

3 Ιανουαρίου 2018

Χριστούγεννα: η θλίψη των γιορτών, πριν και μετά...

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

π. Σταύρος Κοφινάς, Ψυχολόγος





Όταν «τελειώσουν» οι εορτές, όταν το γυμνό πια Χριστουγεννιάτικο δέντρο μένει πεταμένο στο πεζοδρόμιο για να το πάρει ο σκουπιδιάρης, τότε η ματαιότητα της προσπάθειας να επικαλύψουμε τη θλίψη γίνεται πιο έκδηλη. Τότε νιώθει κανείς πως όλος αυτός ο εορταστικός θόρυβος δεν ήταν τίποτε άλλο παρά ένα από τα πολλά παυσίπονα που πνίγουν το σημερινό άνθρωπο και διαστρέφουν τις πραγματικές αξίες της ζωής. Μαζί με αυτή την απογοήτευση, νιώθει κανείς μια βαθιά υπαρξιακή μοναξιά, σαν να τον χωρίζει μια βαθιά χαράδρα απ' το Θεό και το συνάνθρωπο.

Με όποιον τρόπο και αν προσπαθεί να εορτάσει κανείς τις ημέρες των Χριστουγέννων, πρέπει να παραδεχθούμε ότι ο εορτασμός αυτός προκαλεί αντιφατικά συναισθήματα. Λίγη ευαισθησία μόνο αρκεί για να αντιληφθούμε ότι, παρ' όλες τις προσπάθειες που κάνουμε για να δημιουργήσουμε μια χαρμόσυνη ατμόσφαιρα, υπάρχει εντούτοις κάποια θλίψη που εξουδετερώνει όλες αυτές τις προσπάθειές μας.

Μια φανερή και συγκλονιστική ένδειξη αυτής της πραγματικότητας είναι η εικόνα που έχει ένα γενικό νοσοκομείο κατά την περίοδο του Δωδεκαημέρου. Νωρίτερα ακόμα, τη δεύτερη εβδομάδα του Δεκεμβρίου, παρατηρείται αυξημένη κίνηση από υπερήλικες που εισάγονται στο νοσοκομείο.

...

Είναι ίσως ακόμα πιο εντυπωσιακό το γεγονός ότι, από τα μέσα Νοεμβρίου, αρκετοί αρχίζουν να αναζητούν ψυχολογική υποστήριξη για διάφορες δυσκολίες οι οποίες εκδηλώνονται με κρίσεις πανικού ή με έντονη απελπισία. Στην πορεία της θεραπευτικής διαδικασίας, γρήγορα γίνεται αντιληπτό ότι το άγχος που παρατηρείται, έχει άμεση σχέση με την αναμονή των εορτών. Ο ερχομός των εορτών αυξάνει την ελπίδα ότι κάτι θα αλλάξει στη μονότονη και άδεια ζωή τους αλλά, συγχρόνως, αυξάνει τους φόβους ότι θα βιώσουν μεγαλύτερη μοναξιά και απογοήτευση. Γι' αυτό μεγαλώνει και η ένταση στις διαπροσωπικές τους σχέσεις και κυρίως ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας. Αυτό γίνεται για δύο λόγους:

1) Επειδή περιμένουν, υποσυνείδητα, ότι θα απογοητευτούν και δεν θα βρουν τη θαλπωρή που επιθυμούν στο οικείο τους περιβάλλον και στις κοντινές φιλικές σχέσεις, δημιουργούν καταστάσεις και τσακωμούς ώστε να επαληθευθεί η υπάρχουσα αίσθηση της απογοήτευσης.

2) Όσο κανείς επιθυμεί τη διαπροσωπική συνεύρεση και τη θαλπωρή που νιώθει πλησιάζοντας τον άλλον, τόσο μπορεί να αισθάνεται το πλησίασμα σαν κάτι επικίνδυνο, ασφυκτικό και απαιτητικό, ιδιαίτερα αν προϋπάρχει σύγχυση ορίων στη δομή της προσωπικότητας, της οικογένειας και συνάμα των κοινωνικών σχέσεων. Αν εν τέλει βρει ο άνθρωπος τη θαλπωρή που αναζητά, πάντοτε υπάρχει ο φόβος ότι θα την χάσει και θα ξαναβρεθεί απογοητευμένος.

Η ένταση που δημιουργείται από πολλά άτομα λειτουργεί ως μια ζώνη ασφαλείας που προστατεύει τον ίδιο απέναντι στους φόβους που τον διακατέχουν ή που πραγματικά υπάρχουν. Με αυτό τον τρόπο, βάζει μια εσωτερική απόσταση ανάμεσα στον εαυτό του και τον άλλο ώστε να μην απογοητευθεί ή πληγωθεί αν τυχόν αποτύχει η προσπάθεια του πλησιάζματος.

Η φράση «Πώς μπορείς να είσαι θλιμμένος μια τέτοια μέρα;» είναι ο καθιερωμένος τρόπος που αντιμετωπίζουμε όποιον τολμάει να δείξει τη θλίψη του ή να εκφράσει την παραμικρή προσωπική του ανησυχία ή απογοήτευση· είναι μια κοινή αντιμετώπιση τόσο από τους «θρησκευτικούς», όσο και από τους «κοσμικούς» κύκλους. Διαφέρει μόνο στον τρόπο που προσπαθεί ο καθένας να δημιουργήσει μια χαρμόσυνη ατμόσφαιρα και να αρνηθεί κάθε θλίψη...

