

Ψυχικές καταστάσεις και Εκκλησία

Είναι γνωστό, για όποιον ασχολείται με το φαινόμενο Εκκλησία και Θρησκεία, ότι για το ποίμνιο και τους “βοσκούς” του φαινομένου, οτιδήποτε δεν είναι αρεστό στην συγκεκριμένη θεώρησή τους, λογίζεται από αυτούς εκ προοιμίου αιρετικό, επιβλαβές, δαιμονικό και γενικά ασυμβίβαστο με αυτούς.

Θα μου πείτε, τί ενδιαφέρει την κοινωνία για το τι λένε όσοι είναι ιδεοληπτικοί; Το θέμα είναι, ότι τις στρεβλές τους απόψεις τις προβάλλουν ιδιαίτερα με την εξουσία που έχουν και προσπαθούν να τις επιβάλουν σε όλη την κοινωνία και το κράτος μας, ως την μόνη ορθή θεώρηση. Αυτό εκτός του ότι είναι επικίνδυνο, δεν δίνει στην κοινωνία και την επιστήμη την δυνατότητα να ελέγξουν με ορθολογικά κριτήρια κάτι, αν αυτό μπαίνει εκ προοιμίου σε μια μανιχαϊστική διάσταση καλού/κακού και αυτό είναι που προσπαθεί η Εκκλησία να κάνει σε πολλά θέματα. Πριν λίγο καιρό είδαμε τις πολεμικές τέχνες και το judo ότι είναι...δαιμονικά, εδώ όμως θα μας απασχολήσει το θέμα της ψυχοθεραπείας, της ψυχανάλυσης και γενικά την θεραπεία των ψυχικών προβλημάτων, που και αυτές σε αυτή την κατηγορία λίγο πολύ μπαίνουν από τους χριστιανούς.

Ψυχολογία-Ψυχοθεραπεία

Η ψυχοθεραπεία είναι ή συμπληρωματική λύση στην ψυχιατρική και την αντίστοιχη φαρμακοθεραπεία, την ηλεκτροθεραπεία και την στα σπάργανα ακόμα αντίστοιχη χειρουργική, για τις λεγόμενες ψυχικές/ψυχολογικές ασθένειες. Μάλιστα πολλές φορές συνεργάζονται ακόμα και από τους ίδιους επιστήμονες με την ψυχιατρική ή την βιολογία και συχνά παραπέμπει η μία στην άλλη. Ο ενδιαφερόμενος για ψυχοθεραπεία, δεν είναι πάντα “ασθενής” με την απλή έννοια του όρου· είναι οποιοσδήποτε αισθάνεται ο ίδιος ή κάποιος κοντινός του, ότι υπάρχει κάτι στις σκέψεις του, στις πράξεις του και στην κατανόηση την δική του ή των άλλων, που είναι εμπόδιο στη ζωή του και δεν σημαίνει ότι είναι η φαίνεται διαφορετικός από έναν μέσο άνθρωπο.

Η ίδια η ψυχοθεραπεία, είναι αλήθεια ότι μπαίνει κατ’ ευθείαν μέσα στα πόδια των παπάδων, αφού μέχρι τώρα, μόνο αυτοί είχαν de facto την “δικαιοδοσία” να την εξασκούν σε κάποια μορφή της και να την λένε “εξομολόγηση” ή “εξορκισμό”. Βέβαια, αν ρωτήσετε έναν παπά, θα σας πει ότι η εξομολόγηση είναι άλλο πράγμα, ενώ η ψυχοθεραπεία είναι μάλλον κάτι κακό όπως μας λέει η συλλογή κειμένων κατά της ψυχολογίας από την Μητρόπολη Γλυφάδας.

Στην ουσία και μόνο που κάποιος αναφέρει το πρόβλημά του σε έναν τρίτο, είτε παπά είτε φίλο, είναι από μόνο του θετικό, αν μάλιστα δει το πρόβλημα έξω από τον εαυτό του, όπως το βλέπει ένας τρίτος, μπορεί ίσως και να βοηθηθεί. Το θέμα είναι ότι ο εξομολόγος δεν γνωρίζει την επιστημονικότητα του θέματος, αλλά την εμπειρία της ποσότητας και μάλιστα συγκεκριμένης ποσότητας, ποιμνίου δηλαδή, και εκτός αυτού, υποβάλλεται στον ενδιαφερόμενο, ότι το μεν πρόβλημα είναι σίγουρα κάτι δαιμονικό-αμαρτωλό και προερχόμενο από την “ελεύθερή του βούληση” που δημιουργεί εκ των πραγμάτων ενοχές ή ακόμα σαν θεϊκής προέλευσης για λόγους “δοκιμασίας”, ενώ την λύση, θα την πάρει από τον Θεό μέσω του παπά φυσικά. Έτσι, πείθεται για την χρησιμότητα του εξομολόγου και ενισχύει με τον άλφα ή βήτα τρόπο την παράνοια του ανορθολογισμού. Από την άλλη επειδή θέλουν να ελέγχουν και τον “Διάβολο”, τελευταία έχουνε εμφανιστεί πολλοί παπάδες ή “θεολόγοι” που φέρνουν και τον τίτλο του “ψυχολόγου” ή “ψυχίατρου”. Η γνωστή διπλή γλώσσα της Εκκλησίας .

