



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΘΕΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΟΛΟΓΙΑΣ

Π.Μ.Σ.: «ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΘΕΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ»

ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΙΜΑΝΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΟΥΦΟΥΔΑΚΗΣ

Υπαρξιακός Ψυχοθεραπευτής – Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

**Υπαρξιακό Άγχος, Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή
και Θρησκευτικότητα**

Διπλωματική Εργασία

για τη λήψη του μεταπτυχιακού διπλώματος ειδίκευσης

ΑΘΗΝΑ 2025

**Υπαρξιακό Άγχος, Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή
και Θρησκευτικότητα**



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΘΕΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΟΛΟΓΙΑΣ
Π.Μ.Σ.: «ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΘΕΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ»
ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΙΜΑΝΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΟΥΦΟΥΔΑΚΗΣ

Υπαρξιακός Ψυχοθεραπευτής – Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

**Υπαρξιακό Άγχος, Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή
και Θρησκευτικότητα**

Διπλωματική Εργασία
για τη λήψη του μεταπτυχιακού διπλώματος ειδίκευσης

ΑΘΗΝΑ 2025

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή:

π. Αθανάσιος Γ. Μελισσάρης, Αναπληρωτής Καθηγητής Συμβουλευτικής Ποιμαντικής και Ψυχολογίας, Θεολογική Σχολή Ε.Κ.Π.Α. (Επιβλέπων)

Μαρία Βασιλειάδου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Προαγωγής Ψυχικής Υγείας και Πηγών του Χριστιανισμού, Θεολογική Σχολή Ε.Κ.Π.Α.

Χαράλαμπος Βέντης, Αναπληρωτής Καθηγητής Φιλοσοφίας της Θρησκείας, Θεολογική Σχολή Ε.Κ.Π.Α.

Πίνακας Περιεχομένων

Περίληψη	6
Abstract	7
Ευχαριστίες.....	8
Πρόλογος	9
Εισαγωγή.....	10
1. Θεωρητική επισκόπηση του Υπαρξισμού και της Ποιμαντικής Ψυχολογίας	21
1.1. Υπαρξιακή Φιλοσοφία.....	21
1.2. Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία	23
1.3. Ποιμαντική Ψυχολογία.....	27
2. Η φύση του Υπαρξιακού Άγχους.....	29
2.1 Martin Heidegger	30
2.2 Soren Kierkegaard.....	34
2.3 Paul Tillich	38
2.4 Άγχος Θανάτου.....	41
3. Κλινικό Άγχος και Αγχώδεις Διαταραχές.....	43
3.1 Κλινικό άγχος	43
3.2 Αγχώδεις Διαταραχές.....	45
3.3 Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή.....	47
3.4 Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή και Θρησκευτικές Έμμονές - Ψυχαναγκασμοί.....	49
4. Άγχος θανάτου και Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή: η συμβολή της Θρησκευτικότητας.....	54
4.1. Υπαρξιακό και Κλινικό Άγχος στην Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή και την Πνευματικότητα	54
4.2 Ποιμαντική ψυχολογία και άγχος. Η εμπιστοσύνη στον Θεό ως απάντηση στο άγχος – μια ορθόδοξη προοπτική.	60
Συμπεράσματα	67
Βιβλιογραφία	71

Περίληψη

Το άγχος αναμφίβολα αποτελεί, ιδιαίτερα στην εποχή μας, ένα ευρέως γνωστό ψυχολογικό φαινόμενο με σημαντικές επιπτώσεις για τα άτομα που το βιώνουν σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό. Κατά την πάροδο των χρόνων και την εξέλιξη της επιστήμης της ψυχολογίας, διατυπώθηκαν διαφορετικές θεωρίες για το άγχος και τις κλινικές προεκτάσεις του είτε ως αποτέλεσμα της σύγκρουσης ενστικτωδών ενορμήσεων, είτε ως απάντηση σε ένα δυσλειτουργικό γνωστικό κατασκεύασμα και συμπεριφορά.

Η παρούσα βιβλιογραφική μελέτη σκοπό έχει αρχικά να παρουσιάσει το άγχος από την οπτική του υπαρξισμού μέσω τριών υπαρξιακών φιλοσόφων, του Soren Kierkegaard, του Martin Heidegger και του Paul Tillich, καθώς και να αναδείξει τις κλινικές εκφάνσεις του άγχους, όπως αυτές εκφράζονται από τις αγχώδεις διαταραχές με βάση το DSM-5, με στόχο ένα κάλεσμα σε γόνιμο διάλογο. Ταυτόχρονα, η παρούσα μελέτη πραγματεύεται τη σύνδεση της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής με το υπαρξιακό άγχος και τις θρησκευτικές εμμονές. Πιο συγκεκριμένα, αναλύονται μέσα από σχετικές έρευνες τα συμπτώματα θρησκευτικού τύπου ιδεοληψιών και ψυχαναγκαστικών συμπεριφορών, που παρουσιάζουν ασθενείς με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, ενώ παράλληλα μελετάται η σχέση του υπαρξιακού και κλινικού άγχους με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και την πνευματικότητα. Τέλος, γίνεται προσπάθεια να αναδυθεί η συμβολή της ποιμαντικής ψυχολογίας στην αντιμετώπιση του άγχους με στόχο να εισαχθεί η ορθόδοξη προοπτική ως απάντηση στις αγχώδεις καταστάσεις.

Λέξεις κλειδιά: υπαρξισμός, υπαρξιακό άγχος, κλινικό άγχος, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή θρησκευτικού τύπου, ποιμαντική ψυχολογία

Abstract

Stress is, especially in our time, a widely known and experienced psychological event with important implications for the people who experience it to a greater or lesser extent. Over the years and the development of the science of psychology, different theories have been developed about stress and its clinical implications, either as a psychological event caused to the individual as a result of the conflict of instinctive impulses, or as a response to a dysfunctional cognitive construction and behavior.

The present study initially aims to highlight anxiety from the point of view of existentialism through three relevant philosophers, Soren Kierkegaard, Martin Heidegger and Paul Tillich. We will also present the clinical entities of anxiety, as expressed by anxiety disorders based on the DSM-5, with the goal of entering into a comparison. At the same time, the present study investigates the connection of obsessive-compulsive disorder with existential anxiety and religious obsessions. More specifically, the symptoms of religious-type obsessions and compulsive behaviors presented by patients with obsessive-compulsive disorder are analyzed through an overview of research. Furthermore, the relationship of existential and clinical anxiety with obsessive-compulsive disorder and spirituality is studied. Finally, an attempt is made to reveal the relationship between pastoral psychology and stress and to introduce the orthodox perspective as a response to stressful situations.

Key words: existentialism, existential anxiety, clinical anxiety, obsessive-compulsive disorder, religious type obsessive-compulsive disorder, pastoral psychology

Ευχαριστίες

Οφειλόμενες ευχαριστίες αρμόζουν στο Σύμβουλο Καθηγητή της παρούσας διπλωματικής εργασίας, π. Αθανάσιο Μελισσάρη, Αναπληρωτή Καθηγητή της Θεολογικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, για την εμπιστοσύνη.

Θα ήθελα, επίσης, να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες μου στη συνάδελφο υπαρξιακή ψυχοθεραπεύτρια-εξαρτησιολόγο, κα. Χρυσούλα Βατικιώτη, για την πολύτιμη στήριξη της κατά την εκπόνηση της παρούσας μελέτης. Τέλος, ευχαριστώ τους γονείς μου, Μιχάλη και Έφη, για την έκφραση της σταθερής υποστήριξης και της αγάπης τους σε κάθε νέο βήμα της ζωής μου.

Πρόλογος

Το άγχος και η συμπτωματολογία του αποτελούν θέματα που έχουν ιδιαίτερα μελετηθεί και ερευνηθεί από τον επιστημονικό χώρο τις τελευταίες δεκαετίες. Σε αυτό το πλαίσιο, η ανάδειξη αρχικά του φιλοσοφικού ρεύματος του υπαρξισμού και αργότερα της υπαρξιακής ψυχοθεραπείας ως μέρους της «τρίτης» σχολής της ψυχολογίας, αυτή της Ανθρωπιστικής, ήλθε να προσφέρει μια διαφορετική οπτική πάνω στα ζητήματα, προσεγγίζοντας τα με έναν τρόπο, ίσως πιο σφαιρικό, ως προς το τι σημαίνει το άγχος για τη ζωή του ανθρώπου, το νόημά του και την οντολογική του φύση.

Το βιβλίο του Rollo May *Το νόημα του άγχους*, αποτέλεσε για εμένα σημαντική πηγή έμπνευσης και αφετηρία για περαιτέρω διερεύνηση και προβληματισμό πάνω στο θέμα της φύσης του άγχους. Επιπλέον, οι επαγγελματικές μου καταβολές ως υπαρξιακός ψυχοθεραπευτής, με οδήγησαν στο να κατανοήσω καλύτερα και σε μεγαλύτερο βάθος τις εκφάνσεις του κλινικού, αλλά και του υπαρξιακού άγχους, καθώς και τη μεταξύ τους σύνδεση. Ταυτόχρονα, οι σπουδές και το ενδιαφέρον μου για τη θεολογία και τα πλούσια ερεθίσματα, που έλαβα από την εκπαιδευτική παρουσία μου στη Θεολογική Σχολή Αθηνών, με οδήγησαν τελικά στο να καταπιαστώ και σε επίπεδο διπλωματικής εργασίας, με το θέμα της σύζευξης του υπαρξιακού και του κλινικού άγχους, καθώς και τη σχέση τους με τη θρησκευτικότητα και την ποιμαντική ψυχολογία.

Ελπίζω το παρόν πόνημα να αποτελέσει μια προσθήκη στον τομέα της σύνδεσης των επιστημονικών πεδίων ψυχολογίας και θεολογίας, να εμπλουτίσει την ελληνόγλωσση βιβλιογραφία στην ποιμαντική ψυχολογία και να συμβάλει στην ενίσχυση του θεωρητικού υποβάθρου της θεωρητικής σκέψης και άσκησης της υπαρξιακής ψυχοθεραπείας.

Χρήστος Κουφουδάκης

Εισαγωγή

Παρά το γεγονός ότι ο άνθρωπος στοχαζόταν ανέκαθεν για τον εαυτό του, τη συμπεριφορά και τις αιτίες της, καθώς και την ύπαρξή του μέσα στον κόσμο¹, εντούτοις το ερώτημα τι θεωρείται φυσιολογικό και τι παθολογικό φαίνεται να ταλανίζει την ύπαρξή του διαχρονικά. Ο Ουλής ορίζει την ψυχοπαθολογία ως «τον επιστημονικό κλάδο που πραγματεύεται τις διαταραχές των ανθρώπινων ψυχικών λειτουργιών, τους παράγοντες που τις καθορίζουν και τους μηχανισμούς που μεσολαβούν τη δράση των δεύτερων επί των πρώτων. Η ερευνητική ενασχόληση με την Ψυχοπαθολογία δε γίνεται απλώς προς χάρη αυτής της ίδιας γνώσης που έτσι προσκτάται, αλλά ενόψει της δυνητικής χρησιμότητας της τελευταίας για την έγκαιρη πρόληψη, έγκυρη ανίχνευση και αποτελεσματική θεραπεία τους.»². Τα εγχειρίδια κλινικής ψυχοπαθολογίας προσπάθησαν να διαμορφώσουν ένα πλαίσιο περιγραφής και αξιολόγησης των ψυχιατρικών δυσκολιών με σκοπό να ορίσουν τι είναι «παθολογικό» και τι μπορεί να αποτελέσει διάγνωση³.

Το ιατρικό μοντέλο, όπως διαμορφώθηκε κατά το 19^ο αιώνα εστίαζε στην ιδέα του αναγωγισμού, στην υπεραπλούστευση δηλαδή των ψυχοπαθολογικών φαινομένων προσπαθώντας να τα ερμηνεύσει μονοδιάστατα, επιδιώκοντας μια ανάδειξη της σχέσης αιτίου και αιτιατού. Η εξήγηση αυτή κατά το ιατρικό μοντέλο περιορίζεται σε βιολογικούς και νευρολογικούς παράγοντες αγνοώντας την επίδραση παραγόντων, όπως το περιβάλλον του ανθρώπου που πάσχει, ατομικούς παράγοντες που αφορούν τα στοιχεία της προσωπικότητάς του, κοινωνικούς, οικονομικούς, αναπτυξιακούς και ψυχολογικούς παράγοντες κ.ά. Τα αποτελέσματα μιας τέτοιας στάσης είναι διττά, με τις επιπτώσεις να είναι εμφανείς όχι μόνο σε επίπεδο

¹ Π.Κορδούτης, *Ψυχολογία: Ιστορία και Συστήματα*, Αθήνα, Εκδόσεις Τόπος, Αθήνα, 2003, σ.46.

² Π.Ουλής, *Εγχειρίδιο Κλινικής Ψυχοπαθολογίας*, Αθήνα, Εκδόσεις Βήτα, 2012, σ.3.

³ H. C. Kraemer, "The reliability of clinical diagnoses: state of the art", *Annual review of clinical psychology*, 10(1), 2014, p.113.

προσέγγισης των ίδιων των ανθρώπων που πάσχουν, αλλά και των επαγγελματιών που καλούνται να διαχειριστούν την ελλιπή παιδείά τους. Την ανάγκη αυτή για την προάσπιση της υποκειμενικότητας των ανθρώπων που πάσχουν ήρθε να καλύψει η υπαρξιακή ματιά⁴.

Για την υπαρξιακή προσέγγιση τα ψυχιατρικά φαινόμενα είναι τρόποι με τους οποίους το άτομο εκφράζει την αντίληψη του για την πραγματικότητα του, την οποία μπορεί να νοηματοδοτεί ως χαοτική ή και απειλητική. Μέσα από τη φαινομενολογική προσέγγιση ο άνθρωπος που αντιμετωπίζει την ψυχιατρική δυσκολία έχει τη δυνατότητα να εκφράσει την υποκειμενικότητα του και την εμπειρία του από τη βίωση των συμπτωμάτων χωρίς αυτά να ερμηνεύονται με έναν τρόπο που παραπέμπει στην αυθεντία των επαγγελματιών ψυχικής υγείας⁵. Για την υπαρξιακή ματιά η αυθεντία είναι ο ίδιος ο άνθρωπος που πάσχει και μοιράζεται το βίωμα του.

Κλινικές μελέτες της σύγχρονης εποχής καταδεικνύουν την επίδραση των κοινωνικών, οικονομικών και πολιτισμικών παραγόντων στην αυξημένη ή μη εμφάνιση ψυχιατρικής συμπτωματολογίας. Πρόσφατο παράδειγμα αποτελεί η πανδημία Covid-19, όπου παρατηρείται σε παγκόσμιο επίπεδο αύξηση των αγχωδών και καταθλιπτικών συμπτωμάτων, καθώς και του μετατραυματικού άγχους, ως αποτέλεσμα της έκθεσης στην αντιξοότητα της παρατεταμένης υγειονομικής κρίσης⁶. Σε αντίστοιχες περιόδους κρίσης, όπως η οικονομική κρίση του 2010, παρατηρείται μια αύξηση των ψυχιατρικών συμπτωμάτων στον πληθυσμό, ο οποίος καλείται να

⁴ Σ. Στυλιανίδης, Οι φιλοσοφικές και κοινωνιολογικές βάσεις της Κοινωνικής Ψυχιατρικής. Στο Στυλιανίδης Σ. & συνεργάτες (Εκδ.), *Σύγχρονα θέματα κοινωνικής και κοινοτικής ψυχιατρικής* (σελ.53-84) Αθήνα, Εκδόσεις Τόπος, 2014, σ. 54.

⁵ S. De Haan, "The existential dimension in psychiatry": *An enactive framework*, *Mental Health, Religion & Culture*, 20, 528-535., 2017, σ. 533.

⁶ M.Yildirim, & G. Arslan, "Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviors, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19", *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>, 2020, σ. 5713.

διαχειριστεί μια κατάσταση κρίσης που φαίνεται να απειλεί σημαντικά κομμάτια της καθημερινότητάς του⁷.

Προσεγγίζοντας τον όρο του υπαρξιακού άγχους

Το υπαρξιακό άγχος προκύπτει από τον ανθρώπινο στοχασμό που εστιάζει στην εύρεση νοήματος, τον σκοπό της ζωής και τη θνητότητα. Συχνά συνοδεύεται από αισθήματα φόβου και απελπισίας, οδηγώντας σε απομόνωση, καθώς συνδέεται με την αναζήτηση νοήματος σε έναν αβέβαιο κόσμο⁸.

Το υπαρξιακό άγχος είναι αποτέλεσμα των συχνών ανησυχιών σχετικά με το νόημα, τον θάνατο και την προσωπική σημασία που αποδίδει ο εκάστοτε άνθρωπος. Το υπαρξιακό άγχος διαφέρει από την κλινική εκδήλωση του άγχους, καθώς η πηγή του είναι οι υπαρξιακές ανησυχίες και όχι η απειλή από εξωτερικούς παράγοντες. Αν και δε μπορεί να ταξινομηθεί ως ψυχική ασθένεια, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ψυχική υγεία και την καθημερινή λειτουργία⁹.

Ανθρώπινες καταστάσεις που πυροδοτούν το υπαρξιακό άγχος

Η πυροδότηση του υπαρξιακού άγχους μπορεί να προκληθεί από σημαντικά γεγονότα και εμπειρίες της ζωής. Ο θάνατος ή η απώλεια αγαπημένων προσώπων ενισχύει τη συνειδητοποίηση της θνητότητας, οδηγώντας σε αναζήτηση νοήματος, που μπορεί να προκαλέσει άγχος, αν δεν βρεθεί

⁷ C. Pezirkianidis, A. Stalikas, E. Efstathiou, & E. Karakasidou, "The relationship between meaning in life, emotions and psychological illness: The moderating role of the effects of the economic crisis", *The European Journal of Counselling Psychology*, 4 (1). doi:10.5964/ejcop.v4i1.75, 2016, σ. 78.

⁸ S. Iacovou, (2011), "What is the Difference Between Existential Anxiety and so Called Neurotic Anxiety?", *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 22(2), 2011, p. 3.

⁹ Iacovou, Ο.π. p.5.

απάντηση¹⁰. Παράλληλα, τραυματικά γεγονότα, ψυχολογική υπερφόρτωση ή λάθη του παρελθόντος συμβάλλουν στην εμφάνισή του, συχνά συνοδευόμενα από αισθήματα κενού¹¹. Επιπλέον, μεγάλες αλλαγές, όπως σοβαρές ασθένειες, διαζύγιο ή ακόμα και η απειλή της υγείας σε ένα παγκόσμιο επίπεδο μπορούν να εντείνουν τις υπαρξιακές ανησυχίες¹². Τέλος, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, οι γρήγορες εξελίξεις στην τεχνητή νοημοσύνη, μπορούν να προκαλέσουν υπαρξιακές ανησυχίες που σχετίζονται με ανησυχίες για τη μοίρα, την έλλειψη νοήματος και την πιθανή απώλεια της ανθρώπινης σημασίας¹³.

Θρησκευτικότητα

Σημαντικός προστατευτικός παράγοντας στην εκδήλωση του υπαρξιακού άγχους έχει φανεί να αποτελεί η μεταβλητή του θρησκευτικού σθένους. Πιο συγκεκριμένα, η έννοια της θρησκευτικότητας και η συμπεριφορική έκφραση της πίστης, π.χ. με την προσευχή και τη μελέτη της θρησκευτικής βιβλιογραφίας, έχει φανεί να διαδραματίζει ρυθμιστικό ρόλο μεταξύ της αίσθησης έλλειψης υποστηρικτικών πηγών κατά τη διάρκεια της πανδημίας, π.χ. σταθερό εργασιακό περιβάλλον και υποστηρικτικό δίκτυο, θετική οπτική της πραγματικότητας κ.ά., και της αγχώδους και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, ως απόρροια της έκθεσης σε μια αντιξοότητα¹⁴. Με

¹⁰ D.E. Reed, R.E. Williamson, & R.E. Wickham, "Memento Mori: understanding existential anxiety through the existential pathway model", *Journal of Theoretical Social Psychology*, 5(1), 2021, pp.15-16.

¹¹ S. Önel, & E. Engin, "Existential anxiety and sense of guilt for mental health", *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, 13(3), 2022, p. 266.

¹² L. Liu, L. Cheng & X. Qu, "From existential anxiety to post-traumatic growth: The stranded traveler during the pandemic outbreak", *Annals of tourism research*, 99, 103548, 2023, p. 10.

¹³ M. J. Alkhalifah, M. A. Bedaiwi, N. Shaikh, W. Seddiq & A. S. Meo, "Existential anxiety about artificial intelligence (AI)-is it the end of humanity era or a new chapter in the human revolution: questionnaire-based observational study", *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1368122, 2024, p.11.

¹⁴ H. Zhang, J. N. Hook, A. S. Hodge, S. P. Coomes, C. W. Davis, L. T. Karwoski & J. D. Aten, "The effect of spiritual fortitude on mental health symptoms amidst the COVID-19 pandemic", *Journal of Psychology and Christianity*, 39(4), 288-300, 2020, σ.295.

άλλα λόγια, η συνειδητή επιλογή ενός τρόπου ύπαρξης που βρίσκεται κοινά στη θρησκευτικότητα φαίνεται να αποτελεί έναν μηχανισμό, με τον οποίο ο άνθρωπος καταφέρνει αφενός να διαχειριστεί τις αντιξοότητες της καθημερινότητας και αφετέρου να αποδώσει νόημα στην πραγματικότητά του.

Ο ρόλος της θρησκευτικότητας φαίνεται να είναι πολύπλευρος, με τις θρησκευτικές πεποιθήσεις να μπορούν να λειτουργήσουν στην αντιμετώπιση της διαταραχής ως μια πηγή παρηγοριάς¹⁵. Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η θρησκευτικότητα φάνηκε να αποτελεί ένα από τα πεδία εμφάνισης ψυχαναγκαστικών συμπεριφορών και όχι απαραίτητα έναν προβλεπτικό παράγοντα¹⁶. Επιπλέον, δεν αποτυπώθηκε σχέση αιτιότητας μεταξύ θρησκευτικότητας/πνευματικότητας και εμφάνισης Ιδιοψυχαναγκαστικής Διαταραχής. Ωστόσο, στα θρησκευόμενα άτομα, τα συμπτώματα ενδέχεται να εκδηλώνονται με θρησκευτικά θέματα. Ταυτόχρονα, διαπιστώθηκε να υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του βαθμού θρησκευτικότητας/πνευματικότητας και της έντασης των συμπτωμάτων¹⁷. Η διερεύνηση αυτής της δυναμικής μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση μπορεί να προσφέρει πολύτιμα συμπεράσματα για την ανάπτυξη αποτελεσματικών θεραπευτικών στρατηγικών.

Ποιμαντική Ψυχολογία

Σημαντικό ρόλο στην κατανόηση της βίωσης του άγχους του σύγχρονου ανθρώπου σε συνδυασμό με τη θρησκευτικότητα, αλλά και στο πώς μπορούν να αξιοποιηθούν οι σύγχρονες μελέτες της ψυχολογίας στην εργασία της Εκκλησίας πάνω στον άνθρωπο, μπορεί να διαδραματίσει ο

¹⁵ K. Rakesh, S. Arvind, P. B. Dutt, B. Mamta, S. Bhavneesh, M. Kavita, ... & K. Jagdeep, "The role of religiosity and guilt in symptomatology and outcome of obsessive compulsive disorder", *Psychopharmacology bulletin*, 51(3), 38, 2021, p.47.

¹⁶ C. Tek, & B. Ulug, "Religiosity and religious obsessions in obsessive-compulsive disorder", *Psychiatry Research*, 104(2), 2001, p. 99.

¹⁷ W. A. R. Ayoub, J. Dib El Jalbout, N. Maalouf, S. S. Ayache, A. M. Chalah & R. Abdel Rassoul, "Obsessive-Compulsive Disorder with a Religious Focus: An Observational Study", *Journal of Clinical Medicine*, 13(24), 7575, 2024, p. 14.

κλάδος της Ποιμαντικής Ψυχολογίας. Ως Ποιμαντική Ψυχολογία ορίζεται εκείνη η επιστημονική μεθοδολογία και σπουδή των διαδικασιών του ψυχισμού του ανθρώπου από τη ματιά των αναγκών του ποιμαντικού έργου της Εκκλησίας¹⁸. Για τον καθηγητή Ιωάννη Κορναράκη, η Ποιμαντική Ψυχολογία αποτελεί «ειδικό μέρος της ανθρώπινης προσπάθειας που απαιτείται για να ολοκληρωθούν οι όροι της σωτηριολογικής διαδικασίας, όπως την προσδιορίζει η ορθόδοξη δογματική διδασκαλία»¹⁹.

Ο εν λόγω κλάδος μπορεί να αποτελέσει καθοριστικό παράγοντα στην κατανόηση της σχέσης μεταξύ υπαρξιακού άγχους, ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής και θρησκευτικότητας, καθώς ενσωματώνει τις ψυχολογικές αρχές με την πνευματική φροντίδα. Παρέχει έναν ασφαλή χώρο όπου τα άτομα μπορούν να εξερευνήσουν τους πνευματικούς τους αγώνες χωρίς φόβο κριτικής, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και προάγοντας την ευημερία τους²⁰.

Η ποιμαντική ψυχολογία έχει αναγνωριστεί ως ένας τρόπος αντιμετώπισης του άγχους, καθότι μπορεί να προσφέρει μια ολιστική προσέγγιση, αφού ενσωματώνει στοιχεία χριστιανικής πνευματικότητας και ψυχολογικής θεραπείας²¹.

¹⁸I. Κορναράκης, *Εγχειρίδιον Ποιμαντικής Ψυχολογίας*, τ. Α', Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις Κυριακίδη, 1984, σ.6.

¹⁹ Κορναράκης, Ό.π.

²⁰ M. R. Bonelli, "An evidence-based review on religiosity in Psychiatry", *Journal of Neurology & Stroke*, 7(2), 00231, 2017, p. 9.

²¹ S. R. Tjernæs, K. H. Ringnes & G. Stålsett, "Revisiting emotions in pastoral care and counseling: A scoping review", *Pastoral Psychology*, 1-19, 2024, p. 771.

Η μεθοδολογία της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης ακολούθησε τις καθιερωμένες οδηγίες, με σκοπό μια ολιστική θέαση του υπαρξιακού άγχους, της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, της θρησκευτικότητας, καθώς και της ποιμαντικής ψυχολογίας.

