

ΒΑΡΒΑΡΑ Γ. ΒΑΣΙΛΑΚΗ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΓΟΝΕΩΝ ΤΗΣ Ι. ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΛΑΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΥΡΝΑΒΟΥ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΚΑΤΑΚΕΡΜΑΤΙΣΜΟ ΣΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ: Η ΟΡΘΟΔΟΞΙΑ ΚΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ

Ἡ ψυχική εἰκόνα τῆς Εὐρώπης σήμερα

Ὑπάρχει κάτι βαθιά παράδοξο στὸν σύγχρονο εὐρωπαϊκὸ ἄνθρωπο: μοιάζει νὰ ἔχει σχεδὸν τὰ πάντα, κι ὅμως δυσκολεύεται νὰ νιώσει ὀλόκληρος. Αὐτὸ ποὺ ὅλοι μας ἀναγνωρίζουμε, εἶναι ὅτι ἡ Εὐρώπη σήμερα, δὲν στερεῖται γνώσης, μέσων ἢ ἐπιλογῶν. Στερεῖται, ὅμως, ἐσωτερικῆς συνοχῆς. Ὡς ἐπαγγελματίας ψυχικῆς υἱείας, συναντῶ ὀλοένα καὶ συχνότερα ἄνθρώπους ποὺ λειτουργοῦν ἐπαρκῶς, ἐργάζονται, σχεδιάζουν, ἐπιτυγχάνουν καὶ ταυτόχρονα βιώνουν ἓνα βαθὺ αἶσθημα ἐσωτερικῆς διάσπασης. Καὶ ἓνα εἶναι βέβαιο: δὲν πρόκειται γιὰ ἔλλειψη συναισθημάτων, ἀλλὰ γιὰ κάτι πιὸ σύνθετο. Τὰ συναισθήματα ὑπάρχουν, ὅμως δὲν συνομιλοῦν μεταξὺ τους.

Αὐτὸ ποὺ σίγουρα οἱ περισσότεροὶ δὲν ἀναγνωρίζουμε εἶναι ὅτι, αὐτὸ ποὺ ἐξαντλεῖ τὸν ἄνθρωπο δὲν εἶναι μόνον ὅσα συμβαίνουν γύρω του, ἀλλὰ ὁ τρόπος ποὺ αὐτὰ ριζώνουν καὶ σπάζουν μέσα του. Ἡ σύγχρονη εὐρωπαϊκὴ πραγματικότητα, μὲ τὴν οικονομικὴ ἀβεβαιότητα καὶ τίς συνεχεῖς γεωπολιτικὲς μετατοπίσεις, δὲν δημιούργησε αὐτὸ τὸ φαινόμενο· τὸ ἐνίσχυσε. Ἡ ἀνασφάλεια ἐνεργοποίησε τὸν θυμὸ, ἡ ἀπώλεια σταθερῶν βάθιυνε τὴ θλίψη, ἡ ἀναγκαστικὴ προσαρμογὴ ἔσπρωξε σὲ μιὰ ἐπιφανειακὴ ἀναζήτησι εὐτυχίας, ἐνῶ ἡ ἐλπίδα συχνὰ περιορίστηκε σὲ αἰσιόδοξες προβολές χωρὶς οὐσιαστικὸ βάθος. Ἔτσι, διαμορφώθηκε ἓνας συναισθηματικὸς κατακερματισμὸς ποὺ ἐξαντλεῖ τὸν ἄνθρωπο περισσότερο ἀπὸ πολλές ἐξωτερικὲς κρίσεις.

Καὶ ξέρετε κάτι; ...ἴσως ἐδῶ ἀποκαλύπτεται τὸ πιὸ δύσκολο σημεῖο: δὲν

λείπουν τά εργαλεία, λείπει ή ένότητα. Μέσα σέ αυτό τό πλαίσιο, ή ψυχική υγεία συχνά περιορίζεται στή γλώσσα τής διαχείρισης: διαχείριση άγχους, θυμού, απώλειας. Όμως ή έμπειρία δείχνει ότι ή διαχείριση, από μόνη της, δέν άρκει. Ό άνθρωπος δέν χρειάζεται άπλως νά κατανοήσει καί νά ρυθμίσει ό,τι αισθάνεται· χρειάζεται νά μπορέσει νά ένώσει ό,τι βιώνει.

Νά πού κάπου έδω γεννιέται ένα έρώτημα πού δέν είναι μόνο ψυχολογικό, αλλά βαθιά ύπαρξιακό. Μπορεί ή Όρθοδοξία νά προσφέρει κάτι ούσιαστικό στήν ψυχική υγεία τής Εύρώπης όχι ως ιδεολογική πρόταση, αλλά ως μαρτυρία σύνθεσης;

Καί σαφώς, τό έρώτημα αυτό δέν προκύπτει από θεωρία, αλλά από τήν τριβή μέ τήν καθημερινή ανθρώπινη έμπειρία. Τό παρόν κείμενο γράφεται από τή θέση ενός ανθρώπου πού άσχολείται καθημερινά μέ τόν ψυχισμό καί, ταυτόχρονα, βιώνει τήν Όρθοδοξία ως τρόπο ζωής. Στόχος δέν είναι νά πείσει, αλλά νά άνοιξει έναν διαφορετικό φακό: νά δούμε πώς ή Όρθοδοξία συνομιλεί μέ τά βαθύτερα ψυχικά αίτήματα τής Εύρώπης καί πώς μπορεί νά λειτουργήσει ως χώρος σύνθεσης τών αντίθέτων σέ μιá εποχή γενικευμένης διάσπασης.

Συναισθήματα πού δέν συνομιλούν

Στήν καθημερινή συμβουλευτική πράξη γίνεται όλο καί πιό φανερό ότι τό πρόβλημα δέν είναι μόνο πόσο νιώθει ό άνθρωπος, αλλά πώς νιώθει κομμάτι-κομμάτι. Ένα από τά βασικά ζητήματα δέν είναι ή ένταση τών συναισθημάτων, αλλά ή άποσύνδεσή τους. Οί άνθρωποι δέν ύποφέρουν έπειδή αισθάνονται πολύ, αλλά έπειδή αισθάνονται άποσπασματικά. Η χαρά δέν άγγίζει τί θλίψη, ό θυμός δέν συναντά τήν έλπίδα, ή λύπη δέν βρίσκει λέξεις. Τό συναίσθημα βιώνεται ως μεμονωμένο έπεισόδιο καί όχι ως μέρος μιáς ένιαίας έσωτερικής ιστορίας.

Βλέπουμε καθημερινά, τό βιώνουμε άμεσα, ότι, ό σύγχρονος άνθρωπος έχει μάθει νά συνεχίζει, άκόμη κι όταν μέσα του κάτι έχει ήδη άρχίσει νά σπάει. Η σύγχρονη εύρωπαϊκή κουλτούρα, ιδιαίτερα μέσα στίς παρούσες συνθήκες οικονομικής άβεβαιότητας καί κοινωνικής άστάθειας, ένισχύει αυτή τήν κατάσταση. Ζούμε σέ περιβάλλοντα πού άπαιτούν ταχύτητα, άντοχή, άμεση προσαρμογή. Ό άνθρωπος καλείται νά λειτουργεί άκόμη κι όταν μέσα του κάτι καταρρέει. Έτσι, μαθαίνει νά «τοποθετεί» τά συναισθήματα σέ ξεχωριστά κου-

τιά: νά είναι παραγωγικός χωρίς χαρά, θυμωμένος χωρίς έκφραση, λυπημένος χωρίς χώρο πένθους, έλπιδοφόρος χωρίς βαθιά ρίζα.