Γιατί όμως η ονομασία “ψυχο-θεραπεία”; Την ονομασία την πήρε από την αρχαία εποχή που ήταν γενικά πιστευτό ότι υπάρχει η “ψυχή”, κάτι μη υλικό δηλαδή, κάτι άλλο έξω από το σώμα του ανθρώπου, μάλλον ημιαυτόνομο από αυτό, που ευθύνεται (από μόνο του η σε συνδυασμό με θεϊκές δυνάμεις), για ότι ζει, δημιουργεί ή παθαίνει ο άνθρωπος, για το οποίο δεν υπάρχει προφανής εξωτερική αιτία.

Φυσικά, υπάρχει και διάσταση στο τι συμβαίνει στην ψυχή μετά τον θάνατο· οι πλατωνιστές μιλάνε για αθανασία (μάλιστα, θεωρούν ότι ήδη η ψυχή προϋπήρχε της γέννησης είναι δηλαδή αιώνια), οι αριστοτελικοί ότι πεθαίνει μαζί με το σώμα, οι χριστιανοί ότι δημιουργείται από τον θεό τους και δεν πεθαίνει ποτέ, αλλά θα ενωθεί με το “αναστημένο” σώμα κάποτε και φυσικά κάθε θεϊστική και φιλοσοφική θεώρηση διαφέρει στο πως φαντάζεται την ύπαρξη και εξέλιξη της ψυχής.

Περισσότερον να πούμε ότι σύμφωνα με την επιστήμη, όχι μόνο δεν έχει φανεί κάτι τέτοιο, δηλαδή η ύπαρξη της ψυχής όπως την φαντάζονται οι θιασώτες της ως κάτι το μη υλικό, αλλά όλες οι πνευματικές δράσεις του ανθρώπου, όσο και τα προβλήματα στον “ψυχισμό” του, δεν φαίνεται να έχουν αιτία ή επηρεασμό σε κάτι πέρα από την ίδια την βιοχημεία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος, ή εμμέσως του ίδιου του άμεσου περιβάλλοντος ή τέλος της κληρονομικότητας του.

Η ψυχή για την ιατρική και κατ’ επέκταση για την ιατρική ψυχολογία, λόγω

ακριβώς της προϊστορίας του όρου και της φόρτισης της από θεολογικές και φιλοσοφικές θεωρήσεις, δεν έχει επακριβή ορισμό, αναφέρεται όμως σε ότι έχει να κάνει με ανώτερες πνευματικές λειτουργίες του ανθρώπου, όπως η προσοχή, η συγκέντρωση, η αντίληψη, η μνήμη, η νόηση, η σκέψη, η βούληση και η συνείδηση. Το ότι η ορολογία παρέμεινε ως ψυχο-κάτι, δεν δηλώνει πλέον ότι υπάρχει η ψυχή όπως την ορίζουν δηλαδή οι θεϊστές, αλλά καθορίζει λόγω ιστορικών όπως είδαμε αιτιών, το συγκεκριμένο είδος θεμάτων που δεν δείχνουν να έχουν άμεσα απτή υλική αιτία. Η ψυχολογία λοιπόν αν και κάποτε εθεωρείτο τμήμα της φιλοσοφίας, σήμερα θεωρείται αναπόσπαστο τμήμα της ιατρικής, αφού γίνεται όλο και περισσότερο προφανές, ότι η μελέτη των ψυχικών φαινομένων, χωρίς την πλήρη διερεύνηση του ανθρώπινου νευρικού, του βιορυθμικού, του ορμονικού και του ανοσοιακού συστήματος, είναι πλέον αδιανόητη. Το αντικείμενό της τελικά είναι η μελέτη της συνείδησης και της συμπεριφοράς του ανθρώπου, σε συνδυασμό με τα συνειδητά ή ασυνειδητά κίνητρα του (Νικηφόρος Αγγελόπουλος, Ιατρική Ψυχολογία Α΄, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, 2012, εισαγωγή).

