

[antifono.gr](https://antifono.gr)

# Οι Λογισμοί στην Θεολογία και την Ψυχοθεραπεία - Αντίφωνο

Δημήτρης Γ. Ιωάννου

17–22 Minuten



Μία από τις πλέον συνήθεις λέξεις της νηπτικής θεολογίας είναι αυτή των «λογισμών». Αλλά τι είναι λογισμός; Είναι το ίδιο με την σκέψη; Πριν απαντήσουμε, θα πρέπει να πούμε ότι στην πατερική διδασκαλία οι λογισμοί διακρίνονται σε

αγαθούς και κακούς. Ας ξεκινήσουμε από τους τελευταίους, που είναι πιο εύκολο να ανιχνεύσουμε τη σημασία τους. Στην μοναχική ζωή είναι ολοφάνερη, περισσότερο από οπουδήποτε αλλού, η πραγματικότητα των λογισμών, που δεν ταυτίζονται εν τέλει με απλές «σκέψεις», έστω και αν εκβάλλουν σε αυτές.

Οι λογισμοί παίρνουν στους ακολουθούντες απαρασάλευτα και αταλάτευτα τα της μοναχικής ζωής τη μορφή των εξωτερικών υποβολών. Αυτό το πράγμα, η υποβολή, είναι το κύριο χαρακτηριστικό τους και μέρος της ιδιοσυστασίας τους. Ο μοναχός όταν προσεύχεται- αλλά και κάθε λαϊκός εν προκειμένω- μοιάζει από στιγμή σε στιγμή να γίνεται αποδέκτης αρνητικών, ας το πούμε έτσι, «σκέψεων». «Γιατί δεν κάθесαι ένα λεπτό να πιεις έναν καφέ;», «γιατί δεν πας στον πάτερ τάδε να σου εξηγήσει αυτό το δύσκολο σημείο των Γραφών ή των Πατέρων», «άραγε οι γονείς μου να έχουν ακόμη την ανάγκη μου κλπ»; Οι λογισμοί αυτοί φαίνονται μάλιστα και καλοί. Τόσο η λελογισμένη για μερικούς μοναχούς άσκηση, όσο και οι θεολογικές απορίες και η μέριμνα για τους οικείους μοιάζουν θετικά και

ωφέλιμα πράγματα. Ωστόσο, δεν κουράζονται οι νηπτικοί πατέρες να λένε ότι, όταν γίνεται κανείς μοναχός, εμπιστεύεται τα πάντα στον Θεό – και παράλληλα εγκρατεύεται. Όταν έρθει η ιερή ώρα της προσευχής, που είναι η πιο δυσκολοκατόρθωτη εργασία από όλες τις υπόλοιπες, όλες αυτές οι σκέψεις μοιάζουν με μύγες, είπε ένας θεολογός, που γυροφέρνουν έναν άνθρωπο. Στον λογισμό θα πει κανείς «όχι», ακόμη και αν συμβαίνει κάτι σπουδαίο- θα διακοπεί η προσευχή του ασκητή ίσως από τον Γέροντα, που θέλει να ρωτήσει κάτι, από μια εντελώς έκτακτη ανάγκη κλπ. Γενικώς πάντως, θα πρέπει κανείς στον λογισμό να μάθει να λέγει «όχι».

Για να το πετύχουν αυτό οι μοναχοί εθίζονται, πάντα με διάκριση, στην σιωπή. Η τελευταία είναι πολύ καλός δάσκαλος για όλους μας. Στις ώρες της σιωπής είναι που ο ανθρώπινος νους μαζεύεται, ο άνθρωπος συγκεντρώνεται στον εαυτό του, φέρνει στο νου του τα γεγονότα της ημέρας και κάνει αυτοκριτική, ενώ με την σιωπή επίσης κερδίζεται η αυτομεμψία, η αμεριμνησία και πολλά άλλα. Ένα κλίμα ευλάβειας και

