

Θρησκεία και ψυχική υγεία: τα υπέρ και τα κατά

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Με ποιον τρόπο η θρησκευτικότητα βοηθά στη διαχείριση του στρες, συνεισφέρει στην ευεξία και την ποιότητα ζωής, επιταχύνει την επίλυση των συναισθηματικών διαταραχών και μειώνει τη χρήση ουσιών;

Κατά πρώτον, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές προωθούν μια αισιόδοξη και θετική κοσμοθεωρία η οποία δίνει στις εμπειρίες νόημα. Το νόημα αυτό, με τη σειρά του, προσδίδει την αίσθηση του σκοπού και της κατεύθυνσης που ενδυναμώνει την ελπίδα και το κίνητρο. Σκεφθήτε την άποψη της θρησκείας για έναν συγχωρητικό, ελεήμονα και παντοδύναμο Θεό, ο οποίος ελέγχει τις περιστάσεις της ζωής, ακόμα και την αιωνιότητα μετά την παρούσα ζωή και ο οποίος ενδιαφέρεται για τους ανθρώπους, τους εμπλέκει στους σκοπούς του και ανταποκρίνεται στις εκκλήσεις τους για βοήθεια και συμπαράσταση. Η

κοσμοθεωρία αυτή βλέπει το σύμπαν ως προσωπικό και φιλικό, φτιαγμένο για τους ανθρώπους.

Ας συγκρίνουμε την παραπάνω κοσμοθεωρία με την προοπτική που αντιμετωπίζει τα γεγονότα – είτε τους θριάμβους είτε τις τραγωδίες – ως απλή συγκυρία ή τύχη και αντιμετωπίζει το σύμπαν ως απρόσωπο, εχθρικό και απειλητικό για τους ανθρώπους, οι οποίοι είναι περισσότερο ασήμαντα όντα μέσα στη μεγάλη κλίμακα των πραγμάτων. Δεν μπορεί να αξιολογηθεί αντικειμενικά αν η θρησκευτική κοσμοθεωρία είναι ευσεβής πόθος ή όχι. Παρ' όλα αυτά, οι επιπτώσεις στην ψυχική υγεία μπορούν να είναι βαθιές – ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια έντονου στρες, πένθους ή παρατεταμένης κακουχίας – όταν η εύρεση του νοήματος ίσως είναι το κλειδί για την επιβίωση. Ακόμα και ο Freud παραδέχτηκε ότι «...μόνο η θρησκεία μπορεί να απαντήσει στο ερώτημα 'ποιος είναι ο σκοπός της ζωής'». Δύσκολα μπορεί κανείς να σφάλλει όταν συμπεραίνει ότι η ιδέα μιας ζωής που έχει σκοπό ανορθώνεται και πέφτει με το σύστημα της θρησκείας».

Δεύτερον, οι περισσότερες θρησκευτικές διδαχές επιβάλλουν τη βοήθεια και τη φροντίδα αλλήλων. Προάγοντας τη συγχωρητικότητα, το έλεος, την καλοσύνη, την συμπόνοια και τη γενναιοδωρία προς τους άλλους ενδυναμώνει το δεσμό των ανθρώπων στην κοινότητα και στρέφει το ενδιαφέρον τους πέρα από τον εαυτό τους. Οι συμπεριφορές αυτές που βοηθούν τον άνθρωπο να βγει από τον εαυτό του, τον αποσπούν από τα προβλήματά του και στηρίζουν την ευεξία καθώς βλέπει την ωφέλεια που λαμβάνουν οι άλλοι. Με τον τρόπο αυτό, διευκολύνεται να επιλύσει τη δική του συναισθηματική πίεση.

Τρίτον, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές ενδυναμώνουν την κοινωνική στήριξη. Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, όχι μόνο μπορούν να γίνουν ισχυρότεροι οι οικογενειακοί και συζυγικοί δεσμοί αλλά να εξαπλωθούν και δίκτυα στήριξης και εκτός της οικογένειας. Η παρουσία υποστηρικτικών σχέσεων σε περιόδους στρες, ή όταν συμβαίνουν επώδυνες απώλειες, έχει τη δύναμη να ενισχύσει τον σωστό χειρισμό της συναισθηματικής διαταραχής και να αποτρέψει τη χρήση ουσιών.

Όπως σημειώθηκε και παραπάνω, η θρησκεία δεν προάγει μόνο θετικά συναισθήματα και σχέσεις αλληλοϋποστήριξης. Ενδέχεται να δημιουργήσει συναισθήματα ενοχής, ντροπής και φόβου. Μπορεί να ενθαρρύνει την κοινωνική απομόνωση και τη χαμηλή αυτοεκτίμηση σε όσους δεν συμμορφώνονται με τις προδιαγραφές που ορίζει η θρησκεία. Η θρησκεία μπορεί να περιορίσει και να εμποδίσει την προσωπική ανάπτυξη και να ενθαρρύνει την άκαμπτη σκέψη και τη στενόμυαλη νοοτροπία. Για πολλούς ασθενείς που κατευθύνονται προς τα γραφεία των ψυχιάτρων, η θρησκευτικότητα μπορεί να είναι διαστρεβλωμένη ή να

χρησιμοποιείται λανθασμένα ως άμυνα απέναντι στην απαραίτητη προσωπική αλλαγή. Εντούτοις, ως τελικό ισοζύγιο, είναι εμφανές ότι οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές που είναι ριζωμένες στις θεσπισμένες θρησκευτικές παραδόσεις, συνδέονται γενικά με βελτίωση της ψυχικής υγείας, υψηλότερη κοινωνική λειτουργικότητα και ελαχιστοποίηση των αυτοκαταστροφικών τάσεων.

Παρατήρηση: Η παρούσα ανάρτηση αποτελεί απόσπασμα από το άρθρο των Harold G. Koenig & David B. Larson, *Θρησκεία και ψυχική υγεία: ενδείξεις συσχέτισης*.

Περιοδικό: “Ψυχής δρόμοι”, τεύχος 2, **Εκδόσεις “Αρμός”**