Εκεί που εστιάζουν τα κείμενα των φορέων της Εκκλησίας ιδιαίτερα, είναι στο “γεγονός”, για αυτούς, ότι η ψυχοθεραπεία δεν είναι επιστήμη και φέρνουν κάποιες βιβλιογραφίες κάποιων που έχουν ενδοιασμούς ή την αρνούνται όπως και την κατηγορούν για τις πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις ή μεθόδους που χρησιμοποιεί, ισχυριζόμενοι ότι αυτό και μόνο δείχνει ότι δεν είναι επιστήμη ή ότι έχει δημιουργήσει θρησκεία, είναι επικίνδυνη και άλλα ενδιαφέροντα. Διαβάστε αυτήν την επιλογή της κας Ελένης Ανδρουλάκη από τους σχετικούς συνδέσμους που έβαλα πάρα πάνω, για να πάρετε ιδέα την γνώμη της Εκκλησίας για το θέμα, που είμαι σίγουρος ότι κάποιοι θα πουν ότι δεν είναι η επίσημη γνώμη της.

Φυσικά, αυτό δεν είναι που κάνει κάτι επιστήμη ή όχι. Το να αρνείται κάποιος βιολόγος την Βιολογία δεν σημαίνει ότι δεν είναι επιστήμη. Με την ίδια έννοια που κάποιος ψυχολόγος αρνείται την Ψυχολογία, όπως δείξαμε στα “Σχόλια στην «Ψυχολογία του Αθεϊσμού»”. Το να έχει κάποιος ενδοιασμούς ως πούμε για κάποιες θεωρίες της Εξέλιξης, δεν έχει να κάνει με την επιστημονικότητά της. Στο θέμα της Κοσμολογίας, σήμερα υπάρχουν πάρα πολλές θεωρίες και μέθοδοι έρευνας, το ίδιο στην Κβαντομηχανική, όλες θεμιτές άλλες με περισσότερα ή λιγότερα προβλήματα· αυτό δεν κάνει την Κοσμολογία ή την Κβαντομηχανική μη επιστήμη, στον βαθμό που η θεωρία γνωρίζει ότι είναι ΘΕΩΡΙΑ και όχι “μη επιδεχόμενη αμφισβήτησης” πραγματικότητα όπως για παράδειγμα η ΘΕΩΡΙΑ του “Bing Bang”

που για τους χριστιανούς ως γνωστόν είναι δεδομένη.

Το ίδιο συμβαίνει και με την Ιστορία. Η ιστορία δεν ξέρει τα πάντα για την εποχή της αρχαίας Αιγύπτου για παράδειγμα. Αλλά τα στοιχεία που μαζεύει και ταξινομεί, ακόμα και αυτά που δεν μεταφέρουν ακριβείς ή αληθείς πληροφορίες σε συνδυασμό, μας δίνουν μια καλύτερη γνώση της εποχής από το να μην υπήρχε. Η μέθοδος λοιπόν έχει σημασία να είναι επιστημονική, δηλαδή να ακολουθεί συγκεκριμένους κανόνες ελέγχου, σύγκρισης, διασταύρωσης, στατιστικής, καταγραφής και να διαλέγεται μεταξύ της στις ανακοινώσεις και τα συνέδρια. Από εκεί και πέρα υπάρχουν και πολλές σχολές στην ιστορική επιστήμη, στο πως μπορεί να διαβάζεται δηλαδή, ούτε αυτό αφαιρεί την επιστημονικότητά της, στον βαθμό που δεν γίνεται στρατευμένη σε κάτι, συνήθως σε εθνικο-πολιτικές ή θρησκευτικές ιδεοληψίες, πού όλες αυτές καθαρίζουν με την πάροδο του χρόνου.

Βλέπουμε λοιπόν, ότι η Επιστήμη δεν είναι μόνο τα Μαθηματικά και ότι ένα και ένα ίσον δύο, είναι πολύ περισσότερα θέματα που μπορεί σε πρώτη ανάγνωση να μην είναι ξεκάθαρα. Αυτό συμβαίνει για παράδειγμα στις ανθρωπιστικές επιστήμες. Η ανάλυσή τους και η ταξινόμησή τους, μας έχουν ήδη διευρύνει την γνώση μας, όπως για παράδειγμα η Θεολογία και όταν λέω Θεολογία δεν μιλάω για συγκεκριμένη κατήχηση στην πίστη συγκεκριμένου θεού, όπως την φαντάζονται στο Ελλαδιστάν, αλλά για μελέτη του συγκεκριμένου φαινομένου, της ιδεοληψίας δηλαδή των θεϊστών, στο σύνολό τους.

