

Η επίδραση της πνευματικής ζωής στην υγεία του ανθρώπου

Ευαγγελία Κοτρότσιου

*Δρ. Νοσηλεύτρια, MSc, PhD, Καθηγήτρια,
Τμήμα Νοσηλευτικής, ΤΕΙ Λάρισας*

Ευθύμιος Τζούνης

Νοσηλεύτης, MSc, Ίδρυμα Κοινωνικών Ασφαλίσεων (ΙΚΑ), Αθήνα

Τμήμα Νοσηλευτικής, ΤΕΙ Λάρισας

ΠΕΡΙΛΗΨΗ Στη σημερινή εποχή γίνεται λόγος για την επίδραση της πνευματικής ζωής στην έκβαση της υγείας. Σκοπός αυτής της μελέτης είναι τόσο η εννοιολογική προσέγγιση των όρων θρησκευτικότητα, πνευματικότητα, πίστη και ελπίδα, όσο και να καταδείξει τον τρόπο με τον οποίο η πνευματική ζωή επιδρά στην υγεία και τη διάθεση των ασθενών. Στη βιβλιογραφία αναφέρονται πολλοί ορισμοί της πνευματικότητας και τονίζεται ότι οι λέξεις και οι έννοιες αδυνατούν να περιγράψουν τη φύση της. Η θρησκεία ως παγκόσμιο φαινόμενο αποτελεί συχνά και αντικείμενο επιστημονικού ενδιαφέροντος. Ωστόσο μέχρι σήμερα δεν υπάρχει ομοφωνία για τον προσδιορισμό του όρου. Γενικά οι θρησκείες έχουν τις ρίζες τους στη θεμελιώδη ανθρώπινη ανάγκη να ανιχνεύσει το απώτερο νόημα της ύπαρξης, που έχει στο κέντρο την έννοια μιας ανώτερης δύναμης η οποία χαράσσει τις κατευθυντήριες γραμμές για την ηθική και την κοινωνική συμπεριφορά του ανθρώπου. Όταν το ανώτερο ον προσωποποιείται γίνεται λόγος για αποκάλυψη. Έρευνες απέδειξαν ότι άτομα, τα οποία

The effect of spiritual life in the health of the individual

Evagelia Kotrotsiou

*RN, MSc, PhD, Professor of Nursing Department
TEI Larisa, Larisa, Greece*

Efthymios Tzounis

RN, MSc, Social Security Institution (IKA), Athens, Greece

Nursing Department, TEI of Larissa

ABSTRACT Nowadays, much has been said about the way spirituality affects health. The aim of this study was both the semantic approach of the terms religiosity, spirituality, faith, hope and to indicate the way in which spirituality affects the health conditions and the mood of patients. In the bibliography, many terms considering spirituality are indicated and it is accentuated that its nature cannot be described by words and notions. Words or notions that approach the concept of spirituality are: love, courage, forgiveness and peace. Religion, as an international phenomenon often becomes the object of scientific interest. Nevertheless, there is not an accord about the determination of the term until nowadays. Generally, religions have their roots in the need of the ultimate human to find the ulterior meaning of existence, which is the meaning of a superior power in it that creates the path to the moral and social attitude of the person. When the higher being is personalized then apocalypses come to the scenery. Research

επιδείκνυαν υψηλά επίπεδα πνευματικής ευεξίας, παρουσίασαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και αντιμετώπισαν με μεγαλύτερη αισιοδοξία την ασθένειά τους. Έρευνες σχετικά με το θέμα της πίστης έδειξαν ότι τα θρησκευόμενα άτομα είναι πιο ευτυχισμένα και ικανοποιημένα απ' τη ζωή τους ή έχουν περισσότερα θετικά συναισθήματα για τους άλλους. Στη βιβλιογραφία αναφέρεται πως σε περιπτώσεις σοβαρής σωματικής ανικανότητας η ελπίδα μπορεί να δράσει υποστηρικτικά μέσω συγκεκριμένων πρακτικών, όπως η προσευχή. Οι νοσηλευτές λοιπόν πρέπει να προσαρμόσουν τις συνθήκες φροντίδας λαμβάνοντας υπόψη τους τις πνευματικές ανάγκες των ατόμων που φροντίζουν.

Λέξεις-κλειδιά:

- Θεωρία της κοινωνικής ταυτότητας
- Πνευματικότητα • Θρησκευτικότητα • Πίστη • Ελπίδα

Υπεύθυνος αλληλογραφίας

Ευαγγελία Κοτρώτσιου
Τμήμα Νοσηλευτικής ΤΕΙ Λάρισας, 411 14 Λάρισα
Τηλ. 2410-684 256
E-mail: kotrotsi@teilar.gr

has proved that people with high standards of spiritual euphoria, have shown lower levels of anxiety and come across their illness with more optimism. Research related to the issue of faith has shown that religious people are happier and more satisfied from their lives or that they share more positive feelings for other people. The notion of hope consists in the interaction of thought, sentiment and action and it is directed towards a future self satisfaction. In the bibliography, it is apparent that in situations of severe corporal disability, hope can support patients through specific means, like praying. Nurses should adjust the care conditions according to the spiritual needs of their patients.

Key words:

- Theory of social identity
- Spirituality • Religiousness • Faith • Hope

Corresponding author

Evangelia Kotrotsiou
Nursing Department, TEI Larissa GR-411 14 Larissa, Greece
Tel. +30 2410-684 256
E-mail: kotrotsi@teilar.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σύγχρονη εποχή χαρακτηρίζεται ως η εποχή της πληροφορίας και της πληροφορικής, ειδικά στον 21ο αιώνα όπου τα περισσότερα προϊόντα που προσφέρονται προορίζονται για μαζική κατανάλωση.

