

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**



ΘΕΜΑ: Πίστη στην παρέμβαση του θείου και ψυχική υγεία

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
Της Μουρική Αγγελικής**

**Επιβλέπων καθηγήτρια
Κ. Νέστορος Ιωάννης**

ΡΕΘΥΜΝΟ 2014-2015

Περιεχόμενα:

Εισαγωγή.....	σ.4
1. Κεφάλαιο Πρώτο: Ορισμός Θρησκείας, θρησκευτικότητας, πνευματικότητας και ψυχικής υγείας.....	σ.6
1.1 Ορισμός Θρησκείας.....	σ.6
1.2 Βασικό χαρακτηριστικό Θρησκείας.....	σ.10
1.3 Ορισμός Θρησκευτικότητας.....	σ.12
1.4 Ορισμός Πνευματικότητας.....	σ.14
1.5 Σχέση Θρησκευτικότητας – Πνευματικότητας.....	σ.16
1.6 Ορισμός ψυχικής υγείας.....	σ.17
2. Κεφάλαιο Δεύτερο: Βασικά σημεία Θρησκειών.....	σ.20
2.1 Ινδουισμός.....	σ.20
2.2 Βουδισμός.....	σ.25
2.3 Ταϊσμός.....	σ.30
2.4 Μωαμεθανισμός ή Ισλαμισμός.....	σ.33
2.5 Χριστιανισμός.....	σ.39
3. Κεφάλαιο Τρίτο: Η θετική επίδραση της πίστης στην υγεία του ατόμου.....	σ.48
3.1 Γνώμες αρχαίων σοφών και φιλοσόφων για τον Θεό.....	σ.48
3.2 Συσχέτιση Θρησκείας – πίστης στην παρέμβαση του θείου και Ψυχολογίας – Ψυχικής Υγείας.....	σ.54
3.3 Η ανάγκη του ανθρώπου για πίστη.....	σ.57
3.4 Θετικές επιδράσεις της πίστης στην ψυχική υγεία του ανθρώπου.....	σ.59
3.5 Συσχέτιση Πίστης με εξάρτηση από ουσίες.....	σ.73
3.6 Πίστη και κοινωνική στήριξη.....	σ.74
3.7 Συσχέτιση Πίστης με ψυχοκοινωνικούς πόρους και αισθήματα συνοχής.....	σ.77
3.8 Συσχέτιση πίστης με οικογένεια.....	σ.79
3.9 Συσχέτιση Πίστης στο Θείο με Σχιζοφρένεια.....	σ. 80
3.10 Η θετική επίδραση της πίστης στην σωματική υγεία.....	σ.83
3.11 Νευρολογικά χαρακτηριστικά Θρησκείας.....	σ.89
3.12 Η σημασία της προσευχής στην ζωή του ανθρώπου.....	σ.91
3.13 Συσχέτιση Εξομολόγησης και Ψυχοθεραπείας.....	σ.93

4. Κεφάλαιο Τέταρτο : Η αρνητική χρήση του όρου «Θρησκεία».....	σ.97
4.1 Η ατέλεια του ανθρώπου.....	σ.97
4.2 Τρομοκρατικές και φανατικές εκδηλώσεις συμπεριφοράς.....	σ.99
4.3 Πολιτική και κοινωνική ζωή.....	σ.103
4.4 Ψυχοπαθολογία.....	σ. 110
Επίλογος – Συζήτηση.....	σ.117
Βιβλιογραφία.....	σ.119

Εισαγωγή :

Η Θρησκεία αποτελεί ένα ιδιαίτερα σημαντικό γεγονός στην ζωή του ανθρώπου. Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, είναι γνωστό ότι υπάρχουν πολλά θρησκευτικά δόγματα, τα οποία ασπάζονται οι άνθρωποι και ρυθμίζουν τις ζωές τους, σύμφωνα με τις επιταγές τους. Η ύπαρξη της Θρησκείας και η πίστη σε μία ανώτερη πνευματική δύναμη, επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την κοινωνική, πολιτισμική οικονομική και πολιτική πραγματικότητα, γεγονός που διαφαίνεται και από πολλά ιστορικά κείμενα. Επιπλέον επηρεάζει και τις διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων αλλά και την εκάστοτε οικογενειακή κατάσταση, που τους χαρακτηρίζει. Το θρησκευτικό συναίσθημα, θεωρείται ότι είναι ίσως το βασικό ψυχολογικό θεμέλιο για την σύνδεση του ατόμου με τις εσωτερικές ψυχικές του δυνάμεις. Η πίστη στην παρέμβαση του θείου, μπορεί να οδηγήσει στην ολοκλήρωση του ανθρώπου και στην συγκρότηση μιας υγιούς και ισορροπημένης προσωπικότητας. Οι δυνάμεις, πάνω στις οποίες στηρίζεται κάθε Θρησκεία, είναι ουσιαστικά ψυχικές και αυτό έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία της ανθρωπότητας.

Μέσα από την συγκεκριμένη εργασία λοιπόν θα αναφερθούμε στην επίδραση της Θρησκείας, και συγκεκριμένα της πίστης σε μια ανώτερη θεϊκή δύναμη, στην ζωή του ανθρώπου και στην ψυχική του υγεία. Όλοι οι άνθρωποι πιστεύουν σε κάτι, καθώς είναι ανάγκη του ανθρώπινου είδους να πιστεύει ότι κάτι ανώτερο και πιο δυνατό από αυτόν είναι δίπλα του και τον στηρίζει σε εύκολες και δύσκολες καταστάσεις που παρουσιάζονται. Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να πιστεύει σε κάτι διαφορετικό και να το ονομάζει με διαφορετικό τρόπο, αλλά όλοι οι άνθρωποι στον σημερινό κόσμο έχουν την ανάγκη να αισθάνονται την στήριξη κάποιου «Άλλου», υπαρκτού ή ανύπαρκτου. Αυτή η πίστη μπορεί να έχει και θετικές αλλά και αρνητικές επιδράσεις στην ζωή. Άλλες φορές μπορεί να επιφέρει ψυχική γαλήνη, ηρεμία και ανακούφιση, ενώ άλλες μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στην ανθρώπινη ψυχολογία και να οδηγεί ακόμα και στην εμφάνιση ψυχοπαθολογίας.

Γίνεται λοιπόν κατανοητό, ότι όταν ένας άνθρωπος ασπάζεται κάποιο θρησκευτικό δόγμα, συμμετέχει στην θρησκευτική κοινότητα και στις διάφορες τελετουργικές διαδικασίες, προσεύχεται και χαρακτηρίζεται από θρησκευτικά αισθήματα, μπορεί να έχει πολλά θετικά αποτελέσματα τόσο την καθημερινότητα του, όσο και στην ψυχολογική και σωματική κατάσταση που τον χαρακτηρίζει. Βέβαια πολύ σημαντικό, όπως θα δούμε και στην συνέχεια της εργασίας μας, είναι

και το άτομο μέσα από την ενασχόληση του με θρησκευτικά ζητήματα, να καλλιεργεί και την πνευματικότητα του, να προσπαθεί δηλαδή να αναπτύσσεται πνευματικά και γνωστικά, να αναζητά τον σκοπό της ζωής και να στοχεύει στην επίτευξη μιας εσωτερικής αρμονίας. Με αυτόν τον τρόπο, όταν δηλαδή ένα άτομο υιοθετεί και προσαρμόζει στην προσωπικότητά του θρησκευτικά και πνευματικά χαρακτηριστικά, μπορεί να αποκομίσει ακόμα πιο ευεργετικές συνέπειες στην ζωή και στην ψυχολογία του, να αντλεί δύναμη και κουράγιο από την παρουσία μιας ανώτερης υπερφυσικής δύναμης και να ασπάζεται πιο προσαρμοστικούς και λειτουργικούς τρόπους συμπεριφοράς και δράσης. Υπάρχουν βέβαια και περιπτώσεις, όπου ο άνθρωπος «χειρίζεται» με άσχημο και λανθασμένο τρόπο την έννοια της Θρησκείας, όπως σε περιπτώσεις φανατισμού, πολέμων, άσκησης εξουσίας καθώς και στην προσωπική του ζωή, με αποτέλεσμα να προκύπτουν δυσμενείς επιπτώσεις τόσο στην ψυχική του υγεία, όπου μερικές φορές οδηγούν σε εμφάνιση ψυχικών διαταραχών, όσο και στην ζωή και στην κοινωνική πραγματικότητα που τον χαρακτηρίζει.

Κεφάλαιο πρώτο:

Ορισμός Θρησκείας, Θρησκευτικότητας, πνευματικότητας και ψυχικής υγείας :

Στην εργασία μας λοιπόν θα προσπαθήσουμε να προσδιορίσουμε την σχέση ανάμεσα στην θρησκεία, την πίστη δηλαδή σε κάτι ανώτερο, σε μια ανώτερη από εμάς δύναμη και την ψυχική υγεία, που χαρακτηρίζει κάθε ανθρώπινο όν. Για να μπορέσουμε όμως να αποσαφηνίσουμε αυτή την σχέση αρχικά θα ήταν χρήσιμο να ορίσουμε κάποιες βασικές έννοιες, που θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα τους συσχετισμούς που θα ακολουθήσουν. Θα ορίσουμε λοιπόν την έννοια της θρησκείας, της θρησκευτικότητας, της πνευματικότητας καθώς επίσης και της ψυχικής υγείας, η οποία ανάλογα με το αν υπάρχει θρησκευτική πίστη ή όχι επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό, αφού επηρεάζεται η συναισθηματική και πνευματική κατάσταση του ατόμου.

ΘΡΗΣΚΕΙΑ

1.1 Ορισμός Θρησκείας :

Μέσα από πολλές μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί, υποστηρίζεται ότι παρουσιάζονται πολλές δυσκολίες στην προσπάθεια να αποδοθεί ένας κοινά αποδεκτός ορισμός στην έννοια της θρησκείας, γεγονός που προκύπτει από την ποικιλία των πεποιθήσεων και των πρακτικών, που χαρακτηρίζουν τις μεγάλες, εδραιωμένες θρησκείες του κόσμου. Στο συγκεκριμένο σημείο λοιπόν μέσα από μελέτη διάφορων πηγών, θα γίνει μια προσπάθεια να επισημανθούν διάφορες απόψεις και αντιλήψεις σχετικά με την έννοια της Θρησκείας. Η Θρησκεία είναι ένα από τα σημαντικότερα μέσα που χρησιμοποιούνται για να δοθεί νόημα στην ζωή του ανθρώπου. Η Θρησκεία, που ασπάζεται ο κάθε άνθρωπος δεν αφορά μόνο ένα σύνολο πεποιθήσεων, αλλά και τη συμμετοχή του σε μια κοινότητα με άλλους ανθρώπους, που χαρακτηρίζονται από όμοιες ιδέες και αντιλήψεις (Fletcher, 2004). Γενικά, υποστηρίζεται ότι Θρησκεία είναι ένας «πολιτιστικός διάλογος», που χαρακτηρίζεται από την ύπαρξη ενός δόγματος και επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό το μυαλό, την συμπεριφορά και την διάθεση του ανθρώπου (Laine, 2010). Σύμφωνα τώρα με ένα βιβλίο «Ψυχολογία, Θρησκεία και Πνευματικότητα», του Fontana (2003 / 2005), η Θρησκεία υποστηρίζει ότι «ο υλικός κόσμος είναι η φανερή διάσταση μιας

βαθύτερης, μη υλικής και πνευματικής πραγματικότητας». Θρησκεία είναι όταν ο άνθρωπος αναγνωρίσει μια υπερφυσική και ανώτερη δύναμη και ειδικότερα έναν δικό του Θεό ή Θεούς, που αναζητούν υπακοή και λατρεία (Fontana, 2003 / 2005, σ. 23). Ο συγκεκριμένος ορισμός απευθύνεται κυρίως στις θεϊστικές θρησκείες, όπως είναι ο χριστιανισμός, ο ιουδαϊσμός και ο ισλαμισμός. Υπάρχει αμφιβολία όμως κατά πόσο αυτός ο ορισμός ταιριάζει στις σαμανιστικές και τις ανιμιστικές παραδόσεις, που δεν εστιάζουν τόσο στην ύπαρξη μιας ανώτερης και μοναδικής ύπαρξης αλλά κυρίως στους «νόμους που διέπουν την φύση» και σε μια «απρόσωπη κοσμική αρχή που διέπει τα πάντα». Αν και οι επιμέρους θρησκείες εμφανίζουν πολλά κοινά σημεία, διαφοροποιούνται επίσης σε άλλα εξίσου σημαντικά θέματα. Οι θεϊστικές αναφέρουν την ύπαρξη ενός και μόνο Δημιουργού, ο οποίος έπλασε τον κόσμο ενώ οι μη θεϊστικές θρησκείες υποστηρίζουν ότι η κατανόηση του σκοπού που δημιουργήθηκε ο κόσμος βρίσκεται πέρα από τις ικανότητες της ανθρώπινης νοημοσύνης και αναφέρουν ότι το σύμπαν υπήρχε ανέκαθεν, δεδομένου ότι και ο χρόνος δεν έχει σημείο έναρξης.

Πολλές φορές συναντώνται διαφορετικές απόψεις σχετικά με τη μετά θάνατον ζωή. Ορισμένες θεωρούν ότι η άυλη διάσταση του ατόμου, όπως η ψυχή και η συνείδηση επιβιώνει ακόμα και μετά τον θάνατο του σώματος και είτε δέχεται κάποια ανταμοιβή και οδηγείται στον παράδεισο, είτε δέχεται την τιμωρία και καταστρέφεται στην κόλαση. Άλλες θρησκείες τώρα υποστηρίζουν ότι η ψυχή ή αλλιώς η συνείδηση του ανθρώπου, οδηγείται πίσω σε αυτόν ή σε άλλους κόσμους για να ζήσει αμέτρητες επόμενες ζωές, ώσπου να πετύχει την φώτιση. Κάποιες θρησκείες αποδίδουν μεγάλη σημασία στη λατρεία και σε διάφορες τελετουργίες και άλλες όχι. Τέλος μερικές υποστηρίζουν ότι η πνευματική ανάπτυξη του ατόμου εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από κάποια εξωτερική δύναμη ή από κάποια άλλη ανώτερη πνευματική δύναμη, ενώ άλλες υποστηρίζουν ότι εξαρτάται από την προσωπική ενασχόληση με τον εαυτό και από την συμμετοχή του ανθρώπου σε διάφορες πνευματικές διεργασίες (Fontana, 2003 / 2005, σ. 25).

Ωστόσο το κοινό σημείο όλων των Θρησκειών είναι η πίστη του ανθρώπου σε μια ανώτερη πνευματική δύναμη, σε μια ζωντανή ποιότητα, η οποία βοηθάει τον άνθρωπο, τον στηρίζει καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του και του δίνει το κίνητρο για έναν πιο ισορροπημένο τρόπο ζωής. Σύμφωνα με τον Schoeps (1967), όπως αναφέρεται στον Fontana (2003 / 2005, σ. 26), ο ορισμός της Θρησκείας είναι «η σχέση ανάμεσα στον άνθρωπο και την υπερφυσική δύναμη στην οποία πιστεύει και

από την οποία αισθάνεται ότι εξαρτάται». Γενικότερα παρατηρούμε ότι υπάρχουν τρεις βασικοί παράγοντες, που εμπλέκονται στον προσδιορισμό του όρου της Θρησκείας. Αυτοί είναι, όπως έχουμε ήδη αναφέρει, η πίστη σε μία ανώτερη δύναμη, η συμμετοχή σε διάφορες πνευματικές τελετουργίες και η «προσήλωση» στην απόκτηση μιας ηθικής συμπεριφοράς, μέσα από τη συμμετοχή σε διάφορες πνευματικές πρακτικές (Fontana, 2003 / 2005, σ. 29). Η πίστη σε μία πνευματική διάσταση, θεωρείται ότι ήταν η πεποίθηση λοιπόν που ασπάστηκαν οι ιδρυτές όλων των σημαντικών θρησκειών. Μία τέτοια μορφή πίστης μπορεί να επιδράσει και να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό το ανθρώπινο νου και την συμπεριφορά και κατ' επέκταση όλη την ζωή του (Tolstoi, 2003, σ. 25).

Στην συνέχεια, θεωρείται ότι η θρησκεία δημιουργήθηκε από την απόδοση ψυχής σε όλα τα φυσικά φαινόμενα (ανιμισμός), ή από την πεποίθηση ότι είναι εφικτή η επικοινωνία με τους νεκρούς προγόνους ή από τον φόβο για τα φυσικά φαινόμενα. Η άποψη όμως που κυριάρχησε ήταν ότι η θρησκεία ξεκίνησε από τον ανιμισμό, όπου είναι αρχέγονη θρησκεία, που στηρίζεται στην αντίληψη ότι τα διάφορα στοιχεία της φύσης, τα αντικείμενα και το ίδιο το σύμπαν έχουν ψυχή και πνευματικές ιδιότητες. Επικρατεί η άποψη ότι ο ανιμισμός ήταν η βάση όλων των θρησκειών, που αργότερα εξελίχθηκε σε μονοθεϊσμό. Πέρα όμως από την προέλευση της θρησκείας, επικρατεί η άποψη ότι η θρησκεία είναι εγγενής στην ανθρώπινη φύση και αποτελεί μια βασική ανθρώπινη ανάγκη. Η ουσία της θρησκείας γινόταν και εξακολουθεί να γίνεται αντιληπτή από ανθρώπους που διαθέτουν την ανώτερη πνευματική ικανότητα να δημιουργούν μια σχέση με το Άπειρο Ον ή Όντα, του οποίου η δύναμη αισθάνεται να τον υπερβαίνει. Ο άνθρωπος δημιουργεί μια σχέση με ολόκληρο το κόσμο θεωρώντας το σαν ένα Όλον. Η σχέση αυτή του ανθρώπου με το Όλον, του οποίου αποτελεί μέρος του και από το οποίο επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό η συμπεριφορά του, είναι αυτό που ονομάζεται Θρησκεία. Κάθε Θρησκεία λοιπόν αποτελεί την δημιουργία μιας σχέσης του ανθρώπου και του απείρου Όντος, όποια μορφή και αν έχει αυτό, από την οποία οπλίζεται με δύναμη και κουράγιο και ικανοποιεί τις ανάγκες του (Tolstoi, 2003, σ. 10, 15-18).

Εάν τώρα μια Θρησκεία δεν καταφέρει να επιτύχει αυτή την σχέση, όπως σε περιπτώσεις ειδωλολατρίας ή μαγείας, δεν θεωρείται Θρησκεία αλλά απλά εκφυλισμός της. Εάν μια Θρησκεία δημιουργήσει μια σχέση μεταξύ του ανθρώπου και του Θεού, αλλά αυτή η σχέση στηρίζεται σε απόψεις, που βρίσκονται σε σύγκρουση με το γνωστικό υπόβαθρό του ανθρώπου, ώστε να μην μπορεί να τις

κατανοήσει και να τις πιστέψει τότε αυτό δεν θα είναι Θρησκεία. Αληθινή Θρησκεία είναι εκείνη η σχέση που δημιουργεί ο άνθρωπος με τον άπειρο πνευματικό κόσμο, η οποία βρίσκεται σε συμφωνία με την λογική και την γνώση, συνδέει την ζωή του με το άπειρο και καθοδηγεί τις πράξεις του, ώστε να είναι ενάρετες, ωφέλιμες και ηθικές. Επίσης η Θρησκεία από παλιά μέχρι και σήμερα θεωρείται η κινητήρια δύναμη και η βάση των ανθρώπινων κοινωνιών και δίνει την δυνατότητα στον άνθρωπο να σκέφτεται και να πράττει λογικά και με σύνεση. Με άλλα λόγια η Θρησκεία στην ζωή, βοηθάει τον άνθρωπο να σκέφτεται λογικά τις καταστάσεις της ζωής του, να αντιδρά με ενσυναίσθηση σε διάφορες εκφάνσεις της καθημερινότητας του και να μπορεί να εξηγεί με την λογική του τα διάφορα γεγονότα και φαινόμενα του περιβάλλοντός του, που ενδέχεται να μην μπορούσε να ερμηνεύσει (Tolstoi, 2003, σ. 21-23).

Στην συνέχεια όπως αναφέρουν οι Schleierman και Feuerbach «Θρησκεία είναι η συνείδηση του ανθρώπου ότι εξαρτάται από τον Θεό». Επιπλέον, υποστηρίχθηκε ότι Θρησκεία είναι ο δεσμός ανάμεσα στο πνεύμα του ανθρώπου και σε εκείνα τα μυστηριώδη και υπεράνθρωπα πνεύματα, τα οποία «επικρατούν» και στον κόσμο αλλά και στον ίδιο τον εαυτό και με τα οποία ο άνθρωπος αισθάνεται συνδεδεμένος. Σήμερα όπως και στο παρελθόν, υπάρχουν πολλές διαφορετικές θρησκείες, διότι ο σύνδεσμος του ανθρώπου με το άπειρο, με το Θεό ή τους Θεούς ποικίλλει ανάλογα με το χρόνο και το επίπεδο ανάπτυξης των διαφόρων λαών. Καθώς όμως η Θρησκεία είναι ίδια σε όλους, σε όλες τις θρησκείες ο άνθρωπος θεωρείται εξίσου ασήμαντος απέναντι στον Θεό και όλες οι Θρησκείες χαρακτηρίζονται από ισότητα μεταξύ των ανθρώπων. Όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι, αντιμετωπίζονται με τον ίδιο τρόπο και δέχονται την ίδια μεταχείριση από τον Θεό τους, ή την εκάστοτε ανώτερη δύναμη, προκειμένου να επικρατεί αρμονία και ισορροπία μέσα στις κοινωνίες (Tolstoi, 2003, σ. 19-20, 25).

Σύμφωνα τώρα με τον Yung (2001 / 2007, σ. 8-9), στο βιβλίο του «Ψυχολογία και Θρησκεία», υποστηρίζεται ότι η Θρησκεία θεωρείται μια από τις πιο σημαντικές και σύνθετες εμπειρίες του ανθρώπινου γένους. Η ψυχοσύνθεση του ανθρώπου κρύβει μέσα της το «θεϊκό» και το «γήινο» στοιχείο, το «πνευματικό» και το «υλικό». Αυτά τα στοιχεία βέβαια βρίσκονται σε αρμονία μεταξύ τους. Αυτή η ισορροπία όμως, μπορεί να ανατραπεί σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής του ανθρώπου και να επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι οποιαδήποτε αναστάτωση σε αυτά τα επίπεδα, εμποδίζει την ολοκλήρωση της προσωπικότητας,

που αποτελεί τον επιδιωκόμενο σκοπό κάθε ανθρώπου. Η Θρησκεία όμως που αποτελεί ένα θεμέλιο ζωής, προστατεύει τον άνθρωπο από εξωτερικές ανισόρροπες δυνάμεις, που μπορούν να επηρεάσουν την συνείδηση αλλά και την συμπεριφορά του. Θρησκεία λοιπόν είναι ένα γεγονός που γίνεται αντιληπτό συνειδητά και με προσοχή και ονομάζεται «numinosum», δηλαδή «μια ύπαρξη ή ένα δυναμικό αποτέλεσμα, που δεν έχει την αιτία του σε ένα αυθαίρετο αποτέλεσμα της βούλησης». Το «numinosum» καταλαμβάνει και κυριεύει το ανθρώπινο είδος, που δέχεται την όποια συμβολή του στην ζωή του και δεν επεμβαίνει άμεσα στην δημιουργία. Η θρησκευτική διδασκαλία σε κάθε χώρο και σε κάθε τόπο, εξηγεί πως αυτή η ανώτερη ύπαρξη εγκλωβίζει το άτομο σε μια κατάσταση, της οποίας η αιτία βρίσκεται έξω από το άτομο. Η Θρησκεία είναι μια ιδιόμορφη κατάσταση του ανθρώπινου πνεύματος, που ονομάζεται «religio», όπου το άτομο παρατηρεί και εξετάζει με προσοχή και υπευθυνότητα διάφορες δυναμικές και πνευματικές μεταβλητές, που θεωρούνται από τον άνθρωπο ως πνεύματα, δαίμονες, θεοί, νόμοι, ιδέες και ιδανικά (Yung, 2001 / 2007, σ. 13-14).

Η Θρησκεία λοιπόν μέσα από όλα τα παραπάνω που επισημάνθηκαν θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι είναι ένα κομμάτι των ιδιοτήτων του ανθρώπου, είναι ένα κομμάτι της ανθρώπινης φύσης. Ο άνθρωπος πέρα από τα δύο βασικά ένστικτα που έχει, την αυτοσυντήρηση και την αναπαραγωγή γεννήθηκε θρησκευόμενος, γεννήθηκε δηλαδή με την ανάγκη να πιστεύει και να εξαρτάται από κάτι ανώτερο, από μια δύναμη που την ενδυναμώνει, τον στηρίζει και τον ακολουθεί καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του. Ο καθένας δίνει διαφορετική ερμηνεία στον όρο Θρησκεία ανάλογα με την ικανοποίηση των δικών του αναγκών και πεποιθήσεων. Όπου το ανθρώπινο είδος δεν μπορεί να καλύψει την αδυναμία, τον φόβο, την ατέλεια και την αγωνία στην ζωή του φτιάχνει μια Θρησκεία. Την Θρησκεία αυτή λοιπόν την ασπάζεται και την ακολουθεί, αφού τον βοηθάει να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες που του παρουσιάζονται, να αντιμετωπίζει με σθένος τα διάφορα ερεθίσματα που του παρουσιάζονται και να μην παραιτείται από την ζωή.

1.2 Βασικό χαρακτηριστικό Θρησκείας :

Οι Θρησκείες μεταξύ τους διακρίνονται από κάποια βασικά κοινά χαρακτηριστικά. Διακρίνουμε λοιπόν τα χαρακτηριστικά «της γέννησης», «της ανάπτυξης», «της γήρανσης» και «του θανάτου» και «της αναγέννησης». Σημαντικό

είναι σε αυτό το σημείο να αναφερθεί ότι η αναγέννηση πραγματοποιείται πάντα με καταστάσεις τελειότερες από τις προηγούμενες. Μετά από μια περίοδο ανάπτυξης, η Θρησκεία οδηγείται πάντοτε σε μια περίοδο παρακμής και θανάτου, την οποία συνήθως ακολουθεί μια περίοδο αναγέννησης καθώς και η εμφάνιση ενός θρησκευτικού δόγματος που είναι πιο ολοκληρωμένο και πιο σαφές από το προηγούμενο. Αυτοί οι περίοδοι ανάπτυξης, θανάτου και αναγέννησης χαρακτηρίζουν και συνεχίζουν και χαρακτηρίζουν όλες τις θρησκείες. Στην συνέχεια θα αναφέρουμε κάποια παραδείγματα, τα οποία επιβεβαιώνουν την παραπάνω θέση (Tolstoi, 2003, σ. 24).

Μόλις λοιπόν το βαθυστόχαστο δόγμα του βραχμανισμού άρχισε να γερνάει και να μετατρέπεται σε άκαμπτες και μη λειτουργικές μορφές, που παρέκλιναν από την αρχική βάση, παρουσιάστηκαν η αναγέννηση του βραχμανισμού από την μία πλευρά και το πνευματικά εξυψωμένο δόγμα του βουδισμού, το οποίο βοήθησε το ανθρώπινο είδος να κατανοήσει με μεγαλύτερη σαφήνεια την σχέση του με το Άπειρο και το ανώτερο Όν. Αντίστοιχα το ίδιο είδος παρακμής παρατηρήθηκε και στην ελληνική και στην ρωμαϊκή θρησκεία με τον χριστιανισμό να κάνει την εμφάνισή του, όταν η παρακμή είχε ήδη επέλθει. Η ίδια κατάσταση συνέβη με τον εκκλησιαστικό χριστιανισμό στο Βυζάντιο, που εκφυλίστηκε σε ειδωλολατρία και μονοθεϊσμό. Το αποτέλεσμα σε αυτή την κατάσταση ήταν από την μία πλευρά οι Παυλικιανοί, χριστιανοί αιρετικοί που ανέπτυξαν πολεμική και πνευματική δράση στην Μικρά Ασία το 7ο αιώνα και υποστήριζαν την ύπαρξη δύο Θεών, ενός αγαθού και ενός πονηρού και από την άλλη πλευρά ο αυστηρός μωαμεθανισμός, που δίδασκε την ύπαρξη ενός και μόνο Θεού σε αντίθεση με τα δόγματα της Αγίας Τριάδος και της Παρθένου Μαρίας. Τέλος όπως έχει παρατηρηθεί το ίδιο συνέβη με τον Παπικό χριστιανισμό κατά την διάρκεια του μεσαίωνα, που οδήγησε στην Μεταρρύθμιση, την Μεταρρύθμιση του 16ου αιώνα, ένα θρησκευτικό κίνημα που έλαβε χώρα στην Ευρώπη και ίδρυσε τον Προτεσταντισμό, ως Τρίτη και μεγάλη πτυχή του χριστιανισμού. Γίνεται λοιπόν κατανοητό ότι όλοι αυτοί οι περίοδοι που αναφέρθηκαν, στις οποίες παρατηρείται μια παρακμή σε διάφορα θρησκευτικά δόγματα, αποτελούν μια βασική προϋπόθεση για την ανάπτυξη και την υιοθέτηση των θρησκευτικών διδασκαλιών (Tolstoi, 2003, σ. 24-25).

1.3 Ορισμός Θρησκευτικότητας:

Η σχέση των ανθρώπων με την Θρησκεία είναι δυναμική, ουσιώδης αλλά και δυσκολονόητη. Θρησκευτικότητα είναι ένας κοινωνιολογικός ορισμός, που αναφέρεται σε ποικίλες διαστάσεις της θρησκευτικής πρακτικής, της πίστης σε μια ανώτερη θεϊκή δύναμη και της αφοσίωσης στην σχέση με Αυτήν και στην παρέμβαση Της στην ζωή του ανθρώπου (Ηρακλή, 2009). Πιο αναλυτικά τώρα η θρησκευτικότητα είναι μια ευρεία έννοια και εμπεριέχει την συμμετοχή του ανθρώπου σε διάφορες θρησκευτικές τελετουργίες και κυρίως στην Θεία Λειτουργία, την γνώση του θρησκευτικού δόγματος που ασπάζεται και των επιμέρους στοιχείων και των βασικών πεποιθήσεων του, την γνώση και την κατανόηση των κανόνων, της ιεραρχίας και της δομής της θρησκευτικής κοινότητας και τον προσανατολισμό της ζωής και της δράσης του προς τον δρόμο του θρησκευόμενου στο οποίο πιστεύει. Σύμφωνα με δεδομένα που υπάρχουν στον Ελλαδικό χώρο, φαίνεται ότι ένα αρκετά σημαντικό ποσοστό ανθρώπων δηλώνουν πως πιστεύουν στον Θεό και συμπεριλαμβάνουν την Ορθόδοξη πίστη στα συστατικά στοιχεία της ιδιοσυγκρασίας και της ταυτότητας τους. Η πίστη σε μια ανώτερη δύναμη, η υιοθέτηση της Ορθόδοξης πίστης και η παρουσία στην Ορθόδοξη εκκλησία, «εμφανίζονται» σε υψηλά ποσοστά, τα οποία βέβαια συγχρόνως αποκαλύπτουν μια κοινωνική πραγματικότητα πολύ πιο σύνθετη και δυσνόητη σε σχέση με απλούστερα και πιο κατανοητά ζητήματα στην Ελλάδα. Επιπρόσθετα ενδιαφέρουσες είναι και οι πανευρωπαϊκές έρευνες, που μας δίνουν στοιχεία για την στάση των πολιτών της Ε.Ε. απέναντι στην Θρησκεία και την συμμετοχή σε διάφορες λατρευτικές τελετές της κοινότητάς τους. Η Ελλάδα βρίσκεται ανάμεσα στις χώρες, που παρουσιάζουν υψηλό δείκτη θρησκευτικότητας σε σχέση με τον μέσο όρο. Ο μέσος όρος των πολιτών της Ε.Ε., που δηλώνουν ότι πιστεύουν στο Θεό ανέρχεται στο 52% ενώ στην Ελλάδα το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 81%. Στο ίδιο περίπου επίπεδο βρίσκεται η κοινωνία της Μάλτας, της Πορτογαλίας που χαρακτηρίζεται από χρόνια και μακρά παράδοση Ρωμαιοκαθολικισμού και της Κύπρου, όπου παρατηρείται έντονα η Ορθόδοξη πίστη. Αντίστοιχα ποσοστά έχουν η Ρουμανία, η Πολωνία, η Ιταλία και η Ιρλανδία. Αντιθέτως τα ποσοστά αυτά είναι αρκετά χαμηλά σε χώρες του Πρώην Ανατολικού

Μπλοκ, όπως η Τσεχία και η Εσθονία καθώς και σε σκανδιναβικές χώρες όπως η Δανία και η Σουηδία και τέλος στην Γαλλία και στην Ολλανδία (Τσιρώνης, 2012).

Στην συνέχεια λοιπόν σύμφωνα με την ανασκόπηση των Κιούλος και Μπεργιαννάκη (2013), παρατηρούμε ότι οι άνθρωποι κατά την διάρκεια της ζωής τους χαρακτηρίζονται από την αναζήτηση υπαρξιακού νοήματος, το οποίο αποτελεί ένα καθολικό και παγκόσμιο φαινόμενο, που βρίσκει την έκφρασή του μέσα από τις Θρησκείες. Αυτό λοιπόν είναι που ονομάζουμε Θρησκευτικότητα. Όπως έχουμε δει από προηγούμενους ορισμούς που δόθηκαν στον όρο Θρησκεία, κατανοούμε ότι πρόκειται για ένα σύστημα πίστης σε μία ανώτερη πνευματική και υπερφυσική δύναμη, που ενέχει και ένα σύστημα πρακτικών λατρείας ή άλλων τελετουργιών που αναφέρονται στην δύναμη αυτή και στις οποίες συμμετέχει ο άνθρωπος. Και αυτό γιατί πρόκειται για ένα οργανωμένο σύστημα δογμάτων, τελετουργιών, συμβόλων και θρησκευτικών πρακτικών που στοχεύει στην συμμετοχή του ανθρώπου στο «ιερό» ή «υπερβατικό». Θρησκευτικότητα λοιπόν είναι ο βαθμός «συμμετοχής» του ανθρώπου σε αυτά τα συστήματα καθώς και ο προσωπικός τρόπος ερμηνείας αυτών των θρησκευτικών ερεθισμάτων που δέχεται. Η θρησκευτικότητα είναι μια προφανής συμπεριφορά, που φανερώνει το βαθμό σύνδεσης του ανθρώπου με αυτή την ανώτερη δύναμη και την πίστη του σε αυτή.

Επιπρόσθετα λοιπόν μπορούμε να αναφέρουμε και το γεγονός ότι υπάρχουν δύο τύποι θρησκευτικότητας. Υπάρχει γενικά μια μορφή που βιώνεται από το άτομο εσωτερικά και μια μορφή που βιώνεται από το άτομο εξωτερικά. Την διάκριση ενδογενούς – εξωγενούς θρησκευτικότητας πραγματοποίησε για πρώτη φορά ο Allport, ο οποίος χαρακτήρισε τον ενδογενώς θρησκευόμενο άνθρωπο ως ένα άτομο που καλύπτει τις βασικές του ανάγκες, ερμηνεύει τις αιτίες και αντλεί δύναμη μέσω της Θρησκείας. Η θρησκεία γι' αυτόν είναι ένα κίνητρο, που τον κινητοποιεί και τον καθοδηγεί καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του. Με αυτόν τον τρόπο «εσωτερικεύει» την θρησκευτική πίστη και ασπάζεται τις πεποιθήσεις που υπαγορεύει η εκάστοτε θρησκεία, με αποτέλεσμα η Θρησκεία να διαδραματίζει έναν σημαντικό ρόλο στην ζωή του. Αντίθετα ο εξωγενής θρησκευόμενος άνθρωπος συνηθίζει να χρησιμοποιεί την Θρησκεία, ως ένα μέσο για να πετύχει τους δικούς του προσωπικούς σκοπούς και συμφέροντα. Πολλοί άνθρωποι στην σημερινή κοινωνία αλλά και σε παλιότερες εποχές αντιλαμβάνονται τη Θρησκεία ως ένα τρόπο με τον οποίο θα εξασφαλίσει ασφάλεια στην ζωή του, κοινωνικότητα, αποδοχή από τους γύρω του, ανέλιξη αλλά και αυτό - δικαίωση. Από θεολογική άποψη ο ενδογενώς θρησκευόμενος άνθρωπος

στρέφεται προς τον Θεό και μέσω αυτού προς τους άλλους ανθρώπους, ενώ ο εξωγενής στρέφεται προς τον εαυτό του μέσω της «χρήσης» του Θεού στοιχείου. Συνήθως η ενδογενής θρησκευτικότητα σχετίζεται με πιο υγιείς και ισορροπημένες προσωπικότητες και μια καλύτερη κατάσταση ψυχικής υγείας, ενώ η εξωγενής θρησκευτικότητα συνδέεται πολλές φορές με αρνητικές καταστάσεις και συναισθήματα, όπως άγχος, φόβο θανάτου, δογματισμό, προκατάληψη και δυσαρέσκεια (Κιούλος & Μπεργιαννάκη, 2013).

1.4 Ορισμός Πνευματικότητας :

Πνευματικότητα, τώρα από την άλλη πλευρά, είναι η προσωπική αναζήτηση που κάνει ο κάθε άνθρωπος, για να απαντήσει σε θεμελιώδη και υπαρξιακά ερωτήματα που αφορούν την ζωή του και το νόημά της, την σχέση με το «ιερό» ή το «υπερβατικό», που μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη θρησκευτικών πεποιθήσεων και την κατανόηση των βασικών στοιχείων που συνθέτουν την προσωπικότητά και την ιδιοσυγκρασία του, που οδηγεί στην διαμόρφωση πεποιθήσεων, αντιλήψεων και αξιών. Στην σύγχρονη δυτική κουλτούρα η πνευματικότητα άλλες φορές συνδέεται με την έννοια της Θρησκείας και άλλες όχι. Στην δεύτερη περίπτωση, η πίστη είναι περισσότερο προσωπική και σχετίζεται με τον εαυτό και την συνείδηση του ανθρώπου, ενώ εκλείπει η προσκόλληση σε θρησκευτικά δόγματα, σε τελετουργίες και γενικά σε θρησκευτικές πρακτικές, που απευθύνονται σε μια ανώτερη δύναμη. Η πνευματικότητα συνδέεται κυρίως με βιωματικές εμπειρίες, με προσωπικά περιστατικά και ερεθίσματα που δέχεται το άτομο και τον τρόπο ερμηνείας τους και με την υπερβατικότητα (Κιούλος & Μπεργιαννάκη, 2013). Ο όρος λοιπόν πνευματικότητα εκφράζει, όπως γίνεται κατανοητό, μια πολύ ευρεία έννοια που πηγαίνει πέρα από ένα θρησκευτικό πεδίο εφαρμογής και καλύπτει πολλές πτυχές της ιδιωτικής σφαίρας του ανθρώπου. Η πνευματικότητα λοιπόν συνδέεται σε μεγάλο βαθμό και με την σωματική ασθένεια, καθώς όταν ο άνθρωπος χαρακτηρίζεται από μια αυξανόμενη συνειδητοποίηση της πνευματικής σημασίας στην ζωή του, παρουσιάζει μεγαλύτερη συμμόρφωση στην θεραπεία του, καλύτερη αποδοχή της δυναμικής της θεραπείας, μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα στο περιβάλλον του, πιο λειτουργική διαχείριση διάφορων στρεσογόνων καταστάσεων καθώς και καλύτερη ψυχική υγεία (Gualdani & Pegoli, 2014).

Στην συνέχεια λοιπόν, σύμφωνα με την ανασκόπηση των Tzounis, Tzouni, Gouba, Papastavrou, Kotrotsiou, & Gourgoulianis (2009), παρατηρούμε ότι η πνευματικότητα είναι ένα σύνθετο και πολυδιάστατο φαινόμενο, που επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό πολλές πτυχές της προσωπικότητας του ανθρώπου καθώς και το γνωστικό του υπόβαθρο. Η πνευματικότητα σχετίζεται με την αφύπνιση και καλλιέργεια του πνεύματος και αποτελεί ένα ανώτερο στοιχείο της ανθρώπινης φύσης. Επιπλέον η πνευματικότητα αναφέρεται στην αναζήτηση που κάνει ο άνθρωπος για την κατανόηση της σημασίας και του σκοπού της ζωής του και στον αγώνα της ψυχής του για μεταφυσικές εμπειρίες, αξίες και αντιλήψεις. Το πνεύμα του ανθρώπου είναι η εσωτερική δύναμη και η ενέργεια, που παρακινεί τον άνθρωπο να αποκτήσει αρετές, όπως αγάπη, αλήθεια, ηθική και σεβασμό. Σύμφωνα με τον Maugans (1996), η πνευματικότητα είναι « ένα σύστημα πεποιθήσεων, το οποίο εστιάζει στα άυλα στοιχεία που μεταδίδουν ζωτικότητα αλλά και στα γεγονότα που μεταδίδουν ζωτικότητα αλλά και στα γεγονότα που δίνουν σημασία στη ζωή» (όπως αναφέρεται στους Tzounis et al., 2009). Η ενασχόληση με το πνεύμα, βοηθάει το άτομο να αποκτήσει λειτουργικές πεποιθήσεις και αντιλήψεις, που θα του διευκολύνουν την ζωή και θα του προσφέρουν μια πιο ισορροπημένη ψυχική υγεία (Tzounis et al., 2009).

Επιπρόσθετα, όπως αναφέρει και ο Stoll (1989), ο όρος πνευματικότητα είναι «η ύπαρξη, ο εσωτερικός εαυτός... καθώς εγώ εκφράζομαι μέσω του σώματός μου, της σκέψης μου, των αισθημάτων μου, των κρίσεων και της δημιουργικότητάς μου... τα οποία με καθιστούν ικανό και μου επιτρέπουν να αξιολογώ τον εαυτό μου, να λατρεύω και να επικοινωνώ με το Θείο και το υπερφυσικό» (όπως αναφέρεται στους Tzounis et al., 2009). Μέσα από αυτό κατανοούμε ότι η πνευματικότητα δίνει την δυνατότητα στον άνθρωπο να «γνωρίσει» τον εαυτό του και τα ιδιαίτερα στοιχεία της προσωπικότητάς του, να αποκτήσει συνείδηση, να κατανοήσει τα συναισθήματά του, να αναζητήσει τις αιτίες σε αυτά που αισθάνεται και πράττει και να αξιοποιήσει τις δυνατότητες και τις αρετές του στο μέγιστο. Παρατηρούμε βέβαια ότι υπάρχει διαχωρισμός μεταξύ του όρου πνευματικότητα και του όρου θρησκευτικότητα. Η πνευματικότητα είναι η ουσιώδης και βαθύτερη γνωριμία του ανθρώπου με το «εγώ» και τα επιμέρους στοιχεία του, η κατανόηση της ζωής, των αντιλήψεων που την χαρακτηρίζουν καθώς και του λόγου ύπαρξης σε αυτή, ενώ η θρησκευτικότητα συνδέεται περισσότερο με την έννοια και την κατανόηση του Θείου, με την ενασχόληση με θρησκευτικά ζητήματα και με την υιοθέτηση μιας ηθικής και κόσμιας

συμπεριφοράς ενώ ταυτόχρονα αποτελεί το στοιχείο της ανθρώπινης φύσης, μέσω του οποίου το άτομο αντιλαμβάνεται και εκφράζει την πνευματική του υγεία (Tzouanis et al., 2009).

1.5 Σχέση Θρησκευτικότητας – Πνευματικότητας:

Όπως αναφέραμε και προηγουμένως, υπάρχει διαφορά ανάμεσα στην πνευματικότητα και την θρησκευτικότητα, αν και οι δύο συνδέονται με μια ανώτερη δύναμη και με την έννοια της πίστης. Η πνευματικότητα λοιπόν, γίνεται αντιληπτή, ως μια διάσταση της ύπαρξης, που δίνει νόημα και αξία στην ζωή του ανθρώπου, τον βοηθάει να διευρύνει το γνωστικό του πεδίο και να κατανοήσει τον εαυτό του και την θέση του μέσα στην φύση και τον κόσμο. Η θρησκευτικότητα τώρα, που προέρχεται και από την λέξη Θρησκεία, είναι ένα ιδιαίτερο πλαίσιο, που περιλαμβάνει πίστη σε ένα θρησκευτικό δόγμα, έναν ηθικό κώδικα συμπεριφοράς, μια δομή εξουσίας και μια μορφή λατρείας σε μια πνευματική δύναμη. Σημαντικό σε αυτό το σημείο είναι να αναφέρουμε ότι η πνευματικότητα αναπτύσσεται ανεξάρτητα από το αν υπάρχει ή όχι πίστη σε μια ανώτερη πνευματική και υπερφυσική δύναμη και αποτελεί χαρακτηριστικό όλων των ανθρώπων (Hayes & Cowie, 2005).

Σύμφωνα λοιπόν τώρα με την έρευνα των Hayes και Cowie (2005), έγινε σύγκριση μεταξύ της πνευματικότητας και της θρησκευτικής εμπειρίας, σε ένα δείγμα 10 ψυχοθεραπευτών. Παρατηρήθηκε λοιπόν, ότι ενώ μόνο ο ένας στους δέκα ενασχολούνταν με την Θρησκεία και ασπαζόντουσαν κάποιο θρησκευτικό δόγμα, όλοι τους ισχυριζόντουσαν ότι είχαν πνευματικές εμπειρίες. Χρησιμοποιούσαν δηλαδή την πνευματικότητά τους σε πολλές εκφάνσεις της ζωής τους και έδιναν μεγάλη σημασία στην καλλιέργεια του πνεύματος. Με αυτό τον τρόπο, κατανοούσαν καλύτερα τον εαυτό τους και τα ερεθίσματα που δέχονταν από τους γύρω τους καθώς επίσης προσδιόριζαν αποτελεσματικότερα τις αξίες και τα ιδανικά της ζωής τους. Τα ευρήματα λοιπόν δείχνουν ότι ένα άτομο, μπορεί να έχει πνευματική ενασχόληση, αν και δεν είναι θρησκευόμενο. Ένα άτομο μπορεί να πιστεύει μόνο στον εαυτό του και την συνείδησή του και να μην ασπάζεται κάποιο θρησκευτικό δόγμα. Γίνεται λοιπόν κατανοητό, ότι υπάρχουν περιπτώσεις, όπου η θρησκευτικότητα και η πνευματικότητα δεν σχετίζονται μεταξύ τους και δεν χαρακτηρίζουν το ίδιο άτομο.

Έτσι λοιπόν πολλοί επαγγελματίες υγείας, άρχιζαν να βλέπουν την τεράστια σημασία της πνευματικής διάστασης στην συναισθηματική ευημερία και ισορροπία

του ανθρώπου. Αν και οι άνθρωποι πολλές φορές ενδιαφέρονται περισσότερο για την πνευματική τους ανάπτυξη και για την προαγωγή του πνεύματος, πολλοί νέοι σήμερα στο δεύτερο μισό της ζωής τους δίνουν σημασία σε διάφορα θέματα, όπως επιθανάτιες εμπειρίες, μετενσάρκωση ή διαλογισμό, θέματα που αφορούν την Θρησκεία. Βέβαια αξίζει να επισημανθεί ότι το διαρκές καθήκον τόσο της ψυχολογίας που συνδέεται με την πνευματικότητα, όσο και της Θρησκείας είναι να επιτρέψει στους ανθρώπους να ζουν την ζωή τους με δύναμη και με θάρρος, να έχουν αισιοδοξία και να καταβάλλουν προσπάθεια για την δημιουργία συνθηκών που τους εξασφαλίζει μια πιο υγιή και ισορροπημένη ζωή. Επιπρόσθετα δίνουν την δυνατότητα στο άτομο να αναγνωρίσει και να αναστρέψει τις λανθασμένες πεποιθήσεις και πρότυπα, τα οποία παγιδεύουν τον άνθρωπο στην δυστυχία και να υιοθετήσει πιο λειτουργικούς τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς. Τέλος μέσα από την συγκεκριμένη έρευνα, όπου παρατηρείται ότι τόσο η θρησκευτικότητα όσο και η πνευματικότητα αντιμετωπίζουν την ανθρώπινη εμπειρία ως μια πηγή προβληματισμού, ανακαλύφθηκε η συμπληρωματικότητα της θρησκευτικότητας και της πνευματικότητας, που εξυπηρετεί το άτομο και του δίνει το έναυσμα για μια πιο ολοκληρωμένη και ουσιαστική ζωή καθώς επίσης γίνεται συνειδητή η ανάγκη να υπάρχει μια πνευματική διάσταση στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία (Hayes & Cowie, 2005). Σε αυτή λοιπόν την εργασία, εξετάζονται η θρησκευτικότητα και η πνευματικότητα, ως δύο αλληλένδετες έννοιες, οι οποίες επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό την υγεία του ανθρώπου.

1.6 Ψυχική υγεία:

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ψυχική υγεία είναι «η κατάσταση της συναισθηματικής αρμονίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του χαρακτηριστικά και επιτεύγματα» (όπως αναφέρεται στους Οικονόμου, Κοκκώση, Τριανταφύλλου & Χριστοδούλου, 2001). Η ψυχική υγεία μπορεί να οριστεί ως μια κατάσταση ισορροπίας, στην οποία το άτομο έχει γνώση της ταυτότητας του, χαρακτηρίζεται από αυτονομία και ικανότητα ελέγχου της πραγματικότητας που βιώνει, έχει τη δυνατότητα να είναι αυτοδύναμο, να αντιστέκεται στο άγχος, να είναι δραστήριο και να μην επηρεάζεται από εξωτερικά ερεθίσματα, να αγαπά, να εργάζεται, να ελέγχει το περιβάλλον του και να ευδαιμονεί σε διάφορες κοινωνικές

εκδηλώσεις καθώς επίσης να επιλύει αποτελεσματικά και με λειτουργικούς τρόπους τα προβλήματα του. Η ψυχική υγεία διαδραματίζει επίσης πολύ μεγάλο ρόλο στην ποιότητα ζωής, που έχει κάθε άνθρωπος καθώς μια ισορροπημένη ψυχική κατάσταση οδηγεί σε ευεξία, αρμονία και ικανοποίηση από την ζωή (Οικονόμου, Κοκκώση, Τριανταφύλλου & Χριστοδούλου, 2001).

Προκειμένου λοιπόν ένα άτομο να μπορεί να χαρακτηρίζεται από ψυχική υγεία, πρέπει να υπάρχει απουσία ψυχικής νόσου ή κλινικό κριτήριο. Σύμφωνα με αυτό, ένας άνθρωπος θεωρείται ψυχικά υγιής όταν δεν παρουσιάζει κάποια γνωστή και καθιερωμένη ψυχική διαταραχή. Επιπλέον ένα άτομο κρίνεται υγιές όταν η συμπεριφορά του δεν αποκλίνει από τους κανόνες και τα ιδανικά, που χαρακτηρίζουν την κοινωνία μέσα στην οποία ζει και δρα. Δείγμα δηλαδή ψυχικής υγείας είναι η υιοθέτηση μιας κοινωνικά αποδεκτής συμπεριφοράς και ενός κώδικα ηθικής συμπεριφοράς καθώς και η ύπαρξη αρμονικής συμβίωσης με τους γύρω του. Να μπορεί δηλαδή το άτομο να συνδιαλέγεται ισορροπημένα με τους συνανθρώπους του και να αποκτά ομαλές διαπροσωπικές σχέσεις. Υγιές επιπρόσθετα θεωρείται ένα άτομο, το οποίο χαρακτηρίζεται από λειτουργικότητα και αποτελεσματικότητα, επιτελεί με συνέπεια και προσοχή τις πράξεις του, εκδηλώνει υπευθυνότητα για την συνέπεια αυτών και λειτουργεί με γνώμονα την επίτευξη των στόχων τα ζωής του, βελτιώνοντας διαρκώς με αυτόν τον τρόπο το γνωστικό του υπόβαθρο. Σημαντικό επίσης είναι το άτομο να έχει επίγνωση του κοινωνικού ρόλου, τον οποίο διαδραματίζει, προκειμένου να αναλαμβάνει με μεγαλύτερη υπευθυνότητα διάφορες οικογενειακές, επαγγελματικές και κοινωνικές υποχρεώσεις. Τέλος βασικό χαρακτηριστικό υγείας στο άτομο είναι η εκδήλωση ψυχικής αντοχής σε διάφορα ψυχοπιεστικά ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Η αντοχή αυτή σχετίζεται με το επίπεδο καλλιέργειας και ισχύος του εαυτού, του «εγώ». Όσο πιο ισχυρή είναι η προσωπικότητα του ατόμου, τόσο μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα παρουσιάζει σε διάφορες στρεσογόνες καταστάσεις του περιβάλλοντός του, ενώ εάν παρουσιάζει μειωμένη ψυχική αντοχή δεν ανταπεξέρχεται αποτελεσματικά σε αυτές τις καταστάσεις και πολλές φορές εκδηλώνει ψυχοπαθολογία ζωή (Οικονόμου, Κοκκώση, Τριανταφύλλου & Χριστοδούλου, 2001).