ευσέβειας θα πρέπει να διαπερνά το νου του μοναχού, προκειμένου να αντιπαρέλθει αυτόν τον εσμό των σκέψεων, των υποβολών που ψιθυρίζει ο εχθρός. Αλλά και για τους λαϊκούς τα πράγματα δεν είναι εντελώς διαφορετικά. Στην λίγη ώρα που απομένει σε μας να προσευχηθούμε, συμβαίνουν πολλά. Ανεξήγητες γκρίνιες και φωνές και διαφωνίες μεσολαβούν, πριν αρχίσει κανείς να προσεύχεται. Πρόκειται για διαφορετικό στίβο αγώνα, ωστόσο η ταπείνωση μπορεί και σε αυτό το περιβάλλον να γίνει αιτία να ανθίσει η προσευχή. Το μυστικό, όπως είπε ο π. Παΐσιος, βρίσκεται και πάλι στους λογισμούς: αυτοί τη φορά βγαλμένοι κατά Θεόν. Ο σύζυγος γύρισε κουρασμένος από τη δουλειά και θέλει κάπου να ξεσπάσει, τα παιδιά βρίσκονται στην εφηβεία και είναι δύσκολο να συγκρατηθούν κλπ. Πάντως, και μέσα σε αυτό το κλίμα δυσκολίας για την προσευχή, μπορεί κανείς ακόμη και κινούμενος και κάνοντας δουλειές, να προσευχηθεί.

Οι λογισμοί είναι όλοι τους αποτυπώματα των παθών πάνω στο νου και την καρδιά μας. Όταν κάποιος κάνει μια εργασία και ζητά να φάει (δεν μιλούμε για την αναγκαία λήψη τροφής), τότε

είναι το πάθος της λαιμαργίας που μιλά, που ψιθυρίζει υπόκωφα σκέψεις. Αν κάποιος άλλος πρέπει να διαβάσει και διακόπτει επειδή κάποιος φίλος του ζητά να βγουν μια βόλτα, ξεφεύγει από το πνεύμα της σκληρής εργασίας, που πρέπει να κάνει ως ευσυνείδητος μαθητής ή φοιτητής.

Υπάρχουν βέβαια δικαιολογμένες τέτοιες ενέργειες, και χρειάζεται σύνεση, διάκριση.

Υπάρχει για παράδειγμα η ώρα του κολατσιού, η ώρα που πρέπει να στηρίξει κανείς το φίλο του, αν βρίσκεται σε δεινή κατάσταση, ωστόσο αυτά είναι εξαιρέσεις.

Στην προσευχή, ειδικά την νοερά (που εμείς οι λαϊκοί δεν εξασκούμε, αλλά κατά διαστήματα συμβαίνει να λέμε για λίγη ώρα την μονολόγιστη ευχή), βγαίνουν ακριβώς τα πάθη του ανθρώπου.

Την ώρα της νοεράς προσευχής καταλαβαίνει κανείς ακριβώς αυτό που είναι. Μίσση που εμφωλεύουν ακόμη κρυφά μες στην καρδιά, μνησικακίες, ζηλοφθονίες, ραθυμία και οκνηρία, πορνική διάθεση και άλλα πολλά έρχονται την ώρα της προσευχής για να μας ταραξουν.

Τελειώνοντας την προσευχή, ξέρει κανείς τις αμαρτίες του, είναι έτοιμος να πάει να βρει τον

πνευματικό και να του εξομολογηθεί τα κρίματά του. Γιατί συμβαίνει αυτό; Γιατί η προσευχή είναι το δυσκολώτερο καθήκον επί γης, και αυτό που φοβάται προπαντός ο διάβολος. Τότε - παρόλο που η ιδιοσυγκρασία μας παίζει κάποιο ρόλο- είναι συχνοί οι ψίθυροι του πονηρού που ζητά να διακόψουμε την προσευχή, αυτόν τον διάλογο του ουτιδανού ανθρώπου με τον Πανυπερτέλειο Θεό. Και καμιά φορά έρχονται όλα μαζί τα προαναφερθέντα εν ώρα προσευχής, ούτως ώστε με βία να αφήσει κανείς το ιερότερο έργο για να διεκπεραιώσει ασήμαντα πράγματα.

