

Ψυχική υγεία και Ορθόδοξη πνευματική ζωή

Αρχιμ. Θεοφίλου Λεμοντζή Δρ.Θ.

Θα ξεκινήσω την εισήγησή μου με μία διαπίστωση. Εάν βγούμε έξω στην κοινωνία και ρωτήσουμε ποιός είναι ο σκοπός της χριστιανικής ζωής, της Ορθόδοξης πνευματικής ζωής, θα λάβουμε πολλές και πολυποίκιλες απαντήσεις. Ορισμένοι θα μας πουν ότι σκοπός είναι διάφορες θρησκευτικές τελετουργίες, άλλοι θα μας απαντήσουν ότι σκοπός είναι η επίτευξη μιας καλύτερης μεταθανάτιας ζωής και ορισμένοι θα επισημάνουν ότι σκοπός είναι να κάνει τους ανθρώπους ηθικούς. Έχω τη γνώμη, από την ποιμαντική μου εμπειρία, ότι λίγοι θα μας απαντήσουν ότι σκοπός είναι η επίτευξη της ψυχικής υγείας, να κάνει τους ανθρώπους χαρούμενους, να βρουν την πληρότητα της ζωής απαλλαγμένοι από την κατάθλιψη, τις φοβίες, το στρες. Πράγματι, είναι παράξενο ότι λίγοι θα μας δώσουν αυτήν την απάντηση αν και μέσα στο ιερό ευαγγέλιο η χαρά είναι διάχυτη. Είναι αξιοσημείωτο ότι η λέξη χαρά συναντάται μέσα στην Καινή Διαθήκη 150 φορές, ενώ το ρήμα χαίρω 65 φορές. Αλλά και οι λέξεις ειρήνη και ειρηνεύω συναντώνται συνολικά 90 φορές. Ο ίδιος ο Ιησούς είχε τονίσει ότι τα λόγια του και οι πράξεις του έχουν σκοπό ώστε οι άνθρωποι να *«ἔχωσι τὴν χαρὰν τὴν ἐμὴν πεπληρωμένην ἐν αὐτοῖς»* (Ιωαν. 17, 13). Αλλά και ο Απόστολος Παῦλος μάς διδάσκει ότι η Βασιλεία του Θεού, δηλαδή αυτός ο νέος τρόπος ζωής και συμπεριφοράς που φανερώνεται στα λόγια και στις πράξεις του Χριστού, είναι *«δικαιοσύνη καὶ εἰρήνη καὶ χαρὰ»* (Ρωμ.14,17). Ο όσιος Σεραφεῖμ του Σάρωφ φώναζε κάθε άνθρωπο με τις λέξεις: *«χαρά μου»*.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η ψυχική υγεία δεν προϋποθέτει μόνο την απουσία κάποιας ψυχικής διαταραχής αλλά ορίζεται ως κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του χαρακτηριστικά επιτεύγματα. Ποιούς αφορά; Τους πάντες. Παιδιά, έφηβους, ενήλικες, μεσήλικες, γυναίκες, άνδρες, φτωχούς, πλούσιους, κλπ. Δυστυχώς η χαρά και η εσωτερική ειρήνη ως αποτελέσματα της ψυχικής υγείας δεν είναι δεδομένες. Η κατάθλιψη, το πονηρό πνεύμα της λύπης, όπως την ονομάζει ο άγιος Κασσιανός ο Ρωμαίος, είναι, εξαιτίας πολλών παραγόντων και ειδικά εξαιτίας της οικονομικής κρίσης τα τελευταία χρόνια, η ευρύτατα διαδεδομένη ασθένεια στον τόπο μας, και μάλιστα στα μεγάλα αστικά κέντρα, ενώ η κατανάλωση των σχετικών φαρμάκων για ψυχικές ασθένειες έχει αυξηθεί δραματικά. Η ψυχική διαταραχή, η οποία αντανακλά μια κοινωνική παθολογία και είναι αποτέλεσμα των αλληλεπιδράσεων του ψυχο-βιολογικού υποστρώματος και του φυσικού περιβάλλοντος, αυξάνει σε περιόδους οικονομικής ύφεσης και κοινωνικής κρίσης, όπως αυτή που διανύουμε τώρα. Στο πλαίσιο αυτό, η βία στις

