



## ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΡΡΩΣΤΕΙΑ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΤΟΥΣ ΒΑΣΗ

«Ἐπιστήμη ἵατροῦ ἀνυψώσει κεφαλὴν αὐτοῦ... Κύριος ἔδωκεν ἀνθρώποις ἐπιστήμην ἐνδοξάζεσθαι ἐν τοῖς θαυμασίοις αὐτοῦ».

(Σοφ. Σειράχ, λη̄ 3, 6).

«Ἡ κατάκτησις τῆς φυσικῆς ὑγείας ἀπαιτεῖ μίαν σημαντικῶς βαθυτέραν γνῶσιν τοῦ σώματος καὶ τῆς ψυχῆς».

A. CARREL

«Ἡ νόσος δέν εἶναι ἔνα ξένον σῶμα, δέν εἶναι ἔνας ἀπλός ἐχθρός, ἀλλά ἔνα μέσον διά μίαν ἐσωτερικήν ἀνάπτυξιν καὶ ὡριμότητα».

P. TOURNIER

«Οὐδέ δύναται ποτέ ἡ ἐξερεύνησις τῆς φύσεως καὶ ἡ ἐκ ταύτης πηγάζουσα ἐπίγνωσις νά ἀποτελέσῃ ἀντίθεσιν πρός βαθυτέρας ἡθικάς καὶ θρησκευτικάς ἀντιλήψεις, μετά τῶν δποίων ἡ ὑγιής ἐπιστημονική ἐπίγνωσις δέον ἐκάστοτε νά συμβαδίζῃ».

M. ΓΕΡΟΥΛΑΝΟΣ

Πιστεύω πώς δέν ὑπάρχει ἀνθρώπος πού νά μή θέλει τήν ὑγεία του καί νά μή ταράζεται κυριολεκτικά ἀκόμα καί στό ἀκουσμα τῆς λέξης **ἀρρώστεια**, δχι στό πραγματικό ἄγγιγμα της.

Ἄλλα στά πενήντα χρόνια τῆς ίατρικῆς μου ἐμπειρίας ἀπέκτησα τήν πεποίθηση, πώς σπάνια ἡ πάρα πολύ δύσκολα βρίσκεις ἀνθρωπο, πού νάχει πλήρη τήν ἔννοια, τί εἶναι ὑγεία μέ τήν πραγματική της σημασία, τί εἶναι **ἀρρώστεια** στή βάση της καί στίς πραγματικές της φύσες, πῶς μιά ποιότητα ζωῆς πετυχαίνεται, δχι μόνο μέ στόχους βιολογι-

κούς, ἀλλά καί πνευματικούς. Μέ ἄλλα λόγια, νομίζω, πώς σπάνια συναντῶ ἴδιαίτερα νέους ἀνθρώπους, πού νάχουν πάρει σωστή ἀγωγή στό θέμα ὑγείας καί ἀρρώστειας, δηλαδή ποιά στάση-θέση πρέπει νά παίρνει ἀπέναντί τους τό σῶμα, ἡ ψυχή, τό πνεῦμα.

Ἡ μελέτη αὐτή στοχεύει ἀκριβῶς στό νά δώσει κάποια μηνύματα καί κάποιες σκέψεις, σκοπεύει νά ἀνοίξει ἔνα δρόμο, πού θά ὀδηγεῖ καθένα μας πιό ξεκούραστα στά μονοπάτια τῆς προγματικῆς ὑγείας καί θά μας βγάζει πιό εύκολα ἀπό τίς ἀτραπούς τῆς ἀρρώστειας.

Μιά σωστή άγωγή τοῦ ἀνθρώπου στίς ἔννοιες ύγεια καὶ ἀρρώστεια πρέπει νά ὀρχίζει ἀπό πολὺ νωρίς καὶ νά ἐντείνεται ἵδιαίτερα στήν περίοδο ἐκείνη τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου πού διαμορφώνεται ἡ προσωπικότητά του, τότε πού ὁ ἴδιος μπορεῖ νά ἀποφασίζει «ἔξεις καὶ τρόπους τοῦ ζῆν», καλούς καὶ κακούς, ἐνῶ ἀκόμη δέν μπορεῖ, στίς ἡλικίες αὐτές, νά συνειδητοποιήσει μελλοντικούς κινδύνους ύγειας, ἡ τίς δυσκολίες παραδοχῆς μιᾶς ἀρρώστειας καὶ τήν προσωπική συμμετοχή στήν θεραπεία της καὶ τήν ἀληθινή ἀποκατάσταση. Ἡ ύγεια καὶ ἡ νόσος δέν εἶναι καθόλου ἀπλὰ βιολογικά φαινόμενα καὶ πολύ εὔκολονδητα. Ἀξίζει νά τά μελετήσουμε στό βάθος τους.

Ζοῦμε στόν αἰῶνα, πού, ἡ ἴδια ἡ Ἱατρική, ἀποκάλεσε «αἰῶνα τῶν νευρώσεων». Γέμισαν οἱ κοινωνίες μέ διάφορες μορφές ἔξαλλων ἐκδηλώσεων, ἀτομικῶν καὶ ὄμαδικῶν κοινωνικῶν, ὅπως ὁ πανσεξουαλισμός, ὁ παραισθησιασμός, ὁ ἀναρχισμός (δχι μέ τήν πολιτική-κοινωνική σημασία του, ἀλλά μέ τήν βαθύτερη ἑσωτερική ἀτομική του ὑπόσταση), ἡ τρομοκρατία, ἡ ἐγκληματικότητα, ἡ ἀποδοχή τοῦ παραλόγου, κ.λπ. πού ἀληθινά δίνουν τήν ἐντύπωση —σύμφωνα μέ τό χαρακτηρισμό σύγχρονου Θεολόγου τοῦ τόπου μας— δαιμονικῶν ἐκδηλώσεων τῶν ἀνθρώπων, στίς ἐποχές πού ἀναφέρει ἡ Γραφή.

Σήμερα ὁ περισσότερος κόσμος, καὶ στόν τόπο μας, ἀπολαμβάνει καὶ χορταίνει τήν τεχνική ὑπερανά-

πτυξή, τήν οίκονομική ἄνοδο, τίς πολυτελεῖς συνθήκες διαβιώσεως, τήν κάθη μορφή καλοπέρασης, ἀλλά... σήμερα εἶναι πού ὁ ἀνθρώπος, καὶ στόν τόπο μας, παρουσιάζεται σωματικά καὶ ψυχικά ἀρρωστος, περισσότερο παρά ποτέ.