Σε μια τέτοια κοινωνία είναι λογικό να υπάρχουν διαφορετικές θρησκείες, κουλτούρες και υποκουλτούρες και φυσικά όλων των ειδών οι «φιλοσοφίες». Γνωρίζοντας πως οι θρησκείες επηρεάζουν έντονα την ανθρώπινη συμπεριφορά, είτε αυτή έχει σχέση με την οικογένεια, την εργασία, το χρήμα, την πολιτική, είτε απλώς κάνοντας το καλό ή το κακό, οι εκπρόσωποι διαφορετικών φιλοσοφιών διαφωνούν για τη διάσταση που λαμβάνουν οι έννοιες του «Θεού» ή του «πνεύματος».

Παρ' όλα αυτά, όλοι, ουμανιστές, άθεοι, αγνωστικιστές κ.λπ., συμφωνούν πως η οντότητα που ονομάζεται άνθρωπος περιλαμβάνει οπωσδήποτε την έννοια της

πνευματικότητας. Σύμφωνα μάλιστα με τους Carson & Green, η διαδικασία της πνευματικής ανάπτυξης είναι η ίδια, ανεξάρτητα με το αν κάποιος είναι θρήσκος ή όχι.¹

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διευκρινιστούν οι όροι «θρησκευτικότητα» και «πνευματικότητα», αλλά και να προσδιοριστεί ο τρόπος με τον οποίο η τελευταία επιδρά στην υγεία και την ευεξία των ατόμων.

Η ΨΥΧΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ

«Όταν επέρχεται ο θάνατος στον άνθρωπο, το μεν θνητό μέρος αυτού καθώς φαίνεται πεθαίνει, το δε αθάνατο, η ψυχή, φεύγει σώα και άφθαρτη».² Εάν κλείσει κανείς τα μάτια του και σκεφτεί για λίγο, όπως έκανε παλαιότερα και ο Πλάτωνας, στον οποίο ανήκουν τα παραπάνω λόγια, θα καταλήξει στο συμπέρασμα ότι ο

κόσμος του πνεύματος μοιάζει πολύ διαφορετικός απ' αυτόν του σώματος.

Αν κόψει κανείς ένα μέρος από το σώμα, αναβλύζει αίμα. Τι γίνεται όμως όταν αφαιρέσεις ένα κομμάτι από τον εγκέφαλο; Τα συναισθήματα, οι σκέψεις, η αγάπη και ο θυμός δεν μπορούν να συγκεντρωθούν σε ένα δοκιμαστικό σωλήνα και να μετρηθούν.

Ο μεγάλος Έλληνας φιλόσοφος Πλάτων τονίζει στο έργο του Νόμοι ότι «η ένωση της ψυχής με το σώμα δεν είναι με κανένα τρόπο ανώτερη από το χωρισμό τους».³

Ο Koenig⁴ επισημαίνει ότι οι περισσότερες μελέτες αξιολογούν τη θρησκευτικότητα παρά την πνευματικότητα, επειδή η πρώτη είναι ευκολότερα μετρήσιμη. Παρ' όλες πάντως τις έρευνες πάνω στο θέμα, οι ερευνητές δεν μπορούν να εξηγήσουν τα αποτελέσματα αυτά, ενώ κάποιοι άλλοι κάνουν λόγο για τα ηθικά διλήμματα που προκύπτουν από τέτοιου είδους μελέτες.

ΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η πνευματικότητα ως έννοια, όπως και αυτή του θανάτου, είναι δύσκολο να οριστεί. Οι Harrison & Bernard υποστηρίζουν ότι υπάρχουν τόσοι ορισμοί της πνευματικότητας, όσοι είναι και αυτοί που προσπαθούν να την ορίσουν, ενώ τονίζουν ότι οι λέξεις και οι έννοιες αδυνατούν να περιγράψουν τη φύση της πνευματικότητας.⁵

Ο διαχωρισμός του βιολογικού από το πνευματικό ή του φυσικού από το μεταφυσικό είναι ένα άλλο εμπόδιο στην έρευνα των πνευματικών θεμάτων. Η πνευματικότητα ορίζεται σε σχέση με το πνεύμα και θεωρείται πολύ συχνά ως ένα ανώτερο κομμάτι της φύσης του ατόμου. Η πνευματικότητα έχει να κάνει με την ανθρώπινη αναζήτηση της σημασίας ή του σκοπού στη ζωή, και είναι εκείνο το μέρος της ψυχής των ανθρώπων που αγωνίζεται για μεταφυσικές αξίες, έννοιες και εμπειρίες. Το πνεύμα είναι εκείνη η πτυχή ή ουσία ενός ανθρώπου, που δίνει τη δύναμη και την ενέργεια και παρακινεί την αναζήτηση για αρετές όπως αγάπη, αλήθεια και φρόνηση.⁶

Γενικά η πνευματικότητα περιλαμβάνει την αντίληψη ότι ο άνθρωπος απολαμβάνει ένα είδος δεσμού με κάποια ανώτερη δύναμη, θεϊκή οντότητα ή εσωτερική πηγή ενέργειας.

Η Lane (αναφ. από Harrison & Burnard) υποστηρίζει ότι το πνεύμα είναι ο κινητήριος μοχλός της ανθρώπινης υπόστασης και γενικά αυτό που ξεχωρίζει τους ανθρώπους από τα υπόλοιπα έμβια όντα. Η πνευματικότητα έχει περιγραφεί ως μια έννοια με τις δικές της αρχές. Οι Harrison & Burnard διαφωνούν για το αν η πνευματικότητα είναι συνειδητή ή μη συνειδητή αντίληψη.⁵

Είναι γεγονός πάντως ότι η εννοιολογική της προσέγγιση παρουσιάζει αρκετές δυσκολίες.

