

Τὸ Σύνδρομο
τῆς
“Νέας Ἐποχῆς”...



...καὶ ἡ Ἑλπίδα
τῆς
Ὁρθοδοξίας μας

«Λάμπας ἐν τῇ Αἰγύπτῳ φωτισμὸν ἀληθείας, ἐδίωξας τοῦ ψεύδους τὸ σκότος·
τὰ γὰρ εἰδῶλα ταύτης Σωτήρ, μὴ ἐνέγκατά Σου τὴν ἰσχύν πέπτωκεν...»

■ Ὅχι στὴν «ψυχολογικοποίηση τῆς πίστεως»!...

Mindfulness καὶ Ἐνσυναίσθηση: Δύο λέξεις, μία ἰδεολογία*

Ἐνσυναίσθηση: ἡ λέξη ποὺ ἀντικατέστησε τὴν Ἀγάπη;



Ἡ λέξη «ἐνσυναίσθηση» ἀκούγεται σήμερα παντοῦ. **Σ**τὴν ἐκπαίδευση, στὴν ψυχολογία, στὴν δημόσια συζήτηση, ἀκόμη καὶ στὸν ἐκκλησιαστικὸ λόγο. **Π**αρουσιάζεται ὡς ἡ ὑψιστὴ ἀνθρώπινη

ἀρετὴ, ὡς προϋπόθεση εἰρηνικῆς συνύπαρξης καὶ ὡς θεραπευτικὸ κλειδί γιὰ τὶς ἀνθρώπινες σχέσεις. **Π**ολλοὶ τὴν ταυτίζουν ἀβασάνιστα μὲ τὴν Χριστιανικὴ Ἀγάπη –καὶ ἡ Ἐκκλησία, ποὺ κατέχει τὸν πληρέστερο λόγο γιὰ τὸν ἄνθρωπο καὶ τὶς σχέσεις του, ἔχει τόσο τὴν δυνατότητα ὅσο καὶ τὴν εὐθύνη νὰ διακρίνει μὲ σαφήνεια.

Ἡ ταύτιση αὕτὴ δὲν εἶναι ἀπλῶς ἀνακριβής. **Π**ίσω ἀπὸ αὕτὴ τὴν φαινομενικὰ ἀθῶα ἔννοια κρύβεται μιὰ βαθύτερη πολιτισμικὴ καὶ πνευματικὴ μετατόπιση· καὶ εἶναι ἀκριβῶς ἡ πλούσια Ἀνθρωπολογικὴ Παράδοση τῆς Ἐκκλησίας ἐκείνη ποὺ μπορεῖ νὰ τὴν ἀναγνωρίσει καὶ νὰ ἀπαντήσῃ μὲ ἐπάρκεια.

Ἡ ἱστορία

Ὁ ὅρος «ἐνσυναίσθηση» ἐμφανίζεται στὶς ἀρχές τοῦ 20οῦ αἰῶνα καὶ καθιερῶνεται μέσα ἀπὸ τὴν θεραπευτικὴ προσέγγιση τοῦ ψυχολόγου **Carl Rogers**.

Κατὰ τὴν θεωρία του, ἡ θεραπεία ἐπιτυγχάνεται, ὅταν ὁ θεραπευτὴς βιώνει βαθιὰ **συναίσθηματικὴ κατανόηση** τοῦ ἄλλου, χωρὶς κρίση καὶ χωρὶς ἀναφορὰ σὲ ἠθικὲς κατηγορίες. **Αὐτὸ** σημαίνει στὴν πράξη, ὅτι τὸ κέντρο τῆς ἀνθρώπινης θε-

ραπείας μετακινήθηκε από την αλήθεια και την ήθικη μεταμόρφωση προς την έσωτερική έμπειρία και τὸ συναίσθημα. **Ἡ** κατανόηση τοῦ ἀνθρώπου ἄρχισε νὰ ὀρίζεται ἀποκλειστικά ψυχολογικά –καὶ ἡ ήθική κρίση ἀντιμετωπίστηκε ὡς ἐμπόδιο στήν θεραπεία.

