



■ Ἱατρικὸ καὶ πνευματικὸ πρόβλημα

Μπορεῖ ἡ κατάθλιψη νὰ ἀποτελέσει εὐκαιρία;* **«Σύμπτωμα τῆς ὑπερηφάνειας»**

Πολλοὶ ἀπὸ μᾶς ξέρουμε φίλους ἢ μέλη τῆς οἰκογένειάς μας ποὺ βασανίζονται χρόνια, περιοδικὰ ἢ περιστασιακὰ μὲ τὴν **κατάθλιψη**. Ἐμεῖς οἱ ἴδιοι, μερικὲς φορές, ἀγωνιζόμαστε ἐνάντια σ' αὐτὴν τὴν διανοητικὴ δυσλειτουργία.

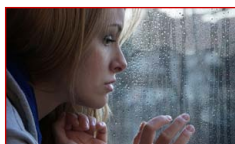
Ἄς δοῦμε μερικὲς ιδέες γιὰ τὸν τρόπο μὲ τὸν ὁποῖο πρέπει ὡς Χριστιανοὶ νὰ συμπαρασταθοῦμε σ' αὐτὸν τὸν ἀγῶνα τῶν ἄλλων.

Ὅσοι ἐπιδιώκουμε νὰ σχετιστοῦμε μὲ **καταθλιπτικὰ πρόσωπα** συχνὰ αισθανόμαστε κάτι μεταξὺ ἀπογοήτευσης καὶ σύγχυσης. Ἀπογοητευόμαστε ποὺ δὲν εἴμαστε σὲ θέση νὰ ἀλλάξουμε τίποτα καὶ ἀνυπομονοῦμε μὲ τὴν «μαλθακὴ» συμπεριφορὰ τους. Χανόμαστε κάπου μεταξὺ τῆς θεωρίας περὶ βιοχημικῆς προέλευσης τῶν διανοητικῶν διαταραχῶν, εἰδικὰ τῆς **κατάθλιψης**, καὶ τῆς δημοφιλοῦς ιδέας ὅτι «τὸ μόνο ποὺ χρειάζεται εἶναι νὰ πάψει νὰ στεναχωριέται γιὰ τὸν ἑαυτό του».

Ἀλλά, πόσο μετράει τελικὰ ἡ θέληση καὶ ἡ πνευματικὴ αὐξηση τοῦ ἀτόμου;

Ἡ **κατάθλιψη** ἐπηρεάζει ἕναν στοὺς εἴκοσι ἀνθρώπους στὶς Η.Π.Α. Περισσότερο ἀπὸ 50% τῶν Ἀμερικανῶν πάσχουν ἀπὸ μιὰ σοβαρὴ χημικὴ **κατάθλιψη** κατὰ τὴν διάρκεια τῆς ζωῆς τους.

Ἐπομένως, ἂν ἐμεῖς θέλουμε «νὰ ἀγαπᾶμε ἀλλήλους», πρέπει νὰ ἐξετάσουμε τὴν κατάσταση ἐνδελεχῶς, γιὰ νὰ μπορέσουμε νὰ βοηθήσουμε. Ἐὰν πνευματικοὶ ἀδελφοί, πρέπει νὰ ὀπλιστοῦμε μὲ τὴν γνώση αὐτῶν τῶν καταστάσεων. Πρέπει ἐπίσης νὰ προσευχηθοῦμε γιὰ τὴν σοφία, τὴν ὑπομονή, καὶ τὴν ἀγάπη ποὺ χρειάζεται γιὰ νὰ ἀντιμετωπίσουμε τὰ πρόσωπα ποὺ παλεύουν μὲ τὴν **κατάθλιψη**.



Στο ακόλουθο άρθρο, ο Μιχαήλ Lorukhin αναπτύσσει το θέμα της ταπείνωσης και της πνευματικής αύξησης σε σχέση με την **κατάθλιψη**. Γιατί, αντί να βλέπουμε την κατάθλιψη απλώς ως ένα ιατρικό πρόβλημα, μπορούμε να την δούμε **ως πνευματικό αγώνα για την ταπείνωση**.

Η κατάθλιψη είναι συχνά μια αναπόφευκτη αντίδραση σε περιστατικά, όπως ο θάνατος αγαπημένου μας προσώπου ή μια απόρριψη από κάποιον που αγαπάμε.

