

Ὁρθόδοξη Ψυχοθεραπεία

Μέ ὅλα ὅσα προαναφέρθηκαν νομίζω ὅτι φάνηκε καθαρά ὅτι ὁ Χριστιανισμός εἶναι θεραπευτική ἐπιστήμη. Θεραπεύει τόν ἄρρωστο ἄνθρωπο. Καί αὐτή ἡ ἀσθένεια συγκεκριμενοποιεῖται στόν νοῦ. Ἡ Ἐκκλησία μέ τήν διδασκαλία της, τήν λατρεία, τήν ἄσκησι, τά Μυστήρια, ἐλευθερώνει τόν νοῦ καί καθιστᾷ τόν ἄνθρωπο ναό τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Αὐτή ἡ θεραπευτική ἀγωγή ἐφαρμόσθηκε καί ἐπιβεβαιώθηκε ἀπό ὅλους τούς ἁγίους. Εἶναι ἡ μό-νη ὁδός πού ὁδηγεῖ στόν Θεό. Νομίζω ὅτι ἡ ἀπώλεια τῆς παραδόσεως φαίνεται, κυρίως, στήν ἀπώλεια τῆς θεραπευτικῆς μεθόδου καί στήν ἀπώλεια πραγματικῶν θεραπειῶν. Ἡ ἐπάνοδος στήν ὀρθόδοξη παράδοση εἶναι οὐσιαστικά ἐπάνοδος στίς δύο αὐτές βάσεις.

Ἡ Ὁρθοδοξία ὡς θεραπευτική ἐπιστήμη

* * *

Πολλοί σήμερα διδάσκουν ὅτι ὁ ἄνθρωπος μπορεῖ νά ἔλθῃ σέ γνώση τοῦ ἑαυτοῦ του μέ τήν αὐτοανάλυση καί τήν ψυχανάλυση. Ἀλλά αὐτό εἶναι πλάνη καί μπορεῖ νά ὁδηγήσῃ τόν ἄνθρωπο σέ ἀρνητικά ἀποτελέσματα. Ὅταν κανεῖς αὐτοαναλύεται, τότε τό πιθανότερο εἶναι νά καταλήξῃ στήν σχιζοφρένεια. Ἡ ἀσκητική μέθοδος εἶναι ἀπλή. Ἐπιδιώκει κανεῖς, μέ τούς τρόπους πού ἤδη ἀναφέρθηκαν, δηλαδή μέ τήν τήρηση τοῦ νοῦ, μέ τήν κάθαρση καί τήν ἐπιστροφή του στήν καρδιά διά τῆς μετανοίας καί τῆς νοερᾶς προσευχῆς, μέ τήν τήρηση τῶν ἐντολῶν τοῦ Χριστοῦ, νά ἐλευθερώσῃ τόν νοῦ ἀπό τίς εἰκόνες καί τήν αἰχμαλωσία του στό αἰσθητά πράγματα καί ἔτσι ἐπιστρέφοντας στήν καρδιά νά δῇ τήν ἐρήμωσή του τήν ἐσωτερική. Ἡ γνώση τοῦ βᾶθους τῆς καρδιάς γίνεται μέ τήν ἐνέργεια τοῦ Παναγίου Πνεύματος ...

... Καί ὡς Πνευματικοί Πατέρες ἀκόμη στεκόμαστε ἀπένα-

ντι στους ανθρώπους με αγάπη. Δηλαδή, αποβάλλουμε κάθε χαρακτηρισμό και ιδέα και προσευχόμαστε να μας αποκαλύψει ο Θεός το πραγματικό πρόβλημα του ανθρώπου και να μας φωτίσει να δώσουμε την κατάλληλη γι' αυτόν θεραπευτική αγωγή. Μας ενδιαφέρει ο κάθε άνθρωπος ιδιαίτερα. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγουμε να κρίνουμε τον ψυχικά άρρωστο, αποφεύγουμε να τον κατατάξουμε σε κατηγορίες, προσπαθοῦμε να προσφέρουμε αληθινή προσωπική θεραπευτική αγωγή ...