Πιο συγκεκριμένα, η αναζήτηση πραγματοποιήθηκε σε τρεις κύριες βάσεις δεδομένων: PubMed, Google Scholar και Scopus. Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν για την αναζήτηση των αναφορών ήταν οι εξής: «υπαρξιακό άγχος», «ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή», «θρησκευτικότητα», «ποιμαντική ψυχολογία».

Οι λέξεις κλειδιά αναζητήθηκαν και στα αγγλικά, καθότι τα περισσότερα άρθρα είναι δημοσιευμένα στην εν λόγω γλώσσα. Η επιλογή των συγκεκριμένων λέξεων κλειδιών ήταν για να διασφαλιστεί η συμπερίληψη μελετών που αφορούν τόσο την ψυχολογική όσο και την υπαρξιακή διάσταση, καθώς και τον ρόλο της θρησκευτικότητας και της ποιμαντικής ψυχολογίας στη σύγχρονη εποχή.

Επιλέχθηκαν μελέτες και έρευνες που εστίαζαν στο υπαρξιακό άγχος, την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και τη συμβολή της θρησκευτικότητας και της ποιμαντικής ψυχολογίας. Χρειάζεται να τονιστεί ότι αποκλείστηκαν άρθρα, τα οποία δεν σχετίζονταν με το εν λόγω θέμα, για παράδειγμα μελέτες που δεν έκαναν αναφορά σε υπαρξιακά ζητήματα και είχαν παραπλανητικό τίτλο.

Αξίζει να σημειωθεί πως χρησιμοποιήθηκε η αλυσίδα παραπομπών για την ανακάλυψη περαιτέρω σχετικών μελετών. Αυτή η διαδικασία έδωσε τη δυνατότητα να ανακαλυφθούν άρθρα και μελέτες τα οποία δε κάλυπταν οι όροι αναζήτησης.

Η πλειονότητα των ερευνητικών άρθρων αναδεικνύουν τη σύνδεση μεταξύ του υπαρξιακού άγχους και της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, ιδιαίτερα στο πώς τα άτομα με την εν λόγω διαταραχή συχνά παλεύουν με

υπαρξιακούς φόβους, όπως η έλλειψη ελέγχου, η αναζήτηση νοήματος και η αίσθηση της αμφιβολίας²².

Σκοπός και Προβληματική του θέματος

Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι η διερεύνηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ του υπαρξιακού άγχους, της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής και της θρησκευτικότητας, καθώς και η εξέταση του ρόλου της ποιμαντικής ψυχολογίας στην αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων. Επομένως, ως ερευνητικό ερώτημα της εργασίας τίθεται, η συσχέτιση του υπαρξιακού και δη του άγχους θανάτου με τα συμπτώματα της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής και την επίδραση σε αυτά της θρησκευτικής εμπειρίας.

Οι στόχοι της ανασκόπησης περιλαμβάνουν την ανάπτυξη ενός θεωρητικού πλαισίου που συνδυάζει ψυχολογικές και πνευματικές προοπτικές, καθώς και την παρουσίαση αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης του υπαρξιακού άγχους και της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, βασισμένων στις αρχές της ποιμαντικής ψυχολογίας και της υπαρξιακής ψυχοθεραπείας. Με την επίτευξη αυτών των στόχων, η μελέτη επιδιώκει να συμβάλει σε μια βαθύτερη κατανόηση του σύγχρονου άγχους και να προτείνει πιο ολιστικές θεραπευτικές προσεγγίσεις που λαμβάνουν υπόψη τις πνευματικές και θεολογικές διαστάσεις της ανθρώπινης εμπειρίας.

Η σημασία της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης έγκειται στην κατανόηση του υπαρξιακού άγχους, το οποίο πηγάζει από την εσωτερική αναζήτηση του ατόμου σχετικά με το νόημα της ζωής, τον θάνατο και την αυτογνωσία. Η θρησκευτικότητα μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο

²² E. R. Menzies, "Alone together: the role of existential concerns in symptoms of relationship obsessive-compulsive disorder", *Clinical Psychologist*, 28(2), 2024, p.127.

στη μείωση αυτού του άγχους, καθώς προσφέρει ένα πλαίσιο κατανόησης των προκλήσεων της ζωής και ενισχύει την αίσθηση ελπίδας²³.

Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση υπογραμμίζει τη σημασία της εξέτασης τόσο των ψυχολογικών όσο και των πνευματικών παραγόντων στην αντιμετώπιση του υπαρξιακού άγχους, μέσα από την ενσωμάτωση της ποιμαντικής ψυχολογίας. Παράλληλα, αναγνωρίζει την ποικιλομορφία των θρησκευτικών πεποιθήσεων και τον διαφορετικό αντίκτυπο που μπορεί να έχουν στην ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Η υποστήριξη των επιχειρημάτων βασίζεται στην ανάλυση ερευνητικών μελετών που εξετάζουν τη σύνδεση μεταξύ θρησκευτικότητας, υπαρξιακού άγχους και ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Το υπό μελέτη υλικό αποτελεί το ερευνητικό αποτύπωμα σημαντικών ακαδημαϊκών μελετητών των τελευταίων δύο δεκαετιών, ώστε να διασφαλιστεί η εγκυρότητα και η επικαιρότητα των συμπερασμάτων.

Περιορισμοί

Ένας βασικός περιορισμός που δυσκόλεψε την διεξαγωγή της παρούσας μελέτης, ήταν ο ελλιπής αριθμός ερευνών που αφορούσαν τη συμβολή της ποιμαντικής ψυχολογίας στην Ορθόδοξη Εκκλησία. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την έλλειψη πληροφορίας σχετικά με την παρουσία και συχνότητα του άγχους και της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής στη θρησκευτική έκφραση των συμπτωμάτων τους σε ένα ορθόδοξο θρησκευτικό πλαίσιο.

²³ J. S. Jang, "Existential spirituality, religiosity, and symptoms of anxiety-related disorders: A study of belief in ultimate truth and meaning in life", *Journal of Psychology and Theology*, 44(3), 2016, p. 225.

Συμπεράσματα

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση εννοιών, όπως υπαρξισμός, υπαρξιακό άγχος και η σχέση του με το κλινικό άγχος και την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, ενώ παράλληλα συσχετίζονται, σύμφωνα με τις μελέτες, η θρησκευτικότητα και η πνευματικότητα με το άγχος και τη θρησκευτικού τύπου ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Αναδεικνύεται η σύνδεση του υπαρξιακού άγχους με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, ενώ, τέλος, τονίζεται ο θετικός ρόλος της ποιμαντικής ψυχολογίας και παρουσιάζεται μια ορθόδοξη θεολογική προοπτική ως απάντηση στο άγχος.

Δομή της μελέτης

Η παρούσα εργασία αποσκοπεί να μελετήσει τον τρόπο που εκδηλώνεται στη σύγχρονη εποχή το άγχος, εστιάζοντας στο πώς αυτό αποτελεί όχι μόνο μια κλινική συμπτωματολογία, αλλά ένας τρόπος του ανθρώπου να αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα την οποία βιώνει και να της δίνει νόημα. Το πρώτο κεφάλαιο της εργασίας αφορά τη θεωρητική περιγραφή και τον ορισμό των βασικών εννοιών που πραγματεύονται, δηλαδή της υπαρξιακής φιλοσοφίας, που αφορά το σύνολο των μελετών της ανθρώπινης ύπαρξης και των υπαρξιακών δεδομένων που τη διαπερνούν, της υπαρξιακής ψυχοθεραπείας, δηλαδή της ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης, που εστιάζει στον τρόπο που ο άνθρωπος βιώνει οντικά τα υπαρξιακά δεδομένα, και της ποιμαντικής ψυχολογίας, που αφορά την ενσωμάτωση των ψυχολογικών θεωριών στην ποιμαντική πρακτική. Το δεύτερο κεφάλαιο πραγματεύεται το υπαρξιακό άγχος, όπως αυτό διαμορφώνεται μέσα από τη σκέψη τριών υπαρξιακών φιλοσόφων, του Martin Heidegger, του Søren Kierkegaard και του Paul Tillich, καθώς και το άγχος θανάτου. Στο τρίτο κεφάλαιο περιγράφεται η έννοια του κλινικού άγχους και της

ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, ενώ στο τέταρτο και τελευταίο κεφάλαιο γίνεται μια προσπάθεια σύνδεσης των ψυχοπαθολογικών αυτών δυσκολιών με τη θρησκευτικότητα/πνευματικότητα, καθώς και αναφορά στη συμβολή της ποιμαντικής ψυχολογίας στην αντιμετώπισή τους. Η εργασία ολοκληρώνεται με την παρουσίαση των συμπερασμάτων της βιβλιογραφικής επισκόπησης.

1. Θεωρητική επισκόπηση του Υπαρξισμού και της Ποιμαντικής Ψυχολογίας

1.1.Υπαρξιακή Φιλοσοφία

Οι φιλοσοφίες που έχουν να κάνουν με την μελέτη της ύπαρξης ή υπόστασης του ανθρώπου έχουν αρκετά μεγάλη ιστορική διαδρομή. Από τον Σωκράτη, τον Πλάτωνα, τους προφήτες της Παλαιάς Διαθήκης και μέχρι τον Νίτσε, τον Έγκελο, η φιλοσοφική προβληματική πάνω στην ύπαρξη βεβαιώνε τις διαφορές της από άλλα φιλοσοφικά ρεύματα ως προς τη δομή και την παρουσίαση της²⁴.

Από τον 19^ο αιώνα και μετά και κυρίως με τη συστηματική εργασία του Δανού ένθεου φιλοσόφου Soren Kierkegaard ο όρος της ύπαρξης αποτέλεσε το βασικό στοιχείο του φιλοσοφικού στοχασμού. Πολλοί φιλόσοφοι προσεγγίζουν το θέμα της ύπαρξης με διαφορετική οπτική, καθώς ο Υπαρξισμός δε χαρακτηρίζεται από ομοιογένεια. Έτσι θα αναλυθεί συστηματικά η έννοια της ύπαρξης ως προς τον τρόπο με τον οποίο αυτή η υπόσταση εκδηλώνεται στον σύνολό της, δηλαδή ως προς τον ξεχωριστό τρόπο με τον οποίο η οντότητα ζει και μετέχει του κόσμου της²⁵. Ο Υπαρξισμός ορίζεται από τον Rollo May, ως η προσπάθεια να γίνει αντιληπτός ο άνθρωπος πέρα από τη διαφορά υποκειμένου και αντικειμένου, ένας δυϊσμός που διαπερνά τη Δυτική φιλοσοφία από την Αναγέννηση και ύστερα. Η υπαρξιακή θέση θεωρεί τον άνθρωπο ως μια συνειδητότητα που συν-οικοδομεί την πραγματικότητα και όχι ως ένα υποκείμενο που εισπράττει μόνο τα ερεθίσματα αυτής²⁶.

Όπως αναφέρθηκε, η υπαρξιακή φιλοσοφία δε διαθέτει ομοιογένεια. Διακρίνουμε φιλοσόφους, όπως τον Jean-Paul Sartre ή τον Albert Camus που πρεσβεύουν ότι η ανθρώπινη ύπαρξη δεν έχει κανένα απολύτως νόημα,

²⁴ Ζ. Βάλ, *Εισαγωγή στις φιλοσοφίες του Υπαρξισμού*, μτφρ. Χ. Μαλεβίτσης, τ. 15, Αθήνα, Αρμός, 2011, σ.33.

²⁵ M. Cooper, *Ο υπαρξισμός στην ψυχοθεραπεία*, Αθήνα, Άσπρη Λέξη, 2008, σ. 19.

²⁶ R. May, E. Angel & H. Ellenberg, *Existence*, New York, Basic Books, 1958, σ.11.

ενώ άλλοι δίνουν μεγάλη σημασία στην έννοια της ελπίδας όπως ο Gabriel Marcel. Ένας σημαντικός ένθεος φιλόσοφος ήταν ο Δανός Soren Kierkegaard (1813-1855), ο οποίος ήταν αντίθετος στην φιλοσοφική σκέψη του Friedrich Hegel (που πίστευε ότι η ύπαρξη υπάγεται σε ένα μοντέλο έντονα αφηρημένων διαδικασιών) υποστηρίζοντας ότι οι άνθρωποι είναι σημαντικό να προσανατολίζονται προς τις υποκειμενικές αλήθειες τους, κάνοντας ταυτόχρονα μια υπέρβαση προς το Θείο. Ο Friedrich Nietzsche (1844-1900), από την άλλη, ήταν υποστηρικτής της οπτικής του αυτόνομου υπερανθρώπου που ζει με τους δικούς του κανόνες σε μια ζωή πάθους και εξουσίας²⁷. Ο Γερμανός Martin Heidegger (1889-1976), που αποτελεί και αυτός έναν από τους σημαντικότερους υπαρξιστές φιλοσόφους, επικεντρώνεται στην έννοια της αγωνίας, του θανάτου, αλλά και στο άνοιγμα προς το Είναι εισάγοντας την έννοια του Dasein «εδώ-να-είναι» για να δώσει έμφαση στην έννοια της ενότητας του ατόμου και του κόσμου²⁸. Ο Jean-Paul Sartre (1905-1980), φιλόσοφος, λογοτέχνης και θεατρικός συγγραφέας, έδωσε βαρύτητα στην ανθρώπινη ελευθερία ως σημαντικό στοιχείο της ύπαρξης, ενώ εργάστηκε φιλοσοφικά και πάνω στην «υπαρξιακή ζάλη» που μπορεί να προκαλέσουν η έλλειψη του νοήματος στη ζωή και η υπαρξιακή αγωνία. Παράλληλα, ο Albert Camus (1913-1960) εργάστηκε πάνω στην έννοια του παρλόγου της ανθρώπινης υπόστασης, αλλά και στη δυνατότητα πραγμάτωσης ενός νοήματος σε έναν κόσμο δίχως εγγενές νόημα. Τέλος, ο Paul Tillich (1886-1965), υπαρξιακός φιλόσοφος του 20^{ου} αιώνα τόνισε την έννοια του θάρρους μπροστά στην αγωνία και στο αβέβαιο της μη-ύπαρξης και έκανε διάκριση της υπαρξιακής από τη νευρωτική αγωνία και ενοχή²⁹.

Ο Υπαρξισμός ως φιλοσοφικό ρεύμα διαθέτει, όπως αναφέρθηκε, εκτεταμένο ιστορικό διερεύνησης της ανθρώπινης ύπαρξης ξεκινώντας από τον Σωκράτη και τη γνωστή φράση του «Γνῶθι σαυτόν», διατρέχοντας τη φιλοσοφική σκέψη των Στωικών, του ιερού Αυγουστίνου και φιλοσόφων

²⁷ M. Cooper, *Ο υπαρξισμός στην ψυχοθεραπεία*, σ. 17.

²⁸ Cooper, *Ο.π.*, σ.28.

²⁹ Cooper, *Ο.π.*, σ.17.

του 19^{ου} και 20^{ου} αιώνα, όπως τον Maurice Merleau-Ponty, τον Gabriel Marcel και τον Friedrich Nietzsche. Ο Υπαρξισμός παραμένει μια εναλλακτική απέναντι στον φιλοσοφικό ιδεαλισμό, τον υλισμό της επιστήμης και τον ορθολογισμό δίνοντας βάση στη σημασία της ξεχωριστής ανθρώπινης ύπαρξης³⁰

1.2.Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία

Οι προσεγγίσεις της υπαρξιακής ψυχοθεραπείας ανήκουν στην «ουμανιστική» ή ανθρωπιστική κατεύθυνση της ψυχολογίας, όπως ονομάζεται, η οποία αποτέλεσε με τη σειρά της τον λεγόμενο τρίτο πόλο στα δύο υφιστάμενα ψυχολογικά ρεύματα της εποχής, τον συμπεριφορισμό και την ψυχανάλυση³¹. Πιο συγκεκριμένα, η ανθρωπιστική κατεύθυνση ήρθε να εισάγει τα υγιή λειτουργικά στοιχεία της ανθρώπινης υπόστασης, τους στόχους ζωής, την αυτοπραγμάτωση και τη μελέτη του ανθρώπου ως ολοκληρωμένης ύπαρξης, στοιχεία δηλαδή που δεν είχαν μελετηθεί επαρκώς μέχρι τότε από την ψυχαναλυτική και συμπεριφοριστική σκέψη. Στις βασικές αρχές της ουμανιστικής ψυχολογίας περιλαμβάνονται η μελέτη και η κατανόηση της ανθρώπινης προσωπικότητας όχι ως αυτονομημένα κομμάτια, αλλά στην ολότητα της, ο ρόλος της προθετικότητας στην ανθρώπινη υπόσταση, η σημασία των στόχων και του νοήματος της ζωής, η δημιουργικότητα και η ανάγκη για αυτοπραγμάτωση και, τέλος, η ανάγκη να μπορέσουμε να κατανοήσουμε την πλήρη ιστορία του ατόμου που δε θα περιορίζεται μόνο στην αναδίφηση των παιδικών του χρόνων ³².

³⁰ Ε. Τσικλείδη, *Υπαρξισμός*, ένα δυναμικό φιλοσοφικό ρεύμα, μια ατέρμονη διανοητική περιπέτεια. *Ένθεος και άθεος Υπαρξισμός: Εκλεκτές συγγένειες και ισχυρές διαφορές. Ο υπαρξισμός και η συμβολή του, στις πνευματικές αναζητήσεις του 21^{ου} αιώνα.* (Διπλωματική Εργασία), Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ανακτήθηκε απο: <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/frontend/el/browse/2919202>, Προσπελάστηκε στις 28/1/2024, 2020 σ.8.

³¹ Μ. Κασσωτάκης & Γ. Φλούρη, *Μάθηση και διδασκαλία*, τ. Α', Αθήνα, Γρηγόρη, 2003, σσ. 183-184.

³² C. Buhler, "Basic theoretical concepts of humanistic psychology", *American Psychologist*, 26(4), 1971, pp. 378–383.

Η υπαρξιακή ψυχοθεραπευτική προσέγγιση δεν έχει έναν ιδρυτή, όπως π.χ η ψυχανάλυση τον Freud. Επιπλέον αποτελεί μια φιλοσοφική προσέγγιση, διότι πέρα από τον πλούτο της φιλοσοφικής κληρονομιάς που διαθέτει για την ύπαρξη και τα δεδομένα της, οι ίδιοι οι υπαρξιακοί ψυχοθεραπευτές χρειάζεται να αναπτύξουν μια φιλοσοφική μέθοδο ως προς την οπτική τους απέναντι στην ζωή. Η υπαρξιακή ψυχοθεραπεία σε αντίθεση με άλλες προσεγγίσεις δεν εστιάζει μόνο στη θεραπεία του ατόμου από τις δυσκολίες ή την παθολογία, συνιστώσες που έχουν να κάνουν περισσότερο με ενδοψυχικούς και διαπροσωπικούς παράγοντες, εντούτοις το πλαίσιο που μπορεί να απευθυνθεί η υπαρξιακή ψυχοθεραπεία είναι ευρύτερο για τον άνθρωπο φτάνοντας μέχρι την ίδια τη βίωση της ζωής³³.

Ο James Bugental πρότεινε πέντε βασικές αρχές για την υπαρξιακή ψυχοθεραπεία, οι οποίες αφορούν α) την κατανόηση της ανθρώπινης ύπαρξης ως ολότητας και όχι ως επιστημονικής μελέτης των λειτουργιών της, β) την πρόσληψη του πλαισίου στο οποίο βρίσκεται ο άνθρωπος, γ) τη συνεχή και πολυεπίπεδη αυτεπίγνωση που διαθέτει η ανθρώπινη υπόσταση, δ) τη συμμετοχή του ανθρώπου στη διαμόρφωση της εμπειρίας του έχοντας πάντα τη δυνατότητα επιλογής και τέλος ε) την όψη προς το μέλλον που διαθέτει ο άνθρωπος κατέχοντας αξίες και νόημα³⁴.

Σήμερα, υπάρχουν τέσσερεις προσεγγίσεις της υπαρξιακής ψυχοθεραπείας η Dasein Ανάλυση, η Υπαρξιακή-Ανθρωπιστική Ψυχοθεραπεία, η Λογοθεραπεία και η Βρετανική Σχολή της Υπαρξιακής Ψυχοθεραπείας, η οποία επηρεάστηκε αρκετά από την εργασία του Σκωτσέζου ψυχιάτρου Ronald David Laing³⁵. Η Dasein Ανάλυση ιδρύθηκε από τον Ludwig Binswanger και μετέπειτα εδραιώθηκε χάρις στη συστηματική εργασία του Medard Boss, ο οποίος υποστήριζε ότι η ύπαρξη εδράζεται μεταξύ του

³³ E. Van Deurzen, E, *Αναπτύσσοντας δεξιότητες στην υπαρξιακή ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική*, Πινακάτες Πηλίου, Κοντύλι, 2012, σσ. 21-23.

³⁴ I. Yalom, *Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία*, Αθήνα, Άγρα, 2020, σ.41.

³⁵ M. Temple & T. Lynn Gall, "Working Through Existential Anxiety Toward Authenticity: A Spiritual Journey of Meaning Making", *Journal of Humanistic Psychology*, 2016, p.4.

ατόμου και του κόσμου και, επομένως, η όποια νεύρωση αποτελεί αποτέλεσμα περιορισμένης ή απαγορευμένης σύνδεσης με τον κόσμο. Στόχος, λοιπόν, της ψυχοθεραπείας με Dasein Ανάλυση θα ήταν ακριβώς η εργασία του ατόμου στην ανοιχτότητα προς τον κόσμο με παράλληλη διερεύνηση θεμάτων που άπτονται της ελευθερίας και επιλογών υπό το πρίσμα προθετικότητας που ενυπάρχει στην ύπαρξη³⁶.

Η Υπαρξιακή-Ανθρωπιστική Ψυχοθεραπεία εδραιώθηκε από τον Rollo May, ο οποίος επηρεάστηκε από το φιλοσοφικό έργο του μέντορα του, Paul Tillich, αλλά και των Soren Kierkegaard και Friedrich Nietzsche. Οι θεωρητικές αυτές επιρροές έκαναν τον Yalom να εισάγει ένα διαφοροποιημένο μοντέλο νεύρωσης για την υπαρξιακή-ανθρωπιστική ψυχοθεραπεία σε σχέση με το κλασσικό ψυχαναλυτικό, το οποίο αναφέρει ότι τα ένστικτα αποτελούν την αιτιώδη πρόκληση του άγχους και αυτό με τη σειρά του προκαλεί τους μηχανισμούς άμυνας. Ο Yalom προτείνει ότι η συνειδητοποίηση των δεδομένων της ύπαρξης είναι αυτή που οδηγεί σε υπαρξιακό άγχος, με αποτέλεσμα να ενεργοποιούνται οι μηχανισμοί άμυνας από το άτομο³⁷. Σύμφωνα με την υπαρξιακή-ανθρωπιστική προσέγγιση, η ύπαρξη διαμορφώνεται ελεύθερα μέσα από τα δεδομένα της, αγωνίζεται με τις προκλήσεις αυτού που πραγματώνεται και, τέλος, ενεργεί αυτόβουλα για να μπορέσει να ανταποκριθεί σε αυτό που η ίδια η ύπαρξη γίνεται. Επομένως, ως ανθρώπινες οντότητες είμαστε ικανοί να επιλέγουμε, να διακρίνουμε το νόημα της επιλογής και να ενεργούμε σύμφωνα με αυτές τις επιλογές³⁸. Έτσι, λοιπόν, οι υπαρξιακοί – ανθρωπιστικοί ψυχοθεραπευτές υιοθέτησαν μια περισσότερο ανθρωποκεντρική προσέγγιση, δίνοντας έμφαση στην ανάγκη του ατόμου να αντιμετωπίσει με θάρρος το άγχος της ύπαρξης του³⁹.

³⁶ L. J. Lebow, *Twenty-First Century Psychotherapies: Contemporary Approaches to Theory and Practice*, New Jersey, John Wiley & Sons, 2008, p.241.

³⁷ Lebow, Ο.π.

³⁸ K. Schneider & O. Krug, *Υπαρξιακή Ανθρωπιστική Ψυχοθεραπεία*, Πινακάτες Πηλίου, Κοντύλι, 2014, σ. 16.

³⁹ Ο.π., *Twenty-First Century Psychotherapies: Contemporary Approaches to Theory and Practice*, p.241.

Ακολουθώς η Λογοθεραπεία, η προσέγγιση δηλαδή που εστιάζει στην ίαση μέσω του νοήματος, αναπτύχθηκε από τον ψυχίατρο Viktor Frankl και τονίζει ιδιαίτερα τη σημασία της εύρεσης και απόκτησης του νοήματος στη ζωή. Ο Frankl πίστευε ότι οι οποιεσδήποτε νευρώσεις έχουν τη ρίζα τους στην αδυναμία του ανθρώπου να ανακαλύψει την αίσθηση νοήματος και ευθύνης. Η κινητήρια δύναμη για τον άνθρωπο, σύμφωνα με τη Λογοθεραπεία, είναι η ανακάλυψη και όχι η εύρεση του νοήματος να ζούμε, όπως υποστήριξε ο Sartre⁴⁰. Σύμφωνα με τον Frankl, αυτό που έχει ανάγκη η ανθρώπινη υπόσταση δεν είναι η ομοιόσταση, αλλά αυτό που εκείνος αποκαλεί «νοο-δυναμική», δηλαδή η «υπαρξιακή δυναμική σε ένα πολιτικό πεδίο έντασης, όπου ο ένας πόλος αντιπροσωπεύεται από ένα νόημα που αναμένει να εκπληρωθεί και ο άλλος από τον άνθρωπο που έχει να το εκπληρώσει»⁴¹.

Ο Laing με το βιβλίο του *ο Διχασμένος Εαυτός* επηρέασε πολύ την Βρετανική Σχολή της Υπαρξιακής Ψυχοθεραπείας ή Υπαρξιακή-Φαινομενολογική, καθώς προσπάθησε να δείξει ότι καταστάσεις ακατάληπτες για τους περισσότερους, όπως η σχιζοφρένεια, μπορούν με το κατάλληλο θεραπευτικό πρίσμα να αποκτήσουν νόημα και να κατανοηθούν. Αυτό αποτέλεσε μια ρηξικέλευθη επιστημονική εργασία καταρρίπτοντας τα ιατροκεντρικά στεγανά της εποχής. Σύμφωνα με την Emmy Van Deurzen, βασική εκπρόσωπο της ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης σήμερα, ο στόχος της θεραπείας είναι να αφυπνιστεί το άτομο από την κατάσταση της αυταπάτης και καθημερινής ανανθεντικότητας και να ανακαλύψει τις δυνατότητες και επιλογές στη ζωή του. Οι ψυχοθεραπευτές υιοθετούν έναν μη κατευθυντικό και με λιγότερες τεχνικές τρόπο, ώστε να βοηθήσουν τους θεραπευόμενους να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα τους όχι ως παθολογικές συμπεριφορές, αλλά ως προβλήματα του να ζουν στον κόσμο⁴². Στην

⁴⁰ Μ. Μαλικιώση-Λοϊζου, *Συμβουλευτική Ψυχολογία*, Αθήνα, Πεδίο, 2017, σσ.173-175.

