19 Νοεμβρίου 2020

Αντιμέτωποι με την Κατάθλιψη (Μοναχή Ειρήνη)

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Θεολογία και Ζωή / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα) / Ορθόδοξη πίστη / Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Υγεία και ιατρικά θέματα

Η κατάθλιψη είναι μια πάθηση, που ταλαιπωρεί πολλούς ανθρώπους στην εποχή μας. Ανθρώπους που είτε πάσχουν οι ίδιοι από κατάθλιψη, είτε έχουν να αντιμετωπίσουν την κατάθλιψη κάποιου αγαπημένου τους προσώπου, που επίμονα αρνείται η αδυνατεί να κάνει κάτι, προκειμένου να βοηθήσει τον εαυτό του.

Άλλοι ζητούν τη βοήθεια κάποιου ειδικού της ψυχικής υγείας, και καταφεύγουν είτε σε θεραπεία με αντικαταθλιπτικά φάρμακα, είτε σε ψυχοθεραπεία, είτε σε συνδυασμό των δύο.

Η θεραπεία με φάρμακα τις πιο πολλές φορές βοηθάει στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, τουλάχιστον προσωρινά, και ειδικά, όταν πρόκειται για σοβαρό καταθλιπτικό επεισόδιο, είναι συχνά απαραίτητη προκειμένου να αποφύγει κανείς μοιραίες αυτοκαταστροφικές πράξεις.

Από τις διάφορες υπάρχουσες μορφές ψυχοθεραπείας οι σύγχρονες έρευνες δείχνουν ότι η γνωσιακή θεραπεία επιφέρει καλύτερα αποτελέσματα, και σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα, γι’ αυτό θα περιοριστώ εδώ ν’ αναφερθώ μόνο

σ’ αυτήν.

Η γνωσιακή θεραπεία βασίζεται στη θεωρία ότι το άγχος μας η η κατάθλιψή μας οφείλονται σε λανθασμένες, αρνητικές αντιλήψεις σχετικά με τον εαυτό μας, το περιβάλλον μας και το μέλλον μας, οι οποίες επηρεάζουν και τη συναισθηματική μας κατάσταση (Κλεφτάρας, 1998). Οποιοδήποτε σημαντικό η και ασήμαντο γεγονός, μπορεί να είναι αφορμή για κάποιες «αυτόματες σκέψεις», οι οποίες ενεργοποιούν αυτές τις αρνητικές αντιλήψεις (Beck, 2004). Τέτοιες σκέψεις μπορεί να είναι π.χ. ότι «κανείς δεν μ’ αγαπάει» η «ποτέ δεν καταφέρνω τίποτα». Όταν δεχθεί κανείς μια τέτοιου είδους «αυτόματη σκέψη», αρχίζει να τον «παίρνει από κάτω» και να τον φέρνει σε κατάσταση απελπισίας και κατάθλιψης.

Η γνωσιακή θεραπεία αποσκοπεί στο να βοηθήσει το άτομο σε ένα πρώτο επίπεδο να μάθει να αναγνωρίζει άμεσα τις «αυτόματες σκέψεις» του και να μη τις αποδέχεται σαν αληθινές, και σε ένα πιο προχωρημένο επίπεδο να καταλάβει ότι οι αντιλήψεις του αυτές είναι εσφαλμένες, ότι δεν τον εξυπηρετούν, και να μπορέσει έτσι να τις αλλάξει και να τις αντικαταστήσει με άλλες πιο «υγιείς», που θα τον οδηγήσουν σε μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και αυτοαποδοχή.

Η θεραπεία με αντικαταθλιπτικά έχει ένα αποτέλεσμα παρόμοιο με την ψυχοθεραπεία, αν και λιγότερο μόνιμο. Μάλιστα νευροεπιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι η θεραπεία με φάρμακα και η ψυχοθεραπεία επιφέρουν παρόμοιες αλλαγές στην εγκεφαλική λειτουργία.

Με αυτές όμως τις μεθόδους το άτομο παραμένει το επίκεντρο του κόσμου του. Ιδιαίτερα η γνωσιακή θεραπεία «διδάσκει», θα λέγαμε, το άτομο πως να καλλιεργήσει την ανεξαρτησία του και την αυτονομία του, πως να μη εξαρτάται από την αποδοχή και την αγάπη των άλλων, και πως επίσης να μη εξαρτά την αξία του από τις προσωπικές και επαγγελματικές του επιτυχίες.