Αυτή ή έσωτερική διάσπαση δέν είναι άθώα... έχει ψυχικό κόστος. Από ψυχολογική σκοπιά, όταν τά συναισθήματα δέν συνομιλούν, τό άτομο κουράζεται έσωτερικά. Ό θυμός, όταν δέν συνδέεται μέ τί θλίψη πού τόν γεννά, γίνεται έπιθετικός ή κυνικός. Η εὐτυχία, όταν δέν συνοδεύεται από επίγνωση τής απώλειας καί τής θνητότητας, γίνεται εὐθραυστη καί επιφανειακή. Η έλπίδα, όταν δέν έχει περάσει μέσα από τόν πόνο, μετατρέπεται σέ ψευδαίσθηση.

Καί εδώ, τί στιγμή αυτή, ό ψυχισμός αποκαλύπτει ένα βαθύτερο μυστικό: τά συναισθήματα δέν είναι έχθροί μεταξύ τους. Αυτό πού ό Ίρβιν Γιάλομ περιγράφει μέσα από τήν πυξίδα τών συναισθημάτων αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Όχι ως σχήμα, αλλά ως ύπαρξιακή πραγματικότητα: τά συναισθήματα δέν είναι αντίπαλα· είναι αλληλένδετα. Όταν αποκόπτονται μεταξύ τους, ό άνθρωπος αποκόπτεται από τόν έαυτό του.

Όπως γι' αυτό ή Εὐρώπη σήμερα δυσκολεύεται τόσο πολύ νά σταθεί έσωτερικά: έπειδή δυσκολεύεται νά συνδέσει. Η κοινωνική συζήτηση μετακινείται συχνά από άκρο σέ άκρο, από τήν υπεραισιοδοξία στόν φόβο, από τήν αγανάκτηση στην παραίτηση. Αυτό τό μοτίβο αντανακλά μιά βαθύτερη ψυχική κατάσταση: ό συλλογικός ψυχισμός δυσκολεύεται νά κρατήσει ταυτόχρονα περισσότερα από ένα συναισθήματα χωρίς νά διαλυθεί.

Ός ειδικός ψυχικής υγείας, βλέπω όλοένα καθαρότερα ότι ή εποχή μας δέν χρειάζεται μόνο ανακούφιση, χρειάζεται εκμάθηση συνύπαρξης. Νά μπορεί ό άνθρωπος νά πει: «είμαι θυμωμένος καί έλπίζω», «λυπάμαι καί συνεχίζω», «χαίρομαι χωρίς νά άρνούμαι την εὐθραυστότητα τής ζωής». Αυτή ή ικανότητα δέν είναι αυτονόητη· καλλιεργείται μέσα σέ πλαίσια πού επιτρέπουν τό βάθος καί τί σύνθεση.

Εκτιμώ, καί πιθανώς νά συμφωνείτε καί έσείς, πώς εδώ φαίνεται όλοκάθαρα, γιατί ή ψυχική υγεία δέν είναι μόνο ζήτημα τεχνικής, αλλά ζήτημα νοήματος. Όταν τά συναισθήματα δέν συνομιλούν, αυτό πού χάνεται πρώτο δέν είναι ή ευξία, αλλά ή αίσθηση έσωτερικής ενότητας. Καί χωρίς ενότητα, καμία διαχείριση δέν άρκει.

Η πυξίδα του Γιάλομ ως χάρτης τής ευρωπαϊκής ψυχής

Όρισμένες ιδέες λειτουργούν σάν καθρέφτες, γιατί δέν μās δείχνουν άπλως

«κάτι», αλλά μᾶς «ἐκθέτουν» ἀπέναντι στὸν ἑαυτό μας. Ὁ Ἰρβιν Γιάλομ δὲν μίλησε γιὰ τὰ συναισθήματα ὡς μεμονωμένες ψυχολογικές καταστάσεις, ἀλλὰ ὡς ὑπαρξιακές κατευθύνσεις. Ἡ πυξίδα του —Βορρᾶς, Νότος, Ἀνατολή, Δύση— δὲν περιγράφει μόνο τὸ πῶς νιώθουμε, ἀλλὰ καὶ τὸ πῶς προσανατολιζόμαστε μέσα στὸν κόσμο. Καὶ ἂν τὴ διαβάσει κανεὶς προσεκτικά, θὰ διαπιστώσει ὅτι λειτουργεῖ ὡς ἓνας εὐστοχος χάρτης τῆς σύγχρονης εὐρωπαϊκῆς ψυχῆς.

Ὁ Βορρᾶς τῆς ψυχῆς δὲν εἶναι μόνο τόπος εὐτυχίας, ἀλλὰ μεταλλάσσεται καὶ σέ τόπο ψυχρότητας ὅταν λείπει τὸ βάθος. Ὁ Βορρᾶς, πού ἀντιστοιχεῖ στὴν εὐτυχία, συνδέεται μέ τὴν τάξη, τὴ σταθερότητα, τὴ λειτουργικότητα. Στὴν Εὐρώπη αὐτὸ μεταφράζεται συχνά σέ κοινωνίες πού «δουλεύουν καλὰ», ἀλλὰ δυσκολεύονται νὰ ἀπαντήσουν στὸ ἐρώτημα τοῦ «γιατί;». Ἡ εὐτυχία ἐδῶ μοι-άζει περισσότερο μέ ὁμαλὴ λειτουργία παρά μέ ἐσωτερικὴ χαρὰ. Ὡς ψυχικός προσανατολισμός, ὁ Βορρᾶς, χωρὶς ἀντίβαρο, ὁδηγεῖ σέ συναισθηματικὴ ψυχρότητα καὶ κόπωση. Ἡ ζωὴ συνεχίζεται, ἀλλὰ δὲν θερμαίνεται.

Ὁ Νότος, ἀπὸ τὴν ἄλλη, κουβαλᾷ τὴ μνήμη τοῦ πόνου, ἀλλὰ καὶ τὴν ἀλήθεια τῆς ἀνθρώπινης εὐθραυστότητας. Ὁ Νότος, ὁ χώρος τῆς θλίψης, φέρει βάθος, μνήμη καὶ ἱστορία. Εἶναι ἡ κατεύθυνση, ὅπου ὁ ἄνθρωπος συναντᾷ τὴν ἀπώλεια, τὸ πένθος, τὴν εὐθραυστότητα. Στὸν εὐρωπαϊκὸ Νότο, κυριολεκτικά καὶ μεταφορικά, ἡ θλίψη δὲν εἶναι ἄγνωστη· συχνά ὅμως παραμένει ἀσύνδετη μέ τὴν ἐλπίδα. Ὅταν ἡ θλίψη δὲν συναντᾷ νόημα, μετατρέπεται σέ μελαγχολία ἢ παραίτηση. Ὅταν ἀπορρίπτεται, ἐπιστρέφει μεταμφιεσμένη σέ ψυχικὰ ἢ σωματικὰ συμπτώματα.

