Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία εστιάζει σε θεμελιώδεις ανθρώπινες ανησυχίες και ζητήματα, όπως η αναζήτηση

⁶⁵ G. Efstathiou, "Η θεραπευτική σχέση στη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία", *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, 26(2), (2021) 65-85, σ. 68.

⁶⁶ Ο.π.

⁶⁷ Ο.π., σ. 70-73.

νοήματος στη ζωή, η ελευθερία, η μοναξιά, ο θάνατος και η προσωπική ευθύνη⁶⁸. Εμπνέεται από τις φιλοσοφικές θεωρίες του Σαρτρ⁶⁹, του Κίρκεγκωρ⁷⁰ και άλλων φιλοσόφων. Εδώ,

⁶⁸ B. Jacobsen, *Invitation to Existential Psychology*, (West Sussex: John Wiley & Sons Ltd., 2007), σ. 132.

⁶⁹ Ε. Κεμαλάκη, *Η φιλοσοφική ανθρωπολογία του Ζαν-Πωλ Σάρτρ*, δ.δ., (Αθήνα: ΕΚΠΑ, 2002), σ. 29-35. «Ζαν-Πολ Σαρτρ: Ο κορυφαίος του υπαρξισμού», Ντοκουμέντα της Καθημερινής – Μεγάλες Προσωπικότητες», *Καθημερινή*, <https://www.kathimerini.gr/istoria/562728247/zan-pol-sartr-o-koryfaios-toy-yparxismoy/>: «Ο Σαρτρ, κορυφαίος εκπρόσωπος του υπαρξισμού και της φαινομενολογίας, είναι μία από τις πιο εμβληματικές και επιδραστικές μορφές της ανθρώπινης νόησης του 20ού αιώνα. Μέσα από τα φιλοσοφικά του έργα, εκ των οποίων κορυφαία θεωρούνται τα *Το είναι και το μηδέν* (1943) και *Κριτική της διαλεκτικής λογικής* (1960), ο Σαρτρ κατάφερε να κάνει τον υπαρξισμό δημοφιλή, συνοψίζοντας, σχεδόν, στην παιγνιώδη φράση του «Η ύπαρξη προηγείται της ουσίας» τη βασική θέση του φιλοσοφικού αυτού ρεύματος, που ήθελε την ύπαρξη να αντιπαραβάλλεται με την ουσία. Στα έργα του αλλά και στην προσωπική του διαδρομή, κεντρικός είναι ο άξονας της ελεύθερης επιλογής αλλά και της προσωπικής ευθύνης. Χωρίς να περιορίζει τον εαυτό του στον φιλοσοφικό στοχασμό, ο Σαρτρ ήταν ένας από τους ανθρώπους που έκαναν πράξη τα λεγόμενά τους. Ένθερμος υποστηρικτής του μαρξισμού, άσκησε ουκ ολίγες φορές κριτική στον ιμπεριαλισμό και στην μπουρζουαζία. Από τις αντισυμβατικές για την εποχή στιγμές του, ξεχωρίζουν η δράση του στα γεγονότα του Μάη του '68, η υποστήριξή του προς το καθεστώς του Φιντέλ Κάστρο, η άρνηση του βραβείου Νόμπελ λογοτεχνίας το 1964, ακόμη και η σχέση του με τη Σιμόν ντε Μποβουάρ. Όμως, ο πνευματικός πλούτος του Σαρτρ δεν εξαντλήθηκε στα φιλοσοφικά του έργα. Παρακαταθήκη του είναι και θεατρικά και αφηγηματικά έργα, όπως *Οι μύγες*, *Κεκλεισμένων των θυρών*, *Η ναυτία* και *Ο τοίχος*. Παραμένοντας μέχρι το τέλος της ζωής του ένας στρατευμένος διανοούμενος, ο Ζαν-Πολ Σαρτρ αποτέλεσε αναμφίβολα μία από τις σημαντικότερες και πιο ηχηρές φωνές του 20ού αιώνα».

⁷⁰ Σ. Κίρκεγκωρ, *Φιλοσοφικά ψιχία ή κνήσματα και περιτμήματα*, μτφρ. Κ. Παπαγιώργη, (Αθήνα: εκδ. Καστανιώτη, 1998), σ. 66-68. Βλ. «Ποιος ήταν ο Σαίρεν Κίρκεγκωρ και γιατί είναι σημαντικός για τους Δανούς;», 8/10/2023, <https://www.lavart.gr/%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%BF%CF%82-%CE%AE%CF%84%CE%B1%CE%BD-%CE%BF-%CF%83%CE%B1%CE%AF%CF%81%CE%B5%CE%BD-%CE%BA%CE%AF%CF%81%CE%BA%CE%B5%CE%B3%CE%BA%CF%89%CF%81-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%84>:

αναπτύσσεται η διερεύνηση υπαρξιακών θεμάτων, δηλαδή ο θεραπευτής εξετάζει το νόημα της ζωής, τη σχέση του ατόμου με

Ο Σαίρεν Κίρκεγκωρ (1813-1855) ήταν Δανός φιλόσοφος, θεολόγος και συγγραφέας, τα έργα του οποίου επηρέασαν βαθύτατα την υπαρξιστική φιλοσοφία και το ευρύτερο πεδίο της δυτικής σκέψης.

Στα γραπτά του, ο Σαίρεν Κίρκεγκωρ (Søren Kierkegaard) άσκησε έντονη κριτική τόσο στην επικρατούσα εγγεληνή φιλοσοφία όσο και στις τελετουργίες της επίσημης Εκκλησίας, τις οποίες θεωρούσε κενές και τελετουργικές. Οι έννοιες που εισήγαγε ο Κίρκεγκωρ προκάλεσαν βαθιά ενδοσκόπηση και αυτοεξέταση στους αναγνώστες του. Το έργο του υπογραμμίζει την επιτακτική ανάγκη της εποχής μας για απομυθοποίηση των διαφόρων μορφών γνώσης στην επιδίωξη της αυτογνωσίας. Για να είναι παραγωγική η εποχή μας πρέπει να απομακρυνθεί από την αδιαμφισβήτητη αυθεντία και το δόγμα, υιοθετώντας μια σωκρατική προσέγγιση που δίνει έμφαση στη διαλεκτική αμφισβήτηση και όχι στην άκαμπτη αντικειμενικότητα. Η σημασία του Κίρκεγκωρ για τους Δανούς έγκειται σε διάφορες πτυχές: 1. Φιλοσοφικό υπόβαθρο: Οι φιλοσοφικές ιδέες του Κίρκεγκωρ αμφισβήτησαν τα παραδοσιακά φιλοσοφικά συστήματα και διερεύνησαν τη φύση της ατομικής ύπαρξης, της υποκειμενικότητας και της ανθρώπινης εμπειρίας. Η έμφαση που έδωσε στις προσωπικές και ηθικές επιλογές του ατόμου επηρέασε σε μεγάλο βαθμό τους υπαρξιστές και τους φιλοσόφους που πρόσκεινται στον υπαρξισμό, όπως ο Ζαν-Πωλ Σαρτρ και ο Αλμπέρ Καμύ. 2. Συμβολή στον υπαρξισμό: Τα γραπτά του Κίρκεγκωρ, όπως τα “Φόβος και τρόμος” και “Η αρρώστια μέχρι θανάτου”, εμβάθυναν σε θέματα άγχους, απόγνωσης, πίστης και του ανθρώπινου αγώνα να βρει νόημα στη ζωή. Αυτά τα θέματα συντονίζονται με την παγκόσμια ανθρώπινη εμπειρία, καθιστώντας τον σχετικό όχι μόνο με τους Δανούς αλλά και με τους ανθρώπους παγκοσμίως.

3. Λογοτεχνικά έργα: Ο Κίρκεγκωρ έγραφε συχνά με ύφος που συνδύαζε τη φιλοσοφία με τη λογοτεχνία, χρησιμοποιώντας ψευδώνυμα και αφηγηματικές μορφές. Τα έργα του θεωρούνται τόσο φιλοσοφικά όσο και λογοτεχνικά κλασικά.

4. Επιρροή στον πολιτισμό της Δανίας: Τα γραπτά του Κίρκεγκωρ ασχολήθηκαν με τις εντάσεις μεταξύ πίστης και λογικής, ατομικότητας και συμμόρφωσης και παράδοσης και νεωτερικότητας. Αυτά τα θέματα αντανakλούσαν τις πολιτιστικές και κοινωνικές αλλαγές που συνέβαιναν στη Δανία κατά τη διάρκεια του 19ου αιώνα, καθιστώντας το έργο του σχετικό με την πνευματική και πολιτιστική ιστορία της χώρας του.

Ενώ η επιρροή του Κίρκεγκωρ εκτείνεται πολύ πέρα από τη Δανία, αποτελεί σημαντική προσωπικότητα της δανικής πνευματικής και πολιτιστικής ιστορίας λόγω της μοναδικής συμβολής του στη φιλοσοφία και τη λογοτεχνία, καθώς και της εξερεύνησης του ανθρώπου στο πλαίσιο της εποχής του. Οι ιδέες του συνεχίζουν να μελετώνται και να θαυμάζονται παγκοσμίως.

τον θάνατο, την ελευθερία και την υπαρξιακή κρίση. Στόχος είναι να καλλιεργηθεί η αυτογνωσία και υπευθυνότητα του ασθενούς, μέσω της ενθάρρυνσης να μπορέσει να αναγνωρίσει τη δική του ευθύνη για την πορεία της ζωής του και να αποδεχθεί την αβεβαιότητα και το άγνωστο⁷¹. Στο πλαίσιο της διερεύνησης των υπαρξιακών ενδιαφερόντων καταλυτικό ρόλο έχουν οι συζητήσεις σχετικά με το τι ακριβώς νοηματοδοτεί και σε ποιο βαθμό τη ζωή του ατόμου. Εδώ ως στόχος θα μπορούσε να θεωρηθεί η ψυχολογική υποστήριξη του ατόμου προκειμένου να βρει νόημα και σκοπό στη ζωή του, να αποδεχθεί τις υπαρξιακές προκλήσεις και να αυξήσει την αυθεντικότητα του.

δ. Η Ανθρωπιστική Ψυχοθεραπεία, δηλαδή η θεραπεία με πελάτη⁷². Βασίζεται στην έννοια του «εαυτού» και στη δυναμική ανθρώπινη ανάπτυξη. Τα άτομα θεωρούνται ικανά για αυθόρμητη ανάπτυξη και αυτογνωσία και η θεραπεία επικεντρώνεται στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος αποδοχής και κατανόησης. Δύο σημαντικές σχολές αυτής της προσέγγισης είναι η προσωποκεντρική θεραπεία του Carl Rogers⁷³ και η ψυχοθεραπεία Gestalt⁷⁴. Στην Προσωποκεντρική Προσέγγιση

⁷¹ B. Jacobsen, *Invitation to Existential Psychology*, (West Sussex: John Wiley & Sons Ltd., 2007), σ. 168.

⁷² E. T. Georganda, "Η θεραπευτική σχέση στην υπαρξιακή-ανθρωπιστική προσέγγιση" *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, 26(2) (2021), 53-64, ειδικ. σ. 62-64.

⁷³ L. Pervin, O John, *Θεωρίες Προσωπικότητας. Έρευνα και Εφαρμογές* (Αθήνα. Τυπωθήτω, 2001), σ. 57. C. R. Rogers, *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*, (Boston: Houghton Mifflin, 1961).

⁷⁴ E. Nevis, *Θεραπεία Gestalt: Θεωρία και Εφαρμογές*, (Αθήνα: Διόπτρα, 2007), σ. 37-58, Η Ψυχοθεραπεία Gestalt είναι μια υπαρξιακή και βιωματική προσέγγιση

δημιουργείται ένα περιβάλλον δεκτικής και ανοιχτής επικοινωνίας στο οποίο το άτομο είναι ελεύθερο να εκφράσει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του. Από την άλλη πλευρά στη ψυχοθεραπεία Gestalt γίνεται χρήση τεχνικών όπως η σωματική άσκηση και το παιχνίδι ρόλων για την αύξηση της επίγνωσης του ατόμου και την εστίαση στο «εδώ και τώρα»⁷⁵. Στόχος της Ανθρωπιστικής Ψυχοθεραπείας είναι να βοηθηθεί το άτομο ώστε να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του, να αποδεχθεί και να

που αναπτύχθηκε από τους Fritz και Laura Perls τη δεκαετία του 1940, στο πλαίσιο του κινήματος της Τρίτης Δύναμης στην Ψυχολογία, της Ανθρωπιστικής Ψυχολογίας. Η λέξη Gestalt είναι γερμανική και δεν έχει ακριβή μετάφραση στα ελληνικά. Σημαίνει ταυτόχρονα μορφή, φιγούρα, παρουσιαστικό, αλλά και σχήμα, σύνολο, όλον. Προέρχεται από το γερμανικό ρήμα gestalten που μεταφράζεται ως διαμορφώνω, σχηματίζω, οργανώνω. Η ψυχολογία Gestalt διερευνά ακριβώς αυτό: τον τρόπο που οργανώνουμε την αντίληψή μας για τον εαυτό και τον κόσμο μας και το πώς νοηματοδοτούμε αυτή μας την υποκειμενική εμπειρία. Η ίδια η θεραπεία Gestalt αποτέλεσε -και αποτελεί- ένα ζωντανό οργανισμό, μια νέα μορφή, μια καινούρια διαδικασία αντίληψης αποτέλεσμα της δημιουργικής ζύμωσης και αλληλεπίδρασης με τον κόσμο και το πνεύμα της εποχής (Zeitgeist). Το πολυσυλλεκτικό υπόβαθρο και η φιλοσοφική της θέαση για τη ζωή και την εξέλιξη, της δίνει την ορμή να είναι ανοιχτή και να εξακολουθεί να εξελίσσεται. Σκοπός της είναι η αυτογνωσία και η ολοκλήρωση του ατόμου μέσω της επίγνωσης του “Εδώ και Τώρα”. Ο θεραπευόμενος έρχεται σε επαφή με τις αισθήσεις, τα συναισθήματα και τις σκέψεις του, ώστε να ενσωματώσει τις αντιφάσεις του και να επιτύχει ψυχολογική ισορροπία. Η θεραπεία Gestalt βασίζεται στη φιλοσοφία ότι ο άνθρωπος είναι ολότητα, συνδεδεμένος με το περιβάλλον του, και λειτουργεί μέσω της ενεργούς επαφής. Κεντρική αξία είναι η προσωπική ευθύνη και η δημιουργική αντίληψη της ζωής. Η σχέση θεραπευτή-θεραπευόμενου χαρακτηρίζεται από αυθεντικότητα και συμμετοχή, και η θεραπεία επιδιώκει να βοηθήσει το άτομο να βιώσει τη ζωή του με νόημα και σκοπό. Επικεντρώνεται στην ενσωμάτωση εσωτερικών συγκρούσεων και στην εξισορρόπηση πολώσεων, προκειμένου να ανακτήσει τη ζωτικότητα του. Θεωρείται αποτελεσματική για την αντιμετώπιση αγχωτικών διαταραχών, φοβιών και σχέσεων που έχουν δυσκολίες στην επικοινωνία και τη σύνδεση.

⁷⁵ E. O’Leary, *Η Θεραπεία Gestalt*. (Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, 1995), σ. 50.

κατανοήσει τα συναισθήματά του και να αποκαταστήσει την επαφή με τις βαθύτερες επιθυμίες και ανάγκες του⁷⁶.

ε. Συστημική ψυχοθεραπεία (θεραπεία οικογένειας και ζευγαριού)⁷⁷. Οι βασικές αρχές είναι η εστίαση στις σχέσεις και τις αλληλεπιδράσεις μέσα σε ένα σύστημα (οικογένεια, ζευγάρι, ομάδα κ.λπ.). Επικεντρώνεται στο πώς οι σχέσεις και οι αλληλεπιδράσεις επηρεάζουν τα άτομα και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Με τη μέθοδο της Οικογενειακής Θεραπείας εξετάζονται οι αλληλεπιδράσεις, η δυναμική της επικοινωνίας και οι ρόλοι των μελών της οικογένειας με σκοπό τη βελτίωση της επικοινωνίας και την επούλωση των συγκρούσεων⁷⁸. Η θεραπεία ζεύγους επικεντρώνεται στη σχέση μεταξύ του ζευγαριού, αναλύοντας τα πρότυπα συμπεριφοράς, τις ανάγκες και τις προσδοκίες και των δύο μερών. Στόχος της θεραπείας είναι να ενισχύσει την επικοινωνία και τις σχέσεις εντός του συστήματος και να βοηθήσει τα άτομα να κατανοήσουν τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις⁷⁹.

⁷⁶ H. Bonny, L. Savary, *Music and Your Mind*. (New York: Barrytown Station Hill Press, 1973), σ. 127.

⁷⁷ V. Pomini, "Η Θεραπευτική σχέση στη συστημική ψυχοθεραπεία οικογένειας και ζεύγους: απόψεις σε εξέλιξη" *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, 26 (2), (2021), 110-126, ειδικ. σ. 120-122.

⁷⁸ Ο.π., σ. 124

⁷⁹ Ο.π., σ. 125.

2.3 Η ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΩΣ ΚΛΑΔΟΣ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Η ψυχιατρική είναι μια ιατρική ειδικότητα που ασχολείται με τη διάγνωση, τη θεραπεία και την πρόληψη των ψυχικών διαταραχών⁸⁰. Οι ψυχίατροι είναι γιατροί που ειδικεύονται σε θέματα ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων ψυχικών διαταραχών όπως η κατάθλιψη, οι αγχώδεις διαταραχές και η σχιζοφρένεια⁸¹. Η ψυχιατρική χρησιμοποιεί μια σειρά θεραπειών, συμπεριλαμβανομένης της ψυχοθεραπείας, της ψυχανάλυσης και της φαρμακοθεραπείας, δηλαδή χρήση φαρμάκων για τη διαχείριση των συμπτωμάτων. Είναι επίσης σημαντικό να κατανοήσουμε τους κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία⁸². Οι ψυχίατροι είναι γιατροί⁸³ που ειδικεύονται στην ψυχική υγεία και είναι

⁸⁰ K. S. Kendler, "The Structure of Psychiatric Science", *American Journal of Psychiatry*, AJP, 171, no. 9 (September 2014): 931–38. doi:[10.1176/appi.ajp.2014.13111539](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13111539).

⁸¹ TR Insel, R. Quirion, "Psychiatry as a Clinical Neuroscience Discipline" *JAMA*; 294(17) (2005) 2221–2224. doi:10.1001/jama.294.17.2221

⁸² Ο.π.

⁸³ «Από την εποχή του Ευαγγελιστού Λουκά μέχρι σήμερα, μεταξύ των κληρικών της Εκκλησίας, δεν ήταν σπάνιο να συγκαταλέγονται πολλοί γιατροί. Στη σύγχρονη Ποιμαντική Πράξη τίθεται πλέον ανοικτά το ερώτημα εάν μπορούν να συνυπάρχουν στο πρόσωπο του κληρικού ο ποιμένας και ο θεραπευτής. Ως θεραπευτής εδώ εννοείται το πρόσωπο εκείνο που χρησιμοποιεί τις γνώσεις της επιστημονικής ψυχολογίας για να θεραπεύσει τις νοσηρές εκδηλώσεις του ανθρώπινου ψυχισμού: Μπορεί αυτό να οδηγήσει σε σύγχυση τόσο τον ποιμένα όσο και το ποίμνιο; Ποιές προϋποθέσεις αποτελούν ασφαλιστικές δικλείδες προφύλαξης από αυτή τη σύγχυση; Η παρούσα μελέτη απαντά σε αυτά τα ερωτήματα με τρόπο σαφή και τεκμηριωμένο. Παράλληλα αναπτύσσει έναν πλούσιο προβληματισμό σχετικά με τα οφέλη της Ποιμαντικής Πράξης από την αξιοποίηση της Ποιμαντικής Ψυχολογίας. Σήμερα, καθώς οι άνθρωποι διψούν να ακούσουν εκ μέρους της

εκπαιδευμένοι να διαγιγνώσκουν και να θεραπεύουν ψυχικές διαταραχές με τη βοήθεια φαρμακευτικής αγωγής, ψυχολογικής υποστήριξης και άλλων θεραπευτικών προσεγγίσεων⁸⁴.

Βασικά χαρακτηριστικά της ψυχιατρικής είναι 1. Διάγνωση ψυχικών διαταραχών⁸⁵: Οι ψυχίατροι διαγιγνώσκουν τις ψυχικές και συναισθηματικές διαταραχές με βάση τα συμπτώματα, την κλινική αξιολόγηση και συχνά ψυχολογικές και εργαστηριακές εξετάσεις. Οι τυπικές ψυχικές διαταραχές περιλαμβάνουν: κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές και φοβίες, διαταραχές της διάθεσης (π.χ. διπολική διαταραχή), σχιζοφρένεια, διαταραχές προσωπικότητας, διατροφικές διαταραχές (π.χ. νευρική ανορεξία, βουλιμία)⁸⁶. 2. Φαρμακοθεραπεία⁸⁷: Σε αντίθεση με την ψυχοθεραπεία, η ψυχιατρική συνταγογραφεί συχνά φάρμακα για τη διαχείριση και τη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών. Αυτά περιλαμβάνουν αντικαταθλιπτικά, αντιψυχωσικά, αγχολυτικά και σταθεροποιητές της διάθεσης. Η ψυχιατρική είναι η κύρια ιατρική ειδικότητα που χρησιμοποιεί φάρμακα για τη θεραπεία των

Εκκλησίας ένα λόγο σωστό και κατανοητό, που να αφορά τη ζωή τους, η Εκκλησία οφείλει να ετοιμάσει τα στελέχη της ώστε να ανταποκριθούν στις ανάγκες της σύγχρονης πραγματικότητας, αρθρώνοντας λόγο επίκαιρο, αγαπητικό, ποιμαντικό και συμβουλευτικό» Αδ. Αυγουστίδης, *Ποιμένας και θεραπευτής ζητήματα ποιμαντικής ψυχολογίας και ποιμαντικής πρακτικής*, Αθήνα, εκδόσεις Ακρίτα 2011, από την παρουσίαση του βιβλίου.

⁸⁴ TR Insel, R. Quirion, "Psychiatry as a Clinical Neuroscience Discipline" *JAMA*;294(17) (2005) 2221–2224. doi:10.1001/jama.294.17.2221

⁸⁵ J.K. Hsiao, J.J. Bartko, W.Z. Potter, "Diagnosing Diagnoses: Receiver Operating Characteristic Methods and Psychiatry", *Arch Gen Psychiatry* 46(7) (1989), 664–667, esp. 664, doi:10.1001/archpsyc.1989.01810070090.

⁸⁶ Ο.π., σ. 665.

⁸⁷ Ο.π.

ψυχικών διαταραχών. Η ψυχιατρική εστιάζει κυρίως στη βιολογία του εγκεφάλου και τη νευροχημεία, αλλά οι ψυχίατροι μπορεί επίσης να εξετάσουν άλλες πτυχές της ζωής ενός ατόμου (π.χ. κοινωνικοί παράγοντες, οικογενειακή δομή, προσωπικό ιστορικό) για να κατανοήσουν τα αίτια των συμπτωμάτων⁸⁸. 3. Εξέταση και Διαγνωστικά εργαλεία⁸⁹: Οι ψυχίατροι χρησιμοποιούν μια σειρά από διαγνωστικά εργαλεία και εξετάσεις για να κατανοήσουν την αιτία των συμπτωμάτων και να αποκλείσουν οργανικά προβλήματα ή άλλες ιατρικές καταστάσεις που μπορεί να επηρεάζουν την ψυχική υγεία. Συχνά χρησιμοποιούνται ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις για την κατανόηση της φύσης του προβλήματος⁹⁰. 4. Προσεγγίσεις και θεραπείες: Εκτός από τη φαρμακευτική αγωγή, οι ψυχίατροι συχνά προτείνουν την Ψυχοθεραπεία⁹¹. Οι ψυχίατροι μπορεί να συστήσουν ψυχοθεραπεία για να βοηθήσουν τους ασθενείς να κατανοήσουν και να επεξεργαστούν τα συναισθηματικά ή ψυχολογικά τους προβλήματα. Συνιστούν την Ηλεκτροσπασμοθεραπεία (ECT)⁹². Σε σοβαρές περιπτώσεις ψυχικών διαταραχών, όπως η μείζων κατάθλιψη ή η διπολική διαταραχή, η ηλεκτροσπασμοθεραπεία

⁸⁸ H.T. Chuang, C. Mansell, S.B. Patten, "Lifestyle Characteristics of Psychiatric Outpatients", *The Canadian Journal of Psychiatry*;53(4) (2008) 260-266. doi:[10.1177/070674370805300407](https://doi.org/10.1177/070674370805300407)

⁸⁹ Ο.π.

⁹⁰ Ο.π.

⁹¹ Ο.π.

⁹² Α. Στεργιοπούλου, «Η ηλεκτροσπασμοθεραπεία ως θεραπευτική επιλογή στη ψυχιατρική; Electroconvulsive therapy a therapeutic choice in psychiatry», *Περιεγχειρητική Νοσηλευτική*, τ.4, τεύχος 1 (Ιαν. - Απρ. 2015), 3-9, <http://hdl.handle.net/11400/8364>

μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν οι άλλες θεραπείες δεν αποδίδουν.

5. Κλινική παρακολούθηση: οι ψυχίατροι παρακολουθούν την πρόοδο των ασθενών, επανεξετάζουν τα διαγνωστικά ευρήματα και προσαρμόζουν τη θεραπεία ή τη θεραπεία καθώς εξελίσσονται τα συμπτώματα. Ο ψυχίατρος μπορεί επίσης να συνεργάζεται με άλλους επαγγελματίες υγείας (π.χ. ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς) για πιο ολοκληρωμένη θεραπεία⁹³.

Εν κατακλείδι, η ψυχιατρική, ως κλάδος της ιατρικής, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην κατανόηση και θεραπεία των ψυχικών ασθενειών, συνδέοντας τις βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές διαστάσεις της ανθρώπινης εμπειρίας. Μέσα από την επιστημονική της προσέγγιση, στοχεύει στην ανακούφιση του πόνου και της ταλαιπωρίας των ατόμων, ενώ παράλληλα προάγει την ευημερία και την ψυχική υγεία. Η συνεχής πρόοδος της ψυχιατρικής επιστήμης και η ενσωμάτωσή της με άλλες ιατρικές ειδικότητες ενδυναμώνει την ικανότητά της να προσφέρει πιο εξατομικευμένες και αποτελεσματικές θεραπείες, βελτιώνοντας τη ζωή των ασθενών και μειώνοντας το στίγμα που συχνά συνοδεύει τις ψυχικές διαταραχές.