Σύμφωνα τώρα με τον Vaillant (2012), παρατηρούμε ότι η ψυχική υγεία, οδηγεί το άτομο στη αυτοπραγμάτωση και στον προσανατολισμό προς το μέλλον. Για να μπορεί ένα άτομο να χαρακτηρίζεται ψυχικά υγιές, θα πρέπει να διαθέτει επαρκή νοημοσύνη και να έχει επαρκείς και λειτουργικές κοινωνικές δεξιότητες. Πολύ

σημαντικό είναι επίσης να υπάρχει αισιοδοξία και μια θετική αντιμετώπιση των καταστάσεων που προκύπτουν στην ζωή και να μην παρατηρούνται παραίτηση και αρνητικά συναισθήματα στα προβλήματα και στις δυσκολίες. Η υγεία διαφαίνεται επίσης και από την ύπαρξη κάποιων γνωρισμάτων στον χαρακτήρα του ατόμου, όπως ειλικρίνεια, ευγένεια, συγχώρεση, σοφία, δύναμη, θάρρος καθώς και ικανότητα να αγαπήσει κάποιος και να αγαπηθεί. Η εργασία και η επαγγελματική καταξίωση του κάθε ανθρώπου, επηρεάζει επίσης σε μεγάλο βαθμό την ψυχική υγεία του ατόμου, αφού επηρεάζει την δημιουργικότητα και την πνευματικότητά του. Με λίγα λόγια λοιπόν, προκειμένου να γίνει κατανοητός ο όρος ψυχική υγεία, ο συγγραφέας του άρθρου χρησιμοποιεί κάποιους παράγοντες, που κρίνονται απαραίτητοι για την «υιοθέτηση» αυτού του όρου. Καταλήγει λοιπόν ότι για να μπορεί ένα άτομο να βρίσκεται σε μια καλή ψυχική κατάσταση, πρέπει να αξιοποιεί στο μέγιστο τις δυνάμεις και τις δεξιότητες του και να επιδεικνύει θάρρος σε διάφορες εκφάνσεις της ζωής του, να έχει ανεπτυγμένη κοινωνική και συναισθηματική νοημοσύνη, να διαθέτει ανθεκτικότητα και προσαρμοστικότητα σε διάφορες καταστάσεις, να υπάρχει ευημερία και αρμονία στην ζωή του, να χαρακτηρίζεται από ωριμότητα και ανεπτυγμένη συνείδηση καθώς επίσης και από θετικά και υγιή συναισθήματα, που τον οδηγούν στην διαμόρφωση ενός ηθικού και ενάρετου χαρακτήρα. Σε κάποιες περιπτώσεις επίσης η ψυχική υγεία σχετίζεται με την διαμόρφωση θρησκευτικής συνείδησης και με την συμμετοχή σε διάφορες θρησκευτικές πρακτικές, ενώ σε άλλες λειτουργεί ανεξάρτητα από αυτά. Τέλος ένα άτομο, χαρακτηρίζεται από υγιή και ισορροπημένη ψυχική υγεία, όταν παρουσιάζει συναισθηματική, κοινωνική και ψυχολογική ευεξία (Jovanovic, 2015).

Σε επόμενα κεφάλαια που θα ακολουθήσουν θα προσπαθήσουμε να αποσαφηνίσουμε την σύνδεση αυτών των εννοιών και να δούμε κατά πόσο η Θρησκεία και γενικά η έννοια της Θρησκευτικότητας και της Πνευματικότητας σχετίζονται με μια καλή ψυχική και σωματική υγεία. Με λίγα λόγια θα γίνει μια προσπάθεια να κατανοήσουμε το αν ένας άνθρωπος πιστεύει ή όχι στην ύπαρξη μιας ανώτερης πνευματικής δύναμης τον βοηθά στην ζωή του και στην καθημερινότητά του, με τις όποιες δυσκολίες εμπεριέχει αυτή, καθώς επίσης και αν του εξασφαλίζει μια πιο ισορροπημένη ψυχική κατάσταση και μια καλύτερη ή όχι ποιότητα ζωής. Στην συνέχεια λοιπόν δίνεται η δυνατότητα να αναγνωριστούν τόσο οι θετικές όσο και οι αρνητικές επιδράσεις της πίστης, που χαρακτηρίζει έναν άνθρωπο, στην ζωή και κατ' επέκταση στην υγεία του.

Κεφάλαιο Δεύτερο

2.Βασικά σημεία Θρησκειών:

Η Θρησκεία, ανέκαθεν αποτελούσε ένα από τα βασικότερα και σημαντικότερα σημεία στην πορεία των ανθρώπων. Άσκησε βαθύτατη επίδραση στην ζωή των ανθρώπων, σε ομάδες και σε πολιτισμούς, καθώς επίσης οδήγησε και σε μερικές από τις ευγενέστερες πράξεις αυτοθυσίας και αλτρουισμού. Αποτελέσει πηγή έμπνευσης για τους καλλιτέχνες, που δημιούργησαν πολλά, μεγάλα αρχιτεκτονικά επιτεύγματα και έργα ζωγραφικής και γλυπτικής και έδωσε το κίνητρο για την ανάπτυξη ηθικών και δεοντολογικών συστημάτων. Η Θρησκεία, βοηθάει τον άνθρωπο να φιλοσοφήσει για την φύση και τον εαυτό, να διερευνήσει τον σκοπό της ζωής και να αντιληφθεί τη θέση και την σημασία του σε αυτή. Επιπρόσθετα προκάλεσε την ανάπτυξη τεχνικών μεταβολής της συνείδησης, όπως ο διαλογισμός, η προσευχή, η ενατένιση και οι τελετουργίες, γεγονός που ενίσχυσε την θρησκευτική πίστη του ανθρώπου και την επικοινωνία του με την Θεία Δύναμη. Γίνεται λοιπόν κατανοητό ότι η ίδια η Θρησκεία από μόνη της, καθόρισε σε μεγάλο βαθμό την ζωή, την καθημερινότητα και τον τρόπο στάσης και συμπεριφοράς των ανθρώπων, με αποτέλεσμα να έχει σοβαρές επιδράσεις στην ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου. Παρατίθενται λοιπόν κάποιες Θρησκείες και τα βασικά χαρακτηριστικά τους, που υποδεικνύουν το βαθμό επιρροής των ανθρώπων από αυτές καθώς και τη φιλοσοφία που χαρακτηρίζει τον κάθε άνθρωπο, ανάλογα με το θρησκευτικό δόγμα που ασπάζεται.

2.1.Ινδουισμός:

Σε αντίθεση με άλλες Θρησκείες, που θα δούμε στην συνέχεια, ο ινδουισμός δεν έχει ιδρυτή, δεν χαρακτηρίζεται από συγκεκριμένο δόγμα και δεν χαρακτηρίζεται από συγκεκριμένη οργάνωση. Θεωρείται μια «αιώνια» Θρησκεία και χαρακτηρίζεται από μια τεράστια ποικιλία δογμάτων, θρησκευτικών και λατρευτικών πρακτικών και τρόπων ζωής, καθώς και από μια αξιοσημείωτη ικανότητα να συμπεριλαμβάνει και να ενσωματώνει καινούργιες μορφές θρησκευτικής έκφρασης και νέες θρησκευτικές αντιλήψεις. Ο καλύτερος ορισμός για τον Ινδουισμό είναι ότι αποτελείται από ένα άθροισμα Θρησκειών, που αναπτύχθηκαν μετά την εγκατάσταση ινδοευρωπαϊκών φυλών στην Βόρεια Ινδία πριν από τρεις με τέσσερις χιλιάδες χρόνια. Αν και άλλες

Θρησκείες παρουσιάζουν ιστορία χιλιάδων χρόνων, όπως ο χριστιανισμός και ο ιουδαϊσμός, το βασικό γνώρισμα του Ινδουισμού είναι ότι όλα τα ιστορικά στάδια, μέσα από τα οποία πέρασε είναι ταυτόχρονα εμφανή, γεγονός που δείχνει ότι αποτελεί ένα ενιαίο σύνολο. Η Θρησκεία αυτή, που ονομάζεται Βεδική Θρησκεία, χρονολογείται περίπου μεταξύ 1500 και του 200 π.Χ. και βασικό χαρακτηριστικό της ήταν οι θυσίες, σημαντικό μέρος της λατρείας, με τις οποίες οι άνθρωποι έκαναν προσφορές στους Θεούς, για να εξασφαλίσουν την υποστήριξή τους και να μπορούν να διαχειρίζονται τις δυνάμεις του χάους. Βασική έννοια στην Βεδική Θρησκεία, είναι το Βράχμαν, μια ανώτερη πνευματική δύναμη πάνω στην οποία εδραιώνεται το σύμπαν και από την οποία προέρχονται όλα τα όντα, τα οποία ζουν μέσα σε αυτή και επιστρέφουν όταν πεθάνουν. Αν και ο σύγχρονος ινδουισμός, χαρακτηρίζεται από μια ποικιλία ιδεών και τύπων λατρείας, ένα κοινό χαρακτηριστικό των ινδουιστών είναι οι κάστες, οι αγελάδες και το κάρμα (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 56-58).

Αρχικά λοιπόν γίνεται μια αναφορά στο σύστημα των καστών. Αν και σε όλες τις κοινωνίες πραγματοποιείται ένας διαχωρισμός των ανθρώπων σε διάφορα κοινωνικά στρώματα, στην Ινδία παρατηρείται ένα ιδιαίτερα «έντονο σύστημα κοινωνικής διαστρωμάτωσης». Από τα αρχαία χρόνια υπήρχαν τέσσερα κοινωνικά στρώματα, οι ιερείς (βραχμάνοι), οι πολεμιστές, οι γεωργοί-έμποροι-επαγγελματίες και τέλος οι υπηρέτες. Στην Ινδική λοιπόν Θρησκεία, οι άνθρωποι χωριζόντουσαν σε κάστες, σε μικρές δηλαδή και κλειστές κοινωνικές ομάδες και επηρέαζαν σε μεγάλο βαθμό τη θρησκευτική, κοινωνική και πολιτική ζωή. Μέχρι τον προηγούμενο αιώνα υπήρχαν περίπου 3.000 διαφορετικές κάστες. Οι κάστες σχετίζονται με συγκεκριμένα επαγγέλματα. Κάθε κάστα έχει τους δικούς της κανόνες, που επηρεάζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά και τις διάφορες πρακτικές λατρείας και ρυθμίζει διάφορους παράγοντες, όπως ποιόν θα παντρευτούν τα μέλη της, τι θα φάνε, με ποιον θα αποκτήσουν διαπροσωπικές σχέσεις και τι επάγγελμα μπορούν να εξασκήσουν.

Βασικές θρησκευτικές έννοιες στο σύστημα των καστών είναι οι έννοιες του «καθαρού» και του «ακάθαρτου», που χαρακτηρίζουν τον ινδουισμό. Για ένα βραχμάνο, ό,τι σχετίζεται με σωματικά και υλικά πράγματα είναι ακάθατο. Αν το ίδιο το άτομο θεωρηθεί ακάθατο, είτε λόγω των πράξεων του, είτε λόγω της επαφής με άτομα εκτός κάστας ή κατώτερης κοινωνικής διαστρωμάτωσης, μπορεί να εξασφαλίσει την «κάθαρση», μέσω μιας σειράς πρακτικών που πραγματοποιούνται στα πλαίσια της κοινωνίας. Η πιο γνωστή παραδοσιακή μέθοδος κάθαρσης είναι με το νερό ενός ιερού ποταμού της Ινδίας, του Γάγγη. Οι νόμοι που σχετίζονται με την

«καθαρότητα», αποτελούν τη βάση, για το δικαίωμα της εργασίας μέσα στην κοινότητα. Υπάρχουν ορισμένες εργασίες, που είναι τόσο ακάθαρτες, όπου μόνο συγκεκριμένες κάστες μπορούν να ασχοληθούν με αυτές, βοηθώντας άλλες ομάδες να εξασφαλίσουν και να διατηρήσουν την καθαρότητά τους. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι μόνο οι κάστες, που στοχεύουν στην εξασφάλιση της καθαρότητας τους, μπορούν να «έρθουν σε επαφή» με τις ανώτερες πνευματικές δυνάμεις. Για να πραγματοποιηθεί αυτό, πρέπει να υπάρχουν και κάποιες κάστες, οι οποίες να είναι ακάθαρτες. Βέβαια όλοι οι άνθρωποι επωφελούνται από την «καθαρότητα», καθώς όλοι οι Ινδουιστές, μπορούν να παρακολουθούν τις τελετουργίες που λαμβάνουν χώρα. Μια από τις χειρότερες τιμωρίες που μπορεί να επιβληθεί σε έναν Ινδουιστή, είναι να διωχθεί από την κάστα στην οποία ανήκει, κάτι το οποίο μπορεί να συμβεί σε περιπτώσεις ακραίων εγκλημάτων. Τέλος μπορούμε να αναφέρουμε ότι το κατώτερο στρώμα στο σύστημα των καστών είναι οι «απόβλητοι» ή «παρίες», που ασχολούνται με τις πιο ταπεινές εργασίες, όπως είναι ο καθαρισμός των δρόμων, η κατεργασία δερμάτων και η διάπραξη εγκλημάτων (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 58-60).

Σημαντική θεωρείται στον Ινδουισμό και η αγελάδα, που θεωρείται ένα ιερό ζώο και λατρεύεται σε διάφορες θρησκευτικές πρακτικές. Πιθανώς σχετίζεται με την «λατρεία της γονιμότητας», ενώ στις Βέδες υπάρχουν ύμνοι προς τιμήν της αγελάδας, η οποία προσφέρει στον άνθρωπο όλα τα απαραίτητα αγαθά, για να διατηρηθεί η ζωή. Σύμφωνα με την Θρησκεία του Ινδουισμού η αγελάδα θεωρείται «καθαρότερη» από τον βραχμάνο. Επικρατεί γενικά η άποψη ότι όταν κάποιος αγγίξει μια αγελάδα εξαγνίζεται τελετουργικά, καθώς επίσης και τα προϊόντα που παράγονται από την αγελάδα χρησιμοποιούνται σε αρκετές τελετές κάθαρσης. Ως μέσα κάθαρσης θεωρούνται ακόμα και τα κόπρανα και τα ούρα της αγελάδας, τα οποία χρησιμοποιούνται εξίσου σε διάφορες τελετουργίες. Πέρα από την αγελάδα, οι Ινδουιστές θεωρούν επίσης ιερά ζώα τον πίθηκο, τον κροκόδειλο και το φίδι και γενικότερα δεν θεωρούν αποδεκτό να σκοτώσουν οποιοδήποτε ζωντανό. Αυτό οδήγησε πολλούς Ινδουιστές στην χορτοφαγία και οδήγησε μια κοινωνία βασισμένη στην ειρήνη και στην αλληλεγγύη και όχι στη βία (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 61).

Στην συνέχεια θα επισημανθεί η σημασία του κάρματος και της μετεμψύχωσης στην Ινδουιστική Θρησκεία. Κεντρική στην φιλοσοφία των Ινδουιστών είναι η θεωρία ότι η ψυχή είναι αθάνατη. Ο Ινδουιστής πιστεύει πως μετά τον θάνατο του ανθρώπου, η ψυχή ξαναγεννιέται και τοποθετείται σε ένα καινούργιο ζωντανό σώμα. Μπορεί να γεννηθεί σε ανώτερη ή κατώτερη κάστα ή ακόμα και σε

ένα ζώο. Βασική έννοια σε αυτή την Θρησκεία είναι το κάρμα, που σημαίνει «πράξη». Αυτή η πράξη αναφέρεται σε σκέψεις, λόγια και συναισθήματα του ατόμου. Κατά τον Ινδουισμό αλλά και τον Βουδισμό, το κάρμα αναφέρεται στην έννοια της σχέσης μεταξύ αιτίας και αποτελέσματος, προσδιορίζοντας ότι κάθε πράξη είναι αποτέλεσμα αιτίας του παρελθόντος και συγχρόνως αιτία άλλων πράξεων που θα πραγματοποιηθούν στο μέλλον. Με αυτόν τον τρόπο ο νόμος του κάρμα σχετίζεται με τον νόμο του αιτίου και του αιτιατού, με τον νόμο της δράσης και αντίδρασης καθώς επίσης και με τον νόμο της δικαιοσύνης και της ισορροπίας. Η πεποίθηση ότι όλες οι πράξεις έχουν συνέπειες και ότι αυτές οι συνέπειες μπορεί να εμφανιστούν μετά τον θάνατο, δεν συναντάται μόνο στον ινδουισμό. Η ιδιαιτερότητα σε αυτή την πεποίθηση, έγκειται στο γεγονός ότι όλες οι πράξεις μιας μόνο ζωής και η συνείδηση που έχει το άτομο σε αυτή, αποτελούν την βάση για την επόμενη. Ο Ινδουισμός γενικά δεν ασπάζεται την «τυφλή μοίρα» ή «Θεία Πρόνοια», καθώς υποστηρίζει ότι η ευθύνη για την ζωή και για την επόμενη μετεμψύχωση είναι μόνο δικιά του. Πρέπει οι πράξεις του να είναι ενάρετες, προσεχτικές και σωστές, καθώς τα αποτελέσματα αυτών θα επηρεάσουν και θα καθορίσουν την επόμενη ζωή του. Επιπλέον οι Ινδουιστές υποστηρίζουν ότι οτιδήποτε ζει κάποιος σε αυτή την ζωή είναι αποτέλεσμα των πράξεών του σε μια προηγούμενη ζωή. Σημαντικό είναι επίσης το άτομο να διαθέτει την ελευθερία αλλά και την νόηση να βελτιώνει το κάρμα του, τις πράξεις του και να στοχεύει σε μια καλύτερη ζωή στην επόμενη μετεμψύχωση που θα ακολουθήσει (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 60-63).

Επιπρόσθετα ένα ακόμα σημαντικό σημείο του Ινδουισμού, που αξίζει να αναφερθεί είναι ότι κυριαρχούν τρεις κύριες τάσεις, τρία διαφορετικά μονοπάτια για την λύτρωση και την σωτηρία. Στον σύγχρονο λοιπόν Ινδουισμό έχουμε την οδό της θυσίας, την οδό της γνώσης και την οδό της αφοσίωσης, όπου και οι τρεις βασίζονται στο δόγμα του κάρμα. Αρχικά λοιπόν παρατηρούμε ότι η οδός της Θυσίας, έχει να κάνει με τις ανθρώπινες πράξεις και το αποτέλεσμα αυτών(κάρμα), καθώς επίσης και με διάφορες τελετουργικές πρακτικές, όπως οι θυσίες. Στην Ινδουιστική Θρησκεία οι θυσίες ήταν απαραίτητες για την εξασφάλιση της γονιμότητας και για την διατήρηση της τάξης και της αρμονικής συνύπαρξης. Πιο απλά λοιπόν, θυσιάζοντας ο άνθρωπος και εκτελώντας καλές και ηθικές πράξεις μπορούσε να αποκτήσει εγκόσμια ευτυχία, καλή υγεία, χρήματα και πολλά γερά παιδιά. Το κυριότερο όμως είναι ότι μέσω αυτής της οδού το άτομο μπορούσε να επιτύχει τον κύριο στόχο του Ινδουισμού, την «απαλλαγή από τον φαύλο κύκλο των μετεμψυχώσεων».

Στην συνέχεια έχουμε την οδό της γνώσης, όπου μεγάλη σημασία έχει να κατανοήσει το άτομο τον πραγματικό λόγο της ύπαρξης του σε αυτό το σύμπαν. Ο άνθρωπος μόνο όταν αποκτήσει τις σωστές γνώσεις για την ζωή και τον εαυτό του, θα καταφέρει να απελευθερωθεί από τον φαύλο κύκλο των μετεμψυχώσεων. Η γνώση αυτή, βοηθάει επίσης το άτομο να κατανοήσει ότι η ανθρώπινη ψυχή (άτμαν), είναι ένα με το υπέρτατο (βραχμάν). Το βράχμαν είναι η κυρίαρχη αρχή του σύμπαντος μια ανώτερη δύναμη, ένα πνεύμα που διαπερνά τα πάντα και επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τον άνθρωπο και την ψυχή του. Το άτομο λοιπόν μπορεί να αποδεσμευτεί από τον κύκλο των μετεμψυχώσεων, μόνο όταν γνωρίσει και κατανοήσει την μοναδικότητα της ψυχής του (ατμαν) αλλά και του υπέρτατου όντος(Βράχμαν), που τον καθοδηγεί στην ζωή του. Και αυτό μπορεί να συμβεί, γιατί το άτομο πέρα από την ανθρώπινη και υλική διάσταση, χαρακτηρίζεται και από μια άυλη και θεϊκή υπόσταση.

Τέλος έχουμε την οδό της αφοσίωσης, όπου ήδη από τον 3ο αιώνα π.Χ. η τρίτη αυτή οδός, εκφράστηκε σε ένα ποίημα με θρησκευτικές αντιλήψεις και πεποιθήσεις, την Μπαγκαβάντ – Γκίτα. Πολύ σημαντικό σε αυτό το σημείο είναι ο ασκητισμός, που βοηθάει το άτομο να ζει αρμονικά, καθώς επίσης να σκέφτεται, να συμπεριφέρεται και να δρα με λειτουργικούς και ωφέλιμους τρόπους. Η Μπαγκαβάντ – Γκίτα υποστηρίζει ότι αν ο άνθρωπος αφοσιωθεί στον Θεό και ενεργεί, με γνώμονα όχι το προσωπικό συμφέρον και το κέρδος θα απαλλαγεί από τον κύκλο των μετεμψυχώσεων και θα απολαύσει την ευεργεσία της θείας χάριτος. Η Μπαγκαβάντ – Γκίτα λοιπόν βοηθάει στην οικοδόμηση μιας πιο προσωπικής σχέσης με το Θεό, μιας σχέσης αγάπης, που προσανατολίζει το άτομο στο ηθικό, στο σωστό και στην αλήθεια. Βέβαια η Μπαγκαβάντ – Γκίτα δεν απορρίπτει την θυσία, την υλική προσφορά και την γνώση του θρησκευτικού δόγματος, καθώς γίνεται κατανοητό ότι υπάρχει ο ένας Θεός που δέχεται την προσφορά του ανθρώπου. Για να μπορέσει λοιπόν το άτομο να γνωρίσει και να σώσει τον εαυτό του από την διαδικασία της μετεμψύχωσης είναι σημαντική η πίστη σε μια ανώτερη, πνευματική δύναμη, της οποίας την ευεργετική επίδραση αναγνωρίζει στην ζωή του (Γκάρντερ, 1989 / 2010,σ. 63-66).

Αξιοσημείωτο επίσης σε αυτό το θρησκευτικό δόγμα είναι το γεγονός ότι θεωρείται πιο σημαντικό το τι πράττει κάποιος, παρά το τι πιστεύει. Οι περισσότεροι άνθρωποι που ασπάζονται τον Ινδουισμό, αποδέχονται ένα κοινό dharma, δηλαδή ένα σύνολο κανόνων και καθηκόντων. Το dharma, σημαίνει ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν

υποχρεώσεις απέναντι στην οικογένεια, στην κάστα και στο κοινωνικό σύνολο και ότι κύριος σκοπός πρέπει να είναι η συμμόρφωση προς τους κανόνες και τα καθήκοντα που παρουσιάζονται στην ζωή του αλλά και προς το προσωπικό dharma, που διαφοροποιείται ανάλογα με τον άνθρωπο. Ο ινδουισμός επίσης είναι μια Θρησκεία που θεμελιώνεται συχνά στην πίστη σε έναν αιώνιο Θεό, χαρακτηρίζεται από ισότητα μεταξύ των ανθρώπων αλλά και από ομοιογένεια καθώς επίσης στηρίζεται στην προσαρμογή που παρουσιάζει το άτομο στις αξίες και στις υποχρεώσεις της κάστας, στην οποία ανήκει (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 71).

2.2.Βουδισμός :

Ιδρυτής του Βουδισμού, ήταν ο Σιντάρτα Γκαουτάμα, περίπου το 560 με 480 π.Χ. .Ο Βούδας μέσα από την ασκητική ζωή, την οποία και ασπάστηκε οδηγήθηκε στην «φώτιση», σε ένα σημείο δηλαδή πνευματικής επίτευξης. Ο Βούδας μέσω της φώτισης που πέτυχε, κατανόησε ότι όλος ο πόνος που αισθανόμαστε στην ζωή μας, οφείλεται στην μεγάλη επιθυμία του ανθρώπου να ικανοποιήσει τις επιθυμίες του. Μόνο όταν ο άνθρωπος χαλιναγωγήσει τις επιθυμίες και τα πάθη, που το χαρακτηρίζουν μπορεί να αποφύγει περαιτέρω μετεμψυχώσεις, έναν όρο βασικό στη Θρησκεία του Βουδισμού. Όπως έχουμε ήδη αναφέρει η μετεμψύχωση, αναφέρεται στο γεγονός ότι όταν το σώμα του ανθρώπου πεθάνει, η ψυχή του εισέρχεται σε ένα άλλο σώμα και διανύει έναν συνεχόμενο κύκλο γεννήσεων και θανάτων. Η επόμενη ζωή του εξαρτάται από τις πράξεις, τις αξίες και την συμπεριφορά που είχε στην προηγούμενη. Στην συνέχεια μια ακόμα βασική αρχή στον Βουδισμό, είναι η νιρβάνα (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ.75). Ο Βουδισμός υποστηρίζει ότι αυτά που συμβαίνουν στην ζωή μας είναι παροδικά και εφήμερα, ότι η ζωή είναι γεμάτη πόνο και πάθη καθώς επίσης ότι ο άνθρωπος δεν χαρακτηρίζεται από αυτονομία στην καθημερινότητά του. Ωστόσο υπάρχει κάτι ανώτερο και αιώνιο, κάτι που βρίσκεται πέρα από την δυστυχία που πολλές φορές βιώνει ο άνθρωπος. Στον Βουδισμό αυτό ονομάζεται «νιρβάνα», μια κατάσταση που βοηθάει τον άνθρωπο να απαλλαγεί οριστικά από τον πόνο. Ο συγκεκριμένος όρος σημαίνει «σβήσιμο» και παραπέμπει στον αφανισμό των επιθυμιών, όταν ο άνθρωπος επιτύχει την νιρβάνα. Οι επιθυμίες αυτές, τις οποίες ο άνθρωπος καλείται να εξαλείψει, αφορούν την ανθρώπινη λαγνεία, το μίσος , την απάτη και την δολοπλοκία. Η νιρβάνα βοηθάει τον άνθρωπο να αποδεσμευτεί από έναν φαύλο κύκλο μετεμψυχώσεων και να λυτρωθεί από τα δεινά

της ζωής του και του κόσμου. Για να μπορέσει επίσης να επιτευχθεί η νιρβάνα, μια κατάσταση όπου το κάρμα πλέον δεν υφίσταται και ο νόμος της μετεμψύχωσης δεν ισχύει άλλο για τον άνθρωπο, θα πρέπει ο βουδιστής να οδηγηθεί στην φώτιση, κάτι που επιτυγχάνεται μέσα από επίτευξη μιας ανώτερης πνευματικής κατάστασης και μιας καθαρής συνείδησης (Masel, Schur & Watzke, 2012).

Σύμφωνα με τον Βουδισμό, η ύπαρξη των Θεών είναι αποδεκτή, απλά στην συγκεκριμένη περίπτωση οι Θεοί είναι εφήμεροι όπως ακριβώς και οι άνθρωποι. Η Θρησκεία αυτή υποστηρίζει ακόμα ότι η ψυχή είναι τόσο εφήμερη, όσο και όλα τα πράγματα σε αυτόν τον κόσμο καθώς επίσης η άποψη περί ύπαρξης μιας αιώνιας ψυχής δεν είναι βάσιμη. Μόνο ο θάνατος θεωρείται σίγουρος στην Θρησκεία του Βουδισμού. Αυτό που ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται ως «εγώ» ή ψυχή, στηρίζεται στην «άγνοια», και αυτή η άγνοια έχει άσχημες συνέπειες για την ζωή του, αφού «ικανοποιεί επιθυμίες, οι οποίες δημιουργούν το κάρμα του ανθρώπου και οδηγούν σε ένα φαύλο κύκλο μετεμψυχώσεων» (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ.78). Επιπρόσθετα σημαντικό για τον Βουδισμό είναι ότι υπάρχουν τέσσερις ευγενείς αλήθειες για την δυστυχία. Η πρώτη ευγενής αλήθεια υποστηρίζει ότι «όλα σε αυτόν τον κόσμο είναι πόνος». Η γέννηση, ο θάνατος, η ένωση με το αγαπημένο άλλο, ο χωρισμός είναι πόνος. Ο πόνος αυτός όπως έχουμε αναφέρει προκύπτει από το γεγονός ότι τα πάντα σε αυτόν τον κόσμο είναι εφήμερα και δεν διαρκούν και ότι το ανθρώπινο είδος χαρακτηρίζεται από ανεπάρκεια. Η δεύτερη ευγενής αλήθεια υποστηρίζει ότι «ο πόνος προκαλείται από τις επιθυμίες του ανθρώπου». Ως επιθυμία ορίζεται ο σαρκικός πόθος και η ανάγκη ικανοποίησης των φυσικών του ηδονών. Επειδή όμως αυτές οι επιθυμίες του ανθρώπου δεν μπορούν να ικανοποιηθούν πλήρως, πάντα ο άνθρωπος θα χαρακτηρίζεται από ένα αίσθημα απογοήτευσης. Η τρίτη ευγενής αλήθεια είναι ότι ο άνθρωπος έχει την δύναμη «να αποδεσμευτεί από τις επιθυμίες του». Αυτό μπορεί να επιτευχθεί όταν ο άνθρωπος χαλιναγωγήσει τις επιθυμίες του και «εισέλθει» στον δρόμο της νιρβάνας. Για να μπορέσει όμως ο άνθρωπος να καταστείλει τις επιθυμίες του, θα πρέπει να αντιμετωπίσει την άγνοια που τον χαρακτηρίζει. Πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι η άγνοια του προκαλεί τις επιθυμίες του, οι επιθυμίες του οδηγούν σε συγκεκριμένες πράξεις και συναισθήματα (κάρμα) και οι πράξεις αυτές οδηγούν στην μετεμψύχωση, η οποία τον οδηγεί σε περαιτέρω άγνοια. Τέλος η τέταρτη ευγενής αλήθεια είναι ότι ο άνθρωπος μπορεί να αποδεσμευτεί από την δυστυχία μέσα από το «οκταπλό μονοπάτι», μια οδός που

βοηθάει τον άνθρωπο να χαρακτηρίζεται από υγεία και ισορροπία (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 79-81).

Το «οκταπλό μονοπάτι» λοιπόν είναι μια οδός που βοηθάει το άτομο να ξεφύγει από την δυστυχία, που ενδεχομένως χαρακτηρίζει την ζωή του. Για να μπορέσει ο άνθρωπος να αποδεσμευτεί από την δυστυχία δεν θα πρέπει ούτε να έχει εξωπραγματικές επιθυμίες αλλά ούτε να παρουσιάζει άρνηση του εαυτού του και να μην του επιτρέπει να έχει μια καλή και ευτυχισμένη ζωή. Με λίγα λόγια, σύμφωνα με τον Βουδισμό, ο άνθρωπος στην ζωή του για να μπορεί να ζει ήρεμα και ισορροπημένα θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από κάποιες αρχές, όπως από «ορθή αντίληψη», «ορθή σκέψη», «ορθή ομιλία και πράξη», «από ορθό τρόπο ζωής με λογικές επιδιώξεις» καθώς επίσης και από «ορθή μέριμνα και αυτοσυγκέντρωση». Αρχικά όταν λέμε ορθή σκέψη και αντίληψη, θα πρέπει το άτομο να κατανοήσει τον κόσμο και τον λόγο ύπαρξης του σε αυτόν, να αποδεχτεί τον Βούδα ως ένα ιδεώδες και να ασπαστεί την διδασκαλία του, να καταπολεμήσει τις επιθυμίες του και τα αρνητικά του συναισθήματα, όπως το μίσος και ζήλεια, που τον οδηγούν στην δυστυχία καθώς επίσης να αντιληφθεί ότι το «εγώ» δεν αποτελεί μια ανεξάρτητη οντότητα, αλλά είναι μέρος ενός ενιαίου συνόλου. Επιπρόσθετα σύμφωνα με τις παραπάνω αρχές που αναφέραμε ο άνθρωπος, θα πρέπει να αποφεύγει το ψέμα, το κουτσομπολιό και τα ανούσια ή υβριστικά λόγια, να λέει την αλήθεια και να συμπεριφέρεται ευγενικά και φιλικά προς τους ανθρώπους γύρω του. Το να πράττει κανείς ορθά, συμπεριλαμβάνει επίσης να υπακούει στις πέντε εντολές, που αφορούν όλους τους βουδιστές και θα αναφερθούν διεξοδικά παρακάτω καθώς επίσης να είναι αλτρουιστής και να θέλει να εξυπηρετεί και να βοηθάει τους συνανθρώπους του. Τέλος πολύ σημαντικό είναι να έχει κάποιος σωστές επιδιώξεις στην ζωή του και να μην επηρεάζεται από αρνητικές και καταστροφικές πεποιθήσεις, που μπορεί να μην του φέρουν τα επιθυμητά αποτελέσματα, όπως επίσης να ασχοληθεί με την περισυλλογή και την αυτοσυγκέντρωση, που δίνει την δυνατότητα πλήρους ελέγχου του σώματος και του πνεύματος του ανθρώπου. Μόνο με αυτόν τον τρόπο θα μπορεί να οδηγηθεί το άτομο στον διαλογισμό (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 81-83).

Στον Βουδισμό λοιπόν μια πολύ βασική τεχνική που χρησιμοποιείται είναι ο διαλογισμός. Μέσω του διαλογισμού, το άτομο χαλαρώνει το μυϊκό του σύστημα και με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να συγκεντρωθεί και να εστιάσει σε ένα συγκεκριμένο ζήτημα, αντικείμενο ή ακόμα και στην ίδια του την αναπνοή, χωρίς να επηρεάζεται από διάφορα εξωτερικά ερεθίσματα. Στόχος του διαλογισμού είναι να χαλιναγωγήσει

την «επιφάνεια» του ανθρώπινου μυαλού, όπου σύμφωνα με την βουδιστική ψυχολογία, διεγείρει τις αισθήσεις. Όταν αυτό συμβεί το άτομο δεν έχει αντίληψη χώρου και του χρόνου και μπορεί και κατευθύνει την σκέψη του αλλά και να προσανατολίσει το νου του προς το ζήτημα που έχει επιλέξει όταν το ενδιαφέρει σε μεγαλύτερο βαθμό. Σημαντική σε αυτή την τεχνική είναι και η υπέρβαση του νου και των σκέψεων, όπου το άτομο ξεφεύγει από την πραγματικότητα, συνειδητοποιεί την αλήθεια και αποδεσμεύεται από το κάρμα, το οποίο εμποδίζει την επίτευξη της νιρβάνας. Μέσα από όλη αυτή την διαδικασία το άτομο επιτυγχάνει μια ουσιαστική ενασχόληση με την καλλιέργεια του πνεύματος του, εμβαθύνει στην ουσία των ζητημάτων που απασχολούν την ζωή του και αποκτά πιο λειτουργικούς και δημιουργικούς τρόπους δράσης και σκέψης καθώς επίσης βελτιώνει το νοητικό του επίπεδο και συμπεριφέρεται πιο ισορροπημένα, γαλήνια και αποτελεσματικά (Νατζέμυ, 1992).

Ιδιαίτερα σημαντικό σημείο στον Βουδισμό, είναι οι πέντε εντολές που κυριαρχούν στην θρησκεία αυτή. Η πρώτη εντολή είναι «Να μη βλάπτω κανένα ζωντανό πλάσμα» και υποστηρίζει την έννοια του φιλειρηνισμού μεταξύ των ανθρώπων και των ζώων. Ο άνθρωπος πρέπει να διακατέχεται από ειρηνικά αισθήματα, να μην κάνει κακό σε κανένα ζωντανό πλάσμα και να αναγνωρίζει στην ζωή του την αξία της προσφοράς, της αγάπης και της συμπόνιας. Για τον Βουδισμό η αυτοκτονία, όχι όμως η αυτοθυσία για το όφελος άλλων ανθρώπων, και η έκτρωση θεωρείται ότι παραβιάζουν την εντολή αυτή. Επιπλέον η κρεατοφαγία δεν θεωρείται παράβαση του κανόνα, αρκεί να μην σκοτώνει κάποιος το ζώο με σκοπό να το φάει. Η δεύτερη εντολή είναι «Να μην παίρνω αυτό που δεν μου ανήκει» , κάτι που αναφέρεται στην πράξη της κλοπής αλλά και της πλαστογραφίας. Αυτή η εντολή είναι κυρίως ένας ηθικός νόμος στον οποίο πρέπει να υπακούει ο άνθρωπος κυρίως στην εργασία του. Η τρίτη εντολή είναι «Να μην συμπεριφέρομαι ανεύθυνα όσον αφορά τις σαρκικές απολαύσεις», δηλαδή να μην οδηγείται το άτομο σε πράξεις μοιχείας, αιμομιξίας και βιασμού. Βέβαια παρατηρούμε ότι σε κάποιες κοινωνίες, που ασπάζονταν τον Βουδισμό, επιτρεπόταν η πολυγαμία και η πολυανδρία. Αυτό το οποίο απαγορευόταν και θεωρούταν κατακριτέο ήταν και εξακολουθεί και είναι ακόμα και σήμερα η ομοφυλοφιλία. Στην συνέχεια η τέταρτη εντολή είναι «Να μην ψεύδομαι», όπου για να μπορέσει έναν Βουδιστή να έχει μια σωστή συμπεριφορά, δεν θα πρέπει να ψεύδεται, να κουτσομπολεύει, να κακολογεί και να κάνει υβριστικά σχόλια σε άλλους ανθρώπους. Αντίθετα θα πρέπει να φέρεται με γνώμονα την

αλήθεια, την αγάπη και το ενδιαφέρον για τον άλλον ή ακόμα και να σιωπά, κάτι που είναι εξίσου αποδεκτό στον Βουδισμό. Τέλος η πέμπτη εντολή αναφέρει «Να μην παρασύρομαι από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά», αφού οδηγεί τον άνθρωπο σε μια πνευματική και σωματική σύγχυση, δεν τον αφήνει να προσανατολιστεί προς τους κανόνες της κοινωνίας του και να αποκτήσει μια ηθική και ενάρετη προσωπικότητα (Γκάαρντερ, 1989 / 2010, σ. 85-87).

Στην σημερινή εποχή διακρίνονται δύο βασικές τάσεις στην Θρησκεία του Βουδισμού. Αυτές είναι ο βουδισμός «Θεραβάντα», «η σχολή των πρεσβυτέρων» και ο βουδισμός «Μαχαγιάννα», «το μέγα όχημα». Αρχικά λοιπόν η «Θεραβάντα», θεωρείται ότι αφορά «την αυθεντική μορφή» του Βουδισμού. Δίνει μεγάλη βάση στην προσωπική σωτηρία και λύτρωση μέσα από την διαδικασία του διαλογισμού. Ο άνθρωπος πρέπει από μόνος του να βοηθήσει τον εαυτό του να εξελιχθεί και να αποδεσμευτεί από τον φαύλο κύκλο των μετεμψυχώσεων. Τον βουδισμό «θεραβάντα» λοιπόν τον αποκαλούμε «θρησκεία της αυτολύτρωσης». Στην συγκεκριμένη Θρησκεία επίσης, ο άνθρωπος ακολουθεί τον Βούδα στην ζωή του, σαν οδηγό και δάσκαλο, που τον επηρεάζει και τον κατευθύνει. Δεν αποδίδεται βέβαια σε αυτόν κάποια λατρεία, και δεν είναι σε θέση να σώσει τους ανθρώπους. Βοηθάει όμως και δείχνει στους ανθρώπους τον τρόπο, μέσω του οποίου θα οδηγηθούν στην σωτηρία και στην νιρβάννα. Η κυρίαρχη ιδέα στον «Θεραβάντα», είναι ότι το ίδιο το άτομο είναι υπεύθυνο να εξελιχθεί ηθικά, θρησκευτικά και πνευματικά, μέσα από έναν δύσκολο και συνεχόμενο αγώνα με τον εαυτό του. Μόνο μέσα από μια προσπάθεια ενδοσκόπησης και ουσιαστικής ενασχόλησης με τον εαυτό και το πνεύμα του, θα μπορέσει να κατανοήσει, να καλλιεργήσει την προσωπικότητά του και κατ' επέκταση να υπάρξει σωτηρία και ηθική τελείωση (Γκάαρντερ, 1989 / 2010, σ. 94-95).

Η δεύτερη βασική τάση στην θρησκεία του Βουδισμού είναι ο Βουδισμός "Μαχαγιάννα". "Μαχαγιάννα", σημαίνει το "μέγα όχημα" ή το "μέγα αγγείο". Οι χαρακτηρισμοί αυτοί αντιπροσωπεύουν, τις πεποιθήσεις των ανθρώπων στο Βορρά, οι οποίοι πιστεύουν ότι μέσω αυτής της οδού ("Μαχαγιάννα"), μπορούν να λυτρωθούν και να εξασφαλίσουν ηρεμία και γαλήνη στην ζωή τους. Γενικά παρατηρούνται αρκετές διαφορές μεταξύ αυτών των δυο τάσεων στον Βουδισμό. Στον Βουδισμό "Θεραβάντα" που ονομάζεται διαφορετικά και "χιναγιάννα", δηλαδή "μικρό όχημα", λίγοι μόνο μπορούν να οδηγηθούν στην σωτηρία. Στην συγκεκριμένη τάση ο άνθρωπος βασίζεται στον εαυτό του για να λυτρωθεί και ο Βούδας και η

διδασκαλία του αποτελούν μόνο ένα ιδεώδες , όπου καλείται να ασπαστεί, για να αυτοεξυπηρετηθεί. Αντίθετα στον Βουδισμό "Μαχαγιάνα", το άτομο αντιλαμβάνεται ως "σωτήρα" του, τον Βούδα και δεν στηρίζεται στον εαυτό του για να εξελιχθεί πνευματικά και ηθικά. Συγκεκριμένα ο "Μαχαγιάνα" υποστηρίζει ότι "Όλοι οι πιστοί μπορούν να αφοσιωθούν στον Βούδα και να σωθούν με την χάρη του» (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ.95).

Στην Θρησκεία αυτή, βασικό ιδεώδες για κάθε άνθρωπο είναι να γίνει «άρχατ», δηλαδή να αποδεσμευτεί από τον γήινο κόσμο και να εισέλθει στον δρόμο της νιρβάνας. Βέβαια βασική πεποίθηση για τον «Μαχαγιάνα» είναι ο άνθρωπος να μην ενδιαφέρεται αποκλειστικά για την δική του λύτρωση, αλλά να επιδεικνύει μια αλτρουιστική συμπεριφορά και να έχει ως σκοπό της ζωής του την σωτηρία όλων. Το θρησκευτικό ιδεώδες στον βουδισμό «Μαχαγιάνα», είναι ο μποντισάτβα, ο οποίος αφού επιτύχει την φώτιση (bodhi), δεν οδηγείται στην νιρβάνα, προκειμένου να βοηθήσει και τους άλλους να σωθούν από τον φαύλο κύκλο των μετεμψυχώσεων και να φωτιστούν. Μποντισάτβα θεωρείται μια «φωτισμένη ύπαρξη», η οποία αντιστέκεται στην νιρβάνα και στην φώτιση, καθώς επίσης στο να γίνει Βούδας. Ο μποντισάτβα δεν εισέρχεται δηλαδή στον δρόμο της νιρβάνας, προτού όλα τα ανθρώπινα όντα αποδεσμευτούν από τον φαύλο κύκλο των μετεμψυχώσεων. Βασικά χαρακτηριστικά αυτής της ύπαρξης είναι η «συμπόνια» και ο «αλτρουισμός». Επιδεικνύει μόνο καλοσύνη απέναντι στα ανθρώπινα όντα και ενδιαφέρεται ουσιαστικά να τους οδηγήσει στην λύτρωση, στην σωτηρία και την φώτιση. Τέλος ο μποντισάτβα, έχει ξεπεράσει την «έννοια» του εγώ και του ατομικισμού και δεν αποδέχεται τον εαυτό του ως μια ανεξάρτητη ύπαρξη από τους υπόλοιπους ανθρώπους. Βασικό του μέλημα είναι να μεταδώσει στους άλλους ανθρώπους, μέρος από το καλό κάρμα που τον χαρακτηρίζει, στην προσπάθεια τους να αποδεσμευτούν από την μετεμψύχωση και να επιτύχουν νιρβάνα (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 97).

2.3.Ταοϊσμός:

Ο Ταοϊσμός στηρίζεται στο βιβλίο «Τάο Τε Τσινγκ», που μεταφράζεται ως «το βιβλίο του τάο και του τε». Πιο συγκεκριμένα η έννοια «τάο», σημαίνει «αρμονία του σύμπαντος», ενώ η έννοια «τε», σημαίνει «κίνητρο ζωής» και αποτελούν αρχαίες κινέζικες εκφράσεις. Η σημαντικότερη αρχή στο ταοϊσμό ήταν και εξακολουθεί να είναι το «τάο». Σύμφωνα με τον Κομφούκιο το «τάο» είναι «η τάξη και η αρμονία

του σύμπαντος», την οποία ο άνθρωπος καλείται να ακολουθήσει στην ζωή του για να είναι ισορροπημένος και ευτυχισμένος. Από την άλλη πλευρά ο Λάο – Τσε υποστήριξε ότι το «τάο», ήταν «η αρμονία του κόσμου, και συγκεκριμένα του φυσικού κόσμου». Η φύση δηλαδή να χαρακτηρίζεται από μια γαλήνη και μια ηρεμία, όπου το άτομο να μπορεί εξελίσσεται διαρκώς και να διακατέχεται από αρετές, όπως αγάπη, συμπόνια, κατανόηση και αλήθεια. Επίσης το «τάο», θεωρείται ως η πηγή, μέσω της οποίας δημιουργούνται και εξελίσσονται όλα τα πράγματα και οι καταστάσεις. Αρκετές φορές το «τάο», χαρακτηρίζεται και ως «Ουρανός», δηλαδή του αποδίδεται και μια θεϊκή υπόσταση, χωρίς βέβαια να αποτελεί ένα Θεό.

Στην συνέχεια ο Λάο – Τσε, θεωρούσε ότι το «τάο», ήταν αδύνατο να περιγραφεί με έναν άμεσο, λογικό και κατανοητό τρόπο. Συγκεκριμένα διατύπωσε «το τάο που μπορεί να περιγραφεί, δεν είναι το αληθινό τάο». Μέσα από αυτήν την φράση κατανοούμε ότι ο άνθρωπος δεν είναι σε θέση να αντιληφθεί και να διερευνήσει την πραγματική φύση του «τάο». Δεν μπορεί να αξιοποιήσει το πνεύμα του για να κατανοήσει την αρχή του. Αυτό που απαιτείται, είναι το άτομο να διαλογιστεί, να οδηγηθεί σε μια κατάσταση πνευματικής ηρεμίας και γαλήνης, να αποδεσμευτεί από συλλογισμούς που αφορούν εξωτερικά ερεθίσματα (κέρδος) και να ασχοληθεί ουσιαστικά με την καλλιέργεια του πνεύματος του. Μόνο με αυτόν τον τρόπο, θα καταφέρει να επιτύχει ενότητα με το «τάο» και έχει το κίνητρο για μια καλύτερη και πιο ισορροπημένη ζωή (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 111-112).

Στην συνέχεια επισημαίνεται ότι η Θρησκεία του Ταοϊσμού, υποστηρίζει την αδράνεια και την παθητικότητα και όχι την ενεργητικότητα, όσον αφορά τον άνθρωπο. Θεωρείται λοιπόν ότι η πιο αρεστή και σοφή πράξη για έναν άνθρωπο είναι η λεγόμενη «μη- πράξη». Αυτή η άποψη επηρέασε και διαμόρφωσε σε σημαντικό βαθμό, την κοινωνική κατάσταση και πραγματικότητα στην Θρησκεία του Ταοϊσμού. Ενώ ο Κομφούκιος προσπαθούσε να μορφωθεί ο άνθρωπος και να αποκτήσει γνώσεις, διευρύνοντας με αυτό τον τρόπο το γνωστικό και πνευματικό του επίπεδο, ενώ ο Λάο – Τσε παρακινούσε τον άνθρωπο να μείνει άδολος, παθητικός και άβουλος. Αν λοιπόν και ο Κομφούκιος επιθυμούσε συγκεκριμένη νομοθεσία και πολιτικά συστήματα, ο Λάο – Τσε από την άλλη επεδίωκε την λιγότερη δυνατή ανάμειξη του ανθρώπου στην φυσική εξέλιξη των πραγμάτων και στην πολιτική ζωή. Ο Κομφούκιος λοιπόν αποζητούσε μια ικανή και ενεργή διοίκηση, που θα προωθούσε την εξέλιξη της κοινωνικής ζωής των ανθρώπων, ενώ ο Λάο – Τσε υποστήριξε ότι η διοίκηση και η πολιτικοποίηση των ανθρώπων, μόνο κακό θα μπορούσε να

προκαλέσει στην ζωή τους. Όπως αναφέρεται και στο Τάο Τε Τσινγκ, «όσο περισσότεροι νόμοι και εντολές υπάρχουν, τόσο περισσότεροι κλέφτες και ληστές». Μέσα από αυτό λοιπόν καταλήγουμε ότι για τον Λάο – Τσε η ιδανική πολιτεία είναι μια μικρή κοινότητα, όπως υπήρχαν τα παλιότερα χρόνια, όπου οι άνθρωποι ζούσαν ειρηνικά και ευτυχισμένα, δεν προκαλούσαν συγκρούσεις και διαμάχες με τους άλλους ανθρώπους και είχαν σκοπό να βοηθούν και να εξυπηρετούν τον συνάνθρωπο. Σε αυτή την πολιτεία, ο ηγέτης – αρχηγός θα πρέπει να είναι φιλόσοφος, όπου θα χαρακτηρίζεται από «παθητικότητα» και «αμεριμνησία», στοιχεία που θα προσπαθήσει να εμψυχήσει και στους άλλους ανθρώπους (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 113).

Σύμφωνα με τον Ταοϊσμό, όταν ένα άτομο παραμένει παθητικό, διατηρεί την ζωή του υγιή και άφθαρτη για πολύ καιρό. Αυτό ερμηνεύθηκε ως πιθανότητα μείωσης του άγχους που βιώνει κάποιος και αύξησης της ζωής, δηλαδή μακροζωία. Έτσι λοιπόν οι άνθρωποι ασχολήθηκαν με το να γίνουν αθάνατοι. Οι ταοϊστές φιλόσοφοι πέρα από τον διαλογισμό, που αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι στην ζωή τους, ασχολούνται με την μαγεία και επιδίδονται σε δοκιμασίες ανακάλυψης της αιώνιας ζωής. Συγκεκριμένα η μαγεία είναι η προσπάθεια του ανθρώπου να ελέγξει τις ανώτερες δυνάμεις της φύσης. Με τις μαγικές τελετουργίες ο άνθρωπος προσπαθεί να υποχρεώσει τις ανώτερες πνευματικές δυνάμεις να τον βοηθήσουν να επιτύχει τον στόχο του, που συνήθως είναι κάτι χειροπιαστό. Ο Ταοϊσμός αποτελεί μια λαϊκή Θρησκεία, βασισμένη στο Λάο – Τσε, που έχει τους δικούς της θεούς, ναούς, ιερείς και μοναχούς. Περιλαμβάνει επίσης πολυσύνθετες τελετές, με επιρροές από την βουδιστική πρακτική, με παρελάσεις, με προσφορά τροφής στους Θεούς καθώς επίσης με τελετουργίες για ζωντανούς και νεκρούς. Τέλος ένας πολύ σημαντικός όρος στην Θρησκεία αυτή είναι ο «αλτροϊσμός», όπου ο άνθρωπος πρέπει να ενδιαφέρεται ουσιαστικά για τον συνάνθρωπο του, να επιδεικνύει συμπόνια και κατανόηση, να τον βοηθάει και να τον στηρίζει σε δύσκολες περιστάσεις της ζωής του, να στοχεύει στην προσφορά και να μην αποζητά προσωπικό όφελος από τις συνδιαλλαγές του (Τσου, 1993).