Η αγάπη είναι η λέξη κλειδί⁷ η οποία δίνει τη δική της ερμηνεία για την έννοια της πνευματικότητας στη χριστιανική θρησκεία. Πνευματικότητα είναι η ανθρώπινη δύναμη η οποία μας οδηγεί, ελέγχει τη διαίσθηση και τις ηθικές μας αρχές, είναι φιλοσοφία και παράλληλα μας κάνει αυτό που είμαστε. Η αγάπη γίνεται η ουσία της ανθρώπινης πνευματικότητας, μέσω της οποίας ο άνθρωπος κατανοεί την ενότητα όλων των όντων και τη σχέση τους με το δημιουργό.

Σε μια περιεκτική αναθεώρηση της βιβλιογραφίας σε θέματα υγείας αναφέρονται 92 ορισμοί της πνευματικότητας. Οι συντάκτες προσδιόρισαν τους παρακάτω ως σημαντικότερους, σύμφωνα με τους οποίους η πνευματικότητα έχει σχέση:⁸

- Με το Θεό, ένα πνευματικό ον, μια ανώτερη δύναμη, ή μια πραγματικότητα μεγαλύτερη από τον εαυτό
- Το υπερφυσικό ανεξάρτητα από την πίστη σε μια υψηλότερη ύπαρξη
- Την ύπαρξη ενός μη υλικού κόσμου
- Την έννοια και το σκοπό της ζωής
- Τη δύναμη του ανθρώπου για ζωή.

Βλέποντας την πνευματικότητα από μια διαφορετική οπτική γωνία, μπορούμε να τη θεωρήσουμε ως τον τρόπο με τον οποίο εκδηλώνεται η ψυχή, έτσι όπως το σώμα εκδηλώνεται μέσω της φυσιολογίας και τα συναισθήματα μέσω του μυαλού.⁹

Απ' την άλλη, ο Dickinson¹⁰ ορίζει την πνευματικότητα ως το αντίθετο του βιολογικού και του μηχανικού, τονίζοντας ότι είναι ένας επιστημονικός εφιάλτης το να προσπαθεί κάποιος να αποδείξει αν υπάρχει ή δεν υπάρχει πνευματικότητα.

Οι περισσότεροι άνθρωποι συγχέουν τους όρους πνευματικότητα και θρησκευτικότητα. Σε έρευνα την οποία παρουσίασε η αμερικανική εφημερίδα New York

Times¹¹ στις 25/12/03 με βάση μια ψηφοφορία που διεξήχθη κατά τη διάρκεια του έτους 2003, το 82% των Αμερικανών ανέφεραν ότι πιστεύουν στην ύπαρξη του Παραδείσου και το 63% ότι επιθυμούσαν τη συνέχιση της μεταθανάτιας ζωής τους σ' αυτόν, περιγράφοντάς τον μάλιστα ως μια γειτονιά η οποία αντανακλά την κοινωνία που τους ανέθρεψε.

Στο ίδιο άρθρο, ο Clark Roof¹¹ τόνισε ότι οι απόψεις των Αμερικανών σε σχέση με τον παράδεισο κινούνται προς δύο κατευθύνσεις:

- (α) στην πρώτη υπάρχει η αίσθηση ότι ο άνθρωπος θα συναντήσει στον παράδεισο μια χαρούμενη περιοχή, όπου θα κυριαρχεί άφθονος καταναλωτισμός,
- (β) στη δεύτερη η αίσθηση ότι θα ξαναβρεθούν με παλιούς φίλους και συγγενείς.

Ο ίδιος συμπεραίνει ότι οι Αμερικανοί έχουν συγκεκριμένες απόψεις για την επίδραση της πνευματικής ζωής. Έχοντας πλειάδα θρησκευτικών και παραθρησκευτικών εκκλησιών οι Αμερικανοί αδυνατούν πλέον να ξεχωρίσουν την έννοια της πνευματικότητας.

Λανθασμένη είναι επίσης η άποψη ότι η πνευματικότητα αφορά μόνο τους θρησκευόμενους. «Το να μην έχεις θρησκεία δεν σου στερεί την ανάγκη για πνευματική ζωή. Τέτοια παραδείγματα αφορούν τους άθεους και τους αγνωστικιστές οι οποίοι δίνουν νόημα στη ζωή τους μέσω διαφορετικών συστημάτων αξιών όπως π.χ. διαμέσου του ανθρωπισμού». ¹² Η πνευματικότητα σ' αυτή την περίπτωση μπορεί να θεωρηθεί ως αναζήτηση για προσωπική ολοκλήρωση. ¹³

Ο μεγάλος φιλόσοφος Hegel (αναφ. από Ozinga, 1990) θεωρούσε πως η πηγή του Θεού ήταν ο ίδιος ο άνθρωπος και έδινε έμφαση στη «μοναδικότητα» μεταξύ του ατόμου και του κόσμου. ¹⁴

Άλλοι πάλι εκφράζονται μέσω των ισχυρών πολιτικών τους «πιστεύω», ενώ κάποιοι δεν πιστεύουν πουθενά και σε τίποτα. Ωστόσο οι αξίες της ζωής τους, τους επιτρέπουν να ζουν μια έντονη πνευματική ζωή.

Ο Carson¹⁵ προσφέρει τη δική του θεωρία για την πνευματικότητα και την πνευματική ωρίμανση, χωρίζοντάς τη σε δύο διαδικασίες με διαφορετική κατεύθυνση: μία οριζόντια και μία κάθετη.