Έτσι, στην πραγματικότητα δεν υπάρχει τόσο μεγάλη διαφορά ανάμεσα σε κείνον που θα τραγουδήσει την «Άγια Νύχτα» ή εκείνον που θα ψάλλει το «Η Παρθένος σήμερα» ή αυτόν που θα πάει σε «ρεβεγιόν», εφόσον ο καθένας απ' αυτούς με τον τρόπο του προσπαθεί να αρνηθεί την πραγματική του ανθρώπινη κατάντια, τη

σωματική και ψυχική του ένδεια, την απομάκρυνσή του απ' τον συνάνθρωπό του και το Δημιουργό του. Μια τέτοια προσπάθεια δε μπορεί να ικανοποιήσει την αναζητήσή του για βοήθεια και απαλλαγή απ' τον ψυχικό του πόνο.

Μία τέτοια αντιμετώπιση δεν μπορεί να θεωρηθεί ούτε χριστιανική, ούτε ανθρωπιστική, γιατί όποιος προσπαθεί να αποφύγει την ένδεια, τη θλίψη, τη στενοχώρια και τη λύπη δε θέλει να είναι αληθινός χριστιανός, όπως παρατηρεί ο Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, καθώς, με αυτό τον τρόπο, δεν μπορεί να γίνει ένας πραγματικός και αληθινός άνθρωπος.^[i] Επομένως, ο ανθρώπινος πόνος και η θλίψη που γίνονται πιο αισθητά το Δωδεκαήμερο δεν είναι αυτά που θα πρέπει να μας βάζουν σε ανησυχία, όσο η υπεράνθρωπη προσπάθεια που γίνεται να γλυκάνουμε ή να αρνηθούμε την πίκρα μας με διάφορους προσωρινούς και ρηχούς, ευσεβιστικούς ή διασκεδαστικούς, εορταστικούς τρόπους.

...

Η γενική πίεση που υφίσταται κανείς σήμερα να αποφύγει την πικρή μεν, αλλά ελπιδοφόρα γνωριμία του εαυτού του και το να έλθει σε επαφή με το βαθύ ανθρώπινο πόνο που ο ίδιος και ο κόσμος όλος βιώνει, έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της μοναξιάς και την μεταξύ μας αποξένωση. Όταν δεν παρέχονται τρόποι να εκφραστεί η θλίψη και η μοναξιά, που είναι ιδιαίτερα αισθητές στις εορτές, τότε αυτή η θλίψη γίνεται κατάθλιψη και η ανθρώπινη υπαρξιακή μοναξιά μετατρέπεται σε μια ναρκισσιστική απομόνωση ή και σε αρρωστημένες, ρηχές διαπροσωπικές σχέσεις. Η πίεση για αποφυγή του εαυτού μας, τις μέρες των Χριστουγέννων, αυξάνεται κάθε χρόνο με την αύξηση της εμπορικότητας, της εκκοσμίκευσης, και των διαφόρων ψευδο-ανθρωπιστικών και θρησκευτικών εκδηλώσεων αυτής της περιόδου.

Γι' αυτό υπάρχει επείγουσα και μεγάλη ανάγκη να γνωρίσουμε ποιος είναι ο πραγματικός ορθόδοξος τρόπος αντιμετώπισης του πόνου και της θλίψης σε σχέση με την ενσάρκωση του Θεού. Αν συνεχίσουμε να ασκούμε στους εαυτούς μας και στους γύρω μας αυτή την πίεση για τη δημιουργία μιας ψεύτικης χαρμόσυνης ατμόσφαιρας, τότε θα αυξηθούν οι διάφορες αρρώστιες που αφήνουν τον άνθρωπο καταβεβλημένο και εξουθενωμένο, θα αυξηθούν οι απόπειρες αυτοκτονιών, μαζί με τα δυστυχήματα που συνήθως δεν είναι τυχαία, και θα αυξηθούν επίσης οι νευρώσεις που βασανίζουν τόσο οδυνηρά το σημερινό άνθρωπο. Το χειρότερο απ' όλα είναι ότι θα αυξηθεί σημαντικά η έλλειψη, που ήδη παρατηρείται, ανθρώπων οι οποίοι έχουν τη διάθεση και τη δυνατότητα να φροντίσουν τους συνανθρώπους τους που υποφέρουν απ' όλες αυτές τις καταστάσεις.

[i] Συμεών του Νέου Θεολόγου, «Τα ευρισκόμενα», Εκδοτικός Οίκος Βασ.



Παρατήρηση: Το παρόν κείμενο (αποσπάσματα) προέρχεται από το βιβλίο του π. Σταύρου Κοφινά

«Χριστουγεννιάτικη Θλίψη»

Εκδότης: Εκδόσεις Αρμός

ISBN13: 978-960-527-619-5, **Σελίδες:** 68

Ημ/νία Έκδοσης: Δεκέμβριος 2010, **Μέγεθος:** 13,5x20

<http://bit.ly/2Cculhp>