... Ἐπειδή οἱ λογισμοὶ χωρίζουν τὸν ἄνθρωπο ἀπὸ τὸν Θεό, γι' αὐτό, κατὰ συνέπεια, δημιουργοῦνται καὶ ἄλλες σωματικὲς ἀνωμαλίες. Τό ἄγχος καὶ ἡ ἀνασφάλεια, οἱ σωματικὲς ἀσθένειες ἔχουν αἰτία τοὺς λογισμοὺς. Αὐτό τὸ ἔχουν συνειδητοποιήσει ἀκόμη καὶ οἱ γιατροί. Ἕνας λογισμὸς μπορεῖ νὰ ἀφήσει τὸν ἄνθρωπο ἄϋπνο ὅλη τὴν νύκτα. Γι' αὐτό οἱ λογισμοὶ ταράσσουν τὸν ἄνθρωπο ψυχικὰ καὶ σωματικὰ. Ὁ ἄββᾶς Θεόδωρος λέγει: «ἔρχεται ὁ λογισμὸς καὶ ταράσσει με...» ...

... Ἐπίσης, τὸν ἀπλό λογισμό δὲν πρέπει νὰ τὸν ἀφήνουμε νὰ γίνῃ σύνθετος ἢ ἐμπαθὴς λογισμὸς, ἀλλὰ καὶ τὸν σύνθετο λογισμό πρέπει νὰ τὸν μετατρέπουμε σὲ ἀπλό λογισμό. Ὁ σύνθετος λογισμὸς ἀποτελεῖται ἀπὸ πάθος καὶ νόημα. Θὰ πρέπει μὲ τὴν πνευματικὴ αγάπη καὶ τὴν ἐγκράτεια νὰ χωρίζουμε τὸ πάθος ἀπὸ τὸ νόημα καὶ τότε ὁ λογισμὸς θὰ γίνεταί ἀπλός.

Ἐπειδὴ ὁ λογισμὸς ἐπιδιώκει τὴν ἔξαψη τῆς ἡδονῆς, ἡ ὁποία στὴν συνέχεια θὰ αἰχμαλωτίσει τὸν νοῦ, γι' αὐτό πρέπει νὰ ἀποκοπῇ ὁ νοῦς ἀπὸ τὴν προτεινόμενη ἡδονή. Ὁ ἅγιος Μάξιμος ὁ Ὁμολογητὴς διδάσκει ὅτι δὲν πρέπει νὰ γίνουμε φονευταὶ μόνον τῶν σωματικῶν παθῶν, ἀλλὰ καὶ τῶν κατὰ τὴν ψυχὴν ἐμπαθῶν λογισμῶν.

...Ἐκτός ἀπὸ τὴν ἀποκοπὴ τῶν λογισμῶν καὶ τὴν περιφρόνηση χρειάζεται ἡ καταδίωξή τους, καὶ αὐτό γίνεται κυρίως μὲ τὴν **προσευχή**. Ὁ ἅγιος Γρηγόριος ὁ Σιναΐτης διδάσκει ὅτι δὲν μπορεῖ νὰ διώξῃ τὸν λογισμό ὁ ἀρχάριος ἐὰν δὲν τὸν διώξῃ ὁ Θεός. Οἱ δυνατοὶ μποροῦν νὰ πολεμήσουν μὲ

τούς λογισμούς και νά τούς διώξουν, ἀλλά και αὐτοί πάλι τὸ κάνουν μέ τὴν βοήθεια τοῦ Θεοῦ. «Σὺ δέ, ἐρχομένων τῶν λογισμῶν, ἐπικαλοῦ τὸν Κύριον Ἰησοῦν συχνῶς καὶ ἐπιμόνως, καὶ φεύγονται· μὴ φέροντες γὰρ τὴν ἐκ τῆς προσευχῆς ἀναδιδομένην καρδιακὴν θερμὴν, ὡς ἀπὸ πυρός καιόμενοι φεύγουσιν». Μέ τὴν προσευχή προφέρεται τὸ ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ πού εἶναι μαστίγιό γιὰ τὸν διάβολο καὶ μέ τὴν παρουσία τῆς θείας Χάριτος δημιουργεῖται θερμὴ καρδιακὴ. Αὐτὰ καίουν τούς λογισμούς καὶ τούς ἐκδιώκουν ἀπὸ τὸν νοῦ. Ὅποιος δέν ἔχει ἐνέργεια προσευχῆς ἅς μιμεῖται τὸν Μωυσῆ· νά σηκῶν ἅ χέρια καὶ τὸ ὄμμα του στὸν οὐρανὸ καὶ τότε τούς ἐκδιώκει ὁ ἴδιος ὁ Θεός. Ὅπως διαλύεται ὁ καπνὸς στὸν ἀέρα, ἔτσι διαλύονται οἱ λογισμοὶ μέ τὴν ἐπίκληση τοῦ ὀνόματος τοῦ Χριστοῦ.

