



Η υπαρξιστική και η ορθόδοξη ψυχοθεραπεία



● Του **ΕΡΙΚ ΣΕΡΓΙΟΥ**

*Θεολόγου Γραφείου Εκκλησιαστικής Διακονίας
Μητροπόλεως Κύκκου και Τηλλυρίας*

Ουδείς μπορεί να αμφισβητήσει ότι ο ξέφρενος ρυθμός ανάπτυξης των διαφόρων επιστημών έχει διευκολύνει στο έπακρο τη ζωή του ανθρώπου και έχει καλύτερευσει αισθητά τις συνθήκες διαβίωσής του. Είναι όμως αυτό αρκετό; Η ακατάσχετη ροή πληροφοριών, το κυνήγι της γνώσης και η ασύδοτη εφαρμογή της στην πράξη, όταν δεν γίνεται με επίγνωση, αποπροσανατολίζουν πνευματικά και ηθικά τον άνθρωπο οδηγώντας τον σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές. Η απουσία του Θεού από τη ζωή του ανθρώπου δημιουργεί μια πλασματική θεώρηση της εγκόσμιας πραγματικότητας, η οποία αδυνατεί να δώσει απάντηση στα μεγάλα υπαρξιακά ερωτήματα που τον βασανίζουν. Ο άνθρωπος χωρίς σύμμαχο τον Δημιουργό του φαντάζει αδύναμος και μικροσκοπικός απέναντι στη φθοροποιό ενέργεια που το συνοδεύει έως το θάνατό του. Η θεραπεία ανιάτων ασθενειών αλλά και ψυχοσωματικών παθήσεων και ψυχολογικών διαταραχών αποτελούν σπουδαία επιτεύγματα της ιατρικής επιστήμης, τα οποία όμως δεν παύουν να υπόκεινται στους νόμους της φθο-

ράς και της φύσης. Η αδυναμία του ανθρώπου να γνωρίσει την ουσία της υποστάσεώς του, αλλά και η απαξίωσή του προσώπου του, ως εικόνας του Θεού, μέσα στην κοινωνία του υλικού κέρδους ευθύνεται σε μεγάλο βαθμό για το διαταραγμένο ψυχισμό του. Η αβεβαιότητα και οι πολλές ανασφάλειες που τον διακατέχουν αποτελούν εν πολλοίς παράγωγα της υπαρξιακής και πνευματικής κενότητας που τον χαρακτηρίζει.

Η προσπάθεια της θρησκείας στο δυτικό κόσμο να λύσει το υπαρξιακό πρόβλημα του ανθρώπου και κατ' επέκταση να το θεραπεύσει από τις ασθένειες της ψυχής του απέτυχε παγιδεύοντάς τον στον ιστό της λογικοκρατίας και του ηθικισμού. Ως απάντηση στην αποτυχία αυτή αναπτύχθηκαν στη Δύση οι λεγόμενες σχολές της ψυχανάλυσης, με βασικότερους αντιπροσώπους τον Φρόιντ, τον Άντλερ, τον Γιουνγκ κ.λπ. Οι σχολές αυτές έδρασαν σε άσχετες με τη θρησκεία περιοχές και ανέπτυξαν τις δικές τους μεθόδους θεραπείας της ανθρώπινης ψυχής στηριζόμενες σε επιστημονικά κριτήρια. Καρπός των προσπαθειών αυτών ήταν η ανάπτυξη της επιστήμης της ψυχολογίας, η οποία προσπάθησε να