Η οριζόντια αναπτύσσει τη σχέση του ανθρώπου με το υπερφυσικό σε όλες τις καθημερινές δραστηριότητες. Η κάθετη διαδικασία ωθεί το άτομο σε μια πιο

άμεση επαφή με την ανώτερη δύναμη ή το υπέρτατο ον. Ο Carson¹⁵ προτείνει πως για να αναπτύξει κάποιος την πνευματικότητά του, μπορεί να το κάνει διαμέσου της οριζόντιας διαδικασίας όπου θεωρεί πως κάθε άνθρωπος καθορίζει την πνευματικότητα με όρους, όπως αυτούς των διαπροσωπικών σχέσεων, της τέχνης ή της μουσικής, χωρίς να έχει απολύτως καμιά σχέση με το υπέρτατο ον.

Πέρα όμως, αλλά όχι ανεξάρτητα, από τις θεωρητικές προσεγγίσεις της πνευματικότητας, η παρούσα μελέτη έχει ως σκοπό να ασχοληθεί με την επίδρασή της στην υγεία και την ψυχική διάθεση του ασθενή γενικότερα. Οι ασθενείς ιδιαίτερα ασχολούνται με πνευματικά ζητήματα όταν έχουν να αντιμετωπίσουν θέματα σχετικά με το θάνατο, όταν υποφέρουν από κάποια ασθένεια και πρόβλημα (τόσο σωματικό όσο και ψυχικό). Για ορισμένους ασθενείς η πνευματικότητα εκφράζει τις ανθρώπινες σχέσεις, τις αξίες και το νόημα της ζωής. ¹⁶ Καλοσχεδιασμένες μελέτες απέδειξαν ότι η σχέση του ασθενή με τις πρακτικές που αφορούν την πνευματικότητα είχαν τα εξής αποτελέσματα (σε διάφορες κλινικές περιοχές):

- Μείωση του άγχους¹⁷
- Ανακούφιση από την ασθένεια¹⁸
- Αντιμετώπιση της κατάθλιψης¹⁹
- Πρόληψη καρδιοπαθειών και αρτηριακής υπέρτασης²⁰
- Ανακούφιση από τον πόνο²¹
- Προσαρμογή στην ανικανότητα²²
- Ανάκτηση δυνάμεων έπειτα από καρδιακή επέμβαση.²³

Οι υποστηρικτές πάντως της ολιστικής φροντίδας θεωρούν ότι υπάρχει έλλειψη γνώσης σχετικά με τον τρόπο που συνδέονται το σώμα και το πνεύμα. ²⁴

Ωστόσο γίνεται αναφορά σε δύο είδη θεραπείας:

Στη μία, η ασθένεια αντιμετωπίζεται ως ένα ατύχημα που προκαλείται από αιτίες έξω από τον ασθενή και η βάση της λογικής θεραπείας της αναδύεται από τη θεωρία σχετικά με την αιτιότητα της ασθένειας και τον έλεγχο της υποτιθέμενης αιτίας.

Η δεύτερη αναφέρει ότι η ασθένεια προκαλείται από την έλλειψη της σύνδεσης μεταξύ του ατόμου, ως αυτόνομης ύπαρξης και του περιβάλλοντος περιλαμβάνει

όμως και τη φάση εκείνη, όπου ο άνθρωπος θέτει σκοπούς και δίνει νόημα στη ζωή του.²⁴

ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Είναι γεγονός ότι η θρησκεία, ως παγκόσμιο φαινόμενο, αποτελούσε και αποτελεί αντικείμενο θερμού επιστημονικού και ακαδημαϊκού ενδιαφέροντος. Παρόλα αυτά, καθ' όλη τη διάρκεια του 20ού αιώνα δεν κατέστη δυνατό να επιτευχθεί ομοφωνία για τον προσδιορισμό του όρου αυτού καθαυτού.

Γενικά όμως οι θρησκείες έχουν τις ρίζες τους στη θεμελιώδη ανθρώπινη ανάγκη να ανιχνεύσουν το απώτερο νόημα της ύπαρξης, που έχει στο κέντρο της την έννοια μιας ανώτερης και μυστηριώδους δύναμης. Η δύναμη αυτή, που βρίσκεται πέρα από το χρόνο και τον τόπο, προσφέρει στον άνθρωπο ένα τρόπο πνευματικής έκφρασης των υπερφυσικών ανησυχιών του, ενώ παράλληλα «χαράσσει τις κατευθυντήριες γραμμές για την ηθική και την κοινωνική συμπεριφορά του ανθρώπου».²⁵

Βρίσκοντας κάποιος νόημα και σκοπό στη ζωή του έχει αρχίσει να συμπληρώνει ένα κομμάτι απ' το «πνευματικό ταξίδι», όπως έχει καλά περιγραφεί ή οριστεί ή σκιαγραφηθεί σε όλες τις μεγάλες παγκόσμιες θρησκείες.²⁴ Ο Αϊνστάιν είχε πει πως «η επιστήμη χωρίς θρησκεία είναι χωλή, η θρησκεία χωρίς επιστήμη είναι τυφλή».²⁵

Μελέτη η οποία αφορούσε ασθενείς μουσουλμάνους δείχνει σε ένα ορισμένο βαθμό τη σημασία της θρησκευτικότητας. Οι ασθενείς χωρίστηκαν σε 2 ομάδες, απ' τις οποίες στην πρώτη, παράλληλα με την ψυχοθεραπευτική συνδρομή δόθηκε και θρησκευτική υποστήριξη, μεταξύ άλλων και η σπουδή του Κορανίου.²⁶

Στη δεύτερη ομάδα βοήθεια στηριζόμενη σε θρησκευτικές πρακτικές δόθηκε αργότερα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πρώτη ομάδα είχε ταχύτερη ανάρρωση από τη δεύτερη.