⁹³ Ο.π.

2.4. Η ΨΥΧΑΝΑΛΥΣΗ ΩΣ ΜΙΑ ΜΟΡΦΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η ψυχανάλυση είναι μια ψυχολογική θεωρία και θεραπευτική διαδικασία που θεμελιώθηκε από τον Σίγκμουντ Φρόυντ, όπως αναφέρθηκε ανωτέρω, στα τέλη του 19ου και στις αρχές του 20ού αιώνα και φτάνει στο έργο του Lacan⁹⁴. Η Καλλιόπη Χατήρα και ο Μανόλης Δαφέρμος σημειώνουν: «Ως γνωστόν, ο Lacan⁹⁵ κήρυξε την “επιστροφή στο Freud” υιοθετώντας μια γλωσσολογική ανάγνωση του έργου του Freud, στηριγμένη στη αρχή ότι “το ασυνείδητο είναι δομημένο ως γλώσσα”. Το αφιέρωμα περιλαμβάνει κείμενα που φωτίζουν πλευρές του θεωρητικού υπόβαθρου της ψυχανάλυσης, όπως επίσης μελέτες ψυχαναλυτικών θεραπευτικών παρεμβάσεων. Άλλωστε η σύζευξη θεωρητικών μελετών και πρακτικών θεραπευτικών παρεμβάσεων αποτελεί έκφραση μιας από τις ιδιαιτερότητες και τις μεγαλύτερες προκλήσεις της ψυχανάλυσης»⁹⁶.

Η ψυχανάλυση βασίζεται στην ιδέα ότι οι ασυνείδητες σκέψεις και επιθυμίες επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τα συναισθήματα των ανθρώπων. Η ψυχανάλυση περιλαμβάνει μια

⁹⁴ I. Parker, *Lacanian Psychoanalysis: Revolutions in Subjectivity*, (London and New York: Routledge, 2011), σ. 32,45, 89.

⁹⁵ S. Zizek, *How to read Lacan*, (New York: W. W Norton & Company, Inc, 2007), σ. 123.

⁹⁶ Κ. Χατήρα, Μ. Δαφέρμος, «Εισαγωγή του αφιερώματος», *Ελεύθερα*, τ. 12 (5) (2012), σ. 14-23, ειδικ. σ. 18.

ποικιλία τεχνικών, όπως η ελεύθερη συσχέτιση, η οποία ενθαρρύνει τους ασθενείς να μοιράζονται ό,τι τους έρχεται στο μυαλό, και η ανάλυση των ονείρων, η οποία θεωρείται ότι παρέχει πολύτιμες ενδείξεις για τις ασυνείδητες επιθυμίες του ατόμου⁹⁷. Η ψυχανάλυση είχε σημαντική επίδραση στην ψυχολογία, τη φιλοσοφία, την τέχνη και τον πολιτισμό γενικότερα. Αν και έχει δεχθεί κριτική και έχουν αναπτυχθεί εναλλακτικές προσεγγίσεις στην ψυχοθεραπεία, η ψυχανάλυση παραμένει μια σημαντική σχολή σκέψης για την κατανόηση του ανθρώπινου ψυχισμού και της συμπεριφοράς. Η ψυχανάλυση επικεντρώνεται στην κατανόηση των ασυνείδητων διεργασιών και των ψυχικών συγκρούσεων που διαμορφώνουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά ενός ατόμου. Στόχος της ψυχανάλυσης είναι να αποκαλύψει τις βαθύτερες, συχνά καταπιεσμένες ή μη αναγνωρισμένες αιτίες των ψυχικών διαταραχών και να διευκολύνει τη θεραπεία μέσω της συνειδητοποίησης αυτών των αιτιών⁹⁸.

Βασικά χαρακτηριστικά της ψυχανάλυσης είναι 1. Ασυνείδητο. Η ψυχανάλυση θεωρεί ότι οι ψυχικές συγκρούσεις και η παράλογη συμπεριφορά συχνά πηγάζουν από ασυνείδητες σκέψεις, επιθυμίες και τραύματα που είναι θαμμένα κάτω από το συνειδητό μυαλό. Σύμφωνα με τη θεωρία του Φρόιντ, το ασυνείδητο επηρεάζει την καθημερινή ζωή του ατόμου χωρίς το

⁹⁷ G. J. Makari, *Revolution in Mind: The Creation of Psychoanalysis*, (New York: HarperCollins, 2008), σ. 15-19.

⁹⁸ A. Grünbaum, *The Foundations of Psychoanalysis*, (Berkeley: University of California Press, 1984), σ. 71-75.

άτομο να το γνωρίζει ή να το κατανοεί. Μέσω της ανάλυσης των ονείρων, οι ψυχαναλυτές προσπαθούν να κατανοήσουν τις ασυνείδητες επιθυμίες και συγκρούσεις του ατόμου. Οι εικόνες και τα σύμβολα στα όνειρα συχνά αντιπροσωπεύουν καταπιεσμένα συναισθήματα και σκέψεις. Η διαδικασία αυτή επιτρέπει την ανάδυση ασυνείδητων σκέψεων και συναισθημάτων και μέσω αυτών μπορούν να εντοπιστούν οι αιτίες των ψυχικών δυσκολιών⁹⁹.

2. Μεταβίβαση. Η μεταβίβαση αναφέρεται στην τάση των ασθενών να μεταφέρουν συναισθήματα και προσδοκίες από άλλες σχέσεις στον θεραπευτή. Για παράδειγμα, ο ασθενής μπορεί να αρχίσει να βλέπει τον θεραπευτή ως γονέα ή σημαντικό πρόσωπο από το παρελθόν του. Η αναγνώριση και η κατανόηση αυτής της μεταβίβασης μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς να επεξεργαστούν τα συναισθήματα και τις σχέσεις τους¹⁰⁰.

3. Αντίσταση. Η αντίσταση αναφέρεται στις άμυνες του ασθενούς που εμποδίζουν την πλήρη πρόσβαση στις ασυνείδητες σκέψεις και τα συναισθήματα. Αυτή η αντίσταση μπορεί να εκδηλωθεί ως άρνηση αναγνώρισης της αλήθειας, υπεραναλύοντας ή ακόμη και διακόπτοντας τη θεραπεία. Η κατανόηση και η επεξεργασία της αντίστασης είναι ένα από τα σημαντικότερα στάδια της ψυχανάλυσης. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας: Η ψυχανάλυση είναι μια μακρά και συχνά εντατική θεραπευτική διαδικασία. Οι συνεδρίες πραγματοποιούνται συνήθως 3-5 φορές την εβδομάδα

⁹⁹ Ο.π., σ. 86.

¹⁰⁰ L. Saltzman, *Developments in psychoanalysis*, (New York – London: Grune and Stratton, 1968), σ. 23.

και μπορεί να διαρκέσουν από αρκετούς μήνες έως αρκετά χρόνια, ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου. Στόχος είναι η ανάπτυξη της αυτογνωσίας και η υπέρβαση ψυχολογικών τραυμάτων και συγκρούσεων¹⁰¹.

Η ψυχιατρική και η ψυχοθεραπεία διαφέρουν σε πολλά σημεία: η ψυχιατρική επικεντρώνεται στη διάγνωση και τη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών και περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή και άλλες ιατρικές παρεμβάσεις. Η ψυχοθεραπεία επικεντρώνεται στην επεξεργασία των συναισθημάτων, των σκέψεων και των συμπεριφορών μέσω της συζήτησης και άλλων μη φαρμακολογικών προσεγγίσεων¹⁰². Οι ψυχολόγοι και οι ψυχοθεραπευτές συνήθως δεν συνταγογραφούν φάρμακα. Η ψυχιατρική χρειάζεται συνήθως όταν το πρόβλημα ψυχικής υγείας είναι πολύ σοβαρό και επηρεάζει την καθημερινή ζωή και την ευημερία¹⁰³.

Οι λόγοι για την αναζήτηση ψυχιατρικής βοήθειας περιλαμβάνουν σοβαρά ή ακραία προβλήματα συμπεριφοράς ή σχέσεων που δεν ανταποκρίνονται σε ψυχολογικές ή άλλες μορφές υποστήριξης. Η ψυχιατρική αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της ψυχικής υγείας και η κατάλληλη υποστήριξη από ψυχίατρο μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική βελτίωση της

¹⁰¹ Ό.π., σ. 37.

¹⁰² Α. Μιχαήλοβιτς, *Η έννοια της ηθικής στην ψυχανάλυση*, Ματθαίος Γιωσαφάτ, μ.δ., (Αλεξανδρούπολη: ΔΠΘ, 2024), σ. 26-27.

¹⁰³ D. Widlöcher, "Distinguishing Psychoanalysis from Psychotherapy" *The International Journal of Psychoanalysis*, 91(1) (2010), p. 45–50. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2009.00233.x>

ποιότητας ζωής των ατόμων που αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες ψυχικής υγείας. Η συνεργασία μεταξύ ψυχιάτρων και ψυχοθεραπευτών είναι συχνά απαραίτητη, ιδίως όταν πρέπει να συνδυαστεί φαρμακευτική και ψυχολογική υποστήριξη.

2.5. ΨΥΧΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Η ψυχανάλυση έρχεται σε αντίθεση με την ψυχοθεραπεία. Είναι μια πιο αυστηρή και διεξοδική μορφή ψυχοθεραπείας, με μεγάλη έμφαση στη διερεύνηση του ασυνείδητου και του παρελθόντος, ενώ άλλες σύγχρονες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως η γνωσιακή - συμπεριφορική θεραπεία, επικεντρώνονται σε πιο συγκεκριμένα συμπτώματα και αλλαγές στη σκέψη και τη συμπεριφορά στο παρόν¹⁰⁴. Η ψυχανάλυση είναι μια βαθιά και συστηματική μέθοδος κατανόησης και θεραπείας του ψυχισμού, που εστιάζει στο ασυνείδητο και στα τραύματα του παρελθόντος. Αν και απαιτεί πολύ χρόνο και μπορεί να μην είναι κατάλληλη για όλους, παραμένει ένα ισχυρό εργαλείο για τη διερεύνηση των βαθύτερων αιτιών των ψυχικών και συναισθηματικών προβλημάτων. Έχοντας αποσαφηνίσει τη φύση της ψυχοθεραπείας, ίσως είναι τώρα απαραίτητο να ορίσουμε τι δεν είναι η ψυχοθεραπεία¹⁰⁵.

Η ψυχοθεραπεία δεν είναι απλώς φιλική συζήτηση ή μη δομημένη συμβουλευτική¹⁰⁶. Η ψυχοθεραπεία ακολουθεί επιστημονικά αποδεδειγμένες μεθόδους και τεχνικές και περιλαμβάνει εξειδικευμένους επαγγελματίες όπως ψυχολόγους και ψυχιάτρους. Δεν είναι ανταλλαγή γνώσεων, αφού δεν

¹⁰⁴ Ό.π.

¹⁰⁵ L. Sechrest, B. Smith, "Psychotherapy is the practice of psychology", *Journal of Psychotherapy Integration*, 4(1), (1994). 1-29, <https://doi.org/10.1037/h0101150>

¹⁰⁶ Ό.π., σ. 5.

πρόκειται για διάλεξη ή μάθημα όπου ο θεραπευτής απλώς δίνει πληροφορίες¹⁰⁷. Δεν έχει σχέση για φαρμακοθεραπεία¹⁰⁸. Η ψυχοθεραπεία δεν ταυτίζεται με την ψυχιατρική θεραπεία, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με την ψυχιατρική θεραπεία. Δεν βασίζεται στην οικογενειακή και κοινωνική υποστήριξη. Έτσι, δεν αντικαθιστά την υποστήριξη από φίλους και συγγενείς. Αν και η υποστήριξη από το κοινωνικό περιβάλλον είναι σημαντική, η ψυχοθεραπεία παρέχεται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες και έχει συγκεκριμένες διαδικασίες, τεχνικές και στόχους¹⁰⁹.

Δεν περιορίζεται σε γενικές συμβουλές ή προσωπικές εμπειρίες. Η ψυχοθεραπεία δεν είναι μια διαδικασία απλής ακρόασης και συζήτησης χωρίς συγκεκριμένο στόχο¹¹⁰. Ο διάλογος με τον θεραπευτή αποσκοπεί στην κατανόηση των αιτιών των συναισθημάτων, των σκέψεων και των συμπεριφορών και στην ανάπτυξη στρατηγικών για την επίλυση των προβλημάτων. Δεν μπορεί να χαρακτηριστεί γενική συμβουλευτική, αφού δεν είναι απλώς μια διαδικασία παροχής συμβουλών για καθημερινά προβλήματα¹¹¹.

Η ψυχοθεραπεία δεν παρέχει μία άμεση επίλυση προβλημάτων. Δεν παρέχει μαγικές λύσεις ή άμεση ανακούφιση, αλλά είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο και αφοσίωση για

¹⁰⁷ Ό.π., σ. 6-7.

¹⁰⁸ Ό.π., σ. 9.

¹⁰⁹ Ό.π., σ. 15.

¹¹⁰ Ό.π., σ. 17.

¹¹¹ Ό.π., σ. 20.

την κατανόηση και τη διαχείριση συναισθηματικών, σχεσιακών και ψυχολογικών προκλήσεων. Η ψυχοθεραπεία δεν αλλάζει την προσωπικότητα του ατόμου, αλλά έχει αντίκτυπο στην καθημερινή του ζωή πιθανές ψυχικές καταστάσεις και να τις κατανοήσει και να τις ξεπεράσει¹¹². Δεν θα μπορούσε κάποιος να πει ότι η ψυχοθεραπεία αποτελεί ένα είδος θρησκευτικής καθοδήγησης. Οι θρησκευτικές πεποιθήσεις μπορεί να επηρεάσουν την πνευματική ευημερία, αλλά η ψυχοθεραπεία δεν είναι θρησκευτική διαδικασία και δεν περιλαμβάνει θρησκευτική πρακτική ή καθοδήγηση¹¹³. Επιπλέον, η ψυχοθεραπεία δεν σχετίζεται επ' ουδενί με κάποια μαντική θεραπεία, γιατί δεν εξετάζει ούτε χρησιμοποιεί υπερφυσικές ή προληπτικές προσεγγίσεις. Έχει συγκεκριμένους στόχους και είναι μια διαδικασία συνεργασίας μεταξύ θεραπευτή και πελάτη¹¹⁴. Είναι σημαντικό να κατανοηθεί ότι η ψυχοθεραπεία είναι μια διαδικασία που βοηθά τα άτομα να αναγνωρίσουν, να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους με τρόπο που προάγει την ψυχική υγεία και ευημερία¹¹⁵.

¹¹² T. W. Baskin, S. C. Tierney, T. Minami, B. E. Wampold, «Establishing specificity in psychotherapy: A meta-analysis of structural equivalence of placebo controls», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, (2023) 973–979.

¹¹³ B. E. Wampold, “Establishing Specificity in Psychotherapy Scientifically: Design and Evidence Issues”, Volume 12, Issue 2 (June 2005), p. 194-197 <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi025>

¹¹⁴ J. G. Allen, *Psychotherapy: The Artful Use of Science*, *Smith College Studies in Social Work*, 78(2–3), (2008), p. 159–187. <https://doi.org/10.1080/00377310802111888>

¹¹⁵ Ο.π.

Επιπροσθέτως, η ψυχοθεραπεία μπορεί να δημιουργήσει ένα ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο μέσα στο οποίοι μπορούν οι άνθρωποι να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, να εντοπίσουν τα προβλήματα και να εργαστούν πάνω στις λύσεις τους¹¹⁶. Οι άνθρωποι αναζητούν ψυχοθεραπεία για διάφορους λόγους, αλλά κυρίως για να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία και να αντιμετωπίσουν θέματα που επηρεάζουν την καθημερινή τους ζωή. Η διαχείριση των κοινών αγχωδών διαταραχών, όπως οι φοβίες, η έντονη ανησυχία, το κοινωνικό άγχος, το γενικευμένο άγχος και οι κρίσεις πανικού, αποτελούν σημαντικούς λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι απευθύνονται στην ψυχοθεραπεία¹¹⁷. Στόχος τους είναι να μάθουν να διαχειρίζονται αυτές τις καταστάσεις, οι οποίες έχουν άμεσο αντίκτυπο στην ποιότητα της ζωής τους. Η κατάθλιψη είναι μία από τις πιο συνηθισμένες αιτίες που οδηγούν τους ανθρώπους στην ψυχοθεραπεία. Η μοναξιά, τα συναισθήματα κατάθλιψης, η έλλειψη ενέργειας, η συναισθηματική αποστασιοποίηση και οι σκέψεις αυτοκαταστροφής είναι εξαιρετικά σημαντικές ενδείξεις ότι το άτομο χρειάζεται άμεση και ουσιαστική ψυχολογική και συχνά φαρμακευτική βοήθεια. Οι άνθρωποι συχνά αναζητούν ψυχοθεραπεία όταν υπάρχουν προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις, όπως η οικογένεια, οι φίλεις, οι ερωτικές σχέσεις και οι εργασιακές σχέσεις¹¹⁸.

¹¹⁶ Ό.π.

¹¹⁷ Ό.π.

¹¹⁸ Ό.π.

Η ψυχοθεραπευτική μέθοδος μπορεί εμβαθύνει στην κατανόηση των βαθύτερων αιτιών των συγκρούσεων στις σχέσεις και στη βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των μελών των διαφόρων κοινωνικών σχέσεων¹¹⁹. Οι δυσκολίες στη διαχείριση συναισθηματικών και ψυχολογικών κρίσεων, οι οποίες συχνά προκύπτουν σε δύσκολες περιόδους ή μετά από σημαντικές αλλαγές στη ζωή, είναι επίσης σημαντικοί λόγοι για την ανάγκη ψυχοθεραπευτικής υποστήριξης. Το πένθος, ο χωρισμός, η μετανάστευση, η ανεργία, η εμφάνιση ασθένειας ή η γέννηση ενός παιδιού είναι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογική ισορροπία όσων τα βιώνουν¹²⁰. Τα άτομα που έχουν βιώσει τραυματικά γεγονότα, όπως ψυχολογική ή σωματική κακοποίηση, μέσω της ψυχοθεραπείας βρίσκουν διέξοδο, ώστε να μπορούν επεξεργαστούν αυτές τις εμπειρίες και να ανακτήσουν την ψυχική τους ισορροπία¹²¹.

Οι συμπεριφορικές και ψυχολογικές διαταραχές, όπως οι διατροφικές διαταραχές, η βουλιμία, η ανορεξία, ο αλκοολισμός, ο εθισμός στα ναρκωτικά, ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια και οι διαταραχές της προσωπικότητας, θα χρησιμοποιήσουν τις τεχνικές και μεθόδους της ψυχοθεραπείας, προκειμένου να διερευνηθούν, να κατανοηθούν και να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά τα αίτιά τους. Επίσης, τα άτομα με σοβαρές

¹¹⁹ D. David, GH. Montgomery, "The scientific status of psychotherapies: a new evaluative framework for evidence-based psychosocial interventions", *Clin Psychol Sci Pract* 18 (2011), 89-99.

¹²⁰ Ό.π., σ. 90.

¹²¹ Ό.π., σ. 92.

ψυχικές διαταραχές στην προσωπικότητα, όπως η σχιζοφρένεια, η ψύχωση και οι παραληρηματικές διαταραχές, μπορούν να υποβληθούν σε ψυχοθεραπεία, πάντα όμως σε συνδυασμό με φαρμακευτική αγωγή για την ανακούφιση των συμπτωμάτων¹²².

Οι μέθοδοι ψυχοθεραπείας ενισχύουν όσους αισθάνονται αδυναμία να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της καθημερινής ζωής, είτε αυτές είναι επαγγελματικές είτε είναι προσωπικές. Στις περιπτώσεις αυτές, η αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι ο στόχος της ψυχοθεραπείας, βοηθώντας τα άτομα να αναπτύξουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση των δυσκολιών της ζωής¹²³. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν πολλοί άνθρωποι που σε κάποιες νέες φάσεις της ζωής τους αισθάνονται ότι δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν επιτυχώς. Τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να είναι ένας γάμος, η απόκτηση μωρού ή η αλλαγή εργασίας. Βλέποντας τη ζωή τους να αλλάζει με γρήγορους ρυθμούς και προσπαθώντας να ανταπεξέλθουν στις νέες υποχρεώσεις τους με όσον το δυνατόν μεγαλύτερη επιτυχία, απευθύνονται σε ψυχοθεραπευτές προκειμένου να λάβουν την κατάλληλη βοήθεια και να υποστηριχτούν ψυχολογικά¹²⁴. Έτσι, μπορούν να κατανοήσουν και να αξιολογήσουν τις υπάρχουσες νέες συνθήκες της ζωής τους και τα συναισθήματα που γεννιούνται από αυτές, επιτυγχάνοντας να πάρουν τις κατάλληλες ή τις πιο σωστές για κάθε συγκεκριμένη περίπτωση,

¹²² Ό.π., σ. 95.

¹²³ Ό.π

¹²⁴ Ό.π

που τους δημιουργεί κάποια κύματα στην μέχρι τότε «ήρεμη» βιωτή τους¹²⁵.

Κατά συνέπεια, μέσω της ψυχοθεραπείας, οι άνθρωποι καλούνται να κάνουν ένα ταξίδι με προσορισμό την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξή τους¹²⁶. Μέσω αυτής της διαδικασίας μπορεί να επιτευχθεί η βαθιά κατανόηση του εαυτού τους, των σκέψεων τους, των συναισθημάτων τους, των συμπεριφορών και των αντιδράσεών τους σε διάφορες καταστάσεις της ζωής μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν τις ικανότητές τους, ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή τους και βελτιώνοντας την προσωπική και συναισθηματική τους ανθεκτικότητα. Αυτό συμβάλλει ώστε να κατανοήσουν καλύτερα τις δυνατότητες, τις αδυναμίες και τα θέλω τους, ώστε να δημιουργήσουν πιο υγιείς, καλύτερους τρόπους αντιμετώπισης των προκλήσεων της ζωής¹²⁷.

¹²⁵ Ό.π

¹²⁶ Ό.π

¹²⁷ Ό.π

2.6. ΤΑ «ΤΑΜΠΟΥ» ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Πολλές φορές ακόμα και σήμερα υπάρχουν κοινωνικές προκαταλήψεις και παρανοήσεις γύρω από την ψυχοθεραπευτική διαδικασία και την ψυχική υγεία, γενικότερα. Πολλοί άνθρωποι μπορεί να ντρέπονται ή να φοβούνται να ζητήσουν βοήθεια, επειδή πιστεύουν ότι η ψυχολογική βοήθεια είναι ένδειξη αδυναμίας ή ότι τα θέματα ψυχικής υγείας πρέπει να κρατούνται μυστικά. Τέτοια «ταμπού» μπορεί να επηρεάσουν την απόφαση για αναζήτηση θεραπείας και την ποιότητα της θεραπευτικής σχέσης¹²⁸. Είναι σημαντικό η κοινωνία να μπορέσει να ξεπεράσει αυτά τα ταμπού και να εργαστεί προς την κατεύθυνση της κατανόησης και της αποδοχής της ψυχικής υγείας από τους επαγγελματίες και τα μέλη της κοινότητας ως σημαντικού μέρους της συνολικής ευημερίας. Καταλυτικός παράγοντας στο σημείο αυτό είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψυχική ασθένεια και την ψυχοθεραπεία που βοηθά στην αποδοχή και την κατανόηση των ανθρωπίνων ψυχικών αδυναμιών, επιτρέποντας στους ανθρώπους να αναζητήσουν και να λάβουν τη βοήθεια που χρειάζονται χωρίς το φόβο του στιγματισμού¹²⁹.

Δυστυχώς, ακόμα και σήμερα στον εικοστό πρώτο αιώνα που υπάρχουν ραγδαίες εξελίξεις και παρά την αυξανόμενη

¹²⁸ G. D. Shean, "Controversies in psychotherapy research: Epistemic differences in assumptions about human psychology" *American Journal of Psychotherapy*, 67(1), (2013), p. 73-87.

¹²⁹ S. Ægisdóttir, M. O' Heron, J. Hartong, S. Haynes, M. Linville, "Enhancing attitudes and reducing fears about mental health counseling: An analogue study" *Journal of Mental Health Counseling*, 33(4) (2011), p. 327-346. esp. 329.

αποδοχή της ψυχοθεραπείας, αυτή εξακολουθεί να συνδέεται με διάφορα ταμπού και παρανοήσεις σε πολλές κοινωνίες στα διάφορα κοινωνικά στρώματα τόσο υψηλού και πνευματικού βιοτικού επιπέδου όσο και πολύ φτωχών ανθρώπων¹³⁰. Αυτά τα ταμπού αποτελούν τροχοπέδη την αναζήτηση βοήθειας από εκείνους που την έχουν απόλυτη ανάγκη. Υπάρχει η αντίληψη ότι μόνο τα άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές χρειάζονται ψυχοθεραπεία και ότι οι άνθρωποι με συναισθηματικές δυσκολίες ή άγχος δεν θεωρούνται «άρρωστοι» ή «τρελοί». Αυτό το στίγμα της δήθεν τρέλας προκαλεί ντροπή και εμποδίζει τους ανθρώπους να αναζητήσουν βοήθεια¹³¹, αφού στιγματίζονται τόσο οι ίδιοι όσο και ο οικογενειακός τους περίγυρος. Αυτό το «ταμπού» σχετίζεται με την έλλειψη κατανόησης τού τι ακριβώς είναι η ψυχοθεραπεία και τι ρόλο παίζει στη ζωή ενός ατόμου, αλλά και την εσφαλμένη αντίληψη ότι η ψυχοθεραπεία αποτελεί λύση μόνο σε σοβαρά προβλήματα¹³². Έτσι, θεωρείται ότι η ψυχοθεραπεία απευθύνεται σε άτομα με σοβαρά ψυχικά προβλήματα ή ψυχικές διαταραχές, όπως κατάθλιψη ή σχιζοφρένεια¹³³. Φυσικά, περιθωριοποιείται η άποψη ότι η ψυχοθεραπεία μπορεί να είναι ωφέλιμη για όλους, ακόμη και για άτομα που έχουν να διαχειριστούν το καθημερινό άγχος, και μικρές ή μεγάλες προσωπικές δυσκολίες. Υπάρχει

¹³⁰ S. Steindl, T. Bell, A. Dixon, & J. N. Kirby, "Therapist perspectives on working with fears, blocks and resistances to compassion in compassion focused therapy", *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(3), (2023), 850-863, esp. 855.

¹³¹ Ό.π., σ. 857.

¹³² Ό.π.

¹³³ Ό.π.