αναρίθμητες εκφάνσεις της απεικονίζει την ένταση των ψυχο-κοινωνικών συγκρούσεων και έχει γίνει στοιχείο της καθημερινότητάς μας, σφραγίζοντας τη ζωή ιδιαίτερα των νέων που αποτελούν τους πιο ευαίσθητους κοινωνικούς αποδέκτες. Έρευνες που υπάρχουν στο site της Mental Health Awareness δείχνουν πως 43,8 εκατομμύρια ενήλικες παγκοσμίως αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, κάθε χρόνο. Το 1/4 όλων των χρόνιων ψυχικών ασθενειών, ξεκινούν έως την ηλικία των 14 χρόνων. Περισσότεροι από 800.000 άνθρωποι παγκοσμίως αυτοκτονούν κάθε χρόνο. Επίσης η εξάρτηση από το αλκοόλ και τις διάφορες ναρκωτικές ουσίες καταδυναστεύει εκατομμύρια ανθρώπους. Απέναντι σε αυτή τη θλιβερή πραγματικότητα αναφύονται ερωτήματα όπως:

Ποιος είναι ο σκοπός της ζωής του ανθρώπου, πού βρίσκεται το νόημά της; Το βαθύτερο νόημά της. Πού βρίσκεται η πληρότητά της;

Για την Ορθόδοξη πνευματική ζωή η αιτία όλων των προβλημάτων είναι ο φόβος του θανάτου ή «*τρόμος θανάτου*», όπως αναφέρει ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος. Θάνατος, όχι μόνο με την έννοια του βιολογικού αφανισμού αλλά και με την έννοια της απουσίας, της απώλειας, της μοναξιάς και του αποχωρισμού από καταστάσεις και πρόσωπα. Ως τέτοιος, κατά πάσα πιθανότητα, εγγράφεται στην ψυχή του ανθρώπου, στο ασυνείδητο, για να χρησιμοποιήσουμε έναν σύγχρονο ψυχαναλυτικό όρο, κατά την ώρα της γέννησης του ανθρώπου, όπου ο άνθρωπος βιώνει την πρώτη απώλεια, την απώλεια της σύνδεσης με το σώμα της μητέρας, την εγκατάλειψη του πρώτου παραδείσου της μακαριότητας και ασφάλειας του ενδομήτριου περιβάλλοντος και βιώνει το τραύμα της γέννησης, όπως το ονομάζουν σύγχρονοι ψυχαναλυτές. Γι' αυτό το λόγο ο Απόστολος Παύλος σημειώνει ότι το κύριο έργο του Χριστού είναι να απαλλάξει τους ανθρώπους από το φόβο του θανάτου (Εβρ. 2,14-15).

Με ποιον τρόπο όμως ο φόβος του θανάτου κυριαρχεί επάνω στον άνθρωπο; Ένας μεγάλος σύγχρονος θεολόγος, ο π. Ιωάννης Ρωμανίδης, εξηγώντας το συγκεκριμένο θέμα αναφέρει ότι ο φόβος του θανάτου εγείρει μέσα στον άνθρωπο τον φόβο, την αγωνία και εν γένει το ένστικτο της αυτοσυντηρήσεως. Κατά συνέπεια το υπέρ εαυτού ενδιαφέρον είναι αναπόφευκτο και η ιδιοτέλεια χαρακτηρίζει τις πράξεις του, διότι προέχει το ένστικτο της αυτοσυντηρήσεως απωθώντας την ανάγκη να δώσει και να πάρει αγάπη και αντικαθιστώντας την με την αγάπη του εαυτού, την οποία οι Πατέρες ονομάζουν φιλαυτία, ή ναρκισσισμό για να χρησιμοποιήσουμε σύγχρονη ψυχαναλυτική ορολογία. Δεν επιζητεί την ευχαρίστηση μέσω της αγάπης αλλά μέσω της ιδιοτέλειας. Ταυτόχρονα ο φόβος του θανάτου είναι η ρίζα από την οποία φύεται η αυτοπροβολή, ο εγωισμός, το μίσος, η ζήλεια διότι εκτός τού ότι ο άνθρωπος τα πάντα υφίσταται «*υπέρ του μη αποθανείν*», όπως λέγει ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, συνεχώς φοβάται ότι η ζωή του είναι άνευ νοήματος. Έτσι προσπαθεί πάντοτε να αποδεικνύει στον εαυτό