Άλλες μελέτες επίδρασης της θρησκείας στην υγεία αξιολογούν συχνά τη θρησκευτικότητα καθορίζοντας τη συχνότητα συμμετοχής στις υπηρεσίες λατρείας. Σε μια μελέτη που διεξήχθη σε κατοίκους της Καλιφόρνια σε περίοδο 28 ετών, διαπιστώθηκε ότι η θνησιμότητα ήταν μικρότερη στα πρόσωπα που συμμετείχαν συχνά σε θρησκευτικές υπηρεσίες, σε αντίθεση με αυτούς που συμμετείχαν σπανιότερα.²⁷

Μελέτη του Πανεπιστημίου του Michigan χρησιμοποίησε ερωτηματολόγια σε δείγμα 108 γυναικών, οι οποίες έπασχαν από γυναικολογικό καρκίνο (σε διάφορα στάδιά του) με στόχο να διερευνηθεί η δύναμη της θρησκευτικής πίστης στην αντιμετώπιση μιας ασθένειας. Το 85% απάντησε ότι είχαν κάποια σχέση με οργανωμένη θρησκεία, το 76% ότι η θρησκεία κατείχε σημαντικό ρόλο στη ζωή τους, το 49% ένιωθαν ότι έγιναν περισσότερο θρήσκες αφότου διαπίστωσαν ότι έπασχαν (καμία δεν δήλωσε ότι έγινε λιγότερο) και το 93% ότι η θρησκευτική τους ζωή, τις βοήθησε να διατηρήσουν τις ελπίδες τους για ζωή.²⁸

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΠΙΣΤΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

Έρευνες σχετικά με το θέμα της πίστης έδειξαν ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε κάποια θρησκεία είναι πιο ευτυχημένα και ικανοποιημένα απ' τη ζωή τους ή έχουν περισσότερα θετικά αισθήματα από τους άλλους.⁴

Τι είναι όμως η πίστη και για ποιο λόγο η συντριπτική πλειονότητα των μελετών, που διερεύνησαν τη σχέση θρησκείας-ευτυχίας-πνευματικής υγείας κατέδειξε την ευεργετική επίδραση που ασκεί η πίστη στη συναισθηματική ζωή των ατόμων;

Ως πίστη μπορεί να ονομαστεί η βεβαιότητα για την αλήθεια ενός πράγματος, η οποία πηγάζει από τη λογική ή την εμπειρία. Ορισμένες φορές όμως η πίστη έχει απλά υπερφυσική οντότητα.²⁹ Ο Koenig⁴ τονίζει ότι η πίστη στο Θεό ή στη μετά θάνατον ζωή δίνει νόημα και μειώνει την αίσθηση ότι ο άνθρωπος είναι μόνος του στον κόσμο.

Η ανάγκη αυτή για πίστη σε μια ανώτερη δύναμη έχει ουσιαστική σημασία και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή των ηλικιωμένων. Μελέτη του Πανεπιστημίου του Douk χρησιμοποίησε τη συμμετοχή των πιστών σε εκκλησίες και συναγωγές ως μέτρο θρησκευτικότητας. Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου έξι ετών, οι ερευνητές μελέτησαν κατοίκους της Βόρειας Καρολίνας ηλικίας από 64-101 ετών. Κατά τη διάρκεια της έρευνας το 29,7% των συμμετεχόντων απεβίωσε. Οι έρευνες έδειξαν ότι ο σχετικός κίνδυνος θανάτου ήταν 46% χαμηλότερος για εκείνους που παρευρίσκονταν σε θρησκευτικές τελετές, έστω και μια φορά τη βδομάδα, από εκείνους που παρευρίσκονταν σπάνια. Στην ίδια έρευνα διαπιστώθηκε ότι το ποσοστό θνησιμότητας των ηλικιωμένων που πήγαιναν στην εκκλησία ήταν 28% χαμηλότερο από το

ποσοστό εκείνων που δεν πήγαιναν καθόλου.²⁸ Η πίστη είναι όντως απαραίτητη για την πνευματική υγεία και ανάπτυξη, ιδιαίτερα σε θέματα που αφορούν τη σχέση με ένα ανώτερο ον.¹⁵

Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΟ ΥΠΕΡΦΥΣΙΚΟ

Ο όρος υπερφυσικό είναι λογικό να δέχεται πολλές ερμηνείες, αφού και μόνο η ετυμολογική προσέγγιση της λέξης παραπέμπει σε έννοιες πέρα και πάνω από τη φύση. Έναν ορισμό όμως κοντά στην έννοια της πνευματικότητας έδωσε ο Coward (1990, αναφ. από Carpenito 2000), ο οποίος προσδιόρισε το υπερφυσικό ως την ικανότητα του καθενός να πράττει με γνώμονα το συμφέρον του συνόλου ή ενός μεγαλύτερου και σπουδαιότερου σκοπού παρά με βάση τις επιθυμίες και τα προσωπικά του οφέλη.²⁹

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες εκδηλώθηκε επιστημονικό ενδιαφέρον για τις λεγόμενες μεταθανάτιες εμπειρίες (near death experiences) εννοώντας με αυτές φαινόμενα, τα οποία βίωσαν άνθρωποι, οι οποίοι βρέθηκαν κοντά στο θάνατο. Οι μεταθανάτιες εμπειρίες μπορούν να θεωρηθούν ως μια άλλη διάσταση του υπερφυσικού.³⁰ Οι επιστήμονες κατάφεραν έπειτα από χιλιάδες μαρτυρίες να χαρτογραφήσουν τα διαφορετικά στάδια μιας τέτοιας εμπειρίας:

- Αίσθηση ειρήνης και απώλειας της επίγειας ζωής³⁰
- Το άτομο «βγαίνει» από το σώμα του και αιωρείται ή ακόμα συναντά νεκρούς φίλους και συγγενείς είτε μια ύπαρξη από φως³⁰
- Το άτομο νιώθει να «ρουφιέται» σε ένα σκοτεινό τούνελ ή μια μαύρη σπείρα³⁰
- Διακρίνει ένα άσπρο φως, το οποίο δεν τον τυφλώνει, ένα φως με το οποίο το άτομο θέλει όσο τίποτε άλλο να ενωθεί.³⁰

ΕΛΠΙΔΑ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ

Μια άλλη έννοια, η οποία περιγράφει και χαρακτηρίζει την πνευματικότητα, είναι αυτή της ελπίδας. Ο Herth³¹ υποστηρίζει πως σε παγκόσμιο επίπεδο δεν υπάρχει ορισμός για την ελπίδα, παρατηρεί πάντως πως το επιστημονικό ενδιαφέρον είναι έντονο για την επίδρασή της σε θέματα υγείας.