Δέν μποροῦμε νά ἐλευθερωθοῦμε καὶ νά ἀπαλλαγοῦμε ἀπὸ δαιμονιώδεις λογισμούς μέ τὴν βοήθεια τῶν ἀνθρωπίνων λογισμῶν. Πρέπει νά ἐγκαταλείψουμε κάθε λογισμό ἔστω κι ἂν εἴμαστε συνετοί, καὶ νά ἀφήνουμε τὴν ἐλπίδα μας ὀλόκληρη στὸν Θεό, λέγοντες, «Κύριε, ὡς θέλεις καὶ ὡς οἶδας, οἰκονόμησον τὸ πρᾶγμα...». Τὸ χωρίο αὐτὸ εἶναι σημαντικό γιὰ πολλοὶ στὸν καιρὸ τοῦ πειρασμοῦ ἐπιδιώκουν νά τὸν ἀντιμετωπίσουν μέ τὴν ἀνθρώπινη λογικὴ. Ὅσοδήποτε καὶ ἂν εἶναι δυνατὴ ἡ λογικὴ δέν μπορεῖ νά εἶναι δυνατότερη ἀπὸ τὴν δύναμη τοῦ διαβολικοῦ λογισμοῦ. Γιὰ τὸν ἀγῶνα ἐναντίον τοῦ λογισμοῦ, στὴν οὐσία πολεμᾶμε μέ τὸν διάβολο καὶ ὄχι μέ ἕνα ἀπλό λογισμό.

Ἡ εὐχή πού γίνεται μέ νήψη καθαρίζει τὴν διάνοια ἀπὸ κάθε φαντασία τῶν πονηρῶν λογισμῶν καὶ ἔτσι ἡ διάνοια γνωρίζει τούς λόγους τῶν πολεμίων καὶ ἀκόμη τὸ μεγάλο κέρδος τῆς εὐχῆς καὶ τῆς νήψεως. Μέ τὴν προσευχὴ ὁ ἄνθρωπος γνωρίζει καθαρὰ ὅλο τὸν λογισμό, κάμνει ἀφαντάτως μιὰ ἀνατομία τοῦ λογισμοῦ καὶ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπο, χωρὶς νά ἔχη διαπράξει τὴν ἁμαρτία, γνωρίζει τίς συνέπειες τοῦ λογισμοῦ. Γι' αὐτὸ, συνήθως, οἱ ἀσκητὲς πού ἔχουν ἐξασκηθῆ σέ

αυτό τό πνευματικό ἄθλημα, πού δέν ἀφήνουν τόν λογισμό νά εἰσέρχεται μέσα τους, γνωρίζουν πολύ καλά τήν ζωή τῆς ἁμαρτίας καί τοῦ ἁμαρτωλοῦ, χωρίς νά ἔχουν δική τους προσωπική πείρα.

Ἐάν ὁ σπόρος τοῦ ἐχθροῦ εἶναι ἡ φωτιά, ἡ ἐλπίδα στόν Θεό, διά τῆς προσευχῆς, εἶναι τό νερό πού σβήνει τήν φωτιά. Ὁ ἄββᾶς Ἰωάννης ὁ Κολοβός λέγει: «Καθέζομαι ἐν τῷ κελίῳ μου καί θεωρῶ τούς πονηρούς λογισμούς ἐπάνω μου· καί ὅτε μή ἰ-σχύσω πρὸς αὐτούς, καταφεύγω πρὸς τόν Θεόν διά τῆς προσευχῆς καί σώζομαι ἐκ τοῦ ἐχθροῦ».

