

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΜΟΝΑΔΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

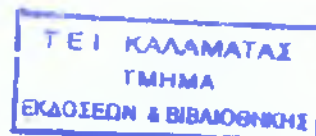
Η ΕΠΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ
ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΜΟΥΝΤΡΑΚΗ ΑΣΗΜΙΝΑ

ΕΠΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2010

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Περιεχόμενα	2
Περίληψη	4
Εισαγωγή	5
Κεφάλαιο 1 Πνευματικότητα	
1.1 Έννοια της πνευματικότητας	7
1.2 Πνευματικότητα και θρησκεία	9
1.2.1 Ταοϊσμός	9
1.2.2 Βουδισμός	10
1.2.3 Ινδουισμός	11
1.2.4 Ισλαμισμός	12
1.2.5 Κομφουκιανισμός	13
1.3 χριστιανική πνευματικότητα	13
1.4 Η πνευματικότητα της εποχής	20
Κεφάλαιο 2 Στρες	
2.1 Η έννοια του στρες	30
2.2 Τα είδη του στρες	
2.2.1 Οξύ στρες	30
2.2.2 Επεισοδιακό οξύ στρες	31
2.2.3 Χρόνιο στρες	33
2.3 Τα συμπτώματα του έντονου στρες	33
2.4 Πιθανές αιτίες του στρες	35
2.5 Εργασιακό στρες	36
2.6 Πως αντιμετωπίζεται το στρες	37
Κεφάλαιο 3 Πνευματικοί μηχανισμοί αντιμετώπισης της νόσου	
3.1 Εισαγωγή	40
3.2 Ψυχογενής θεραπεία	41
3.3 Στρατηγικές αντιμετώπισης της νόσου	41
3.3.1 Προσευχή	43
3.3.2 Υπομονή και ευχαριστία	45
3.3.3 Διαλογισμός	46
3.3.4 Μουσικοθεραπεία	46
3.3.5 Ρεφλεξιολογία	47

3.4 Θρησκεία και υγεία	48
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	49
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
Υλικο και μεθοδος μελετης	51
Ερευνητικό εργαλείο	51
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	
Ποσοτική ανάλυση δεδομένων	56
Συμπεράσματα	63
Βιβλιογραφία	67

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η μελέτη αυτή έχει σκοπό να μελετήσει και να εξερευνήσει τη φύση της πνευματικότητας στη νόσο και πώς σχετίζεται με αυτή.

Άλλος λόγος είναι και η διερεύνηση της σχέσης της πνευματικότητας-θρησκευτικότητας με την ποιότητα της ζωής, την αντιμετώπιση της νόσου και την επίδραση της στην υγεία του ατόμου.

Συγκεκριμένα η μελέτη αυτή θα μελετήσει την πνευματικότητα σε ασθενείς που είχαν διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού το 2004.

Φαίνεται ότι οι γυναίκες μετά τη διάγνωση του καρκίνου δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν αυτό το στρεσογόνο γεγονός. Υπάρχουν παραδείγματα που δείχνουν ότι αυτές οι γυναίκες μέσω της φύσης και των απολαύσεων που προσφέρει, μέσω της αντανάκλασης και της αναθεώρησης του νοήματος της ζωής, της σχέσης με τη θρησκεία, τη συμμετοχή σε ομάδες και τον διαλογισμό, προσπαθούν να μειώσουν το στρες και να αντιμετωπίσουν παραγωγικά την ασθένεια.

Από την βιβλιογραφική ανασκόπηση φάνηκε ότι η πνευματικότητα – θρησκευτικότητα ασκούν μια θετική επίδραση στην αντιμετώπιση της νόσου.

Η έρευνα θα είναι ποιοτική. τα υποκείμενα της έρευνας είναι 50 γυναίκες οι οποίες αφού διαγνώστηκαν με καρκίνο του μαστού νοσηλεύτηκαν, χειρουργήθηκαν και πήραν εξιτήριο μέχρι το τέλος του 2004.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η τάση για πνευματική πίστη αποτελεί την πιο πολύπλοκη και ισχυρή δύναμη του ανθρώπινου νου και κατά πάσα πιθανότητα αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης φύσης. Τις τελευταίες δεκαετίες η επιστημονική κοινότητα έχει ασχοληθεί εκτεταμένα με τις έννοιες της πνευματικότητας και θρησκευτικότητας τονίζοντας ότι είναι πολλοί αυτοί που συγχέουν τις δυο έννοιες. Ενώ η θρησκευτικότητα αναφέρεται στη θρησκευτική συμμετοχή και την ενεργή άσκηση θρησκευτικών καθηκόντων ορισμένοι θεωρούν πως είναι επιστημονικός εφιάλτης να προσπαθήσει κάποιος να ορίσει την πνευματικότητα καθώς υπάρχουν τόσοι ορισμοί όσοι και αυτοί που προσπαθούν να την ορίσουν .

Αυτό που πρέπει να γίνει κατανοητό είναι ότι η πνευματικότητα έχει τόσο θεωρητικό όσο και πρακτικό επιστημονικό υπόβαθρο. Πολλοί άνθρωποι δηλώνουν φανερά την πνευματικότητα τους χωρίς να έχουν καμία σχέση με την θρησκευτικότητα .Η πνευματικότητα είναι μια έννοια που αναγνωρίζεται συνολικά από πολλές επιστημονικές ειδικότητες όπως γιατρούς, νοσηλευτές, θεολόγους, κοινωνιολόγους, βιολόγους κτλ.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετηθεί η σχέση της πνευματικότητας με τη νόσο και ποια η επίδραση της στην αντιμετώπιση της νόσου ως πνευματικός μηχανισμός αντιμετώπισής της.

Όσον αφορά τον ελληνικό πολιτισμό η πνευματικότητα είναι άμεσα συνδεδεμένη με την ορθόδοξη πίστη. Ο Μητροπολίτης Ναυπάκτου Ιερόθεος, αναφέρει πως πέρα από τους φυσικούς νόμους οι οποίοι ρυθμίζουν τη ζωή, υπάρχουν και οι πνευματικοί νομοί οι οποίοι ρυθμίζουν την πνευματική ζωή. Άγνοια των πνευματικών νόμων συνιστά πνευματική ασθένεια, ενώ η γνώση τους συνιστά πνευματική υγεία. Το άτομο που είναι πνευματικά υγιές, μπορεί να δει την αγάπη του Θεού στον πόνο στέρηση και τη θλίψη γιατί νιώθει την ασφάλεια και την στήριξη κοντά στον θεό παρά τις υπάρχουσες εξωτερικές δυσκολίες.

Η ορθόδοξη πίστη υποστηρίζει ότι ο θάνατος κατεξουσιάζει την ανθρώπινη ύπαρξη, και ότι η υπέρβαση του θανάτου είναι η σωτηρία του ανθρώπου.

Η θλίψη οδηγεί τον άνθρωπο στην ενθύμηση του θεού, επικαλούνται Αυτόν και έτσι αναπτύσσεται το μεγάλο χάρισμα της προσευχής.

Είναι προφανές ότι η πνευματικότητα και η θρησκευτικότητα ασκούν άμεση επίδραση στην υγεία ενός ατόμου και στον τρόπο αντιμετώπισης ενός στρεσογόνου γεγονότος στη ζωή, όπως η ασθένεια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η πνευματικότητα πηγάζει από την καλύτερη σχέση με τη ζωή και την ύπαρξη. Ο καθένας μπορεί να πιστεύει σε οποιαδήποτε θρησκεία με τον τρόπο που πιστεύει, αλλά σημασία έχει πως λειτουργεί μέσα στην καθημερινή του σχέση με το σήμερα, με την κάθε στιγμή. Η απόλυτη πνευματικότητα προέρχεται από την πιο ταπεινή πράξη της κάθε στιγμής, προέρχεται από τη σύνδεση με το παρόν και την απόλαυση του. Το άτομο που έχει μια απόλυτη σχέση με τη ζωή και χρησιμοποιεί το μυαλό του επωφελώς κάνει καλό στον εαυτό του. Το μυαλό είναι ένα υπέροχο εργαλείο για τα πρακτικά προβλήματα της καθημερινότητας, αλλά από εκεί και πέρα όταν τελειώσει η χρήση του μυαλού, σταματάει;;;

Με την έννοια αυτή, η υπερβολική δραστηριότητα του νου επ' αυξάνει όλα τα προβλήματα και όταν ταντίζεται με οποιαδήποτε σκέψη, δημιουργεί αρνητική φαντασία.

1.1 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι μέχρι σήμερα, τα επαγγέλματα υγείας ακολουθούσαν κατά ένα μεγάλο μέρος ένα ιατρικό πρότυπο, το οποίο επιδιώκει να θεραπεύσει τους ασθενείς εστιάζοντας στα φάρμακα και τη χειρουργική επέμβαση. Με τον τρόπο αυτό έδιναν μικρότερη σημασία στις πνευματικές πεποιθήσεις και τη δύναμη της πίστης στη διαδικασία της θεραπείας, στους επαγγελματίες υγείας και στη σχέση γιατρού-ασθενή. Αυτή η μηχανιστική άποψη για τους ασθενείς δεν είναι πλέον ικανοποιητική. Οι ασθενείς και οι γιατροί έχουν αρχίσει να συνειδητοποιούν την αξία των στοιχείων, όπως η πίστη, η ελπίδα και ο οίκτος στη θεραπευτική διαδικασία.

Η θρησκευτικότητα και η πνευματικότητα μαζί ή χωριστά παρέχουν ένα πλαίσιο ώστε να μπορέσουν να κατανοήσουν τον κόσμο και να αντιμετωπίσουν τη ζωή.

Σύμφωνα με τον αγγλικό όρο, η πνευματικότητα αναφέρεται στο χάρισμα του να είσαι πνευματικός και πνευματικός σημαίνει σχετικός με το πνεύμα. Το πνεύμα στη συνέχεια είναι η ζωτικής σημασίας για τον άνθρωπο. (Oxford English dictionary ,1989).

Πνεύμα ορίζεται ως η πνοή, το φύσημα, η ύπαρξη, η ψυχή, οι ψυχικές λειτουργίες, η ψυχική και ηθική υπόσταση σε αντίθεση προς τη σάρκα, την ύλη, το νου, τις ικανότητές του, την ευφυΐα, την αντίληψη, τη σωστή κρίση, ότι είναι άυλο και μη αντιληπτό από τις αισθήσεις. (Τεγόπουλος-Φυτράκης, 1995)

Ο Goldberg (1998) σύμφωνα με το νόημα του πνεύματος από τον ελληνικό πολιτισμό δηλώνει ότι το πνεύμα είναι κατανοητό, βρίσκεται μέσα στο σώμα δίνοντας δύναμη ζωής, δρα μέσω αυτής και κινητοποιεί δράση.

Πνευματικότητα είναι το να έχει κάποιος / κάτι πνευματικό περιεχόμενο. Και πνευματικό είναι αυτό που σχετίζεται με το πνεύμα. Το πνεύμα είναι το άυλο μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης σε αντιδιαστολή με το σώμα. Με τον ορισμό αυτό φαίνεται πως συμφωνεί και ο Dickinson (1975) ο οποίος θεωρούσε την πνευματικότητα ως το αντίθετο του βιολογικού και του μηχανικού τονίζοντας ότι είναι πολύ δύσκολο το να προσπαθεί κάποιος να αποδείξει αν υπάρχει ή δεν υπάρχει πνευματικότητα.

Η θεωρία του Newman (1986) αναγνωρίζει την κρίσιμη φύση της προσπάθειας για αυτογνωσία η οποία επιτρέπει στο άτομο να προχωρήσει πέρα από τον φυσικό εαυτό προς την απόλυτη συνείδηση .

Οι Yawer και John (2001) παραθέτοντας τον συγκεκριμένο ορισμό τονίζουν πως όταν αναφερόμαστε στην πραγματικότητα ουσιαστικά γίνεται λόγος για τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι εκπληρώνουν αυτό που θεωρούν πως είναι ο σκοπός της ζωής τους. Στο ίδιο περίπου πλαίσιο κινείται και ο ορισμός της Sulmasi (2002) λέγοντας πως η πνευματικότητα είναι ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι κατανοούν τις ζωές τους λαμβάνοντας υπόψη το απόλυτο νόημα της ζωής και τις αξίες. Σημειώνει, επίσης, ότι η πνευματικότητα πολύ συχνά εξισώνεται και συγχέεται με την θρησκευτική πίστη. Εντούτοις, προκειμένου να γίνει σαφέστερη η διάκριση, ένας ευρύτερος και πιο συγκεκριμένος ορισμός της πνευματικότητας είναι η πνευματική ευημερία που αναφέρεται στην παρούσα απόσταση του καθενός.

Σύμφωνα με τον Miller (1995) η πνευματικότητα μπορεί επίσης, να συμβολίζει την εσωτερική ποιότητα, η οποία διευκολύνει την συνεκτικότητα με τον εαυτό, τους άλλους ανθρώπους και τη φύση - μια σχετική ποιότητα που το κάθε πρόσωπο καθορίζει μεμονωμένα. Ο Miller πιστεύει πως η πνευματικότητα είναι η βασική ή η

έμφυτη ποιότητα, η οποία υπάρχει σε όλους τους ανθρώπους και περιλαμβάνει την πεποίθηση για κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό και μια πίστη, η οποία επιβεβαιώνει θετικά τη ζωή.

Πνευματικότητα είναι η ατομική υπερβατική σχέση με μια ανώτερη οντότητα ή με το σύμπαν και η συνεχής σχέση ή σύνδεση με τον εαυτό μας και άλλους (Stoll 1989).

Στο κεφαλαίο (2^ο7) της Γενέσεως στην Αγία Γραφή αναφέρεται ότι « ο θεός έπλασεν τον άνθρωπο με χώμα από την γην (χοϊκών) και ενεφύσησεν εις το πρόσωπο αυτού πνεύμα ζών, την αθάνατον ψυχή. έτσι δε έγινε ο άνθρωπος ζώσα υλικοπνευματική ύπαρξις»

1.2 Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Η ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Κατά πόσο ή όχι κάποιος πιστεύει στο Θεό, στον παράδεισο, στην μετενσάρκωση, το νιρβάνα ή άλλο προορισμό οι άνθρωποι είναι σε όλο το σύμπαν πνευματικά όντα.

Κατά πόσο ή όχι κάποιος προσπαθεί να διαχωρίσει το άτομο σε σώμα και πνεύμα ή νου, πνεύμα, σώμα και ψυχή οι άνθρωποι είναι ομόφωνοι στο γεγονός ότι υπάρχει κάτι περισσότερο από τα φυσικά μέρη του σώματος.

Οι περισσότερες θρησκείες του κόσμου διδάσκουν για το ανθρώπινο πνεύμα. Αν και οι ορισμοί διαφέρουν, το «πνευματικό» επισημαίνει εκείνες τις ανώτερες ανθρώπινες αξίες, οι οποίες μας κάνουν μοναδικούς ανάμεσα στους ένοικους αυτού του πλανήτη και οι οποίες μας οδηγούν πέραν του εαυτού μας για μια σχέση με την υπέρβαση.

1.2.1 ΤΑΟΪΣΜΟΣ

Ο Ταοϊσμός οργανώθηκε σαν θρησκεία σύμφωνα με τα πρότυπα του Βουδισμού. Η διδασκαλία του περιέχεται στις ιερές ταοϊστικές γραφές, που αποτελούνται από 1500 διαφορετικά έργα. Είναι θρησκεία ατομική με την έννοια ότι κάθε άτομο μπορεί μόνο του χωρίς τη βοήθεια κανενός να φθάσει στην αθανασία. Έχει σταθερές θρησκευτικές εορτές κάθε χρόνο, όπως είναι η εορτή του ουρανού, της γης, του νερού κ.ά. Πριν από τις διάφορες τελετές, οι οπαδοί του Ταοϊσμού υποβάλλονται σε νηστείες και

απομονώσεις, οι οποίες κρίνονται αναγκαίες για την άφεση των αμαρτιών. Στη λατρεία του Ταοϊσμού χρησιμοποιούνται διάφορες πρακτικές, όπως ο πνευματισμός, η γεωμαντία, οι εξορκισμοί καθώς και κάθε είδους μαγεία. Οι οπαδοί του Ταοϊσμού διακρίνονται ιδιαίτερα για το μυστικισμό τους και την πίστη τους σε κάθε είδους παράλογο ή υπερφυσικό γεγονός.

Συμπέρασμα : Ο Ταοϊσμός είναι πολυθεϊστική θρησκεία που δίνει μεγάλη σπουδαιότητα στους μαγικούς τρόπους λατρείας.

1.2.2 ΒΟΥΔΙΣΜΟΣ

Ο Βουδισμός μεταδόθηκε από την Ινδία με μορφή αιρέσεων σε διάφορα μέρη του κόσμου. Στο Θιβέτ πιστεύουν ότι ο βούδας ζει ενσαρκωμένος στο σώμα του ανώτατου ιερέα που λέγεται Δαλάι-λάμα. Όταν πεθαίνει ο Δαλάι-λάμα πιστεύουν ότι η ψυχή του μετενσαρκώνεται στο παιδί που γεννιέται την ίδια στιγμή, το οποίο και διαδέχεται το νεκρό Δαλάι-λάμα. Ο Βουδισμός αρνείται την ύπαρξη κάποιου αιώνιου και παντοδύναμου θεού. Παραδέχεται ότι ο άνθρωπος πεθαίνοντας, ή μετεμψυχώνεται κάπου αλλού, ή καταλήγει στον απόλυτο μηδενισμό. Εάν δεν καταλήξει στον απόλυτο μηδενισμό, τότε αμείβεται ανάλογα με τις καλές ή κακές του πράξεις στην παρούσα ζωή.

Η Βουδιστική διδασκαλία περιέχει ορισμένες εντολές για τους οπαδούς της όπως είναι: Μη φονεύσεις, μη πεις ψέματα, μην κλέψεις, μη μοιχεύσεις και μη μεθύσεις. Ανάμεσα στους πιστούς οπαδούς του Βουδισμού υπάρχουν και οι μοναχοί οι οποίοι εκτός από τις παραπάνω εντολές πρέπει επιπλέον να είναι αγνοί, να τηρούν νηστεία και εγκράτεια, να αποφεύγουν τις τέρψεις και διασκεδάσεις και να επιδιώκουν λιτότητα, σκληραγωγία και αφίλοχρηματία

Ο Βουδισμός προβάλλει έντονα την άρνηση της ζωής στην οποία φτάνουν οι βουδιστές με την εσωτερική αταραξία, το «Νιρβάνα». Η επικοινωνία του βουδισμού με τις άλλες θρησκείες και ιδιαίτερα με τον χριστιανισμό και η διάδοση της επιστήμης και του πολιτισμού του 20^{ου} αιώνα, που κάθε άλλο παρά άρνηση ζωής είναι, τον ανάγκασαν να αναπροσαρμόσει τη διδασκαλία του και να παρουσιάσει μόνο τα ανεκτά σημεία του.

Συμπέρασμα : Ο Βουδισμός είναι κλασική περίπτωση θρησκείας χωρίς θεό, που προσπαθεί με την άρνηση της ζωής , καθώς και με μεθόδους μυστικισμού, εσωτερικής αταραξίας , αυτοστοχασμου και ατελείωτης περισυλλογής να δώσει λύσεις στα μεγάλα προβλήματα που απασχολούν τους οπαδούς τους.

1.2.3 ΙΝΔΟΥΙΣΜΟΣ

Στον Ινδουισμό έχουν θεοποιηθεί τα ουράνια σώματα Ήλιος, Σελήνη, Αστέρια, καθώς και τα φυσικά φαινόμενα, βροχή, πλημμύρες, ξηρασία κ.λ.π., καθώς επίσης και τα περισσότερα ζώα, όπως είναι το παγώνι, το φίδι, η αγελάδα κ.ά.

Οι Ινδουιστές πιστεύουν στις μετενσαρκώσεις, καθώς και στις διάφορες τελετουργίες που περιέχονται στις Ιερές Γραφές. Οι κυριότερες Ιερές Γραφές των Ινδουιστών είναι οι Βέδες, οι Βραχμάνες και οι Ουπανισάδ. Στις Ιερές αυτές Γραφές περιέχονται ύμνοι στους θεούς, μαγικές πράξεις, επικλήσεις και εξορκισμοί και διάφορες τελετουργικές και ασκητικές πρακτικές. Μία αρκετά διαδομένη ασκητική πρακτική είναι η «γιόγκα» με την οποία πιστεύουν οι οπαδοί του Ινδουισμού ότι πετυχαίνεται η απελευθέρωση του ατόμου από τις μετενσαρκώσεις και η άνοδος του στην τελειότητα.

Στον Ινδουισμό υπάρχουν και πολλές αιρέσεις οι σπουδαιότερες από τις οποίες είναι:

α) Των Βισνουϊτών

β) Των Σιθαϊτών

γ) Των Σάκτας

δ) Των Καναπάγια

Συμπέρασμα : Ο Ινδουισμός είναι θρησκεία με μια απέραντη πολυμορφία θρησκευτικών πεποιθήσεων, που ξεκινούν από ένα απροσδιόριστο μονοθεϊσμό και καταλήγουν σε ένα πληθωρικό πολυθεϊσμό.

1.2.4 ΙΣΛΑΜΙΣΜΟΣ

Ο Ισλαμισμός πήρε την ονομασία του από τη λέξη «Ισλάμ» που σημαίνει «απεριόριστη αφοσίωση στο Θεό». Λέγεται ακόμα Μουσουλμανισμός από τη λέξη «μουσλήμ» που θα πει «αφοσιωμένος» και Μωαμεθανισμός από το όνομα του Μωάμεθ που είναι ο ιδρυτής της Θρησκείας αυτής.

Η διδασκαλία του Ισλαμισμού περιέχεται στο Κοράνιο και περιλαμβάνει στοιχεία από τον Ιουδαϊσμό, το Χριστιανισμό και την Αραβική θρησκευτική παράδοση.

Από την Ιουδαϊκή Θρησκεία δανείστηκε την περιτομή, τη νηστεία, τους καθαρμούς κ.ά. Δέχεται ότι ο Νώε, ο Αβραάμ, ο Μωυσής και ο Ηλίας ήταν δίκαιοι. Σε απομίμηση της Ιουδαϊκής ημέρας του εξιλασμού καθιέρωσε νηστεία αρχικά τη δέκατη ημέρα του πρώτου μήνα του χρόνου και αργότερα ολόκληρο το μήνα, το λεγόμενο «Ραμαζάνι».

Στο Χριστιανισμό αναγνωρίζει το ηθικό μεγαλείο του Χριστού και θεωρεί τα Ευαγγέλια Άγιες Γραφές. Δέχεται την υπερφυσική γέννηση, τα θαύματα, την Ανάληψη και τη Δευτέρα παρουσία του Χριστού. Ακόμη δέχεται την ανάσταση των νεκρών, τη μέλλουσα κρίση, την τιμωρία των αμαρτωλών και την ανταμοιβή των δικαίων. Αρνείται το δόγμα της Αγίας Τριάδας και τη θεότητα, Σταύρωση και Ανάσταση του Χριστού.