του και στους όλους ότι έχει αξία. Αγαπά τις κολακείες και φοβάται τις ύβρεις. Αγαπά τους αγαπώντας αυτόν και μισεί τους μισώντας αυτόν. Ένεκα της αγωνίας και του φόβου ο άνθρωπος καθίσταται ατομιστής. Ενδέχεται μάλιστα να τον ενθουσιάζουν κάποιες ιδεολογικές αρχές περί αγάπης προς την ανθρωπότητα γενικά και αόριστα, παρά το γεγονός ότι στην καρδιά του φωλιάζει θανάσιμο μίσος για τον συνάνθρωπο. Συγγέει τη χαρά με την απόλαυση. Ενώ η χαρά συνδέεται με τις διαπροσωπικές σχέσεις, η απόλαυση συνδέεται με την προσκόλληση στα υλικά αγαθά. Αναζητεί την ασφάλεια και την ευδαιμονία στα πλούτη, τη δόξα, τις σωματικές απολαύσεις, όπως εκείνος ο άφρονας πλούσιος της παραβολής όπου δεν μπορούσε να κοιμηθεί διότι αγωνιούσε πού θα αποθηκεύσει τα πλούτη του, νομίζει ότι πάντοτε θα είναι νέος, όμορφος, υγιής, και όταν αυτά παρέλθουν διότι είναι φθαρτά και πρόσκαιρα επέρχεται η λύπη, η αγωνία, η στενοχωρία, η απελπισία και η απόγνωση.

Οι πνευματικοί Πατέρες μάς καλούν να έχουμε μνήμη θανάτου και όχι φόβο θανάτου, ώστε να μπορούμε να έχουμε φυσιολογική σχέση προς τα υλικά πράγματα και να μην προσκολλόμαστε σε αυτά ώστε και όταν τα χάσουμε να μην επέλθει η στενοχωρία. Όποιος είναι προσκολλημένος στα υλικά αγαθά, δεν έχει λυτρωθεί ακόμη από την λύπη. Διότι, *«πώς δεν θα λυπηθή, όταν στερηθή εκείνο που αγαπά;»*, αναρωτιέται ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος. Αντίθετα πρέπει να οικοδομούμε υγιείς σχέσεις με τους συνανθρώπους μας οι οποίες θα χαρακτηρίζονται από την ανιδιοτελή αγάπη. Η επίτευξη της ανιδιοτελούς αγάπης αποτελεί τη λύση στα πάσης φύσεως ψυχικά προβλήματα. Η ανιδιοτελής αγάπη είναι η εκστατική αγάπη όπου βγάζει τον άνθρωπο από τα πλαίσια της ιδιοτέλειας και συναντά το συνάνθρωπο και μαζί την συντροφικότητα, το ενδιαφέρον, την αλληλεγγύη, την ζεστασιά, την αποδοχή, την ενσυναίσθηση, συναισθήματα που δυστυχώς δεν αποτελούν δεδομένα στις ανθρώπινες σχέσεις. Όλα αυτά δημιουργούν στην ψυχή του ανθρώπου τη χαρά, την ειρήνη, την ελπίδα, την αισιοδοξία, την υπομονή στις θλίψεις, διότι αυτή η συμπεριφορά του ανθρώπου, δηλαδή, η επίτευξη της ανιδιοτελούς αγάπης αποτελεί την κατά φύσιν κατάσταση του ανθρώπου. Το να προσπαθήσουμε να αποδείξουμε με λογικά επιχειρήματα ότι η αγάπη είναι μέσα στην φύση του ανθρώπου είναι περιττό. Η ίδια ανθρώπινη εμπειρία αποδεικνύει ότι είναι έμφυτη η αγάπη. Το βρέφος αμέσως με τη γέννηση του αναζητεί τη ζεστασιά της μητέρας, το χάδι της, την επικοινωνία έστω με ένα βλέμμα, κάτι το οποίο συνοδεύει τον άνθρωπο σε όλη τη ζωή του. Το βρέφος σταματά να ανησυχεί, να αγωνιά, έτσι όπως εκδηλώνεται με το κλάμα όταν η μητέρα τού δείχνει ενδιαφέρον, το αγκαλιάζει, το φιλά και αυτό ηρεμεί και χαίρεται και νιώθει αγαλλίαση. Αυτό συνεχίζεται και στην ενήλικη ζωή. Το ποσό της αγάπης που έλαβε ο άνθρωπος στην βρεφική του ηλικία προσδιορίζει και το μέγεθος της ψυχικής υγείας στην ενήλικη ζωή του. Ο άνθρωπος αναζητά αυτή την