Σε έρευνά του σχετικά με τη σημασία της ελπίδας, τριάντα ασθενείς στο τελευταίο στάδιο της ζωής τους απάντησαν πως η ελπίδα είναι η εσωτερική δύναμη, η

οποία κατευθύνει τη ζωή προς νέες γνώσεις πέρα από οποιεσδήποτε λογικές προσδοκίες.³¹

Παράλληλα, άλλη έρευνα περιέγραψε 7 στρατηγικές, τις οποίες υιοθετούν κάποιοι ασθενείς, με σκοπό να ικανοποιήσουν την ελπίδα ως πνευματική ανάγκη.³² Αυτές είναι:

1. Οι διαπροσωπικοί δεσμοί
2. Το χιούμορ που μπορεί να κατευνάσει φόβους και ανησυχίες
3. Προσωπικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα, όπως η αποφασιστικότητα, το κουράγιο και η γαλήνη
4. Εφικτοί στόχοι
5. Η παρουσία ενεργών πνευματικών «πιστεύω»
6. Οι αναμνήσεις που προσφέρουν ψυχική ανάταση ή ανάκληση παλαιότερων ευχάριστων στιγμών
7. Η αναγνώριση της ατομικής αξίας (το να σε εκτιμούν ή να γίνεσαι αποδεκτός από το σύνολο).

Ο Herth³¹ πάντως ορίζει την ελπίδα ως μια διαδικασία η οποία περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση της σκέψης, του αισθήματος και της πράξης με στόχο την προσωπική ολοκλήρωση.

Προκειμένου να ικανοποιηθούν οι ανάγκες των ασθενών, ο θεράπωντας ιατρός είναι αυτός που προσδιορίζει τα κλινικά όρια με τα οποία η ελπίδα μπορεί να θεωρηθεί μέσο ψυχολογικής υποστήριξης.

Ο Carson¹⁵ αναφέρει πως σε περιπτώσεις σοβαρής σωματικής ανικανότητας η ελπίδα μπορεί να παρέμβει υποστηρικτικά διαμέσου του διαλογισμού, της μουσικής, της προσευχής, της πρακτικής θρησκευτικής τελετής, των παραδοσιακών ιερών αφηγήσεων και της ανάγνωσης κειμένων, που έχουν τη δυνατότητα να εμπνεύσουν τον ασθενή. Στην περίπτωση πάντως απώλειας της ελπίδας, ο ασθενής χάνει την αυτοπεποίθησή του, παρατηρείται πνευματική κατάπτωση και πολλές φορές αντιδρά αρνητικά κατά τη διάρκεια της ιατρικής θεραπείας.

ΟΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΕΛΛΑΔΙΚΟ ΧΩΡΟ

Ο Πλάτωνας³³ αναγνωρίζοντας το μονοθεϊσμό των αρχαίων Ελλήνων στο βιβλίο του Τιμαίος, ανέπτυξε τη θεωρία του περί του Υπέρτατου όντος, του Θεού και τη θεωρία του περί των ιδεών. Συνήθιζε να λέει ότι κάθε γνώση δεν είναι παρά μια ανάμνηση από όσα η ψυχή

είχε δει πριν εισέλθει στο σώμα. Θεωρούσε το σώμα ως τη φυλακή της ψυχής, η οποία κλείστηκε εκεί έπειτα από κάποιο παράπτωμά της. Τόνιζε όμως ότι η ψυχή ελευθερώνεται μετά το θάνατο.

Ένα άλλο έργο, το «Περί Ψυχής» του Αριστοτέλη, αποτελεί μία από τις σημαντικότερες μελέτες για την ψυχή στη δυτική φιλοσοφία. Όλα τα όντα εμπεριέχουν σύμφωνα με το Σταγειρίτη φιλόσοφο μια ζωογόνο δύναμη, την ψυχή (*animus* στα λατινικά), χάρη στην οποία είναι ζωντανά.²⁵

Αντιστοιχεί τις τέσσερις ιδιότητες της ψυχής (του τρέφεσθαι, του αναπτύσσεσθαι, την αίσθηση και τη νόηση) στις τέσσερις λειτουργίες των ζώντων όντων (τη διατροφή, την κίνηση, την αντίληψη και τη σκέψη). Πρότεινε ότι η σχέση μεταξύ σώματος και ψυχής είναι παρόμοια του κεριού και του σχήματός του, το σχήμα δεν είναι ξεχωριστό από το κεριό, αλλά μια συγκεκριμένη ιδιότητά του.²⁵

Ο Νίκος Καζαντζάκης στην «Ασκητική» του προσπαθεί να δώσει τη δική του ερμηνεία σε σημαντικά ερωτήματα, που ταλανίζουν την ανθρώπινη υπόσταση, με σημαντικότερο αυτό του νοήματος της ζωής. «Μα κι ευτύς ως γεννηθούμε, αρχίζει κι η προσπάθεια να δημιουργήσουμε, να συνθέσουμε, να κάνουμε την ύλη ζωή, κάθε στιγμή γεννιούμαστε. Γι' αυτό πολλοί διαλάλησαν: σκοπός της εφήμερης ζωής είναι η αθανασία». Για τον Καζαντζάκη σκοπός της ζωής είναι να σωθεί ο Θεός, ένας Θεός ορμητικός, που περνά απ' τα πράγματα και τα σώματα για να επιβιώσει.³⁴

Παρόλα αυτά, τα τελευταία τουλάχιστον 1500 χρόνια η ορθόδοξη χριστιανική πίστη είναι αυτή που χαρακτηρίζει τους Έλληνες. Σύμφωνα με τη χριστιανική αντίληψη, ο άνθρωπος γνωρίζει το Θεό από τα δημιουργήματά του, εφόσον η άμεση γνώση της ουσίας Αυτού καθίσταται αδύνατη.