ερευνήσει σε βάθος την ψυχή του ανθρώπου και να ερμηνεύσει την συμπεριφορά του. Εν μέσω όλων αυτών των τάσεων θέλησε να δώσει τη δική του εκδοχή ο πρωτοπόρος της υπαρξιστικής ψυχοθεραπείας και ιδρυτής της λεγόμενης σχολής της Λογοθεραπείας Βίκτωρ Φρανκλ. Η ενασχόλησή μας με τη συγκεκριμένη ψυχοθεραπευτική μέθοδο μόνο τυχαία δεν μπορεί να χαρακτηριστεί. Και αυτό γιατί σε πολλά σημεία παρατηρείται σύμπτωση των απόψεών της με την διδασκαλία των πατέρων, χωρίς αυτό όμως να νοείται και ως ταύτιση. Άλλωστε θα ήταν παρακινδυνευμένο εκ μέρους μας να προβούμε σε οποιαδήποτε σύγκριση μεταξύ θεολογίας και ψυχολογίας για το λόγο ότι έχουν εντελώς διαφορετικό χαρακτήρα και σκοπό. Η μεν πρώτη διδάσκεται εξ αποκαλύψεως από το Θεό προς τους ανθρώπους και έχει ως θεμελιώδη αρχή την αποδοχή ότι ο άνθρωπος είναι πλασμένος κατ' εικόνα και καθ' ομοίωσιν από το Θεό και ως συνέπεια αυτού είναι κατά χάριν αιώνιος και αθάνατος. Η δεύτερη περιορίζεται στο να απαλύνει τον άνθρωπο από το ψυχικό άλγος και από παθογενείς ψυχολογικές διαταραχές προσφέροντάς του τη

δυνατότητα να ζήσει ευτυχέστερα το υπόλοιπο της ζωής του.

Ο Βίκτωρ Φρανκλ, Εβραίος στην καταγωγή γεννήθηκε στη Βιέννη το 1905. Από μικρή ηλικία στην αθώα παιδική του ψυχή άρχισε να μετασχηματίζεται η ιδέα του θανάτου ως ενός γεγονότος, του οποίου η αίσθηση δεν θα πρέπει να προκαλεί αποστροφή. Η αυτοκτονία ενός συμμαθητή του κρατώντας στα χέρια του βιβλίο με τη μηδενιστική θεωρία του Νίτσε φαίνεται να το συγκλόνισε και να τον έσπρωξε ακόμη περισ-

κή του μέθοδο ιδρύοντας αρκετά συμβουλευτικά κέντρα, κυρίως για νέους. Διατέλεσε Πρόεδρος της Αυστριακής Ιατρικής Εταιρίας, επισκέπτης καθηγητής στο πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, ενώ τιμήθηκε με το Αυστριακό Κρατικό Βραβείο για τη δημόσια παιδεία. Καθοριστικές για την ανάπτυξη της θεωρίας του υπήρξαν οι τραγικές εμπειρίες που έζησε ως κρατούμενος στα στρατόπεδα της ναζιστικής θηριωδίας, όπου έχασε τη γυναίκα του, τον αδελφό του και τους γονείς του. Τις

μαίνει την υπέρτατη ιδέα, ενώ ο Αριστοτέλης τον προσδιορίζει ως τον υπέρτατο θείο νου. Ο Φρανκλ υιοθετεί το συγκεκριμένο όρο υπό την έννοια του νοήματος και του σκοπού. Κινούμενος σε εντελώς διαφορετικό χώρο από τις υπόλοιπες σχολές της ψυχανάλυσης έθεσε την έννοια της ευρέσεως του νοήματος της ζωής του ανθρώπου, ανεξαρτήτως από τις ψυχολογικές προϋποθέσεις και τις κοινωνικές συνθήκες που βιώνει κάθε ξεχωριστή στιγμή, ως το κεντρικό συστατικό της ανθρώπινης ευτυχίας και ευημερίας. Αντίθετα οι υπόλοιπες σχολές της ψυχανάλυσης στηρίχθηκαν αποκλειστικά στην ενδοσκοπήση και αναδρομή θέτοντας ως απώτερο σκοπό του ανθρώπου την αυτοπραγμάτωση και την αυτοϊκανοποίηση. Ουσιαστικά ο Φρανκλ προσπάθησε να ανοίξει ένα παράθυρο στον άνθρωπο για να βγει από τους περιορισμούς που θέτει η ύπαρξή του, νοηματοδοτώντας πράγματα που δεν εξαρτούνται από τις ψυχολογικές προϋποθέσεις και εμπειρίες του ή ακόμη και τις κληρονομικές του καταβολές.

