

27 Σεπτεμβρίου 2019

# **Το άγχος υπό το πρίσμα της Χριστιανικής ανθρωπολογίας**

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Ορθόδοξη πίστη](#)





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 έξης, ως λανθάνον αίτιο ενδεχόμενης ψυχικής διαταραχής, μικρής ή 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.

Το άγχος γεννήθηκε στην ανθρώπινη ψυχή στον παράδεισο αμέσως με την πτώση του ανθρώπου στην αμαρτία. Η παράβαση του θελήματος του Θεού, που προήλθε από τη θανατηφόρο παρακοή του Αδάμ, βιώθηκε και εκδηλώθηκε ήδη μέσα στον παράδεισο ως αγχογόνος αντίδραση στα αποτελέσματα της παρακοής αυτής, επί του ψυχοσωματικού οργανισμού του αδαμικού ανθρώπου.

Η πρώτη αγχωτική αντίδραση του αδαμικού ζεύγους σχετίζεται με την μεταπτωτική αυτοσυνειδησία του ζεύγους αυτού: «και διηνοίχθησαν οι οφθαλμοί των δύο, και έγνωσαν ότι γυμνοί ήσαν, και έρραψαν φύλλα συκής και εποίησαν εαυτοίς περιζώματα» (Γεν. γ' 7).

Η προσεκτική μελέτη του στίχου αυτού δείχνει ότι οι παραβάτες του θελήματος του Θεού, μόλις έφαγαν τον απαγορευμένο καρπό, βρέθηκαν μπροστά σε μια εικόνα του εαυτού τους, τόσο αποκρουστική στα μάτια της αυτοσυνειδησίας τους, ώστε αμέσως, χωρίς την παραμικρή χρονοτριβή, προσπάθησαν να καλύψουν την ασχημοσύνη της ψυχικής, απαράδεκτης γι' αυτούς, εικόνας τους.

Έτσι στο Γεν. 3,7 έχουμε δύο σημαντικά υπαρξιακά γεγονότα της ζωής των παραβατών αυτών την απαράδεκτη γι' αυτούς μεταπτωτική αυτοσυνειδησία τους και την κάλυψη της εικόνας της αυτοσυνειδησίας τους αυτής, με τέτοια συνάφεια

μεταξύ τους, ώστε να μαρτυρείται εντυπωσιακά ο αγχώδης χαρακτήρας της αμεσότητας με την οποία έσπευσαν, ευθύς αμέσως, να πραγματοποιήσουν την κάλυψη αυτή, της κακοποιημένης από την αμαρτία προσωπικής τους εικόνας.

Εξάλλου η δεύτερη αγχώδης αντίδραση του αδαμικού ζεύγους στην αποτρόπαια αυτή εικόνα τους, ήταν η άμεση, εσπευσμένη, απόκρυψη τους πίσω από τα δέντρα του παραδείσου, όταν «ήκουσαν της φωνής Κυρίου του Θεού περιπατούντος εν τω παραδείσω το δειλινόν» (Γεν. 3, 8). Το ηχητικό ερέθισμα της φωνής του Θεού τους προκάλεσε έντρομη φυγή και κρύψιμο. Έτσι «εκρύβησαν ο τε Αδάμ και η γυνή αυτού από προσώπου Κυρίου του Θεού εν μέσω του ξύλου του παραδείσου».

Όταν όμως ο Θεός εκάλισε ονομαστικώς τον Αδάμ, με την ερώτηση· «Αδάμ, πού ει;», εκείνος απήντησε ομολογώντας και δικαιολογώντας συγχρόνως το κρύψιμό του πίσω από τα δέντρα του παραδείσου· «της φωνής σου ήκουσα περιπατούντος εν τω παραδείσω και εφοβήθην, ότι γυμνός ειμί, και εκρύβην». Η αυτοσυνειδησία της γυμνότητας της εικόνας τους από τα θεουργά χαρίσματα του «κατ' εικόνα» λειτούργησε με έντρομη αμεσότητα, για την απόκρυψη τους από την ελεγκτική παρουσία του προσώπου του Θεού. «Εφοβήθην» και «εκρύβην»! Φόβος και κρύψιμο, προ της ελεγκτικής παρουσίας του Θεού!