Δογματικό σύμβολο του Ισλαμισμού είναι, «Ένας είναι ο Θεός ο Αλλάχ και ο Μωάμεθ ο προφήτης του».

Οι οπαδοί του Ισλαμισμού πρέπει, να αγαπούν τους μικρούς και πτωχούς, να προσεύχονται, να κάνουν ελεημοσύνη, να νηστεύουν, να κάνουν προσκύνηση στη Μέκκα, να διαθέτουν ομολογία πίστεως και να συμμετέχουν στον Ιερό πόλεμο με σκοπό τη διάδοση της θρησκείας τους σε όλη την ανθρωπότητα.

Οι πράξεις που προκαλούν ανησυχία στην ψυχή είναι αμαρτίες, ενώ αυτές που προκαλούν ηρεμία είναι αρετές. Στο τζαμί δεν επιτρέπονται εικόνες.

Συμπέρασμα : Ο Ισλαμισμός είναι ένα κράμα Θρησκειών. Περιέχει στοιχεία από τον Ιουδαϊσμό, το Χριστιανισμό και την Αραβική θρησκευτική παράδοση, όπως επίσης και πολλά ειδωλολατρικά στοιχεία. Είναι εύκολη θρησκεία στην τήρηση των εντολών και ικανοποιεί όλες τις υλικές επιθυμίες των οπαδών της.

Σύμφωνα με τη διδασκαλία του κομφουκιανισμού, ο θεός ονομάζεται Τιέν, δηλαδή Ουρανός και είναι 1320 κάτι το τελείως απρόσωπο και αόριστο. Ο ουρανός κανονίζει την πορεία της ιστορίας και των πραγμάτων, χωρίς να ενδιαφέρεται για τα προβλήματα των ανθρώπων. Οι οπαδοί του κομφουκιανισμού πρέπει να κρατούνται μακριά από κάθε υπερφυσική δύναμη και θεότητα. Οι άνθρωποι είναι καλοί από την ίδια τους τη φύση και κάθε κακό που παρατηρείται σ' αυτούς προέρχεται από έλλειψη σωστής κρίσης και καθοδήγησης. Η εκπαίδευση του ανθρώπου έχει αποκλειστικό σκοπό να του μεταδώσει την αληθινή γνώση. Το πιο καλό μέσο, για να φθάσει κανείς στη γνώση, είναι η μελέτη του παρελθόντος. Θεμέλιο των πραγμάτων είναι ο Ουρανός και οι πρόγονοι των ανθρώπων. Ο άνθρωπος πρέπει να είναι ευγενικός και γεμάτος σεβασμό όταν υπηρετεί την εξουσία. Στη νεότητα του πρέπει να φυλάγεται από ηδυπάθεια, από διάθεση φιλονικίας, από πλεονεξία, από θυμό και να μην κάνει στους άλλους ό,τι δε θέλει να κάνουν οι άλλοι σ' αυτόν. Σαν άρχοντας πρέπει να είναι οίκαιος και ενάρετος. Να τιμά τους σοφούς και ενάρετους και να απομακρύνει τους κακούς.

Οι πέντε μεγαλύτερες αρετές είναι η αξιοπρέπεια, η μεγαλοψυχία, η ειλικρίνεια, ο ζήλος και η καλοσύνη. Στο ερώτημα τι είναι ο θάνατος, ο Κομφουκιανισμός απαντά ότι «αφού δεν ξέρουμε τι είναι η ζωή, πως θέλετε να ξέρουμε τι είναι θάνατος».

Συμπέρασμα : Ο Κομφουκιανισμός δεν πιστεύει στο Μόνο Αληθινό Θεό. Δεν παραδέχεται την αιώνια ζωή. Πιστεύει μόνο σε αυτά που γίνονται αντιληπτά από τις αισθήσεις και τη λογική και αποβλέπει μόνο στην επίγεια ευτυχία.

1.3 ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η πιο παλιά εκδοχή της πνευματικότητας, αυτή που έρχεται από το παρελθόν και είναι ακόμα και σήμερα ενεργή (αν και λιγότερο απ' ό,τι στο παρελθόν), είναι μια έννοια που ορίζει την πνευματικότητα κυρίως ως αυτοσυγκράτηση. Δηλαδή, «πνευματικότητα» είναι το να μπορεί ο άνθρωπος να συγκρατεί τις ορμές του, τα συναισθήματά του, τις επιθυμίες του. Έτσι λοιπόν, ο άνθρωπος που δεν θυμώνει δικαιούται να ονομαστεί, σύμφωνα με την εκδοχή αυτή, «πνευματικός άνθρωπος» ή εκείνος που δεν έχει έντονες σαρκικές επιθυμίες ή τις έχει δαμάσει λέγεται «πνευματικός άνθρωπος».

Θα ονομάζαμε αυτού του είδους την πνευματικότητα «ηθικολογική». Κι αυτό, διότι το ενδιαφέρον όλο βρίσκεται στην ηθική, όπως αυτή νοείται με βάση εξωτερικά κριτήρια. Δεν αρκεί η εξωτερική εμφάνιση κάποιας αρετής για να ονομαστεί κάποιος «πνευματικός άνθρωπος»

Η παραπάνω εκδοχή της πνευματικότητας θα μπορούσε να ονομάζεται και «πουριτανική»(από την λατινική λέξη purus δηλαδή καθαρός). Αυτή η λέξη μας οδηγεί σε μιαν άλλη πλευρά αυτής της πρώτης εκδοχής περί πνευματικότητας: στη στάση ζωής που αντιμάχεται το σώμα. Η στάση αυτή σκανδαλίζεται από το ανθρώπινο σώμα που έχει ορμές και επιθυμίες · αδυνατεί να θεωρήσει ότι το σώμα είναι δυνατόν να συμμετέχει στην πνευματικότητα.

Ένα άλλο είδος πνευματικότητας είναι η λεγόμενη «ψυχολογική πνευματικότητα». Το είδος αυτό θέτει προτεραιότητα στην ψυχολογική εμπειρία, στο τι αισθάνεται και νιώθει ο άνθρωπος ψυχολογικά – εάν δηλαδή αυτό που αισθάνεται είναι ωραίο, τότε πνευματικά είναι σε καλό δρόμο, είναι κοντά στον Θεό · αν πάλι νιώθει άσχημα, είναι μακριά από τον Θεό. Αυτή η νοοτροπία θεμελιώνεται συχνά σε συγκεκριμένα χωρία της Καινής Διαθήκης, όπου ο Χριστός παρουσιάζει τη χαρά ως αποτέλεσμα της υγιούς σχέσης του ανθρώπου με τον Θεό. Και πράγματι, κοντά στον Θεό υπάρχει χαρά ενώ αντίθετα μακριά απ' το Θεό υπάρχει δυστυχία. Όμως δεν υπάρχει μονάχα η αληθινή χαρά, αλλά υπάρχει και η «ψυχολογική» χαρά, η χαρά ως ψευδαίσθηση, ως αυταπάτη. Και αντίθετα, υπάρχει δυσφορία-δυστυχία που οφείλεται στο ότι ο άνθρωπος είναι μακριά από τον Θεό, αλλά υπάρχει και δυσφορία-δυστυχία ενώ ο Θεός είναι πολύ κοντά στον άνθρωπο.

Η πνευματικότητα που ζούμε στις ενορίες και τα μοναστήρια μας έχει κάτι κοινό με την «πνευματικότητα» των διαφόρων θρησκευτικών ομάδων και αιρέσεων της σύγχρονης αμερικανικής Βαβυλωνίας: δίνουν και οι δύο προτεραιότητα στο ψυχολογικό βίωμα.

Ένα παράδειγμα τέτοιου ψυχολογικού βιώματος αντικατοπτρίζεται σε αυτό που ακούμε συχνά να λένε κάποιοι νέοι: «πηγαίνω στην εκκλησία καμιά φορά για να ηρεμήσω». Αυτή η ηρεμία είναι αίσθημα ψυχολογικής υψής. Ωστόσο, αποτελεί μόνο ένα προστάδιο, το πρώτο σκαλοπάτι πάνω στο οποίο πρέπει αργότερα να χτιστεί η αληθινή πνευματικότητα.. Δυστυχώς όμως, πολλοί από εμάς παραμένουμε

εγκλωβισμένοι σ' αυτό το προστάδιο .Έτσι ακούμε συχνά γονείς να λένε πως την ώρα της λατρείας ηρεμούν και όταν γυρνάνε σπίτι τσακώνονται με τα παιδιά τους. Αυτή είναι μια πνευματικότητα ανώριμη, νηπιακή. Κι ακόμα, είναι μια πνευματικότητα που υστερεί σε αγάπη, δίνει έμφαση στο πώς νιώθει το άτομο κι όχι στο πώς τοποθετείται απέναντι στον διπλανό του. Είναι μια πνευματικότητα που δεν θα διστάζαμε να την ονομάσουμε «εγωκεντρική».

Και πέρα από το χώρο της δικής μας Εκκλησίας, ενδέχεται αυτή η πνευματικότητα να ευδοκιμεί, με συγκεκριμένες εκφάνσεις και χαρακτηριστικά, και στους χώρους άλλων αιρέσεων και παραθρησκευτικών ομάδων .Με τον τρόπο τους οι ομάδες αυτές αγκαλιάζουν όλους όσοι τους πλησιάζουν, τους καλωσορίζουν, τους προσφέρουν κάτι μετά τη λατρεία και τους δίνουν τη δυνατότητα να ψάλουν όλοι μαζί, ή να παρακολουθήσουν ένα συναισθηματικό κήρυγμα που ξεσηκώνει τις ψυχές. Όλα αυτά συνιστούν μια ψυχολογική πνευματικότητα που ξεκουράζει, γοητεύει και εμπνέει (ακόμα και τον ορθόδοξο πιστό που συχνά παρασύρεται από τέτοιες ομάδες) κι έτσι ο άνθρωπος μετά απ' όλα αυτά πηγαίνει σπίτι του με την ψευδαίσθηση ότι, επειδή ένιωσε καλά σε όλη αυτή τη διαδικασία και ηρέμησε, έγινε κατοικητήριο του Αγίου Πνεύματος. Άρα η ψυχολογική πνευματικότητα είναι η πνευματικότητα που βασίζεται στο πώς αισθάνεται κανείς.

Κι ακόμα παραπέρα, αυτή η πνευματικότητα απαντά και στο χώρο μιας «κοσμικής» αντίληψης περί πνεύματος. Τα τελευταία χρόνια, βλέπει κανείς στα αμερικανικά βιβλιοπωλεία έναν ιδιαίτερο τομέα που ονομάζεται «Πνευματικότητα» (Spirituality). Αυτός ο τομέας ορίζεται με κριτήρια καθαρά ψυχολογικά και διακρίνεται από τον τομέα «Θρησκεία» (Religion), όπου κανείς συναντά βιβλία πιο θεολογικά. Η πνευματικότητα που υπονοεί ο τομέας «Πνευματικότητα» περιγράφεται με όρους ψυχολογικούς κι όχι θρησκευτικούς. Γι' αυτό και στον δυτικό κόσμο το να πηγαίνει κανείς στην εκκλησία, να κάνει τις καθιερωμένες προσευχές του, να μελετά την Αγία Γραφή μαζί με άλλους και να νηστεύει (αν προβλέπει κάτι τέτοιο η Ομολογία του), αποτελεί έκφανση θρησκευτικότητας κι όχι πνευματικότητας. Πνευματικότητα, κατά την αντίληψη αυτή των αμερικανικών βιβλιοπωλείων, θεωρείται το να στοχάζεται κανείς για το θείο και να συγκινείται από αυτά που σκέφτεται, να νιώθει ότι αγαπάει τον διπλανό του και να προσφέρεται σ' αυτόν, όπως ο καθένας το καταλαβαίνει κάτι τέτοιο. Έτσι, η πνευματικότητα αυτή αποστασιοποιείται από τη θεσμοποιημένη

θηρσκευτικότητα της Εκκλησίας και αποκτά χαρακτήρα ατομικής ψυχολογικής εμπειρίας. Δεν έχει σχέση με το Άγιο Πνεύμα, αλλά κάνει χρήση του όρου «πνεύμα» με τρόπο καταχρηστικό.

Μέσα σ' αυτή την πνευματικότητα –όσο κι αν φαίνεται παράξενο– ο δυτικός κόσμος περιλαμβάνει και αυτό που ονομάζουμε «διεύρυνση της συνειδητότητας». Αυτός ο όρος περιγράφει τον άνθρωπο εκείνο που αρχίζει να αισθάνεται, να βλέπει και να ακούει πράγματα που συνήθως δεν βλέπει και δεν ακούει · τον άνθρωπο εκείνο που έχει διευρυμένο πεδίο εμπειρίας. Συνήθως αυτή η διεύρυνση επιχειρείται με διαλογισμό ή με τεχνικές που καλλιεργούνται σε ορισμένες επικίνδυνες θρησκευτικές ομάδες (cults). Υπάρχουν συγγραφείς που προβάλλουν αυτή τη διεύρυνση ενταγμένη στο κλίμα της «πνευματικότητας», διότι, όπως υποστηρίζουν, μέσα από τη διεύρυνση αυτή έρχεται ο άνθρωπος σε επαφή με ολόκληρο το σύμπαν, με την αρμονία και την αλήθεια του κόσμου.

Στον χαρακτηρισμό «ψυχολογική» και «εγωκεντρική» πνευματικότητα θα προσθέσουμε κάτι ακόμα : είναι μια πνευματικότητα που ενδιαφέρεται μόνο για την ατομική δύναμη του ανθρώπου και «δεν δίνει δεκάρα» για τον διπλανό του. Πέρα κι από την εμπειρία (το να νιώσει δηλαδή ο άνθρωπος ωραία), η «πνευματικότητα» αυτή, στις πιο δυνατές μορφές της, νοιάζεται βασικά για την απόκτηση ατομικής δύναμης. Αυτό εκφράζεται με μια συγκεκριμένη νοοτροπία εκζήτησης των χαρισμάτων του Αγίου Πνεύματος. Υπάρχει πια πολύ μεγάλη βιβλιογραφία γύρω από τη ζωή των αγίων μας. Διαβάζουν οι πιστοί τα θαυμαστά επιτεύγματα που περιγράφονται στα συναξάρια, και αρχίζουν –κυρίως οι νέοι– να τα ζηλεύουν. Σκέφτονται πόσο όμορφα θα ήταν να έχουν τις αρετές ή τα χαρίσματα του τάδε αγίου. Και λίγο-λίγο, χωρίς να το καταλαβαίνει κανείς, μπαίνουν στη λογική της δίψας για δύναμη. Η συλλογιστική τους ενδόμυχα και ανεπίγνωστα είναι η εξής: «Πώς θα καταφέρω να γίνω δυνατός αποκτώντας τα χαρίσματα του Αγίου Πνεύματος; Ποιος θα μου τα δώσει, αφού δεν μπορώ να τα αποκτήσω μέσα από τη ρουτίνα της καθημερινής μου ζωής; Η Εκκλησία! Ας μπω λοιπόν στην Εκκλησία, ώστε μέσα από τα μυστήριά της να αποκτήσω τη δύναμη των χαρισμάτων». Με άλλα λόγια, η Εκκλησία γίνεται μέσο για την απόκτηση ενός στόχου. Κι ο στόχος αυτός είναι η απόκτηση δύναμης δια της δυνάμεως του Θεού. Αυτό όμως συνιστά πλήρη ανατροπή της Ορθόδοξης Θεολογίας...

Η ορθόδοξη συλλογιστική είναι ακριβώς η αντίθετη: «Ποιος είναι ο απώτερος στόχος του χριστιανού; Να εισέλθει πραγματικά στην Εκκλησία, να εκκλησιοποιηθεί, δηλαδή να κοινωνήσει με τους άλλους την αγάπη. Πώς θα το πετύχει αυτό; Δια της ασκήσεως!». Η άσκηση τώρα γίνεται μέσο για να φτάσεις στο σκοπό που είναι η εκκλησιαστική κοινωνία της αγάπης. Αν ξεφύγει κανείς από αυτή τη σειρά, από αυτή τη συλλογιστική, συναντά τραγικά φαινόμενα. Η Εκκλησία πολλές φορές ταλαιπωρείται από ανθρώπους που την κατέστησαν μέσο για να πετύχουν τον σκοπό τους, να εκπληρώσουν προσωπικές τους επιδιώξεις και να αποκτήσουν την ψευδαίσθηση του «πνευματικού ανθρώπου».

Σ' αυτή τη δεύτερη κατηγορία πνευματικότητας ανήκει και η άποψη που λέει «πάω στην Εκκλησία για να θεραπευτώ». Είναι μια άποψη που ακούγεται συχνά. Όμως στον πυρήνα της υπάρχει και πάλι η μετατροπή της Εκκλησίας σε μέσο, αφού στόχος της είναι η θεραπεία και όχι η εκκλησιοποίηση. Ο άνθρωπος που έχει στο νου του αυτή την άποψη εισέρχεται στην Εκκλησία για να θεραπευτεί ατομικά κι όχι για να αποζητήσει «τους αδελφούς μου και τις αδελφές μου», όπως έλεγε ο άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός. Αν εισέλθει κανείς στην Εκκλησία αποζητώντας τους αδελφούς, θα θεραπευτεί. Αν εισέλθει αποζητώντας τη θεραπεία, θα χρησιμοποιήσει τους άλλους ως μέσα για μια θεραπεία αμφίβολη. Συνεπώς, αυτό που πρωτεύει μέσα στην Εκκλησία είναι η σχέση μας με τα αδέρφια μας. Η Εκκλησία μάς σώζει όχι ως ένα αφηρημένο σώμα ή μια ατομική προσπάθεια, αλλά ως ομάδα αδελφών που κοινωνούν μεταξύ τους ουσιαστικά. Και ποια είναι η κοντινότερή μας Εκκλησία; Δεν είναι η ενορία του καθενός, αλλά η οικογένειά του! Εάν δεν μπορέσουμε μέσα στην οικογένειά μας να δούμε τον άλλο ως ευλογία, τότε δεν θα μπορέσουμε να το κάνουμε ούτε μέσα στην ενορία...

Η δεύτερη αυτή εκδοχή περί πνευματικότητας αποτελεί παιδί της πρώτης, δηλαδή της «ηθικολογικής-πουριτανικής» πνευματικότητας – γεννιέται ως αντίδρασή της. Κι αυτό εξηγείται ως εξής: Η πνευματικότητα του δυτικού Χριστιανισμού ήταν επί αιώνες –από το μεσαίωνα μέχρι τώρα– πνευματικότητα του πρώτου τύπου, «ηθικολογική- πουριτανική» έδινε δηλαδή βάση στα εξωτερικά στοιχεία, στον τρόπο της συμπεριφοράς. Οπότε ο σύγχρονος άνθρωπος που ελευθερώθηκε ουσιαστικά τις τελευταίες δεκαετίες από τα δεσμά του δυτικού Χριστιανισμού, έδωσε έμφαση σ'

αυτό που νωρίτερα είχε παραμεληθεί, στο ψυχολογικό μέρος. Πάνω λοιπόν στα συναισθήματα και στις επιθυμίες οικοδόμησε τη δεύτερη «πνευματικότητα», ως αντίδραση στην πρώτη. Ωστόσο, και οι δύο βρίσκονται σε λάθος κατεύθυνση. Μπορεί η μία να αντιμάχεται την άλλη, αλλά και οι δύο βρίσκονται κατ' ουσίαν στην ίδια τροχιά.

Η πνευματικότητα μέσα από την ορθόδοξη προοπτική, έχει χαρακτήρα οντολογικό. Αυτό σημαίνει ότι αγκαλιάζει ολόκληρο τον άνθρωπο στην ακεραιότητά του, να μη μένει τίποτα έξω από την πορεία του προς τον Θεό – ούτε τα συναισθήματα, ούτε οι επιθυμίες του, ούτε το σώμα του. Κι όλα τα αγκαλιάζει με αγάπη και στοργή και βλέπει μέσα τους τη σφραγίδα της αγάπης και της σοφίας του Θεού. Ξεχωρίζει κάθε ανθρώπινη λειτουργία από την αμαρτία και αναγνωρίζει στη φύση του ανθρώπου την ευλογία της δημιουργικής πρόνοιας του Θεού.

Εμείς δυστυχώς συχνά εγκλωβιζόμαστε σε ένα στοιχείο της ύπαρξής μας γι' αυτό και δυσκολευόμαστε να ανοιχτούμε στην ορθόδοξη πνευματικότητα. Ο νεαρός που ζει μια πολύ ελευθεριάζουσα ζωή εγκλωβίζεται σε ένα στοιχείο, στο σώμα. Ο γονέας που βιώνει την πνευματικότητα ψυχολογικά μόνο, εγκλωβίζεται κι αυτός σε ένα στοιχείο, στα συναισθήματά του. Τέλος, αυτός που θέλει να αποκτήσει χαρίσματα για να είναι δυνατός, εγκλωβίζεται στις επιθυμίες του. Ο κίνδυνος του εγκλωβισμού υπάρχει παντού, όταν απουσιάζει από την πνευματικότητά μας αυτό το οντολογικό στοιχείο της ορθόδοξης οπτικής.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό της ορθόδοξης πνευματικότητας είναι ότι πραγματοποιείται εν Αγίω Πνεύματι. Αυτό σημαίνει πως ο άνθρωπος αγωνίζεται με τον «πρακτικό αγώνα των αρετών», όπως λένε οι άγιοι, αλλά ξέρει πως αυτό δεν είναι το τέρμα του δρόμου · κι έτσι αν δήθεν αποκτήσει κάποια αρετή δεν μπορεί να υπερηφανευτεί. Ο χριστιανός που εμφορείται από μιαν ορθόδοξη πνευματικότητα θυμάται τα λόγια του αγίου Σεραφείμ του Σάρωφ: «Δεν είναι οι αρετές ο σκοπός της ζωής, αλλά η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος». Και το πότε θα επισκιάσει το Άγιο Πνεύμα έναν άνθρωπο, ανήκει στην κρίση του Θεού, είναι δώρημα που πέμπεται άνωθεν.

Αυτό το τελευταίο, το ότι δηλαδή η χάρις πέμπεται άνωθεν σ' όποιον και όποτε Εκείνος κρίνει, το ξεχνάμε συχνά και συναντάμε έτσι πολλά παράξενα φαινόμενα: άνθρωποι που αγωνίζονται καθημερινά τον σκληρό αγώνα των αρετών αισθάνονται άσχημα επειδή δεν έχουν πνευματική καρποφορία και ουσιαστική σχέση με το Θεό · και ενίοτε πέφτουν σε ζήλια και φθόνο όταν βλέπουν κάποιον διπλανό τους να

αξιώνεται τη χάρη του Θεού, αν και έχει καταβάλει λιγότερο κόπο απ' όσο οι ίδιοι. Και οι χριστιανοί έχουμε την τάση (ειδικά όσοι είμαστε κοντά στην Εκκλησία από μικροί) να μιμούμαστε τον μεγάλο αδερφό της παραβολής του ασώτου και να σκεφτόμαστε ως εξής: «Γιατί ο Θεός να ευαρεστείται περισσότερο από τον διπλανό μας που τόσα χρόνια δεν ήταν κοντά Του, και που έχει κάνει σαφώς λιγότερο αγώνα από εμάς;». Η εύκολη απάντηση σ' αυτή την ερώτηση είναι «δεν ξέρω – μάλλον διότι έτσι έκρινε ο Θεός που βλέπει το βάθος της ψυχής του κάθε ανθρώπου». Υπάρχει όμως και μια άλλη απάντηση, που αποτελεί και το τρίτο χαρακτηριστικό της ορθόδοξης πνευματικότητας: η αγάπη.

