



## Η ψυχική υγεία της γυναίκας με βάση τη Βιβλική διδασκαλία

### ● Της Ελένης Παπακώστα – Χριστινάκη

*Κοσμήτορας- Καθηγήτριας Τμήματος Κοινωνικής Θεολογίας  
Πανεπιστημίου Αθηνών*

**Ζ**ούμε σε έναν κόσμο, όπου κυριαρχεί η αστάθεια και η αβεβαιότητα. Καθημερινώς προκύπτουν νέα προβλήματα που μας επηρεάζουν έμμεσα ή άμεσα και αφορούν στην υγεία, στην οικογένεια, στην οικονομία, στην προσωπική μας ηρεμία και ευτυχία. Όπως, λοιπόν, είναι αναμενόμενο, τα ζητήματα αυτά έχουν άμεσο αντίκτυπο στην ψυχική υγεία του ατόμου, καθώς αποτελούν τροχοπέδη για τον βίο του, αλλά και για την ανάπτυξη της προσωπικότητάς του. Εξάλλου, οι φρενήρεις ρυθμοί της καθημερινότητας στερούν από τον άνθρωπο τη δυνατότητα να καλλιεργήσει την πνευματική του υπόσταση, να έλθει σε γόνιμο διάλογο και επικοινωνία με το συνάνθρωπό του, να απολαύσει

τους καρπούς του κόπου του και να αναλογιστεί τη θέση του, τα όνειρά του και τους στόχους του.

Σύμφωνα με διάφορες έρευνες, οι γυναίκες πλήττονται ιδιαίτερα από αυτά τα ζητήματα, και αναπτύσσουν σε μεγάλο βαθμό ψυχικές νόσους, καθώς η πίεση, που ασκείται σε αυτές, είναι ιδιαίτερα ισχυρή. **Η σύγχρονη γυναίκα καλείται να ισορροπήσει την επαγγελματική της ζωή με την προσωπική, να ανταποκριθεί στα μητρικά της καθήκοντα και, ταυτόχρονα, να διατηρήσει την έμφυτη ευαισθησία της.** Η αυξανόμενη πίεση οδηγεί σταδιακά στην εμφάνιση του παθολογικού άγχους, της απογοήτευσης και, σε κάποιες περιπτώσεις, της ψυχικής ασθένειας. Όλες οι γυναίκες εισέρχονται σε ένα φαύλο κύκλο: προσπα-

θούν να εξασφαλίσουν το καλύτερο για την οικογένειά τους, εργάζονται πολύ και αρκετές φορές καταλήγουν να αποξενώνονται από το ίδιο τους το περιβάλλον, να παραμελούν τον εαυτό τους, να απογοητεύονται, να αφίνονται και να κλείνονται στη μοναξιά και την εγκατάλειψη.

**Πολλές λύσεις έχουν προταθεί και πολλές απόψεις έχουν διατυπωθεί. Νομίζω πως η Αγία Γραφή είναι γεμάτη από αναφορές, που δύνανται, αν προσεγγιστούν σωστά, να βοηθήσουν τον καθένα, άνδρα ή γυναίκα, να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες της ζωής, και να αντεπεξέλθει δυναμικά στις όποιες προκλήσεις συναντά.** Προς αυτό τον σκοπό ο θεϊός λόγος, όπως αποτυπώνεται στο βιβλικό κείμενο, πρέπει να αντιμετωπιστεί και να προσεγγιστεί διττώς: α) ως οδηγός ζωής και β) ως θησαυρός εμπειριών. Το πρώτο σημείο είναι εύκολο να γίνει κατανοητό. Για τους Χριστιανούς η Βίβλος αποτελεί ένα από τους βασικούς πυλώνες, επί των οποίων οικοδομείται η ηθική, αλλά και ο τρόπος ζωής. Ο Δεκάλογος δίδει τις προϋποθέσεις για την οικοδόμηση μίας έννομης και δίκαιης κοινωνίας, και το κήρυγμα του Ιησού αναβαθμίζει αυτή την κοινωνία, κάνοντας λόγο για ουσιαστικές σχέσεις αγάπης και κατανόησης.

Δυστυχώς, όμως, η σταδιακή εκκοσμίκευση του βίου, η υποχώρηση της πνευματικότητας και ο έντονος υλιστικός χαρακτήρας της σύγχρονης κοινωνίας απέχει αρκετά από το δίδαγμα του Ιησού. Στα πλαίσια, λοιπόν, του ανταγωνισμού, της πάλης και της έλλειψης κατανόησης για τον συνάνθρωπο, η σημερινή γυναίκα καλείται να ανταποκριθεί στους ρόλους της. Η πίεση αυτή, όπως προανέφερα, είναι έντονη και δύναται να έχει ισχυρό αντίκτυπο στην υγεία της, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.