Είναι επίσης ένα σημαντικό και φυσικό συστατικό στην *διαδικασία της αλλαγής*. **Ό**λοι έχουμε νοιώσει «καταθλιμμένοι», όταν συνθλιβονται οι ουτοπικές προσδοκίες μας και αναγκάζομαστε να δούμε τα πράγματα όπως πραγματικά είναι. **Ο**ι έφηβοι πέφτουν στην **κατάθλιψη**, επειδή νοιώθουν ότι δεν είναι τόσο ψηλοί ή τόσο όμορφοι όσο θα ήθελαν. **Α**ργότερα, τέτοιες αντιδράσεις μπορεί να προκληθούν, όταν οι ελπίδες για τον σύζυγό μας γίνονται κομμάτια.

Κατόπιν, η **κατάθλιψη** είναι μέρος της *διαδικασίας της ρύθμισης* και ένας συμβολικός ένταφιασμός των μη ρεαλιστικών στόχων μας ή των επιθυμιών μας που δεν μπορούν να εκπληρωθούν. **Α**ν τὸ ἀποδεχτοῦμε αὐτό, γινόμαστε *ρεαλιστικότεροι* και πιὸ ταπεινοί.

Η κατάθλιψη μπορεί να ειδωθεί ως ευκαιρία να γίνουμε «περισσότερο» άνθρωποι, πληρέστεροι και ολοκληρωμένοι, με μεγαλύτερη σοφία και αὐτεπίγνωση – για να γίνουμε καλύτεροι σύζυγοι, καλύτεροι ἐργοδότες, ἐργαζόμενοι ἢ γονεῖς.

Πρέπει να γνωρίσουμε περισσότερα για την διαδικασία της **κατάθλιψης**, ώστε να τὸ ἐλέγχουμε καλύτερα.

Ἐξωτερικεύοντάς το

Όπως και ἄλλοι τύποι *ἐσωτερικῶν ἐντάσεων*, ὅπως τὸ ἄγχος, ἡ ἐνόχληση καὶ ὁ φόβος, ἔτσι καὶ ἡ **κατάθλιψη** μπορεί να ἀποφευχθεῖ, να ἀπομακρυνθεῖ, να κατασταλεῖ ἢ να ἐκλογικευτεῖ. **Ε**τσι ὁμως οἱ ευκαιρίες να μάθουμε περισσότερα για τὸν ἑαυτό μας χάνονται.

Φράσεις ὅπως «περνᾶω τὴ φάση μου», «εἶναι τεμπελιά», «θα περιμένω μέχρι αὔριο», «εἶμαι ἀπλᾶ κουρασμένος καὶ ἀναστατωμένος» ἢ «ἀπλᾶ χρειάζομαι ἕναν καλὸ ὕπνο», ὅσο χρήσιμες εἶναι ὅταν ἀπεικονίζουν τὴν πραγματικότητα, ἄλλο τόσο μπορεί να μᾶς παγιδέψουν, ὥστε να μὴν συνειδητοποιήσουμε τὰ ζητήματα που μπορεί να μᾶς ὀδηγήσουν στὴν **κατάθλιψη**.

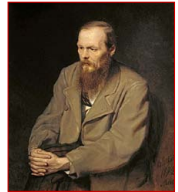
Τὰ συμπτώματα τῆς **κατάθλιψης** (ὑπερβολικὴ τεμπελιά, πολλὰ

κλάματα, μόνιμη πλήξη, έξάντληση, απόγνωση), είναι σημάδια πώς ήρθε ή ώρα να εξετάσουμε την ψυχή μας περισσότερο. **Ή**ρθε ή ώρα να κοιτάξουμε μέσα μας για συντετριμμένες παραισθήσεις της ζωής μας, για τα κρυμμένα ανεκπλήρωτα όνειρα, για πράγματα που είμαστε πολύ υπερήφανοι για να αναγνωρίσουμε ότι μάς έχουν επηρεάσει.