Τήν ἴδια ἐποχή, ἡ Δύση γνώρισε μαζική εἰσαγωγή ἀνατολικῶν πνευματικῶν πρακτικῶν. **Α**πὸ τὴν δεκαετία τοῦ 1970 ἀναπτύχθηκε τὸ ρεῦμα τῆς Νέας Ἐποχῆς, τὸ ὁποῖο πρόβαλε τὴν ἰδέα μιᾶς παγκόσμιας πνευματικῆς ἀφύπνισης ἀνεξάρτητης ἀπὸ κάθε ἀποκεκαλυμμένη θρησκεία. **Ἐ**ννοίες ὅπως «διεύρυνση συνείδησης», «ἐνεργειακὴ ἁρμονία» καὶ «ἐσωτερικὴ ἐπίγνωση» ἔγιναν κεντρικές. **Θ**εωρητικοί, ὅπως ὁ Ken Wilber, ὑποστήριξαν ὅτι ἡ ἀνθρωπότητα βαδίζει πρὸς ἀνώτερα ἐπίπεδα συνείδησης, ὅπου ἡ ἐμπειρία ἀναλαμβάνει τὸν ρόλο ποὺ παλαιότερα εἶχε ἡ θρησκεία.

Μέσα σ' αὐτὸ τὸ πλαίσιο, ἡ ἐνσυναίσθηση ἀπέκτησε νέο ρόλο καθὼς παρουσιάστηκε ὄχι ὡς ήθικὴ ἀρετή, ἀλλὰ ὡς «πνευματικὴ ἱκανότητα» καὶ ἔνδειξε «ἀνώτερης συνειδητότητας».

Mindfulness καὶ ἐνσυναίσθηση: ἡ ἴδια ρίζα

Αργότερα, ἡ διάδοση τοῦ **mindfulness** (ἐνσυνειδητότητα) ἐπιτάχυνε αὐτὴ τὴν μετατόπιση. **Ὁ** Jon Kabat-Zinn εἰσήγαγε τὸν βουδιστικὸ διαλογισμό σὲ ἱατρικὰ καὶ πανεπιστημιακὰ περιβάλλοντα, ἀφαιρῶντας τὸ θρησκευτικὸ τοῦ πλαίσιο καὶ παρουσιάζοντάς τον ὡς οὐδέτερη τεχνικὴ ψυχικῆς υἱείας. **Ἡ** βασικὴ ἰδέα παρέμεινε ὅμως ἀναλλοίωτη –ὁ ἄνθρωπος καλεῖται νὰ στραφεῖ διαρκῶς πρὸς τὸ ἐσωτερικὸ τοῦ βίωμα καὶ νὰ ἀναζητᾷ ἰσορροπία μέσα ἀπὸ τὴν ἐπίγνωση τῆς ἐμπειρίας. **Τ**ὸ θρησκευτικὸ περιεχόμενο ἐξαφανίστηκε· ἡ θρησκευτικὴ δομὴ σκέψης παρέμεινε.

Ἐνσυναίσθηση καὶ **mindfulness** συναντῶνται ἀκριβῶς ἐδῶ –καὶ τὰ δύο στηρίζονται στήν ἴδια ἀνθρωπολογικὴ παραδοχή, ὅτι δηλαδὴ ἡ λύση τῶν ἀνθρωπίνων προβλημάτων βρίσκεται στήν ἐμβάθυνση στὸ συναίσθημα καὶ στήν ἐσωτερικὴ ἐμπειρία. **Α**νήκουν στὸ ἴδιο πολιτισμικὸ ρεῦμα καὶ ὑπηρετοῦν τὴν ἴδια κοσμοθεωρία: τὸν ἄνθρωπο ὡς αὐτάρκη πνευματικὴ ὄντοτητα ποὺ δὲν χρειάζεται Θεό, παρὰ μόνο βαθύτερη ἐπαφὴ μὲ τὸν ἑαυτό του.