Ἀποτελεσματικός τρόπος ἀπαλλαγῆς ἀπό τούς λογισμούς εἶ-ναι ἡ **ἐξαγόρευση** τους σέ ἔμπειρο Πνευματικό Πατέρα. Ὁ ὄσιος Κασσιανός ὁ Ρωμαῖος λέγει ὅτι, ὅπως ἕνα φίδι, ὅταν ἀπό μιά σκοτεινή τρύπα ἐξέρχεται στό φῶς, σπουδάζει νά ἐξαφανισθῆ, ἔτσι «καί οἱ πονηροί λογισμοί, διά τῆς ἀρίστης ὁμολογίας καί ἐξαγορεύσεως φανερωθέντες, σπουδάζουσι φεύγειν ἀπό τοῦ ἀν-θρώπου». Τίποτε δέν βλάπτει τόσο πολύ τούς μοναχούς καί δέν χαροποιεῖ τούς δαίμονες, ὅσο τό νά κρύπτον τούς λογισμούς τους ἀπό τούς Πνευματικούς Πατέρες. Ἔτσι, διαστρέφεται ὅλη ἡ πνευματική ζωή καί ὁ ἄνθρωπος γίνεται παίγνιο στά χέρια τοῦ διαβόλου, ὁ ὁποῖος μπορεῖ νά τόν κάνει ὅ,τι θέλει. Γι' αὐτό ὁ ὄσιος Κασσιανός διδάσκει ὅτι δέν μπορεῖ νά βρεθῆ ἄλλη ὁδός σωτηρίας, ἐκτός ἀπό τό νά ἐξαγγέλλουμε τούς λογισμούς μας στούς διακριτικότερους τῶν Πατέρων καί ἀπό αὐτούς νά κανονίζομαστε πρὸς ἀρετή καί νά μὴν ἀκολουθοῦμε τόν δικό μας λογισμό καί τήν δική μας κρίση. Ἐκεῖνος πού δέν ἀναφέρει τούς λογισμούς του στόν Πνευματικό Πατέρα δέν θεραπεύεται: «ὁ γάρ σιωπῶν εἰπεῖν αὐτοῦ τούς λογισμούς, μένει ἀθεράπευτος». Αὐ-τό σημαίνει ὅτι τόν χρονίζοντα λογισμό πρέπει νά τόν ἐξαγορεύουμε, νά τόν ἀναφέρουμε στόν Πνευματικό Πατέρα πού ἔχει τήν εὐθύνη τῆς σωτηρίας μας. «Τόν δέ βραδύνοντα λογισμόν καί πολεμοῦντά σε εἰπέ τῷ Ἀββᾶ σου καί διά τοῦ Θεοῦ θεραπεύει σε». Ὅταν κάνουμε λόγο γιά χρονίζοντα λογισμό, ἐννοοῦμε τόν

λογισμό ἐκεῖνον πού μέ τήν ἀντίρρηση, τήν περιφρόνηση καί τήν προσευχή δέν φεύγει, ἀλλά ἐξακολουθεῖ νά μάς πολεμᾷ, κα-θώς ἐπίσης καί τόν ἐμπαθῆ λογισμό πού εἶναι ἐνωμένος μέ τό πάθος.

Ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης ἀναφέρει περίπτωση μοναχοῦ πού συνάντησε σέ ἕνα κοινόβιο, ὁ ὁποῖος εἶχε πτυχίο, δηλαδή σημειωματάριο, κρεμασμένο στήν ζώνη του καί σημειώνει κάθε μέρα τούς λογισμούς του γιά νά τούς ἀναγγεῖλη στόν Γέροντά του.