Η κατάθλιψη είναι όπως ένας φελλός σε ένα μπουκάλι φίνου κρασιού που δε μάς επιτρέπει να μοιραστούμε και να απολαύσουμε τους καρπούς του έαυτού μας. **Η** ουσία, ή γεύση και ή ενέργεια παραμένουν άγνωστες και άχρησιμοποίητες, όταν οι **προδικασμένες σκέψεις μας** εμποδίζουν την απελευθέρωση της φυσικής μας ενέργειας. **Ά**ρνηση, έκλογίκευση, καταστολή – όλα αυτά μπορούν να εξυπηρετήσουν πλήρως την εξέλιξη της **κατάθλιψης**.

Πώς τὸ ἀντιμετωπίζουμε;

Τὸ πρῶτο βήμα στην αντιμετώπιση της **κατάθλιψης** είναι να την αναγνωρίσουμε και να δεχτούμε τὸ γεγονός, ὅτι δὲν εἶναι ἀπλᾶ μιὰ «φάση» και ὅτι ἔχουμε ἕνα πρόβλημα που πρέπει να τὸ ἀντιμετωπίσουμε.



Δεύτερον, πρέπει να εξετάσουμε τὸν ἑαυτό μας *ρεαλιστικά* και εἰλικρινὰ για να ἀνακαλύψουμε τί πραγματικά μάς ἐνοχλεῖ. **Τ**ὰ ζητήματα που προκαλοῦν τὴν **κατάθλιψη** εἶναι δύσκολο να ἀναγνωριστοῦν. **Ἐ**ν τούτοις, ἐπιστρέφουν ἀκάθεκτα για να μάς *στοιχειώσουν*.

• **Ἐ**να ἐντυπωσιακὸ παράδειγμα για τὸ πῶς ἡ **κατάθλιψη**, ὅταν ἐπιλυθεῖ, γίνεται πηγή δημιουργικῆς ἐνέργειας, συνέβη και ὅταν ὁ τρίχρονος γιὸς τοῦ Ντοστογιέφσκι πέθανε ἀπὸ ἐπιληψία.

Ἦοντας ἐπιρρεπῆς στὴν **κατάθλιψη**, ὁ Ντοστογιέφσκι βρέθηκε σε ἀπόγνωση, ἐπειδὴ ἦταν βέβαιος ὅτι αὐτὸς εἶχε μεταδώσει τὴν ἀσθένεια στὸ γιό του. **Η** σύζυγός του ἀνησύχησε πολὺ και με τὴν βοήθεια ἑνὸς φίλου, τὸν παρότρυνε να πάει στὴν Λαύρα τῆς Ὀπτινα, ἕνα Μοναστήρι διάσημο για τοὺς Γεροντές του. **Ο** Ντοστογιέφσκι πέρασε ἀρκετὲς ἡμέρες ἐκεῖ και ἐπέστρεψε, ἀφοῦ εἶχε ξεπεράσει πλήρως τὴν **κατάθλιψη** του. **Τ**ὸ ἀποτέλεσμα ἦταν τὸ μυθιστόρημά του, οἱ «Ἀδελφοὶ Καραμαζώφ», τὸ τελευταῖο και, για τοὺς περισσότερους, καλύτερο ἔργο του. **Η** δημιουργικὴ μεγαλοφυΐα τοῦ Ντοστογιέφσκι ἐλευθερώθηκε, ὅταν ἔπαψε να ἐμποδίζεται ἀπὸ τὴν **κατάθλιψη**.

Μία πνευματική προσέγγιση

Ἡ Ρωσία τῶν Στάρετς τοῦ 19ου αἰῶνα ἦταν ἄρκετὰ ἐξοικειωμένη μὲ τὴν **κατάθλιψη** καὶ εἶχε τὴν δική της ἰδιαίτερη προσέγγιση στὴν ἀντιμετώπισή της.

Θεωρεῖτο σύμπτωμα τῆς ὑπερηφάνειας, καὶ ἡ θεραπεία του ἦταν ἡ ταπείνωση.