Θα αναρωτηθεί κάποιος: «Μα καλά, και η άσκηση; Τι γίνεται με την άσκηση, για την οποία έχουμε διαβάσει σελίδες και σελίδες;». Η άσκηση υπάρχει προκειμένου να καταστούμε ικανοί να αγαπήσουμε. Και η πιο δύσκολη άσκηση είναι η αγάπη του διπλανού μας. Είμαστε όμως τόσο ναρκισσιστές κι εγωιστές που δεν μπορούμε να αγαπήσουμε το πρόσωπο του άλλου που έχουμε απέναντί μας, κι έτσι χρειάζεται να ξεκινήσουμε την άσκησή μας από τα μικρότερα και καθημερινά (π.χ. τη νηστεία των τροφών). Το τέρμα και ο στόχος όμως είναι η αγάπη του διπλανού, η αγάπη του πραγματικού του προσώπου, όχι του προσώπου που θα επιθυμούσαμε να έχει. Το να αγαπήσεις τον διπλανό σου και να τον κάνεις να αισθανθεί ότι έχει αξία ως άνθρωπος, αποτελεί την ουσία της αγάπης και τη δυσκολότερη μορφή άσκησης.

Το να συναντήσεις το πραγματικό πρόσωπο του άλλου δεν μπορεί να γίνει χωρίς τις μικρές ασκήσεις της καθημερινότητας που μας βάζει η Εκκλησία. Κι αυτό, διότι συνήθως εμείς δεν σχετιζόμαστε πραγματικά μ' αυτόν που έχουμε απέναντί μας, αλλά με αυτόν που θα θέλαμε να έχουμε. Για την ορθόδοξη πνευματικότητα, το κριτήριο δεν είναι η κατάνυξη, ούτε η εξαύλωση, ούτε η απομόνωση, ούτε τα δάκρυα καθ' εαυτά. Το κριτήριο είναι η αγάπη, κι όλα τα άλλα υπάρχουν για να υπηρετούν την αγάπη. Ας το διευκρινίσουμε αυτό με ένα παράδειγμα: Ενδέχεται κάποιος μέσα από τη λατρεία της Εκκλησίας, ή μέσα από τη βραδινή του προσευχή να καταλάβει πόσο αμαρτωλός είναι και να έρθει σε κατάνυξη. Αυτό είναι μια ευλογία, ένα δώρο του Θεού. Αλλά αυτό το δώρο δεν του δόθηκε για να μείνει σ' αυτό. Δεν πρέπει, με την προσδοκία του να ζει συνεχώς αυτήν την κατάνυξη, η πνευματικότητά του να περιοριστεί στην προσευχή και τη λατρεία. Πρέπει να καταλάβει πως αυτή η

κατάνυξη είναι μέσο για την αγάπη του διπλανού – πώς μπορεί κάποιος να αγαπήσει τον διπλανό του αν δεν συνειδητοποιήσει τη δική του προσωπική αθλιότητα, αν δεν εξέλθει από την αυταπάτη πως αυτός ο ίδιος είναι ο πιο σπουδαίος στις σχέσεις του; Να λοιπόν τι χρειάζεται η κατάνυξη: να μας βοηθήσουμε να φτάσουμε στην αγάπη.

Τελικά παρατηρούμε πώς οι προκλήσεις των εκάστοτε εποχών αποβαίνουν ευεργετικές για την Εκκλησία μας αφού την αναγκάζουν να διευκρινίσει σημεία της Θεολογίας της και να αποτινάξει λάθη του παρελθόντος. Την βοηθούν να συνειδητοποιήσει πληρέστερα τη δική της ταυτότητα. Γι' αυτό ας είμαστε αισιόδοξοι παρά τις όποιες άσχημες εξελίξεις, ή μάλλον εξ αιτίας τους! Ας σταματήσουμε εδώ, επισημαίνοντας εν κατακλείδι και με έμφαση πως η μόνη αληθινή πνευματικότητα, αυτή που θα βάλει τον άνθρωπο στη Βασιλεία του Θεού, αυτή που θα αναδείξει την Ορθόδοξη Εκκλησία τον 21ο αιώνα, είναι η πνευματικότητα της αγάπης.

1.4 Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Παρά τις συνήθειες ομιωγές και τους θρήνους για την έλλειψη ή την απώλεια της πνευματικότητας από τον σύγχρονο τρόπο ζωής, παρά την «*κρισιολογία*» που χαρακτηρίζει ποικίλες πλευρές του λόγου ηθικιστών διανοουμένων της κοσμικής σκέψης, αλλά πολλές φορές και το ίδιο το κήρυγμα και τον ποιμαντικό λόγο λειτουργών της Εκκλησίας μας, η «*πνευματικότητα*» ζει και βασιλεύει στην εποχή μας. Έχουμε «*πληθωρισμό*» πνευματικότητας σήμερα. Και είναι σημαντικό να το καταλάβουμε αυτό, γιατί πολλές φορές, εξαιτίας της αλλοτρίωσης που έχουν υποστεί τα εκκλησιαστικά μας κριτήρια, αδυνατούμε να διακρίνουμε και να διαφοροποιήσουμε το «*πνεύμα της εποχής*», της κάθε εποχής, από την πνευματικότητα της Εκκλησίας ως Σώμα Χριστού πορευόμενου εντός της ιστορίας, το οποίο αντιμετωπίζει τις εκάστοτε προκλήσεις που η ιστορία θέτει ενώπιον των μελών του.

Η εποχή μας, θα λέγαμε, μοιάζει από μια άποψη με την πρωτοχριστιανική εποχή όπως αυτή περιγράφεται σε επιστολές των αποστόλων και σε κείμενα αντιαιρετικών συγγραφέων των πρώτων αιώνων. Ψευδοπροφήτες και ψευδομεσσίες ευαγγελίζονται και σήμερα τη σωτηρία και την *πνευματική ευτυχία*, σε ένα συγκρητιστικό περιβάλλον που απειλεί τον πνευματικό προσανατολισμό των πιστών,

καθώς και εμείς, οι λειτουργοί του Σώματος, δεν αποτελούμε πολλές φορές την πνευματική πυξίδα, που θα οδηγήσει στην εύρεση της πνευματικής «οδού», της Εκκλησίας.

Υπάρχει, λοιπόν, «πνευματικότητα» για όλους στο «πανέρι της Νέας Εποχής», όπως έχει ονομαστεί με διάθεση διθυραμβική η εποχή μας: «Πνευματικότητα» για τις οικονομικά και μορφωτικά υστερούσες κοινωνικές τάξεις, «πνευματικότητα» και για τους ευνοημένους και τυχερούς της παγκόσμιας και εγχώριας οικονομικής ανθοφορίας, τις «ελίτ» όπως τις ονομάζει η κοινωνιολογία. «Πνευματικότητα» για τις νεαρές ηλικίες που αναζητούν εναγώνια νόημα για να καλύψουν το κενό της εφηβικής ανασφάλειας. «Πνευματικότητα» και για τις μεγαλύτερες ηλικίες που πλησιάζουν το τραγικό τέλος της φθαρτής μας ύπαρξης και αναζητούν τρόπους να το ξεорκίσουν. Το κυρίαρχο χαρακτηριστικό της «πνευματικότητας» των ημερών μας όμως είναι η ένταξή της στο παιχνίδι και στους κανόνες της οικονομίας και της αγοράς. Η «πνευματικότητα» σήμερα είναι ένα προϊόν, όπως όλα τα άλλα. Παράγεται ανάλογα με τις ανάγκες της «αγοράς πνευματικότητας», μπαίνει σε διανομή και κυκλοφορία, όπως όλα τα εμπορεύματα. Αγοράζεται και καταναλώνεται. Αίφνης, πρόκειται για μια «πνευματικότητα χωρίς πνεύμα», αλλά με οικονομικό υπόστρωμα, κατά το «πνεύμα της εποχής», όπως αναφέραμε.

Μια φευγαλέα ματιά στις στήλες των εφημερίδων και των περιοδικών life-style θα μας πληροφορήσει για τις «συνταγές ευτυχίας» και απαλλαγής από το βάρος της προσωπικής, χωρίς δεκανίκια, υπεύθυνης και ελεύθερης αντιμετώπισης της ζωής. Την ευτυχία πλέον, την προσωπική επιλογή αναμέτρησης με το νόημα του βίου, την έχουν αναλάβει, αντί ημών για εμάς, τα ωροσκόπια των αστρολόγων, η χειρομαντεία και οι καφετζούδες, αλλά και άλλοι, επιτήδειοι ειδήμονες της ανθρώπινης υπαρξιακής ανασφάλειας και του φόβου σ' ένα μεταβαλλόμενο κόσμο του οποίου «σείονται τα θεμέλια». «Φοβάμαι όλ' αυτά που θα γίνουν για μένα, χωρίς εμένα...», θα συμφωνούσαμε με τον σύγχρονο στιχουργό...

Αν περάσουμε τώρα από την μοντέρνα έντυπη ενημέρωση στη μεταμοντέρνα εικονολογία της τηλεόρασης και του διαδικτύου, θα σαστίσουμε με την προσφερόμενη «εικονική πνευματικότητα». Από συζητήσεις για τη σκοτεινή πλευρά της «πνευματικότητας», π.χ. Σατανισμός και Μασωνία, ομαδικές αυτοκτονίες ολόκληρων θρησκευτικών «σεκτών», μέχρι και την επικρατούσα μορφή της

«πνευματικότητας» ως συμπλήρωμα του life-style, αξεσουάρ της σύγχρονης «ναρκισσιστικής προσωπικότητας», όπως το Feng Sui, η Yoga και άλλες μορφές εναλλακτικής πνευματικότητας. Ο σύγχρονος άνθρωπος, αναζητώντας ψυχολογικά αναπληρώματα για την ψυχοφθόρα ένταση της σύγχρονης εργασίας και ζωής, αποζητά στήριγμα σε κοσμοθεωρητικές παραδόσεις της αρχαιότητας, κυρίως από το λεγόμενο χώρο του «μυστικισμού», αλλά με σαφή προτίμηση στην απωανατολική φιλοσοφία και θρησκευτικότητα. Ανακαλύπτει το Βούδα μαζί με τον Χριστό, τις «μετεμψυχώσεις» μαζί με τη «θεολογία του ησυχασμού», τον «γκουρού» και τον «γιόγκι» μαζί με τον «πνευματικό πατέρα» και τον «γέροντα».

Σύμφωνα με τα παραπάνω, θα λέγαμε ότι υπάρχει μια τάση να θριαμβολογούμε, καθώς μελετητές της σύγχρονης ζωής μιλούν για «επιστροφή του Θεού» στις μέρες μας και για «νέα θρησκευτική συνείδηση» της εποχής μας, αλλά και διαπιστώνουν ότι ξεπεράστηκε το στάδιο εκείνο της νεωτερικής εποχής που χαρακτηριζόταν από την «εκκοσμίκευση» και την κυριαρχία της αθεΐας σε επίπεδο ιδεολογίας αλλά και κοινωνίας. Η εποχή μας, λένε, είναι «μετα-μοντέρνα» και γι' αυτό και «μετα-εκκοσμικευμένη», ο Θεός και η θρησκεία επιστρέφουν θριαμβευτές, παίρνουν τη «revanche»

Οικειοποιούμενοι αυτές τις διαπιστώσεις, προσπερνάμε το γεγονός ότι η θρησκευτική αυτή αφύπνιση δεν αφορά αποκλειστικά τον Χριστιανισμό και την Εκκλησία, αλλά αντίθετα, και η Εκκλησία και η πνευματικότητά της παρασύρονται στη δίνη αυτή του καινούργιου «συγκρητισμού», όπου όλα γίνονται ανεκτά, στο σύγχρονο χωνευτήρι της αγοραίας διακίνησης εμπορευμάτων, ιδεών και προσώπων. Η ίδια η αγορά μένει ακλόνητη στην απόλυτη αλήθεια της και αναλαμβάνει τη διακίνηση και την εμπορία ακόμη και «αληθειών», θρησκευτικών και μεταφυσικών πεποιθήσεων, ευρύτερα πολιτισμικών αγαθών. Στον γενικότερο καταναλωτικό αφιονισμό της κοινωνίας περίοπτο καταναλωτικό προϊόν είναι και η «πνευματικότητα», πνευματικότητα κάθε μορφής και προελεύσεως, μείγμα Δύσης και Ανατολής, μείγμα θρησκείας και επιστήμης, μεταφυσικής και πολιτικής, Χριστού και Βούδα, Ανάστασης και Μετεμψύχωσης.

Συμπτώματα, τα παραπάνω, ενός κλίματος ανορθολογισμού που χαρακτηρίζει τη ζωή μας, μας κάνουν να σκεφτούμε ότι η πολεμική μιας εκκλησιαστικής απολογητικής μερίδας στην ορθολογικότητα πλήττει και την ίδια την Εκκλησία. Κι

αυτό καθώς, σχετικοποιείται και η αλήθεια της Εκκλησίας, που, χωρίς να βάλλεται ευθέως όπως παλαιότερα, αλλοιώνεται και αλλοτριώνεται με δόσεις και ενέσεις «νέας πνευματικότητας».

Αυτή λοιπόν η *New Spirituality* (νέα πνευματικότητα), η *New Religious Consciousness* (νέα θρησκευτική συνείδηση), σύμφωνα με μελετητές των φαινομένων με θεολογική οπτική και κριτική ματιά στα γεγονότα, αποτελεί την «ανάδυση ενός ιδιότυπου ανορθολογισμού, που σχετίζεται με μια σειρά μεταφυσικών αντιλήψεων και εμπειριών, από τον αποκρυφισμό και την παραψυχολογία μέχρι τον νεοπαγανισμό, το μεταφυσικό φεμινισμό και τη μαγεία. Μέσα σ' αυτό το γιγάντιο νέο πνευματικό ρεύμα συναντώνται τα πιο ετερόκλητα στοιχεία, προερχόμενα από τις θρησκευτικές παραδόσεις Ανατολής και Δύσης, αναβιώνουν πανάρχαιες θρησκευτικές τεχνικές και πεποιθήσεις, ενώ παράλληλα βρίσκουν πρόσφορο έδαφος ανάπτυξης οι ποικίλες επιστημονικοφανείς "ψυχοτεχνολογίες" ... Η "νέα πνευματικότητα" διαπερνά όλους τους χώρους της δημόσιας και ιδιωτικής ζωής, διεισδύοντας ακόμα και σε τομείς κατεξοχήν εκκοσμικευμένους: φυσικές επιστήμες, ιατρική, μάρκετινγκ, πωλήσεις, οικονομία, εργασιακές σχέσεις, εκπαίδευση. Επιπλέον, η επιρροή της είναι εξόφθαλμη στο χώρο της μουσικής, των Μ.Μ.Ε., του κινηματογράφου, του διαδικτύου, της αισθητικής, της μόδας, της οικολογίας...» (Δημ. Αρκάδας-Δημ.Μπεκριδάκης, Λόγος σκληρός. Κεφάλαια τοξικής θεολογίας.)

Με την «νέα πνευματικότητα» έχουμε μια θρησκευτική-μεταφυσική νομιμοποίηση της στροφής από την κοινωνία στο άτομο. Συγκεκριμένα, ο «ατομικός εαυτός» κατανοείται ως «τόπος του ιερού, Θεοφάνεια, φανέρωση του Θεού». Όλα αυτά φαίνονται σαν μια νέα μορφή ειδωλολατρίας. Εδώ βρισκόμαστε πολύ μακριά από τη φανέρωση του Θεού και τη σχέση μαζί Του στο πλαίσιο της ευχαριστιακής-κοινωνιακής εμπειρίας του Σώματος του Χριστού: Από την πρόγευση και την ενεργό προσμονή της «Βασιλείας του Θεού» ο σύγχρονος πολιτισμός έχει περάσει στην «Βασιλεία του αποθεωμένου εαυτού», στον «ανακυκλωμένο εαυτό»

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δώσουμε στο γεγονός ότι σ' αυτή τη «νέα πνευματικότητα», όχι μόνο δεν υπάρχει πολεμική άρνηση και επιθετική απόρριψη του Χριστιανισμού, αλλά αντίθετα ο Χριστός και μοναδικός Σωτήρας κατά την πίστη της Εκκλησίας βρίσκει κι αυτός εύκολα τη θέση του μέσα στο νεοεποχίτικο συγκρητιστικό πάνθεον

Μικρή αντίσταση μπροστά στη λαίλαπα της «νέας εποχής» προβάλλεται από την ορθόδοξη πνευματικότητα, καθώς η ησυχαστική, νηπτική πνευματικότητα, γίνεται αντικείμενο εκμετάλλευσης και αλλοιώνεται από τις νέες τάσεις, οι οποίες την απεκδύουν από το αξονικό εκκλησιολογικό περιεχόμενό της και την εξατομικεύουν. Την ίδια διαστρέβλωση διαπιστώνουμε και όσον αφορά τη «*θεολογία του προσώπου*», η οποία προσλαμβάνεται από πολλούς πιστούς με όρους ατομιστικούς, στην προοπτική των αντιλήψεων της «*νέας πνευματικότητας*». Η *θεολογία της θέωσης* αντιμετωπίζεται ως φυγή από την ιστορία και από τη ζωντανή πραγματικότητα γύρω μας, όπου βέβαια οφείλει να δραστηριοποιείται ο κάθε πιστός και η Εκκλησία ως Σώμα. Τα μυστήρια κατανοούνται ως θεραπευτικές τελετές που αφορούν τον πιστό ατομικά, και όχι ως χαρισματικές πράξεις συσσωμάτωσης στο Σώμα του Χριστού. Εντέλει ο ησυχασμός καταντά εφησυχασμός, η νήψη και η προσευχή αντί να αφυπνίζουν αποκοιμίζουν τη συνείδηση και δυσχεραίνουν τη μετάνοια, η οποία αποτελεί απαραίτητο όρο της πνευματικότητας. Αντί για τη μετάνοια ως μεταστροφή του συνόλου της υπάρξεως με την αποδοχή των ευχαριστων ειδήσεων για την εγγύτητα και τον εγκαινιασμό της Βασιλείας του Θεού, παρατηρείται μια άκοπη και εύκολη, μυστικιστική στροφή στον εαυτό, στη «*θεραπεία του εαυτού*», η οποία δεν απαιτεί τη μετάνοια, αλλά και αδιαφορεί για τον πλησίον.

Αυτή είναι η κατάσταση ενώπιον της οποίας βρίσκεται ο ποιμένας του σήμερα, η Εκκλησία του σήμερα. Δεν ταιριάζει όμως στον Χριστιανισμό η απελπισία, αλλά η ελπίδα. Δεν υποτάσσεται ο Χριστιανισμός στις εκάστοτε μόδες και συρμούς και στην κυρίαρχη φορά των πραγμάτων, αλλά αλλάζει, με την έννοια της μεταμόρφωσης και ανακαίνισης (βλ. *Βάπτισμα, Πάσχα, Ανάσταση*), τον άνθρωπο, την κοινωνία, την ιστορία.

Έχοντας υπόψη το στοιχείο της χριστιανικής ελπίδας, θα λέγαμε ότι υπάρχει πνευματικότητα που χωρίζει τον άνθρωπο από το Θεό, τον συνάνθρωπο και την κτίση ολόκληρη, όπως υπάρχει και πνευματικότητα που ενώνει, εν αγάπη και ελευθερία, τον άνθρωπο ως εκκλησιαστική ύπαρξη με το Θεό, στο μυστήριο του αδελφού-πλησίον, και με την δημιουργία ολόκληρη, σε μια ευχαριστιακή προσέγγιση της ζωής στην καθολικότητά της. Υπάρχει πνευματικότητα που υπηρετεί τα είδωλα της σύγχρονης εποχής: το άτομο, τον εαυτό, την αγορά, τη μόδα, και από την άλλη πλευρά πνευματικότητα που γκρεμίζει τα είδωλα της εκάστοτε εποχής

προσανατολίζοντας τον άνθρωπο στη μέλλουσα Βασιλεία ως μέτρο και κριτήριο των πάντων, ακόμη και της «πνευματικότητάς» μας.

Εδώ οφείλουμε να παρατηρήσουμε ότι δεν αποτελεί η εκκλησιαστική άσκηση ενδυνάμωση του σθένου του ανθρώπου για να αντεπεξέλθει στους ρυθμούς και τις υποχρεώσεις-εντάσεις της σύγχρονης ζωής (σίγουρα ψυχοφθόρες και απειλητικές της υγείας του ανθρώπου), όπως οι πρακτικές και τεχνικές της «νέας πνευματικότητας», αλλά αντίθετα ενσυνείδητη ρήξη και άρνηση αυτού του τρόπου ζωής, της ζωής της αμαρτίας. Δεν είναι μια «πνευματική γυμναστική» που βοηθά και υπηρετεί την ένταξη και την κομφορμιστική υποταγή, αλλά ρήξη και ρωγμή στις απαιτήσεις του κατεστημένου. Ο αληθινός Χριστιανισμός είναι ένας «επικίνδυνος Χριστιανισμός», η αληθινή πνευματικότητα της Εκκλησίας είναι μια «επικίνδυνη πνευματικότητα» για τον κόσμο της πτώσης και της αμαρτίας

Και μόνο από αυτό το γεγονός η πνευματικότητα της Εκκλησίας αποκτά επαναστατικό περιεχόμενο. Περιεχόμενο και όραμα στους αντίποδες μιας ζωής που μετράται με χρήμα, που πωλείται και αγοράζεται, που θυσιάζεται στις ανάγκες της αγοράς, που περιορίζεται στην επιβίωση και τρέφει τον ατομικιστικό ανταγωνισμό, αναιρώντας τις δυνατότητες συμβίωσης και κοινωνίας.