Τα ψυχικά φαινόμενα τώρα όπως ξέρουμε ήδη σε κάποιο βαθμό, δεν έρχονται από κάποια άγνωστη ή θεϊκή πηγή αλλά από την ίδια την κληρονομικότητα ή την βιοχημεία μας που επηρεάζεται ιδιαίτερα από τις σκέψεις δηλαδή από το πως μεγαλώσαμε και το άμεσο περιβάλλον μας, τόσο σαν τροφή, όσο και σαν συναισθήματα-καταστάσεις που βλέπουμε ή αντιμετωπίζουμε ή ακόμα αντιμετωπίσαμε στο παρελθόν αλλά με συγκεκριμένο έναυσμα επανέρχονται.

Στις δημοσιεύσεις “Θρησκεία ή βίωμα” και “Θρησκεία Θαυμάτων - Τα θαύματα στην Καινή Διαθήκη”, ειπώθηκαν αρκετά για το πως ο άνθρωπος ο οποίος πιστεύει ακράδαντα σε κάτι, αν προγραμματιστεί εξωτερικά ή από μόνος του για κάτι, ή τέλος αν τύχουν οι κατάλληλες στρεσογόνες συνθήκες, μπορεί όχι μόνο να δει και να ακούσει πολλά “θαυμαστά”, αλλά κάποια από τα φαινόμενα αυτά έχει η επιστήμη την ικανότητα να τα επαναλάβει στο εργαστήριο, δείχνοντάς μας κατευθείαν στη βιοχημεία μας και όχι σε επικοινωνία με άλλες οντότητες όπως πιστεύεται από τους θρήσκους.

Βέβαια η ανάλυση στον σύνδεσμο που σας έδωσα πριν, φθάνει και σε άλλα συμπεράσματα που τα θέτει με μορφή μύθων:

Πρώτος μύθος: «Επιστημονική η ψυχοθεραπευτική».

Δεύτερος μύθος: «Αναγκαία η ψυχοθεραπευτική».

Τρίτος μύθος: «Αποτελεσματική η ψυχοθεραπευτική».

Τέταρτος μύθος: «Ακίνδυνη η ψυχοθεραπευτική».

Πέμπτος μύθος: «Η Εκκλησία χρειάζεται την ψυχοθεραπεία και τους Χριστιανούς ψυχοθεραπευτές».

Έκτος μύθος: «Η Εκκλησία μπορεί να προσλάβει τις ψυχοθεραπευτικές θεωρίες και μεθοδολογίες».

Για να καταλάβει ο καθείς σε τι Μεσαίωνα ζουν αυτοί οι άνθρωποι. Διαβάστε το συμπέρασμα: **Χριστιανός που μετανοεί δε χρειάζεται ψυχο-φιλοσοφικά υποστηρίγματα.**

Να σημειώσω ότι εκτός από άχρηστες τις μεθόδους αυτές στο ίδιο το κείμενο, τις έβγαλε και επικίνδυνες στον 4ο μύθο. Φαντάζομαι ότι οι καλόγεροι του Μεσαίωνα που γυρνούσαν με μαντζούνια και “θεράπευαν” με αυτά και με εξορκισμούς το πόπολο, τα ίδια θα έλεγαν τότε για τους ιατρούς που ήταν στο περιβάλλον του αυτοκράτορα το πόσο επικίνδυνη δηλαδή ήταν η Ιατρική, γιατί η αντιστοιχία είναι παρόμοια.

Αυτό που φοβούνται οι “εν Χριστώ αδελφοί”, εν προκειμένω η μητρόπολη Γλυφάδας, και όσοι ζουν από αυτές τις ιδεοληψίες, είναι ότι η κατανόηση από τον άνθρωπο της αιτίας και της λύσης αυτών των φαινομένων που παλαιότερα ήταν ανεξήγητα και τα απέδιδαν σε θεϊκές ή δαιμονικές επιδράσεις, καταργούν στην κοινωνική συνείδηση την ίδια την υπόσταση της Εκκλησίας που είναι η εξομολόγηση και η ισχύς και εξουσία που έχει πάρει από αυτήν. Καταργεί τέλος την “δράση” και “επίδραση” ενός θεωρούμενου εξωκοσμικού παράγοντα ή οντότητας ή σύνολο οντοτήτων, που τον λένε συνοπτικά επίσης “θεό”, από τον οποίο ισχυρίζονται ότι εκπορεύονται όλα, τα πάντα, εκτός φυσικά από, όπως λένε, τα “κακά”.