Επιπρόσθετα, ο Ταοϊσμός αποτελεί μια σπουδαία φιλοσοφο-θρησκευτική παράδοση που εντοπίζεται στην Αρχαία Κίνα περίπου το 217 π.Χ. και στηρίζεται στον μυστικισμό, όπου ο άνθρωπος «αφομοιώνεται», «χάνεται» και γίνεται ένα με την εκάστοτε θεϊκή ύπαρξη ασπάζεται. Ο Ταοϊσμός αποτελούσε ένα οργανωμένο και ολοκληρωμένο σύστημα, όπου οι άνθρωποι που τον ασπάζονταν έκαναν μεγάλες

παρατηρήσεις πάνω στην φύση αλλά και στον ίδιο τον άνθρωπο. Στην Θρησκεία αυτή διαπιστώθηκε η θέση ότι η φύση διέπεται από δύο βασικές δυνάμεις το «γιν» και το «γιαγκ», δηλαδή το «θετικό» και το «αρνητικό». Αν μπορέσει κάποιος να εναρμονίσει την ζωή του και τις πράξεις του με αυτές τις δύο δυνάμεις, θα μπορεί να επιτύχει αρμονία και γαλήνη καθώς επίσης μέσα από την κατάλληλη ηθικο-διανοητική άσκηση, να ασχοληθεί ουσιαστικά με το νου και να εξελίξει το νοητικό του επίπεδο, να ξεφύγει από τον επίγειο κόσμο και να οδηγηθεί στην υπερβατική Πραγματικότητα. Επιπρόσθετα ο Ταοϊσμός, στοχεύει να οδηγήσει το άτομο στην εσωτερική ψυχική υγεία και γαλήνη και στην αισιοδοξία, ώστε να μπορέσει να αντιμετωπίσει πιο λειτουργικά τις διάφορες δυσκολίες του γήινου βίου. Μέσα από αυτή την προσπάθεια, αναπτύχθηκαν σπουδαίες αναπνευστο - σωματικές ασκήσεις όπως το «Ται Τσι Τσουάν», δηλαδή κινητική εναρμόνιση, το «Τσι Κουνγκ», δηλαδή αναπνευστική αναγέννηση καθώς επίσης και ο βελονισμός και τα βότανα, βασικά «εργαλεία» στον τομέα της ιατρικής (Τσου, 1993).

2.4.Μωαμεθανισμός ή Ισλαμισμός :

Ο Ισλαμισμός έχει τις ρίζες του στην Αραβία, θεωρείται η δεύτερη μεγαλύτερη θρησκεία στην Ευρώπη και συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με την αραβική κουλτούρα. Ο κυριότερος λόγος αυτής της σύνδεσης είναι ότι το βιβλίο των μουσουλμάνων, το λεγόμενο «Κοράνι», είναι γραμμένο στα Αραβικά. Ο Ισλαμισμός, έχει εξαπλωθεί σε μεγάλα τμήματα της Αφρικής και της Ασίας, ενώ οι υποστηρικτές του αντιπροσωπεύουν το ένα έβδομο του παγκόσμιου πληθυσμού. Πρόκειται για την δεύτερη μεγαλύτερη θρησκεία του κόσμου μετά τον χριστιανισμό, ενώ λόγω των υψηλών ποσοστών μετανάστευσης που παρουσιάζονται τα τελευταία χρόνια, αποτελεί την κύρια θρησκεία των μειονοτήτων στην Ευρώπη. Η λέξη Ισλάμ σημαίνει «ευσεβής υποταγή» . Η έκφραση αυτή, υποδηλώνει ότι ο άνθρωπος που ασπάζεται τον ισλαμισμό, οφείλει να «παραδοθεί» στην ανώτερη πνευματική δύναμη και να ακολουθεί την θέληση του σε κάθε περίπτωση της ζωής του. Μόνο αν ακολουθήσει αυτή την διαδικασία, μπορεί να χαρακτηριστεί «μουσουλμάνος». Βέβαια κάτι πολύ σημαντικό που οφείλουμε να αναφέρουμε είναι ότι ο Ισλαμισμός δεν περιορίζεται μόνο στο θρησκευτικό – πνευματικό επίπεδο, αλλά επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό και την προσωπική και κοινωνική ζωή του ατόμου. Για να μπορέσει κάποιος να είναι σωστός μουσουλμάνος, θα πρέπει να είναι πιστός σε έναν ανώτερο Θεό και να

ακολουθεί την διδασκαλία του, να είναι συνεπής στις θρησκευτικές του υποχρεώσεις, οι οποίες περιλαμβάνονται στους γνωστούς «πέντε στύλους», να έχει μια ενεργή πολιτική και κοινωνική ζωή, καθώς επίσης να διακατέχεται από ηθικές αξίες, ιδανικά και αρετές, που τον οδηγούν σε υγιείς και ισορροπημένες διαπροσωπικές σχέσεις (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 161-163).

Αρχικά λοιπόν θα αναφερθούμε στον ιδρυτή του Ισλαμισμού, τον Μωάμεθ. Ο Ισλαμισμός άλλωστε είναι γνωστός και ως Μωαμεθανισμός, λόγω της μεγάλης επιρροής του προφήτη Μωάμεθ στην Θρησκεία αυτή. Ο Μωάμεθ, γεννήθηκε στην Μέκκα της Αραβίας και επηρεάστηκε από την πίστη σε έναν ανώτερο Θεό (μονοθεϊσμό), και από Τέλος του κόσμου με την Τελική Κρίση. Το Κοράνι, το ιερό βιβλίο των μουσουλμάνων, αποτελεί την συλλογή των αποκαλύψεων του Μωάμεθ και γράφτηκε μετά τον θάνατο του. Ο Μωάμεθ πήρε τον τίτλο του «προφήτη» ή «αγγελιοφόρου» του Θεού, γεγονός που προκάλεσε την αντίδραση πολλών ανθρώπων στην Μέκκα, που αντιλήφθηκαν τους τίτλους αυτούς, ως μια προσπάθεια του Μωάμεθ να αναλάβει την πολιτική εξουσία της πόλης. Για το λόγο αυτό, εγκατέλειψε την Μέκκα και οδηγήθηκε στην Μεδίνα, όπου έγινε θρησκευτικός και πολιτικός ηγέτης και κατάφερε να ενώσει το μεγαλύτερο μέρος της Αραβίας σε ένα ισλαμικό κράτος, με κεντρική και ενωτική δύναμη μια σημαντική θρησκεία, τον Ισλαμισμό. Ο Μωάμεθ υποστήριζε ότι ο Αλλάχ είναι ο ένας και μοναδικός Θεός. Ο Μωάμεθ επίσης, είναι υπεύθυνος για την ταχύτατη εξάπλωση του Ισλάμ και για την επικράτηση της θρησκείας στην Βόρεια Αφρική. Από τον Βορρά μάλιστα ο Ισλαμισμός κυριάρχησε σε πολλές περιοχές της Ανατολικής και Δυτικής Αφρικής, καθώς επίσης στην Ινδία και στην Ινδονησία (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ.169-162).

Βασική αρχή στον Ισλαμισμό, όπως αναφέρεται και στο Κοράνι, είναι η φράση, «Δεν υπάρχει άλλος Θεός εκτός από τον Αλλάχ, και ο Μωάμεθ είναι ο προφήτης του». Κεντρικό δόγμα λοιπόν στον Ισλάμ, είναι η πίστη σε μία ανώτερη πνευματική δύναμη (μονοθεϊσμός), και η αποκάλυψη του Θεού μέσω του προφήτη Μωάμεθ. Αρχικά λοιπόν πρέπει να αναφέρουμε ότι η λέξη Αλλάχ, είναι η αραβική λέξη που χρησιμοποιείται για τον Θεό. «Al ilah», είναι ο Θεός και ετυμολογικά συνδέεται με την εβραϊκή λέξη «Eloah», που την συναντάμε στην Βίβλο για τον Θεό. Ο Μωάμεθ υποστήριξε την πίστη σε έναν ανώτερο Θεό, «Δημιουργό» και «Κριτή» των ανθρώπων, που δημιούργησε όλη την πλάση, έδωσε ζωή στους ανθρώπους και την τελευταία μέρα θα αναστήσει τους νεκρούς και θα τους κρίνει. Σε αυτή την Θρησκεία δεν απαγορεύεται ο άνθρωπος να χαίρεται και να απολαμβάνει

την ζωή του, αλλά θα πρέπει να θυμάται ότι πρόκειται για μια προετοιμασία για την ζωή που θα ακολουθήσει μετά την Κρίση του Θεού, όπου ο άνθρωπος θα πάει είτε στην Κόλαση, είτε στον Παράδεισο, όπως περιγράφεται και στο Κοράνι. Στην διδασκαλία του Μωάμεθ, η Τελική Κρίση θεωρείται πολύ σημαντική, καθώς διασφαλίζει ότι ο άνθρωπος επιδεικνύει υπευθυνότητα και σύνεση στις πράξεις του και φροντίζει να είναι ενάρετος και ηθικός. Η Κρίση δημιουργεί ακόμα μια αίσθηση υποχρέωσης απέναντι στην κοινότητα, γεγονός που καθιστά το άτομο ένα υπεύθυνο και δραστηριοποιημένο πολίτη. Σε αυτό το σημείο να αναφέρουμε ότι στον Ισλαμισμό, ο Θεός αποκαλείται «στοργικός» και «ελεήμων», και στα σούρα στο Κοράνι πολλές φορές υπάρχουν οι φράσεις «Στο όνομα του Θεού, του ελεήμονα και του φιλεύσπλαχνου». Ο Θεός είναι αυτός που βοηθά και στηρίζει τον άνθρωπο στη ζωή του και τον συγχωρεί. Τέλος μια αξιοσημείωτη ισλαμική έκφραση που εντοπίζεται στις προσευχές των ισλαμιστών είναι η «Αλλαχού ακμπάρ», που σημαίνει ότι «ο Θεός είναι μεγάλος, είναι ο μέγιστος». Αυτό δείχνει ότι ο Θεός είναι ανώτερος όλων, πέρα από αυτά που μπορούμε να κατανοήσουμε, δεν μπορεί να συσχετιστεί με τις ανθρώπινες επιδιώξεις και δεν μοιάζει με τίποτα. Ο άνθρωπος δεν πρέπει να περιμένει τίποτα από τον Θεό και μπορεί μόνο να ελπίζει σε αυτόν προκειμένου να εξασφαλίσει την σωτηρία και την λύτρωση από τα πάθη του (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 169-171).

Ο Θεός μίλησε στον άνθρωπο και έδειξε την παντοδυναμία του και την στοργικότητά του μέσω του προφήτη Μωάμεθ. Ο Μωαμεθανισμός, και συγκεκριμένα ο Μωάμεθ, δεν αποδέχονταν την Αγία Τριάδα, καθώς την θεωρούσαν παραβίαση του μονοθεϊσμού, που αποτελεί βασική αρχή της συγκεκριμένης θρησκείας. Βασική διαφορά μεταξύ Μωαμεθανισμού και Χριστιανισμού αποτελεί το γεγονός ότι το Κοράνι αποτελεί τον λόγο του Θεού σε σχέση με την Βίβλο, και ο Μωάμεθ είναι ένας άνθρωπος, απλά ο μεσάζων των όσων είτε ο Θεός, ενώ η πραγματική αποκάλυψη βρίσκεται στο Κοράνι. Ο Χριστιανισμός από την άλλη υποστήριξε ότι «ο Λόγος έγινε σαρξ και κατοίκησε μεταξύ ημών» και η αποκάλυψη γίνεται στον Ιησού Χριστό. Με άλλα λόγια στον Μωαμεθανισμό, ο λόγος του Θεού είναι το Κοράνι, ενώ στον Χριστιανισμό ο λόγος του Θεού έγινε πρόσωπο και είναι ο υιός του, ο Ιησούς. Δεν μπορούμε λοιπόν να υποστηρίξουμε ότι ο Ιησούς είναι το ίδιο με τον Μωάμεθ, ο οποίος ήταν απλά ένας μεσάζων του λόγου του Θεού, ούτε όμως και το Κοράνι με την Βίβλο, γιατί η Βίβλος είναι ένα ανθρώπινο δημιούργημα, ενώ το Κοράνι όχι. Σημαντική λοιπόν διαφορά ανάμεσα στην Βίβλο και στο Κοράνι είναι ότι η Βίβλος

γράφτηκε μετά το πέρας κάποιων ιστορικών γεγονότων θρησκευτικού περιεχομένου, ενώ από την άλλη πλευρά το Κοράνι δεν αποτελεί ανθρώπινη συγγραφή – γραφή και θεωρείται «άκτιστο», δηλαδή προϋπήρχε αιώνια, πριν από την δημιουργία του ανθρώπινου είδους στον κόσμο και είναι το σημαντικότερο βιβλίο στον Μωαμεθανισμό, ένα βιβλίο με νόμους που δίνει πειθαρχικές οδηγίες για την κοινωνική διακυβέρνηση, για την οικονομία, για το γάμο, την ηθική, την θέση της γυναίκας και πολλά άλλα (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 172).

Σύμφωνα με το Ιερό Βιβλίο των Μουσουλμάνων, το Κοράνι, οι μουσουλμάνοι έχουν κάποιες βασικές υποχρεώσεις στην ζωή τους, που ονομάζονται Πέντε Στύλοι του Ισλάμ (όπως αναφέρεται στον Γκάρντερ, 1989, 2010). Οι Πέντε Στύλοι αφορούν τα βασικά καθήκοντα των ανθρώπων στον Μωαμεθανισμό και είναι η «ομολογία πίστης», η «προσευχή», η «φιλάνθρωπία», η «νηστεία» και το «προσκύνημα στην Μέκκα». Η ομολογία πίστης που υπάρχει στον Μωαμεθανισμό είναι «Δεν υπάρχει άλλος Θεός εκτός από τον Αλλάχ, και ο Μωάμεθ είναι ο προφήτης του». Αυτή η φράση αναφέρεται πολλές φορές από τους μουσουλμάνους κατά την διάρκεια της ημέρας, καθώς επίσης αναφέρεται και από τους «μυναρέδες» κατά την διάρκεια της προσευχής στα τζαμιά. Η φράση αυτή επίσης είναι γραμμένη στους τοίχους των τζαμιών, λέγεται κατά την διάρκεια γέννησης του βρέφους και τέλος απαγγέλλεται στον ετοιμοθάνατο, λίγο πριν φύγει από την ζωή. Η ομολογία αυτή πίστης αποτελεί το κλειδί που ενώνει τους μουσουλμάνους και τους δημιουργεί αισθήματα αδελφότητας, οι οποίοι αποδέχονται την ύπαρξη μιας και μόνο ανώτερης δύναμης, την οποία ασπάζονται, ακολουθούν και προσαρμόζουν τις πράξεις και τις επιδιώξεις τους σύμφωνα με τις επιταγές της, με σκοπό την εύνοιά της στην Τελική Κρίση (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 173).

Στην συνέχεια μια από σημαντικότερες υποχρεώσεις ενός μουσουλμάνου είναι η προσευχή. Στον Μωαμεθανισμό είναι απαραίτητο οι πιστοί να προσεύχονται πέντε φορές την ημέρα. Πριν την πραγματοποίηση αυτών των πέντε προσευχών, προηγείται το κάλεσμα από τους μυναρέδες – πύργους. Απαραίτητη προϋπόθεση για την πραγματοποίηση της προσευχής είναι ο πιστός να είναι καθαρός. Πριν την προσευχή οι μουσουλμάνοι συνήθως καλούνται να πλένουν τα πόδια, τα χέρια και το πρόσωπό τους, ακόμα και στα ειδικά λουτρά που υπάρχουν κοντά στα τζαμιά. Αυτή η ακολουθία κανόνων και η τήρηση αυτής οδήγησε στην επίτευξη ενός υψηλού επιπέδου υγιεινής στις αραβικές κυρίως χώρες, όπου ασπάζονται τον Μωαμεθανισμό. Η προσευχή στο Ισλάμ αποτελεί μια ιδιαίτερα σημαντική τελετουργία, που

προϋποθέτει συγκεκριμένα λόγια και κινήσεις. Βέβαια ένας μουσουλμάνος μπορεί να κάνει και μια προσωπική και ανεξάρτητη προσευχή, όπου απευθύνεται στο Θεό για κάποιο ζήτημα που τον απασχολεί και του ζητάει την βοήθειά του, δοξάζοντας πάντα την χάρη του. Η τελετουργική προσευχή αποτελεί έναν «ύμνο στον Θεό» και όλοι οι πιστοί είναι υποχρεωμένοι να την απαγγέλουν ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Μια από τις βασικές προσευχές των μουσουλμάνων, εντοπίζεται στο Κοράνι (σούρα 1-Εναρκτήριο) και είναι η ακόλουθη (όπως αναφέρεται στον Γκάρντερ, 1989 / 2010):

«Η δόξα ανήκει στον Αλλάχ, τον κύριο όλου του κόσμου,
 Τον Ελεήμονα, τον Φιλάνθρωπο
 Τον Βασιλιά κατά την Ημέρα της Κρίσης
 Σε λατρεύουμε και την βοήθειά σου ζητάμε
 Δείξε μας την ευθεία οδό
 Την οδό εκείνων που τους χάρισες την ευλογία Σου
 Εκείνων που δεν έπεσαν στην οργή Σου
 και που δεν παραστράτησαν.»

Οι πέντε προσευχές που κάνουν οι μουσουλμάνοι κατά την διάρκεια της ημέρας, μπορούν να γίνουν σε οποιοδήποτε μέρος επιλέξουν οι ίδιοι. Οι περισσότεροι έχουν ειδικά χαλάκια προσευχής, ενώ οι κινήσεις των χεριών τους κατευθύνεται πάντα προς την Μέκκα. Οι κινήσεις θεωρούνται εξίσου σημαντικές με τα λόγια, καθώς δείχνουν την υποταγή του ανθρώπου στον Θεό καθώς επίσης ότι το σώμα και η ψυχή είναι εξίσου σημαντικά. Ένας μουσουλμάνος πρέπει επίσης να συμμετέχει στην προσευχή με την κοινότητα, όπου πραγματοποιείται στον χώρο του τζαμιού, τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα. Για την προσευχή αυτή μόνο οι άντρες μπορούν να προσευχηθούν μέσα στον κυρίως χώρο του τζαμιού, ενώ οι γυναίκες είτε πηγαίνουν στον γυναικωνίτη, είτε είναι κρυμμένες πίσω από μια κουρτίνα στο πίσω μέρος του τζαμιού. Προεξάρχων της προσευχής, «ιμάμης» δηλαδή όπως ονομάζεται στον Μωαμεθανισμό, μπορεί να γίνει οποιοσδήποτε ενήλικος άντρας μουσουλμάνος με καλή θρησκευτική μόρφωση, καθώς δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο και οργανωμένο ιερατείο (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 173-176).

Μία άλλη υποχρέωση που έχουν οι μουσουλμάνοι είναι η λεγόμενη φιλανθρωπία. Η φιλανθρωπία είναι ένας υποχρεωτικός φόρος στην περιουσία κάθε μουσουλμάνου. Συνήθως οι πιστοί δίνουν το 2,5 % του εισοδήματός τους, ενώ

μερικοί δίνουν περισσότερα με δική τους θέληση. Σύμφωνα με τον Μωάμεθ αυτό το χρηματικό ποσό πρέπει να δίνεται από τους πλούσιους και να προσφέρεται στους φτωχότερους. Συγκεκριμένα υποστήριζε ότι « αυτός ο φόρος χρησιμοποιείται μόνο για τους φτωχούς και τους στερημένους, για τους φοροεισπράκτορες και γι' αυτούς που η καρδιά τους είναι γεμάτη πίστη , για τη απελευθέρωση των σκλάβων και για την εξόφληση καθυστερούντων οφειλών του λαού, για την προαγωγή του λόγου του Θεού και την διευκόλυνση ταξιδιωτών που βρίσκονται σε ανάγκη». Η πληρωμή αυτή «εξαγνίζει ουσιαστικά θρησκευτικά και νομότυπα την περιουσία ενός μουσουλμάνου». Πιο συγκεκριμένα, όπως αναφέρεται στο Κοράνι πρόκειται για ένα βασικό καθήκον που «ανέθεσε» ο Θεός στον άνθρωπο. Ο παραπάνω φόρος χρησιμοποιείται για την κάλυψη διάφορων κοινωνικών αναγκών και κύριο στόχο είναι να αντιμετωπιστούν οι μεγάλες οικονομικές διαφορές μεταξύ πλούσιων και φτωχών, χωρίς βέβαια να γίνεται επέμβαση στην ιδιωτική περιουσία του καθενός (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ.176).

Επιπρόσθετα βασική υποχρέωση των μουσουλμάνων είναι η νηστεία. Το Κοράνι απαγορεύει στους πιστούς να τρώνε χοιρινό κρέας και να καταναλώνουν οινοπνευματώδη ποτά αλλά δεν επιβάλλει κάποιο είδος ασκητισμού. Η μεγαλύτερη νηστεία είναι το Ραμαζάνι, το οποίο πραγματοποιείται τον ένατο μήνα του μουσουλμανικού σεληνιακού ημερολογίου και κρατά 29 με 30 ημέρες. Κατά την διάρκεια αυτής της νηστείας, από την ανατολή μέχρι την δύση απαγορεύεται το φαγητό, το ποτό, το κάπνισμα και η σεξουαλική επαφή. Για αυτούς που είναι άρρωστοι, βρίσκονται σε κάποιο ταξίδι, για τα παιδιά και τις γυναίκες που βρίσκονται σε εγκυμοσύνη ή κατάσταση γαλουχίας η νηστεία αναβάλλεται μέχρι να βρεθεί ένα άλλο ίσο χρονικό διάστημα για να αναπληρωθεί. Ο μήνας που πραγματοποιείται το Ραμαζάνι είναι ο μήνας όπου πραγματοποιήθηκε η αποκάλυψη του Μωάμεθ και γι' αυτό θεωρείται ότι η νηστεία επιβάλλεται για να ηρεμήσει και να αποστασιοποιηθεί λίγο από την κοινωνική ζωή ο πιστός και να ασχοληθεί ουσιαστικά με το πνεύμα του (Oosterbeek & Klaauw, 2013).

Τέλος μια ακόμα υποχρέωση των μουσουλμάνων είναι το προσκύνημα στην Μέκκα. Από την στιγμή που ένας μουσουλμάνος συμπληρώσει τα 18 έτη της ηλικίας του οφείλει να ταξιδέψει στην Μέκκα μια φορά στην ζωή του για το ετήσιο προσκύνημα, που ονομάζεται «χατζ». Εκεί εντοπίζεται το αρχαιότερο ιερό του Ισλάμ, η Κάαμπα., ένα τετράγωνο κτίσμα με μαύρο ύφασμα, σε μία γωνία του οποίου έχει χτιστεί στον τοίχο η Μαύρη Πέτρα, που έχει τεράστια σημασία για τους

μουσουλμάνους. Τόσο η Μέκκα όσο και η Κάαμπα αποτελούν το κέντρο του κόσμου για τους μουσουλμάνους. Όταν κάποιος λοιπόν θέλει να προσευχηθεί στρέφεται προς την Μέκκα και απαραίτητη προϋπόθεση είναι ο πιστός να φοράει ένα άσπρο ένδυμα καθώς πλησιάζει προς την Μέκκα. Ένα άλλο σημαντικό γεγονός κατά την διάρκεια του προσκυνήματος αυτού στην Μέκκα είναι όταν οι πιστοί ανεβαίνουν στο όρος Αραφάτ από το μεσημέρι έως την δύση του ηλίου, όπου κατά την διάρκεια αυτού του διαστήματος οι άνδρες δεν επιτρέπεται να φορούν καπέλο για να προστατευτούν από τον ήλιο και την ζέστη. Στο όρος Αραφάτ οδηγήθηκαν ο Αδάμ και η Εύα, όταν τους απομάκρυνε ο Θεός από τον παράδεισο. Έτσι λοιπόν οι προσκυνητές ανεβαίνουν όλοι μαζί στο όρος αυτό για να τιμήσουν και να επιβεβαιώσουν την σύνδεσή τους με την Θεία χάρη και την πίστη τους ότι υπάρχει μόνο ένας και μοναδικός Θεός. Τέλος στο προσκύνημα της Μέκκα έχουμε την λεγόμενη «γιορτή της θυσίας», όπου οι πιστοί σφάζουν ένα ζώο προς ένδειξη ευγνωμοσύνης και υποταγής στον Θεό τους. Η θυσία αυτή πραγματοποιείται για να υπενθυμίσει στους μουσουλμάνους ότι ο Αβραάμ ήταν τόσο συνδεδεμένος και υπάκουος προς τον Θεό που ήταν πρόθυμος να θυσιάσει ακόμα και τον γιό του σε αυτόν, κάτι όμως που δεν δέχτηκε Αυτός. Μέσα από αυτή την γιορτή λοιπόν γίνεται κατανοητό το πραγματικό νόημα αυτού του προσκυνήματος, που είναι η υποταγή, η συμμόρφωση και η σύνδεση με την ανώτερη πνευματική δύναμη και η κατανόηση της διδασκαλίας της στην ζωή των πιστών (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 177-179).

2.5. Χριστιανισμός :

Ο Χριστιανισμός είναι η μεγαλύτερη θρησκεία του κόσμου και εντοπίζεται κυρίως στις δυτικές κοινωνίες. Βασική πεποίθηση της συγκεκριμένης Θρησκείας αποτελεί η φράση ότι ο Θεός είναι ο ύψιστος Δημιουργός. Το βιβλίο της Γένεσης (Γένεσις, κεφ. Α΄ 1-10), ξεκινάει με την φράση «Εν αρχή εποίησεν ο Θεός τον ουρανόν και την γην », όπου απαριθμούνται οι δημιουργίες του Θεού (όπως αναφέρεται στον Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ.189). Υποστηρίζεται ότι υπάρχουν δύο διαφορετικές ιστορίες για την Δημιουργία και αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι εμφανίστηκαν σε διαφορετικό χρόνο και περιβάλλον. Έχουμε λοιπόν την «ανθρωποκεντρική» και την «κοσμοκεντρική» εκδοχή της δημιουργίας. Η κοσμοκεντρική εκδοχή περιγράφει συστηματικά την δημιουργία του κόσμου και κατέληξε τελικά στην εκδοχή ότι η δημιουργία εντοπίζεται τον 6ο π.χ. αιώνα. Εδώ

αναφέρεται με έμφαση ότι ο κόσμος δημιουργήθηκε κατόπιν εντολής του ίδιου του Θεού και εντοπίζεται συνεχώς η φράση «είπε ο Θεός», προκειμένου να δοθεί έμφαση στην κυριαρχική παρουσία του Θεού σε σχέση με τα δημιουργήματά του, όπου υπάρχει ψηλότερα από κάθε γήινη οντότητα. Η ανθρωποκεντρική εκδοχή αναφέρει την δημιουργία του κόσμου παλαιότερα τον 10ο π.χ. αιώνα. Η εκδοχή αυτή αναφέρεται κυρίως στην δημιουργία του ανθρώπου και στην θέση που κατέχει στον κόσμο (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 190).

Σύμφωνα με τον Χριστιανισμό, «ο κόσμος δεν υπάρχει κατά τύχη» αλλά έχει δημιουργηθεί από κάποια θεία δύναμη, γεγονός που είναι εμφανές και στη Βίβλο. Ο κόσμος δημιουργήθηκε και συνέχισε να υπάρχει από την θέληση ενός προσωπικού θεού, που υπάρχει έξω από τον άνθρωπο και δεν δημιούργησε μόνο «κάτι από το τίποτα» αλλά του έδωσε μια δυνατότητα ανέλιξης. Θεωρείται λοιπόν ότι «η εξέλιξη είναι κομμάτι της Δημιουργίας». Με αυτόν τον τρόπο, τονίζεται λοιπόν ότι ο άνθρωπος δεν είναι προϊόν τύχης αλλά είναι αποτέλεσμα της θείας θέλησης και της θείας δύναμης, γεγονός που ενδυναμώνει την χριστιανική πίστη, στην αξία του ανθρώπου. Όλοι οι άνθρωποι λοιπόν έχουν έναν κοινό πατέρα και αφού αυτός είναι ο Θεός, σημαίνει ότι είναι όλοι εξίσου σημαντικοί. Στην συνέχεια στην Παλαιά Διαθήκη στη Γένεσις (Α' 26-27), αναφέρεται ότι « Και είπε ο Θεός, Ας κάμωμεν άνθρωπο κατ' εικόνα ημών κατ' ομοίωσιν ημών» (όπως αναφέρεται στον Γκάρντερ, 1989 / 2010). Και μόνο ότι ο θεός δημιούργησε τον άνθρωπο με αυτό τον τρόπο δείχνει ότι ο άνθρωπος έχει μία ειδική θέση στη Δημιουργία και μάλιστα διαφοροποιείται από όλα τα άλλα δημιουργήματα, γιατί είναι ιδιαίτερα «προικισμένος» και έχει «συγκεκριμένη αποστολή». Ο άνθρωπος δημιουργήθηκε από αγάπη και δεν είναι μόνο ένας ζωντανός οργανισμός αλλά είναι «πρόσωπο», «άτομο», γεγονός που τον ξεχωρίζει από τα άλλα ζωντανά όντα (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 195). Έχει φτιαχτεί για να έχει μια αρμονική ζωή με τον Δημιουργό του και έχει ικανότητα να βιώνει το «αερό», δηλαδή αυτό που συνδέεται με το θείο και να συμμετέχει σε τελετουργίες που έχουν σχέση με τη θεία λατρεία. Επιπρόσθετα ο άνθρωπος «θεωρείται ενιαίος» κατά την χριστιανική αντίληψη, είναι δηλαδή μια οντότητα που δημιούργησε ο Θεός και της εμφύσησε ζωή. Ο Χριστιανισμός λοιπόν υποστηρίζει την ελπίδα για την σωτηρία του ανθρώπου, θεωρώντας τον άνθρωπο ως ένα αδιάσπαστο σύνολο. Ο άνθρωπος είναι επίσης ένα κοινωνικό ον και δεν ζει μόνο με τον θεό αλλά συνυπάρχει και με άλλους ανθρώπους. Στην Παλαιά και στην Καινή Διαθήκη αναφέρεται η έκφραση, «Αγαπάτε αλλήλους», όπου ο Θεός παροτρύνει τους

ανθρώπους να αγαπάνε τους συνανθρώπους τους, όπως ο Ίδιος εκείνους (όπως αναφέρεται στον Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 196). Επιπλέον υποστηρίζεται ότι ο άνθρωπος είναι «συν-δημιουργός» και «συνεργάτης του θεού». Ο άνθρωπος έχει δυο ρόλους στη ζωή. Καταρχάς πρέπει «να κατοικήσει τον κόσμο» και δεύτερον «να δοξάσει την δημιουργία του θεού». Ο Θεός δημιούργησε τον κόσμο και ο άνθρωπος καλείται να κυριαρχήσει σε όλα τα όντα. Ο άνθρωπος λοιπόν δημιουργήθηκε, σύμφωνα με την Θρησκεία του Χριστιανισμού, για να καλλιεργήσει τον εαυτό του και να εκπληρώσει την θεία θέληση, μέσα από συνεχόμενες προσπάθειες. Η ιστορία λοιπόν δεν γράφεται μόνο από τα δημιουργήματα του Θεού, αλλά και από τις ανθρώπινες πράξεις (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ.196-197). Τέλος, σύμφωνα με την Θρησκεία αυτή, μια άλλη ιδιότητα που έχει ο άνθρωπος είναι ότι έχει «ελεύθερη βούληση» και μπορεί να ξεχωρίσει το καλό από το κακό. Όπως αναφέρεται και στην Βίβλο, ο άνθρωπος είναι υπεύθυνος για τις πράξεις που εκτελεί στην ζωή του και τις συνέπειες αυτών. Σε περίπτωση όμως που δεν σεβαστεί την θεία χάρη που του δόθηκε, διαπράττει αμαρτία και τιμωρείται (Robbins, 2003).

Συνεχίζοντας λοιπόν, αναφέρονται διάφορες περιγραφές για τον Θεό της Χριστιανικής Θρησκείας. Αρχικά λοιπόν υποστηρίζεται ότι είναι ο θεός της αγάπης. Βασικό σημείο στην Βίβλο αποτελεί η έκφραση ότι «ο Θεός είναι αγάπη». Η αγάπη του Θεού προς τον άνθρωπο, είναι απεριόριστη και ανιδιοτελής. Η Καινή Διαθήκη, επιπλέον αναφέρεται στη φιλεύσπλαχνη και αφοσιωμένη αγάπη του Θεού προς τον άνθρωπο (όπως αναφέρεται στον Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 199). Ο Θεός αγαπάει αυθόρμητα τον άνθρωπο, με αυτοθυσία χωρίς να ενδιαφέρεται αν το αξίζει πραγματικά ή όχι. Ο δε άνθρωπος είναι αδύνατο να έρθει κοντά και να αγαπήσει τον θεό αν πρώτα δεν αγαπήσει και δεν ενδιαφερθεί για τον συνάνθρωπο του. Ο Θεός είναι επίσης αιώνιος και ιερός. Υποστηρίζεται, σε αρκετά κείμενα της Βίβλου, ότι ο θεός είναι παντοτινός και ότι ακόμη και αν ο κόσμος χαθεί, εκείνος παραμένει «αμετάβλητος» και «αιώνιος», καθώς δεν αποτελεί μέρος του σύμπαντος, δεν περιορίζεται και είναι υπεράνω όλων. Συγκεκριμένα, όπως είναι γνωστό στο τελευταίο βιβλίο της Βίβλου, την Αποκάλυψη του Ιωάννη, αναφέρεται η φράση «Εγώ το Α και το Ω, η αρχή και το τέλος» (όπως αναφέρεται στον Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 201). Είναι επιπλέον «ιερός», μια λέξη κλειδί για την θρησκεία του Χριστιανισμού. Η λέξη «ιερό», θεωρείται ανεξήγητη, καθώς και κάτι πολύ διαφορετικό από οτιδήποτε άλλο. Το ιερό είναι κάτι «μυστήριο» και «απροσέγγιστο», που τρομάζει αλλά και παράλληλα ελκύει τον άνθρωπο. Η Βίβλος παραθέτει και άλλες περιγραφές

του Θεού, όπως «πατέρας», «κύριος», «παντοδύναμος», «αγαθός», «ελεήμων», «δίκαιος», αλλά και «προσωπικός». Επιπρόσθετα, ο Θεός είναι «Δημιουργός» και «υποστηρικτής», στον οποίο οι Χριστιανοί εκφράζουν τις ευχαριστίες τους, βιώνοντας με αυτόν τον τρόπο την βοήθεια και την καθοδήγησή του. Ο Χριστιανισμός, δηλαδή υποστηρίζει ότι η φροντίδα του Θεού για την δημιουργία είναι «καθολική». Ο Θεός δεν περιορίζεται σε συγκεκριμένους ανθρώπους και δείχνει την αγάπη του σε όλη την ανθρωπότητα, με το να επιζητά την ύπαρξη των κατάλληλων συνθηκών για την σωτηρία και την λύτρωση της (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 202-203).

Σε αυτό το σημείο, πρέπει να αναφερθεί ότι βασικό σημείο του Χριστιανισμού, αποτελεί μια προσωπικότητα, που επηρέασε περισσότερο από όλους την παγκόσμια ιστορία, ο Ιησούς της Ναζαρέτ. Όπως αναφέρεται στην Καινή Διαθήκη (Κατά Ιωάννην Η' 12), «Εγώ ειμί το φώς του κόσμου ο ακολουθών εμοί ου μη περιπατήσει εν τη σκοτία, αλλ' έξει το φώς της ζωής» (όπως αναφέρεται στον Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 211). Η πίστη στην γέννηση και στην Ανάσταση του Ιησού Χριστού, αποτελεί βασικό θεμέλιο στην Χριστιανική Θρησκεία. Η Καινή Διαθήκη, αποδίδει διάφορους τίτλους στον Ιησού, όπως Μεσσίας, ο Υιός του Ανθρώπου και ο Υιός του Θεού. Για τον Ιησού λοιπόν υποστηρίζεται ότι ήταν ταυτόχρονα Θεός και άνθρωπος. Δεν είναι απλώς γιός του Θεού, αλλά είναι και ο ίδιος Θεός. Όπως αναφέρεται στο Αθανασιανό Σύμβολο «Διότι η σωστή πίστη είναι αυτή που πιστεύουμε και ομολογούμε ότι ο Κύριος Ιησούς Χριστός, ο Υιός του Θεού, είναι Θεός και άνθρωπος... τέλειος Θεός και τέλειος άνθρωπος». Μέσα από τα τέσσερα Ευαγγέλια, διαφαίνεται καθαρά ότι ο Ιησούς ήταν άνθρωπος, καθώς χαρακτηρίζεται από πλειάδα συναισθημάτων. Σε πολλές περιστάσεις ήταν χαρούμενος, λυπημένος, να είναι ευσπλαχνικός και στοργικός αλλά επίσης και αυστηρός και επιτιμητικός. Στην ζωή του, ο Ιησούς υπέφερε όμοια με τα άλλα ανθρώπινα όντα, βίωσε διάφορους πειρασμούς, την αίσθηση της ικανοποίησης και της απόγνωσης καθώς και τον φόβο του θανάτου. Βέβαια σε αρκετές περιπτώσεις ο Ιησούς εξέφρασε το «ομοούσιό του» με τον Θεό. Στην Καινή Διαθήκη, στο κεφάλαιο Α' του Κατά Ιωάννην Ευαγγελίου λέει επίσης «Και ο Λόγος σαρκί εγένετο και εσκήκωσεν εν ημίν», που σημαίνει ότι ο Θεός έγινε άνθρωπος. Στην Χριστιανική Θρησκεία, το γεγονός ότι ο Θεός έγινε άνθρωπος, ονομάζεται «θεία ενανθρώπιση», μια διαδικασία που προκάλεσε πολλές αντιδράσεις τα πρώτα χριστιανικά χρόνια, καθώς ήταν αδύνατη η κατανόηση και η ερμηνεία της. Άλλοι λοιπόν τόνισαν σε

μεγάλο βαθμό την ανθρώπινη φύση του Ιησού και άλλοι την Θεία. Γίνεται λοιπόν κατανοητό ότι ο Ιησούς δεν ήταν διπλό πρόσωπο, αλλά «αληθινός Θεός και αληθινός άνθρωπος» ταυτόχρονα (όπως αναφέρεται στον Γκάαρντερ, 1989 / 2010, σ. 226-227).

Στον Χριστιανισμό επίσης η αγάπη και η ευσπλαχνία, θεωρούνται βασικά σημεία καθώς και πολύ σημαντικές εντολές. Η εντολή « Αγαπήσεις τον πλησίον σου ως σεαυτόν», εντοπίζεται στην Καινή Διαθήκη (Κατά Ματθαίον ΚΒ' 39), όπου επιδεικνύει την μεγάλη σημασία της αγάπης στην Θρησκεία του Χριστιανισμού (όπως αναφέρεται στο Γκάαρντερ, 1989 / 2010, σ. 221). Ο άνθρωπος λοιπόν πρέπει να εκφράζει συναισθήματα αγάπης και συμπόνιας προς όλους τους συναθρώπους του ανεξαιρέτως, καθώς με αυτόν τον τρόπο έρχεται πιο κοντά στον Θεό και την διδασκαλία του. Ο Ιησούς επίσης προέτρεψε τους ανθρώπους να αγαπάνε ακόμα και τους εχθρούς τους και ανθρώπους που μπορεί να τους έχουν προξενήσει κακό. Επιπρόσθετα ο Ιησούς υποστηρίζει ότι η αγάπη δεν είναι απλά ένα αίσθημα αλλά και μία πράξη, στην οποία πρέπει να οδηγείται ο άνθρωπος για να βιώνει την στήριξη και την καθοδήγηση του Θεού. Η αγάπη στον Χριστιανισμό, συνοδεύεται επίσης από πίστη, συγχώρεση, δικαιοσύνη, φιλαλήθεια και τιμότητα.

Ο Σταυρός τώρα, αποτελεί το σημαντικότερο σύμβολο του Χριστιανισμού. Μεγάλη έμφαση δίνεται στα γεγονότα, που συνέβησαν τις ημέρες πριν και μετά τον θάνατο του Ιησού, όπως διαφαίνεται μέσα από τα Τέσσερα Ευαγγέλια. Η Σταύρωση και η Ανάσταση του Ιησού, οδήγησε τον άνθρωπο στην εξιλέωση και στην Λύτρωση. Η αμαρτία θεωρείται ότι καταστρέφει την σχέση του ανθρώπου με τον Θεό και οδηγεί στην αποξένωση και στον μαρασμό. Ο Ιησούς όμως, όπως τονίζεται στην Θρησκεία του Χριστιανισμού, αν και ήταν αθώος φορτώθηκε την ενοχή του κόσμου και υπέστη εκείνος την τιμωρία που άξιζε στους ανθρώπους. Υπέφερε λοιπόν και πέθανε για χάρη του ανθρώπινου γένους και την σωτηρία αυτού. Αυτό στην Θρησκεία του Χριστιανισμού ονομάζεται «vicarious suffering» και συμβολίζει την συμφιλίωση και την αποκατάσταση της σχέσης του ανθρώπου με τον Θεό. Η εξιλαστήρια θυσία του Ιησού προς τον άνθρωπο, δείχνει για μια ακόμα φορά την φιλευσπλαχνία και την ανιδιοτέλεια που τον χαρακτήριζε (Γκάαρντερ, 1989 / 2010, σ. 228-299).

Πολύ σημαντική επίσης έννοια στον Χριστιανισμό, είναι η σωτηρία. Μέσα από την Καινή Διαθήκη, όπου χρησιμοποιείται συχνά η συγκεκριμένη λέξη, διαφαίνεται ότι η σωτηρία του ανθρώπου οδηγεί σε «απαλλαγή από μια επώδυνη κατάσταση καθώς και σε λύτρωση από τα δεσμά της αμαρτίας». Βασική λοιπόν

αντίληψη σε αυτήν την Θρησκεία είναι ότι ο άνθρωπος, δεν μπορεί να σώσει μόνος του τον εαυτό του, αλλά μπορεί να σωθεί αν πιστεύει στον Χριστό και αν κατανοεί την σημασία της θυσίας του στην ζωή του. Όταν ο άνθρωπος επίσης πιστεύει στην ύπαρξη μιας ανώτερης πνευματικής δύναμης και στην σημαντική επιρροή αυτής στην ζωή του, μπορεί να λυτρωθεί από τα πάθη του και να σωθεί. Η πίστη είναι ένα «δώρο Θεού» και έχει να κάνει περισσότερο με το συναίσθημα και όχι την λογική. Μέσω της πίστης του λοιπόν ο άνθρωπος πιστεύει και αποδέχεται κάτι σαν αληθινό, καθώς επίσης το ακολουθεί πιστά, για να μπορέσει να εξασφαλίσει σωτηρία. Επιπρόσθετα οι Χριστιανοί, ελπίζουν σε μια εποχή κατά την οποία όλα όσα βρίσκονται σε ατέλεια θα ολοκληρωθούν, χάρη στην απόλυτη κυριαρχία της αγάπης του Θεού. Ο Χριστιανισμός διδάσκει ότι με την Σταύρωση του Ιησού ξεκίνησε μια νέα εποχή για την ανθρωπότητα. Η εποχή αυτή όμως θα εξελιχθεί και θα οδηγήσει σε μία νέα ανθρώπινη αδελφότητα και σε μια κοινωνική ευημερία, οδηγώντας τον άνθρωπο στην σωτηρία και στην Τελική Κρίση (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 232-243).

Για να μπορέσει ο άνθρωπος να οδηγηθεί στην σωτηρία, πρέπει να «απαρνηθεί τον ίδιο τον εαυτό» και να στραφεί προς τον Θεό. Καθώς ο Θεός δίνει στον άνθρωπο την επιλογή, εκείνος πρέπει να την αξιοποιήσει ενάρετα, να αποδεσμευτεί από τον εγωισμό και να επιλέξει μια ζωή γεμάτη υπακοή, ταπεινότητα και αγάπη, προκειμένου να ανταμειφθεί κατά την Τελική Κρίση. Κατά την ημέρα της Τελικής Κρίσης λοιπόν, όλοι οι άνθρωποι θα κριθούν για τις πράξεις τους και τις επιλογές τους και θα οδηγηθούν είτε στην αιώνια λύτρωση, είτε στην αιώνια καταδίκη. Η Κρίση θα βασιστεί στη συμπεριφορά που έχει επιδείξει ο κάθε άνθρωπος απέναντι στον Θεό και στον Ιησού Χριστό και όχι μόνο στην παρουσία καλών και ενάρετων πράξεων. Όπως αναφέρει και ο Ιάκωβος στην επιστολή του «ώσπερ γαρ το σώμα χωρίς πνεύματος νεκρόν εστί, ούτω και η πίστις χωρίς των έργων νεκρά εστί» (Ιακώβου Β' 26). Η ιδέα της Τελικής Κρίσης, βοηθάει επίσης τον άνθρωπο να ζει με ένα αίσθημα υπευθυνότητας καθώς και να εκτιμά την προσφορά και την παρουσία του Θεού στην ζωή του και στις διάφορες καταστάσεις που αντιμετωπίζει. Σύμφωνα με την Καινή Διαθήκη, υπάρχουν τρεις απόψεις για τη Κρίση, την σωτηρία και την αιώνια καταδίκη. Αυτές είναι ότι «μόνο λίγοι θα σωθούν και οι υπόλοιποι θα υποστούν αιώνια καταδίκη είτε στην φωτιά της Κόλασης είτε με την απουσία του Θεού», «μόνο λίγοι θα σωθούν και οι υπόλοιποι θα πεθάνουν τον άλλον θάνατο, θα εξαφανιστούν για πάντα» και «όλοι θα σωθούν. Την ημέρα της Κρίσης όλοι οι ζωντανοί και νεκροί θα γονατίσουν μπροστά στον Κύριο και ο Θεός θα είναι τα

πάντα για όλους τους ανθρώπους» (όπως αναφέρεται στον Γκάαρντερ, 1989 / 2010, σ. 233-235).

Αν και η Θρησκεία του Χριστιανισμού θεωρείται μονοθεϊστική, τον 3^ο και 4^ο αιώνα μ.Χ. αναπτύχθηκε το λεγόμενο τριαδικό δόγμα, που αναφερόταν στην σχέση μεταξύ Πατέρα, Υιού και Αγίου Πνεύματος. Σύμφωνα με αυτό, ο Θεός είναι τρία «πρόσωπα» σε ένα και μία θεότητα. Ο Θεός λοιπόν εμφανίζεται και ως υπερφυσική θεϊκή υπόσταση και ως άνθρωπος, όπως είδαμε και παραπάνω, μέσω του Ιησού Χριστού και ως Άγιο Πνεύμα. Το Άγιο Πνεύμα τώρα είναι το Πνεύμα του Θεού. Στην Καινή Διαθήκη (Κατά Ιωάννην ΙΔ' 26), αναφέρεται ότι «ο δε Παράκλητος, το Πνεύμα το Άγιον ο πέμπει ο Πατήρ εν τω ονόματί μου, εκείνος υμάς διδάξει πάντα και υπομνήσει υμάς πάντα α είπον υμίν». Στην Βίβλο, το Πνεύμα του Θεού περιγράφεται και ως «δημιουργός» και «ζωοποιός» δύναμη, όμως στην Καινή Διαθήκη, το Άγιο Πνεύμα σχετίζεται με τον Χριστό και η θρησκευτική ζωή που αναφέρεται ως «η ζωή σύμφωνα με το Άγιο Πνεύμα» ισοδυναμεί με «την ζωή σύμφωνα με τον Χριστό». Μετά τον θάνατο του Ιησού, ο Θεός έστειλε το Άγιο Πνεύμα στην γη και αυτή θεωρείται «η στιγμή της έναρξης» της χριστιανικής Εκκλησίας. Η Εκκλησία, από την δική της πλευρά κηρύσσει τον λόγο του Θεού, τελεί μυστηριακές τελετουργίες – μυστήρια, ωθεί τον άνθρωπο στην προσευχή και ενώνει την κοινωνία των πιστών ανθρώπων (όπως αναφέρεται στον Γκάαρντερ, 1989 / 2010, σ. 237-238).

Η λέξη εκκλησία τώρα, αναφέρεται στην συγκέντρωση ανθρώπων σε ένα χώρο για προκαθορισμένο σκοπό. Η λέξη αυτή στην βιβλική γλώσσα θεωρήθηκε θρησκευτική, όταν χρησιμοποιήθηκε από τους Εβδομήκοντα στην Παλαιά Διαθήκη, για να δηλώσει «συγκέντρωση ή συνάθροιση για θρησκευτικούς ή πολεμικούς σκοπούς». Στην Καινή Διαθήκη ο όρος Εκκλησία, «θεωρείται το σύνολο των πιστών χριστιανών, που αναγνωρίζουν τον Χριστό ως κεφαλή και καθοδηγητή τους». Πολλές φορές υποστηρίζεται η άποψη από τους Χριστιανούς, ότι η Εκκλησία δεν υπάρχει επειδή κάποιοι άνθρωποι δημιούργησαν ένα «οργανισμό», αλλά επειδή μια ανώτερη πνευματική δύναμη άρχισε να εντοπίζεται στην κοινωνία των ανθρώπων. Η Εκκλησία επίσης αναφέρεται στην κοινωνία με τον Χριστό, στις αδελφικές σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων και στην ανώτερη σχέση με μια πνευματική δύναμη. Θεωρείται επίσης και ένας ναός, ένα χριστιανικό κτίσμα μέσα στο οποίο μαζεύονται οι πιστοί για να δοξάσουν τον Θεό, να τελέσουν λειτουργίες και λατρευτικές πρακτικές καθώς και να προσευχηθούν. Η Εκκλησία λοιπόν, όπως γίνεται κατανοητό, αποτελεί και κάτι ορατό

και κάτι αόρατο. Είναι μια πνευματική δύναμη, που συνδέει τους ανθρώπους μεταξύ τους και η πίστη των χριστιανών αλλά ταυτόχρονα είναι και ένας χώρος, όπου κηρύσσεται το Ευαγγέλιο, τελούνται μυστήρια και διαβάζεται η διδασκαλία του Θεού (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 245-247).

Τέλος ένα ακόμα πολύ σημαντικό στοιχείο του Χριστιανισμού είναι τα λεγόμενα μυστήρια. Μυστήρια θεωρούνται το βάπτισμα, το χρίσμα, η Θεία Ευχαριστία, η μετάνοια ή εξομολόγηση, το ευχέλαιο, ο γάμος, η ιεροσύνη και η προσευχή, όπου δίνουν την δυνατότητα μιας απτής και ουσιαστικής επικοινωνίας με τον Θεό. Η Ορθόδοξη και η Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία αναγνωρίζουν όλα τα παραπάνω μυστήρια, ενώ η Θεία Ακολουθία και το Βάπτισμα θεωρούνται εξίσου σημαντικά και αναγνωρίζονται ως μυστήρια και από την Προτεσταντική Εκκλησία. Σημαντικότερα θεωρούνται το Βάπτισμα, η Θεία Ακολουθία και η Προσευχή. Το Βάπτισμα λοιπόν θεωρείται ένα μέσο για να συμπεριληφθεί κανείς στην κοινωνία των χριστιανών και αποτελεί μια τελετή μύησης. Μέσω του Βαπτίσματος, ο Θεός οδηγεί τον άνθρωπο στην σωτηρία και την συγχώρεση και τον καθιστά μέλος της κοινωνίας του. Το Βάπτισμα σχετίζεται με τον λόγο του Θεού και την πίστη και αποτελεί μια πράξη ομολογίας και υπακοής, όπου δίνει τη δυνατότητα για μια ανώτερη επικοινωνία και μια καθοδήγηση από το Θεό (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ. 239-240).

Η Θεία Ευχαριστία τώρα, περιλαμβάνει αρχικά το θέμα της κοινωνίας, όπου ενδυναμώνει την αλληλεγγύη και την επαφή με τον Θεό και συμβάλλει στην εκπλήρωση της Βασιλείας του Θεού. Σε μερικές Εκκλησίες η Θεία Ευχαριστία είναι γνωστή και ως Θεία Κοινωνία. Με την Θεία Ευχαριστία πραγματοποιείται μια ιστορική εξιστόρηση, όπου δίνεται σημασία σε αυτά που έχει κάνει ο Θεός για τον άνθρωπο μέσα από την ζωή και το έργο του Ιησού. Επιπρόσθετα η Θεία Ευχαριστία περιλαμβάνει και την ομολογία της πίστης του ανθρώπου στον Θεό, όπου ο Θεός συγχωρεί την αμαρτία και δίνει κουράγιο και δύναμη για την ζωή. Μέσω αυτού του μυστηρίου, που αποτελεί ένα δώρο, ο άνθρωπος αισθάνεται ευγνωμοσύνη και χαρά, δοξάζει τον Θεό του και ανακουφίζεται μέσω της πίστης του. Πολύ σημαντικό θεωρείται ακόμα ότι στη Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία, η Ευχαριστία θεωρείται αναπαράσταση της θυσίας του Ιησού στον Γολγοθά, που είναι μάλιστα γνωστή και ως θυσία της Θείας Λειτουργίας. Τέλος έχουμε την προσευχή, που αποτελεί ένα ακόμα μέσο με το οποίο ο άνθρωπος έρχεται σε επαφή με τον Θεό. Ο Ιησούς, όπως και η Καινή Διαθήκη, παραινούν τον άνθρωπο για προσευχή. Η προσευχή εντοπίζεται και στον Εκκλησιαστικό χώρο και σε διάφορες θρησκευτικές τελετές αλλά και στην

καθημερινή ζωή του ανθρώπου. Εκφράζει μια επιθυμία αλλά και μια δοξασία αλλά και ευγνωμοσύνη για την Ύψιστο Θεό. Η προσευχή ήταν πολύ σημαντική από την αρχή της χριστιανοσύνης και αποτελεί απαραίτητο κομμάτι της εκκλησιαστικής διαδικασίας. Ο Χριστιανισμός δεν απαιτεί κάποια συγκεκριμένη στάση για την προσευχή, η οποία γίνεται και σε συλλογικό αλλά και σε προσωπικό επίπεδο. Μπορεί κάποιος να γονατίσει, να σκύψει το κεφάλι, να ενώσει τα χέρια του ή να τα σηκώσει προς τον ουρανό. Καμία λοιπόν στάση δεν δείχνει περισσότερη ευλάβεια και ο ίδιος ο άνθρωπος επιλέγει κάθε φορά ποια θα ακολουθήσει (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ.241-245).