Η πνευματικότητα που ευαγγελίζεται η Εκκλησία δεν υποτάσσεται στους υλιστικούς και ατομιστικούς μονόδρομους, αλλά αφήνει ανοιχτά όλα τα μονοπάτια που οδηγούν τον καθένα στη συλλογική ζωή του Σώματος της Εκκλησίας ως φανέρωσης της τριαδικής ζωής (Πατήρ Υιός και Άγιο Πνεύμα). Εδώ, στη ζωή του εκκλησιαστικού Σώματος, οι ανθρώπινες σχέσεις αλλοιώνονται και μεταμορφώνονται με τη χάρη του Αγίου Πνεύματος, και το άτομο, ο εαυτός, ανοίγεται στις διαστάσεις του «προσώπου», στις πληρωματικές διαστάσεις της στραμμένης όψης-ύπαρξης προς τον πλησίον, στην καθολικότητα της εν Χριστώ κοινωνίας, όπου ξεπερνιούνται η ιδιοτέλεια, ο εγωισμός, οι διαιρέσεις, και κυριαρχούν η αγάπη, η θυσία, η διακονία.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, και εξειδικεύοντας όψεις της πνευματικότητας της Εκκλησίας, που στην παράδοση της Ορθοδοξίας συνδέεται με την Ασκητική, το ζήτημα δεν βρίσκεται στο ποσόν της νηστείας και της εγκράτειας, ούτε βέβαια στην νομικής τάξεως τήρηση νόμων και κανόνων, στα «βαρέα και δυσβάστακτα φορτία» των Φαρισαίων, αλλά αντίθετα στο ποιόν και το περιεχόμενο της υπαρξιακής μας

στάσης, στο ευχαριστιακό ασκητικό ήθος και τη στάση εκείνη της ζωής που απορρέει από την εσχατολογική ένταση και το βίωμα «παρεπιδημίας» σε «τούτον τον κόσμο», αλλά και ταυτόχρονα της ευθύνης και της δράσης εντός αυτού του κόσμου, για την αλλαγή και τη μεταμόρφωσή του.

Δεν αποτελεί η έντονη νηστεία και η άσκηση, την οποία θα ακολουθήσουμε όλοι μας κατά την περίοδο της Μεγάλης Σαρακοστής, διάλειμμα αποτοξίνωσης από το σύγχρονο, ιδιαίτερα τοξικό, τρόπο ζωής, ούτε «υγεινολογία» ανάλογη με το aerobic και τα σύγχρονα sports. Αυτά, δεν έρχονται σε αντιπαράθεση με τον κόσμο της αμαρτίας. Απλά υποβοηθούν την «ομαλή» ένταξή μας σ' αυτόν. Εξ αντιθέτου, η ασκητική πνευματικότητα είναι φανέρωση μιας προοπτικής ανατροπής του. Απορρίπτει η σαρακοστιανή άσκηση την ιδιοτελή κτητικότητα και την εγωιστική ανάλωση-κατανάλωση του κόσμου, ανατρέπει εμφατικά την κτήση και την κατάκτηση, τη χρήση ως κατάχρηση, της κτίσης και των αγαθών της, η οποία και οδηγεί και στην κατάκτηση-κατάχρηση του «άλλου», του συνανθρώπου, του πλησίον. Η άσκηση ανοίγει τον δρόμο στην αυθεντική κοινωνικότητα, στην υποδοχή του «άλλου» ως αδελφού, ακόμη περισσότερο ως «εικόνα» του ίδιου του Χριστού. Και βέβαια, όπου βρίσκεται ο Χριστός, βρίσκεται και το Άγιο Πνεύμα, η «πνευματικότητα».

Οι αναφορές που έγιναν προηγουμένως στη συγκρητιστική και αγοραία πνευματικότητα της νέας εποχής, τις παραθρησκείες, τις σέκτες και τη «λαϊκή ειδωλολατρεία» των ωροσκοπίων και της αστρολογίας, δεν πρέπει να εκληφθούν ως προτροπή για ένα σύγχρονο «κυνήγι μαγισσών» και μια αιρεσιομαχία. Η εγρήγορση στην Εκκλησία δεν αναφέρεται πρώτιστα στους εξωτερικούς εχθρούς, που σίγουρα υπάρχουν, αλλά στην έντονη βίωση της αναμονής του ερχόμενου Κυρίου, η οποία και καθορίζει την πίστη και τη ζωή του Χριστιανού. Επίσης, έχει υποστηριχθεί ότι η χλιαρότητα και η χαλαρότητα της ευχαριστιακής και εσχατολογικής ζωής της εκκλησιαστικής κοινότητας είναι που οδηγεί τον σύγχρονο πιστό να τείνει ευήκοον ους στις «Σειρήνες» της εξωχριστιανικής θρησκευτικότητας. Στροφή στην εκκλησιαστική αυτογνωσία, καθολική βίωση της εν Χριστώ ζωής, μετάνοια και μεταμόρφωση-ανακαίνιση της ζωής μας μέσα στην Εκκλησία είναι αυτό που τελικά χρειάζεται. Μάχη και πόλεμος με τον εαυτό μας, τον κακό εαυτό μας, τον εαυτό μας που απομακρύνεται από τον Χριστό.

Ας δούμε όμως τα χαρακτηριστικά που δίνουν υπόσταση σ' αυτή την «ανατρεπτική» πνευματικότητα της Εκκλησίας, και φανερώνουν αυτό το ήθος που κρίνει το εκάστοτε ιστορικό ήθος του κόσμου.

A) Πρώτ' απ' όλα η **Ελευθερία**. Όπου απουσιάζει η ελευθερία, δεν μπορούμε να ομιλούμε για εκκλησιαστική πνευματικότητα.. Σύμφωνα με τη Γραφή ο Χριστός και το Άγιο Πνεύμα είναι ο «τόπος» της αυθεντικής ελευθερίας. Δεν θα πρέπει να πάψουμε να τονίζουμε την χριστιανική ελευθερία και την ελευθερία ως περιεχόμενο της χριστιανικής πνευματικότητας, ιδιαίτερα σήμερα που επικρατεί η αντίληψη ότι η ελευθερία κυριαρχεί. Κυρίως γιατί οι νέοι θεωρούν ότι μοναδική ελευθερία είναι η «ελευθερία επιλογής» ανάμεσα στο πλήθος των καταναλωτικών προϊόντων και αγαθών, τα οποία διακινούνται σε μια «ελεύθερη αγορά». Αυτό όμως που κυριαρχεί είναι η «καταναλωτική ελευθερία», η οποία δεν ελευθερώνει πραγματικά, αλλά υποδουλώνει τον άνθρωπο

Η ελευθερία της Εκκλησίας ξεκινάει από μια άρνηση. Αρνείται την παραπάνω υποδούλωση στα προϊόντα και στα εμπορεύματα, στην αγορά και στην κατανάλωση. Ακόμη και στην κατανάλωση «ιδεών» και «πνευματικότητας». Εδώ βρίσκεται ένα πρώτο νόημα της νηστείας, της άσκησης, της εγκράτειας στη χριστιανική πνευματικότητα. Άρνηση με χαρακτήρα εσχατολογικό. Χαρακτήρα υπενθύμισης της σχετικότητας του παρόντος βίου και των απελευθερωτικών προσφορών του, αλλά ταυτόχρονα και των αποκλεισμών από αυτή την «απελευθέρωση». Ζήτημα ελευθερίας, αλλά και ζήτημα ισότητας, σε εσχατολογική προοπτική, θέτει η εκκλησιαστική πνευματικότητα, ασκώντας προφητική κριτική στο status του «κόσμου τούτου», ο οποίος υποδουλώνει είτε προσφέρει είτε στερεί αγαθά..

B) Με ένα φαινομενικά παράδοξο τρόπο, η πνευματικότητα της Εκκλησίας έχει επίσης υλικό υπόστρωμα. Δεν είναι ξένη προς τη ζωή της ύλης, δεν υποτιμά ούτε παραθεωρεί την ύλη. Δεν ισχύει για την ορθόδοξη Εκκλησία η κοινόχρηστη, δημοσιογραφική έννοια των «πνευματικών» ανθρώπων που ασχολούνται με το «πνεύμα», δηλαδή τις ιδέες. Μακράν του να είναι άσαρκη και ιδεαλιστική η πνευματική ζωή κατά την Εκκλησία -όπως εσφαλμένα υπάρχει αυτή η προκατάληψη σε πολλούς, και όπως συνήθως υπήρξε η εξωχριστιανική πνευματικότητα στην ιστορία (βλ. Νεοπλατωνισμός, Γνωστικισμός), αλλά και στο παρόν («νέα πνευματικότητα»)- όλα λαμβάνουν την υπόστασή τους και κατατείνουν σε μια «πράξη

τροφής», στη Θεία Ευχαριστία. Εδώ έχουμε τη συγκεφαλαίωση της υλικής ζωής του ανθρώπου, η οποία όμως γίνεται αντιληπτή ως δώρο του Θεού και η οποία καθαγιάζει και θρέφει το Σώμα, καθώς την αντιπροσφέρει ως ευχαριστία στο Δημιουργό. Δεν καλούμαστε να εξέλθουμε της ιστορίας και της υλικής μας ζωής, αλλά όμως η υποδούλωση στα εκάστοτε ιστορικά σχήματα και στην ενδοκόσμια σωτηρία, έχει αντικατασταθεί για τον πιστό από μια αναστάσιμη μεταμόρφωση της ζωής που εισάγει εντός της ιστορίας την εσχατολογική κοινωνία, ισότητα, δικαιοσύνη, ελευθερία.

Γ) Άλλο επίσης βασικό χαρακτηριστικό της πνευματικότητας είναι η **κοινωνική και προφητική της διάσταση**. Αν η πνευματικότητα της «νέας εποχής» επενδύει στον έμφυτο, αλλά και κοινωνικά καλλιεργημένο, ναρκισσισμό του ατόμου και προσανατολίζει σε ψευδείς αυτοπραγματούσεις μέσα σε καθεστώς αντικοινωνικό, ο πνευματικός άνθρωπος της Εκκλησίας, αποτελεί «φωνή βοώντος» στην έρημο της «απώλειας της κοινωνίας». Η ίδια η Εκκλησία είναι η κοινωνία των αγίων, στην οποία ο άνθρωπος θυσιάζει το άτομό του για να γνωρίσει την καθολικότητα της προσωπικής κοινωνίας και το μοίρασμα της αγάπης εν ελευθερία. Η ζωή της Αγίας Τριάδας αποτελεί το όραμα της ζωής της Εκκλησίας, όπως βιώνεται στο πλαίσιο των ευχαριστιακών κοινοτήτων. Μια ζωή όχι στατικότητας και ακινησίας αλλά δυναμισμού και κινητικότητας. Με περιεχόμενο αγαπητικό και θυσιαστικό, μακριά από την εγωιστική απομόνωση και την ατομική αυτάρκεια, καθώς επίσης και μακριά από την μαζοποίηση.

Δ) Προϋπόθεση των παραπάνω αποτελεί ο **χριστολογικός, αγιοπνευματολογικός και εκκλησιολογικός χαρακτήρας** της πνευματικότητάς μας. Δεν νοείται πνευματικότητα χωρίς πίστη στο Χριστό και στο Άγιο Πνεύμα, πνευματικότητα εγωστρεφής και επιδιώκουσα ιδιαίτερα «χαρίσματα», η οποία δεν «οικοδομεί» το Σώμα του Χριστού, την Εκκλησία. Αυτού του είδους η «πνευματικότητα» έχει κατακριθεί, για τον απλούστατο λόγο ότι δεν έχει αγάπη.

Ε) Όλα τα παραπάνω μας οδηγούν στην **αγιότητα** ως την ουσία, το περιεχόμενο και τον απώτερο στόχο της πνευματικότητας στην Εκκλησία. Η συνήθης αντίληψη για την αγιότητα την αντιλαμβάνεται ως γεγονός έκτακτο και μειωψηφικό, που αφορά μόνο κάποιους στις παρυφές της εκκλησιαστικής ζωής, στα μοναστήρια, και που απαιτεί σχεδόν εξωανθρώπινες δυνάμεις.

Στην εποχή μας, με τις ιδιαίτερες συνθήκες και τα ιδιαίτερα προβλήματα που θέτει ενώπιόν μας, η αγιότητα, χωρίς να χάνει την ουσία της, μπορεί να πάρει νέες μορφές, μπορεί να γίνει, «η αντίσταση, η διάσωση και η αναζωογόνηση του θεσμοποιημένου Χριστιανισμού από την πλευρά της πάντα ζέουσας εσχατολογικής συνείδησης. Ο άγιος, ακριβώς ως εξαίρεση, κατανοείται στα πλαίσια της λογικής του θρησκευτικού κανόνα της εποχής του. Ο άγιος, λοιπόν, είναι ο φορέας της αγιότητας, δεν ταυτίζεται μαζί της. Αν η αγιότητα είναι να έχει απήχηση, ν' αποτελέσει όραμα και να λειτουργήσει ως μήνυμα λυτρωτικό για τον σύγχρονο κόσμο, πιστεύουμε πως θα πρέπει ν' αναδειξεί και ν' αναπτύξει τρία βασικά γνωρίσματα:

α) την προφητεία: ο σύγχρονος άγιος οφείλει να είναι προφήτης, και προφήτης σημαίνει άνθρωπος με βαθιά ευαισθησία απέναντι στην ιστορία του κόσμου... Η κριτική του αγίου τραβάει από τα πόδια του κόσμου το χαλί της αντάρκειας και της απολυτοποίησής του.

β) την πρωτοπορία: Ο σύγχρονος άγιος ανοίγει ο ίδιος δρόμους μέσα στην ιστορία και καλεί τον κόσμο να τους περπατήσει.

γ) την υπέρβαση: ο σύγχρονος άγιος γνωρίζει ότι οι κατακτήσεις είναι σχετικές και δεν πρέπει να ιεροποιούνται. Αυτό είναι το νόημα της υπέρβασης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

2.1 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Η λέξη «στρες» αποτελεί τον αγγλικό όρο (stress) αυτού που θα ονομάζαμε στα ελληνικά «ψυχοκοινωνική πίεση». Αφορά ακριβώς στο αίσθημα που έχουμε όταν δεχόμαστε πιέσεις είτε από το εξωτερικό περιβάλλον (π.χ., οικογένεια, σχέσεις, Πανεπιστήμιο, δουλειά) είτε από τον εαυτό μας (προσδοκίες, απαιτήσεις κτλ.) και στον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε όταν δεχόμαστε αυτές τις πιέσεις. Το στρες δεν είναι απαραίτητα κάτι το αρνητικό. Σε μικρή ένταση μάλιστα, μπορεί να είναι και η κινητήριος μας δύναμη. Κανείς μας δεν θα έφερνε σε πέρας για παράδειγμα μία εργασία, αν δεν τον ενεργοποιούσε λίγο στρες. Πρόκειται λοιπόν, για μία φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε εξωτερικές ή εσωτερικές απαιτήσεις ή ακόμη και σε κινδύνους, οπότε και στόχος του στρες είναι να μας βοηθήσει να αντιδράσουμε.

Το στρες ορίζεται σαν η ανταπόκριση που προκαλείται από τους στρεσογόνους παράγοντες ή από τις πραγματικές αντιληπτικές απαιτήσεις οι οποίες παραμένουν άλυτες

Ο Lazarus ορίζει το στρες σαν μια κατάσταση που βιώνουμε όταν οι απαιτήσεις που προβάλλονται πάνω μας δεν μπορούν να εξισορροπηθούν από την ικανότητα μας να ανταποκριθούμε στο στρες. (Jowns 1999).

Ο Bailey και Clarke (1989) αναφέρουν ότι το στρες είναι μια σωρεία από αρνητικά φαινόμενα τα οποία ζουν όλοι οι άνθρωποι και με επίκληση ερευνών έδειξαν ότι το στρες επηρεάζει τη θεραπεία και τα επίπεδα αντίληψης .

2.2 ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

2.2.1 ΟΞΥ ΣΤΡΕΣ

Οξύ στρες: προκαλείται από μία κατάσταση έντονη που μόλις προηγήθηκε (π.χ., συνέντευξη για δουλειά) ή που άμεσα επίκειται (π.χ., ραντεβού με κάποιον που μας ενδιαφέρει). Θέτει το άτομο σε ετοιμότητα και μπορεί να προκαλεί μέχρι και ευχάριστη ένταση, επαναλαμβανόμενο όμως εξαντλεί το άτομο. Το σύντομο, οξύ

στρες έχει ισχυρές αναλγητικές δράσεις. Ο εγκέφαλος μας όταν αντιληφθεί ότι βρισκόμαστε ενώπιον ενός μεγάλου κινδύνου ή μετά από ένα τραυματισμό, απελευθερώνει μια σειρά από ισχυρούς χημικούς παράγοντες που στόχο έχουν να απαλύνουν γρήγορα τον πόνο. Η αναλγησία που προκαλείται από το στρες, εξηγεί το γιατί δεν αισθανόμαστε άμεσα τον πόνο μετά από ένα τραυματισμό. Για παράδειγμα ο μηχανισμός αυτός επιτρέπει σε ένα στρατιώτη στον πόλεμο ή κάποιον που τραυματίζεται ενώ καταδιώκεται, να μπορεί να εστιασθεί περισσότερο στην επιβίωση του παρά στον πόνο που βιώνει. Είναι γνωστές οι περιπτώσεις στρατιωτών που τραυματίζονται από εχθρικά πυρά και το αντιλαμβάνονται μόνο μετά το πέρας της μάχης.

Οι αναλγητικές ουσίες που απελευθερώνονται από τον εγκέφαλο

Οι ουσίες που συνθέτει και απελευθερώνει ο εγκέφαλος κατά τη διάρκεια του στρες, είναι ανάλογες με τις γνωστές μας εθιστικές ουσίες της οικογένειας των οπιοειδών που απαγορεύονται. Οι ουσίες αυτές εκτός από την καταστολή του πόνου, απελευθερώνουν ταυτόχρονα και την ντοπαμίνη που ενεργοποιεί τα νευρικά κυκλώματα στον εγκέφαλο που προκαλούν ευχαρίστηση. Πρόσφατα οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι επιπρόσθετα το στρες, προκαλεί την απελευθέρωση στον εγκέφαλο ουσιών που προσομοιάζουν με τη μαριχουάνα που αποκαλούνται κανναβινοειδή. Η ουσία που παράγει ο εγκέφαλος μας που είναι ανάλογη με τη μαριχουάνα, είναι ιδιαίτερα ισχυρή στην καταστολή του πόνου. Οι ανακαλύψεις αυτές πιθανόν να οδηγήσουν στη δημιουργία φαρμάκων με ισχυρή αναλγητική δράση χωρίς όμως τις παρενέργειες των γνωστών ναρκωτικών όπως η μαριχουάνα.

2.2.2. ΕΠΕΙΣΟΔΙΑΚΟ ΟΞΥ ΣΤΡΕΣ

Επεισοδιακό οξύ στρες: οξύ στρες σε καθημερινή σχεδόν βάση. Τα άτομα αυτά είναι σαν να βρίσκονται διαρκώς «στην πρίζα». Προκαλεί έντονα σωματικά συμπτώματα (π.χ., καρδιακές παθήσεις, έλκος) και προβλήματα στην συμπεριφορά (π.χ., επιθετικότητα, ξεσπάσματα). Υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι υποφέρουν από έντονο στρες συχνά. Βιάζονται συνεχώς αλλά είναι πάντα καθυστερημένοι. Πιστεύουν πως αν κάτι μπορεί να πάει στραβά, θα πάει. Είναι συχνό φαινόμενο σε ανθρώπους με έντονο στρες να είναι συνεχώς σε διέγερση, ενόχληση, να έχουν άγχος και ένταση. Συχνά, περιγράφουν τον εαυτό τους ως «νευρικό».

Ο τύπος προσωπικότητας A.

Αυτός ο τύπος προσωπικότητας εισήχθη από καρδιολόγους για να περιγράψει μια ακραία περίπτωση επεισοδιακού έντονου στρες. Οι άνθρωποι που ανήκουν σε αυτό τον τύπο προσωπικότητας έχουν μια έντονη τάση για ανταγωνισμό, επιθετικότητα, ανυπομονησία, και βιασύνη. Έχει βρεθεί επίσης, πως έχουν την τάση να αναπτύξουν καρδιοπάθειες.

Διαρκής ανησυχία

Οι ανήσυχοι άνθρωποι βλέπουν την καταστροφή γύρω τους σε κάθε βήμα τους. Γι' αυτούς, ο κόσμος είναι ένα επικίνδυνο μέρος όπου κάτι κακό σίγουρα πρόκειται να συμβεί.

Συμπτώματα του επεισοδιακού έντονου στρες

1. διαρκείς έντονοι πονοκέφαλοι
2. ημικρανίες
3. υπερένταση
4. πόνοι στο στήθος
5. καρδιοπάθεια

2.2.3 ΧΡΟΝΙΟ ΣΤΡΕΣ

Χρόνιο στρες: το άτομο βρίσκεται μόνιμα σε μία κατάσταση στρες, την οποία μέσα από τον χρόνο συνηθίζει ως αναπόσπαστο μέρος της ζωής του. Η ζωή τού φαίνεται «μίζερη» και στάσιμη. Το άτομο φθείρεται σωματικά και ψυχικά και νοιώθει δυστυχημένο και ανικανοποίητο. Τα αποτελέσματα αυτού του τύπου στρες είναι αρκετά σοβαρά, καθώς μπορούν να καταλήξουν σε σημαντικά σωματικά ή ψυχικά προβλήματα. Στο χρόνιο στρες, τα πράγματα εξελίσσονται διαφορετικά. Ο εγκέφαλος ενώ είναι ικανός στο σύντομο οξύ στρες να καταστέλλει τον πόνο, δεν μπορεί να τα καταφέρνει εξίσου καλά στο μακράς διάρκειας, χρόνιο στρες. Δεν είναι σε θέση να απελευθερώνει συνεχώς οποιοειδή και οι δυνατότητες του εξαντλούνται. Ταυτόχρονα για να γίνουν τα πράγματα χειρότερα, το στρες βλάπτει την ικανότητα του εγκεφάλου να παράγει ντοπαμίνη που όπως έχουμε δει είναι η χημική ουσία που επηρεάζεται από τα οποιοειδή για να ενεργοποιεί τα νευρικά κυκλώματα ευχαρίστησης. Το χρόνιο στρες λοιπόν, εμποδίζει τις κανονικές δυνατότητες του εγκεφάλου, να μας βοηθά στις δύσκολες στιγμές. Σε αριθμό ανθρώπων, οι αλλαγές αυτές που προκαλεί το χρόνιο

στρες, δημιουργούν τις προϋποθέσεις εγκατάστασης χρόνιου πόνου. Σύμφωνα με ορισμένους ερευνητές, οι βλάβες που υφίσταται το σύστημα της ντοπαμίνης λόγω στρες, είναι η αιτία έναρξης της ινομυαλγίας. Πρόκειται για μια πάθηση που χαρακτηρίζεται από μεγάλη ευαισθησία στον πόνο, με συχνή εκδήλωση ανεξήγητων πόνων σε διάφορα σημεία του σώματος. Η ινομυαλγία φαίνεται ότι σε πολλούς ασθενείς αλλά όχι σε όλους, σχετίζεται με ασυνήθιστα χαμηλά επίπεδα της κορτιζόνης στον οργανισμό. Η κορτιζόνη είναι από τις βασικές ορμόνες του στρες. Η απουσία ικανοποιητικών συγκεντρώσεων κορτιζόνης, μπορεί να είναι ένδειξη ότι ο οργανισμός δεν ανταποκρίνεται ικανοποιητικά στο στρες δηλαδή δεν μπορεί ούτε να βοηθά στο βαθμό που θα έπρεπε κατά του πόνου. Στην ινομυαλγία παρατηρείται πρόβλημα λόγω απουσίας ορμονών του στρες. Αντίθετα όταν παράγονται με χρόνο τρόπο υπερβολικά ψηλές ποσότητες ορμονών του στρες, δημιουργούνται συνθήκες που ευνοούν τις καρδιοπάθειες, την ψηλή πίεση, την κατάθλιψη και άλλες παθήσεις.