Πραγματικά εἶναι πολύ ἐντυπωσιακό τό φαινόμενο τῆς ἀρνητικῆς συσχετίσεως ὑλικῶν ἀγαθῶν καὶ τεχνικοῦ πολιτισμοῦ, ἀκόμη καὶ τῆς ἀλματώδους Ἱατρικῆς ἔξελίξεως, πρός τό βαθμό τῆς ψυχοσωματικῆς νοσηρότητος, ἀτομικῆς καὶ κοινωνικῆς. Πασχίζουν οἱ ἀνθρώποι τῆς ἐποχῆς μας νά ἀνψώσουν τό βιοτικό τους ἐπίπεδο, νά ἀνεβάσουν τό «κατά κεφαλήν εἰσόδημα», ἀλλά ἔχουν συγχρόνως τέτοια προβλήματα ζωῆς, τέτοιο τρόπο συμπεριφορᾶς καὶ τέτοια νοοτροπία σκέψεως, πού τελικά ὅλα αὐτά τούς ὀδηγοῦν καὶ στήν αὔξηση τῆς «κατά κεφαλήν νόσου». Δηλαδή σήμερα ὁ ἀνθρώπος, παρ' ὅλο πού ἔχει «τοῦ πουλιοῦ τό γάλα», ἐν τούτοις, εἶναι λιγότερο εύτυχισμένος καὶ λιγότερο ύγιης. Νοσεῖ καὶ ὑποφέρει, ἵσως καὶ βιολογικά συνεχῶς ἐκφυλίζεται, παρά τίς ἐντονες προσπάθειες τῶν ἀρμοδίων ἐργατῶν ύγειας. Σήμερα ὁ ἀνθρώπος, σάν καταναλωτής ύγειας, βρίσκεται ἀπροστάτευτος μέσα στίς τόσες δυνατότητες. Γιατί;

Στό σημεῖο αὐτό πρέπει νά προλάβω νά συμπληρώσω κάτι, γιά νά μήν ὑπάρξει παρεξήγηση. Ἀσφαλῶς δέν φταιει **μόνο** ἡ πρόοδος, πού σίγουρα μᾶς ἀλλοιώνει τόν καθόλου τρόπο τῆς ζωῆς μας, φταιει **κυρίως** δτι μέσα στό κλῖμα αὐτό τῆς προο-

δου βάλαμε τόν παραγοντα «**άνθρωπο**» πιο κάτω από κάθε ύλικη άξια. Κατά τόν Kielholz «στήν έποχήν μας ό αυξανόμενος ύλισμός συμβαδίζει μέ τήν περιφρόνηση τῶν αισθημάτων καί τήν άπωλεια κάθε προσήλωσης στίς άνωτερες άξεις... μέ δυσμενεῖς βέβαια συνέπειες». Ή άπολυτικοποίηση τοῦ **σχετικοῦ** (δύναμη, χρῆμα, κυριαρχία, ήδονή, άπόλαυση) καί ή άνατροπή τοῦ **ιεραρχικοῦ συστήματος** τῶν άξιῶν (άγαπη, ψυχική άνάπτυξη, ήθική, δίκαιον, Θεός) δημιουργοῦν ενα ἄρρωστο ἄνθρωπο.

Στήν έποχή μας ό ἄνθρωπος, σάν ἄτομο, ἀπομονώνεται μέσα σ' ενα άνώνυμο κόσμο, θολώνει διανοητικά, ἀρχίζει νά σκέφτεται καί νά ἐνεργεῖ παράλογα. Τό φαινόμενο αύτό τό ἐκφράζει παραστατικά ενα λαϊκό τραγούδι: «**Ἄγιε μου Διονύση, ἥλιος ἀπ' τή δύση, ή κορφή στόν πάτο καί τ' ἀπάνω κάτω!** Κυριολεκτικά ό ἄνθρωπος δέν ἀφήνει τό πνεῦμα του νά συνεργαστεῖ καί νά δώσει κατεύθυνση στό σῶμα, **ἴσως-ἴσως προτρέπει ό ἄνθρωπος τό σῶμα του στό νά κατατυρρανάει τό πνεῦμα**. Θέλει ό ἄνθρωπος νά ἀγνοήσει τό πνεῦμα του, ἀλλά αύτό δέν είναι δυνατό, γιατί είναι χαρακτηριστικό τής **ἴδιας του τής ύποστάσεως**. **Ήδη ό Ἀριστοτέλης είχε πῆ.** «**Ιδιον τοῦ ἄνθρωπου ή πνευματικότης**». Καί ό ψυχίατρος Igor Caruso τονίζει πώς «**ό ἄνθρωπος ἔλαύνεται κατ' ἀρχήν πρός τό ἀπόλυτον, τήν κορωνίδα πασῶν τῶν ἀξιῶν, τόν Θεόν**» καί τό δρᾶμα τοῦ σημερινοῦ ἄνθρωπου είναι ή

ἀπώθηση τῆς ἐσωτερικῆς του ἀρμονίας, ή ἀπώθηση τοῦ **πνεύματος**, γράφει ο Tournier.

Τό γεγονός, λοιπόν, τῆς δυσαρμονίας ύλικη άξια - πνευματική άξια έχει τίς προεκτάσεις πάνω στήν ύγεια καί τήν ἀρρώστεια, ὅπως ἀναπτύσσεται ἀμέσως παρακάτω. Ό ψυχίατρος καί φιλόσοφος Jaspers δίνει τήν ἔξης ἐδρηνεία: «**Η ἀλματώδης ἄνοδος, λέει, τοῦ τεχνοκρατικοῦ καί ἐγκεφαλικοῦ πολιτισμοῦ μέ τίς οἰκονομικές καί κοινωνικές μεταβολές, τίς ὅποιες ἐπιφέρει, ἀλλοιώνει τήν ψυχολογική κατάσταση τοῦ ἄνθρωπου**». Ξέρουμε σήμερα ἀπό ψυχοβιολογικές παρατηρήσεις, πώς μέ ώρισμένους μηχανισμούς, μετατρέπεται ή συγκίνηση σέ δργανική βλάβη, δηλαδή ή βλάβη στήν ἀρχή είναι λειτουργική καί σιγά-σιγά γίνεται ἀνατομική-δργανική.

Στήν καθημερινή πράξη οι κλινικοί γιατροί ζοῦν αύτό πού σύγχρονοι διανοηταί όνομάζουν «**διάλυση τοῦ ἄνθρωπου**». Τό δρᾶμα, δηλαδή, τοῦ σύγχρονου ἄνθρωπου μέ τίς διάφορες ψυχοκοινωνικές ύπερεντάσεις καί τίς ποικίλες ἐκτροπές του στή σφαῖρα τῶν πνευματικῶν, ψυχικῶν καί σωματικῶν ἐκδηλώσεων, μέ ἀποτέλεσμα νά βρίσκεται —οχι λίγες φροές— μέ εντονες ἐσωτερικές συγκρούσεις (Konflicts), είτε τίς ἔξησε θετικά καί αἰσθάνθηκε τήν ἀφρόρητη καταπίεσή τους καί τό δάγκωμα τοῦ στήθους του, είτε κατάφερε νάχει τήν ἀρνητική αἰσθησή τους, πού είναι ή ἀνάλαφρη ψυχή, ή ἐσωτερική γαλήνη, ή ψυχική ἀνάσα ή καθαρή.