Η φιλοσοφία πίσω από τις σύγχρονες ψυχοθεραπευτικές μεθόδους είναι ότι ναι μεν δεν μπορεί να αποφύγει κανείς δυσάρεστα και θλιβερά γεγονότα στη ζωή του, μπορεί όμως να μάθει να στηρίζεται στον εαυτό του και να τα αντιμετωπίζει με αυτοπεποίθηση, με ηρεμία και αισιοδοξία.

Όμως παρ’ όλη την αισιόδοξη άποψη ψυχιάτρων και ψυχοθεραπευτών ότι η κατάθλιψη είναι μια αρρώστια που αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά, υπάρχει ένα μεγάλο ποσοστό καταθλιπτικών, που είτε αρνούνται να περάσουν το κατώφλι του γραφείου ενός «ειδικού», είτε το έχουν περάσει και έχουν φύγει απογοητευμένοι.

* * *

Έχοντας αυτά τα προηγούμενα υπόψη μου, σε μια συζήτηση σχετικά με τα αντικαταθλιπτικά άκουσα με έκπληξη μια μοναχή να λέει μεταξύ αστείου και σοβαρού : «Ας πούνε για μισή ώρα την ευχή, και να δούνε για πότε τους περνάει η κατάθλιψη». Η πρώτη μου σκέψη ήταν ότι μάλλον δεν ξέρει τι λέει. Προφανώς, σκέφτηκα, δεν έχει βιώσει ποτέ κατάθλιψη, και της εύχομαι ποτέ να μη βιώσει, αλλά είναι πολύ αμφίβολο, αν ένα καταθλιπτικό άτομο μπορεί να εστιάσει για μισή ώρα το νου του στην ευχή. Μπορεί να επαναλαμβάνει μηχανικά επί μισή ώρα «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», αλλά ο νους του θα είναι μάλλον στην κατάθλιψή του. Ίσως να σκέφτεται: «μάλλον σε μισή ώρα δεν θα μου έχει περάσει, αφού έτσι κι αλλιώς, τίποτα δεν με βοηθάει εμένα».

Όμως, καθώς είχα ένα έντονο ενδιαφέρον να δω αν και πως και με ποιές προϋποθέσεις ο ορθόδοξος χριστιανικός δρόμος μπορεί να λειτουργήσει ψυχοθεραπευτικά, δεν ξέχασα την κουβέντα εκείνης της μοναχής, αλλά ξεκίνησα να διερευνώ πως η ορθόδοξη θεολογία αντιμετωπίζει την κατάθλιψη. Ως πολύ αρχάρια στον ορθόδοξο δρόμο, ζητώ να με συγχωρέσετε για το θράσος μου να αναλάβω ένα τέτοιο εγχείρημα. Για τη διερεύνησή μου αυτή βασίστηκα σε κάποια βιβλία που έτυχε να «πέσουν στα χέρια μου», σ ένα CD με μια ομιλία του γέροντος Πορφυρίου για την κατάθλιψη, καθώς και σε συνομιλίες με τον πνευματικό μου.

Δεν άργησα να καταλάβω ότι διερωτώμενη, πως η Ορθοδοξία αντιμετωπίζει την κατάθλιψη, δεν έθετα σωστά το ερώτημα. Η ορθόδοξη θεολογία δεν αντιμετωπίζει κλινικά μια ορισμένη νόσο. Αντιλαμβάνεται τον άνθρωπο σαν μια ενότητα σώματος, ψυχής και πνεύματος. Για την ορθόδοξη θεολογία η ζωή του ανθρώπου έχει ένα σαφές νόημα: Ο άνθρωπος είναι πλασμένος κατ’ εικόνα του Θεού και στοχεύει στο καθ’ομοίωσιν. Η πορεία του εκπεσμένου ανθρώπου προς το καθ’ομοίωσιν του Θεού είναι μια θεραπευτική διαδικασία. Πρόκειται για μια πραγματικά ολιστική θεραπεία, που έχει σαν πρώτο στάδιο την κάθαρση της ψυχής από τα πάθη.

Με αυτή την έννοια η κατάθλιψη είναι ένα πάθος από το οποίο η ψυχή πρέπει να απαλλαγεί. Αυτό το πάθος οι νηπτικοί πατέρες το ονόμαζαν «ακηδία». Κατά τον Μητροπολίτη Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου κ. Ιερόθεο, «Η ακηδία, που είναι ένας μεγάλος δαίμων, παραλύει τόσο το σώμα όσο και την πνευματική ζωή» (σ. 187).