Ανέφερα, όμως, και τον θησαυρό εμπειριών και παραδειγμάτων, που βρίσκονται στη Βίβλο. Πιστεύω ότι η συστηματική ανάγνωση του κειμένου μπορεί να προσφέρει στον καθένα δύναμη και γνώση για την αντιμετώπιση αυτών των αντιξοοτήτων. Στα τριάντα και πλέον χρόνια, που διδάσκω το κείμενο της Παλαιάς Διαθήκης στους φοιτητές και στις φοιτήτριές μου, ανακαλύπτω συνεχώς νέα παραδείγματα, που μπορούν να είναι ωφέλιμα για τον σύγχρονο άνθρωπο. Το πιο σημαντικό, ίσως, εξ αυτών το συναντάμε στο πρώτο βιβλίο του Κανόνα, στη Γένεση, όπου ο Θεός αναφέρει ότι **«Ὁὐ καλὸν εἶναι τὸν ἄνθρωπον μόνον, ποιήσωμεν αὐτῷ βοηθὸν κατ' αὐτόν»** (Γεν. 2:18). **Δεχόμενοι την αυθεντία της Γραφής, αλλά και τα πορίσματα της Κοινωνιολογίας και της Ψυχολο-**

**γίας, κατανοούμε ότι ακρογωνιαίος λίθος της ψυχικής υγείας είναι η συναναστροφή του ανθρώπου με άλλους.** Η εποχή μας χαρακτηρίζεται από την αποξένωση και την εκούσια τύφλωση στα προβλήματα του συνανθρώπου μας. Ας αναλογιστούμε, όμως, ότι εντός του Παραδείσου, του κήπου της Εδέμ, του ιδανικότερου περιβάλλοντος, που θα μπορούσε κανείς να βρεθεί, η πιο σημαντική προϋπόθεση είναι η αρμονική συνύπαρξη.

Φυσικά δεν είναι δυνατόν ένας άνθρωπος να αλλάξει την πορεία της κοινωνίας. Η ανατροπή όμως της νοσηρής κατάστασης επαφίεται στον καθένα από εμάς προσωπικά. Ως έλλογα πλάσματα, ως αποδέκτες του θεϊού λόγου, οφείλουμε να σταθούμε και να προσεγγίσουμε τον συνάνθρωπό μας. Δεν εννοώ μόνο για να μοιραστούμε κάποιες στιγμές χαράς, αλλά και για να συζητήσουμε για τα προβλήματά μας μέσα σε ένα περιβάλλον κατανόησης. Ας θυμίσω σε αυτό το σημείο ότι η κοινωνική συναναστροφή μεταξύ των Χριστιανών είναι χαρακτηριστικό, το οποίο ανάγεται και εντοπίζεται στην αρχαία Εκκλησία. Ας μη λησμονούμε ότι Εκκλησία δεν είναι μόνο ο Ιερός Ναός, αλλά η πνευματική ναυς - το καράβι δηλαδή - στο οποίο οι πιστοί επικοινωνούν, καλλιεργούν την πίστη τους και βοηθούν τον συνάνθρωπο τους. **Κατά συνέπεια, η επαφή με την Εκκλησία δεν σταματά μόνο στη συμμετοχή του πιστού στη Θεία Λειτουργία. Είναι μία δυναμική σχέση, η οποία εκτείνεται πέραν του Ναού, πέραν της λειτουργικής πράξης και αφορά στην εν Χριστώ επικοινωνία των πιστών.**

Ένα βασικό σημείο, στο οποίο εδράζεται η ψυχική νόσος, είναι το υπέρμετρο άγχος και η έλλειψη κατανόησης. Αν καταφέρουμε να μεταφέρουμε το Χριστιανικό πνεύμα στην καθημερινότητά μας, νομίζω ότι θα αντιμετωπίσουμε τους δυο αυτούς αρνητικούς παράγοντες με καλύτερο τρόπο. Ας αναλογιστούμε προς στιγμήν τον αντίξοο βίο των Πατριαρχών, και δη των γυναικών τους. Ήταν νομάδες, οι οποίοι αντιμετώπιζαν πλειάδα κινδύνων, ακόμα και την απώλεια της ζωής τους. Οι ίδιοι και το περιβάλλον τους αισθάνθηκαν αβεβαιότητα και άγχος, καθώς βίωσαν πλήθος προβλημάτων: το ζήτημα της στειρότητας, της απώλειας των τέκνων τους, τον βιασμό και τη συστηματική θυματοποίηση των οικογενειών τους. Θα μπορούσα να αναφέρω πάρα πολλά παραδείγματα, αλλά θα αρκεστώ σε αυτό της Σάρρας, της συζύγου του Αβραάμ. Αντιμέτωπος το πρόβλημα της στειρότητας, καθώς και τον έντονο ανταγωνισμό από τη δούλη της, την Άγαρ. Παράλληλα, σε αρκετές στιγμές του βίου της κινδύνευσε η φυσική ακεραιότητά