αγάπη και την τρυφερότητα σε όλη την ενήλικη ζωή του και όταν δεν μπορεί να την βιώσει η ψυχική του υγεία κλονίζεται. Ταυτόχρονα αναζητά αυτή την ζεστασιά σε άλλα πράγματα και καταστάσεις, όπως στην συσσώρευση υλικών αγαθών, τα οποία όμως δεν έχουν συναισθήματα ή στην εξάρτηση από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά. Μάλιστα ένας σύγχρονος ψυχαναλυτής ο Ματθαίος Γιωσαφάτ υποστηρίζει στο βιβλίο του *«Μεγαλώνοντας μέσα στην ελληνική οικογένεια»*, ότι η ροπή στα ναρκωτικά αποτελεί μια αέναη αναζήτηση αυτής της μητρικής αγάπης όταν την έχει κάποιος στερηθεί.

Στον αντίποδα της ανιδιοτελούς αγάπης τίθεται ο εγκλεισμός στον εαυτό μας, η φιλαυτία, η ναρκισσιστική διάθεση αυτάρκειας στον εαυτό μας. Όλα αυτά μπορεί να εμφανίζονται ακόμη και με το προσωπείο της αγάπης. Όταν λοιπόν λέμε για αγάπη εννοούμε την ανιδιοτελή και όχι εκείνη την αγάπη που προφασίζεται ότι τάχα έχει ο/η σύζυγος που κακοποιεί την/τον σύζυγό του, διότι θέλει να γίνει τάχα καλύτερος άνθρωπος ή εκείνη την αγάπη που υποστηρίζει ότι έχει ο γονιός που προσπαθεί να επιβάλλει στο παιδί του τις δικές του επιλογές σε θέματα σπουδών, γάμου κλπ. Πίσω από την οποιαδήποτε επιδερμική και ιδιοτελή αγάπη μπορεί να κρύβονται απωθημένες ενοχές, ψυχικά τραύματα και να μετουσιώνονται ακόμη και σε βαθύτατο μίσος. Αντίθετα η ανιδιοτελής αγάπη αναγνωρίζει το δικαίωμα του άλλου να είναι ελεύθερος, δεν επιβάλλεται και φθάνει μέχρι τη θυσία.

Εάν η αγάπη είναι έμφυτη και η βίωσή της μια κατά φύσιν κατάσταση, τότε αντίθετα, το μίσος σίγουρα είναι μια παρά φύσιν κατάσταση και αιτία κλονισμού της ψυχικής υγείας. Μόνοι τους οι άνθρωποι δημιουργούν για τον εαυτό τους την κόλασή τους, αναφέρει ένας σύγχρονος ρώσος θεολόγος, ο π.Σωφρόνιος Σαχάρωφ. Θα αναφέρω μια ιστορία από τα ασκητικά κείμενα όπου ακριβώς η αφιλία, η ακοινωνησία και η αποξένωση από τον συνάνθρωπο ταυτίζεται με την κόλαση η οποία βιώνεται όταν κλονίζεται η ψυχική μας υγεία. Ο αββάς Μακάριος, καθώς βαδίζει στην έρημο, χτυπάει με το μαστούνι του το πεταμένο κρανίο ενός νεκρού. Και αμέσως η ψυχή του η οποία ήταν στην κόλαση, αναγαλλιάζει, και αισθανόμενη την επαφή του αγίου τον παρακαλεί να προσευχηθεί για ανακούφιση. Στην ερώτηση του αββά ποια είναι η κατάστασή τους εκεί στην κόλαση, ο νεκρός τού λέει πως το πρόσωπο του καθενός είναι κολλημένο στη ράχη του άλλου, και δεν μπορεί κανένας να αντικρίσει τα πρόσωπα των άλλων. Τον παρακαλεί τελικά να προσευχηθεί, για να μπορέσουν να δουν λιγάκι το πρόσωπο του διπλανού τους. Αυτό λοιπόν είναι η κόλαση: η μη επικοινωνία με τον συνάνθρωπο, η έλλειψη ψυχικής επαφής, η αφιλία, η έλλειψη αγάπης, η αποξένωση.