Ὁ διακριτικός Γέροντας μπορεῖ νά εἶναι ἀγράμματος κατά κόσμον, νά μή γνωρίζη τήν σοφία τοῦ κόσμου, ἀλλά νά γνωρίζη τήν σοφία τοῦ Θεοῦ. Ὁ ἀββᾶς Ἀρσένιος συνήθιζε νά ρωτᾷ γιά τούς λογισμούς διακριτικό Γέροντα πού, ὅμως, ἦταν ἀγροΐκος, ἀγράμματος καί ἀμόρφωτος. Καί ἕνας ἄλλος ἀδελφός τόν ρώτη- σε. Πῶς ἐσύ, ἀββᾶ Ἀρσένιε, πού γνωρίζεις τήν Ρωμαϊκή καί Ἑλ-ληνική παιδεία ρωτᾷς γιά τούς λογι-σμούς σου αὐτόν τόν ἀγροΐ-κο; Καί ὁ Ἀρσένιος ἀπάντησε: «τήν μέν Ρωμαϊκήν καί Ἑλληνικήν ἐπίσταμαι παίδευσιν, τόν δέ ἀλφάβητον τοῦ ἀγροΐκου τού-του, οὐπω μεμάθηκα».

Ὅταν ὁ ἄνθρωπος ἔχη μάθει νά ἀνοίγεται στόν Θεό διά τοῦ Πνευματικοῦ Πατέρα καί νά φανερώνη ὅλες τίς πληγές πού δη- μιουργοῦν οἱ λογισμοί καί αὐτούς τούς ἴδιους τούς λο-γισμούς, καί, συγχρόνως, ὑπακούει στήν συμβουλή του, αὐτός ἐλευθε- ρώνεται ἀπό κάθε τι, εἰρηνεῦει ἐσωτερικά, γνωρίζει τί θά πῆ εἰρήνη τοῦ Χριστοῦ.

Μαζί μέ τήν ἐξαγόρευση στόν Πνευματικό Πατέρα ζητᾷμε τήν εὐχή καί τήν εὐλογία του. Ὁ ἱερός Χρυσόστομος, ἀνα-φε-ρόμενος στόν λόγο τοῦ Χριστοῦ πρός τούς Ἀποστόλους, ὅταν εἰσέρχονται σέ ἕνα σπίτι νά δίνουν τήν εἰρήνη, λέγει ὅτι πολλές φορές, χωρίς νά μάς ἐνοχλῆ κανείς, ἔχουμε πόλεμο λογισμοῦ καί ταρασσόμεθα καί ἐπιθυμίες πονηρές ἐπανίστα-νται. Αὐτήν τήν μάχη καταστέλλει τό ρῆμα τῶν ἁγίων, δηλαδή ἡ εὐλογία τῶν ἁγίων, καί αὐτό φέρει πολλή γαλήνη μέσα μας. «Ὁμοῦ τε γάρ ἐκεῖνος ἐφθέγγετο καί πᾶσα ἐνθύμησις διαβο-

λική και λογισμός ἄτοπος ἐδραπέτευσεν ἐκ τῆς ἡμετέρας ψυχῆς».

Μπορεῖ κανεῖς νά ἀπαλλαγῇ ἀπό τούς λογισμούς, ὅταν **καλλιεργῇ** τίς ἀντίστοιχες **ἀρετές**. Ἡ ἐγκράτεια καί ἡ ἀγάπη ἀπαλ-λάσσουν τόν ἄνθρωπο ἀπό τούς ἐμπαθεῖς λογισμούς. Μέ τό νά κρατῇ κανεῖς τόν θυμό καί τήν ἐπιθυμία ἀπαλλάσσεται γρήγορα ἀπό τούς λογισμούς. Ἐπίσης πολύ συντελεῖ καί ἡ ἀγρυπνία: «Μοναχός ἄγρυπνος, ἀλιευτής λογισμῶν, ἐν γαλήνῃ νυκτός εὐ- χερῶς τούτους κατανοεῖν, καί ἀγρεύειν δυνάμενος».