Στην ελληνική σελίδα της Wikipedia θα βρείτε μια καλή ανάλυση του πλήθους και της ονοματολογίας των προβλημάτων αυτών που λέμε ψυχικά ή ψυχολογικά, για να καταλάβουμε ότι πράγματι δεν θα μπορούσε να υπάρχει μια ή κάποιες λίγες μέθοδοι θεραπείας τους. Τόσο στην ψυχοθεραπευτική όσο και στην φαρμακολογία

υπάρχουν σωρεία φαρμάκων και περιπτώσεων και μεθόδων και θεωριών που πληθύνουν συνέχεια, η δε ηλεκτροθεραπεία αφορά συγκεκριμένες λίγες περιπτώσεις.

Το ίδιο συμβαίνει με τα υπόλοιπα ψυχικά προβλήματα. Και μόνο το γεγονός ότι σε περιόδους κρίσεως αυτά πληθαίνουν, δείχνει την εξάρτησή τους ήδη από το περιβάλλον και το στρες. Αν διαβάσετε τις αναλύσεις για το θέμα της αύξησης των αυτοκτονιών την περίοδο της κρίσης, θα διαπιστώσετε ότι κοινή πεποίθηση των ειδικών είναι ότι τα προβλήματα αυτά προϋπάρχουν λόγω παρελθόντος, και απλά περιμένουν τις κατάλληλες συνθήκες να εμφανιστούν και η κρίση ευνοεί την εμφάνιση τους. Το παρελθόν υποδεικνύει κληρονομικότητα και προγενέστερο περιβάλλον, ή αύξησή τους έντονο περιβάλλον και πίεση.

Η στατιστική είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο στα χέρια της επιστήμης. Όταν για παράδειγμα βλέπεις ότι ένα κοινό στοιχείο πολλών περιπτώσεων κατάθλιψης ή αντικοινωνικής συμπεριφοράς, είναι η προβληματική παιδική ηλικία ή η κακοποίηση σε αυτή την ηλικία, δεν μπορείς να αγνοήσεις την σημασία των συμβάντων σε αυτή, για την σωστή ψυχική εξέλιξη του ανθρώπου. Το γεγονός ότι όλοι όσοι έχουν κατάθλιψη δεν ήταν κακοποιημένοι δεν αφαιρεί την δύναμη της διαπίστωσης και της γνώσης που μας έδωσε η πληθώρα τέτοιων συμβάντων. Η συνειδητοποίηση της πιθανής αιτίας πέρα από το ίδιο το αποτέλεσμα, έχει λοιπόν μεγάλη σημασία τόσο για τον θεραπευτή όσο περισσότερο τον ενδιαφερόμενο, που έτσι μπορεί να καταλάβει τον εαυτό του και τις πράξεις του καλύτερα.

Η χρήση αρχετυπικών συμβόλων σαν μέθοδο κατανόησης, η ομαδική θεραπεία που ο κάθε ένας βλέπει ότι το πρόβλημα του δεν είναι μοναδικό και η λύτρωση της κατανόησης και δήλωσης του μπροστά σε μια ομάδα, ή η κίνηση, ο χορός, η μουσική, η γλώσσα, η ζωγραφική που έχουν φανεί ήδη να βοηθούν συγκεκριμένες περιπτώσεις ψυχικών προβλημάτων, δεν μπορούν να θεωρούνται σαν κάτι αρνητικό, από τη στιγμή που σε αρκετές περιπτώσεις δουλεύουν οι αντίστοιχες μέθοδοι που έχουν και αντίστοιχες ονομασίες, χορο- μουσικο- γλωσσο- τεχνο-θεραπείες.

Η επιστήμη είπαμε ήδη προχωράει με την μέθοδο του ελέγχου και του σφάλματος. Το ότι ακόμα δεν έχει ξεκαθαρισθεί τελείως ποια μέθοδος ή προσέγγιση είναι η καλύτερη για κάθε συγκεκριμένη περίπτωση ή για κάθε ανθρώπινο χαρακτήρα, δεν αφαιρεί ούτε την επιστημονικότητά της, ούτε τα αποτελέσματά της. Άλλωστε, το κάθε ψυχολογικό πρόβλημα δεν είναι κάτι προφανές, προφανή ίσως να είναι τα

αποτελέσματα του χωρίς να το δηλώνουν. Η διάγνωση είναι συχνά μια χρονοβόρα διαδικασία, στην οποία πρέπει να συμμετάσχει και να το θέλει αυτό και ο ενδιαφερόμενος.