Οι σκέψεις είναι κάτι άλλο σε σχέση με τους λογισμούς – όπως είδαμε. Οι λογισμοί είναι υποβολές, μια «σκέψη» που δεν την κάνει με τρόπο ενεργητικό ο προσευχόμενος πιστός, αλλά που περνά αστραπιαία, κομίζοντας ανάλογες εικόνες και «προσβολές», όπως λένε οι Πατέρες, του νου. Η έννοια αυτή της προσβολής είναι εν πολλοίς άγνωστη στην σύγχρονη ψυχολογία, αλλά όχι τελείως- θα δούμε πώς ενεργεί η σύγχρονη γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία. Προσβολή είναι πάντως η πρώτη «εικόνα» που έρχεται στη φαντασία του ανθρώπου και ρίχνει το



δέλεαρ για να αιχμαλωτίσει τον πιστό, π.χ. να μην πει το Απόδειπνο, αλλά να δει μια ωραία ταινία. Αν κανείς, λένε οι Πατέρες, καθίσει και δώσει βάση σε αυτή τη σκέψη, αρχίζει να «αιχμαλωτίζεται», να μαγεύεται από τον λογισμό, και δεν μπορεί πια παρά να συγκατατεθεί και να κάνει πράξη αυτό που του πέρασε στην αρχή ως λογισμός. Είναι πάντως άκρως σημαντικό, επαναλαμβάνω, ότι ο νους μας μπορεί να δέχεται υποβολές, τόσο από τους δαίμονες όσο και από τον ίδιο τον εαυτό μας. Για παράδειγμα, ο μέθυσος, άνευ παροτρύνσεως του δαίμονος, αποζητά διακρώς το κρασί, εκείνος που έχει μάθει να καταλαλεί και να συκοφαντεί τον πλησίον του, ψάχνει άνθρωπο για να αρχίσει την σχετική κουβέντα, όποιος έφτιαξε κατι ωραίο στη μονή, μπορεί να θαυμάζει την τεχνική του επιδεξιότητα κ.α. Τους ανθρώπους αυτούς τους έχει αιχμαλωτίσει, όπως είπαμε, το πάθος, που ξεκίνησε όμως από ένα μικρό, φαινομενικά άκακο λογισμό.

Οι λαϊκοί έχουμε τους δικούς μας λογισμούς, που μετουσιώνονται σε πράξη και αυτοί ενίοτε. Αρκεί να βρεθεί κανείς σε έναν χώρο εργασίας που

δουλεύουν αρκετά άτομα για να το καταλάβει. Εκεί αρχίζουν να δουλεύουν πολλοί λογισμοί, κατά του προϊσταμένου ιδιαιτέρως, αλλά και κατά των συναδέλφων, που φτάνουν γρήγορα στην καταλαλιά και την κατάκριση του αδελφού. Από όλα αυτά μπορεί να γλιτώσει κανείς μόνο με την προσευχή υπέρ του άλλου και της εξομολογήσεως. Αναφέρεται στον βίο του αγίου Νικολάου Πλανά ότι κάποτε μάλωσαν δύο πιστοί και σταμάτησαν να μιλούν μεταξύ τους. Ο ένας, μετανοημένος, το ανέφερε στον άγιο Νικολαιο και του είπε ότι τώρα έχουν αρχίσει να μιλούν πάλι. Ο άγιος Νικόλαος Πλανάς τότε είπε ότι πρέπει να καλέσει σε τραπέζι ο εξομολογούμενος τον αδελφό του με τον οποίο είχε μαλώσει, γιατί μένει σε αυτές τις περιπτώσεις ένα υπόλειμμα μνησικακίας, που θα φύγει μόνο με αυτόν τον τρόπο. Μέσα μας υπάρχουν πολλά κρυφά πάθη, τα οποία και γίνονται αφορμή των λογισμών.

Από πού έρχονται οι λογισμοί; Γενικά, οι λογισμοί προέρχονται από την μειωμένη αγάπη για τον Θεό. «Εκείνος που αγαπά το Θεό, πάνω από όλα τα κτίσματά του προτιμά τη γνώση Του κι αδιάλειπτα με πόθο την προσμένει» (Φιλοκαλία,