2.3 ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΝΤΟΝΟΥ ΣΤΡΕΣ

Τα συμπτώματα του έντονου στρες εκδηλώνονται σε τέσσερα επίπεδα: στο συναίσθημα, στη σκέψη, στη συμπεριφορά και στο σώμα. Ποικίλουν ανάλογα με την σοβαρότητά τους. Μερικές φορές τα συμπτώματα του στρες γίνονται έντονα και παίρνουν τη μορφή προβλημάτων στη λειτουργικότητα και υγεία. Στήνεται ένας φαύλος κύκλος άγχους και συμπτωμάτων, όπου το ένα επιτείνει το άλλο. Έτσι, η παραγόμενη ανησυχία και οι άλλες αρνητικές συνέπειες ξεφεύγουν από τον έλεγχό μας. Η πίεση που νιώθουμε γίνεται μεγαλύτερη και τα συμπτώματα στη σκέψη, το συναίσθημα, τη συμπεριφορά και στο σώμα μας ακόμα πιο έντονα: Οι συνέπειες του ισχυρού στρες δε σταματούν, δυστυχώς, εδώ. Η ένταση της πίεσης, σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες, μπορεί να προκαλέσει σοβαρότατα προβλήματα και κινδύνους, ακόμα και θάνατο.

Συναίσθημα	Σκέψη	Συμπεριφορές	Σώμα
Στενοχώρια	«Δεν θα τα	παρορμητικότητα	Εφίδρωση

	καταφέρω»		
Ανησυχία	«θα αποτύχω»	Τρίξιμο δοντιών και δάγκωμα νυχιών	Σφιγμένοι μύες
Ενοχές όταν κάποιος ξεκουράζεται επειδή θα έπρεπε να κάνει κάποια δουλειά	«Δεν μου φτάνει ο χρόνος»	Έλλειψη οργανωτικότητας	Συχνουρία / διάρροια
Εκνευρισμός	Θεωρούμε τους άλλους υπεύθυνους για ότι άσχημο μας συμβαίνει	Αναποφασιστικότητα	Χέρια που τρέμουν
		Υπερβολικές απαιτήσεις από τους άλλους	Ξηροστομία
		Απώλεια χούμορ	
Θλίψη	Η σκέψη κολλάει σε κάτι	Δεν απολαμβάνουμε τα πράγματα που απολαμβάναμε παλιότερα	Δυσκολίες στον ύπνο
Άγχος	«Πρέπει να κάνω αυτό, πρέπει να κάνω και το άλλο, πρέπει.....»	Αποφυγή καθηκόντων που προκαλούν άγχος	Κεφαλαλγίες και άλλοι πόνοι σε διάφορα σημεία του σώματος
Σύγχυση	«Χάλια τα πήγα»	Υπερβολικές αντιδράσεις σε μικρές αντικειμενικά ενοχλήσεις	Διαρκές αίσθημα κόπωσης ή εξάντλησης
Γρήγορη εναλλαγή συναισθημάτων	Φοβόμαστε για το χειρότερο	Απρόβλεπτες αντιδράσεις	Αίσθημα πιγμού και δυσκολία στην αναπνοή /λιποθυμικές τάσεις
Θυμός		Επιθετικότητα	Ταχυπαλμίες

Έντονη ανησυχία για το μέλλον		Απώλεια της όρεξης ή υπερβολική όρεξη	Απώλεια ή αύξηση του σωματικού βάρους
		Δυσκολία στην εκφορά του λόγου	
Αίσθημα ακινητοποιήτου	Αδυναμία στη συγκέντρωση	Κοινωνική απόσυρση / απομόνωση	Συχνές αρρώστιες
Απαισιοδοξία	Προβλήματα μνήμης	Κατάχρηση ηρεμιστικών αλκοόλ ή άλλων ουσιών	Χρόνιοι πόνοι σε διάφορα σημεία
Χαμηλό αυτοσυναίσθημα	«Η ζωή μου είναι χάλια»	Αυτοκτονία	Καρκίνος
Διαρκής ανησυχία /φοβίες		Αύξηση ατυχημάτων	Εγκεφαλικό
Κατάθλιψη			Καρδιοπάθειες

2.4 ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Βαθμός στρες=	Ενδεχόμενα γεγονότα που προκαλούν στρες	+	Αντίδραση στα γεγονότα(σωματική, συναισθηματική ή αλλαγή συμπεριφοράς)	+	Σημασία των γεγονότων σ'εμάς (ευχάριστα ,λυπηρά ή αδιάφορα)
---------------	---	---	--	---	--

Είναι πολλά τα γεγονότα εκείνα ή οι καταστάσεις που μπορούν να δημιουργήσουν στρες σε ένα άτομο. Πηγές στρες μπορεί να εντοπίσει κανείς μέσα στον ίδιο τον εαυτό του, στην οικογένειά του, στο χώρο σπουδών ή εργασίας, στο κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον.

- Οικονομικές δυσκολίες
- Προβλήματα στις σπουδές

- Προβλήματα σχέσεων
- Προβλήματα στην εργασία
- Οι απαιτήσεις των άλλων
- Το μέλλον , οι προοπτικές
- Θέματα υγείας και ασφάλειας
- Οι απαιτήσεις του εαυτού
- Η μοναξιά
- Η βία
- Περιβαλλοντικά προβλήματα (π.χ. θόρυβος)
- Κοινωνικές ανησυχίες και προβλήματα
- Χρονικοί περιορισμοί
- Ανταγωνισμός
- Απανωτές δυσκολίες
- Ξαφνικά γεγονότα ή δυσκολίες

Πέραν όμως από τα παραπάνω, υπάρχουν και άλλες συνθήκες που προκαλούν στρες:

- Οι καταστάσεις που θεωρούμε ότι δεν ελέγχουμε
- Η ασάφεια
- Οι σημαντικές αλλαγές στις συνθήκες ζωής
- Η ματαιώση των προσδοκιών μας
- Οι νέες καταστάσεις
- Η αντίληψη ότι δεν θα τα καταφέρουμε σε κάτι

2.5 ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΣΤΡΕΣ

Το εργασιακό στρες είναι οι ψυχολογικές και σωματικές αντιδράσεις του οργανισμού όταν τα καθημερινά βιώματα στη δουλειά δεν ταυτίζονται με τις δυνατότητες και τις προσδοκίες του εργαζομένου. Συχνά συγχέεται με τις επαγγελματικές προκλήσεις, ωστόσο είναι κάτι τελείως διαφορετικό.

Οι επαγγελματικές προκλήσεις εμπλέκουν ψυχολογικά και ενεργοποιούν τον εργαζόμενο, παρακινώντας τον να αναπτύξει νέες δεξιότητες και να κάνει τη δουλειά του καλύτερα. Η πρόκληση είναι ένα από τα χαρακτηριστικά της υγιούς και παραγωγικής δουλειάς και όταν αντιμετωπίζεται επιτυχώς προσφέρει ικανοποίηση

και χαλάρωση.

Για πολλούς εργαζόμενους, η καθημερινή εργασιακή πραγματικότητα είναι αρκετά διαφορετική. Η υγιής και δημιουργική ενασχόληση μετατρέπεται σε απαιτήσεις που δεν ικανοποιούνται ποτέ και η όρεξη για δουλειά σε εξάντληση. Το αίσθημα της ικανοποίησης αντικαθιστά ο κορεσμός και το άγχος.

Το εργασιακό στρες είναι μια μορφή χρόνιου στρες. Οποίος υποφέρει από εργασιακό στρες, εκτός από το ότι παρουσιάζει τα κλασσικά σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα του στρες, νιώθει ότι οι απαιτήσεις της εργασίας του ξεπερνούν τις δυνατότητές του ή του προκαλούν υπερβολικό άγχος και ανησυχία.

Όταν ο εργαζόμενος αποτυγχάνει επανειλημμένα να αντιμετωπίσει το εργασιακό στρες, μπορεί να οδηγηθεί στην επαγγελματική κόπωση ή εξουθένωση (στα αγγλικά burnout). Πρόκειται για μια κατάσταση που διαφέρει από το στρες. Είναι ένα πολυδιάστατο ψυχολογικό σύνδρομο που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένο αίσθημα προσωπικής επίτευξης. Συνήθως εμφανίζεται μετά από μακροχρόνια παραμονή σε ιδιαίτερα απαιτητικά εργασιακά περιβάλλοντα, τα οποία επιφέρουν συχνές απογοητεύσεις και οδηγούν σταδιακά σε απώλεια ενδιαφέροντος για το εργασιακό αντικείμενο και στην ακύρωση των φιλοδοξιών των εργαζομένων. Ο εργαζόμενος μπορεί να αποδυναμωθεί ψυχικά και να βιώσει αισθήματα κενού και μόνιμης κόπωσης. Να απολέσει τη διάθεση για εργασία και ακόμα να παραβλέψει τη σημασία της για τους εξυπηρετούμενους. Έτσι αποποιείται τις ευθύνες του και αδιαφορεί για την επιτυχή διεκπεραίωση των καθηκόντων του.

2.6 ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Για να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες που συναντούμε στη ζωή μας καταφεύγουμε σε διάφορες μεθόδους ή στρατηγικές.

Κάποιες από τις στρατηγικές που χρησιμοποιούμε μας ωφελούν για λίγο μόνο καιρό. Συνήθως αυτές αφορούν τον ίδιο μας τον εαυτό: προσπαθούμε να αλλάξουμε τα συναισθήματά μας ή προσπαθούμε να ξεχάσουμε ό,τι μας απασχολεί. Έτσι όμως το πρόβλημα παραμένει και εξακολουθεί να δημιουργεί δυσάρεστα συναισθήματα και

άλλες αρνητικές συνέπειες. Τέτοιες στρατηγικές είναι η λήψη φαρμάκων, η κατάχρηση αλκοόλ ή καπνού, υπερβολική λήψη τροφής, η αποφυγή των γεγονότων ή των καταστάσεων που μας προκαλούν άγχος.

Υπάρχουν όμως και στρατηγικές που βοηθούν και ωφελούν τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα. Οι στρατηγικές αυτές στρέφονται προς το ίδιο το πρόβλημα με στόχο την αντιμετώπισή του και την απαλλαγή μας από αυτό και τις συνέπειές του.

Το στρες είναι παντού και πάντα. Οτιδήποτε έχει σχέση με τη ζωή περνάει από μια διαδικασία στρες. Διέξοδοι αποφυγής δεν δύναται να βρεθούν μέσω τα απραξίας και της παθητικής στάσης απέναντι στα γεγονότα. Η γνωστική εκτίμηση και η απόρριψη οποιουδήποτε στρεσογόνων συναισθημάτων που γίνονται τροχοπέδη στην προσπάθεια αντιμετώπισης του στρες, είναι ίσως η μόνη λύση για την ορθή αντιμετώπιση του στρες.

ΣΥΝΟΨΗ

Το στρες προκαλείται από πολλά γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή μας. Τα γεγονότα αυτά μπορεί να είναι πολύ σημαντικά ή να σηματοδοτούν τη ζωή μας για πάντα όπως για παράδειγμα ο θάνατος κάποιου αγαπημένου μας προσώπου, μια σοβαρή ασθένεια ή ένα διαζύγιο.

Όμως και άλλα γεγονότα μικρότερης ή μεγαλύτερης σημασίας που συμβαίνουν στην καθημερινή μας ζωή που δυνατόν να έχουν σχέση με την εργασία ή την οικογένεια μπορούν επίσης να μας δημιουργούν στρες.

Το στρες δεν γίνεται εύκολα αντιληπτό. Όμως το συνεχιζόμενο στρες που μπορεί να προέρχεται από διαφορετικούς παράγοντες, συσσωρεύεται σταδιακά και διαχρονικά. Συχνά έχει αθροιστικό αποτέλεσμα με βαρύ αντίκτυπο στην υγεία μας.

Ο οργανισμός αντιδρώντας στα καθημερινά ερεθίσματα που μας προκαλούν στρες, αυτόματα αυξάνει την πίεση, τον καρδιακό ρυθμό, την αναπνοή, το μεταβολισμό και τη ροή του αίματος στους μυς.

Η αρχέγονη αυτή αντίδραση έχει στόχο να μας βοηθήσει να αντεπεξέλθουμε γρήγορα και αποτελεσματικά σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Εάν οι αρχικές αντιδράσεις προσαρμογής που προκαλεί το στρες συνεχιστούν και δεν δημιουργηθούν μηχανισμοί επιστροφής σε ήρεμη κατάσταση, τότε η χρόνια υποβολή του οργανισμού στις επιπτώσεις του στρες θα προκαλέσει προβλήματα υγείας και ποιότητας ζωής.

Το στρες είναι αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας. Στην πραγματικότητα ήταν και είναι απαραίτητο για την επιβίωση του ανθρώπινου είδους.

Αποτελεί ένα μηχανισμό προσαρμογής και άμυνας του οργανισμού. Μας επιτρέπει να αντεπεξέλθουμε σε καταστάσεις ψηλών απαιτήσεων ή ακόμη όταν υπάρχει μια πραγματική απειλή για τη ζωή μας.

Το στρες από μόνο του, πολύ σπάνια μπορεί να προκαλέσει μια ασθένεια. Όμως στις περιπτώσεις που το στρες γίνεται χρόνια και έντονο, έχει τη δυνατότητα να συμβάλει με άλλους παράγοντες που συχνά συνυπάρχουν, να αυξήσει τον κίνδυνο για ορισμένες ασθένειες, να επηρεάσει την εξέλιξή τους ή ακόμη να τις επιδεινώσει.

Οι επιδράσεις του στρες είναι πολλαπλές και σύνθετες. Πρέπει να μάθουμε να αναγνωρίζουμε πότε είμαστε σε καταστάσεις υπερβολικού χρόνιου και συνεχούς στρες.

Όταν συνειδητοποιήσουμε την κατάσταση αυτή και τις αντιδράσεις μας που προκύπτουν, τότε θα πρέπει να λάβουμε μέτρα αντιμετώπισης του προβλήματος διαφορετικά η μακροχρόνια φθορά που θα υποστούμε μπορεί να έχει ένα ανυπολόγιστο και απρόσμενο κόστος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

3.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η πνευματικότητα του ανθρώπου , αυτή που αναφέρεται σε θρησκευτικές ενέργειες στα πλαίσια μιας οργανωμένης θρησκευτικής κοινότητας, υπάρχουν ενδείξεις ότι σχετίζεται όχι μόνο με την έκβαση προϋπάρχουσας νόσου, αλλά και την κατάσταση της υγείας , ενός ανθρώπου γενικότερα .Στο αντίθετο άκρο, είναι ευρέως γνωστό ότι σε περιπτώσεις στείρας και φανατικής προσήλωσης σε θρησκευτικές πεποιθήσεις, και ιδίως σε αιρέσεις που έρχονται σε αντίθεση με σύγχρονες θεραπευτικές στρατηγικές, όπως η άρνηση μετάγγισης στους μάρτυρες του Ιεχωβά, μπορεί να έχουν ακόμη και μοιραία κατάληξη για τη ζωή του ασθενή. Παρά το γεγονός, όμως, ότι πολλοί γιατροί δεν τις εμπιστεύονται, η θρησκεία και η πνευματικότητα φαίνεται ότι υπεισέρχονται στην καθημερινή ιατρική πρακτική, ως σημαντικά θεραπευτικά βοηθήματα.

Όπως η πνευματικότητα είναι η βάση της πραγματικής ευτυχίας, έτσι είναι και η βάση για την πραγματική υγεία. Όπως ευτυχία σημαίνει να έχει κανείς αρμονία σε όλους τους τομείς, έτσι και η πραγματική υγεία είναι η ουσιαστική καθαρότητα του και σώματος, ένα αγνό κανάλι που οι ενέργειες θα περνούν χωρίς προσκόμματα.

Οι διάφοροι εγωισμοί είναι μπλοκαρίσματα ενέργειας, και αργά ή γρήγορα εμφανίζονται στο φυσικό σώμα σαν ασθένειες, αλλά και στο συναισθηματικό ή νοητικό σώμα σαν ψυχικές ασθένειες και ανισορροπίες. Είναι τόσο απλό. η ασθένεια προέρχεται από τον εγωισμό με τις χιλιάδες εκφάνσεις του. Στην πράξη αυτό εύκολα μπορούμε να το δούμε, ειδικά στην εποχή μας που οι άνθρωποι πλέον ζουν για να απολαμβάνουν, π.χ. ζουν για να τρώνε και δεν τρώνε για να ζουν. Η ανάγκη δηλαδή για ευχαρίστηση αργά ή γρήγορα φέρνει ασθένεια στο σώμα αλλά και στη ζωή γενικά, στις σχέσεις και στη πορεία μας. Και η ανάγκη για ευχαρίστηση είναι εγωισμός.

3.2 ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Με τον όρο ψυχογενή θεραπεία αναφερόμαστε σε εκείνα τα είδη σωματικής θεραπείας που δεν μπορούν να εξηγηθούν με ιατρικούς, ψυχολογικούς ή βιολογικούς όρους. Αυτές οι θεραπείες περιλαμβάνουν μια ξαφνική βελτίωση της κατάστασης του ασθενή μετά την προσευχή, την επίσκεψη ιερών ή άλλων πνευματικών στο χώρο του ασθενή, την επίσκεψη του ασθενή σε ιερούς χώρους. Αυτή η θεραπεία επιτελείται κυρίως σε μεγάλους τόπους που συρρέουν πιστοί για να προσευχηθούν(π.χ. η Πανάγια της Τήνου, το Άγιο Όρος), που μπορεί να είναι και τόποι που μαρτύρησαν και ετάφησαν Άγιοι. Οι τρόποι που πετυχαίνεται η θεραπεία είναι η προσευχή, η θετική σκέψη και οι θρησκευτικές τελετές.

Η ψυχογενής θεραπεία σχετίζεται με τρία στοιχεία. Το πρώτο στοιχείο είναι η ελπιδοφόρα προσδοκία και η πίστη του ανθρώπου που ζητά βοήθεια. Το δεύτερο συνδέεται με τη θεραπευτική δύναμη του θεραπευτή. Το τρίτο βασίζεται στην εσωτερική πεποίθηση ότι ο ασθενής με την επίσκεψη του σ' ένα ιερό χώρο θα έχει την απόλυση των συμπτωμάτων της νόσου και την βελτίωση της κατάστασης του. Με την ψυχογενή θεραπεία βλέπουμε ακόμα περισσότερο την ψυχοσωματική φύση της ανθρώπινης ύπαρξης. Όλες οι θρησκευτικές παραδόσεις έχουν να δείξουν επιτεύγματα στον χώρο της ψυχογενούς θεραπείας. Αυτή η δυνατότητα πηγάζει από τη Θεια χάρη που συντηρεί ολόκληρη τη δημιουργία.

Η θεραπεία αυτή δεν είναι μια ίαση αλλά μια εξωτερική βελτίωση της κατάστασης του ασθενή, μια απομάκρυνση από τα εξωτερικά συμπτώματα, με τα πλεονεκτήματα αλλά και τους κινδύνους που εγκυμονούν από την εξάλειψη αυτή γιατί πολλές φορές δεν έχουμε την ταυτόχρονη αναζήτηση της αιτίας που προκαλούν την κατάσταση του ασθενή.

3.3 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

Σύμφωνα με την Baldachino (2000), ορίζει σαν **στρατηγικές αντιμετώπισης**, τις μεταβαλλόμενες γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες του ατόμου για να διαχωρίσει τις εσωτερικές και εξωτερικές αιτήσεις.

Συμπληρωματικά , αναφερόμενη στους Soderstrom και Martinson (1984), υποστηρίζει ότι οι πνευματικές δραστηριότητες αποτελούν μια απευθείας στρατηγική αντιμετώπισης .

Οι στρατηγικές αυτές θεωρούνται ως **θετικές στρατηγικές προσαρμογής** και αφορούν τις προσπάθειες επίλυσης προβλημάτων του ατόμου και βρίσκεται αντιμετώπος με απαιτήσεις που αφορούν την ευημερία του , αλλά βαρύνουν τις πληγές του

Αυτές οι στρατηγικές **δε θα γιατρέψουν την ασθένεια**, αλλά μπορεί να **βελτιώσουν την ποιότητα ζωής** μειώνοντας το άγχος και τις παρενέργειες της θεραπείας και βελτιώνοντας γενικά τη φυσική σας κατάσταση. Επιπλέον, επειδή οι περισσότερες συμπληρωματικές και εναλλακτικές μέθοδοι γίνονται από τον ασθενή, μπορεί να του παρέχουν μια αίσθηση ελέγχου της κατάστασης.

Οι ασθενείς, ασχέτως θρησκείας , εθνικότητας ,κουλτούρας και φυλής χρησιμοποιούν πνευματικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης της νόσου. Καμία πρακτική δεν είναι καλύτερη από την άλλη, καθώς η αντιμετώπιση εξαρτάται πάνω στην προσωπική αντίληψη. Οι πνευματικές στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να βρει σκοπό και νόημα στην ασθένεια στηριζόμενο στις δικές του εσωτερικές δυνάμεις μέχρι να προσαρμοστεί (Baldachino, 2000).Ένας ασθενής μπορεί να ξεπεράσει τον εαυτό του ,να φτάσει μια ανώτερη δύναμη για να κερδίσει τον έλεγχο της ζωής του.

Μερικά από τα είδη των συμπληρωματικών θεραπειών είναι :

- Διαλογισμός.
- Βελονισμός ή σιάτσου.
- Θεραπευτικό μασάζ.
- Μουσική κίνηση και θεραπεία τέχνης.
- Προσευχή και άλλες πνευματικές πρακτικές.
- Γιόγκα.
- Τάι τσι.
- Ύπνωση.
- Ρεφλεξιολογία

3.3.1 ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Προσευχή είναι η συγκέντρωση της προσοχής στον ίδιο το Θεό ή σε κάποια μεσάζουσα θεία εκδήλωση (άγιος κλπ.), με σκοπό την επικοινωνία μαζί Του, μέσα σε ένα αίσθημα λατρείας, σεβασμού και ταπείνωσης.