Για να γνωρίσει όμως ο άνθρωπος το Θεό και τα έργα της Κτήσης Του, πρέπει να αποκτήσει προσωπική επαφή με το Δημιουργό. Κρίκο αυτής της εσωτερικής επικοινωνίας αποτελούν τα μυστήρια της ορθόδοξης εκκλησίας.

Η τάση του πιστού να επικαλείται μια ανώτερη δύναμη ιδιαίτερα σε δύσκολες καταστάσεις βρίσκεται ριζωμένη μέσα του, είναι στοιχείο της ίδιας του της φύσης. Η ανθρώπινη ύπαρξη χαρακτηρίζεται από την ανάγκη

για κάτι χειροπιαστό, κάτι που να μπορεί να βλέπει και να αγγίζει.

Χαρακτηριστικές είναι οι εικόνες αγίων, οι οποίες βρίσκονται στους νοσοκομειακούς χώρους, όπου οι ασθενείς παράλληλα με τις πρακτικές της συμβατικής ιατρικής, αναζητώντας ανακούφιση, στρέφουν τις ικεσίες και προσευχές τους στους Άγιους Πατέρες, προκειμένου εκείνοι να μεσολαβήσουν για χάρη τους στο Θεό. Οι εικόνες αυτές ή άλλα ιερά σύμβολα άλλοτε προϋπάρχουν στους θαλάμους των ελληνικών νοσοκομείων ή μπορεί και ο ίδιος ο ασθενής να έχει φέρει κάποιο ιερό σύμβολο, ως προσωπικό του αντικείμενο.

Οι Sapountzi et al (2003) προχώρησαν σε μετάφραση και προσαρμογή στην ελληνική γλώσσα του ερωτηματολογίου «Royal Free Interview for Spiritual and Religious Beliefs» στον ελληνικό πληθυσμό, το οποίο εκτιμά τις διαστάσεις της πνευματικής ζωής και της θρησκευτικότητας στον ελληνικό πληθυσμό.

Οι Sapountzi et al (2005) έλεγξαν τις ψυχομετρικές ιδιότητες και την αξιοπιστία επαναδοκιμασίας του ερωτηματολογίου Royal Free Interview for Spiritual and Religious Beliefs στον γενικό ελληνικό πληθυσμό. Το δείγμα του πληθυσμού τους ήταν 209 άτομα με μια μέση ηλικία τα 28,33±9,44 χρόνια. Η έρευνα έδειξε ότι το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είναι κατάλληλο για χρήση στον ελληνικό πληθυσμό καθώς επιβεβαιώθηκε η αξιοπιστία του και η εγκυρότητά του.^{35,36}

Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (58,9%) ανέφεραν μια θρησκευτική και πνευματική κατανόηση της ζωής τους, με τις γυναίκες να την αναφέρουν 2,3 φορές πιο συχνά από τους άνδρες. Ένα μικρό ποσοστό των συμμετεχόντων ανέφεραν μια έντονη εμπειρία κάποια στιγμή στη ζωή τους όμοια με αυτή του θανάτου. Ένας στους πέντε ερωτηθέντες απάντησαν ότι οι θρησκευτικές τελετές διαδραματίζουν έναν κεντρικό ρόλο στα πιστεύω τους. Η πλειοψηφία των γυναικών αρέσκονται να προσεύχονται μόνες τους.^{35,36} Άλλη έρευνα που έγινε μέσω συνεντεύξεων στην κεντρική Ελλάδα, σε δείγμα αποκλειστικά ηλικιωμένων ατόμων, έδειξε ότι η χριστιανική συνείδηση των Ελλήνων είναι βαθιά ριζωμένη στην εποχή μας, προσεγγίζοντας με τον τρόπο αυτό τη θρησκευτική διάσταση της πνευματικής τους ζωής.³⁷

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η φύση της πνευματικής φροντίδας που λαμβάνει κάθε άτομο ξεχωριστά μπορεί να επηρεάσει άμεσα την ταχύτητα και την ποιότητα ανάρρωσής του. Σε ορισμένες μάλιστα περιπτώσεις επηρεάζει και την ποιότητα του θανάτου.^{1,38} Το φυσικό περιβάλλον επηρεάζει συχνά την πνευματικότητα. Για το λόγο αυτό, το νοσηλευτικό προσωπικό πρέπει να προσαρμόζει τις συνθήκες νοσηλείας, λαμβάνοντας υπόψη του και παραμέτρους εναλλακτικής θεραπείας, όπως π.χ. η μουσική, η τέχνη, η φύση ή ο διαλογισμός.