Κεφάλαιο τρίτο:

Η Θετική επίδραση της πίστης στην υγεία του ατόμου:

Σε αυτό το κεφάλαιο θα γίνει μια προσπάθεια, να διερευνηθούν οι θετικές επιπτώσεις της πίστης στον Θεό στην ψυχική υγεία του ανθρώπου καθώς και η ανάγκη του να πιστεύει στην ύπαρξη μιας ανώτερης υπερφυσική δύναμης, που καθορίζει σε σημαντικό βαθμό την ζωή του. Αρχικά λοιπόν θα αναφέρουμε την φράση του είπε ο Βολταίρος ότι «Εάν ο Θεός δεν υπήρχε θα έπρεπε να εφευρεθεί» (όπως αναφέρεται στον Βέρνον, 2012 / 2013). Μέσα λοιπόν από αυτή την φράση διαφαίνεται η μεγάλη σημασία και η ανάγκη του ανθρώπου για πίστη. Ακόμα και οι μεγάλοι επιστήμονες, μερικοί εκ των οποίων είναι άθρησκοι, δηλώνουν τον τρόπο τους, σε περίπτωση που οι κοινωνίες υπήρχαν χωρίς Θρησκείες, κάτι το οποίο θεωρείται λογικό γιατί αν δεν υπήρχαν οι Θρησκείες, δεν θα υπήρχε και η σημερινή μορφή των κοινωνιών. Οι άνθρωποι δεν θα είχαν κανένα στήριγμα και καμία δύναμη για την ζωή τους και δεν θα βίωναν συναισθήματα αγάπης και ευτυχίας, σε σημείο που θα χανόταν και η αγάπη προς την μητέρα. Επιπρόσθετα οι άνθρωποι θα έπαυαν να αγαπάνε την ζωή, μια ζωή που δεν θα τους έδινε καμία ελπίδα, δεν θα μπορούσαν να κατανοήσουν το νόημα της αλλά και τον ρόλο τους σε αυτήν και δεν θα μπορούσαν να έχουν μια συγκροτημένη προσωπικότητα, με αποτέλεσμα απίστευτος αριθμός ανθρώπων να αυτοκτονούσε. Αν δεν υπήρχε η Θρησκεία, θα χάνονταν ακόμα και οι πολιτισμοί, όπως τους ξέρουμε σήμερα και την θέση τους θα έπαιρνε η βαρβαρότητα, όπου οι άνθρωποι θα δρούσαν σαν ζώα, υποκινούμενοι από τα ένστικτά τους και όχι από την λογική. Γίνεται λοιπόν κατανοητό ότι η Θρησκεία και η πίστη στην παρέμβαση του θείου, αποτελεί ένα μεγάλο δώρο για την ανθρωπότητα, όπως και ο πόνος για την ανθρώπινο γένος, αφού αντλεί από αυτή κουράγιο, δύναμη και ελπίδα και οδηγείται στη επίτευξη μιας ολοκληρωμένη προσωπικότητας και μιας ισορροπημένης ζωής.

3.1 Γνώμες αρχαίων σοφών και φιλοσόφων για τον Θεό

Σε αυτό το σημείο λοιπόν θα αναφερθούμε σε γνώμες κάποιων αρχαίων σοφών ανθρώπων αλλά και φιλοσόφων, οι οποίοι αναφέρθηκαν στην σημασία μιας ανώτερης Θεϊκής δύναμης στην ζωή του ανθρώπου, περιορισμένοι όμως στον ελληνικό χώρο και στην ελληνική Θρησκεία. Αρχικά λοιπόν θα αναφερθώ στον Spinoza, έναν μεγάλο φιλόσοφο και λάτρη της ζωής, ο οποίος επικεντρώθηκε στην

αναζήτηση της αλήθειας. Ο Spinoza θεωρούσε ότι η αναζήτηση της αλήθειας και η επικράτηση της στην ζωή, βοηθάει τον άνθρωπο να επιτύχει μια ανώτερη σχέση με τον Θεό και να βιώσει την «νοερά αγάπη», την οποία του προσφέρει απλόχερα καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του. Όσο αναφορά τον Θεό, ο Spinoza διατύπωσε ότι «Με τον όρο Θεό εννοώ το απολύτως άπειρο ον, δηλαδή μια υπόσταση που αποτελείται από άπειρες ιδιότητες, καθεμία από τις οποίες εκφράζει μια αιώνια και άπειρη ουσία». Μέσα από αυτή την πρόταση ο Spinoza αναφέρεται στην αιώνια φύση του Θεού, ο οποίος δεν μπορεί να συγκριθεί και να συσχετιστεί με κανένα άλλο πλάσμα και διακρίνεται για την «πληρότητα» και την «αρτιότητά» του. Ο Θεός είναι κάτι ανώτερο, που κυριαρχεί στην φύση και δίνει ουσία στην ζωή του ανθρώπου. Όταν ο Spinoza χρησιμοποιεί την λέξη αιώνια για την περιγραφή του Θεού, εννοεί ότι ο Θεός υπάρχει έξω από τον χρόνο και δεν περιορίζεται σε αυτόν και αποτελεί μια αναγκαία αλήθεια και βάση για την ζωή του ανθρώπου, όπως ακριβώς το γεγονός ότι 1 και 1 μας κάνουν 2 (Βέρνον, 2012 / 2013, σ. 51-53).

Μία ακόμα βασική πεποίθηση στην φιλοσοφία του Spinoza αποτελεί η διατύπωση του ότι ο Θεός υπάρχει κατ' ανάγκη. Η άποψη ότι υπάρχει ένα άπειρο και αιώνιο όν που στηρίζει και βοηθάει τον άνθρωπο δείχνει ότι αυτό τον όν υπάρχει αναγκαστικά, γιατί αν δεν υπήρχε θα υποβαθμιζόταν η ουσία και η σημασία του στην ζωή των ανθρώπων. Ο Θεός είναι το μοναδικό ον που θεωρείται υπεύθυνο για την ύπαρξή του, οπότε σύμφωνα με τον Spinoza, όλα πρέπει να εξαρτώνται από την παρουσία του. Ο κόσμος δεν θα μπορούσε να υπάρξει χωρίς την θεϊκή αυτή διάσταση, καθώς όλα υπάρχουν μέσα από αυτή. Υποστηρίζεται επίσης ότι μόνο ο Θεός είναι πραγματικά ελεύθερος, όποτε μόνο μέσα από Αυτόν και την σχέση που δημιουργείται μαζί του ο άνθρωπος μπορεί να νιώσει ελευθερία και ανακούφιση στην ζωή του (Βέρνον, 2012 / 2013, σ. 53-55). Μέσα από αυτά τα στοιχεία αντιλαμβανόμαστε την ύπαρξη του Θεού στον ανθρώπινο κόσμο και κατανοούμε την σημασία της ύπαρξης και της πίστης σε Αυτόν. Η παρουσία του Θεού στην ζωή του ανθρώπου αποτελεί βασική ανάγκη καθώς μέσα από την πίστη του μπορεί να νιώσει πραγματική γαλήνη και ηρεμία στην ζωή του και να απελευθερωθεί από τα δεινά και τα πάθη του.

Στην συνέχεια θα αναφερθούμε σε μια μεγάλη προσωπικότητα της αρχαιότητας, τον Όμηρο, ο οποίος αναφέρθηκε πολλές φορές στα έργα του «Ιλιάδα» και «Οδύσσεια», στην έννοια του Θεού και στην σημασία του στην ζωή του ανθρώπου. Θα αναφέρουμε τώρα κάποια βασικά αποσπάσματα από τα έργα του

Ομήρου, που υποδεικνύουν την θέση που κατείχαν οι Θεοί εκείνη την εποχή, δηλαδή δώδεκα με δεκαπέντε αιώνες πίσω.

Αποσπάσματα:

Ιλιάδα Κ556 -557

«Αν θέλει κάποιος Θεός, μπορεί να χαρίσει και καλύτερα άλογα από τούτα εδώ, γιατί, στ' αλήθεια, οι θεοί είναι πολύ ανώτεροι.»

Ιλιάδα Ν 730-733

«Ο θεός τον έναν τον έκανε ικανό στον πόλεμο, τον άλλον στον χορό, τον άλλον στην κιθάρα και στο τραγούδι, και σε άλλουνού την καρδιά ο Δίας που τα βλέπει όλα βάζει σοφή σκέψη».

Ιλιάδα Τ 90

«Ο θεός φέρνει σε πέρας τα πάντα»

Ιλιάδα Υ 242-243

«Των ανθρώπων η δύναμη αυξάνει κι ελαττώνει ο Δίας όπως το θέλει , εξουσιάζει τα πάντα»

Οδύσσεια γ 231

«Όταν ο θεός θέλει, μπορεί εύκολα να σώσει τον άνθρωπο και από μακριά»

Οδύσσεια ζ 188

«Ο Δίας ο Ολύμπιος μοιράζει ευτυχία και σε καλούς και σε κακούς, σε όλους όπως θέλει»

Οδύσσεια ξ 443-445

«Τρώγε, καλότυχε, κι ευχαριστήσου με ό,τι υπάρχει εδώ. Ο θεός το ένα θα μας το δώσει, το άλλο θα μας το στερήσει – ό,τι θέλει. Γιατί έχει εξουσία πάνω σε όλα.»

Οδύσσεια π 194- 200

«Για τους Θεούς του Ουρανού είναι εύκολο και δόξα να χαρίσουν στον θνητό και να τον ζημιώσουν.»

Οδύσσεια ρ 485-487

«Θεοί που μοιάζουν με ξένους από άλλα μέρη και που μεταμορφώνονται σε κάθε λογής ανθρώπους τριγυρίζουν στις πόλεις για να παρατηρήσουν τη αλαζονεία των ανθρώπων»

Ομηρικός Ύμνος 7^{ος}-6^{ος} αιώνας

Εις Δία

«Θα υμνήσω τον άριστο και μέγιστο μες στους Θεούς, τον Δία, που τα πάντα βλέπει, που κυβερνά, που τα πάντα δύναται, που με τη Θέμιδα γερμένη πλάι του σοφά συνομιλεί. Μέγιστε κι ενδοξότατε Κρονίδη, που τα πάντα βλέπεις, ελέησέ μας» (Φιλολογική Ομάδα Κάκτου (Επίμ.). 2009, σ. 17-22, 24).

Μέσα από αυτά τα αποσπάσματα που δόθηκαν, γίνεται κατανοητό ότι στα ομηρικά έπη η έννοια του Θεού, και συγκεκριμένα το Δωδεκάθεο κατέχει πολύ μεγάλη σημασία. Ο Όμηρος παρουσιάζει τους Θεούς να έχουν και ανθρώπινες ιδιότητες αλλά διαφέρουν από τους ανθρώπους ως προς την ισχύ, την ευφυΐα, την σοφία και την γνώση. Όπως και στην σημερινή εποχή οι Θεοί παρουσιάζονται ανώτεροι του ανθρώπου και χαρακτηρίζονται από μια αιώνια και άφθαρτη ζωή. Οι ομηρικοί Θεοί χαρακτηρίζονταν από το μέγιστο και το τέλειο και αποτελούσαν παραδείγματα υπεροχής και κάλλους. Οι θεοί στα ομηρικά έπη επίσης θεωρούνται τελειότεροι από όλα τα όντα που υπάρχουν στον κόσμο και τίποτα δεν μπορεί να τους επηρεάσει, καθώς είναι αυτοί που κυβερνούν την ανθρωπότητα. Οι θεοί δίνουν όλα τα αγαθά αλλά και τις συμφορές στον άνθρωπο, ανάλογα με το αν συμφωνούν ή όχι με τις πράξεις που εκτελούν. Βασική μορφή αποτελεί ο Θεός Δίας, ο οποίος παρουσιάζεται ανώτερος από τους υπόλοιπους και όλοι οι υπόλοιποι να τον περιστοιχίζουν. Μεγάλοι Θεοί είναι επίσης η Ήρα, η Αθηνά, ο Απόλλωνας, η Αφροδίτη και ο Ποσειδώνας, οι οποίοι εμφανίζονται πιο συχνά στα ομηρικά έπη και διαδραματίζουν πολυπλοκότερο ρόλο στην ζωή των θνητών. Οι θεοί λοιπόν επεμβαίνουν στις υποθέσεις των ανθρώπων και καθορίζουν πολλές φορές την ζωή

τους σε κρίσιμες καταστάσεις, όπου σε άλλες τους στηρίζουν και τους ενθαρρύνουν και σε άλλες τους τιμωρούν. Ο άνθρωπος έπρεπε να είναι πολύ προσεκτικός, γιατί όταν υπερεκτιμούσε τις δυνάμεις του, δεν ακολουθούσε τους κοινωνικούς, ηθικούς και άγραφους θεϊκούς νόμους και διέπραττε «ύβρις», τότε ακολουθούσε η «άτις», που θεωρείται ότι ο Θεός «τύφλωνε» τον ανθρώπινο νου. Εάν μετά ο άνθρωπος οδηγούταν και σε άλλες προσβλητικές πράξεις απέναντι στους θεούς και γενικά εκτελούσε σοβαρά αδικήματα τότε είχαμε την λεγόμενη «νέμεσις», την οργή δηλαδή και την αγανάκτηση των Θεών που κατέληγε στην «τίσιν», στην τιμωρία και στην ολοκληρωτική συντριβή του (Χριστοφόρου – Πούγιουρου, 2012).

Στην συνέχεια, παρατηρείται η σημασία που έχει ο Θεός και στην αρχαία ελληνική κοινωνία, λόγω των πληθώραν χαρακτηριστικών που του αποδίδονται. Ο Δίας παρατηρείται ότι σχετίζεται με την έννοια της πατρότητας, καθώς θεωρούταν ο πατέρας των θεών και των ανθρώπων και εμφανίζεται ως σύζυγος αλλά και αδερφός της Θεάς Ήρας. Ο Δίας κατοικεί στον ουρανό και στα ψηλά όρη και εντοπίζεται καλυμμένος σε όλο του το σώμα με χρυσό, να πετάει με το άρμα του, που το σέρνουν ταχύποδα άλογα με χρυσές χαίτες, μεταξύ ουρανού και γης. Επιπρόσθετα ο Θεός αυτός εμφανίζεται με μεγάλη φυσική δύναμη και σχετίζεται με το φαινόμενο της καταιγίδας, γεγονός που μας δείχνει ότι εκδηλώνει τις αντιδράσεις του μέσω διάφορων φυσικών φαινομένων. Διακρίνεται από τις υψηλού επιπέδου διανοητικές ικανότητες, από τις γνώσεις και την σοφία του, που υπερτερούν σε μεγάλο βαθμό σε σχέση με του ανθρώπινου είδους. Τέλος ο Δίας παρουσιάζεται με χαρακτηριστικά υπεροχής και πλήρης εξουσίας και κυριαρχίας πάνω στους υπόλοιπους θεούς και ανθρώπους, όπου κυβερνά τον κόσμο σύμφωνα με τις δική του θέληση και τις δικές του πεποιθήσεις (Ζολοτνικόβα, 2003).

Μέσα από τα παραπάνω σχετικά με την σημασία του Θεού στα Ομηρικά έπη, γίνεται αντιληπτό ότι ήδη από τα αρχαία ελληνικά χρόνια όπου υπήρχε το Δωδεκάθεο, η έννοια αυτή κατείχε πολύ μεγάλο ρόλο στην ζωή των ανθρώπων και τους επηρέαζε σε μεγάλο βαθμό. Αν και εντοπίζονται πολλές διαφορές σε σχέση με την σημερινή Θρησκεία, τον Χριστιανισμό, ως προς την φύση του θεού, τον πολυθεϊσμό σε αντίθεση με τον μονοθεϊσμό και την σχέση αλλά και την αντιμετώπιση του ανθρώπου από τον Θεό, διαφαίνεται η μεγάλη σημασία της ύπαρξης του και της πίστης σε Αυτόν. Οι θεοί λοιπόν και τότε όπως και τώρα αποτελούσαν μια ανώτερη δύναμη, που ασπάζεται ο άνθρωπος, την έχει ως οδηγό στην ζωή του, ρυθμίζει τις πράξεις του ώστε να είναι ενάρετος και ηθικός απέναντί

της και αντλεί από αυτή καθοδήγηση, δύναμη και κουράγιο προκειμένου να ανταπεξέλθει στις διάφορες καταστάσεις της ζωής του.

Στην συνέχεια της εργασίας μας θα αναφερθούμε στην γνώμη του Πλάτωνα για τον Θεό, όπου εντοπίζεται συχνά στα Πλατωνικά κείμενα. Ο Πλάτωνας λοιπόν υποστηρίζει ότι οι Θεοί είναι υπαρκτοί, βρίσκονται δίπλα στους ανθρώπους, φροντίζουν για το καλό και για την απόδοση δικαιοσύνης ενώ παράλληλα εξασφαλίζουν την αθανασία της ανθρώπινης ψυχής. Επίσης ο Πλάτων χρησιμοποιεί ως απόδειξη της ύπαρξης του Θεού την άποψη ότι ο κόσμος παρουσιάζει μεγάλη οργάνωση, τάξη και αρμονία, όπου μόνο ένας Θεός θα μπορούσε να επέμβει για την επικράτηση αυτής της κατάστασης. Οι θεοί ή ο Θεός που δημιούργησε τον κόσμο, δεν μένει αμέτοχος απέναντι στο δημιούργημά του αλλά ενδιαφέρεται ουσιαστικά για το καλό του, ενδιαφέρεται γι' αυτό και είναι διαρκώς δίπλα του. Επίσης ο Θεός συμβάλλει στην ανάπτυξη της ηθικής και γνωστικής ανάπτυξης του ανθρώπου και επιτρέπει στην νόηση του ανθρώπου να κατανοήσει τον λόγο ύπαρξης και τον σκοπό της ζωής του. Ο Θεός στηρίζει, ενθαρρύνει και βοηθάει τον άνθρωπο στην ζωή και τον ανταμείβει για τις καλές του πράξεις, οδηγώντας τον στην «ευδαιμονία», αλλά παράλληλα τον τιμωρεί όταν οδηγείται σε ανήθικες και άσχημες πράξεις, είτε σε αυτή είτε σε κάποια επόμενη ζωή (Παύλου, 2011).

Μια ακόμα απόδειξη που παρουσιάζεται από τον Πλάτωνα σχετικά με την ύπαρξη του Θεού είναι η συσχέτιση Του με την ανθρώπινη ψυχή, η οποία είναι ανώτερη και άυλη. Στην ίδια κατηγορία με την ανθρώπινη ψυχή, που είναι υπαρκτή, ανήκει και αυτή η ανώτερη θεϊκή δύναμη, η οποία βέβαια υπάρχει έξω από τον άνθρωπο αλλά υπάρχει για πάντα. Όπως και η ψυχή, έτσι και ο Θεός στον Πλάτωνα θεωρείται ένα όν ανώτερο, αιώνιο με σοφία και πολλές αρετές, τέλειο σε κάθε εκδήλωσή του. Επιπρόσθετα ο Πλάτωνας υποστηρίζει ότι ο Θεός είναι ανώτερος από τους ανθρώπους, τους οποίους δημιουργεί, προστατεύει και κατευθύνει καθ' όλη την διάρκεια της ζωής τους. Παράλληλα με την ύπαρξη αυτής της υπέρτατης θεϊκής δύναμης ο Πλάτωνας υποστηρίζει την ύπαρξη των δώδεκα Θεών του Ολύμπου από τον Δία και τον Κρόνο μέχρι την Γη, τον Ωκεανό και τον Ουρανό. Βέβαια αυτή η παραδοχή του Πλάτωνα ενδέχεται να είναι ποιητική αλληγορία και μεταφορές, τις οποίες παρουσιάζει πολύ στα κείμενα του ο συγκεκριμένος φιλόσοφος. Επιπρόσθετα στα Πλατωνικά κείμενα αναφέρεται ότι βασικός στόχος του ανθρώπου στην ζωή του είναι να προσπαθεί να μοιάσει στον Θεό. Ο άνθρωπος δηλαδή καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του προσπαθεί να αξιοποιεί τις δυνατότητες τους με τον καλύτερο δυνατό

τρόπο, ώστε να μπορέσει να φτάσει στην αλήθεια, στο δίκαιο, το ηθικό και το μεγάλο, που είναι ο Θεός. Μόνο με αυτόν τον τρόπο θα μπορέσει να εξασφαλίσει την ευδαιμονία, που αποτελεί συνέπεια της πίστης στο θεϊκό στοιχείο και να εξασφαλίσει μια υψηλότερου επιπέδου ποιότητας ζωής. Μέσα λοιπόν και από τα Πλατωνικά κείμενα διαφαίνεται η μεγάλη σημασία του Θεού στην ζωή του ανθρώπου καθώς επίσης και η ανάγκη του ανθρώπου να πιστεύει στην θεία δύναμη και να προσπαθεί να εξασφαλίσει την εύνοια της, προκειμένου να βελτιώσει την ζωή του, να αντιμετωπίζει τις διάφορες καταστάσεις που παρουσιάζονται και να είναι ηθικός και ενάρετος (Παύλου, 2011).

3.2 Συσχέτιση Θρησκείας- πίστης στην παρέμβαση του Θεού και Ψυχολογίας- Ψυχικής υγείας:

Στην συνέχεια της εργασίας μας θα αναφερθούμε στην σχέση που υπάρχει μεταξύ της πίστης σε μια ανώτερη θεϊκή δύναμη και στην ψυχολογία του ανθρώπου. Κατά πόσο δηλαδή το αν πιστεύει κάποιος στην ύπαρξη μιας ανώτερης πνευματικής δύναμης και στην επίδραση αυτής στην ζωή και την καθημερινότητά του επιδρά στην εκάστοτε ψυχική – ψυχολογική κατάσταση, που τον χαρακτηρίζει. Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο θα αναφερθούμε στην θετική επίδραση της πίστης στην ζωή και την ψυχολογία του ανθρώπου, ενώ στο επόμενο κεφάλαιο θα επισημάνουμε την αρνητική συσχέτιση αυτών των εννοιών. Όπως έχει παρατηρηθεί από έρευνες των τελευταίων ετών, το να χαρακτηρίζεται ένας άνθρωπος από πίστη και θρησκευτικές αντιλήψεις έχει πολλές και ευεργετικές συνέπειες για την ζωή, την υγεία και την καθημερινότητά του. Όπως έγινε κατανοητό και από το προηγούμενο κεφάλαιο η Θρησκεία και γενικά η έννοια της πίστης παίζει μεγάλο και καθοριστικό ρόλο στην ρύθμιση της ζωής του ανθρώπου και πολλές φορές την καθορίζει. Μέσα λοιπόν από την πίστη ο άνθρωπος μπορεί να αντλήσει δύναμη, κουράγιο και στήριξη στην ζωή του καθώς επίσης να υιοθετήσει πιο λειτουργικούς τρόπους αντιμετώπισης της καθημερινότητας. Παρακάτω λοιπόν παρατίθενται μια σειρά ερευνών που μας δείχνει την θετική αυτή συσχέτιση καθώς και τους τομείς στους οποίους μέσω της πίστης, ο άνθρωπος εμφανίζει μεγάλη βελτίωση.

Αρχικά λοιπόν θα αναφερθούμε λίγο στην σύνδεση Θρησκείας και ψυχολογίας. Η Ψυχολογία είναι η επιστήμη της συμπεριφοράς, με την συμπεριφορά να ορίζεται αρκετά ευρέως, να περιλαμβάνει δηλαδή εσωτερικές διεργασίες, όπως

σκέψεις και συναισθήματα. Η Θρησκεία και κατ' επέκταση η πίστη στο θείο, είναι ένα σημαντικό γεγονός στην ζωή του ανθρώπου και η ψυχολογία, δεν μπορεί να είναι ολοκληρωμένη, αν δεν καταλάβει την ουσία της Θρησκείας, παράλληλα βέβαια και με άλλα φαινόμενα. Ο Berger (1967), υποστήριξε ότι οι Θρησκείες δεν δέχονται εύκολα την ιδέα της ειρηνικής συνύπαρξης. Κάθε Θρησκεία ισχυρίζεται μια απόλυτη αλήθεια για τα δόγματά της και γι' αυτό δεν μπορεί εύκολα να αποδεχτεί την συνύπαρξη με άλλες Θρησκείες. Ο πλουραλισμός και η ανοχή είναι δύο έννοιες που θεωρούνται ήττα για κάθε Θρησκεία, επειδή μπορεί να την οδηγήσει στο περιθώριο. Βέβαια η Θρησκεία δεν είναι ένα προσωπικό ζήτημα του καθενός και ιδιωτικές πεποιθήσεις και πιστεύω. Αντίθετα βέβαια, όπως επισήμανε ο Berger (1967) η Θρησκεία μπορεί να αποτελέσει μια δύναμη στην κοινωνία, όπου διαμορφώνει την συλλογική ζωή, συνδέει τους ανθρώπους μεταξύ τους και καλλιεργεί ισχυρούς δεσμούς καθώς επίσης τους βοηθά να ζουν γενικά σε μια αρμονία. Για να μπορέσει όμως να επιτευχθεί αυτό χρειάζεται οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και οι ηθικές αξίες σε μία κοινωνία να είναι κοινές. Σε αυτό η Θρησκεία, μοιάζει με την γλώσσα, γιατί εάν ο καθένας είχε την δική του γλώσσα, η επικοινωνία δεν θα ήταν δυνατή, ενώ μια γλώσσα που είναι κοινή σε όλους μπορεί να αποτελέσει μια ισχυρή δύναμη στην κοινωνία (όπως αναφέρεται στον Baumeister, 2002).

Σημασία βέβαια στην ψυχολογία και κατ' επέκταση στην ψυχική υγεία του ανθρώπου έχει το κατά πόσο ένα άτομο είναι θρησκευόμενο ή όχι και όχι ποια Θρησκεία ασπάζεται. Τα οφέλη που προκύπτουν στην ζωή του ανθρώπου μέσα από την πίστη στην παρέμβαση του θείου, όπως ηρεμία, ανακούφιση, στήριξη και υπομονή καθώς και πολλά άλλα, είναι απόρροια της θρησκευτικότητας που τον χαρακτηρίζει και όχι της συγκεκριμένης Θρησκείας που ασπάζεται. Η θρησκευτικότητα λοιπόν επιφέρει ενίσχυση και βελτίωση της ψυχικής υγείας του ατόμου και ο άνθρωπος παρουσιάζει μεγάλη ανάγκη στην ζωή του να πιστεύει και να ελπίζει σε κάτι, πάνω από αυτόν (Baumeister, 2002).

Επιπρόσθετα, σύμφωνα με μία άλλη ανασκόπηση που μελετήθηκε του Hayes και Cowie (2005), παρατηρείται ότι η διασύνδεση μεταξύ Θρησκείας – θρησκευτικότητας και ψυχολογίας είναι πολύ βασική και έχει πολλές εποικοδομητικές συνέπειες στο θεραπευτικό έργο των ψυχολόγων και στην παροχή ψυχολογικών συμβουλών. Πολλά βασικά σημεία στην συμβουλευτική ψυχολογία και στην ψυχοθεραπεία παρουσιάζουν είτε ένα ισχυρό θρησκευτικό υπόβαθρο είτε έχουν προσπαθήσει να δημιουργήσουν κάποια σύνδεση μεταξύ του θεραπευτικού τους

έργου και της αναζήτησης πνευματικού και θρησκευτικού νοήματος στην ζωή. Γενικά επίσης ζητήματα Θρησκείας και ηθικής είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με την ψυχική υγεία των ανθρώπων και συμβάλλει στην απόκτηση και στην υιοθέτηση μιας πιο υγιούς και ισορροπημένης ψυχικής κατάστασης.

Σύμφωνα λοιπόν με την ανασκόπηση των Hayes και Cowie (2005), σχετικά με τις επιπτώσεις των θρησκευτικών αντιλήψεων στην ζωή των ανθρώπων, δείχνει ότι υπάρχει μεγάλη επιρροή στην «υπαρξιακή βεβαιότητα», καθώς η θρησκευτική πίστη φέρνει αισιοδοξία για το μέλλον και ανακούφιση από τον φόβο του θανάτου. Η επούλωση που προέρχεται από την θρησκευτική πίστη, κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται καλύτερα, ακόμα και όταν η ιατρική τους κατάσταση δεν βρίσκεται στα επιθυμητά επίπεδα. Η πίστη επίσης σε μια ανώτερη πνευματική δύναμη παίζει σημαντικό ρόλο στην προώθηση της συναισθηματικής υγείας και στην ευημερία του ατόμου. Οι θρησκευόμενοι άνθρωποι χαρακτηρίζονται τις περισσότερες φορές από μια πιο αλτρουιστική, χρήσιμη, βοηθητική και εξυπηρετική συμπεριφορά στα πλαίσια της κοινωνίας, με τους άλλους. Η πίστη επιπρόσθετα, δηλαδή η σχέση του ανθρώπου με τον Θεό βοηθάει το άτομο να δώσει νόημα στην ζωή του και να ξεφύγει από τα στενά όρια της ατομικής του ζωής. Τέλος σύμφωνα με τον Erikson (1972), υποστηρίζεται η άποψη ότι «η Θρησκεία μεταφράζεται σε σημαντικά έργα και εικόνες και κωδικοποιεί την υπέρβαση του σκοταδιού που περιβάλλει την ύπαρξη του ανθρώπου καθώς και το φώς που διαπερνά κάθε έρημο ή κατανόηση». Ο Erikson, επίσης συσχέτισε την θρησκευτική πίστη που χαρακτηρίζει έναν πιστό, με την πρώιμη εμπειρία ενός παιδιού, όπου αισθάνεται εμπιστοσύνη μέσα από την σχέση γονέα – παιδιού και προσδιόρισε τη Θρησκεία, ως επιβεβαίωση της έννοιας της αγάπης (όπως αναφέρεται στους Hayes & Cowie, 2005).

Στην συνέχεια σύμφωνα με την μελέτη των Moore, Kloos & Rasmussen (2001), υποστηρίζεται ότι για όσους θέλουν να κατανοήσουν την ανθρώπινη συμπεριφορά, η θρησκευτικότητα και η πνευματικότητα που απορρέει από αυτήν είναι φαινόμενα μείζονος σημασίας. Σήμερα οι περισσότεροι μελετητές της Θρησκείας υποστηρίζουν ότι η Θρησκεία αναφέρεται στην ανάγκη του ανθρώπου να κατανοήσει την σημασία κάποιων καθολικών εμπειριών της ζωής, όπως γέννηση, θάνατος, συνείδηση, σώμα, ελευθερία, φύση καθώς επίσης χαρά και θλίψη. Η ψυχολογία, η Θρησκεία και η πνευματικότητα βοηθούν τον άνθρωπο να αξιοποιήσει τις δυνατότητες του, να καλλιεργήσει την ενσυναίσθηση και την συνείδησή του καθώς επίσης να επιτύχει μια πνευματική, υπερβατική και απόλυτη πραγματικότητα.

Η πίστη και η πνευματικότητα, δίνουν το κίνητρο στον άνθρωπο για κοινωνική δράση, του καλλιεργούν το αίσθημα του «ανήκειν» σε μια ομάδα καθώς επίσης συμβάλλουν στην ανάπτυξη και στην διατήρηση κοινωνικών δεσμών. Επιπρόσθετα σύμφωνα με τις χριστιανικές παραδόσεις η σοφία αποτελεί προϊόν πίστης στην θεϊκή δύναμη και πνευματικότητα. Τέλος μέσα από το συγκεκριμένο άρθρο, επισημαίνεται ότι υπάρχουν κάποιοι συναισθηματικοί, νοητικοί και συμπεριφορικοί μηχανισμοί, μέσω των οποίων η Θρησκεία και η πνευματικότητα που αναπτύσσει το άτομο με αυτήν, επιδρούν θετικά στις διαπροσωπικές σχέσεις καθ' όλη την διάρκεια της ανάπτυξης.

3.3 Η ανάγκη του ανθρώπου για πίστη :

Η πίστη του ανθρώπου σε μια ανώτερη θεϊκή δύναμη, αποτελεί μια «ανθρώπινη αντίδραση», καθώς είναι ανάγκη του ανθρώπου να πιστεύει σε φαινόμενα που τον βοηθάνε να αισθάνεται καλύτερα. Ο άνθρωπος από την στιγμή της δημιουργίας του, έχει μέσα του έμφυτη να ανάγκη να πιστεύει και να ελπίζει σε κάτι, σε κάτι ανώτερο που θα τον στηρίζει και θα τον συνοδεύει στην ζωή του. Περισσότερο από κάθε άλλο λόγο ο άνθρωπος πιστεύει στην ύπαρξη του θείου, γιατί είναι κάτι που το θέλει και το χρειάζεται αληθινά, αφού η πίστη τον βοηθάει να νιώθει καλύτερα, τον ανακουφίζει και τον παρηγορεί σε πολλές καταστάσεις της καθημερινότητάς του. Σύμφωνα με μία δημοσκόπηση που έγινε, το 1996, 96% των ενηλίκων Αμερικάνων πιστεύουν στον Θεό, 90% στον Παράδεισο, 79% στα θαύματα και τέλος 72% στους αγγέλους. Μέσα λοιπόν και από αυτά τα ποσοστά διαφαίνεται η μεγάλη ανάγκη του ανθρώπου για πίστη (Shermer, 2004).

Πιο συγκεκριμένα τώρα σύμφωνα με το βιβλίο του Shermer (2004), « Γιατί οι άνθρωποι πιστεύουν σε παράξενα πράγματα», που μελετήθηκε, αναφέρονται κάποιοι παράγοντες που παίζουν καθοριστικό ρόλο στη ανάγκη του ανθρώπου να πιστεύει στην παρέμβαση του θείου στην ζωή του. Αρχικά λοιπόν ο άνθρωπος χαρακτηρίζεται από πίστη, γιατί η πίστη προσφέρει «άμεση ικανοποίηση». Η πεποίθηση ότι ο Θεός είναι δίπλα μας, μας αγαπάει, μας προστατεύει και μας βοηθάει στις δυσκολίες που παρουσιάζονται, ικανοποιεί τον άνθρωπο, τον βοηθάει να εξελίσσεται καθώς επίσης να αντιμετωπίζει το φόβο και την ανασφάλεια του, που αποτελούν πηγή αρνητικής διάθεσης και αντιμετώπισης της ζωής. Η ύπαρξη μιας ανώτερης δύναμης που

φροντίζει και μεριμνά για τον άνθρωπο, καθησυχάζει και διατηρεί την ψυχική κατάσταση του ατόμου σε φυσιολογικά επίπεδα.

Ένας ακόμα σημαντικός παράγοντας, που οδηγεί τον άνθρωπο στην πίστη, είναι το γεγονός ότι η πίστη σε κάτι ανώτερο χαρακτηρίζεται από «απλότητα». Η άμεση ικανοποίηση, από μία άποψη επιτυγχάνεται ακόμα ευκολότερα με τις απλές εξηγήσεις που δίνονται σε ανώτερα υπερφυσικά φαινόμενα, ενός συχνά πολύπλοκου και απρόβλεπτου κόσμου. Τα άσχημα, αλλά και τα ευχάριστα γεγονότα παρουσιάζονται σε καλούς και σε κακούς ανθρώπους, τυχαία απ' ότι έχει παρατηρηθεί. Η εξήγηση που δίνεται σε διάφορα επιστημονικά θέματα και προβληματισμούς, είναι συνήθως περίπλοκη και σύνθετη και τις περισσότερες φορές απαιτεί μια υψηλού επιπέδου μόρφωση καθώς επίσης και μεγάλη προσπάθεια ώστε να γίνει κατανοητή. Αντίθετα η πίστη στο ανώτερο θεϊκό στοιχείο και στο υπερφυσικό αποτελούν ένα απλούστερο δρόμο στην πολυσύνθετη ζωή μας. Η ύπαρξη του Θεού και ο ρόλος του στην ζωή, βοηθούν τον άνθρωπο να αντιληφθεί και να αποδεχτεί με πιο απλό και άμεσο τρόπο την σημασία και τον σκοπό της ζωής καθώς επίσης να δικαιολογήσει και να κατανοήσει τα διάφορα ερεθίσματα που δέχεται αλλά και τον εαυτό του (Shermer, 2004).

Επιπρόσθετα οι άνθρωποι χαρακτηρίζονται από πίστη, γιατί τους οδηγεί στην ηθική και στην απόκτηση νοήματος στην ζωή τους. Επικρατεί από πολλούς η άποψη γιατί να είναι ένας άνθρωπος ηθικός, αν δεν χαρακτηρίζεται από πίστη. Η Θρησκεία λοιπόν και η πίστη, προσφέρουν απλούς, άμεσους και παρήγορους κανόνες ηθικής και προσφέρουν ένα νόημα στην ζωή του ανθρώπου. Όταν ένας άνθρωπος, πιστεύει στην ύπαρξη μιας ανώτερης δύναμης, που ρυθμίζει και καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την ζωή του, καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια ώστε οι πράξεις του να είναι συνετές και ενάρετες και να εξασφαλίσει με αυτόν τον τρόπο την εύνοιά της. Πιστεύει επίσης, ότι αν είναι ηθικός και φρόνιμος καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του μπορεί να εξασφαλίσει μια καλύτερη αντιμετώπιση κατά την στιγμή της Τελικής Κρίσης. Επιπλέον μέσω της πίστης και της υιοθέτησης θρησκευτικών πεποιθήσεων ο άνθρωπος βρίσκει ένα σκοπό στην ζωή του, όπως η σωτηρία από τα πάθη του, η ευημερία και η απόκτηση μιας ισορροπημένης πνευματικής και ψυχικής υγείας (Shermer, 2004).

Τέλος ένας επιπλέον λόγος της μεγάλης ανάγκης που παρουσιάζει ο άνθρωπος για πίστη είναι η άποψη που επικρατεί ότι «η ελπίδα αναβλύζει αιώνια». Το γεγονός ότι ο Θεός αποτελεί στήριγμα και «οπλίζει» τον άνθρωπο με δύναμη και κουράγιο,

αποτελεί βασικό λόγο για να ελπίζει ένας άνθρωπος και να πιστεύει σε Αυτόν. Ο άνθρωπος παρουσιάζει από την φύση του την τάση να κοιτάζει προς τα πάνω και να επιζητά ανώτερα επίπεδα ευτυχίας και ικανοποίησης. Μέσω της πίστης λοιπόν στον Θεό, ο άνθρωπος θεωρεί ότι μπορεί να αξιοποιήσει τις δυνατότητές του και να επιτύχει τις στόχους του καθώς και μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Χαρακτηρίζεται επιπλέον από μεγαλύτερη αισιοδοξία και θέληση να αντεπεξέλθει τόσο στα θετικά όσο και στα αρνητικά γεγονότα της ζωής του, γιατί γνωρίζει ότι μια ανώτερη δύναμη είναι δίπλα του, τον προστατεύει, τον καθοδηγεί και τον «θεραπεύει», και αυτό αποτελεί σίγουρα ελπίδα για τον άνθρωπο (Shermer, 2004).

3.4 Θετικές επιδράσεις Πίστης στην ψυχική υγεία του ανθρώπου:

Όπως έχει ήδη αναφερθεί υπάρχει στενή, μακρά και μεγάλη σύνδεση μεταξύ Θρησκείας και συναισθήματος, αφού η Θρησκεία αποτελεί πηγή συναισθηματικής εμπειρίας. Όπως διαπιστώθηκε μέσα από ένα άρθρο, ο άνθρωπος μέσω της πίστης στον Θεό βιώνει αγάπη, χαρά και ευχαρίστηση για το πρόσωπο του Θεού, καθώς επίσης και μια απόλυτη πνευματική εμπειρία. Συναισθήματα όπως φόβος, θυμός και υπερηφάνεια «καταρρίπτονται», μέσω της ενασχόλησης με θρησκευτικά ζητήματα. Ο Watts (1996), όπως αναφέρεται στους Emmons και Paloutzian (2003), διακρίνει δύο βασικές έννοιες σχετικά με τον ρόλο των συναισθημάτων στην θρησκευτική ζωή. Αρχικά η πίστη στην θεϊκή δύναμη, συμβάλλει στην καλλιέργεια των έντονων θετικών συναισθημάτων και στην κατανόηση της σημασίας αυτών στην θρησκευτική εμπειρία και στις συλλογικές θρησκευτικές τελετουργίες. Επιπλέον η πίστη τονίζεται ότι ηρεμεί και καταπραΰνει τα αρνητικά και δυσάρεστα συναισθήματα, συμβάλλει στην ανάπτυξη συναισθηματικής ηρεμίας και στην δημιουργική έκφραση των συναισθημάτων, ρυθμίζει τα συναισθήματα, ώστε να είναι πιο υγιή και ισορροπημένα, καθώς επίσης βοηθάει στην επίγνωση και στην κατανόηση των συναισθημάτων με σκοπό την ανάπτυξη ενός υψηλού επιπέδου συναισθηματικής νοημοσύνη (Emmons & Paloutzian, 2003).

Αρχικά λοιπόν, ο άνθρωπος αντλεί μεγάλη βοήθεια μέσα από την πίστη του σε μια ανώτερη δύναμη. Μια θρησκεία που αναπτύσσεται μέσα μας και προσφέρει πίστη στη ζωή, μια δυνατή σχέση με το Θεό και κοινωνικοποίηση με τους άλλους ανθρώπους, έχει θετική επίδραση στο τρόπο που ζούμε. Η θρησκεία ενισχύει τον

άνθρωπο να αντιμετωπίσει διάφορες δυσάρεστες και στρεσογόνες καταστάσεις, αλλά και κάποιες περισσότερο οδυνηρές, όπως ο θάνατος, όπου τον ωθεί στα όριά του. Η αποτελεσματικότητα της θρησκευτικής δράσης εξαρτάται από το βαθμό που η θρησκεία έχει ενσωματωθεί στις ζωές των ανθρώπων. Η πίστη προσφέρει θετικά οφέλη στον άνθρωπο, όταν ανήκει σε μία κοινωνική ομάδα και προσφέρει σε αυτή, όταν χρησιμοποιεί τα μέσα εκείνα που η Θρησκεία του επιτρέπει, όταν επιλέγει θρησκευτικές πρακτικές που αρμόζουν σε διάφορες περιστάσεις και όταν αναμειγνύει με ομοιογένεια πρακτικές και πεποιθήσεις. Μεγάλη σημασία έχει επίσης η προσπάθεια σύνδεσης της Θρησκείας και της πίστης με την προσωπικότητα και την κλήση που υπάρχει στον καθένα μας, με την ανάπτυξη και την κοινωνική μύηση. Η πίστη τον Θεό λοιπόν συντελεί στην διαμόρφωση ενός συγκροτημένου κοινωνικού περιγύρου, στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και στην ύπαρξη θετικής συναισθηματικότητας (Pargament, 2002).

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί (Watts, 1996. Schimmel, 1997), τεχνικές συναισθηματικής ρύθμισης που έχουν την βάση τους σε θρησκευτικές παραδόσεις, μπορούν να καθορίσουν την καθημερινή συναισθηματική μας εμπειρία, παρέχοντας πνευματικές αρχές και μεθόδους για τον χειρισμό των δυσάρεστων συναισθημάτων (όπως αναφέρεται στους Emmons & Paloutzian, 2003). Θετικά επίσης συναισθηματικά οφέλη, σύμφωνα με τους Gillani και Smith (2001), έχουν φανεί μέσα από τον Διαλογισμό Zen και μέσα από την καλλιέργεια των διαπροσωπικών σχέσεων που σχετίζονται με πνευματικές και θρησκευτικές παραδόσεις (όπως αναφέρεται στους Emmons & Paloutzian, 2003). Επιπρόσθετα η θρησκευτική πίστη και εμπειρία συμβάλλει στην ρύθμιση της συγκίνησης στην ενήλικη ζωή. Σύμφωνα με τον Silberman (2003), υποστηρίζεται ότι υπάρχουν τρεις τρόποι, μέσω των οποίων η πίστη στον Θεό, λειτουργεί ως ένα σύστημα που επηρεάζει τα συναισθήματα. Αρχικά η ίδια η Θρησκεία επιβάλλει στον άνθρωπο τα κατάλληλα συναισθήματα και το κατάλληλο – προσαρμοστικό επίπεδο της έντασης αυτών. Δεύτερον πεποιθήσεις σχετικά με την φύση και τα χαρακτηριστικά του Θεού, επηρεάζει σημαντικά και θετικά την ποιότητα της ζωής του ανθρώπου και την συναισθηματική του ευημερία και τρίτον η Θρησκεία προσφέρει την ευκαιρία να ζήσει το άτομο μια μοναδική ισχυρή συναισθηματική εμπειρία της εγγύτητας προς το ιερό (όπως αναφέρεται στους Emmons & Paloutzian, 2003).

Θρησκευτικά χαρακτηρίζονται γενικά τα συναισθήματα με θρησκευτικό περιεχόμενο, που προκαλούνται από θρησκευτικές τελετές, όπως προσευχή και

λατρεία καθώς επίσης και από εκφράσεις δοξολογίας και ευχαριστίας, που οδηγούν το άτομο να αισθάνεται δέος, γαλήνη, ηρεμία και ικανοποίηση. Άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα πνευματικότητας, ειδικά γι' αυτούς που η Θρησκεία είναι μια θεμελιώδης οργανωτική αρχή, βιώνουν περισσότερη ευγνωμοσύνη στις καθημερινές τους διαθέσεις, όπως επίσης χαρακτηρίζονται από απουσία καταθλιπτικών συναισθημάτων και άλλων ψυχικών διαταραχών. Επίσης η θρησκευτική εμπειρία προκαλεί αισθήματα, όπως αγάπη, ελπίδα, συγχώρεση και ευγνωμοσύνη. Το άτομο που πιστεύει, ανταπεξέρχεται με μεγαλύτερη ευχαρίστηση και προθυμία στον περιβάλλον του, βιώνει μεγαλύτερο αυτό – έλεγχο και χαρακτηρίζεται από σοφία. Η θρησκεία λοιπόν καθιστά το άτομο ενάρετο και ηθικό, δίνει ένα νόημα στην ζωή του, καθώς επίσης βελτιώνει τις γνωστικές του ικανότητες (Emmons & Paloutzian, 2003).

Βασικό σε αυτό το σημείο είναι να αναφέρουμε ότι υπάρχουν τρία βασικά, που χαρακτηρίζουν τους θρησκευόμενους ανθρώπους και έχουν τις ρίζες τους σε κάθε μεγάλη Θρησκεία του κόσμου. Αυτά είναι η ευγνωμοσύνη, η ταπεινότητα και η συγχώρεση. Αρχικά λοιπόν η ευγνωμοσύνη είναι μια συναισθηματική απάντηση σε ένα δώρο που δίνεται. Η ευγνωμοσύνη είναι η εκτίμηση που νιώθει ένα άτομο μέσα από την πραγματοποίηση μιας αλτρουιστικής πράξης. Μερικές από τις πιο βαθιές πράξεις ευγνωμοσύνης είναι θρησκευτικές και σχετίζονται με ευλαβικά θαύματα προς απόδειξη του σύμπαντος, συμπεριλαμβανομένης της απόδειξης ότι η ίδια η ζωή είναι ένα δώρο. Στις μεγάλες μονοθεϊστικές Θρησκείες του κόσμου, η έννοια της ευγνωμοσύνης εντοπίζεται σε πολλά κείμενα προσευχής και σε διδασκαλίες. Εντοπίζονται σε πολλές Θρησκείες, τελετουργίες λατρείας με ευγνωμοσύνη για τον Θεό για πολλά δώρα και το έλεος που δείχνει. Γενικά ένα θρησκευτικό πλαίσιο θεωρείται το κατάλληλο για εμπειρίες και εκφράσεις ευγνωμοσύνης. Έτσι λοιπόν όταν ένας άνθρωπος αισθάνεται ευγνωμοσύνη για το θείο και την εκφράζει μέσω θρησκευτικών τελετουργιών τότε ενισχύει τις κοινωνικές του σχέσεις και στοχεύει στην ευημερία των υπολοίπων ανθρώπων της κοινωνίας. Επιπρόσθετα η ευγνωμοσύνη δίνει ένα ηθικό κίνητρο, ώστε να συμπεριφέρεται το άτομο ενάρετα και υπεύθυνα στο πλαίσιο της κοινωνίας καθώς επίσης λειτουργεί ως ένας ηθικός ενισχυτής που αυξάνει τις πιθανότητες το άτομο να πραγματοποιήσει μελλοντικές καλοπροαίρετες πράξεις και να χαρακτηρίζεται από συμπόνια και αλτρουισμό (Emmons & Paloutzian, 2003). Η ευγνωμοσύνη που νιώθει κάποιος μέσω της πίστης στον Θεό, βελτιώνει επίσης την ευημερία ακόμα και σε ανθρώπους που πάσχουν από

χρόνιες διαταραχές και προσφέρει μια πιο θετική αντίληψη των γεγονότων και των καταστάσεων (Baetz & Toews, 2009).

Όσον αφορά τώρα την συγχώρεση τώρα είναι βασική σε ζητήματα Θρησκείας. Η συγχώρεση, το να δίνουμε δηλαδή και να ζητάμε συγγνώμη, αποτελεί βασικό στοιχείο της εύρυθμης λειτουργίας της ανθρώπινης προσωπικότητας, καθώς προσφέρει συναισθηματική σταθερότητα και αισθήματα ανακούφισης, χαλάρωσης, ηρεμίας και γαλήνης. Μέσα από την πράξη της συγχώρεσης το άτομο αποφορτίζεται και βελτιώνει την συναισθηματική του κατάσταση (Emmons & Paloutzian, 2003). Η συγχώρεση μέσω της πίστης και της διδασκαλίας του Θεού, βοηθάει στην αντιμετώπιση αρνητικών συναισθημάτων και σκέψεων καθώς επίσης και στην απόκτηση μεγαλύτερης κατανόησης και σεβασμού για τους άλλους ανθρώπους. Επιπρόσθετα μειώνει τα επίπεδα του στρες και τις πιθανότητες εμφάνισης εχθρότητας και επιθετικότητας μεταξύ των ανθρώπων. Σημαντικό επίσης θεωρείται το γεγονός ότι η συγχώρεση μειώνει την πιθανότητα εκδήλωσης μετά - τραυματικού στρες και κατάθλιψης και βοηθάει τον άνθρωπο να αναγνωρίσει και να αποδεχτεί τα αδικήματά του, να βελτιώσει την συμπεριφορά και την στάση του και να δημιουργήσει πιο αποτελεσματικές διαπροσωπικές σχέσεις (Baetz & Toews, 2009).

Τέλος έχουμε την ταπεινότητα, όπου μέσω της πίστης στην ανώτερη θεϊκή δύναμη, το άτομο χαρακτηρίζεται ταπεινό και συνετό. Το να είναι κάποιος ταπεινός και συνετός σημαίνει ότι χαρακτηρίζεται από μια ακριβή αξιολόγηση των πλεονεκτημάτων και των αδυναμιών του καθώς επίσης και από μια καλύτερη κατανόηση και αποδοχή του εαυτού του – αναγνώριση ταυτότητας. Επιπλέον αναγνωρίζει ότι δεν είναι καλύτερος ή χειρότερος από τους άλλους και είναι περισσότερο ανοιχτός σε νέες ιδέες και απόψεις. Παρατηρείται επίσης σημαντική μείωση του ναρκισσισμού και των επιθετικών τάσεων, από τη πλευρά του ατόμου (Emmons & Paloutzian, 2003). Σε αυτό το σημείο μπορούμε να αναφέρουμε επιπλέον ότι μέσω της πίστης ενισχύεται και η αλτρουιστική συμπεριφορά και ο εθελοντισμός. Το να βοηθάμε και να εξυπηρετούμε τους άλλους σε προσωπικές τους υποθέσεις, οδηγεί στην απόκτηση μιας καλύτερης ψυχικής κατάστασης. Όταν κάποιος νιώθει ότι προσφέρει και έχει μια παραγωγική συμπεριφορά οδηγείται σε μια πιο ειρηνική συνύπαρξη με τους γύρω του και σε μια πιο ήρεμη, γαλήνια και ισορροπημένη ζωή. Επιπρόσθετα η αλτρουιστική συμπεριφορά αυξάνει την ευζωία και την ευημερία και έχει ευεργετικές συνέπειες σε ασθενείς με διαταραχές άγχους και με μείζων

καταθλιπτική διαταραχή, δίνοντας και περισσότερες πιθανότητες αντιμετώπισης σχέσεις (Baetz & Toews, 2009).