της και η ηθική της. Δεν πρέπει να λησμονούμε λοιπόν ότι και εκείνη, όπως κάθε άνθρωπος, βίωσε το άγχος, την απόρριψη και τον φόβο. Στηρίχθηκε όμως σε δύο βασικά στοιχεία: στην πίστη στον Θεό και στην αγάπη προς την οικογένειά της. Εννοώ την **ουσιαστική αγάπη** και την **αληθινή πίστη**. Αν εξέλπιαν αυτά τα στοιχεία, δεν θα αποτελούσε παράδειγμα προς μίμηση. Ο ίδιος ο Απόστολος Παύλος χρησιμοποιεί το όνομά της, για να δομήσει μία μεταφορά, για να διδάξει τη θεολογική σημασία της Παλαιάς και της Καινής Διαθήκης: «*Λέγετέ μοι οι υπό νόμον θέλοντες είναι: τὸν νόμον οὐκ ἀκούετε; [22] γέγραπται γὰρ ὅτι Ἀβραὰμ δύο υἱοὺς ἔσχεν, ἓνα ἐκ τῆς παιδίσκης (εν. της Ἄγαρ) καὶ ἓνα ἐκ τῆς ἐλευθέρας (εν. της Σάρρας). [23] ἀλλ' ὁ μὲν ἐκ τῆς παιδίσκης κατὰ σάρκα γεγέννηται, ὁ δὲ ἐκ τῆς ἐλευθέρας διὰ τῆς ἐπαγγελίας. [24] ἅτινά ἐστιν ἀλληγορούμενα: αὐταὶ γὰρ εἰσι δύο διαθήκαι, μία μὲν ἀπὸ ὄρους Σινᾶ, εἰς δουλείαν γεννώσα, ἥτις ἐστὶν Ἄγαρ (εν. ο Νόμος και κατ' ἐπέκταση η Παλαιά Διαθήκη). [25] τὸ δὲ Ἄγαρ Σινᾶ ὄρος ἐστὶν ἐν τῇ Ἀραβίᾳ, συστοιχεῖ δὲ τῇ νῦν Ἱερουσαλήμ, δουλεύει δὲ μετὰ τῶν τέκνων αὐτῆς. [26] ἡ δὲ ἄνω Ἱερουσαλήμ ἐλευθέρη ἐστίν, ἥτις ἐστὶ μήτηρ πάντων ἡμῶν» (Γαλ. 4:21-26)*

Η οικογένεια, εξάλλου, αποτελεί τον βασικό πυρήνα της κοινωνίας. Στο επίκεντρο αυτής βρίσκεται η συζυγική αγάπη. Ας θυμηθούμε τη στιγμή, όπου ο Θεός, ως νυμφαγωγός, παρουσιάζει στον Αδάμ τη γυναίκα του, την Εύα. Εκστασιασμένος ο πρώτος άνθρωπος αναφωνεί: «*Τοῦτο νῦν ὄστουν ἐκ τῶν ὀστέων μου καὶ σὰρξ ἐκ τῆς σαρκός μου· αὕτη κληθήσεται γυνή, ὅτι ἐκ τοῦ ἀνδρὸς αὐτῆς ἐλήφθη αὕτη.*» *Ἐνεκεν τούτου καταλείπει ἄνθρωπος τὸν πατέρα αὐτοῦ καὶ τὴν μητέρα καὶ προσκολληθήσεται πρὸς τὴν γυναῖκα αὐτοῦ, καὶ ἔσονται οἱ δύο εἰς σάρκα μίαν» (Γεν. 2:23 - 24)*. Το ἄσμα του Αδάμ δηλώνει την ουσία της συζυγικής σχέσης και πρέπει να λειτουργεί ως υπενθύμιση των ευλογιών, αλλά και των υποχρεώσεων ἄνδρα και γυναίκας. **Η ανισότητα των δύο φύλων λειτουργεί ανασταλτικά προς την ψυχική υγεία, καθώς οι σχέσεις του ζεύγους πρέπει να χαρακτηρίζονται από αλληλοκατανόηση και τον ουσιαστικό διαμοιρασμό των ευθυνών.** Δεν είναι λίγες οι φορές, όπου η γυναίκα κατακλύζεται από υποχρεώσεις. Οφείλει λοιπόν ο σύζυγός της να είναι ουσιαστικός αρωγός στην ανατροφή και διαπαιδαγώγηση των τέκνων. Αυτό δεν είναι μόνο ζήτημα αγάπης, αλλά και ουσιαστικής κατανόησης της κοινής καταγωγής: ἄνδρας και γυναίκα είναι δημιουργήματα ἰσότητα, με σκοπό, μεταξύ άλλων,

το «*ἐργάζεσθαι [...] καὶ φυλάσσειν*» (Γεν. 2:15) το περιβάλλον, φυσικό, οικογενειακό και πνευματικό. Μοιραζόμαστε την ίδια κοινή καταγωγή και για αυτό το λόγο είμαστε εξίσου υπεύθυνοι και υποχρεωμένοι να σεβόμαστε τον πλησίον μας. Υπενθυμίζω σε αυτό το σημείο τους λόγους του Κυρίου: «*ἀγαπήσεις τὸν πλησίον σου ὡς σεαυτὸν*» (Λευ. 19:18β). Το πόσο σημαντική είναι για τη θεολογία της Παλαιάς Διαθήκης η αγάπη μεταξύ των συζύγων είναι ιδιαίτερα εμφανές στα λόγια του Θεού προς τον προφήτη Ωσηέ: «*Ἔτι πορεύθητι καὶ ἀγάπησον γυναῖκα ἀγαπῶσαν πονηρὰ καὶ μοιχαλὶν, καθὼς ἀγαπᾷ ὁ θεὸς τοὺς υἱοὺς Ἰσραὴλ καὶ αὐτοὶ ἀποβλέπουσιν ἐπὶ θεοὺς ἄλλοτρίους*» (Ωσ. 3:1). Ο Θεός λοιπόν διδάσκει τη συγχώρεση για τα αβλεπτήματα και τις αμαρτίες μεταξύ των συζύγων, δίδοντας ως παράδειγμα την ίδια τη μακροθυμία Του.