Η λογοθεραπεία αν και κοσμική θεωρία, όπως θα δούμε πιο κάτω, βρίσκεται πιο κοντά στις χριστιανικές αρχές, παρά σε αυτές που εκφράζονται από τις σχολές της ψυχανάλυσης ή της λεγόμενες και ως σχολές της ψυχολογίας του βάρθους. Η κάλυψη του υπαρξιακού κενού που βιώνει ο άνθρωπος αποτελεί για τη λογοθεραπεία την απαραίτητη προϋπόθεση για να θεραπευτεί ο άνθρωπος από πολλές ψυχοσωματικές νόσους και να υπερβεί το τέλμα της απόγνωσης και της καταστροφής. Στη ορθόδοξη ψυχοθεραπεία η διεργασία αυτή γίνεται με την ενέργεια του Θεού, θεραπεύοντας τη βαθύτερη ανοικτή πληγή της ανθρώπινης ψυχής, την αμαρτία, η οποία επιφέρει τον πνευματικό και κατόπιν το φυσικό θάνατο.



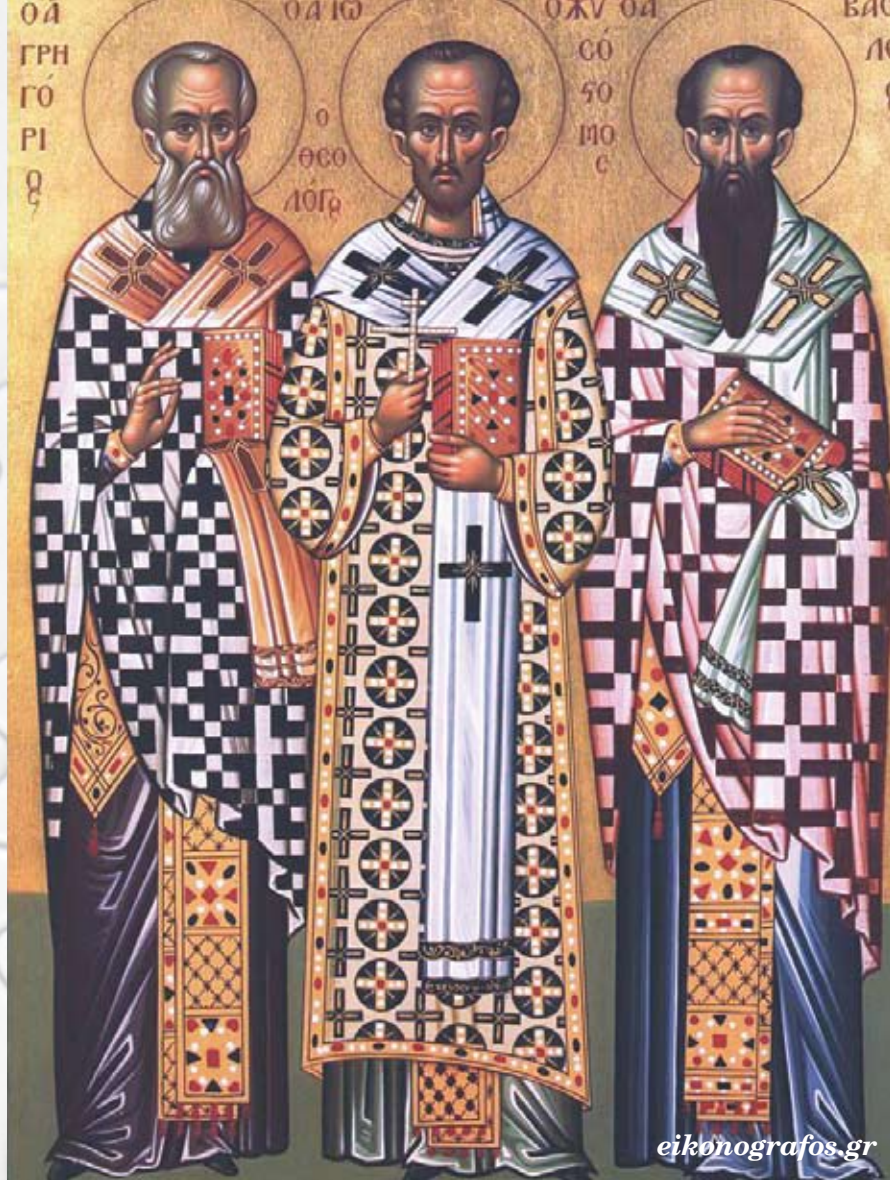
σότερο στην πεποίθηση ότι πίστη στο τίποτα οδηγεί στην απελπισία. Κατά τα φοιτητικά του χρόνια είχε επαφές με το πατέρα της ψυχανάλυσης Φρόιντ και τον μαθητή του Άτλερ χωρίς όμως να ταυτισθεί με τις απόψεις τους. Πολύ νωρίς, μάλιστα, αποφοιτώντας από την Ιατρική και τη Φιλοσοφική Σχολή της Βιέννης αποστασιοποιήθηκε πλήρως από τη μεθοδό τους. Υπό την ιδιότητά του ως καθηγητή και μετέπειτα διευθυντή της Νευροψυχιατρικής κλινικής του πανεπιστημίου της Βιέννης ανέπτυξε τη θεραπευτι-