⁴¹ V. Frankl, *Το νόημα της Ζωής*, 15^η ανατύπωση, Αθήνα, Ψυχογιός, 2020, σ.163.

⁴² Ο.π., *Twenty-First Century Psychotherapies: Contemporary Approaches to Theory and Practice*, p.241.

προσέγγιση αυτή ιδιαίτερο ρόλο διαδραματίζει η έννοια της Φαινομενολογίας, όπως αυτή δημιουργήθηκε από τον φιλόσοφο Edmund Husserl τον 19^ο αιώνα. Φαινομενολογικοί τρόποι ψυχοθεραπευτικής εργασίας φαίνεται να βοηθούν ιδιαίτερα στη διερεύνηση της ανθρώπινης ύπαρξης και συνείδησης, καθώς, σύμφωνα με τον ψυχοθεραπευτή Ernesto Spinelli, οι ψυχοθεραπευτές ενθαρρύνονται να βάζουν σε «παρένθεση» τα δικά τους στερεότυπα και πεποιθήσεις, ώστε να προσεγγίζουν τον θεραπευόμενο με γνήσιο ενδιαφέρον και παρατήρηση του κόσμου του⁴³. Άλλοι δύο φαινομενολογικοί τρόποι εργασίας είναι εκείνος της «περιγραφής», κατά τον οποίο ο θεραπευτής περιγράφει αυτό που αφουγκράζεται από τον θεραπευόμενο αντί να βιαστεί να προβεί σε ερμηνείες και η «οριζοντιοποίηση» στον οποίο ο ψυχοθεραπευτής δεν προβαίνει εξ αρχής σε κρίση της σημαντικότητας των θεμάτων που συζητούνται, αλλά αντίθετα προσπαθεί να κατανοήσει τα πάντα προτού έρθει η στιγμή να δοθεί σημασία σε κάποιο πιο ιδιαίτερο μέρος της εμπειρίας του θεραπευόμενου⁴⁴.

1.3.Ποιμαντική Ψυχολογία

Η ποιμαντική ψυχολογία αναπτύχθηκε κυρίως στα πλαίσια του Προτεσταντικού χώρου και αποτελεί τον επιστημονικό κλάδο, που μελετά τα θεωρητικά και ερευνητικά δεδομένα της Ψυχολογίας που μπορούν να αξιοποιηθούν στην ποιμαντική πρακτική και θεωρία⁴⁵. Η ανάπτυξή της συνδέεται τόσο με την ανέλιξη του επιστημονικού κλάδου της Ψυχολογίας, όσο και με την πιο «ακτιβιστική» νοοτροπία του προτεσταντισμού, καθώς και με την απουσία του μυστηρίου της Εξομολόγησης στον χώρο αυτό, αφού η εξομολόγηση απορρίπτεται από τη δογματική πρακτική της συγκεκριμένης χριστιανικής κοινότητας⁴⁶.

⁴³ Ο.π., *Twenty-First Century Psychotherapies: Contemporary Approaches to Theory and Practice*, p.242.

⁴⁴ J. McLeod, *Εισαγωγή στη Συμβουλευτική*, Αθήνα, Μεταίχμιο, 2005, σ.347

⁴⁵ Α. Αυγουστίδης (π.), *Ποιμένας και Θεραπευτής, Ζητήματα ποιμαντικής ψυχολογίας και ποιμαντικής πρακτικής*, Αθήνα, Ακρίτας, 1999, σ.81.

⁴⁶ Αυγουστίδης, Ο.π., σσ.82-83.

Στο πλαίσιο της Ορθόδοξης Χριστιανικής παράδοσης, η ποιμαντική ψυχολογία μπορεί να προσφέρει το απαραίτητο πλαίσιο στον ποιμένα κληρικό, ώστε να κατευθύνει αποτελεσματικά το ποίμνιό του στην εμπέδωση του Ευαγγελικού μηνύματος, με πρώτιστο σημείο αναφοράς το πρόσωπο του Χριστού και έπειτα τη διδασκαλία σε παραδείγματα των Πατέρων της Εκκλησίας, όπως τα διέσωσε η Ιερά Παράδοση⁴⁷. Η ποιμαντική ψυχολογία έχει στόχο να αξιοποιήσει τις όψεις εκείνες της χριστιανικής πίστης, οι οποίες ενθαρρύνουν την καλλιέργεια της ελευθερίας και της ελπίδας στο ανθρώπινο πρόσωπο «τοποθετώντας την Ιστορία -ατομική και συλλογική, προσωπική και κοινοτική- σε μια θετική προοπτική»⁴⁸. Επιπλέον, η αξιοποίηση των δεδομένων της επιστήμης της ψυχιατρικής από την Εκκλησία έχει φανεί να συμβάλλει σημαντικά στην υποστήριξη του ασθενούς, με αποτέλεσμα την ταχύτερη διάγνυσή του και την αναβάθμιση της θρησκευτικής εμπειρίας του. Ένα τέτοιο παράδειγμα θα μπορούσε να αποτελεί η σφαιρική γνώση από τον κληρικό πάνω σε ζητήματα ψυχικής υγείας και ψυχοπαθολογίας ώστε να μπορεί να παραπέμπει έγκαιρα σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας κάποιον άνθρωπο με πρόδηλες ψυχικές δυσκολίες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τόσο την ταχύτερη πλαισίωση από πλευράς ψυχικής υγείας όσο και την ποιοτικότερη μετοχή στη ζωή της Εκκλησίας από πλευράς πιστού. Η βελτίωση της βιωμένης αυτής εμπειρίας του ατόμου φαίνεται να αυξάνει τις ευκαιρίες του για ένταξη σε μια εκκλησιαστική κοινότητα και φυσικά, να ενισχύει την ευαισθητοποίηση των επαγγελματιών ψυχικής υγείας σε θέματα θρησκευτικότητας και του ρόλου τους στη ζωή του ανθρώπου⁴⁹.

⁴⁷ Αυγουστήδης, Ό.π., σ.96 .

⁴⁸ Γ. Α. Μελισσάρης, “Απελπισία: Ασθένεια προς Θάνατον, ψυχολογικές και πνευματικές διαστάσεις”, *Επιστημονική Επιθεώρηση του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Σπουδές στην Ορθόδοξη Θεολογία»*, Τόμος Γ', Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, 2012, σ. 301.

⁴⁹ Β. Θερμός (π.), *Ποιμαίνοντες μετ'επιστήμης*, Αθήνα, Αρμός, 1996, σσ.35-36.

2. Η φύση του Υπαρξιακού Άγχους

Η υπαρξιακή προσέγγιση μελετά το άγχος ως μια σύγκρουση, η οποία με διάφορους τρόπους σχετίζεται με τα οντολογικά δεδομένα, δηλαδή με καθολικές πραγματικότητες της φύσης της ύπαρξης του ανθρώπου, όπως είναι η ελευθερία, το νόημα ή η έλλειψή του, η επιλογή, η έννοια της χρονικότητας και της περατότητας και οι σχέσεις με τους άλλους. Η αντιμετώπιση, επομένως, αυτού του υπαρξιακού άγχους που προκύπτει από όλα τα παραπάνω, μας δείχνει και τον βαθμό, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο το άτομο προσπαθεί να το κατευνάσει, υιοθετώντας ή χτίζοντας τη δική του κοσμοαντίληψη απέναντι σε αυτές τις πραγματικότητες της ύπαρξης⁵⁰.

Η συνειδητοποίηση από το άτομο των οντολογικών του δεδομένων έχει αρκετές προεκτάσεις τόσο σε προσωπικό όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο. Έχει καταδειχθεί ερευνητικά ότι άνθρωποι που πραγματοποίησαν σκέψεις σχετικές με τον θάνατο, αργότερα ανέπτυξαν πολωτικές κρίσεις σε σχέση με τα μέλη τόσο της κοινωνικής ή πολιτιστικής ομάδας τους όσο και εκτός αυτής. Η παραπάνω στάση μεταφράστηκε ως μια αμυντική προσπάθεια απέναντι στο υπαρξιακό άγχος μέσω της προσπάθειας βίωσης του εαυτού ως ενός μέλους, που διαθέτει έναν ασφαλή δεσμό με μια πολιτιστική ομάδα που του δίνει νόημα⁵¹. Η έρευνα των Baldwin και Wesley συσχέτισε το υπαρξιακό άγχος με την αυτοεκτίμηση, δείχνοντας ότι άνθρωποι με υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης είχαν ρυθμίσει περισσότερο το υπαρξιακό τους άγχος μέσω της υιοθέτησης μιας σταθερής αντίληψης για το πολιτιστικό περιβάλλον που ανήκουν, με την αίσθηση ότι είναι πολύτιμα μέλη αυτής της κουλτούρας⁵². Επιπλέον, η διάρκεια βίωσης του υπαρξιακού άγχους από τη συνειδητοποίηση της περατότητας και του θανάτου, μπορεί

⁵⁰ E. Spinelli, *Ερμηνεύοντας τον κόσμο, Η φαινομενολογία στον υπαρξισμό και στην ψυχολογία*, Αθήνα, Άσπρη Λέξη, 2009, σ.196.

⁵¹ M. Baldwin & R. Wesley, "Effects of Existential Anxiety and Self-Esteem on the Perception of Others", *Basic and Applied Social Psychology*, 18:1, 1996, p.75.

⁵² Baldwin & Wesley, *Ο.π.*, p. 90.

να διαφέρει από άτομο σε άτομο. Σύμφωνα και με τον Camus, για τον άνθρωπο που έχει χαθεί στον κόσμο και στις περιστάσεις του, τέτοιου είδους άγχος μπορεί να αποτελεί απλά έναν φευγαλέο φόβο⁵³.

Έχοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, επομένως, θα αναλυθεί η έννοια του υπαρξιακού άγχους μέσα από το πρίσμα τριών υπαρξιακών φιλοσόφων, του Martin Heidegger, του Paul Tillich, αλλά και του Soren Kierkegaard, ο οποίος επηρέασε ιδιαίτερα τη φιλοσοφική εργασία των δύο πρώτων⁵⁴. Στο σύνολο τους, αυτοί οι φιλόσοφοι επηρέασαν πολύ με τη μελέτη τους την ψυχοθεραπευτική κατανόηση και διαχείριση του υπαρξιακού άγχους.

2.1 Martin Heidegger

Ο Martin Heidegger ως υπαρξιακός φιλόσοφος εισήγαγε και ανέλυσε ιδιαίτερα την έννοια της ανθρώπινης ύπαρξης με τη λέξη Dasein, η οποία προέρχεται από τον συνδυασμό των γερμανικών λέξεων Da (εδώ) και Sein (είναι), «εδώ-να-είναι». Η ανθρώπινη ύπαρξη, λοιπόν, ως Dasein είναι χαρακτηριστικά διαφορετική από άλλες οντότητες, καθότι έχει επίγνωση του «είναι» και μπορεί να εγείρει ερωτήματα σχετικά με το τι σημαίνει να «είναι» σε σχέση με την ύπαρξή της (είναι), αλλά και σε σχέση με το «εδώ». Το Dasein βρίσκεται μέσα στον κόσμο με τον οποίο είναι σε άμεση σχέση μαζί του, «εν-τω-κόσμω-είναι»⁵⁵. Ο Heidegger στο βιβλίο του *Είναι και Χρόνος*

⁵³ A. Camus, *The myth of Sisyphus*, New York, Penguin, 1955, p.28.

⁵⁴ R. Visker, Demons and the Demonic. Kierkegaard and Heidegger on Anxiety and Sexual Difference. In: Bernet, R., Taminiaux, J., Ijsseling, S., Leonardy, H., Lories, D., Melle, U. (Eds) *The Inhuman Condition. Phaenomenologica*, v1.175, Dordrecht: Springer, 2005, p. 243.

⁵⁵ S. Nellickappilly, Aspects of Western Philosophy, Academia.edu, https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55376037/Chapter_35-libre.pdf?1514287427=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DChapter_35_Martin_Heidegger_The_Ontology.pdf&Expires=1705063125&Signature=AwFVGQ8f-hf8bv61my7KzRIS1wBFCjNk~tuJN-nogHW-vHD8chsC5y9pZ13GCZQT~tfD4Oqw5dWetMvpbi-jZmWajJK5K~v1c0m8zkMIuqMfx-TuORsX8o6N2H5JOd7WtP3569V1gY7FWDunC~NlqvGp1EHYsylvsc5MafmiR4atT-dAlstzyGh5umcoNtOyCN4RXXHPCkU0OGf35i097ajyWAZbF87pfwdAyUgWEY-wSOgVRmHmESXe7CRH0Vg-U07si2V-JQY-CHE0rfUQhV14oxUcJiQkCg-iObBEeyb4MQyCBVEF7rY6v2nMFYuRYNnW0Zrula-bgzmqIpuYhmwc7kg_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA, προσπελάστηκε στις 12/1/2024, pp. 1-2.

σημειώνει ότι η ουσία του Dasein ενυπάρχει στην ύπαρξή του, τα δε στοιχεία που το χαρακτηρίζουν ως οντότητα δεν αποτελούν παγιωμένες καταστάσεις, αλλά αντίθετα είναι τρόποι να υπάρχει, επομένως, όταν αναφερόμαστε στο Dasein δεν επικεντρωνόμαστε στο τι είναι, π.χ. όπως αναφερόμαστε για ένα δέντρο, ή σπίτι, αλλά στον τρόπο του να «είναι»⁵⁶. Επιπλέον, το «ρίζιμο στον κόσμο» με το οποίο έρχεται αντιμέτωπη η ανθρώπινη ύπαρξη, τη φέρνει μπροστά στην προσπάθεια ανάδειξης νοήματος εντός του πλαισίου, στο οποίο κινείται. Η ύπαρξη βρίσκεται σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, διαθέτοντας τη δυνατότητα να την ξεπεράσει και να γίνει ό,τι δεν έχει γίνει ακόμη τη συγκεκριμένη στιγμή, αλλά που θα γίνει την επόμενη. Ο άνθρωπος, δηλαδή, είναι ένα ον σε μια διαρκή υπέρβαση του εαυτού του πλάθοντας το πεπρωμένο του⁵⁷.

Όπως αναφέρθηκε, το Dasein έχει τη δυνατότητα να αναρωτηθεί για το τι σημαίνει να υπάρχει στον κόσμο, τη σημασία, δηλαδή, για την ανθρώπινη ύπαρξη να καταλάβει ποια είναι. Η απάντηση, σύμφωνα με τον Heidegger, βρίσκεται στην οντολογική κατανόηση του άγχους από τον άνθρωπο και ειδικότερα στο πώς αυτό αποκαλύπτει με έναν τρόπο τα τρία οντολογικά θεμέλια της ανθρώπινης ύπαρξης, τα οποία είναι το «ρίζιμο στον κόσμο», η αναυθεντικότητα, δηλαδή η ενασχόληση της ύπαρξης με τους «άλλους» και, τέλος, η δυνατότητα του Dasein να «είναι», δηλαδή η δυνατότητα στην οποία κρύβονται οι πιθανότητες για ένα σημαντικό μέλλον⁵⁸. Αξίζει να επισημανθεί ότι ο Heidegger προχώρησε σε έναν διαχωρισμό μεταξύ του άγχους και του φόβου, τα οποία αποτελούν και τα δύο οντολογικά χαρακτηριστικά της ύπαρξης. Ο φόβος προκαλείται από ένα συγκεκριμένο γεγονός, ενώ το άγχος δεν προσανατολίζεται προς ένα συγκεκριμένο στόχο, αλλά εμποδίζει την ύπαρξη από το να είναι ανοιχτή προς

⁵⁶ M. Heidegger, *Being and Time*, San Francisco, Harper, 1962, p.67.

⁵⁷ M. Χάιντεγκερ, *Είναι και Χρόνος*, Αθήνα, Δωδώνη, 1978, σ. 294.

⁵⁸ M. Hyde, "The experience of anxiety: A phenomenological investigation", *Quarterly Journal of Speech*, 66:2, 1980, pp.142-143.

άλλες υπάρξεις και καταστάσεις⁵⁹. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι, όταν ο Heidegger αναφέρεται στο άγχος, δεν εννοεί την κοινή καθημερινή αίσθηση του άγχους που τελικά μπορεί να αναχθεί σε φόβο, αλλά στο θεμελιώδες χαρακτηριστικό που μπορεί να αναδείξει την πραγματικότητα της ύπαρξης, το ποιοι δηλαδή είμαστε, με τι πραγματικά έχει να κάνει η ζωή μας και, τέλος, τη δυνατότητά μας να επιλέξουμε το τι πραγματικά είναι σημαντικό για την ύπαρξή μας⁶⁰. Το πραγματικό άγχος, επομένως, αυτό που διαθέτει υπαρξιακές προεκτάσεις για τον άνθρωπο, αυτό που θα ονομάζαμε με σύγχρονη ορολογία «υπαρξιακό», για τον Heidegger εμφανίζεται σπάνια⁶¹.

Η ανάλυση του Heidegger μας τονίζει ότι το άγχος αφενός φέρνει την ύπαρξη (dasein) σε συνειδητότητα της υπαρκτότητάς της και αφετέρου μας δείχνει το γιατί η ύπαρξη στρέφει την εστίασή της από το «είναι» της, στην αναυθεντικότητα που είναι κρυμμένη στην ενασχόληση με τον κόσμο της καθημερινότητας, των «άλλων»⁶². Όπως αναφέρει ο Heidegger, το άγχος είναι εκείνο το θεμελιώδες αίσθημα που μας φέρνει αντιμέτωπους με την έννοια της μηδαμινότητας και του τίποτα⁶³. Μπροστά σε αυτή την κατάσταση, επομένως, η ύπαρξη αναγκάζεται να συνειδητοποιήσει τις μελλοντικές της δυνατότητες. Η κατάσταση συνειδητότητας του άγχους του Dasein περικλείει το θεμελιώδες δεδομένο του «ριζίματος στον κόσμο», δηλαδή το πώς το Dasein διάγει τον κόσμο του στο «εκεί»⁶⁴.

Το άγχος για τον Heidegger έχει να κάνει με τον θάνατο και την εκμηδένιση, στοιχεία τα οποία εμπεριέχονται οντολογικά σε κάθε ύπαρξη. Χωρίς το φαινόμενο του άγχους, το Dasein δε θα ερχόταν αντιμέτωπο με τη μηδαμινότητά του, ώστε έτσι να αγγίζει την πιθανότητα εύρεσης της

⁵⁹ F. Brenicio, "World, Time and Anxiety, Heidegger's Existential Analytic and Psychiatry", *Folia Medica*, 56(4), 2014, p.299.

⁶⁰ Brenicio, Ό.π.

⁶¹ Brenicio, Ό.π., p.300.

⁶² Ό.π., The experience of anxiety: A phenomenological investigation, p.145.

⁶³ M. Heidegger, *Kant and the Problem of Metaphysics*, Bloomington, Indiana University Press, 1962, p.246.

⁶⁴ Ό.π., The experience of anxiety: A phenomenological investigation, p.147.

αυθεντικότητας που ενεργοποιεί την ελευθερία του. Το άγχος κατά τον Γερμανό φιλόσοφο έχει να κάνει οντολογικά με τον θάνατο και την ενοχή, αφυπνίζοντας το Dasein στο να συνειδητοποιήσει τη συμφυή με την περατή ύπαρξή του αβεβαιότητα και αοριστία⁶⁵. Το αναυθεντικό Dasein αντιμετωπίζει τον θάνατο μόνο με βιολογικούς όρους, αγνοώντας την υπαρξιακή του σημασία για τον άνθρωπο. Υπό το πρίσμα αυτό, όταν ως υπάρξεις αντιμετωπίζουμε τον θάνατο ως μια μακρινή πιθανότητα ή ως ένα ενδεχόμενο που αφορά μόνο τους άλλους, τότε πραγματοποιούμε «φυγή από το πρόσωπο του θανάτου», η οποία είναι τελικά φυγή από το άγχος ή, όπως το περιγράφει ο Heidegger, «φυγή του Dasein από το πρόσωπο του εαυτού του-του εαυτού ως μιας αυθεντικής πιθανότητας του -να -είναι -ο- εαυτός του»⁶⁶.

Η ύπαρξη χαμένη στην καθημερινότητα νιώθει την αίσθηση της ασφάλειας. Οι καθημερινές ενασχολήσεις κρατούν το Dasein απασχολημένο και αυτό του προσφέρει σταθερότητα και γαλήνη. Σε αυτό το πλαίσιο, το άγχος εμφανίζεται με λόγο μη συγκεκριμένο σ' εμάς, με τρόπο που δεν μπορούμε να προβλέψουμε, κατακλύζοντας την ύπαρξη με άγχος δημιουργώντας μια μυστηριώδη αίσθηση. Αυτή την αίσθηση ο Heidegger τη χαρακτηρίζει ως ένα αίσθημα μη οικειότητας, που προκαλεί αναστάτωση και διαρρηγνύει τον χώρο βίωσης του «εν-τω-κόσμω-είναι» του Dasein εισάγοντάς μας στην ανασφάλεια του χώρου του μη συγκεκριμένου⁶⁷.

Η ικανότητα ή όχι για ερμηνεία αυτής της μυστηριώδους αίσθησης ως άγχους είναι που θα επιτρέψει στο Dasein αυτό το γνήσιο «άνοιγμα» στον κόσμο. Το άγχος, λοιπόν, προκαλεί τριγμούς στις βεβαιότητες της

⁶⁵ J. Magrini, "Anxiety" in Heidegger's Being and Time: The Harbinger of Authenticity", *Philosophy Scholarship*, 15, 2006, p.78.

⁶⁶ Magrini, Ό.π., p.80.

⁶⁷ M. D. Dalton & M. Dalton, "The Object of Anxiety: Heidegger, Levinas, and the Phenomenology of the Dead, *Janus Head*", *Journal of Interdisciplinary Studies in Literature, Continental Philosophy, Phenomenological Psychology, and the Arts*, 12 (2), 2011, p.76.

ύπαρξης και δίνει την ευκαιρία στο Dasein να επανακτήσει την πορεία της δικής του αυθεντικής ύπαρξης, του να υπάρχει «εν-τω κόσμω»⁶⁸.

Η αυθεντικότητα αυτή συνδέεται και με τη διάσταση της αποφασιστικότητας, η οποία αναλύεται μέσα από την «κλήση της συνείδησης». Στην ονομαζόμενη από τον Heidegger «κλήση της συνείδησης», ένα συγκεκριμένο Dasein μπορεί να πιστοποιήσει την αυθεντική δυνατότητα τού-να-είναι-ο-εαυτός-του. Αυτό επιτυγχάνεται καλώντας το Dasein από το χάσιμο στον κόσμο, στην αυτονομία του⁶⁹. Συμπερασματικά, η σημασία της καθημερινότητας του κόσμου στην οποία ζει η ύπαρξη, πολλές φορές αναυθεντικά, χάνεται, όταν κάνει την εμφάνισή του το άγχος με την οντολογική του μορφή. Το «είναι-προς-θάνατον» είναι ουσιαστικά το άγχος⁷⁰. Το άγχος, σύμφωνα με την Χαϊντεγκεριανή φιλοσοφία, εμπεριέχει σημαντικές δυνατότητες για την κατάκτηση ενός πιο αυθεντικού Dasein, πέρα από τις όποιες δυνατότητες, οι οποίες καθίστανται ασήμαντες, όταν κάνει την εμφάνισή του το άγχος⁷¹.

2.2 Soren Kierkegaard

Στη φιλοσοφική του ανθρωπολογία, ο Kierkegaard βλέπει τον εαυτό, ως μια ενσώματη μετοχή στον φυσικό κόσμο, προικισμένη με μοναδική ικανότητα για φαντασία, συλλογισμό, βούληση και ερμηνεία. Επιπλέον, ο εαυτός είναι μια σύνθεση δύο όψεων της ανθρώπινης ύπαρξης: του «θηρίου» και του «αγγέλου». Η πλευρά του θηρίου αφορά την ενσώματη διάσταση του εαυτού, η οποία κατέχει τη θέση της, σε χώρο και χρόνο, στον φυσικό κόσμο, όπως τα υπόλοιπα «θηρία», που υφίστανται τις συνθήκες της περατής τους φύσης με κίνητρα, όπως την επιβίωση μέσω της τροφής και τον σεξουαλικό πόθο. Από την άλλη μεριά, οι άνθρωποι μοιάζουν με

⁶⁸ M. Figueras I Badia, *Anxiety and Time in the Hermeneutic Phenomenology of Heidegger*, στο A.-T. Tymieniecka, (Ed.) *Analecta Husserliana* XC, The Netherlands, Springer, 2006, pp.227-228.

⁶⁹ R. Stolorow, "Anxiety, Authenticity and Trauma: The Relevance of Heidegger's Existential Analytic for Psychoanalysis", *Psychoanalytic Psychology*, 24:2, 2007, p.379.

⁷⁰ Stolorow, Ο.π., p.381.

⁷¹ W. F. Bracken, "Is there a puzzle about how authentic Dasein can act? A critique of Dreyfus and Rubin on *Being and Time*", *Division II, Inquiry*, 48, 2005, p.545.

«αγγέλους», αφού είναι ικανοί για αγαθή σκέψη και ενδοσκόπηση, πράγμα που, σύμφωνα με τον Δανό φιλόσοφο, σημαίνει ότι οι ανθρωπίνες υπάρξεις δεν μπορούν να συμπεριφέρονται ως δούλοι τυφλών ενστίκτων. Η ύπαρξη είναι μια σύνθεση του «φυσικού» και του «ψυχικού», δηλαδή μια ενσώματη ύπαρξη, η οποία διαθέτει ζωογόνα ψυχή⁷². Η αυθεντικότητα του εαυτού για τον Kierkegaard δεν είναι θέμα ωριμότητας, αντιθέτως μπορεί να προσεγγιστεί με την ικανότητά μας να αντιληφθούμε ελεύθερα τον σκοπό της ύπαρξής μας. Λόγω της προσωρινότητάς μας, κάτι τέτοιο δε θα μπορούσε να επιτευχθεί απόλυτα, επομένως ο εαυτός είναι εν τω γίγνεσθαι προς το ιδανικό και όχι σε μια στατική κατάσταση⁷³.