*Εκδ. το Περιβόλι της Παναγίας, Θεσ/κη 1991, σελ. 49), λέγει ο άγιος Μάξιμος. Οποιος δεν αγαπά τον Θεό, στρέφει την προσοχή του νοός του τήδε κακείσε, με συνέπεια να πέφτει και στα διάφορα πάθη. «Αν όλα τα όντα έγιναν από το Θεό και για τον Θεό, και ο Θεός είναι καλύτερος από τα δημιουργήματά Του, εκείνος που εγκαταλείπει το Θεό και στρέφεται στα χειρότερα, φανερώνεται ότι προτιμά περισσότερο τα δημιουργήματα από το Θεό». (ό.π. σελ. 49). Και συνεχίζει ο άγιος Μάξιμος: «Εκείνος που χώρισε το νου του από την αγάπη του Θεού και τη θεωρία, και τον έχει δεμένο σε κάποιο από τα αισθητά, αυτός είναι που προτιμά το σώμα από την ψυχή και τον κόσμο από το Θεό και τα κτίσματα από το Θεό που τα δημιούργησε». Ο ίδιος άγιος γράφει ότι «ακάθαρτη είναι η ψυχή που είναι γεμάτη από κακούς λογισμούς, από επιθυμία και μίσος» (ό.π. σελ 50). Και συμπληρώνει: «Μακάριος ο άνθρωπος που δεν προσηλώνεται σε κανένα πράγμα φθαρτό ή πρόσκαιρο». Οι λογισμοί ξεπηδούν συχνά από τα βάθη της καρδιάς μας, οπότε, και ο συνειδητός άνθρωπος, μέσα στον οποίο φωλιάζουν όλες*

αυτές οι κρυφές αμαρτίες, είναι και δέκτης όλων αυτών των κακών λογισμών, που του ψιθυρίζει ο βαθύς εαυτός ή ο εχθρός. Οι λογισμοί είναι εύκολο να κυριαρχήσουν στον άνθρωπο: «Όταν σε προσβάλει κανένας ή σ' εξευτελίσει σε κάτι, τότε φυλάξου από τους λογισμούς της οργής, μήπως με τη λύπη σε χωρίσουν από την αγάπη και σε μεταφέρουν στη χώρα του μίσους», λέγει ο άγιος Μάξιμος (ό.π. σελ. 51). Εδώ λέγεται κάτι πολύ σπουδαίο, ότι το τέλειο, όταν σε προσβάλει κανείς, είναι όχι μόνο να μην του ανταπαντήσεις, αλλά να φυλαχτείς από την οργή και το να σχηματίσεις γι' αυτόν άσχημους λογισμούς, γιατί αυτή η λύπη εκδιώκει το Άγιο Πνεύμα. Ανάγκη είναι για όλους τους ανθρώπους να σκεπτόμαστε καλά πράγματα: «Εκείνος που αγαπά το Θεό, ζει αγγελικό βίο πάνω στη γή. Νηστεύει κι αγρυπνεί, ψάλλει και προσεύχεται, και για κάθε άνθρωπο σκέφτεται πάντοτε καλά.» (ό.π. σελ. 52).

Αντιθέτως, όποιος δέχεται κακούς λογισμούς για τον πλησίον, αυτός έχει μολυσμένη ψυχή. «Μη μολύνεις τη σάρκα σου με αισχρές πράξεις και μη λερώνεις τη ψυχή σου με πονηρούς λογισμούς. Και η ειρήνη του Θεού θα έρθει σε σένα και θα

φέρει την αγάπη» (ό.π. σελ. 52). Και συνεχίζει: «Μη λερώνεις το νου σου ανεχόμενος λογισμούς επιθυμίας και θυμού, για να μην ξεπέσεις από την καθαρή προσευχή και περιπέσεις στο πάθος της ακηδίας» (ό.π. σελ. 53). Το αποτέλεσμα από έναν άνθρωπο που αποδέχεται τους λογισμούς είναι το εξής: «Τότε ο νους χάνει την οικειότητα που έχει με τον Θεό, όταν δέχεται πονηρούς ή ακάθαρτους λογισμούς να παραμένουν». (ό.π. σελ. 53) Βασική αρχή της ασκητικής γραμματείας είναι ότι ο προσβαλλόμενος από τον λογισμό, πρέπει αμέσως να τον εκδιώκει, για να μην θεριέψει αυτός μέσα του.

Στο σημείο αυτό πρέπει να πούμε ότι δεν έχουμε να κάνουμε με μια ορθόδοξη «νιρβάνα», όπου κανείς πρέπει να εκδιώξει οτιδήποτε υπάρχει μέσα στο νου του. Στην πατερική γραμματεία η νίκη κατά των λογισμών, ο πόλεμος μάλλον με αυτούς συνοδεύεται, όπως είδαμε, από την βαθιά αγάπη προς τον Θεό και την επίσης μεγάλη αγάπη για τον πλησίον, για να αποδώσει το όλο έργο. Αλλιώς, αν δεν υπάρχουν αυτά μέσα του, άδικα κοπιάζει κανείς.