Κατά τόν ψυχίατρο Jung «ό σημειωνός ανθρώπος έχασε τήν ύγεια του και τήν εύτυχία του, γιατί έπιμενει νά ξή σ' ένα κόσμο άκαταλαβίστικο και άνασφαλή κι δχι στόν κόσμο τοῦ Θεοῦ». Συνεπῶς είναι ή πνευματική άτροφία και ή ψυχική άδυναμία τοῦ ανθρώπου, ή έγωκεντρική θεώρηση τῆς ζωῆς, τό άτομικό συμφέρον, ή άπουσία τῆς άγάπης για τό διπλανό μας, πού κάνουν τόν ανθρώπο νά έχει σήμερα, σέ μεγαλύτερο άριθμό άτόμων, τά σημάδια νοσηρῶν έκδηλώσεων, σωματικῶν και ψυχικῶν. Ή άρρωστεια, ίδιαιτερα στήν έποχή μας «καμιουφλάρει» τά προβλήματα τῆς ζωῆς μας και τῆς συμπεριφορᾶς μας, μέ πλατειά έννοια. Ισχύει έδω ή σοφή σκέψη τοῦ πατέρα τῆς Ιατρικῆς, τοῦ Ίπποκράτους, πού έλεγε: «Έχει πιό μεγάλη σημασία νά ξέρεις τί είδους ανθρώπος είναι αύτός πού έχει μιάν άρρωστεια παρά νά ξέρεις τί είδους άρρωστεια έχει αύτός ό ανθρώπος».

Τά προβλήματα τῆς ζωῆς μας κι ό τρόπος τῆς συμπεριφορᾶς μας, άμεσα ή έμμεσα, οδηγοῦν σ' ένα άφύσικο και άνισσόρροπο τρόπο ψυχοσωματικῆς βιώσεως, φθάνουν σέ σημεῖο νά προκαλέσουν τήν άρρωστεια και τόν πόνο. Αύτά τά προβλήματα, πότε γιά πολλά χρόνια και πότε γιά μικρό χρονικό διάστημα, άσχετα πρός τήν μορφή τους και πιό πολύ σχετικά μέ τό «ψυχικό ζόρισμα» (Stress) πού προκαλούν, ύπονομεύουν τά θεμέλια τῆς ύγειας, μειώνουν τίς άμυντικές δυνάμεις

τοῦ όργανισμοῦ, άδυνατίζουν τήν άντοχή του και τελικά τόν κάνουν έρμαιο κάθε νοσογόνου παράγοντα, ένδογενοῦς ή έξωγενοῦς. Άπο τή βιολογία γνωρίζουμε έπισης, πώς ό ανθρώπος πού καταχράται η περιφρονεῖ μέ όποιοδήποτε τρόπο τή φύση, πληρώνει σύγουρα τά έπιχειρα αύτής τῆς άντιβιολογικῆς συμπεριφορᾶς του. Τά ίατρικά συνέδρια είναι γεμάτα άπό τίς παρατηρήσεις και τίς συζητήσεις πάνω σ' αύτή τή διαπίστωση. Άλλα και ή έμπειρια τῶν κλινικῶν γιατρῶν στό νοσοκομεῖο, στό ίδιωτικό ίατρεῖο ή στό ίατρεῖο κάποιου άσφαλιστικοῦ φορέα είναι ξωηρή πάνω στίς άναλογες παρατηρήσεις. Κι ένω οί γιατροί τό διαπιστώνουν αύτό, οί άρρωστοι άγνοοιν κυριολεκτικά τίς άληθειες πού άναφέραμε.

Άποπροσανατολισμένος ό ανθρώπος στήν πορεία τοῦ πραγματικοῦ προορισμοῦ του, πάνω στή γή αύτή, καθώς και στήν εύθυνη του γιά τόν τρόπο τῆς ζωῆς του, χάνεται στό δρόμο και άπομακρύνεται άπό τούς σωστούς άνεφοδιασμούς του γιά τήν κάλυψη τῆς πείνας και τῆς δίψας του, τῆς άναπαραγωγῆς του, τῆς ψυχικῆς του χαλαρώσεως και τοῦ σωματικοῦ του ξαποστάματος. Καθώς πορεύεται μόνος —θέλει δυστυχῶς νάναι άπομονωμένος— συχνά νοιώθει τήν άνάγκη νά βρεῖ τίς «σειρήνες», πού θά τοῦ γεμίσουν τήν μοναξιά και νά φάει τά «ξυλοκέρατα», πού θά τοῦ χορτάσουν τό στομάχι. Κάπνισμα, ποτό, ναρκωτικό, πολυφαγία, πολυτελής διαβίωση, ροπή γιά συνεχή κατάσταση ά-

πολαύσεως και ήδονισμού γενικά, σέξ, άντισυλληπτικά, άμβλωση, ζωή ρέμπελη και άκατάστατη μπαίνουν στόν ανθρώπο και τόν όδηγον σίγουρα στήν σωματική άρρωστεια, στήν ψυχική άνισορροπία, στήν άντικουνωνική συμπεριφορά. "Ολα αύτά τά δηλητήρια τοῦ σώματος, τῆς ψυχῆς και τοῦ πνεύματος τοῦ άνθρωπου δέν ἔρχονται τυχαία κατά πάνω του και μέσα του. Κάποιοι παράγοντες εύθυνονται τρομερά και εἶναι ὅλα ἐκεῖνα, πού μόνο μιά παράλογη κοινωνία μπορεῖ νά όνομάζει ψυχαγωγικά μέσα τοῦ άνθρωπου: Clubs, Disco, κινηματογράφος, θέατρο, τηλεόραση, έντυπο. Αύτά τά μέσα, ὅπως λειτουργοῦν σήμερα, γίνονται ἔχθροι τῆς ύγειας τοῦ άνθρωπου. Τοῦ «λόγου τό ἀσφαλές» γίνεται κάθε μέρα φανερό ἀπό τήν εἰδησεογραφία, πού παρουσιάζει ἀνάλογες περιπτώσεις και περιστάσεις τά τραγικά άνθρωπινα θύματα, πού βρίσκονται σέ ἄμεση τροπική, χρονική, τοπική σχέση μέ διπλά σύναφερθηκε πιό πάνω.