οριακές καταστάσεις που έζησε επί τρία έτη, ψηλαφώντας καθημερινά το θάνατο, καταγράφει στο βιβλίο του: «Αναζητώντας το νόημα της ζωής και της ελευθερίας». Το συγκεκριμένο βιβλίο, όπως και πολλά άλλα έχουν μεταφραστεί σε 10 γλώσσες και έχουν διαβασθεί από εκατομμύρια ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο.

Η θεραπευτική μέθοδος του Βίκτωρ Φρανκλ έχει μείνει γνωστή ως λογοθεραπεία. Ο συγκεκριμένος όρος «λόγος» προέρχεται από την αρχαία ελληνική φιλοσοφία, όπου κατά τον Πλάτωνα ση-

Στη λογοθεραπεία το νόημα αυτό δεν εντοπίζεται μόνο σε θρησκευτικές αξίες αλλά και σε οποιαδήποτε άλλα ιδανικά θέσει ο κάθε άνθρωπος στη ζωή του. Τέτοιες αξίες μπορεί να είναι ο πατριωτισμός, η κοινωνική προσφορά, η κοινωνική δικαιοσύνη κ.ο.κ. Ο Φρανκλ μάλιστα θεωρεί τις αξίες αυτές που προσδίδουν νόημα στη ζωή του ανθρώπου ως τα αγκυροβόλια, που τον κρατούν αταλάντευτο στις δοκιμασίες της ζωής του. Η εξεύρεση του νοήματος είναι η κινητήριος δύναμη που τον ωθεί να επιβιώνει ακόμη και κάτω από τις πιο δυσμενείς συνθήκες. Αν αυτή η δύναμη ατονήσει τότε πολύ γρήγορα κινδυνεύει να βουλιάξει στο βούρκο της απελπισίας. Η πίστη στο νόημα πρέπει να είναι η πυξίδα, που τον καθοδηγεί να ξεπερνά τα φουρτουνιασμένα κύματα της ζωής. Είναι αυτή που δίνει περιεχόμενο, ρυθμό και σκοπό στη ζωή του. Η ζωή του πρέπει να είναι μια συνεχής προσπάθεια για αναζήτηση του υπέρτατου νοήματος αλλά και κάθε νοήματος που κρύβει η κάθε στιγμή ξεχωριστά.