Ο φιλόσοφος μάς εισάγει στην έννοια του άγχους με το Βιβλικό κείμενο της Γενέσεως. Συγκεκριμένα, αναφέρει ότι ο Αδάμ πριν την αναμέτρησης του με το δέντρο της γνώσεως ζούσε σε ειρήνη και ανάπαυση χωρίς άγχος. Ωστόσο, όταν θέλησε να δοκιμάσει τον καρπό αυτού του δέντρου, έχασε την αθωότητά του και αυτό έφερε την αμαρτία, τον θάνατο και το άγχος στον κόσμο. Μάλιστα για τον Kierkegaard, το άγχος εμφανίστηκε στον Αδάμ, όταν έγινε η απαγόρευση της δοκιμής των καρπών του δέντρου της γνώσεως από τον Θεό, καθότι αυτή η απαγόρευση αφύπνισε σε αυτόν την πιθανότητα της ελευθερίας⁷⁴.

Προκειμένου να εξηγήσει την έννοια της βίωσης του υπαρξιακού άγχους, ο Kierkegaard το παρομοιάζει με έναν άνθρωπο που στέκεται στην άκρη ενός υψηλού βράχου. Ενώ κοιτάζει κάτω, έρχεται αντιμέτωπος με έναν πολύ ισχυρό φόβο που συνεπάγεται η πιθανότητα της πτώσης του, ενώ από την άλλη διαθέτει μια επιθυμία να πέσει στο κενό. Σε αυτή την κατάσταση ενυπάρχει πάντα η ελευθερία του ατόμου και η δυνατότητα να επιλέξει τι θα κάνει. Αυτή τη δύσκολη κατάσταση ο Kierkegaard την ονομάζει

⁷² B. Soderquist, Kierkegaard and Existentialism: From Anxiety to Autonomy, In Jon Stewart (Ed.), *A Companion to Kierkegaard*, Oxford, UK, Blackwell, 2015, p.84.

⁷³ Soderquist, Ο.π., p.85.

⁷⁴ F. Berenskotter, Anxiety, Time and Agency, *International Theory*, Cambridge, Cambridge University Press, 12:2, 2020, p.277.

άγχος⁷⁵. Το άγχος είναι η πιθανότητα της ελευθερίας του υποκειμένου για μια ανώτερη υποκειμενικότητα. Έτσι, η εμπειρία του άγχους κατευθύνει προς μια ανάκτηση της ελευθερίας, μια ανάκτηση της αυθεντικής δυνατότητας για εξέλιξη ως πνεύμα⁷⁶.

Η έννοια της ελευθερίας διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εργασία του Kierkegaard για το υπαρξιακό άγχος. Ελευθερία για τον Δανό φιλόσοφο σημαίνει το κατά πόσο συνδέεται κανείς με τον εαυτό του σε κάθε στιγμή της ύπαρξής του με ανεξάρτητο και υπεύθυνο τρόπο⁷⁷. Το να είναι κάποιος αγχωμένος με τη δυνατότητα για ελευθερία, σημαίνει να είναι αγχωμένος με το τι θα κάνει ακριβώς με αυτή την ελευθερία⁷⁸. Ως εκ τούτου, το υπαρξιακό άγχος για τον Kierkegaard είναι η «ζάλη» της ελευθερίας, που προκαλείται, όταν το πνεύμα αναγνωρίζει τη σύνθεση της ύπαρξης του ανθρώπου και την ελευθερία του, κοιτάζοντας τις ίδιες του τις δυνατότητες με τον περιορισμό της περατότητας⁷⁹.

Το άγχος περιέχει εσωτερική σύγκρουση. Το άγχος είναι φόβος, ο οποίος επικοινωνεί με το αντικείμενο στο οποίο διοχετεύεται με μη συγκεκριμένο και περίπλοκο τρόπο, καθώς δε θέλει να το αποστραφεί. Η κατάσταση αυτή περιέχει τη δύναμη να δεσμεύει το άτομο, καθιστώντας τη διέξοδο από αυτή αδύνατη έως και ελκυστική, αφού αυτό που τελικά φοβάται κανείς, σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, το επιθυμεί. Έτσι, το άτομο σ' αυτή τη συνθήκη χάνει την ισχύ του⁸⁰. Ο Kierkegaard στο βιβλίο του η *Έννοια της Αγωνίας* αναφέρεται στο άγχος ως «συμπαθητική αντιπάθεια και αντιπαθητική συμπάθεια»⁸¹. Μολονότι υπάρχει ο τύπος της σύγκρουσης, που

⁷⁵ M. Pavlikova, "The Concept of Anxiety And It's Reflection In Auden's Work "The Age Of Anxiety", *European Journal of Science and Theology*, 12:4, 2016, p.113.

⁷⁶ V. McCarthy, *The Phenomenology of Moods in Kierkegaard*, Hague/Boston, Martinus Nijhoff, 1978, p.50.

⁷⁷ R. May, *Το Νόημα του Άγχους*, Β έκδοση, Αθήνα, Ύψιλον, 2010, σ. 59.

⁷⁸ G. Marino, Anxiety in The Concept of Anxiety, in *The Cambridge Companion to Kierkegaard*, Hannay A. & Marino G. (Eds.), Cambridge, Cambridge University Press, 1998, p.320.

⁷⁹ S. Kierkegaard, *The Concept of Anxiety: A Simple Psychologically Orienting Deliberation on the Dogmatic Issue of Hereditary Sin*, Princeton, Princeton University Press, 1981, p. 61

⁸⁰ Ο.π., *Το Νόημα του Άγχους*, σ.60.

⁸¹ Σ. Κίρκεγκαρντ, *Η Έννοια της Αγωνίας*, Αθήνα, Δωδώνη, 1971, σ.53.

αναφέρθηκε πρωτίτερα, μια υγιής αντιμετώπιση του άγχους θα ήταν η κίνηση προς τα εμπρός, έτσι ώστε το άτομο να πραγματώσει την ελευθερία του, σ' αντίθετη περίπτωση θα πρέπει να αναφερόμαστε σε μια νευρωτική διαχείριση του άγχους, η οποία χαρακτηρίζεται από «ερμητικότητα»⁸². «Ερμητικότητα», σύμφωνα με τον φιλόσοφο, είναι η προσπάθεια του ατόμου για περιορισμό της ίδιας του της ελευθερίας, εμποδίζοντας παράλληλα την ανάπτυξη, που η βίωσή της συνεπάγεται⁸³.

Η πραγματικότητα της ανθρώπινης ύπαρξης περιέχει το αναπόφευκτο άγχος από το οποίο δεν μπορεί να ξεφύγει κανείς⁸⁴. Η πρόκληση για τον άνθρωπο είναι να μεταχειριστεί το άγχος του, ώστε να επιτύχει την κατάσταση του πνεύματος που λέγεται «πίστη»⁸⁵. Η πίστη αυτή, όπως αναφέρει και ο Kierkegaard στο βιβλίο του *Το Κεντρί της Υπαρξης*, δεν αφορά την απάρνηση των πάντων από τον άνθρωπο, αλλά αντίθετα την αποδοχή του γεγονότος ότι όλα καθίστανται δυνατά⁸⁶.

Συμπερασματικά, το κάθε άτομο-ο κάθε «Αδάμ», μπορεί να θυμηθεί μια εποχή που ήταν «αθώος», δηλαδή δεν είχε συναίσθηση του βάθους της ελευθερίας του και της ευθύνης που τη συνοδεύει. Σε αυτό το πλαίσιο της «αθωότητας», ο άνθρωπος, σύμφωνα με τον Kierkegaard, «ονειρεύεται» ακόμη και όταν αποσπάται από διάφορες ενασχολήσεις, ενώ ταυτόχρονα, ακόμα και σε αυτή την «ονειρική» κατάσταση, η ύπαρξη αρχίζει να νιώθει μια αίσθηση δυσφορίας που της προκαλεί ταραχή. Κάτι που μοιάζει με φόβο βρίσκεται σε εξέλιξη. Το άτομο αρχίζει να νιώθει δυσφορία και μια αίσθηση ζάλης. Αρχίζει να αναδύεται το αίσθημα του φόβου χωρίς παρ' όλα αυτά να υπάρχει κάποια συγκεκριμένη απειλή. Είναι ένας φόβος χωρίς αντικείμενο, ένας φόβος για το «τίποτα». Είναι μια ανησυχητική αίσθηση

⁸² Ο.π., *Το Νόημα του Άγχους*, σ.61.

⁸³ Ο.π., *Το Νόημα του Άγχους*, σ.63.

⁸⁴ Ο.π., *The Concept of Anxiety And It's Reflection In Auden's Work "The Age Of Anxiety"*, p.114.

⁸⁵ J. Haynes, *"Anxiety's Ambiguity Via Kierkegaard & Heidegger"* (PhD Dissertation), Essex, University of Essex, Ανακτήθηκε από: https://repository.essex.ac.uk/15955/1/Haynes_Dissertation.pdf, προσπελάστηκε στις 15/1/2024, 2015, p.25.

⁸⁶ S. Kierkegaard, *Το κεντρί της ύπαρξης*, Αθήνα, Κέδρος, 2013, σ.191.

«για την πιθανότητα της πιθανότητας» ή αλλιώς την πιθανότητα να πράττουμε ελεύθερα ως υπάρξεις. Αυτό σύμφωνα με τον Soren Kierkegaard είναι το υπαρξιακό άγχος⁸⁷.

2.3 Paul Tillich

Το ενδιαφέρον του Paul Tillich για το άγχος τόσο από θεολογικής όσο και από φιλοσοφικής και ψυχοθεραπευτικής σκοπιάς, αναδύθηκε από την εμπειρία του ως εφημέριος κατά τη διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου, όπου ήρθε αντιμέτωπος με διλήμματα του ανθρώπινου πόνου⁸⁸. Επιπλέον, ο Tillich, υπήρξε για δεκαπέντε χρόνια συντονιστής ομάδας αυτοβοήθειας νέων μεταναστών στις ΗΠΑ και, σύμφωνα με τον ίδιο, γνώρισε περισσότερο το βάθος του ανθρώπινου άγχους, το οποίο σε μεγάλο ποσοστό μάς παραμένει άγνωστο⁸⁹.

Ο Paul Tillich βάσισε τη θεωρία του για το υπαρξιακό άγχος στο οντολογικό δεδομένο ότι ο άνθρωπος είναι ένα πεπερασμένο ον. Ως συνέπεια αυτού, το άτομο είναι ευάλωτο απέναντι στο ενδεχόμενο του ολοκληρωτικού αφανισμού του, γεγονός που δεν είναι εύκολα αποδεκτό για την ύπαρξη, αφού π.χ. μπορεί να έχουμε γνώση με έναν θεωρητικό τρόπο ότι κάποια στιγμή θα πεθάνουμε, αλλά στην πραγματικότητα μπορεί να μην το πιστεύουμε. Αυτή η άρνηση του θανάτου αποτελεί, για τον Tillich, άρνηση της αναπόφευκτης περατής φύσης του ανθρώπου, περατότητα την οποία μπορεί ο άνθρωπος να αποφύγει με πολλούς πολύπλοκους τρόπους ή ψυχολογικές άμυνες, στην κλινική τους μορφή, συχνά παθολογικές⁹⁰.

⁸⁷ Ο.π., Kierkegaard and Existentialism: From Anxiety to Autonomy, In Jon Stewart (Ed.), *A Companion to Kierkegaard*, p.88.

⁸⁸ R. Jr. Ritter, "The Nature of Anxiety and Creativity: A Comparative Study of Paul Tillich and Rollo May" (PhD Dissertation), Waco Texas, Baylor University, Ανακτήθηκε από: <https://www.proquest.com/openview/1568e5aea00a3987bf387f3f831c95c9/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>, προσπελάστηκε στις 18/1/2024, 1985, p. 6.

⁸⁹ P. Tillich, *Autobiographical Reflections of Paul Tillich*, In Kegley, C. & Bretall R.(Eds.), *The Theology of Paul Tillich*, New York, Mc Millan, 1952, p.19 .

⁹⁰ R. D. Laing. "An examination of Tillich's theory of anxiety and neurosis", *British Journal of Medical Psychology*, 30, 1957, pp.88-89.

Σύμφωνα με τον θεολόγο και φιλόσοφο, οι άνθρωποι κρύβουμε τη γνώση αυτής της περατότητας και του συνεπαγόμενου «μη είναι» σε λανθάνουσα μορφή μέσα μας. Αυτή η κατάσταση αποτελεί πρωταρχικό μας στοιχείο, κάτι από το οποίο δεν μπορούμε να ξεφύγουμε. Η γνώση του «μη είναι» και του αφανισμού αποτελεί, σύμφωνα με τον Tillich, στην απλούστερη μορφή του, το υπαρξιακό άγχος⁹¹.

Ο Tillich θεωρεί ότι ο άνθρωπος επιβεβαιώνει την ύπαρξή του με τρεις βασικούς τρόπους: ως ηθικά, ως πνευματικά και ως βιολογικά όντα. Για κάθε έναν από αυτούς τους τρόπους ύπαρξης, υπάρχει η πιθανότητα της μη ύπαρξης και του αφανισμού με τις συνακόλουθες επιπτώσεις πρόκλησης υπαρξιακού άγχους που ενυπάρχουν σε κάθε έναν από αυτούς⁹². Στην ηθική σφαίρα, η ύπαρξη έρχεται αντιμέτωπη με τον αφανισμό της με τη μορφή άγχους ως προς την ενοχή και καταδίκη του εαυτού. Στην πνευματική μορφή ύπαρξης, ο άνθρωπος αντιμετωπίζει τον κίνδυνο της κατάρρευσης της πνευματικής αυτοεπιβεβαίωσής του, η οποία εμφανίζεται ως αίσθηση κενού και απουσία νοήματος στη ζωή, ενώ στη βιολογική μορφή υπεισέρχονται οι απειλές του θανάτου και του πεπρωμένου. Αυτές οι τρεις πιθανές μορφές αφανισμού του ανθρώπου αποτελούν τις πιο δραματικές προοπτικές της ύπαρξής του και μάλιστα, η σιγουριά και η άρνηση του ατόμου ότι δε θα βρεθεί αντιμέτωπος μπροστά σε κάποια από αυτές είναι που για τον Tillich αποτελεί την οντολογική εξήγηση του υπαρξιακού άγχους⁹³.

Συγκεκριμένα, η απειλή της έλλειψης νοήματος και του κενού που υπάρχει στην πνευματική σφαίρα της ύπαρξης, οδηγεί τον άνθρωπο στο να χάσει το θεμελιώδες κίνητρο για έκφραση, επειδή απειλείται η ικανότητά του για αυτοδημιουργία. Είναι αυτό που και ο Nietzsche αναφέρει ως την αίσθηση της απουσίας του στόχου στη ζωή, δηλαδή το ερώτημα που

⁹¹ Π. Tillich *The Courage to Be*, New Haven Connecticut, Yale University Press, 1952, p.35

⁹² Ο.π., An examination of Tillich's theory of anxiety and neurosis, p. 89.

⁹³ Ο.π., An examination of Tillich's theory of anxiety and neurosis, p. 89.

προκύπτει ως ένα «γιατί;» δεν βρίσκει καμία απάντηση⁹⁴. Αυτή η απειλή του κενού και της έλλειψης νοήματος είναι σε λανθάνουσα μορφή στην πεπερασμένη φύση του ανθρώπου και μπορεί να πάρει σάρκα και οστά μέσα από την αποξένωση. Ο Tillich υποστηρίζει ότι υιοθετούμε μηχανισμούς άμυνας που μας κάνουν αναυθεντικούς, ώστε να καταπολεμήσουμε αυτή την αίσθηση της έλλειψης του νοήματος. Ο άνθρωπος καταπιέζει ή και χάνει τις ιδιαιτερότητες της προσωπικότητάς του και εκουσίως πια επέρχεται η αλλοτρίωσή του από το πλήθος⁹⁵. Ως προς το υπαρξιακό άγχος που αφορά το ενδεχόμενο της ενοχής και καταδίκης του ατόμου μέσα από την απειλή της ηθικής σφαίρας, ο φιλόσοφος επισημαίνει ότι το άγχος αυτό μπορεί να αφορά τον φόβο ότι ο ως άνθρωποι δεν έχουμε ζήσει σε ακολουθία με έναν ηθικό κώδικα και έτσι αναδύονται πνευματικές και οντολογικές ανησυχίες σχετικά με τον θάνατο. Η ενοχή αφορά το άγχος που νιώθουμε, όταν η συμπεριφορά μας δε συμβαδίζει με τα πρότυπα που προσωπικά έχουμε θέσει, ενώ η καταδίκη είναι η απόλυτη ανησυχία ότι η ζωή μας δεν ακολούθησε πρότυπα που αφορούν καθολικές πανανθρώπινες αξίες⁹⁶.

Τέλος, στη βιολογική κατάσταση ύπαρξης, το άγχος βρίσκεται ως προς το πεπρωμένο (anxiety of fate), καθώς αντικατοπτρίζει την προσωρινή απειλή της αυτοεπιβεβαίωσης ως ατόμου. Παράλληλα, εκδηλώνεται και ως άγχος για τον θάνατο (anxiety of death), το οποίο αφορά την ύστατη και ολοκληρωτική πια απειλή της αυτοεπιβεβαίωσής του⁹⁷. Το συγκεκριμένο αυτό άγχος αποτελεί τη βάση όλων των άλλων πτυχών του υπαρξιακού άγχους, αφού αφορά την επίγνωση της ανθρώπινης θνητότητας. Σύμφωνα με τον Tillich, χωρίς την απειλή της ολοκληρωτικής κατάστασης του «μη-όντος», όλες οι πιο κοντινές σ' εμάς εμπειρίες ενός πιθανού αφανισμού θα

⁹⁴ F. Nietzsche, *The Will To Power*, New York, Vintage Books, 1969, p. 9.

⁹⁵ S. Bolea, "The Courage To Be Anxious. Paul Tillich's Existential Interpretation of Anxiety", *Journal of Education Culture and Society*, (1), 2015, pp. 23-24.

⁹⁶ F. C. Weems, M. N. Costa, C. Dehon & L. S. "Berman, Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination", *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 17:4, 2004, p.386.

⁹⁷ D. Sullivan & M. Landau, "Toward A Comprehensive Understanding of Existential Threat: Insights From Paul Tillich", *Social Cognition*, 30:6, 2012, p.742.

έχαναν τη σημασία τους⁹⁸. Οι απειλές αυτές αφορούν την πρόκληση της δυνατότητας να υπάρχουμε με σώμα και ψυχή εξαιτίας αδυναμιών, ασθενειών ή ατυχημάτων⁹⁹. Το άγχος θανάτου επισκιάζει όλα τα άλλα άγχη, ενώ ταυτόχρονα τροφοδοτεί τη δυναμική τους. Παράλληλα, το άγχος του πεπρωμένου περικλείει ένα ευρύ φάσμα υπαρξιακών απειλών, που μπορεί να περιέχουν πιο μηδενιστικές ανησυχίες της ύπαρξης. Η φύση των απειλών αυτών, όμως, είναι προσωρινή, ενώ οι κίνδυνοι αυτοί προκύπτουν όταν το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με την προσωρινότητα και την αβεβαιότητα της ανθρώπινης ζωής¹⁰⁰.

Τέλος, ο Paul Tillich θεωρεί ότι η λύση στο άγχος είναι να το μεταβάλλουμε σε φόβο και να αντιμετωπίσουμε με θάρρος τα στοιχεία που το αποτελούν. Αυτό βέβαια, σύμφωνα με τον ίδιο, είναι κάτι που μπορούμε να επιτύχουμε κατά ένα μέρος, αφού συνεχίζουμε να έχουμε επίγνωση του γεγονότος ότι στην πραγματικότητα δεν είναι αυτά τα στοιχεία του φόβου που μας προκαλούν το άγχος, αλλά αυτή καθαυτή η ανθρώπινη φύση¹⁰¹.

2.4 Άγχος Θανάτου

Στον δυτικό πολιτισμό ο θάνατος σημαίνει μια τραγική κατάσταση, η οποία είναι ικανή να προκαλέσει άγχος στον άνθρωπο είτε ως φόβος προς το άγνωστό είτε ως φόβος για την ίδια τη διαδικασία του θανάτου. Το άγχος του θανάτου ενεργοποιείται σε περιόδους ευαλωτότητας του ανθρώπου, όπως π.χ. μετά από κάποιο ατύχημα, ασθένεια ή κάποια απώλεια αγαπημένου προσώπου. Έχει ένα πολύπλευρο χαρακτήρα και γι' αυτό

⁹⁸ Ό.π., "Toward A Comprehensive Understanding of Existential Threat: Insights From Paul Tillich", p. 743 .

⁹⁹ S. Beck, "Implications for Ego in Tillich's Ontology of Anxiety", *Philosophy and Phenomenological Research*, 18:4, 1958, p.457.

¹⁰⁰ Ό.π., Toward A Comprehensive Understanding of Existential Threat: Insights From Paul Tillich, p.743.

¹⁰¹ Ό.π., The Courage To Be Anxious. Paul Tillich's Existential Interpretation of Anxiety, p.24.

καθίσταται αδύνατο από τη βιβλιογραφία να δοθεί ένας γενικά αποδεκτός ορισμός¹⁰².

Ο άνθρωπος αντιμετωπίζοντας την αδήριτη βεβαιότητα του θανάτου αποκτά συνείδηση των ορίων της ύπαρξής του και αυτό τον φέρνει μπροστά στην αβεβαιότητα, η οποία συνεπάγεται άγχος. Ο θάνατος αποτελεί έναν βασικό αγχογόνο παράγοντα, ένας από τους μηχανισμούς που υιοθετεί το άτομο για να αποφύγει το άγχος του θανάτου είναι να πείσει τον εαυτό του ότι η περατότητα αφορά τους άλλους και όχι το ίδιο. Ένα τέτοιο παράδειγμα αποτελεί η εργασιομανία, κατά την οποία το άτομο στοχεύει στην αναγνώριση του στο εργασιακό του περιβάλλον, έτσι ώστε τελικά να υπερβεί την αίσθηση της θνητότητάς του. Βέβαια από την άλλη μεριά, όταν ο άνθρωπος αρνείται την ύπαρξη του «κοινού χρέους» που ονομάζεται θάνατος, στερεί από τον εαυτό του τη δυνατότητα να εκτιμήσει το παρόν στο οποίο ζει και έτσι να αξιοποιήσει όσο το δυνατόν περισσότερο τη ζωή του¹⁰³. Με βάση μια σχετική έρευνα που συνέδεσε το άγχος θανάτου με ατομικές φιλοδοξίες και με απογοητεύσεις για το μέλλον, τα οποία με το ενδεχόμενο ενός πρόωρου θανάτου θα παραμείνουν ανολοκλήρωτα, κατέδειξε ότι η πιθανότητα του θανάτου είναι ικανή να προκαλέσει στο άτομο αισθήματα ενοχής για όλα όσα εκείνα δεν κατόρθωσε να πράξει, οδηγώντας το σε αυξημένο άγχος θανάτου¹⁰⁴.

¹⁰² Χ. Βατικιώτη, *Υπαρξισμός και Εθισμός : Άγχος θανάτου, απουσία νοήματος ζωής και αίσθημα ψυχικής ανθεκτικότητας σε άτομα με εθισμούς* (Διπλωματική Εργασία), Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ανακτήθηκε από : <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/object/2943485/file.pdf> , Προσπελάστηκε στις 30/1/2024, 2021, σ.27.

¹⁰³ Βατικιώτη, Ό.π., σ.28.

¹⁰⁴ A. Tomer & G. Eliason, "Toward a comprehensive model of death anxiety", *Death Studies*, 20:4, 1996, pp.347-348.

3. Κλινικό Άγχος και Αγχώδεις Διαταραχές

3.1 Κλινικό άγχος

Το άγχος, ως συναίσθημα, διαθέτει ουσιαστικά πλεονεκτήματα για την επιβίωση του ατόμου και του ανθρώπινου είδους. Χωρίς αυτό δε θα αναγνωρίζαμε τους διάφορους κινδύνους με επακόλουθο την εμπλοκή σε δραστηριότητες, που μπορεί να οδηγούσαν σε τραυματισμούς ή ακόμα και στο θάνατο. Στην περίπτωση, όμως, που τα επίπεδα του άγχους αυξάνονται σε βαθμό που μας δυσκολεύουν, τότε παύει να είναι μια αντίδραση ανάλογη του κινδύνου που βιώνει το άτομο και μετατρέπεται σε μια κατάσταση που δημιουργεί προβλήματα¹⁰⁵. Η κατάσταση άγχους προκαλεί αισθήματα αυξημένης έντασης, διέγερσης και αδημονίας, αναπτύσσονται συγκεκριμένα μοτίβα συμπεριφοράς, ενώ ταυτόχρονα ενεργοποιείται η αυτόνομη και νευροενδοκρινική δραστηριότητα του ατόμου¹⁰⁶.

Στο σημείο αυτό κρίνεται απαραίτητο να αποσαφηνιστούν οι όροι «stress» και «άγχος». Σύμφωνα με τον Donald Morse, ο όρος stress εμπεριέχει τρεις έννοιες: α) τον στρεσογόνο παράγοντα, β) την αντίδραση του ατόμου απέναντι στον στρεσογόνο παράγοντα και γ) την αντίδραση του ατόμου απέναντι στο στρες, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει προσέγγιση, φυγή, άμυνα-επίθεση, ή υποχώρηση. Στρεσογόνοι παράγοντες ονομάζονται οι πιθανοί παράγοντες του stress και διακρίνονται σε φυσικούς, κοινωνικούς και ψυχολογικούς. Οι ψυχολογικά στρεσογόνες συνθήκες παράγονται κυρίως από ισχυρά αισθήματα που προκαλούν φόβο, άγχος, πανικό, ενοχή κλπ¹⁰⁷.

Οι ψυχολογικοί παράγοντες του stress μπορούν να διαταράξουν την ομοιόσταση του οργανισμού, προκαλώντας μια αίσθηση προσμονής, η οποία αποτελεί πολύ σημαντικό παράγοντα διαχωρισμού του stress από το

¹⁰⁵P. Bennet, *Κλινική Ψυχολογία και Ψυχοπαθολογία*, Αθήνα, Πεδίο, 2010, σ.315.