Ἡ Δύση τῆς ψυχῆς εἶναι ὁ τόπος, ὅπου ἡ ἔνταση ζητᾷ διέξοδο καὶ ὁ θυμὸς ζητᾷ προσανατολισμό. Ἡ Δύση, πού ἀντιστοιχεῖ στὸν θυμὸ, εἶναι ἡ κατεύθυνση τῆς ἔντασης, τῆς σύγκρουσης. Ἐκεῖ ὅπου ὁ ἄνθρωπος ἀντιδρᾷ, ἀντιστέκεται, διεκδικεῖ. Στὴ σημερινὴ Εὐρώπη, ὁ θυμὸς ἐντείνεται ἀπὸ τὴν αἴσθησι ἀπώλειας ἐλέγχου: οικονομικὴ πίεση, κοινωνικὲς ἀλλαγές, ρευστότητα ἀξιών. Ὁ θυμὸς, ὅταν δὲν συνομιλεῖ μέ τὴ θλίψη καὶ τὴν ἐλπίδα, γίνεται ἐπιθετικός ἢ κυνικός. Δὲν κινητοποιεῖ· ἐξαντλεῖ.

Καὶ τέλος, ἡ Ἀνατολή, ἐκεῖ ὅπου ἡ ἐλπίδα δὲν εἶναι φυγὴ, ἀλλὰ τρόπος νὰ ἀντέχεις. Ἡ Ἀνατολή εἶναι ὁ τόπος τῆς ἐλπίδας. Ὅχι τῆς αἰσιοδοξίας, ἀλλὰ τῆς βαθύτερης ἀντοχῆς. Ἡ ἐλπίδα ἐδῶ δὲν ἀγνοεῖ τὸν πόνο οὔτε παρακάμπτει τὸν θάνατο. Τὸν περνᾷ. Γι' αὐτὸ καὶ στὴν ὀρθόδοξη ἐμπειρία ἡ ἐλπίδα δὲν εἶναι ἓνα στιγμιαῖο συναίσθημα, ἀλλὰ στάση ὑπαρξῆς. Εἶναι ὁ χώρος ὅπου τὰ ἀντίθετα μποροῦν νὰ συνυπάρξουν χωρὶς νὰ ἀλληλοαναιροῦνται.

Τό κρίσιμο καί τό βέβαιο ὅμως εἶναι ὅτι κανείς δέν ζεῖ μόνο πρὸς μία κατεύθυνση. Τό καίριο σημεῖο στὴν πυξίδα τοῦ Γιάλομ εἶναι ὅτι κανένας ἄνθρωπος, καμία κοινωνία, δέν ζεῖ σέ μία μόνο κατεύθυνση. Ὅλοι κινούμαστε ταυτόχρονα πρὸς ὅλες. Ἡ Εὐρώπη σήμερα δέν ὑποφέρει ἐπειδὴ βιώνει θυμό, θλίψη ἢ ἀπώλεια, ἀλλὰ ἐπειδὴ ἀδυνατεῖ νά τὰ κρατήσῃ ὅλα μαζί. Μετακινεῖται ἀπὸ κατεύθυνση σέ κατεύθυνση, χωρὶς ἐσωτερικὸ ἄξονα.

Καὶ ἐδῶ ἀρχίζει νά γίνεται διακριτὴ μιά ἄλλη ἔννοια τῆς ψυχικῆς υἱείας: ὄχι ὡς ἐπιλογή κατεύθυνσης, ἀλλὰ ὡς τέχνη σύνθεσης. Νά μπορεῖ ὁ ἄνθρωπος νά ἔχει Βορρά χωρὶς νά παγώνει, Νότο χωρὶς νά βυθίζεται, Δύση χωρὶς νά καταστρέφει καὶ Ἀνατολή χωρὶς νά φεύγει ἀπὸ τὴν πραγματικότητα.

Ἀκολουθώντας λοιπόν, αὐτὴν τὴν μονοπάτι σκέψης καὶ ἀνάλυσης, ἡ πυξίδα τοῦ Γιάλομ παύει νά εἶναι ἓνα ἀπλό θεωρητικὸ ἐργαλεῖο καὶ γίνεται διάγνωση πολιτισμοῦ. Καὶ μᾶς ὁδηγεῖ ἀναπόφευκτα στὸ ἐπόμενο ἐρώτημα: τί συμβαίνει ἄραγε ὅταν ἓνας πολιτισμὸς χάνει τὴ δυνατότητα τῆς σύνθεσης;

Τὸ πρόβλημα τῆς Εὐρώπης: ἀπουσία σύνθεσης

Ἀρχικά, ἂν ἔπρεπε νά ὀνομάσουμε τὴ βαθύτερη ψυχικὴ δυσκολία τῆς Εὐρώπης μὲ μία μόνο λέξη, αὐτὴ θὰ ἦταν ἡ λέξη «ἀσυνέχεια». Ἄν ἐπιχειρούσαμε νά περιγράψουμε μὲ ἓναν ὅρο τὴ βαθύτερη ψυχικὴ δυσκολία τῆς σημερινῆς Εὐρώπης, αὐτὸς δέν θὰ ἦταν οὔτε ἡ κρίση, οὔτε ἡ ἀνασφάλεια, οὔτε κἂν ἡ ἀπώλεια ἀξιών. Θὰ ἦταν ἡ ἀπουσία σύνθεσης. Ἡ Εὐρώπη δέν ἀρνεῖται τὰ συναισθήματα· τὰ τεμαχίζει. Καὶ κάθε τι πού τεμαχίζεται, ἀργὰ ἢ γρήγορα, παύει νά λειτουργεῖ ὡς σύνολο.

Προέκυψε λοιπόν, ἓνα «παράδοξο»: ἡ Εὐρώπη, στὴν προσπάθειά της νά προστατεύσῃ τὸν ἄνθρωπο, ἔμαθε τελικὰ νά φοβᾶται τὸν πόνο περισσότερο ἀπ' ὅσο νά τὸν ἀντέχει. Ἡ εὐρωπαϊκὴ σκέψη ἐπένδυσε ἔντονα στὴν ἀποφυγὴ. Ἡ θλίψη ἀντιμετωπίστηκε ὡς παθολογία, ὁ θυμὸς ὡς ἀπειλή, ὁ φόβος ὡς δυσλειτουργία. Ἡ εὐτυχία ἀναβαθμίστηκε σέ κεντρικὸ στόχο, συχνὰ ἀποσπασμένη ἀπὸ τὸ κόστος καὶ τὴ φθορὰ πού συνοδεύουν τὴν ἀνθρώπιν ὑπαρξη. Τὸ ἀποτέλεσμα ἦταν ἓνας πολιτισμὸς πού γνωρίζει πῶς νά ἐλέγχει, ἀλλὰ δυσκολεύεται νά ἀντέχει.

Τί συμβαίνει ὅμως στὴν πράξη; Κάθε τι πού ἀποκόπτεται, ἐπιστρέφει καὶ συνήθως ἐπιστρέφει πιὸ βίαια. Ἀπὸ ψυχολογικὴ σκοπιά, αὐτὴ ἡ στάση ἔχει τίμημα. Ὅταν ὁ ἄνθρωπος μαθαίνει νά ἀποκόπτει τὴ θλίψη γιὰ νά παραμείνει

«θετικός», χάνει τήν ικανότητα νά πενθῇ. Ὅταν καταπιέξει τόν θυμό γιά νά παραμείνει «λειτουργικός», ὁ θυμός ἐπιστρέφει ὡς κυνισμός ἢ ἐσωτερική ἔνταση. Ὅταν ἡ ἐλπίδα μετατρέπεται σέ αἰσιόδοξο σενάριο, καταρρέει μέ τήν πρώτη σοβαρή δυσκολία. Καί ὅταν ἡ εὐτυχία ἀποσυνδέεται ἀπό τό νόημα, γίνεται εὐθραυστη καί ἀπαιτητική.