Η ψυχική νόσος δυστυχώς αντιμετωπίζεται ως στίγμα. Επιπλέον, μία από τις βασικές αιτίες που την προκαλούν, είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να υποβαθμίζουν το πρόβλημα του άλλου και να το αποδίδουν σε αδυναμία του χαρακτήρα. Η αλήθεια όμως είναι συνταρακτική και διαφορετική. Το βιβλίο των Ψαλμών, το οποίο αποδίδεται στον Δαβίδ, είναι γεμάτο από προσευχές για ίαση, σωματική και ψυχική. Ο ισχυρότερος ἄνδρας και βασιλιάς του Ισραήλ δεν εξαιρείται από τον πόνο και τα αποτελέσματα της μεταπτωτικής κατάστασης. Σημειώνεται σε έναν Ψαλμό: «*ἐλέησόν με, Κύριε, ὅτι ἀσθενὴς εἰμι· ἴασαί με, Κύριε, ὅτι ἐταράχθη τὰ ὀστά μου, καὶ ἡ ψυχὴ μου ἐταράχθη σφόδρα*» (Ψαλ. 6:3-4α). Μπορούμε λοιπόν εμεῖς αυθαίρετα να αποδώσουμε την αδυναμία μιας γυναίκας στην ἔλλειψη θέλησης ή σε ψυχική ασθένεια; Νομίζω πως όχι. Ας μη συγχέουμε τη σωματική ρώμη με την ψυχική αντοχή. Υπάρχουν στιγμές, που ὅλοι αντιμετωπίζουν δυσβάστακτα προβλήματα, και είναι δέον αυτά να αντιμετωπίζονται με κατανόηση, αξιοπρέπεια και σοβαρότητα.

Ἔως τώρα επικέντρωσα ιδιαίτέρως τις αναφορές μου στον ρόλο της οικογένειας, και δη των συζύγων, καθώς είναι κομβικό σημείο για τη θωράκιση του ανθρώπου και της γυναίκας από την ψυχική νόσο, αλλά και μέσο για την προαγωγή της ψυχικής υγείας. Η Παλαιά Διαθήκη, εξάλλου, δίδει μεγάλη ἔμφαση στην οικογένεια, και πολλές διηγήσεις αφορούν στις ενδοοικογενειακές σχέσεις. Αντίθετα με την κοινή πεποίθηση, δεν αποτελεί ἱστορία των Εβραίων, αλλά μία καταγραφή της Θεῆς Αποκάλυψης και της σχέσης του ανθρώπου ως ψυχοσωματικής οντότητας με το Δημιουργό του. Η ανάγνωση του κειμένου φανερώνει ότι αυ-

τοί, που λαμβάνουν τις ευλογίες του Κυρίου, δεν είναι απαραίτητα ακλόνητοι υπερασπιστές της πίστης ή ισχυρές προσωπικότητες. Ο προφήτης Ιερεμίας, αν και είχε την ευλογία του να συνδιαλέγεται με τον Θεό, αρκετές φορές επιδεικνύει αδυναμία, βασανίζεται από ισχυρά διλήμματα και φτάνει στο σημείο να μισεί την ίδια του τη ζωή. Οι βιβλικοί ερευνητές έχουν δώσει ιδιαίτερο βάρος στις «εξομολογήσεις» (όπως είναι γνωστές στη διεθνή έρευνα και βιβλιογραφία) ή θρήνους του Ιερεμίας. Χαρακτηριστικά αναφέρω το ακόλουθο απόσπασμα: «*Οἴμοι ἐγώ, μήτερο, ὡς τίνα με ἔτεκες; ἄνδρα δικαζόμενον καὶ διακρινόμενον πάσῃ τῇ γῆ· οὔτε ὠφέλιμα, οὔτε ὠφέλιμὸς με οὐδεὶς· ἡ ἰσχὺς μου ἐξέλιπεν ἐν τοῖς καταρωμένοις με*» (Ιερ. 15:10). Τελικά αντιμετωπίζει τις αντιξοότητες του προφητικού του κηρύγματος, εναποθέτοντας τις ελπίδες του στον Θεό: «*Κύριε, μνήσθητί μου καὶ ἐπίσκεψαί με καὶ ἀθώωσόν με ἀπὸ τῶν καταδικωκόντων με μὴ εἰς μακροθυμίαν*» (Ιερ. 15:15α)

Οι θρησκευτικές προσωπικότητες της Παλαιάς Διαθήκης αντιμετωπίζουν πάθη και εκδηλώνουν συμπεριφορές, που αρκετές φορές είναι αντίθετες με το θείο θέλημα. Θα μπορούσα να αναφέρω πλείστα παραδείγματα. Φειδόμενη, όμως, του χώρου, θα σημειώσω την οργή του Μωυσή και τον δισταγμό του Ιωνά για το προφητικό έργο, που έπρεπε να επιτελέσει κατ' εντολή του Κυρίου.