Αν θα θέλαμε να συσχετίσουμε τις δύο αυτές λέξεις ή αντιδράσεις του πεπτωκότος αδαμικού ανθρώπου, φόβο και κρύψιμο, με βασικές έννοιες της Ψυχολογίας του ασυνειδήτου (του Βάθους), θα διαπιστώναμε χωρίς δυσκολία τη σύμπτωση του αδαμικού φόβου με το άγχος, όπως ακριβώς το εννοεί η σύγχρονη Ψυχολογία στην ψυχοδυναμική του λειτουργία. Αλλά και το κρύψιμο θα μπορούσαμε άνετα να το παραλληλίσουμε και μάλλον να το ταυτίσουμε με την έννοια της απωθήσεως του εαυτού στο ασυνείδητο του, όπως ακριβώς την αντιλαμβάνεται την έννοια αυτή, στη σχέση της με το άγχος, η ίδια Ψυχολογία.

Σύμφωνα με τέτοιες συσχετίσεις μπορούμε να δεχθούμε ότι η πτώση στην αμαρτία επεσκότισε πράγματι και αχρίωσε σε μεγάλο βαθμό τη χαρισματική (θεουργό) δυναμική του «κατ' εικόνα». Το μεγάλο αυτό δώρο του Θεού στον πρωτόπλαστο, βυθίστηκε στο σκότος μιας ψυχικής πραγματικότητας, άγνωστης πλέον και απρόσιτης στο σκοτισμένο λογικό του ανθρώπου. Θα λέγαμε με τη γλώσσα της σύγχρονης ψυχολογίας στον ασυνείδητο ψυχισμό του.

Έτσι, στο εξής, οι ψυχικές αντιδράσεις του πεπτωκότος ανθρώπου είχαν πλέον ασυνείδητες αφετηρίες, εφόσον ο νους του ανθρώπου, βυθισμένος στο σκότος της αμαρτίας, δεν μπορεί πλέον να κατόπτευση φωτιστικά το απύθμενο βάθος της αμαρτίας αυτής, στην οποία είχε ήδη δουλωθή.

Επομένως όχι μόνο το άγχος αλλά και η απώθηση του εαυτού στον ασυνείδητο ψυχισμό του, είναι συμπτώματα της διαβρώσεως του «κατ' εικόνα» από την αιχμαλωσία στην αμαρτία, με κοινή όμως εσωτερική αμαρτητική σχέση, που ουσιώνεται στη βίωση της ενοχής για την παράβαση του θελήματος του Θεού. Αυτό σημαίνει ότι το άγχος έχει σαφώς ενοχική αφετηρία. Εκφράσθηκε ως φόβος μπροστά στην απειλή της ελεγκτικής παρουσίας του Θεού.

Και είναι ιδιαίτερα αξιοπρόσεκτο το γεγονός ότι η σύγχρονη Ψυχολογία του ασυνειδήτου, κατανοεί το άγχος επίσης ως ασυνείδητη και διάχυτη στη συνολική ύπαρξη του ανθρώπου ενοχική αγωνία. Πρόκειται ασφαλώς για το ισχυρότερο πάθος της ανθρώπινης ψυχής· το βίωμα ή το αίσθημα της ενοχής, που εξάλλου αποτελεί και τον πυρήνα του νευρωτικού γενικά φαινομένου.

\*

Από την άποψη αυτή το άγχος υποδηλώνει την αόριστη, μη δυνάμενη να προσδιορισθεί εξ αντικειμένου αγωνία ενώπιον κάποιας απειλής κινδύνου<sup>2</sup>. Το δε έντονο κινητικό - ψυχοδυναμικό στοιχείο του, που προεκτείνεται συχνά στη συμπεριφορά της αγχωτικής αντιδράσεως, με μορφή έπιθετικότητας<sup>3</sup>, αποτελεί ασφαλώς μαρτυρία της ενοχικής αφετηρίας του.

\*

Αλλά το άγχος, ως παθογόνος παράγοντας της ανθρώπινης ψυχής, ως πάθος, είναι υπό ωρισμένους όρους, επιδεκτικό μιας αξιοποιήσεως του ως εργαλείου πνευματικής και μάλιστα νηπτικής προκοπής. Κατά τον άγ. Μάξιμο, τα πάθη, αν και δεν «συνεκτίσθησαν προηγουμένως» στην ανθρώπινη φύση, είναι καλά για τους προχωρημένους στην πνευματική ζωή. Γιατί αυτοί μπορούν να χρησιμοποιούν την εμπειρία των παθών που είχαν (και τα εξέβαλαν από τη σαρκική τους αφετηρία) για την απόκτηση ουρανίων αρετών. Όπως το φόβο ως μέσο προφυλάξεως από τη μέλλουσα τιμωρία αλλά και τη λύπη, ως διορθωτική διάθεση, κατά τη μεταμέλεια για κάποιο κακό, που διαπράχθηκε κατά τον παρόντα βίο.

