

3 Οκτωβρίου 2019

# Η κατάθλιψη της Κυριακής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Σ' ένα μεγάλο βιομηχανικό συγκρότημα της Δυτικής Γερμανίας, εσκέφθησαν οι ιδιοκτήτες του να πραγματοποιήσουν μια εντελώς πρωτότυπη έρευνα. Εσκέφθησαν να ερευνήσουν, με τη βοήθεια ειδικών επιστημόνων ψυχολόγων και κοινωνιολόγων, πώς περνά το προσωπικό, οι υπάλληλοι και οι εργάτες, κατά το χρονικό διάστημα της αδειάς του και μάλιστα κατά το διήμερο του Σαββατοκύριακου. Το αποτέλεσμα της ερεύνης αυτής θα είχε ιδιαίτερη σημασία για τήν επιχείρηση, γιατί θα ήτο πλέον σε θέση, επί τη βάσει επιστημονικών πορισμάτων, να αξιοποιήσει καλύτερα, δηλ. προς όφελος της, το διάστημα της αδειάς του προσωπικού. Εφ' όσον θα εκρίνετο αναγκαίο, θα προσέφερε η επιχείρηση στο προσωπικό της περισσότερες ανέσεις και ευκολίες για την ανάπαυση του που θα είχαν τις ανάλογες ευνοϊκές συνέπειες τους στην ποιότητα και την ποσότητα της εργασίας της επιχειρήσεως.

Αλλά το αποτέλεσμα ήτο εντελώς απροσδόκητο, ακόμη και για τους ψυχολόγους και κοινωνιολόγους ερευνητές. Γιατί η έρευνα απέδειξε ότι όχι μόνο το Σαββατοκύριακο αλλά και το χρονικό διάστημα της κανονικής αδειάς του προσωπικού της επιχειρήσεως αποτελούσε σχεδόν για όλους ένα σοβαρό ψυχολογικό πρόβλημα. Πολλοί υπάλληλοι και εργάτες, κατά το διάστημα της αδειάς τους, αντιμετώπιζαν προβλήματα υγείας. Η περίοδος της αναπαύσεως έφερε στην επιφάνεια κρυμμένες ασθένειες ή το συνηθέστερο, η περίοδος αυτή

δημιουργούσε άγχος και πλήξη, ανησυχία και άλλες παρεμφερείς ψυχολογικές δυσκολίες που υπεχρέωναν τον υπάλληλο ή τον εργάτη να διαθέσει το διάστημα της αδείας του στην αντιμετώπιση των δυσκολιών αυτών. Ιδιαίτερος το Σαββατοκύριακο δημιουργούσε, σ' ένα μεγάλο ποσοστό του προσωπικού, πλήξη και ανία και οι περισσότεροι από τους υπαλλήλους θα ήυχοντο να μη υπήρχε Σαββατοκύριακο. Μερικοί δε από τους υπαλλήλους αυτούς το Σάββατο ή την Κυριακή επέστρεφαν για λίγο στο γραφείο τους για να ρίξουν μια ματιά σε μια «επείγουσα» ή «σοβαρή» υπηρεσία.

Η ψυχολογική αυτή εικόνα του προσωπικού της βιομηχανικής επιχειρήσεως της Δυτικής Γερμανίας οδήγησε τους ερευνητές στο συμπέρασμα, ότι το προσωπικό αυτό έπασχε από μια σύγχρονη νόσο την «κατάθλιψη της Κυριακής»! Η ψυχική αυτή δυσαρμονία είναι προϊόν του τρόπου ζωής του συγχρόνου άνθρωπου των μεγάλων αστικών και βιομηχανικών κέντρων. Ο άνθρωπος αυτός είναι εθισμένος πλέον σε μια ακατάπαυστη δραστηριότητα. Ο αγχώδης τρόπος της ζωής του δεν είναι τίποτε άλλο παρά μια συνεχής και αδιάκοπη ψυχική κίνηση. Συνεχώς απασχολείται και υπέρ-απασχολείται, γι' αυτό του γίνεται συχνό ανυπόφορη μια περίοδος αργίας και αναπαύσεως. Πραγματικά η λεγομένη βιομηχανική κοινωνία είναι ταυτισμένη με μια αδιάκοπη κίνηση και ένα ακατάπαυστο θόρυβο. Κι' αυτό ακριβώς το πλαίσιο της εργασίας είναι μια βασική πλέον ψυχική ανάγκη για τον άνθρωπο της βιομηχανικής αυτής κοινωνίας. Η κίνηση και ο θόρυβος τον συντηρούν ψυχολογικά στη ζωή, γι' αυτό η ζωή είναι αδιανόητη και νεκρή για πολλούς ανθρώπους, χωρίς κίνηση και θόρυβο..!