Πολλές φορές η γυναίκα, θέλοντας να αποδείξει ότι μπορεί να αντεπεξέλθει στις ποικίλες δυσκολίες του βίου της, συστηματικά κάνει υπερβάσεις. Αν αυτή η κατάσταση παγιωθεί, κινδυνεύει να χάσει την πνευματική της ηρεμία και, κατά συνέπεια, την πνευματική της υγεία. Δεν υπονοώ σε καμία περίπτωση ότι δεν πρέπει να γίνονται κάποιες υπερβάσεις. Πρέπει όμως να είναι λογικές και στα πλαίσια μιας ισορροπημένης αξιολόγησης. Ο ίδιος ο Θεός δεικνύει κατανόηση στην ανθρώπινη αδυναμία: «*ὅτι Κύριος ἀγαπᾷ κρίσιν* (το εβραϊκό παραδίδει «δικαιοσύνην») *καὶ οὐκ ἐγκαταλείπει τοὺς ὀσίους αὐτοῦ, εἰς τὸν αἰῶνα φυλαχθήσονται*» (Ψαλ 36[37]:28). **Δεν μπορούμε, λοιπόν, εμείς να απαιτούμε από τη γυναίκα να είναι μονίμως δυνατή και ακλόνητη. Θέλω με αυτούς τους λόγους να τονίσω ότι πρέπει να αποτινάξουμε τα αρνητικά πρότυπα, που επιβάλλονται από την κοινωνία, και να αναγνωρίσουμε ότι είμαστε άνθρωποι, που σφάλλουμε. Σημασία έχει η ουσιαστική μετάνοια και η θέσπιση προτεραιοτήτων.**

**Ένα άλλο βασικό προαπαιτούμενο για την ψυχική υγεία είναι η ίδια η πίστη στον Θεό. Υπάρχουν στιγμές που τα προβλήματα δεν**

**μπορούν να υπερκεραστούν, όσο ισχυρή και να είναι η θέληση κάποιου. Πώς αντιμετωπίζουμε ένα θάνατο ή μία βαριά αρρώστια; Πώς μπορούμε να αντεπεξέλθουμε στον φυσικό πόνο ή στην απώλεια;** Σε αυτό το σημείο είναι που υπεισέρχεται ο παράγοντας της πίστης. Ο άνθρωπος πρέπει να κατανοήσει το φθαρτό και εύθραυστο της ύπαρξής του και ταυτόχρονα να αναπέμψει τις ελπίδες και τις προσευχές του στον Θεό. Δεν ομιλώ για μία κατάσταση μοιρολατρική. Η Αγία Γραφή συχνά αναφέρει περιπτώσεις, όπου, παρ' όλες τις προσπάθειες του ανθρώπου, αυτός δέχεται ένα ισχυρό πλήγμα, από το οποίο δεν ανακάμπτει. Ας αναφέρω κάποια παραδείγματα. Ο λαός του Ισραήλ εξορίζεται από τα πατρώα εδάφη και ο Ναός όπου λατρεύεται ο Κύριος καταστρέφεται. Οι Χριστιανοί γίνονται θύματα ανηλεών διωγμών. Ας μην ξεχνάμε την καταδίωξη των ακολούθων του Ιησού, όπως αυτή καταγράφεται κυρίως στις Πράξεις των Αποστόλων.

Αυτές οι αναφορές αποσκοπούν, μεταξύ άλλων, στο να τονίσουν ότι ο άνθρωπος δεν μπορεί να απαιτεί την απόλυτη δύναμη, ώστε να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες του βίου του μόνος του. Ο κίνδυνος, που ελλοχεύει, είναι διπλός: αν πιστέψει κάποιος ότι είναι ικανός να καταφέρει τα πάντα, θα απογοητευθεί παταγωδώς. Αν κάποιος είναι μοιρολάτρης, τότε ζει εντός του φόβου και του άγχους. Υπάρχει χρυσή τομή; Αν αναλογιστούμε τον βίο των θρησκευτικών προσωπικοτήτων, νομίζω πως ναι. Ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα, ως ον, που έχει λογικό, να θέτει προτεραιότητες. Αυτές πρέπει να αποτελούν απόρροια της αποδοχής ότι είναι εύθραυστος και χοϊκός (Γεν. 3:19, «*ὅτι γῆ εἶ καὶ εἰς γῆν ἀπελευσῆς*»). **Όταν εμφανίζονται ανυπερέβλητα ζητήματα, προβλήματα, τα οποία ο άνθρωπος είναι αδύνατον να αντιμετωπίσει, λόγω του πεπερασμένου των ικανοτήτων του, πρέπει να συνειδητοποιεί ότι η λύση αυτών επαφίεται στον Θεό. Ο δίκαιος Ιώβ αντιμετώπισε, δυσκολίες, που θα λύγισαν τον πιο δυνατό άνθρωπο: έχασε την οικογένειά του, την περιουσία του και την υγεία του. Όταν αποκαλύπτεται σε αυτόν ο Θεός, καταγράφεται μία συγκλονιστική συζήτηση μεταξύ του Ιώβ και του Κυρίου, κεντρικό σημείο της οποίας είναι η Παντοδυναμία του Θεού και η έγνοια Του για το δημιούργημά Του, τον άνθρωπο.**

Είναι τραγικό, λοιπόν, ότι ο άνθρωπος καταλήγει να απομακρύνεται από τον Θεό και τη διδασκαλία Του. Αν κάποιος ανατρέξει στις συστάσεις των Ψυχολόγων και των Κοινωνιολόγων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας, θα διαπιστώσει ότι οι

## Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

περισσότερες παραινήσεις και συμβουλές μπορούν να εντοπιστούν στο κείμενο της Αγίας Γραφής.