επίσης η λανθασμένη αντίληψη ότι οι ψυχοθεραπευτές παρέχουν έτοιμες λύσεις, με σκοπό να επιλύσουν μαγικά τα προβλήματα του ατόμου ή να «πουλήσουν» έτοιμες «φόρμες θεραπείας» που πιστεύεται ότι ταιριάζουν σε όλους ανεξαιρέτως¹³⁴. Στην πραγματικότητα, η ψυχοθεραπεία αποτελεί μια συνεργατική διαδικασία κατά την οποία ο θεραπευτής βοηθά το άτομο να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό του και να αναπτύξει στρατηγικές για τη διαχείριση των προβλημάτων του¹³⁵.

Φυσικά, δεν μπορούσε να μην γίνει αναφορά στο κείμενό μας σχετικά με τις αμφιβολίες που αναδύονται στην επιφάνεια όσον αφορά στην αποτελεσματικότητα των διαφόρων ψυχοθεραπευτικών μεθόδων¹³⁶. Τέτοιες παρανοήσεις μπορεί να βασίζονται σε απαρχαιωμένες αντιλήψεις ή αρνητικές εμπειρίες από κάποιους λόγω ότι είχαν υποστεί κάποια απογοήτευση στις ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες τους ή αποδεσμεύτηκαν από τη διαδικασία αυτή με απότομο τρόπο λόγω κάποιας υπαιτιότητας τόσο από το θεραπευτή όσο και από τον θεραπευόμενο¹³⁷.

Σημαντικός παράγοντας για την άρνηση βοήθειας από ψυχοθεραπευτή αποτελεί το γεγονός ότι θα έρθουν στην επιφάνεια λεπτομέρειες από το παρελθόν που είναι θαμμένες βαθιά στη μνήμη του «ασθενούς» και δεν πρέπει να δουν το φως

¹³⁴ B. R. Forer, "The taboo against touching in psychotherapy", *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 6(4), (1969), 229.

¹³⁵ L. Kertay, S. L. Reviere, "The use of touch in psychotherapy: Theoretical and ethical considerations", *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(1), (1993), 32.

¹³⁶ Ο.π.

¹³⁷ Ο.π.

για να μην διαταραχθούν δήθεν καλές σχέσεις μεταξύ των μελών μίας κοινωνικής ομάδας, όπως είναι η οικογένεια¹³⁸. Στο σημείο αυτό η ψυχοθεραπεία ξεσκεπάζει και ανοίγει παλιά τραύματα ή επώδυνες εμπειρίες από το παρελθόν, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει φόβο και άγχος. Φυσικά, τα τραύματα αυτά, αν δεν ανοιχθούν και να θεραπευθούν κατάλληλα, συνεχίζουν να αποτελούν εστίες μόλυνσεως της ανθρώπινης προσωπικότητας, εσωτερικών συγκρούσεων και μπορεί να προκαλέσουν συναισθηματική γάγγραινα με συνέπεια τον ψυχικό θάνατο του ανθρώπου ακόμα και την μετατροπή του από τον δόκτωρα Τζέκιλ στον κύριο Χάιντ ή να εμφανίσει διαταραχές ενός δολοφόνου, όπως ο Τζακ ο Αντεροβγάλτης¹³⁹.

Ωστόσο, οι σύγχρονες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις επικεντρώνονται κυρίως στην κατανόηση των τρεχουσών σκέψεων και συναισθημάτων και όχι απαραίτητα στην αναδρομή του παρελθόντος¹⁴⁰. Η λανθασμένη ιδέα ότι πρέπει να είμαστε δυνατοί αποτελεί παγίδα ότι για τη μη αναζήτηση βοήθειας μέσω της ψυχοθεραπείας, αφού αυτή θα αποτελούσε ένδειξη αδυναμίας. Η αντίληψη αυτή μπορεί να σχετίζεται με κοινωνικές ή πολιτισμικές απόψεις περί ανεξαρτησίας και αυτονομίας και μπορεί να αποτελεί εμπόδιο στην αντιλαμβανόμενη ανάγκη για ψυχική υγεία και στην προθυμία αναζήτησης βοήθειας που

¹³⁸ Ό.π.

¹³⁹ R. L. Stevenson, „Selected Letters and ‘The Dream Origin of the Tale.’” *Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde*, edited by K. Linehan, (W. W. Norton & Company, 2003), pp. 80-92.

¹⁴⁰ Ό.π.

πολλές φορές αντικαθίσταται με θρησκευτικές διαδικασίες, όπως η εξομολόγηση¹⁴¹.

Η υπέρβαση αυτών των ταμπού απαιτεί χρόνο και εκπαίδευση. Στις μέρες μας, η ευαισθητοποίηση για τη σημασία της ψυχικής υγείας αυξάνεται και η ψυχοθεραπεία γίνεται πιο προσιτή και κατανοητή. Στόχος της ανεπτυγμένων κοινωνιών είναι περιοριστούν ή να εξαλειφθούν αυτά τα ταμπού, και οι άνθρωποι να μπορούν να αναζητούν τη βοήθεια που χρειάζονται χωρίς φόβο, ενοχές ή τύψεις¹⁴².

¹⁴¹ Ε. Fromm, *Ψυχανάλυση και θρησκεία*, μτφρ. Α. Μακρίδη, (Αθήνα: Μπουκουμάνη, 1974), σ. 37-43.

¹⁴² Ό.π.

2.7. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΩΣΤΟΥ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

Η επιλογή του κατάλληλου ψυχοθεραπευτή αποτελεί μια σημαντική και απαιτητική διαδικασία για την επιτυχή θεραπεία. Κατ' αρχάς, είναι σημαντικό να καθοριστούν οι ανάγκες του ανθρώπου που απευθύνεται σε κάποιον ψυχοθεραπευτή. Τα ζητήματα που καλείται να αντιμετωπίσει, όπως το άγχος, η κατάθλιψη, προβλήματα στις σχέσεις ή άλλα προσωπικά θέματα. Αντίστοιχα, ίσως να αναζητά μία γενική υποστήριξη. Θα πρέπει να δει ποια συγκεκριμένη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση του ταιριάζει.¹⁴³

Στη συνέχεια, είναι χρήσιμο να αξιολογήσετε τα προσόντα του ψυχοθεραπευτή, ελέγχοντας το εκπαιδευτικό του υπόβαθρο, τα πτυχία του και τις επαγγελματικές πιστοποιήσεις του. Μπορείτε να ζητήσετε συστάσεις από φίλους, συγγενείς και άλλους επαγγελματίες υγείας, ενώ η αναζήτηση θετικών κριτικών και αξιολογήσεων στο διαδίκτυο μπορεί να είναι εξίσου χρήσιμη. Η πρώτη συνάντηση με τον ψυχοθεραπευτή αποτελεί μια καλή ευκαιρία να αξιολογήσετε αν αισθάνεστε άνετα και αν μπορείτε να αναπτύξετε εμπιστοσύνη μαζί του, η οποία είναι κλειδί για την επιτυχία της θεραπείας¹⁴⁴.

Καλό θα ήταν να γνωρίζει και το κόστος των συνεδριών, ώστε να μην αναγκαστεί λόγω οικονομικών δυσκολιών να

¹⁴³ Ο.π.

¹⁴⁴ T. A.Widiger, L. G. Rorer, "The responsible psychotherapist", *American psychologist*, 39(5) (1984), 503.

σταματήσει τις συνεδρίες, πράγμα που δεν θα τον βοηθήσει να ολοκληρώσει τη θεραπεία του. Φυσικά, πάντα θα πρέπει να υπάρχει μία αξιολόγηση συνεχή του θεραπευτή, ώστε αν ο «ασθενής» θεωρήσει ότι δεν ταιριάζει με τον κατάλληλο ειδικό ψυχικής υγείας να ψάξει να βρει κάποιον που θα έχει καλύτερη χημεία μαζί του¹⁴⁵. Άλλωστε, η διαδικασία επιλογής του σωστού ψυχοθεραπευτή είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας, καθώς ένας επαγγελματίας που κατανοεί τις ανάγκες του ασθενούς και δημιουργεί ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην προσωπική ανάπτυξη του ασθενούς. Ειδικά, υπάρχει η περίπτωση η θεραπεία αντί να δώσει λύσεις να δημιουργήσει και άλλα προβλήματα¹⁴⁶.

Εν κατακλείδι, η επιλογή του ψυχοθεραπευτή είναι μια προσωπική διαδικασία που απαιτεί χρόνο και σκέψη. Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας οφείλει να κατανοεί τις ανάγκες τους «ασθενούς» και τον κάνει να αισθάνεται άνετα, ασφαλείς και υποστηριζόμενος, ώστε να μπορέσει να ξεδιπλώσει τις πιο βαθιές πτυχές της ψυχής του. Η εμπιστοσύνη στον θεραπευτή είναι κρίσιμη, καθώς θα αποτελέσει έναν έμπιστο σύμμαχο στην πορεία του ανθρώπου προς την πνευματική και συναισθηματική ευημερία και ισορροπία.

¹⁴⁵ Ό.π.

¹⁴⁶ L. Gaston, "The concept of the alliance and its role in psychotherapy: Theoretical and empirical considerations" *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 27(2) (1990), 143.

Φυσικά, δεν πρέπει να παραθεωρείται η εμφάνιση πιθανών κινδύνων στη διάρκεια της θεραπείας. Οι κίνδυνοι αυτοί εξαρτώνται από την κατάσταση του θεραπευμένου, το είδος της θεραπείας που χρησιμοποιείται και την εμπειρία του ψυχοθεραπευτή. Ενδεικτικά, μερικοί από τους σημαντικότερους κινδύνους περιλαμβάνουν την επιδείνωση των συμπτωμάτων, καθώς η ψυχοθεραπεία μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να προκαλέσει προσωρινή ή και μόνιμη επιδείνωση. Επίσης, σε περίπτωση λανθασμένης διάγνωσης ή θεραπείας λόγω ανεπαρκούς κατάρτισης ή εμπειρίας του ψυχοθεραπευτή, ενδέχεται να εφαρμοστεί ακατάλληλη θεραπεία με καταστροφικά αποτελέσματα. Επιπλέον, υπάρχει ο κίνδυνος ανάπτυξης εξάρτησης και προσκόλλησης στον θεραπευτή, κάτι που μπορεί να δυσχεράνει τη λειτουργία του ατόμου και να τον κάνει έρμαιο των διαφόρων συμβουλών του ψυχοθεραπευτή που θα τις ακολουθεί χωρίς να τις επεξεργάζεται κριτικά¹⁴⁷.

Η αυτοέκφραση κατά τη διάρκεια της θεραπείας μπορεί επίσης να προκαλέσει άγχη ή αμηχανία, ενώ, παρά την υποχρέωση εχεμύθειας των ψυχολόγων, υπάρχει πάντα ο κίνδυνος αποκάλυψης ευαίσθητων πληροφοριών. Τέλος, ορισμένες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις ενδέχεται να μην είναι κατάλληλες για όλους τους θεραπευόμενους, οδηγώντας σε απογοήτευση ή ακόμη και σε τραυματικές εμπειρίες. Γι' αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό να επιλέγετε καλά εκπαιδευμένους και

¹⁴⁷ T. A. Kelly, "The role of values in psychotherapy: A critical review of process and outcome effects" *Clinical psychology review*, 10 (2), (1990), 171-186.

διαπιστευμένους ψυχοθεραπευτές, ενώ η ανοιχτή επικοινωνία για φόβους και ανησυχίες κατά τη διάρκεια της θεραπείας θα βοηθήσει στη διαχείριση αυτών των κινδύνων¹⁴⁸.

Συμπερασματικά, η ψυχοθεραπεία είναι μια ισχυρή και χρήσιμη διαδικασία που βοηθά τα άτομα να αντιμετωπίσουν ψυχικές δυσκολίες, να βελτιώσουν την ευημερία τους και να αναπτύξουν προσωπικές ικανότητες. Ωστόσο, όπως και με άλλες θεραπευτικές διαδικασίες, υπάρχουν ορισμένοι κίνδυνοι και ανησυχίες. Αυτοί οι κίνδυνοι δεν συνεπάγονται ότι η κάθε θεραπεία είναι επικίνδυνη, αλλά είναι σημαντικό να τους κατανοήσουμε, ώστε να ελαχιστοποιήσουμε τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις. Τέλος, οι κίνδυνοι στην ψυχοθεραπεία ελαχιστοποιούνται, όταν αυτή διεξάγεται από επαγγελματίες με τις απαραίτητες γνώσεις, δεξιότητες και την κατάλληλη δεοντολογική συμπεριφορά. Είναι πάντως σημαντικό ο εκάστοτε ασθενής να είναι ενημερωμένος για αυτούς τους κινδύνους και να φροντίζει να διατηρεί ανοιχτή επικοινωνία με τον θεραπευτή του προκειμένου να διασφαλιστεί η καλύτερη πορεία της θεραπείας με σκοπό την εκπλήρωση του σκοπού και των στόχων της¹⁴⁹.

¹⁴⁸ Ό.π.

¹⁴⁹ Ό.π.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ:

Η ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΘΕΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΠΑΘΗ: ΑΝΤΙΛΗΨΗ, ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

3.1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΘΟΣ;

Η λέξη «πάθος» προέρχεται από το ρήμα πάσχω, πράγμα που σημαίνει ότι όταν κάποιος έχει ένα ή περισσότερα πάθη, υποφέρει, δηλαδή βιώνει μια κατάσταση σωματικής ή ψυχικής ασθένειας. Ο άνθρωπος που είναι έρμαιο των παθών του δεν είναι υγιής, αλλά άρρωστος και χρειάζεται θεραπεία. Η θεραπεία αυτής της κατάστασης, που στηρίζεται στην καθαρότητα της ψυχής, είναι δύσκολη και απαιτεί σφοδρό αγώνα για την προσήλωση στα αγαθά της χριστιανικής ζωής, στην «ἀναληπτικήν τῶν ἀγαθῶν θεωρίαν»¹⁵⁰. Το φάρμακο για την θεραπεία των παθών και την απολύτρωση της ανθρώπινης φύσης είναι η υπομονή. Ο άνθρωπος που αγωνίζεται για την απάθεια πρέπει να υπομένει, με χαρμολύπη ή και με τέλεια ευχαρίστηση, κάθε δυσκολία και κόπο που προκύπτει κατά την προσπάθειά του¹⁵¹.

Ο Α. Κεσελόπουλος επισημαίνει ότι υπάρχει απόλυτη συμφωνία στην παράδοση ότι τα πάθη, σε όλο το φάσμα και την έκφρασή τους, που τόσο δοκιμάζουν την ανθρώπινη ζωή και ιστορία, δεν ανήκουν στην ανθρώπινη φύση. Ολόκληρη η πατερική

¹⁵⁰ Θεόδωρος Στουδίτης, *Μεγάλη Κατήχησις ΠΙ'*, Φιλοκαλία 18Α, (Θεσσαλονίκη: ΕΠΕ, 1996), σ. 432³⁰⁻³².

¹⁵¹ Σπ. Τρούσσας, *Πάθη και Αρετές στις Κατηχήσεις του οσίου Θεοδώρου του Στουδίτου*, μ.δ., (Αθήνα: ΕΚΠΑ, 2015), σ. 60.

παράδοση και διδασκαλία θεωρεί τα πάθη ως ξένες κινήσεις προς την φυσική ζωή της ψυχής¹⁵². Η αρετή είναι «κατά φύσιν», ενώ η κακία «παρά φύσιν». Ο άνθρωπος δημιουργήθηκε από τον Θεό αρχικά αθώος, χωρίς αμαρτία ή τάση προς αυτή. Αυτό δεν σήμαινε ότι ήταν αδύνατον να υποστεί την αμαρτία, δηλαδή να αποτύχει στην τήρηση της αρετής. Η παρακοή των πρώτων ανθρώπων αμαύρωσε την ανθρώπινη φύση και την έκανε επιρρεπή στα πάθη και στην αμαρτία. Από εκεί και πέρα, η ζωή των ανθρώπων είναι γεμάτη από τα πάθη¹⁵³.

Τι είναι όμως το πάθος; Πάθος είναι η διαστροφή των ψυχικών δυνάμεων. Τα πάθη δεν ανήκουν στην ανθρώπινη φύση, διότι η φύση του ανθρώπου δεν δημιουργήθηκε εμπαθής. Η παρουσία των παθών έχει σοβαρές συνέπειες στην ανθρώπινη ύπαρξη, καθώς υποδουλώνουν τον άνθρωπο, περιορίζοντας την ελευθερία του. Έτσι, η ψυχή του αποδυναμώνεται και προσκολλάται σε γήινα και εφήμερα πράγματα, όπως η επιθυμία για δόξα, ευημερία, αξιώματα και ανθρώπινη αναγνώριση¹⁵⁴. Όπως αναφέρει ο όσιος Θεόδωρος Στουδίτης, τα πάθη ταυτίζονται με το «μή ὄν», αφού η ανθρώπινη φύση δημιουργήθηκε χωρίς κακό μέσα της. Τα πάθη εισήλθαν στην ανθρώπινη ζωή μέσω της υποταγής στην παρορμητική συμβουλή του όφεως, δηλαδή του δαίμονα: «πόρρω λοιπὸν ὦμεν, ὦ ἀδελφοί, τῆς συμβουλῆς τοῦ

¹⁵² Α. Γ. Κεσελόπουλος, *Πάθη και Αρετές στη διδασκαλία του αγίου Γρηγορίου του Παλαμά*, (Αθήνα: Δόμος, 1982), σ. 23.

¹⁵³ Ό.π., σ. 24-25. Ν. Γ. Ξεξάκης, *Ορθόδοξος Δογματική. Η περί δημιουργίας του κόσμου*, (Αθήνα: εκδ. Έννοια, 2006), σ. 201.

¹⁵⁴ Ό.π.

ὄφειας, μὴ προσεισδεχόμεθα τὰς ἐπιβουλάς τῶν παθῶν ὑπὸ τῆς ἐκείνου κακουργίας ἐξαρτυομένας»¹⁵⁵. Το κακό, επομένως, δεν υπάρχει ως οντολογική αρχή, αλλά προκύπτει όταν παραμεληθεί το αγαθό.

Διαμέσου των παθῶν, ο Σατανάς προσπαθεί να απομακρύνει τον άνθρωπο από τον Θεό. Όταν ο Απόστολος Παύλος τονίζει ότι «εἰ δέ ὁ οὐ θέλω ἐγὼ τοῦτο ποιῶ, οὐκέτι ἐγὼ κατεργάζομαι αὐτό, ἀλλ' ἡ οἰκοῦσα ἐν ἐμοὶ ἁμαρτία»¹⁵⁶, αναφέρεται στην τάση προς την αμαρτία που κληρονομήσαμε από τους πρώτους ανθρώπους, οι οποίοι παρέβησαν την εντολή του Θεού. Από αυτήν την παρακοή προήλθε η μόλυνση ολόκληρης της ανθρώπινης φύσης. Ο άνθρωπος αποκόπτεται πνευματικά από τον Θεό και βιώνει τον πνευματικό θάνατο¹⁵⁷.

Με τα πάθη, ο άνθρωπος γίνεται από πρόσωπο άτομο. Ο Ζηζιούλας σημειώνει ότι η Εκκλησία αποτελεί θεραπευτήριο, γιατί προσφέρει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να μεταβεί από την κατάσταση του άτομου σ' εκείνη του προσώπου. Το άτομο αποτελεί έννοια αριθμητική, που πηγάζει από την απομόνωσή του

¹⁵⁵ Θεόδωρος Στουδίτης, *Μεγάλη Κατήχησις ΡΙΖ'*, Φιλοκαλία 18Α, ΕΠΕ, σ. 474³³, 476¹⁻². Συναφώς Ό.π, σ. 474²²⁻²⁸: «Ἐως δ' ἂν διέσωζε τὰ τῆς ψυχῆς ἀκροατήρια ὁ προπάτωρ ἡμῶν Ἀδάμ σῶα, τῶν θείων φωνῶν εἰσακούων, ἔνδον ἠυλίξετο τοῦ Παραδείσου, ἀπέλαυε θεωριῶν ὑψηλῶν, τροφῶν ἀθανάτων...».

¹⁵⁶ Ρωμ. 7: 20.

¹⁵⁷ Θεόδωρος Στουδίτης, *Μικρά Κατήχησις ΡΗ'*, *Parva Catechesis*, ed. E. Auvray, *Theodori Studitis Praepositi Parva Catechesis*, (Paris 1891), σ. 373⁴⁴⁻⁴⁷: «Ὅτι μὴ ἀληθινῶ θελήματι θέλομεν, ἀλλ' ἐπιπλάστῳ ἐπεὶ αὐτεξούσιοι ὄντες, πάντως ὁ θέλομεν τοῦτο καὶ αἰρούμεθα. Ἀλλ' ὡς ἔοικεν, ἡ ἐπὶ τὰ πονηρὰ ἐκ νεότητος ἐργασία ἔξιν ἐνεποίησεν ἡμῖν δυσάποσπαστον τῶν παθῶν». Γέν. 8, 21: «οὐ προσθήσω ἔτι καταράσασθαι τὴν γῆν διὰ τὰ ἔργα τῶν ἀνθρώπων, ὅτι ἔγκειται ἡ διάνοια τοῦ ἀνθρώπου ἐπιμελῶς ἐπὶ τὰ πονηρὰ ἐκ νεότητος αὐτοῦ».

από τα άλλα άτομα· που είναι αυτό γιατί δεν είναι κάτι άλλο. Το άτομο είναι στο βάθος έννοια αρνητική. Όταν ο άνθρωπος υπάρχει και ενεργεί ως άτομο, ψυχολογικά αυτοπεριφράσσεται, «σχίζεται» από τους άλλους. Πρόκειται για μια παθολογική κατάσταση, που συνιστά πλήθος νοσηρών φαινομένων, και ίσως την πηγή όλων των ασθενειών, αυτό που ο Μάξιμος ονομάζει «φιλαυτία»¹⁵⁸. Το άτομο δεν συνιστά μόνο ηθικής η ψυχολογικής φύσεως πρόβλημα, αλλά έχει οντολογικές διαστάσεις. Συνδέεται με το θάνατο, ο οποίος είναι ο κατ' εξοχήν τροφοδότης και ταυτόχρονα καταλύτης του ατόμου: ο θάνατος είναι αυτός που εξαίρει την ατομικότητα χωρίζοντάς την οριστικά από τους άλλους (ο καθένας πεθαίνει μόνον αυτός), για να τη διαλύσει τελικά στην αποσύνθεση και την ανυπαρξία. Η ατομικότητα είναι φορέας νόσου ή νόσων, ακριβώς γιατί στο βάθος της υποκρύπτεται ο φόβος του θανάτου, του οντολογικού μηδενισμού —αν επιτρέπεται η παράδοση όσο και αληθινή αυτή αντίφαση¹⁵⁹. Το ίδιο ισχύει για το σώμα. Αν, όπως ο Μάξιμος, συνδέουν την φιλαυτία με το σώμα, δεν είναι γιατί το σώμα είναι κακό, αλλά γιατί εκφράζει κατ' εξοχήν το οχυρό της ατομικότητας, εκεί που φωλιάζει η δυνατότητα της αποκοπής μας από τους άλλους, και εκεί που τελικά στοχεύει και επιτυγχάνει ο

¹⁵⁸ I. Ζηζιούλας, «Νόσος και θεραπεία στην Ορθόδοξη Θεολογία», 2012, <https://antifono.gr/%CE%BD%CF%8C%CF%83%CE%BF%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%BF%CF%81%CE%B8%CF%8C%CE%B4%CE%BF%CE%BE%CE%B7-%CE%B8%CE%B5%CE%BF%CE%BB/>

¹⁵⁹ Ο.π.

θάνατος. Η ατομικότητα είναι το πρώτο παθολογικό στάδιο, που περνάει ο άνθρωπος, όταν έχει ανάγκη θεραπείας¹⁶⁰.

Το δεύτερο στάδιο είναι εκείνο της κοινωνίας. Για να θεραπευθεί από την ατομικότητα ο άνθρωπος, πρέπει να περάσει στη σχέση του με τους άλλους — με οποιαδήποτε μορφή έστω και αρνητική: να θυμώσει, να δείρει ή ακόμα και να σκοτώσει. Αυτό που συνήθως λέγεται «εκτόνωση», αποτελεί μορφή υπερβάσεως του ατομισμού, μορφή «θεραπείας» κατά την ψυχιατρική¹⁶¹. Δεν πρόκειται για την έννοια του προσώπου, πρόκειται όμως για μια μορφή σχέσεως και κοινωνίας, που εμφανίζεται ως θεραπεία, χωρίς να είναι. Το επίπεδο στο οποίο επιδιώκει να φέρει τον άνθρωπο η Εκκλησία βρίσκεται πέρα από αυτήν, στην κατάσταση του προσώπου. Μόνο σε αυτήν την κατάσταση ο πιστός επικοινωνεί με τον άλλο και τον Άλλο¹⁶².

¹⁶⁰ Ό.π.

¹⁶¹ Ό.π.

¹⁶² Ό.π.

3.2. ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΠΑΘΩΝ ΣΤΗΝ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Η Ορθόδοξη Θεολογία, στηριζόμενη στις διδασκαλίες της Αγίας Γραφής και των Πατέρων της Εκκλησίας, αντιλαμβάνεται τα ανθρώπινα πάθη ως τις κυριότερες πηγές αμαρτίας που απομακρύνουν τον άνθρωπο από τη θεία χάρη και τη δυνατότητα ένταξης στην κοινωνία με το Θεό. Σύμφωνα με την ορθόδοξη παράδοση, τα πάθη δεν θεωρούνται ως απλώς «κακές συνήθειες» ή ψυχικές διαταραχές, αλλά ως βαθύτεροι και επικίνδυνοι εσωτερικοί παράγοντες που αποδυναμώνουν τη σχέση του ανθρώπου με τον Θεό, αλλοιώνουν το σκοπό της δημιουργίας και αμαυρώνουν την αληθινή φύση του¹⁶³.

Αναλυτικότερα, τα πάθη σύμφωνα με την Ορθόδοξη Θεολογία θεωρούνται η υπερηφάνεια, η συκοφαντία, ο φθόνος, η κενοδοξία, η αλαζονεία, η λαγνεία και άλλα. Κάθε ένα από αυτά τα πάθη θεωρείται ως ένα σημείο απόκλισης από τον αυθεντικό σκοπό του ανθρώπου, δηλαδή την αδιάλειπτη ένωση και κοινωνία με τον Θεό. Η Ορθόδοξη Θεολογία διαχωρίζει τα πάθη σε δύο βασικές κατηγορίες: τα θετικά «πάθη», τα οποία αναφέρονται στην καλή και αγνή χρήση των ανθρώπινων συναισθημάτων και επιθυμιών, και τα αρνητικά πάθη, τα οποία έχουν καταστροφικές συνέπειες στην πνευματική πορεία του ανθρώπου¹⁶⁴.

