

2 Οκτωβρίου 2015

Η άλλη όψη του πόνου

/ [Γενικά](#)



Φωτο:fanpage.gr

Μια βασική επιδίωξη των τεχνολογικών εξελίξεων και προόδων της εποχής μας είναι ασφαλώς η εξασφάλιση όλο και περισσότερων ανέσεων στη ζωή του ανθρώπου. Ζούμε σε μια εποχή που μεσουραναί τεχνολο-γικά το ηλεκτρικό κουμπί.

Η σύγχρονη τεχνολογία προ-σπαθεί να συνοψίζει και να συμπυκνώνει τις πιο περί-πλοκες και δύσκολες εργασίες στην πίεση ενός ηλε-κτρικού διακόπτη ή πλήκτρου. Το ηλεκτρικό κουμπί έχει γίνει μια μεσσιανική προσδοκία για κάθε άνθρωπο που δεν έχει απολαύσει ακόμη τα αγαθά της τεχνολογι-κής προόδου, αλλά και για κάθε ένα νοσταλγό μιας παραδεισένιας αναπαύσεως και νωχελείας. Γενικά ο άν-θρωπος, κακομαθημένος αρκετά μέχρι τώρα από την τε-χνολογία, φιλοξενεί μέσα του μια άσβεστη δίψα για ά-νεση. Θέλει σήμερα, πολύ περισσότερο από άλλοτε, την ευκολία του. Ζητεί συνεχώς την ανάπαυση. Θέλει, αν είναι δυνατόν, να κάνει όλες του τις δουλειές πατώντας ένα θαυματουργικό κουμπί, χωρίς δηλ. να καταβάλλει την ελάχιστη δύναμη.

*

Μέσα λοιπόν σ' αυτό το κλίμα της δίψας του συγ-χρόνου ανθρώπου για άνεση και ανάπαυση, ο πόνος εί-ναι δύο φορές περισσότερο ανεπιθύμητος και ξένος προς τη ψυχολογία και τη φύση γενικά του ανθρώπου. Ο πό-νος, από οποιαδήποτε αιτία κι' αν προέρχεται (είτε σω-ματικός είναι είτε ψυχικός) είναι ιδιαιτέρως σήμερα μια παρά πολύ ανεπιθύμητη εμπειρία. Το γεγονός αυτό εί-ναι τόσο αυτονόητο ώστε μεταξύ των τεχνολογικών επιδιώξεων, η εξουδετέρωση του οποιουδήποτε πόνου, κατέχει μια από τις πρώτες θέσεις. Ο σύγχρονος άν-θρωπος θέλει τη ζωή του όσο γίνεται περισσότερο ανώ-δυνη. Επιδιώκει να αντιμετωπίζει οποιοδήποτε πόνο, σωματικό και ψυχικό, μ' ένα θαυματουργικό χάπι, μ' ένα παυσίπονο, όσο γίνεται πιο δραστικό.

Η θέση αυτή του συγχρόνου ανθρώπου, αλλά και γενικά του ανθρώπου κάθε εποχής, η θέση της αποφυγής του πόνου, είναι μια πέρα για πέρα φυσιολογική αντίδραση της ανθρώπινης προσωπικότητας. Είναι γεγο-νός ότι οποιοσδήποτε πόνος είναι ξένος προς τη φύση και τη ζωή της προσωπικότητας αυτής. Μόνο σε αρρωστημένες ψυχοπαθητικές καταστάσεις συναντούμε την αλγολαγνεία, την ικανοποίηση ή την ηδονή μέσα στον πόνο. Θα λέγαμε τον έρωτα για τον πόνο, τη μαζοχιστική ψυχαναγκαστική τάση. Ο φυσιολογικός άνθρω-πος απεχθάνεται και αρνείται τον πόνο γιατί είναι ξέ-νος προς τη βαθύτερη φύση του. Ο πόνος είναι ένα αρνητικό και εξουθενωτικό στοιχείο μέσα στη ζωή του ανθρώπου. Αυτή είναι η μία όψη του πόνου, που την εγκυρότητά της, από ανθρωπολογικής πλευράς, δεν μπο-ρεί να αρνηθεί κανείς.

*

Αλλά ο πόνος έχει κι' άλλη όψη. Κι' αυτή ακριβώς ή άλλη όψη του πόνου πρέπει περισσότερο να απασχολεί τον άνθρωπο, όταν ο ανεπιθύμητος αυτός επισκέπτης θronιάζεται απρόσκλητος στο σώμα του ή τη ψυχή του. Απ' ό,τι δηλ. διαπιστώνει κανείς, ο πόνος είναι καθολι-κό και πανανθρώπινο φαινόμενο. Είναι βέβαια, όπως είπαμε, ξένος προς τη φύση του ανθρώπου άλλα δεν υπάρχει ούτε υπήρξε ποτέ ανθρώπινη ζωή που δεν δοκίμασε πόνο. Ήδη στην Ιφιγένεια εν Αυλίδι ο Ευριπίδης υπενθυμίζει ότι «θνητών δ' όλβιος εις τέλος ουδείς, ουδ' ευδαίμων ούπω γαρ έφυ τις άλυπος». Κανείς από τους θνητούς δεν υπήρξε ευτυχισμένος μέχρι το τέλος της ζωής του, γιατί δεν πλάστηκε έτσι ώστε να μη δοκιμάσει ποτέ λύπη και πόνο. Ο πόνος είναι τόσο γε-νικό και πανανθρώπινο φαινόμενο, είναι μια τόσο αναπόφευκτη εμπειρία, ώστε μπορούμε να πούμε, ότι ο πόνος είναι η ζωή μας. Ο πόνος είναι ξένος προς τη φύση της ζωής μας, αλλ' όμως είναι η ίδια η ζωή μας.