Η κάθαρση από τα πάθη απαιτεί έναν πνευματικό αγώνα για αλλαγή του νου. Αυτή είναι εξ άλλου και η ετυμολογική έννοια της λέξης μετάνοια (μετα-νοώ = αλλάζω νου). Δεν πρόκειται όμως για έναν αγώνα, που κάνει κανείς μόνος του, στηριζόμενος στις δικές του δυνάμεις. Ξεκινώντας κανείς έναν τέτοιο αγώνα μόνος του, πέφτει ξανά και ξανά στα ίδια λάθη, η όπως λέει ο απόστολος Παύλος,

«ο μισώ, τούτο ποιώ»[1], και συνειδητοποιεί σιγά-σιγά την αλήθεια των λόγων του Χριστού: «χωρίς εμού ου δύνασθε ποιείν ουδέν» [2]. Η μετάνοια σημαίνει μια συνολική αλλαγή στάση ζωής, που συντελείται με την επενέργεια της Χάρης του Θεού πάνω στον άνθρωπο.

Ποιά είναι αυτή η αλλαγή στη στάση ζωής; Είναι η αλλαγή από τη ζωή του ατόμου, του περιχαρακωμένου πίσω από τα τείχη που το περιβάλλουν η που αυτό το ίδιο το άτομο έχει χτίσει για τον εαυτό του, προς τη ζωή του προσώπου, που βρίσκεται σε μια διαρκή σχέση, σε μια κοινωνία με τον Χριστό και με τον πλησίον του προς μια ζωή στραμμένη προς τον Χριστό, αναφερόμενη σ' Αυτόν. Με αυτή την έννοια πάθος η αμαρτία είναι ο,τι μας χωρίζει από αυτή την κοινωνία και μας απομονώνει, κάθαρση η μετάνοια είναι ο,τι μας επανασυνδέει.

Όταν προσπαθούμε να ανέλθουμε βασιζόμενοι στις δικές μας δυνάμεις, στον εγωϊσμό μας και την κενοδοξία μας, τότε κινδυνεύουμε η κάθε αποτυχία να μας ρίξει σε κατάθλιψη. Όταν συνειδητοποιούμε τη δική μας αναξιότητα μπροστά στη μεγαλωσύνη του Θεού και, χωρίς να παραιτούμαστε από το δικό μας αγώνα, προσβλέπουμε με πίστη, δηλαδή με εμπιστοσύνη, στο έλεος και στην αγάπη του Θεού, τότε δεν χάνουμε την ελπίδα μας. Παραδόξως, όσο ταπεινώνουμε τον εαυτό μας, αποκτάμε ένα βαθύτερο, γνήσιο αυτοσεβασμό και αυτοεκτίμηση. Συνειδητοποιούμε την πραγματική μας αξία ως εικόνες και ναοί του Θεού.

Αν έχει κανείς μια τέτοια εσωτερική στάση, τότε είχε δίκιο εκείνη η μοναχή: αρκεί να λέει την ευχή για μισή ώρα και η κατάθλιψη διαλύεται μέσα στα δάκρυα της χαρμολύπης. Γιατί οι δαίμονες είναι ανίσχυροι μπροστά σε μια γνήσια ταπείνωση.

Τότε το επίκεντρο δεν είναι πια ο εαυτός, αλλά ο Χριστός. Το ενδιαφέρον μετατίθεται από το Εγώ προς το Εσύ, από τον εαυτό προς τον άλλο, προς τον Θεό και προς τον πλησίον. Αντί να μεριμνά κανείς για το πως θα κερδίσει το ενδιαφέρον, το σεβασμό, την εκτίμηση και την αγάπη των άλλων, αρχίζει να ενδιαφέρεται ο ίδιος για τους άλλους, να τους σέβεται, να τους εκτιμά και να τους αγαπά.

Ο γέρων Πορφύριος έδινε πολύ απλές και συγκεκριμένες οδηγίες για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης:

«Οι άγιοί μας είχαν βρει τον τρόπο να μεταβάλλουν την κατάθλιψη σε χαρά. Και αυτός ο τρόπος ήταν έτσι: ξέρανε πως να δοθούν στον Θεό: με την αγάπη προς τον Θεό, με την προσευχή... Η αγάπη προς τον Θεό είναι το μεγαλύτερο πράγμα που «αιχμαλωτίζει» την ψυχή, διότι δεν είναι απλώς μια ενέργεια της ψυχής προς τον Θεό, αλλά το σημαντικό είναι ότι είναι η Χάρη του Θεού που γεμίζει έπειτα την

ψυχή και την κάνει «άλλο».... Λοιπόν, αυτό είναι το μυστικό. Πως θα μπορέσει κανείς να γυρίσει, εκεί που τον έχει καταλάβει κάτι κακό, να σκεφτεί κάτι άλλο.»