Παρατηρείται λοιπόν ότι η πίστη στον Θεό, οδηγεί τον άνθρωπο στην προσευχή, στην εκπλήρωση των στόχων του, σε αισθήματα χαράς και ικανοποίησης που προκύπτουν από προσωπικές συναντήσεις με μια υπερβατική προσωπικότητα, σε πίστη στην ενωτική φύση της ζωής, στην συνεκτικότητα και στην υγιή αλληλεπίδραση με άλλα άτομα, στην λειτουργική αντιμετώπιση των δυσκολιών που παρουσιάζονται, καθώς επίσης στην απόκτηση ταυτότητας, δηλαδή στην κατανόηση και διαμόρφωση προσωπικότητας (ποιος είμαι, ποιος ο σκοπός μου στην ζωή, ποιο το νόημα της ζωής) (Emmons & Paloutzian, 2003). Επίσης η Θρησκεία επιδρά θετικά στις συμπεριφορές υγείας, δηλαδή συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία, την διατήρηση και την προστασία της ή την έκθεσή της σε κίνδυνο. Η Θρησκεία λοιπόν και η πίστη συνδέεται με θετικές συμπεριφορές υγείας, όπως χρήση προληπτικής φροντίδας και τακτικών ιατρικών ελέγχων, ενίσχυση φυσικής δραστηριότητας και ενασχόληση με αθλητισμό καθώς επίσης και μη ενασχόληση με δραστηριότητες υψηλού κινδύνου. Υπάρχουν και μελέτες που υποστηρίζουν αρνητική συσχέτιση μεταξύ πίστης και παχυσαρκίας. Γίνεται λοιπόν κατανοητό ότι η πίστη και οι θρησκευτικές πεποιθήσεις παρέχουν ένα νοητικό μοντέλο για την καθοδήγηση, την εκτίμηση και την καλύτερη αντιμετώπιση των διάφορων καταστάσεων της ζωής, αφού το άτομο οδηγείται στην αυτό – ρύθμιση της σκέψης του και σε μεγαλύτερο έλεγχο του εαυτού του και του περιβάλλοντος (Baetz & Toews, 2009).

Σε αυτό το σημείο, σε μια διαχρονική μελέτη των Miller και Thoresen (2003), με επιζώντες του HIV / AIDS, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι υψηλότερος δείκτης θρησκευτικότητας συσχετίστηκε με μακρύτερη επιβίωση. Η θρησκευτικότητα μπορεί να επηρεάσει ευεργετικά πολλούς παράγοντες κινδύνου, που επηρεάζουν την υγεία του ανθρώπου. Η πίστη σε μια ανώτερη δύναμη δίνει μια "αίσθηση ειρήνης», μια αίσθηση άνεσης και ηρεμίας, ένα νόημα στην ζωή του ανθρώπου, λιγότερη αίσθηση μοναξιάς καθώς και σημαντικές υπαρξιακές πεποιθήσεις για το θάνατο και μετά θάνατον ζωή, μειώνοντας με αυτό τον τρόπο το υποκειμενικό άγχος και την απελπισία. Συνδέεται επιπρόσθετα θετικά με ασφαλέστερες σεξουαλικές πρακτικές και με χαμηλότερα επίπεδα εξάρτησης από ουσίες. Επιπλέον, διαπίστωσαν ότι η θρησκευτικότητα ρυθμίζει τη σχέση μεταξύ της σωματικής ευεξίας και τη συνολική ποιότητα της ζωής, έτσι ώστε οι άνθρωποι με υψηλότερο το αίσθημα της θρησκευτικότητας ανέφεραν σημαντικά μεγαλύτερη απόλαυση της ζωής, ανεξάρτητα

από την παρουσία ή απουσία σωματικών συμπτωμάτων όπως ο πόνος και η κόπωση. Τα δεδομένα υποδηλώνουν έντονα ότι ο ρόλος των πνευματικών / θρησκευτικών παραγόντων σε μια συνολική κατάσταση της υγείας δεν μπορούν να κατανοηθούν πλήρως από την εξέταση μόνο της σωματικής υγείας ή τα αποτελέσματα μιας ασθένειας.

Στην συνέχεια θα αναφερθούμε στην μελέτη του Yip (2004), που αναφέρεται στις θετικές επιπτώσεις της πίστης στην υγεία, σε ανθρώπους που ασπάζονται τον Ταοϊσμό. Μέσω της θρησκευτικότητας, ο άνθρωπος προσαρμόζεται καλύτερα και πιο λειτουργικά στο κοινωνικό του πλαίσιο και εκτελεί αποτελεσματικά τους κοινωνικούς του ρόλους. Επίσης βελτιώνεται η αυτό – αξία και η αυτό – εκτίμηση του ανθρώπου, με αποτέλεσμα να αντλεί μεγαλύτερη ικανοποίηση από την ζωή και να αποκτά πιο υγιείς σχέσεις με τους γύρω του. Μέσω της πίστης καλλιεργείται ένα περιβάλλον ισότητας και αμοιβαίου σεβασμού καθώς επίσης παρατηρείται καλύτερη προσαρμογή του ατόμου στην κοινωνία. Το άτομο δεν είναι πλέον εγωκεντρικό και δεν χαρακτηρίζεται από υπερηφάνεια, αλλά αντιθέτως παρουσιάζεται πιο συνετό, πιο ταπεινό και διαλλακτικό και ενδιαφέρεται ουσιαστικά για το συλλογικό καλό. Η πίστη λοιπόν σε μια ανώτερη πνευματική δύναμη οδηγεί σε κοινωνική ανέλιξη, σε ανάπτυξη πνεύματος συνεργασίας και αλληλεγγύης μεταξύ των ανθρώπων καθώς επίσης και σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Σύμφωνα λοιπόν τώρα με τους Cotton, Zebracki, Rosenthal, Tsevat & Drotar (2006), επιβεβαιώνεται η άποψη ότι η πίστη και η πνευματικότητα, αποτελούν έναν προστατευτικό παράγοντα, για την ψυχική υγεία του ανθρώπου. Η πίστη και η θρησκευτικότητα αποτελούν σαφώς ένα σημαντικό ζήτημα για του εφήβους. Σύμφωνα με διάφορα στοιχεία που έχουν συγκεντρωθεί, το 95% πιστεύουν στον Θεό, 85% με 95% δηλώνουν ότι η Θρησκεία είναι σημαντική στην ζωή τους, το 93% πιστεύουν ότι ο Θεός τους αγαπά, το 67% πιστεύει στην μετά – θάνατον ζωή και πάνω από το 50% πηγαίνει στην εκκλησία, σε θρησκευτικές τελετουργίες τουλάχιστον σε μηνιαία βάση και συμμετέχουν και συμμετέχουν σε θρησκευτικές ομάδες, ενώ σχεδόν το ήμισυ συχνά προσεύχεται μόνο του. Η πίστη επίσης σε μια ανώτερη πνευματική δύναμη, οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα στον σχολικό και εργασιακό τομέα καθώς το άτομο αξιοποιεί αποτελεσματικότερα τις δεξιότητές του, επιτυγχάνοντας καλύτερες επιδόσεις. Με την πνευματικότητα, που είναι η εσωτερική, προσωπική και συναισθηματική έκφραση του ιερού και οδηγεί σε πνευματική ευημερία, ειρήνη και άνεση που προέρχεται από την πίστη, παρατηρούνται

χαμηλότερα ποσοστά επικινδυνότητας στην συμπεριφορά, λιγότερα προβλήματα ψυχικής υγείας και καλύτερη αξιοποίηση πνευματικής ικανότητας για την διαχείριση ασθενειών και δυσμενών καταστάσεων. Υψηλά ποσοστά θρησκευτικότητας και πνευματικότητας, συνδέονται με χαμηλότερη πιθανότητα εμπλοκής σε εθελοντική σεξουαλική δραστηριότητα, σε καλύτερη αντιμετώπιση του φόβου του θανάτου, σε μεγαλύτερη φροντίδα του εαυτού και σε μεγαλύτερη ανάγκη για συνεκτικότητα.

Στην συνέχεια σύμφωνα με την παραπάνω μελέτη, επισημαίνεται ότι θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως καταλύτης για την πνευματική ανάπτυξη ενός ατόμου, βοηθάει στην αναζήτηση ουσιαστικού νοήματος στην ζωή και στον επαναπροσδιορισμό του σκοπού της ζωής καθώς και των βασικών αξιών, που την χαρακτηρίζουν. Η πίστη στον Θεό, προσφέρει μεγαλύτερη ευεξία, πνευματική ευεξία, όπως ορίζεται από την αίσθηση της ευημερίας σε σχέση με τον Θεό, μεγαλύτερη ευχαρίστηση από την ζωή και λιγότερα ποσοστά άγχους. Η πίστη στην θεϊκή δύναμη, σχετίζεται επίσης με χαμηλότερα ποσοστά αυτοκτονίας. Το να είναι κάποιος ένα θρησκευτικό και πνευματώδες άτομο και να χαρακτηρίζεται από θετικές θρησκευτικές εμπειρίες, οδηγεί σε χαμηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Το να προσπαθεί λοιπόν το άτομο να βρει το νόημα της ζωής μέσω θρησκευτικών και πνευματικών πεποιθήσεων και να επιδιώκει την πνευματική υποστήριξη, έχει ως αποτέλεσμα την παρουσία λιγότερων καταθλιπτικών συμπεριφορών. Επιπρόσθετα το να αποκτά κάποιος μια σχέση και να δέχεται υποστήριξη από τα μέλη μιας πνευματικής – θρησκευτικής κοινότητας καθώς και να δέχεται επιρροή από πνευματικές πεποιθήσεις και διδασκαλίες, βοηθάει σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς που ζούμε στην πιο λειτουργική διαχείριση των γεγονότων της ζωής. Μέσω της πίστης λοιπόν υπάρχει ένα εσωτερικό σύστημα πεποιθήσεων, που εστιάζει σε άυλα στοιχεία που προσδίδουν ζωντάνια και νόημα στα γεγονότα της ζωής, διευκολύνουν την κοινωνική ζωή και την σχέση με το φιλικό περιβάλλον, αυξάνουν τη αυτο- εκτίμηση και οδηγούν σε λιγότερες συμπεριφορές κινδύνου (Cotton, Zebracki, Rosenthal, Tsevat & Drotar, 2006).

Σε αυτό το σημείο, θα αναφερθεί η έρευνα των Cotton, Larkin, Hoopes, Cromer & Rosenthal (2005), η οποία εξετάζει την συσχέτιση μεταξύ θρησκευτικότητας, πνευματικότητας, καταθλιπτικών συναισθημάτων και γενικά επικινδύνων συμπεριφορών, από την πλευρά του ανθρώπου. Στην συγκεκριμένη έρευνα για την εκτίμηση της θρησκευτικότητας, χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια, με ερωτήσεις όπως «Πόσο σημαντική είναι η Θρησκεία στην ζωή σας» και

«Πιστεύετε στον Θεό – ανώτερη δύναμη». Δόθηκαν σχετικές οδηγίες, ώστε να επιλέξουν μια απάντηση σε μια 4 – βάθμια κλίμακα Likert. Για την εκτίμηση της πνευματικότητας, χρησιμοποιήθηκε μια Κλίμακα Αξιολόγησης της Πνευματικής εμπειρίας, η οποία μετρά την συνολική πνευματική ευεξία και περιλαμβάνει δύο υποκλίμακες. Η μία αξιολογεί την θρησκευτική ευημερία και η άλλη την υπαρξιακή ευημερία, καθώς επίσης και την σχέση με τον Θεό, το νόημα της ύπαρξης και την ικανοποίηση από την ζωή. Τέλος για την αξιολόγηση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα «Children’s Depression Inventory Short Form», η οποία μετρά τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε παιδιά και εφήβους και θεωρείται ένα γρήγορο και αποτελεσματικό μέσο. Επιπρόσθετα χρησιμοποιήθηκε το YRBS, ένα ερωτηματολόγιο με 87 ερωτήσεις για συμπεριφορές κινδύνου σε εφήβους. Το ερωτηματολόγιο αυτό περιλαμβάνει έξι ευρείες κατηγορίες, που αφορούν την νοσηρότητα και την θνησιμότητα σε εφήβους. Οι κατηγορίες αυτές αφορούν συμπεριφορές που οδηγούν σε ακούσιους ή εκούσιους τραυματισμούς, την χρήση καπνού, χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών, σεξουαλικές συμπεριφορές που οδηγούν σε λοίμωξη από ιό ή σεξουαλικές μεταδιδόμενες ασθένειες, καθώς και ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες, διατροφικές συμπεριφορές και την σωματική δραστηριότητα.

Τα ευρήματα αυτής της έρευνας, επισημαίνουν ότι η η πίστη στον Θεό, αποτελεί ένα ιδιαίτερα σημαντικό μέρος της ζωής των ανθρώπων στην Αμερική. Το 95% των ανθρώπων πιστεύει στον Θεό, το 80% υποστηρίζει ότι η Θρησκεία είναι ιδιαίτερα σημαντική στην ζωή τους, το 80% του πληθυσμού προσεύχεται, ενώ το 50% παρακολουθεί θρησκευτικές τελετές, τουλάχιστον μηνιαία. Έχει αποδεχτεί λοιπόν, τα άτομα που παρακολουθούν περισσότερο θρησκευτικές τελετουργίες και θεωρούν την Θρησκεία σημαντική στην ζωή τους, εμφανίζουν λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα, λιγότερη επικίνδυνη σεξουαλική ζωή καθώς επίσης «απέχουν» περισσότερο από την κατάχρηση ουσιών. Μέσω της πίστης τα άτομα αισθάνονται ηρεμία σώματος και πνεύματος – πνευματική ευημερία και μεγαλύτερη άνεση στις συνδιαλλαγές τους καθώς επίσης ασχολούνται με την καλλιέργεια πνευματικής συνείδησης και φιλειρηνικού πνεύματος. Επιπρόσθετα, η πίστη στην ανώτερη πνευματική δύναμη, συνδέεται με καλή προσαρμοστικότητα και ανθεκτικότητα σε διάφορες περιστάσεις της ζωής του, με μια πιο υγιεινή διαβίωση, με καλύτερη αξιοποίηση των ικανοτήτων, από την πλευρά του ανθρώπου, για αντιμετώπιση δυσμενών καταστάσεων, με βελτίωση της διαδικασίας λήψης αποφάσεων, με

γνωστική βελτίωση και υιοθέτηση πιο λειτουργικών τρόπων σκέψης, με μεγαλύτερη ελαστικότητα και μεγαλύτερη αποδοχή καταστάσεων και προώθηση θετικής ψυχικής υγείας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την μείωση εμφάνισης αρνητικών γεγονότων στην ζωή του ατόμου καθώς και την μείωση της σοβαρότητας των εν λόγω γεγονότων (Cotton, Larkin, Hoopes, Cromer & Rosenthal, 2005).

Στην συγκεκριμένη έρευνα λοιπόν, τονίζεται ότι η έννοια της Θρησκείας και της πίστης, συμβάλλουν στην μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, που οδηγούν σε αισθήματα λύπης και απελπισίας, σε αρνητική διαχείριση της καθημερινότητας, για παρατεταμένη χρονική διάρκεια, σε χαμηλότερη εκπαιδευτική και εργασιακή απόδοση, σε μειωμένη ποιότητα ζωής και σε αύξηση των ποσοστών αυτοκτονίας. Επιπρόσθετα οδηγούν σε μείωση των επικίνδυνων σεξουαλικών συμπεριφορών, σε μείωση των επιθετικών και βίαιων τάσεων και σε μείωση της χρήσης ουσιών, με αποτέλεσμα να μειώνεται η νοσηρότητα και η θνησιμότητα σε εφήβους. Ένας ακόμα λόγος που οδηγεί σε χαμηλά ποσοστά κατάθλιψης και σε λιγότερο επικίνδυνες συμπεριφορές υγείας, είναι η υπαρξιακή ευημερία που προκύπτει από την θρησκευτικότητα και την πνευματικότητα. Η πίστη λοιπόν αποτελεί μια σημαντική δομή, που οδηγεί σε υπαρξιακή ευημερία και σε μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Επιπλέον η πνευματική καλλιέργεια που προκύπτει από την πίστη, οδηγεί σε μόρφωση και σε καλλιέργεια γνωστικών, βουλευτικών και συναισθηματικών στοιχείων. Δεν υπάρχει βέβαια μόνο η διανοητική ανάπτυξη, αλλά μέσω της πίστης και της πνευματικότητας οι γνώσεις που αποκτά κανείς μετουσιώνονται σε αξίες, που οδηγούν σε ψυχική καλλιέργεια και βελτίωση, σε ολοκλήρωση της προσωπικότητας, σε απόκτηση μιας αίσθησης ευοίωνης μελλοντικής κατεύθυνσης και σε υπαρξιακή ευημερία (Cotton, Larkin, Hoopes, Cromer & Rosenthal, 2005). Τέλος είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αναφερθεί το γεγονός ότι κατά μέσο όρο, η θετική θρησκευτικότητα αντιπροσωπεύει μόνο το 1% της διακύμανσης στη σοβαρότητα των καταθλιπτικών συμπτωμάτων (King, Marston, McManus, Brugha, Meltzer & Bebbington, 2013).

Στην συνέχεια, σύμφωνα με τον Vaillant (2013), παρατηρείται ότι οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές συνδέονται με μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή, με ευτυχία, με θετική αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους και με υψηλότερο ηθικό. Υποστηρίζεται επίσης ότι διαφαίνονται χαμηλότερα ποσοστά καταθλιπτικής διαταραχής ή λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα σε αυτούς που έχουν πιο ανεπτυγμένο το θρησκευτικό συναίσθημα. Παρατηρείται επίσης σημαντική

ανάκαμψη σε άτομα με καταθλιπτικές διαταραχές, όταν λαμβάνουν τις κατάλληλες θρησκευτικές παρεμβάσεις και ενισχύσεις καθώς επίσης και χαμηλότερα ποσοστά αυτοκτονιών ή περισσότερο αρνητικές στάσεις απέναντι στην αυτοκτονία.

Επιπρόσθετα η πίστη σε μια ανώτερη δύναμη, προκαλεί διάφορα θετικά συναισθήματα, όπως δέος, αγάπη, εμπιστοσύνη – πίστη, συμπόνια, ευγνωμοσύνη, συγχώρεση, χαρά και ελπίδα. Η θρησκευτικότητα λοιπόν και η πνευματικότητα, προκαλούν πιο λειτουργικούς τρόπους σκέψης, αλλά και διάφορα μοτίβα σκέψης, αφού καθιστούν τη ανθρώπινη σκέψη, πιο ευέλικτη, δημιουργική, ολοκληρωμένη αλλά και αποτελεσματική. Μέσω την πίστης δίνεται μια πύλη ασφαλείας και σιγουριάς στο άτομο. Η πνευματικότητα, που αποτελεί απόρροια της πίστης, μας συνδέει με την εμπειρία του Θεού, μας βοηθάει στην κατανόηση της ύπαρξης Αυτού και της σχέσης μαζί Του, καθώς επίσης μας προκαλεί μια σειρά από θετικά και ευχάριστα συναισθήματα. Η πίστη επιπλέον προκαλεί στον άνθρωπο ενθουσιασμό, όρεξη για δραστηριοποίηση, ευχαρίστηση μέσα από πνευματικές απασχολήσεις, μεγαλύτερη αίσθηση δεξιοτεχνίας και πιο υγιή ανάπτυξη ανθρώπινων σχέσεων. Η προσφυγή του ανθρώπου σε μία ανώτερη δύναμη, συχνά συνοδεύει την ελευθερία από την υποτροπή σε αλκοόλ και ουσίες ή ακόμα την ανάπτυξη διάφορων σωματικών ή ψυχικών ασθενειών. Οι μεγάλες Θρησκείες του κόσμου, οδηγούν το άτομο σε «πνευματώδη φώτιση», που ενεργοποιεί τα θετικά συναισθήματα ενώ αντίθετα απομακρύνει τα αρνητικά συναισθήματα, όπως δυσαρέσκεια, φόβος και απαισιοδοξία (Vaillant, 2013).

Στην συνέχεια λοιπόν, σύμφωνα με τους Ellison, Burdette & Hill (2009), υποστηρίζεται ότι η θρησκευτική συμμετοχή, η πίστη σε μια ανώτερη πνευματική δύναμη και η πίστη στην μετά - θάνατον ζωή, μειώνουν τα συναισθήματα άγχους και αυξάνουν τα αισθήματα ηρεμίας. Γενικά η πίστη στην μετά – θάνατον ζωή και η συχνότητα της προσευχής, ρυθμίζουν τις δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία και στο άγχος. Αυξανόμενες αποδείξεις δείχνουν ότι η θρησκευτική συμμετοχή συνδέεται με καλύτερη ψυχική υγεία και ευημερία. Η τακτική συμμετοχή στην θρησκευτική ζωή, μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο ζωής του καθενός και τον τρόπο συμπεριφοράς του με θετικό τρόπο και να μειώσει τις συσσωρευμένες εκθέσεις σε πιεστικές κοινωνικές καταστάσεις, όπως προβληματικά συμβάντα και συνθήκες άγχους. Οι περισσότερες θρησκευτικές ομάδες αποθαρρύνουν ορισμένους τρόπους συμπεριφοράς, όπως κατάχρηση αλκοόλ, ναρκωτικών, επικίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές, τυχερά παιχνίδια καθώς και άλλες συμπεριφορές που θα μπορούσαν να ενισχύσουν και να

επιδεινώσουν τα συναισθήματα άγχους. Η πίστη βοηθάει επίσης το άτομο να ακολουθεί και να συμμορφώνεται με ηθικούς κανόνες και να χαρακτηρίζεται από καλύτερη διαχείριση οικογενειακών και προσωπικών θεμάτων. Επιπρόσθετα η Θρησκεία μειώνει την πιθανότητα οικογενειακών διαφορών από την στιγμή που παρατηρούνται κοινές πεποιθήσεις μεταξύ των μελών της, καλύτερη διαχείριση και αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας, οικονομικών προβλημάτων και νομικών υποθέσεων, καθώς και καλύτερη αντιμετώπιση χρόνιων και στρεσογόνων παραγόντων.

Σημαντικό είναι ακόμα αν αναφερθεί ότι υπάρχουν διάφορα θρησκευτικά ιδρύματα, τα οποία παρέχουν κοινωνικούς και ψυχολογικούς πόρους, που μειώνουν το άγχος και προκαλούν αισθήματα ηρεμίας και γαλήνης. Οι θρησκευτικές κοινότητες προσφέρουν επίσης την δυνατότητα ανάπτυξης διαπροσωπικών – φιλικών σχέσεων καθώς και ανάπτυξη κοινών κοινωνικών δραστηριοτήτων από ανθρώπους με κοινές αντιλήψεις και πεποιθήσεις. Η πίστη και η συμμετοχή σε συλλογικές δραστηριότητες λατρείας, ενισχύουν επίσης τη αυτό – αξία του ανθρώπου, βελτιώνουν την αυτοπεποίθηση και συμβάλλουν στην κατανόηση της προσφοράς, της εξυπηρέτησης του συνανθρώπου και της ανιδιοτελούς πράξης. Επιπλέον, ο άνθρωπος μέσω της πίστης, μπορεί να ασχοληθεί με την καλλιέργεια του πνεύματος και την διεύρυνση των πνευματικών του οριζόντων, να ενδιαφερθεί για την εξυπηρέτηση ενός κοινού – συλλογικού καλού, κατανοώντας έτσι την έννοια της συλλογικότητας και να αντλήσει μεγαλύτερη ικανοποίηση από την ζωή του. Όταν κάποιος μοιράζεται την αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους, που χαρακτηρίζονται από κοινές πεποιθήσεις με αυτόν, τότε τον βοηθάει να ενισχύσει και να εμβαθύνει την πίστη του και να κατανοήσει καλύτερα την σχέση του με μια ανώτερη πνευματική δύναμη. Επιπλέον η προσευχή και ο διαλογισμός, είναι δύο τεχνικές μέσω των οποίων το άτομο μπορεί να μειώσει τα επίπεδα του άγχους και της συναισθηματικής δυσφορίας σε περίπτωση οικονομικών δυσκολιών και προβλημάτων υγείας καθώς και την εκάστοτε σωματική διέγερση. Μέσω αυτών των τεχνικών, το άτομο αποκτά και «κατασκευάζει» μια θεϊκή σχέση με τον Θεό, με τον οποίο αλληλεπιδρά συνεχώς και λαμβάνει παρηγοριά και καθοδήγηση αλλά επίσης χαρακτηρίζεται από συναισθήματα ηρεμίας και ανακούφισης (Ellison, Burdette & Hill, 2009).

Γίνεται λοιπόν κατανοητό, ότι ο Θεός αποτελεί ένα καταφύγιο ασφαλείας και μια ασφαλή βάση, που βοηθάει τον άνθρωπο να διακατέχεται από πιο υγιή συναισθήματα και να οδηγείται σε μια καλύτερη εξερεύνηση και αντιμετώπιση του

ευρύτερου περιβάλλοντος του. Ο Θεός λοιπόν είναι για τον άνθρωπο ένας ισχυρός υποστηρικτής και ένας έμπιστος φίλος, που αντλεί από αυτόν δύναμη και αισιοδοξία. Η πίστη επιπλέον είναι ένας σημαντικός πόρος για μια καλύτερη ψυχική υγεία, αφού βοηθάει το άτομο να αντλεί δύναμη και κουράγιο για την ζωή του, να αντιμετωπίζει καλύτερα δυσμενείς καταστάσεις και μακροπρόθεσμες οικονομικές πτώσεις, να αποκτά καλύτερη αίσθηση του εαυτού και να εμφανίζει καλύτερη προσαρμογή σε διαφορετικούς τρόπους ζωής και να έχει περισσότερες μελλοντικές προσδοκίες. Επιπρόσθετα η πίστη μειώνει τα συναισθήματα φόβου και αβεβαιότητας, προωθεί την αίσθηση της εσωτερικής ειρήνης και αρμονίας, προσφέρει συναισθήματα χαλάρωσης, δίνει ηθικά πρότυπα και βοηθάει στην αναγνώριση της ταυτότητας, από την πλευρά του ατόμου, όπως επίσης αποτελεί το κίνητρο με το οποίο το άτομο θα κατανοήσει αν ο τρόπος ζωής του και οι πεποιθήσεις του είναι λογικές και κατάλληλες. Τέλος η πίστη στην παρέμβαση του θείου και στην μετά – θάνατον ζωή, οδηγεί σε μείωση της ψυχοπαθολογίας και σε αποφυγή ανάπτυξης ψυχικής διαταραχής (Ellison, Burdette & Hill, 2009).

Στην συνέχεια ένα ακόμα θέμα που αναφέρεται στην παραπάνω μελέτη είναι αυτό της «Αμαρτίας». Η έννοια της αμαρτίας, υποστηρίζεται ότι είναι η άμεση και η έμμεση αιτία όλων των νευρωτικών διαταραχών. Ειδικότερα, σύμφωνα με τον Branden (1994), αλλά και τον Watters (1992), υποστηρίζεται ότι η έννοια της αμαρτίας είναι αυτή που οδηγεί πολλές φορές το άτομο σε χαμηλότερα επίπεδα αυτό – εκτίμησης και αυτό – αξίας, σε αυξημένα αισθήματα ντροπής και ενοχής καθώς επίσης μειώνει τα συναισθήματα κυριότητας αλλά και ελέγχου προσωπικών πεποιθήσεων και συμπεριφορών. Επιπρόσθετα όταν ένα άτομο διαπράττει αμαρτία, τότε παρουσιάζει αδυναμία πραγματοποίησης εποικοδομητικών προσπαθειών αντιμετώπισης προσωπικών προβλημάτων καθώς και αδυναμία εξάλειψης αρνητικών συναισθημάτων και σκέψεων. Η αμαρτία οδηγεί στην Θεία Κρίση και στη τιμωρία, αυξάνει τα συναισθήματα της απειλής και του φόβου και προωθεί τον θυμό, την επιθετικότητα και την εχθρότητα προς άλλους ανθρώπους (όπως αναφέρεται στους Ellison, Burdette & Hill, 2009). Αμαρτία αντιλαμβάνεται ως η αποκοπή του ανθρώπου από τον Θεό. Είναι μια πράξη που καθιστά τον άνθρωπο αποπροσανατολισμένο από τον σκοπό της ζωής του και τον καθιστά μια πολύμορφη νόσο, η οποία χαρακτηρίζεται από την κακή, διεστραμμένη και παρά φύση χρήση όλων των δυνάμεων του. Ο άνθρωπος λοιπόν μπορεί να αξιοποιήσει τις εσωτερικές του δυνάμεις, είτε με καλό είτε με κακό τρόπο. Έτσι έχει την δυνατότητα να τις

αξιοποιήσει με ενάρετο και ηθικό τρόπο και να οδηγηθεί στην σωτηρία, αλλά και με άσχημο, ανήθικο και πονηρό τρόπο και να οδηγηθεί στην αμαρτία (Larchet, 2000 / 2008, σ. 16-17).

Η πίστη στον Θεό, οδηγεί το άτομο να εμπλέκεται σε λιγότερο στρεσογόνες εξωσυζυγικές σχέσεις, να έχει μονιμότερες σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους του, να επιλέγει λιγότερο ριψοκίνδυνα και πυρετώδη επαγγέλματα και να είναι λιγότερο θύμα ή θύτης σε επεισόδια βίας στο σπίτι. Επιπλέον η θρησκευτικότητα, παροτρύνει τους ανθρώπους να έχουν πιο τακτικό ωράριο, μεγαλύτερη διάθεση να αποφεύγουν αντιπαραθέσεις και εχθρότητες και να δυσχεραστούν λιγότερο από την απουσία υλικής επιτυχίας. Επιπρόσθετα, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές προωθούν μια αισιόδοξη και θετική κοσμοθεωρία που δίνει περιεχόμενο στις εμπειρίες της ζωής και στις αναζητήσεις του ανθρώπου. Η εικόνα ενός παντοδύναμου, ελεήμονα Θεού που έχει τον έλεγχο όλων των στιγμών της ανθρώπινης ζωής, ελέγχει ακόμη και την αιωνιότητα, ενδιαφέρεται για τη τύχη του ανθρώπου και φροντίζει πάντα να είναι βοηθός και αρωγός, βοηθάει το άτομο να αισθάνεται οικειότητα και να στηρίζεται σε Αυτόν. Στην συνέχεια, οι περισσότερες θρησκευτικές διδασκαλίες διδάσκουν την υποστήριξη και τη φροντίδα του ενός για τον άλλο. Η προώθηση της συγχώρεσης, του ελέους, της καλοσύνης, της συμπόνιας και της γενναιοδωρίας ενισχύει την πρόσφυση των ανθρώπων εντός της κοινότητας και την επικέντρωση του ενδιαφέροντος στους γύρω του και όχι μόνο στον εαυτό του. Αυτή η προς τα έξω εικόνα μπορεί να απομακρύνει το άτομο από τα προβλήματα που έχει ο ίδιος, να εστιάσει στην ανακούφιση των άλλων και μέσω αυτής να αισθανθεί πιο ελαφριά τη συναισθηματική φόρτιση που μπορεί να το χαρακτηρίζει. Τέλος τα θρησκευτικά πιστεύω μπορεί να βελτιώσουν τον κοινωνικό ιστό. Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, οι οικογενειακοί δεσμοί όπως και στα ανδρόγυνα μπορεί να επεκταθούν μέσα στη κοινωνία. Σε περιόδους αγωνίας, άγχους και κρίσεων η επέκταση των δεσμών στο ευρύτερο περιβάλλον μπορεί να αμβλύνει τυχόν οδυνηρές απώλειες. Με αυτόν τον τρόπο, γίνεται κατανοητό ότι η θρησκευτικότητα των ατόμων συνδέεται γενικά με την καλύτερη ψυχική υγεία, υψηλότερη κοινωνική λειτουργία, και λιγότερες αυτοκαταστροφικές τάσεις (Koenig & Larson, 2001).

Στην συνέχεια οι ψυχολόγοι έχουν επίσης επισημάνει ότι η θρησκεία και η πνευματικότητα μπορούν να γίνουν κατανοητές, για μερικούς ανθρώπους, ως κυρίαρχα πλαίσια που τους προσανατολίζουν προς τον κόσμο και τους παρέχουν κίνητρα και κατεύθυνση για τη ζωή. Σύμφωνα με τις προβλέψεις που αναπτύσσονται

από τη θεωρία της προσκόλλησης, οι άνθρωποι οι οποίοι αναφέρουν μια στενότερη σχέση με το Θεό αντιμετωπίζουν μια σειρά από οφέλη για την υγεία τους που σχετίζονται με λιγότερη κατάθλιψη και υψηλότερη αυτοεκτίμηση, λιγότερη μοναξιά, μεγαλύτερη σχεσιακή ωριμότητα, και μεγαλύτερες ψυχοκοινωνικές δεξιότητες. Επιπλέον, όπως προβλέπεται από τη θεωρία της προσκόλλησης, η αντιληπτή αίσθηση οικειότητας με τον Θεό φαίνεται να είναι ιδιαίτερα πολύτιμη για τους ανθρώπους σε καταστάσεις έντονου άγχους. Οι μετρήσεις των πιστών, που αντανακλούν μια ασφαλή σχέση με το Θεό έχουν παρουσιάσει μια καλύτερη αυτοεκτίμηση της υγείας, καλύτερη ψυχολογική προσαρμογή μεταξύ των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν μια ποικιλία από σημαντικές πιέσεις στη ζωή τους, συμπεριλαμβανομένης της χειρουργικής επέμβασης μεταμόσχευσης, καθώς και καλύτερη αντιμετώπιση της ιατρικής ασθένειας και των φυσικών καταστροφών (Hill & Pargament, 2003).

Επιπρόσθετα, η πίστη σε μία ανώτερη πνευματική δύναμη μπορεί να παρέχει στους ανθρώπους την αίσθηση του απόλυτου προορισμού στη ζωή τους. Η θρησκευτικότητα και οι πνευματικοί αγώνες, ενδυναμώνουν τους ανθρώπους και είναι πιθανό να «επιμείνουν» στην επιδίωξη των υπερβατικών τους στόχων. Οι πνευματικοί αγώνες μπορούν να παρέχουν σταθερότητα, υποστήριξη και κατεύθυνση σε κρίσιμες στιγμές του ανθρώπου καθώς επίσης να οδηγήσουν σε μεγαλύτερη συνοχή της προσωπικότητας, σε ένα κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο. Στην συνέχεια, τονίζεται ότι οι κατευθύνσεις που υποδεικνύουν η θρησκεία και η πνευματικότητα δεν προσφέρουν μόνο μια αίσθηση του απόλυτου προορισμού της ζωής, αλλά και βιώσιμες οδούς για την επίτευξη αυτών των προορισμών. Για παράδειγμα, στην προσπάθεια να διατηρήσουν τον εαυτό τους και την πνευματικότητά τους σε δύσκολες και αγχώδεις καταστάσεις, τα άτομα με ισχυρότερα θρησκευτικά πλαίσια μπορούν να έχουν μεγαλύτερη πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα διάφορων θρησκευτικών μεθόδων αντιμετώπισης, όπως πνευματική στήριξη, διαλογισμό, θρησκευτικές αποτιμήσεις και συμμετοχή σε τελετουργίες. Οι μέθοδοι αυτές έχουν συνδεθεί με την καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία, με την αποφυγή σοβαρών σφαλμάτων και αμαρτιών και με την υιοθέτηση αρετών, όπως συμπόνια, συγχώρεση, ευγνωμοσύνη και ελπίδα. Επιπλέον, οι θρησκευτικές και πνευματικές ενασχολήσεις σχετίζονται και με λιγότερες συγκρούσεις, με μεγαλύτερη προσπάθεια ολοκλήρωσης ενός στόχου, με μεγαλύτερη ικανοποίηση από την ζωή, με καλύτερες οικογενειακές σχέσεις, με αισθήματα ευημερίας καθώς και χαμηλότερα

επίπεδα κατάχρησης οινόπνευματος και ναρκωτικών, καθώς και σεξουαλικής κακοποίησης και ασυδοσίας (Payne, Bergin, Bielema & Jenkins, 1991).

3.5 Συσχέτιση Πίστης με εξάρτηση από ουσίες

Στην συνέχεια λοιπόν θα αναφερθούμε στην επίδραση της Πίστης σε άτομα που είναι εξαρτημένα από διάφορες ουσίες. Πρόσφατα, οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας ξεκίνησαν να εξετάζουν την πιθανή αξία της θρησκευτικής πίστης και πνευματικότητας στη ζωή ατόμων που πάσχουν από διάφορες οξείες και χρόνιες παθήσεις. Σύμφωνα με τους Pardini, Plante, Shermant & Stump (2000), υποστηρίζεται ότι τα άτομα που αναρρώνουν, μετά από χρόνια εξάρτηση από ουσίες, τείνουν να σημειώνουν υψηλά επίπεδα θρησκευτικότητας και πνευματικότητας. Η πίστη τους στον Θεό, τους βοηθάει να έχουν έναν πιο αισιόδοξο προσανατολισμό στην ζωή, μεγαλύτερη αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη, υψηλότερη ελαστικότητα στο στρες και κατώτερα επίπεδα άγχους. Η θρησκευτική συμμετοχή λοιπόν έχει συσχετιστεί με λιγότερες ριψοκίνδυνες για την υγεία συμπεριφορές όπως η κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών, το κάπνισμα και η έλλειψη γυμναστικής και υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης, ικανοποίησης από την ζωή τους και προσαρμοστικότητας.

Η θρησκευτική συμμετοχή χρησιμοποιείται ως ένας πολύ σημαντικός μηχανισμός αντιμετώπισης χρόνιων εξαρτήσεων. Έχει υποστηριχθεί ότι η Θρησκεία, συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα αλκοολισμού και χρήση ναρκωτικών, η αυξημένη όμως γοητεία πηγάζει πρωτίστως από την εκτεταμένη χρήση πνευματικών και θρησκευτικών ομάδων υποστήριξης ως μέσο θεραπείας εθισμένων ασθενειών . Σύμφωνα με Alcoholics Anonymous World Services (1976), μία συντριπτική πλειοψηφία από αυτά τα κέντρα αποκατάστασης, βασίζονται στο πνευματικό πρόγραμμα των ανώνυμων αλκοολικών, το οποίο έχει φτάσει το 1.000.000 μέλη από την δημιουργία του το 1935 (όπως αναφέρεται στους Pardini, Plante, Shermant & Stump, 2000). Τα θρησκευτικά και πνευματικά αυτά προγράμματα ενισχύουν την πεποίθηση ότι ο Θεός ή μια ανώτερη δύναμη κυβερνά το σύμπαν και στηρίζει τον άνθρωπο στην δυσκολία του, οδηγώντας τον στην απόκτηση των κατάλληλων ηθικών και πνευματικών αξιών για την ζωή του. Επίσης περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως την διάθεση χρόνου στην φύση, την συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δημιουργίες και την βελτίωση στον τρόπο διατροφής και ύπνου. Παρόλο που πολλοί ειδικοί και

γιατροί στην ψυχική υγεία αναφέρουν ότι για πολλά χημικά εξαρτημένα άτομα από ουσίες υπάρχουν προγράμματα απεξάρτησης και αποκατάστασης, υπάρχουν και κάποιες άλλες εμπειρικές μελέτες που υποστηρίζουν ότι αυτά τα προγράμματα πνευματικής καθοδήγησης που βοηθούν στη θεραπεία των εξαρτημένων ασθενών είναι σχεδόν ανύπαρκτα (Pardini, Plante, Shermant & Stump, 2000).

Σύμφωνα με τον Carroll 1993, παρατηρείται ότι τα άτομα που αναρρώνουν από αλκοολισμό και από ουσίες, μπορεί να κατέχουν μια βαθύτερη αίσθηση του νοήματος της ζωής και να συμμετέχουν σε διάφορες πνευματικές και θρησκευτικές ασκήσεις, όπου αυτός ο θετικός προσανατολισμός θα μπορούσε να λειτουργήσει ανασταλτικά κατά την μελλοντική υποτροπή τους (όπως αναφέρεται στους Pardini, Plante, Shermant & Stump, 2000). Άλλοι ερευνητές έχουν προσέξει ότι η συνεχής κοινωνική υποστήριξη που παρέχεται από πνευματικές και/ή θρησκευτικές οργανώσεις μπορεί να βοηθήσει στην ανάρρωση των ατόμων διατηρώντας τους νηφάλιους κατά την δύσκολη μεταβατική περίοδο της ταχείας ανάρρωσης. Αρκετές φορές, παρατηρείται ότι ο πνευματικός και θρησκευτικός τρόπος ζωής μπορεί να ωφελήσει την ανάρρωση των ατόμων, γιατί τους παρέχει έναν αποτελεσματικό τρόπο αντιμετώπισης των στρεσογόνων γεγονότων της ζωής και λειτουργεί σαν τερματικός αναστολέας στα αρνητικά τους συναισθήματα, μειώνοντας έτσι το ρίσκο μελλοντικής υποτροπής. Συνοψίζοντας, η πνευματική και θρησκευτική προσέγγιση μπορεί να είναι αποτελεσματική στην θεραπεία κατάχρησης ουσιών, γιατί εφοδιάζει τα άτομα με έναν αισιόδοξο προσανατολισμό στην ζωή, προσφέρει μεγαλύτερη κοινωνική υποστήριξη καθώς και χαμηλότερα ποσοστά άγχους και απόγνωσης (Pardini, Plante, Shermant & Stump, 2000). Όπως υποστηρίζεται και από την έρευνα των King, Marston, McManus, Brugha, Meltzer & Bebbington (2013), οι άνθρωποι με μια θρησκευτική αντίληψη της ζωής, ήταν λιγότερο πιθανό να χρησιμοποιήσουν ή να είναι εξαρτημένοι από τα ναρκωτικά καθώς και να είναι επικίνδυνοι χρήστες αλκοόλ. Άνθρωποι με μια θρησκευτική και πνευματική κατανόηση της ζωής, απέχουν και αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη ευελιξία και αποτελεσματικότητα την εξάρτηση από ουσίες, τις διατροφικές διαταραχές και κάποιο είδος νευρωτικής διαταραχής.

3.6 Πίστη και κοινωνική υποστήριξη:

Μεγάλο μέρος της έρευνας, κατά τη διάρκεια των δύο τελευταίων δεκαετιών,

κατέδειξε τη σημασία της κοινωνικής μέριμνας στη διατήρηση της ευημερίας, στην άμβλυνση του αντίκτυπου, στην αντιμετώπιση στρεσογόνων συμβάντων, στην αποφυγή συγκινησιακών φορτίσεων, στη διευκόλυνση της ανάκτησης, καθώς και στην προώθηση της σωματικής υγείας. Η θρησκευτική συμμετοχή και η πίστη του ανθρώπου σε μια ανώτερη πνευματική δύναμη, προσφέρει μεγάλη κοινωνική υποστήριξη, ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο την ψυχική του υγεία. Παρατηρείται λοιπόν μια δυνατή σχέση μεταξύ της θρησκευτικής ενασχόλησης και της κοινωνικής υποστήριξης που λαμβάνει το άτομο από θρησκευτικές και πνευματικές κοινότητες. Η Θρησκεία βοηθάει το άτομο να είναι αλτρουιστής και εξυπηρετικός με τους συνανθρώπους του και να προσφέρει στήριξη και ενίσχυση σε δύσκολες αλλά και εύκολες καταστάσεις (Koenig & Larson, 2001). Επιπρόσθετα το να πιστεύει κανείς σε κάτι ανώτερο από αυτόν, είναι μια μορφή κοινωνικής στήριξης, δεδομένης της σχέσης που αναπτύσσεται μεταξύ Θεού και ανθρώπου, όπου ο άνθρωπος νιώθει ότι ο Θεός, στον οποίο πιστεύει, τον αγαπά, τον στηρίζει, τον ενθαρρύνει, τον βοηθά και τον συντροφεύει σε όλη του την ζωή. Τέλος, παρατηρείται ότι οι άνθρωποι που έχουν ισχυρούς δεσμούς με την Θρησκεία, τείνουν να διαθέτουν πιο αξιόπιστα συστήματα κοινωνικής στήριξης. Τόσο η σταθερότητα του γάμου, όσο και η κοινωνική στήριξη που λαμβάνουν, είναι απόρροια της πίστης τους και οδηγεί σε ικανοποίηση από την ζωή, σε υψηλότερα επίπεδα ευεξίας και στην δημιουργία ισχυρών δεσμών (Fontana, 2003 / 2005, σ. 299-300).

Παρομοίως, όπως έχει παρατηρηθεί με την χρήση διάφορων ερωτηματολογίων, η συζυγική ευτυχία και σταθερότητα, που αποτελούν μια σημαντική πηγή κοινωνικής υποστήριξης για πολλούς, είναι μεγαλύτερη σε άτομα που πιστεύουν στην ύπαρξη του θείου και στην σημασία Αυτού στην ζωή του. Σε συστηματική ανασκόπηση των Koenig & Larson (2001), παρατηρείται ότι η θρησκευτικότητα και το θρησκευτικό υπόβαθρο, που χαρακτηρίζει έναν άνθρωπο, οδηγεί σε μεγαλύτερη συζυγική ευτυχία και σταθερότητα. Η θρησκευτική πίστη λοιπόν φαίνεται ότι δεν αυξάνει μόνο το βαθμό υποστήριξης για να υπάρχει ψυχική υγεία αλλά, και τη ποιότητα της υποστήριξης αυτής.

Σύμφωνα τώρα με πολλές θρησκευτικές παραδόσεις, οι σχέσεις είναι αγωγοί μέσω των οποίων οι άνθρωποι εκφράζουν την πνευματικότητα τους και γνωρίζουν το υπερβατικό. Ο φιλόσοφος Buber (1970), έγραψε ότι οι άνθρωποι είναι κάτι παραπάνω από αντικείμενα, είναι υποκείμενα που συναντώνται και αλληλοσυμπληρώνονται. Ο Buber τοποθετεί το Θεό στις σχέσεις, δίνοντάς τους με

αυτόν τον τρόπο μια ιδιαίτερη σημασία. Υποστήριξε λοιπόν ότι «η σχέση με ένα ανθρώπινο ον είναι η κατάλληλη μεταφορά για τη σχέση με το Θεό» (όπως αναφέρεται στους Hill & Pargament, 2003). Η υπεροχή των ανθρώπινων σχέσεων αρθρώνεται με τις περισσότερες θρησκείες του κόσμου μέσα από κάποια παραλλαγή του Χρυσού Κανόνα (π.χ., φροντίδα, αγάπη, συμπόνια), και ο τροχός για τη θέσπιση αυτών των σχέσεων στο εσωτερικό των περισσότερων θρησκειών είναι η θρησκευτική σύναξη. Είτε πρόκειται για εκκλησίες, συναγωγές, ναούς ή τζαμί, οι συνάξεις έχουν σχεδιαστεί εν μέρει για την προώθηση της συνεκτικότητας, της στήριξης και της φροντίδας μεταξύ των μελών τους. Οι ψυχολόγοι έχουν τονίσει, ότι τα άτομα αντλούν υποστήριξη από τα μέλη, τους ηγέτες και τους κληρικούς στις συνάξεις τους, προφέροντας έτσι μια σειρά από οφέλη στην υγεία τους. Όπως και με άλλες μορφές κοινωνικής υποστήριξης, η θρησκευτική υποστήριξη μπορεί να είναι μια πολύτιμη πηγή αυτοεκτίμησης, συντροφικότητας, και καθοριστικής βοήθειας, όπου «αποθηκεύει» προσωρινά τα αποτελέσματα από διάφορα πειστικά γεγονότα της ζωής και ασκεί τις δικές της κύριες επιδράσεις (Hill & Pargament, 2003).

Ωστόσο, η θρησκευτική υποστήριξη μπορεί να έχει μερικά πρόσθετα οφέλη. Σύμφωνα με Kahn και Antonucci (1980), παρά το γεγονός ότι τα μέλη ενός κοινωνικού δικτύου έρχονται και παρέχονται σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου, ένα θρησκευτικό σύστημα αντιπροσωπεύει περισσότερο μια «νηοπομπή στήριξη», όπου μπορεί να συνοδεύει το άτομο από τη γέννηση μέχρι το θάνατο (όπως αναφέρεται στους Hill & Pargament, 2003). Παρά το γεγονός ότι οι άνθρωποι που απαρτίζουν την νηοπομπή αλλάζουν, το άτομο μπορεί να υπολογίζει στην βοήθεια μιας ομάδας από ομοϊδεάτες που μοιράζονται ένα σύνολο αξιών και μια κοσμοθεωρία, ακόμη και στις πιο δύσκολες περιστάσεις, όπως μια σοβαρή ασθένεια, ή γήρανση, ή θάνατος. Οι θετικές επιπτώσεις της θρησκευτικής υποστήριξης μπορούν να ενισχυθούν περαιτέρω με το θρησκευτικό περιεχόμενο της στήριξης, όπως η ευαισθητοποίηση με τις προσευχές, που προσφέρουν μια άμεση επαφή με τον Θεό.

Στη συνέχεια, πολλοί άνθρωποι αντλούν συναισθηματική και έμπρακτη στήριξη από τη σύναξη της εκάστοτε θρησκείας. Για παράδειγμα, σύμφωνα με μια εθνική έρευνα των Taylor και Chatters (1988), δύο στους τρεις ερωτηθέντες δήλωσαν ότι έλαβαν υποστήριξη από τους συνανθρώπους - μέλη της ίδιας εκκλησίας (όπως αναφέρεται στους Hill & Pargament, 2003). Επιπλέον, η θρησκευτική υποστήριξη έχει συνδεθεί με χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και πιο θετικά συναισθήματα ή ικανοποίηση από τη ζωή. Η στήριξη αυτή μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τους

ανθρώπους που ασχολούνται και βιώνουν αγχωτικές καταστάσεις. Ο Maton (1989), διαπίστωσε ότι τα άτομα που βίωσαν υψηλά επίπεδα οικονομικής δυσχέρειας, ανέφεραν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή τους στις περιπτώσεις με υψηλότερη θρησκευτική υποστήριξη, σε σχέση με την λιγότερη θρησκευτική υποστήριξη (όπως αναφέρεται στους Hill & Pargament, 2003). Επίσης με την θρησκευτική υποστήριξη υπήρξε προγνωστικά λιγότερη συναισθηματική δυσφορία, σε ανθρώπους που αντιμετώπισαν πιέσεις και δυσμενείς καταστάσεις από πολέμους. Η υποστήριξη στηριζόμενη στη θρησκεία μπορεί να είναι διακριτή. Η θρησκευτική υποστήριξη έχει αναδειχθεί ως ένας σημαντικός προγνωστικός παράγοντας της ψυχολογικής προσαρμογής του ατόμου στα πλαίσια μιας κοινωνίας (Hill & Pargament, 2003). Τέλος η υπόθεση ότι η κοινωνική υποστήριξη διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ θρησκείας και υγείας είναι επίσης συμβατή με τη διαπίστωση ότι η συμμετοχή σε θρησκευτικές τελετές είναι ο πιο ισχυρός προγνωστικός δείκτης της υγείας και της θνησιμότητας (George, Ellison & Larson, 2002).

3.7 Συσχέτιση Πίστης με Ψυχοκοινωνικούς πόρους και αισθήματα συνοχής:

Μέσω της πίστης και της θρησκευτικής συμμετοχής, παρατηρούνται οφέλη για την υγεία του ανθρώπου και την ανάπτυξη των ψυχοκοινωνικών του πόρων, όπως της αυτοεκτίμησης, της αυτό - αποτελεσματικότητας και της δεξιότητας. Υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις ότι η θρησκευτική συμμετοχή συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα αξιοποίησης των ψυχοκοινωνικών πόρων, γεγονός που συνδέεται με καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία. Μέσω της πίστης, όπου το άτομο οδηγείται σε μεγαλύτερη αυτό - αποτελεσματικότητα, μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και μεγαλύτερη ικανότητα διαχείρισης των δεξιοτήτων του, παρατηρούνται σημαντικές και ευεργετικές επιπτώσεις σε διάφορους κοινωνικούς παράγοντες, που προβλέπουν την υγεία και την θνησιμότητα, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης, σε διάφορες αγχωτικές εκδηλώσεις της ζωής, σε χρόνιους αγχωτικούς παράγοντες και στην αποδοχή και προσφορά κοινωνικής υποστήριξης. Επιπλέον το να χαρακτηρίζεται ένας άνθρωπος από αυτοεκτίμηση και αίσθημα δεξιοτεχνίας, που αποτελούν απόρροια της πίστης σε μια ανώτερη πνευματική δύναμη και της συμμετοχής σε θρησκευτικές τελετουργίες, τον βοηθά να ανταπεξέρχεται σε δύσκολες καταστάσεις της ζωής του, να έχει πιο λειτουργικούς τρόπους δράσης και

συμπεριφοράς, να επιτυγχάνει τους στόχους και τις επιδιώξεις του, να επιδεικνύει μεγαλύτερες ικανότητες επίλυσης προβλημάτων και να αντιμετωπίζει πιο εύκολα την εκάστοτε ψυχολογική δυσφορία που αισθάνεται (George, Ellison & Larson, 2002).