¹⁰⁶ T. Steimer, "The biology of fear and anxiety related behaviors", *Dialogues Clin Neurosci*, 4:3, 2002, p. 231.

¹⁰⁷ D. Morse, "Confronting Existential Anxiety: The Ultimate Stressor", *Stress Medicine*, 14, 1998, pp.109-110.

άγχος, αφού επηρεάζει τον τρόπο που γίνεται αντιληπτή η απειλή. Το άγχος, επομένως, ορίζεται ως μια συναισθηματική κατάσταση, χρονικά διαχυτή, που προκαλείται από μια πιθανή απειλή, η οποία ενδέχεται να προκαλέσει κάποια αβέβαιη ή χαμηλού επιπέδου ζημιά. Επιπλέον, οι βιολογικές διεργασίες που διαφοροποιούν το άγχος από το stress είναι αρκετά περίπλοκες. Σε κάθε περίπτωση, ο διαχωρισμός άγχους και stress αποτελεί ένα θέμα επιστημονικής συζήτησης, η οποία παραμένει σε εξέλιξη¹⁰⁸.

Διαχρονικά οι ειδικοί συμφωνούν ότι το άγχος δεν είναι ένα ενιαίο φαινόμενο και έτσι προχώρησαν στον διαχωρισμό του σε α) άγχος για μια κατάσταση (state anxiety) και σε β) άγχος ως χαρακτηριστικό (trait anxiety)¹⁰⁹. Το άγχος για μια κατάσταση είναι η αυξημένη επαγρύπνηση εν αναμονή μιας απειλής, η οποία μπορεί να προκληθεί από οξύ στρες, έχοντας ως πρωταρχική λειτουργία την αποφυγή επικίνδυνων καταστάσεων και παράλληλα τη διευκόλυνση της ενοποίησης της μνήμης. Από την άλλη, το άγχος ως χαρακτηριστικό είναι μια προδιάθεση του ατόμου να εξωτερικεύει το χρόνιο άγχος και γι' αυτό λογίζεται ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας¹¹⁰. Ως προς τη φυσιολογία, έρευνα με αρουραίους έχει δείξει την ανάμειξη του έσω προμετωπιαίου φλοιού στις δύο πτυχές του άγχους. Συγκεκριμένα, εμφανίστηκε μια ισχυρή συσχέτιση μεταξύ μιας κάκωσης του έσω προμετωπιαίου φλοιού και της μείωσης των επιπέδων άγχους που σχετίζονται με τον χαρακτήρα (trait anxiety), μιας παραμέτρου σχετίζεται ιδιαίτερα με την εμφάνιση αγχωδών διαταραχών¹¹¹.

Ένας ακόμη διαχωρισμός του άγχους είναι αυτός μεταξύ του φυσιολογικού και του παθολογικού άγχους. Η παθολογία μπορεί να μεταφραστεί σε δύο εκδοχές. Η πρώτη αφορά ποσοτικά κριτήρια, δηλαδή την έξαρση

¹⁰⁸ N. Daviu, M. Bruchas, B. Moghaddam, C. Sandi & A. Beyler, "Neurobiological Links Between Stress and Anxiety", *Neurobiology of Stress*, 11, 2019, pp. 1-2.

¹⁰⁹ C. Belzung & G. Griebel, "Measuring normal and pathological anxiety-like behavior in mice: a review", *Behavioral Brain Research*, 125, 2001, p. 141.

¹¹⁰ Ο.π., Neurobiological Links Between Stress and Anxiety, p.2 .

¹¹¹ T. Goes, T. Souza, M. Marchioro & F. Teixeira-Silva, "Excitotoxic lesion of the medial prefrontal cortex in Wistar rats: Effects on trait and state anxiety", *Brain Research Bulletin*, 142, 2018, p.318.

υπερβολικού «φυσιολογικού» άγχους. Από την άλλη πλευρά, η παθολογική μορφή του άγχους μπορεί να περιέχει και ποιοτική διαφορά συμπτωματολογίας, καθώς το άτομο περνά από τη μια κατάσταση στην άλλη¹¹².

3.2 Αγχώδεις Διαταραχές

Το παθολογικό άγχος είναι κάτι που χαρακτηρίζει πάντοτε στην ανθρωπότητα. Οι αγχώδεις διαταραχές σήμερα ανήκουν στις πλέον επικρατούσες ψυχιατρικές διαταραχές. Σύμφωνα με επιδημιολογικές μελέτες, το ένα τρίτο του πληθυσμού έχει αντιμετωπίσει κάποια διαταραχή άγχους κατά τη διάρκεια της ζωής του. Κατά τη φάση της μέσης ηλικίας, τα ποσοστά επιπολασμού είναι υψηλότερα, ενώ εμφανίζεται και υψηλή συννοσηρότητα τόσο ανάμεσα στα διάφορα είδη αγχωδών διαταραχών όσο και ανάμεσα στις αγχώδεις διαταραχές και σε άλλες ψυχιατρικές διαταραχές¹¹³. Επιπλέον, διαφαίνεται και μια έμφυλη διαφορά ανάμεσα στα ποσοστά επικράτησης των διαταραχών άγχους, με αυτά των γυναικών να είναι υψηλότερα σε σχέση με αυτά των ανδρών. Εξαίρεση αποτελεί η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και η διπολική διαταραχή (που δεν ανήκει όμως στις αγχώδεις διαταραχές), οι οποίες έχουν παρόμοια ποσοστά επικράτησης και στα δύο φύλα¹¹⁴.

Οι αγχώδεις διαταραχές βρίσκονται στο ακρότατο σημείο της κατανομής του άγχους στον γενικό πληθυσμό. Κάθε μια από τις διαταραχές αυτές αντιπροσωπεύει μια διαφορετική αντίδραση στα αίτια του άγχους¹¹⁵. Οι αγχώδεις διαταραχές κωδικοποιήθηκαν ως εξής: Διαταραχή Πανικού, Αγοραφοβία, Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή, Κοινωνική Αγχώδης Διαταραχή, Ειδική Φοβία, Διαταραχή Άγχους Αποχωρισμού και Εκλεκτική

¹¹² Ο.π., Measuring normal and pathological anxiety-like behavior in mice: a review, p.143.

¹¹³ B. Bandelow & S. Michaelis, "Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century", *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17:3, 2015, p.334.

¹¹⁴ M. Altemus, N. Sarvaiya & C. N. Epperson, "Sex differences in anxiety and depression clinical perspectives", *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35:3, 2014, p. 320.

¹¹⁵ Ο.π., Κλινική Ψυχολογία και Ψυχοπαθολογία, σ.315.

Αλαλία. Στο παρελθόν οι δυο τελευταίες διαταραχές ανήκαν στις κατηγοριοποιήσεις των διαταραχών του παιδικού πληθυσμού, αλλά θεωρήθηκε απαραίτητο να επεκταθεί και στους ενηλίκους¹¹⁶.

Οι ειδικές φοβίες είναι από τους πιο συνηθισμένους τύπους αγχώδων διαταραχών, αν και τα άτομα που υποφέρουν από αυτές σπανίως αναζητούν βοήθεια από ειδικό. Έπειτα, εμφανίζεται η διαταραχή πανικού με ή χωρίς συμπτώματα αγοραφοβίας και ακολουθούν η κοινωνική αγχώδης διαταραχή και η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή. Η ηλικία στην οποία γίνεται η έναρξη κάποιας αγχώδους διαταραχής εμφανίζει επίσης διαφορές ανάμεσα στον πληθυσμό¹¹⁷. Όσον αφορά τον χρόνο, σύμφωνα με τη μελέτη των Rubio και Lopez-Ibor, η οποία αποτελεί και τη μεγαλύτερη μελέτη παρακολούθησης που αφορούσε τη διαταραχή πανικού, καταδείχθηκε ότι η διαταραχή πανικού είναι χρόνια, αφού το 18% των συμμετεχόντων είχε κρίσεις πανικού και το 52.8% εμφάνιζε αποφυγές φοβιών μετά από έλεγχο τεσσάρων δεκαετιών. Με την πάροδο της ηλικίας οι αγχώδεις διαταραχές έχουν την τάση να σωματοποιούνται, ενώ στην ίδια έρευνα καταγράφηκε ότι επιπλοκές, οι οποίες εμφανίζονται κατά την αγοραφοβία, σχετίζονται με το οικογενειακό ιστορικό αγχώδων διαταραχών της οικογενείας και μάλιστα με την πρόωμη έναρξη της διαταραχής πανικού. Επιπλέον, παράγοντες που συνδέονταν με χειρότερη πρόγνωση ήταν η έλλειψη συμμόρφωσης με τη θεραπεία, η ύπαρξη αγοραφοβίας, ο αριθμός των επεισοδίων που σχετίζονται με τη διαταραχή πανικού, καθώς και το οικογενειακό ιστορικό στις αγχώδεις διαταραχές¹¹⁸.

Στο σημείο αυτό, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι η Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή, η οποία συμπεριλαμβανόταν σε προηγούμενες

¹¹⁶ G. Perna, A. Alciati, E. Sangiorgio, D. Caldirola & B. C. Nemeroff, Personalized Clinical Approaches to Anxiety Disorders In: Kim Y.-K. (Ed.), *Anxiety Disorders, Advances in Experimental Medicine and Biology*, Singapore: Springer Nature, vl. 1191, 2020, p.489.

¹¹⁷ B. Bandelow, S. Michaelis & D. “Wedekind, Treatment of anxiety disorders”, *Dialogues Clin Neurosci*, 19:2, 2017, p. 93.

¹¹⁸ G. Rubio & J. J. Jr. Lopez-Ibor, “What can be learnt from the natural history of anxiety disorders? ”, *European Psychiatry*, 22, 2007, p.83.

εκδόσεις του DSM στην κατηγορία των διαταραχών άγχους, πλέον στην έκδοση DSM-5 αποτελεί μια ξεχωριστή κατηγορία διάγνωσης με τον τίτλο Ιδεοψυχανασκαστικές και Συναφείς Διαταραχές¹¹⁹.

3.3 Ιδεοψυχανασκαστική Διαταραχή

Τα φαινόμενα ιδεοψυχανασκασμού μοιάζει να ανήκουν σε ένα συνεχές, από τη μια μεριά, υπάρχει το σημείο όπου χαρακτηρίζεται από λίγα συμπτώματα πολύ μικρής σοβαρότητας και, από την άλλη, το άκρο εκείνο με εκτεταμένη συμπτωματολογία και σημαντικές επιπτώσεις¹²⁰. Η ιδεοψυχανασκαστική διαταραχή είναι μια νευροψυχιατρική κατάσταση, η οποία συνοδεύεται από ανεπιθύμητες ιδεοληψίες και ψυχανασκασμούς, επηρεάζοντας το 1 με 3% του γενικού πληθυσμού, κάνοντας τη μια αρκετά διαδεδομένη ψυχιατρική διαταραχή¹²¹. Πρόσφατη μελέτη των Jalal, Chamberlain και Sahakian αναφέρεται στο πώς η δυσλειτουργία στα φλοιο-ραβδωτο-θαλαμο-φλοιϊκά κυκλώματα μπορεί να επηρεάσει την εμφάνιση των συμπτωμάτων, ενώ αναδεικνύει τον ρόλο της νευροχημείας σε αυτά τα κυκλώματα με τη συμβολή ουσιών, όπως η σεροτονίνη, η ντοπαμίνη και τα συστήματα γλουταμίνης. Επιπλέον, η ιδεοψυχανασκαστική χαρακτηρίζεται από γνωστικές δυσλειτουργίες, όπως ελλείμματα τη γνωστική ευελιξία, την οπτικοχωρική μνήμη, κ.α¹²².

Σύμφωνα με το DSM-5, η ιδεοψυχανασκαστική διαταραχή χαρακτηρίζεται από την παρακάτω συμπτωματολογία.

α). Παρουσία ιδεοληψιών, ή ψυχανασκασμών ή και των δύο:

¹¹⁹ S. J. Abramowitz & J. R. Jacoby, "Obsessive -Compulsive Disorder in the DSM-5", *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21:3, 2014, p.221.

¹²⁰ A. Apter, T.J. Jr. Fallon, R.A. King, G. Ratzoni, A.H. Zohar, M. Binder, A.Weizman, J.F. Leckman, D.L. Pauls, S. Kron & D.J. Cohen, "Obsessive-compulsive characteristics: from symptoms to syndrome", *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 35:7, 1996, p.907.

¹²¹ B. Jalal, S. Chamberlain & B. Sahakian, "Obsessive- compulsive disorder: Etiology, neuropathology, cognitive dysfunction", *Brain and Behavior*, 13:6, 2023, p. 1.

¹²² Jalal, Ο.π.

Ιδεοληψίες όπως ορίζονται από τα (1) και (2):

1. Επανειλημμένες και επίμονες σκέψεις, παρορμήσεις ή εικόνες, οι οποίες βιώνονται, κάποιες φορές κατά τη διάρκεια της διαταραχής, ως παρείσακτες και απρόσφορες και στα περισσότερα άτομα προκαλούν έντονο άγχος ή ενόχληση.
2. Το άτομο προσπαθεί να αγνοεί ή να καταστέλλει τέτοιες σκέψεις, παρορμήσεις, ή εικόνες, ή να τις εξουδετερώνει με κάποια άλλη σκέψη ή πράξη (π.χ. εκτελώντας έναν ψυχαναγκασμό).

Ψυχαναγκασμοί όπως ορίζονται από τα (1) και (2):

1. Επαναληπτικές συμπεριφορές (π.χ. πλύσιμο χεριών, τακτοποίηση, έλεγχος) ή νοερές πράξεις (π.χ. προσευχές, μετρήσεις, σιωπηρές επαναλήψεις λέξεων), τις οποίες το άτομο αισθάνεται αναγκασμένο να εκτελέσει σε απάντηση μιας ιδεοληψίας ή σύμφωνα με κανόνες, οι οποίοι πρέπει να εφαρμοστούν αυστηρά.
2. Οι συμπεριφορές ή οι νοερές πράξεις αποβλέπουν στην αποτροπή ή στη μείωση της ενόχλησης ή στην αποτροπή κάποιου απευκταίου γεγονότος ή κατάστασης· ωστόσο, αυτές οι συμπεριφορές ή νοερές πράξεις δε συνδέονται με ρεαλιστικό τρόπο με αυτό για το οποίο έχουν σχεδιαστεί να εξουδετερώνουν ή να αποτρέπουν ή είναι σαφώς υπερβολικές.

Σημείωση: Τα μικρά παιδιά μπορεί να μην είναι σε θέση να διατυπώσουν με σαφήνεια τους στόχους αυτών των συμπεριφορών ή των νοερών πράξεων.

β). Οι ιδεοληψίες ή οι ψυχαναγκασμοί είναι χρονοβόροι (π.χ. απαιτούν περισσότερο από μια ώρα την ημέρα) ή προκαλούν κλινικά σημαντική ενόχληση ή έκπτωση στην κοινωνική, επαγγελματική δραστηριότητα, ή άλλες σημαντικές περιοχές της λειτουργικότητας¹²³.

¹²³ American Psychiatric Association, *Διαγνωστικά Κριτήρια από DSM-5 (5th ed.)*, Αθήνα, Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας, 2015, σ. 129.

γ). Τα ιδεοψυχαναγκαστικά συμπτώματα δεν οφείλονται στις φυσιολογικές δράσεις μιας ουσίας (π.χ. ουσία κατάχρησης, φάρμακο) ή άλλη σωματική κατάσταση.

δ). Η διαταραχή δεν εξηγείται καλύτερα με τα συμπτώματα άλλης Ψυχικής Διαταραχής (π.χ. υπερβολικές ανησυχίες, όπως στη γενικευμένη αγχώδη δυσφορία· ενασχόληση με την εμφάνιση, όπως στη σωματοδυσμορφική διαταραχή· δυσκολία να απορρίψει ή να αποχωριστεί τα υπάρχοντά του, όπως στη Διαταραχή Αποθησαύρισης· τράβηγμα τριχών, όπως στην Τριχοτιλλομανία [Διαταραχή Τραβήγματος Τριχών] κ.α.

Συνοπτικά, για να γίνει διάγνωση χρειάζεται να προσδιοριστεί και το επίπεδο της εναισθησίας, δηλαδή το κατά πόσο το άτομο γνωρίζει τις πεποιθήσεις που έχει και που σχετίζονται με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Τέλος, χρειάζεται να διερευνηθεί αν υπάρχει σύνδεση με μυοσπάσματα (τικ)¹²⁴.

Έχοντας υπόψη όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, θα επιχειρηθεί η παρουσίαση της σύνδεσής της με φαινόμενα θρησκευτικών εμμονών και ψυχαναγκασμών, με βάση τη βιβλιογραφική έρευνα.

3.4 Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή και Θρησκευτικές Έμμονές - Ψυχαναγκασμοί

Ανεπιθύμητες, παρεμβατικές και εμμονικές σκέψεις με θρησκευτικό περιεχόμενο, οι οποίες συνοδεύονται από ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές, παρατηρούνται ήδη από τον 16^ο αιώνα. Στη σύγχρονη εποχή ένα από τα πιο συχνά συμπτώματα της σχέσης της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής και της θρησκευτικότητας είναι οι επίμονες, διεξοδικές και επαναλαμβανόμενες σκέψεις θρησκευτικού περιεχομένου που το άτομο μπορεί να τις θεωρεί βλάσφημες και οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν ιδεοληψίες σχετικά με θρησκευτικές μορφές, σκέψεις για σεξουαλικές περιπτώξεις με

¹²⁴ Ο.π., Διαγνωστικά Κριτήρια από DSM-5 (5th ed.), σ.130 .

θεϊκές φιγούρες ή συστοίχιση με τον διάβολο κ.α¹²⁵. Αυτή η ψυχαναγκαστική και εμμονική θρησκευτική σκέψη (scrupulosity), που χαρακτηρίζει τις ιδεοληψίες αυτές, είναι βασικό χαρακτηριστικό της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής¹²⁶. Η διεξοδική θρησκευτική σκέψη διακατέχεται από την αίσθηση συνεχούς αβεβαιότητας, η οποία οδηγεί σε άγχος και φόβο αναφορικά με το εάν διαπράχθηκε από το άτομο ή όχι κάποια αμαρτία¹²⁷. Περιέχει, επίσης, ιδεοληψίες και ψυχαναγκασμούς που προκαλούν έκπτωση στη λειτουργικότητα του ατόμου, παρόμοιους με τις άλλες μορφές ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής¹²⁸.

Σε αυτό το σημείο θα ήταν χρήσιμο να αποσαφηνιστεί η έννοια του ψυχαναγκασμού, η οποία είναι μια επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά ιεροτελεστίας και η οποία γίνεται με σκοπό να μειώσει ή να εμποδίσει το δυσάρεστο συναίσθημα που αφορά μια ιδεοληψία¹²⁹.

Για να κατανοηθεί καλύτερα το φαινόμενο του ανθρώπου με θρησκευτικού τύπου ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή με εμμονικές σκέψεις (scrupulosity), αξίζει να αναφερθεί ότι μια σημαντική διαφορά του ανθρώπου με υγιή θρησκευτική ευσέβεια με έναν που έχει υπερανalyτικές σκέψεις, είναι ότι ο πρώτος τύπος έχει ενδιαφέρον για όλους τους τομείς της θρησκευτικής ζωής, ενώ στον δεύτερο η σκέψη επικεντρώνεται σε ένα συγκεκριμένο ζήτημα. Έτσι, ένα άτομο μπορεί να εστιάσει σε ζητήματα καθαριότητας πριν την τέλεση της προσευχής που καταλαμβάνουν τόσο χρόνο, ώστε τελικά να χάσει την ίδια την καθορισμένη ώρα της

¹²⁵ J. Himle, M. L. Chatters, J. R. Taylor & A. Nguyen, "The Relationship Between Obsessive-Compulsive Disorder and Religious Faith: Clinical Characteristics and Implications for Treatment", *Psychology of Religion and Spirituality*, 3:4, 2011, p. 247.

¹²⁶ D. Greenberg & D. J. Huppert, "Scrupulosity: A unique Subtype of Obsessive-Compulsive Disorder", *Current Psychiatry Reports*, 12, 2010, p. 282.

¹²⁷ J. Abramowitz, J. Huppert, A. Cohen, D. Tolin & S. Cahill, "Religious obsessions and compulsions in a non-clinical sample: the Penn Inventory of Scrupulosity (PIOS)", *Behavior Research and Therapy*, 40, 2002, p.835.

¹²⁸ Ο.π., Scrupulosity: A unique Subtype of Obsessive-Compulsive Disorder, p. 282.

¹²⁹ N. Higgins, C. A. Pollard & T. W. Merkel, "Relationship Between Religion-Related Factors and Obsessive Compulsive Disorder", *Current Psychology: Research & Reviews*, 11:1, 1992, p.80.

προσευχής¹³⁰. Σύμφωνα με μελέτη, τα επίπεδα θρησκευτικής διεξοδικής σκέψης φαίνονται πιο υψηλά σε πιο παραδοσιακές κοινωνίες. Ωστόσο, αυτό που χρειάζεται να διευκρινιστεί είναι ότι δεν προκαλεί η θρησκευτικότητα το φαινόμενο αυτό, αλλά τα συμπτώματα αυτά της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής «χρωματίζονται» κατά ένα τρόπο με θρησκευτικό τόνο από τα άτομα που θρησκεύουν¹³¹.

Οι θρησκευτικές ψυχαναγκαστικές και εμμονικές σκέψεις χαρακτηρίζονται, επίσης, από θρησκευτικούς ή ηθικούς φόβους και η θεραπεία τους είναι πιο δύσκολη. Μετά από σχετική έρευνα πάνω στο συγκεκριμένο φαινόμενο, αναδείχθηκε ότι άνθρωποι με θρησκευτική σχολαστική σκέψη ήταν πιο θρησκευόμενοι, ήταν πιο πιθανό να δεχτούν κάποιου είδους ποιμαντικής συμβουλευτικής, ενώ ήταν λιγότερο πιθανό να αναζητήσουν την υποστήριξη μέσω λήψης φαρμακευτικής αγωγής¹³². Τέλος, τα περισσότερα άτομα με θρησκευτικού τύπου ιδεοληψίες ανέφεραν ότι αυτό επηρέαζε τη θρησκευτική τους εμπειρία και τη σχέση τους με τον Θεό πολύ περισσότερο σε σχέση με άτομα που είχαν ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, χωρίς όμως τη θρησκευτική απόχρωση του παραπάνω συμπτώματος¹³³.

Επιπλέον, οι άνθρωποι με θρησκευτικού τύπου ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή παρουσιάζουν εξαιρετικά άτεγκτη ηθική σκέψη, κατά την οποία τα άτομα αναλώνουν τον εαυτό τους στην ιδέα ότι μπορεί να έχουν άθελά τους κλέψει ή να είπαν κάτι που μπορεί να μην ήταν πλήρως αληθές. Συχνά, επίσης, η εστίαση αυτών των σκέψεων περιέχει την έννοια της αμαρτίας και της πιθανής απώλειας της σωτηρίας τους¹³⁴. Επίσης, οι άνθρωποι αυτοί τείνουν να επιτελούν ψυχαναγκαστικού τύπου προσευχή ολοένα και

¹³⁰ 'Ο.π., *Scrupulosity: A unique Subtype of Obsessive-Compulsive Disorder*, p.286 .

¹³¹ 'Ο.π., *Scrupulosity: A unique Subtype of Obsessive-Compulsive Disorder*, p. 288.

¹³² J. Siev, L. Baer & W. Minichiello, "Obsessive-Compulsive Disorder With Predominantly Scrupulous Symptoms: Clinical and Religious Characteristics", *Journal of Clinical Psychology*, 67:12, 2011, p.1188.

¹³³ Siev, Baer & Minichiello, 'Ο.π., p.1194 .

¹³⁴ 'Ο.π., *The Relationship Between Obsessive-Compulsive Disorder and Religious Faith: Clinical Characteristics and Implications for Treatment*, p.247.

περισσότερη κάθε φορά, ως μέσο ανακούφισης των ανησυχιών τους¹³⁵. Σε αυτές τις χρονοβόρες ρουτίνες και τις τελετουργικές προσευχές ανακούφισης, μερικά άτομα εντάσσουν και την ψυχαναγκαστική φροντίδα και συντήρηση θρησκευτικών αντικειμένων ή βιβλίων¹³⁶. Άλλες συμπεριφορές είναι, επίσης, οι ψυχαναγκαστικές τελετουργίες ατομικής καθαριότητας, ως μέσο κάθαρσης του σώματος από τις αμαρτωλές σκέψεις ή συμπεριφορές, η συλλογή υλικού θρησκευτικού περιεχομένου ή οι ψυχαναγκασμοί που έχουν σχέση με το άγγιγμα κ.α¹³⁷.

Επιπρόσθετα, μερικοί άλλοι ψυχαναγκασμοί με θρησκευτικό περιεχόμενο είναι η υπερβολική αίσθηση ενοχής, ο φόβος διάπραξης μιας αμαρτίας, ο φόβος ότι δεν επιτελείται ορθά η εξομολόγηση ή ο φόβος της επερχόμενης κόλασης μετά τον σωματικό θάνατο. Όλα τα παραπάνω μπορεί να επιφέρουν υπερβολικά αυξημένη παρουσία στο χώρο της Εκκλησίας, πολύωρες προσευχές και επαναλαμβανόμενες αιτήσεις προς τους κληρικούς για καθησυχασμό¹³⁸.

Σε έρευνα των Tek και Ulug, με 45 ασθενείς εκ των οποίων οι 19 παρουσίαζαν θρησκευτικές ιδεοληψίες, φάνηκε ότι οι ασθενείς με θρησκευτικές ιδεοληψίες ήταν σημαντικά νεότεροι σε ηλικία σε σχέση με ανθρώπους χωρίς αυτές. Δεν καταγράφηκαν έμφυλες διαφορές, αν και στο δείγμα υπήρχαν περισσότερες συμμετοχές από γυναίκες. Η ομάδα των ασθενών με θρησκευτικού τύπου ιδεοληψίες ανέφεραν ότι διαθέτουν πιο πολλές ιδεοληψίες παρά ψυχαναγκασμούς, ενώ τέλος το 41% των συμμετεχόντων

¹³⁵ Ο.π., The Relationship Between Obsessive-Compulsive Disorder and Religious Faith: Clinical Characteristics and Implications for Treatment, p. 247

¹³⁶ Ο.π., The Relationship Between Obsessive-Compulsive Disorder and Religious Faith: Clinical Characteristics and Implications for Treatment, p. 247

¹³⁷ Ο.π., The Relationship Between Obsessive-Compulsive Disorder and Religious Faith: Clinical Characteristics and Implications for Treatment p.248.