Τόν Ιούνιο τοῦ 1982, στήν Χαλκιδική, μετέχοντας στό 20ο Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο, έντυπωσιάστηκα ἀπό τήν εὐαισθητοποίηση και τήν ἀγωνία τῶν Παιδιάτρων μας, πού μέ άνακοινώσεις και συζητήσεις στρογγυλῆς τραπέζης, δέν μύλησαν μόνο γιά θέματα παραδοσιακῆς ίατρικῆς, ἀλλά στραφηκαν και σέ θέματα πού ἔχουν σχέση μέ τήν σωματική και ψυχική ύγεια τοῦ 'Ελληνόπουλου και ἐπεσήμαναν τούς ἔχθρούς της: Οἰνόπνευμα, κάπνισμα, σέξ, βρώμικο έντυπο, μικρή

και μεγάλη όθνη, θέατρο, δηλητηριάζουν τήν παιδική προσωπικότητα, σβήνοντας ίδανικά, ήθικες ἀξίες, οίκογενειακό δεσμό. Γιά τήν πρόληψη και θεραπεία τοῦ κακοῦ τόνισαν, βέβαια, τήν ἀνάγκη μιᾶς σωστῆς ἀγωγῆς.

Μέ δόλα δόσα ἀναπτύχθηκαν μέχρις ἐδῶ φαίνεται πώς ή ἀρρώστεια δέν εἶναι τυχαία ύπόθεση. Δέν πρέπει νά συνηθίσουμε στήν ίδεα ὅτι ή ἀρρώστεια μας εἶναι ἓνα συμπτωματικό ἐπεισόδιο, ἓνα «λαχεῖο» στή ζωή μας. Ἐντίθετα πρέπει νά μάθουμε και νά γνωρίζουμε, καθαρά ὅπως τό διδάσκει ή Ίατρική, ὅτι ή ἀρρώστεια δέν ὀφείλεται μόνο στή συμβολή ἐνός μικροβίου, μιᾶς ἐνζυματικῆς διαταραχῆς ή μιᾶς ἐκφυλιστικῆς διεργασίας, ἀλλά ἐξαρτᾶται και ἀπό «ότιδήποτε σχετίζεται μέ τήν ἀπληστία και τόν ύλισμό πού χαρακτηρίζουν τόν σημερινό τρόπο ζωῆς και τήν συμπεριφορά τοῦ άνθρωπου», ὅπως ἔγραψε χαρακτηριστικά σ' ἓνα ἀρχό του ὁ καθηγητής τῆς Ιστορίας τῆς Ιατρικῆς στό Πανεπιστήμιο Αθηνῶν κ. Σ. Μαρκέτος. Μέ ἄλλα λόγια, ή ἀρρώστεια ἐκφράζει δυσαρμονία τῆς προσωπικότητός μας μέ τό γύρω κόσμο. Ἐξαρτᾶται ἀπό πολλούς παράγοντες, μεταξύ τῶν όποιων δύναται σημαντική θέση κατέχει ὁ ψυχικός παράγοντας, ή προσωπικότητα τοῦ ἀτόμου.

'Ο Γερμανός Βιολόγος V. Von Weizsäcker θεωρεῖ τήν ἀρρώστεια ὅχι σάν ταραχή ή βλάβη ἐνός κομματιοῦ άνθρωπίνου, ἀλλά σάν ἓνα κομμάτι

τῆς ὅλης βιοτικῆς ίστορίας ἐνός ἀνθρώπου.

Αξίζει νά αναφερθῶ σέ κάποιο συγκεκριμένο παράδειγμα, παραμένο ἀπό τήν εἰδικότητα τῆς καρδιολογίας. Μιά ἀρρώστεια πού ἔχει πολλή σχέση καί μέ τίς ψυχοκοινωνικές ὑπερεντάσεις τοῦ ἀνθρώπου, εἶναι ή στεφανιαία νόσος μέ τίς ἐκδηλώσεις της, πού εἶναι ή στηθάγχη, τό ἔμφραγμα τοῦ μυκαρδίου, καί ὁ ἵαφνικός θάνατος. Συνέδρια ὄλοκληρα, καί πολύ συχνά, ἀφιερώνονται στήν μελέτη τῆς ἀρρώστειας αὐτῆς, πού μαστίζει κυριολεκτικά τό σύγχρονο ἀνθρώπο. Στά 1974, μετά ἀπό πολύχρονες παρατηρήσεις, οἱ Ἀμερικανοί Friedman καί Rosenman περιέγραψαν τή θετική συσχέτιση πού ἔχει μιά συμπεριφορά τοῦ ἀνθρώπου (όνομάζεται «συμπεριφορά τύπου A») μέ τή στεφανιαία νόσο. Ἐρευνα πού ἔγινε καί στόν τόπο μας, ἔχει ἐπιβεβαιώσει τά ἀνάλογα εύρηματα τῶν πρώτων ἐρευνητῶν. Ή συμπεριφορά τύπου A χαρακτηρίζεται ἀπό τό «πάθος τῆς βιασύνης», τήν πιεστική αἰσθηση τῆς εὐθύνης, τήν ἔντονη ἐπιδίωξη τῆς ἐπιτυχίας, τή φιλοδοξία, τή συναγωνιστικότητα, τήν ἀνταγωνιστικότητα πού γεννάει καί ἐπιθετικότητα, τήν συνεχῆ ἀγωνία καί ἀεικίνητη δραστηριότητα, αὐτή λοιπόν ή συμπεριφορά προδιαθέτει σέ μεγαλύτερο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου. Αξιοπρόσεκτο εἶναι τό γεγονός, ὅτι περισσότεροι ἀπό τούς μισούς ἀνθρώπους τῶν προηγμένων χωρῶν ἀνήκουν σ' αὐτό τόν τύπο τῆς συμπεριφορᾶς, καθώς ἐπίσης ὅτι σπάνια συναντιέται ή προσωπικότητα μέ

τή συμπεριφορά αὐτή σέ ἄτομα, πού ἔχουν κάποιο «θρησκευτικό πιστεύω».

Υστερα λοιπόν ἀπό ὅσα ἐκθέσαμε, καλό θά εἶναι νά δοῦμε πῶς ἀντιμετωπίζεται τό πρόβλημα κι ἀν εἶναι εὔκολος ἡ δύσκολος ὁ δρόμος γιά μιά ὀρθή ἀντιμετώπιση. Ό δρόμος ἀσφαλῶς δέν εἶναι καί εὔκολος. Υπάρχουν δύως λύσεις, κατευθύνσεις καί τρόποι ἀντιμετωπίσεως, ἀρκεῖ ὁ καθένας μας νά θελήσει νά μελετήσει μεθοδικά τό πρόβλημα καί νά ἐμβαθύνει σ' αὐτό.

