

SYNOCHI



ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ «ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΚΑΙ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ»

ΤΜΗΜΑ ΘΕΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ



E-JOURNAL OF THE LAB "CHURCH AND CULTURE"

DEPARTMENT OF THEOLOGY

FACULTY OF THEOLOGY

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

ΤΕΥΧΟΣ 4 ▪ VOLUME 4

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025 ▪ DECEMBER 2025

Πατερική Σοφία Και Ψυχική Ευεξία

Η Θετική Ψυχολογία Στην Ελληνορθόδοξη Πνευματικότητα

Dr. Khader I. Alkhourī²⁶⁴, Dr. Spyridon Tsitsigkos²⁶⁵

Πρόλογος

Τα τελευταία χρόνια, η πνευματικότητα και οι θετικές ψυχολογικές δομές έχουν καταστεί αντικείμενα επιστημονικής έρευνας σε συσχετισμό κυρίως με την ψυχική και σωματική υγεία²⁶⁶ (αλλά και με αναφορά στην επικοινωνία των ζευγαριών, τις οικογενειακές και εργασιακές σχέσεις, την τρίτη ηλικία²⁶⁷ κ.λπ.), όπως και με την ποιότητα ζωής γενικότερα²⁶⁸, δεδομένου ότι ο πνευματικός προσανατολισμός έδειξε ευεργετικά αποτελέσματα ως προς την ψυχοσωματική και κοινοτική ευδοκίμηση και ευτυχία²⁶⁹.

Τόσο στην Αμερική ή την Ευρώπη, όσο και στην Ελλάδα, παρατηρείται στους επιστημονικούς χώρους της ψυχικής υγείας — και ιδίως από την υπαρξιστική, φαινομενολογική, νοολογική, ψυχοδυναμική και γνωσιακή σχολή Ψυχολογίας— η χρήση ορισμένων υπαρξιακών, ηθικών, πνευματικών ή και μεταφυσικών όρων, όπως λ.χ. πνευματικότητα, *well-being*, αυτοπραγμάτωση, ολοκληρία, νόημα ζωής, αυτεπίγνωση (*mindfulness*) κ.λπ., λόγω της διαπίστωσης της ανεπάρκειας της Επιστήμης, ιδίως στον τομέα της Υγείας παρά τις τεράστιες βιοτεχνολογικές προόδους, και λόγω των πιθανολογούμενων κινδύνων από την εισβολή της τέταρτης βιομηχανικής επανάστασης. Η

²⁶⁴ Department of Social Theology & the Study of Religion, National and Kapodistrian University of Athens.

²⁶⁵ Professor of the Psychology of Religion, Department of Social Theology & the Study of Religion, National and Kapodistrian University of Athens.

²⁶⁶ K. S. Masters κ.ά., “The Scientific Study of Positive Psychology, Religion/Spirituality, and Physical Health”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 329.

²⁶⁷ P. Shukla, “Spirituality and positive view of ageing in modern society”, *Indian Journal of Positive Psychology* 6/1 (2015) 122-126.

²⁶⁸ R. Saleem, “Spirituality in relation to quality of life and psychological well-being among religious and non-religious persons”, *Indian Journal of Positive Psychology* 8/3 (2017) 420-424.

²⁶⁹ K. S. Masters κ.ά., “The Scientific Study of Positive Psychology, Religion/Spirituality, and Physical Health”, όπ.π., p. 334, E. P. Shafranske, “The Scientific Study of Positive Psychology, Religion/Spirituality, and Mental Health”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 345-358.

εισροή των νέων αυτών (υπαρξιστικών) κατηγοριών στην ακαδημαϊκή Ψυχολογία²⁷⁰, που από την εποχή του S. Freud είχαν εξοβελιστεί, προήλθε βασικά από τα ανατολικά θρησκευματα (Βουδισμό και Ινδουισμό) μέσω του Κινήματος της *Νέας Εποχής* (New Age) στην εποχή της μετανεωτερικότητας.

Παράλληλα, κυρίως από τον προτεσταντικό κόσμο, εμφανίζονται αρκετές μελέτες σχετικά με τη σχέση (δυτικού) Χριστιανισμού και Ψυχολογίας (π.χ. Υπαρξιακής, Προσωποκεντρικής, Θετικής, Λακανικής κ.λπ.), δίνοντας έμφαση στη Βίβλο, στις ηθικές αξίες²⁷¹, στην πνευματική νοημοσύνη (σοφία)²⁷² και στην ποιμαντική πρακτική²⁷³.

Ωστόσο, ο πλούτος της Ορθόδοξης χριστιανικής Παράδοσης παρέμεινε —και εν πολλοίς παραμένει ακόμα— θαμμένος, βασικά, θεωρώ, λόγω του γεωγραφικού περιορισμού ομιλίας της ελληνικής γλώσσας. Φιλότιμες προσπάθειες μεταφράσεων Ορθόδοξων πνευματικών κειμένων στο Εξωτερικό, με πρώτες τη Γαλλία και την Αμερική, έχουν υπάρξει, αλλά δεν αρκούν, διότι είναι ελάχιστες και μεμονωμένες.