¹³⁸ Ο.π., Relationship Between Religion-Related Factors and Obsessive Compulsive Disorder, p.80.

διαπιστώθηκε πως είχε οικογενειακό ιστορικό ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, ποσοστό που ήταν ίδιο και στις δύο ομάδες έρευνας¹³⁹.

Ταυτόχρονα, θέματα που έχουν να κάνουν με θρησκευτικότητα μπορούν να συνδεθούν και με άλλου τύπου αγχώδους διαταραχής, αφού παρατηρήθηκε ότι και άνθρωποι με διαταραχή πανικού παρουσίαζαν θρησκευτικού τύπου συγκρούσεις, όμως σε λιγότερη κλίμακα σε σχέση με την ιδεοψυχαναγκαστική¹⁴⁰. Επιπλέον, υπάρχει θετικός συσχετισμός της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής με την ενοχή και τη θρησκευτικότητα, αλλά όχι με τη διάθεση. Τέλος, ασθενείς με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή που ήταν περισσότερο θρησκευόμενοι ανέφεραν μεγαλύτερης συχνότητας θρησκευτικού τύπου ιδεοληψίες, αλλά όχι σεξουαλικές ή επιθετικές¹⁴¹.

¹³⁹ C. Tek & B. Ulug, "Religiosity and religious obsessions in obsessive-compulsive disorder", *Psychiatry Research*, 104, 2001, p. 102.

¹⁴⁰ Ο.π., Relationship Between Religion-Related Factors and Obsessive Compulsive Disorder, p.82.

¹⁴¹ G. Steketee, S. Quay & K. "White, Religion and Guilt in OCD Patients", *Journal of Anxiety Disorders*, 5, 1991, p. 359.

4. Άγχος θανάτου και Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή: η συμβολή της Θρησκευτικότητας.

4.1. Υπαρξιακό και Κλινικό Άγχος στην Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή και την Πνευματικότητα

Το υπαρξιακό άγχος σύμφωνα με έρευνες συσχετίζεται με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Σχετική έρευνα έχει αναδείξει τη σημασία των πέντε υπαρξιακών ανησυχιών, του άγχους θανάτου, της έλλειψης νοήματος, της απομόνωσης, της ενοχής και της ταυτότητας εαυτού-αυθεντικότητα, στη σοβαρότητα των συμπτωμάτων της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Ειδικότερα, το άγχος θανάτου φάνηκε να έχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με επιθετικές ιδεοληψίες. Αντίθετα, η ταυτότητα, η έλλειψη νοήματος και η ενοχή συσχετίστηκαν σημαντικά με σεξουαλικές ιδεοληψίες¹⁴². Το δείγμα αφορούσε 48 συμμετέχοντες με διαγνωσμένη ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή που είχαν βιώσει επιθετικές ή σεξουαλικές ιδεοληψίες¹⁴³. Η σύνδεση του άγχους θανάτου με επιθετικές ιδεοληψίες (π.χ. ιδεοληψίες για σπρώξιμο κάποιου από ένα ψηλό κτήριο) είναι συνεπής με επιχειρήματα που υποστηρίζουν ότι οι φόβοι του θανάτου είναι κεντρικοί σε ιδεοληψίες που σχετίζονται με την πρόκληση φυσικής βλάβης είτε στον εαυτό είτε σε άλλους¹⁴⁴.

Παράλληλα, πολλές ιδεοψυχαναγκαστικές τάσεις έχουν συνδεθεί σημαντικά με ανησυχίες που αφορούν τη θνησιμότητα τόσο του ίδιου του εαυτού όσο και αγαπημένων προσώπων. Άνθρωποι με υψηλό δείκτη ψυχαναγκαστικής ενέργειας πλυσίματος χεριών, φάνηκε να αυξάνουν τη συγκεκριμένη ενέργεια έπειτα από έκθεση σε ερεθίσματα θνησιμότητας, σε σχέση με άτομα με χαμηλό επίπεδο ψυχαναγκαστικού πλυσίματος.

¹⁴² S. Chawla, E. R. Menzies & G. R. Menzies, "Existential concerns in OCD with aggressive and sexual obsessions", *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 32, 2022, p.2.

¹⁴³ Chawla, Ό.π., p.8.

¹⁴⁴ Chawla, Ό.π., p. 13.

Επίσης, σε έρευνα των Jones και Menzies, καταδείχθηκε ότι η αίσθηση απειλής που αφορά μια θανατηφόρα αρρώστια επιδρά στις συμπεριφορές, που σχετίζονται με το ψυχαναγκαστικό πλύσιμο, αφού βρέθηκε υψηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της σοβαρότητας της αρρώστιας, του άγχους και του χρονοβόρου πλυσίματος¹⁴⁵. Μεταγενέστερη παρόμοια έρευνα δημοσιευμένη το 2017, με δείγμα ανθρώπων με διαγνωσμένη ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, έδειξε ότι η έκθεση σε ερεθίσματα που αφορούσαν τη θνησιμότητα, επηρέασε τόσο τον χρόνο της διαδικασίας πλυσίματος των χεριών, όσο και την κατανάλωση σαπουνιού αυξάνοντας ποσοτικά και τους δύο δείκτες. Το άγχος θανάτου, επομένως, φαίνεται να έχει μια θετικά αναλογική συσχέτιση με τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής ανάμεσα σε ανθρώπους που έπασχαν από αυτήν¹⁴⁶.

Το άγχος θανάτου, επίσης, συνδέεται ευρέως με τις περισσότερες εκφάνσεις συμπτωμάτων της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, επηρεάζοντας τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων τους. Αυτό επιτελείται ανεξαρτήτως του αν οι γνωσίες του ανθρώπου για τον θάνατο είναι κυρίαρχες στο σύμπτωμα. Μια πιθανή εξήγηση της παραπάνω παρατήρησης θα μπορούσε να είναι το γεγονός ότι οι ψυχαναγκασμοί αποτελούν μια προσπάθεια επανεστίασης του φόβου θανάτου του ατόμου σε κάτι που το ίδιο θεωρεί το άτομο πιο ελέγξιμο. Για παράδειγμα, παρόλο που κάποιος δεν μπορεί να εμποδίσει τον επερχόμενο θάνατό του, εντούτοις εστιάζοντας στο να αποφύγει τον κίνδυνο να πεθάνει από μια πυρκαγιά (με το να ελέγχει επανειλημμένα τις εστίες της ηλεκτρικής κουζίνας), μπορεί προσωρινά να ανακουφίζει το άγχος του και να προσφέρει στον εαυτό του μια αίσθηση ελέγχου¹⁴⁷.

¹⁴⁵ L. Iverach, G. R. Menzies & E. R. Menzies, "Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct", *Clinical Psychology Review*, 34, 2014, p.587.

¹⁴⁶ E. R. Menzies & I. Nimrod-Dar, "Death Anxiety and Its Relationship with Obsessive-Compulsive Disorder", *Journal of Abnormal Psychology*, 126:4, 2017, p.367.

¹⁴⁷ E. R. Menzies, M. Zuccala, L. Sharpe, I. Nimrod-Dar, "Subtypes of obsessive-compulsive disorder and their relationship to death anxiety", *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 27, 2020, p. 5.

Ταυτόχρονα, το άγχος θανάτου φαίνεται να έχει και σημαντική προβλεπτική ισχύ όσον αφορά τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων της ιδεοψυχαναγκαστικής, αλλά και σημαντική συσχέτιση με άλλους δείκτες ψυχοπαθολογίας, καθώς υπήρξε σύνδεση του άγχους θανάτου με δείκτες που αφορούν τη θλίψη, τις ιατρικές διαγνώσεις, τις χορηγήσεις φαρμακευτικών αγωγών και το επίπεδο των νοσηλείων. Η ποιότητα δεσμού δε φάνηκε στη συγκεκριμένη έρευνα να αποτελεί ρυθμιστικό παράγοντα μεταξύ της σύνδεσης της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής και του άγχους θανάτου σε αντίθεση με προηγούμενα ευρήματα ερευνών που έδειχναν ότι η ποιότητα του δεσμού ρυθμίζει το άγχος θανάτου. Η παραπάνω παρατήρηση βέβαια, θα μπορούσε να υποστηρίζεται από τη *Θεωρία Διαχείρισης Τρόμου*, η οποία αναφέρει ότι οι ψυχικές διαταραχές οξύνονται, όταν οι άμυνες της πολιτιστικής κοσμοθεωρίας, των δραστηριοτήτων τόνωσης της αυτοεκτίμησης, αλλά και οι ασφαλείς δεσμοί αποτυγχάνουν να προστατέψουν αποτελεσματικά το άτομο από μια υπαρξιακή απειλή¹⁴⁸.

Παράλληλα, το άγχος θανάτου εμφανίζεται να επηρεάζει συνολικά την ομάδα των αγχωδών διαταραχών. Αποτελέσματα έρευνας σε δείγμα 98 ασθενών με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή υποστήριξαν ότι η ύπαρξη υψηλού επιπέδου άγχους θανάτου, συνδέεται με την πιθανότητα βίωσης και άλλων αγχωδών διαταραχών πριν την εμφάνιση της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Συγκεκριμένα, υψηλότερα ποσοστά συχνότητας εμφάνισε η Διαταραχή Άγχους Αποχωρισμού και ακολούθησαν οι Ειδικές Φοβίες, η Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή και η Διαταραχή Πανικού, υποδεικνύοντας έτσι τη σχέση του άγχους θανάτου με την εμφάνιση και άλλων αγχωδών διαταραχών πέραν της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Μάλιστα, τα άτομα που εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα άγχους θανάτου είχαν κατά μέσο όρο διπλάσιο αριθμό ψυχιατρικών διαγνώσεων πριν την εκδήλωση του ιδεοψυχαναγκασμού, σε σχέση με ανθρώπους με χαμηλότερους

¹⁴⁸ E. R. Verin, E. R. Menzies & G. R. Menzies, "OCD, death anxiety and attachment: what's love got to do with it?", *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 50, 2022, p.136.

δείκτες. Για τους ανθρώπους εκείνους, επομένως, που βιώνουν πιο έντονο άγχος θανάτου, η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή φαίνεται να είναι ένας μόνο από τους τρόπους εκδήλωσης του συγκεκριμένου άγχους για το οποίο πολλές φορές το άτομο δεν έχει επίγνωση¹⁴⁹.

Η Sanneke de Haan τονίζει την υπαρξιακή διάσταση των ψυχιατρικών διαταραχών και τον ενδεχόμενο ρόλο της θρησκείας σε αυτές, επισημαίνοντας ότι το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο ερμηνείας των ψυχιατρικών προβλημάτων δεν είναι επαρκές¹⁵⁰. Η συγγραφέας δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στη σημασία του υπαρξιακού νοήματος και στο πώς το άτομο νοηματοδοτεί τις συνθήκες και τις βιωμένες του εμπειρίες, με άλλα λόγια πώς διαμορφώνει τον κόσμο του. Συνεπώς, υπό αυτό το πρίσμα θα μπορούσαμε να κατανοήσουμε τις ψυχιατρικές διαταραχές ως στρεβλωμένα μοτίβα διαμόρφωσης νοήματος. Με άλλα λόγια, οι αγχώδεις διαταραχές ή η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή αποτελούν διαταραχή νοηματοδότησης, αφού οι αλληλεπιδράσεις που αξιολογούν και νοηματοδοτούν τη σχέση του ατόμου με τον κόσμο του έχουν διασαλευθεί και έτσι ο κόσμος για το άτομο φαντάζει χαοτικός, επικίνδυνος ή χωρίς κανένα νόημα. Οι ψυχιατρικές διαταραχές, επομένως, είναι ένα ασταθές μοτίβο του πώς η νοηματοδότηση του ατόμου για τον εαυτό του, τον κόσμο και τους άλλους γύρω του μπορεί να διασαλευθεί με την πάροδο του χρόνου¹⁵¹.

Η σχέση μεταξύ θρησκευτικής πνευματικότητας και άγχους είναι επίσης ενδιαφέρουσα. Τις προηγούμενες δεκαετίες πραγματοποιήθηκαν πάνω από 100 έρευνες που αφορούσαν τη διερεύνηση της σχέσης της πνευματικότητας και της θρησκευτικότητας με τα συμπτώματα άγχους. Σε μετα-ανάλυση ερευνών των Rosmarin και Leidl, που έγιναν κυρίως στον γενικό πληθυσμό, έγινε η διαφοροποίηση μεταξύ των συμπεριφορών

¹⁴⁹ E. R. Menzies, M. Zuccala, L. Sharpe & I. Nimrod-Dar, "Are anxiety disorders a pathway to obsessive-compulsive disorder? Different trajectories of OCD and the role of death anxiety", *Nordic Journal of Psychiatry*, 75:3, 2021, pp. 173-174.

¹⁵⁰ S. De Haan, "The existential dimension in psychiatry: an enactive framework", *Mental Health, Religion & Culture*, 20:6, 2017, p.528.

¹⁵¹ Ο.π., The existential dimension in psychiatry: an enactive framework, pp.532-533.

θρησκευτικότητας/πνευματικότητας και των γνωστικών και συναισθηματικών λειτουργιών θρησκευτικότητας/πνευματικότητας. Ως προς τις συμπεριφορές θρησκευτικότητας/πνευματικότητας (προσέλευση στο ναό, προσευχή κ.α.) δεν ήταν εύκολο να καταδειχθεί κάποια συσχέτιση με το άγχος, καθότι οι δείκτες αυτοί δεν έχουν λάβει πλήρη επεξεργασία και δεν θα μπορούσαν να δώσουν έγκυρα αποτελέσματα. Αναφορικά με τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα που αφορούν τη θρησκευτικότητα/πνευματικότητα, αυτά είναι γνωστικές ή συναισθηματικές καταστάσεις όπως κίνητρα, πεποιθήσεις και η αίσθηση ευγνωμοσύνης ή σύνδεσης με τον Θεό. Οι γνωστικές λειτουργίες και τα συναισθήματα ως προς τη θρησκευτικότητα/πνευματικότητα μπορούν να διαχωριστούν επίσης σε θετικά, π.χ. εμπιστοσύνη στον Θεό και αρνητικά, π.χ. η πεποίθηση για έναν Θεό τιμωρό ή άδικο¹⁵². Η μελέτη κατέδειξε ότι οι γνωστικές και συναισθηματικές λειτουργίες της θρησκευτικότητας/πνευματικότητας είναι συνδεδεμένες με το άγχος με δυο τρόπους: είτε με τις θετικές πεποιθήσεις και συναισθήματα θρησκευτικότητας/πνευματικότητας να λειτουργούν ως προβλεπτικοί παράγοντες για λιγότερο άγχος, είτε με τις αρνητικές θρησκευτικές/πνευματικές γνώσεις και συναισθήματα, όπως εγωιστικά κίνητρα θρησκευτικής δραστηριότητας, αγχώδης ή αποφευκτικός δεσμός με τον Θεό, θυμός ή φόβος, να συσχετίζονται με μεγαλύτερα ποσοστά άγχους¹⁵³. Έρευνα, επίσης, για το άγχος των ανθρώπων απέναντι στην προοπτική της κόλασης ανέφερε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική συσχέτιση του φόβου για την κόλαση με αρνητικές θρησκευτικές εμπειρίες, αλλά και με το άγχος θανάτου των ατόμων¹⁵⁴.

Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε με δείγμα θρησκευόντων ηλικιωμένων ατόμων του Ορθοδόξου δόγματος, συσχετίστηκε αντίστροφα η σχέση μεταξύ θρησκευτικότητας και πνευματικότητας με τη μεταβλητή του

¹⁵² D. Rosmarin & B. Leidl, Spirituality, religion and anxiety disorders, In: Rosmarin, D. & Koenig, H. (Eds.) *Handbook of Spirituality, Religion and Mental Health*, 2nd edition, 2020, p.42.

¹⁵³ Rosmarin & Leidl, Ο.π., pp. 55-56.

¹⁵⁴ S. Cranney, J. Leman, A. T. Fergus & C. R. Wade, "Hell anxiety as non-pathological fear", *Mental Health, Religion & Culture*, 21:9-10, 2018, p.867.

άγχους, τόσο ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας (trait anxiety) όσο και ως προς μια κατάσταση (state anxiety)¹⁵⁵. Η έρευνα εκτός από το άγχος, περιείχε και τις μεταβλητές της αυτοεκτίμησης και της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Οι μεταβλητές του άγχους και της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας φάνηκε να μειώθηκαν, όταν συσχετίστηκαν με τη θρησκευτικότητα και την πνευματικότητα, ενώ τα επίπεδα αυτοεκτίμησης παρουσίασαν θετική συσχέτιση, δηλαδή αύξηση, όταν συσχετίστηκαν με τη θρησκευτικότητα¹⁵⁶.

Τέλος, η σύνδεση θρησκευτικότητας, άγχους και ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής είναι επίσης αρκετά ισχυρή. Ο Freud θεωρούσε ότι ο άνθρωπος που έχει μια θρησκευτική ζωή είναι σε ανώριμη φάση, από την οποία τελικά θα απελευθερωθεί όταν ωριμάσει και πιστέψει στις δικές του δυνατότητες και λιγότερο στην εξάρτηση του από τον Θεό. Επιπλέον μέσα στον ψυχισμό του κάθε ατόμου ο Freud έβλεπε την προσπάθεια του στο να αντιπροσωπεύεται από τον έλεγχο του Υπερεγώ (Super ego) πάνω στις άλλες δυνάμεις του Αυτό (Id). Ο εμμονικός φόβος των ανθρώπων για ότι πιθανό κακό μπορούσε να συμβεί, ήταν ουσιαστικά για τον Freud, το άγχος που βιώνεται όταν κάποιο ένστικτο απειλούσε να βγει εκτός ελέγχου και έτσι ο σκοπός των τελετουργιών ψυχαναγκασμού λειτουργούσε ως προστασία του ατόμου απέναντι σε αυτόν τον κίνδυνο. Η θεωρία αυτή απηχούσε την αντίληψη του Freud σχετικά με την ομοιότητα των μεθόδων της ιδεοψυχαναγκαστικής νεύρωσης ελέγχου των παρορμήσεων με αυτή των τρόπων που χρησιμοποιούνταν από τις θρησκευτικές κοινότητες¹⁵⁷. Σε έρευνα που διεξήχθη σε ομοιογενές δείγμα ατόμων -μελών φονταμενταλιστικής προτεσταντικής οργάνωσης στις ΗΠΑ, αναδείχθηκε η θετική συσχέτιση θρησκευτικών ιδεοληπτικών πεποιθήσεων με ένα από τα σύμπτωμα της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, την ψυχαναγκαστική και εμμονική

¹⁵⁵ K. Giannoulis & V. Giannouli, "Religious Beliefs, Self-Esteem, Anxiety and Depression among Greek Orthodox Elders", *Anthropological Researches and Studies*, 10:1, 2020, p.84.

¹⁵⁶ Giannoulis & Giannouli, Ό.π., p.89.

¹⁵⁷ D. Greenberg, "Are Religious Compulsions Religious or Compulsive: A Phenomenological Study", *American Journal of Psychotherapy*, 38:4, 1984, p.524.

σκέψη θρησκευτικού τύπου. Από την άλλη μεριά, αναφέρθηκε η αντίστροφη σύνδεση μεταξύ των διεξοδικών θρησκευτικών σκέψεων με την θρησκευτική αφοσίωση και την πιο υγιή πνευματικότητα¹⁵⁸.

4.2 Ποιμαντική ψυχολογία και άγχος. Η εμπιστοσύνη στον Θεό ως απάντηση στο άγχος – μια ορθόδοξη προοπτική.

Η συμβολή της ποιμαντικής ψυχολογίας και της ποιμαντικής μέριμνας επιβεβαιώνεται και από έρευνα διάρκειας δύο ετών σε δείγμα 1238 παιδιών διαγνωσμένων με κάποια διαταραχή άγχους από 5 διαφορετικές πόλεις και χώρες. Συγκεκριμένα, η εφαρμογή του προγράμματος πνευματικής συμβουλευτικής περιείχε τόσο εκμάθηση μεθόδων ενδοσκόπησης, αντιμετώπισης φόβου και ελέγχου αναπνοών όσο και πνευματικής καθοδήγησης για την καλλιέργεια σχέσης με τον Θεό¹⁵⁹. Στο πλαίσιο της έρευνας αναφέρθηκε θετικός αντίκτυπος μετά τη θεραπεία σε παιδιά με κάποια αγχώδη διαταραχή και παράλληλα αξιοπρόσεκτη επιρροή στο ποσοστό θεραπείας, που είχε να κάνει με το κοινωνικό και δημογραφικό προφίλ αυτών των παιδιών¹⁶⁰.

Επιπλέον, η ποιμαντική παρουσία και φροντίδα έχει ιδιαίτερο αντίκτυπο και στην ποιότητα της θρησκευτικής εμπειρίας των πιστών. Ασθενείς που είχαν υποβληθεί σε καρδιακό by pass και συγκεκριμένα μόσχευμα διακλάδωσης στεφανιαίας αρτηρίας και δέχτηκαν ποιμαντικές επισκέψεις από κληρικό του νοσοκομείου εμφάνισαν καλύτερη ποιότητα της θρησκευτικής τους εμπειρίας σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, δηλαδή εκείνους που

¹⁵⁸ F. Th. Jr. Witzig & C. A. Pollard, "Obsessional beliefs, religious beliefs and scrupulosity among fundamental Protestant Christians", *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 2, 2013, p.331.

¹⁵⁹ P. S. Pandya, "Spiritual Counseling Program for Children with Anxiety Disorders: A multi-city experiment", *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 72:1, 2018, p.45.

¹⁶⁰ Ο.π., *Spiritual Counseling Program for Children with Anxiety Disorders: A multi-city experiment*, p.55.

δε δέχτηκαν κάποια παρόμοια επίσκεψη¹⁶¹. Δεδομένα έρευνας από την περίοδο της πανδημίας σε 970 άτομα, η οποία εξέτασε τη συσχέτιση μεταξύ της ποιότητας της θρησκευτικής εμπειρίας και του άγχους που προκαλούνταν από την ασθένεια Covid-19, απέδειξε ότι υψηλότερα επίπεδα αρνητικής θρησκευτικής εμπειρίας είχαν ισχυρότερη συσχέτιση με άγχος που προκαλούνταν από τον Covid-19. Με τον όρο «αρνητική θρησκευτική εμπειρία» ορίζεται η ψυχική σύγκρουση και δυσκολία στη σχέση με το Θείο και με τους συνανθρώπους, η οποία φαίνεται να επηρεάζει και την εύρεση νοήματος στη ζωή. Πιο συγκεκριμένα, όσο υψηλότερα επίπεδα αρνητικής εμπειρίας θρησκευτικότητας υπήρχαν μεταξύ των ατόμων τόσο μεγαλύτερα επίπεδα άγχους για Covid-19 παρατηρούνταν. Υπό αυτό το πρίσμα λοιπόν, η ποιότητα της θρησκευτικής εμπειρίας φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά τη διαχείριση των στρεσογόνων παραγόντων από το άτομο, όπως αποδεικνύει και σχετική έρευνα ότι ένα ενδεχόμενο αρνητικής θρησκευτικής εμπειρίας συνδέεται με γενικότερο αυξημένο στρες και άγχος¹⁶².

Η γνώση για τη φύση του άγχους διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη σύγχρονη άσκηση αποτελεσματικής ποιμαντικής φροντίδας, ειδικά από τη στιγμή που το άγχος αποτελεί ενδημικό στοιχείο της εποχής μας¹⁶³. Έτσι λοιπόν, ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες άγχους που χρειάζεται να έχει υπόψη του ο εντεταλμένος της ποιμαντικής μέριμνας, είναι ο φόβος για το άγνωστο, που μπορεί να έχουν οι πιστοί, κάτι που προκαλεί και λιγότερη αίσθηση ελέγχου απέναντι στο μέλλον¹⁶⁴. Σε αυτό το μήκος κύματος, λοιπόν, το άγχος κρύβει σημαντικές πτυχές, όπως της αυτοπαράδοσης στη ζωή, της πίστης και του φόβου που κάθε θεραπευτής θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη. Οι σημαντικές πνευματικές ρίζες του άγχους μπορούν

¹⁶¹ S. P. Bay, D. Beckman, J. Trippi, R. Gunderman & C. Terry, "The Effect of Pastoral Care Services on Anxiety, Depression, Hope, Religious Coping and Religious Problem Solving Styles: A Randomized Controlled Study", *Journal of Religion and Health*, 47, 2008, p.65.

¹⁶² T. DeRossett, J. D. LaVoie & D. Brooks, "Religious Coping Amidst a Pandemic: Impact on COVID-19-Related Anxiety", *Journal of Religion and Health*, 60, 2021, p.3161.

¹⁶³ A. K. Bingaman, "A Pastoral Theological Approach to the New Anxiety", *Pastoral Psychology*, 59, 2010, p.659.

¹⁶⁴ Bingaman, Ό.π., p.662 .