¹⁶³ Σπ. Τρούσσας, *Πάθη και Αρετές στις Κατηχήσεις του οσίου Θεοδώρου του Στουδίτου*, μ.δ., (Αθήνα: ΕΚΠΑ, 2015), σ. 60-65.

¹⁶⁴ Ο.π.

Ένα από τα κεντρικά σημεία της Ορθόδοξης αντίληψης για τα πάθη είναι ότι αυτά προέρχονται από τον ίδιο τον άνθρωπο και όχι από εξωτερικές δυνάμεις. Είναι προϊόν της ελεύθερης βούλησης και της επιλογής του ανθρώπου να στραφεί προς την αμαρτία, απομακρυνόμενος από τον Θεό. Αυτό σημαίνει ότι η αντιμετώπιση των παθών προϋποθέτει μια εσωτερική μεταστροφή και μετάνοια, με στόχο την αποκατάσταση της σχέσης του ανθρώπου με το Θεό¹⁶⁵.

Η Ορθόδοξη Θεολογία έχει μία ξεκάθαρη αντίληψη για κάθε πάθος και την καταστροφική του επιρροή στη ζωή του ανθρώπου. Ας δούμε πιο αναλυτικά μερικά από τα πιο χαρακτηριστικά πάθη. Η συκοφαντία, για παράδειγμα, είναι ένα πάθος που καταστρέφει την κοινωνική συνοχή και την αλληλεγγύη μεταξύ των ανθρώπων. Συκοφαντώντας κάποιον, ο άνθρωπος παραβιάζει τις ηθικές αξίες της αλήθειας και της δικαιοσύνης, ενώ παράλληλα προκαλεί ψυχική βλάβη τόσο στον ίδιο όσο και στον αποδέκτη της συκοφαντίας. Στην Ορθόδοξη προσέγγιση, η ανάγκη για αυτοκριτική και η καλλιέργεια της αγάπης και της αλληλεγγύης προς τους άλλους είναι κρίσιμη για την αποφυγή αυτής της αμαρτίας¹⁶⁶.

¹⁶⁵ Ν. Ε. Μητσόπουλος, *Θέματα Ορθόδοξου Ηθικής Θεολογίας*, Α', (Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων, Αθήνα 1992), σ. 110-133. Ι. Κορναράκης, «Περίγραμμα των θεολογικών Προϋποθέσεων του Ορθόδοξου βίου κατά τον όσιο Θεόδωρο τον Στουδίτη», *Στα Βήματα των Πατέρων μας*, (Αθήνα: εκδ. Αρχονταρίκι, 2014), σ. 260.

¹⁶⁶ Ν. Ε. Μητσόπουλος, *Θέματα Ορθόδοξου Ηθικής Θεολογίας*, Α', (Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων, Αθήνα 1992), σ. 128.

Τα πάθη που θα παραθέσουμε και θα αναλύσουμε παρακάτω είναι:

Ι. Η υπερηφάνεια που θεωρείται ένα από τα πιο επικίνδυνα πάθη στην Ορθόδοξη Θεολογία, καθώς οδηγεί τον άνθρωπο σε μία ψευδή αίσθηση ανωτερότητας και απομάκρυνση από τη θεία χάρη. Λόγω της υπερηφάνειας, ο Εωσφόρος εξέπεσε από από την αρχική του θέση και από άγγελος του φωτός έγινε άγγελος του σκότους. Η υπερηφάνεια ενθαρρύνει την αντίληψη ότι ο άνθρωπος είναι αυτοδύναμος και ανεξάρτητος από τον Θεό, ενώ στην πραγματικότητα απομακρύνεται από την πνευματική αλήθεια¹⁶⁷. Η Ορθόδοξη αντίληψη επισημαίνει την ταπεινότητα ως το αντίδοτο της υπερηφάνειας, μια αρετή που επαναφέρει τον άνθρωπο στην πραγματική του κατάσταση και τον οδηγεί στην ένωση με τον Θεό¹⁶⁸. Η ταπεινότητα δεν είναι απλώς μια εξωτερική συμπεριφορά, αλλά μια εσωτερική αλλαγή που καθιστά τον άνθρωπο ικανό να αναγνωρίζει την αλήθεια της ύπαρξής του και να δέχεται ότι κάθε του επιτυχία βασίζεται στη χάρη του Θεού. Άλλωστε για το λόγο αυτό ο Χριστός είπε στην επί του Όρους

¹⁶⁷ Σπ. Τρούσσας, *Πάθη και Αρετές στις Κατηχήσεις του οσίου Θεοδώρου του Στουδίτου*, μ.δ., (Αθήνα: ΕΚΠΑ, 2015), σ. 76.

¹⁶⁸ Ι. Γιαννακόπουλος, *Η ζωή του Χριστού*, Γ, (Αθήναι, 1953), σ. 25: «Ο Απόστολος των Εθνών Παύλος λέγει: «τι έχεις ο ουκ έλαβες; ει δε και έλαβες, τι καυχάσαι ως μη λαβών;» ό,τι έχεις είναι του Θεού. Διατί καυχάσαι, ως εάν ό,τι έχεις δεν το έλαβες από τον Θεόν; Η τοιαύτη καύχησις είναι ιδιοποιήσις ξένων αξιών, είναι κλοπή. Πλην αυτού τα φυσικά αυτά ταλέντα εις πόσους δεν έγιναν τάφος; Η ωραία φωνή και μορφή, το πολύ χρήμα πόσους δεν ωδήγησαν λόγω κακής χρήσεως εις την καταστροφήν; Καυχάσαι λοιπόν διά πράγματα, τα οποία είναι δυνατόν να σου γίνουν τάφος;».

Ομιλίας του: «Μακάριοι οἱ πτωχοὶ τῷ πνεύματι, ὅτι αὐτῶν ἐστὶν ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν»¹⁶⁹.

Συγκεκριμένα η αναγνώριση της πτωχείας μας μπροστά στο μεγαλείο του Θεού μας καθιστά κοινωνούς της δόξας Του. Ερμηνεύοντας το μακαρισμό αυτό με βάση τα όσα γνωρίζουμε από τους Πατέρες θα μπορούσαμε να πούμε ότι η φράση «Μακάριοι οἱ πτωχοὶ τῷ πνεύματι, ὅτι αὐτῶν ἐστὶν ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν»¹⁷⁰ μπορεί να ερμηνευθεί ως εξής: «Ευτυχισμένοι είναι εκείνοι που αναγνωρίζουν την πνευματική τους φτώχεια έναντι του Θεού, διότι σ' αυτούς ανήκει η βασιλεία των ουρανών». Ωστόσο, εκτός Εκκλησίας έχει επικρατήσει η λανθασμένη αντίληψη ότι ο «πτωχὸς τῷ πνεύματι» αναφέρεται σε άτομα με διανοητική ή πνευματική αδυναμία. Αντίθετα, η ακριβής έννοια της φράσης είναι ακριβῶς αντίθετη. «Πτωχὸς τῷ πνεύματι» είναι ο άνθρωπος που έχει αντιληφθεί την ουσία και το αληθινό νόημα της ζωής, ο οποίος, ανεξάρτητα από την κοινωνική του θέση, την κοινωνική του αξία, τα ταλέντα του ή τα πνευματικά και ηθικά του επιτεύγματα, αντιλαμβάνεται την πλήρη φτώχεια του απέναντι στο θεϊκό μεγαλείο¹⁷¹.

Ο εν λόγω άνθρωπος θεωρεί τον εαυτό του ελεεινό και αδύναμο, χωρίς να καταφεύγει σε υποκριτικές εκφράσεις ή

¹⁶⁹ Ματθ. 5:3.

¹⁷⁰ Ματθ. 5:3.

¹⁷¹ Χρυσόστομος Παπαθανασίου, μητρ. Μάνης, «Οι Μακαρισμοί του Κυρίου», ομιλία στο https://www.orthodoxianewsagency.gr/mitropolitiko_ergo/%CE%B9-%CE%BC-%CE%BC%CE%AC%CE%BD%CE%B7%CF%82/i-simasia-ton-makarismou-apo-ton-mitropoliti-manis/13 Μαρτίου 2012

επιδεικτική ευλάβεια, αλλά μέσω συνειδητής αναγνώρισης της θέσης του σε σχέση με το Θεό, τον Άγιο και Παντογνώστη. Με άλλα λόγια, ο ταπεινός άνθρωπος, αναγνωρίζοντας την ασημαντότητά του, δεν οδηγείται σε απελπισία¹⁷². Αντίθετα, η ταπείνωσή του τον καθιστά ικανό να ανυψωθεί πνευματικά. Αυτή η αντίληψη της ταπείνωσης αποτελεί την πρωταρχική προϋπόθεση για την κατανόηση των θεϊκών αληθειών και την επίτευξη της μακαριότητας, δηλαδή της αγιότητας¹⁷³.

Ο ταπεινός άνθρωπος αποτελεί την αυθεντική εικόνα του Χριστού, ο οποίος ήρθε στον κόσμο όχι για να υπηρετηθεί, αλλά για να υπηρετήσει, εκπληρώνοντας την προφητεία του ως φτωχός δούλος του Κυρίου. Η σημασία της πτωχείας και της ταπεινώσεως εν Χριστώ αποκαλύπτεται στην ψαλμική δήλωση: «Ο Θεός αντιτάσσεται στους υπερηφάνους, στους δε ταπεινούς προσφέρει τη χάρη Του.» Ο Ιωάννης της Κλίμακος αποδίδει στην ταπεινοφροσύνη τη μορφή ενός ουράνιου ανεμοστρόβιλου, ικανό να ανυψώσει την ψυχή από την άβυσσο της αμαρτίας στα ύψη του ουρανού. Οι ταπεινοί είναι οι εκλεκτοί του Θεού. Αντιθέτως, οι υπερήφανοι αποκαλούνται «ανόητοι και άφρονες» στο Ευαγγέλιο,

¹⁷² Σ. Δεσπότης, «Φιλοσοφική ηθική και χριστιανική ηθική», στο Α. Αντωνόπουλος και Σ. Δεσπότης, *Πίστη και Βίωμα της Ορθοδοξίας: Διαχρονικές Συνιστώσες της Χριστιανικής Θεολογίας στην Ορθοδοξία*, τόμος Γ', (Πάτρα: ΕΑΠ, 2008), σ. 177.

¹⁷³ Χρυσόστομος Παπαθανασίου, μητρ. Μάνης, «Οι Μακαρισμοί του Κυρίου», ομιλία στο https://www.orthodoxianewsagency.gr/mitropolitiko_ergo/%CE%B9-%CE%BC-%CE%BC%CE%AC%CE%BD%CE%B7%CF%82/i-simasia-ton-makarismen-apo-ton-mitropoliti-manis/13 Μαρτίου 2012

καθώς επιδιώκουν να ξεχάσουν την ασημαντότητά τους έναντι του Θεού¹⁷⁴.

Δυστυχώς, η υπερηφάνεια αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες μάστιγες των σύγχρονων κοινωνιών. Οι άνθρωποι τείνουν να ειδωλοποιούν το «εγώ» τους. Ο «πλούσιος» στην ευαγγελική έννοια είναι ο εγωιστής και άφρων, ενώ ο αληθινός «πλούτος» βρίσκεται στον άνθρωπο που εξαρτάται πλήρως από τη χάρη του Θεού και εμπιστεύεται ολοκληρωτικά τον Θεό σε όλα τα επίπεδα της ζωής του¹⁷⁵.

Στην Ορθόδοξη πρακτική και πνευματικότητα, η πτωχεία του πνεύματος εκδηλώνεται ιδιαίτερα στη σχέση γέροντα και υποτακτικού, και στην υποδειγματική υπακοή. Οι «πτωχοί τω πνεύματι» είναι επίσης εκείνοι που, παρά το ότι κατέχουν υλικά αγαθά σύμφωνα με τα κοσμικά κριτήρια, επιλέγουν να ζήσουν με ταπεινότητα και αποστροφή προς την επίγεια αφθονία, ζώντας με πνευματική άσκηση και αφοσίωση στον Χριστό. Αυτοί δεν πείθονται από τη λάμψη του κόσμου, αλλά βλέπουν την παγίδα του πλούτου και προσφέρουν τα υλικά τους αγαθά στους έχοντες ανάγκη, ζώντας απλά και ασκητικά¹⁷⁶.

Πτωχοί τω πνεύματι είναι και όσοι, έχοντας απολέσει τα αγαπημένα τους κοσμικά αγαθά, ακολουθούν έναν δρόμο πνευματικής στερήσεως για χάρη του Χριστού, όπως οι μοναχοί ή όσοι ζουν κρυμμένοι από τον κόσμο. Επίσης, είναι εκείνοι που

¹⁷⁴ Ό.π.

¹⁷⁵ Ό.π.

¹⁷⁶ Ό.π.

δέχονται τις διδασκαλίες της Εκκλησίας χωρίς αμφιβολία ή ανησυχία, αποφεύγοντας τη σοφία και τη λογική του κόσμου, και, παρά τις γνώσεις τους, δεν επικαλούνται τη λογική τους για να αμφισβητήσουν το θείο λόγο. Οι ταπεινοί διακονητές, εκείνοι που υπομένουν τις προσβολές χωρίς να διαμαρτύρονται και δεν καυχούνται για τα έργα τους, είναι επίσης παραδείγματα της ταπεινοφροσύνης. Αυτοί συνειδητοποιούν ότι καμία γνώση ή σοφία, είτε κοσμική είτε υπερβατική, δεν είναι αρκετή και καταλήγουν στην πεποίθηση ότι δεν γνωρίζουν τίποτα ουσιαστικό¹⁷⁷.

Οι κορυφαίοι από αυτούς είναι εκείνοι που έχουν αποκηρύξει την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και έχουν παραδώσει όλες τις φροντίδες τους στον Θεό, από τις μικρότερες μέχρι τις ανώτερες πνευματικές αποκαλύψεις. Παράλληλα, δεν θεωρούν τον εαυτό τους άξιο ή ικανό να λάβει κάτι από τον Θεό, και μάλιστα αισθάνονται ότι είναι οι ίδιοι οι υπεύθυνοι για τις αμαρτίες του κόσμου. Αυτή η βαθιά ταπείνωση αποτελεί το κλειδί για την είσοδο στην Βασιλεία των Ουρανών. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι καταλήγουν να γίνουν κληρονόμοι της Βασιλείας του Θεού και συγκληρονόμοι του Χριστού¹⁷⁸.

II. Ένας άλλο πάθος που ταλανίζει τη ζωή ενός ανθρώπου είναι το σεξουαλικό, που καταστρέφει αρχικά το σώμα και μετά την ψυχή.

¹⁷⁷ Ο.π.

¹⁷⁸ E. Artemi, "The human flourishing according to Christ's teaching in the Beatitudes" in *Holiness, Perfection and Theosis. The human being as capax infinitis* Olga Sevastyanova & Nikolaos Asproulis (eds.), (Volos: Volos Academy Publications, 2022), s. 67-78, ειδικ. 72, 78.

Το σώμα δεν είναι απλώς μια βιολογική ύπαρξη, αλλά ένα θεολογικό στοιχείο που ενσωματώνει την ανθρώπινη φύση και τη σχέση του ανθρώπου με το Θεό. Η θεολογία του σώματος αναδεικνύει την ανάγκη της σωματικότητας για την πλήρη ανθρωπότητα και υπογραμμίζει την κεντρική θέση του σώματος στην Ορθόδοξη Εκκλησία, σύμφωνα με την οποία το σώμα είναι μέσο για τη σωτηρία και τη συμμετοχή του ανθρώπου στη Θεία δόξα¹⁷⁹.

Τα σεξουαλικά πάθη όπως η πορνεία και η φιληδονία, είναι επίσης καίρια ζητήματα στην Ορθόδοξη Θεολογία. Αυτά θεωρούνται ως παθολογικές εκδηλώσεις της ανθρώπινης φύσης που οδηγούν σε αμαρτία. Η σεξουαλικότητα, ενώ είναι φυσική και θεϊκή δόση για την ανθρώπινη ύπαρξη, συχνά διαστρέφεται μέσω της λαγνείας και της υπερβολής. Στην Ορθόδοξη παράδοση, η σωστή χρήση της σεξουαλικότητας και η αγνότητα συνδέονται άμεσα με την πνευματική ζωή και τη σχέση του ανθρώπου με τον Θεό. Οι διδασκαλίες της Εκκλησίας προτρέπουν στη συνετή και αγνή ζωή μέσα στο πλαίσιο του γάμου, όπου η σεξουαλική ένωση εκλαμβάνεται ως μέσο για την ενίσχυση της σχέσης μεταξύ των συζύγων και της κοινωνίας τους με τον Θεό¹⁸⁰.

Η πορνεία αποτελεί ένα από τα σοβαρότερα αμαρτήματα και πάθη της ανθρώπινης φύσης, το οποίο επηρεάζει την ψυχή και το σώμα με τρόπο καταστροφικό και μόνιμο. Ο απόστολος Παύλος

¹⁷⁹ Β. Θερμός, *Σώμα θαμμένο και ζωηφόρο*, (Αθήνα: εκδ. Αρμός, 2019), σ. 20-30.

¹⁸⁰ Μ. Βάντοος, *Η εμπορευματοποίηση του ανθρώπινου σώματος Ηθική θεώρηση της δουλείας και της πορνείας*, (Θεσσαλονίκη: Ostrakon Publishing, 2019), σ. 211-237.

επισημαίνει στην επιστολή του ότι οι πιστοί είναι «ναός του Θεού» και ότι το Πνεύμα του Θεού κατοικεί μέσα τους. Όταν κάποιος καταστρέφει το ναό του Θεού, δηλαδή το σώμα του, μέσω αμαρτωλών πράξεων όπως η πορνεία, το πράττει με κίνδυνο να διαπράξει σοβαρή αμαρτία και να υποστεί τις συνέπειες αυτής της πράξης. Η πορνεία, όταν διαπράττεται χωρίς τις θεϊκές ευλογίες και σε αντίθεση με τις ηθικές αρχές που υπαγορεύει το Ευαγγέλιο και η χριστιανική παράδοση, αποτελεί θανάσιμο αμάρτημα και καταστρέφει την ψυχή και το σώμα του ανθρώπου¹⁸¹.

Η γενετήσια πράξη είναι φυσιολογική και θεία όταν πραγματοποιείται για την αύξηση του ανθρώπινου γένους και υπό τις σωστές συνθήκες, όπως καθορίζονται από τη χριστιανική διδασκαλία. Όμως, η πορνεία, που αποσκοπεί στην ικανοποίηση των σαρκικών επιθυμιών χωρίς τον αγιασμό της θεϊκής εντολής, είναι κακό και καταστρεπτικό¹⁸². Ο απόστολος Παύλος αναφέρει ότι οι αμετανόητοι αμαρτωλοί, όσοι ακολουθούν τον δρόμο της πορνείας και της σαρκικότητας, δεν θα κληρονομήσουν τη Βασιλεία του Θεού¹⁸³, επισημαίνοντας ότι η πορνεία αποτελεί μια «φωτιά» που καταστρέφει την ανθρώπινη ύπαρξη και οδηγεί στην αιώνια καταδίκη¹⁸⁴.

Η πορνεία είναι ένα από τα πιο δύσκολα και ακάθαρτα πάθη, που πλήττει και τα δύο φύλα, ανεξαρτήτως ηλικίας. Ο

¹⁸¹ Ό.π., σ. 215

¹⁸² Ό.π., σ. 220-222.

¹⁸³ Α' Κορ. 6:9-10.

¹⁸⁴ Μ. Βάντσος, *Η εμπορευματοποίηση του ανθρώπινου σώματος. Ηθική θεώρηση της δουλείας και της πορνείας*, (Θεσσαλονίκη: Ostrakon Publishing, 2019), σ. 225.

άνθρωπος που ακολουθεί τη σαρκική επιθυμία και παραδίνεται στις σαρκικές ηδονές οδηγείται σε πνευματικό θάνατο και απομάκρυνση από τον Θεό. Η ψυχή του γίνεται μολυσμένη, καθώς απομακρύνεται από τις θεϊκές αρχές και αναζητά ευχαρίστηση σε γήινες και εφήμερες επιθυμίες. Η φθορά του σώματος και η απώλεια της καθαρότητας της ψυχής είναι αναπόφευκτες συνέπειες αυτής της πορείας.

Η πορνεία, λοιπόν, κατά τη χριστιανική παράδοση, είναι μια δύναμη που κυριαρχεί πάνω στον άνθρωπο, τον υποδουλώνει και τον αποκόπτει από τη θεία χάρη. Όπως λέει ο Κύριος, η επιθυμία για άλλες γυναίκες ή άνδρες, ακόμη και αν δεν εκφράζεται με πράξεις, είναι ήδη αμάρτημα¹⁸⁵. Συνεπώς, η εγκράτεια και η επιμελής φύλαξη των αισθήσεων είναι το πρώτο βήμα για την αποφυγή του πειρασμού. Η φύλαξη των ματιών και των αυτιών από ό,τι μπορεί να ερεθίσει τις σαρκικές επιθυμίες είναι ουσιώδης για την αποφυγή της πορνείας και της μοιχείας.

Ο Κύριος μάλιστα λέει ότι αν το μάτι μας μας σκανδαλίζει, πρέπει να το βγάλουμε και να το ρίξουμε μακριά, διότι είναι προτιμότερο να μπεις στη Βασιλεία του Θεού μονόφθαλμος, παρά να καταλήξεις στη γέενα του πυρός¹⁸⁶. Η επιθυμία για σαρκική ικανοποίηση δεν πρέπει να κυριαρχεί στο νου και στην καρδιά μας. Ειδικά οι νέοι, που συχνά εκτίθενται σε εικόνες και συμπεριφορές που προάγουν την πορνεία, πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί

¹⁸⁵ Ματθ. 5:28.

¹⁸⁶ Μάρκ. 9:47.

και να αποφεύγουν την παραμικρή έκθεση στους πειρασμούς αυτούς¹⁸⁷.

Η αποχή από τη σαρκική αμαρτία είναι δυνατή μόνο με την υπομονή, την εγκράτεια και την προσευχή. Είναι σημαντικό να κρατάμε το σώμα μας άγιο, γιατί όπως μας διδάσκει ο Παύλος, το σώμα μας είναι «ναός του Θεού»¹⁸⁸. Αυτό το σώμα αξίζει να το προστατεύσουμε από την αμαρτία, να το διατηρήσουμε καθαρό και αγιασμένο, ώστε να κατοικεί εντός μας το Πνεύμα του Θεού. Με αυτή την προστασία, θα μπορέσουμε να υπερνικήσουμε τις δυσκολίες και τους πειρασμούς και να πορευτούμε στον δρόμο της σωτηρίας¹⁸⁹.

III. Η κενοδοξία είναι η ακατάσχετη επιθυμία για αναγνώριση και θαυμασμό από τους άλλους, η οποία απομακρύνει τον άνθρωπο από την αυθεντική σχέση του με τον Θεό. Η Ορθόδοξη Θεολογία διδάσκει ότι η αξία του ανθρώπου δεν προέρχεται από τις ανθρώπινες επαίνους ή από την εξωτερική του επιτυχία, αλλά από την κοινωνία του με τον Θεό. Η αλαζονεία, που συνδέεται με την έλλειψη ταπεινότητας και την υπεροψία, είναι

¹⁸⁷ Μ. Βάντσος, *Η εμπορευματοποίηση του ανθρωπίνου σώματος Ηθική θεώρηση της δουλείας και της πορνείας*, (Θεσσαλονίκη: Ostrakon Publishing, 2019), σ. 232.

¹⁸⁷ Ματθ. 5:28.

¹⁸⁸ Α' Κορ. 6:12-20.

¹⁸⁹ Μ. Βάντσος, *Η εμπορευματοποίηση του ανθρωπίνου σώματος Ηθική θεώρηση της δουλείας και της πορνείας*, (Θεσσαλονίκη: Ostrakon Publishing, 2019), σ. 236-237.

¹⁸⁹ Ματθ. 5:28.

επίσης ένα σοβαρό πάθος που απομακρύνει τον άνθρωπο από την αλήθεια του Θεού και την κοινωνία με τους άλλους¹⁹⁰.

Η κενοδοξία, η οποία οδηγεί στην υπερηφάνεια και στην ανθρώπινη αρέσκεια, αποτελεί μία από τις πιο επικίνδυνες παγίδες για την ψυχή του ανθρώπου. Η κενοδοξία είναι εκείνη που ενισχύει την υπερηφάνεια και το φθόνο, και εισδύει στη φύση του ανθρώπου με έναν πολύ ύπουλο τρόπο, αφού συνδέεται με κάθε καλό έργο που κάνει κάποιος. Για αυτό το λόγο, ακόμα και ο πιο αρεστός άνθρωπος μπορεί να πέσει θύμα της, επιτρέποντας στο νου του να περιπλανηθεί στην αχλύ της¹⁹¹. Επειδή η κενοδοξία γεννά την υπερηφάνεια, οδηγεί στην ανάπτυξη μιας αίσθησης ανωτερότητας στον άνθρωπο. Ενδυναμώνει δε, όταν ο άνθρωπος κατέχει, αλλά δεν τα διαχειρίζεται με ταπεινοφροσύνη, πλούτη, εξουσία, κοινωνική θέση, μόρφωση, σωματική δύναμη ή ανθρώπινη σοφία και φρόνηση¹⁹².

Για να αντιμετωπίσει κανείς αυτό το πάθος, πρέπει να καλλιεργήσει την ταπεινοφροσύνη και να συνειδητοποιήσει ότι όλα τα όσα έχει είναι δώρο του Θεού, και ότι ανά πάσα στιγμή μπορεί να τα χάσει. Επιπλέον, πρέπει να θυμάται πάντα την παραβολή του Τελώνη και του Φαρισαίου, καθώς και να ακολουθεί

¹⁹⁰ Θεόδωρος Στουδίτης, *Μεγάλη Κατήχησις Μ'*, Φιλοκαλία 18Α, ΕΠΕ, σ. 40¹⁹. Του ιδίου, *Μεγάλη Κατήχησις ΝΗ'*, Φιλοκαλία 18Α, ΕΠΕ, σ. 132¹⁶⁻¹⁹

¹⁹¹ Άγιος Κασσιανός ο Ρωμαίος, *Προς τον επίσκοπο Κάστορα περί των οχτώ λογισμών της κακίας*, Φιλοκαλία των ιερών νηπτικών, τ Α'. (Θεσσαλονίκη: εκδ. "Το περιβόλι της Παναγίας", 2002), σ. 108.