Αναφέρθηκα στη σημασία της υγιούς κοινωνικής συμπεριφοράς και στη θωράκιση, που παρέχει η οικογένεια. Πλείστες φορές η Παλαιά Διαθήκη κάνει λόγο για τον ρόλο της γυναίκας, ως συνεκτικού κρίκου μιας οικογένειας. Εξάλλου, το μεγαλύτερο μέρος του βιβλίου της Γένεσης αφορά στην ιστορία των Πατριαρχικών οικογενειών και της σχέσης τους με τον Θεό. Κάθε φορά, εντός της βιβλικής ιστορίας, που διαταράσσεται η οικογενειακή και κοινωνική συνοχή (αντιδικίες μεταξύ αδελφών, ανταγωνισμός μεταξύ συζύγων, απώλεια πίστης), ακολουθεί μία σημαντική καταστροφή. Αυτό πρέπει να λειτουργεί ως αποτρεπτικό παράδειγμα, καθώς οι συνέπειες της απώλειας συνοχής είναι καταστροφικές. Η διάσπαση οικογενειών, όπως στην περίπτωση των απογόνων του Σολομώντα, δημιουργεί σημαντικές ρήξεις. Στα πλαίσια της κοινωνίας, όταν αυτή αναλύεται στον υλισμό και στη συστηματική παρακοή του θείου θελήματος, καταλήγει στην αιχμαλωσία. Τούτο γίνεται φανερό από την τραγική μοίρα του λαού του Ισραήλ, που, παρακούοντας τον προφητικό λόγο, διέρρηξε τη σχέση του με τον Θεό, και οδηγήθηκε στην αιχμαλωσία. Ίσως αυτά τα γεγονότα να φαντάζουν ακραία. **Αν όμως αξιολογήσουμε με κριτική ματιά την κοινωνία που ζούμε, θα συνειδητοποιήσουμε ότι πολλά από τα προβλήματα, τα οποία αντιμετωπίζει, οφείλονται στην έλλειψη επαφής, κατανόησης και πίστης.**

Άλλο σημαντικό σημείο είναι η κατανόηση των προβλημάτων του συνανθρώπου. Πολλές φορές επαναλαμβάνουμε μηχανικά ότι πρέπει να αγαπάμε τον πλησίον μας, χωρίς να συναισθανόμαστε τη βαρύτητα και την ευθύνη, που απορρέει από αυτή την εντολή. **Πολλές φορές η γυναίκα θεωρείται αδύναμη, και πολλά από τα προβλήματα, που βιώνει, θεωρούνται ως επακόλουθα της φύσης της. Κατά συνέπεια, αρκετά συχνά η γυναίκα αποξενώνεται από το περιβάλλον της, και αναπτύσσει ψυχικές ασθένειες, ως αποτέλεσμα αυτής της απόρριψης.** Ας θυμηθούμε όμως τα λόγια του Ιησού: «*Μὴ κρίνετε, ἵνα μὴ κριθήτε· ἐν ᾧ γὰρ κρίματι κρίνετε κριθήσεσθε, καὶ ἐν ᾧ μέτρῳ μετρεῖτε μετρηθήσεσθε ὑμῖν*» (Ματθ. 7:1-2). Η εντολή αυτή δεν έχει σκοπό να παύσουμε τη γόνιμη κριτική τόσο του εαυτού μας, όσο και των άλλων, αλλά να μη χαρακτηριζόμαστε από εμπάθεια. Η κριτική, εξάλλου, οφείλει να είναι εποικοδομητική, και να πηγάζει από αγάπη για τον συνάνθρωπο.

Άλλο σημαντικό πρόβλημα της σημερινής κοινωνίας και αίτιο πολλών διαταραχών, ειδικά στην πολυάσχολη ζωή της σύγχρονης γυναίκας, είναι η διαχείριση του ελεύθερου χρόνου. **Κινδυνεύουμε πολλές φορές να χαθούμε στους φρενήρεις ρυθμούς της καθημερινότητας, πασχίζοντας να ισορροπήσουμε οικογένεια, επαγγελματικά ζητήματα και κοινωνικές υποχρεώσεις.** Τόσο η Παλαιά Διαθήκη, όσο και η Καινή τονίζουν τη σημασία της ανάπαυσης. Πρέπει, όμως, να σημειωθεί ότι δεν πρόκειται μόνο περί σωματικής ξεκούρασης, αλλά και πνευματικής. Ο άνθρωπος καλείται να προσευχηθεί, να αναλογιστεί τις πράξεις του και να αναθεωρήσει τις προτεραιότητές του. Υπογραμμίζω αυτό το σημείο, καθώς πολλές φορές συγχέουμε την έννοια του ελεύθερου χρόνου με την πλήρη απομάκρυνση από τον ίδιο μας τον εαυτό. Ζητούμε την πλήρη αποστασιοποίηση από τα προβλήματά μας. Η ανάπαυση, όμως, κατά τον τρόπο, που διδάσκεται από τη Βίβλο, αφορά στην ουσιαστική αφιέρωση χρόνου για την οικοδόμηση της σχέσης μας με τον Θεό και τα διδάγματα ζωής που προέρχονται από Αυτόν (πρβλ. Εβρ. 4:3-11).