Νά συλλάβει ὁ καθένας μας ὅτι καί ή ἀρρώστεια καί ή ποιότητα τῆς ζωῆς μας ἔχουν σχέση μέ τά προβλήματα τῆς ζωῆς μας καί τή συμπεριφορά μας καί ὅτι ή κατάκτηση τῆς ύγείας μας εἶναι περισσότερο ἀτομική εὐθύνη καί λιγότερο κοινωνική ή πολιτική εὐθύνη.

Γιά νά μποροῦμε νά ἀντιμετωπίζουμε τά θέματά μας αὐτά κατά τόν καλύτερο τρόπο, καλό εἶναι νά ξέρουμε πῶς πλησιάζουμε τό γιατρό μας, εἴτε πρόκειται νά λάβουμε συμβουλές γιά τή πρόληψη μιᾶς ἀρρώστειας, ή γιά τή θεραπεία της, εἴτε πρόκειται γιά θέματα ποιότητας τῆς ζωῆς μας, πρέπει νά ξέρουμε πῶς θά κονθεντιάσουμε μέ τό γιατρό, πῶς σκοπεύουμε νά παρουσιαστοῦμε. Τολμῶ νά φέρω τό παραδειγμα τῆς προετοιμασίας (ψυχική διάθεση, νοητική λειτουργία) τοῦ ἐξομολογουμένου. Υπάρχει κάποια ἀναλογία (δχι βέβαια ἴσοτιμία) ἐνεργειῶν σ' αὐτή τήν ψυχοσυναλλαγή ἀρρώστου-γιατροῦ. Ή Ιατρική θεωρεῖ αὐτή τήν ἐπικοινωνία σάν μιά πολύ βαθειά καί συγκινητική

στιγμή μεθέξεως τῶν δύο ψυχῶν. Γιά νά μιλήσουμε μέ δρους τῆς βαθυψυχολογίας, ή ἐπικοινωνία ἀρρώστου-γιατροῦ πρέπει νά εἶναι μιά μιօρφή **συναντήσεως** καί δχι μιά ἀπλῆ **συναπάντηση** (ή συναπάντηση εἶναι μιά μιօρφή διαπροσωπικῶν ἐπιφῶν δπου κάποιος ὑπάρχει σάν ἀδιάφορος). Ή **συνάντηση** γιατροῦ-ἀρρώστου, πού ἔχει ἔνα μοναδικό στό εἶδος τῆς διάλογο, παρέχει καί τήν εἰκόνα μιᾶς μάχης, πού δπλο ἔχει τήν ἀγάπη, γιά νά κερδηθεῖ ἡ ὑγεία τοῦ ἀνθρώπου.

Στή συνάντηση αύτή πρέπει ὁ ἀρρώστος νά ἀφήσει τό γιατρό νά τοῦ «σκαλίσει» τήν καρδιά, τόν ἐσωτερικό του κόσμο. Πρέπει ὁ γιατρός, μαζί μέ τίς πληροφορίες γιά τά συμπτώματα τοῦ ἀρρώστου νά μάθει καί γιά τήν οίκογενειακή του κατάσταση, τήν οίκονομική του κατάσταση, τίς ἐπαγγελματικές ἐπιδιώξεις, τίς κοινωνικές του σχέσεις, τίς διαπροσωπικές του σχέσεις, τό γάμο του, τά δνειρά του, τό χαρακτῆρα του, γιά τίς σχέσεις του μέ τό ἄλλο φῦλο, τίς ψυχικές του διαθέσεις, τούς ψυχικούς τραυματισμούς του, γενικά γιά τήν στάση του ἀπέναντι τοῦ κόσμου, τοῦ πλησίον, τοῦ Θεοῦ.

Βέβαια καί γιά τό γιατρό ἡ τέχνη τοῦ σκαλίσματος αύτοῦ εἶναι δύσκολη καί γίνεται τόσο πιό πετυχημένη δσο ὁ ἕδιος ὁ γιατρός ἔχει τέλεια γνώση τοῦ ἔαυτοῦ του καί τῶν προβλημάτων του. Πιό δύσκολη δμως εἶναι ἡ διάθεση τοῦ ἀρρώστου νά ἀνοίξει τήν καρδιά του στό γιατρό —ἴσως γιατί δέν ἔχει πάντοτε ἐμπιστοσύνη. Πάντως γιά νά ἔλθει τό καλό ἀποτέλεσμα μιᾶς διαγνώ-

σεως ἡ μιᾶς θεραπείας πρέπει κι ἀπό τήν μεριά τοῦ ἀρρώστου καί ἀπό τή μεριά τοῦ γιατροῦ νά γίνει κάθε τι **σωστά** καί στό ἀκέραιο.

Σέ μιά ψυχοσυναλλαγή πού ὁ γιατρός ἐργάζεται, πιστεύοντας στήν πραγματική ἐπικοινωνία προσώπων, πού βάζει τόν ἔαυτόν του στή θέση, στίς ἀνάγκες καί τό πάθος τοῦ ἀσθενούς, δέν μπορεῖ παρά στά σίγουρα νά βοηθάει τόν ἀρρώστο νά ἀνακαλύψει καί λάθη τοῦ ρυθμοῦ τῆς ζωῆς καί τῆς συμπεριφορᾶς του, ὥστε νά ἀποδεχτεῖ συνετά τήν νόσο του. Μιά τέτοια παραδοχή βοηθάει στήν θεραπεία, στήν ἀποκατάσταση τῆς υγείας, στήν ἐπάνοδο τῆς νέας καταστάσεως σωματικά, ψυχικά, πνευματικά, κοινωνικά.

Μόνο μέ τό χάπι ἡ τό νυστέρι καί χωρίς τήν κατανόηση τῆς παραπάνω ἀλήθειας τό κακό δέν κτυπιέται στή θρίζα του. Γενικά, κάθε ἰατρική ἐπέμβαση πού δέν ἔχει γνώση τῆς ψυχῆς τοῦ ἀνθρώπου, ἀπορροθμίζει μᾶλλον τόν δργανισμόν. «Στή θεραπεία δέν ὠφελεῖ μόνη ἡ ίατρική ἐπίγνωση, ἀπαιτεῖται ἀναγνώριση τῶν περιπτειῶν τῆς ζωῆς πρός τήν ψυχοσωματικήν διάθεσιν τοῦ πάσχοντος», τόνιζε ὁ μεγάλος Ἑλληνας χειρουργός καί ίατροφιλόσοφος Μαρίνος Γερουλάνος. Κι ὁ Nwes holme, καθηγητής τῆς Υγιεινῆς τοῦ Πανεπιστημίου τοῦ Birmingham, ἔγραφε, δτι «ἡ μέριμνα διά τήν ἐξυγίανσιν τοῦ σώματος, διά νά μήν εἶναι ματαιοπονία, πρέπει νά συνδυάζεται μέ τήν προσπάθεια διά τήν ψυχικήν ἐξυγίανσιν».