Ερευνητές από το London School of Economics και το Erasmus MC στη Βρετανία μελέτησαν 9.000 ανθρώπους από ολόκληρη την Ευρώπη. Οι ειδικοί ανέλυσαν πόσο καλό έκανε στην ψυχική τους υγεία η σχέση με την θρησκεία. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους, που δημοσιεύτηκαν στην ιατρική επιθεώρηση American Journal of Epidemiology, έδειξαν πως η συμμετοχή σε θρησκευτικές εκδηλώσεις κάνει καλό στην ψυχική υγεία των ανθρώπων. Ο επικεφαλής της έρευνας, Dr Mauricio Avendano είπε πως η Εκκλησία παίζει έναν πολύ σημαντικό ρόλο στο να υπερνικά τα συμπτώματα της κατάθλιψης αλλά δίνει και καλύτερους μηχανισμούς αντιμετώπισης μιας ψυχική νόσου που ήδη υπάρχει. Πράγματι, η ενεργός συμμετοχή ενός ανθρώπου στη ζωή μιας εκκλησιαστικής κοινότητας μπορεί να δημιουργήσει δεσμούς συντροφικότητας, αλληλεγγύης και αγάπης ανάμεσα στα μέλη της κοινότητας. Η πίστη στην πρόνοια του Θεού μπορεί να μετριάσει ή και να εξαλείψει το άγχος από τα διάφορα προβλήματα οικονομικής φύσεως. Η πίστη στη μεταθανάτια ζωή κάνει πιο εύκολη τη διαχείριση της αγωνίας του θανάτου αλλά και τη διαχείριση του πένθους από την απώλεια ενός προσφιλούς προσώπου. Επίσης είναι γνωστό ότι πολλοί που υπέφεραν από εξαρτησιογόνες ουσίες ή τον αλκοολισμό κατάφεραν να το ξεπεράσουν διότι η πίστη τους έδωσε εκείνα τα εφόδια ώστε να ανατρέψουν τις αιτίες που τους οδηγούσαν στην εξάρτηση.

Από την άλλη υπάρχει όμως και η αρρωστημένη θρησκευτικότητα που αντί να προάγει την ψυχική υγεία την κλονίζει. Με μια τέτοιου είδους θρησκευτικότητα βρέθηκε αντιμέτωπος ο Χριστός της οποίας κύριο χαρακτηριστικό ήταν η υποκρισία ως αποτέλεσμα στην προσκόλληση στην τυπολατρεία και το γράμμα του νόμου. Αυτό ονομάζεται ηθικισμός.

Ο ηθικισμός καταδυναστεύει την ανθρώπινη ψυχή και δημιουργεί πλείστα όσα προβλήματα ψυχικής υγείας σε εμάς και στους γύρω μας. Κανόνες οφείλουμε να έχουμε, οι οποίοι όμως πρέπει να υπηρετούν τον άνθρωπο και όχι ο άνθρωπος τους κανόνες. Θα παραμένει αιώνια η φράση του Ιησού ο οποίος καταδικάζοντας την τυπολατρεία των Φαρισαίων είπε ότι ο άνθρωπος δεν έγινε για το Σάββατο αλλά το Σάββατο για τον άνθρωπο (Μαρκ.2,27), δηλαδή προέχουν ο άνθρωπος και οι ανάγκες του και όχι οι τυπικές διατάξεις της αργίας του Σαββάτου. Όμως αυτή η φράση του Ιησού δεν έχει μόνο εφαρμογή σε μια κακώς νοούμενη θρησκευτικότητα αλλά και κατακρίνει και τον κοινωνικό ηθικισμό και κομπορμισμό, που εξίσου μπορεί να καταδυναστεύει και να συνθλίβει την ανθρώπινη ύπαρξη αν όχι και περισσότερο.