¹⁹² Σεραφείμ Κυρκώτης, μητρ. Ζιμπάμπουε, «Η Παραβολή του Τελώνη και του Φαρισαίου», *Ρομφαία*, 27 Ιανουαρίου 2025, <https://www.romfea.gr/pneumatika/19724-i-paraboli-tou-teloni-kai-tou-farisaiou>

τα λόγια του Κυρίου: «Πᾶς ὁ ὑψῶν ἑαυτὸν ταπεινωθήσεται, καὶ ὁ ταπεινῶν ἑαυτὸν ὑψωθήσεται»¹⁹³.

III. Ο φθόνος, τέλος, είναι ένα πάθος που προκαλεί έντονες κοινωνικές εντάσεις και συγκρούσεις. Είναι η ζήλια για την επιτυχία του άλλου και η επιθυμία για την αποτυχία του ενώ ταυτόχρονα οδηγεί τον φθονερό σε συναισθηματική και πνευματική αποξένωση από την κοινωνία και τον Θεό¹⁹⁴. Ο φθόνος είναι ένα από τα πιο επικίνδυνα πάθη, το οποίο έχει την προέλευσή του στον διάβολο. Αυτός ήταν ο πρώτος που έζησε και ενεργοποίησε το φθόνο, ζηλεύοντας τη δόξα του Θεού και την επικοινωνία του ανθρώπου με τον Θεό στον Παράδεισο. Οι Πατέρες αναφέρουν ότι όταν ο άνθρωπος ζηλεύει, γίνεται όμοιος με τον διάβολο. Ο φθόνος γεννιέται όταν κάποιος δεν μπορεί να αντέξει το γεγονός ότι ο άλλος έχει κάτι που αυτός δεν έχει, είτε αυτό είναι ευλογία, επιτυχία ή σεβασμός¹⁹⁵.

Η ζήλια μπορεί να λάβει διάφορες μορφές, όπως η υπερβολική επιθυμία να κατέχει κάποιος τον άλλο, θεωρώντας τον «ιδιοκτησία» του, χωρίς να του προσφέρει ελευθερία ή εμπιστοσύνη. Αυτό δημιουργεί μια νοσηρή σχέση, στην οποία η επιθυμία για αποκλειστικότητα κυριαρχεί και απορροφά την αμοιβαία ελευθερία και συναισθηματική υγεία¹⁹⁶. Ο φθόνος έχει

¹⁹³ Λουκ. 18:14

¹⁹⁴ Α. Γ. Κεσελόπουλος, *Πάθη και Αρετές στη διδασκαλία του αγίου Γρηγορίου του Παλαμά*, (Αθήνα: Δόμος, 1982), σ. 67.

¹⁹⁵ Ό.π., σ. 68.

¹⁹⁶ «Άγιος Νεκτάριος: Ο φθόνος πηγή κάθε συμφοράς και φυτώριο ανοσιουργημάτων», <https://www.pemptousia.gr/2021/03/agios-nektarios-o-fthonos-pigi-kathe-simforas-ke-fitorio-anosiourgimaton/> 12 Μαρτίου 2021.

πολλές αρνητικές επιπτώσεις, τόσο για τον φθονερό όσο και για το αντικείμενο του φθόνου. Ο φθονερός υποφέρει συνεχώς, καθώς είναι αδύνατο για αυτόν να χαρεί με τη χαρά του άλλου και είναι πάντα σε κατάσταση στενοχώριας ή άγχους. Ακόμα και αν το αντικείμενο του φθόνου αντιμετωπίσει δυσκολίες, ο φθονερός παραμένει δυστυχισμένος και ζει σε μια συνεχιζόμενη πνευματική σύγχυση, αδυνατώντας να εκτιμήσει τα θετικά χαρακτηριστικά του άλλου και παραμένοντας εγκλωβισμένος στις αδυναμίες του. Αντί για την επιθυμία να μειωθεί ο άλλος, η Ορθόδοξη Θεολογία προτρέπει τους πιστούς να καλλιεργούν την αγάπη και την χαρά για την ευημερία των άλλων, αντιμετωπίζοντας έτσι τον φθόνο και προάγοντας την αδελφική αλληλεγγύη¹⁹⁷.

Πώς, όμως, θεραπεύονται τα πάθη μέσα στην Ορθόδοξη Θεολογία; Η Ορθόδοξη Εκκλησία διδάσκει ότι η εξομολόγηση και τα μυστήρια της Εκκλησίας αποτελούν βασικά εργαλεία για την πνευματική θεραπεία και την αποκατάσταση της σχέσης του ανθρώπου με τον Θεό. Μέσω της μετάνοιας και της εξομολόγησης, ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να αναγνωρίσει και να θεραπεύσει τις αμαρτίες του, ενώ ταυτόχρονα ενισχύεται από τη θεία χάρη που προσφέρει η Θεία Ευχαριστία. Η Ορθόδοξη Θεολογία προτρέπει τον πιστό να αναζητήσει την αληθινή θεραπεία μέσω της πνευματικής πορείας, συνδυάζοντας την εξωτερική και την εσωτερική μετάνοια, τη σωφροσύνη και την

¹⁹⁷ Μ. Γαλελιανός, *Ο φθόνος ως πρόσκομμα στην ηθική τελείωση του ανθρώπου: ορθόδοξη ηθική θεώρηση*, δ.δ., (Αθήνα: ΕΚΠΑ, 2002), σ. 58, 60.

καλλιέργεια της αρετής¹⁹⁸. Η αγάπη του προς τον Άλλο περνάει μέσα από την αγάπη του για τον άλλο. Έτσι, μπορεί να βρει το αληθινό νόημα της ζωής¹⁹⁹.

Η ολιστική προσέγγιση που προτείνει η Ορθόδοξη Θεολογία για την αντιμετώπιση των παθών περιλαμβάνει όχι μόνο την πνευματική και ψυχική θεραπεία αλλά και τη σωματική υγεία. Η συμμετοχή στη ζωή της Εκκλησίας, η προσευχή, η νηστεία, η σωματική άσκηση και η κοινωνική αλληλεγγύη ενισχύουν τη συνολική ευημερία του ανθρώπου και τον βοηθούν να αποκαταστήσει την εσωτερική του ισορροπία²⁰⁰. Οι άνθρωποι καλούνται να ζουν με μέτρο και να καλλιεργούν τη σχέση τους με τον Θεό και τους άλλους, προκειμένου να θεραπεύσουν τα πάθη τους και να επιστρέψουν στην αληθινή τους φύση²⁰¹.

¹⁹⁸ Ν. Ε. Μητσόπουλος, *Θέματα Ορθόδοξου Ηθικής Θεολογίας*, Α', (Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων, Αθήνα 1992), σ. 132.

¹⁹⁹ Ο π. Βασίλειος Θερμός συνδυάζει την έννοια του ανθρωπισμού με την Ορθόδοξη θεολογία, τονίζοντας ότι η κοινωνία πρέπει να αναγνωρίσει την ανθρώπινη αξία και να προάγει την ευημερία του ανθρώπου. Σύμφωνα με τον συγγραφέα, η κοινωνία, η οικογένεια και η Εκκλησία διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ολοκλήρωση της ανθρώπινης ύπαρξης και στη σχέση του ανθρώπου με το Θείο. Ωστόσο, η σύγχρονη κοινωνία συχνά απομακρύνεται από τις θεολογικές αυτές αξίες, με αποτέλεσμα την απομόνωση και την έλλειψη νοήματος. Η αναζήτηση του νοήματος της ζωής είναι ένας καθοριστικός παράγοντας της ανθρώπινης εμπειρίας, με τον π. Βασίλειο να υπογραμμίζει ότι αυτή η αναζήτηση μπορεί να βρει τον πλήρη της προσορισμό μόνο μέσω της αγάπης και της σχέσης με τον Θεό, την Εκκλησία και την κοινότητα. Β. Θερμός, *Άνθρωπος στον Ορίζοντα. Προσεγγίζοντας τη συνάντηση Ορθόδοξης Θεολογίας και Επιστημών του Ψυχισμού*, (Αθήνα: εκδ. Γρηγόρης, 2006), σ. 100-102, 118-122, 160-165, 177-181.

²⁰⁰ Ν. Λουδοβίκος, *Η Ιστορία της Αγάπης του Θεού*, (Καρύες: εκδ. Μονής Βατοπαιδίου, 2016), σ. 87.

²⁰¹ Β. Θερμός, *Άνθρωπος στον Ορίζοντα. Προσεγγίζοντας τη συνάντηση Ορθόδοξης Θεολογίας και Επιστημών του Ψυχισμού*, (Αθήνα: εκδ. Γρηγόρης, 2006), σ. 143.

Συνοψίζοντας, η Ορθόδοξη Θεολογία προσφέρει ένα πλήρες πλαίσιο για την κατανόηση και θεραπεία των ανθρώπινων παθών. Τα πάθη θεωρούνται ως εσωτερικές δυνάμεις που εμποδίζουν την πνευματική πρόοδο του ανθρώπου και την κοινωνία του με τον Θεό. Μέσα από τη μετάνοια, την εξομολόγηση, τη συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας και την εφαρμογή θεραπευτικών πρακτικών, ο άνθρωπος μπορεί να αναγνωρίσει και να θεραπεύσει τα πάθη του, επιστρέφοντας στην αληθινή του φύση και στην κοινωνία με τον Θεό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ:

Η ΔΙΠΛΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΘΗ: ΜΙΑ ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

4.1. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ ΣΤΗΝ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Η έννοια της επιθυμίας κατέχει έναν κεντρικό ρόλο στην Ορθόδοξη Χριστιανική θεολογία, καθώς είναι θεμελιώδης για την κατανόηση της ανθρώπινης φύσης και της σχέσης του ανθρώπου με τον Θεό. Στην Ορθοδοξία, η επιθυμία δεν περιορίζεται σε μια ενιαία ή μονοδιάστατη έννοια, αλλά αναπτύσσεται σε ποικίλες εκφράσεις, ανάλογα με το αντικείμενο και τη φύση της²⁰². Οι Πατέρες της Εκκλησίας και οι θεολόγοι διαχωρίζουν τη θετική επιθυμία, η οποία οδηγεί στην αγιότητα και τη θεία κοινωνία, από τη αρνητική επιθυμία που οδηγεί στην αμαρτία και την απομάκρυνση από τον Θεό. Στο παρόν κεφάλαιο θα αναλυθεί η έννοια της επιθυμίας στην Ορθόδοξη θεολογία, το πλαίσιο μέσα στο οποίο αυτή κατανοείται, και πώς η Εκκλησία την αποδέχεται ή την απορρίπτει²⁰³.

Στην Ορθόδοξη θεολογία, η επιθυμία εννοείται ως ψυχική και πνευματική τάση που συνδέεται με την αναζήτηση του αγαθού ή της ευχαρίστησης. Η επιθυμία είναι μια εσωτερική κίνηση του ανθρώπου

²⁰² Γ. Κουννούσης «Επιθυμία: θεμέλιο της ανθρώπινης φύσεως & ο κίνδυνος διαστροφής της», 18 Μαΐου 2017, <https://www.pemptousia.gr/2017/05/epithimia-themelio-tis-anthropinis-fiseos-o-kindinos-diastrafis-tis/> (Ημ. Ανάκτησης 12 Φεβρουαρίου 2025)

²⁰³ Ο.π.

προς κάτι που θεωρεί καλό ή επιθυμητό. Η φύση της επιθυμίας στην Ορθοδοξία περιλαμβάνει τόσο το θετικό όσο και το αρνητικό, και η ερμηνεία της εξαρτάται από το αντικείμενο προς το οποίο κατευθύνεται η επιθυμία²⁰⁴. Στην Ορθόδοξη διδασκαλία, η καλή επιθυμία σχετίζεται με την αγάπη και την αναζήτηση του Θεού. Ο άνθρωπος καλείται να επιθυμεί τη θεία χάρη, την ένωση με τον Θεό και την αγιότητα. Η επιθυμία για την αγάπη προς τον Θεό και την εξιλέωση από τις αμαρτίες είναι θεμιτή και αναγκαία στην πορεία προς την πνευματική ολοκλήρωση. Αυτή η καλή επιθυμία διαμορφώνει την αρχή της πνευματικής ζωής και αποτελεί το εσωτερικό κίνητρο για την πραγμάτωση του ανθρώπινου σκοπού στην Εκκλησία²⁰⁵.

Ο Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος αναφέρει την θεία επιθυμία ως τη δύναμη που ωθεί τον άνθρωπο προς τον Θεό με σκοπό τη θεία κοινωνία, κάτι που την καθιστά την πιο ισχυρή δύναμη στη ζωή του πιστού. Αντίθετα, η κακή επιθυμία αναφέρεται στην προσκόλληση του ανθρώπου στα υλικά αγαθά, στην επιθυμία για εξουσία, πλούτο και δόξα, καθώς και σε καταστάσεις που οδηγούν σε αμαρτία και απομάκρυνση από τον Θεό²⁰⁶. Η κακή επιθυμία, σύμφωνα με την Ορθόδοξη θεολογία, είναι αποτέλεσμα κακίας, υπερηφάνειας ή εγωισμού και αποτελεί το κίνητρο για την απομάκρυνση από την αληθινή ζωή και την ηθική ακεραιότητα. Αυτή η επιθυμία εκδηλώνεται συχνά μέσω της επιδίωξης των

²⁰⁴ Ό.π.

²⁰⁵ Χ. Γιανναράς, *Η μεταφυσική του σώματος. Σπουδή στον Ιωάννη της Κλίμακος*, (Αθήνα: Δωδώνη, 1971), σ. 50-51.

²⁰⁶ Ό.π.

σαρκικών ηδονών, με συνέπεια τη διάσπαση της σχέσης με τον Θεό. Ο Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής θεωρεί αυτές τις κακές επιθυμίες ως υποκινούμενες από την αγάπη για τον κόσμο και τις εγκόσμιες απολαύσεις, οδηγώντας τον άνθρωπο σε πνευματική αδιαφορία και απομάκρυνση από τη θεία χάρη²⁰⁷.

Συμπερασματικά, η έννοια της επιθυμίας στην Ορθόδοξη θεολογία αποτελεί έναν θεμελιώδη άξονα για την κατανόηση της ανθρώπινης φύσης και της σχέσης του ανθρώπου με τον Θεό. Η επιθυμία, ως ψυχική και πνευματική τάση, μπορεί να οδηγήσει είτε στην πνευματική ανύψωση και την ενότητα με τον Θεό, είτε στην απομάκρυνση από Αυτόν μέσω της αμαρτίας²⁰⁸. Η διάκριση μεταξύ θετικής και αρνητικής επιθυμίας είναι κρίσιμη: η πρώτη ενισχύει την αγάπη, την αγιότητα και την αναζήτηση του Θεού, ενώ η δεύτερη συνδέεται με την εμμονή στα υλικά αγαθά, την εγωιστική ικανοποίηση και την πνευματική παρακμή. Οι διδασκαλίες των Πατέρων της Εκκλησίας, όπως του Αγίου Ιωάννη της Κλίμακος και του Αγίου Μάξιμου του Ομολογητή, υπογραμμίζουν την ανάγκη

²⁰⁷Μάξιμος Ομολογητής, *Τρίτη Εκατοντάδα Κεφαλαίων Περί Αγάπης*, <https://www.agioskosmas.gr/sindesmos.asp?issue=115&artid=4231>, 3 Φεβρουαρίου 2025: «Οι κακίες προέρχονται από την κακή χρήση των δυνάμεων της ψυχής, δηλαδή της λογιστικής και της επιθυμητικής. Της λογιστικής δυνάμεως κακή χρήση είναι η άγνοια και η αφροσύνη. Της θυμοειδούς και της επιθυμητικής είναι το μίσος και η ακολασία. Καλή χρήση τους είναι η γνώση και η φρόνηση, η αγάπη και η σωφροσύνη. Αν αυτό είναι αλήθεια, τότε κανένα κτίσμα του Θεού και δημιουργήμα δεν είναι κακό».

²⁰⁸ Στ. Γιαγκάζογλου, «Φιλοσοφία της ιστορίας και θεολογία της ιστορίας», στο Σπ. Αθανασοπούλου -Κυπρίου, Στ. Γιαγκάζογλου και Αν.. Γ. Μαράς, *Η Ορθοδοξία ως πολιτισμικό επίτευγμα και τα προβλήματα του Σύγχρονου Ανθρώπου*, τ. Γ', Ορθοδοξία και [Μετα-] Νεωτερικότητα, (Πάτρα: ΕΑΠ, 2008), σ. 28-29.

για πνευματικό αγώνα προκειμένου να μεταμορφωθούν οι κακές επιθυμίες σε θετικές, κατευθυνόμενες προς τη θεία χάρη και την ηθική ακεραιότητα. Έτσι, η επιθυμία αποκαλύπτεται ως μια δυναμική δύναμη που, αν κατευθυνθεί σωστά, μπορεί να οδηγήσει τον άνθρωπο στην πνευματική ολοκλήρωση και την αιώνια κοινωνία με τον Θεό²⁰⁹.

²⁰⁹ Ό.π.

4.2 Η ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΠΑΘΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ ΣΤΗΝ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Η Ορθόδοξη θεολογία συνδέει άμεσα την έννοια της επιθυμίας με τα πάθη. Τα πάθη, σύμφωνα με τους Πατέρες της Εκκλησίας, είναι εσωτερικές κινήσεις της ψυχής που απομακρύνουν τον άνθρωπο από την ηθική ακεραιότητα και την πνευματική ισορροπία. Αυτά τα πάθη προέρχονται από κακές επιθυμίες και οδηγούν σε αμαρτία και απομάκρυνση από τον Θεό²¹⁰.

Η θεραπεία των παθών στην Ορθόδοξη παράδοση συνδέεται με την αλλαγή των επιθυμιών του ανθρώπου. Η θετική επιθυμία για αγάπη προς τον Θεό και τους ανθρώπους πρέπει να υπερτερεί της εγωιστικής και αμαρτωλής επιθυμίας για τα γήινα αγαθά. Μέσω της άσκησης, της νηστείας και της συνεχιζόμενης προσευχής, ο άνθρωπος καθαρίζει το νου και την ψυχή του, ώστε οι επιθυμίες του να κατευθύνονται προς τον Θεό και την πνευματική ζωή. Η μετάνοια είναι επίσης θεμελιώδης στη διαδικασία αυτή, καθώς μέσω αυτής ο άνθρωπος αναγνωρίζει τις κακές επιθυμίες και τα πάθη του και επανακατευθύνει τις επιθυμίες του προς το αγαθό²¹¹.

²¹⁰ Ιωάννης Δαμασκηνός, «Λόγος ψυχωφελής και θαυμάσιος περί πασών των αρετών και των παθών, Μικρή Φιλοκαλία Τόμος Β', μτφρ. Ε. Γ. Καρακοβούνη, (Αθήνα: εκδ. Αποστολικής Διακονίας, 2013), σ. 81-94.

²¹¹ Ο.π.

Ο Άγιος Γρηγόριος Παλαμάς αναγνωρίζει τη σημασία της διάκρισης στις επιθυμίες. Θεωρεί πως οι επιθυμίες πρέπει να εξετάζονται και να ελέγχονται προσεκτικά για να αποφεύγονται οι εγωιστικές και αμαρτωλές επιθυμίες, οι οποίες εμποδίζουν την πνευματική πρόοδο και την ένωσή μας με τον Θεό²¹². Η επιθυμία στην Ορθόδοξη θεολογία συνδέεται στενά με την έννοια της ελευθερίας. Ο άνθρωπος, δημιουργημένος κατ' εικόνα και καθ' ομοίωσιν Θεού, διαθέτει την ικανότητα να επιθυμεί ελεύθερα και να κατευθύνει τις επιθυμίες του προς το καλό ή το κακό²¹³. Η πνευματική ελευθερία επιτυγχάνεται μέσω της επιλογής να υπακούει στις θεϊκές εντολές και να επιθυμεί τη σωτηρία και τη θεία χάρη, παρά τις εξωτερικές πιέσεις και τις κακές επιθυμίες. Στην αιώνια ζωή, η πλήρης εκπλήρωση της επιθυμίας του ανθρώπου επιτυγχάνεται μέσω της ενότητας με τον Θεό²¹⁴. Η ενότητα αυτή απολαμβάνεται ήδη μέσω της θέωσης του ανθρώπου ήδη από την παρούσα ζωή.

Στο έργο του, ο π. Γεώργιος Καψάνης σημειώνει ότι η έννοια της θέωσης αναλύεται ως θεμελιώδης αξία της Ορθόδοξης θεολογίας και ανθρωπολογίας, τοποθετώντας την ως τον τελικό σκοπό της ανθρώπινης ύπαρξης. Η θέωση δεν είναι μια αυθαίρετη διαδικασία, αλλά προϋποθέτει την ελεύθερη και συνειδητή συμμετοχή του ανθρώπου στη θεία χάρη. Η ελευθερία του

²¹² Χρ. Τερέζης, «Η περί ανθρώπου διδασκαλία του Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά», Πατερική-Βυζαντινή Επιθεώρησης, τομ. 18 (2000), σ. 11-25 , ειδικ. σ. 12-13.

²¹³ Ό.π., ειδικ. σ. 18-20

²¹⁴ Ό.π.

ανθρώπου είναι απαραίτητη, καθώς η αποδοχή της χάρης προϋποθέτει τη συνεργασία του ανθρώπινου θελήματος με τη θεία δύναμη. Η χάρη ενισχύει και ανακαινίζει τη φύση του ανθρώπου, χωρίς όμως να υποκαθιστά την ανθρώπινη προσπάθεια, ενώ η πορεία προς τη θέωση είναι μια διαδικασία που εξαρτάται από την ελεύθερη επιλογή και συμμετοχή του ανθρώπου²¹⁵

Ο π. Βασίλειος Θερμός συνδέει άρρηκτα την ελευθερία άρρηκτα με την προσωπική σχέση του ανθρώπου με τον Θεό. Η ελευθερία δεν είναι αυθαίρετη, αλλά σχετίζεται με την υπακοή στο θέλημα του Θεού και την εκούσια συμμετοχή του ανθρώπου στην πορεία της σωτηρίας. Έτσι, ο π. Βασίλειος αναδεικνύει την ελευθερία ως το θεμέλιο της σωτηρίας και της συμμετοχής στην αγάπη και την κοινότητα²¹⁶. Άλλωστε, η αυθεντική σχέση με τον Θεό και η συμμετοχή στη Θεία Χάρη είναι κεντρικά στοιχεία για την ανθρώπινη σωτηρία και αναγέννηση²¹⁷. Η χριστιανική αντίληψη για τη σωτηρία, σε αντίθεση με άλλες θρησκείες, επικεντρώνεται στη βιωματική και προσωπική σχέση του ανθρώπου με το Θεό, η οποία οδηγεί στην πνευματική αναγέννηση.

²¹⁵ Γ. Καψάνης, *Η θέωσις ως Σκοπός της Ζωής Του Ανθρώπου*, (Καρυές Αγίου Όρους: εκδ. Ι. Μονή Οσίου Γρηγορίου, 2007), σ. 18-22.

²¹⁶ Β. Θερμός, *Ανθρώπος στον Ορίζοντα. Προσεγγίζοντας τη συνάντηση Ορθόδοξης Θεολογίας και Επιστημών του Ψυχισμού*, (Αθήνα: εκδ. Γρηγόρης, 2006), σ. 57-60.

²¹⁷ Ο.π., σ. 83-89.

Στην ψυχολογία, οι επιθυμίες συνδέονται με την ανθρώπινη συναισθηματική κατάσταση και συμπεριφορά και θεωρούνται αναγκαίες για την αυτοεκπλήρωση, την επίτευξη στόχων και την διαχείριση των εσωτερικών συγκρούσεων. Παρά το γεγονός ότι η ψυχολογία δεν εστιάζει στις θεολογικές έννοιες του Θεού και της θείας χάρης, οι επιθυμίες και τα πάθη αναγνωρίζονται ως κοινά ανθρώπινα ζητήματα και στις δύο περιοχές της ανθρώπινης εμπειρίας²¹⁸. Η έννοια της επιθυμίας στην Ορθοδοξία είναι πολυδιάστατη και αναπόσπαστη από τη διαδικασία της πνευματικής ανύψωσης και της σχέσης με τον Θεό. Οι επιθυμίες μπορεί να είναι θετικές, οδηγώντας τον άνθρωπο σε αγάπη και ενότητα με τον Θεό, ή αρνητικές, οδηγώντας σε αμαρτία και απομάκρυνση από τη θεία χάρη²¹⁹.

Τέλος, η Ορθόδοξη διδασκαλία επισημαίνει τη διάκριση και την πνευματική καθαρότητα ως μέσα για να ελέγχεται και να αναμορφώνεται η ανθρώπινη επιθυμία προς την κατεύθυνση της σωτηρίας και της αληθινής ελευθερίας²²⁰.

²¹⁸ Χρ. Τερέζης, «Η περί ανθρώπου διδασκαλία του Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά», Πατερική-Βυζαντινή Επιθεώρησης, τομ. 18 (2000), σ. 11-25 , ειδικ. σ. 18-20

²¹⁹ Ό.π.

²²⁰ Ό.π.

4.3. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η επιθυμία αποτελεί έναν από τους πιο θεμελιώδεις ψυχικούς μηχανισμούς στην ψυχολογία, καθώς είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη συμπεριφορά, τα κίνητρα και την ψυχική κατάσταση του ατόμου. Η επιθυμία κατανοείται ως μια συναισθηματική κατάσταση, που προκύπτει από την ανάγκη ικανοποίησης συγκεκριμένων αναγκών ή την επίτευξη στόχων. Αν και η έννοια της επιθυμίας εξετάζεται σε διάφορους τομείς της ψυχολογίας, από τη γνωσιακή ψυχολογία μέχρι τη θεωρία της προσωπικότητας, η ψυχολογία τη συνδέει συχνά με τις κινητήριες δυνάμεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς²²¹.

Στην ψυχολογία, η επιθυμία ορίζεται ως μια ψυχική τάση ή ανάγκη που καθοδηγεί το άτομο προς την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων ή την κάλυψη συναισθηματικών αναγκών. Η επιθυμία αναφέρεται στην εσωτερική ώθηση ή την επιθυμία του ατόμου για κάτι που θεωρεί επιθυμητό ή χρήσιμο, όπως η απόκτηση υλικών αγαθών, η κοινωνική αποδοχή ή η συναισθηματική πληρότητα. Οι επιθυμίες αποτελούν σημαντικό παράγοντα για την κινητοποίηση του ατόμου και τον καθορισμό της συμπεριφοράς του. Η ανάγκη για ικανοποίηση των επιθυμιών δημιουργεί κίνητρα, τα οποία οδηγούν σε ενέργειες ή

²²¹ N. D. Volkow, J. S. Fowler, & G. J. Wang, "The addicted human brain: Insights from imaging studies", *Journal of Clinical Investigation*, 111(10), (2003), 1444- 1451, ειδικ, σ. 1446.