Τι ἀκριβῶς ἰσχυρίζεται ὁ ὅρος - καὶ γιὰτὶ δὲν ἀρκεῖ

Ἡ ἐνσυναίσθηση ὀρίζεται ὡς ἡ ἱκανότητα νὰ αἰσθανθῶ ὅ,τι αἰσθάνεται ὁ ἄλλος, νὰ εἰσέλθω στὸν ἐσωτερικὸ τοῦ κόσμου καὶ νὰ τὸν κατανοήσω ἀπὸ μέσα. **Ἀκούγεται βαθύ. Ὅταν** ὁμως ἐξεταστῇ ἀπολογητικὰ, ἀναδεικνύει σοβαρὲς ἀντιφάσεις.

Πρῶτον, ἡ ἐνσυναίσθηση δὲν διαθέτει κριτήριον ἀλήθειας. Μπορῶ νὰ «αἰσθανθῶ» τὸν πόνο κάποιου ποὺ ἀδικεῖ, νὰ τὸν κατανοήσω συναισθηματικὰ, καὶ νὰ ἀφήσω τὴν ἀδικία ἀναπάντητη. **Ἡ συναισθηματικὴ ταύτιση** δὲν ὀδηγεῖ αὐτομάτως στὴν ἠθικὴ κρίση, πολὺ περισσότερον στὴν διόρθωση.

• **Ἡ** εὐαγγελικὴ Ἀγάπη ὁμως ἔχει κριτήριον: τὴν **Ἀλήθεια**. **«Ἡ Ἀγάπη χαίρει ἐν τῇ Ἀληθείᾳ»**, κατὰ τὸν Ἀπόστολο Παῦλο.

Δεύτερον, ἡ ἐνσυναίσθηση ἀντιμετωπίζει τὸν ἄνθρωπο ὡς κλειστὸ ψυχολογικὸ σύστημα. **Ἡ** κατανόηση τοῦ ἄλλου ἐξαντλεῖται στὴν εἴσοδο στὸν συναισθηματικὸ τοῦ κόσμου.

• **Δὲν** ὑπάρχει ἀναφορὰ στὸ πρόσωπο ὡς Εἰκόνα Θεοῦ, στὴν Αἰωνιότητα, στὴν Μετάνοια, στὴν Σωτηρία. **Ὅταν** ἀπουσιάζει αὐτὴ ἡ ἀναφορὰ, ἡ φροντίδα γιὰ τὸν ἄλλον γίνεται **διαχείριση** καὶ ὄχι ἀγάπη.

Τρίτον, ἡ ἐνσυναίσθηση ὡς σύστημα στηρίζεται στὴν συναισθηματικὴ ἐπάρκεια τοῦ ἀνθρώπου. **Ὅσο** πιὸ «ἀνεπτυγμένος» εἶσαι συναισθηματικὰ, τόσο πιὸ ἱκανὸς νὰ ἀγαπᾷς. **Αὐτὸ** εἶναι ἀνθρωποκεντρισμὸς μὲ πνευματικὴ ἐπίφαση.

• **Ἡ** Ὁρθόδοξη Παράδοση γνωρίζει, ὅτι ἡ ἀληθινὴ Ἀγάπη δὲν καλλιεργεῖται – **χαρίζεται.** **Εἶναι καρπὸς τοῦ Ἁγίου Πνεύματος,** ὄχι ἀποτέλεσμα ψυχολογικῆς ἄσκησης.

Ἐπομένως, ἡ ἐνσυναίσθηση δὲν εἶναι ἀπλῶς ψυχολογικὸς ὅρος. **Δὲν** εἶναι τυχαῖο, ὅτι ἡ ἐνσυναίσθηση προβάλλεται παρὰλληλα μὲ τὸ **mindfulness.** **Καὶ** οἱ δύο ἔννοιες γεννιοῦνται ἀπὸ τὴν ἴδια πνευματικὴ στροφὴ πρὸς τὴν ἐσωτερικὴ ἐμπειρία, ὅπου

• **ἡ** σωτηρία ἀναζητεῖται μέσα στὸν ἄνθρωπο καὶ ὄχι στὴν σχέση τοῦ μὲ τὸν Θεό.