Περί νοός, καρδίας καί λογισμῶν

* * *

Ἡ ἀξία τῆς ἐξομολογήσεως ἔχει ἐπισημανθῆ καί ἀπό πολλούς σύγχρονους ψυχολόγους. Εἶναι πολύ βασικό ὁ ἄνθρωπος νά ἀνοίγεται, νά μή κλείνεται στόν ἑαυτό του. Στήν ἐκκλησιαστική γλώσσα λέμε ὅτι, ὅταν ὁ ἄνθρωπος ξέρη νά ἀνοίγεται στόν Θεό, διά τοῦ Πνευματικοῦ Πατέρα, μπορεῖ νά ἀποφύγει πολλά ψυχικά νοσήματα καί αὐτήν ἀκόμη τήν τρέλλα. Αἰσθανόμαστε τήν ἀξία τῆς ἐξομολογήσεως στήν πράξη. Δηλαδή, μιᾶ ἀμαρτία μᾶς κουράζει καί σωματικά. Βιώνουμε τήν ἀδυναμία ἀκόμη καί τοῦ σώματος. Ὅταν ἀποφασίζουμε νά ἐξομολογηθοῦμε, τότε ἀρχίζει τό στάδιο τῆς θεραπείας. Γαλήνη κατακλύζει τήν ψυχή καί τό σῶμα. Ἀλλά, βέβαια, χρειάζεται νά κάνουμε σωστή ἐξομολόγηση.

Ὅρθόδοξη παθολογία. Θεραπεία τῶν παθῶν

* * *

Ἡ ἱερή νοερά ἠσυχία εἶναι ἀναγκαιότατη γιά τήν κάθαρση τῆς ψυχῆς ἀπό τά πάθη καί τήν κοινωνία τοῦ ἀνθρώπου μέ τόν Θεό. Δέν εἶναι μιᾶ πολυτέλεια στήν ζωή τοῦ ἀνθρώπου, δέν εἶναι μιᾶ ἀγωγή γιά μερικούς μόνον ἀνθρώπους ἢ καλύτερα δέν εἶναι

μέθοδος τήν ὁποία πρέπει νά ἐφαρμόσουν μόνον οἱ μοναχοί, ἀλλά ἀναφέρεται σέ ὅλους. Εἶναι μιά ἀπαραίτητη ἐργασία γιά νά φθάση ὁ ἄνθρωπος στήν θεωρία τοῦ Θεοῦ, στήν θέωση, πού εἶναι ὁ σκοπός του. Ὅμως, διαφορετικός εἶναι ὁ βαθμός τῆς νοεραῆς ἡσυχίας ...

... Μερικοί ἰσχυρίζονται ὅτι ἡ ἡσυχία, ὅπως ἀναπτύσσεται ἀπό τήν διδασκαλία τῶν ἁγίων Πατέρων συνιστᾷ μιά ἀδράνεια, δέν εἶναι δράση. Ὅμως, στήν πραγματικότητα τό ἀντίθετο συμβαίνει. Ἡ ἡσυχία εἶναι ἡ μεγαλύτερη δράση μέσα στήν ἀφάνεια καί σιωπή. Ὁ ἄνθρωπος σχολάζει καί σιωπᾷ γιά νά ὁμιλήση μέ τόν Θεό, γιά νά ἀφήση τόν ἑαυτό του ἐλεύθερο καί νά δεχθῆ τόν ἴδιο τόν Θεό. Καί ἂν σκεφθοῦμε ὅτι τά μεγαλύτερα προβλήματα πού βασανίζουν τούς ἀνθρώπους εἶναι τά ψυχικά καί ἐσωτερικά, κι ἂν ἀναλογισθοῦμε ὅτι οἱ περισσότερες ἀσθένειες –ψυχολογικές καί σωματικές– προέρχονται ἀπό τήν ἐπίδραση τῶν κακῶν λογισμῶν, δηλαδή ἀπό τήν ἀκαθαρότητα τοῦ νοῦ καί τῆς καρδιάς, τότε ἀντιλαμβανόμαστε τήν μεγάλη ἀξία τῆς νοεραῆς ἡσυχίας. Ἐπομένως, ἡ ἱερή ἡσυχία δημιουργεῖ τίς ἀπαραίτητες προϋποθέσεις γιά νά ἀγαπήση ὁ ἄνθρωπος ἀπαθῶς τούς ἀδελφούς του, νά ἀποκτήση ἀνιδιοτελεῆ καί ἀπαθῆ ἀγάπη.

Ἡ ἡσυχία ὡς μέθοδος θεραπείας