συμπεριφορές που στοχεύουν στην επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος. Η έννοια της επιθυμίας στη ψυχολογία συνδέεται άμεσα με τη θεωρία του κινήτρου, η οποία αποτελεί ένα βασικό πεδίο έρευνας στην ψυχολογία²²².

Η επιθυμία θεωρείται κίνητρο για τη βελτίωση της ευημερίας ή την ικανοποίηση αναγκών. Οι θεωρίες του κινήτρου επικεντρώνονται στη διαδικασία κατά την οποία οι επιθυμίες, ως ψυχικές ανάγκες, κινητοποιούν το άτομο να ακολουθήσει συγκεκριμένες δράσεις. Ο Abraham Maslow, μέσω της «Πυραμίδας των Αναγκών», θεωρεί την επιθυμία ως κεντρικό παράγοντα για την ανθρώπινη συμπεριφορά. Σύμφωνα με τη θεωρία του, οι άνθρωποι έχουν ιεραρχικά διαρθρωμένες ανάγκες, και οι επιθυμίες προκύπτουν από την ανάγκη ικανοποίησης αυτών των βασικών αναγκών, οι οποίες περιλαμβάνουν τις φυσιολογικές, κοινωνικές και πνευματικές ανάγκες²²³. Στην κορυφή της

²²² Ο.π.

²²³ «Η θεωρία του Maslow σχετικά με την Ιεράρχηση των Αναγκών του ανθρώπου δημοσιεύτηκε το 1943 στο έργο του Θεωρία των ανθρώπινων κινήτρων. Πρόκειται για την κατάταξη σε μια πυραμίδα των αναγκών του ανθρώπου που περιλαμβάνει πέντε επίπεδα· η ιεραρχική κατάταξη των αναγκών είναι σημαντική, γιατί η ικανοποίησή τους πρέπει να γίνεται με αυτή τη σειρά (Καψάλης, 1987: 300). Ξεκινώντας από το χαμηλότερο επίπεδο έχουμε: α) τις φυσιολογικές ανάγκες, τις ανάγκες της επιβίωσης, αυτές τις οποίες πρέπει να ικανοποιήσουμε για να κρατηθούμε στη ζωή, δηλαδή τροφή, νερό, ύπνο, αναπαραγωγή. β) τις ανάγκες ασφάλειας που είναι δημιουργήματα του αισθήματος της αυτοσυντήρησης, δηλαδή ασφάλεια του σώματος, υγεία, εργασία, οικογένεια, περιουσία γ) τις κοινωνικές ανάγκες, τις ανάγκες για αγάπη, τη σύνδεση με άλλους, την ένταξη σε ομάδα, τη φιλία, την ερωτική επικοινωνία. δ) τις ανάγκες εκτίμησης και αναγνώρισης από τους άλλους, τις ανάγκες για εμπιστοσύνη, σεβασμό των άλλων, εκτίμησης από τους άλλους ε) την ανάγκη αυτοπραγμάτωσης (αυτό-ολοκλήρωσης, αυτενέργειας και αυτό-ανάπτυξης), τις ανάγκες για δημιουργικότητα,

πυραμίδας βρίσκεται η αυτοεκπλήρωση, η επιθυμία του ατόμου για προσωπική ανάπτυξη και ολοκλήρωση. Οι επιθυμίες μπορούν να έχουν θετική ή αρνητική επίδραση στην ψυχική υγεία. Η διαχείριση των επιθυμιών και η ικανοποίηση των εσωτερικών αναγκών παίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχική ευημερία, ενώ η υποσχόμενη αίσθηση απογοήτευσης από ανεκπλήρωτες επιθυμίες μπορεί να οδηγήσει σε ψυχικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη, το άγχος ή η εξάρτηση²²⁴.

Η κατάθλιψη συνδέεται συχνά με την αδυναμία ικανοποίησης των βασικών επιθυμιών και αναγκών, οδηγώντας σε μια αίσθηση απελπισίας και αδυναμίας να επιτευχθούν προσωπικοί στόχοι. Στην κατάθλιψη, οι άνθρωποι συχνά βιώνουν έντονη απογοήτευση καθώς οι επιθυμίες τους παραμένουν ανεκπλήρωτες, οδηγώντας σε αρνητικά συναισθήματα και συμπεριφορές²²⁵. Η εξάρτηση, είτε από ουσίες είτε από άλλες καταναλωτικές ή συμπεριφορικές δραστηριότητες, μπορεί να προκύψει από την ανάγκη ικανοποίησης ανικανοποίητων επιθυμιών, συνήθως συναισθηματικών ή ψυχολογικών, που

ηθικότητα, έλλειψη προκαταλήψεων», Α. Μπιτσάνη - Πέτρου, "Η Παιδαγωγική θεωρία του Abraham Maslow", *Culture and Research*, Vol 2 (2013), p. 34-50, esp. 34-35. <https://ejournals.lib.auth.gr/culres/article/view/3928>, <https://doi.org/10.26262/culres.v2i0.3928>. A Theory of Human Motivation (Maslow, 1943: 370-96) Maslow, 1970: 56-61). Α. Η. Maslow, "A Theory of Human Motivation", *Psychological Review* 50(4) (1943), σ. 370-96. Α. Η. Maslow, *Motivation and Personality*, (Harper Collins Publishers, 1970³), (1954, first edition), p. 51-61.

²²⁴ Α. Μπιτσάνη - Πέτρου, "Η Παιδαγωγική θεωρία του Abraham Maslow", *Culture and Research*, Vol 2 (2013), p. 34-50, esp. 37.

²²⁵ Γ. Παναγιώτου, Δ. Αγοραστός, "Associations between emotions, self-focused attention and self-regulation" *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 23(1), (2018), 37-53. ειδικ. σ. 39, https://doi.org/10.12681/psy_hps.23017

σχετίζονται με την ανακούφιση από το άγχος ή τη συναισθηματική κενότητα²²⁶.

Οι επιθυμίες, όταν αναγνωρίζονται και ερμηνεύονται σωστά από το άτομο, έχουν τη δυνατότητα να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και την εσωτερική ικανοποίηση. Η αναγνώριση των πραγματικών επιθυμιών βοηθά τον άνθρωπο να κατευθύνει τη ζωή του με πιο αποτελεσματικό και θετικό τρόπο, προσφέροντας του αίσθηση ελέγχου και σκοπού. Η επιθυμία για αυτοπραγμάτωση²²⁷ και προσωπική ανάπτυξη μπορεί να οδηγήσει στην αυτοεκπλήρωση και την επίτευξη των υψηλότερων δυνατοτήτων του ατόμου²²⁸.

Η αυτοεκπλήρωση είναι μια επιθυμία που σχετίζεται με την πλήρη ανάπτυξη του ατόμου και την επίτευξη του προσωπικού δυναμικού του, όπως περιγράφεται από τον Maslow στην κορυφή της πυραμίδας του²²⁹. Η έννοια της επιθυμίας στην ψυχολογία είναι πολυδιάστατη και συνδέεται με τις βασικές κινητήριες δυνάμεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς και συναισθημάτων. Οι επιθυμίες ενεργοποιούν κίνητρα για την επίτευξη στόχων, την ικανοποίηση αναγκών και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας.

²²⁶ Ό.π., σ. 47.

²²⁷ Η πραγματοποίηση των πνευματικών, ψυχικών και σωματικών δυνατοτήτων του ανθρώπου, καθώς και η αίσθηση της πληρότητας (εσωτερικής ισορροπίας) που αυτή συνεπάγεται, η ανάγκη του ατόμου να φθάσει στο μέγιστο δυναμικό του, μέσω της πλήρους δυνατής ανάπτυξης των, προσωπικών ικανοτήτων.

²²⁸ Χρ. Σπηλιοπούλου, *Παρακίνηση & εργασιακή ικανοποίηση στη δημόσια διοίκηση μελέτη περίπτωσης: κέντρο είσπραξης ασφαλιστικών οφειλών του Ε.Φ.Κ.Α.*, μ.δ., (Αιγάλεω: ΠΑΔΑ, 2021), σ. 12

²²⁹ Ό.π., σ. 12-13.

Επιπλέον, η διαχείριση των επιθυμιών είναι κρίσιμη, καθώς η αδυναμία ή η υπερβολή ικανοποίησης των επιθυμιών μπορεί να οδηγήσει σε ψυχικές διαταραχές²³⁰.

Συνολικά, η ψυχολογία ενσωματώνει την έννοια της επιθυμίας ως βασικό μηχανισμό που καθοδηγεί την ανθρώπινη συμπεριφορά και ευημερία.

²³⁰ Γ. Παναγιώτου, Δ. Αγοραστός, "Associations between emotions, self-focused attention and self-regulation" *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 23(1), (2018), 37–53. ειδικ. σ. 46, https://doi.org/10.12681/psy_hps.23017

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ:

ΜΙΑ ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΛΗΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΚΟΡΕΣΤΗ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΜΑΞΙΜΟΥ ΤΟΥ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗ.

Η μελέτη του θέματος του θελήματος και της ακόρεστης επιθυμίας στον Άγιο Μάξιμο τον Ομολογητή εστιάζει σε θεμελιώδεις έννοιες της ορθόδοξης θεολογίας, όπως αυτές αναπτύσσονται στην φιλοσοφία και τη θεολογία του Αγίου²³¹. Ο Άγιος Μάξιμος θεωρείται μια από τις πιο σημαντικές φιλοσοφικές και θεολογικές φυσιογνωμίες της χριστιανικής Ανατολής, και η σκέψη του αποκαλύπτει τις αντιφάσεις και τις εσωτερικές δυναμικές του ανθρώπινου θελήματος και των επιθυμιών σε σχέση με τον Θεό. Σύμφωνα με τον Άγιο Μάξιμο, το θέλημα και η επιθυμία συνιστούν δύο διαφορετικές αλλά αλληλένδετες ψυχικές και πνευματικές δυνάμεις που καθορίζουν τη σχέση του ανθρώπου με τον Θεό και τον προορισμό του στην θεία θέωση²³².

Στη θεολογία του Αγίου Μάξιμου, το θέλημα και η επιθυμία κατέχουν θεμελιώδη θέση στην ανθρώπινη φύση και την

²³¹ Γ. Φλωρόφσκυ, *Οι Βυζαντινοί Πατέρες του έκτου, έβδομου και όγδοου αιώνα*, (Θεσσαλονίκη: εκδ. Π. Πουρνάρας, 1993), σ. 327. Ν. Ματσούκας, *Κόσμος, άνθρωπος, κοινωνία κατά τον Μάξιμο Ομολογητή*, (Αθήνα: εκδόσεις Γρηγόρη, 2014), σ. 17.

²³² Δ. Σκλήρης, «Δώσε τρόπο στην οργή: οι αρετές του θυμού κατά τον άγιο Μάξιμο Ομολογητή», *Σύναξις* τ. 129 (2014), σ. 59-60.

πνευματική πορεία του ανθρώπου. Ο Άγιος διακρίνει τη σημασία του θελήματος, το οποίο είναι η υπερβατική, ηθικά υπεύθυνη δύναμη του ανθρώπου να επιλέξει το καλό ή το κακό, από την επιθυμία, η οποία συνδέεται με την υλική και σωματική πλευρά του ανθρώπου²³³. Η επιθυμία είναι κινητήρια δύναμη, που χωρίς την καθοδήγηση της θείας χάρης μπορεί να οδηγήσει τον άνθρωπο σε αμαρτωλές καταστάσεις και εγωιστικά κίνητρα. Αντίθετα, το θέλημα του ανθρώπου έχει τη δυνατότητα να καθοδηγείται προς το καλό και την αρετή, εφόσον εναρμονίζεται με τη θεία θέληση. Για τον Άγιο Μάξιμο, η κατανόηση του θελήματος και της επιθυμίας απαιτεί μια εις βάθος ανάλυση του ανθρώπινου ψυχισμού και της ανθρώπινης φύσης στο πλαίσιο του θεϊκού προορισμού²³⁴.

Ο Άγιος Μάξιμος διαχωρίζει το θέλημα από την επιθυμία, θεωρώντας την επιθυμία ως μια έντονα σωματική και συναισθηματική διάσταση, ενώ το θέλημα χαρακτηρίζεται από την πνευματική δύναμη που οδηγεί τον άνθρωπο προς τον Θεό. Η επιθυμία είναι συχνά ακόρεστη και επηρεάζεται από τα αισθητηριακά ερεθίσματα, ενώ το θέλημα απαιτεί συνειδητή επιλογή και έλεγχο από τη συνείδηση του ατόμου²³⁵. Η επιθυμία,

²³³ Ν. Λουδοβίκος, «Το Θέλημα και η ακόρεστη επιθυμία στον Άγιο Μάξιμο», μαγνητοφωνημένη ομιλία στο <https://aparchi.gr/2023/01/22/to-thelima-kai-i-akoresti-epithymia-ston-agio-maximo/> (Ημ. Ανάκτησης 10 Φεβρουαρίου 2025)

²³⁴ Θεόκλητος Διονυσιάτος μοναχός, *Τα 400 κεφάλαια Περί Αγάπης και ερμηνεία στο Πάτερ ημών*, (Αθήνα: εκδόσεις Σπηλιώτη, 2002), σ. 73.

²³⁵ «Μην περιφρονήσεις την συνείδησή σου που πάντα σε συμβουλεύει για το καλό σου. Γιατί σου προσφέρει υποδείξεις θείες και αγγελικές, σε ελευθερώνει από τους κρυφούς μολυσμούς της καρδιάς σου και τελικά κατά τον καιρό του

σύμφωνα με τον Άγιο Μάξιμο, μπορεί να παρασύρει τον άνθρωπο προς αμαρτωλούς δρόμους, ενώ το θέλημα έχει τη δυνατότητα να καθοδηγήσει τον άνθρωπο στην ευσέβεια και στην υπακοή στη θεία θέληση²³⁶. Η επιθυμία μπορεί να απομακρύνει τον άνθρωπο από την ιερή τάξη της πίστης, ενώ το θέλημα είναι το εργαλείο για την πραγμάτωση της σωτηρίας, μέσω της υπακοής στο θέλημα του Θεού.

Ο Άγιος Μάξιμος αναγνωρίζει ότι η ακόρεστη επιθυμία είναι συχνά καθοδηγούμενη από το εγώ και τις υλικές ανάγκες του ανθρώπου, οδηγώντας σε μια αναζήτηση του απρόσιτου και του προσωρινού. Η επιθυμία που εξαρτάται από τα υλικά αγαθά ή τις εγωιστικές επιθυμίες του ανθρώπου μπορεί να οδηγήσει σε καταστροφικές συνέπειες. Αντίθετα, όταν η επιθυμία υποτάσσεται στο θέλημα του Θεού και εναρμονίζεται με την θεία θέληση, αποκτά σωτήριο χαρακτήρα²³⁷.

θανάτου σου, σου χαρίζει παρηγοσία προς τον Θεόν», Μάξιμος ο Ομολογητής, *Τρίτη Εκατοντάδα Κεφαλαίων περί Αγάπης*, § 79.

²³⁶ «Όλοι οι εμπαθείς λογισμοί, ή ερεθίζουν το επιθυμητικό μέρος της ψυχής, ή ταράζουν το θυμικό ή το λογιστικό. Και απ' αυτό συμβαίνει στο νου να εξασθενήσει προς την πνευματική θεωρία και την ανύψωση έξω από τον κόσμο με την προσευχή. ... Το θυμικό πάλι το ταράζουν οι εμπαθείς ενθυμήσεις εκείνων που μας λύπησαν, και αιτία είναι η φιληδονία, η κενοδοξία και η φιλοϋλία. Γιατί γι' αυτά λυπάται ο εμπαθής, ή επειδή στερήθηκε ή επειδή δεν πέτυχε. Τις ενθυμήσεις αυτές τις κόβουν η καταφρόνηση και ο εξευτελισμός τους για χάρη της αγάπης του Θεού», Μάξιμος ο Ομολογητής, *Τρίτη Εκατοντάδα Κεφαλαίων περί Αγάπης*, §20.

²³⁷ Μάξιμος ο Ομολογητής, *Πρώτη Εκατοντάδα Κεφαλαίων Περί Αγάπης*, §49: «Μη λερώσεις το νου σου ανεχόμενος λογισμούς επιθυμίας και θυμού, για να μην ξεπέσεις από την καθαρή προσευχή και περιπέσεις στο πνεύμα της ακηδίας». Ό.π., §50: «Τότε ο νους χάνει την οικειότητα που έχει με το Θεό, όταν δέχεται πονηρούς ή ακάθαρτους λογισμούς να παραμένουν». Ό.π., §51: «Ο ανόητος, που τον οδηγούν τα πάθη, όταν αναστατώνεται από το θυμό,

Ο Μάξιμος ο Ομολογητής υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος που καθοδηγείται από το θεϊκό θέλημα κατανοεί ότι η επιθυμία μπορεί να έχει μια θετική κατεύθυνση προς την αγάπη, την ειρήνη και την ευσέβεια. Η σωστή κατεύθυνση της επιθυμίας οδηγεί στην πνευματική τελείωση και την ένωση με τον Θεό. Η ακόρεστη επιθυμία αποτελεί μια κεντρική πρόκληση για την πνευματική ζωή του ανθρώπου, σύμφωνα με τον Άγιο Μάξιμο. Ο άνθρωπος, έχοντας το θεϊκό δώρο της ελεύθερης βούλησης, καλείται να υποτάξει τις αμαρτωλές του επιθυμίες και να τις μεταμορφώσει σε αρετές. Άλλωστε, «εκείνος που κατόρθωσε τις αρετές και πλούτισε με θεία γνώση, επειδή βλέπει τα πράγματα στη φυσική τους κατάσταση, πράττει τα πάντα και μιλά γι' αυτά κατά τις υπαγορεύσεις του ορθού λόγου, χωρίς να σφάλλει καθόλου. Γιατί από την ορθή ή μη ορθή χρησιμοποίηση των πραγμάτων είναι που γινόμαστε ή ενάρετοι ή κακοί»²³⁸.

Ο Μάξιμος διδάσκει ότι ο άνθρωπος πρέπει να αναγνωρίζει την κατεύθυνση των επιθυμιών του και να τις καθοδηγεί με τη βοήθεια της προσευχής, της νηστείας και της άσκησης, προκειμένου να φτάσει στην θεία συγκατάβαση και να υπερβεί τις εγωιστικές και ακόρεστες επιθυμίες του. Ο αγώνας αυτός είναι

βιάζεται να φύγει ασυλλόγιστα μακριά από τους αδελφούς. Άλλοτε πάλι, όταν καίγεται από την επιθυμία, μετανοιωμένος τρέχει να τους συναντήσει. Ο φρόνιμος όμως, και στις δύο περιπτώσεις κάνει το αντίθετο. Στην περίπτωση του θυμού, αφού κόψει τις αιτίες της ταραχής, απαλλάσσει τον εαυτό του από την λύπη προς τους αδελφούς. στην περίπτωση της επιθυμίας, συγκρατεί τον εαυτό του από την παράλογη παρόρμηση για συνάντηση άλλων», Μάξιμος ο Ομολογητής, *Πρώτη Εκατοντάδα Κεφαλαίων Περί Αγάπης*, §51.

²³⁸ Μάξιμος ο Ομολογητής, *Πρώτη Εκατοντάδα Κεφαλαίων Περί Αγάπης*, §92.

θεμελιώδης για την πνευματική απελευθέρωση και τη σύνδεση του ανθρώπου με τον Θεό²³⁹. Η θεολογία του Αγίου Μάξιμου για το θέλημα και την ακόρεστη επιθυμία είναι θεμελιώδης για την Ορθόδοξη ανθρωπολογία και θεολογία. Ο Μάξιμος αναγνωρίζει τη σημαντικότητα της συνειδητής βούλησης και της υπακοής στη θεία θέληση για την εκπλήρωση του θελήματος του Θεού, ενώ κατανοεί τις προκλήσεις της ανθρώπινης ψυχής και την ανάγκη για πνευματικό αγώνα απέναντι στην ακόρεστη επιθυμία²⁴⁰.

Εν κατακλείδι, ο άνθρωπος καλείται να υπερβεί τις εγωιστικές επιθυμίες του και να εναρμονίσει το θέλημά του με τον Θεό, αναζητώντας την ολοκλήρωση και τη σωτηρία όχι μέσω της υλικής ή ατομικής ευχαρίστησης, αλλά μέσω της θείας χάρης και του αγίου θελήματος²⁴¹. Η διδασκαλία του Αγίου Μάξιμου προσφέρει μια πλήρη θεολογική και ψυχολογική προσέγγιση για το πώς ο άνθρωπος μπορεί να διαχειριστεί το θέλημά του και τις επιθυμίες του με σκοπό την πνευματική και ηθική αναγέννηση, εστιάζοντας στην ελευθερία του ανθρώπου να επιλέξει την οδό της σωτηρίας μέσω της πίστης και της υπακοής στη θεία βούληση²⁴².

²³⁹ Ό.π., §79, «Η ελεημοσύνη θεραπεύει το θυμικό μέρος της ψυχής. η νηστεία μαραίνει την επιθυμία. η προσευχή καθαρίζει το νου και τον κάνει επιτήδειο για την θεωρία των όντων. Γιατί ανάλογα με τις δυνάμεις της ψυχής, ο Κύριος μάς χάρισε και τις εντολές Του».

²⁴⁰ Δ. Τσάμης, *Εισαγωγή στην Πατερική Σκέψη*, (Θεσσαλονίκη: εκδ. Π. Πουρναρά 1990, σ. 475

²⁴¹ Ό.π.

²⁴² Ό.π., σ. 265.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ:

ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

6.1. ΑΠΟΚΛΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΓΚΛΙΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η σχέση ανάμεσα στην εξομολόγηση και την ψυχοθεραπεία αποτελεί ένα πολύπλοκο και πολυδιάστατο ζήτημα, το οποίο συνδυάζει θεολογικές και ψυχολογικές προσεγγίσεις για την ψυχική υγεία. Αυτή η σχέση απαιτεί μια προσεκτική ανάλυση, καθώς οι δύο διαδικασίες, αν και έχουν κοινό στόχο την ψυχική ευεξία, διαφέρουν στις μεθόδους και τις θεωρητικές τους βάσεις²⁴³.

Η εξομολόγηση, ως πρακτική της Ορθόδοξης Χριστιανικής παράδοσης, δεν περιορίζεται μόνο στη συγχώρεση των αμαρτιών. Πρόκειται για μια διαδικασία που προσφέρει ψυχική θεραπεία μέσω της πνευματικής αναγέννησης. Ο πιστός, υπό την καθοδήγηση του πνευματικού του πατέρα, αναλαμβάνει τις πράξεις του και ζητά τη συγχώρεση του Θεού, με στόχο την εσωτερική κάθαρση και την πνευματική αναζωογόνηση²⁴⁴. Η εξομολόγηση βασίζεται στον φωτισμό από το Άγιο Πνεύμα, τόσο για τον εξομολογούμενο όσο και για τον πνευματικό πατέρα, και

²⁴³ Δ. Κυριαζής, «Προλεγόμενα σε μία θεραπεία της ψυχής», στο: *Θεολογία και Ψυχιατρική σε διάλογο*, (Αθήνα: εκδ. Αποστολική Διακονία 1999), σ. 23-95, ειδ. σ. 59.

²⁴⁴ Ο.π., σ. 65.

δεν στηρίζεται σε ορθολογιστικές τεχνικές ή ψυχαναλυτικές μεθόδους. Η θεραπευτική της δύναμη πηγάζει από τις άκτιστες ενέργειες του Θεού, καθώς ο άνθρωπος, ως κτίσμα, μπορεί να νικήσει τον θάνατο μόνο αν συνδεθεί με κάτι άκτιστο, δηλαδή με τον Θεό²⁴⁵.

Αντίθετα, η ψυχοθεραπεία είναι μια επιστημονική διαδικασία που εστιάζει στη θεραπεία ψυχικών διαταραχών μέσω επιστημονικών μεθόδων, όπως η ψυχαναλυτική, η γνωστική-συμπεριφορική και η υπαρξιακή θεραπεία. Η ψυχοθεραπεία αναλύει τα αίτια των ψυχικών προβλημάτων και βοηθά το άτομο να αναπτύξει στρατηγικές για τη διαχείρισή τους. Ενώ η εξομολόγηση έχει μια πνευματική και ηθική διάσταση, η ψυχοθεραπεία επικεντρώνεται στην επιστημονική κατανόηση και αντιμετώπιση των ψυχικών εντάσεων²⁴⁶.

Ο π. Βασίλειος Θερμός υπογραμμίζει ότι η εξομολόγηση και η ψυχοθεραπεία δεν πρέπει να συγχέονται. Το άτομο έχει την ελευθερία να επιλέξει αν θα ακολουθήσει την εξομολόγηση ή την ψυχοθεραπεία, ανάλογα με τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του. Αν επιθυμεί, μπορεί να στραφεί στον Θεό, από τον οποίο πηγάζει η σωτήρια δύναμη της εξομολόγησης²⁴⁷. Αν όχι, μπορεί να επιλέξει την ψυχοθεραπεία, η οποία του προσφέρει την ελευθερία να

²⁴⁵ Β. Θερμός, «Προς μία θεολογική κατανόηση της ψυχοπαθολογίας και της θεραπείας» στο: *Θεολογία και Ψυχιατρική σε διάλογο*, (Αθήνα: εκδ. Αποστολική Διακονία 1999), σ. 123-124.

²⁴⁶ Ο.π.

²⁴⁷ Β. Θερμός, *Άνθρωπος στον ορίζοντα! Προσεγγίζοντας τη συνάντηση Ορθόδοξης Θεολογίας και επιστημών του ψυχισμού*, (Αθήνα: εκδ. Γρηγόρης, 2006), σ. 33.

εξερευνήσει την «κατ' εικόνα» φύση του, κάτι που είναι εξίσου θεραπευτικό. Στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία, αν και δεν υπάρχει άμεση λυτρωτική δράση όπως στην εξομολόγηση, υπάρχουν οντολογικές συνέπειες που συμβάλλουν στην ψυχική ευεξία²⁴⁸.