Καί ἄς μῖν κρυβόμαστε... οἱ ἐξωτερικές κρίσεις δέν γέννησαν αὐτό τό πρόβλημα, ἀπλῶς τό ἔκαναν ἀδύνατο νά κρυφτεῖ. Ἡ σημερινή γεωπολιτική καί οικονομική ἀστάθεια δέν δημιούργησε αὐτή τήν κατάσταση· ἀπλῶς τήν ἔφερε στήν ἐπιφάνεια. Κάτω ἀπό τήν πίεση τῆς ἀβεβαιότητας, φάνηκε καθαρά ὅτι ὁ Εὐρωπαῖος ἄνθρωπος δέν ἔχει ἐκπαιδευτεῖ στή συνύπαρξη τῶν ἀντιθέτων. Ἀναζητᾷ γρήγορα σημεῖα ἀσφάλειας, ἀπλές ἀπαντήσεις, καθαρές ταυτότητες. Ὅμως ἡ ψυχὴ δέν θεραπεύεται μέ ἀπλοποίηση· θεραπεύεται μέ ἐνοποίηση.

Δέν ὑπάρχει ἀμφιβολία ὅτι, ἡ ἀπουσία σύνθεσης δέν εἶναι ἀφηρημένη θεωρία, ἔχει πρόσωπα, σώματα καί καθημερινές ἀντιδράσεις. Τῇ βλέπουμε στήν καθημερινή ψυχική ἐμπειρία: ἀνθρώπους πού ἐναλλάσσονται ἀνάμεσα σέ ἔντονο θυμό καί βαθιά κόπωση, κοινωνίες πού αἰωροῦνται ἀνάμεσα στήν αἰσιόδοξία καί τόν φόβο, ἄτομα πού νιώθουν πολλά, ἀλλά δέν μποροῦν νά τά κρατήσουν ὅλα μαζί.

Καί κάπου ἐδῶ ἡ ψυχολογία συναντᾷ τό ἐρώτημα πού πάντα τήν ὑπερέβαινε: πῶς μένει κανεὶς ἐνιαῖος μέσα στήν πολυδιάσπαση; Ἡ ἀπάντηση δέν βρίσκεται στήν κατάργηση τῶν ἐντάσεων, ἀλλά στή δημιουργία ἑνός ἐσωτερικοῦ χώρου, ὅπου οἱ ἐντάσεις μποροῦν νά συνυπάρξουν χωρὶς νά καταστρέφουν τό ὑποκείμενο.

Γι' αὐτό καί ἡ συζήτηση γιά τήν ψυχική ὑγεία δέν ἀρκεῖ νά μείνει τεχνική. Ἡ Εὐρώπη διαθέτει ἐργαλεῖα, θεσμούς, παρεμβάσεις. Αὐτό πού δυσκολεύεται νά προσφέρει εἶναι ἕνα ἐνοποιητικό νόημα πού νά χωρᾷ ταυτόχρονα τόν Βορρά, τόν Νότο, τή Δύση καί τήν Ἀνατολή τῆς ψυχῆς.

Καί ἀκριβῶς μέσα σέ αὐτό τό κενό... ἀναδύεται τό καίριο ἐρώτημα: Τί ἔχει νά μαρτυρήσει ἡ Ὁρθοδοξία καί σέ αὐτόν τόν πολιτισμό πού ὑποφέρει ὄχι ἀπό ὑπερβολικό πόνο, ἀλλά ἀπό ἀδυναμία νά τόν συνθέσει;

Τί μαρτυρεῖ ἡ Ὁρθοδοξία ψυχολογικά

Εἶναι γεγονός, ὅτι πολλοί ἀκοῦνε τή λέξη «Ὁρθοδοξία» καί σκέφτονται κανόνες, κανόνες, κανόνες... ὅμως ἡ ψυχὴ συχνά ἀναζητᾷ κάτι πολύ βαθύτερο

από κανόνες. Η Όρθοδοξία συχνά παρεξηγείται στον ευρωπαϊκό δημόσιο λόγο ως σύστημα κανόνων, ήθικων επιταγών ή ήθικο-πολιτισμικό κατάλοιπο. Όμως, αν τίν προσεγγίσει κανείς από τή σκοπιά τής ψυχικῆς υγείας, αυτό πού ἀναδύεται δέν εἶναι μιὰ ιδεολογία, ἀλλά ἕνας τρόπος ἐσωτερικῆς ἐνοποίησης. Ἡ μαρτυρία τῆς δέν ἀφορᾷ τό τί πρέπει νά πιστεύει κανείς, ἀλλά τό πῶς μπορεῖ νά σταθεῖ ὁλόκληρος μέσα στήν ἀντιφατικότητα τῆς ζωῆς.

Ἡ ὀρθόδοξη ἐμπειρία δέν ζητᾷ οὔτε ὑπόσχεται ὁ ἄνθρωπος νά κόψει «μαγικά» τό σκοτάδι του γιά νά δικαιωθεῖ «αὐτόματα» στό φῶς. Σέ ἀντίθεση μέ πολιτισμικές προσεγγίσεις πού προσπαθοῦν νά ἐξαλείψουν τό δυσάρεστο συναίσθημα, ἡ ὀρθόδοξη ἐμπειρία δέν φοβᾶται νά κρατήσῃ μαζί το φῶς καί τό σκοτάδι. Δέν ζητᾷ ἀπό τόν ἄνθρωπο νά ἀρνηθεῖ τόν πόνο γιά νά ἐλπίσει, οὔτε νά ξεπεράσῃ τή θλίψη γιά νά χαρεῖ. Ἡ Ἀνάσταση δέν ἔρχεται πρῖν ἀπό τόν Σταυρό. Καί αὐτή ἡ σειρά δέν εἶναι μιὰ θεολογική λεπτομέρεια, εἶναι ψυχολογική σοφία.

Ἀξίζει νά σημειωθεῖ ἰδιαίτερα, ὅτι ἀπό θεραπευτική ἄποψη, αὐτό σημαίνει κάτι σπουδαῖο: δέν χρειάζεται νά ἀκρωτηριάσεις τόν ἑαυτό σου γιά νά σταθεῖς. Ἡ Όρθοδοξία προσφέρει ἕναν χώρο ὅπου τά συναισθήματα δέν χρειάζεται νά ἀποκοποῦν γιά νά «ταιριάξουν». Ὁ θυμός μπορεῖ νά μετατραπῇ σέ προσευχή, ἡ θλίψη νά γίνῃ πένθος μέ νόημα, ὁ φόβος νά ἐκφραστεῖ χωρίς νά ἀκυρώνῃ τήν ἐλπίδα. Δέν ζητεῖται ἡ κατάργηση τῶν ἐντάσεων, ἀλλά ἡ μεταμόρφωσή τους.

Ἐδῶ ἡ πυξίδα τοῦ Γιάλομ ἀποκτᾷ νέο βάθος, γιατί παύει νά περιγράφει μόνο τόν ψυχισμό καί ἀρχίζει νά συνομιλεῖ μέ τήν πνευματική ἐμπειρία. Ἡ εὐτυχία τοῦ Βορρά δέν νοεῖται ὡς αὐτάρκεια, ἀλλά ὡς καρπός σχέσης. Ἡ θλίψη τοῦ Νότου δέν εἶναι παθολογία, ἀλλά πύλη ὥριμανσης. Ὁ θυμός τῆς Δύσης δέν καταπνίγεται, ἀλλά καλεῖται νά μεταμορφωθεῖ σέ διάκριση καί εὐθύνη. Ἡ ἐλπίδα τῆς Ἀνατολῆς δέν εἶναι ψευδαίσθηση, ἀλλά ἐμπειρία πού ἀντέχει τόν θάνατο.