Θά ἀναφερθῶ σέ κάποιες ὑποδείξεις γιά τήν ἀντιμετώπιση τῆς στε-

φανιαίας νόσου, πού δίνουν τό πρακτικό παράδειγμα στίς παραπάνω ίατρικές σκέψεις. Συμβουλεύει ή καρδιολογία για τήν πρόληψη τής στεφανιαίας νόσου, μαζί με τούς άλλους κανόνες τής φυσικής ύγιεινής, νά καλλιεργήσει καθένας μας τήν προσωπικότητα μέ τή «συμπεριφορά τύπου Β» (είναι ή άντιθετη άπό τήν «συμπεριφορά τύπου Α», πού σημειώθηκε προηγουμένως). Γιά νά άποκτήσει ούτις προσωπικός συμπεριφορά τύπου Β πρέπει νά βάλει τήν άγαπη στή θέση τής έχθροτητας, νά έργαζεται σωστά χωρίς «τό πάθος τής βιασύνης», νά μή βάζει τόν έ-αυτό του πάνω άπό τούς άλλους, νά κριτικάρει συχνά τόν έαυτό του, νά μιλάει για τά κατορθώματά του μόνον άν τού τό ζητήσουν, νά μή ταράζεται, νά ζή γολήνια, νά κρατάει τίς παραδόσεις του, νά τρώει χωρίς νά άνακατεύει τό φαγητό μέ τή διουλειά του, νά πέφτει τό βράδυ στό κρεβάτι του χωρίς στοιχεῖα ένοχης, νά ψάχνει διαρκώς νά βρή ποιο είναι τό «*άρωμα*» τής ζωής. Τί περισσότερο θάλεγε ένα θεολόγος δίνοντας συμβουλές για μιά ζωή πνευματική, ήθική; Βλέπουμε, λοιπόν, δτι ούτις προσωπικός πού προσπαθεῖ νά ζή σύμφωνα μέ κάποια θρησκευτική νοοτροπία έχει —κι άπό έπιστημονική άποψη— τεκμηρίωση τῶν πεποιθήσεών του καί τῶν ένεργειών του.

Η ήθική ζωή, βέβαια, προϋποθέτει ένα καλλιεργημένο βαθειά καί πνευματικό άνθρωπο, ένα άνθρωπο, δηλαδή, πού έχει τή δυνατότητα τής ίσορροπίας τοῦ νοῦ, τής συγκρατήσεως τοῦ συναισθήματος, τοῦ μετρού τῶν άναγκῶν, τής διακρίσεως

στή συμπεριφορά, ίδιότητες σημαδιακές τής ψυχικής ύγειας. Χωρίς ψυχική ύγεια δέν ύπαρχει καί σωματική εύεξία, χωρίς τό πνεῦμα καί τό σῶμα μαραίνεται, άλλα καί χωρίς σωστές κοινωνικές συνθήκες «άνθρωπιας». Οὔτε τό σῶμα, οὔτε ή ψυχή μπορούν νά κρατήσουν τήν άκμή τους. Γι' αύτό σύμφωνα μέ τήν Παγκόσμια Όργανωση Υγείας σάν άληθινή ύγεια χαρακτηρίζεται «ή κατάσταση τής πλήρους σωματικής, ψυχικής καί κοινωνικής εύεξίας».

Δέχεται, δηλαδή, η Παγκόσμιος Όργανωσης Υγείας τόν όρισμό τής ύγειας, δπως τόν έδωσε ο μεγάλος βιολόγος Alexis Carrel: «ή ύγεια είναι κάτι περισσότερο άπό τήν άπουσία τής άρρωστειας η τής άναπτηρίας».

Αν μιλήσουμε για τά προβλήματα ζωῆς πού φέρνουν η έπιβαρύνουν μιάν άρρωστεια, δέν πρέπει νά άγνοήσουμε πώς καί η ίδια η άσθενεια, μέ τή σειρά της, μπορεῖ νά δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα στή ζωή: άτομικά, οίκογενειακά, κοινωνικά, οίκονομικά, ψυχικά, ήθικά κ.λπ. Πολλές ψυχικές διαταραχές, κάποιες κακίες καί κακότητες, κάποιες σκληρότητες στόν άνθρωπο μπορεῖ νάχουν άφορμή μιάν άρρωστεια, μάλιστα χρόνια καί έπωδυνη.

Στήν ίατρική ή ένότητα τής ψυχής-σώματος είναι πάνω άπό κάθε άμφισβήτηση, δπως έπισης καί η άμφιδρομη άλληλεπίδραση. Η ζωή νοεῖται σάν μιά ψυχοσωματική ύποσταση. Πιστεύεται σήμερα στή βιολογία δτι «ό άσυνείδητος καί ένσυνείδητος βίος τοῦ συναισθήματος,

τῆς γνώσεως, τῆς βουλήσεως εἶναι διοξασμένος ἐξ ἀρχῆς στήν κυτταρική καταβόλη».

Ἡ ψυχὴ ἀναμφισβήτητα ἐπηρεάζει τὸ σῶμα, ἀλλὰ καὶ τὸ σαρκικὸ στοιχεῖο καταπονεῖ καὶ ἐπηρεάζει τήν ψυχὴ καὶ τὸ πνεῦμα. Στό σημεῖο μάλιστα αὐτό ἔχουμε κάποτε τήν ἀρνητικὴ πλευρά τῆς ἀρρώστειας, πού τόσο ἀντιπαθεῖ κάθε ἄνθρωπος. Εἶναι ὅμως, στήν ούσιᾳ, ἔνα ἀρνητικό στοιχεῖο μόνο ἡ ἀρρώστεια;

”Οσο πιό βαθειά μελετοῦν σήμερα τόν ἄνθρωπο, τόσο βλέπουν ὅτι ἡ ἀρρώστεια ἔχει καὶ μιά ἄλλη ὅψη. Ἡ ἀρρώστεια ἔχει καὶ μιά θετικὴ πλευρά στή ζωὴ τήν ἀνθρώπινη. Ὁχι λίγες φροδές, μέ τήν ἐμφάνισή της στόν ἄνθρωπο, βγάζει, «ἐπί σκηνῆς» καὶ μιάν ἀκατανίκητη πνευματικὴ δύναμη, ἔνα ἄλλοιώτικο, πλούσιο ψυχικό κόσμο, μιά ἀπίθανη δημιουργικότητα. Ὁ A. Carrel, στό βιβλίο του «ὁ ἄνθρωπος, αὐτός ὁ ἀγνωστος» γράφει, ὅτι ἡ ἀνθρώποτης ὀφεῖλει πολλά σε ἀνθρώπους σωματικά ἀναπήρους. Πόσες περιπτώσεις τέτοιες δέν τυχαίνει νά γνωρίζουμε καὶ νά τίς θαυμάζουμε!