Ατομα που δεν έχουν σχέση με τα μυστήρια της Εκκλησίας, όπως η εξομολόγηση, μπορούν να καταφύγουν στη συμβουλευτική ή ψυχοθεραπευτική παρέμβαση της Εκκλησίας. Αν το επιθυμούν, αργότερα μπορούν να προσεγγίσουν και το μυστήριο της εξομολόγησης²⁴⁹. Η Εκκλησία δεν χρησιμοποιεί συγκεκριμένες τεχνικές, αλλά η δύναμή της βρίσκεται στο γεγονός ότι είναι, και όχι μόνο σε αυτά που προσφέρει. Η συμβουλευτική δεν απευθύνεται μόνο στους λαϊκούς, αλλά και στους κληρικούς όλων των βαθμίδων, οι οποίοι μπορούν να επωφεληθούν από ψυχολογική υποστήριξη²⁵⁰.

Και οι δύο διαδικασίες έχουν κοινό στόχο: την ανακούφιση του ατόμου από τα ψυχικά του βάρη και την αποκατάσταση της συναισθηματικής του ισορροπίας. Στην εξομολόγηση, η πνευματική ηρεμία και η συγχώρεση, μέσω της συνένωσης με το Θείο, παρέχουν μια ανεκτίμητη πηγή ψυχικής ανακούφισης²⁵¹. Η

²⁴⁸ Ό.π., σ. 36-37.

²⁴⁹ Α. Αυγουστίδης, «Εξομολόγηση ή ψυχοθεραπεία;» στό: http://www.ecclesia.gr/greek/holysynod/committees/pastoral/avgoustidis_exomologisi.html. (Ημ. Ανάκτησης 14 Φεβρουαρίου 2025)

²⁵⁰ Λ. Κατσίκας, «Η συμβουλευτική παρέμβαση της Εκκλησίας στον ελλαδικό χώρο», *Θεολογία* 2/2020, σ. 275

²⁵¹ Π. Καρατζίδης, *Εξομολόγησις και ψυχοθεραπεία*, δ.δ., Θεσσαλονίκη 1995, σ. 8.

ψυχοθεραπεία, από την άλλη, επικεντρώνεται στη θεραπεία μέσω επιστημονικών μεθόδων, βοηθώντας το άτομο να κατανοήσει τα αίτια των ψυχικών του προβλημάτων και να βρει τρόπους για να τα διαχειριστεί αποτελεσματικά. Παρά τις διαφορές τους, οι δύο προσεγγίσεις μπορούν να θεωρηθούν συμπληρωματικές, χωρίς όμως η εξομολόγηση να υποκαθιστά την ψυχοθεραπεία, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις σοβαρών ψυχικών ασθενειών, όπως η κατάθλιψη ή το άγχος²⁵².

Η εξομολόγηση μπορεί να προσφέρει πολύτιμη συναισθηματική και ψυχική υποστήριξη, ιδίως για άτομα που νιώθουν συναισθηματικά φορτωμένα από προσωπικές ενοχές ή απογοητεύσεις. Μέσω της εξομολόγησης, το άτομο έχει τη δυνατότητα να εκφράσει τα συναισθήματά του με ειλικρίνεια, κάτι που οδηγεί σε συναισθηματική αποφόρτιση και ψυχική ανακούφιση. Η σχέση μεταξύ του πιστού και του πνευματικού πατέρα έχει ιδιαίτερη σημασία και μπορεί να αναγνωριστεί ως θεραπευτική, προσφέροντας καθοδήγηση και συναισθηματική υποστήριξη.

Ωστόσο, η εξομολόγηση δεν μπορεί να υποκαταστήσει την ψυχοθεραπεία σε περιπτώσεις σοβαρών ψυχικών διαταραχών. Η κατάθλιψη, οι φοβίες ή οι ψυχικές κρίσεις απαιτούν επιστημονικές και θεραπευτικές μεθόδους που μόνο η ψυχοθεραπεία μπορεί να

²⁵² Ό.π., σ. 15.

προσφέρει²⁵³. Η συνεργασία μεταξύ του ψυχιάτρου και του πνευματικού πατέρα μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά ωφέλιμη για τον ασθενή, καθώς συνδυάζει τις επιστημονικές και τις πνευματικές προσεγγίσεις για την ψυχική υγεία²⁵⁴.

Συνεπώς, η εξομολόγηση και η ψυχοθεραπεία δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται ως ανταγωνιστικές, αλλά ως συμπληρωματικές διαδικασίες. Η συνεργασία μεταξύ τους μπορεί να οδηγήσει σε μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της ψυχικής υγείας, που καλύπτει τόσο τις πνευματικές όσο και τις ψυχολογικές ανάγκες του ατόμου²⁵⁵. Η εξομολόγηση ενισχύει την πνευματική διάσταση της θεραπείας, ενώ η ψυχοθεραπεία προσφέρει τα εργαλεία για την επιστημονική αντιμετώπιση των ψυχικών προβλημάτων²⁵⁶.

²⁵³ Β. Θερμός, *Άνθρωπος στον ορίζοντα! Προσεγγίζοντας τη συνάντηση Ορθόδοξης Θεολογίας και επιστημών του ψυχισμού*, (Αθήνα: εκδ. Γρηγόρης, 2006), σ. 40.

²⁵⁴ Ό.π., σ. 51.

²⁵⁵ Ό.π. Ιω. Ζηζιούλας, *Μητροπολίτης Περγάμου, «Νόσος και θεραπεία στην Ορθόδοξη Θεολογία»* στο: *Θεολογία και Ψυχιατρική σε διάλογο*, έκδ. Αποστολική Διακονία, Αθήνα 1999, σ. 133-156.

²⁵⁶ Β. Θερμός, «Προς μία θεολογική κατανόηση της ψυχοπαθολογίας και της θεραπείας» στο: *Θεολογία και Ψυχιατρική σε διάλογο*, (Αθήνα: εκδ. Αποστ. Διακονία: Αθήνα 1999, σ 125 .

6.2. ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗΣ ΠΙΣΤΗΣ

Ο συνδυασμός της ψυχοθεραπείας με τη χριστιανική πίστη αποτελεί ένα ενδιαφέρον και πολυσύνθετο ζήτημα που ενσωματώνει δύο διαφορετικούς, αλλά συνδεδεμένους κόσμους: την επιστημονική προσέγγιση της ψυχικής υγείας και τις θρησκευτικές και πνευματικές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης. Η ψυχοθεραπεία, ως επιστημονική διαδικασία, εστιάζει στην ανακούφιση των ψυχολογικών συμπτωμάτων και την ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας μέσω θεραπευτικών μεθόδων, ενώ η χριστιανική πίστη παρέχει ένα πνευματικό πλαίσιο για την ανάπτυξη του ατόμου και την ενότητα με τον Θεό²⁵⁷.

Η ενσωμάτωση αυτών των δύο παραμέτρων στη θεραπεία μπορεί να προσφέρει μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση στην ψυχική υγεία, προωθώντας την ευημερία του ατόμου και την προσωπική του ανάπτυξη. Η σύνδεση της ψυχοθεραπείας με την χριστιανική πίστη μπορεί να φαίνεται αρχικά αντιφατική, δεδομένων των διαφορών στη θεώρηση του ανθρώπινου προβλήματος. Ωστόσο, πολλές σύγχρονες ψυχολογικές θεωρίες, αναγνωρίζουν τη σημασία της πνευματικότητας στην ψυχική υγεία. Η ύπαρξη ενός σκοπού στη ζωή και η πνευματική ολοκλήρωση συχνά συνδέονται με τις θρησκευτικές πεποιθήσεις, όπως αυτές εκφράζονται μέσα από τη χριστιανική πίστη. Η

²⁵⁷ Σ. Μπαλογιάννης, *Ψυχιατρική και ποιμαντική ψυχιατρική*, Θεσσαλονίκη έκδ. Πουρναράς, 1984, σ. 11 κ.έ

χριστιανική θεολογία επίσης παρέχει τη δυνατότητα για την ψυχική θεραπεία και αποκατάσταση μέσω της θρησκευτικής πίστης, της μετάνοιας και της πνευματικής καθαρότητας²⁵⁸.

Η ανθρώπινη ύπαρξη στον Χριστιανισμό δεν περιορίζεται στη βιολογική ή υλική διάσταση, αλλά επεκτείνεται σε πνευματικές και υπαρξιακές διαστάσεις. Ο άνθρωπος, για να κατανοήσει την πληρότητα της ύπαρξής του, πρέπει να ενσωματώσει την πίστη και τη σύνδεση με το Θείο και την κοινότητα, καθώς η πίστη επηρεάζει την ψυχολογία και την συμπεριφορά του ανθρώπου, προσδιορίζοντας τον υπαρξιακό πυρήνα του²⁵⁹. Δημιουργείται, λοιπόν, μία ολιστική αντίληψη για τον άνθρωπο, συνδυάζοντας την πνευματική διάσταση με τις κοινωνικές και ψυχολογικές προκλήσεις του σύγχρονου κόσμου²⁶⁰.

Η πνευματικότητα αναγνωρίζεται ως ένας σημαντικός παράγοντας για την ψυχική υγεία και ευημερία. Έρευνες δείχνουν ότι η αίσθηση σκοπού και η πνευματική ολοκλήρωση είναι κρίσιμες για την ψυχική ισορροπία. Η ψυχολογική επιστήμη αναγνωρίζει τη σύνδεση των θρησκευτικών πεποιθήσεων με την ανακούφιση από την ψυχική ασθένεια και την ενίσχυση της ευημερίας²⁶¹.

²⁵⁸ Ό.π.

²⁵⁹ Β. Θερμός, *Άνθρωπος στον ορίζοντα! Προσεγγίζοντας τη συνάντηση Ορθόδοξης Θεολογίας και επιστημών του ψυχισμού*, (Αθήνα: εκδ. Γρηγόρης, 2006), σ. 27-32

²⁶⁰ Ό.π., σ. 90-93.

²⁶¹ Α. Κατοίρας, «Η Συναισθηματική νοημοσύνη και η σπουδαιότητά της στον εαγγελματικό προσανατολισμό», *Ελληνοχριστιανική Αγωγή*, τχ. 551 (2008).

Η Ορθόδοξη θεολογία θέτει την έννοια της σωτηρίας, της μετάνοιας και της πνευματικής ενότητας με τον Θεό ως κεντρικούς παράγοντες για την ψυχική θεραπεία. Ο άνθρωπος, σύμφωνα με τη χριστιανική θεολογία, μπορεί να αναστηθεί ψυχικά μέσω της πίστης και της πνευματικής καθαρότητας, ενώ η ψυχολογική ανάλυση βοηθά στην κατανόηση των ψυχολογικών αιτίων των προβλημάτων²⁶². Η πρακτική ενσωμάτωσης της χριστιανικής πίστης στη ψυχοθεραπεία μπορεί να υλοποιηθεί με διάφορους τρόπους. Ορισμένοι ψυχοθεραπευτές ενσωματώνουν τις θρησκευτικές αξίες και αρχές χωρίς να παραμελούν την ψυχολογική διάσταση, ενώ άλλοι συνδυάζουν τις δύο προσεγγίσεις για μια πιο ολοκληρωμένη θεραπευτική διαδικασία²⁶³.

Η προσευχή αποτελεί ένα εργαλείο ψυχικής εξισορρόπησης και μπορεί να ενισχύσει τη συναισθηματική ανθεκτικότητα. Θεραπευτές που συμφωνούν με τις χριστιανικές αξίες ενσωματώνουν την αγάπη, την ταπείνωση, τη μετάνοια και τη συγχώρεση στις θεραπευτικές τεχνικές, αναγνωρίζοντας τη σημασία των πνευματικών αξιών για τη θεραπεία του ατόμου²⁶⁴. Η χριστιανική κοινότητα μπορεί να παρέχει σημαντική πνευματική υποστήριξη στην ψυχολογική θεραπεία. Η συμμετοχή σε θρησκευτικές δραστηριότητες και κοινωνικές ομάδες ενισχύει την

²⁶² Β. Καλλιακμάνης, *Ο Έκκλησιολογικός Χαρακτήρας της Ποιμαντικής, Λεντίω Ζωννύμενοι*, τ. II, έκδ. Μυγδονία, Θεσσαλονίκη 2005, σ. 60.

²⁶³ Ο.π.

²⁶⁴ Ο.π. σ. 71

αίσθηση ανήκειν και την πνευματική υποστήριξη, βοηθώντας το άτομο να διαχειριστεί τα ψυχολογικά του προβλήματα²⁶⁵.

Οι γνωσιακές και συμπεριφορικές τεχνικές μπορούν να συνδυαστούν με τη χριστιανική πίστη για τη διαχείριση του άγχους, των συναισθημάτων και των κοινωνικών δυσκολιών. Για παράδειγμα, η γνωσιακή αναδόμηση, σε συνδυασμό με τις αξίες της πίστης, μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αλλάξει τα αρνητικά μοτίβα σκέψης. Επίσης, ο διαλογισμός και η προσευχή βοηθούν στην ανακούφιση του άγχους και την ενίσχυση της ψυχικής ηρεμίας²⁶⁶.

Σύγχρονες έρευνες στην ψυχολογία και τη θρησκεία δείχνουν ότι η πνευματικότητα έχει θετικό ρόλο στην αντιμετώπιση ψυχολογικών δυσκολιών όπως η κατάθλιψη, το άγχος και οι ψυχολογικές κρίσεις. Η χριστιανική πίστη μπορεί να ανακατευθύνει την ενέργεια του ατόμου, να προάγει την αποδοχή των ανθρώπινων αδυναμιών και να ενισχύσει την αναζήτηση της θείκης θεραπείας. Η ενσωμάτωση της χριστιανικής πίστης με την ψυχοθεραπεία μπορεί να προσφέρει μια σειρά από πλεονεκτήματα²⁶⁷ και κυρίως σε θέματα κατάθλιψης με τα οποία έμμεσα και άμεσα ασχολείται ο Απόστολος Παύλος.

Χαρακτηριστικά, ο καθηγητής Τσιτσιγκος σημειώνει, «η ψυχοδυναμική θεραπεία των ψυχικών νοσημάτων, και ιδίως της

²⁶⁵ Ό.π.

²⁶⁶ Ό.π.

²⁶⁷ A. P. Alexander, H. P. Winne, Handbook of Educational Psychology, New Jersey 2006, σ. 337· J. Cohen, "Educating Minds and Hearts: Social Emotional Learning and the Passage", στο: Adolescence, New York 1999, σ. 65.

κατάθλιψης, σύμφωνα με τον απόστολο Παύλο, συνιστά βασικά μία πνευματική αναγέννηση και ολική ίαση του ανθρώπου. Η αγάπη στον ασθενή, την οποία τόνιζαν και τονίζουν όλοι οι ψυχοθεραπευτές, μαζί με την ενίσχυση της πίστης του στον Θεό, στον εαυτό του και στον πλησίον, όπως και η παροχή εσχατολογικού νοήματος ζωής, δεν αποτελούν μόνο Παύλειες συνταγές, σήμερα προτείνεται, και μάλιστα με ακρίβεια, όπως, για παράδειγμα, η λεγόμενη «γνωσιακή τριάδα» (self-support, sociability και creativity), από τον πρόεδρο τού Ινστιτούτου Cognitive Therapy, καθηγητή τής Χυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο τής Pennsylvania, Aaron Beck (1921-)»²⁶⁸.

Η πνευματική ανθεκτικότητα ενισχύεται, καθώς οι ασθενείς που συνδυάζουν τις δύο προσεγγίσεις συχνά εμφανίζουν μεγαλύτερη αντοχή στις δυσκολίες της ζωής. Επιπλέον, η αίσθηση της αξίας και της ελπίδας που προέρχεται από τη χριστιανική πίστη ενισχύει την ψυχολογική ευημερία²⁶⁹. Παρά τα πλεονεκτήματα, η ενσωμάτωση της θρησκευτικότητας στην ψυχοθεραπεία μπορεί να αντιμετωπίσει προκλήσεις, καθώς ορισμένοι ψυχοθεραπευτές θεωρούν τη θρησκευτικότητα ως εμπόδιο στη θεραπεία. Η προσέγγιση πρέπει να είναι προσεκτική

²⁶⁸ Σ. Τσιτσιγκός, «Ο Απόστολος Παύλος ως Ψυχοθεραπευτής», σ. 9, <https://eclass.uoa.gr/modules/document/index.php?course=SOCTHEOL316&openDir=/603cc70e76Fu>

²⁶⁹ J. Cohen, "Educating Minds and Hearts: Social Emotional Learning and the Passage", στο: Adolescence, New York 1999, σ. 48.

και εξατομικευμένη, λαμβάνοντας υπόψη τις προσωπικές πεποιθήσεις του ατόμου²⁷⁰.

Επιπλέον, όπως χαρακτηριστικά υπογραμμίζει και σχολιάζει ο καθηγητής Τσιτσιγκος, «Αλλά, η πίστη στον Θεό τονώνει και την αυτοπεποίθηση του ιδίου τού ανθρώπου. Αφού ο Θεός, μέσω τής σταυρικής θυσίας τού Τιού Σου, με συγχωρεί και με καταδέχεται για υιό Σου, σημαίνει ότι αξίζω προσωπικά. Έτσι, το ψυχικό φρόνημα του ασθενούς ανορθώνεται θεολογικά: η πίστη⁴⁵ προς τον Θεό δρα ψυχοδυναμικά. Πράγματι, με την πίστη, ο άνθρωπος προσλαμβάνει μία καινούρια αυτο-κατανόηση»²⁷¹. Η πίστη στον Θεό τονώνει και την αυτοπεποίθηση του ιδίου τού ανθρώπου. Αφού ο Θεός, μέσω τής σταυρικής θυσίας τού Τιού Σου, με συγχωρεί και με καταδέχεται για υιό Σου, σημαίνει ότι αξίζω προσωπικά. Έτσι, το ψυχικό φρόνημα του ασθενούς ανορθώνεται θεολογικά²⁷².

Εν κατακλείδι, ο συνδυασμός της ψυχοθεραπείας με τη χριστιανική πίστη προσφέρει μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στην ψυχική υγεία, συνδυάζοντας την επιστημονική ανάλυση των ψυχολογικών δυσκολιών με την πνευματική καθοδήγηση και θεραπεία²⁷³. Η συνεργασία των ψυχολογικών και θρησκευτικών διαστάσεων μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη για την

²⁷⁰ Ό.π., σ. 34.

²⁷¹ Σ. Τσιτσιγκος, «Ο Απόστολος Παύλος ως Ψυχοθεραπευτής», σ. 7, <https://eclass.uoa.gr/modules/document/index.php?course=SOCTHEOL316&openDir=/603cc70e76Fu>

²⁷² Ό.π.

²⁷³ J. Cohen, “Educating Minds and Hearts: Social Emotional Learning and the Passage”, στο: Adolescence, New York 1999, σ. 34

ψυχική ευημερία, εφόσον προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις πεποιθήσεις του ατόμου, δημιουργώντας μια θεραπευτική συμμαχία που προάγει την ανακούφιση και την πνευματική ανάπτυξη²⁷⁴.

²⁷⁴ Ό.π., σ. 57-59.

6.3 Η Δύναμη της Πίστης στον Θεό μέσα από τη σκέψη του Jacques Lacan²⁷⁵

Η πίστη στον Θεό δεν περιορίζεται μόνο στην πνευματική σφαίρα, αλλά έχει πρακτικές συνέπειες στην καθημερινή ζωή του πιστού. Ο πιστός βιώνει τη σχέση του με τον Θεό ως διαρκή διαδικασία αμφιβολίας και ελπίδας, μέσω της οποίας αναπτύσσει την εμπιστοσύνη και την αγάπη προς το θεϊκό. Αυτή η έννοια του Θεού ως το Απόλυτο Άλλο διαπερνά τη θεολογία της Ορθοδοξίας, ενισχύοντας την πίστη του πιστού παρά τις αμφιβολίες και τις δυσκολίες²⁷⁶.

Από την πλευρά της ψυχολογίας, η πίστη και η θρησκευτική εμπειρία έχουν αποτελέσει αντικείμενο μελέτης από

²⁷⁵ «Ο Jacques-Marie-Émile Lacan γεννήθηκε στο Παρίσι στις 13 Απριλίου 1901. Μεγάλωσε στους κόλπους μιας οικογένειας με στιβαρή Καθολική παράδοση και μετά το απολυτήριο μέσης εκπαίδευσεως, σπουδάζει ιατρική και αργότερα ψυχιατρική. Στις αρχές της δεκαετίας του '30 δημοσίευσε τη διατριβή του για την παρανοϊκή ψύχωση και λίγο αργότερα έγινε δεκτός στη Γαλλική Ψυχαναλυτική Εταιρεία, όπου παρουσίασε τη θέση του για το λεγόμενο στάδιο του καθρέφτη. Η αποφασιστική παρέμβασή του, όμως, στο ψυχαναλυτικό γίγνεσθαι ξεκίνησε τη δεκαετία του '50 με τη μορφή ενός εβδομαδιαίου σεμιναρίου, το οποίο έγινε πόλος κατάρτισης και συσπείρωσης για πολλές γενιές ψυχαναλυτών.

Το 1964, απαντώντας στον εξοβελισμό του από τη Διεθνή Ψυχαναλυτική Εταιρεία, ο Λακάν ίδρυσε τη Φροϋδική Σχολή των Παρισίων (1964-1980), η ακτινοβολία της οποίας ξεπέρασε κατά πολύ τα γαλλικά σύνορα. Η τελευταία θεσμική πρωτοβουλία του, η Σχολή του Φροϋδικού Αιτίου (1981), έμελλε να γίνει το όχημα για τη διάδοση του λακανικού προσανατολισμού σε παγκόσμιο επίπεδο». «Jacques Lacan», 13/4/2014 <https://www.psychologynow.gr/istoria-psyxologias/viografies/jacques-lacan/> (Ημ. Ανάκτησης 17 Φεβρουαρίου 2025)

²⁷⁶ D. Evans, *An Introductory Dictionary of Lacanian Psychoanalysis*, (Routledge, 1996), p. 32-35.

διάφορες ψυχολογικές σχολές σκέψης, ειδικά από τη θεώρηση της ανθρωπιστικής και ψυχοδυναμικής ψυχολογίας. Η ψυχολογία εστιάζει επίσης στην θετική επίδραση της θρησκευτικής πίστης στην ψυχική υγεία, τονίζοντας ότι η πίστη μπορεί να παρέχει ανακούφιση από το άγχος, την αβεβαιότητα και την αίσθηση μοναξιάς²⁷⁷.

Στην ψυχολογία, η πίστη θεωρείται ένα εργαλείο που βοηθά το άτομο να διαχειριστεί τις υπαρξιακές του ανησυχίες, όπως τον φόβο του θανάτου και την αβεβαιότητα του μέλλοντος. Ο θρησκευτικός λόγος προσφέρει στον άνθρωπο μια αίσθηση ότι υπάρχει μία ανώτερη δύναμη που τον προστατεύει και τον καθοδηγεί²⁷⁸. Ωστόσο, η ψυχολογία της πίστης αναγνωρίζει και τις αρνητικές συνέπειες της υπερβολικής εξάρτησης από τη θρησκεία, όπως η συναισθηματική αδυναμία ή η αποφυγή προσωπικής ευθύνης. Παρά ταύτα, η γενική συναίνεση μεταξύ των ψυχολόγων είναι ότι η πίστη σε μια ανώτερη δύναμη μπορεί να λειτουργήσει θετικά για την ψυχική ευημερία, εφόσον είναι ενσωματωμένη σε ένα πλαίσιο υγιούς ψυχικής ανάπτυξης και αυτογνωσίας²⁷⁹.

Η θεωρία του Jacques Lacan προσφέρει μια ψυχαναλυτική διάσταση στην κατανόηση της πίστης και της σχέσης του ανθρώπου με τον Θεό. Η έννοια του "Άλλου" (l'Autre) στον Lacan αποτελεί κεντρική για την κατανόηση της ανθρώπινης ψυχής και των κοινωνικών σχέσεων. Ο Lacan υποστηρίζει ότι το "Άλλο" είναι

²⁷⁷ Ό.π., p. 47.

²⁷⁸ Ό.π., p. 49.

²⁷⁹ Ό.π., p. 56.

αυτό που διαμορφώνει την προσωπικότητα του ατόμου, είναι το αντικείμενο που επηρεάζει την επιθυμία και τη συνείδηση. Το "Μεγάλο Άλλο" (le grand Autre) είναι το σύνολο των κανόνων και των κοινωνικών θεσμών, όπως η γλώσσα και οι κοινωνικοί νόμοι, οι οποίοι καθορίζουν την ανθρώπινη ύπαρξη²⁸⁰.

Στην ψυχαναλυτική θεωρία του Lacan, η επαφή με το "Άλλο" είναι καθοριστική για την ανάπτυξη της ανθρώπινης ταυτότητας. Ωστόσο, αυτό το "Άλλο" παραμένει πάντα πέρα από την πλήρη κατανόηση του ατόμου. Η σχέση του ατόμου με το "Άλλο" είναι μια διαδικασία συνεχούς αναγνώρισης και προσέγγισης, αλλά ποτέ πλήρους κατάληψης.

Στην Ορθόδοξη θεολογία, η έννοια του "Άλλου" συνδέεται με την αντίληψη του Θεού ως το Απόλυτο Άλλο. Ο Θεός στην Ορθοδοξία είναι πέρα από κάθε ανθρώπινη κατανόηση και αναπαράσταση, και η σχέση του ανθρώπου με Αυτόν βασίζεται στην πίστη, την εμπιστοσύνη και την ελπίδα. Αυτή η σχέση χαρακτηρίζεται από αβεβαιότητα και αμφιβολία, αλλά και από την εμπειρία της θείας χάρης και της σωτηρίας²⁸¹.

Η σχέση με τον Θεό, ως το Απόλυτο Άλλο, είναι στην πραγματικότητα μια ψυχολογική και πνευματική διαδικασία που συνδυάζει την επιθυμία για ένωση με το Θεό και την αναγνώριση του υπερβατικού στοιχείου στην ανθρώπινη ύπαρξη. Η έννοια του "Άλλου" στον Lacan, με την έννοια της αναγνώρισης του

²⁸⁰ J.-A. Miller, *Λακανική βιολογία. Έξι ψυχαναλυτικά μαθήματα για το σώμα, το σύμπτωμα, την απόλαυση*, (Αθήνα: Ψυχογιός, 2003), σ. 95.

²⁸¹ Ο.π., σ. 97.

άγνωστου και του υπερβατικού, ταιριάζει με την ορθόδοξη θεολογία, η οποία υπογραμμίζει την αβεβαιότητα και τη δυσκολία της πλήρους κατανόησης του Θεού²⁸².