Σε ανθρώπους που ζητούσαν τις συμβουλές του, για να απαλλαγούν από την κατάθλιψη, τους συνιστούσε να ασχοληθούν με κάτι ενδιαφέρον και δημιουργικό:

«Η εργασία, το ενδιαφέρον για τη ζωή. Η τέχνη, ο κήπος, τα λουλούδια... πολύ σπουδαία πράγματα. Η μελέτη της Αγίας Γραφής, το ενδιαφέρον προς τη θρησκεία, προς την αγάπη του Θεού».

Πολλούς αιώνες πριν οι γνωσιακοί θεραπευτές κάνουν λόγο για αρνητικές «αυτόματες σκέψεις» και αντίστοιχα συναισθήματα, οι πατέρες της Εκκλησίας μας είχαν μελετήσει αυτά τα φαινόμενα, τα οποία ονόμαζαν «λογισμούς». Όπως για τη σύγχρονη γνωσιακή θεραπεία είναι σημαντικό σαν πρώτο στάδιο να αναγνωρίζει κανείς τις αυτόματες σκέψεις και να μη τις αποδέχεται σαν αληθινές, οι νηπτικοί πατέρες μιλούσαν για επαγρύπνηση, ώστε μόλις έρχεται στο νου ένας κακός λογισμός να μη «συγκατατεθούμε» προς αυτόν, να μη υποκύψουμε σ’ αυτόν με το θέλημά μας, γιατί στη συνέχεια μας κάνει ο,τι θέλει, χωρίς εμείς να μπορούμε να ελέγξουμε την κατάσταση. Τότε καταλαμβανόμαστε από το αντίστοιχο «πάθος».

Ο γέρων Πορφύριος το εκφράζει αυτό με πολύ απλά λόγια:

«Το μυστικό είναι να το προλαβαίνεις. Άμα το αφήσεις και σε πιάσει, πάει, σ’ έπιασε».

Σαν καλός ανατόμος της ψυχής, αναγνωρίζει τα δευτερογενή οφέλη από την κατάθλιψη, που μπαίνουν εμπόδιο στη θεραπεία και δημιουργούν αντιδραστικότητα (αντίσταση στη θεραπεία θα έλεγε κάποιος ψυχοθεραπευτής).

«Οι άνθρωποι που έχουν αυτά τα αντιδραστικά, τους ανθρώπους που γνωρίζουν εννοούν να τους παιδεύουν με διάφορα καμώματα».

Με αυτά τα «διάφορα καμώματα» πετυχαίνουν να ελκύουν την προσοχή και το ενδιαφέρον των γύρω τους. Και τις περισσότερες φορές το κάνουν αυτό ασυνείδητα.

«Γίνεται χωρίς να το καταλαβαίνουν», λέει ο γέρων Πορφύριος «ο διάβολος το ενεργεί...δηλαδή αυτά γίνονται μ ένα τρόπο μυστηριώδη».

Για να παραιτηθεί κάποιος από τα δευτερογενή οφέλη της κατάθλιψης, χρειάζεται να αφήσει κατά μέρος τον εγωϊσμό του και να ταπεινωθεί, ώστε να πάψει να παιδεύει τους γύρω του με διάφορα καμώματα. Ο γέρων Πορφύριος τόνιζε ξανά

και ξανά τη σημασία της ταπείνωσης.

«Το μεγάλο μυστικό είναι η ταπείνωση», έλεγε.

Το άτομο, που λειτουργεί εγωϊστικά, εμμένει πεισματικά να χρησιμοποιεί την κατάθλιψή του, με την έννοια της κλινικής νόσου, ως πρόσχημα, για να μη κάνει τίποτα. «Όταν του πεις κάτι, για να κόψει το θέλημά του, αντιδρά... "Δεν μπορώ, το λέει η επιστήμη"». Σε αυτό ο γέρων Πορφύριος απαντά: «Πες: "ας το λέει η επιστήμη, εγώ θα κάνω υπακοή στο γέροντα"».