Έχουμε συνηθίσει στο να προτιμούμε τις εύκολες ή ανώδυνες λύσεις, και αυτό, ως ένα σημείο, οφείλεται στο γεγονός ότι δεν έχουμε εκ των πραγμάτων τον χρόνο να αφιερώσουμε στη βελτίωση της προσωπικότητάς μας. Αυτή η έλλειψη υπομονής, όσον αφορά στη σχέση μας με το Θεό, αποδεικνύεται καταστροφική. Ο άνθρωπος τείνει να προτιμά την πρόσκαιρη ανακούφιση, παρά να αποζητά την ουσιαστική βελτίωσή του. Η Αγία Γραφή ποικιλοτρόπως τονίζει την αξία της υπομονής και την ανάγκη για συνεχή προσπάθεια. Ως γνωστόν, η αναμονή άμεσων αποτελεσμάτων οδηγεί πολλές φορές τον άνθρωπο σε απογοητεύσεις, καθώς υπάρχει το απρόβλεπτο στοιχείο.

**Ιδιαίτερο βάρος έχει δοθεί τις τελευταίες δεκαετίες και στο θέμα της ισότητας των δύο φύλων. Δυστυχώς, για ακόμα μία φορά η κοινωνία μας επιδεικνύει την τάση, που έχει, να οδηγείται σε ακρότητες. Οι ρόλοι των δύο φύλων είναι συγκεχυμένοι, ενώ αυτό, που ξεκίνησε ως μάχη για την ισότητα κατέληξε σε αγώνα κυριαρχίας μεταξύ άνδρα και γυναίκας.**

Πράγματι είναι αρκετές φορές, που εντός του βιβλικού κειμένου εντοπίζονται ανισότητες. Σημαντικό στοιχείο, όμως, είναι ότι, όπου είναι παρών ο Θεός, άνδρας και γυναίκα αντιμετωπίζονται βάσει κοινής δικαιοσύνης, λαμβάνουν αντίστοιχες ευλογίες και τους ανατίθενται παρόμοιες αποστολές.

Εξάλλου, ο ρόλος της γυναίκας στη Βίβλο δεν είναι περιορισμένος στις οικογενειακές υποχρεώσεις. Αναλαμβάνει ηγετικό ρόλο, έχει θέσεις εξουσίας και πολλές φορές ανάγεται σε σωτήρα του έθνους, όπως στην περίπτωση της Εσθήρ, που συμβάλλει στην αποφυγή μιας γενοκτονίας, καθώς και της Ιουδίθ και της Δεββώρας. Ίσως η ανθρωπινή πορεία εντός της Ιστορίας να ήταν διαφορετική, αν αυτές οι διηγήσεις της Βίβλου είχαν γίνει ουσιαστικά κατανοητές.

Τέλος, σημαντικός παράγοντας είναι και η σχέση της γυναίκας και του άνδρα με το φυσικό περιβάλλον. Ο τελευταίος αιώνας έχει γίνει μάρτυρας τρομερών εγκλημάτων έναντι στη φυσική ισορροπία. Παράλληλα ο άνθρωπος συστηματικά ξεπερνά κάθε όριο, καταστρέφοντας τη φύση και εξαντλώντας τις πηγές που τον συντηρούν. Τα αποτελέσματα αυτής της πρακτικής είναι γνωστά σε όλους μας: ασθένειες που προκαλούνται από μεταλλάξεις, μολυσμένα ύδατα, κλιματικές αλλαγές. Δεν θα ήταν παράλογο να χαρακτηρίσει κανείς αυτή τη συστηματική καταστροφή ως μία εκούσια αυτοκτονία του ανθρωπίνου γένους. Σε ένα τέτοιο νοσηρό περιβάλλον είναι αναμενόμενη η αύξηση του αριθμού των ανθρώπων, που πάσχουν από σωματικά, αλλά και ψυχικά νοσήματα.