Σχετική με τα πιο πάνω είναι και η προσπάθεια του ανθρώπου να εξυψωθεί πέρα από τον κόσμο των υλικών ηδονών, οι οποίες σε πολλές περιπτώσεις λειτουργούν ως υποκατάστατο της αναζήτησης ενός σταθερού νοήματος. Τόσο ο Χριστιανισμός όσο και η λογοθεραπεία δεν περιφρονούν την σαρκική ηδονή. Στον Χριστιανισμό η ηδονή προσλαμβάνει όμως βαθύτερο και ουσιαστικότερο περιεχόμενο αναγόμενη στην αναζήτηση του υπερβατικού. Ο Φρανκλ την υπερβαίνει θεωρώντας την, ως υποπροϊόν της ανθρώπινης αναζήτησης μέσα από τη θέληση για πραγμα-



eikonografos.gr

τικό νόημα.

Βασική αρχή της λογοθεραπείας είναι η ελευθερία της θέλησης. Επισημαίνεται η ελευθερία του ανθρώπου να επιλέγει τη στάση του ανεξάρτητα από πιέσεις που προκαλούνται από το περιβάλλον του. Δηλαδή οι συνθήκες δεν καθορίζουν τόσο τη συμπεριφορά του όσο η στάση που τηρεί έναντι των γεγονότων, η οποία είναι προϊόν της επιλογής του. Ο άνθρωπος δεν ορίζεται ολοκληρωτικά από το περιβάλλον του αλλά κρύβει δυνάμεις τις οποίες αν θέσει σε λειτουργία μπορεί να βελτιώσει τη θέση του ακόμη και κάτω από τις πιο δυσμενείς συνθήκες. Η έννοια της ελευθερίας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη και με αυτήν της υπευθυνότητας. Ευθύνη

χωρίς ελευθερία σημαίνει τυραννία και ελευθερία χωρίς ευθύνη οδηγεί στην αυθαιρεσία. Κατά τον ίδιο περίπου τρόπο στο χώρο της ορθόδοξης διδασκαλίας προβάλλεται η ελεύθερη επιλογή του ανθρώπου να ακολουθήσει ή να βγάλει από τη ζωή του το θέλημα του Θεού. Κάθε προσπάθεια επιβολής της χριστιανικής αλήθειας αποτελεί παραβίαση της ελευθερίας που χάρισε ο Θεός στον άνθρωπο. Ο άνθρωπος δεν σώζεται αν δεν συνεργήσει εκούσια στο έργο του Θεού.

Πολλές από τις απόψεις του Βίκτωρ Φρανκλ είναι εκ διαμέτρου αντίθετες από αυτές που εκφράζουν ορισμένες σχολές της ψυχολογίας του βάθους, με βασικότερη αυτή του Φρόιντ. Οι σχολές αυτές συμμαρζίζονταν την άποψη ότι οι συγκρούσεις και εντάσεις που δημιουργούνται μέσα στη ψυχικό κόσμο του ανθρώπου εκτονώνονται και θερα-



πεύονται με την απελευθέρωση σεξουαλικής ενέργειας και την ικανοποίηση των ενστίκτων. Αντιθέτως ο Φρανκλ τονίζει ότι η εκτόνωση των εντάσεων αυτών με την ασύδοτη ικανοποίησή τους οδηγεί στον εκφυλισμό και στο μαρασμό του νοήματος στη ζωή. Η άποψη αυτή βρίσκεται πιο κοντά στις ορθόδοξες θέσεις, στις οποίες επισημαίνεται ότι οι συγκρούσεις και οι πειρασμοί, ο εσωτερικός πό-

είναι αποκρουστικά αλλά είναι πηγή για έμπνευση και δημιουργικότητα. Οδηγούν τον άνθρωπο στην αυτογνωσία κάνοντάς τον πιο ανθρώπινο. Η ορθόδοξη θεολογία θεωρεί τον πόνο και τη φθορά ως φυσικό επακόλουθο της απουσίας του Θεού από τη ζωή μας. Είναι όμως και το εργαλείο, με το οποίο σμιλεύεται και καλλωπίζεται η ψυχή του ανθρώπου. Είναι ο μοχλός που προσγειώνει τον άν-

ζεται ο δικός μας πόνος και ανακαλύπτεται το νόημα της αγάπης και της φιλανθρωπίας.