Μια τέτοια στάση θα δήλωνε μια μεταβολή από το άτομο στο πρόσωπο, γιατί η υπακοή προϋποθέτει μια προσωπική σχέση με το γέροντα. «Δεν είναι εύκολο πράγμα: πρέπει να έχεις και τη δύναμη, να αποσπάσεις και τη χάρη του Θεού....Το πιο μεγάλο είναι να δοθείς στην αγάπη του Θεού, στη λατρεία του Θεού, στην προσευχή, αλλά ο,τι κι αν κάνεις, αν δεν κατορθώσεις να αποκτήσεις ταπείνωση, τίποτα δεν κάνεις».

Το να ασχοληθεί κανείς είτε με κάτι ευχάριστο και δημιουργικό, είτε με την προσευχή, έπειτα από συμβουλή του γέροντα, είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια απλή τεχνική του τύπου «να το ρίξει κανείς έξω» η να «σκέφτεται θετικά».

Είναι κάτι, που προϋποθέτει μια σχέση εμπιστοσύνης προς τον γέροντα, και κατ ἐπέκταση μια σχέση πίστης και αγάπης προς τον Θεό. Συνδέεται στενά με την ταπείνωση, την εκκοπή του ιδίου θελήματος και την υπακοή στο γέροντα, με τα ιερά μυστήρια της εξομολόγησης και της θείας μετάληψης, και γενικώτερα με την ενεργό συμμετοχή στη ζωή της Εκκλησίας, δηλαδή με την ενεργό συμμετοχή στο σώμα του Χριστού, που δίνει ένα νέο νόημα στη ζωή του ανθρώπου.

Η συμμετοχή στο εκκλησιαστικό σώμα και στα μυστήρια της Εκκλησίας, η αμοιβαία συγχώρεση και κατανόηση, είναι ο,τι γκρεμίζει τα τείχη, που μας περιχαρακώνουν και κτίζει γέφυρες επικοινωνίας μεταξύ μας. Έτσι ο πόνος μας γίνεται πιο ελαφρύς και η χαρά μας μεγαλύτερη, γιατί τα μοιραζόμαστε μεταξύ μας.

Αυτά συνοψίζονται στις δύο κύριες εντολές, που μας δίνει ο Χριστός: αγάπη προς τον Θεό, και αγάπη προς τον πλησίον [3]. Αυτή η αγάπη προς τον Θεό και προς τον πλησίον, είναι αυτό που κάνει την καρδιά να μαλακώνει και διαλύει το ασήκωτο βάρος της κατάθλιψης.

Παραπομπές:

1) Ρωμ. (7,15)

2) Ιωαν. (15,5)

3) Ματθ. (22, 37-39)

Βιβλιογραφία:

Beck, Judith: Εισαγωγή στη Γνωστική Θεραπεία. Αθήνα, Πατάκης, 2004.

Βιγγοπούλου Μυρσίνης: ᾽Από την ᾽Εγώπολη στην ᾽Εσύπολη. Αθήνα, Ακρίτας, Στ ἔκδοση, 2007.

Γέροντος Πορφυρίου, ιερομονάχου: Συνομιλία για την κατάθλιψη. Εκδόσεις «Η Μεταμόρφωσις του Σωτήρος», Μήλεσι.

Κλεφτάρα Ι.: Η κατάθλιψη σήμερα. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα,

1998.

Μητροπολίτου Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου Ιεροθέου: “Θεραπευτική Αγωγή. Προεκτάσεις στην «Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία»”. Λειβαδιά, Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου (Πελαγίας) Ε΄ έκδοση, 2003.

Μητροπολίτου Περγάμου Ιωάννου: Ανθρωπολογίας Σιτομέτριον. Επιμέλεια ύλης και εκδόσεως Αρχιμ. Χρυσόστομος, Καθηγούμενος Ι. Μονής Αγ. Παρασκευής Μαζίου Μεγάρων. Μέγαρα, Ευεργέτις (υπό έκδοση).

Μπλούμφιλντ, Χάρολντ Χ. και Μακ Γουίλλιαμς, Πήτερ: Θεραπεύοντας την κατάθλιψη. Επιμέλεια: Νέστορος Ιωάννη. Αθήνα, Θυμάρι, 2003.

π. Ιωάννη Ρωμανίδη: Πατερική Θεολογία, Θεσσαλονίκη, Παρακαταθήκη, 2004.

Πηγή: agiazoni.gr