Μερικές φορές οι λογισμοί γίνονται σφοδροί και

βίαιοι, ιδιαίτερα όταν ο μοναχός περνά την αρχική φάση των πειρασμών: «Στον καιρό των πειρασμών μην εγκαταλείψεις το Μοναστήρι σου, αλλά υπόμενε με γενναιότητα τα κύματα των λογισμών, και μάλιστα της λύπης και της ακηδίας. Ετσι αφού δοκιμαστείς κατά θεία οικονομία με τις θλίψεις, θα αποκτήσεις βέβαιη ελπίδα στον Θεό. Αν όμως το εγκαταλείψεις, θα φανείς άνανδρος και άστατος» (ό.π. σελ. 53). Όπως είπαμε, αν έχει κανείς όλες τις αρετές, και διώχνει και τους λογισμούς, στερείται όμως της αγάπης του Θεού, τότε γι' αυτόν ο άγιος Μάξιμος λέγει τα εξής: «Αν εκείνος που έχει όλα τα χαρίσματα του Αγίου Πνεύματος, και δεν έχει αγάπη, δεν ωφελείται τίποτε συμφωνα με τον θείο Απόστολο, πόση επιμέλεια πρέπει να καταβάλομαι για να την αποκτήσομε;».

Ακόμη και από τα πράγματα τα οποία παλιά ήταν αντικείμενα πάθους, μπορούν να ξεπηδήσουν κακοί λογισμοί: «Των πραγμάτων, με τα οποία κάποτε μας έδενε κάποιο πάθος, έχομε μέσα μας τις εμπαθείς φαντασίες. Όποιος λοιπόν νικά τις εμπαθείς φαντασίες, καταφρονεί οπωσδήποτε και τα πράγματα που αυτές απεικονίζουν. Γιατί ο

πόλεμος εναντίον των ενθυμήσεων είναι τόσο χειρότερος από τον πόλεμο εναντίον των πραγμάτων, όσο είναι πιο εύκολο να αμαρτάνει κανείς με τη διάνοια από το να αμαρτάνει με έργα» (ό.π. σελ.52-3). Οι λογισμοί φέρνουν ενώπιόν μας αναμνήσεις από τα παλαιά πάθη, αλλά ο νους δεν πρέπει να τις δέχεται. Ο άγιος Μάξιμος δίνει παρακάτω μια περιεκτική εικόνα για το πώς δουλεύουν οι λογισμοί: «“Νεκρώστε λοιπόν τα μέλη σας που σέρνονται στη γη, την πορνεία, την ακαθαρσία, το πάθος, την κακή επιθυμία και την πλεονεξία κτλ”. Με τη γη εννοεί (ο Απόστολος) το σαρκικό φρόνημα. Πορνεία ονόμασε την έμπρακτη αμαρτία. Ακαθαρσία είπε τη συγκατάθεση στην αμαρτία. Πάθος, τον εμπαθή λογισμό. Επιθυμία κακή ονόμασε την απλή παραδοχή του λογισμού και της επιθυμίας. Πλεονεξία είναι το υλικό που γεννά και αυξάνει το πάθος. Όλα λοιπόν αυτά, σαν μέλη του σαρκικού φρονήματος, διέταξε ο Απόστολος να νεκρώσουμε». Στο σημείο αυτό είναι καλό να δούμε ξανά πώς ενεργούν τα πάθη στον άνθρωπο. Καταρχήν υπάρχει ο «εμπαθής λογισμός», ο οποίος είναι μια εικόνα της ψυχής

που φέρει κάποιο πάθος. Τα διάφορα πάθη, πορνεία, γαστριμαργία, λαιμαργία κλπ. μπορούν και γεννούν στην ψυχή διάφορες εικόνες, πράγμα που λέγεται στην ασκητική γραμματεία «προσβολή». Όταν ο νους δεχθεί αυτόν τον λογισμό και αρχίζει να τον περιεργάζεται, τότε γεμίζει η ψυχή μας από το πάθος της επιθυμίας, που είναι πολύ ισχυρό. Μετά την επιθυμία επέρχεται η συγκατάθεση στην αμαρτία και κατόπιν έρχεται η «πορνεία», που σημαίνει την διάπραξη της πράξης, στην οποία εξωθούσε ο λογισμός.