Ο P. Tournier, γιατρός, ἐμπνευστής καὶ πρωτεργάτης τῆς Ἱατρικῆς τῆς Προσωπικότητας, γράφει κάπου. «Σέ δλα τά ζητήματα τῆς ζωῆς δέν ὑπάρχει στοιχεῖο συμπτώσεως ἡ τύχης, ἀλλά ὑπάρχει κάτι πού συνδέεται μέ τόν προορισμό τοῦ ἀνθρώπου πάνω στή γῇ αὐτή. Ἡ ἀρρώστεια κι ὁ πόνος, δταν ἔλθουν στή ζωὴ μας, δίνουν ἔνα μήνυμα,

ὅτι μόνο σημαδιακό γιά τόν πάσχοντα ἀλλά καὶ στούς γύρω του<sup>(\*)</sup>.

Κι ὁ πολύ γνωστός βιολόγος, φυσικός ἐπιστήμων καὶ φιλόσοφος τῶν φυσικῶν ἐπιστημῶν V. Weizsacker τονίζει πώς «ἡ ἀσθένεια στήν βαθύτερη διάστασή της, πρέπει νά θεωρηθεῖ, ὅτι σέ κάθε χωριστή περίπτωση εἶναι ἡδη γινομένη προσφορά γνώσεως περὶ ἀληθείας... ὡς ἐμπειρία ἡ ὅποια μέσω σωματικῆς-όργανικῆς λειτουργίας, ἀπεργάζεται τήν ἔξελη τῆς αὐτοσυνεδησίας».

Εἶναι ἀλήθεια ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἀπό τήν ἀρρώστεια διδάσκεται τήν ἀληθινή ἔννοια τῆς ύγείας. Μιά ίσπανική παροιμία λέει: «ἀπό τήν πικρία τῆς ἀρρώστειας μαθαίνει ὁ ἄνθρωπος τή γλύκα τῆς ύγείας». Ολοι οἱ μεγάλοι γιατροί στό κόσμο, συνέλαβαν στό νοῦ τους καὶ κατανόησαν βαθειά, πώς μιά πνευματική θεώρηση τῆς ζωῆς κάνει τή μελέτη τῆς ἀρρώστειας καλύτερη καὶ τήν θεραπεία της ἀνετότερη, ἀλλά καὶ τήν ύγεια καὶ ποιότητα ζωῆς στερεώνει περισσότερο.

Συμπερασματικά θά μπορούσαμε νά ἀνακεφαλαιώσουμε τίς διάφορες ἔννοιες, πού ἐκθέσαμε παραπάνω γύρω ἀπό τήν ύγεια καὶ τήν ἀρρώστεια, θεμελιωμένες σε ὁρθές βάσεις, ὡς ἔξῆς:

1. Ό ἄνθρωπος ἀναγνωρίζεται ἀπό τήν Ἱατρική σήμερα, σάν ἔνα ὄλοκληρωμένο βιο-ψυχο-κοινωνικό πρότυπο. Κάθε ἄνθρωπος εἶναι μιά πολύπλοκη καὶ ἀνεπανάληπτη ψυχο-

(\*) Μιχάλης Θ. Μηλίγκος: 'Ο Paul Tournier καὶ ἡ Ιατρική τῆς προσωπικότητος' Αθῆναι, 1989.

σωματική ύπαρξη. Καί καθώς εἶναι, σάν μιά πνευματική όντότητα, ύποχρεώνεται νά πάρει θέση ἐπικοινωνίας μέ τό Θεό: θετική ἢ ἀρνητική (αύτό βέβαια συνεπάγεται, χωρίς ἀμφιβολία, καί τίς ἀνάλογες ἐπιπτώσεις).

2. Ἡ ἀρρώστεια φανερώνει κάποια δυσαρμονία τῆς προσωπικότητος τοῦ ἀνθρώπου πρός τό γύρω κόσμο του, καθώς καί τήν ἀπάρνηση τῆς Θείας τάξεως. Γράφτηκε κάπου πώς «ὅσο λιγότερα τά βλέμματα πρός τόν οὐρανό καί τήν αἰωνιότητα, τόσο μεγαλύτερη ἡ ἐκτροπή ἀπό τόν ὄμαλό τρόπο ζωῆς», ἅρα τόσο μεγαλύτερη καί ἡ νόση, φυσική, ψυχική, κοινωνική. «Ἡ ἀσθένεια εἶναι ἡ αὐθεντικάτερη γλῶσσα τοῦ σώματος καί τῶν ὁργάνων του μέ τήν πλημμελή, ἐλαττωματική, παθολογική λειτουργία τους, μιᾶς καθολικάτερης ἀνωμαλίας στήν ὅποια κυρίως ἐκφράζεται ἡ μή ὄμαλή συνέχιση τῆς κινήσεως ὀλοκληρώσεως τοῦ προσώπου».

Κι ἂς ἔρουμε ὅτι ἡ Ἱατρική σήμερα μπορεῖ νά διαγνώσει πολλά νοσήματα, θεραπεύει ὅμως λίγα καί εἶναι τελείως ἀνίσχυρη μπροστά στά συνηθισμένα βάσανα τοῦ ἀνθρώπου.

3. ብ κατάκτηση τῆς ύγειας ἀπαιτεῖ βαθειά γνώση καί τοῦ σώματος καί τῆς ψυχῆς καί εἶναι ύπόθεση, καθῆκον καί εὐθύνη προσωπική-ἀτομική κάθε ἀνθρώπου. Ὁ ἀνθρώπινος ὁργανισμός διατηρεῖται στήν ύγεια του τόσο καλύτερα, ὅσο ἀρμονικά συνυπάρχουν τό σῶμα καί ἡ ψυχή, ὅσο πιο ἀρμονικά ἐπιδροῦν

παράγοντες πνευματικοί, περιβαλλοντολογικοί, ἀνθρωπιστικοί.

4. ብ ζωή, ἡ ἀρρώστεια, ἡ ύγεια, ἡ ἀμαρτία, ὁ θάνατος εἶναι μέρος τοῦ σύμπαντος, ὅπου ὅλα τά πράγματα συνυπάρχουν, διαδέχονται τό ἐνα τό ἄλλο καί ἐναρμονίζονται. Εἶναι σίγουρο πώς ἡ ύγεια, ἡ ἀρρώστεια, ὁ πόνος κι ἡ χαρά, ἡ θλίψη καί ἡ εύτυχία φρέρνουν κάτι ἀπό τή σφραγίδα τοῦ Θεοῦ.