Πρόκειται εδώ για μια μεταποιητική «κατεργασία» της δυναμικής ενός πάθους σε πνευματική λειτουργία αρετής. Τη μεταποιητική αυτή μέθοδο μεταβολής μιας αρνητικής πνευματικής εμπειρίας σε θετική και εποικοδομητική ενέργεια ανωτέρου επιπέδου πνευματικής ζωής, επισημαίνει και ο άγ. Μάξιμος σε ορισμένα σημεία του συγγραφικού του έργου.

Εφόσον· «Πάν πάθος κατά συμπλοκήν πάντως αισθητού τινός, και αισθήσεως και «φυσικής δυνάμεως», θυμού λέγω τυχόν, ή επιθυμίας, ή λόγου παρατραπέντος του

κατά φύσιν συνίσταται», είναι δυνατόν ένας «σπουδαίος» πνευματικός αγωνιστής, κατά την επιδίωξη κάποιας αρετής να «μεταποίηση» ή να «μεθορμήση» ή να «μετεργασθή» ή να «επαναγάγη» τη φυσική αυτή δυναμική του πάθους σε βιωματική ποιότητα αρετής.

Είναι λοιπόν δυνατόν ένας αγωνιζόμενος χριστιανός, που ανήκει σ' ένα αγχώδη τύπο, να προσπαθήσει να «μεθορμήση» την αγχωτική του δυναμική σε υψηλά πεδία πνευματικής ζωής, όπως ακριβώς είναι η νήψη, η εγρήγορση, η πατερική προσοχή και άλλες παρόμοιες πνευματικές εμπειρίες και ενέργειες. Στην αγιογραφική αλλά και στην πατερική διδαχή συναντούμε προτροπές που μας προσανατολίζουν στην πνευματική αξιοποίηση μιας «αγχωτικής» ή «φοβικής» δυναμικής. Όπως ενδεικτικώς·

α) Στην Π. Δ. «δουλεύσατε τω Κυρίω εν φόβω και αγαλλιάσθε αυτώ εν τρόμω» (Ψαλμ β' 11).

β) Στην Κ.Δ. «Γρηγορείτε ουν ότι ουκ οίδατε την ημέραν ουδέ την ώραν εν η ο υιός του ανθρώπου έρχεται». «Γρηγορείτε ουν· ουκ οίδατε γαρ πότε ο κύριος της οικίας έρχεται... μη ελθών εξαίφνης εύρη υμάς καθεύδοντας».

«Μετά φόβου και τρόμου την εαυτών σωτηρίαν κατεργάζεσθε». «Νήψατε, γρηγορήσατε· ο αντίδικος υμών διάβολος ως λέων ωρυόμενος περιπατεί ζητών τίνα καταπίη.

γ) Κατά τον άγ. Μακάριο τον Αιγύπτιο, αυτός που θέλει πραγματικά να ευχαρίστησει το Θεό και να δεχθεί τη Χάρη του Αγίου Πνεύματος, πρέπει να βιάζει τον εαυτό του στην τήρηση όλων των εντολών του Θεού... όπως ακριβώς αυτός που προσπαθεί να μάθει την ευχή και «βιάζεται και άγχει». Κι' αυτός λοιπόν που θέλει να εφαρμόσει τις εντολές του Θεού «βιάζεται και άγχει και εθίζει έθος αγαθόν... Και εμείς λοιπόν βιασώμεθα και άγξωμεν εαυτούς εις την κατόρθωσιν των αρετών».

Ο ίδιος άγιος συνιστά· «Πάντοτε ουν εν τη συνειδήσει οφείλεις έχειν την μέριμναν και τον φόβον.... τον φόβον και τον πόνον, ως φυσικόν και άτρεπτον, τον συντριμμόν της καρδίας πάντοτε πεπηγμένον».