Εἶναι σημαντικό ἐδῶ νά κρατήσετε, ὅτι, αὐτή ἡ σύνθεση δέν προκύπτει ἀπλῶς ἀπό σκέψη, ἀλλά ἀπό τρόπους ζωῆς πού μαθαίνουν στόν ἄνθρωπο νά ἀντέχει τήν ἀλήθεια του. Ἡ συνθετική αὐτή στάση δέν γεννιέται μέσα ἀπό θεωρητική κατανόηση, ἀλλά μέσα ἀπό πρακτικές σχέσεις: λατρεία, κοινότητα, ἐξομολόγηση, σιωπή, νηστεία. Ἀπό ψυχολογική ἄποψη, ὅλα αὐτά λειτουργοῦν ὡς χώροι ἐπεξεργασίας τοῦ βιώματος. Ὁ ἄνθρωπος δέν μένει μόνος μέ τό συναίσθημά του, ἀλλά τό φέρνει μέσα σέ ἕνα πλαίσιο πού ἀντέχει.

Σέ έναν πολιτισμό που ἐξυψώνει τήν αὐτονομία, ἡ Ὁρθοδοξία θυμίζει κάτι σχεδόν ξεχασμένο: ὅτι ἡ ψυχική ἀντοχή εἶναι βαθιά σχεσιακή. Καί ἡ διαπίστωση αὐτή δέν ἀποτελεῖ μιά ἀκόμη πομπώδη δήλωση! Σέ μιά Εὐρώπη ὅπου ὁ ἄνθρωπος συχνά καλεῖται νά εἶναι «καλά» μόνος του, ἡ ὀρθόδοξη πρόταση ἔρχεται σχεδόν ἀντιπολιτισμικά: ἡ ψυχική ἀντοχή δέν χτίζεται ἀτομικά, ἀλλά σχεσιακά. Ὁ πόνος δέν ἐξαλείφεται· μοιράζεται. Καί ὅταν ὁ πόνος μοιράζεται, μετασχηματίζεται.

Αὐτό δέν σημαίνει σέ καμία περίπτωση, ὅτι ἡ πίστη ἀκυρώνει τίς ἐπιστήμες τῆς ψυχικῆς υἱείας καί τά θεραπευτικά μοντέλα, σημαίνει ὅτι προσφέρει ἕνα βάθος που ἡ ἐποχή μας συχνά δέν ξέρει πῶς νά ὀνομάσει. Ἡ Ὁρθοδοξία δέν ἀντικαθιστᾷ τήν ψυχοθεραπεία οὔτε προσφέρει ἔτοιμες λύσεις. Σημαίνει ὁμως ὅτι φέρει μιά μαρτυρία που ἡ σύγχρονη Εὐρώπη μοιάζει νά ἔχει ξεχάσει: ὅτι ὁ ἄνθρωπος θεραπεύεται ὄχι ὅταν ἐπιλέγει ἕνα συναίσθημα καί ἀπορρίπτει τά ἄλλα, ἀλλά ὅταν μαθαίνει νά τά κρατᾷ ὅλα μαζί χωρίς νά διαλύεται.

Καί τότε γεννιέται φυσικά τό ἐπόμενο βῆμα: πῶς αὐτή ἡ μαρτυρία μπορεῖ νά συναντήσει ἔμπρακτα τόν ἄνθρωπο τοῦ σήμερα; Πῶς μπορεῖ αὐτή ἡ μαρτυρία νά συνομιλήσει δημιουργικά μέ τή σύγχρονη ψυχική πρακτική καί τόν ἀναγνώστη του σήμερα;

Ἀπό τή διαχείριση στή μεταμόρφωση: μιά πρόταση γιά τόν σύγχρονο ἄνθρωπο

Κατά κοινή ὁμολογία, ἡ ἐποχή μας ἔμαθε καλά τή γλῶσσα τῆς διαχείρισης, ἀλλά ἡ ἀνθρώπινη ψυχή ἐξακολουθεῖ νά διψᾷ γιά κάτι περισσότερο ἀπό ρύθμιση. Ἡ σύγχρονη ψυχολογία ἔχει συμβάλει σημαντικά στή διαχείριση τῶν σκέψεων καί τῶν συναισθημάτων. Ἡ γλῶσσα τῆς σύγχρονης ψυχικῆς υἱείας εἶναι, δικαιολογημένα, ἡ γλῶσσα τῆς διαχείρισης: διαχείριση ἄγχους, διαχείριση θυμοῦ, διαχείριση ἀπώλειας. Ὁ ἄνθρωπος μαθαίνει νά ρυθμίζει τό ἄγχος, νά ἀναγνωρίζει τόν θυμό, νά ἀντέχει τή θλίψη. Ὅμως ἡ ἐμπειρία τῆς ψυχικῆς ζωῆς δείχνει ὅτι ἡ πραγματική θεραπεία δέν ὀλοκληρώνεται στή διαχείριση. Ὁ ἄνθρωπος δέν ζητᾷ ἀπλῶς νά ἐλέγξει ὅσα νιώθει· ζητᾷ νά κατανοήσει πῶς αὐτά συνδέονται μεταξύ τους. Καί ὅσο περισσότερο δουλεύει κανεῖς μέ τόν ἄνθρωπο σέ βάθος, τόσο πιό καθαρά βλέπει τό ὄριο αὐτῆς τῆς προσέγγισης: ὁ ἄνθρωπος δέν θέλει ἀπλῶς νά ἀντέξει· θέλει νά μεταμορφωθεί.

Μέ ἄλλα λόγια, ἡ διαφορὰ ἀνάμεσα στή διαχείριση καί τή μεταμόρφωση

είναι ή διαφορά ανάμεσα στή σταθεροποίηση καί στό νόημα. Ή διαχείριση στοχεύει στή σταθεροποίηση. Ή μεταμόρφωση στοχεύει στό νόημα. Καί σέ εποχές όπως ή σημερινή, όπου ή έξωτερική σταθερότητα δέν μπορεί νά έγγυηθει τίποτα, τό αίτημα τής ψυχής μετακινείται από τό «πώς νά μίν πονάω» στό «πώς νά ύπάρχω μέσα στόν πόνο χωρίς νά χάνω τόν έαυτό μου». Αυτό τό αίτημα δέν είναι ψυχοπαθολογία· είναι ώριμότητα.

Καί έδω ή σύγχρονη ψυχολογία, παρά τίς διαφορές τών σχολών της, συγκλίνει σ' ένα ούσιωδες σημείο. Από τήν ψυχοδυναμική θεωρία μέχρι τίς σύγχρονες ύπαρξιακές, γνωσιακές καί συνθετικές προσεγγίσεις, ή ψυχική ύγεια δέν νοείται ως άπουσία συγκρούσεων, αλλά ως ή ικανότητα νά συνυπάρχουν διαφορετικές πλευρές του έαυτου μέσα σέ μιά έσωτερική ένότητα. Ή ώριμότητα δέν καταργεί τίς αντιθέσεις· τίς οργανώνει.

Άναντίρρητα, ή ένοποίηση του έαυτου δέν είναι σύνθημα. Είναι άργή, απαιτητική καί, συχνά, επώδυνη εργασία. Πρόκειται γιά τί σταδιακή σύνθεση διαφορετικών, συχνά αντιφατικών, στοιχείων τής προσωπικότητας: τής χαράς καί τής λύπης, τής δύναμης καί τής εύαλωτότητας, τής έλπίδας καί τής άγωνίας. Όταν αυτά τά στοιχεία βιώνονται άποκομμένα, γεννιέται ή έμπειρία του έσωτερικού κατακερματισμού. Ο άνθρωπος αισθάνεται ότι δέν είναι ένα ενιαίο πρόσωπο, αλλά μιά σειρά από αντιδράσεις πού έναλλάσσονται χωρίς συνοχή.