Ήδη ο πόνος, κατά ένα οξύμωρο υπαρξιακό σχή-μα, είναι το προανάκρουσμα της εισόδου στον κόσμο του νέου ανθρώπου. Άλλωστε κάθε νέος άνθρωπος, ερχόμενος στον κόσμο, κάθε βρέφος, αντικρίζει τη ζωή με κλαυθμυρισμούς που προέρχονται από τον πόνο. Από την πίεση αλλά και το άγχος της αποσπάσεως από το μητρικό κόλπο. Από τη στιγμή αυτή, ο πόνος θα παραμονεύει το νέο άνθρωπο και θα βρει οπωσδήποτε ευκαιρία για να εισέλθει αυτόκλητος στο σώμα του ή τη ψυ-χή του. Έτσι η ζωή είναι αδιανόητη χωρίς τον πόνο. Η ζωή χωρίς πόνο δεν είναι ζωή. Ο πόνος είναι η ζωή μας.

Όταν λοιπόν αντιμετωπίζουμε την πραγματικότη-τα αυτή, την αναπόφευκτη παρουσία του πόνου στην ζωή μας, τότε οφείλουμε να δούμε την άλλη όψη του πόνου. Μια όψη ευεργετική. Μια όψη μ' ένα βαθύ και απέραντο νόημα. Μια όψη που κάνει τον πόνο ένα μυ-στήριο, δηλ. ένα πνευματικό γεγονός. Μια εμπειρία μυστηριακή, με το χαρισματικό περιεχόμενο ενός χριστιανικού μυστηρίου.

*

Ο βασικός χαρακτήρας της θετικής αυτής όψεως του πόνου είναι κυρίως η αφυπνιστική λειτουργία του πόνου. Είναι γνωστό, ότι η ιατρική μεθοδολογία εκτι-μά ιδιαιτέρως την θετική σημασία του πόνου. Ένας γιατρός θα μας έλεγε· αλλοίμονό μας, αν δεν υπάρχει ο πό-νος! Ο πόνος, στις πιο πολλές περιπτώσεις σοβαρών και μη ασθενειών, είναι ένα χρησιμότατο σήμα κινδύνου. Μια

αποτελεσματική προειδοποίηση άμυνας εναντίον εχθρού επιβουλευόμενου το σώμα ή την ψυχή ενός ανθρώπου. Σε πολλές περιπτώσεις ασθενειών ο πόνος θεωρείται σαν σωτήριο γεγονός, σαν μια ευλογία του Θεού, που συνετέλεσε στην αποσόβηση ενός μεγάλου κακού.

Εφ' όσον λοιπόν βρισκόμαστε μπροστά σε δύο βα-σικά χαρακτηριστικά του πόνου, την αναπόφευκτη αλλά και ευεργετική του παρουσία, ο ψυχολογικά ώριμος άνθρωπος πρέπει να είναι προετοιμασμένος για ένα δι-άλογο με τον απρόσκλητο επισκέπτη, τον πόνο. Συνή-θως, από την πρώτη στιγμή που μας επισκέπτεται ο πό-νος, παίρνουμε μια θέση αρνητική. Θα λέγαμε επιθετι-κή. Αρνούμεθα κάθε θετικό στοιχείο στον πόνο και ανυπομονούμε να απαλλαγούμε απ' αυτόν το συντομότερο. Η στάση αυτή δεν είναι πάντοτε η καλύτερη, για-τί είναι οπωσδήποτε μια στάση *απωθήσεως* και *φυγής*! Κυριεύεται κανείς από το άγχος της απωθήσεως του πόνου και αναζητεί διέξοδο για μια φυγή μπροστά από μια αναπόφευκτη πραγματικότητα. Με τον τρόπο όμως αυτόν περιπίπτει σ' ένα φαύλο κύκλο. Για-τί, χωρίς να το καταλαβαίνει, δίνει στον πόνο μεγαλύ-τερη σημασία από εκείνη που πράγματι έχει. 'Οπωσδή-ποτε δε κάθε προσπάθεια απωθήσεως και φυγής περι-πλέκει τα πράγματα περισσότερο. Φτάνει στο σημείο να υποφέρει και όταν ακόμη ο πόνος δεν υπάρχει πια και ζει συνεχώς με το άγχος της απειλής του πόνου. Γι' αυτό ακριβώς η ψυχολογική προετοιμασία της υποδοχής και αποδοχής του πόνου, η ετοιμότητα για ανάπτυξη δια-λόγου με τον πόνο, είναι ο καλύτερος τρόπος για να αξιοποιήσει κανείς, όσο μπορεί, το θετικό στοιχείο του πό-νου: την αφυπνιστική του λειτουργία!