Ἡ ψυχολογικοποίηση τῆς πίστεως

Ὅταν ἡ γλῶσσα τῆς Ψυχολογίας μπαίνει σιγὰ σιγὰ στὸν ἐκκλησιαστικὸ λόγο, κάτι σημαντικὸ ἀρχίζει νὰ χάνεται. **Λέξεις** ὅπως **Μετάνοια, Ταπείνωση καὶ Πνευματικὸς Ἀγώνας**

An illustration of several children playing with large, colorful Greek letters (alpha, beta, gamma, delta, epsilon, zeta, eta, theta, iota, kappa, lambda, mu, nu, xi, omicron, pi, rho, sigma, tau, upsilon, phi, chi, psi, omega) arranged in a wavy line. The children are engaged in various activities: some are jumping over the letters, some are sitting on them, and one is in a wheelchair. The background is a light blue sky with a green ground.

Ἡ Ἐκκλησία ἀναγγνωρίζει, ὅτι τὸ νὰ ἀκοῦς τὸν ἄλλον, τὸ νὰ τὸν καταλαβαίνεις, εἶναι κάτι ἀληθινὸ καὶ πολύτιμο. **Εἶναι** δῶρο. **Γίνεται** ὅμως παγίδα, ὅταν τὸ παρουσιάζουμε σὰν νὰ εἶναι αὐτό ἡ ἀνώτατη μορφή ἀγάπης ἢ πνευματικότητας.

Όταν ὁ ἄνθρωπος μένει μόνος μὲ τὰ συναισθήματά του, μένει τελικὰ μόνος μὲ τὸ βάρος του. Όταν ὅμως ἡ Ἀγάπη του πηγάζει ἀπὸ τὴν Χάρη τοῦ Θεοῦ, γίνεται πηγὴ ζωῆς –γι’ αὐτὸν καὶ γιὰ τοὺς γύρω του. Αὐτὴ τὴν διαφορὰ ἡ Ἐκκλησία ἔχει χρέος νὰ τὴν λέει μὲ παρορησία.

- Ὁ Ἅγιος Μάξιμος ὁ Ὁμολογητὴς τονίζει, ὅτι ἡ **Ἀγάπη** συνδέεται μὲ τὸν φωτισμένο νοῦ καὶ τὴν ἀλήθεια – ὅχι μὲ συναισθηματικὴ συγχώνευση τῶν προσώπων.

④

διά, ὡς καρδιά πού πονᾷ γιά ὅλη τήν κτίση καί ταυτόχρονα παραμένει εἰρηνική, ἐπειδὴ ἀντλεῖ δύναμη ἀπό τόν Θεό.

Ἡ Ἐκκλησία δέν προτείνει μιὰ καλύτερη τεχνική ἐπικοινωνίας. Προτείνει **μεταμόρφωση**. Τὸ Εὐαγγέλιο δέν ζητᾷ νὰ αἰσθανθοῦμε περισσότερο. **Ζητᾷ νὰ ἀγαπήσουμε ἀληθινὰ** –μὲ τήν ἀγάπη πού «οὐδέποτε ἐκπίπτει», κατὰ τὸν Ἀπόστολο Παῦλο.

Στὴν σύγχρονη γλώσσα, ἡ λέξη «Ἀγάπη» ἀρχίζει νὰ σιωπᾷ, καί στὴν θέση της ἐμφανίζεται ἡ «ἐνσυναίσθηση». **Ἡ μετατόπιση εἶναι βασικὰ θεολογική**. **Ἀ**πὸ τὴν Ἀγάπη πού πηγάζει ἀπὸ τόν Θεό, περνοῦμε στὴν κατανόηση πού γεννιέται ἀπὸ τὸ συναίσθημα. **Ἐ**κεῖ ἀκριβῶς βρίσκεται τὸ κρίσιμο ἐρώτημα τῆς ἐποχῆς: **θὰ θεραπευθεῖ ὁ ἄνθρωπος μαθαίνοντας νὰ νιώθει περισσότερο ἢ μαθαίνοντας νὰ ἀγαπᾷ μέσα στὸν Χριστό;**



(*) **Β**λ. <https://www.entaksis.gr/ensunais8isi/>. • **Ε**πιμέλ. ἡμετ.

Βοηθήματα:

1. <https://cultnews.net/meditation-and-mindfulness-have-a-dark-side-we-rarely-talk-about/>
2. <https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>
3. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3679190/>