Ο νοσηλευτής πρέπει ν' αναγνωρίζει και να σέβεται τις πνευματικές ανάγκες του αρρώστου, διότι ορισμένες φορές παραμελούνται ή αγνοούνται από άλλους επιστήμονες υγείας.²⁹

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Carson VB, Green H. Spiritual well-being: A predictor of hardiness in patients with acquired immunodeficiency syndrome. *J Prof Nurs* 1992, 8:209–220
- Πλάτων. *Φαίδων*. Αρχαία Ελληνική Γραμματεία «Οι Έλληνες». Εκδόσεις Κάκτος 10 Ε
- Πλάτων. *Νόμοι*. Αρχαία Ελληνική Γραμματεία «Οι Έλληνες». Εκδόσεις Κάκτος 828D
- Koenig HG. *Religion, Spirituality and Medicine. Application to Clinical Practice*, 2000:1708–1728
- Harrison J, Burnard P. *Spirituality and nursing practice Anebury*, Aldershot 1993
- McKee DD, Chappel JN. Spirituality and medical practice. *J Fam Pract* 1992, 35:201
- Clark B. Spirituality in the hosting setting *Palliative Medicine* 1991, 2:151–154
- Unruh AM, Versnel J, Kerr N: Spirituality unplugged: A review of commonalities and contentions, and a resolution. *Can J Occup Ther* 2002, 69:5–19
- Herriot CS. Spirituality and ageing. *Hosting Nursing Practice* 1992, 7:22–31
- Dickinson C. The search for spiritual meaning. *Am J Nurs* 1975, 75:1789–1793
- Leland J. Shopping for Heaven with gates open to all. *New York Times* Εφημ. Καθημερινή, αναδημοσίευση 2003
- Burnard P. Picking up the pieces. *Nursing Times* 1988, 82:37–39
- Misiak H, Sexton VS. *Phenomenological, existential and humanistic psychologies: a historical survey*. Grone and Stratton London. 1973
- Ozinga JR. *Communism the story of the idea and implan-tation*, 2nd edn Prentice Hall, New Jersey, 1991
- Carson VB. *Spiritual dimension of nursing practice*. Philadelphia: WB Sawnders, 1989:26
- Emmons RA. *The Psychology of Ultimate Concerns. Motivation and Spirituality in Personality*. New York: Simon & Schuster, 1999
- Williams DR, Larson DB, Buckler RE, Heckman RC, Ryle CM. Community sample. *Soc Sci Med* 1991, 32:257–262
- Levin JS. How religion influences morbidity and healthy: reflections on natural history salutogenesis and host resistance. *Soc Sci Med* 1996, 43:849–864
- Koenig HG, Cohen HJ, Blazer DG, Pieper C, Meadon KG, Shelp F. Religious coping and depression among elderly, hospitalized medically ill men. *Am J Psychiatry* 1992, 149: 1693–1700
- Andra R, Williamson D, Jones D, Macera C, Eaker E, Grassman A. Depressed affect, hopelessness, and the risk of ischemic heart disease in a cohort of US adults. *Epidemiology* 1993, 4:285–294
- Kabat – Zinn J, Lipworth L, Burney R. The clinical use of mindfulness meditation for the self – regulation of chronic pain. *J Behav Med* 1985, 8:163–190
- Idler EL, Kasi SV. Religion among disabled and nondisabled persons I: cross sectional patterns in health practices, social activities and well being. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 1997, 52:294–305
- Oxman TE, Freeman DH, Manheimer ED. Lack of social participation or religious strength or comfort as risk factors for death after cardiac surgery in elderly. *Psychosom Med* 1995, 57:5–15
- Pietroni P. Innovation in community care and primary health. *Churchill Livingstone*, 1996:157
- Grand Larousse*. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα 2001, 2:235
- Azhar MZ, Varma SL. Religious psychotherapy as management of bereavement. *Acta Psychiatry Scand* 1995, 91:233–235
- Strawbridge WJ, Cohen RD, Shema SJ, Kaplan GP. Frequent attendance at religious services and mortality over 28 years. *Am J Public Health* 1997, 87:957–961
- Roberts JA, Brown D, Elkins T, Larson DB. Factors influencing the views of patients with gynecological cancer about end of life decision. *Am J Obstet Gynecol* 1997, 176:166–172
- Carpenito JL. *Spiritual distress, spiritual well-being, potential for enhanced Nursing Diagnosis* 8th ed. Lippincot New York, 2000:881–901
- Cole ET. The near death experience intensive and critical care. *Nursing* 1993, 9:157–161
- Hearth K. Fostering hope in terminally ill people. *J Adv Nurs* 1990, 15:1250–1259

32. Morgan LS. Contemporary issues in Nursing: spirituality in nursing: towards an unfolding of the mystery. *Churchill Livingstone*, 1996:203–233
33. Πλάτων. *Τίμαιος*. Αρχαία Ελληνική Γραμματεία «Οι Έλληνες». Εκδόσεις Κάκτος 51b
34. Καζαντζάκης Ν. *Ασκητική*. Εκδόσεις Πόλις 1986
35. Sapountzi-Krepia D, Raftopoulos V, Sgantzios M, Kotrotsiou E, Roupa-Darivaki Z, Sotiropoulou K et al. Validation and test-retest reliability of the Royal Free Interview for Spiritual and Religious Beliefs when adapted to a Greek population. *Annals of General Psychiatry* 2005, 4:6
36. Sapountzi-Krepia D, Sgantzios M, Dimitriadou I, Kalofissudis I. The Greek translation and modification of the Royal Free Interview for Spiritual and Religious Beliefs: the self-report version. *Icus Nurs Web J* 2003, 14:1–13
37. Kotrotsiou-Barbouta E, Sapountzi-Krepia D, Roupa-Darivaki Z, Psychogiou M, Dimitriadou A, Paralikas T et al. The meaning of spirituality as perceived by hospitalized elderly people in a small city of Greece. *ICUS Nurs Web J Issue*, 2006:28
38. Stiles, MK. The shining stranger: Nurse-family spiritual relationship. *Cancer Nursing* 1990, 13:235–245

Υποβλήθηκε: 08/06/2005
Επανυποβλήθηκε: 08/10/2007
Επανυποβλήθηκε: 12/03/2008
Εγκρίθηκε: 08/09/2008