Είναι ακριβώς αυτό το Υπερ-εγώ, όπως θα έλεγε ο Φρόιντ, το σύνολο κοινωνικών κανόνων το οποίο έρχεται σε σύγκρουση με τις πραγματικές επιθυμίες του ανθρώπου και η αδυναμία διαχείρισής αυτής της σύγκρουσης οδηγεί

σε προβλήματα. Άλλωστε και το bullying (μπούλινγκ) που υφίστανται τα μικρά παιδιά στο σχολείο δεν είναι το αποτέλεσμα ενός άτυπου κοινωνικού κομορμισμού; (π.χ. πρέπει να είσαι αδύνατος και όχι χοντρός, πρέπει να μην φοράς γυαλιά, ως αγόρι πρέπει να συμπεριφέρεσαι βίαια και όχι με ευαισθησία αλλιώς δεν είσαι πραγματικός άντρας, κλπ.) και όποιο άλλο παιδάκι παρεκκλίνει καταδικάζεται και τιμωρείται με λεκτική ή ψυχολογική βία. Αυτό γίνεται και ανάμεσα στους ενήλικες. Ο ηθικισμός είναι εύκολο πράγμα. Παραθέτεις έναν κατάλογο ηθικών πράξεων και οφείλουν οι άλλοι να τους τηρούν ανεξαιρέτως. Αντίθετα δύσκολο πράγμα είναι να αναγνωρίσεις ότι ο διπλανός μου είναι άνθρωπος διαφορετικός που μεγάλωσε σε διαφορετικό περιβάλλον με διαφορετικές ανάγκες και διαφορετικό ψυχισμό τον οποίο πρέπει να σέβομαι, αν δεν τον αποδέχομαι.

Η Θεολογία αναγνωρίζει ότι το κακό είναι ασθένεια και όλοι μας είμαστε ασθενείς. Αυτή η ασθένεια εκφράζεται μέσα από την αδυναμία μας να διαχειριστούμε τα πάσης φύσεως ψυχικά προβλήματα, το άγχος μας, την κατάθλιψή μας, την εξάρτηση από διάφορες επικίνδυνες καταστάσεις.

Θα πρέπει να επισημάνουμε τη μεγάλη ψυχοθεραπευτική αξία που έχει η σχέση του ανθρώπου με τον πνευματικό πατέρα κατά την εξομολόγηση. Καταρχάς ο διάλογος που αναπτύσσεται είναι ένα βαθύτατο ψυχοθεραπευτικό γεγονός. Γι' αυτό το λόγο ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος ονομάζει τον πνευματικό Πατέρα θεραπευτή ψυχών, ιατρό και διδάσκαλο· προτείνει δε συγκεκριμένα πνευματικά εργαλεία τα οποία συνιστούν παράλληλα και μεθόδους θεραπείας. Τα παρομοιάζει μάλιστα με ιατρικά σύνεργα και φαρμακευτικά είδη. Έτσι π.χ., με νυστέρι παρομοιάζεται ο ελεγκτικός χαρακτήρας του ποιμαντικού λόγου, κολλύριο είναι η επίπληξη που πικραίνει αλλά ύστερα από λίγο θεραπεύει, ενώ με αλοιφή παρομοιάζεται ο παρηγορητικός λόγος. Στα πνευματικά κείμενα αναγνωρίζεται η μεγάλη αξία της διάκρισης που πρέπει να έχει ο πνευματικός. Το χάρισμα της διάκρισης υπενθυμίζει ότι δεν ισχύουν αντικειμενικά κριτήρια. Κάτι που ίσως είναι χρήσιμο και καλό για μερικούς, μπορεί να βλάψει άλλους. Αναφέρει ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος: *«Είδα έναν ανόητο ιατρό να εξουδεωνώνει κάποιον συντετριμμένο ασθενή και να μη του προξενεί τίποτε άλλο παρά την απελπισία. Και είδα άλλον συνετό να χειρουργεί με τις εξουδενώσεις κάποια υπερήφανη καρδιά και να αδειάζει όλη την δυσωδία της»*. Έτσι σε ένα παιδί μπορεί η επίπληξη να λειτουργήσει θεραπευτικά ενώ σε ένα άλλο να έχει αντίθετα αποτελέσματα. Αυτό εξαρτάται από τον διαφορετικό ψυχισμό του καθενός.