Ας πούμε στην ανάλυση, ο θεραπευτής δεν δίνει μαγικές λύσεις, προσπαθεί να κατανοήσει από τη συζήτηση και λέξεις κλειδιά το είδος του προβλήματος και να υποδείξει στον ενδιαφερόμενο την καλύτερη μέθοδο. Έπειτα προσπαθεί να κάνει τον ασθενή να συνειδητοποιήσει από μόνος του το είδος του προβλήματος, να εκφράσει μόνος του αυτή τη συνειδητοποίηση, αυτό είναι το πρώτο στάδιο που σε άλλες μεθόδους έχει πολλή κουβέντα, σε άλλες λιγότερη.

Το δεύτερο είναι να καταλάβει τις αιτίες του, πάλι μόνος του ή με την βοήθεια των ερωτήσεων της ανάλυσης και το τρίτο με την βοήθεια της μεθόδου να προσπαθήσει να ανατρέψει τις συνθήκες που το δημιούργησαν ή να περιορίσει τη δράση τους.

Θα μπορούσε η ανάλυση να γίνει χωρίς βοηθό; Ίσως αλλά η πραγματικότητα δείχνει ότι πάντα ο άνθρωπος ως κοινωνικό ον χρειάζεται βοήθεια για αυτό, και χωρίς την βοήθεια ενός ειδικού επιστήμονα δεν θα φθάσει εύκολα στο πλήρες βάθος του προβλήματος και όλων των συνιστωσών του. Άλλωστε η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει και φαρμακολογία ή άλλου είδους θεραπείες που κάνει την επίλυση πλέον σύνθετη.

Πέρα από την ανάλυση όπως είδαμε υπάρχουν και άλλες μορφές ψυχοθεραπείας που όλες έχουν τον ίδιο μέσες άκρες σκοπό: τον αναπρογραμματισμό του ανθρώπινου ψυχισμού-χαρακτήρα για να αισθανθεί ο άνθρωπος καλύτερα και να είναι χρήσιμος στην κοινωνία και η κοινωνία χρήσιμη σε αυτόν.

Παράδειγμα

Ας δούμε ένα απλό παράδειγμα από προσωπική μου γνώση. Γνωστός, με έντονη αντικοινωνική συμπεριφορά, που ο ίδιος δεν την έβλεπε έτσι, αλλά σαν πρόβλημα κατανόησης από τους φίλους ή τους συναδέλφους του, δέχεται να ζητήσει την βοήθεια ενός ειδικού. Και στην συζήτηση που μάλλον πήρε αρκετές συνεδρίες, διαπιστώνει ότι έχει προβλήματα ζήλιας και ανταγωνισμού. Η κατανόηση είναι το πρώτο βήμα όπως είδαμε. Αλλά πρέπει να βρεθούν οι αιτίες. Στην περαιτέρω ανάλυση κατανοεί ότι γεγονότα της συμπεριφοράς των γονιών του, όπως το πως ο αυστηρός πατέρας του κορόιδευε ή υποτιμούσε την μητέρα του και το πως εκείνη αντιδρούσε λεκτικά ή “υπόγεια” κάνοντάς τον να γίνεται περισσότερο

έξαλλος, ήταν πράγματα που καθόρισαν σε μεγάλο βαθμό τον χαρακτήρα του, αφού και μόνο η ανάμνηση τους, με χαρακτηριστικές ατάκες, εκφράσεις ή και βλέμματα που ανταλλάσσόντουσαν μπροστά του, είναι ιδιαίτερα έντονη και επίπονη.