Η προσευχή έχει κεντρική σημασία για όλες τις θειστικές θρησκείες, καθώς πιστεύουν ότι προσφέρει ένα διάυλο άμεσης επικοινωνίας με το Θεό. Το Ισλάμ ιδιαίτερα τονίζει την ανάγκη να προσεύχεται κανείς πέντε φορές την ημέρα στραμμένος πάντα προς τη Μέκκα, τον τόπο ταφής του προφήτη Μωάμεθ και τον ιερότερο τόπο της ισλαμικής θρησκείας. Η τακτική προσευχή, όπως λέγεται, εγγυάται ότι ο νους στρέφεται στο θεό συγκεκριμένες ώρες της ημέρας θυμίζοντας πάντα στο πιστό τις ευθύνες του προς Αυτόν και εξασφαλίζοντας την άμεση επαφή ανάμεσα στον θεό και την ψυχή. Παρότι οι λεπτομέρειες του τυπικού της ποικίλουν, ο ιουδαϊσμός και ο χριστιανισμός δίνουν την ίδια έμφαση στην προσευχή, όπως και πολλές από τις ινδουιστικές σέκτας. Ακόμα και δυο από τις μη θειστικές θρησκείες, ο βουδισμός και ο ζαινισμός, χρησιμοποιούν επίσης την προσευχή, παρότι εδώ θεωρείται ότι σε τελική ανάλυση δεν υπάρχει διάκριση μεταξύ εσωτερικού και εξωτερικού, μεταξύ της πραγματικής φύσης μας και της πηγής προέλευσης αυτής της φύσης, με αποτέλεσμα η προσευχή να απευθύνεται εξίσου στις εσωτερικές μας δυνατότητες και στις εξωτερικές πνευματικές δυνάμεις.

Η προσευχή μπορεί να είναι τυπική, με μια καθορισμένη λεκτική, ή ατομική και αυθόρμητη. Μπορεί να εκφράζει λατρεία και ευγνωμοσύνη ή να είναι ικετευτική, να ζητά καθοδήγηση, στήριξη, συγχώνευση, ίαση, πνευματική δύναμη, σοφία ή οτιδήποτε άλλο, όπως πιστεύουν οι προσευχόμενοι ότι είναι συμβατό με την ύπαρξη ενός στοργικού και παντογνώστη θεού. Όσοι προσεύχονται, πιστεύουν ότι φέρνει αποτέλεσμα, ότι οι προσευχές τους πράγματι βρίσκουν ανταπόκριση. Οι υλιστές απαντούν ότι οποιοδήποτε όφελος φαίνεται να προκύπτει από την προσευχή οφείλεται στην πραγματικότητα στην ψυχική ευεξία που είναι επακόλουθο της απατηλής πεποίθησης ότι υπάρχει εκεί έξω, μια δύναμη μεγαλύτερη από μας, που μας ακούει, παρεμβαίνει κατά τρόπο θαυμαστό στη ζωή μας όταν το ζητάμε και βελτιώνει την ποιότητα της ζωής μας.

Είναι σημαντικό να ξέρουμε, αν η προσευχή είναι κάτι παραπάνω από απλός παράγοντας ψυχικής ευεξίας. Αν έχει όντως αποτέλεσμα και σε άλλο επίπεδο πέρα

από το καθαρά ψυχολογικό, ίσως προκύπτουν ενδείξεις μιας μη φυσικής παρουσίας, κάποιας μορφής επικοινωνίας μεταξύ ενός μη φυσικού νου και ενεργειών άγνωστων στην επιστήμη. Θεωρητικά η προσευχή είναι δυνατό να υποβληθεί σε επιστημονικό έλεγχο, αλλά υπάρχουν φοβερές δυσκολίες δεδομένου ότι πρέπει να ξεχωρίσουμε τα ψυχολογικά μέσα του ατόμου από αυτές τις υποτιθέμενες πνευματικές ενέργειες. Ωστόσο υπάρχει τρόπος να ξεπεραστούν αυτές οι δυσκολίες. Πολλές ικετευτικές προσευχές δεν αφορούν τον προσευχόμενο αλλά άλλους, και αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τις προσευχές που ζητούν ίαση. Έτσι το πείραμα μπορεί να επικεντρωθεί όχι στις επιδράσεις που είναι εμφανείς στους προσευχόμενους, αλλά στις επιδράσεις που μπορούν να παρατηρηθούν στους ανθρώπους για τους οποίους γίνονται οι προσευχές –φυσικά υπό τον όρο ότι δεν θα γνωρίζουν πως κάποιοι προσεύχονται γι' αυτούς.

Η προσευχή, έστω και αν δεν έχει σαν αποτέλεσμα την άμεση θεραπεία, ωφελεί πολύ τον άρρωστο. Τον ενισχύει πνευματικά και τον δυναμώνει στην πίστη. Τον ανανεώνει ολόκληρο και τον βοηθά να αντιμετωπίσει σωστά την αρρώστια του και να ωφελείται από αυτήν.

Έχει διαπιστωθεί από διάφορες έρευνες που έγιναν σε Πανεπιστημιακούς χώρους ότι, οι ασθενείς που έπασχαν από διάφορες βαριές ασθένειες και προσεύχονταν στον Θεό εύρισκαν θεραπεία στα προβλήματά τους συγκριτικά με ανθρώπους που δεν προσεύχονταν.

Η προσευχή, βέβαια, είναι επικοινωνία του ανθρώπου με τον Θεό, πρόσωπο προς πρόσωπο, και το σημαντικό είναι ότι έρχεται κανείς σε κοινωνία με τον Θεό, χωρίς να περιμένει κάποια θεραπευτικά αποτελέσματα. Όμως πολλές φορές η προσευχή έχει ευεργετικά αποτελέσματα και για την σωματική υγεία των ανθρώπων για τους οποίους προσευχόμαστε. Γι' αυτό, άλλωστε, και η Εκκλησία προσεύχεται για την υγεία των ανθρώπων, που για μας είναι άγνωστοι, αλλά είναι γνωστοί στον Θεό. Η Χάρη του Θεού δρά θεραπευτικά στους ανθρώπους για τους οποίους προσευχόμαστε.

Οι ιατρικές επιδράσεις της προσευχής

- ΜΕΙΩΝΕΙ το στρες
- ΡΙΧΝΕΙ τους παλμούς της καρδιάς
- ΑΥΞΑΝΕΙ τις ενδορφίνες, ορμόνες που μπλοκάρουν τον πόνο
- ΚΑΤΑΠΡΑΨΝΕΙ τα συμπτώματα

- ΚΑΝΕΙ τους ασθενείς πιο υπομονετικούς

3.3.2 ΥΠΟΜΟΝΗ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ

Η προσευχή μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε σωστά την ασθένεια μας. Και η σωστή και πνευματική αντιμετώπιση της ασθένειας βρίσκεται στην υπομονή και την ευχαριστία. Οι άγιοι Πατέρες παρομοιάζουν την αρρώστια με φωτιά που δοκιμάζει το μέταλλο του αρρώστου, και γι' αυτό καλούν τον πιστό να δείξει μεγαλοψυχία και να ευχαριστεί τον Θεό. Ωστε, «αν μεν είναι σίδηρος, δηλαδή αμαρτωλός, θα αποβάλει την σκουριά με την φωτιά της ασθένειας. Και αν είναι χρυσάφι, μένει καθαρός και λαμπρός δια της υπομονής, της ανδρείας, της ταπεινώσεως και ελπίδος» που δείχνει. «Αν υπομένεις την ασθένεια με ευχαριστία, εκείνη γίνεται για σένα αφορμή στεφάνων», μας λένε οι Άγιοι.

Ο ιερός Χρυσόστομος μας βοηθά να τοποθετηθούμε σωστά απέναντι στην δοκιμασία της ασθένειας, στην ιατρική αυτή του Θεού: «Ας μην δυσανασχετούμε, ούτε να δειλιάζουμε όταν μας συμβεί κάτι απροσδόκητο, αλλά ας αφήνουμε Αυτόν που τα γνωρίζει καλά αυτά, να δοκιμάζει στην φωτιά την ψυχή μας, όσο καιρό θέλει. Διότι αυτό το κάμνει για το συμφέρον και την ωφέλεια των δοκιμαζόμενων... Ένας γιατρός είναι γιατρός όχι μόνον όταν λούζει και τρέφει τον άρρωστο... αλλά και όταν καυτηριάζει και κόβει... Γνωρίζοντας λοιπόν ότι ο Θεός είναι περισσότερο φιλόστοργος από όλους τους γιατρούς, μην εξετάζεις με περιέργεια, ούτε να ζητάς από Αυτόν λόγο για την θεραπεία».

Όταν ο πιστός βλέπει την ασθένεια του με καλό λογισμό, παίρνει πνευματική δύναμη. Βλέπει π.χ. σε πόσο χειρότερη θέση βρίσκονται άλλοι ασθενείς, και νοιώθει να αλαφρώνει το βάρος της δικής του ασθένειας. Βλέπει με πόση καρτερία αντιμετωπίζουν άλλοι την ασθένεια τους και παραδειγματίζεται. Φέρνει στον νου του τα πάθη του Χριστού και το μέγεθος της θείας αγάπης, και συντρίβεται.

Χαρακτηριστική είναι η ευχή του γέροντος Παΐσιου σε ασθενή: «Καλή υπομονή. Εύχομαι ο Χριστός να σου αυξάνει την αγάπη Του, για να ξεχνιέται ο πόνος σου». Για την αντιμετώπιση των ασθενειών έλεγε επιγραμματικά: «Ο πνευματικά υγιής γλεντά την αρρώστια του. Ο άρρωστος (πνευματικά), υποφέρει!»

3.3.3 ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Διαλογισμός είναι η απόσυρση της «προσοχής» από τον έξω κόσμο και η απόλυτη συγκέντρωση της σε ένα πρόσωπο (π.χ. χριστός), ένα αντικείμενο λατρείας (π.χ. σταυρός), σε ένα ενεργειακό κέντρο του σώματος (π.χ. τσάκρα της καρδιάς), ένα σημείο (π.χ. φλόγα κεριού) ή μία έννοια (π.χ. παγκόσμια αγάπη).

Τι γίνεται στο διαλογισμό:

Στο διαλογισμό, η απόσυρση της προσοχής είναι ενσυνειδήτη και δεν οφείλεται σε άμβλυνση της συνειδητότητας όπως όταν βρίσκεται κανείς σε έκσταση την οποία μπορεί να πετύχει με χρήση παραισθησιογόνων, με ύμνους, ψαλμούς, χορούς, τελετουργίες κλπ..

Σύμφωνα με τα πιο πάνω, το αντικείμενο της συγκέντρωσης της προσοχής κατά το διαλογισμό, μπορεί να είναι μία έννοια (παγκόσμια ειρήνη), ένα αντικείμενο (αναμμένο κερί - σταυρός - φωτογραφία), ένα πρόσωπο λατρείας (κάποιος άγιος), μία οσμή, ένα χρώμα, ένας ήχος, ένα μάντρα κλπ.

Από τον ορισμό του διαλογισμού προκύπτει ότι υπάρχουν πολλά είδη διαλογισμού:

- α) Διαλογισμός στο επίπεδο της καθημερινότητας
- β) Διαλογισμός στο νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο
- γ) Διαλογισμός στο επίπεδο της ψυχής

Κανείς ποτέ δεν ισχυρίστηκε ότι γνώρισε τον Θείο Πατέρα με άλλο τρόπο, εκτός από τη μεσολάβηση του Θεανθρώπου της εποχής του. Αν ο πολύς κόσμος δεν έχει ακούσει για τις εμπειρίες που μπορεί να έχει κάποιος με το διαλογισμό του, είναι γιατί οι Εσωτερικές εμπειρίες δεν κοινολογούνται σε κανένα..

3.3.4 ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η λέξη μουσικοθεραπεία είναι σύνθετη και αποτελείται από την λέξη μουσική, η οποία περιλαμβάνει όλα τα ηχητικά ερεθίσματα τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν δημιουργικά και από την λέξη θεραπεία, η οποία έχει την έννοια, της επιστημονικά επιβεβαιωμένης ίασης μιας οποιασδήποτε πάθησης του ανθρώπινου

οργανισμού. Κατά συνέπεια ο όρος μουσικοθεραπεία δηλώνει πως προσπαθούμε να επιτύχουμε την ίαση μιας ασθένειας – πάθησης – ή την βελτίωση ή την εξάλειψη μιας δυσλειτουργίας του οργανισμού με την χρήση της μουσικής.

Η χρήση της μουσικής σαν μέσο θεραπευτικής προσέγγισης είναι πολύ παλαιά. Υπάρχουν μαρτυρίες για την θεραπευτική δύναμη της μουσικής σε κινέζικα, αραβικά, τουρκικά, ινδικά, ελληνικά συγγράμματα μερικά από τα οποία χρονολογούνται πολλές εκατοντάδες χρόνια πριν την γέννηση του Χριστού.

Η μουσικοθεραπεία βρίσκει εφαρμογές στην ψυχιατρική, την χειρουργική, την νοσηλευτική, την οδοντιατρική, την γυναικολογία - μαιευτική, την γηριατρική κλπ .

3.3.5 ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

Η Ρεφλεξολογία είναι μια φυσική μέθοδος φροντίδας της υγείας, βασισμένη στις σχέσεις μεταξύ συγκεκριμένων περιοχών του σώματος και ειδικών ζωνών που ονομάζονται αντανακλαστικές και εντοπίζονται στα πέλματα και τις παλάμες . Είναι μια μέθοδος με ιστορία πολλών εκατοντάδων χρόνων με ρίζες από την ανατολή, κοινές με το βελονισμό.

Η μέθοδος υπάγεται στις συμπληρωματικές αγωγές φροντίδας της υγείας. Βοηθάει τον οργανισμό να ανακτήσει την ισορροπία του και δημιουργεί συνθήκες που ευνοούν την αυτοίαση δηλαδή την αυτο-θεραπευτική ικανότητα που έχει το σώμα μας. Φέρνει ισορροπία σε ψυχοσωματικές ανισορροπίες, χαλαρώνει, ανακουφίζει και απαλλάσσει από νευρικές εντάσεις, άγχος, αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα που σαν αποτέλεσμα έχουν την αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος ευνοώντας την εμφάνιση οργανικών ή ψυχικών παθήσεων.

Ευεργετικά αποτελέσματα έχει σε πονοκέφαλους, ημικρανίες, αθλητικές κακώσεις, άσθμα, νευραλγίες, πόνους μέσης, ισχιαλγία, κατακράτηση υγρών, καθώς και ένα μεγάλο αριθμό αιτιών που μας δημιουργούν δυσφορία.

Η ρεφλεξολογία είναι μια μέθοδος τελείως φυσική και ακίνδυνη. Συνδυάζεται πολύ καλά με τη κλασική και την εναλλακτική ιατρική, βοηθάει την ανθρώπινη ύπαρξη να είναι σε μια αρμονική ισορροπία με το εσωτερικό αλλά και με το εξωτερικό

περιβάλλον, δίνοντας την απόλαυση μιας καλής και υγιούς ζωής

3.4 Θρησκεία και υγεία

Τα αποτελέσματα, οι μηχανισμοί και το υπόβαθρο της ερμηνείας παρά την μεγάλη έρευνα των προηγούμενων δεκαετιών για τη υγεία και τη πνευματικότητα (Koenig, McCullough, Larson, (2001), η σχέση μεταξύ της θρησκείας και υγείας παραμένουν ανεπαρκώς κατανοητοί σήμερα, κατά ένα μεγάλο μέρος οι μηχανισμοί, με τους οποίους η θρησκεία μπορεί να επηρεάσει, τη ψυχική, φυσική και κοινωνική υγεία, είναι άγνωστοι. Επίσης δεν έχει θεολογική ερμηνεία στα συμπεράσματα ως προς τη σημασία και τις επιπτώσεις τους. Η νέα πνευματική γνώση που θα αποκτιόταν από μια προσεκτική έρευνα σ' αυτή την περιοχή, θα έδινε τη δυνατότητα για κοινωνικές και κλινικές εφαρμογές. Υπάρχουν αρκετά επιδημιολογικά στοιχεία που δείχνουν ότι υπάρχει σχέση μεταξύ θρησκείας και υγείας, αλλά ο μηχανισμός παραμένει αβέβαιος (Koenig & Larson, 2001). Πολλές μελέτες που έχουν γίνει στις ΗΠΑ και σε άλλα μέρη του κόσμου, παρουσιάζουν μια σχέση μεταξύ της θρησκείας και καλή έκβαση της ψυχικής υγείας. Τα αποτελέσματα αυτά έχουν επιβεβαιωθεί σε άτομα όλων των ηλικιών, των φυλών και κοινωνικοοικονομικών στρωμάτων. Επίσης έχουν διαπιστωθεί ότι οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές προβλέπουν καλύτερη ψυχική υγεία με την πάροδο του χρόνου, από μελέτες σε ασθενείς αλλά και σε υγιή άτομα που ζουν σε μη στρεσογόνα περιβάλλοντα (Koenig, McGue, Kueger, Bouchard, 2005). Οι μελέτες που έχουν εξετάσει τα αποτελέσματα των θρησκευτικών παρεμβάσεων, στην κατάθλιψη, το πένθος, και στις διαταραχές άγχους, διαπίστωσαν ότι όταν αυτές οι παρεμβάσεις σε πιστούς σε κάποια θρησκεία ασθενείς, παρουσίασαν γρηγορότερη βελτίωση. Οι μελέτες που βασίστηκαν στο χριστιανισμό, μουσουλμανισμό, και στο βουδισμό, όλες κατέληξαν σε θετικά αποτελέσματα. Υποστηρίζουν ότι οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές μπορεί να επηρεάσουν την ψυχική υγεία και αυτό φαίνεται εύλογο, δεδομένου ότι οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και διδασκαλίες, ενθαρρύνουν την κοινωνική συνεκτικότητα και ευθύνη, την υγεία από την άποψη ότι απαγορεύουν την κατάχρηση ουσιών και αλκοόλ, ενισχύουν την κοινωνική υποστήριξη, επίσης η θρησκευτική συμμετοχή σχετίζεται με την μακροζωία και λιγότερα ποσοστά θνησιμότητα. Το μεγαλύτερο μέρος της έρευνας που δείχνει ότι η θρησκεία έχει επιπτώσεις στην υγεία, είναι βασισμένη στις

μελέτες της θρησκευτικής συμμετοχής, όπου οι φυσικοί παράγοντες υγείας και οι παράγοντες προσωπικότητας (όπως η κοινωνικότητα), μπορούν να επηρεάσουν την πιθανότητα της θρησκευτικής συμμετοχής. Οι επιστήμονες της βιο-ψυχο-νευρολογίας παρουσιάζουν συχνά τη σύνδεση μεταξύ φυσιολογικών και ψυχολογικών λειτουργιών (πεποιθήσεις, γνωσιακές μελέτες και μελέτες συναισθημάτων), δείχνουν ότι το στρες μπορεί να αυξήσει τις αιτίες θανάτου από καρδιακή ανακοπή, έχουν επιπτώσεις στην επιβίωση του καρκίνου, με τη μείωση των επιπέδων στρες, την παροχή ηρεμίας και με την υποστήριξη θρησκευτικών και πνευματικών πρακτικών, μπορούν να αντισταθμιστούν τα αρνητικά αποτελέσματα του ψυχοκοινωνικού στρες στο ανοσοποιητικό και καρδιαγγειακό σύστημα.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Κύριο ερευνητικό ερώτημα

Ποιες είναι οι στρατηγικές με τις οποίες οι γυναίκες αντιμετωπίζουν το στρες από τον καρκίνο του μαστού;

- Απορρέοντα ερευνητικά ερωτήματα

1) Ποιες είναι οι πνευματικές πηγές των γυναικών με καρκίνο του μαστού;

2) Πόσο σημαντικές αλλά και ισχυρές είναι οι θρησκευτικές/πνευματικές απόψεις των γυναικών με καρκίνο του μαστού;

- Πληθυσμός και δείγμα

Ο καθορισμός του πληθυσμού πριν την επιλογή του δείγματος είναι απαραίτητος σύμφωνα με τον Παπαναστασίου (1996) γιατί από εκεί θα πάρουμε τα υποκείμενα της έρευνας.

Ο πληθυσμός της ερευνητικής αυτής μελέτης είναι οι γυναίκες που εισήχθησαν στο νοσοκομείο 'ΕΛΕΝΑ' με καρκίνο του μαστού το 2004 και μετά από

χημειοθεραπείες η επέμβαση, πήραν εξιτήριο μέχρι το τέλος του ίδιου έτους

Δείγμα είναι ένα μέρος του πληθυσμού αυτού και θα παρθεί από τον προσβασιμο πληθυσμό. Ο προσβασιμος πληθυσμός είναι οι γυναίκες με καρκίνο του μαστού.

Η έρευνα έγινε σε 50 γυναίκες ώστε το δείγμα να είναι μικρό και επιλεγμένο για να γίνει ανάλυση των στοιχείων σε βάθος.

Το μέγεθος του δείγματος αποτελεί μεγάλο θέμα στην εκτέλεση και αξιολόγηση της έρευνας και εξαρτάται από παράγοντες όπως ο πληθυσμός, ο σκοπός της μελέτης και το σχέδιο της.

Τα κριτήρια για την επιλογή του δείγματος θα ελαχιστοποιήσουν τις προκαταλήψεις του δείγματος(Haber,2001) και είναι τα εξής

- Ηλικία 30-75 ετών
- Διάγνωση πριν 5χρονα
- Όχι στο τελικό στάδιο
- Όχι μετάσταση

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Το δείγμα της έρευνας (50 άτομα) αφορούσε γυναίκες στις οποίες είχε διαγνωστεί καρκίνος του μαστού, χειρουργήθηκαν και πήραν εξιτήριο μέχρι το τέλος του 2004. Η προσέγγιση του δείγματος έγινε τυχαία από το αρχείο του νοσοκομείου και προϋπόθεση ήταν οι γυναίκες να είχαν κλείσει τα 5 χρόνια από την έξοδο τους από το νοσοκομείο.

Ερευνητικό εργαλείο

Ως ερευνητικό εργαλείο για την παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκε το «the royal free interview for religious and spiritual belief» το οποίο αξιολογεί τη φύση και τη δύναμη των πνευματικών πεποιθήσεων και της πνευματικής πρακτικής. Το ερωτηματολόγιο είναι σύντομο (αποτελείται από 15 ερωτήσεις) και μπορεί εύκολα να συμπληρωθεί από τους περισσότερους ανθρώπους.