Πώς πρέπει ο νους να συμπεριφέρεται απέναντι στους λογισμούς; Γράφει κάπου ο Άγιος Νικόδημος Αγιορείτης: «Γεννιώνται λοιπόν οι μάταιοι και αργοί αυτοί λογισμοί, σύμφωνα με τον μέγα Βασίλειο ή από την αργία του νου, που δεν ασχολείται στα απαραίτητα, ούτε πιστεύει, πως ο Θεός είναι παρών και εξετάζει τις καρδιές και τους διαλογισμούς». Γράφει ο Μέγας Βασίλειος: «Γίνεται ο μετεωρισμός και οι διαλογισμοί από την αργία του νου, ο οποίος δεν ασχολείται με τα απαραίτητα· αργεί δε ο νους και αμεριμνεί, επειδή δεν πιστεύει, ότι είναι παρών ο Θεός και



εξετάζει καρδιές και νεφρούς... διότι εκείνος που σκέφτεται αυτό, ποτέ δεν θα τολμήση, ούτε θα έχει χρόνο νά σκεφθεί κάτι από αυτά, που δεν βοηθούν την οικοδομή της πίστεως, και αν ακόμη φαίνεται, ότι είναι καλό (όρ. κατ' έπιτ. κα')». Και συνεχίζει ο άγιος Νικόδημος: «Γι' αυτούς λοιπόν τους αργούς καί μάταιους λογισμούς συμβούλευε (ο Μέγας Βασίλειος) τον μετανοούντα νά μην αφήνει τον νου του να ρεμβάζει καί νά μετεωρίζεται σε αυτούς·

α') διότι όπως για τον αργό λόγο θα δώσουμε λόγο εν ημέρα κρίσεως, όπως είπε ό Κύριος· “Σάς λέω ότι για κάθε ανώφελο λόγο, που θα πουν οί άνθρωποι, θά λογοδοτήσουν γι' αυτόν την ημέρα της κρίσεως” (Ματθ. 12,36)· έτσι ίσως θα δώσουμε λόγο και για τους αργούς και μάταιους λογισμούς και μάλιστα, εάν θεληματικά αφήνουμε τον νου μας να τρέχη σ' αυτούς. Καί αυτό είναι φανερό από εκεί, όπου ο Κύριος κατακρίνει και κατηγορεί εκείνους τους δούλους, που στέκονται αργοί· “Γιατί κάθεστε εδώ αργοί όλη την ημέρα;” (Ματθ. 20,6)·

β') διότι οί μάταιοι αυτοί λογισμοί μας υστερούν από τους ωφέλιμους καί σωτηριώδεις λογισμούς,

τους οποίους μπορούσαμε να έχουμε αντί γι’ αυτούς· καί

γ’) έπειδή αυτοί καθ’ εαυτούς οι αργοί λογισμοί είναι κακοί, επειδή γίνονται αιτία νά σταματήσουν οί καλοί καί γίνονται αρχή του κακού, επειδή δίνουν είσοδο καί άδεια στόν διάβολο να σπείρει στον αργό νου μας τά ζιζάνια των κακών λογισμών. Έτσι το διαβεβαιώνει ό Θεολόγος Γρηγόριος· “Είθε να χαθή ή κακία και η πρώτη της αρχή και αυτός, πού σπέρνει τά ζιζάνια, πονηρός, ενώ εμείς κοιμόμαστε, ώστε να γίνεται αρχή του κακού η αμέλεια του αγαθού, όπως ακριβώς και του σκότους, η του φωτός υποχώρησις”».

\*\*\*\*\*

Το σημαντικό είναι ότι όλες οι κακές πράξεις ξεκινούν από κακούς λογισμούς. Και γενικότερα, στην ρίζα κάθε πάθους βρίσκεται κάποιος λογισμός, ο οποίος αποτελεί την αρχή της διάπραξης της αμαρτίας. Αν ψάξει κανείς μέσα του, θα ανακαλύψει αυτή την αλυσίδα των σκέψεων. Και στο σημείο αυτό έρχεται η γνωστική-συμπεριφορική θεωρία της Σύγχρονης

Ψυχολογίας, να επιβεβαιώσει την πρακτική των νηπτικών πατέρων.