Ή ένοποίηση σημαίνει ότι ο άνθρωπος παύει νά φοβάται τήν πολυπλοκότητα τής δικής του καρδιάς. Μπορεί νά πενθεί χωρίς νά χάνει τήν έλπίδα. Μπορεί νά θυμώνει χωρίς νά καταστρέφει τίς σχέσεις του. Μπορεί νά χαίρεται χωρίς νά άρνείται την εύθραυστότητα τής ζωής. Αυτό δέν είναι άπλως συναισθηματική ρύθμιση· είναι ψυχική σύνθεση.

Καί όμως, ή ένοποίηση δέν συμβαίνει ξαφνικά, είναι μιά πορεία πού ζητά άξονα. Όπως μιά πυξίδα χρειάζεται σταθερό άξονα γιά νά δείχνει όλες τίς κατευθύνσεις, έτσι καί ή ανθρώπινη ψυχή χρειάζεται ένα κέντρο πού νά συγκρατεί τίς έμπειρίες της. Όταν αυτό τό κέντρο βρεθεί, τά συναισθήματα παύουν νά είναι αντίπαλοι. Γίνονται δείκτες ενός ενιαίου χάρτη ζωής.

Σέ αυτό τό σημείο ή εικόνα τής πυξίδας παύει νά είναι μεταφορά καί γίνεται ύπαρξιακή πρόταση. Ή Όρθοδοξία στήν Εύρώπη δέν προσφέρει μόνο μιά θρησκευτική ταυτότητα. Προσφέρει ένα πλαίσιο μέσα στό όποιο ο άνθρωπος μπορεί νά μάθει νά ζει μέ πληρότητα τίς διαφορετικές πλευρές τής ύπαρξής του χωρίς νά τίς φοβάται. Ή χαρά του Βορρά, ή θλίψη του Νότου, ή έλπίδα τής Ανατολής καί ή ένταση τής Δύσης δέν είναι τέσσερις ψυχικές καταστάσεις

πού πρέπει νά ἐναλλάσσονται. Εἶναι τέσσερις κατευθύνσεις πού συγκροτοῦν ἓναν χάρτη. Ἄν μία ἀπό αὐτές ἀποκοπεί, ἡ πυξίδα παύει νά προσανατολίζει.

Γι' αὐτό καί ἡ ὀρθόδοξη πρόταση, διαβασμένη ψυχολογικά, δέν ὑπόσχεται ἄνεση ἀλλά βάθος. Δέν προσφέρει τεχνικές αὐτοβελτίωσης, ἀλλά πλαίσιο νοήματος. Δέν προσπαθεῖ νά ἀφαιρέσει τόν Νότο τῆς θλίψης οὔτε νά περιορίσει τή Δύση τοῦ θυμοῦ. Ἀντίθετα, τά ἐντάσσει σέ μιὰ πορεία πού ἔχει Ἀνατολή—ἐλπίδα—χωρίς νά ἀγνοεῖ τόν Βορρά τῆς χαρᾶς. Πρόκειται γιά μιὰ πρόταση ζωῆς πού δέν ὑπόσχεται ἄνεση, ἀλλά ἀνθεκτικότητα μέ βάθος.

Ἀβίαστα, λοιπόν, συνάγεται τό συμπέρασμα, πώς ἡ ἀληθινή ἀλλαγὴ ἀρχίζει ὅταν ὁ ἄνθρωπος σταματᾷ νά πολεμᾷ ἀδιάκοπα τόν ἐσωτερικό του κόσμον καί ἀρχίζει νά τόν ἀκούει. Ἀπό ἐμπειρία γνωρίζουμε ὅτι ἐκεῖ συμβαίνει ἡ οὐσιαστική μεταστροφή. Ἡ ὀρθόδοξη πρακτική τῆς σιωπῆς, τῆς ἐξομολόγησιν καί τῆς κοινωνίας δημιουργεῖ ἀκριβῶς αὐτόν τόν ὡρὸ ἀκρόασης. Ἐκεῖ ὅπου ὁ θυμὸς μπορεῖ νά εἰπωθεῖ χωρίς νά καταστρέψει, ἡ θλίψη νά ἀκουστεῖ χωρίς νά ντροπιαστεῖ, ἡ χαρὰ νά βιωθεῖ χωρίς ἐνοχί.

Σέ μιὰ Εὐρώπῃ πού διδάσκει τὴν αὐτάρκεια, ἡ Ὁρθοδοξία ἐπαναφέρει τὴ λησμονημένη ἀξία τῆς κοινότητος. Ὑπενθυμίζει ὅτι ἡ ψυχικὴ ἀντοχή εἶναι συλλογικὸ ἄθλημα. Καί αὐτό ἔχει ἰδιαίτερη σημασία σήμερον, ὅταν ἡ οἰκονομικὴ καί κοινωνικὴ ἐπισφάλεια διαβρώνει ἀθόρυβα τίς σχέσεις. Ἡ κοινότητα δέν λειτουργεῖ ὡς καταφύγιο φυγῆς, ἀλλὰ ὡς ὡρὸς ἐπεξεργασίας τῆς πραγματικότητος.

Ἡ μεταμόρφωση, λοιπόν, ξεκάθαρα δέν εἶναι ἄλμα, ἀλλὰ εἶναι πορεία πού ζητᾷ ἐπίγνωση, ὑπομονή καί ἄξονα. Μιὰ πορεία ὅπου ὁ ἄνθρωπος μαθαίνει νά προσανατολίζεται σέ ὅλες τίς κατευθύνσεις τῆς ψυχῆς του χωρίς νά χάνει τό κέντρο του. Ἐδῶ ἡ πυξίδα τοῦ Γιάλομ συναντᾷ τὴν ὀρθόδοξη ἐμπειρία: ὁ στόχος δέν εἶναι νά ζεῖς μόνο στὸν «Βορρά», ἀλλὰ νά κινεῖσαι μέ ἐπίγνωση σέ ὅλο τό φάσμα τῆς ἀνθρώπινης ἐμπειρίας.

Αὐτὴ εἶναι ἴσως ἡ πιὸ οὐσιαστικὴ πρόταση πού μπορεῖ νά ἀκουστεῖ σήμερον στὸν εὐρωπαϊκὸ ὡρὸ τῆς ψυχικῆς υἱείας! Δέν χρειάζεται νά διαλέξεις ποιὸ συναίσθημα θὰ κρατήσεις. Χρειάζεται νά μάθεις πὼς θὰ τά κρατήσεις ὅλα.

Ἡ σύνθεση ὡς μαρτυρία καί πρόσκληση

Σήμερον... ἡ Εὐρώπῃ δέν μοιάζει σήμερον μόνο πληγωμένη... μοιάζει νά βρίσκεται σ' ἓνα κατώφλι πού δέν ξέρει ἀκόμη πὼς νά διαβεῖ. Δέν βρίσκεται ἀπλῶς

σέ κρίση· βρίσκεται σέ μετάβαση. Καί κάθε μετάβαση συνοδεύεται από σύγχυση συναισθημάτων, απώλεια προσανατολισμού καί έντονη αναζήτηση νοήματος. Από ψυχολογική σκοπιά, αυτό πού βιώνουμε συλλογικά δέν εἶναι κατάρρευση, ἀλλά ἓνα εἶδος ὑπαρξιακοῦ ὁρίου: οἱ παλιοί τρόποι ἐνοποίησης δέν ἐπαρκοῦν πιά καί οἱ νέοι δέν ἔχουν ἀκόμη διαμορφωθεῖ.