Ένα τελευταίο σημείο το οποίο θα θέλαμε να επισημάνουμε είναι αυτό της μοναδικότητας που κατέχει ο κάθε άνθρωπος. Η λογοθεραπεία προβάλλει ιδιαιτέρως τη μοναδικότητα του κάθε ανθρώπου και το ανεπανάληπτο της κάθε στιγμής που ζει. Όπως επισημαίνει ο Φρανκλ, ο καθένας έχει τις μοναδικές του εμπειρίες και τα μοναδικά του ελαττώματα, δημιουργεί τις μοναδικές του σχέσεις με τους άλλους και δέχεται να επιτελέσει τα μοναδικά του έργα, υποφέρει από το δικό του μοναδικό πόνο, ζει τα δικά του αισθήματα ενοχής και πεθαίνει το δικό του θάνατο. Η αναγνώριση της μοναδικότητας της προσωπικότητας του κάθε ανθρώπου και ο σεβασμός προς αυτή είναι μια βασική προϋπόθεση για την ορθόδοξη θεραπευτική. Καταρχήν ο Κύριος ημών Ιησούς Χριστός ενδύθηκε ανθρώπινη σάρκα, σταυρώθηκε και αναστήθηκε για όλους τους ανθρώπους όλων των εποχών. Το μήνυμα της σωτηρίας και της λύτρωσης απευθύνεται προς τον καθένα μας προσωπικά. Η Εκκλησία είναι το θεραπευτήριο μέσα στο οποίο ο άνθρωπος ανακτά την πνευματική του υγεία. Η πορεία του ανθρώπου προς την κάθαρση και το φωτισμό μέσα από τη μυστηριακή ένωση του με το Θεό, επουλώνει ακόμη και τα βαθύτερα ψυχικά τραύματα. Η Θεία Χάρις, όπως αναφέρει και η σχετική ευχή «ει τα ασθενεί θεραπεύουσα και τα ελλείποντα αναπληρούσα» μεταμορφώνει τον άνθρωπο, παρέχοντάς του τη δυνατότητα να προσδώσει στη ζωή του όλα αυτά που θα αποκαταστήσουν την ψυχοπνευματική του ισορροπία. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει σε καμία περίπτωση ότι οι επιστημονικές γνώσεις που παρέχει η ψυχανάλυση, είναι



λεμος που υφίσταται η ψυχή του ανθρώπου μέχρι να εγκαταλείψει τον κόσμο, ωθούν το χριστιανό να αγωνίζεται μέχρι τη τελευταία του πνοή για να εξαγιασθεί.

Όπως γίνεται φανερό η μέθοδος της λογοθεραπείας δεν αποτελεί μια θεραπευτική μέθοδο που βασίζεται σε επιστημονικές διαπιστώσεις αλλά μια φιλοσοφία, μια θεώρηση των πραγμάτων, η οποία απελευθερώνει τον άνθρωπο από ντετερμινισμούς. Γι αυτό και ο πόνος, η ενοχή και ο θάνατος δεν

θρῶπο από τα ύψη της αλαζονείας του και τον κάνει να στραφεί προς το έλεος του Θεού.