Αυτό ήταν το δεύτερο στάδιο. Σε αυτό ο θεραπευτής ρωτάει και όπου βλέπει ότι υπάρχει περισσότερο ενδιαφέρον για την περίπτωση, επιμένει με περισσότερες διευκρινιστικές ερωτήσεις μέχρι να φθάσει στο κρίσιμο σημείο και το θέμα να γίνει προφανές· σε κάποιες περιπτώσεις λέει και τη γνώμη του ή την συζητάει. Το θέμα είναι ο ενδιαφερόμενος να αντιληφθεί την σημασία των αντίστοιχων περιπτώσεων που τόσο τον σημάδεψαν και να εκφράσει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του για αυτές, να κατανοήσει την σημασία τους για τον ψυχισμό του. Κατανοώντας ότι οι συγκεκριμένες λάθος ενέργειες δούλεψαν σαν λάθος πρότυπα-οδηγίες πάνω του, προσπαθεί να επανατοποθετήσει μέσα του το πρότυπο του σωστού πατέρα και της σωστής μητέρας και στο βαθμό που το θέλει και το κατανοεί, αυτόματα αλλάζει και ο τρόπος συμπεριφοράς του στην κοινωνία.

Τέτοιες απλές καταστάσεις έχουμε δει και τα αποτελέσματα είναι πάρα πολύ θετικά. Μιλάμε για πραγματική μεταμόρφωση. Για άνθρωπο που έπρεπε να του μιλήσεις προσεκτικά και να δικαιολογήσεις τους άλλους της παρέας για να μην παρεξηγηθεί για οτιδήποτε του φάνηκε στραβό, και που τον ξαναβλέπεις κοινωνικό, πραγματιστή, να συμμετέχει ισότιμα σε μια συζήτηση, χωρίς τάσεις επιβολής ή ευθιξίας, που παλιά ήταν κοινός τόπος στη συμπεριφορά του, χωρίς να συζητήσω για μια πλέον ομαλή συζυγική ζωή που πριν δεν υπήρχε όπως και την βελτίωση της επαφής με τους γονείς του η οποία πριν από την ανάλυση ήταν προβληματική, χωρίς να γνωρίζει καν γιατί.

Στα βιβλία ψυχανάλυσης υπάρχουν πολλά παραδείγματα που δείχνουν και την λογική της ψυχανάλυσης και πως μπορεί πραγματικά να δουλέψει, αν ο άνθρωπος θέλει πράγματι να βοηθηθεί από την Γνώση που έχουμε πλέον και να βελτιώσει τον εαυτό του. Ας έρθουμε τώρα στο συμπέρασμα της κας Ανδρουλάκη από το κείμενο της Μητρόπολης Γλυφάδας, σε τί θα ωφελούσε αυτόν τον άνθρωπο η...μετάνοια; Γιατί ακριβώς θα έπρεπε να μετανοήσει;

Το αν η ορολογία που συνηθίζεται είναι “συμβάντα καταγεγραμμένα στο ασυνείδητο”, δεν αλλάζει τίποτα από αυτή τη γνώση που σαν εργαλείο στα χέρια του ειδικού ή σαν γνώση ακόμα και του ίδιου του ασθενή, **μπορεί να γίνει εργαλείο καλύτερης κατανόησης του εαυτού του**. Η ορολογία της

ψυχανάλυσης δεν παύει να μιλάει για ανθρώπινες καταστάσεις που επηρεάζουν συναισθηματικά και ψυχολογικά με κάποιο ιδιαίτερο τρόπο τον ανθρώπινο ψυχισμό, σε μια φάση της ζωής του και φαίνονται να δρουν σε άλλη, δηλαδή ένα γεγονός που δεν έχει σημασία ούτε η ορολογία που είναι διευκρινιστική (και όχι διαστρεβλωτική όπως η θεολογική), ούτε η πληθώρα μεθόδων, εφόσον υπάρχουν πλέον τα εργαλεία για την κατανόηση και την θεραπεία και δεν προέρχονται από καμιά μαγική ή θεική διαδικασία.

Βιολογία-Βιοχημεία

Η εξέλιξη της βιολογίας, τελευταία έχει φέρει τεράστιες γνώσεις στο πως δουλεύει και επηρεάζεται η βιοχημεία του εγκεφάλου, του νευρικού μας συστήματος και όλου του οργανισμού μας, τόσο από σκέψεις ή προσλαμβάνουσες εμπειρίες, όσο και από τροφές ή φάρμακα και πως οι στρεβλώσεις δημιουργούν ψυχολογικές καταστάσεις. Ενώ αντίστοιχα το αποτέλεσμα σαν ψυχικό φαινόμενο, δημιουργεί νέα ηλεκτροχημικά φαινόμενα και σωματικοποιείται. Μπορεί δηλαδή ένα έντονο και χρόνιο ψυχολογικό πρόβλημα να δημιουργεί κανονικές σωματικές πλέον ασθένειες, ο αριθμός των οποίων (αναφέρονται σαν αυτές που έχουν ψυχολογικά ή ψυχοσωματικά αίτια) όλο και μεγαλώνει, στην κατανόηση της ιατρικής.