Αλλά όσοι πάσχουν από την κατάθλιψη της Κυριακής ίσως θα μπορούσαν να ξεκαθαρίσουν λίγο το πράγματα μέσα τους, αν θα έθεταν στον εαυτό τους το ερώτημα: Η ανία και η πλήξη της Κυριακής ή των διακοπών οφείλεται άραγε στον εθισμό της προσωπικότητας στην κίνηση και την απασχόληση ή έχει μια βαθύτερη αιτία;

Αναμφιβόλως το επιχείρημα του εθισμού είναι αρκετά σαθρό, γιατί στο κάτω - κάτω για ένα εντατικά εργαζόμενο άνθρωπο η ζωή δεν συνοψίζεται αναγκαίως στη λέξη εργασία. Η ζωή έχει κι' άλλες χαρές, κι' άλλα θέλγητρα. Αυτός που εργάζεται εντατικά όλη την εβδομάδα κι' είναι εθισμένος σ' ένα τέτοιο ρυθμό ζωής, μπορεί το Σαββατοκύριακο να αισθανθεί τη χαρά της οικογενειακής θαλπωρής, της ομορφιάς της φύσεως ή κάτι άλλο που θα δικαιολογεί φυσιολογικά την ανάπαυλα από την εργασία του. Αλλά αυτός που πάσχει από την κατάθλιψη της Κυριακής δεν ικανοποιείται με τίποτε από αυτά. Δεν αναπαύεται σε καμιά άλλη εμπειρία που είναι ξένη προς την καθημερινή του εργασία. Και αυτό ακριβώς δείχνει πως η αιτία είναι βαθύτερη. Η κατάθλιψη δεν οφείλεται

στον τρόπο της εργασίας του αλλά στο πρόβλημα που ασυνείδητα τον απασχολεί, δηλ. στο πρόβλημα της φυγής. Η δραστηριότητα πολλών ανθρώπων σήμερα, η δίψα τους για απασχόληση, για δράση, για κίνηση και πολυπραγμοσύνη είναι μια αγχώδης προσπάθεια φυγής ή μάλλον αποφυγής, γιατί η φυγή τους αυτή είναι μια δραπέτευση από τον ίδιο τον εαυτό τους. Επιδιώκουν να φεύγουν μακριά από τον εαυτό τους, γιατί δεν έχουν τη δύναμη να σταθούν μπροστά στον εαυτό τους!

Η ψυχολογική έρευνα και κατ' εξοχήν η ψυχοθεραπευτική εμπειρία γνωρίζει πολύ καλά σήμερα το είδος της αντιδράσεως αυτής του άνθρωπου της εποχής μας. Ακόμη και ο απλός, μα καλόπιστος, παρατηρητής των αντιδράσεων του συγχρόνου ανθρώπου γνωρίζει καλά τί είδους θυσίες μπορεί να υποστεί ο άνθρωπος αυτός για να αποφύγει να συναντήσει τον εαυτό του. Χρονογράφος αθηναϊκής εφημερίδος, σχολιάζοντας πρόσφατα την αδυναμία του ανθρώπου αυτού να μείνει έστω για λίγο μόνος με τον εαυτό του, καταλήγει χαρακτηριστικά : «Ο εαυτός μας λοιπόν ακατάλληλος για τον εαυτό μας». Τον αποφεύγουμε με κάθε τρόπο. Κι' αν αναγκαστούμε σε μια αναπόφευκτη συντροφιά με τον εαυτό μας (λόγω μιας νόσου ή άλλης αιτίας), κάνουμε το παν για να απασχοληθούμε με κάτι προκειμένου να αποφύγουμε τον εαυτό μας. Σε παλαιότερες εποχές, τουλάχιστον στην πατρίδα μας, οι μεγάλες εορτές των Χριστουγέννων και του Πάσχα συγκέντρωναν την οικογένεια στη θαλπωρή της μοσχομυρισμένης εορταστικής ατμοσφαιράς, προσφέροντας ευχάριστες και αλησμόνητες συγκινήσεις και χαρές. Σήμερα κατά τις ημέρες αυτές των μεγάλων εορτών η έξοδος από το σπίτι και την πόλη έγινε μια μόδα και μια συνήθεια που το ψυχολογικό της υπόβαθρο είναι η τάση για φυγή, η τάση να γυρίζουμε την πλάτη μας στον εαυτό μας!