Η γνωστική μορφή ψυχοθεπείας, που ακολουθούν σήμερα και οι περισσότεροι ψυχολόγοι (καθώς έχει ήδη πολύ εγκαταλειφθεί η ψυχανάλυση) εστιάζει στις σκέψεις των ασθενών, και προσπαθεί να ανακαλύψει τους λανθάνοντες «λογισμούς» που κρύβονται πίσω από αυτές και κατόνιν, αν είναι άρρωστοι, να τους αμφισβητεί. Ιδου ένα παράδειγμα από μια γνωστική ψυχοθεραπεία:

«Θεραπευτής: Ας υποθέσουμε ότι πράγματι τα 'κανες θάλασσα μέσα στην τάξη. Γιατί αυτό να σε αναστατώσει τόσο πολύ; Γιατί είναι τόσο τραγικό.

Ερικ: Θα γινόμουν ρεζίλι.

Θερ.: Ας υποθέσουμε πως είναι έτσι. Γιατί θα σε πείραζε τόσο πολύ;

Ερικ: Γιατί έπειτα όλοι θα με περιφρονούσαν.

Θερ.: Και μετά;

Ερικ: Θα ένιωθα δυστυχισμένος.

Θερ.: Γιατί; Τι είναι αυτό που θα σε έκανε δυστυχισμένο αν σε περιφρονούσαν;

Ερικ: Αυτό θα σήμαινε ότι είμαι άχρηστος. Επειτα ίσως κατέστρεφε την καριέρα μου. Θα έπαιρνα κακούς βαθμούς και ίσως δε θα τα κατάφερνα ποτέ να γίνω δικηγόρος.

Θερ: Ας υποθέσουμε πως δεν θα γινόσουν δικηγόρος. Φαντάσου, για το σκοπό της συζήτησης αυτής, ότι αποτύγχανες παταγωδώς. Γιατί είναι τόσο τραγικό για σένα;

Ερικ: Κάτι τέτοιο θα σήμαινε πως είχα αποτύχει σε κάτι που ήθελα όλη μου τη ζωή.

Θερ.: Και τι συνέπειες θα είχε αυτό για σένα;

Ερικ: Η ζωή θα ήταν άδεια. Θα ήμουν μια σκέτη αποτυχία. Θα ένιωθα τελείως ανίκανος»

*(David Burns, «Αισθανθείτε καλά! Η αποτελεσματική αντιμετώπιση της κατάθλιψης χωρίς φάρμακα», Εκδ. Πατάκη, Αθήνα 1996, σελ. 66).*

Όλο αυτό το απόσπασμα σκοπό είχε να φέρει στο συνειδητό τις λανθάνουσες σκέψεις, καλύτερα τους λανθάνοντες λογισμούς, που μάστιζαν τη ζωή του νέου. Και αφού έρχονταν στο φως αυτοί οι λανθάνοντες λογισμοί, ο θεραπευτής έπρεπε να βοηθήσει τον ασθενή να

μάθει να τους αμφισβητεί αρχικά και μετά να τους ξεπερνά. Συνήθως οι περισσότεροι άνθρωποι βάζουν μια ταμπέλα στον εαυτό τους, πχ «κακός γονιός», «άχρηστος», «ανίκανος» κλπ, που κρύβεται πίσω από τις περισσότερες αποφάνσεις τους. Δεν πρόκειται ασφαλώς για την ίδια τεχνική με αυτή του πολέμου κατά των λογισμών στην μοναχική ζωή, αλλά υπάρχει μια αναλογία. Και εντυπωσιάζεται κανείς από την επικαιρότητα του νηπτικού πατερικού στοχασμού, που καταγράφηκε αιώνες πιο μπροστά από σήμερα.

Λόγω έλλειψης χώρου δυστυχώς δεν είναι δυνατό να προχωρήσουμε στην σύγκριση μεταξύ της πατερικής θεωρίας περί λογισμών και της γνωστικής ψυχολογίας. Τελειώνω την εργασία μου αυτή, αφού δηλώσω ότι είχα υπόψη μου και το διαφωτιστικό άρθρο του π. Αθανασίου Παβαράντσου «[Τι είναι οι λογισμοί;](#)», το οποίο με βοήθησε αρκετά.

*Ο ζωγραφικός πίνακας που πλαισιώνει τη σελίδα ("Βυζαντινός μικρός και μέγας κόσμος", 2002) είναι έργο του Ιωάννη Μητράκα.*