Επίσης, κατά τον αββά Δωρόθεο, ο αδιαλείπτως προσευχόμενος άνθρωπος, αν αξιωθεί να αποκτήσει κάποιο χάρισμα γνωρίζει πως το κατόρθωσε και δεν μπορεί να υπερηφανευθεί για το χάρισμα αυτό, ότι με τη δική του δύναμη το απέκτησε αλλά το αποδίδει στο Θεό και συνεχώς τον παρακαλεί «τρέμων» να μη αποδειχθεί ανάξιος αυτού του χαρίσματος και στερηθεί της βοήθειας του και αποκαλυφθεί έτσι η ασθένεια και η αδυναμία του.

Η ανάδυση του άγχους από ασυνείδητες, άγνωστες και απρόσιτες από το λογικό ενδοψυχικές αφετηρίες, κάνουν πολύ δύσκολη, αν μη αδύνατη, την κατά μέτωπο καταπολέμηση του. Γεγονός που αφορά σ' όλα τα πάθη του ανθρώπινου προσώπου. Γι' αυτό το λόγο η πατερική εμπειρία που επισημαίνει ότι ο πνευματικός αγωνιστής δεν είναι εκριζωτής των παθών αλλά ανταγωνιστής, δείχνει ότι η μέθοδος της μετοχτετεύσεως της ψυχικής δυναμικής του πάθους σε στόχους πνευματικής ζωής, δημιουργεί ελπίδες μιας θεοφιλούς αξιοποιήσεως του άγχους, σε νηπτικούς αγώνες και προσπάθειες φωτιστικής αυτογνωσίας, στο κλίμα της αδιάλειπτης μνήμης του ονόματος και της παρουσίας του προσώπου του Θεού στη προσωπική ζωή του πνευματικού αγωνιστού.

Αν το άγχος βιώνεται ως ένας ανεπιθύμητος ψυχικός αναγκασμός, σαν μια πιεστική βία στον πυρήνα της αυτοσυνειδησίας του ανθρώπινου προσώπου, ο μόνος τρόπος να ανταγωνιστεί κανείς το άγχος είναι η άσκηση βίας στη βία του πάθους αυτού. Στο σημείο τούτο είναι χρήσιμη η προτροπή του οσίου Νείλου του ασκητού· «Θέλησον τη βία της φιλόθεου σπουδής εκνικήσαι και λύσαι τήν βίαν (του άγχους)! «Ημείς τη βία την βίαν καταγωνισώμεθα».

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Στο ερώτημα" πώς μπορεί ένας πνευματικός άνθρωπος να αντιμετώπισει και να αξιοποίηση το άγχος ως εργαλείο πνευματικής προκοπής; μια επιγραμματική – συνοπτική απάντηση θα ήταν, στο ερώτημα αυτό η έξης·

- Να παραδώσει το άγχος και την ανασφάλεια που το συνοδεύει στο έλεος και την αγάπη του Θεού.
- Να προσπαθήσει να το ιδεί και να το κατανοήσει στην ψυχοδυναμική του ιδιαιτερότητα ως φοβίας ή αόριστης αγωνίας ή αναιτιολόγητης επιθετικής παρορμήσεως ή τέλος ως ενοχικής φοβικής ευαισθησίας, ως παράγοντα της παιδείας του Κυρίου!
- Να εντοπίσει ενδεχομένως το ενοχικό υπόστρωμα του άγχους, που συνήθως αποτελεί την κυρία ψυχοδυναμική του αφετηρία. Απωθημένες αμαρτητικές



εμπειρίες, δηλ. ανεξομολόγητες ενοχές, εκδικούνται με ασυνείδητη αγχώδη αντίδραση.

- Να συλλάβει την αφυπνιστική πνευματική σημασία του άγχους, ως ερεθίσματος μιας εργασίας αυτογνωσίας με κριτήρια αντικειμενικά και όχι αυτοδικαιωτικά.

- Να μεταποιήσει τη δυναμική της αγχωτικής αγωνίας σε νηπτικό τρόπο βιώσεως της πνευματικής ζωής, σύμφωνα με την μνημονευθείσα προτροπή του αγ. Μακαρίου του Αιγυπτίου” «Και ημείς τοίνυν βιασώμεθα και άγξωμεν εαυτούς εις την ταπεινοφροσύνην, την αγάπην και την πραότητα., ίνα αποστείλη το Πνεύμα αυτού εις τας καρδίας ημών ο Θεός»!

Όντως τα αντίρροπα του άγχους είναι η ταπεινοφροσύνη, η αγάπη και ή πραότητα!

*Ιωάννη Κορναράκη, Ομότιμου Καθηγητή Πανεπ. Αθηνών*