Συνολικά προσεγγίστηκαν 73 άτομα από τα όποια 50 δεχτήκαν να απαντήσουν στο ερωτηματολόγιο υπό τη προϋπόθεση να μην αναφερθούν τα ονόματά τους. Παρόλο που υπήρξε διαβεβαίωση πως το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο, αρκετοί θεώρησαν το θέμα πολύ προσωπικό και 23 άτομα αρνήθηκαν να το συμπληρώσουν για το λόγο αυτό. Σε όλες τις ερωτώμενες δόθηκε μια περιληπτική εξήγηση για το σκοπό και το στόχο της έρευνας παρέχοντας τους επίσης το όνομα του ερευνητή και τον τίτλο της έρευνας. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη βοήθεια ερωτηματολογίου το οποίο συμπληρώθηκε από τις ερωτώμενες τηλεφωνικά. Η δειγματοληψία έγινε με τυχαίο τρόπο από το αρχείο του νοσοκομείου κ διήρκησε 2 εβδομάδες.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΦΥΛΛΟ : ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΗΛΙΚΙΑ : _____

ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ: ΗΜΕΔΑΠΟΣ ΑΛΛΟΔΑΠΟΣ

ΘΡΗΣΚΕΙΑ : ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΣ ΟΡΘΟΔΟΞΟΣ ΚΑΘΟΛΙΚΟΣ ΕΒΡΑΙΟΣ
 ΒΟΥΔΙΣΤΗΣ ΜΟΥΣΟΥΛΜΑΝΟΣ ΙΝΔΟΥΙΣΤΗΣ
 ΑΛΛΟ (συμπληρώστε) _____

ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ : ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΑΝΕΡΓΟΣ-Η
 ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ ΜΕ
 ΟΙΚΙΑΚΑ

Παρακάτω θα σας κάνουμε κάποιες ερωτήσεις σχετικά με το στρες στη ζωή σας καθώς και τα θρησκευτικά/πνευματικά σας πιστεύω. Παρακαλώ προσπαθήστε να απαντήσετε σε αυτές ακόμα κ αν έχετε μικρό ή και καθόλου ενδιαφέρον για τη θρησκεία

Η λέξη «στρες» αποτελεί τον αγγλικό όρο (stress) αυτού που θα ονομάζαμε στα ελληνικά «ψυχοκοινωνική πίεση». Αφορά ακριβώς στο αίσθημα που έχουμε όταν δεχόμαστε πιέσεις είτε από το εξωτερικό περιβάλλον (π.χ., οικογένεια, σχέσεις, Πανεπιστήμιο, δουλειά) είτε από τον εαυτό μας (προσδοκίες, απαιτήσεις κτλ.) και στον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε όταν δεχόμαστε αυτές τις πιέσεις.

Η εργασία σας, σας προκαλεί άγχος : Ναι Όχι

Από πού αντλείτε περισσότερο άγχος : Οικογενειακό περιβάλλον
 κοινωνικό περιβάλλον εργασιακό περιβάλλον

Πόσο συχνά νιώθετε τα παρακάτω

	Παρά πολύ συχνά	Πολύ συχνά	Μέτρια	Λίγο συχνά	Καθόλου
Μελαγχολία					
Ληλία					
Θυμό					
Άγχος					
Απισιοδοξία					
Απογοήτευση					
Απογοητεύσατε τους					

άλλους					
Δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε					
Κοιμάστε περισσότερο					
Δεν έχετε όρεξη για φαγητό					
Λιγότερο ενδιαφέρον να κίνετε πράγματα(βόλτες,σπορ,δραστηριότητες)					
Δυσκολία στην ομιλία					
Δυσκολία στο να συγκεντρωθείτε.					

Όταν χρησιμοποιούμε τη λέξη θρησκεία, εννοούμε την ενεργή άσκηση θρησκευτικών καθηκόντων. Για παράδειγμα να πηγαίνουμε στο ναό, στο τζαμί, στην εκκλησία ή τη συναγωγή;

Κάποιοι άνθρωποι δεν ακολουθούν μια συγκεκριμένη θρησκεία, έχουν όμως πνευματικά πιστεύω ή εμπειρίες. Για παράδειγμα, μπορεί να πιστεύουν ότι υπάρχει κάποια άλλη ισχύς ή δύναμη έξω από τους μυτούς τους η οποία μπορεί να επηρεάσει τη ζωή τους. Κάποιοι άνθρωποι το θεωρούν αυτή τη δύναμη ως Θεό ή Θεούς ενώ άλλοι όχι.

Για κάποιους ανθρώπους η ζωή έχει νόημα χωρίς κάποια θρησκευτική ή πνευματική πίστη.

1. Πιστεύετε ότι έχετε μια θρησκευτική ή πνευματική κατανόηση της ζωής σας ;
- Θρησκευτική Θρησκευτική και πνευματική Πνευματική
- Ούτε θρησκευτική, ούτε πνευματική

Εάν ΠΟΤΕ σας δεν είχατε ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ ή ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΠΙΣΤΕΥΩ, παρακαλώ πηγαίετε στην ερώτηση 9 .
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ , ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΑΠΑΝΤΗΣΕΤΕ ΣΤΙΣ ΕΠΙΟΜΕΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

2. Μπορείτε να μας εξηγήσετε εν συντομία τη μορφή έχουν πάρει τα θρησκευτικά / πνευματικά σας πιστεύω: _____

3. Πόσο ισχυρές είναι οι θρησκευτικές/ πνευματικές απόψεις σας για τη ζωή; (Βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που περιγράφει την άποψη σας).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ασθενείς Απόψεις					Ισχυρές απόψεις				

4. Παίζει κάποιο από τα παρακάτω κάποιο ρόλο στο πιστεύω σας; Για παράδειγμα, μπορεί να προσεύχεστε ή να κάνετε διαλογισμό μόνος σας ή μαζί με άλλους ανθρώπους. (Βάλτε κύκλο σε όσες περιπτώσεις έχουν εφαρμογή σε σας)

Προσευχή Μόνος-η Μαζί με άλλους ανθρώπους

Τελετουργία (π.χ. Πλύσιμο πριν την προσευχή, μια θρησκευτική τελετή)

Μόνος-η Μαζί με άλλους ανθρώπους

Διαλογισμός Μόνος-η Μαζί με άλλους ανθρώπους

Διάβασμα και μελέτη Μόνος-η Μαζί με άλλους ανθρώπους

Επαφή με θρησκευτικό ηγέτη Μόνος-η Μαζί με άλλους ανθρώπους

Κανένα από τα παραπάνω

5. Πόσο σημαντική για σας είναι η άσκηση των θρησκευτικών σας πιστεύω (π.χ. προσωπικός διαλογισμός, παρακολούθηση θείας λειτουργίας) στην καθημερινή σας ζωή; (Βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα την άποψη σας).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Όχι Απαραίτητο					Είναι σημαντικό					

6. Πιστεύετε σε μία πνευματική δύναμη ή ισχύ έξω από τον εαυτό σας η οποία μπορεί να επηρεάσει το τι συμβαίνει στην καθημερινή σας ζωή; (Βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα την άποψη σας).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Καμία Επίδραση					Ισχυρή Επίδραση					

7. Πιστεύετε σε μία πνευματική δύναμη ή ισχύ έξω από τον εαυτό σας η οποία επηρεάζει τη δύναμή σας να αντιμετωπίσετε τα συμβάντα της ζωής σας; (Βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα την άποψη σας).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Καμία Βοήθεια					Μεγάλη Βοήθεια					

8. Επικοινωνείτε με οποιοδήποτε τρόπο με κάποια πνευματική δύναμη, για παράδειγμα με προσευχή ή μέσω κάποιου μέντιουμ;

Ναι Όχι Αβέβαιος

Εάν ΝΑΙ, περιγράψτε τη μορφή αυτής
επικοινωνίας _____

9. Νομίζετε ότι υπάρχουμε με κάποια μορφή και μετά το θάνατο μας;

Ναι Όχι Αβέβαιος

Εάν ΝΑΙ, περιγράψτε μας τη μορφή _____

10. Είχατε ποτέ σας μια έντονη εμπειρία (που δεν σχετίζεται με τη λήψη ναρκωτικών ή αλκοόλ) κατά τη διάρκεια της οποίας αισθανθήκατε κάποιο νέο βαθύ νόημα της ζωής, ή αισθανθήκατε ένα με τον κόσμο ή το σύμπαν; (Εάν πιστεύετε στο Θεό μπορεί να αισθανθήκατε την εμπειρία του Θεού) αυτό μπορεί να συνέβη για μερικές στιγμές, ώρες ή και ημέρες.

Ναι Όχι Αβέβαιος

11. Κάποιοι άνθρωποι έχουν περιγράψει έντονες εμπειρίες τη στιγμή που σχεδόν πέθαναν και τελικά επανήλθαν. Συνέβη αυτό σε σας;

Ναι Όχι Αβέβαιος

Εάν ΝΑΙ ή ΑΒΕΒΑΙΟΣ, παρακαλώ περιγράψτε την εμπειρία _____

Εάν ΝΑΙ ή ΑΒΕΒΑΙΟΣ, κατά πόσο έχει αυτή η κοντά στο θάνατο εμπειρία αλλάξει τη ζωή σας; (Βαλτέ σε κύκλο τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα την άποψη σας).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Καθόλου _____ Ολοκληρωτικά

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ ΣΤΟ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Στην έρευνα συμμετείχαν 50 γυναίκες ηλικίας από 30 έως 75 ετών και η μέση ηλικία των γυναικών ήταν 53,8 έτη. Συγκεκριμένα 45 γυναίκες ήταν ημεδαπές ενώ 5 ήταν αλλοδαπές. Στην πλειοψηφία τους οι συμμετέχουσες δήλωσαν πως είναι χριστιανοί ορθόδοξοι σε ποσοστό 92% (N=46). Μια δήλωσε μουσουλμάνα ενώ 3 δήλωσαν πως είναι καθολικές. Όσον αφορά την επαγγελματική κατάσταση των ερωτώμενων το 42% (N=21) είναι εργαζόμενες. Οι υπόλοιπες δήλωσαν συνταξιούχοι 36% (N=18) και οικιακά 22% (N=11).

Τέλος στην ερώτηση από πού αντλούν περισσότερο άγχος οι απαντήσεις φαίνονται στον παρακάτω πίνακα.

Πίνακας 1: Από πού αντλούν περισσότερο άγχος οι γυναίκες

ΑΓΧΟΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ	20	40%
ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ	14	28%
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ	16	32%

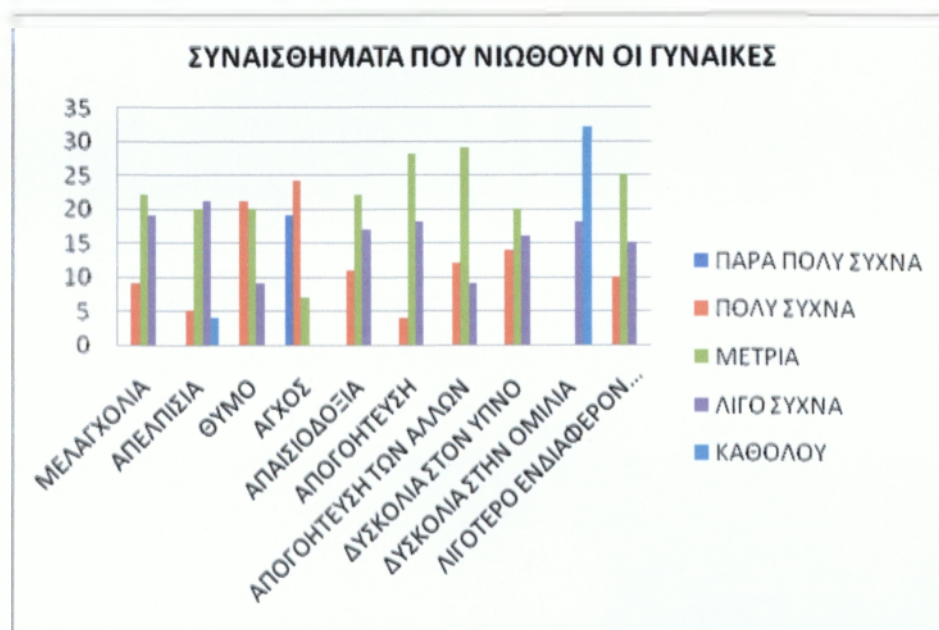
Αρχικά το ερωτηματολόγιο ζητούσε από τις ερωτώμενες να απαντήσουν στο πόσο συχνά νιώθουν κάποια συναισθήματα από τότε που βγήκαν από το νοσοκομείο. Πιο αναλυτικά κλήθηκαν να απαντήσουν σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5 όπου το 1 σημαίνει καθόλου συχνά ενώ το 5 παρά πολύ συχνά. Από την επεξεργασία των αποτελεσμάτων προέκυψε ότι οι γυναίκες νιώθουν αρκετά συχνά αρνητικά συναισθήματα. Περισσότερες γυναίκες όμως δήλωσαν πως με τη βοήθεια της οικογένειάς τους αλλά και με τη πίστη τους στο θεό, ξεπερνούν τα αρνητικά αυτά συναισθήματα και προσπαθούν να σκέπτονται θετικά. Πιστεύουν μάλιστα πως το να στεναχωριούνται και να αγχώνονται για ανόητα πράγματα ήταν ένας λόγος της εμφάνισης του καρκίνου.

Στη ερώτηση για το πόσο συχνά οι γυναίκες νιώθουν κάποια συναισθήματα τα αποτελέσματα φαίνονται στον παρακάτω πίνακα

Πίνακας 2:Ποσο συχνά νιώθουν τα παρακάτω συναισθήματα;

	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΛΙΓΟ ΣΥΧΝΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ
ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ		9	22	19	
ΑΠΕΛΠΙΣΙΑ		5	20	21	4
ΘΥΜΟ		21	20	9	
ΑΓΧΟΣ	19	24	7		
ΑΠΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ		11	22	17	
ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ		4	28	18	
ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ		12	29	9	
ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ		14	20	16	
ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΗΝ ΟΜΙΛΙΑ				18	32
ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΓΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ		10	25	15	

Οι γυναίκες μας εξήγησαν πως τα αρνητικά συναισθήματα ναι μεν εμφανίζονται συχνά, όμως όχι σε τέτοιο βαθμό που να επηρεάζουν τη οικογενειακή, κοινωνική και επαγγελματική ζωή τους



Σχήμα 1:Συναισθηματα που νιώθουν οι γυναίκες 5χρονα μετά την εμφάνιση του καρκίνου

ΕΡΩΤΗΣΗ 1

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΠΙΣΤΕΥΩ

Συνολικά 2 συμμετέχουσες δήλωσαν πως έχουν θρησκευτική κατανόηση της ζωής τους, 2 πνευματική κατανόηση και 46 θρησκευτική και πνευματική κατανόηση. Καμιά δεν δήλωσε πως δεν έχει ούτε θρησκευτική ούτε πνευματική κατανόηση. Οι γυναίκες που εξέφρασαν πνευματική κατανόηση της ζωής σημείωσαν υψηλότερες τιμές στην πρακτική της πίστης από εκείνες που εξέφρασαν θρησκευτική. Επίσης οι γυναίκες που έχουν τόσο θρησκευτική όσο και πνευματική κατανόηση σημείωσαν υψηλότερες τιμές στην πρακτική της πίστης από εκείνες που έχουν μόνο θρησκευτική ή μόνο πνευματική.

Οι γυναίκες που δήλωσαν τόσο θρησκευτική όσο και πνευματική κατανόηση πιστεύουν πως μια πνευματική δύναμη ή ισχύ τους βοηθά να ανταπεξέρχονται στα συμβάντα της ζωής τους σε σχέση με εκείνες που δήλωσαν μόνο θρησκευτική ή μόνο πνευματική.

Τέλος όσες απάντησαν και θρησκευτική αλλά και πνευματική φαίνεται ότι πιστεύουν πως μια πνευματική δύναμη ή ισχύ έξω από τον εαυτό τους, επηρεάζει τη δύναμη τους να ανταπεξέρχονται στα συμβάντα της ζωής τους.

ΕΡΩΤΗΣΗ 2

Στην ερώτηση τι μορφή έχουν πάρει τα θρησκευτικά /πνευματικά πιστεύω οι γυναίκες απάντησαν προσευχή, παρακολούθηση λειτουργίας, μελέτη θρησκευτικών και πνευματικών βιβλίων, εξομολόγηση και νηστεία.

ΕΡΩΤΗΣΗ 3

ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ/ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ

Οι περισσότερες γυναίκες απάντησαν πως οι θρησκευτικές/πνευματικές απόψεις τους για τη ζωή είναι ισχυρές. Οι γυναίκες που έχουν τόσο θρησκευτική όσο και πνευματική κατανόηση σημείωσαν υψηλότερες τιμές στην κλίμακα από εκείνες που έχουν μόνο θρησκευτική ή μόνο πνευματική. Οι γυναίκες όμως που εξέφρασαν πνευματική κατανόηση της ζωής σημείωσαν υψηλότερες τιμές από εκείνες που εξέφρασαν θρησκευτική.

ΕΡΩΤΗΣΗ 4

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ , ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΙΕΡΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ

Η προσευχή φαίνεται ότι παίζει σημαντικό ρολό στη ζωή των ανθρώπων. Το 22% δήλωσε ότι προτιμά να προσεύχεται με άλλους ενώ το 78% μόνο του. Η σημασία της προσευχής φαίνεται και από τις απαντήσεις που δόθηκαν στην ερώτηση για το εάν επικοινωνούν με οποιοδήποτε τρόπο με κάποια πνευματική δύναμη(ερ. 8). Σε σύνολο όσων δήλωσαν σίγουρες (N=33) ή αβέβαιες (N=9) ότι επικοινωνούν με κάποια πνευματική δύναμη, 38 γυναίκες περιέγραψαν πως αυτή η μορφή επικοινωνίας ήταν η προσευχή.



Σχημα 2: Διαγραμμα που καταγραφει ποσο σημαντικό ρολο παιζουν τα παραπανω στα θρησκευτικα/πνευματικα πιστευω των γυναικων.

Όσες προσεύχονται μόνες φαίνεται να έχουν ισχυρότερες θρησκευτικές / πνευματικές απόψεις για τη ζωή από αυτές που δεν προσεύχονται. Βρέθηκε επίσης ότι είναι σημαντικότερη η άσκηση των θρησκευτικών πιστεύω όσων προσεύχονται τόσο μόνες τους όσο και μαζί με άλλους ανθρώπους από αυτές που δεν προσεύχονται καθόλου.

Όσες προσεύχονται μόνες πιστεύουν περισσότερο πως μια πνευματική δύναμη ή ισχύ, τους βοηθά να ανταπεξέρχονται στα συμβάντα της ζωής τους από εκείνες που η προσευχή δεν παίζει ρολό στα πιστεύω τους(ερ.7). Επίσης όσες προσεύχονται μόνες τους, φαίνεται να πιστεύουν περισσότερο σε μια πνευματική δύναμη η οποία μπορεί να επηρεάσει όσα συμβαίνουν στην καθημερινή τους ζωή(ερ.6)

Καμιά δεν δήλωσε πως λαμβάνει μέρος σε τελετουργίες ενώ 30 δήλωσαν πως πηγαίνουν μόνες τους στην εκκλησία.

Από την άλλη πλευρά πολύ μικρό είναι το ποσοστό των γυναικών που διαλογίζονται είτε μόνες (N=8) τους είτε με άλλους ανθρώπους (N=3) είτε και με τους δυο. 11 γυναίκες απάντησαν ότι χρησιμοποιούν το διαλογισμό ως μέσο πρακτικής της πίστης τους. Εξίσου μεγάλο ήταν το ποσοστό (N=39) όσων δήλωσαν ότι το διάβασμα και η μελέτη ιερών βιβλίων παίζει σημαντικό ρόλο στα πιστεύω τους. Σε ποσοστό 100% απάντησαν πως η επαφή με θρησκευτικούς ηγέτες διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στα πιστεύω τους. Στο 52%(N=26) κυμάνθηκε το ποσοστό όσων έρχονται σε επαφή με θρησκευτικούς ηγέτες μόνες ενώ το 48 %(N=24) με άλλους.

ΕΡΩΤΗΣΗ 5

Οι γυναίκες που εξέφρασαν θρησκευτική κατανόηση της ζωής σημείωσαν υψηλότερες τιμές στην πρακτική της πίστης από εκείνες που εξέφρασαν πνευματική. Επίσης οι γυναίκες που έχουν τόσο θρησκευτική όσο και πνευματική κατανόηση σημείωσαν υψηλότερες τιμές στην πρακτική της πίστης από εκείνες που έχουν μόνο θρησκευτική ή μόνο πνευματική.

ΕΡΩΤΗΣΗ 6

Οι γυναίκες που δήλωσαν τόσο θρησκευτική όσο και πνευματική κατανόηση, σημείωσαν υψηλότερες τιμές στο ότι πιστεύουν πως μια πνευματική δύναμη μπορεί να επηρεάσει το τι συμβαίνει στην καθημερινή τους ζωή.

ΕΡΩΤΗΣΗ 7

Οι γυναίκες που δήλωσαν τόσο θρησκευτική όσο και πνευματική κατανόηση πιστεύουν πως μια πνευματική δύναμη ή ισχύ τους βοήθα να ανταπεξέρχονται στα συμβάντα της ζωής τους σε σχέση με εκείνες που δήλωσαν μόνο θρησκευτική ή μόνο πνευματική.

ΕΡΩΤΗΣΗ 8

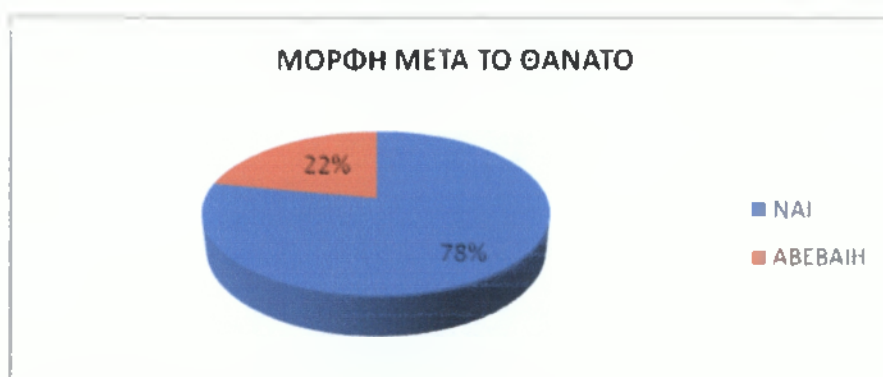
Από την έρευνα προέκυψε ότι οι γυναίκες προσεύχονται σε μεγάλο μάλιστα ποσοστό, ενώ παράλληλα θεωρούν την προσευχή ως το σημαντικότερο μέσο επικοινωνίας με κάποια πνευματική δύναμη. Συγκεκριμένα το 66% (N=33) απάντησαν πως επικοινωνούν με κάποια πνευματική δύναμη μέσω της προσευχής. Το 16% (N=8) δεν επικοινωνεί με κάποια δύναμη, ενώ το 18% (N=9) δήλωσε αβέβαιο.

ΕΡΩΤΗΣΗ 9

ΜΟΡΦΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ

Το 78% (v=39) των γυναικών πιστεύουν ότι υπάρχουμε με κάποια μορφή και μετά το θάνατο μας ενώ δεν πρέπει να αγνοηθεί και το 22% (v=11) όσων είναι αβέβαιες.

Από την επεξεργασία φαίνεται πως όσες είναι σίγουρες πως υπάρχουμε με κάποια μορφή και μετά το θάνατο μας έχουν ισχυρότερες θρησκευτικές/πνευματικές απόψεις για τη ζωή τους από αυτές που είναι αβέβαιες. Εκείνες που είναι σίγουρες πως υπάρχουμε και μετά το θάνατο μας, θεωρούν σημαντικότερη την άσκηση των θρησκευτικών τους πιστεύω στην καθημερινή τους ζωή από αυτούς που είναι αβέβαιες για το αν υπάρχουμε με κάποια μορφή και μετά το θάνατο μας.



Σχήμα 3: Διαγραμμα που καταγράφει την άποψη των γυναικών σχετικά με τη μορφή μετά το θάνατο.