Αλλ' η ανάπαυση, και μάλιστα της Κυριακής, έχει πάντοτε ένα ψυχολογικό και πνευματικά νόημα. Το ψυχολογικό νόημα της Κυριακής ευρίσκεται στην αποκατάσταση της ψυχικής ισορροπίας της προσωπικότητας. Με την εργασία και μάλιστα την εντατική και πολύωρη της εβδομάδος αναπτύσσονται υπερτροφικά οι εξωστρεφικές διαθέσεις και τάσεις της προσωπικότητας. Ο εργαζόμενος άνθρωπος συνηθίζει όχι μόνο στην απασχόληση και τη δραστηριότητα αλλά θα λέγαμε πιο άπλα στο «έξω». Αλλά ακριβώς η αναπόφευκτη αυτή ενίσχυση της εξωστρέφειας με την εργασία και τη λοιπή δραστηριότητα της εβδομάδος εξισορροπείται ψυχολογικά με την ανάπαυση της Κυριακής που καθίστα δυνατή την επιστροφή της προσωπικότητας στον εαυτό της. Μια τέτοια εξισορρόπηση είναι ασφαλώς ένα ψυχικό φάρμακο, είναι μια θεραπεία ή έστω μια εμπειρία που δεν αφήνει περιθώρια στην ανία και την πλήξη, στην κατάθλιψη και τη μελαγχολία της Κυριακής.

Κυρίως όμως τη κατάθλιψη αυτή και την μελαγχολία την εξουδετερώνει αποτελεσματικά η βίωση του πνευματικού νοήματος της Κυριακής. Ο Χριστιανισμός καθιέρωσε την αργία της Κυριακής χάριν της σωματικής αλλά και πνευματικής αναπαύσεως του εργαζομένου και μοχθούντος ανθρώπου και χάριν επομένως της πνευματικής του ανανεώσεως. Αλήθεια! Όταν μελετά κανείς καλοπροαίρετα τη χριστιανική διδασκαλία βλέπει πράγματι, ότι όλα είναι καλοβαλμένα και καθορισμένα σύμφωνα με τις πραγματικές ανάγκες και επιδιώξεις της ανθρώπινης προσωπικότητας. Μέσα στην απασχόληση της καθημερινής εργασίας ξεχνά κανείς άθελα του και τον εαυτό του και τον Θεό. Απορροφημένος από την κίνηση και τη δράση, λησμονεί τις εσωτερικές ψυχικές του ανάγκες και ενισχύει τις εξωστρεφικές του επιθυμίες και διαθέσεις. Αλλά η ανάπαυση της Κυριακής με το πνευματικό της νόημα, που αποκορυφώνεται στη θεία Λατρεία, είναι μια πολύτιμη ευκαιρία να ξαναβρεί κανείς τον εαυτό του, να αναπαυθεί κυριολεκτικά και να ανανεωθεί σ' ένα βάπτισμα αυτοθεωρήσεως, προκειμένου να συναντήσει τον Θεό και να συνομιλήσει με Αυτόν!

Ο ταλαίπωρος και διχασμένος ψυχικά τεχνολογικός άνθρωπος, είναι εκείνος που, ταυτισμένος με το άγχος μιας υλιστικής καταναλωτικής και βιομηχανικής κοινωνίας, υποφέρει έντονα από τη κατάθλιψη της Κυριακής, γι' αυτό κάθε ευκαιρία αναπαύσεως και διακοπών τον διαταράσσει ψυχικά, θέλει την κίνηση, την ακατάπαυστη δραστηριότητα. Θέλει τη φυγή από τον ίδιο τον εαυτό του.

Και όμως θα μπορούσε και ο τεχνολογικός άνθρωπος, υστέρη από μια προσπάθεια αυτογνωσίας και επιστροφής στον εαυτό του, να δοκιμάσει τη χαρά και την αγαλλίαση που δίνει το πνευματικό νόημα της Κυριακής. Και είναι

αλήθεια ότι πολλές ευγενικές απασχολήσεις μπορούν να αγιάσουν την Κυριακή και να χαρίσουν στο σύγχρονο άνθρωπο ευχάριστες συγκινήσεις. Πάνω όμως απ' όλες αυτές τις χαρές υπερέχει πάντοτε η πνευματική αγαλλίαση που προσφέρει η θεία Λατρεία, η Λειτουργία της Κυριακής. «Ευφράνθην επί τοις ειρηκόσι μοι εις οίκον Κυρίου πορευσόμεθα», λέγει ωραία ο ψαλμωδός. Την εμπειρία αυτή, την ευφροσύνη, μπορεί να δοκιμάσει κάθε σύγχρονος άνθρωπος που υποφέρει από την κατάθλιψη της Κυριακής.

Ο Κύριος Παντοκράτωρ αναμένει πάντοτε κάθε κουρασμένο, και ταλαιπωρημένο πολυπράγμονα άνθρωπο για να τον αναπαύσει και να τον ξεκουράσει, να μετατρέψει την κατάθλιψη της Κυριακής σ' ένα ουράνιο σκίρτημα, σε μια θεία έξαρση χαράς και ευφροσύνης!

**Πηγή:** *Ι.Κ. Κορναράκη, Ομότιμου Καθηγητή Πανεπιστημίου Αθηνών, Ψυχολογία και Πνευματική ζωή, Εκδ. «Ορθόδοξος Κυψέλη», Θεσσαλονίκη 1976, σελ. 87.*