Ὁ Στάρετς Μακάριος ἔγραφε σὲ ἓνα προφανῶς καταθλιπτικὸ πρόσωπο: **«Ἄξες ὅτι ἡ ἀδυναμία σου νὰ ἀντισταθεῖς στὸν πειρασμό, ἡ βραδύτητά σου νὰ νικήσεις τὰ πάθη σου καὶ ἡ γενικὴ ἠθικὴ ἀδυναμία σου σὲ πιέζει πολὺ, πρᾶγμα ποὺ ἀπλᾶ ἀποδεικνύει ὅτι στηρίζεις τὴν σωτηρία σου στὶς δικές σου δυνάμεις... Πῶς ἀλλιῶς θὰ ἀποκτήσουμε τὴν ταπείνωση, παρὰ μόνο ἂν ἀντικρίζουμε συνεχῶς τὸν ἑαυτὸ μας ὅπως πραγματικὰ εἶναι – ὁ χειρότερος τῶν ἁμαρτωλῶν».**

Ὁ Μακάριος εἶδε ὡς «φελλὸ» αὐτοῦ τοῦ ἀνθρώπου **τὴν ἄρνησή του νὰ δεχτεῖ τὴν «κακία» του**, καὶ ἤξερε ὅτι ἡ ἀποδοχὴ αὐτῆς τῆς πραγματικότητάς του θὰ συνέβαλλε στὴν ἄρση τῆς **κατάθλιψής** του.

Ὁλοι μας γυροφέρνουμε τὴν **κατάθλιψη** καὶ συνέχεια πέφτουμε στὴν παγίδα τῆς σκέψης, ὅτι σύντομα θὰ περάσει ἀπὸ μόνο του καὶ ἡ ζωὴ θὰ ἐπιστρέψει στὸ κανονικόν. **Ἐξετάζουμε** σοβαρὰ τὴν κατάστασή μας καὶ ζητᾶμε βοήθεια μόνο ὅταν ἀρχίζει νὰ βλάπτει τὶς ζωές μας.

Ὁ Στάρετς εἶδε τὴν **κατάθλιψη** σὰν εὐκαιρία νὰ γίνεις πιὸ ταπεινὸς καὶ μ' αὐτὸ τὸν τρόπο νὰ πλησιάσεις τὸν Θεόν.

Οἱ σύγχρονοι θεραπευτὲς τὸ βλέπουν ὡς ἄρνηση μιᾶς ἀσυναίσθητης διαδικασίας πού, ἐὰν ἐπιτραπεῖ νὰ γίνῃ συνειδητὴ, ὄχι μόνο θὰ ἀνακουφίσει τὴν **κατάθλιψη**, ἀλλὰ θὰ μᾶς κάνει ἐπίσης ἰκανότερους νὰ ζήσουμε μιὰ ἰκανοποιητικὴ ζωή.

Υπάρχουν πολλὲς θεωρίες διάγνωσης καὶ θεραπείας τῆς **κατάθλιψης**. **Ὁ** Albert Rossi καὶ ὁ Michael Lopukhin ἀντικρίζουν τὸ πρόβλημα ἀπὸ διαφορετικὲς, ἀλλὰ παρόμοιες σκοπιεῖς.

Αὐτὸ ποὺ εἶναι σημαντικὸ εἶναι ὅτι, ὡς Χριστιανοί, πρέπει νὰ βλέπουμε τὸ πρόβλημα ἐνὸς καταθλιπτικοῦ ὡς ἰατρικὸ καὶ πνευματικόν.

Πρέπει νὰ τὸ ἀντιμετωπίσουμε μὲ τὴν ἴδια σοβαρότητα ποὺ ἀντιμετωπίζουμε τὸν καρκίνο ἢ τὴν χρόνια πάθηση πνευμόνων.

Ἡ κατάθλιψη εἶναι μιὰ κατάσταση ποὺ ἀχρηστεύει τὸ πρόσωπο καὶ ἐπηρεάζει ὀλόκληρη τὴν οἰκογένεια.

Ὡς ἐκ τούτου, οἱ καταθλιπτικοὶ εἶναι πράγματι ἄτομα μὲ ἐιδικὲς ἀνάγκες – ἀνάγκες ποὺ ἀπαιτοῦν τὴν ὑπομονή, τὴν ἀγάπη, καὶ τὴν καθοδήγηση ποὺ μποροῦν νὰ παρασχεθοῦν ἀπὸ τοὺς χριστιανοὺς φίλους τους.



(*) <http://www.xfd.gr/>. Τοῦ Michael Lopukhin. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.