

## **Το άγχος στη ζωή μας ή πως μπορεί ένας πνευματικός άνθρωπος να αντιμετωπίσει και να αξιοποιήσει το άγχος ως εργαλείο πνευματικής προκοπής;**

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Θεολογία και Ζωή](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



**Κορναράκης Ίωαννης (Όμότιμος Καθηγητής Ποιμαντικής Ψυχολογίας και Εξομολογητικής Πανεπιστημίου Αθηνών)**

Το άγχος είναι αναμφιβόλως ένα πληθωρικό ψυχολογικό χαρακτηριστικό της συμπεριφοράς του ανθρώπου της εποχής μας. Οι χαρακτηρισμοί: αγχώδης αντίδραση, αγχογόνος κατάσταση ανθρώπινης ζωής, αγχωτικός τύπος και άλλοι παρόμοιοι και σχετικοί με την έννοια του άγχους χαρακτηρισμοί, ακούγονται συχνά στην καθημερινή μας ζωή.

Στο επίπεδο της επιστημονικής ψυχολογικής έρευνας το άγχος εντοπίστηκε ως νοσογόνο σύμπτωμα ανθρώπινης συμπεριφοράς, κατά το δεύτερο ήμισυ του 19ου αιώνας, στο πλαίσιο της αναπτύξεως των διαφόρων θεωριών της Ψυχολογίας του

Βάθους (του ασυνειδήτου).

Αλλά το άγχος υπήρχε πάντοτε στην ανθρώπινη ψυχή, από κάποια χρονική στιγμή και εξής, ως λανθάνον αίτιο ενδεχόμενης ψυχικής διαταραχής, μικρής η μεγάλης εκτάσεως. Απλώς κατά το δεύτερο ήμισυ του 20ου αιώνας οι συνεχείς, μεγάλες και συχνά εκπληκτικές αλλαγές συνθηκών και όρων ανθρώπινης ζωής, οφειλόμενες στην ταχεία εξέλιξη των επιστημών και μάλιστα της τεχνολογίας, όπως και στη σχετική συνεργία λοιπών κοινωνικών, ιδεολογικών και πολιτισμικών παραγόντων, συνετέλεσαν στην έντονη διέγερση του ανθρώπινου ψυχισμού, με συνέπεια την εκδήλωση ψυχολογικών προβλημάτων αλλά και ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων με κορυφαίο, συχνά, χαρακτηριστικό το άγχος. [\(περισσότερα...\)](#)