Εν κατακλείδι, η πίστη στον Θεό, όπως παρουσιάζεται στην Ορθόδοξη θεολογία, και η ψυχολογική κατανόηση της θρησκευτικής εμπειρίας παρέχουν ένα πλαίσιο για την κατανόηση της ψυχικής και πνευματικής δύναμης της πίστης. Η σκέψη του Lacan, με την έννοια του "Άλλου", προσφέρει μια ψυχαναλυτική διάσταση στην κατανόηση αυτής της σχέσης, επισημαίνοντας τη σημασία της αναγνώρισης του Άλλου ως θεμελιώδη για την ανάπτυξη της προσωπικότητας και της συνείδησης. Στην ουσία, τόσο η Ορθοδοξία όσο και η ψυχολογία και η ψυχαναλυτική θεωρία συμφωνούν ότι η πίστη στον Θεό και η σχέση με το θείο αποτελούν θεμελιώδη στοιχεία για την ανθρώπινη ύπαρξη και την αναζήτηση νοήματος και εσωτερικής ισορροπίας.

²⁸² Ό.π.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η ψυχοθεραπεία προσφέρει πολύτιμα εργαλεία για την αναγνώριση και τη διαχείριση των παθών, καθώς οι θεραπευτικές μέθοδοι βοηθούν τους ανθρώπους να κατανοήσουν καλύτερα τις αιτίες των προβλημάτων τους και να αναπτύξουν υγιείς στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους. Η γνωσιακή-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, για παράδειγμα, προσφέρει τρόπους για την αναγνώριση και τροποποίηση των δυσλειτουργικών σκέψεων που ενδέχεται να ενισχύουν τα πάθη, βοηθώντας τον άνθρωπο να αλλάξει τα αρνητικά μοτίβα σκέψης και συμπεριφοράς. Οι θεραπευτές ενθαρρύνουν την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, προκειμένου να μειωθούν οι συγκρούσεις και να καλλιεργηθούν υγιείς σχέσεις.

Μέσα από την εργασία καταλήξαμε στα παρακάτω συμπεράσματα:

I. Η ψυχή αποτελεί κεντρικό στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης και εξετάζεται από διαφορετικές σκοπιές. Η θεολογία θεωρεί την ψυχή ως αθάνατη και πνευματική οντότητα, ενώ η ψυχολογία την αντιμετωπίζει ως σύνολο ψυχικών διεργασιών που προκύπτουν από τον εγκέφαλο. Παρά τις διαφορές, και οι δύο προσεγγίσεις αναγνωρίζουν τη σημασία της ψυχής για την ανθρώπινη ταυτότητα και συμπεριφορά.

II. Η ψυχοθεραπεία αποτελεί θεραπευτική διαδικασία που στοχεύει στην αντιμετώπιση ψυχικών και συναισθηματικών ζητημάτων. Υπάρχουν διάφορες μορφές ψυχοθεραπείας, όπως η ατομική, οικογενειακή, ομαδική και διάφορες σχολές (π.χ. γνωσιακή - συμπεριφορική, υπαρξιακή). Ο ρόλος του ψυχοθεραπευτή είναι κρίσιμος, αλλά υπάρχουν και κίνδυνοι κατά τη διάρκεια της θεραπείας, όπως η εξάρτηση ή η επιδείνωση των συμπτωμάτων.

III. Τα πάθη θεωρούνται ως εμπόδια στην πνευματική πρόοδο του ανθρώπου. Η θεραπεία των παθών γίνεται μέσω της μετάνοιας, της εξομολόγησης και της συμμετοχής στα μυστήρια της Εκκλησίας. Τα πάθη, όπως η υπερηφάνεια, η πορνεία και ο φθόνος, εξετάζονται ως καταστροφικές δυνάμεις που απομακρύνουν τον άνθρωπο από τη θεία χάρη.

IV. Η επιθυμία έχει διπλή διάσταση: θετική (κατευθύνεται προς τον Θεό) και αρνητική (οδηγεί στην αμαρτία). Στην ψυχολογία, η επιθυμία συνδέεται με την ανθρώπινη συμπεριφορά και τα κίνητρα, ενώ στην Ορθόδοξη Θεολογία συνδέεται με την πνευματική πορεία του ανθρώπου. Ο Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής αναγνωρίζει τη σημασία της ελευθερίας του ανθρώπου να κατευθύνει τις επιθυμίες του προς το καλό.

V. Η εξομολόγηση και η ψυχοθεραπεία έχουν διαφορετικές μεθόδους και στόχους, αλλά μπορούν να συμπληρώνονται. Η εξομολόγηση προσφέρει πνευματική ανακούφιση και συγχώρεση, ενώ η ψυχοθεραπεία επικεντρώνεται στην επιστημονική

αντιμετώπιση των ψυχικών προβλημάτων. Η συνεργασία μεταξύ των δύο μπορεί να οδηγήσει σε μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της ψυχικής υγείας.

VI. Ο συνδυασμός της ψυχοθεραπείας με τη χριστιανική πίστη προσφέρει μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της ψυχικής υγείας. Η πνευματικότητα και η πίστη μπορούν να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα και την ευημερία. Η ενσωμάτωση της χριστιανικής πίστης στη ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση ψυχολογικών δυσκολιών, όπως η κατάθλιψη και το άγχος.

VII. Η πνευματικότητα αναγνωρίζεται ως σημαντικός παράγοντας για την ψυχική ευημερία. Η χριστιανική πίστη προσφέρει ένα πλαίσιο για την ανάπτυξη του ατόμου και την ενότητα με τον Θεό. Η προσευχή και η πνευματική άσκηση μπορούν να ενισχύσουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και την ψυχική ηρεμία.

VIII. Οι επιστημονικές και θεολογικές προσεγγίσεις μπορούν να συνδυαστούν για μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση της ανθρώπινης ψυχής. Η συνεργασία μεταξύ ψυχοθεραπευτών και πνευματικών πατέρων μπορεί να προσφέρει μια ισχυρή υποστήριξη για την ψυχική και πνευματική ευημερία. Η διεπιστημονική προσέγγιση μπορεί να οδηγήσει σε νέες προοπτικές στην κατανόηση της ανθρώπινης φύσης.

IX. Η ψυχοθεραπεία και η πνευματική πορεία στοχεύουν στην αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη. Η κατανόηση των

επιθυμιών και των παθών είναι κρίσιμη για την ψυχική και πνευματική ευημερία. Η συνειδητή επιλογή του καλού και η υπακοή στη θεία θέληση αποτελούν βασικούς πυλώνες για την πνευματική ανάπτυξη.

X. Η ανθρώπινη ύπαρξη απαιτεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που καλύπτει τόσο τις ψυχολογικές όσο και τις πνευματικές ανάγκες. Η συνεργασία μεταξύ επιστήμης και θρησκείας μπορεί να οδηγήσει σε μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση της ανθρώπινης φύσης.

XI. Η εξομολόγηση και η ψυχοθεραπεία έχουν διαφορετικές μεθόδους και θεωρητικές βάσεις, αλλά και οι δύο στοχεύουν στην ψυχική ευεξία. Η εξομολόγηση αντλεί τη δύναμή της από τη σχέση του ανθρώπου με τον Θεό, ενώ η ψυχοθεραπεία βασίζεται σε επιστημονικές προσεγγίσεις.

XII. Η εξομολόγηση δεν είναι απλώς η συγχώρεση αμαρτιών, αλλά μια διαδικασία πνευματικής αναγέννησης και ψυχικής ανακούφισης. Προσφέρει καθοδήγηση και εσωτερική γαλήνη μέσα από τη σχέση του πιστού με τον πνευματικό του πατέρα.

XIII. Η ψυχοθεραπεία ασχολείται με τις ψυχικές διαταραχές μέσα από διάφορες τεχνικές, όπως η ψυχανάλυση και η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία, δίνοντας έμφαση στην κατανόηση των αιτίων και την ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης.

XIV. Ο συνδυασμός των δύο μπορεί να προσφέρει μια ολοκληρωμένη θεραπευτική προσέγγιση, καθώς η

πνευματικότητα αναγνωρίζεται ως σημαντικός παράγοντας για την ψυχική υγεία. Η πίστη μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητα απέναντι στις δυσκολίες.

XV. Σύμφωνα με τον Lacan και άλλες ψυχολογικές προσεγγίσεις, η πίστη μπορεί να παρέχει ένα αίσθημα ασφάλειας και σκοπού στη ζωή, βοηθώντας το άτομο να διαχειριστεί το άγχος και τις υπαρξιακές του ανησυχίες.

XVI. Η εξομολόγηση δεν μπορεί να αντικαταστήσει την ψυχοθεραπεία σε περιπτώσεις σοβαρών ψυχικών διαταραχών. Μια συνεργασία μεταξύ πνευματικών και ψυχολογικών προσεγγίσεων μπορεί να συμβάλει στην ολιστική αντιμετώπιση των ψυχικών προβλημάτων.

Εν κατακλείδι, η εργασία αυτή επιχειρεί να συνδέσει τις επιστημονικές και θεολογικές προσεγγίσεις, αναδεικνύοντας τις ομοιότητες και τις διαφορές ανάμεσα σε αυτές.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

- Αυγουστίδης, Α. (2011). *Ποιμένας και θεραπευτής: Ζητήματα ποιμαντικής ψυχολογίας και ποιμαντικής πρακτικής*. Ακρίτα.
- Βλάχου, Ι. (Μητροπολίτης Ναυπάκτου). (1989). *Ορθόδοξη ψυχοθεραπεία (Πατερική θεραπευτική αγωγή)*. Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου.
- Γιαννακόπουλος, Ι. (1953). *Η ζωή του Χριστού* (Τόμος Γ'). Αθήνα.
- Γιαννούλη, Ε. (2011). *Επιχειρηματικό σχέδιο ίδρυσης και ανάπτυξης κέντρου δημιουργικότητας και ψυχοθεραπείας μέσω των εκφραστικών τεχνών*. Πειραιάς: Πανεπιστήμιο Πειραιώς.
- Δεσπότης, Σ. (2008). Φιλοσοφική ηθική και χριστιανική ηθική. Στο Α. Αντωνόπουλος & Σ. Δεσπότης, *Πίστη και βίωμα της ορθοδοξίας: Διαχρονικές συνιστώσες της χριστιανικής θεολογίας στην ορθοδοξία* (τόμ. Γ', σσ. 177–195). ΕΑΠ.
- Ευσταθίου, Γ. (χ.χ.). *Μέθοδοι και τεχνικές στη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία ενηλίκων*.
https://cbt.edu.gr/arxeia/methodoi_texnikes.pdf
- Ευσταθίου, Γ. (2021). Η θεραπευτική σχέση στη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 26(2), 65-85.
- Ζωγραφίδης, Γ. (2011). *Επίκουρος. Ηθική: Η θεραπεία της ψυχής*. Βήμα

- Θερμός, Β. (2019). *Σώμα θαμμένο και ζωηφόρο*. Αθήνα: Εκδόσεις Αρμός.
- Καϊμάκη, Δ. (2006). Η θεολογική διάσταση της ασθένειας στην Παλαιά Διαθήκη. Στο *Ζητήματα Παλαιοδιαθηκικής και Μεσοδιαθηκικής Γραμματείας* (σσ. 259–266). Βάνιας.
- Καράτζιδης, Π. (1995). *Εξομολόγηση και ψυχοθεραπεία*. Θεσσαλονίκη.
- Κασίρ, Σ. (2021). *Η χριστοκεντρική ωρίμανση και τελειότητα του ανθρώπου (Εφ. 4,13): Προσέγγιση της ποιμαντικής θεολογίας του αποστόλου Παύλου και της σύγχρονης συμβουλευτικής ψυχολογίας*. Θεσσαλονίκη: ΑΠΘ.
- Κατσίρας, Λ. (2020). Η συμβουλευτική παρέμβαση της Εκκλησίας στον ελλαδικό χώρο. *Θεολογία*, 2, 275.
- Κάβουρα, Α. (2022). *Η τέχνη ως μέσο θεραπείας: Δραματοθεραπεία, μουσικοθεραπεία και παιγνιοθεραπεία*. Αλεξανδρούπολη: ΔΠΘ.
- Καργόπουλος, Φ.Β. (2011). Καρτεσιανός νους και Φροϋδικό ασυνείδητο. *ΕΠΕΤΗΡΙΔΑ*, 5(9), 284-301.\
- Κεσελόπουλος, Α. Γ. (1982). *Πάθη και αρετές στη διδασκαλία του αγίου Γρηγορίου του Παλαμά*
- Κουφογιάννη-Καρκανιά, Π. (1999). Η εικόνα του ανθρώπου στον Fromm εξ επόψεως ορθοδόξου ποιμαντικής ψυχολογίας [Διδακτορική διατριβή]. Αθήνα.

- Κύρου, Δ. (2019). Θεραπευτική παρέμβαση στην ατομική ψυχοθεραπεία: Διέγερση και δυναδικός συγχρονισμός του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Θεσσαλονίκη: ΑΠΘ.
- Ματαλών, Ε. (1980). Ομαδική ψυχοθεραπεία και εμπειρίες ομάδας στον τομέα των ανθρώπινων σχέσεων. *The Greek Review of Social Research*, 297-309.
- Μητσόπουλος, Ν.Ε. (1992). Θέματα ορθόδοξου ηθικής θεολογίας (Τόμος Α'). Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων.
- Νικολαΐδου, Σ. (2024). Ο ρόλος της θεραπεύτριας στην προαγωγή της θεραπευτικής συμμαχίας και στην επιδιόρθωση των ρήξεων στην ψυχοθεραπεία ζεύγους: Μια μελέτη περίπτωσης. Θεσσαλονίκη: ΑΠΘ.
- Στεργιοπούλου, Α. (2015). Η ηλεκτροσπασμοθεραπεία ως θεραπευτική επιλογή στη ψυχιατρική. *Περιεγχειρητική Νοσηλευτική*, 4(1), 3–9. <http://hdl.handle.net/11400/8364>
- Τρούσσας, Σ. (2015). Πάθη και αρετές στις κατηχήσεις του οσίου Θεοδώρου του Στουδίτου. Αθήνα: ΕΚΠΑ.
- Τσιτσίκος, Σ. «Ο Απόστολος Παύλος ως Ψυχοθεραπευτής», σ. 1-11, <https://eclass.uoa.gr/modules/document/index.php?course=SOCTHEOL316&openDir=/603cc70e76Fu>
- Χατζησταυράκης, Γ.Ν., Λαζαράτου, Τ., & Σακελλαρόπουλος, Π. (2006). Η σημασία της ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας στη σύγχρονη ψυχιατρική. *Ψυχιατρική*, 17(1), 62-71.

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- Ægisdóttir, S., O'Heron, M., Hartong, J., Haynes, S., & Linville, M. (2011). Enhancing attitudes and reducing fears about mental health counseling: An analogue study. *Journal of Mental Health Counseling*, 33(4), 327-346.
- Allen, J. G. (2008). Psychotherapy: The artful use of science. *Smith College Studies in Social Work*, 78(2-3), 159-187. <https://doi.org/10.1080/00377310802111888>
- Baskin, T. W., Tierney, S. C., Minami, T., & Wampold, B. E. (2003). Establishing specificity in psychotherapy: A meta-analysis of structural equivalence of placebo controls. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(6), 973-979. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.6.973>
- Bonny, H., & Savary, L. (1973). *Music and your mind*. New York: Barrytown Station Hill Press.
- Brown, S., & Strawn, B. D. (2012). *The physical nature of Christian life: Neuroscience, psychology, and the church*. New York: Cambridge University Press.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Brooks/Cole.
- Chuang, H. T., Mansell, C., & Patten, S. B. (2008). Lifestyle characteristics of psychiatric outpatients. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 53(4), 260-266. <https://doi.org/10.1177/070674370805300407>

- Cook, C. H. (2023). Theology and psychiatry. In B. N. Wolfe et al. (Eds.), *St Andrews Encyclopedia of Theology*. Retrieved from <https://www.saet.ac.uk/Christianity/TheologyandPsychiatry>
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole.
- David, D., & Montgomery, G. H. (2011). The scientific status of psychotherapies: A new evaluative framework for evidence-based psychosocial interventions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 18(1), 89-99. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2010.01239.x>
- Ernest, J. (2003). Σίγκμουντ Φρόυντ η ζωή και το έργο του (Ξ. Κομνηνός, Επιμ.). Ίνδικτος
- Evans, D. (1996). *An introductory dictionary of Lacanian psychoanalysis*. Routledge.
- Forer, B. R. (1969). The taboo against touching in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 6(4), 229.
- Fromm, E. (1974). *Ψυχανάλυση και θρησκεία* (Μετάφραση Α. Μακρίδη). Αθήνα: Μπουκουμάνη.
- Fuller, M. (2014). Introduction: The concept of the soul: Some scientific and religious perspectives. In M. Fuller (Ed.), *The concept of the soul: Scientific and religious perspectives* (pp. 1-5). Cambridge Scholars Publishing.-
- Gaston, L. (1990). The concept of the alliance and its role in psychotherapy: Theoretical and empirical considerations. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 27(2), 143.

- Georganda, E. T. (2021). Η θεραπευτική σχέση στην υπαρξιακή-ανθρωπιστική προσέγγιση. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 26(2), 53–64.
- Green, J. B. (2004). Body and soul? Questions at the interface of science and Christian faith. In J. B. Green (Ed.), *What about the soul? Neuroscience and Christian anthropology* (pp. 5-12). Nashville: Abingdon Press.
- Grünbaum, A. (1984). *The foundations of psychoanalysis*. Berkeley: University of California Press.
- Haaramo, P., & Järvikoski, A. (2008). Helsinki Psychotherapy Study Group. Effectiveness of short-term and long-term psychotherapy on work ability and functional capacity—a randomized clinical trial on depressive and anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*, 107(1-3), 95-106. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.08.005>
- Hewitt, M. A. (2013). Psychoanalysis, religious experience, and the study of religion: Not “religious studies”. *Critical Research on Religion*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.1177/2050303213476114>
- Hsiao, J. K., Bartko, J. J., & Potter, W. Z. (1989). Diagnosing diagnoses: Receiver operating characteristic methods and psychiatry. *Archives of General Psychiatry*, 46(7), 664-667. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1989.01810070090014>
- Insel, T. R., & Quirion, R. (2005). Psychiatry as a clinical neuroscience discipline. *JAMA*, 294(17), 2221-2224. <https://doi.org/10.1001/jama.294.17.2221>

- Jacobsen, B. (2007). *Invitation to existential psychology*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Jeeves, M. A., & Ludwig, T. E. (2018). *Psychological science and Christian faith: Insights and enrichments from constructive dialogue*. West Conshohocken: Templeton Press.
- Kelly, T. A. (1990). The role of values in psychotherapy: A critical review of process and outcome effects. *Clinical Psychology Review*, 10(2), 171-186.
- Kendler, K. S. (2014). The structure of psychiatric science. *American Journal of Psychiatry*, 171(9), 931-938. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13111539>
- Kertay, L., & Reviere, S. L. (1993). The use of touch in psychotherapy: Theoretical and ethical considerations. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(1), 32.
- Kristeva, J. (1988). Στήν αρχή ήταν η αγάπη: Ψυχανάλυση και πίστη [Μεταφραστές άγνωστοι]. Αθήνα.
- Landman, C. (2020). Healing the wounded: The Psalms and therapy. *Old Testament Essays*, 33(3), 663–673.
- Locher, C., Meier, S., & Gaab, J. (2019). Psychotherapy: A world of meanings. *Frontiers in Psychology*, 10, 460. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00460>
- Makari, G. J. (2008). *Revolution in mind: The creation of psychoanalysis*. New York: HarperCollins.
- Marmarosh, C. L., Sandage, S., Wade, N., Captari, L. E., & Crabtree, S. (2022). New horizons in group psychotherapy research

and practice from third wave positive psychology: A practice-friendly review. *Research in Psychotherapy*, 25(3),

643. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2022.643>

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (3rd ed.). Harper & Row.

- McMahon, C. (2020). Psyche, soul, and salvation: The science of the human and its place in theology. *Journal of Moral Theology*, 9(1), 203-221.

- Miller, J.-A. (2003). Λακανική βιολογία: Έξι ψυχαναλυτικά μαθήματα για το σώμα, το σύμπτωμα, την απόλαυση. Αθήνα: Ψυχογιός.

- Nevis, E. (2007). *Θεραπεία Gestalt: Θεωρία και εφαρμογές*. Αθήνα: Διόπτρα.

- Northridge, W. L. (1959). *Ψυχολογία και το έργο της καθοδήγησης των ψυχών* (Σ. Αγουρίδη, Επιμ.). Θεσσαλονίκη

- Parker, I. (2011). *Lacanian psychoanalysis: Revolutions in subjectivity*. London and New York: Routledge.

- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

- Sechrest, L., & Smith, B. (1994). Psychotherapy is the practice of psychology. *Journal of Psychotherapy Integration*, 4(1), 1-29. <https://doi.org/10.1037/h0101150>

- Shean, G. D. (2013). Controversies in psychotherapy research: Epistemic differences in assumptions about human psychology. *American Journal of Psychotherapy*, 67(1), 73-87.
- Steindl, S., Bell, T., Dixon, A., & Kirby, J. N. (2023). Therapist perspectives on working with fears, blocks, and resistances to compassion in compassion-focused therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(3), 850-863. <https://doi.org/10.1002/capr.12612>
- Stevenson, R. L. (2003). Selected letters and 'The dream origin of the tale'. In K. Linehan (Ed.), *Strange case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde* (pp. 80-92). W. W. Norton & Company.
- Volkow, N. D., Fowler, J. S., & Wang, G. J. (2003). The addicted human brain: Insights from imaging studies. *Journal of Clinical Investigation*, 111(10), 1444-1451. <https://doi.org/10.1172/JCI18533>
- Wampold, B. E. (2005). Establishing specificity in psychotherapy scientifically: Design and evidence issues. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(2), 194-197. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi025>
- Ware, K. (Επίσκοπος Διοκλείας). (2005). *Η ορθόδοξη θεολογία στον 21ο αιώνα* (Ν. Ντόνος & Α. Βασιλειάδου, Επιμ.). Ίνδικτος.
- Widiger, T. A., & Rorer, L. G. (1984). The responsible psychotherapist. *American Psychologist*, 39(5), 503.
- Widlöcher, D. (2010). Distinguishing psychoanalysis from psychotherapy. *The International Journal of Psychoanalysis*, 91(1), 45-50. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2009.00233.x>

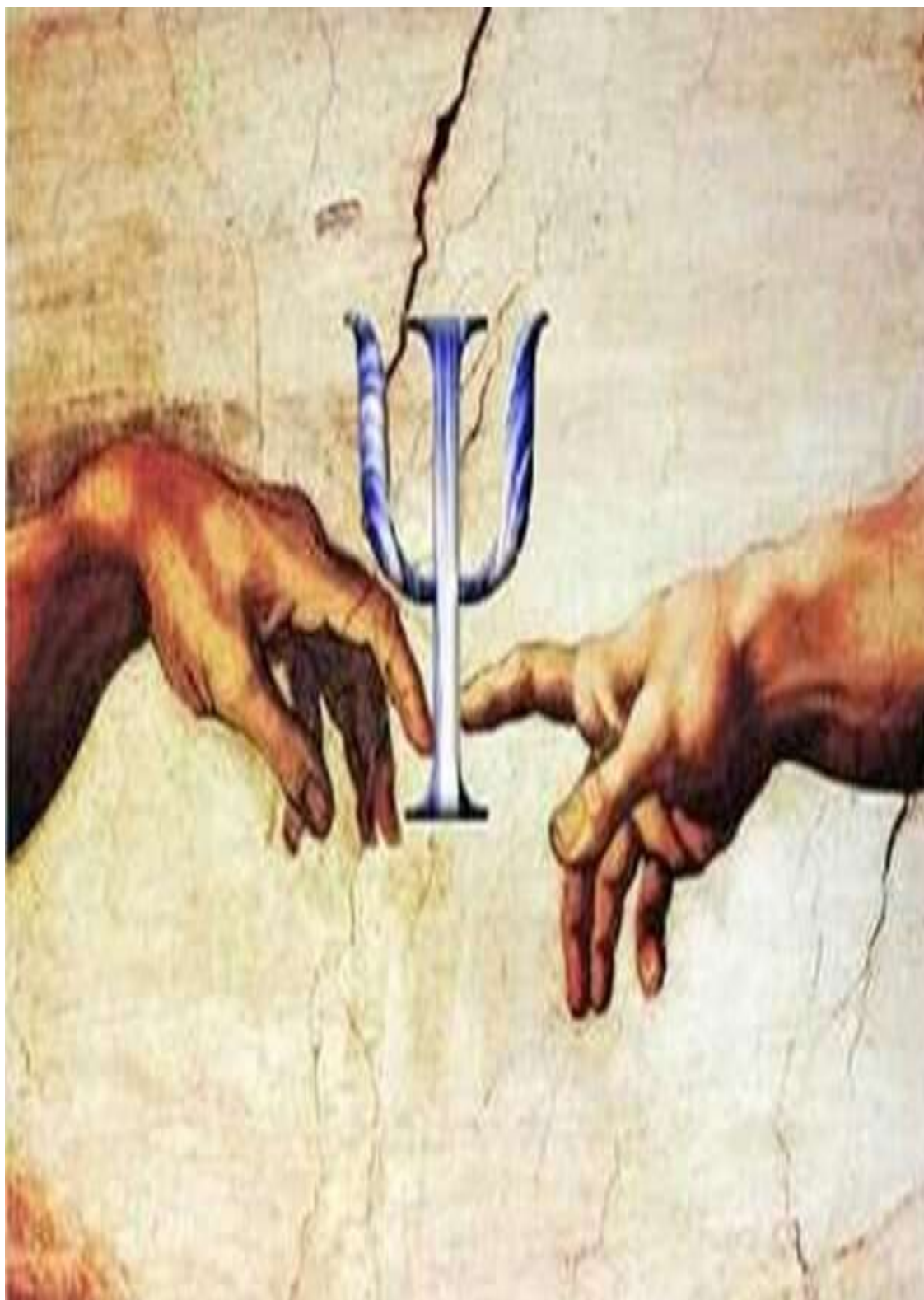
• Zizek, S. (2007). *How to read Lacan*. New York: W. W. Norton & Company.

Διαδικτυακές Πηγές & Έγγραφα

• Bible Project. (χ.χ.). The book of Psalms: Study notes. <https://d1bsmz3sdihplr.cloudfront.net/media/Study%20Notes/The-Book-of-Psalms-Study-Notes.pdf>

• Δεσπότης, Σ. (χ.χ.). Βιβλική θεώρηση της ψυχοσωματικής υγείας. Παραδόσεις από το ΕΑΠ. <https://eclass.uoa.gr/modules/document/index.php?course=SOC THEOL316>

• Wikipedia contributors. (χ.χ.). Φιλόθεος Φάρος. Wikipedia. https://el.wikipedia.org/wiki/Φιλόθεος_Φάρος



Η εικόνα προέρχεται από το διαδίκτυο