«Ἄν ἡ ἀρρώστεια γίνεται μιά εὐεργετική ύπόμνηση τοῦ ἀναπόφευκτου τέλους τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου, ἡ θεραπεία πού παρεμβαίνει, πρέπει νά θεωρηθεῖ σάν περιοδική πρόγευση τοῦ ἔπειράσματος τοῦ θανάτου μέσα στήν ἐντελέχεια τῆς ζωῆς. ብ θεραπεία γίνεται μιά ἀνακαίνιση ζωῆς σέ ὅλες τίς πτυχές της. Προσφέρει τήν ἐπανασύνδεση τοῦ Ἐγώ μέ τίς διασπαθεῖσες ψυχοσωματικές τάσεις τοῦ ἀνθρώπου γιά ὀλοκλήρωση, ἐφ' ὅσον ἡ ἀρρώστεια ὑπενθυμίζει ἀρνητικά τήν βαθύτατη λειτουργία τοῦ ὁργανισμοῦ ὡς φορέως ἀνωτέρας πνευματικῆς Ζωῆς».

Ἐτσι βλέπει κανείς ὅτι ἡ θεραπεία δέν εἶναι ἀπλή ἐπαγγελματική δραστηριότητα ἀπό μέρους τοῦ γιατροῦ, ἀλλά πραγματικά «**όλιστική**<sup>(\*)</sup> ἀνθρωπιστική διακονία».

(\*) Ὁρθῶς πρέπει νά χρησιμοποιηθεῖ ὁ δρος **όλικός** ἀντί τοῦ δρου **όλιστικός** πού ἐπικρατεῖ στή γλῶσσα τῶν ἐπιστημῶν ύγειας πρός ἀπόδοση τοῦ δρου holistic. Κατά τόν ἐπαναπατρισμό τῶν λέξεών μας εἶναι σωστό νά χρησιμοποιηθεῖ ἡ Ἑλληνική μορφή καί ὅχι ἡ ξενική παραφθορά.

5. Τό γέμισμα τῆς καρδιᾶς τοῦ ἀνθρώπου μέ ἀγάπη πρός τὸ Θεό «κάνει τῇ σάρκα του νά εἶναι πιό ἀπαλλαγμένη ἀπό τήν αὐτονομία, πού τή σέρνει στή σκλαβιά τῆς καταχρήσεως, τήν κάνει ἐπίσης πιό ἐλευθερωμένη ἀπό τόν πανικό τοῦ θανάτου, πού συνήθως ὁ ἄνθρωπος ὑπερβολικά φροντίζει νά τόν ἀπομακρύνει».

Ἡ ἀγάπη τοῦ Θεοῦ μᾶς δίνει τό κέρδος τῆς ἴσορροπίας μεταξύ τῆς ὑγείας καί τῆς ἀρρώστειας. Ὁ πνευματικός ἄνθρωπος προσέχει τήν ὑγεία του μέ ἔνα διαλεκτικό τρόπο, δηλαδὴ μπορεῖ νᾶναι ἀποτελεσματικός καί χωρίς τήν ὑγεία καί μέ θυσία γι' αὐτήν, δταν πρόκειται γιά κάποιο ἰδανικό. Ὁ πιστός ἄνθρωπος θυμάται τό λόγιον τοῦ Χρυσοστόμου: «Οὐδέν μοί μέλλοι, ἃν τε ζῶ, ἃν τε ἀποθάνω, πάντα οὖν ὑπέρ ἐκείνης πράττωμεν ζωῆς».

6. Κάθε ἄνθρωπος γιά νά εἶναι ὑγιής, δπως τό ἀναπτύξαμε λεπτομερειακά, ἡ νά θεραπεύεται καλύτερα, δταν παρουσιάζεται ἡ ἀρρώστεια, πρέπει νά μάθει νά δέχεται τή ζωή του, δπως τοῦ προσφέρεται καί νά τήν ἐκμεταλλεύεται μέ τόν πιό σωστό τρόπο γιά τήν εύτυχία του. Τό «νά δεχτεῖς τή ζωή σου», σύμφωνα μέ ὅσα λέει ὁ Vincent, σημαίνει:

Νά δεχτεῖς τό σῶμα σου, τήν προσωπικότητά σου, τό φῦλο του, τό βαθμό τῆς νοημοσύνης σου, τίς δυνατότητες πού κατάφερες, τή φυλή σου, τήν ἐθνικότητά σου, τή θρησκεία σου, τήν ἡλικία σου, τό ἐπάγγελμα πού διάλεξες.

“Υστερα νά δεχτεῖς τούς γονεῖς σου, τά ἀδέλφια σου, τό σύντροφο πού διάλεξες γιά τή ζωή σου, τά παιδιά πού ἀπέκτησες, τούς φίλους καί συναδέλφους σου.

Τέλος νά δεχτεῖς τήν κοινωνία πού βρέθηκες, τό χωριό ἡ τή πόλη σου, τήν ἐνορία σου, τούς συνεργάτες στή δουλειά σου.

Πόσοι ἄνθρωποι, στ' ἀλήθεια, ἔχουμε ἀποδεχτεῖ τή ζωή μας, ἔτσι ἀκριβῶς πού εἶναι καί τή χαιρόμαστε καί τή φιλοσοφοῦμε καί τήν ἐκμεταλλεύμαστε!... Ἀσφαλῶς δέν εἶναι καθόλου εὔκολο πρᾶγμα, αὐτό, πού λέμε πολύ εὔκολα. Ὄμως, δσο ὁ ἄνθρωπος σκέφτεται καί προσπαθεῖ νά βιώνει πνευματικά, τόσο πιό σίγουρα συνειδητοποιεῖ τήν ἀλήθεια αὐτή.

7. Τελικά, θά μποροῦσε κανείς νά ίσχυρισθεῖ σοβαρά, δτι ἡ Χριστιανική ἀντίληψη, γιά τή ζωή καί τόν ἄνθρωπο προσφέρει τόν καλύτερο δρόμο κατακτήσεως τῆς ὑγείας, καλύτερης προλήψεως τῆς νόσου, σωστής ἀποδοχῆς τῆς θεραπείας.

Ὁ πιστός, μέ ἄλλα λόγια, ἔχει δλες τίς προϋποθέσεις, ἀφοῦ ὑποτάσσεται στό θέλημα τοῦ Θεοῦ καί δέν ἀπομακρύνεται ἀπό τό θέλημά Του, νά εἶναι ὑγιής στό σῶμα καί στή ψυχή, σάν Ὁλότητα πλέον. Κι δταν ἀκόμη συμβεῖ νά ἀρρωστήσει, νά μπορεῖ νά λέει: «Χαίρω ἐν τοῖς παθήμασί μου, δταν γάρ ἀσθενῶ, τότε δυνατός είμι».

**Δρ ΜΙΧ. Θ. ΜΗΛΙΓΚΟΣ**  
**Καρδιολόγος**