**Υπενθυμίζω, όμως, ότι ένα από τα βασικά καθήκοντα του ανθρώπου, όταν ακόμα ευρίσκεται στην παραδείσια κατάσταση, ήταν η φύλαξη του Κήπου της Εδέμ και η εργασία. Ας αναλογιστούμε λοιπόν πόσο σημαντικό είναι αυτό το καθήκον, καθώς μέσω της προστασίας του περιβάλλοντος αποδεικνύουμε εμπράκτως τον σεβασμό μας προς τον Δημιουργό αυτού.**

Από τη μικρή αυτή αναφορά μου σε ζητήματα, που βλάπτουν την ψυχική υγεία της γυναίκας, αλλά και του άνδρα, αποσκοπώ στο να τονίσω ότι οι λύσεις δεν είναι καινοφανείς. Ο βιβλικός λόγος είναι πάντα ζωντανός, και πάντα λειτουργεί ανανεωτικά για τον άνθρωπο. Δυστυχώς, όμως, τείνουμε να τον παραβλέπουμε ή να τον περιορίζουμε σε αναφορές που έχουν να κάνουν με την τήρηση κάποιων ηθικών εντολών. Η αλήθεια είναι ότι η Αγία Γραφή δεν αποτελεί μόνο παιδαγωγία εις Χριστόν (πρβλ. Α' Κορ. 4:15), αλλά ένα πραγματικό εγχειρίδιο ζωής. Παιδαγωγικά δε αυτό το εγχειρίδιο είναι άφογο, καθώς κάνει έντονη χρήση παραδειγμάτων, και προχωρά από απτές και απλές διαπιστώσεις στη διατύπωση υψηλών αληθειών και ηθικών κανόνων. Κάθε άνθρωπος μπορεί να εντοπίσει παραδείγματα ζωής μέσα από τα πάθη και τις

περιπέτειες των πρωταγωνιστών των βιβλικών αφηγήσεων.

Είναι κοινή παραδοχή ότι όσοι λησμονούν την ιστορία τους τείνουν να την επαναλάβουν. Ας τεθεί το ακόλουθο ερώτημα: **αν λησμονήσουμε την κοινή ιστορία μας, την κοινή καταγωγή μας ως δημιουργήματα του Θεού, τότε ποια θα είναι η κατάληξή μας;** Χωρίς να υπεισελθω σε ζητήματα που αφορούν την εσχατολογία, θα επισημάνω ότι η απομάκρυνση κάθε έννοιας πνευματικότητας από την καθημερινή ζωή λειτούργησε διαβρωτικά για την ψυχική υγεία του ανθρώπου. Γνωρίζει κρίση η οικογένεια, που μπορεί να προλάβει ψυχικά νοσήματα. Γνωρίζει κρίση η κοινωνία, που οφείλει να στηρίζει τα μέλη της. Καταστρέφεται συστηματικά το περιβάλλον, το οποίο παρέχει τα μέσα και τις πηγές για την επιβίωσή μας. Διαστρεβλώνονται οι ρόλοι των φύλων, και προκαλούνται εντάσεις μέσα από την έντονη ανισότητα. Σίγουρα όλα τα παραπάνω έχουν βαρύτατο αντίκτυπο στην ψυχική υγεία.

Δεν θα ήθελα όμως να κλείσω τη σύντομη αναφορά μου με αρνητικές διαπιστώσεις. Αντιθέτως θα ήθελα αυτές να λειτουργήσουν ως προτροπή για τον καθένα από τους αναγνώστες. Οφείλουμε να επιστρέψουμε στην αλήθεια του θείου λόγου, καθώς αποδεδειγμένα παρέχει λύσεις για τα προβλήματα, που αντιμετωπίζουμε. Αυτή η επιστροφή, όμως, δεν μπορεί να είναι μοιρολατρική. Επιβάλλεται να συνδυαστεί με την ενεργή αλλαγή όλων μας, με τη συστηματική αναθεώρηση των προτεραιοτήτων μας. Ας αναλογιστούμε την ιδιαίτερη θέση, που έχει ο άνθρωπος ανάμεσα στα δημιουργήματα, και την ευθύνη, που συνεπάγεται η θέση αυτή. Στον άνθρωπο δόθηκε πνεύμα, λογική, συναίσθημα. Είναι τιμή, λοιπόν, και υποχρέωσή μας να φροντίζουμε τόσο την υγεία μας, όσο και αυτή των συνανθρώπων μας. Μπορεί ανά περιόδους να φαντάζει αβάστακτο φορτίο αυτή η ευθύνη, αλλά ας μην ξεχνάμε τη μεγάλη τιμή, ότι ο άνθρωπος αποτελεί την κορωνίδα της δημιουργίας. Αυτό με μεγαλειώδη τρόπο το εκφράζει ο Ψαλμωδός:

*«ἠλάττωσας αὐτὸν βραχὺ τι παρ' ἀγγέλους, δόξῃ καὶ τιμῇ ἐστεφάνωσας αὐτόν, καὶ κατέστησας αὐτόν ἐπὶ τὰ ἔργα τῶν χειρῶν σου· πάντα ὑπέταξας ὑποκάτω τῶν ποδῶν αὐτοῦ, πρόβατα καὶ βόας ἀπάσας, ἔτι δὲ καὶ τὰ κτήνη τοῦ πεδίου, τὰ πετεινὰ τοῦ οὐρανοῦ καὶ τοὺς ἰχθύας τῆς θαλάσσης, τὰ διαπορευόμενα τρίβους θαλασσῶν. Κύριε ὁ Κύριος ἡμῶν, ὡς θανμαστὸν τὸ ὄνομά σου ἐν πάσῃ τῇ γῆ» (Ψαλ. 8:6-10)* ■