*

Αλλ' όταν μιλάμε για την αφυπνιστική λειτουργία του πόνου, εννοούμε βέβαια κάτι περισσότερο από ένα ψυχολογικό γεγονός. Εννοούμε ακριβώς το ανεξερεύνητο βάθος του μυστικού νοήματος του πόνου. Και το μυστικό αυτό νόημα του πόνου το συλλαμβάνει μόνο εκείνος που έχει μια προπαιδεία αυθεντικής χριστιανι-κής ζωής. Μάλλον εκείνος που ζει αυθεντικά τη χρι-στιανική ζωή. Γιατί, αλήθεια, όσο κι' αν είναι κανείς ψυ-χολογικά προετοιμασμένος να απαντήσει μ' ένα ΝΑΙ στον πόνο, δεν μπορεί με τις απλές ανθρώπινες δυνατότητές του να εισχωρήσει στο βάθος του μυστικού νοήμα-τος του πόνου. Για να δεις καθαρά την άλλη όψη του πόνου, πρέπει να έχεις αποδεχθεί σαν κανόνα ζωής τη βασική χριστιανική αλήθεια που υπενθυμίζει ο συγγραφέας της προς Εβραίους επιστολής, όταν γράφει: «Όποιον αγαπά ο Κύριος τον διαπαιδαγωγεί και μαστιγώνει καθέναν που παραδέχεται για παιδί του»(12, 6). Ο πόνος εδώ είναι το δώρο της αγάπης του Θεού. Ή, κάπως αλλιώς, η βίωση του πό-νου στις πνευματικές του διαστάσεις είναι διάλογος

αγάπης με τον Θεό. Είναι ο πόνος αυθεντική απόδειξη υιοθεσίας. Ο Θεός μόνο στα παιδιά του δίνει τον πόνο. Στους νόθους τον αρνείται. «Δείξτε υπομονή κατά τη διαπαιδαγώγησή σας· ο Θεός σας μεταχειρίζεται σαν παιδιά του. Γιατί ποιο παιδί δεν το διαπαιδαγωγεί ο πατέρας του; Αν πάλι δεν έχετε τη διαπαιδαγώγηση που έχουν πάρει όλοι... τότε είστε νόθα και όχι γνήσια παιδιά» (στ.7- 8).

Ο πόνος, σ' οποιαδήποτε εκδοχή, ονομάζεται στην Αγία Γραφή και στα πατερικά βιβλία ως «πειρασμός» ή «δοκιμασία». Ο όρος πειρασμός υπογραμμίζει το βαθύ και μυστικό νόημα του πόνου που εκφράζει συνοπτικά τη διαδικασία της αναγεννήσεως εν Χριστώ Ιησού και επομένως τη διαδικασία της σωτηρίας. Ο Ιάκωβος ο αδελφόθεος, στην αρχή της καθολικής επιστολής του, κα-θορίζει το διάγραμμα της πνευματικής πορείας που ακολουθεί εκείνος που αποδέχεται τον πόνο σαν μια δο-κιμασία πνευματική, σαν ένα πειρασμό με θετικό περιε-χόμενο. «Αδελφοί μου, να χαίρεστε όταν δοκιμάζεστε από πολλούς και διαφόρους πειρασμούς γιατί πρέπει να ξέρετε ότι μέσα από τη δοκιμασία της πίστεώς σας γεννιέται η υπομονή. Η υπομονή σας όμως πρέπει να κρατήσει ως το τέλος, για να γίνετε τέλειοι και ολοκληρωμένοι και να μην υστερείτε σε τίποτε»(στίχ. 2-4).

Πράγματι ο πόνος, σαν πνευματική δοκιμασία, γυ-μνάζει στην υπομονή, αλλά η τέλεια υπομονή κάνει ακριβώς τον άνθρωπο ολοκληρωμένο και τέλειο, τόσο ώ-στε να μην υπολείπεται σε καμιά αρετή.

Αυτό το βαθύ και μυστικό νόημα του πόνου, σαν πνευματικής δοκιμασίας, δίνει στην άλλη όψη του πό-νου την πιο υψηλή έκφραση. Παρουσιάζει την άλλη ό-ψη του πόνου σαν επίσκεψη του Θεού στην ψυχή του δοκιμασμένου ανθρώπου. Σαν μια επίσκεψη που τελι-κά δεν θα αντιληφθούμε ποτέ το απέραντο μυστηριακό της βάθος. Γιατί ο πόνος είναι ο ασπασμός του Θεού στη ψυχή που αγαπά και παραδέχεται για παιδί του! Ποιό γνήσιο παιδί του Θεού μπορεί να αποστρέψει το πρόσω-πό του από ένα τέτοιο ασπασμό;

(Ι. Κ. Κορναράκη, Ψυχολογία και πνευματική ζωή, εκδ. Ορθόδοξος Κυψέλη, Θεσ/νίκη, σ. 94-100)