Μέσα σέ αὐτό τό μεταίχμιο, ἡ Ὁρθοδοξία δέν προσφέρει ἀπλᾶ ἄλλον ἓνα «θόρυβο», προσφέρει μιά σιωπηλή πρόταση σύνθεσης. Ἡ μαρτυρία της στή σύγχρονη Εὐρώπη δέν βρίσκεται στήν ἀντίδραση οὔτε στήν καταγγελία. Σέ ἓναν κόσμο πού καλεῖ τόν ἄνθρωπο νά ἐπιλέξει πλευρά —χαρά ἢ πόνος, ἐλπίδα ἢ ρεαλισμό, θυμό ἢ ἀποδοχή— ἡ Ὁρθοδοξία ὑποδεικνύει ἓναν διαφορετικό δρόμο: νά σταθεῖ κανεῖς ὁλόκληρος, χωρίς νά ἀκρωτηριάσει τήν ἐμπειρία του.

Καί πράγματι! Ἀπό τί σκοπιά τῆς ψυχικῆς ὑγείας, αὐτή εἶναι μιά βαθιά ριζοσπαστική στάση. Σημαίνει ὅτι ἡ θεραπεία δέν εἶναι ἀπλῶς ἡ ἀνακούφιση ἀπό τό σύμπτωμα, ἀλλά ἡ ἐπανασύνδεση τοῦ ἀνθρώπου μέ τό σύνολο τοῦ ἑαυτοῦ του. Ὅτι ἡ θλίψη μπορεῖ νά συνυπάρξει μέ τήν ἐλπίδα, ὁ θυμός μέ τή διάκριση, ἡ χαρά μέ τή μνήμη της εὐθραυστότητας. Ὅτι τό νόημα δέν βρίσκεται στήν ἀποφυγή τῆς ἔντασης, ἀλλά στή δημιουργική της ἔνταξη.

Ἡ Εὐρώπη σήμερα μοιάζει συχνά μέ πυξίδα χωρίς ἄξονα. Κινεῖται πρὸς ὅλες τίς κατευθύνσεις, ἀλλά δυσκολεύεται νά προσανατολιστεῖ. Ἡ πυξίδα τοῦ Γιάλομ μᾶς ὑπενθυμίζει ὅτι τά συναισθήματα δέν εἶναι ἐχθροί· εἶναι δείκτες. Ἡ Ὁρθοδοξία, ἀπό τήν πλευρά της, προσφέρει ἓναν ἐσωτερικό ἄξονα γύρω ἀπό τόν ὁποῖο οἱ δείκτες μποροῦν νά κινηθοῦν χωρίς νά χαθοῦν.

Γι' αὐτό καί τό κείμενο αὐτό δέν εἶναι κάλεσμα ἐπιστροφῆς, ἀλλά πρόσκληση συνάντησης. Δέν εἶναι πρόσκληση ἐπιστροφῆς στό τυφλό παρελθόν οὔτε ἄρνηση τῆς σύγχρονης ψυχολογίας. Εἶναι πρόταση διαλόγου. Μιάς συνάντησης ὅπου ἡ ἐπιστήμη τῆς ψυχικῆς ὑγείας καί ἡ ὀρθόδοξη ἐμπειρία δέν ἀνταγωνίζονται, ἀλλά συμπληρώνονται. Ὅπου ἡ ἐπιστήμη βοηθᾷ τόν ἄνθρωπο νά ἀκούσει τόν ἑαυτό του καί ἡ πίστη νά ἀντέξει αὐτό πού ἀκούει.

Ἄν ἡ Ὁρθοδοξία ἔχει κάτι νά προσφέρει σήμερα στήν Εὐρώπη, δέν εἶναι μιά νέα θεωρία, ἀλλά ἓνας τρόπος νά κατοικεῖ κανεῖς ὁλόκληρος μέσα στή ζωή. Ὅχι ἓνα σύστημα ἀπαντήσεων, ἀλλά μιά τέχνη ζωῆς: τί δυνατότητα νά ζεῖς χωρίς νά τεμαχίζεσαι. Νά αἰσθάνεσαι χωρίς νά διαλύεσαι. Νά ἐλπίζεις χωρίς νά ἀρνεῖσαι τήν πραγματικότητα.

Καί ἴσως, σέ ἓναν πολιτισμό πού ἔχει κουραστεῖ νά διαχειρίζεται, αὐτή ἡ τέχνη τῆς σύνθεσης νά εἶναι ἡ πιό ἐπίκαιρη καί θεραπευτική μαρτυρία.

Ὁ πνευματικός χάρτης τῆς Εὐρώπης: ὅταν οἱ Ἅγιοι γίνονται πυξίδα τῆς ἀνθρώπινης ψυχῆς

Ἡ Ὁρθοδοξία στὴν Εὐρώπη δὲν εἶναι μιά ιδέα πού ἐπιβίωσε, εἶναι ζωὴ πού ἄφησε ἴχνη θεραπείας. Δὲν εἶναι νοσταλγία. Εἶναι παρουσία πού θεράπευσε, γέφυρες πού χτίστηκαν, ἄνθρωποι πού ἄντεξαν. Ἡ Ὁρθοδοξία δὲν εἰσέρχεται στὴν Εὐρώπη ὡς ἰδεολογικὴ πρόταση. Εἰσέρχεται ὡς πρόσωπο. Καί εἶναι ἀναρίθμητα τὰ ἅγια πρόσωπα τῆς Εὐρώπης πού ἄνοιξαν βαθύ δρόμο συνάντησης μὲ τὸν σύγχρονο ψυχικά κατακερματισμένο ἄνθρωπο.

Ἄν κοιτάξει κανεὶς τὴν Εὐρώπη μὲ πνευματικὰ μάτια, θά δεῖ ἕναν ἄλλον χάρτη νὰ σχηματίζεται. Ὁχι γεωπολιτικό. Θεραπευτικό. Ἐναν χάρτη ὅπου τὰ σύνορα δὲν χαράσσονται ἀπὸ κράτη, ἀλλὰ ἀπὸ μαρτυρίες ζωῆς.

Ἄς ξεκινήσουμε ἀπὸ τὸν Βορρᾶ, ἐκεῖ ὅπου ἡ δύναμη κλήθηκε νὰ μεταμορφωθεῖ σέ πίστη. Ἐκεῖ στέκει ἡ μορφὴ τοῦ Ἁγίου Ὁλαφ, ἐνός Νορβηγοῦ βασιλιᾶ πού μετέτρεψε τὴ δύναμη σέ μαρτυρία πίστεως καὶ ἄνοιξε τὸν δρόμο τοῦ χριστιανισμοῦ στὸν βορρᾶ τῆς Εὐρώπης. Στόν βίو του συναντοῦμε ἕνα γνώριμο ἀνθρώπινο δρᾶμα: τὴν ἔνταση ἀνάμεσα στὴν ἰσχύ καὶ τὴ μεταμόρφωση. Ἐκεῖ ὅπου ἡ ἀνθρώπινη ἐνέργεια, ἀκόμη καὶ ἡ σύγκρουση, μπορεῖ νὰ γίνει δρόμος πρὸς τὸ φῶς.