Αλλά και στην ερώτηση που αφορά την επιρροή μιας πνευματικής δύναμης ή ισχύος στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου, όσες είναι σίγουρες πως υπάρχουμε με κάποια μορφή μετά το θάνατο μας πιστεύουν περισσότερο σε αυτή την επιρροή από αυτές που είναι αβέβαιες για τη μετά θάνατον ζωή.

ΕΡΩΤΗΣΗ 10

ΒΑΘΥΤΕΡΟ ΝΟΗΜΑ ΣΤΗ ΖΩΗ

Εντύπωση προκαλεί το ποσοστό των γυναικών που δήλωσαν πως έχουν βιώσει μια έντονη εμπειρία κατά τη διάρκεια της οποίας βίωσαν ένα νέο βαθύτερο νόημα στη ζωή τους, ή αισθάνθηκαν πως ενοποιήθηκαν με το κόσμο ή το σύμπαν.

Συγκεκριμένα, 25 δήλωσαν πως είχαν μια τέτοιου είδους εμπειρία, 13 γυναίκες πως ήταν αβέβαιες, ενώ 12 δήλωσαν πως ποτέ δεν είχαν κάποια εμπειρία με την οποία να βίωσαν βαθύτερο νόημα στη ζωή τους.



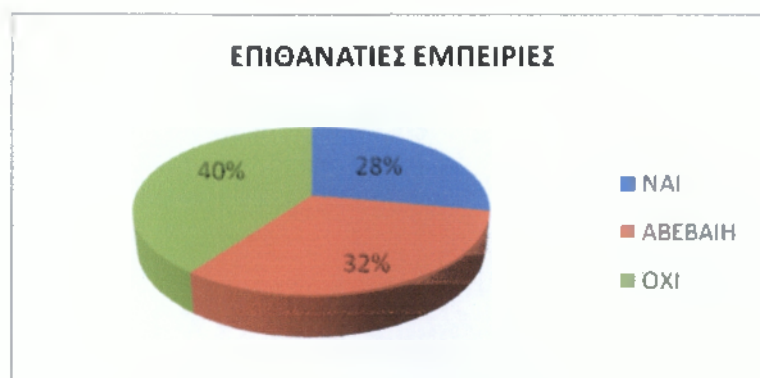
Σχημα 4:σχεδιαγραμμα που δειχνει ποσες γυναικες βιωσαν ένα βαθυτερο νοημα στη ζωη τους.

Έχει πάντως περιγράψει πως η πνευματικότητα είναι παρούσα τόσο στους θρησκευόμενους όσο και στους άθεους.

ΕΡΩΤΗΣΗ 11

ΕΠΙΘΑΝΑΤΙΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

14 γυναίκες περιέγραψαν πως βίωσαν μια επιθανάτια εμπειρία τη στιγμή δηλαδή που πέθαναν και επανήλθαν, ενώ 16 δήλωσαν αβέβαιες και 20 πως δεν βίωσαν ποτέ μια επιθανάτια εμπειρία. Παρατηρείται πως όσες δήλωσαν πως βίωσαν την εμπειρία αυτή, σημείωσαν υψηλότερες τιμές στη ερώτηση που αφορά την πρακτική της πίστης από εκείνες που δήλωσαν όχι.



Σχημα 5:Ποσοστο γυναικων που βιωσαν επιθανατια εμπειρια
Μπορεί τα άτομα που απήγησαν ναι στο συγκεκριμένο ερώτημα να ήταν λίγα, πρόσθεσαν όμως με τις μαρτυρίες τους ένα ακόμα κομμάτι στην πολύπλοκη

χαρτογράφηση του θέματος. Το θέμα των μεταθανάτιων εμπειριών δεν ανήκει πλέον αποκλειστικά στο μεταφυσικό ερευνητικό πεδίο. Παρατηρούμε μάλιστα πως η πρακτική τη πίστης διέφερε στατιστικά σημαντικά ανάμεσα σε αυτές που δήλωσαν πως βίωσαν την εμπειρία της μεταθανάτιας εμπειρίας, σημείωσαν υψηλότερο μέσο όρο, και σε αυτές που δήλωσαν ότι δεν τους συνέβη ποτέ.

Από την έρευνα προέκυψε ότι οι γυναίκες προσεύχονται σε μεγάλο μάλιστα ποσοστό ενώ παράλληλα θεωρούν την προσευχή ως το σημαντικότερο μέσο επικοινωνίας με κάποια πνευματική δύναμη. Βρέθηκε λοιπόν ότι είναι σημαντικότερη η άσκηση των θρησκευτικών πιστεύω όσων προσεύχονται ,σε σχέση με αυτούς που δεν προσεύχονται .

Στην παρούσα μελέτη το 88% δήλωσε πως έχει τόσο θρησκευτική όσο κ πνευματική κατανόηση της ζωής τους. Σε αντίστοιχη έρευνα το 2004 στην Ελλάδα το ποσοστό αυτό έφτασε το 61,4% ενώ στη Γερμανία το 2005 το 47%

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Για να αντιληφτεί κάποιος τη σημασία της πνευματικότητας πρέπει να αναλογιστεί τι θα γινόταν αν έπρεπε να στερήσουμε από ένα μέσο άτομο τη θρησκευτική και πνευματική του πίστη. Ας αναλογιστεί επίσης κάποιος το κέρδος που θα προέκυπτε από την αποδοχή της πνευματικότητας και του θεού με την επιστημονική ερμηνεία. Είναι γεγονός όμως ότι δεν μπορούμε να αποδείξουμε ότι δεν υπάρχει πνευματική πραγματικότητα. Από την άλλη προκειμένου να τεκμηριωθεί τόσο η ύπαρξη αλλά και ο διαχωρισμός μεταξύ πνευματικότητας και θρησκευτικότητας πρέπει να γίνει κατανοητό ότι συνήθως λειτουργούν συμπληρωματικά και μπορεί κανείς να έχει οποιονδήποτε συνδυασμό αυτών των δυο. Μπορεί κανείς να γεννηθεί με υποαναπτυγμένη θρησκευτικότητα αλλά να έχει υπεραναπτυγμένη πνευματικότητα. Ένα τέτοιο άτομο μπορεί να μην πηγαίνει στην εκκλησία η να διαβάζει θρησκευτικά βιβλία, μπορεί όμως να είναι πολύ πνευματικό και με αναπτυγμένη την αίσθηση του υπερβατικού και του υπερφυσικού. Υπάρχουν όμως και εκείνοι που είναι πολύ θρήσκοι αλλά καθόλου πνευματικοί.

Η εμπειρία της ασθένειας και η αντίδραση του ατόμου σε αυτήν, εξαρτάται αρχικά από την αντίληψη των συμπτωμάτων, η διαδικασία με την οποία το άτομο βιώνει τα συμπτώματα είναι σύνθετη, επηρεαζόμενη όχι μόνο από την οργανική κατάσταση

αλλά και από την συναισθηματική κατάσταση, τη μάθηση, από γνωστικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Όμως το άτομο δεν βιώνει μεμονωμένα συμπτώματα, τα οργανώνει σε ένα σύνολο και τα ερμηνεύει σύμφωνα με ορισμένες γνωστικές αναπαραστάσεις που έχει σχετικά με την ασθένεια του καρκίνου, στην συγκεκριμένη περίπτωση.

Αυτές οι αναπαραστάσεις, παίζουν σημαντικό ρόλο, καθώς προσανατολίζουν το άτομο στην αντιμετώπιση της ασθένειας και στην αναζήτηση βοήθειας για αποκατάσταση της υγείας του.

Η απροσδιόριστη φύση της πνευματικότητας διεγείρει το ερώτημα εάν οποιαδήποτε έρευνα σε αυτό το πεδίο μπορεί να βοηθήσει να ξεδιαλύνουμε επαρκώς την πολυδιάστατη και πολυσύνθετη επίδραση της στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Μια ολιστική προσέγγιση του ζητήματος της πνευματικότητας, ακολουθώντας ένα συστηματικό ερευνητικό μονοπάτι μπορεί να δώσει, έστω και σε ένα μικρό ποσοστό, απαντήσεις στις πνευματικές και υπαρξιακές αναζητήσεις των ανθρώπων. Η πνευματικότητα είναι μια αστείρευτη πηγή, ένα εσωτερικό σύστημα πεποίθησης από την οποία ο άνθρωπος αντλεί δύναμη και παρηγοριά. Όντας πλαισιωμένη από τις αξίες του ανθρωπισμού, η πνευματικότητα εκφράζεται στον Ελλαδικό χώρο κυρίως μέσω των θρησκευτικών πεποιθήσεων. Γι' αυτό και οι επιδιώξεις για θρησκευτικές-πνευματικές αναζητήσεις επιτυγχάνονται μέσω της αναζήτησης για ανακούφιση και διαβεβαίωση μέσω της αγάπης και της φροντίδας του Θεού.

Η επιστημονική μελέτη περιλαμβάνει την αξιολόγηση των παρόντων και των στοιχείων για τη σύνδεση της πνευματικότητας και της υγείας αλλά και την περαιτέρω μελέτη, προγραμματισμό, και διευκρίνιση των αποτελεσμάτων.

Άλλες θρησκευτικές ομάδες οι οποίες, ποικίλουν ανάλογα με την γεωγραφική περιοχή, περιλαμβάνουν τους Ισλαμιστές, τους Εβραίους, τους Βουδιστές και τους Ινδουιστές.

Τα αποτελέσματα δείχνουν πως στον Ελλαδικό χώρο τα ιερά σύμβολα αποτελούν θρησκευτικές εκφράσεις ιδιαίτερης πνευματικής σημασίας. Το γεγονός αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία κυρίως για όσους είναι ασθενείς και είναι ιδιαίτερα αφοσιωμένοι στο δόγμα της θρησκείας τους και τις πρακτικές της, οπότε χρειάζεται ειδική αντιμετώπιση κατά τη διάρκεια της θεραπείας τους. Οι ασθενείς που προσεγγίσαμε

κατά τη διάρκεια της έρευνας, μας αποκάλυψαν πως αντλούν μεγάλη δύναμη από το Θεό. Μια ηλικιωμένη μας είπε «η ανθρώπινη ζωή είναι δοκιμασία – αγώνας για ανέβουμε πνευματικά».

Όπως φαίνεται από την έρευνα που προηγήθηκε, η πνευματικότητα είναι μια αποτελεσματική στρατηγική αντιμετώπισης του στρες γιατί με αυτό τον τρόπο οι ασθενείς βρίσκουν νόημα και ελπίδα μέσα από την ίδια την ασθένεια.

Συγκεκριμένα οι γυναίκες που εξέφρασαν θρησκευτική κατανόηση της ζωής σημείωσαν υψηλότερες τιμές στην πρακτική της πίστης από εκείνες που εξέφρασαν πνευματική. Επίσης οι γυναίκες που έχουν τόσο θρησκευτική όσο και πνευματική κατανόηση σημείωσαν υψηλότερες τιμές στην πρακτική της πίστης από εκείνες που έχουν μόνο θρησκευτική ή μόνο πνευματική. Οι γυναίκες που δήλωσαν τόσο θρησκευτική όσο και πνευματική κατανόηση πιστεύουν πως μια πνευματική δύναμη ή ισχύ τους βοηθά να ανταπεξέρχονται στα συμβάντα της ζωής τους σε σχέση με εκείνες που δήλωσαν μόνο θρησκευτική ή μόνο πνευματική.

Τέλος όσες απάντησαν και θρησκευτική αλλά και πνευματική φαίνεται ότι πιστεύουν πως μια πνευματική δύναμη ή ισχύ έξω από τον εαυτό τους, επηρεάζει τη δύναμη τους να ανταπεξέρχονται στα συμβάντα της ζωής τους.

Στην ερώτηση τι μορφή έχουν πάρει τα θρησκευτικά /πνευματικά πιστεύω οι γυναίκες απάντησαν προσευχή, παρακολούθηση λειτουργίας, μελέτη θρησκευτικών και πνευματικών βιβλίων, εξομολόγηση και νηστεία.

Όσες προσεύχονται μόνες φαίνεται να έχουν ισχυρότερες θρησκευτικές / πνευματικές απόψεις για τη ζωή από αυτές που δεν προσεύχονται. Βρέθηκε επίσης ότι είναι σημαντικότερη η άσκηση των θρησκευτικών πιστεύω όσων προσεύχονται τόσο μόνες τους όσο και μαζί με άλλους ανθρώπους από αυτές που δεν προσεύχονται καθόλου.

Όσες προσεύχονται μόνες πιστεύουν περισσότερο πως μια πνευματική δύναμη ή ισχύ, τους βοηθά να ανταπεξέρχονται στα συμβάντα της ζωής τους από εκείνες που η προσευχή δεν παίζει ρόλο στα πιστεύω τους. Επίσης όσες προσεύχονται μόνες τους, φαίνεται να πιστεύουν περισσότερο σε μια πνευματική δύναμη η οποία μπορεί να επηρεάσει όσα συμβαίνουν στην καθημερινή τους ζωή.

Από την επεξεργασία φαίνεται πως όσες είναι σίγουρες πως υπάρχουμε με κάποια μορφή και μετά το θάνατο μας έχουν ισχυρότερες θρησκευτικές/πνευματικές απόψεις για τη ζωή τους από αυτές που είναι αβέβαιες. Εκείνες που είναι σίγουρες πως

υπάρχουμε και μετά το θάνατο μας, θεωρούν σημαντικότερη την άσκηση των θρησκευτικών τους πιστεύω στην καθημερινή τους ζωή από αυτούς που είναι αβέβαιες για το αν υπάρχουμε με κάποια μορφή και μετά το θάνατο μας.

Παρατηρείται πως όσες δήλωσαν πως βίωσαν την μεταθανάτια εμπειρία, σημείωσαν υψηλότερες τιμές στη ερώτηση που αφορά την πρακτική της πίστης από εκείνες που δήλωσαν όχι.

Μπορεί τα άτομα που απήντησαν ναι στο συγκεκριμένο ερώτημα να ήταν λίγα, πρόσθεσαν όμως με τις μαρτυρίες τους ένα ακόμα κομμάτι στην πολύπλοκη χαρτογράφηση του θέματος. Το θέμα των μεταθανάτιων εμπειριών δεν ανήκει πλέον αποκλειστικά στο μεταφυσικό ερευνητικό πεδίο. Παρατηρούμε μάλιστα πως η πρακτική τη πίστης διέφερε στατιστικά σημαντικά ανάμεσα σε αυτές που δήλωσαν πως βίωσαν την εμπειρία της μεταθανάτιας εμπειρίας, σημείωσαν υψηλότερο μέσο όρο, και σε αυτές που δήλωσαν ότι δεν τους συνέβη ποτέ.

Από την έρευνα πρόέκυψε ότι οι γυναίκες προσεύχονται σε μεγάλο μάλιστα ποσοστό ενώ παράλληλα θεωρούν την προσευχή ως το σημαντικότερο μέσο επικοινωνίας με κάποια πνευματική δύναμη. Βρέθηκε λοιπόν ότι είναι σημαντικότερη η άσκηση των θρησκευτικών πιστεύω όσων προσεύχονται, σε σχέση με αυτούς που δεν προσεύχονται .

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Andersen j , meditation meets behavioral medicine, imprint academic, journal of consciousness studies, 2000
- Argyle M., Beit-Hallahmi B., The psychology of religious belief and experience, Routledge, 1997
- Athar Yawar, John J.R. (2001). *Spirituality in medicine: what is to be done?*
- Baker M., Gorsuch R., Trait anxiety and intrinsic-extrinsic religiousness, Journal for scientific study of religion, 1982
- Baldachino D. (2003) *Spirituality in illness and care.*
- Bartel M., *What is spiritual? What is spiritual suffering?*, Journal of pastoral care and counseling, 2004
- Blanzler D.G., Palmore E., Religion and ageing in longitudinal panel, gerontologist ,1976
- Bock D.C., Warren N.C., Religious belief as a factor in obedience to destructive commands, Review of religious research, 1972
- Call V.R.A. , Heaton T.B. , Religious influence on marital stability, Journal for the religious study of religion, 1997
- Clark W.H. , The psychology of religious experience, Current perspectives in the psychology of religion, Grand Rapids, Eerdermann ,1977
- Coyle J. *Spirituality and Health: Toward a framework for exploring the relationship between spirituality and health* . Journal of advanced nursing. , 2002
- David Fontana (2003) *Ψυχολογία, θρησκεία, πνευματικότητα*. Εκδόσεις Σαββάλας
- Deere J., Surprised by the voice of god, Grand Rapids, 1996
- Deere J., Surprised by the power of the spirit, Grand Rapids, Zondervan, 1993
- Dickinson C.(1975) *The search for spiritual meaning*. American journal of nursing,75
- Feifel H., Religious conviction and fear of death among the healthy and the terminally ill, Journal for the scientific study of religion, 1974
- Fontana D., The meditator's handbook, Element Books ,1998

- Fontana D., *The meditator's handbook*, Element books/Thorsons, 1992
- Fontana D., *Managing stress*, PBS Books, 1989
- Fontana D., *The secret power of dreams*, Element Books, 1995
- Foss L., Rothenberg K., *The second medical revolution :from biomedicine to infomedicine*, New science library ,1987
- Golberg B.(1998) *connection : an exploration of spirituality in nursing care*. *Journal of advanced nursing*
- Guilliford L. ,*Spiritual values and skills are increasingly recognized as necessary aspects of clinical care* , 2002
- Haley K. ,(2001), *Relationship between private religious activity and physical functioning in older adults*. *Journal of religion and health*
- Hall B. , *Spirituality in terminal illness* , *Journal of holistic nursing* , 1997
Handbook of religion and health , ,Oxford University Press
- Harold G. Koenig ,Michael E. McCullough ,David B. Larson , (2001)
- Ken Yin Loh (2004) , *Spiritual Distress in a terminally ill patient with breast cancer*. , *Interntional journal of palliative nursing*
- King M. , *The effects of spiritual believes outcome from illness*. , *Social science and medicine*, 1999
- King M., Speck P. , Thomas A. ,*The royal intererview for spiritual and religious beliefs:development and validation of a selfreport version* , 2001 ,Med
- Miller M.A., (1995) *Culture ,spirituality and women's health*
- Narayanasamy A.(2002) *Spiritual coping mechanisms in chronically ill patients*
- O'Neil D. , Kenny e. ,*Spirituality in chronic illness* ,*Journal of nursing scholarship* , 1998
- Osho (2000)*Τι είναι διαλογισμός* , Εκδόσεις ΡΕΜΠΕΛ
- Powel L. and Co. ,*Religiion and Spirituality* , *American Psychologist* ,2003
- Rice, P., «*Η ψυχολογία της υγείας*», Πρώτη Ελληνική Έκδοση, Εκδόσεις Έλλην, Μετάφραση Μαρία Μπαρμπάτσι, Αθήνα 2005:259-372.
- Shuman J, Meador G. *Heal Thyself: Spirituality, Medicine, and the Distortion of Christianity*. New York: Oxford University Press (2003)
- Simpson J.A. , Weiner ECS eds, *The oxford English dictionary* ,2nd edn ,vol XVI

- Sloan R.P. ,Bagiella E. , Powell T. Religion, spirituality and medicine .Lancet.1999
- Stoll I.R. (1989). The essence of spirituality IN carson . spiritual dimensions of nursing practice .sanders company
- Sulmasy D.P. , *A Biopsychosocial spiritual model for the care of patients at the end of life* , 2002, Gerontologist
- Walton J. , and Co , *I am not alone: spirituality of chronically ill rural dwellers*.Rehabilitation nursing , 2004
- Willard D. , *What makes spirituality Christian?* , Christianity today , 1990
- Wilson, E.O., *On human nature* ,Batman Books 1976

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αντωνίου Αλέξανδρος-Σταμάτιος(2006). *Εργασιακό Στρες*. Αθήνα. Παρισσιανου Α.Ε.
- Βαρβόγλη Λίζα,(2007). *Η νευροψυχολογία του στρες στην καθημερινή ζωή* .εκδ. Καστανιώτη
- Ελένη Βασιλάκη,(2001).*Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπιση τους*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Θέρμος Βασίλειος (2007), *Περάσματα στην απέναντι όχθη*. Εκδόσεις «Εν πλω»
- Ιερομόναχος Γρηγόριος, *Οι ασθένειες και ο πιστός*,(2005) .Κεφ. Α' , Εκδόσεις Δόμος,
- Καλαιτζίδης Π.(2004) *«Η ορθοδοξία και το Ισλάμ από την νεωτερικότητα στην παγκοσμιοποίηση»*. Εκδόσεις Ινδικτος
- Λίποβατς Θ., Δεμερτζής Ν., Γεωργιάδου Β. , *Θρησκείες και πολιτική στη νεωτερικότητα* , 2002 , Κριτική
- Μάθιου Α. *Ο Θεός στον εγκέφαλο. Μια επιστημονική ερμηνεία του Θεού και της Θρησκευτικότητας. (μετάφραση Τζούμα Βικτωρία)* εκδ ΑΒΓΟ. 2007
- Μαυροπουλος Παναγιώτης (2006) .*Πνευματικότητα και διατροφή υλική, ψυχική και πνευματική*. Εκδ. Πύρινος κόσμος
- Μητροπολίτης Ναυπάκτου Ιερόθεος (1999), *Ψυχική Ασθένεια και Υγεία*, Δ' Έκδοση, ιερά μονή Γενεθλίου Θεοτόκου

- Μητροπολίτης Ναυπάκτου Ιερόθεος, (1998), *Συζητήσεις για την ορθόδοξη ψυχοθεραπεία*, Α Έκδοση, ιερά μονή γενεθλίου Θεοτόκου
- Μπαμπινιώτης Γ. (2002) *Λεξικό της νέας ελληνικής γλώσσας*, Β' έκδοση, Αθήνα
- Μπαμπινιώτης Γ. (2007) *Χριστιανική και ελληνική πνευματικότητα*. Εκδ. Ακρίτας
- Μπεκριδάκης Δημ. (2001) *Ο ανακυκλωμένος εαυτός αγιότητα στην νέα εποχή*. Εκδόσεις Ακρίτας
- Φοντάνα Ν.(2003), *Ψυχολογία, θρησκεία, πνευματικότητα*. Εκδ. Σαββάλας
- Παπαδοπούλου Κ., Κοτρωνούλας Γ.(2005) *Οι διαστάσεις της πνευματικότητας σε ογκολογικούς ασθενείς τελικού σταδίου. κριτική ανασκόπηση*. Νοσηλευτική .
- Στέλιος Παπαλεξανδρόπουλος.(1999)«*Νέα θρησκευτικότητα και εσχατολογία*». Εκδόσεις Καστανιώτη
- Συλλογικό έργο, *Θρησκείες του κόσμου*, εκδόσεις ουρανός (2006)
- Τεγόπουλος – Φυτράκης (1995), *Ελληνικό λεξικό*, έκδοση 9η, Αθήνα :Αρμονία

ΣΕΛΙΔΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- www.spirituality.com
- www.stress.gr
- www.Livestrong.com
- www.sos.org (Science of Spirituality)