Η αίσθηση της Συνοχής ή η Σημασία:

Ο Antonovsky (1980) εισήγαγε την αίσθηση της συνοχής (SOC), στην προσπάθειά του να κατανοήσει τις συνθήκες υπό τις οποίες το άγχος βλάπτει ή δεν βλάπτει την υγεία του ανθρώπου. Το «SOC» είναι ουσιαστικά μια κοσμοθεωρία, που χαρακτηρίζεται από τρεις συνιστώσες, τη σημασία, την προβλεψιμότητα και την ικανότητα διαχείρισης καταστάσεων. Για τον Antonovsky, οι πεποιθήσεις ότι ο κόσμος έχει ένα νόημα, είναι προβλέψιμος, κατανοητός και διαχωρίσιμος, αποτελούν σημαντικούς "πόρους αντίστασης» που επιτρέπουν στους ανθρώπους να βιώνουν λιγότερο άγχος και λιγότερα αισθήματα απειλής, να αντιμετωπίζουν με πιο αποτελεσματικό τρόπο αυτές τις καταστάσεις και να εμφανίζουν μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης κάποιας διαταραχής που σχετίζεται με το στρες. Μέσω λοιπόν της πίστης και της θρησκευτικής συμμετοχής, οι πεποιθήσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω γίνονται κατανοητές από το άτομο, καθώς μπορεί να αντιληφθεί τον κόσμο και την θέση του σε αυτόν και να αποκτήσει ένα ουσιαστικό νόημα αλλά και ρόλο στην ζωή του. Ο Antonovsky επισήμανε επίσης ότι τα άτομα είναι πιθανό να αναπτύξουν μια SOC (ή την έλλειψη της) με βάση τα συστήματα πεποιθήσεων των πολιτισμών και των κοινωνικών θεσμών στους οποίους συμμετέχουν. Επιπλέον, μέσω της συγκεκριμένης έρευνας, διαφαίνεται ότι όταν κάποιοι άνθρωποι χρησιμοποιούν τις θρησκευτικές τους πεποιθήσεις ως κίνητρο και ως εξήγηση για την συμπεριφορά τους καθώς και ως κατάλληλες κατευθυντήριες αρχές για την ζωή τους, τότε παρουσιάζουν λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα, λιγότερα επίπεδα άγχους καθώς και λιγότερες πιθανότητες εμφάνισης ψυχοσωματικών συμπτωμάτων. Γίνεται λοιπόν κατανοητό, ότι η θρησκευτική κοσμοθεωρία είναι μονοπάτι, μέσω του οποίου, η θρησκευτική συμμετοχή προωθεί την υγεία (όπως αναφέρεται στους George, Ellison & Larson, 2002).

Στην συνέχεια διαφαίνεται ότι ένας άνθρωπος μέσω της πίστης του στον Θεό, μέσω μελέτης θρησκευτικών διδασκαλιών και παρακολούθησης διάφορων τελετουργιών, οδηγείται σε υψηλά ποσοστά ψυχολογικής ευημερίας. Μέσω της πίστης λοιπόν το άτομο χαρακτηρίζεται από αισθήματα συνοχής καθώς και από

υπαρξιακή βεβαιότητα, η οποία ονομάζεται αλλιώς και ως υπαρξιακή συνοχή. Κατανοεί την αξία και το νόημα διάφορων τομέων στην ζωή του, αναγνωρίζει την ταυτότητά του, αποδέχεται τον εαυτό του και οδηγείται στην συγκρότηση μιας πιο υγιούς και ισορροπημένης προσωπικότητας. Το αίσθημα συνοχής λοιπόν που αισθάνεται το άτομο μέσω της Θρησκείας, τον βοηθάει να αποβάλλει δυσάρεστα και αρνητικά συναισθήματα, να αντιμετωπίσει την δυσφορία και την πίεση, που ενδέχεται να νιώθει, να αντλήσει ικανοποίηση και ευχαρίστηση και να διεκδικήσει μια καλύτερη ποιότητα ζωής (George, Ellison & Larson, 2002).

3.8 Συσχέτιση Πίστης με οικογένεια :

Μεγάλο μέρος της έρευνας ασχολείται και με το πώς ζουν οι άνθρωποι μεταξύ τους, πέρα από το πώς αισθάνονται. Η κοινωνική επιρροή της Θρησκείας, αφορά τον τρόπο, με τον οποίο η λειτουργία των ατόμων, των οικογενειών και των θρησκευτικών ομάδων, επηρεάζει την κοινωνία. Παρατηρείται γενικά ότι οι θρησκευτικές οικογένειες διαφέρουν από τις μη θρησκευτικές και ότι γενικά η Θρησκεία και η πίστη στη παρέμβαση του θείου, παίζουν σημαντικό ρόλο στην συγκρότηση και στην οργάνωση της οικογένειας. Οι οικογένειες, που πιστεύουν στην ύπαρξη του Θεού, χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερα ποσοστά ευτυχίας και ικανοποίησης καθώς και από ένα αίσθημα ζεστασιάς μεταξύ των μελών της. Διαφαίνεται επίσης, μέσω διάφορων ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί, ότι οι οικογένειες, που χαρακτηρίζονται από το ίδιο θρησκευτικό δόγμα, από οργανωμένη και συστηματική συμμετοχή στις θρησκευτικές τελετουργίες, από ανοχή και υποστήριξη προς τους άλλους, από κοινά θρησκευτικά κίνητρα και πεποιθήσεις καθώς και από δογματική συμφωνία, παρουσιάζουν μεγαλύτερη οικογενειακή ευτυχία και μια καλύτερη οικογενειακή προσαρμογή. Επιπρόσθετα, ο εκκλησιασμός, σχετίζεται θετικά με την διάρκεια του γάμου, με την ικανοποίηση από την οικογενειακή ζωή, καθώς και με την μεγαλύτερη δέσμευση στον θεσμό του γάμου. Ο εκκλησιασμός, επιπλέον είναι ο πιο σημαντικός προγνωστικός παράγοντας της συζυγικής σταθερότητας και ευτυχίας. Μέσω της θρησκευτικότητας και της πίστης, αυξάνεται ο βαθμός της υποκειμενικής συζυγικής ικανοποίησης καθώς και ο βαθμός ανταπόκρισης στα διάφορα συζυγικά και οικογενειακά καθήκοντα (Payne, Bergin, Bielema & Jenkins, 1991).

Στην συνέχεια, τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται ότι η πίστη σε μια ανώτερη υπερφυσική δύναμη, λειτουργεί ως ένας αποτρεπτικός παράγοντας για το διαζύγιο. Όταν ένας άνθρωπος ασχολείται με θρησκευτικά ζητήματα, είναι λιγότερο πιθανό να πάρει διαζύγιο, λόγω των αξιών και των αντιλήψεων που τον χαρακτηρίζουν. Η συμμετοχή στις θρησκευτικές τελετουργίες και η αποδοχή της ύπαρξης μιας θεϊκής δύναμης, οδηγεί σε απουσία συζυγικής διαφωνίας, σε απουσία περιστατικών βίας και συγκρούσεων μέσα στην οικογένεια καθώς και σε πιο λειτουργικούς τρόπους διαχείρισης της καθημερινότητας. Όταν μια οικογένεια χαρακτηρίζεται από πίστη και κοινό θρησκευτικό ενδιαφέρον, παρουσιάζει καλύτερη ανατροφή των παιδιών της και από θετική επίδραση στην σεξουαλική εκπλήρωση. Οι θρησκευόμενες γυναίκες επίσης χαρακτηρίζονται από πιο συντηρητικές σεξουαλικές συμπεριφορές και απέχουν σε μεγάλο βαθμό από τη δημιουργία εξωσυζυγικών σχέσεων. Η Θρησκεία, που χαρακτηρίζει μια οικογένεια ενισχύει την οικογενειακή συνοχή και μπορεί να θεωρηθεί μια καλοπροαίρετη κοινωνική επιρροή. Τα μέλη των θρησκευόμενων οικογενειών, θεωρούνται περισσότερο ενεργοί πολίτες, στα πλαίσια της κοινωνίας, όπου ενδιαφέρονται για τη επίτευξη ενός συλλογικού καλού και για την προσφορά κοινωνικής βοήθειας και υποστήριξης στους γύρω τους. Τέλος, οι άνθρωποι στα πλαίσια του οικογενειακού θεσμού, σχετίζονται με χαμηλότερα επίπεδα ανάπτυξης ψυχικών διαταραχών και εκδήλωσης αυτοκτονικών συμπεριφορών. Όπως υποστηρίζει ο Durkheim, η ποιότητα των σχέσεων ενός ανθρώπου με τους άλλους και με τις διάφορες κοινωνικές και πολιτιστικές ομάδες καθορίζει την ευπάθεια του ατόμου στην αυτοκτονία. Οι θρησκευόμενες λοιπόν οικογένειες, που χαρακτηρίζονται από μια ανώτερη ποιότητα διαπροσωπικών σχέσεων και από μια ενεργή και ουσιαστική συμμετοχή στην κοινωνική και πολιτιστική ζωή, εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά αυτοκτονίας (Payne, Bergin, Bielema & Jenkins, 1991).

3.9 Συσχέτιση Πίστης στο Θείο με Σχιζοφρένεια:

Σε αυτό το σημείο μελετάται η συσχέτιση μεταξύ της πίστης στον Θεό και στην σχιζοφρένεια. Σύμφωνα με τους Gearing, Alonzo, Smolak, Mchugh, Harmon & Baldwin (2011), γίνεται μία προσπάθεια να γίνει αντιληπτό πως συνδέεται η πίστη με την σχιζοφρένεια, πως η θρησκευτικότητα σχετίζεται με παραισθήσεις και ψευδαισθήσεις, ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου και προστασίας που σχετίζονται

με θρησκευτικότητα και σχιζοφρένεια καθώς και αν η Θρησκεία λειτουργεί θεραπευτικά σε άτομα με σχιζοφρένεια. Αρχικά λοιπόν παρατηρείται ότι η Θρησκεία και η πίστη αποφέρει επωφελή αποτελέσματα, καθώς συμβάλλει στην ενίσχυση της θεραπείας και λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας που ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο, που προέρχεται από σχιζοφρένεια. Διάφορες πτυχές της Θρησκείας, της πίστης και της πνευματικότητας λειτουργούν ως «όπλο», που δίνουν δύναμη και κουράγιο σε ανθρώπους με σχιζοφρένεια. Ένα σημαντικό ποσοστό ερευνών υποστηρίζει ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ Θρησκείας και σχιζοφρένειας, αφού μειώνει την παρουσίαση αρνητικών και δυσμενών αποτελεσμάτων και βελτιώνει την διαδικασία της θεραπείας.

Η πίστη θεωρείται ως ένας μηχανισμός αντιμετώπισης της σχιζοφρένειας, καθώς δίνει ελπίδα και παρηγοριά στους ασθενείς και προσφέρει μια αίσθηση ελέγχου. Όταν ένας άνθρωπος πιστεύει στον Θεό, παρουσιάζει καλύτερη πρόγνωση, καλύτερη διαχείριση της διαταραχής και των δυσλειτουργιών που την χαρακτηρίζουν, υψηλότερη ποιότητα ζωής, καλύτερη ψυχοκοινωνική προσαρμογή, καλύτερη κοινωνική ένταξη και προσαρμογή με ενεργή συμμετοχή στα κοινωνικά ζητήματα, βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, απουσία κάποιων αρνητικών καταθλιπτικών συμπτωμάτων καθώς και μείωση ψυχωτικών συμπεριφορών. Επιπρόσθετα η πίστη στην παρέμβαση του θείου συμβάλλει στη μείωση της απαισιοδοξίας, στην καλύτερη αξιοποίηση των δυνατοτήτων αντιμετώπισης της ασθένειας και δυσμενών συνθηκών, στην καλύτερη αποκατάσταση και στην μικρότερη συχνότητα υποτροπών. Υποστηρίζεται επίσης ότι ασθενείς με θρησκευτικές πεποιθήσεις, τηρούν σε μεγαλύτερο βαθμό την ψυχιατρική τους θεραπεία και την φαρμακευτική τους αγωγή. Βέβαια χρειάζεται περαιτέρω εξέταση της συγκεκριμένης πρότασης. Επιπρόσθετα, η Θρησκεία ωφελεί στην κατανόηση, εκτίμηση και θεραπεία των διαταραχών σχιζοφρένειας (Gearing, Alonzo, Smolak, Mchugh, Harmon & Baldwin, 2011).

Από την άλλη πλευρά, υπάρχει και η άποψη ότι η Θρησκεία και η πίστη στον Θεό, μπορεί να λειτουργήσει και ως κίνδυνος, σε ασθενείς με σχιζοφρένεια. Σύμφωνα με το DSM- IV- TR ,οι παραισθήσεις ορίζονται ως σταθερές λανθασμένες ή ψευδείς πεποιθήσεις, που συνήθως αφορά παρερμηνεία των εμπειριών ή αντιλήψεων. Οι ψευδαισθήσεις, ορίζονται ως αισθητηριακές αντιλήψεις χωρίς εξωτερική διέγερση. Κάποιες φορές σε άτομα με σχιζοφρένεια, παρατηρούνται παραισθήσεις και ψευδαισθήσεις θρησκευτικής φύσης. Οι θρησκευτικές αυταπάτες, περιλαμβάνουν οργανωμένα θρησκευτικά θέματα, όπως προσευχή και αμαρτία, καθώς και

θρησκευτικές φιγούρες, όπως τον Ιησού, τον Θεό και τον Διάβολο. Υπάρχει λοιπόν ένα ποσοστό ασθενών, οι οποίοι χαρακτηρίζονται από θρησκευτικές παραισθήσεις και πιστεύουν είτε ότι είναι θρησκευτικές προσωπικότητες, όπως προφήτης, Ιησούς ή Μωυσής, είτε έχουν ακουστικές ψευδαισθήσεις και ακούνε φωνές από τον Κύριο, είτε έχουν οπτικές ψευδαισθήσεις, προσδιορίζοντας Βιβλικές μορφές ή φαντάσματα με το πρόσωπο του Διαβόλου, με αποτέλεσμα η υγεία τους να βρίσκεται σε σοβαρό κίνδυνο. Γίνεται λοιπόν κατανοητό, ότι η συσχέτιση μεταξύ πίστης και σχιζοφρένειας, μπορεί να είναι τόσο θετική αλλά κάποιες φορές και αρνητική. Κυρίως όμως διαφαίνεται η θετική αλληλεπίδραση της πίστης, η οποία επιδρά θετικά στην θεραπεία, οδηγεί σε καλύτερη αντιμετώπιση της ασθένειας και αποτελεί πηγή δύναμης και κουράγιου, ότι κάτι ανώτερο και δυνατό τον βοηθάει και τον στηρίζει. Βέβαια πρέπει να αναφερθεί, ότι υπάρχει και το ενδεχόμενο το θρησκευτικό περιεχόμενο να μετριαστεί σε ψευδαισθήσεις και παραισθήσεις (Gearing, Alonzo, Smolak, Mchugh, Harmon & Baldwin, 2011).

Στην συνέχεια, σύμφωνα με την έρευνα του Mohr και των συνεργατών του (2011), αναφέρεται ότι η θρησκευτικότητα και η πνευματικότητα, είναι πολύ διαδεδομένη σε ασθενείς με σχιζοφρένεια. Στην συγκεκριμένη έρευνα λοιπόν, συμμετείχαν 115 άτομα, που πληρούσαν τα κριτήρια του DSM-IV για σχιζοφρένεια και σχίζο – συναισθηματική διαταραχή από τέσσερις δημόσιες ψυχιατρικές εγκαταστάσεις. Δόθηκαν λοιπόν συνεντεύξεις, οι οποίες αξιολογούσαν την πνευματικότητα, την θρησκευτικότητα και την ψυχοκοινωνική προσαρμογή. Επίσης για μεγαλύτερη αξιοπιστία στα αποτελέσματα χρησιμοποιήθηκε μια αναλογική κλίμακα με βαθμούς από το 0 έως το 10. Βέβαια στην αρχή για την θρησκευτικότητα και την πνευματικότητα, χρησιμοποιήθηκε μια ημιδομημένη συνέντευξη. Σε ασθενείς με ψύχωση, όπου η Θρησκεία μπορούσε να αναμειχθεί με ψυχοπαθολογία, εφαρμόστηκε κλινική συνέντευξη. Τα βασικά όμως εργαλεία στην συγκεκριμένη έρευνα ήταν τα ερωτηματολόγια, οι ανοικτές ερωτήσεις και οι συνεντεύξεις των 30', οι οποίες αφορούσαν την πνευματική και την θρησκευτική εμπειρία, τις πνευματικές πεποιθήσεις, την συμμετοχή σε θρησκευτικές πρακτικές, την σημασία της Θρησκείας στην ζωή των ασθενών και την «καθοδήγηση» του θείου για την αντιμετώπιση της ασθένειας. Τέλος χρησιμοποιήθηκε και το «MINI», για την αξιολόγηση ψυχιατρικής διαταραχής, την κατάχρηση ουσιών και την αυτοκτονικότητα.

Υποστηρίζεται λοιπόν, ότι η πίστη στο θείο δίνει μια καλύτερη και πιο ξεκάθαρη κλινική εικόνα, μεγαλύτερη κοινωνική λειτουργικότητα και καλύτερη

ποιότητα ζωής. Πράγματι χρήσιμες θρησκευτικές και πνευματικές τεχνικές, αφορούν το 83% των ασθενών με σχιζοφρένεια, ενώ επιβλαβείς θρησκευτικές και πνευματικές τεχνικές αφορούν το 14% των ασθενών. Η πίστη οδηγεί σε μια καλύτερη έκβαση και σε ανάκαμψη του ασθενούς και η Θρησκεία αποτελεί έναν προγνωστικό παράγοντα για την έκβαση της σχιζοφρένειας. Επιπρόσθετα συμβάλλει στην παρουσίαση λιγότερων συμπτωμάτων, σε μειωμένη κατάχρηση ουσιών, σε μείωση του στρες και σε μειωμένη αυτοκτονικότητα. Έρευνες έχουν δείξει ότι στην Ινδία, η αύξηση των θρησκευτικών πρακτικών οδηγεί σε ένα καλύτερο κλινικό αποτέλεσμα και καθιστά το άτομο περισσότερο λειτουργικό. Στις ΗΠΑ αντίστοιχα, παρουσιάζονται αντίστοιχα γεγονότα και τονίζεται ότι η πίστη επιδρά θετικά σε πολλές ψυχικές διαταραχές, όπως η ψύχωση (Mohr et al., 2011).

Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις που η Θρησκεία σε ασθενείς με σχιζοφρένεια, οδηγεί σε θρησκευτικές αυταπάτες και ψευδαισθήσεις και με αυτόν τον τρόπο συνδέεται με ψυχοπαθολογία και είναι επιζήμια. Μέσα λοιπόν και από την συγκεκριμένη έρευνα, διαφαίνεται ότι η πίστη στον Θεό, κατέχει μεγάλη σημασία στην σχιζοφρένεια, αφού οδηγεί σε καλύτερη έκβαση και διαχείριση των αρνητικών συμπτωμάτων, δίνει νόημα στην ζωή και στην «λειτουργία» του ατόμου και παρέχει μια καλύτερη κλινική αξιολόγηση και αντιμετώπιση των συμπτωμάτων. Αντίθετα η αρνητική σύνδεση πίστης και σχιζοφρένειας, που εντοπίζεται σε λιγότερες περιπτώσεις, οδηγεί σε εμφάνιση ψυχοπαθολογίας (σχιζοφρένεια) και σε επιδείνωση της κοινωνικής λειτουργικότητας του ατόμου (Mohr et. al., 2011).

3.10 Η θετική επίδραση της πίστης στην σωματική υγεία:

Σε αυτό το σημείο μελετάται η συσχέτιση της πίστης, που χαρακτηρίζει έναν άνθρωπο με την σωματική υγεία και συγκριμένα το αν πιστεύει κανείς στον Θεό ή όχι βελτιώνει και σε ποιο βαθμό την σωματική του κατάσταση. Η πίστη και η θρησκευτικότητα, που χαρακτηρίζει ένα άτομο, σχετίζεται με μεγαλύτερες πιθανότητες αντιμετώπισης και θεραπείας του HIV καθώς επίσης και με μια καλύτερη επανεκτίμηση της ασθένειας. Επιπλέον το να πιστεύει ένας άνθρωπος σε μια ανώτερη θεϊκή δύναμη, έχει ως αποτέλεσμα την αποφυγή διαταραχών στο καρδιαγγειακό σύστημα, την διευκόλυνση των μεταβολικών διεργασιών, την μείωση του στρες και της συναισθηματικής πίεσης, την μείωση της αρτηριακής πίεσης καθώς επίσης και την καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Μέσα από τα

παραπάνω λοιπόν γίνεται κατανοητό ότι η Θρησκεία έχει ευεργετικές επιδράσεις και στην σωματική υγεία, καθώς βελτιώνει σε σημαντικό βαθμό την σωματική κατάσταση του ατόμου (Baetz & Toews, 2009).

Στην συνέχεια, σύμφωνα με την έρευνα των Rippentrop, Altmaier, Chen, Found & Keffala (2005), μελετάται η σχέση μεταξύ της πίστης σε μια ανώτερη πνευματική δύναμη και της σωματικής και ψυχικής υγείας, που χαρακτηρίζει άτομα με χρόνια μυοσκελετικό πόνο. Ενώ λοιπόν η θρησκευτικότητα μπορεί να επηρεάσει θετικά ασθενείς με καρδιαγγειακές νόσους, καρκίνο και νεφρική ανεπάρκεια, δεν είναι ακόμα απολύτως σίγουρο κατά πόσο θετικά επηρεάζει την υγεία ατόμων με χρόνια πόνο, αν και υπάρχουν μελέτες που παρουσιάζουν αρκετές θετικές αλληλεπιδράσεις. Στην περίπτωση όπου ένας άνθρωπος παρουσιάσει κάποιο πρόβλημα καρδιάς, καρκίνο ή νεφρική ανεπάρκεια, τότε η πίστη στην παρέμβαση του θείου επηρεάζει θετικά την υγεία, δίνει μακροζωία και οδηγεί σε ανάκτηση από την συγκεκριμένη σωματική ασθένεια. Πολύ σημαντικό θεωρείται το γεγονός ότι οι ασθενείς με χρόνια πόνο, είναι αυτοί που χαρακτηρίζονται και εμφανίζουν υψηλότερο κίνδυνο για αυτοκτονία. Βέβαια πολλοί άνθρωποι με χρόνια πόνο, στρέφονται προς την θρησκευτικότητα, ως ένα τρόπο για να συμφιλιωθούν με τη ασθένεια τους. Υπάρχουν ορισμένες μελέτες, όπως αυτή των Turner και Clancy (1986), οι οποίες αποδεικνύουν ότι η πίστη στο Θείο και η πνευματικότητα σχετίζονται θετικά με την καλύτερη διαχείριση του πόνου, με την βελτίωση της διάθεσης και με βελτίωση της ποιότητας ζωής του αρρώστου (όπως αναφέρεται στους Rippentrop, Altmaier, Chen, Found & Keffala, 2005).

Σύμφωνα με την παραπάνω έρευνα παρατηρείται θετική συσχέτιση μεταξύ θρησκευτικής πίστης και διαχείριση χρόνιου πόνου. Για την εξαγωγή των συμπερασμάτων χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια, με διάφορες ερωτήσεις που αφορούν τον εαυτό καθώς και η κλίμακα «Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality». Η κλίμακα BMMRS, μετρά τις καθημερινές πνευματικές εμπειρίες του ατόμου, τις πεποιθήσεις και την πίστη σε μία ανώτερη πνευματική δύναμη καθώς και την θρησκευτική προτίμηση, την έννοια της συγχώρεσης, την συμμετοχή του ατόμου σε διάφορες θρησκευτικές πρακτικές, την θρησκευτική και πνευματική αντιμετώπιση και την αντίληψη του ατόμου για τον Θεό, την θρησκευτική υποστήριξη, την δέσμευση σε θρησκευτικές πεποιθήσεις και την συμμετοχή σε οργανωτικά θρησκευτικά ιδρύματα. Αναφέρεται λοιπόν ότι μέσω της πίστης, παρατηρείται πρόβλεψη καλύτερης σωματικής και ψυχικής υγείας, καλύτερη

πρόληψη της ασθένειας καθώς επίσης και λιγότερη αίσθηση πόνου που παρεμβάλλεται αρνητικά στην καθημερινότητά του ανθρώπου. Στην έρευνα αυτή χρησιμοποιήθηκε επίσης το SF – 36, που είναι ένα από τα πιο αξιόλογα όργανα εξέτασης της κατάστασης υγείας. Το όργανο αυτό αξιολογεί αν υπάρχει περιορισμός ρόλου, λόγω σωματικής και συναισθηματικής κατάστασης, ποια είναι η δεδομένη σωματική κατάσταση, αν υπάρχει έντονος σωματικός πόνος, την ζωτικότητα του ατόμου, την κοινωνική λειτουργία, καθώς επίσης την γενική και ψυχική υγεία του ατόμου. Το SF – 36 παρουσιάζει εσωτερική συνοχή και αξιοπιστία (Rippentrop, Altmaier, Chen, Found & Keffala, 2005).

Στην συνέχεια, παρατηρείται ότι όταν ένα άτομο χαρακτηρίζεται από πίστη και θρησκευτικό πνεύμα, παρουσιάζει καλύτερη κατανόηση της σοβαρότητας της ασθένειας, που το χαρακτηρίζει, μεγαλύτερο έλεγχο της ζωής του, περισσότερη δεκτικότητα στην υποστήριξη των άλλων, καλύτερη διαχείριση της συναισθηματικής του αγωνίας και καλύτερη ανάληψη καθημερινών δραστηριοτήτων. Σε περιπτώσεις επίσης χρόνιου πόνου, καλύτερη ψυχική υγεία και διάθεση για διαχείριση της ασθένειας σχετίζεται με καθημερινές πνευματικές εμπειρίες, προσευχή, ανάγνωση Γραφής,, διαλογισμό και με υποστήριξη από μια θρησκευτική σύναξη. Σημαντικό επίσης θεωρείται το γεγονός ότι όταν ένα άτομο παρουσιάζει έλλειψη συγχώρεσης, που είναι βασικό γνώρισμα πίστης, τότε παρουσιάζει περισσότερο πόνο καθώς επίσης και περισσότερη καθημερινή παρέμβαση του πόνου στην ζωή του. Όσο ένας άνθρωπος μεγαλώνει , φαίνεται ότι η θρησκευτικότητα και η πνευματικότητα, καλλιεργούνται σε μεγαλύτερο βαθμό, και μπορούν να αποκτήσουν μεγαλύτερη σημασία στην ζωή του και να την επηρεάσουν με ευεργετικό τρόπο. Η πίστη λοιπόν στο Θείο, οι καθημερινές πνευματικές εμπειρίες, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις, η συμμετοχή σε ιδιωτικές θρησκευτικές πρακτικές και οι οργανωτικές θρησκευτικές πρακτικές καθώς επίσης και η αναγνώριση του εαυτού ως μια πνευματική και θρησκευτική ύπαρξη, αποτελούν σημαντική πηγή στήριξης για τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας με χρόνιο πόνο (Rippentrop, Altmaier, Chen, Found & Keffala, 2005).

Βέβαια, σε αυτό το σημείο, πρέπει να αναφερθεί ότι, στους ανθρώπους με χρόνιο πόνο, η πίστη άλλοτε είναι ένα στήριγμα και άλλοτε δεν τους διευκολύνει, καθώς νιώθουν θυμό και απομάκρυνση από το θείο για την ανικανότητα που τους χαρακτηρίζει, για τον πόνο που αισθάνονται και για το γεγονός ότι δεν μπορούν να ανταποκριθούν στους καθημερινούς τους ρόλους. Οι άνθρωποι, που μπορεί να

αισθάνονται απομάκρυνση από τον Θεό ή θυμό γι' αυτόν, είναι άνθρωποι που δεν μπορούν να συγχωρήσουν εύκολα, δεν χαρακτηρίζονται από πνευματικές εμπειρίες και δεν θεωρούν τους εαυτούς τους θρησκευόμενους, με αποτέλεσμα να διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο για την ψυχική τους υγεία. Ο θυμός με το θείο έχει χαρακτηριστεί ως «κόκκινη σημαία», και σχετίζεται με άσχημη ψυχολογική κατάσταση και με κακή αντιμετώπιση οποιασδήποτε ασθένειας. Βέβαια, όπως αναφέρεται στο συγκεκριμένο άρθρο, το αν η πίστη επιδρά θετικά ή αρνητικά σε ασθενείς με χρόνια πόνο εξαρτάται από την αυτό – αποτελεσματικότητα του ατόμου, από την αποδοχή της ασθένειας, από την σοβαρότητα και από τον χρόνο του πόνου καθώς επίσης και από την παρεμβολή του πόνου στην καθημερινή του ζωή. Τις περισσότερες όμως φορές υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στην πίστη και στην ψυχική υγεία ενός ασθενούς και η ενασχόληση με θρησκευτικά ζητήματα καθώς και η θρησκευτική υποστήριξη, λειτουργούν ως ένας προστατευτικός μηχανισμός στην απόκτηση κάποιας ψυχικής ασθένειας (Rippentrop, Altmaier, Chen, Found & Keffala, 2005).

Η πίστη σε μια ανώτερη πνευματική δύναμη, περιγράφεται ως ένας προστατευτικός παράγοντας για τους εφήβους, καθώς τους προστατεύει από μια σειρά αρνητικών γεγονότων για την υγεία, όπως πρόωρη έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας. Επιπλέον η θρησκευτικότητα και οι θρησκευτικοί μέθοδοι αντιμετώπισης μιας ασθένειας, παρέχουν μια υποστήριξη και μια ασφάλεια στον άτομο και τον βοηθάνε να αντιμετωπίσει τους φόβους του σχετικά με την ιδέα του θανάτου. Το άτομο ελπίζει ότι κάτι ανώτερο και δυνατότερο από αυτόν θα τον σώσει και θα τον αποδεσμεύσει από την όποια άσχημη σωματική και ψυχική κατάσταση βρίσκεται. Η πίστη λοιπόν στην παρέμβαση του θείου, βοηθάει στην καλύτερη κατανόηση και αποδοχή μιας χρόνιας ασθένειας. Επιπλέον, η πίστη και η πνευματικότητα αυξάνει την παροχή, από την πλευρά του ατόμου, οικογενειακής και φιλικής στήριξης σε περίπτωση ασθένειας. Παρατηρείται λοιπόν θετική συσχέτιση ανάμεσα στην πίστη και στις φυσικές συνθήκες για υγεία (Cotton, Zebracki, Rosenthal, Tsevat & Drotar, 2006).

Όσον αφορά λοιπόν την σωματική υγεία, έχει αποδειχθεί σύμφωνα με τους Hoff, Johansen- Henry, Ross, Hvidt & Johansen (2008), ότι η πίστη στην παρέμβαση του Θείου, παρουσιάζει σημαντικά μικρότερο κίνδυνο για καρκίνο. Οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και αντιλήψεις, βελτιώνουν τον τρόπο ζωής των ασθενών που πάσχουν από καρκίνο και δίνουν την δυνατότητα μιας καλύτερης διαχείρισης της ασθένειας, δίνοντας κουράγιο και υπομονή. Η ίδια η θρησκεία πολλές φορές δίνει συστάσεις, για

έναν καλύτερο και πιο υγιεινό τρόπο ζωής που οδηγεί το άτομο στην διατήρηση, αλλά και στην βελτίωση της υγείας του.

Η Θρησκεία, ωθεί τους ανθρώπους να φροντίζουν καλύτερα τον εαυτό και την υγεία τους και να ζητούν άμεσα ιατρική βοήθεια, όταν έχουν ανάγκη. Η πίστη στην παρέμβαση του θείου, βοηθάει το άτομο να είναι λιγότερο επιρρεπείς στην πολυφαγία και σε άλλες φυσικές απολαύσεις και τον ωθεί στην ενασχόληση με την φύση και τον αθλητισμό. Σύμφωνα με τον Troyer (1988), υποστηρίχθηκε ότι στις Η.Π.Α., πολλές μορφές καρκίνου, όπως ο καρκίνος των πνευμόνων, του μαστού, του τραχήλου της μήτρας, του ουροποιητικού και του γαστρεντερικού σωλήνα, παρουσιάζουν καλύτερη εξέλιξη και αντιμετώπιση, όταν το άτομο πιστεύει σε μια ανώτερη πνευματική δύναμη (όπως αναφέρεται στον Fontana, 2003, 2005, σ. 289). Είναι γνωστό ότι οι θρησκευτικές διδασκαλίες δίνουν σημαντικές οδηγίες για την προσωπική συμπεριφορά και με αυτόν τον τρόπο, ενθαρρύνουν τρόπους ζωής που μπορούν να επιδράσουν ευεργετικά στην υγεία με πολλούς τρόπους. Υπάρχουν λοιπόν πολλές που επιβεβαιώνουν ότι ο τρόπος ζωής που προτείνεται από πειθαρχημένες θρησκευτικές κοινωνίες, όπως η αποχή από το αλκοόλ και το κάπνισμα, σε συνδυασμό με μια καλή διατροφή και ασφαλείς σεξουαλικές συνήθειες, μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά εμφάνισης καρκίνου. Επιπλέον παρατηρείται ότι ο άνθρωπος, που χαρακτηρίζεται από θρησκευτικές πεποιθήσεις, εμφανίζει χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας, όσον αφορά τα καρδιαγγειακά νοσήματα, την πνευμονία, την βρογχίτιδα, το πεπτικό έλκος, την κίρρωση του ήπατος και τον καρκίνο των αναπνευστικών οργάνων. Αυτό συμβαίνει γιατί οι θρησκευόμενοι πιστεύουν ότι ο Θεός τους στηρίζει, τους βοηθάει να αισθάνονται εσωτερική γαλήνη και πολλές φορές τους θεραπεύει. Η προσευχή επιπρόσθετα επηρεάζει θετικά την υγεία των ασθενών, σε περιπτώσεις σωματικής ασθένειας (Fontana, 2003 / 2005, σ. 290-291).

Σύμφωνα με την μελέτη των Oxman, Freeman και Manheimer (1995), παρατηρείται ότι ασθενείς που υποβλήθηκαν σε καρδιοχειρουργική επέμβαση, εμφανίζουν κίνδυνο θανάτου 14 φορές περισσότερο, όταν δεν δέχονται κάποια κοινωνική ή θρησκευτική υποστήριξη. Γενικά υποστηρίζεται ότι η απουσία άσκησης κάποιας θρησκευτικής πρακτικής, όπως διαλογισμός, προσευχή και ανάγνωση των θρησκευτικών διδασκαλιών, οδηγεί σε μεγαλύτερα ποσοστά θνησιμότητας, ακόμα και σε υγιή άτομα. Επομένως, η θρησκευτική και πνευματική ενασχόληση του ανθρώπου, σχετίζεται με πιο ευεργετικές επιδράσεις και εκβάσεις όσον αφορά την

υγεία, αφού τον ωθεί να χαρακτηρίζεται από μια πιο ελπιδοφόρα και αισιόδοξη διάθεση (όπως αναφέρεται στον Fontana, 2003 / 2005, σ. 291-292). Σύμφωνα τώρα με τους Johnson και Spilka (1991), υποστηρίχθηκε ότι το 85% των γυναικών με καρκίνο του μαστού ανέφεραν ότι η πίστη στον Θεό, της βοήθησε να αντιμετωπίσουν με θετικό τρόπο την ασθένεια τους (όπως αναφέρεται στον Fontana, 2003 / 2005, σ.293). Όταν κάποιος λοιπόν πιστεύει βαθιά και συνειδητά στην παρέμβαση του θείου στην ασθένειά του, αντλεί κουράγιο και δύναμη και βρίσκει μια διέξοδο στην δύσκολη κατάσταση, στην οποία βρίσκεται. Επιπρόσθετα, το να πιστεύει ένας άνθρωπος ότι ο Θεός μπορεί και ελέγχει την ασθένειά του αλλά και την εξέλιξη αυτής, αυξάνει τα επίπεδα της αυτό – εκτίμησής του, ενώ μειώνει την παρουσία αρνητικών συναισθημάτων. Η Θρησκεία λοιπόν διαδραματίζει ένα ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο σε ασθενείς με καρκίνο και οδηγεί σε θετική έκβαση της ασθένειας. Τέλος, παρατηρείται ότι πολλές φορές οι ασθενείς ασχολούνται περισσότερο με την Θρησκεία κατά την έναρξη της ασθένειας τους, γεγονός που υποδηλώνει την ανάγκη του ανθρώπου να καταφύγει στον Θεό, όταν παρουσιάζεται μια απειλητική κατάσταση στην ζωή του (ασθένεια) (Fontana, 2003 / 2005, σ. 294-295).

Σύμφωνα με τον Ringdal (1996), τονίζεται ότι η πίστη και η ενασχόληση με θρησκευτικά ζητήματα, σχετίζεται θετικά, κατά 14%, με την επιβίωση ασθενών που πάσχουν από καρκίνο, καθώς οδηγούν σε μεγαλύτερη ικανοποίηση από την ζωή και σε παρουσία λιγότερων συναισθημάτων απόγνωσης (όπως αναφέρεται στον Fontana, 2003 / 2005, σ. 296). Σύμφωνα τώρα με τους Kesseling και τους συνεργάτες του (1986), διαπιστώθηκε ότι το 38% των ασθενών, που έπασχαν από καρκίνο, θεωρούσαν ότι η πίστη στον Θεό και η επαφή μαζί του μέσω της τεχνικής της προσευχής, αποτέλεσαν σημαντικές πηγές στήριξης και ελπίδας ότι μπορούν να τα καταφέρουν (όπως αναφέρεται στον Fontana, 2003 / 2005, σ. 296). Οι Ginsburg και οι συνεργάτες του (1995), ανέφεραν ότι ένα μεγάλο ποσοστό του 44% των ασθενών με καρκίνο των πνευμόνων, μέσω της πίστης και της θρησκευτικότητας τους, βρήκαν πιο λειτουργικούς τρόπους διαχείρισης και αντιμετώπισης της ασθένειάς τους (όπως αναφέρεται στον Fontana, 2003 / 2005, σ. 296). Επίσης η πίστη, που προσφέρει μεγάλη δύναμη και παρηγοριά στον άνθρωπο, συνδέεται με χαμηλότερα ποσοστά κινδύνου καρδιακής προσβολής, με χαμηλότερο ποσοστό θανάτου από καρδιοαγγειακές ασθένειες και πιο μακροχρόνια επιβίωση, μετά από επεμβάσεις λόγω προβλημάτων στεφανιαίας. Τέλος η θρησκευτικότητα και η πνευματικότητα, που χαρακτηρίζει ένα άτομο, βελτιώνει σε σημαντικό βαθμό την λειτουργία του

ανοσοποιητικού συστήματος, αφού οδηγεί σε χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης στον ορό, και προσφέρει καλύτερη λειτουργικότητα σε οροθετικά στον HIV άτομα. Γίνεται κατανοητό λοιπόν ότι η Θρησκεία και η πνευματικότητα συνδέεται με καλύτερη φυσική υγεία και αυξημένη μακροβιότητα και λειτουργικότητα (Fontana, 2003 / 2005, σ. 296-298).

3.11 Νευρολογικά χαρακτηριστικά Θρησκείας :

Ένας άλλος τομέας τώρα που είναι γνωστός ως «Νευροθεολογία», μελετά την σχέση μεταξύ θρησκευτικότητας – πνευματικότητας και νευρολογικής διεργασίας. Σε κλασικές μελέτες νευροαπεικόνισης, παρατηρείται αυξημένη ροή αίματος στους μετωπιαίους λοβούς, που πιθανόν αντιπροσωπεύουν αυξημένη εστίαση, στην εγκεφαλική έλικα του προσαγωγίου και του θαλάμου, ενώ μειωμένη ροή αίματος στο ανώτερο βρεγματικό φλοιό, που πιθανόν αντιπροσωπεύει την απώλεια της φυσικής αναπαράστασης του εαυτού. Η θρησκευτική δραστηριότητα εντοπίζεται κυρίως στο προμετωπιαίο φλοιό, που εμπλέκεται στην αντίχνευση σφαλμάτων, την παρακολούθηση και την τήρηση των κοινωνικών προτύπων. Ένας υγιής PFC χαρακτηρίζεται από συμμόρφωση σε πρότυπα και ανάπτυξη ενσυναίσθησης και συμπόνιας, ενώ υπολειτουργία του PFC σχετίζεται με απάθεια και έλλειψη αυτο-ελέγχου (Baetz & Toews, 2009).

Σύμφωνα με την μελέτη του Vaillant (2013), υποστηρίζεται ότι η μυστικιστική εμπειρία είναι εδραιωμένη στο μεταιχμιακό σύστημα. Στις αρχές του 19^{ου} αιώνα, η ψυχίατρος Esquirol, αναγνώρισε την σύνδεση του μυστικισμού με την επιληψία του κροταφικού λοβού. Κατά τις κρίσεις επιληψίας κροταφικού λοβού, αυξάνονται τα συναισθήματα, αφού η επιληψία συμπεριλαμβάνει το μεταιχμιακό σύστημα, που είναι το κέντρο ρύθμισης των συναισθημάτων. Με αυτόν τον τρόπο λοιπόν, αυξάνεται το δέος, που σχετίζεται με την εμπειρία της πίστης, τα αισθήματα ευχαρίστησης, που προκύπτουν από το να είναι κανείς κοντά στον Θεό και να στοχεύει στην θεία φώτιση, καθώς επίσης δίνεται μία αίσθηση προσωπικής ενότητας με την θεία δύναμη και μια ξαφνική αναγνώριση των νοημάτων της ζωής. Η επίδραση του θετικού συναισθήματος στο Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα και η ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος, έχει πολλά κοινά με την ανταπόκριση στην χαλάρωση, στον διαλογισμό και την προσευχή, που οδηγούν σε παρόμοια αυξημένη δραστηριότητα, αλλά και σε μια βαθιά αίσθηση ηρεμίας.

Στην συνέχεια λοιπόν, υποστηρίζεται η άποψη ότι πραγματοποιούνται λειτουργίες μεγάλων περιοχών του εγκεφαλικού φλοιού, που οδηγούν στην καλύτερη κατανόηση της πνευματικότητας. Παρατηρήθηκε λοιπόν ότι όταν τα άτομα εκτίθενται σε διάφορες θρησκευτικές και πνευματικές τελετουργίες, αυξάνεται η ηλεκτρική δραστηριότητα στους κροταφικούς του λοβούς, σε ένα επίπεδο που μπορεί να συσχετιστεί με αυτό που εντοπίζεται κατά την διάρκεια των επιληπτικών κρίσεων. Οι επιληπτικές κρίσεις, θεωρείται ότι συνδέονται με ορισμένες μυστικιστικές εμπειρίες, όπως οράματα θείων φώτων, συναισθήματα ενότητας με τον Δημιουργό, στιγμές έκστασης καθώς και εμπειρίες υπέρτατων αληθειών. Ο Ramachandran, υποστηρίζει επίσης ότι η διέγερση διάφορων περιοχών των κροταφικών λοβών, με δραστηριότητα μαγνητικού πεδίου φαίνεται ότι οδηγεί σε ποικίλες μυστικιστικές εμπειρίες. Δόθηκε λοιπόν σε αυτήν την περιοχή των κροταφικών λοβών, η ονομασία «Σημείο του Θεού», ή αλλιώς «Υποπεριοχή του Θεού». Είναι όμως πολύ σημαντικό να αναφερθεί ότι η παραπάνω άποψη θεωρείται ακόμα αμφιλεγόμενη και χρειάζεται περαιτέρω εξέταση από πολλούς ερευνητές, για να μπορέσουμε να ισχυριστούμε ότι η δραστηριότητα των κροταφικών λοβών συσχετίζεται με διάφορες πνευματικές και μυστικιστικές εμπειρίες (Fontana, 2003 / 2005, σ. 123).

Επιπρόσθετα, ο Persinger (1987), υποστήριξε ότι «Η εμπειρία του Θεού είναι ένα τεχνούργημα μεταβατικών αλλαγών στον κροταφικό λοβό» και λειτουργεί σαν ένα προσαρμοστικό μηχανισμό, που βοηθάει τον άνθρωπο να απαλλαγεί από μελλοντικές άσχημες σκέψεις, όπως αυτή του θανάτου (όπως αναφέρεται στον Fontana, 2003 / 2005, σ. 124). Σύμφωνα τώρα με τους Zohar και Marshall (2000), υποστηρίζεται ότι το λεγόμενο «Σημείο του Θεού» σχετίζεται με την πνευματική νοημοσύνη του ανθρώπου. Το να διαθέτει κάποιος συναισθηματική νοημοσύνη, σημαίνει ότι μπορεί να είναι λειτουργικός και να χαρακτηρίζεται από λειτουργικούς τρόπους σκέψης και διαχείρισης της καθημερινότητας, να διαθέτει κατανόηση και ευσπλαχνία, να επιτρέπει στον ανθρώπινο νου να δημιουργεί και να αξιοποιεί απεριόριστες δυνατότητες, να ασχολείται με ζητήματα καλού και κακού, να επιλέγει ελεύθερα μέσα από ποικίλες εναλλακτικές λύσεις, να αποζητά το ουσιαστικό νόημα της ζωής και να αντιμετωπίζει την ζωή του με θετικό τρόπο θανάτου (όπως αναφέρεται στον Fontana, 2003 / 2005, σ. 124). Τέλος, σύμφωνα με τους Newberg και d' Aquili (2000), αναφέρεται ότι οι θρησκευτικές και πνευματικές εμπειρίες, σχετίζονται σε σημαντικό βαθμό με την δραστηριότητα στο δεξιό οπίσθιο βρεγματικό λοβό, μια περιοχή που είναι υπεύθυνη για την ανάλυση και την

ενοποίηση αισθητηριακών πληροφοριών ανώτερης τάξης. Έτσι λοιπόν υποστηρίζεται ότι η συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου, είναι το «νευρολογικό υπόστρωμα», το οποίο μαζί με τις δομές στο αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου, είναι υπεύθυνο για αισθήματα ενότητας με το θείο και για διάφορες μυστικιστικές εμπειρίες θανάτου (όπως αναφέρεται στον Fontana, 2003, 2005, σ. 262). Βέβαια ακόμα και σήμερα χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση, προκειμένου να μπορέσει να επικρατήσει μια άποψη σχετικά με την σύνδεση της θρησκευτικής εμπειρίας με συγκεκριμένα σημεία του εγκεφάλου, αφού όλες οι παραπάνω προτάσεις δεν έχουν επιβεβαιωθεί πλήρως.

3.12 Η σημασία της προσευχής στην ζωή του ανθρώπου:

Η προσευχή τώρα, είναι ένα άλλο μέσο, με το οποίο ο άνθρωπος αποκτά μια άμεση σχέση και επαφή με τον Θεό. Η προσευχή αποτελούσε πάντα τον ακρογωνιαίο λίθο στην ιστορία της Εκκλησίας, σε θρησκευτικές τελετές και στην ζωή του ανθρώπου, βοηθώντας τον να ενισχύσει την πίστη του και να αντλήσει ενίσχυση και υποστήριξη για την καθημερινότητά του. Ο Πέντερσεν αναφέρει ότι «ο στόχος της προσευχής, δεν είναι η ικανοποίηση των εγωιστικών επιθυμιών μας, αλλά η εκπλήρωση της θέλησης του Θεού». Η προσευχή, που αποτελεί θεμέλιο άξονα των Θρησκειών του κόσμου, εκφράζει μια επιθυμία για κάτι και μια δοξασία στον Δημιουργό αυτού του κόσμου. Η προσευχή θεωρείται ότι απαρτίζεται από τρία μέρη. Την Δοξολογία, όπου ο άνθρωπος δοξολογεί τον Θεό γι' αυτό το οποίο είναι, την Ευχαριστία, όπου ευχαριστεί τον Δημιουργό για τα αγαθά που του προσφέρει και αποτελεί μια ένδειξη ευγνωμοσύνης για την εκπλήρωση μιας παράκλησης και τέλος την Αίτηση, όπου του ζητάει και τον παρακαλεί να τον βοηθήσει σε διάφορες δύσκολες περιόδους της ζωής του. Η τελετουργία της προσευχής πραγματοποιείται και σε συλλογικό, αλλά και σε ατομικό επίπεδο και θεωρείται ότι είναι το μέσο μέσω του οποίου διαφαίνεται η αγάπη και η εγγύτητα του Θεού καθώς και η παρουσία του στη ζωή μας (Γκάρντερ, 1989 / 2010, σ.242-245).

Η διαδικασία της προσευχής ελευθερώνει τον άνθρωπο, τον αποδεσμεύει από την εξωτερική φύση, αλλά και από τον ίδιο του τον εαυτό. Με την προσευχή ο άνθρωπος, κρατά ανοιχτή την ψυχή του απέναντι στο πρόσωπο του Θεού. Η προσευχή, ως αίτημα – παράκληση, εξασφαλίζει την ελευθερία απέναντι στους σύνθετους μηχανισμούς του εξωτερικού κόσμου, οι οποίοι εναρμονίζουν τους νόμους

της φύσης μεταξύ τους. Ο άνθρωπος λοιπόν με την προσευχή, περά από την δοξολογία του Θεού του, ζητάει και την παρέμβαση του, προκειμένου να μπορέσει να ανταποκριθεί λειτουργικά και αποτελεσματικά σε διάφορες περιστάσεις της ζωής του. Επιπρόσθετα με την προσευχή του ανθρώπου, εκδηλώνεται και ενεργοποιείται αυτός ο ελεύθερος διάλογος και η ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ Θεού και ανθρώπου, όπου ο άνθρωπος αποδεσμεύεται από τα πάθη και τον εαυτό του. Η προσευχή λοιπόν βοηθάει στην υπέρβαση των παθών, συμβάλλει στην ελευθερία του ανθρώπου από τα δεινά, που παρουσιάζονται στην ζωή του καθώς επίσης δίνει την δυνατότητα για καλλιέργεια και ανύψωση του πνεύματος. Επιπλέον, η αληθινή προσευχή, είναι η σχέση με την ελευθερία τη ίδια, που κανείς δεν μπορεί να την καταστρέψει, αφού ο Θεός είναι η Υπέρτατη Ελευθερία, που επιβεβαιώνει και στηρίζει τον άνθρωπο, μέσω της σχέσης που αναπτύσσεται μεταξύ τους. Η ελευθερία αυτή, που νιώθει το άτομο, θεωρείται διαρκής εξαιτίας της απεραντοσύνης και της πληρότητας, που χαρακτηρίζει τον Θεό καθώς και της απέραντης και ανιδιοτελής αγάπης που δείχνει στο ανθρώπινο γένος (Στανιλοάε, 2009, σ. 69-77).

Η προσευχή αποτελεί ένα δείγμα και μια ένδειξη της προσωπικής δέσμευσης με τον Θεό, για μια δεδομένη θρησκευτική παράδοση. Η τελετουργία αυτή είναι ένας τρόπος ζωής και περιλαμβάνει αξίες και ηθική καθώς επίσης βοηθάει τον άνθρωπο να βελτιώσει την ψυχική του υγεία και να βιώσει μεγαλύτερη ικανοποίηση και ευχαρίστηση από την ζωή του (Kiyani, Mohammadi & Pourahmad, 2011). Μέσα από την προσευχή επιπλέον ο άνθρωπος βιώνει μια αίσθηση ειρήνης και ηρεμίας και αισθάνεται ανακούφιση από τις ανησυχίες, που τον απασχολούν. Ο άνθρωπος μέσα από την προσευχή, ζητά την συγχώρεση και την θεία καθοδήγηση, για διάφορες καταστάσεις της ζωής του, καθώς επίσης εκφράζει την ευγνωμοσύνη του στον Θεό, που είναι φύλακας και αρωγός στην ζωή του. Ζητάει επίσης την βοήθεια και την καθοδήγησή του Θεού για υλικά πράγματα που χρειάζεται, για διαχείριση δύσκολων και στρεσογόνων καταστάσεων και για την αντιμετώπιση της δυσφορίας σε οικονομικά προβλήματα και σε προβλήματα υγείας. Η προσευχή λοιπόν υποστηρίζεται ότι είναι μια θεραπευτική μέθοδος θεραπείας, που λειτουργεί ως ένα ανώτερο πνευματικό «εργαλείο», που προσφέρει την ελπίδα και την υπομονή στους ασθενείς, ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν θετικά, αφού μπορούν να επικοινωνήσουν με τον Θεό τους και να του ζητήσουν βοήθεια. Με αυτόν τον τρόπο, γίνεται κατανοητή η μεγάλη συμβολή της προσευχής στην ζωή του ανθρώπου, που αποτελεί

γι' αυτόν ένα μέσο που θεραπεύει, απομακρύνει τον φόβο και καθοδηγεί (Francis & Evans, 1995).