Για παράδειγμα, είναι σχεδόν εκλαϊκευμένη γνώση (θα τη δείτε σε περιοδικά και ιστοσελίδες που αναφέρονται σε θέματα ιατρικής, άθλησης, ευζωίας) ότι η μείωση ή η έλλειψη της σεροτονίνης (ορμόνη που παίζει τον ρόλο νευροδιαβιβαστή στον εγκέφαλο), δημιουργεί την κατάθλιψη ή την απώλεια μνήμης, και ότι παράλληλα ή ίδια ορμόνη σε έλλειψη, αυξάνει το αίσθημα της διάθεσης για υδατάνθρακες. Να ένα απλό δείγμα σχέσης του πάχους με την κατάθλιψη. Τί είναι αυτό που ρίχνει άμεσα την σεροτονίνη; Τα σκοτεινά περιβάλλοντα και η έλλειψη ήλιου, ή μη άθληση-κίνηση, η απαισιοδοξία και η κακή διατροφή.

Άλλο παράδειγμα: Οι στρεσογόνες καταστάσεις δημιουργούν ποσότητες κορτιζόλης και επινεφρίνης. Όμως η κορτιζόλη απελευθερώνει ινσουλίνη στο αίμα ανεβάζοντας ψηλά τα επίπεδα γλυκόζης (για να αντεπεξέλθει στο στρες) και αν οι καταστάσεις επιμείνουν χρονίως, η έκχυσή τους απορυθμίζεται και η απορύθμιση δηλαδή το ακατάστατο πλεόνασμα ινσουλίνης από το συνεχές στρες, οδηγεί στην αίσθηση πείνας· δηλαδή μπορεί εύκολα να οδηγήσει, πάλι στο πάχος και τελικά στην κατάθλιψη.

Βλέπουμε λοιπόν, πως πολύ απλά το περιβάλλον επηρεάζει άμεσα και έμμεσα την

βιοχημεία και πως η βιοχημεία δημιουργεί ψυχικές διαθέσεις και αυτές συχνά σωματικές καταστάσεις ή ασθένειες στον άνθρωπο, χωρίς να μεσολαβεί ή να επεμβαίνει κανένας θεϊκός παράγοντας, όπως φανταζόταν και φαντάζεται ακόμα η άγνοια των ιδεοληπτικών της “μετάνοιας” που ζουν και θέλουν να παρατείνουν τον Μεσαίωνα τους.

Η αλήθεια είναι ότι ο τομέας αυτός αν και δείχνει δύσκολος, έχει τεράστιο μέλλον και είμαστε σε αρχικό στάδιο της πλήρους κατανόησης όλων των φαινομένων που είναι πολλά. Αλλά, και τα αποτελέσματα ήδη είναι πολλά και οι γνώσεις πολλές και διευρύνονται και αυτό φαίνεται από το πλήθος των σχετικών δημοσιεύσεων που είναι σε άνθηση και πολλές πλέον εκλαϊκεύονται στον τύπο όπως ήδη φάνηκε.

Επίλογος

Δεν υπάρχουν λοιπόν εξωγήινοι ή μεταφυσικοί παράγοντες για τα πνευματικά και ψυχικά φαινόμενα, μπορεί η γνώση τους να είναι ακόμα στην αρχή και σε εξέλιξη, αλλά το ότι υπάρχουν υλικά, φυσικά αίτια που μπορούν να καταγραφούν, να αναλυθούν και να βοηθήσουν την ανθρωπότητα είναι γεγονός. Αυτός είναι και ο ρόλος της Επιστήμης να βοηθάει τον άνθρωπο στα προβλήματα που έχει.

Καταλαβαίνω, ότι η επιστημονική προσέγγιση στο να ξεκαθαρίσουν οι αιτίες για το κάθε ψυχικό αποτέλεσμα, κάνει πολύ κακό στην “δαιμονικής προέλευσης” θεώρηση της Εκκλησίας και των “βοσκών” της. Λασπώνοντας λοιπόν την ψυχοθεραπευτική και την ψυχολογία, και συνεχίζοντας να ξεχωρίζουν τα ψυχικά φαινόμενα σαν θεϊκής ή δαιμονικής προέλευσης, χρίζοντα συγχώρεσης, νομίζουν ότι θα επιβιώσει περισσότερο ο ανορθολογισμός τους άρα και η εξουσία τους.

Φιλίστωρ