Η αλαζονεία του ανθρώπου και ο εγωκεντρισμός του είναι μια νοσηρή κατάσταση, την οποία ο Φρανκλ θεωρεί ως τη ρίζα πολλών ψυχολογικών συμπλεγμάτων. Για να υπερβεί κανείς αυτή, όπως τονίζει, θα πρέπει να μάθει να προσφέρει στο κοινωνικό σύνολο και να δρα όχι ατομικά αλλά συλλογικά. Μέσα από την προσφορά προς τον πονεμένο μετριά-



περιπτώσεις. Ειδικότερα μέσα από το μυστήριο της Ιεράς Εξομολογήσεως, το καθαρτήριο της ψυχής, ο πνευματικός-θεραπευτής λαμβάνει υπόψη την ψυχολογικές προϋποθέσεις, τα κίνητρα, την αισθητή πραγματικότητα όλα αυτά τα οποία επηρεάζουν τη συμπεριφορά του καθενός. Ο πνευματικός πέρα από το σωτηριολογικό-μυστηριακό χαρακτήρα του έργου του, θα πρέπει να γνωρίζει τα επιστημονικά πορίσματα της σύγχρονης ψυχολογίας, ούτως ώστε να συμβουλευσει κατάλληλα τον πάσχοντα και αν χρειαστεί να τον παραπέμψει σε ψυχολόγο ή ψυχίατρο.

Σύμφωνα με όσα έχουμε πει η λογοθεραπεία του Φράνκλ διαθέτει ως προς τις μεθόδους που χρησιμοποιεί αρκετά κοινά σημεία με την ορθόδοξη ψυχοθεραπεία. Το μυστικό της ευζωίας για τον Φρανκλ βρίσκεται όχι τόσο στην

ικανοποίηση των αναγκών και των ενστίκτων του ανθρώπου, όσο στη στάση που θα τηρήσει απέναντι στην ίδια του τη ζωή. Η υπαρξιακή κενότητα του ανθρώπου συμπληρώνεται μέσα από την υιοθέτηση ενός νόηματος που θα τον ανυψώσει από τον κόσμο της μιζέριας και της δυστυχίας του, μέσα στον οποίο πολλές φορές εγκλωβίζεται. Το μεγάλο υπαρξιακό κενό στη ζωή του ανθρώπου έρχεται να υπερκαλύψει η ορθόδοξη θεολογία. Η πίστη προς το Θεό και ο συνεχής αγώνας του χριστιανού για θέωση προσδίδουν στη ζωή του άλλη διάσταση. Κέντρο αναφοράς δεν είναι απλώς η ανάκτηση της ψυχικής του υγείας και η καλύτερευση των συνθηκών διαβίωσέας του, αλλά η αέναη, η αδιάκοπη σχέση του πέρα από τα στενά όρια που θέτει ο χρόνος, με το Δημιουργό του. Τότε μόνο θα επιτύχει ο άνθρωπος να επαναπροσδιοριστεί ως

οντότητα μέσα στο συμπαντικό οικοδόμημα και να μεταποιήσει την ασθένειά του σε ευλογία, το δάκρυ του σε χαρά, το πόνο του σε αγάπη και το σκοτάδι της απελπισίας σε λάμψη ελπίδας. ■

Βιβλιογραφία

- Ιερόθεου Βλάχου Μητροπολίτη Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου, *Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία*, εκδ. Ιεράς Μονής Γενεθλίου της Θεοτόκου (Πελαγίας), 7η έκδοση, Λεβαδεία, 2000
- Του ιδίου, *Συζητήσεις για την Ορθόδοξη ψυχοθεραπεία*, Λεβαδεία, 1992
- Του ιδίου, *Υπαρξιακή ψυχολογία και Ορθόδοξη ψυχοθεραπεία*, εκδ. Ιεράς Μονής Γενεθλίου της Θεοτόκου (Πελαγίας), 2η έκδ, Λεβαδεία, 1997
- Joseph Fabry, *Λογοθεραπεία*, ελλ. Μεταφρ., εκδ. Επιτάλοφος, Αθήνα
- Victor Frankl, *Αναζητώντας το νόημα της ζωής και της ελευθερίας*, ελλ. Μεταφρ., εκδ. Ταμασός, Λευκωσία, 1979
- Του ιδίου, *Ψυχοθεραπεία και Υπαρξισμός*, εκδ. Ταμασός, Λευκωσία, 1987