3.13 Συσχέτιση Εξομολόγησης και Ψυχοθεραπείας:

Για το τελευταίο αυτό θέμα του κεφαλαίου, χρησιμοποιήθηκε η άποψη του Πάτερ Παρθένιου, ο οποίος είναι μοναχός στην Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου Ατάλης, στο Ρέθυμνο. Όπως υποστήριξε λοιπόν ο Πάτερ Παρθένιος «άνθρωποι αναπαύονται και ξεκουράζονται και μέσω της Ιεράς Εξομολόγησης αλλά και μέσω της ψυχοθεραπείας οι τόσοι μέθοδοι και τεχνικές που χρησιμοποιούνται κατά την εξέλιξη των επιστημών υγείας έχουν προσπαθήσει και έχουν καταφέρει να αγγίξουν την ψυχή του ανθρώπου... συγκεκριμένα η συνθετική ψυχοθεραπευτική μέθοδος σχετίζεται με την Ιερά Εξομολόγηση. Οι άνθρωποι και ιδιαίτερα οι σημερινοί, είναι δύσκολο να κατανοηθούν πλήρως γιατί είναι σύνθετα και ποικιλόμορφα τα προβλήματά τους. Δηλαδή ένας άνθρωπος μπορεί να παρουσιάζει μια κατάθλιψη και να θέλει συνεχώς να απομονώνεται μέσα στις Ιερές Ακολουθίες, όπου αυτό το κατανυκτικό, αυτό το μυσταγωγικό να τον ηρεμεί, αλλά αυτό παράλληλα να τροφοδοτεί την κατάθλιψηΕκεί χρειάζεται ο πνευματικός να κάνει την λεγόμενη Διάκριση, να ξεχωρίσει κατά ποσό αυτή η ανάπαυση του είναι φυσιολογική, που θα το καταλάβει μέσα από την ανάλυση των συμπεριφορών και γεγονότων της καθημερινής ζωής, που θα αναλύει και θα τις βλέπει ο πνευματικός και θα καταλαβαίνει κατά πόσο η ανάπαυση του αυτή είναι ώριμη, όμορφη και φυσιολογική. Τώρα η Ιερά Εξομολόγησης, το εντελώς διαφορετικό που έχει από την ψυχοθεραπεία, είναι ότι είναι μυστήριο της εκκλησίας, όπου περιέχει ποσότητες χάριτος, ο εξομολογούμενος αφουγκράζεται τον φωτισμό του Αγίου Πνεύματος, να τον φωτίσει και να βοηθήσει να «αδειάσει» από μέσα του ότι τον βασανίζει. Τώρα ο πνευματικός προσπαθεί να βοηθήσει τον εξομολογούμενο, να προσπαθήσει να δει τα μελανά σημεία της ζωής του, να ελαφρώσει και να βγάλει από μέσα του όσα περισσότερα ατοπήματα, αμαρτήματα έχει κάνει. Υπάρχει μεγάλη ομοιότητα αν το δούμε συνθετικά μεταξύ Εξομολόγησης και Ψυχοθεραπείας, διαφοροποιούνται όμως ως προς τον τρόπο που εκφράζονται, την δομή που έχουν και τα αποτελέσματα που επιφέρουν. Το αποτέλεσμα στην Ιερά εξομολόγηση είναι η αποφόρτιση από τις αμαρτίες, η αναγέννηση του πιστού ενώ στην ψυχοθεραπεία απ' ότι έχει αποδειχθεί

έχουμε τις περισσότερες φορές κάποια πράγματα που πρέπει να επανεξεταστούν από τον ψυχοθεραπευτή. Διαφέρουν επίσης ότι το ένα είναι ένας θείος τρόπος αποφόρτισης, ενώ ο άλλος ανθρώπινος, αλλά και τα δύο βοηθάνε υπερβολικά τον άνθρωπο. Εγώ το έχω ζήσει ξεκάθαρα, απλά έχουμε μεγάλη ευθύνη εμείς οι πνευματικοί, οι κληρικοί να έχουμε την λεγόμενη Διάκριση, και να ξεχωρίζουμε πότε υπάρχει τυχόν ενόχληση από τον Διάολο, από το ακάθαρτο, πότε υπάρχει ψυχική ασθένεια, αν είναι ψυχιατρική, και τότε τους στέλνουμε σε ένα καλό ψυχίατρο ή ψυχολόγο. Η δομή, το τελετουργικό της Ιεράς Εξομολόγησης είναι να επισκέπτεσαι έναν κληρικό, υπάρχει μια προσευχητική ακολουθία που έχει φτιάξει η Εκκλησία, που ο ιερέας βάζει το πετραχήλι, επικαλείται το Πανάγιο Πνεύμα να φωτίσει και τον ίδιο αλλά και τον εξομολογούμενο, ακούει αυτά που το λέει ο άνθρωπος, στα οποία υπάρχει δέσμευση ότι δεν πρέπει να τα μάθει κανείς, και υπάρχει μια προσωπική επαφή όπου ο κληρικός προσπαθεί να εκμαιεύσει και να αναγάγει αυτό που απασχολεί τον άνθρωπο και να τον βοηθήσει και στο τέλος υπάρχει το πιο σημαντικό μέρος της Εξομολόγησης, που είναι η συγχωρητική ευχή..... σημαντικό είναι επιπλέον ότι ο εξομολογούμενος έχει αποκτήσει μια οικεία επαφή με τον κληρικό και αυτό τον βοηθάει να ξαναέρθει σε αυτόν για να ξαναβοηθηθεί. Η Εκκλησία μπορεί να ακούσει το οποιοδήποτε πρόβλημα, χωρίς κανένα περιορισμό. Η Εκκλησία δέχεται τον άνθρωπο με οποιοδήποτε αμάρτημα. Η συγχώρεση επίσης από τον Θεό έχει πολλή μεγαλύτερη ισχύ και βοηθάει το άτομο να νιώσει πλήρης ανακούφιση και ικανοποίηση..... ενεργοποιείται και το πνευματικό φιλότιμο με την βοήθεια του Θεού. Ο ψυχοθεραπευτής ψάχνει να βρει τους λόγους και τα αίτια των πράξεων του ανθρώπου καθώς και τις συνέπειες αυτών στην ζωή τους, ενώ ο εξομολόγος – πνευματικός ενδιαφέρεται να μετανοήσει ο άνθρωπος και να κατανοήσει το σφάλμα του. Ο εξομολόγος όπως και ο ψυχοθεραπευτής όμως πρέπει να έχει το πνεύμα της συνεργασίας, κατανόησης της υπευθυνότητας.... να υπάρχει μελέτη σε σύγχρονα θέματα. Ο εξομολογητής παρηγορεί και δίνει ένα πνεύμα αισιοδοξίας. Γενικά η ψυχοθεραπεία ενδιαφέρεται για τους λόγους και τα αίτια των πράξεων και των συμπεριφορών του ανθρώπου, ενώ ο πνευματικός για την κατανόηση των πράξεων και την παραδοχή του λάθους... και οι δύο μέθοδοι βελτιώνουν την ψυχική κατάσταση του ατόμου».

Μέσα λοιπόν από την μελέτη του Kassin (2001), υποστηρίζεται ότι η εξομολόγηση είναι μια προφορική δήλωση, όπου ένα πρόσωπο ομολογεί ότι έχει διαπράξει κάποια παράβαση και συχνά αναγνωρίζει την ενοχή του. Η εξομολόγηση

θεωρείται ομολογία, απαραίτητη για την άφεση αμαρτιών, την μετάνοια, την κοινωνική αποδοχή, την ελευθερία και την σωματική αλλά και ψυχική ευημερία. Στην Θρησκεία, η σκηνή του μετανοών με τον ιερέα, μέσα σε ένα μικρό ιδιωτικό και προσφιλές μέρος, γνωστό και ως εξομολογητήριο, χρησιμοποιείται για να μας θυμίζει ότι όλες οι μεγάλες Θρησκείες, συμβουλεύουν ή υποχρεώνουν τους οπαδούς, να ομολογούν τα παραπτώματά τους, ως μέσο για τον ηθικό καθαρισμό και τον εξαγνισμό της ψυχής. Η εξομολόγηση, οδηγεί σε καθαρισμό ψυχής, σώματος και νου. Όλες οι μεγάλες Θρησκείες του κόσμου, παρέχουν ένα μηχανισμό και μια ενθάρρυνση για τους οπαδούς, να αναγνωρίσουν και να αποκαλύψουν τα παραπτώματά τους και να οδηγηθούν στην μετάνοια, που τους καθιστά περισσότερο ηθικούς και ενάρετους ανθρώπους. Ο σκοπός της εξομολόγησης τώρα είναι διπλός. Στοχεύει και να καθαρίσει – εξαγνίσει την ψυχή του ανθρώπου αλλά και να προάγει την κοινωνική λειτουργικότητα, λειτουργώντας με αυτόν τον τρόπο ως ένας αποτρεπτικός παράγοντας για την αδικοπραγία. Υποστηρίζεται επίσης μέσω ερευνών ότι η εξομολόγηση, μπορεί να γίνει και μέσω προσωπικής προσευχής, όπου ο άνθρωπος ομολογεί τις αμαρτίες του στον ίδιο του τον εαυτό. Η τελετουργία της εξομολόγησης λοιπόν βοηθάει στην αποφόρτιση του ανθρώπου από αρνητικά συναισθήματα και ενισχύει την αναγνώριση και την παραδοχή των λαθών, με αποτέλεσμα να οδηγεί στην συγχώρεση του Θεού και σε αισθήματα ανακούφισης, γαλήνης, ικανοποίησης και χαράς (Kassin, 2001). Ο πνευματικός, στοχεύει στην θέωση του ανθρώπου και στον εξαγνισμό της ψυχής του, κατανοεί ότι «ασθενεί» μια συγκεκριμένη ενέργεια της ψυχής, που είναι ο νους και φωτιζόμενος με την Χάρη του Θεού, εντοπίζει το πρόβλημα και με ορθόδοξη μέθοδο επαναφέρει τον άνθρωπο πίσω στην διδασκαλία και τον δρόμο του Θεού (Μητροπολίτης Ναυπάκτου και αγίου Βλάσιου Ιερόθεος, 1999, σ. 110-112).

Η ψυχοθεραπεία από την άλλη πλευρά, είναι μια ψυχολογική τεχνική, που οδηγεί σε μια βαθιά αυτό – αποκάλυψη, σε ένα «άνοιγμα ψυχής», συμπεριλαμβανομένων προσωπικών γεγονότων, τόσο αρνητικών όσο και θετικών, μνημών, αληθινών ή φανταστικών αλλά και παραπτωμάτων. Η ψυχοθεραπεία εξερευνά τις αιτίες στις πράξεις και στην συμπεριφορά του ανθρώπου (Kassin, 2001). Η ψυχοθεραπεία βοηθάει στην ανάπτυξη της αυτό – αντίληψης, στην βελτίωση της λειτουργικότητας του ατόμου, στην υιοθέτηση λειτουργικών τρόπων σκέψης και συμπεριφοράς αλλά και των κατάλληλων αμυντικών μηχανισμών, στην επίλυση διαπροσωπικών προβλημάτων και στην ισορροπημένη συγκρότηση της

προσωπικότητας. Με την βοήθεια της ψυχοθεραπείας, το άτομο βελτιώνει τις διαπροσωπικές του σχέσεις, προσαρμόζεται καλύτερα σε διάφορες περιστάσεις της ζωής του και να νιώθει λιγότερη συναισθηματική δυσφορία. Ο ψυχοθεραπευτής επιπλέον, βοηθάει τον ασθενή να εξοικειωθεί με κάποια δυσλειτουργικά πρότυπα συμπεριφοράς, να κατανοήσει το πρόβλημά του και να αποκτήσει πιο προσαρμοστικούς τρόπους αντίδρασης και συμπεριφοράς, προκειμένου να χαρακτηρίζεται από μια υγιή ψυχική κατάσταση και από μια ανώτερη ποιότητα ζωής. Μέσω αυτής της τεχνικής μειώνονται επίσης σε μεγάλο βαθμό τα αισθήματα άγχους και αυτό – καταστροφής, τα καταθλιπτικά συμπτώματα και η πλειονότητα των ψυχικών διαταραχών, όπως επίσης και ο αυτοκτονικός ιδεασμός (Lindfors, Knekt, Heinonen, Härkänen, Virtala & Helsinki Psychotherapy Study Group, 2015). Στην ψυχοθεραπεία επιπρόσθετα χρησιμοποιούνται διάφορες στρατηγικές αλλαγής της συμπεριφοράς του ατόμου, που οδηγούν στην βελτίωση της λειτουργίας της προσωπικότητας, στην καλύτερη εκτίμηση της εκάστοτε ψυχικής κατάστασης, στην καλύτερη αντιμετώπιση κάποιας ψυχικής διαταραχής, στην χορήγηση της κατάλληλης παρέμβασης, στην καλύτερη ανταπόκριση στις καθημερινές υποχρεώσεις και στην εργασία καθώς και στην πιο ενεργή και ουσιαστική συμμετοχή στην κοινωνική, οικογενειακή και προσωπική ζωή. Τέλος η ψυχοθεραπεία, βοηθάει το άτομο να αποκτήσει μια μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου για τον εαυτό του, μια πιο θετική αυτό – αντίληψη καθώς και μια πιο ώριμη και οργανωμένη προσωπικότητα (Cuijpers, Karyotaki, Weitz, Anderson, Hollon & Straten, 2014). Ο ψυχολόγος λοιπόν χρησιμοποιώντας κυρίως την μέθοδο των ερωτήσεων και της ακροάσεως, προσπαθεί να βοηθήσει τον άνθρωπο να συνειδητοποιήσει το πρόβλημά του και να ωριμάσει ψυχολογικά (Μητροπολίτης Ναυπάκτου και αγίου Βλάσιου Ιερόθεος, 1999, σ. 111-112).

4° Κεφάλαιο:

Η αρνητική χρήση του όρου «Θρησκεία»:

Η πλειονότητα της βιβλιογραφικής έρευνας υποστηρίζει ότι η θρησκεία αποτελεί έναν ψυχολογικό μηχανισμό αντιμετώπισης με θετικά αποτελέσματα σε ποικίλους τομείς της ανθρώπινης ζωής. Ωστόσο, ένα μέρος των μελετών αμφισβητεί τον προστατευτικό ρόλο της θρησκείας και διερευνά τη συμμετοχή της σε πλαίσια αρνητικής σημασίας για το άτομο. Ιστορικά στοιχεία δηλώνουν ότι η θρησκεία συνιστούσε βασικό κίνητρο εγκληματικών δράσεων και καταπίεσης ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Επίσης, έχει εμπλακεί με την έκβαση της ψυχικής υγείας του ατόμου. Παρόλα αυτά, δεν έχει επιτευχθεί η διάκριση αυτής από άλλους παράγοντες σημαντικής επίδρασης στις συγκεκριμένες συνθήκες, όπως ο πολιτισμός, η κοινωνική πραγματικότητα και η ασυνείδητη ανάγκη του ατόμου για επιβολή εξουσίας και εκπλήρωση προσωπικών συμφερόντων. Βέβαια πολύ σημαντικό, είναι το γεγονός, το οποίο βέβαια επιβεβαιώνεται και από τις παρακάτω πληροφορίες, ότι ουσιαστικά δεν ευθύνεται η Θρησκεία για διάφορα αρνητικά γεγονότα της ζωής του ανθρώπου, αλλά ο ίδιος ο άνθρωπος, ο οποίος πολλές φορές «χρησιμοποιεί» με άσχημο και αρνητικό τρόπο τον όρο «Θρησκεία», προκειμένου να ικανοποιήσει προσωπικά συμφέροντα και πεποιθήσεις.

4.1 Η ατέλεια του ανθρώπου:

Αρχικά λοιπόν θα αναφερθεί μια ενδιαφέρουσα άποψη, από την οποία διαφαίνεται ότι η πίστη σε μια ανώτερη πνευματική δύναμη, προκύπτει από την ατέλεια που χαρακτηρίζει το ανθρώπινο γένος. Ο άνθρωπος είναι δημιουργήμα εξέλιξης. Η εξέλιξη είναι αποτέλεσμα μεταλλάξεων και η μετάλλαξη δημιουργείται από τις ανάγκες της φύσης. Αυτή η απλή διαδικασία της φύσης και της ζωής, απαιτεί τουλάχιστον χιλιάδες εάν όχι εκατομμύρια χρόνια για να δημιουργηθεί. Ο άνθρωπος εξελίχτηκε πριν από 40 εκατομμύρια χρόνια και ανήκε στα ανθρωποειδή που σημαίνει ότι ο άνθρωπος και οι πίθηκοι ήταν το ίδιο ζώο. Με μια μορφή μετάλλαξης διαχωρίστηκε από τους πιθήκους και μπήκε στην ομάδα των ανθρωπίδων. Αυτό αποδεικνύεται από το απολίθωμα ενός μικρού ζώου που ζούσε πάνω στα δένδρα και που η επιστήμη του έδωσε το όνομα ΕΟΣΙΜΙΑΣ. Το ζώο αυτό παρουσίαζε κοινά

εμφανισιακά και ανατομικά χαρακτηριστικά με τον σημερινό άνθρωπο και χρησιμοποιήθηκε ως «αφετηρία» από το οποίο εξελικτικά δημιουργήθηκαν τα ανθρωποειδή. Το μικρό αυτό μέλος των ανθρωποειδών βάρους μόλις 90 γραμμαρίων με τα εκατομμύρια χρόνια θα εξελιχθεί σε μαιμούδες, πιθήκους και στη συνέχεια στους μελλοντικούς ανθρώπους. Άρχισε λοιπόν σιγά σιγά ο διαχωρισμός των ανθρωποειδών, έστω και μερικώς και εμφανίζονται πλέον ανθρωπίδες που θα εξελιχτούν τελικά σε ανθρώπους. Πριν από 10 εκατομμύρια χρόνια βρέθηκε απολίθωμα στην Αιθιοπία του αρχαιότερου Γορίλλα, γεγονός που επιβεβαιώνει πλέον τον διαχωρισμό πιθήκου από τον άνθρωπο. Ο άνθρωπος χαρακτηρίζεται από μία σειρά ανθρωπίδων. Ο άνθρωπος είχε εκατοντάδες εξελικτικές περιόδους. Κύριες περιόδοι θεωρούνται ο Homo erectus, που θεωρείται ο όρθιος άνθρωπος και έζησε την εποχή του Καμβρίου πριν 7 εκατομμύρια χρόνια, ο Homo sapiens, που θεωρείται ο σοφός άνθρωπος και έζησε πριν 3,5 εκατομμύρια χρόνια, ο Νεότερνταλ, που θεωρείται ο πρόγονος του σημερινού ανθρώπου και έζησε πριν 250,000 χρόνια, την εποχή των παγετώνων πάνω στη γη και τέλος έχουμε τον Κρομανιόν, που θεωρείται ο σύγχρονος άνθρωπος, ο οποίος ζει εδώ και 40,000 χρόνια μέχρι σήμερα και είναι ο σημερινός άνθρωπος, ο οποίος παρ' όλες τις εξελικτικές φάσεις τόσων εκατομμυρίων ετών είναι ακόμα ατελής και εξελίσσεται.

Πάντα στον χώρο της επιστήμης υπήρχε το ερώτημα πως επικράτησε η μια σειρά εξέλιξης από την προηγούμενη και πως η προηγούμενη εξαφανίστηκε. Έτσι λοιπόν αναφέρεται ότι ο Κρομανιόν επικράτησε του Νεότερνταλ, ο οποίος εξαφανίστηκε και ο οποίος είχε τις φωνητικές χορδές του ψηλά στον λαιμό του και ήταν αδύνατο να προφέρει τα φωνήεντα και άρα να δημιουργήσει γλώσσα. Μια μετάλλαξη στην εξελικτική πορεία του ανθρώπου κατέβασε τις χορδές εκεί που τις έχει ο σημερινός άνθρωπος (ανατομικά πιο χαμηλά) και μπόρεσε να προφέρει τα φωνήεντα και να δημιουργήσει την γλώσσα. Αυτό το «προσόν» βοήθησε στην εξεύρεση τροφής έναντι του Νεότερνταλ, ο οποίος εξαφανίστηκε ως υποδεέστερος ανθρωπίδης. Παρότι επικράτησε 40,000 χρόνια ο σύγχρονος άνθρωπος θεωρείται ακόμα ατελής.

Ο σύγχρονος άνθρωπος είναι το μόνο πλάσμα που ξέρει ότι θα πεθάνει. Έχει λογική και συναισθήματα, όπου το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου είναι υπεύθυνο για τις λογικές διεργασίες, ενώ το δεξί είναι υπεύθυνο για την διεργασία του συναισθήματος. Ακόμα και σήμερα οι δυο αυτές ιδιότητες εξελίσσονται. Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει ανασφάλειες και συναισθήματα φόβου και από την φύση

του αναζητά ένα ανώτερο όν που θα του καλύψει αυτές τις ατέλειες και θα του δώσει δύναμη και κουράγιο για την ζωή.

Με αυτόν τον τρόπο λοιπόν γεννήθηκαν οι θρησκείες. Από χιλιάδες χρόνια σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της γης το ανθρώπινο γένος είχε θρησκείες. Υπήρχαν κάθε λογής θρησκείες οι οποίες τον βοήθησαν να καλύπτει τις εκάστοτε ατέλειες και αδυναμίες του, να βρίσκει την ψυχική του ηρεμία και να ζει την ελπίδα έναντι της απογοήτευσης του θανάτου και έτσι να δικαιολογεί την ύπαρξη της ζωής του. Οι θρησκείες βοήθησαν τον άνθρωπο να κατανοήσει τι είναι ζωή και ποιος ο σκοπός του σε αυτή. Όλες οι θρησκείες βοηθούν τον άνθρωπο και είναι βασικό στοιχείο της ζωής του. Στην φύση υπάρχει απόλυτη σκληρότητα. Στις κοινωνίες των ανθρώπων υπάρχουν απόλυτες δυσκολίες, που οφείλονται στην ατέλεια του ανθρώπινου γένους. Οι θρησκείες απαλύνουν έως και εξαφανίζουν αυτές τις δυσκολίες και προπαντός στους αδύναμους, στους ευάλωτους ανθρώπους οι οποίοι αποτελούν την πλειονότητα του ανθρώπινου γένους.

4.2 Τρομοκρατικές και φανατικές εκδηλώσεις συμπεριφοράς:

Οι εκδηλώσεις των θρησκευτικών πεποιθήσεων του ανθρώπινου γένους περιγράφονται με μεταβλητό χαρακτήρα στη πορεία του χρόνου. Σύμφωνα με τον Durkheim (1960), πρόκειται για ένα σύνολο αρχών και πρακτικών που πρεσβεύουν ιερά σύμβολα και οτιδήποτε εναντιώνεται σε αυτά τα ιδανικά απαγορεύεται (όπως αναφέρεται στον Stausberg, 2007). Ακόμη σύμφωνα με τον Casadio (2005), ο δεύτερος παγκόσμιος πόλεμος αποτελεί τη διαχωριστική γραμμή που επισημαίνει την αλλαγή των εκφάνσεων της θρησκείας (όπως αναφέρεται στον Stausberg, 2009). Ο ίδιος διακρίνει τη κλασική περίοδο της θρησκείας προγενέστερα του πολέμου και τη σύγχρονη μεταγενέστερα. Αναφορικά με τη σύγχρονη ιστορία παρατηρείται ότι η θρησκεία εξελίσσεται σε ένα περισσότερο εξατομικευμένο πλαίσιο έναντι με το παρελθόν (Adamczyk & LaFree, 2015).

Σύμφωνα με τους Burger (1967) και Luckman (1967), η ιδιωτικοποίηση της θρησκείας έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση συλλογικών δράσεων εν ονόματι της θρησκείας (όπως αναφέρεται στους Adamczyk & LaFree 2015). Μάλιστα υπάρχουν και ομαδικές διαδικασίες, οι οποίες επέφεραν και αρνητικό αντίκτυπο στις κοινωνίες,

παραδείγματος χάριν οι τρομοκρατικές επιθέσεις. Με βάση αυτές τις παρατηρήσεις, οι Adamczyk & LaFree (2015) διερεύνησαν τη στάση των Αμερικανών στη πιθανότητα τρομοκρατικής επίθεσης σε συνδυασμό με τον βαθμό θρησκευτικότητας, που διακατέχονται. Τα δεδομένα, που συλλέχτηκαν από τα χορηγούμενα ερωτηματολόγια, ανέδειξαν τα παρακάτω συμπεράσματα. Πρώτον, ο μεγάλος βαθμός θρησκευτικότητας ταυτίστηκε με την αυξανόμενη ανησυχία του ερευνητικού δείγματος για πιθανότητα τρομοκρατικής επίθεσης. Κυρίως, ο συντηρητικός χαρακτήρας συμμόρφωσης στα φρονήματα του θρησκευόμενου συσχετίστηκε με την εν λόγω μεταβλητή. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες δήλωσαν πρόθυμοι να ενημερώσουν την αστυνομία σε εγκληματικές συνθήκες, όχι όμως στη περίπτωση της τρομοκρατίας. Η αντίθεση αυτή, πυροδότησε τις εικασίες των ερευνητών για το επαναλαμβανόμενο μοτίβο θρησκευτικότητας και αλτρουισμού, το οποίο, όμως δεν ανταποκρίνεται πάντα στη πραγματικότητα. Το γεγονός, ότι η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν χριστιανοί, δεν ευνόησε την ανίχνευση διαφορετικών συμπεριφορών αναλόγως τη μορφή του θρησκευόμενου.

Διαπιστώθηκε, λοιπόν, βάσει των ευρημάτων των Adamczyk & LaFree (2015) ότι τα άτομα αντισταθμίζουν την αβεβαιότητα εξαιτίας του φόβου της βίας με θρησκευτικές εκδηλώσεις. Θα μπορούσε να ειπωθεί ότι η θρησκεία χρησιμοποιείται ως μηχανισμός ψυχολογικής αντιμετώπισης του προαναφερθέντος φόβου. Ο Leibniz (1998) υποστήριξε ότι οι κοινότητες φόβου του ατόμου, οι οποίοι τον καθιστούν δυστυχή, ισορροπούν με τη πίστη σε μια ανώτερη δίκαιη και καλοπροαίρετη ύπαρξη. Συνεπώς, υπό το πλαίσιο της τρομοκρατίας, φαίνεται πως η θρησκεία διαμορφώνει μια συγκεκριμένη στάση του ατόμου (όπως αναφέρεται στους Adamczyk & LaFree, 2015).

Όμως, η φοβούμενη στάση του ατόμου απέναντι στη τρομοκρατία και οι αυστηρές θρησκευτικές ιδέες καθιστούν την ανάγκη για την εδραίωση της κοινωνικής τάξης. Όπως συμπεραίνει ο Weber (1946), εν όψει της ύπαρξης του κακού το άτομο αναζητά τη θεϊκή καλοσύνη και πρόνοια, ειδάλλως τη θεοδικία. Αυτό συντελεί στη εκ νέου γέννηση της βίας. Τόσο στο σύγχρονο, όσο και στο μακρινό παρελθόν, οι άνθρωποι προέβηκαν σε επιθετικές πράξεις επικαλούμενοι θρησκευτικούς λόγους χωρίς λογική συνέπεια. Για παράδειγμα, η επίθεση της 11^{ης} Σεπτεμβρίου, το 2001 ή παλαιότερα ο ξεριζωμός και η σφαγή των Αρμενίων πριν το πρώτο παγκόσμιο πόλεμο. Ακόμη, το ολοκαύτωμα των Εβραίων στο δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο (όπως αναφέρεται στους Adamczyk & LaFree, 2015).

Η μοναδική και αποτρόπαιη αντιμετώπιση των Εβραίων το 1949 από τους Ναζί υπό τη συγκατάθεση και πολλών ευρωπαϊκών χωρών βασίστηκε στις αρχές του αντισημιτισμού. Ειδικότερα, ήδη από την αρχαιότητα εκκολάπτονταν μισητά συναισθήματα για τον εβραϊκό λαό. Ακόμη και οι γειτονικοί αραβικοί πληθυσμοί συμπεριφέρονταν εχθρικά απέναντι στον Ιουδαϊκό λαό (Finkelstein, 2000, σ. 23-28). Κατά τη περίοδο ακμής της Ιεράς εξέτασης, ο χριστιανισμός εκδίωξε με φανατισμό την συγκεκριμένη θρησκευτική ομάδα (Kirsch, 2009, σ. 172-173). Στη συνέχεια, ο Χίτλερ διέταξε τον αφανισμό της φυλής. Οι εβραίοι συγκεντρώνονταν στα ειδικά σχεδιασμένα στρατόπεδα εξόντωσης και υποβάλλονταν σε ευθανασία υπό το πλαίσιο ομαδικών εκτελέσεων. Φασιστικές και άκρως σαδιστικές πρακτικές συνέβαλαν στην εξολοκλήρου καταπάτηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, εκ των οποίων συμπεριλαμβάνεται η ανεξιθρησκία. Ωστόσο, πολλοί αναλυτές θεωρούν ιδεολογική προπαγάνδα τις προκείμενες πεποιθήσεις του Χίτλερ για την εκπλήρωση προσωπικών συμφερόντων. Μάλιστα, ο ίδιος φρόντισε το ρεύμα του αντισημιτισμού να υιοθετηθεί από τη μάζα και να λάβει εκτάσεις φανατισμού (Finkelstein, 2000, σ. 23-28, 43).

Η προσέγγιση του Ιουδαϊσμού ως αίρεση δεν αποτελεί μεμονωμένο γεγονός προσέγγισης οποιασδήποτε θρησκείας από μια αντίθετη της. Δηλαδή, σκοπός της Ιεράς εξέτασης ήταν η εκδίωξη των θρησκευόμενων ατόμων, οι οποίοι δεν ασπάζονταν το Χριστιανισμό ή άνηκαν σε ομάδες απόκλισης από αυτόν. Το πρόβλημα διάκρισης διαφόρων μορφών του Χριστιανισμού ενίσχυε τις βίαιες τάσεις του ανθρώπινου αυτού οργάνου. Πιο συγκεκριμένα, η Ιερά εξέταση κήρυττε ότι ο πρώτος ανακριτής ήταν ο Θεός, διότι αναζήτησε την αλήθεια για τον αμαρτωλό καρπό. Επιπρόσθετα και με άλλα μη ευσταθή επιχειρήματα βασάνιζαν τους λεγόμενους αιρετικούς και εις διπλούν αρκετές φορές, αν οι τελευταίοι δεν αποκάλυπταν τους συνεργούς τους. Ακόμη και αν τα βασανιστήρια ξεκινούσαν με την ενδεδειγμένη φράση «με τη χάρη του Θεού...», επρόκειτο για ανθρώπινη παρόρμηση, την οποία ηγούνται πρόσωπα εξουσίας και όχι τα φρονήματα της Ρωμαιοκαθολικής Εκκλησίας. Δικαστές, επιμελητές, αστυφύλακες, τάγματα μοναχών και άλλοι επωμίζονταν σταδιακά τη πλήρη εξουσία. Επίσης, ορισμένοι ηγεμόνες επιδίωξαν την ίδρυση Ιεράς Εξέτασης προσωπικής τους ευθύνης από τον πάπα, όπως ο Φερδινάνδος και η Ισαβέλλα της Ισπανίας (Kirsch, 2009, σ. 53-55).

Χαρακτηριστικά παραδείγματα ενοχοποιούν την Ιερά Εξέταση για τον άδικο και αποτρόπαιο τρόπο επιβολής δύναμης. Τα θύματα απογυμνώνονταν και υποβάλλονταν σε συντριβή οστών, απώλεια αίματος, τεμαχισμό των άκρων του

σώματος σε συνθήκες παράτασης της αγωνίας. Παραδείγματος χάριν να αυξομειώνουν τον ρυθμό της βίαιης συμπεριφοράς. Εν τέλει η όλη διαδικασία περικλειόταν από νομικές και θρησκευτικές αρχές και αποδίδοντας τις προκαθορισμένες τιμές ο βασανιστής αποτελούσε άγιο πρόσωπο. Όπως διαπιστώνει κανείς στο παρακάτω παράδειγμα, η επίδειξη της εξουσίας ήταν το ζητούμενο και όχι η υλοποίηση θεϊκών εντολών. Για παράδειγμα, το 1318 συνελήφθησαν στη Μασσαλία 4 πνευματικοί με το πρόσχημα της φτώχης ένδυσης. Ανώτερος στόχος ήταν η παραδοχή της ισχύς του πάπα να αποφασίζει αναφορικά με τον τρόπο ζωής τους. Επειδή δεν ενστερνίστηκαν τις βουλές του πάπα οδηγήθηκαν στο θάνατο μέσω της φωτιάς. Οι φτωχοί συντελούσαν έναν από τους βασικούς εχθρούς του οργάνου (Kirsch, 2009, σ. 99- 101, 135-136).

Επίσης, η Ιερά Εξέταση κυνήγησε και σπουδαίες προσωπικότητες της επιστήμης ως βλάσφημες απέναντι στο Θεό. Για παράδειγμα, η διατύπωση του Γαλιλαίου ότι η γη περιστρέφεται γύρω από τον ήλιο θωρήθηκε παράλογη και αιρετική δήλωση η οποία έρχεται σε αντίθεση με τα θρησκευτικά κείμενα. Ο Γαλιλαίος απαρνήθηκε τη σύλληψη αυτή της ιδέας με αποτέλεσμα να φυλακιστεί, αλλά να μπορεί να εκτίσει τη ποινή του εξ αποστάσεως υπό κατοίκων περιορισμό (Kirsch, 2009, σ. 161-166).

Ο Durkheim αναφέρει ότι η θρησκεία ενισχύει τους δεσμούς αλληλεγγύης μεταξύ των ανθρώπων, που λατρεύουν τον ίδιο Θεό αλλά και με τον ίδιο τρόπο. Διαφορετικά οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν με ανταγωνιστικότητα. Αυτή η ρήση φαίνεται να περιγράφει με μεγάλη ακρίβεια τις παραπάνω περιπτώσεις. Επιπλέον, Palmer -Ferbadez επισημαίνει στο βιβλίο του «Η εγκυκλοπαίδεια της θρησκείας και του πολέμου» πως οι διάφορες θρησκείες εναντιώνονται μεταξύ τους νομιμοποιώντας βίαιες συμπεριφορές (όπως αναφέρεται στον Munson, 2005).

Εν αρχή, θα περιγραφούν οι πολέμιες πρακτικές των επικρατέστερων θρησκευτικών κινημάτων, όπως ο ινδουισμός, ο βουδισμός, ο χριστιανισμός και το Ισλάμ. Οι Ινδουιστές τάσσονται σε μαχητικές ομάδες ασκητών, οι οποίες επιτίθεται σε θρησκευτικές ομάδες με διαφορετικές πεποιθήσεις. Παραδείγματος χάριν, στις 6 Δεκεμβρίου, το 1992, επιτέθηκαν κατά των Μουσουλμάνων με αποτέλεσμα τη καταστροφή του τζαμιού Badri στην Ayodhya και τον θάνατο πολλών από αυτών. Οι στρατηγικές επίθεσης κατέχουν περίοπτη θέση στους ύμνους (βέδες) και προσδίδουν κύρος στον πολεμιστή. Για αυτό το λόγο ο πολεμιστής γιορτάζει το συμβάν του

πολέμου και θεωρεί καθήκον να υπερασπίζεται τη καταπάτηση των φρονημάτων του (Munson, 2005).

Αντίστοιχα, αν και ο Χριστιανισμός κηρύττει την ένωση των ανθρώπων, οι χριστιανοί έχουν αγωνιστεί είτε σε επιθετικό, είτε σε αμυντικό πλαίσιο με το πρόσημα ενός εθνικού Θεού. Για παράδειγμα κατά την έξοδο των Ισραηλιτών με τη βοήθεια του θεού πνίγηκαν αναρίθμητοι Αιγύπτιοι, καθώς το πέρασμα απευθυνόταν μόνο στους υποστηρικτές του. Ο Θεός αναλαμβάνει το ρόλο του ηγέτη και ορισμένες φορές περιγράφονται αισθήματα οργής τα οποία αντιτίθεται με το δόγμα του Χριστιανισμού. Εξίσου ο Βουδισμός επιδιώκει την ειρήνη μέσω των ιερών κειμένων, ωστόσο οι Βουδιστές έχουν διαπράξει εγκληματικές πράξεις στα πλαίσια ιερού πολέμου. Ιερείς εμψυχώνουν τους πολεμιστές και κείνοι μάχιμοι και με εθνικιστικό χαρακτήρα καταλήγουν στο πεδίο της μάχης, όπως το 1950 υπό συνθήκες αντίστασης στη κινεζική κατοχή. Αντίστοιχα, οι Ισλαμιστές χρησιμοποιούν ως όπλο τη βία για να αντιμετωπίσουν το κακό. Ο όρος «τζιχάντ» σημαίνει ιερός πόλεμος. Επίσης δεσμεύονται για τη σφαγή του άπιστου (Munson, 2005).

Αδιαμφισβήτητα τα κείμενα των ιερών βιβλίων δεν περιγράφουν βίαιες πρακτικές. Αλλά, τα βιβλία αυτά επαναδιατυπώνονται διαρκώς από τους ιστορικούς αναλόγως τις κοσμικές συνθήκες. Δηλαδή, το Ισλάμ είναι ένα εγγενές βίαιο δόγμα, αλλά βάσει αυτών οποιαδήποτε θρησκεία αποκτά αρνητικούς τρόπους θρησκευτικής αντιμετώπισης διότι η θρησκευτική πορεία συμβαδίζει με τις κοινωνικές αλλαγές (Munson, 2005).

4.3 Η πολιτική και κοινωνική ζωή:

Η αυξανόμενη δεινότητα των προβλημάτων, που αντιμετωπίζει ο σύγχρονος κόσμος, οδηγεί το άτομο να αναζητήσει συμπάρσταση στις θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές. Βάσει της θεωρητικής ανάλυσης του Droogers (2010) για την παρέμβαση σε θέματα παγκόσμιας εμβέλειας, όπως η βία, η φτώχεια και η διαπολιτισμική επικοινωνία, παρατηρήθηκε ότι η θρησκεία πλαισιώνεται από την εξουσία και τον αγώνα σύμπραξης δύο αντίθετων καταστάσεων. Οι καταστάσεις αυτές προσδιορίζονται σύμφωνα με γνωστικές και ηθικές πτυχές, οι οποίες καθορίζουν τη ποιότητα ζωής του ατόμου. Κατά κύριο λόγο, το άτομο επιδιώκει να ισορροπήσει μεταξύ των αντικρουόμενων πλευρών της πραγματικότητας. Η ιερή

φύση της θρησκείας προσδίδει μια ιδιαιτερότητα στο δίπολο αυτό και ειδικότερα, στο νότιο ημισφαίριο, όπου η θρησκεία καταλαμβάνει μια δεσπόζουσα θέση.

Η αναφορά στη θρησκεία ερμηνεύει τη συμπεριφορά του ατόμου με αίτια τα οποία δεν ανταποκρίνονται στην άμεση ανθρώπινη πραγματικότητα. Ισχυρίζοντας τέτοιες αναφορές, το άτομο επιχειρεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά των άλλων ακόμη και παρά τη θέληση τους, όταν καταλαμβάνει την εξουσία, είτε να κατασταλάξει μεταξύ των διαφορετικών θρησκευτικών εμπειριών. Συνεπώς, προϋποθέτεται η γνωστική αντίληψη των εν λόγω εμπειριών, αλλά και ο γνώμονας ηθικής που τις περιβάλλει. Ωστόσο, το άτομο δεν αναλαμβάνει συνήθως την ηθική ευθύνη των πράξεων του. Στη συνθήκη της εξουσίας, η ποιότητα της ανθρώπινης ζωής θυσιάζεται για χάρη της ηγεσίας, η οποία γίνεται αυτοσκοπός και παραμερίζονται οι υπάρχουσες εναλλακτικές καταστάσεις. Αντίστροφα, στη περίπτωση αντιστάθμισης των θρησκευτικών συνθηκών δεν επιδιώκεται η ιεραρχία. Για παράδειγμα, ενθουσιώδη θρησκευτικά κινήματα διχοτομούν καταστάσεις, καλό ή κακό, ζωή ή θάνατος, ανθρώπινο ή θείο και διώκοντας τη μία πλευρά επικρατεί η ανισορροπία (Droogers, 2010).

Σύμφωνα με τον Foucault (1991), οι διάφορες μορφές θρησκείας προσφέρονται για τη κατανόηση διακυβέρνησης και κοινωνικής ιεράρχησης στα σύγχρονα αστικά κέντρα. Με αφορμή τη ρήση αυτή θα παρουσιαστούν δύο πολιτικά τοπία στενά συνδεδεμένα με τη θρησκεία υπό το πλαίσιο ανάληψης της ευθύνης (όπως αναφέρεται στην Garmany, 2010). Πρώτον, η μελέτη περίπτωσης της Garmany (2010) επικεντρώνεται στη πόλη Fortazela της Βραζιλίας, όπου η κοινωνική ανισότητα συναντάται σε μεγάλο βαθμό. Συγκεκριμένα, το κέντρο της πόλης απαρτίζεται από ουρανοξύστες, ενώ η περιφέρεια από άτυπους αστικούς οικισμούς εν ονόματι φαβέλες. Οι φαβέλες συστάθηκαν από το 1930 έως το 1940, αλλά απέκτησαν πολιτικό λόγο το 1950 μέσω των ενεργειών της Καθολικής Εκκλησίας. Ο πάπας Padve Helio Campos συνέβαλε στη δημιουργία του δήμου και στον δυναμικό ρόλο του δήμου σε διαδικασίες λήψης αστικών αποφάσεων. Ακόμη, σύμπραξε μαζί με τους ντόπιους κατά τη διάρκεια της στρατιωτικής δικτατορίας από το 1964 ως το 1985. Επιπλέον, η εκκλησία εξακολουθεί να συνεισφέρει σε σύγχρονα κοινωνικά θέματα, όπως αναλφαβητισμός, η κακή διατροφή, η ενδοοικογενειακή βία και άλλα. Συμπερασματικά, στη προκειμένη περίπτωση η θρησκεία διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο στη πολιτική και κοινωνική ζωή του τόπου, αναλαμβάνοντας όλη την ευθύνη της εμπλοκής. Ο Foucault (1991) περιγράφει τις διαδικασίες διακυβέρνησης υπό το

πρίσμα της αλήθειας, της γνώσης, της πειθαρχίας και λογικής, όπως ακριβώς και η εκκλησία ρυθμίζει τα συγκεκριμένα τεκταινόμενα (όπως αναφέρεται στην Garmany, 2010).

Αντίθετα, στα εδάφη του Ισλάμ οι οικονομικές δυσχέρειες ταυτίζονται με τη πολιτική συμπεριφορά θρησκευτικών κινημάτων, τα οποία φαίνεται ότι δε μπορούν να διαχειριστούν τα δυσμενή προβλήματα. Η απουσία κυβερνητικής ευθύνης και η δεσποτική συμπεριφορά των ηγετών με θρησκευτικά φρονήματα είχε ως αποτέλεσμα τη διοικητική αστάθεια, την ανομία, τη διαφθορά και την ανασφάλεια και καταπίεση των πολιτών. Επίσης, δημιουργήθηκαν θρησκευτικές ομάδες με το πρόσχημα της παροχής βοήθειας αλλά λειτουργούσαν ανεξαρτήτως κανόνων με απώτερο σκοπό την εκπλήρωση προσωπικών φιλοδοξιών. Η θρησκεία μετατρέπεται σε υποχείριο προσωπικοτήτων, οι οποίες επιθυμούν να συγκεντρώσουν όλες τις δυνάμεις στο πρόσωπο τους, όπως συνέβη και στο Ιράν (Platteau, 2008).

Το Ισλαμικό Κράτος αποτελεί πρόσφορο έδαφος για τη συγκέντρωση της εξουσίας σε ένα πρόσωπο, διότι η πολιτική και η θρησκευτική ζωή δε διαχωρίστηκαν ποτέ. Εν αντιθέσει με τη δυτική Ευρώπη σύμφωνα με τον Lewis (2002), όπου οι θεσμοί και τα πολιτισμικά πλαίσια προσαρμόζονταν στις προοδευτικές αλλαγές, για παράδειγμα τη περίοδο του Διαφωτισμού (1686-1750) η άρθρωση ισχυρών ιδεών ανέτρεψε τη προϋπάρχουσα δυσάρεστη πολιτική και κοινωνική κατάσταση του μεσαιωνικού καθολικισμού και επήλθε ο εκσυγχρονισμός στηριζόμενος στον εξορθολογισμό και την εκκομίκευση. Στο Ισλάμ, επικρατούσε η αντίσταση στην αλλαγή, διότι ηγετικές συγκεντρωτικές μορφές δεν εστίαζαν τη προσοχή τους σε εναλλακτικές ιδέες, πέρα των προσωπικών τους συμφερόντων. Το ισλαμικό κράτος ιδρύθηκε ως εκτελεστικό όργανο του Ισλαμικού θρησκευάματος, άρα δε θεωρήθηκε ότι θρησκευτικό και πολιτικό δίκαιο θα έπρεπε να διαχωριστούν. Ειδικότερα, ο προφήτης Μωάμεθ ήταν ο πρώτος αρχηγός, για αυτό το λόγο και οι ακόλουθοι από αυτόν είχαν ταυτόχρονα κυβερνητικά και πνευματικά δικαιώματα (όπως αναφέρεται στον Platteau, 2008). Εν ολίγοις, διαπιστώνεται ότι υπό την έλλειψη ενός κράτους δικαίου η χειραγώγηση της θρησκείας επιτυγχάνεται ευκολότερα από τους διεκδικητές της εξουσίας.

Οι άνθρωποι συχνά λαμβάνουν μία μοιρολατρική στάση θύματος, ώστε να αποποιηθούν την ευθύνη της δράσης και θεωρούν τον εαυτό τους ανήμπορο μπροστά στη βούληση του Θεού. Η θρησκεία γίνεται ο αποδιοπομπαίος τράγος για να αιτιολογηθούν γεγονότα, κυρίως στις περιπτώσεις φυσικών καταστροφών. Πιο

συγκεκριμένα, οι πιστοί νομίζουν ότι η φύση εκδικείται την ενοχή και αμαρτωλότητα των ανθρώπων, οι οποίοι δεν σέβονται τα θρησκευτικά φρονήματα. Τέτοιες πεποιθήσεις διογκώνονται ακόμη από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (Gaillard & Texier, 2010).

Οι τρεις κύριες μονοθεϊστικές θρησκείες (Ισλάμ, Ιουδαϊσμός και Χριστιανισμός) συγκαταλέγουν στην παράδοση τους ιστορικές καταστροφές. Παραδείγματος χάριν, το τσουνάμι στη Σρι Λάνκα το 2004, όπου βουδιστές και ισλαμιστές πίστεψαν ότι πρόκειται για πράξη του Θεού. Επιπρόσθετα, τέτοιες ιδέες διαμορφώνονται από τα ανάλογα τοπικά πλαίσια. Δηλαδή, στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής ο ρόλος του ατόμου έναντι των φυσικών καταστροφών είναι περιορισμένες. Αντιστρόφως, στην Ινδονησία ισχυρίζονται ότι οι δραστηριότητες του βουνού Μεναρί αντανάκλουν τη καθημερινή τους ύπαρξη. Θεωρούν ότι συνιστά μια διαρκή απειλή η οποία γίνεται εντονότερη εάν ίδιοι δεν εξυπηρετούν τα ηθικά φρονήματα της θρησκευτικής παράδοσης. Μάλιστα, παρατηρούν τους εαυτούς τους, ώστε να προβλέψουν τις αρνητικές αλλαγές στη πολιτική και κοινωνική ζωή. Για παράδειγμα, η θρησκευτική ευαλωτότητα τους προμηνύει δυσμενείς επιπτώσεις σε οικονομικό, κοινωνικό και πολιτικό επίπεδο, όπως η άνιση κατανομή του πλούτου. Ανακεφαλαιωτικά, η θρησκεία δεν ευθύνεται για τα προβλήματα του ατόμου, αλλά το ίδιο το άτομο συνήθως δεν αντιλαμβάνεται συνολικά και με καθήκον μία κατάσταση, αλλά επιλεγεί τα σημεία εκείνα που προωθούν το προσωπικό του συμφέρον ή δεν τον εμπλέκουν ενεργά (Gaillard & Texier, 2010).

Σε περιπτώσεις φυσικών καταστροφών, εκτός της κατανομής ευθυνών στο Θεό, έχει παρατηρηθεί η θετική παρέμβαση των πρεσβευτών του θρησκευτικού δόγματος. Επεξηγηματικά, οι παράγοντες της εκκλησίας και άλλων θρησκευτικών δομών ανταποκρίνονται άμεσα στο κάλεσμα της βοήθειας που εκπέμπουν οι πληγέντες. Συνεισφέρουν μέσω δραστηριοτήτων ανοικοδόμησης και αποκατάστασης των ζημιών και γενικότερα συμμετέχουν στην ανασυγκρότηση του της τοπικής κοινωνίας και του πληθυσμού. Εκτός αυτού, το θρησκευτικό τελετουργικό, όπως η προσευχή, η κηδεία και άλλα φαίνεται να επιδρούν θετικά στην ανακούφιση του ατόμου από τις τραυματικές εμπειρίες. Όμως, οι δεδομένες θρησκευτικές ομάδες έχουν κατηγορηθεί για απόπειρες προσηλυτισμού (Gaillard & Texier, 2010).

Οι λεγόμενες ριζοσπαστικές θρησκευτικές ομάδες προστατευτικού, αλλά και ριψοκίνδυνου χαρακτήρα επιδίδονται σε δραστηριότητες ευσεβείας και φιλανθρωπίας προσφέροντας πολύτιμα τοπικά αγαθά. Παραδείγματος χάριν, οι Ταλιμπάν στο

Αφγανιστάν αποκατέστησαν τους εμπορικούς δρόμους διασφαλίζοντας τη συνέχιση εμπορικών δραστηριοτήτων. Ωστόσο, έχουν ενοχοποιηθεί για εξεγέρσεις και διαδηλώσεις ομαδικών αυτοκτονιών. Σύμφωνα με τους Asal, Victor, Rethmeger & Karl (2008) το βασικό τους κίνητρο δεν είναι η θρησκεία, αλλά ούτε έχουν διαγνωστεί με κάποια ψυχική διαταραχή. Αντίθετα, οι περιγραφόμενες πρακτικές βασίζονται σε ορθολογικές επιλογές των αντουργών, οι οποίοι επιχειρούν μέσω της δημόσιας παροχής να διεισδύσουν στη κοινωνία και να ασκήσουν εξουσία. Επιπλέον, η ελλιπής παροχή δημόσιας τάξης και πρόνοιας ευνοούν αυτές τις δραστηριότητες. Με αποτέλεσμα να επέρχεται ο προσηλυτισμός, διότι τα άτομα για να λάβουν τη βοήθεια κάνουν κάποιες θυσίες, όπως η αρνητική ανταπόκριση σε άτομα διαφορετικών θρησκευτικών πεποιθήσεων. Σύμφωνα με τον Jaunacoune (1992), όσο πιο ακραίες και ρητές απαγορεύσεις υπαγορεύονται τόσο μεγαλύτερη είναι η παροχή δημόσιων αγαθών (όπως αναφέρεται στους Berman & Laitin, 2008).

Συνολικά, οι παραπάνω παρατηρήσεις αναφέρονται στη μαζική εκδήλωση της πίστης. Όμως εξαιτίας των κοινωνικών αλλαγών, το άτομο πλέον κατονομάζει την έκφραση του θρησκευτικού πνεύματος προσωπική υπόθεση. Η εκβιομηχάνιση και τα μεταναστευτικά ρεύματα οδήγησαν στη δημιουργία μεγάλων αστικών κέντρων, όπου ο κοινωνικός έλεγχος μειώνεται σημαντικά και το άτομο συγκροτεί τη δική του ταυτότητα. Κατά τον ίδιο τρόπο, ενθαρρύνεται η εξατομικευμένη έκφραση της θρησκείας (Droogers, 2010). Σύμφωνα με αυτά τα στοιχεία, οι ερευνητές αναλύουν την επίδραση της θρησκείας στις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου, δηλαδή το άμεσο κοινωνικό του περίγυρο.