Κατεβαίνοντας στὸν Νότο, συναντοῦμε μιά ἄλλη ὄψη τῆς ἀνθρώπινης ἀλήθειας: τὴν ὁδὺν πού δὲν μετατράπηκε σέ πικρία. Ἐκεῖ μᾶς περιμένει ὁ Ὁσῖος Νικηφόρος ὁ Λεπρός. Ἡ νόσος, ἡ τύφλωση, οἱ πληγές στό σῶμα του, οἱ ἀφόρητοι πόνοι, ἡ παραμόρφωση τοῦ προσώπου του δὲν στάθηκαν ἱκανὰ νὰ διαβρώσουν τὴν πίστη του, τὴν ἐμπιστοσύνη στή θεία Πρόνοια καὶ τὴν ἀγάπη πρὸς τὸν συνάνθρωπο. Ἐλαμπε ἀπὸ οὐράνια ἱλαρότητα καὶ ἅγια ἡρεμία. Μὲ τὴν εὐχή στά χεῖλη, οἱ γλυκεῖς καὶ παρηγορητικοὶ λόγοι του στήριζαν καὶ μεταμόρφωναν κάθε ἄνθρωπο πού συναντοῦσε. Ὑπῆρξε ὑπόδειγμα πνευματικῆς ὀρίμανσης.

Στὴν Ἀνατολή, ὁ χάρτης τῆς Εὐρώπης φωτίζεται ἀπὸ μιά μορφὴ ὅπου ἡ ἐπιστήμη καὶ ἡ πίστη δὲν συγκρούστηκαν, ἀλλὰ συνεργάστηκαν γιὰ τὸν ἄνθρωπο. Ἐκεῖ στέκεται ἐμβληματικά ὁ Ἅγιος Λουκάς ὁ Ἰατρός. Ἐνας ἐπιστήμονας καὶ ἐπίσκοπος, ποιμένας μὲ ὄραμα καὶ βαθιά πίστη, πού δὲν κάμφθηκε ἀπὸ βασανιστήρια, κακουχίες, ἐξορίες καὶ προβλήματα υγείας, ἀλλὰ ὑπηρέτησε τὸν ἄνθρωπο μέσα στίς πιό σκοτεινές ἱστορικές συνθήκες τοῦ 20οῦ αἰῶνα. Ἐχοντας ὡς κίνητρο τὴν ἀφιλοκερδῆ προσφορά καὶ ἀκολουθώντας

τό παράδειγμα του Θεανθρώπου, τό πρόσωπό του αποτελεί, καί γιά τί σύγχρονη ψυχική υγεία, σύμβολο ένοποίησης: ό θεραπευτής δέν διαρρεί τίν ύπαρξη σέ «πνευματικό» καί «σωματικό». Ή θεραπεία άφορα όλο τόν άνθρωπο.

Καί τό ταξίδι μας καταλήγει στή Δύση, εκεί όπου τό άγχος τής απομόνωσης συναντά τί θεολογία του προσώπου. Εκεί εμφανίζεται μιά άλλη άγια καί έμβληματική μορφή: ό Άγιος Σωφρόνιος του Έσσεξ, Ίδρυτής τής Μονής του Τιμίου Προδρόμου στο Έσσεξ τής Άγγλίας, υπήρξε γέφυρα Άνατολής καί Δύσης. Ζώντας στή Βρετανία, μίλησε στή γλώσσα τής δυτικής ύπαρξιακής ανανέωσης. Μίλησε στον σύγχρονο άνθρωπο γιά τό μυστήριο του προσώπου. Ή θεολογία του προσώπου που ανέπτυξε δέν είναι άφηρημένη μεταφυσική, αλλά ψυχική απάντηση στο άγχος τής απομόνωσης. Σέ μιά κοινωνία που συχνά μετρά τόν άνθρωπο μέ βάση τί λειτουργικότητα ή τίν επιτυχία, ό λόγος του επανάφερε κάτι βαθιά θεραπευτικό: ότι ό άνθρωπος υπάρχει πραγματικά μόνο μέσα στή σχέση καί τίν αγάπη.

Άς κρατήσουμε γιά λίγο αυτόν τόν χάρτη μέσα μας. Θά μπορούσαμε γιά ώρες νά τοποθετούμε άγιες μορφές πάνω στον χάρτη τής Ευρώπης. Καί πάντοτε, σέ κάθε σημείο, θά σχηματιζόταν κάτι περισσότερο από μιά ιστορική αφήγηση. Θά σχηματιζόταν μιά πυξίδα. Μιά πυξίδα όπου ή πίστη, ή άντοχή, ή αλήθεια καί ή θεραπεία συνδέονται μεταξύ τους.

Καί πιστεύω πώς όλοι πλέον κατανοούμε, ότι ό πνευματικός χάρτης δέν άκυρώνει τί σκληρότητα τής εποχής μας, αλλά σίγουρα, δέν τής παραδίδεται κιόλας. Δέν εξαλείφει τίς κρίσεις. Δέν άγνοεί τίς οικονομικές πιέσεις, τά πολιτικά συμφέροντα, τίς πολιτισμικές συγκρούσεις, τίν ύπαρξιακή κόπωση, αλλά προτείνει κάτι ριζικά διαφορετικό: ή Ευρώπη δέν θά θεραπευθεί επιλέγοντας μιά μόνο κατεύθυνση. Θά θεραπευθεί όταν θυμηθεί πώς νά τίς κρατά όλες μαζί.

Καί έδω βρίσκεται τό βαθύτερο σημείο συνάντησης τής Όρθοδοξίας μέ τίν ψυχική υγεία! Όχι στήν άποφυγή του πόνου. Όχι στήν υπεράσπιση μιας ταυτότητας απέναντι σέ άλλες, αλλά στή σύνθεση τής ανθρώπινης έμπειρίας μέσα σέ σχέση, πρόσωπο καί έλπίδα.

Ίσως τελικά ή μεγαλύτερη μαρτυρία τής Όρθοδοξίας στή σύγχρονη Ευρώπη νά είναι αυτή: ότι ό άνθρωπος δέν σώζεται επειδή άπλοποιείται, αλλά επειδή ένώνεται.

Καί ίσως, άν κοιτάξουμε προσεκτικά αυτόν τόν πνευματικό χάρτη, νά ανακαλύψουμε κάτι ακόμη πιο προσωπικό. Ότι οί κατευθύνσεις τής Ευρώπης

δέν είναι μόνο γεωγραφικές. Είναι και έσωτερικές. Υπάρχουν μέσα σέ κάθε άνθρωπο.

Ό καθένας μας κουβαλά μέσα τοῦ έναν Βορρά, έναν Νότο, μιά Άνατολή καί μιά Δύση. Κάθε άνθρωπος έχει τόν βορρά τῆς δύναμης, τόν νότο τῆς εὐαλωτότητας, τήν ἀνατολή τῆς ἐλπίδας καί τή δύση τῶν συγκρούσεων του.

Ἡ μεγάλη πρόκληση τῆς ζωῆς δέν είναι νά ἐξαφανίσει αὐτές τίς κατευθύνσεις, ἀλλά νά τίς ἐνώσει σ' έναν κοινό ὁρίζοντα.

Καί ἐκεῖ, στό σημείο ὅπου ὅλα παύουν νά συγκρούονται...

Ἐκεῖ...στο σημείο πού ὅλα ἀρχίζουν νά συνομιλοῦν,

...ἐκεῖ... ἀρχίζει ἡ οὐσιαστικός προσανατολισμός...

...ἐκεῖ... ἀρχίζει ἡ πραγματική θεραπεία...