να αντιμετωπιστούν με την καλλιέργεια σχέσης και εμπιστοσύνης στο πρόσωπο του ζωντανού Θεού¹⁶⁵. Προς αυτή την κατεύθυνση, τα λόγια του Χριστού στην *Επί του Όρους Ομιλία* έρχονται να απαντήσουν «Μη μεριμνάτε για τη ζωή σας, τι θα φάτε και τι θα πιείτε ούτε για το σώμα σας, τι θα ντυθείτε.» (Ματθ. 6:25) και συνεχίζει «Κι έπειτα, ποιος από εσάς μπορεί με το άγχος του να προσθέσει έναν πήχη¹⁶⁶ στο ανάστημά του;» (Ματθ. 6:27), «Μην έχετε, λοιπόν, άγχος και μην αρχίσετε να λέτε: “τι θα φάμε;” ή “τι θα ντυθούμε;”. Γιατί για όλα αυτά αγωνιούν όσοι δεν εμπιστεύονται τον Θεό· ο ουράνιος, όμως, Πατέρας σας ξέρει καλά ότι έχετε ανάγκη απ’ όλα αυτά. Γι’ αυτό πρώτα απ’ όλα να επιζητείτε τη βασιλεία του Θεού και την επικράτηση του θελήματός του, κι όλα αυτά θα ακολουθήσουν. Μην αγωνιάτε, λοιπόν, για το αύριο, γιατί η αυριανή μέρα θα έχει τις δικές της φροντίδες. Φτάνουν οι έγνοιες της κάθε μέρας.» (Ματθ. 6:31-34)

Την ίδια εμπιστοσύνη προς τον Θεό ως απάντηση στο ανθρώπινο άγχος έρχεται να προβάλει στην προφητεία του και ο Προφήτης Ιερεμίας με τα λόγια του Κυρίου: «Ευλογημένος όμως είν’ ο άνθρωπος που ελπίζει σ’ εμένα και μ’ εμπιστεύεται. Θα είναι σαν το δέντρο το φυτεμένο κοντά στα νερά· απλώνει τις ρίζες του προς το ποτάμι και δε φοβάται όταν έρχεται καύσωνας, αλλά μένουν τα φύλλα του καταπράσινα· αδιαφορεί για τον καιρό της ξηρασίας κι αδιάκοπα καρποφορεί.» (Ιερ. 17:7-8)

Η σχέση με τον Θεό και ιδιαίτερα ο σεβασμός στο πρόσωπο Του είναι στήριγμα και ελπίδα για τους πιστούς ανθρώπους. «Όποιος τον Κύριο σέβεται, τίποτα δε θα φοβηθεί ούτε και θα δειλιάσει, γιατί εκείνος είν’ η ελπίδα του. Ευτυχισμένος είν’ εκείνος που σέβεται τον Κύριο· σε ποιόν ελπίζει, άλλωστε, και ποιος είναι το στήριγμα του; Τα μάτια του Κυρίου είναι στραμμένα σ’ εκείνους που τον αγαπούν· αυτός είναι ισχυρή προστασία,

¹⁶⁵ J. M. Killmer, “The Treatment of Anxiety Disorders in Devout Christian Clients”, *Journal of Family Psychotherapy*, 13:3-4, 2002, p.309.

¹⁶⁶ Έναν πήχη στο ανάστημα του ή λίγο χρόνο στη ζωή του, πρβλ. Η Καινή Διαθήκη, έκδοση για λογαριασμό της Ιεράς Μητροπόλεως Νέας Σμύρνης, Αθήνα, Ελληνική Βιβλική Εταιρεία, 2004, σ.16.

στήριγμα δυνατό, στο λίβα ενάντια καταφύγιο, σκέπη για τον μεσημεριάτικο ήλιο, προφύλαξη από παραπάτημα, στην πτώση γλιτωμός.» (Σειρ. 34:14-16)

Στην Α' Επιστολή του Πέτρου προς τους χριστιανούς της Μικράς Ασίας, οι οποίοι εκείνο τον καιρό βίωναν μια κατάσταση δυσχερειών και κοινωνικών πιέσεων σε βάρος τους από τις ρωμαϊκές αρχές¹⁶⁷, δηλαδή, μια κατάσταση δύσκολη που θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι προκαλούσε δυσκολίες και αγωνία στο τοπικό ποίμνιο, ο Απ. Πέτρος τους παροτρύνει να εμπιστευτούν τις βιοτικές τους ανάγκες στον Θεό «Αφήστε όλες σας τις φροντίδες σ' Αυτόν, γιατί Αυτός φροντίζει για εσάς» (Α' Πετρ. 5:7). Παρατηρείται εδώ η ανάγκη της καλλιέργειας της πίστης προς τον Θεό και της εμπιστοσύνης των αγωνιών και των δεδομένων που δε γνωρίζουμε στο θέλημα Του. Άλλωστε, μη λησμονούμε τα λόγια της Κυριακής Προσευχής που μας παρέδωσε ο ίδιος ο Κύριος «γεννηθήτω τό θέλημά σου» (Ματθ. 6:10) και λίγο πιο κάτω την ανάγκη για βίωση του παρόντος μας, «τὸν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον δὸς ἡμῖν σήμερον» (Ματθ.6:11)

Παράλληλα, η υμνολογία της Ορθόδοξης Εκκλησίας επίσης περιέχει πλούσια νοήματα που παροτρύνουν στην εμπιστοσύνη και την αυτοπαράδοση στον Κύριο. Συγκεκριμένα, ένα από αυτά το διακρίνουμε στο Δ' Αντίφωνο των Αναβαθμών του Όρθρου της Κυριακής του Πλ. Δ' Ήχου, όπου ο ιερός υμνωδός υπενθυμίζει «Τοῦ ἐνδύματος αὐτοῦ, ὃ τὰ κρίνα τοῦ ἀγροῦ κοσμῶν, κελεύει μὴ δεῖν φροντίζειν.»¹⁶⁸. Αυτός, δηλαδή, που έχει τη δύναμη δηλαδή να κοσμεῖ με κρίνα τους αγρούς, μας προστάζει να μη νοιαζόμαστε για τις βιοτικές ανάγκες. Αυτοπαράδοση και πίστη, λοιπόν, στο Θείο Θέλημα.

Επιπλέον, ο Άγιος Ανδρέας Κρήτης, στον Μεγάλο Κανόνα, σε αυτό το κείμενο μεγάλης ποιητικότητας και υπαρξιακού νοήματος, μας λέγει «Ἐγγίζει, ψυχὴ, τὸ τέλος,/ ἐγγίζει καὶ οὐ φροντίζεις, οὐχ ἐτοιμάζη/ ὁ καιρὸς

¹⁶⁷ Ο.π., Η Καινή Διαθήκη, σ.536.

¹⁶⁸ Παρακλητική, Έκδοση Γ', Αθήνα, Αποστολική Διακονία, 1992, σ.350.

συντέμνει, διανάστηθι· ἐγγὺς ἐπὶ θύραις ὁ Κριτὴς ἐστίν· ὥς ὄναρ, ὥς ἄνθος ὁ χρόνος τοῦ βίου τρέχει· τί μάτην ταραττόμεθα;». Οι παραινήσεις του Αγίου Ανδρέα, λειτουργούν ως αφύπνιση τονίζοντας μας τόσο το τέλος και την προοπτική του φυσικού θανάτου όσο και την υπερβολική φροντίδα μας για τις μέριμνες και τους περισπασμούς στους οποίους «βουλιάζει» ο σύγχρονος άνθρωπος¹⁶⁹. Αυτή η μάταιη ταραχή για τις μέριμνες, είναι ενδεικτικό της μη διάθεσης του ανθρώπου να αφεθεί με πίστη στο Θείο Θέλημα, όπως είδαμε και πρωτύτερα στην εκκλησιαστική υμνολογία.

Στην αναφορά της ορθόδοξης θεολογικής προσέγγισης ως προς την εμπιστοσύνη της ζωής στον Θεό δε θα μπορούσαν να απουσιάζουν και μερικά από τα λεγόμενα των Πατέρων της Εκκλησίας, όπως του Αγίου Βαρσανουφίου, όπου σε μια απόκρισή του σε Ησυχαστές Πατέρες αναφέρει «Το να οικονομείς την καθημερινή σου τροφή στο κελλί, όπως ρώτησες, σε οδηγεί σε μέριμνα και σε πόλεμο. Να ζεις, λοιπόν, απλά, όπως τα φέρνει και τα ευλογεί ο Θεός, διότι [όποιος ζει απλά, ζει και λειτουργεί την απόλυτη εμπιστοσύνη στο Θεό] (Παρ.10:9)».¹⁷⁰ Εδώ βέβαια, θα μπορούσαμε να προσθέσουμε ότι αναδεικνύεται και μια αρετή, αυτή της υπομονής, αφού η υπομονή σύμφωνα με τον π. Αντώνιο Ρωμαίο, είναι το «χαλί-διάδρομος πάνω στον οποίο βηματίζει η Αγία Τριάδα, για να εισέλθει στην ψυχή μας»¹⁷¹.

Η πίστη στη φροντίδα που έρχεται από τον Θεό αναδεικνύεται ως ουσιαστικό στοιχείο της πνευματικής ζωής. Αν εμπιστεύεται κανείς τον Θεό, τότε ποιος ο λόγος να προκύπτει το άγχος; Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς ορίζει αυτή την φροντίδα ως πρόνοια και συγκεκριμένα την ορίζει ως «σχέσις του Θεού προς τα όντα, τα οποία απολαμβάνουν την φροντίδα

¹⁶⁹ Σ. Κούτσα, (Μητροπολίτη Νέας Σμύρνης), *Αδαμιαίος Θρήνος. Ο Μέγας Κανών Ανδρέου του Κρήτης*, Δ' έκδοση, Αθήνα, Αποστολική Διακονία, 2009, σ. 120.

¹⁷⁰ Βαρσανουφίου και Ιωάννου, *Κείμενα Διακριτικά και Ησυχαστικά*, τ. Α, Αθήνα, Ετοιμασία, σ.275

¹⁷¹ Βαρσανουφίου και Ιωάννου, *Ο.π.*, σ.371 .

που προέρχεται από αυτόν.»¹⁷². Παράλληλα, ο Άγιος Γρηγόριος μας αναφέρει ότι η πρόνοια αυτή είναι «η αγαθή πρόνοια (...) , τί άλλο είναι παρά ενέργεια του Θεού αλλά όχι ουσία, αφού με το να προέρχεται από εκείνη διαφέρει από την ουσία εκείνη (...)»¹⁷³ και συνεχίζει «Διότι ή Θεία πρόνοια δεν είναι τίποτε άλλο παρά στροφή του Θεού προς τα υποδεέστερα και αγαθή θέλησις.»¹⁷⁴.

Σε παρόμοιο πλαίσιο, ο Όσιος Νείλος ο Ασκητής μας αναφέρει «Γνώρισμα της τέλειας ψυχής είναι η αμεριμνησία· και της ατελούς, το να κατατρίβεται με τις φροντίδες. Για την τέλεια ψυχή έχει λεχθεί ότι, [είναι κρίνο ανάμεσα σε ἀγκάθια] (Ασμ.2,2). Αυτό δηλώνει την ψυχή που διάγει αμέριμνα μεταξύ όσων έχουν πολλές φροντίδες· διότι το κρίνο και στο Ευαγγέλιο σημαίνει την αμέριμνη ψυχή.»¹⁷⁵.

Η παράδοση στο θέλημα του Θεού τόσο στις βιοτικές ανάγκες όσο και σταδιακά ολόκληρου του εαυτού μας είναι ουσιώδες μέρος της πνευματικής ζωής στην Εκκλησία. Ο μακαριστός Ηγούμενος της Ι. Μ. Σίμωνος Πέτρως του Αγ. Όρους γέροντας π. Αιμιλιανός Σιμωνοπετρίτης περιλαμβάνει την αποταγή, δηλαδή την παράδοση του εαυτού μας στον Χριστό και τη χαρά ως απόρροια αυτής της εμπιστοσύνης προς τον Θεό, ως συνυφασμένα μέρη της πνευματικής ζωής του χριστιανού¹⁷⁶.

Ολοκληρώνοντας, μπορούμε να διακρίνουμε ότι η ποιμαντική ψυχολογία από την ορθόδοξη σκοπιά διαθέτει μεγάλο πλήθος βοηθημάτων τόσο από την Ιερά Παράδοση όσο και από την Αγία Γραφή και την υμνολογία της Εκκλησίας, ώστε να δώσει στον άνθρωπο μια προοπτική σχέσης με το πρόσωπο του ζωντανού Θεού και εμπιστοσύνης στο θέλημα Του.

¹⁷² Βενεδίκτου Ιερομονάχου Αγιορείτου, *Παλαμικόν Ταμείον*, Άγιον Όρος, Έκδοσις Συνοδίας Σπυρίδωνος Ιερομονάχου, 2007, σ. 1740.

¹⁷³ Βενεδίκτου Ιερομονάχου Αγιορείτου, Ό.π.

¹⁷⁴ Βενεδίκτου Ιερομονάχου Αγιορείτου, Ό.π., σ.1741.

¹⁷⁵ Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών , Επιτομή , επιμ. Τύμπας, Χ, (π.), Αθήνα, Αρμός, 2020, σ. 93

¹⁷⁶ Αιμιλιανού Σιμωνοπετρίτου (π.), *Περί Ζωής Λόγος Ελπίδος*, Αθήνα, Ίνδικτος, 2017, σσ.134-135.

Βασικό εργαλείο για την εμπέδωση αυτής της σχέσης εμπιστοσύνης φυσικά, πέρα από όλα τα άλλα, αποτελεί και η προσευχή¹⁷⁷. Η συχνή προσευχή δε από άποψη νευροφυσιολογίας του εγκεφάλου, μειώνει την ένταση της δραστηριότητας της αμυγδαλής, βασικής περιοχής ενεργοποίησης του άγχους και ταυτόχρονα μεταβάλλει τις συναπτικές συνδέσεις λόγω και της πλαστικότητας του εγκεφάλου¹⁷⁸.

¹⁷⁷ Ο.π., *The Treatment of Anxiety Disorders in Devout Christian Clients*, p.320.

¹⁷⁸ A. K. Bingaman, "The promise of Neuroplasticity for Pastoral Care and Counseling", *Pastoral Psychology*, 62:5, 2013, p.559.

Συμπεράσματα

Το άγχος σύμφωνα με την υπαρξιακή προσέγγιση εκφράζει μια σύγκρουση απέναντι στα οντολογικά δεδομένα του ανθρώπου, η συνειδητοποίηση των οποίων έχει αρκετές προεκτάσεις για την ύπαρξή του. Το υπαρξιακό άγχος σύμφωνα με την φιλοσοφία του Heidegger, περιέχει ουσιαστικές δυνατότητες για δημιουργία ενός πιο αυθεντικού Dasein¹⁷⁹. Για τον ένθεο λόγο του Kierkegaard, το άγχος είναι η βίωση της πιθανότητας της ελευθερίας του ανθρώπου για μια ανώτερη υποκειμενικότητα, για ανάκτηση της δυνατότητας εξέλιξης ως πνεύμα¹⁸⁰, ενώ για τον Tillich βάση όλων των πτυχών του υπαρξιακού άγχους και ως προς τις τρεις σφαίρες της ύπαρξης, αποτελεί η απειλή της ολοκληρωτικής κατάστασης του «μη-όντος»¹⁸¹.

Αναλύοντας τις έννοιες του υπαρξιακού και του κλινικού άγχους, διαπιστώσαμε ότι ίσως να μην αποτελούν δύο αντικρουόμενες μορφές άγχους, αφού στην πραγματικότητα μοιάζει να είναι αλληλοεπιχωρούμενες. Συγκεκριμένα, φαίνεται πως οι εκφάνσεις του υπαρξιακού άγχους¹⁸² έχουν κοινό τρόπο έκφρασης με το άγχος για μια κατάσταση (state anxiety), καθώς επιβάλλουν στο άτομο να βρίσκεται σε μια αυξημένη επαγρύπνηση εν αναμονή μιας μελλοντικής αβέβαιης απειλής¹⁸³. Από την άλλη μεριά, το άγχος ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας (trait anxiety) όταν μετατρέπεται σε έκφραση χρόνιου άγχους¹⁸⁴ παθολογικής μορφής, συνδέεται με το υπαρξιακό άγχος. Αναλυτικότερα, η Sanneke de Haan μέσα από τη μελέτη της κατέδειξε, ότι οι αγχώδεις διαταραχές ή ιδεοψυχαναγκαστική

¹⁷⁹ W. F. Bracken, "Is there a puzzle about how authentic Dasein can act? A critique of Dreyfus and Rubin on *Being and Time*, Division II", *Inquiry*, 48, 2005, p.545.

¹⁸⁰ V. McCarthy, *The Phenomenology of Moods in Kierkegaard*, Hague/Boston, Martinus Nijhoff, 1978, p.50.

¹⁸¹ D. Sullivan & M. Landau, "Toward A Comprehensive Understanding of Existential Threat: Insights from Paul Tillich", *Social Cognition*, 30:6, 2012, p.743.

¹⁸² E. Spinelli, *Ερμηνεύοντας τον κόσμο, Η φαινομενολογία στον υπαρξισμό και στην ψυχολογία*, Αθήνα, Άσπρη Λέξη, 2009, σ.196.

¹⁸³ C. Belzung & G. Griebel, "Measuring normal and pathological anxiety-like behavior in mice: a review", *Behavioral Brain Research*, 125, 2001, p. 141.

¹⁸⁴ N. Daviu, M. Bruchas, B. Moghaddam, C. Sandi & A. Beyler, "Neurobiological Links Between Stress and Anxiety", *Neurobiology of Stress*, 11, 2019, p. 2.

διαταραχή μπορούν να κατανοηθούν ως διαστρεβλωμένα μοτίβα διαμόρφωσης νοήματος¹⁸⁵.

Στη συνέχεια, μελετώντας έρευνες αναφορικά με την ύπαρξη άγχους θανάτου, αγχωδών διαταραχών και ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής διακρίνουμε ότι υπάρχει μια ισχυρή σύνδεση μεταξύ των τριών αυτών μεταβλητών. Συγκεκριμένα, η ύπαρξη υψηλού επιπέδου άγχους θανάτου συνδέθηκε με την παρουσία αγχωδών διαταραχών^{186,187}, ενώ ταυτόχρονα, η συμπτωματολογία της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής φαίνεται να οξύνεται τόσο με την έκθεση σε ερεθίσματα θνησιμότητας όσο και με το βίωμα άγχους θανάτου^{188,189,190,191,192}. Στηριζόμενοι στο εν λόγω εύρημα, θα μπορούσε να συνδέσουμε την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή με το υπαρξιακό άγχος, καθώς το άγχος θανάτου αποτελεί μία εκ των πέντε υπαρξιακών ανησυχιών που βρίσκεται κάτω από την ομπρέλα του όρου «υπαρξιακό άγχος».

Εμβαθύνοντας περισσότερο σε περιπτώσεις ατόμων που εκδηλώνουν ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή ή τα συμπτώματά αυτής, διαπιστώθηκε ότι εμφανίζουν συχνά ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή θρησκευτικού τύπου, όταν ταυτόχρονα διαθέτουν θρησκευτική πίστη¹⁹³.

¹⁸⁵ S. De Haan, "The existential dimension in psychiatry: an enactive framework", *Mental Health, Religion & Culture*, 20:6, 2017, pp.532-533.

¹⁸⁶ E. R. Menzies, M. Zuccala, L. Sharpe & I. Nimrod-Dar, "Are anxiety disorders a pathway to obsessive-compulsive disorder? Different trajectories of OCD and the role of death anxiety", *Nordic Journal of Psychiatry*, 75:3, 2021, pp. 173-174.

¹⁸⁷ E. R. Verin, E. R. Menzies & G. R. Menzies, "OCD, death anxiety and attachment: what's love got to do with it?", *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 50, 2022, p.136.

¹⁸⁸ S. Chawla, E. R. Menzies & G. R. Menzies, "Existential concerns in OCD with aggressive and sexual obsessions", *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 32, 2022, p.13.

¹⁸⁹ L. Iverach, G. R. Menzies & E. R. Menzies, "Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct", *Clinical Psychology Review*, 34, 2014, p.587.

¹⁹⁰ E. R. Menzies & I. Nimrod-Dar, "Death Anxiety and Its Relationship With Obsessive-Compulsive Disorder", *Journal of Abnormal Psychology*, 126:4, 2017, p.367.

¹⁹¹ E. R. Menzies, M. Zuccala, L. Sharpe, I. Nimrod-Dar, "Subtypes of obsessive-compulsive disorder and their relationship to death anxiety", *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 27, 2020, p. 5.

¹⁹² Ο.π., OCD, death anxiety and attachment: what's love got to do with it?, p.136.

¹⁹³ D. Greenberg & D. J. Huppert, "Scrupulosity: A unique Subtype of Obsessive-Compulsive Disorder", *Current Psychiatry Reports*, 12, 2010, p.288.

Συγκεντρώνοντας έρευνες που αναφέρονται στην ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή θρησκευτικού τύπου, αναδείχθηκαν ποικίλα συμπτώματα, όπως βλάβσημες σκέψεις, ιδεοληψίες με θρησκευτικές μορφές, σεξουαλικές περιπτώξεις με θεϊκές φιγούρες, συστοίχιση με τον διάβολο¹⁹⁴, σχολαστική και επίμονη θρησκευτική σκέψη προσανατολισμένη σε ένα συγκεκριμένο ζήτημα, όπως η καθαριότητα πριν την προσευχή¹⁹⁵, άτεγκτη ηθική σκέψη, φόβος για διάπραξη αμαρτιών ή απώλειας της σωτηρίας¹⁹⁶, φόβος ότι δεν επιτελείται κατάλληλα η εξομολόγηση, φόβος για την επερχόμενη κόλαση και πολύωρες προσευχές¹⁹⁷. Επιπλέον, τα άτομα αυτά χρησιμοποιούν την προσευχή ως μέσο ανακούφισης των ανησυχιών τους, εκδηλώνουν ψυχαναγκαστική φροντίδα, συλλογή και συντήρηση θρησκευτικών αντικειμένων ή βιβλίων, δομούν ψυχαναγκαστικές τελετουργίες ατομικής καθαριότητας με σκοπό την κάθαρση από αμαρτωλές σκέψεις ή συμπεριφορές κ.α¹⁹⁸.

Έρευνες σχετικά με τη θρησκευτικότητα και την πνευματικότητα διαπιστώθηκε ότι συσχετίζονται αντίστροφα με το άγχος τόσο ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας (trait anxiety) όσο και ως προς μια κατάσταση (state anxiety). Με άλλα λόγια, όσο μεγαλύτερη είναι η θρησκευτική πίστη τόσο μειώνονται τα συμπτώματα άγχους¹⁹⁹. Υπό αυτό το πρίσμα, σε διαφορετική μελέτη καταδείχθηκε ότι οι γνωστικές και συναισθηματικές λειτουργίες θρησκευτικότητας/πνευματικότητας συνδέονται με δύο τρόπους με το άγχος. Η θετική εμπειρία θρησκευτικότητας/πνευματικότητας

¹⁹⁴ J. Himle, M. L. Chatters, J. R. Taylor & A. Nguyen, "The Relationship Between Obsessive-Compulsive Disorder and Religious Faith: Clinical Characteristics and Implications for Treatment", *Psychology of Religion and Spirituality*, 3:4, 2011, p. 247.

¹⁹⁵ Ο.π. Scrupulosity: A unique Subtype of Obsessive-Compulsive Disorder, p.286.

¹⁹⁶ Ο.π., The Relationship Between Obsessive-Compulsive Disorder and Religious Faith: Clinical Characteristics and Implications for Treatment, p.247.

¹⁹⁷ N. Higgins, C. A. Pollard & T. W. Merkel, Relationship Between Religion-Related Factors and Obsessive Compulsive Disorder, *Current Psychology: Research & Reviews*, 11:1, 1992, p.80.

¹⁹⁸ J. Himle, M. L. Chatters, J. R. Taylor & A. Nguyen, "The Relationship Between Obsessive-Compulsive Disorder and Religious Faith: Clinical Characteristics and Implications for Treatment", *Psychology of Religion and Spirituality*, 3:4, 2011, p.248.

¹⁹⁹ K. Giannoulis & V. Giannouli, "Religious Beliefs, Self-Esteem, Anxiety and Depression among Greek Orthodox Elders", *Anthropological Researches and Studies*, 10:1, 2020, p.84.

αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα μειωμένου άγχους, ενώ η αρνητική αυξημένου²⁰⁰.

Διαμέσου όλων των παραπάνω, όσον αφορά τον τομέα της ποιμαντικής ψυχολογίας, αποκαλύφθηκε η σημαντικότητα της συμβολής της ποιμαντικής μέριμνας στη διαχείριση του άγχους, στην αναβάθμιση της ποιότητας της θρησκευτικής εμπειρίας, καθώς και στη μεταξύ τους αλληλεπίδραση, η οποία ήταν αντίστροφη^{201,202,203}. Στηριζόμενοι σε μελέτη του Bingaman αναφορικά με το άγχος ως φόβο για το άγνωστο και μειωμένης αίσθησης ελέγχου ως προς το μέλλον²⁰⁴, παραθέτουμε Βιβλικά χωρία τόσο της Παλαιάς όσο και της Καινής Διαθήκης καθώς και Αγίων και εγνωσμένων πνευματικών μορφών της Εκκλησίας, τα οποία απαντούν σε αυτό το άγχος με την πίστη και την αυτοπαράδοση στο θέλημα του Θεού. Τα παραπάνω μπορούν να αποτελέσουν εφόδια στην πρακτική άσκηση του ποιμαντικού έργου της ορθόδοξης ποιμαντικής ψυχολογίας.

²⁰⁰ D. Rosmarin & B. Leidl, Spirituality, religion and anxiety disorders, In: Rosmarin, D. & Koenig, H. (Eds.) *Handbook of Spirituality, Religion and Mental Health*, 2nd edition, 2020, pp.55-56.

²⁰¹ P. S. Pandya, "Spiritual Counseling Program for Children with Anxiety Disorders: A multi-city experiment", *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 72:1, 2018, p.55.

²⁰² S. P. Bay, D. Beckman, J. Trippi, R. Gunderman & C. Terry, "The Effect of Pastoral Care Services on Anxiety, Depression, Hope, Religious Coping and Religious Problem Solving Styles: A Randomized Controlled Study", *Journal of Religion and Health*, 47, 2008, p.65.

²⁰³ T. DeRossett, J. D. LaVoie & D. Brooks, "Religious Coping Amidst a Pandemic: Impact on COVID-19-Related Anxiety", *Journal of Religion and Health*, 60, 2021, p.3161.

²⁰⁴ A. K. Bingaman, "A Pastoral Theological Approach to the New Anxiety", *Pastoral Psychology*, 59, 2010, p.662.

Βιβλιογραφία

Πηγές

1. Η Αγία Γραφή, Μετάφραση από τα πρωτότυπα κείμενα. Αθήνα: Ελληνική Βιβλική Εταιρεία, 1997.
2. Η Καινή Διαθήκη, έκδοση για λογαριασμό της Ιεράς Μητροπόλεως Νέας Σμύρνης, Αθήνα: Ελληνική Βιβλική Εταιρεία, 2004.
3. Βαρσανουφίου και Ιωάννου. *Κείμενα Διακριτικά και Ησυχαστικά*. τ. Α'. Αθήνα: Ετοιμασία, 1996.
4. Παρακλητική. Έκδοση Γ'. Αθήνα: Αποστολική Διακονία, 1992.
5. Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών. Επιτομή. (Επιμ.) Τύμπας, Χ, (π.). Αθήνα: Αρμός, 2020.

Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία

1. Αιμιλιανού Σιμωνοπετρίτου (π.). *Περί Ζωής Λόγος Ελπίδος*. Αθήνα: Ίνδικτος, 2017.
2. Αυγουστίδης, Α. (π.). *Ποιμένας και Θεραπευτής, ζητήματα ποιμαντικής ψυχολογίας και ποιμαντικής πρακτικής*. Αθήνα: Ακρίτας, 1999.
3. American Psychiatric Association. *Διαγνωστικά Κριτήρια απο DSM-5 (5th ed.)*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας, 2015.
4. Βάλ, Ζ. *Εισαγωγή στις φιλοσοφίες του Υπαρξισμού*. Μτφρ. Χ. Μαλεβίτσης. τ. 15. Αθήνα: Αρμός, 2011.
5. Βατικιώτη, Χ. *Υπαρξισμός και Εθισμός : Άγχος θανάτου, απουσία νοήματος ζωής και αίσθημα ψυχικής ανθεκτικότητας σε άτομα με εθισμούς (Διπλωματική Εργασία)*. Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, 2021. Ανακτήθηκε από: <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/object/2943485/file.pdf> , Προσπελάστηκε στις 30/1/2024.

6. Βενεδίκτου Αγιορείτου (π.). *Παλαμικόν Ταμείον*. Άγιον Όρος: Έκδο-
σις Συνοδιάς Σπυριδώνος Ιερομονάχου, 2007.
7. Bennet, P. *Κλινική Ψυχολογία και Ψυχοπαθολογία*. Αθήνα: Πεδίο,
2010.
8. Cooper, M. *Ο υπαρξισμός στην ψυχοθεραπεία*. Αθήνα: Άσπρη Λέξη,
2008.
9. Θερόμος, Β. (π.). *Ποιμαίνοντες μετ'επιστήμης*. Αθήνα: Αρμός, 1996.
10. Κασσωτάκη Μ. & Φλούρη Γ. *Μάθηση και διδασκαλία*, τ. Α'. Αθήνα:
Γρηγόρη, 2003.
11. Κίρκεγκαρντ, Σ. *Η Έννοια της Αγωνίας*. Αθήνα: Δωδώνη, 1971.
12. Κίρκεγκαρντ, Σ. *Το κεντρί της ύπαρξης*. Αθήνα: Κέδρος, 2013.
13. Κορδούτης, Π. *Ψυχολογία: Ιστορία και Συστήματα*. Αθήνα: Τόπος,
2003.
14. Κορναράκης, Ι. *Εγχειρίδιον Ποιμαντικής Ψυχολογίας*. τ. Α'. Θεσσαλο-
νίκη: Κυριακίδη, 1984.
15. Κούτσα, Σ. (Μητροπολίτη Νέας Σμύρνης). *Αδαμιαίος Θρήνος. Ο Μέ-
γας Κανών Ανδρέου του Κρήτης*. Δ' έκδοση. Αθήνα: Αποστολική Δια-
κονία, 2009.
16. Μαλικιώση-Λοϊζου Μ. *Συμβουλευτική Ψυχολογία*. Αθήνα: Πεδίο,
2017.
17. May, R. *Το Νόημα του Άγχους*. Β' έκδοση. Αθήνα: Ύψιλον, 2010.
18. McLeod, J. *Εισαγωγή στη Συμβουλευτική*, Αθήνα, Μεταίχμιο, 2005.
19. Μελισσάρης, Γ. Α. *Απελπισία: Ασθένεια προς Θάνατον, ψυχολογι-
κές και πνευματικές διαστάσεις, Επιστημονική Επιθεώρηση του Με-
ταπτυχιακού Προγράμματος «Σπονδές στην Ορθόδοξη Θεολογία»*. Τό-
μος Γ'. Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο. σσ.284-313, 2012.
20. Ουλής, Π. *Εγχειρίδιο Κλινικής Ψυχοπαθολογίας*. Αθήνα: ΒΗΤΑ, 2012.
21. Schneider, K. & Krug, O. *Υπαρξιακή Ανθρωπιστική Ψυχοθεραπεία*. Πι-
νακάτες Πηλίου: Κοντύλι, 2014.
22. Spinelli, E. *Ερμηνεύοντας τον κόσμο, Η φαινομενολογία στον υπαρξι-
σμό και στην ψυχολογία*. Αθήνα: Άσπρη Λέξη, 2009.

23. Στυλιανίδης, Σ. Οι φιλοσοφικές και κοινωνιολογικές βάσεις της Κοινωνικής Ψυχιατρικής. Στο Στυλιανίδης Σ. & συνεργάτες (Εκδ.). Σύγχρονα θέματα κοινωνικής και κοινοτικής ψυχιατρικής (σελ.53-84), Αθήνα: Τόπος, 2014.
24. Τσικλείδη, Ε. Υπαρξισμός , ένα δυναμικό φιλοσοφικό ρεύμα, μια ατέρμονη διανοητική περιπέτεια. Ένθεος και άθεος Υπαρξισμός: Εκλεκτές συγγένειες και ισχυρές διαφορές. Ο υπαρξισμός και η συμβολή του, στις πνευματικές αναζητήσεις του 21^{ου} αιώνα. (Διπλωματική Εργασία), Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ανακτήθηκε από: <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/frontend/el/browse/2919202> , _Προσπελάστηκε στις 28/1/2024, 2020.
25. Van Deurzen, E. Αναπτύσσοντας δεξιότητες στην υπαρξιακή ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική. Πινακάτες Πηλίου: Κοντύλι, 2012.
26. Frankl, V. Το νόημα της Ζωής. 15^η ανατύπωση. Αθήνα: Ψυχογιός, 2020.
27. Χάϊντεγκερ, Μ. Είναι και Χρόνος. Αθήνα: Δωδώνη, 1978.
28. Yalom, I. Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία. Αθήνα: Άγρα, 2020.

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

1. Abramowitz, S. J. & Jacoby, J. R. "Obsessive – Compulsive Disorder in the DSM-5", *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21:3, 2014, p.221-235, <https://doi.org/10.1111/cpsp.12076>.
2. Abramowitz, J., Huppert, J. Cohen, A., Tolin, D. & Cahill, S. "Religious obsessions and compulsions in a non-clinical sample: The Penn Inventory of Scrupulosity (PIOS)", *Behavior Research and Therapy*, 40:7, 2002, pp.825-838, DOI: 10.1016/s0005-7967(01)00070-5.
3. Alkhalifah, J. M., Bedaiwi, A. M., Shaikh, N., Seddiq, W., & Meo, S. A. "Existential anxiety about artificial intelligence (AI)-is it the end of humanity era or a new chapter in the human revolution: questionnaire-

- based observational study", *Frontiers in Psychiatry*, 15, 2024, pp. 1-13, 1368122.
4. Altemus, M., Sarvaiya, N. & Epperson, C. N. "Sex differences in anxiety and depression clinical perspectives", *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35:3, 2014, pp. 320-330, <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2014.05.004>.
 5. Apter A, Fallon TJ Jr, King RA, Ratzoni G, Zohar AH, Binder M, Weizman A, Leckman JF, Pauls DL, Kron S & Cohen DJ. "Obsessive-compulsive characteristics: from symptoms to syndrome", *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35:7, 1996, pp.907-912, doi: 10.1097/00004583-199607000-00016.
 6. Ayoub, W. A. R., Dib El Jalbout, J., Maalouf, N., Ayache, S. S., Chalah, M. A., & Abdel Rassoul, R. "Obsessive–Compulsive Disorder with a Religious Focus: An Observational Study", *Journal of Clinical Medicine*, 13(24), 2024, pp. 1-18, 7575.
 7. Badia I Figueras, M. Anxiety and Time in the Hermeneutic Phenomenology of Heidegger, In A.-T. Tymieniecka, (Ed.) Logos of Phenomenology and Phenomenology of the Logos. Book Three. *Analecta Husserliana XC*, VI. 90, Dordrecht: Springer, 2006, pp.223-236, https://doi.org/10.1007/1-4020-3718-X_11.
 8. Bandelow, B. & Michaelis, S. "Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century", *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17:3, 2015, pp.327-335, DOI: 10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow.
 9. Bandelow, B., Michaelis, S. & Wedekind, D. "Treatment of anxiety disorders", *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19:2, 2017, pp. 93-106, DOI: 10.31887/DCNS.2017.19.2/bbandelow.
 10. Baldwin, M. & Wesley, R. "Effects of Existential Anxiety and Self-Esteem on the Perception of Others", *Basic and Applied Social Psychology*, 18:1, 1996, pp. 75-95.
 11. Bay, S. P., Beckman, D., Trippi, J., Gunderman, R. & Terry, C. "The Effect of Pastoral Care Services on Anxiety, Depression, Hope, Religious

- Coping and Religious Problem Solving Styles: A Randomized Controlled Study", *Journal of Religion and Health*, 47:1, 2008, pp.57-69, DOI 10.1007/s10943-007-9131-4.
12. Beck, S. "Implications for Ego in Tillich's Ontology of Anxiety", *Philosophy and Phenomenological Research*, 18:4, 1958, pp.451-470.
 13. Belzung, C. & Griebel, G. "Measuring normal and pathological anxiety-like behavior in mice: a review", *Behavioral Brain Research*, 125, 2001, pp.141-149, DOI: 10.1016/s0166-4328(01)00291-1.
 14. Berenskotter, F. "Anxiety, Time and Agency", *International Theory*, Cambridge: Cambridge University Press, 12:2, 2020, pp.273-290, doi:10.1017/S1752971920000111.
 15. Bingaman, A. K. "A Pastoral Theological Approach to the New Anxiety", *Pastoral Psychology*, 59:6, 2010, pp.659-670, DOI 10.1007/s11089-009-0269-8.
 16. Bingaman, A. K. "The promise of Neuroplasticity for Pastoral Care and Counseling", *Pastoral Psychology*, 62:5, 2013, pp.549-560, DOI 10.1007/s11089-013-0513-0.
 17. Bolea, S. "The Courage To Be Anxious. Paul Tillich's Existential Interpretation of Anxiety", *Journal of Education Culture and Society*, (1), 2015, pp.20-25, DOI: 10.15503/jecs20151.20.25.
 18. Bonelli, R. M. "An evidence-based review on religiosity in Psychiatry", *Journal of Neurology & Stroke*, 7(2), 2017, pp. 1-11, 00231.
 19. Bracken, W. F. "Is there a puzzle about how authentic Dasein can act? A critique of Dreyfus and Rubin on *Being and Time*, Division II.", *Inquiry*, 48, 2005, pp.533-552, 10.1080/00201740500320104.
 20. Brencio, F. "World, Time and Anxiety, Heidegger's Existential Analytic and Psychiatry", *Folia Medica*, 56:4, 2014, pp.297-304, doi: 10.1515/folmed-2015-0011.

21. Buhler, C. "Basic theoretical concepts of humanistic psychology", *American Psychologist*, 26:4, 1971, pp. 378–386, <https://doi.org/10.1037/h0032049>.
22. Camus, A. *The myth of Sisyphus*. New York: Penguin, 1955.
23. Chawla, S., Menzies, E. R. & Menzies, G. R. "Existential concerns in OCD with aggressive and sexual obsessions", *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 32, 2022, pp.1-29, <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2022.100710>.
24. Cranney, S., Leman, J., Fergus, A. T. & Wade, C. R. "Hell anxiety as non-pathological fear", *Mental Health, Religion & Culture*, 21:9-10, 2018, pp.867-883, <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1443436>.
25. Dalton, M. D. & Dalton, M. "The Object of Anxiety: Heidegger, Levinas, and the Phenomenology of the Dead", *Janus Head: Journal of Interdisciplinary Studies in Literature, Continental Philosophy, Phenomenological Psychology, and the Arts*, 12 :2, 2011, pp. 67-82, 10.5840/jh201112229.
26. Daviu, N. ,Bruchas, M. , Moghaddam, B. , Sandi, C. & Beyler, A. "Neurobiological Links Between Stress and Anxiety", *Neurobiology of Stress*, 11, 2019, pp. 1-9, <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2019.100191>.
27. De Haan, S. "The existential dimension in psychiatry: an enactive framework", *Mental Health, Religion & Culture*, 20:6, 2017, p.528-535, <https://doi.org/10.1080/13674676.2017.1378326>.
28. DeRossett, T., LaVoie, J. D. & Brooks, D. "Religious Coping Amidst a Pandemic: Impact on COVID-19-Related Anxiety", *Journal of Religion and Health*, 60:5, 2021, pp.3161-3176, <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01385-5>.
29. Giannoulis, K. & Giannouli, V. "Religious Beliefs, Self-Esteem, Anxiety and Depression among Greek Orthodox Elders", *Anthropological Researches and Studies*, 10:1, 2020, pp.84-92, DOI: <http://doi.org/10.26758/10.1.9>.

30. Greenberg, D. "Are Religious Compulsions Religious or Compulsive: A Phenomenological Study", *American Journal of Psychotherapy*, 38:4, 1984, pp.524-532, DOI: 10.1176/appi.psychotherapy.1984.38.4.524.
31. Greenberg, D. & Huppert, D. J. "Scrupulosity: A unique Subtype of Obsessive-Compulsive Disorder", *Current Psychiatry Reports*, 12, 2010, pp. 282-289, DOI 10.1007/s11920-010-0127-5.
32. Goes, T., Souza, T., Marchioro, M. & Teixeira-Silva, F. "Excitotoxic lesion of the medial prefrontal cortex in Wistar rats: Effects on trait and state anxiety", *Brain Research Bulletin*, 142, 2018, pp. 313-319, <https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2018.08.009>.
33. Haynes, J. *Anxiety's Ambiguity Via Kierkegaard & Heidegger* (PhD Dissertation), Essex: University of Essex, 2015, Ανακτήθηκε από: https://repository.essex.ac.uk/15955/1/Haynes__Dissertation.pdf, προσπελάστηκε στις 15/1/2024.
34. Heidegger, M. *Being and Time*. San Francisco: Harper, 1962.
35. Heidegger, M. *Kant and the Problem of Metaphysics*. Bloomington: Indiana University Press, 1962.
36. Himle, J., Chatters, M. L., Taylor, J. R. & Nguyen, A. "The Relationship Between Obsessive-Compulsive Disorder and Religious Faith: Clinical Characteristics and Implications for Treatment", *Psychology of Religion and Spirituality*, 3:4, 2011, pp.241-258, DOI: 10.1037/a0023478.
37. Higgins, N., Pollard, C. A. & Merkel, T. W. "Relationship Between Religion-Related Factors and Obsessive-Compulsive Disorder", *Current Psychology: Research & Reviews*, 11:1, 1992, pp.79-85.
38. Hyde, M. "The experience of anxiety: A phenomenological investigation", *Quarterly Journal of Speech*, 66:2, 1980, pp.140-154, DOI: 10.1080/00335638009383511.
39. Iacovou, S. "What is the Difference Between Existential Anxiety and so-called Neurotic Anxiety?", *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 22(2), 2011, pp. 1-18.

40. Iverach, L., Menzies, G. R. & Menzies, E. R. "Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct", *Clinical Psychology Review*, 34:7, 2014, pp.580-593, <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2014.09.002> .
41. Jalal, B., Chamberlain, S. & Sahakian, B. "Obsessive - compulsive disorder: Etiology, neuropathology, cognitive dysfunction", *Brain and Behavior*, 13:6, 2023, pp.1-18, DOI: 10.1002/brb3.3000.
42. Jang, S. J. "Existential spirituality, religiosity, and symptoms of anxiety-related disorders: A study of belief in ultimate truth and meaning in life", *Journal of Psychology and Theology*, 44(3), 2016, pp. 213-229.
43. Kierkegaard S. *The Concept of Anxiety: A Simple Psychologically Orienting Deliberation on the Dogmatic Issue of Hereditary Sin*. Princeton: Princeton University Press, 1981.
44. Killmer, J. M. "The Treatment of Anxiety Disorders in Devout Christian Clients", *Journal of Family Psychotherapy*, 13:3-4, 2002, pp.309-327, DOI: 10.1300/J085v13n03_05.
45. Kraemer, H. C. "The reliability of clinical diagnoses: state of the art", *Annual review of clinical psychology*, 10(1), 2014, 111-130.
46. Laing, R. D. "An examination of Tillich's theory of anxiety and neurosis", *British Journal of Medical Psychology*, 30, 1957, pp. 88-91, <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1957.tb01948.x>.
47. Lebow, L. J. *Twenty-First Century Psychotherapies: Contemporary Approaches to Theory and Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, 2008.
48. Liu, L., Cheng, L., & Qu, X. "From existential anxiety to post-traumatic growth: The stranded traveler during the pandemic outbreak", *Annals of tourism research*, 99, 2023, pp. 1-15, 103548.
49. Magrini, J. "Anxiety" in Heidegger's Being and Time: The Harbinger of Authenticity". *Philosophy Scholarship*, 15, 2006, pp.77-86, <https://dc.cod.edu/philosophypub/15>.

50. Marino, G. J. Anxiety in The Concept of Anxiety, In Hannay A. & Marino G. (Eds.). *The Cambridge Companion to Kierkegaard*. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.
51. May, R., Angel E. & Ellenberg H. *Existence*. New York: Basic Books, 1958.
52. McCarthy V. *The Phenomenology of Moods in Kierkegaard*. Hague/Boston: Martinus Nijhoff, 1978.
53. Menzies, E. R. & Nimrod-Dar, I. "Death Anxiety and Its Relationship with Obsessive-Compulsive Disorder", *Journal of Abnormal Psychology*, 126:4, 2017, pp.367-377, <https://doi.org/10.1037/abn0000263>.
54. Menzies, E. R. & Nimrod-Dar I. "Subtypes of obsessive-compulsive disorder and their relationship to death anxiety", *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 27, 2020, pp.1-7, <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100572>.
55. Menzies, E. R., Zuccala, M., Sharpe, L., Nimrod-Dar I. "Are anxiety disorders a pathway to obsessive-compulsive disorder? Different trajectories of OCD and the role of death anxiety", *Nordic Journal of Psychiatry*, 75:3, 2021, pp.173-174, <https://doi.org/10.1080/08039488.2020.1817554>.
56. Menzies, R. E. "Alone together: the role of existential concerns in symptoms of relationship obsessive-compulsive disorder", *Clinical Psychologist*, 28(2), 2024, pp. 122-130.
57. Morse, D. "Confronting Existential Anxiety: The Ultimate Stressor", *Stress Medicine*, 14, 1998, pp.109-119, [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1700\(199804\)14:2<109::AID-SMI767>3.0.CO;2-0](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1700(199804)14:2<109::AID-SMI767>3.0.CO;2-0).
58. Nellickappilly, S. , Aspects of Western Philosophy, Academia.edu, https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55376037/Chapter_35-li-bre.pdf?1514287427=&response-content-disposition=inline%3B+file-name%3DChapter_35_Martin_Heidegger_The_Ontology.pdf&Expires=1705063125&Signature=AwFVGQ8f-hf8bv61my7KzRIS1wBFCjNk~tuJNnogHW-

[vHD8chsC5y9pZ13GCZQT~tfD4Oqw5dWetMvpbi-jZmWajJK5K~v1c0m8zkMIuqMfx-TuORsX8o6N2H5JOd7WtP3569V1gY7FWDunC~NlqvGp1EHY-sylsc5MafmiR4atTdAlstzyGh5umcoN-tOyCN4RXXXHPCkU0OGf35i097ajyWAzbF87pfiwdAyUgWEY-wSQgVRmHmESXe7CRH0Vg-U07si2V-JQY-CHE0rfUQhV14oxUcJiQkCg~iObBEeyb4MQyCB-VEF7rY6v2nMFYuRYNnW0ZrulabgzmQIpuiYhmwc7kg &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://doi.org/10.1007/978-981-32-9705-0_25), προσπελάστηκε στις 12/1/2024, pp.1-11.

59. Nietzsche, F. *The Will To Power*. New York: Vintage Books, 1969.
60. Önoğlu, S., & Engin, E. "Existential anxiety and sense of guilt for mental health", *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, 13(3), 2022, pp. 263-267.
61. Pandya, P. S. "Spiritual Counseling Program for Children with Anxiety Disorders: A multi-city experiment", *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 72:1, 2018, pp.45-57, DOI: 10.1177/1542305018761631 .
62. Pavlikova, M. "The Concept of Anxiety And It's Reflection In Auden's Work "The Age Of Anxiety", *European Journal of Science and Theology*, 12:4, 2016, pp.111-119.
63. Perna, G., Alciati A., Sangiorgio, E. , Caldirola, D. & Nemeroff, B. C. "Personalized Clinical Approaches to Anxiety Disorders In: Kim Y.-K." (Ed.), *Anxiety Disorders, Advances in Experimental Medicine and Biology*, Singapore: Springer Nature , Vl. 1191, 2020, pp.489-521, https://doi.org/10.1007/978-981-32-9705-0_25.
64. Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Efstathiou, E., & Karakasidou, E. "The relationship between meaning in life, emotions and psychological illness: The moderating role of the effects of the economic crisis", *The European Journal of Counselling Psychology*, 4(1), 2016, doi:10.5964/ejcop.v4i1.75.

65. Rakesh, K., Arvind, S., Dutt, B. P., Mamta, B., Bhavneesh, S., Kavita, M., ... & Jagdeep, K. "The role of religiosity and guilt in symptomatology and outcome of obsessive-compulsive disorder", *Psychopharmacology bulletin*, 51(3), 2021, pp. 38-49, 38.
66. Reed, D. E., Williamson, R. E., & Wickham, R. E. "Memento Mori: understanding existential anxiety through the existential pathway model", *Journal of Theoretical Social Psychology*, 5(1), 2021, pp. 14-25.
67. Ritter, R. Jr. *The Nature of Anxiety and Creativity: A Comparative Study of Paul Tillich and Rollo May* (PhD Dissertation), Waco Texas: Baylor University, Ανακτήθηκε από: <https://www.proquest.com/open-view/1568e5aea00a3987bf387f3f831c95c9/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>, προσπελάστηκε στις 18/1/2024, 1985.
68. Rosmarin, D. & Leidl, B. Spirituality, religion and anxiety disorders, In: Rosmarin, D. & Koenig, H. (Eds.) *Handbook of Spirituality, Religion and Mental Health*, 2nd edition. Amsterdam: Academic Press, 2020.
69. Rubio, G. & Lopez-Ibor, J. J. Jr. "What can be learnt from the natural history of anxiety disorders?", *European Psychiatry*, 22, 2007, pp.80-86, DOI: 10.1016/j.eurpsy.2006.09.007.
70. Siev, J., Baer, L. & Minichiello, W. "Obsessive-Compulsive Disorder With Predominantly Scrupulous Symptoms: Clinical and Religious Characteristics", *Journal of Clinical Psychology*, 67:12, 2011, p.1188-1196, DOI: 10.1002/j clp.20843.
71. Soderquist, B. Kierkegaard and Existentialism: From Anxiety to Autonomy, In Jon Stewart (Ed.), *A Companion to Kierkegaard*, Oxford, UK: Blackwell, 2015, pp. 81–95, 10.1002/9781118783795.ch5.
72. Steimer, T. "The biology of fear and anxiety related behaviors", *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 4:3, 2022, pp. 231-249, doi: 10.31887/DCNS.2002.4.3/tsteimer.

73. Steketee, G., Quay, S. & White, K. "Religion and Guilt in OCD Patients", *Journal of Anxiety Disorders*, 5:4, 1991, pp.359-367, [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(91\)90035-R](https://doi.org/10.1016/0887-6185(91)90035-R).
74. Stolorow, R. "Anxiety, Authenticity and Trauma: The Relevance of Heidegger's Existential Analytic for Psychoanalysis", *Psychoanalytic Psychology*, 24:2, 2007, pp.373-383, DOI: 10.1037/0736-9735.24.2.373.
75. Sullivan, D., Landau, M. & Kay, A. "Toward A Comprehensive Understanding of Existential Threat: Insights From Paul Tillich", *Social Cognition*, 30:6, 2012, pp.734-757, DOI:10.1521/soco.2012.30.6.734.
76. Tek, C. & Ulug, B. "Religiosity and religious obsessions in obsessive-compulsive disorder", *Psychiatry Research*, 104, 2001, pp.99-108, DOI: 10.1016/S0165-1781(01)00310-9.
77. Temple, M. & Lynn Gall, T. "Working Through Existential Anxiety Toward Authenticity: A Spiritual Journey of Meaning Making", *Journal of Humanistic Psychology*, 2016, pp.1-26, <https://doi.org/10.1177/0022167816629968>.
78. Tjernæs, R. S., Ringnes, H. K., & Stålsett, G. "Revisiting emotions in pastoral care and counseling: A scoping review", *Pastoral Psychology*, 1-19, 2024, pp. 759-777.
79. Tillich, P. Autobiographical Reflections of Paul Tillich, In Kegley, C. & Bretall R. (Eds.), *The Theology of Paul Tillich*. New York: Mc Millan, 1952.
80. Tillich, P. *The Courage to Be*. New Haven Connecticut: Yale University Press, 1952.
81. Tomer, A. & Eliason, G. "Toward a comprehensive model of death anxiety", *Death Studies*, 20:4, 1996, pp. 343-365, DOI: 10.1080/07481189608252787.
82. Verin, E. R., Menzies, E. R. & Menzies, G. R. "OCD, death anxiety and attachment: what's love got to do with it?", *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 50, 2022, pp.131-141, doi:10.1017/S135246582100045X.

83. Visker, R. Demons and the Demonic. Kierkegaard and Heidegger on Anxiety and Sexual Difference. In: Bernet, R., Taminiaux, J., IJsseling, S., Leonardy, H., Lories, D., Melle, U. (Eds) *The Inhuman Condition. Phaenomenologica*, vl.175, Dordrecht: Springer, 2005, pp. 235-254 https://doi.org/10.1007/1-4020-2827-X_8.
84. Weems F. C., Costa M. N., Dehon C. & Berman L. S. "Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination", *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 17:4, 2004, pp. 383-399, DOI: 10.1080/10615800412331318616.
85. Witzig, F. Th. Jr. & Pollard, C. A. "Obsessional beliefs, religious beliefs and scrupulosity among fundamental Protestant Christians", *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 2:3, 2013, pp.331-337, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jocrd.2013.06.002>.
86. Yildirim, M., & Arslan, G. "Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviors, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19", *Current Psychology*, 1-11, 2022. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>.
87. Zhang, H., Hook, J. N., Hodge, A. S., Coomes, S. P., Davis, C. W., Karwoski, L. T., ... & Aten, J. D. "The effect of spiritual fortitude on mental health symptoms amidst the COVID-19 pandemic", *Journal of Psychology and Christianity*, 39(4), 288-300, 2020.