Η βία μεταξύ ερωτικών συντρόφων αποτελεί μια συνιστώσα των διαπροσωπικών σχέσεων η οποία φαίνεται να επηρεάζεται από τις θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές. Οι Lehrer E., Lehrer V. & Krauss (2009) διερεύνησαν με ερωτηματολόγια τη ψυχολογική, σεξουαλική και σωματική βία ή θυματοποίηση σε συνάρτηση με τη συχνότητα παρουσίας σε θρησκευτικές υπηρεσίες της καθολικής εκκλησίας στη Χιλή. Διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες με μέτρια ή χαμηλά επίπεδα συχνότητας παρουσίας αντιμετώπιζαν σε μικρότερο βαθμό την βία συγκριτικά με τις γυναίκες που δεν είχαν παρευρεθεί σε αυτές τις υπηρεσίες. Τα αίτια συμπεριλήφθηκαν είτε σε κοινωνικό, είτε σε ατομικό πλαίσιο. Πρώτον, οι απαγορευτικές ενστάσεις της Καθολικής Εκκλησίας αποθαρρύνουν τους πιστούς. Ειδικότερα, από τη μία πλευρά η Καθολική Εκκλησία στη Χιλή επιβάλλει πρακτικές οι οποίες δε διευκολύνουν το άτομο, το οποίο υπέστη κακοποίηση, όπως η

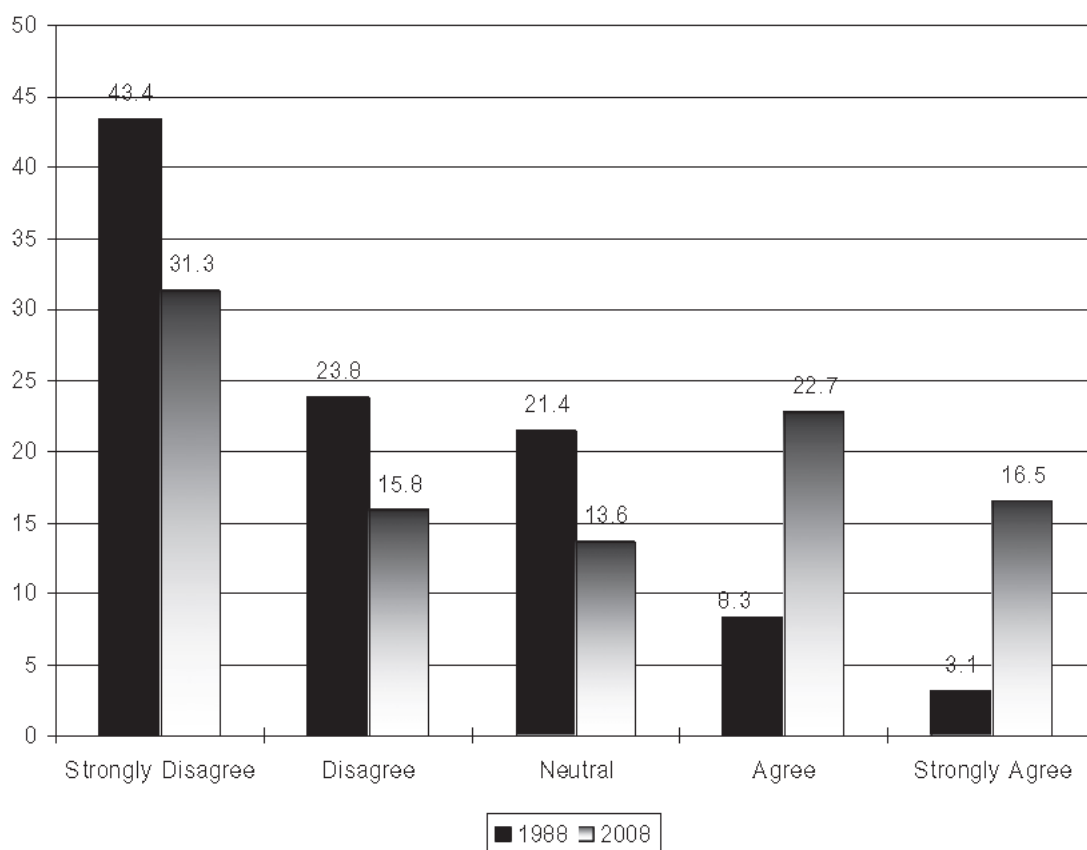
νομιμοποίηση του διαζυγίου πέντε χρόνια αργότερα ακόμη και στη περίπτωση της κακοποίησης. Επιπρόσθετα, η απαγόρευση της άμβλωσης ακόμη και σε συνθήκη βιασμού. Από την άλλη πλευρά όμως φαίνεται ότι οι νόμοι αυτοί αποτρέπουν τα άτομα να πυροδοτούν τέτοιες καταστάσεις. Καταλήγοντας, η Καθολική εκκλησία πρεσβεύει την οικογενειακή αρμονία και ενότητα και ενθαρρύνει την εποικοδόμηση της συντροφικής σχέσης.

Στη συνέχεια, η de Faria Slenes (2010) συγκρίνει τις πρακτικές παρέμβασης στην ενδοοικογενειακή βία κινημάτων φιλελεύθερου φεμινισμού και ισλαμικού φεμινισμού. Πιο συγκεκριμένα, ο περιορισμός των νομικών δικαιωμάτων της γυναίκας έναντι του άνδρα στο οικογενειακό πλαίσιο επικρίνεται όλο και περισσότερο από ομάδες ακτιβιστών στο Μαρόκο. Παρατηρείται η έλλειψη ισχύος της γυναίκας σε θέματα διαζυγίου, επιμελείας των παιδιών και άλλα. Ενώ μη κερδοσκοπικές οργανώσεις εστιάζουν σε κάθε είδους παραβίασης δικαιωμάτων, δηλαδή σωματική, ψυχολογική, σεξουαλική, οικονομική και νομική κακοποίηση δια της νομικής οδού, οι ισλαμικές οργανώσεις επιλέγουν περισσότερο διαλλακτικές προσεγγίσεις επίλυσης των προβλημάτων. Τα ισλαμικά κινήματα δε καταφεύγουν στο δικαστήριο, ισχυρίζοντας ότι το δίκαιο δεν ευνοεί το αδύναμο φύλο. Όμως, οι γυναίκες κρίνεται απαραίτητο να κατοχυρώσουν τα δικαιώματά τους. Για αυτό το λόγο, οι φιλελεύθεροι αγωνίζονται για τη παροχή φροντίδας, παραδείγματος χάριν χρηματοδότηση, μέσω κυβερνητικών και δικαστικών φορέων. Μάλιστα, αντιμάχονται τους ισλαμιστές εξαιτίας αυτού και δεν αποδέχονται τη δραστηριοποίησή τους. Ωστόσο οι δύο αντίπαλοι πόλοι αλληλεπικαλύπτονται, διότι δε πάει να ισχύει ότι εξίσου τα δύο κινήματα, φιλελεύθερα και ισλαμικά, επιδιώκουν τη προστασία των γυναικών από τις διάφορες μορφές της ενδοοικογενειακής βίας, κινητοποιώντας ένα ευρύ σύνολο προσεγγίσεων.

Οι θρησκευτικές οργανώσεις έχουν ασχοληθεί και με θέματα τα οποία αφορούν τις διαπροσωπικές σχέσεις μειονοτήτων. Οι Sherkat, Powell-Williams, Maddox & de Vries (2011) αξιολόγησαν την αντίληψη του πληθυσμού στις ΗΠΑ αναφορικά με το δικαίωμα των ομοφυλοφίλων να παντρεύονται σε συνδυασμό με τις θρησκευτικές πεποιθήσεις που επικρατούν. Η θρησκευτική κουλτούρα φάνηκε να επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τις αντιλήψεις των ατόμων αναφορικά με το θέμα. Αν και ο δυτικός δημοκρατικός κόσμος είναι θεμελιώδης υποστηρικτής των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, οι ΗΠΑ διατηρεί παραδοσιακές ιδέες σχετικά με ζητήματα που αφορούν τα δύο φύλα. Ειδικότερα, οι θρησκευτικοί δεσμοί καταβάλλουν αρνητικά το

άτομο έναντι του δικαιώματος του γάμου των ομοφυλοφίλων και συντηρούν μια επιθετική στάση. Όμως, έχει διαπιστωθεί ότι η αυστηρή στάση της εκκλησίας οφείλεται σε πολιτικά συμφέροντα. Για παράδειγμα, το κόμμα των ρεπουμπλικάνων ασπάζεται αυτές τις πεποιθήσεις αναφορικά με τη σεξουαλικότητα, ώστε να προσελκύσει τις πιο συντηρητικές ομάδες του πληθυσμού. Η προσομοίωση θρησκευτικών ιδανικών στα πολιτικά δρώμενα συνιστά ένα σύνηθες φαινόμενο.

Παρόλα αυτά, φιλελεύθερες θρησκευτικές ομάδες προωθούν όλο και περισσότερα τη προσωπική ελευθερία των ομοφυλοφίλων με αποτέλεσμα η αρνητική στάση του πληθυσμού να αντιστρέφεται τις δύο τελευταίες δεκαετίες, όπως παρουσιάζεται στο σχήμα 1. Το 1989 το 43,4% διαφωνούσε απόλυτα με τη πραγματοποίηση γάμων ομοφυλοφίλων. Το 2008 το εν λόγω ποσοστό μειώθηκε περισσότερο από δέκα ποσοστιαίες μονάδες, αφού μόνο το 31,3% διαφωνούσε απόλυτα αναφορικά με το θέμα. Αντίστοιχα, το 1989 μόνο το 3,1% ήταν υπέρ του δικαιώματος των ομοφυλοφίλων, ενώ το 2008 το ποσοστό αυξήθηκε και ανήλθε στο 16,5% (Sherkat et al., 2011).



Σχήμα 1: Ποσοστά θετικών και αρνητικών απαντήσεων αναφορικά με το δικαίωμα γάμου των ομοφυλοφίλων το 1989 και το 2008.

Γενικότερα, τα θρησκευτικά δόγματα έχουν ενοχοποιηθεί για ρατσιστικές ιδέες απέναντι σε μειονότητες πληθυσμών, παραδείγματος χάριν εναντίον ατόμων διαφορετικής φυλής από τους πιστούς που ασπάζονται το εκάστοτε θρήσκευμα. Οι Mayrl & Saperstein (2013) χορήγησαν ερωτηματολόγιο όσον αφορά το ρόλο της θρησκείας στην εμπειρία φυλετικών διακρίσεων στο συγκεντρωθέν ερευνητικό δείγμα. Βάσει των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι όσο περισσότερο συντηρητικές ήταν οι πεποιθήσεις των θρησκευτικών ομάδων, τόσο περισσότερο ενισχυόταν η κοινωνική ανισότητα. Κυρίως, οι Ευαγγελιστές – Προτεστάντες έχουν τριπλάσιες πιθανότητες να αναμειχθούν σε ρατσιστικές διακρίσεις, οι οποίες επιβαρύνουν τη σωματική και ψυχική υγεία των διακριθέντων. Ωστόσο, υποστηριχτές της ίδιας θρησκευτικής ομάδας αποδεικνύεται ότι συμπεριφέρονται διαφορετικά αναλόγως το τοπικό και πολιτιστικό πλαίσιο. Οι διαφορές στο παρεμβατικό χαρακτήρα της θρησκείας έχουν περιγραφεί και παραπάνω σε θέματα ποικίλου ενδιαφέροντος. Το γεγονός αυτό καθιστά τη θρησκεία τόσο προστατευτικό παράγοντα, όσο και παράγοντα κινδύνου ταυτοχρόνως. Αυτό συμβαίνει επειδή ενυπάρχουν και άλλοι παράγοντες επίδρασης, όπως οι προαναφερθείσες πολιτικές σκοπιμότητες.

4.4 Ψυχοπαθολογία

Ο Freud, όπως αναφέρεται στο βιβλίο « Η Βίβλος του ‘Αθεου» του Hitchens (2007, 2012, σ. 197-203), διατυπώνει ότι η ικανοποίηση των ενστίκτων του ατόμου, δηλαδή του πλούτου, των επιθυμιών του φύλου, της δόξας και της αθανασίας, κινητοποιείται από πνευματικές πεποιθήσεις, όπως το θρησκευτικό δόγμα. Καθώς, η θρησκεία καθοδηγεί τη συμπεριφορά του ατόμου, αν εκείνο ακολουθήσει τα φρονήματα της τότε υποστηρίζεται ότι θα έχει να λάβει ανταμοιβές. Μάλιστα, η συμμόρφωση του ατόμου στις αρχές του θρησκευτικού δόγματος παρομοιάζεται με τη πορεία του παιδιού προς την ωριμότητα, ειδάλως ως νεύρωση της παιδικής ηλικίας. Η ταύτιση της θρησκείας με ψυχοπαθολογικής φύσης συμπεριφορές αποτελεί κεντρικό ζήτημα διερεύνησης μεγάλου μέρους της σύγχρονης βιβλιογραφίας.

Επιπρόσθετα, ο Freud υποστηρίζει ότι η θρησκεία είναι μία ψευδαίσθηση, η οποία έχει υπόσταση επειδή ανήκει στις ενστικτώδεις επιθυμίες μας. Επίσης, ισχυρίζεται ότι βασίζεται στο γεγονός ότι ανήκει στη παράδοση των προγόνων μας. Ακόμη, η Θρησκεία υφίστατο, επειδή υπάρχουν επιχειρήματα για την ύπαρξη της ήδη

από την αρχαιότητα. Αλλά και διότι δεν είναι επιτρεπτό να αμφισβητήσει κανείς τα ιδανικά που πρεσβεύει (όπως αναφέρεται στον Hitchens, 2007, 2012, σ. 197-203). Η διατύπωση του πρωτεργάτη της ψυχολογίας θα μπορούσε να παραλληλιστεί με τις ψευδαισθήσεις των σχιζοφρενών, οι οποίες περιλαμβάνουν θρησκευτικό περιεχόμενο. Αρκετές μελέτες κεντρίζουν το ενδιαφέρον τους στην επίδραση της θρησκευτικής συμμετοχής στο περιεχόμενο των θετικών συμπτωμάτων της σχιζοφρένειας.

Ομολογουμένως, η θρησκεία μπορεί να διεγείρει τόσο θετικά, όσο και αρνητικά συναισθήματα στο άτομο. Σύμφωνα με το DSM IV-TR, η θρησκεία είναι πιθανός παράγοντας αρνητικής επίδρασης στη ψυχική υγεία του ατόμου, καθώς και σχετικά με τις ψευδαισθήσεις και παραληρητικές ιδέες των ασθενών του φάσματος της σχιζοφρένειας. Οι παραληρητικές ιδέες στηρίζονται στη παρερμηνεία αντιλήψεων και εμπειριών. Οι προκείμενες εμπειρίες και αντιλήψεις ποικίλουν αναφορικά με το περιεχόμενο, παραδείγματος χάριν μεγαλοπρεπή συμπεριφορά, ιδέες καταδίωξης, στοιχεία που αφορούν το σώμα ή ακόμη και τη θρησκεία. Το άτομο θεωρεί ότι το περιγελούν ή το κατασκοπεύουν ή ότι βασανίζεται και άλλα. Επίσης, πιστεύει ότι πολλά πράγματα, όπως τραγούδια ή άρθρα εφημερίδων απευθύνονται σε κείνον. Πολλές φορές είναι δύσκολο να διακριθεί η αυταπάτη από την καθιερωμένη ιδέα. Στη συνέχεια, οι ψευδαισθήσεις περιγράφουν εμπειρίες οι οποίες δεν ανταποκρίνονται σε κανένα εξωτερικό ερέθισμα. Επιπλέον, εκδηλώνονται με οποιοδήποτε αισθητηριακό τρόπο. Οι πιο συνήθεις είναι οι ακουστικές ψευδαισθήσεις, παραδείγματος χάριν φωνές. Ωστόσο, οι ψευδαισθήσεις ορισμένες φορές συνιστούν φυσιολογικό μέρος της θρησκευτικής εμπειρίας, παραδείγματος χάριν η συνομιλία με τον Θεό μέσω της προσευχής. Εν ολίγοις, το πολιτισμικό πλαίσιο λαμβάνει σημαντικό ρόλο στη διάκριση ψυχοπαθολογικών στοιχείων. Ακόμη κριτήριο διάκρισης συνιστά η επανάληψη της συμπτωματικής εκδήλωσης (American Psychiatric Association, 2000, σ.300).

Οι Gearing, Alonzo, Smolak, McHugh, Harmon & Baldwin (2011) επιχείρησαν την συστηματική αναζήτηση βιβλιογραφίας, η οποία χρονολογείται από το 1980 μέχρι σήμερα και περικλείει εβδομήντα ερευνητικές μελέτες για την αλληλεπίδραση της θρησκείας με τα θετικά συμπτώματα της σχιζοφρένειας, ειδικότερα τις ψευδαισθήσεις και παραληρητικές ιδέες. Έχει παρατηρηθεί ότι οι θρησκευτικές πεποιθήσεις εμπλέκονται στη ψυχοπαθολογική κατάσταση του ασθενούς. Επίσης, οι ασθενείς με συμπτώματα θρησκευτικού περιεχομένου, κάποιες φορές υποστηρίζεται ότι συνεργάζονται σε μικρότερο βαθμό με τους ειδικούς και δεν

συνεργάζονται εύκολα με τους ψυχιάτρους. Όμως, έχει διαπιστωθεί ότι η φύση των συμπτωμάτων είναι επιρρεπής σε πολιτισμικές και κοινωνικές επιρροές και οι ερευνητές αποτυγχάνουν να διαχωρίσουν τον πολιτισμικό από το θρησκευτικό παράγοντα με αποτέλεσμα να μην καταδεικνύεται η σαφής επίδραση της θρησκείας στην εκδήλωση και πορεία των συμπτωμάτων.

Σύμφωνα με τους Palmer, Pankratz & Bostwick (2005), το 90% των αυτοκτονιών έπονται μετά τη διάγνωση κάποιας ψυχιατρικής ασθένειας. Θα ήταν σημαντικό, λοιπόν, να διερευνηθεί η αλληλεπίδραση των σχιζοφρενικών συμπτωμάτων, της αυτοκτονικότητας και των θρησκευτικών πεποιθήσεων. Για αυτό το λόγο αξιολογήθηκαν εξωτερικοί ασθενείς με σχιζοφρένεια και σχιζοσυναισθηματική διαταραχή και εσωτερικοί ασθενείς χωρίς ψυχωσική συμπτωματολογία βάσει μιας ημιδομημένης συνέντευξης αναφορικά με τη θρησκευτικότητα. Επιπρόσθετα, εκτιμήθηκαν προηγούμενες απόπειρες αυτοκτονίας των συμμετεχόντων. Το 43% του δείγματος είχε διαπράξει απόπειρα αυτοκτονίας. Επίσης, 1 στους 10 από αυτούς είχε ως κίνητρο θρησκευτικές πεποιθήσεις, οι οποίες αναφέρονται στη μεταθανάτια ζωή. Αντίθετα αναφορικά με το ποσοστό που δεν είχε διαπράξει απόπειρα αυτοκτονίας, το 25% παρουσιάζει τη θρησκεία ως προστατευτικό παράγοντα, διότι καταδικάζει ηθικά την αυτοκτονία. Δεν παρατήθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ ψυχωτικών και μη ψυχωτικών (όπως αναφέρεται στους Huguelet, Mohr, Jung, Gillieron, Brandt & Borrás, 2007).

Περεταίρω πληροφορίες σχετικά με την έρευνα που πραγματοποιήθηκε συσχετίζονται με τη σχέση θρησκευτικότητας και συμπτωματολογίας. Αρχικά, η θρησκεία διαδραμάτιζε σημαντικό ρόλο για το ερευνητικό δείγμα. Επιπρόσθετα, οι συμμετέχοντες προτιμούσαν να εκφράζουν τη θρησκευτική τους πίστη σε προσωπικό επίπεδο με αποτέλεσμα οι ομαδικές θρησκευτικές δραστηριότητες να είναι περιορισμένες, γεγονός το οποίο δεν ενισχύει τις κοινωνικές συνδιαλλαγές. Μάλιστα, οι κοινωνικές επαφές αποτελούσαν εμπόδιο εκπλήρωσης των θρησκευτικών αναγκών. Δεν περιγράφηκαν περισσότερες παρατηρήσεις, διότι η μειονότητα του ερευνητικού δείγματος παρουσίαζε συμπτωματολογία με θρησκευτικό περιεχόμενο (Huguelet et al., 2007).

Ορισμένες εθνικότητες παρουσιάζουν σε μεγαλύτερο βαθμό συμπτωματολογία με θρησκευτικό περιεχόμενο εξαιτίας έντονων πολιτισμικών επιρροών. Ειδικότερα, στη Ταϊβάν οι ψυχικές διαταραχές αιτιολογούνται βάσει θρησκευτικών αντιλήψεων και μαγικών εικασιών. Εκτός αυτού, χρησιμοποιούνται

θεραπευτικές παρεμβάσεις, οι οποίες προέρχονται από το χώρο της θρησκείας ή της μαγείας. Αυτές οι πρακτικές χαρακτηρίζονται εξαιρετικής σημασίας διότι σύμφωνα με τον Sulmasy (2009), η θετική ή αρνητική αντιμετώπιση της θρησκείας επηρεάζει αντίστοιχα τη πορεία της ψυχικής ασθένειας (όπως αναφέρεται στους Huang, Shang, Shieh, Lin & Su, 2011).

Λαμβάνοντας υπόψιν τις παραπάνω παρατηρήσεις, οι Huang και συν. (2011) εκτίμησαν τα θετικά και αρνητικά συμπτώματα 55 σχιζοφρενών, καθώς και το επίπεδο θρησκευτικότητας των ίδιων χρησιμοποιώντας τις κλίμακες Positive and Negative Syndrome Scale και Religiosity Measure αντίστοιχα. Τα συμπεράσματα που διεξήχθησαν ήταν τα εξής. Πρώτον εν αντιθέσει με προαναφερθείσες μελέτες στο προηγούμενο κεφάλαιο, οι ασθενείς με εντονότερες τελετουργικές, ιδεολογικές και βιωματικές εμπειρίες της θρησκείας παρουσίασαν χαμηλή λειτουργικότητα συγκριτικά με τους υπόλοιπους ασθενείς. Δεύτερον, οι εν λόγω ασθενείς ήταν μεγαλύτερης ηλικίας και είχαν διαγνωστεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα συγκριτικά με τους άλλους. Αυτά τα δεδομένα δε συσχετίστηκαν με σημαντικότερη κλινική σοβαρότητα των συμπτωμάτων. Είναι αξιοσημείωτο ότι συσχετίστηκαν με εξωτερικούς παράγοντες της θρησκευτικότητας, δηλαδή διαρκώς επιβεβαιώνεται η υπόθεση αναφορικά με την επίδραση του τρίπτυχου κοινωνίας – πολιτισμού – θρησκείας. Εξίσου σημαντική ήταν η επίδραση στην αναζήτηση θεραπείας, όπου οι ασθενείς επέλεξαν θρησκευτικές – μαγικές παρεμβάσεις και απαξίωναν τη χρησιμότητα των ψυχιατρικών μεθόδων.

Ανεξαρτήτως των ψυχωσικών περιπτώσεων, έχουν διεκπεραιωθεί έρευνες και για άλλους τύπους ψυχικών διαταραχών. Οι Dew, Daniel, Goldston, McCall, Kuchibhatla, Schleifer και συν. (2010) εκτίμησαν την κατάθλιψη σε εφήβους, ένα φαινόμενο που αποκτά όλο και περισσότερο ανησυχητικές διαστάσεις. Χορηγήθηκε η κλίμακα Beck Depression Inventory – II και ένα πολυδιάστατο εργαλείο αναφορικά με τη θρησκευτικότητα (Fetzer), το οποίο αναπαρίσταται στο πίνακα 1. Διεξήχθησαν συμπεράσματα, τα οποία παρατηρήθηκαν και σε προαναφερθείσες έρευνες αναφορικά με την σχέση θρησκείας και ψυχικής ασθένειας. Πιο συγκεκριμένα, φάνηκε ότι η θετική αντιμετώπιση της θρησκείας συσχετίστηκε με την βελτίωση της πορείας του ασθενούς, ενώ η αρνητική διαχείριση του προβλήματος βάσει θρησκευτικών πεποιθήσεων συσχετίστηκε με δυσάρεστα αποτελέσματα. Δηλαδή, η ελλιπής υποστήριξη της θρησκευτικής κοινότητας και η απώλεια πίστης συσχετίστηκαν θετικά με καταθλιπτικά συμπτώματα. Μάλιστα, η απώλεια πίστης

συσχετίστηκε με παρακώλυση της βελτίωσης των συμπτωμάτων μετά από έξι μήνες, καθώς και με υψηλά επίπεδα αυτοκτονικότητας. Καταθλιπτικοί ασθενείς αναφέρουν ότι η κατάθλιψη είναι ένα είδος τιμωρίας από τον σκληρό και εκδικητικό Θεό για προσωπικά σφάλματα του παρελθόντος. Είναι πιθανό, η εφηβική κατάθλιψη να διαστρεβλώσει τόσο το εαυτό, όσο και τις θρησκευτικές αντιλήψεις του ατόμου με αποτέλεσμα τις προκείμενες παραπλανητικές ιδέες. Επίσης με τις μεταβλητές θρησκευτικότητα και κατάθλιψη συσχετίστηκαν και άλλες μεταβλητές, οι οποίες επιδεινώνουν τη πορεία του ασθενούς, η χρήση ουσιών και η μειωμένη κοινωνική υποστήριξη. Ωστόσο, δεν διεκπεραιώθηκαν σαφής προσδιορισμοί των εν λόγω αλληλεπιδράσεων. Παρόμοια αποτελέσματα έχουν διεξαχθεί και σε ερευνητικό δείγμα ενηλίκων σύμφωνα με τους Auo & Vasconcelles (2005) (όπως αναφέρεται στους Dew και συν., 2010).

Αντίθετα, η θετική αντιμετώπιση του θρησκευτικού περιβάλλοντος συσχετίστηκε με μειωμένα καταθλιπτικά συμπτώματα των συμμετεχόντων. Για παράδειγμα, οι καθημερινές πνευματικές εμπειρίες και η άμεση υποστήριξη της θρησκευτική κοινότητας συνιστούν βοηθητικοί παράγοντες για τον έφηβο, ο οποίος έχει διαγνωστεί με κατάθλιψη. Ενισχυτικός παράγοντας χαρακτηρίζεται και η διαδικασία της συγχώρεσης (Dew et al., 2010). Τα αντικρουόμενα αποτελέσματα της θρησκείας στην εξέλιξη των ψυχικών διαταραχών καθιστούν ένα πολυπαραγοντικό πλαίσιο της διευρυνθείσας αλληλεπίδρασης. Οι εκπρόσωποι των θρησκευτικών κοινοτήτων φαίνεται να καθορίζουν την επίδραση της θρησκείας στη κοινωνική ζωή του ατόμου και κατ'επέκταση στη ψυχική του υγεία. Γενικότερα, οι φορείς του θρησκευτικού πνεύματος, καθώς και οι κοινωνικοί, πολιτιστικοί και πολιτικοί παράγοντες διαμορφώνουν την σχέση του ατόμου με τη θρησκεία.

Πίνακας 1. Εργαλείο αξιολόγησης της θρησκευτικότητας.

Subscale	# items	Item range/directionality	Sample item
Daily spiritual experiences	5	1-6, lower = more frequent experiences	"I feel God's presence"
Forgiveness	3	1-4, lower = more forgiving	"I have forgiven those who hurt me"
Private religious practices	5	1-8, lower = more frequent practices	"How often do you pray privately in places other than at a church, synagogue, or temple?"
Positive religious coping	4	1-4, lower = greater use	"I look to God for strength, support, and guidance"
Negative religious coping	2	1-4, lower = greater use	"I feel God is punishing me for my sins or lack of spirituality"
Positive religious support	2	1-4, lower = greater support	"If you had a problem or were faced with a difficult situation, how much comfort would the people in your congregation be willing to give you?"
Negative religious support	2	1-4, lower = more negative support	"How often are the people in your congregation critical of you and the things you do?"
Commitment	1	1-4, lower = stronger agreement	"I try hard to carry my religious beliefs over into all my other dealings in life"
Positive religious history	2	1-2, higher higher = more religious or spiritual	"Have you ever had a significant gain in your faith?"
Loss of faith	1	1-2, higher = more religious or spiritual	"Have you ever had a significant loss in your faith?"
Organizational religiousness	2	1-6, lower = more frequent attendance	"How often do you go to religious services?"
Overall self-ranking	2	1-4, lower = more religious or spiritual	"To what extent do you consider yourself a spiritual person?"
Meaning	2	1-4, lower = greater agreement	"I have a sense of mission or calling in my own life"

Η διερεύνηση της αρνητικής επίδρασης των θρησκευτικών πεποιθήσεων και πρακτικών στη πολιτική και κοινωνική ζωή του ατόμου, καθώς και στη σωματική και ψυχική του υγεία μονοπωλεί το ενδιαφέρον πολλών σύγχρονων ερευνητικών ομάδων. Τα πρόωρα συμπεράσματα δεν επεξηγούν με ακρίβεια τις οδούς διάδρασης των συσχετιζόμενων μεταβλητών, αλλά σκιαγραφούν όλο και περισσότερο το πολυμερές πλαίσιο διάδρασης. Ωστόσο, μεγάλο τμήμα των μελετών βασίζεται σε θεωρητικές και ιστορικές αναλύσεις, οι οποίες δεν συνοψίζουν ασφαλή και διεκπεραιωμένα συμπεράσματα. Επίσης, όσοι ερευνητές χρησιμοποιούν σύγχρονα δεδομένα και στατιστικά εργαλεία για την εξασφάλιση της εγκυρότητας και αξιοπιστίας των αποτελεσμάτων παραμερίζουν τις διαφορές των θρησκευτικών δογμάτων και προσεγγίσεων. Εν ολίγοις αποτυγχάνουν να συγκρίνουν τη ποιότητα της επίδρασης αντίθετων θρησκευτικών πρακτικών, όπως ο χριστιανισμός και το Ισλάμ.

Οι μελλοντικές προεκτάσεις των ερευνών θα ήταν ωφέλιμο να εστιάσουν στους αναφερόμενους περιορισμούς. Οι ηγετικές αρχές της εκάστοτε θρησκευτικής ομάδας κηρύττουν και πράττουν τα θρησκευτικά δόγματα με διαφορετικό τρόπο, ακόμη και σε περιπτώσεις ίδιας θρησκευτικής προέλευσης. Η αξιολόγηση των εν λόγω διαφορετικών πρακτικών θα είχε ως αποτέλεσμα να διακριθεί η επιρροή του ίδιου του ατόμου στο θρησκευτικό πλαίσιο. Και στη συνέχεια να αναλογιστούμε το μερίδιο της ευθύνης του ανθρώπου για τα μελανά σημεία της θρησκείας. Εν τελεί να

απαντηθεί το ερώτημα, εάν η θρησκεία είναι ο βασικός παράγοντας αρνητικής επίδρασης σε συνθήκες τρομοκρατίας, επιβολής εξουσίας και γενικότερα μειζόνων θεμάτων πνευματικών και ψυχολογικών προεκτάσεων ή η συμπεριφορά του ανθρώπου και γενικά ο ίδιος ο άνθρωπος.

Επίλογος - Συζήτηση:

Μέσα λοιπόν από την συγκεκριμένη εργασία, γίνεται κατανοητό η μεγάλη συμβολή της θεϊκής παρουσίας, αλλά και της Θρησκείας στην ζωή του ανθρώπου και στην υγεία του, καθώς τις περισσότερες φορές την επηρεάζουν άμεσα και με ευεργετικό τρόπο. Το να πιστεύει ένας άνθρωπος στην θεϊκή παρέμβαση, σε διάφορες καταστάσεις της ζωής του, τον οπλίζει με δύναμη και κουράγιο, καθώς επίσης ενθαρρύνει την παρουσία θετικών συναισθημάτων. Με την πίστη σε μία ανώτερη πνευματική δύναμη, βελτιώνονται οι διαπροσωπικές σχέσεις του ανθρώπου καθώς και η οικογενειακή και η επαγγελματική του κατάσταση, αφού το άτομο χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερη ισορροπία και από πιο σταθερές και ενάρετες πεποιθήσεις, οι οποίες τον καθιστούν περισσότερο διαλλακτικό, λειτουργικό, συνεννοήσιμο και αποδοτικό. Επιπρόσθετα η πίστη στην παρέμβαση του θείου έχει και ευεργετικές συνέπειες στις περιπτώσεις κατάχρησης ουσιών και ψυχικών διαταραχών, όπου το άτομο καταφεύγει στον Θεό, προκειμένου να μπορέσει να αντιμετωπίσει με μεγαλύτερη ευκολία και ελπίδα την δυσμενή κατάσταση, στην οποία βρίσκεται. Βέβαια υπάρχουν και κάποιες περιπτώσεις, όπως διαφαίνεται και μέσα από την εργασία, όπου η έννοια της Θρησκείας, αντιμετωπίζεται με άσχημο τρόπο από την πλευρά του ανθρώπου, με αποτέλεσμα κάποιες φορές να γίνεται κατάχρηση εξουσίας, να παθητικοποιείται ο άνθρωπος, να πραγματοποιούνται αιματηροί πόλεμοι και να αναπτύσσονται ψυχικές διαταραχές, γεγονότα που οδηγούν στην εμφάνιση δυσάρεστων συναισθημάτων.

Από την εργασία αυτή λοιπόν, η προσωπική μου γνώμη είναι ότι όλοι οι άνθρωποι έχουμε ανάγκη να πιστεύουμε στην ύπαρξη κάτι ανώτερου από εμάς, που μας στηρίζει και μας ενθαρρύνει στην ζωή μας, μας καθοδηγεί και μας δίνει ελπίδα σε δύσκολες αλλά και δυσάρεστες περιόδους. Όποια και αν είναι αυτή η δύναμη, όπως και αν την ονομάζει ο κάθε άνθρωπος, περισσότερα θετικά μπορεί να μας επιφέρει παρά αρνητικά, καθώς επίσης μπορεί να συνδράμει ευεργετικά στην εξέλιξη της πορείας μας και στην ψυχολογική κατάσταση που μας χαρακτηρίζει. Όλοι οι άνθρωποι θέλουμε να νιώθουμε στήριξη και ενίσχυση και αυτό το προσφέρει σε μεγάλο βαθμό η πίστη στην ζωή μας. Επίσης θα μπορούσα να ισχυριστώ ότι η αλήθεια και η πραγματικότητα, σε ό,τι πιστεύουν οι θρησκευόμενοι άνθρωποι, όπως και η αλήθεια και η πραγματικότητα σε αυτά που πιστεύουν οι επιστήμονες,

ομοιάζουν με τα φτερά ενός πουλιού. Το πουλί λοιπόν για να πετάξει έχει ανάγκη και τα δύο του φτερά. Βέβαια πολύ σημαντικό, που πρέπει να αναφερθεί είναι η φράση «συν Αθηνά και χείρα κίνει», με την οποία επισημαίνεται ότι δεν αρκεί ένας άνθρωπος μόνο να ελπίζει στην θεία βοήθεια και να επικαλείται μόνο τον Θεό για να επιλύσει δυσάρεστες καταστάσεις που του παρουσιάζονται, αλλά πρέπει να καταβάλλει και ο ίδιος τις απαιτούμενες προσπάθειες, για να διαχειρίζεται τα διάφορα προβλήματα της ζωής του. Οφείλει δηλαδή και ο ίδιος ο άνθρωπος να δραστηριοποιείται και να φροντίζει τον εαυτό του και να μην περιμένει μόνο από τον Θεό να ρυθμίσει και να βελτιώσει την ζωή του.

Τέλος, θα ήθελα να κλείσω την εργασία μου με ένα απόσπασμα από την Οδύσσεια του Νίκου Καζαντζάκη. Συγκεκριμένα μιλάει ο Χάρος και λέει :

«δεν θέλω μάνα πια κρασί.
να πω μήτε ψωμί ν' αγγίζω
απόψε βίγλισα τον αγαπό σα στοχασμό
να σβήνει»

Μέσα από το συγκεκριμένο ποίημα του Καζαντζάκη (Καζαντζάκης, 1967, στ. 14-17, 14-18), διαφαίνεται ότι ο Οδυσσέας με διάφορα τεχνάσματα, τα οποία χρησιμοποίησε κατά την διάρκεια της ζωής του, κατάφερε να νικήσει τον θάνατο και να κάνει τον Χάρο να τον θεωρεί το αγαπημένο του πρόσωπο. Ο Οδυσσέας λοιπόν, κέρδισε την ζωή και νίκησε και τον θάνατο, καταφέροντας με αυτόν τον τρόπο να είναι ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος. Έτσι, προκύπτει το συμπέρασμα ότι σημασία έχει να μπορεί ένας άνθρωπος να ζήσει ολοκληρωμένα την ζωή του, να βιώσει πολλές εμπειρίες και να χαρακτηρίζεται «γεμάτος», χωρίς να φοβάται τον θάνατο και να δειλιάζει. Η πίστη σε μια ανώτερη πνευματική δύναμη, βοηθάει τον άνθρωπο να μην φοβάται και να μην παραιτείται σε πολλές καταστάσεις της ζωής του, να επιμένει και να αντλεί δύναμη από αυτή, με αποτέλεσμα η προσωπικότητά του να θεωρείται περισσότερο υγιής και ισορροπημένη και να μην χαρακτηρίζεται από φοβίες και ανασφάλειες, οι οποίες παρακωλύουν την εξέλιξή του.

Βιβλιογραφία :

Adamczyk, A., & LaFree, G. (2015). Religiosity and reactions to terrorism. *Social Science Research*, 51, 17–29. doi:10.1016/j.ssresearch.2014.12.006

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed., text rev.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Baetz, M., & Toews, J. (2009). Clinical implications of research on religion, spirituality, and mental health. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 292–301. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19497161>

Baumeister, R. F. (2002). Religion and psychology : Introduction to the special issue. *Psychological Inquiry*, 13(3), 165-167. doi:10.1207/S15327965PLI1303

Berman, E., & Laitin, D. D. (2008). Religion, terrorism and public goods: Testing the club model. *Journal of Public Economics*, 92(10-11), 1942–1967. doi:10.1016/j.jpubeco.2008.03.007

Βέρνον, Μ. (2013). *Θεός* (Γ. Μπαρουξής, Μτφρ.). Αθήνα : Μίνωας (Αρχική δημοσίευση 2012).

Γκάαρντερ, Γ. (2010). *Το βιβλίο των Θρησκειών* (Δ. Παπαρηγοράκη, Μτφρ.). Αθήνα: Μεταίχμιο (Αρχική δημοσίευση 1989).

- Cotton, S., Larkin, E., Hoopes, A., Cromer, B. A., & Rosenthal, S. L. (2005). The impact of adolescent spirituality on depressive symptoms and health risk behaviors. *Journal of Adolescent Health, 36*, 7-14. doi:10.1016/j.jadohealth.2004.07.017
- Cotton, S., Zebracki, K., Rosenthal, S. L., Tsevat, J., & Drotar, D. (2006). Religion/spirituality and adolescent health outcomes: a review. *Journal of adolescent health, 38*(4), 472–80. doi:10.1016/j.jadohealth.2005.10.005
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Weitz, E., Andersson, G., Hollon, S. D., & Van Straten, A. (2014). The effects of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery and improvement: a meta-analysis. *Journal of affective disorders, 159*, 118–26. doi:10.1016/j.jad.2014.02.026
- Dew, R. E., Daniel, S. S., Goldston, D. B., McCall, W. V, Kuchibhatla, M., Schleifer, C., Triplett, M. F. & Koenig, H. G. (2010). A prospective study of religion/spirituality and depressive symptoms among adolescent psychiatric patients. *Journal of Affective Disorders, 120*(1-3), 149–57. doi:10.1016/j.jad.2009.04.029
- Droogers, A. (2010). Towards the concerned study of religion: Exploring the double power–play disparity. *Religion, 40*(4), 227–238. doi:10.1016/j.religion.2010.07.001
- Ellison, C. G., Burdette, A. M., & Hill, T. D. (2009). Blessed assurance: Religion, anxiety, and tranquility among US adults. *Social Science Research, 38*(3), 656–667. doi:10.1016/j.ssresearch.2009.02.002
- Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology, 54*, 377–402. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145024
- Finkelstein, N. G. (2000). *The holocaust industry: Reflections on the exploitation of Jewish suffering*. London: [Verso Books](#).

- Fletcher, S. K. (2004). Religion and life meaning: Differentiating between religious beliefs and religious community in constructing life meaning. *Journal of Aging Studies*, 18(2), 171–185. doi:10.1016/j.jaging.2004.01.005
- Fontana, D. (2005). *Ψυχολογία, θρησκεία, πνευματικότητα* (Β. Καντζόλα – Σταμπατάκου, Μτφρ.). Αθήνα : Σαββάλας (Αρχική δημοσίευση 2003).
- Francis, L. J., & Evans, T. E. (1995). The psychology of christian prayer: A review of empirical research. *Religion*, 25, 371–388. doi:10.1016/S0048-721X(05)80021-1
- Ζολοτνίκοβα, Ο. (2003). *Ο Δίας στην Ιλιάδα: προέλευση των ιδιοτήτων του και η θεώρηση του Θεού κατά τους πρώιμους ιστορικούς χρόνους*. (Ανέκδοτη διδακτορική διατριβή). Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα.
- Gaillard, J. C., & Texier, P. (2010). Religions, natural hazards, and disasters: An introduction. *Religion*, 40(2), 81–84. doi:10.1016/j.religion.2009.12.001
- Garmany, J. (2010). Religion and governmentality: Understanding governance in urban Brazil. *Geoforum*, 41(6), 908–918. doi:10.1016/j.geoforum.2010.06.005
- Gearing, R. E., Alonzo, D., Smolak, A., McHugh, K., Harmon, S., & Baldwin, S. (2011). Association of religion with delusions and hallucinations in the context of schizophrenia: Implications for engagement and adherence. *Schizophrenia Research*, 126(1-3), 150–163. doi:10.1016/j.schres.2010.11.005
- George, L. K., Ellison, C. G., & Larson, D. B. (2002). Explaining the Relationships Between Religious Involvement and Health. *Psychological Inquiry*, 13(3), 190-200. doi:10.1207/S15327965PLI1303

- Gualdani, S., & Pegoli, M. (2014). Spirituality in health care: The role of needs in critical care. *Trends in Anaesthesia and Critical Care*, 4(6), 175–177. doi:10.1016/j.tacc.2014.09.003
- Ηρακλή, Ε. (2009). *Εμπειρική διερεύνηση της υποκειμενικής ευζωίας σε σχέση με θρησκευτικότητα / πνευματικότητα σε ενήλικες 25 με 40 ετών*. (Ανέκδοτη διπλωματική εργασία). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών, Θεσσαλονίκη
- Hayes, M. A., & Cowie, H. (2005). Psychology and religion: mapping the relationship. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 27–33. doi:10.1080/13674670410001666589
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64–74. doi:10.1037/0003-066X.58.1.64
- Hitchens, C. (2012). *Η βίβλος του Άθεου* (Α. Μπερλής, Μτφρ.). Αθήνα : Polaris (Αρχική δημοσίευση 2007).
- Hoening, H. G., & Larson, D. B. (2001). Religion and mental health: evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, 13, 67–78. doi:10.1080/09540260120037290
- Hoff, A., Johannessen-Henry, C. T., Ross, L., Hvidt, N. C., & Johansen, C. (2008). Religion and reduced cancer risk - What is the explanation? A review. *European Journal of Cancer*, 44(17), 2573–2579. doi:10.1016/j.ejca.2008.08.001
- Huang, C. L.-C., Shang, C.-Y., Shieh, M.-S., Lin, H.-N., & Su, J. C.-J. (2011). The interactions between religion, religiosity, religious delusion/hallucination, and treatment-seeking behavior among schizophrenic patients in Taiwan. *Psychiatry Research*, 187(3), 347–53. doi:10.1016/j.psychres.2010.07.014

- Huguelet, P., Mohr, S., Jung, V., Gillieron, C., Brandt, P.-Y., & Borrás, L. (2007). Effect of religion on suicide attempts in outpatients with schizophrenia or schizo-affective disorders compared with inpatients with non-psychotic disorders. *European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists*, 22(3), 188–94. doi:10.1016/j.eurpsy.2006.08.001
- Jovanović, V. (2015). Structural validity of the Mental Health Continuum-Short Form: The bifactor model of emotional, social and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 75, 154–159. doi:10.1016/j.paid.2014.11.026
- Kassin, S. (2001). Confessions: Psychological and Forensic Aspects. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 2516-2521
- Καζαντζάκης, Ν. (1967). *Οδύσσεια*. (4^η έκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Καζαντζάκη.
- King, M., Marston, L., McManus, S., Brugha, T., Meltzer, H., & Bebbington, P. (2010). Religion, spirituality and mental health: Results from a national study of english households. *The British Journal of Psychiatry*, 202, 68–73. doi:10.1192/bjp.bp.112.112003
- Κιούλος, Κ. Θ., & Μπεργιαννάκη, Ι. Δ. (2014). Θρησκευτικότητα, πνευματικότητα και κατάθλιψη. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 31(3), 263-274.
- Kirsch, J. (2008). *The grand inquisitor's manual: A history of terror in the name of God*. San Francisco: HarperCollins.

- Kiyani, R., Mohammadi, A., & Pourahmad, E. (2011). Investigating the effect of prayer in increasing the mental health of college students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1875–1877. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.364
- Laine, J. W. (2010). Mind and mood in the study of religion. *Religion*, 40(4), 239–249. doi:10.1016/j.religion.2010.09.001
- Larchet, J. C. (2008). *Η θεραπευτική των πνευματικών νοσημάτων* (Χ. Κούλας, Μτφρ.). (Τόμος Α'). Αθήνα : Εκδόσεις Αποστολικής Διακονίας της Εκκλησίας της Ελλάδος (Αρχική δημοσίευση 2000).
- Lehrer, E. L., Lehrer, V. L., & Krauss, R. C. (2009). Religion and intimate partner violence in Chile: Macro- and micro-level influences. *Social Science Research*, 38(3), 635–643. doi:10.1016/j.ssresearch.2009.03.001
- Lindfors, O., Knekt, P., Heinonen, E., Härkänen, T., Virtala, E., & Helsinki Psychotherapy Study Group. (2015). The effectiveness of short- and long-term psychotherapy on personality functioning during a 5-year follow-up. *Journal of Affective Disorders*, 173, 31–38. doi:10.1016/j.jad.2014.10.039
- Masel, E. K., Schur, S., & Watzke, H. H. (2012). Life is uncertain. death is certain. Buddhism and palliative care. *Journal of pain and symptom management*, 44(2), 307–312. doi:10.1016/j.jpainsymman.2012.02.018

Mayrl, D., & Saperstein, A. (2013). When white people report racial discrimination: The role of region, religion, and politics. *Social Science Research*, 42(3), 742–54. doi:10.1016/j.ssresearch.2012.12.007

Μητροπολίτης Ναυπάκτου και αγ. Βλασίου Ιεροθέου. (1999). *Ψυχική ασθένεια και υγεία* (Δ έκδ.). Αθήνα : Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου.

Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*, 58(1), 24–35. doi:10.1037/0003-066X.58.1.24

Mohr, S., Perroud, N., Gillieron, C., Brandt, P.-Y., Rieben, I., Borrás, L., & Huguelet, P. (2011). Spirituality and religiousness as predictive factors of outcome in schizophrenia and schizo-affective disorders. *Psychiatry Research*, 186, 177–182. doi:10.1016/j.psychres.2010.08.012

Moore, T., Kloos, B., & Rasmussen, R. (2001). A reunion of ideas: Complementary inquiry and collaborative interventions of spirituality, religion, and psychology. *Journal of Community Psychology*, 29(5), 487–495. doi:10.1002/jcop.1032

Munson, H. (2005). Religion and violence. *Religion*, 35(4), 223–246. doi:10.1016/j.religion.2005.10.006

Νατζέμυ, Ρ. (1992). *Η τέχνη του διαλογισμού* (Μ. Καραμάνη, Μτφρ.). Αθήνα: Αρμονική Ζωή.

- Οικονόμου, Μ., Κοκκώση, Μ., Τριανταφύλλου Ε., & Χριστοδούλου Γ. (2001). Ποιότητα ζωής και ψυχική υγεία: Εννοιολογικές προσεγγίσεις, κλινικές εφαρμογές και αξιολόγηση. *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής*, 18(3), 239- 253.
- Oosterbeek, H., & Van der Klaauw, B. (2013). Ramadan, fasting and educational outcomes. *Economics of Education Review*, 34, 219–226. doi:10.1016/j.econedurev.2012.12.005
- Pardini, P. A., Plante, T. G., Sherman, A., & Stump J.E. (2000). Religious faith and spirituality in substance abuse recovery Determining the mental health benefits. *Journal of substance abuse treatment*, 19, 347- 354.
- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13(3), 169-181. doi:10.1207/S15327965PLI1303
- Platteau, J.-P. (2008). Religion, politics, and development: Lessons from the lands of Islam. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 68(2), 329–351. doi:10.1016/j.jebo.2008.06.003
- Παύλου, Π. (2011). Όψεις της πολιτικής σκέψης του Πλάτωνα στον Τίμαιο και στους Νόμους. (Ανέκδοτη μεταπτυχιακή εργασία). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη.
- Payne, I. R. Bergin, A. E., Bielema, K. A., & Jenkins, P. H. (1991). Review of religion and mental health: Prevention and the enhancement of psychosocial functioning. *Prevention in Human Services*, 9(2), 11–40. doi:10.1300/J293v09n02
- Rippentrop, E. A., Altmaier, E. M., Chen, J. J., Found, E. M., & Keffala, V. J. (2005). The relationship between religion/spirituality and physical health, mental health, and pain in a chronic pain population. *Pain*, 116, 311–21. doi:10.1016/j.pain.2005.05.008
- Robbins, J. (2003). What is a Christian? Notes toward an anthropology of Christianity. *Religion*, 33(3), 191–199. doi:10.1016/S0048-721X(03)00060-5

Στανιλοάε, Δ. (2009). *Προσευχή και ελευθερία*. Αθήνα : Εν πλω.

Sherkat, D. E., Powell-Williams, M., Maddox, G., & de Vries, K. M. (2011). Religion, politics, and support for same-sex marriage in the United States, 1988–2008. *Social Science Research*, 40(1), 167–180. doi:10.1016/j.ssresearch.2010.08.009

Shermer, M. (2004). *Γιατί οι άνθρωποι πιστεύουν σε παράξενα πράγματα*. (Μ. Παναγιωτάκης, Μτφρ.). Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές εκδόσεις Κρήτης (Αρχική δημοσίευση 1997).

Slenes, R. D. F. (2014). Human rights, religion, and violence: Strategies of Moroccan activists fighting violence against Women. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 161, 247–251. doi:10.1016/j.sbspro.2014.12.058

Stausberg, M. (2007). The study of religion(s) in Western Europe (I): Prehistory and history until World War II. *Religion*, 37(4), 294–318. doi:10.1016/j.religion.2007.10.001

Stausberg, M. (2009). The study of religion(s) in Western Europe III: Further developments after World War II. *Religion*, 39(3), 261–282. doi:10.1016/j.religion.2009.06.001

Tolstoi, L. (2003). *Τι είναι Θρησκεία και ποια η ουσία της* (Μ. Βελούδος, & Ν. Στασινόπουλος, Μτφρ.). Αθήνα : Printa.

Τσιρώνης, Χ. Ν. (2012). Οι έρευνες για τη θρησκευτικότητα στη σύγχρονη Ελλάδα. *Επιστημολογικά προλεγόμενα*. *Culture and research*, 1, 67–82.

Τσου, Τ. (1993). *Ταοισμός* (Γ. Μανέττα, Μτφρ.). Αθήνα: Κύκλος Μελέτης της Βεδάντα.

Tzounis, E., Tzouni, M., Gouba, M., Papastavrou, E., Kotrotsiou, E., & Gourgoulianis, K. (2009). Spirituality and religiosity: A qualitative analysis in a general population of Thessaly. *Interscientific Health Care*, 1(2), 67–76.

Vaillant, G. E. (2013). Psychiatry, religion, positive emotions and spirituality. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(6), 590–594. doi:10.1016/j.ajp.2013.08.073

Φιλολογική Ομάδα Κάκτου. (Επιμ). (2009). *Τι είπαν οι αρχαίοι Έλληνες Θεός*. Αθήνα: Κάκτος.

Yip, K.-S. (2004). Taoism and its impact on mental health of the Chinese communities. *International Journal of Social Psychiatry*, 50(1), 25–42. doi:10.1177/0020764004038758

Yung, C. G. (2007). *Ψυχολογία και Θρησκεία* (Κ. Καλογερόπουλος, Μτφρ.). Αθήνα : Ιάμβλιχος (Αρχική δημοσίευση 2001).