Ο άνθρωπος που αποφασίζει να αλλάξει τρόπο ζωής δεν υπηρετεί μόνο την ψυχική του υγεία αλλά γίνεται αίτιος της ψυχικής υγείας των ανθρώπων που βρίσκονται γύρω του. *«Απόκτησε εσωτερική γαλήνη και χιλιάδες γύρω σου θα*

σωθούν», δίδασκε ο άγιος Σεραφεΐμ του Σάρωφ. Έτσι ο βίαιος σύζυγος, ο εξαρτημένος από τα τυχερά παιγνίδια, ο αλκοολικός, ο υπερήφανος, το κακεντρεχές και δύστροπο παιδί που ασκεί μπούλινγκ, ο άδικος εργοδότης, εφόσον αποφασίζουν να αλλάξουν τρόπο συμπεριφοράς γίνονται η αιτία να απαλειφθούν τα πάσης φύσεως ψυχικά προβλήματα που δημιουργούν στο κοινωνικό τους περιβάλλον. Θα ήθελα να αναφέρω το τι συμβαίνει σε πολλές χριστιανικές κατασκηνώσεις και είναι πολύ σπουδαίο για τη διαφύλαξη της ψυχικής υγείας. Κάθε Σάββατο βράδυ λοιπόν μαζεύονται ομάδες- ομάδες τα παιδιά και ζητούν συγγνώμη ο ένας από τον άλλον εάν τυχόν κάποιος έβλαψε ή κορόιδεψε ή μάλωσε με κάποιον άλλον. Αυτή η πρακτική, έχει έναν βαθύτατο θεραπευτικό χαρακτήρα διότι επανακαθορίζει τις ανθρώπινες σχέσεις και καταπολεμείται ο ναρκισσισμός. Θα πρέπει να μάθουμε τα παιδιά μας να ζητούν συγγνώμη κάτι το οποίο είναι δύσκολο σήμερα όπως μου λέει η εμπειρία μου ως εκπαιδευτικού επί πολλά έτη.

Όλες οι επιστήμες, όπως και οι επιστήμες ψυχικής υγείας, η ψυχολογία και η ψυχιατρική, έχουν δοθεί από τον Θεό για να απαλυνθεί ο ανθρώπινος πόνος. Γι' αυτό το λόγο όταν ο πνευματικός αντιλαμβάνεται ότι αυτός που είναι απέναντί του κατατρύχεται από ιδιαίτερα ψυχικά νοσήματα που ξεφεύγουν από τη δική του αρμοδιότητα, όπως βαριές μορφές κατάθλιψης, διάφορες ψυχώσεις, παρανοϊκές ιδέες ή αυτοκτονικούς ιδεασμούς, θα πρέπει να υπάρχει από μέρους του παρότρυνση να επισκεφτεί το ειδικό ιατρό ώστε να υπάρξει η κατάλληλη θεραπεία.

Ο κάθε ένας από εμάς, γονείς, εκπαιδευτικοί, ψυχίατροι, ψυχολόγοι, ιερείς, αν και έχουμε διαφορετικό ρόλο μέσα στην κοινωνία όμως μόνο με την συνεργασία μπορούν να επιλυθούν τα όποια προβλήματα αναφέρονται και ειδικότερα αυτά της ψυχικής υγείας τα οποία είναι ιδιαίτερα διογκωμένα σήμερα.