Ιδιαίτερα, ο θεραπευτικός χαρακτήρας της Ορθόδοξης (νηπτικής) *πνευματικότητας*, ακόμα και στην Ελλάδα, και μέσα μάλιστα σε αυτές τις Θεολογικές Σχολές, δεν έχει αρκούντως αναπτυχθεί και διαδοθεί, πλην ελαχίστων και μεμονωμένων πάλι εξαιρέσεων.

Εισαγωγή

Στην παρούσα μονογραφία θα προσπαθήσουμε, εν συντομία, να συνδέσουμε την ελληνορθόδοξη πνευματική Παράδοση με την ψυχολογική Σχολή της λεγόμενης *Θετικής Ψυχολογίας* (ΘΨ).

²⁷⁰ Βλ. P. T. P. Wong, “Existential positive psychology and integrative meaning therapy”, *International Review of Psychiatry* 32/7-8 (2020) 565-578.

²⁷¹ Βλ. E. L. Johnson, “Towards a Christian positive psychology: Introduction to the special issue”, *The Journal of Positive Psychology* 12/5 (2017) 425–426, M. R. McMinn, *The science of virtue: Why positive psychology matters to the church*, Brazos Press, 2017.

²⁷² M. Dash & P. Patnaik, “Role of spiritual intelligence in emotional intelligence and mental health”, *Indian Journal of Positive Psychology* 6/3 (2015) 279-282. Περισσότερα για την πνευματική νοημοσύνη βλ. F. Vaughan, “What is Spiritual Intelligence?”, *Journal of Humanistic Psychology* 42/2 (2002) 16-33, Σ. Κ. Τσιτσιγκου, *Αναπτυξιακή Ψυχολογία της Θρησκείας*, Αθήνα 2024, σ. 319-320.

²⁷³ Th. Shin, “God, the Good Life, and Pastoral Practice: What Does Religion/Spirituality Have to Do with the Science of Well-being?”, *Theology Today* 77/4 (2021) 440-459, E. C. Rudolph & A. Barnard, “The Cinderella of positive psychology: spiritual well-being as an emerging dimension of flourishing in pastoral work”, *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being* 18 (2023) 1-16.

Συγκεκριμένα, θα επιχειρήσουμε να εστιάσουμε στην κατανόηση του πώς τα άνθη της Πατερικής σοφίας μπορούν να συμβάλουν θετικά στην ψυχική υγεία και ευεξία (well-being) του σύγχρονου ανθρώπου.

Μετά τη δεκαετία του 1960, η διεθνής ακαδημαϊκή Ψυχολογία άρχισε δειλά-δειλά να λαμβάνει πιο σοβαρά υπ' όψη της την πνευματικότητα για την επίτευξη της ψυχικής υγείας²⁷⁴. Ειδικότερα, οι William James, Abraham Maslow, Carl Rogers και Martin E.P. Seligman επιχείρησαν να συνδυάσουν πνευματικά και υπαρξιακά ζητήματα με τη θετική ψυχική υγεία²⁷⁵. Από το 2014 άρχισαν από τον γνωστό εκδοτικό Οίκο Springer να εκδίδονται συλλογικοί Τόμοι με γενικό τίτλο “*Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology*” και ειδικό “*Religion and Spirituality Across Cultures*”. Ομοίως, από το 2018 άρχισαν να εκδίδονται από τον ίδιο εκδοτικό Οίκο συλλογικοί Τόμοι με γενικό τίτλο “*Religion, Spirituality and Health: A Social Scientific Approach*”.

Βέβαια, στο οποιοδήποτε αυτό εγχείρημα συνάρμοσης (*integration*) Ορθόδοξης πνευματικότητας και ΘΨ θα πρέπει να έχουμε κατά νου ότι η κάθε μια από αυτές τις δυο μεταβλητές αφορμάται από διαφορετική αφετηρία και διαθέτει διαφορετικό υπόβαθρο. Έτσι, μπορεί φαινομενικά να συναντάμε πολλές ομοιότητες σε όρους, τεχνικές ή μηχανισμούς, ιδίως όσον αφορά λ.χ. σε κάποιες χριστιανικές ή γενικά ηθικές ανθρωπιστικά αρετές, αλλά βαθύτερα εξετάζοντας το καθετί, θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι και αυτές οι ως άνω μεταβλητές παραπέμπουν και αναφέρονται σε διαφορετικές Αξίες. Για παράδειγμα, ενώ τη συγχωρητικότητα η σύγχρονη ΘΨ μπορεί να χρησιμοποιεί ως θεραπευτικό «εργαλείο» για την επίτευξη της ψυχοσωματικής υγείας, η χριστιανική Εκκλησία την αντιλαμβάνεται ως ολική στάση ζωής του πιστού· ή, ομοίως, η (φιλοσοφική ή ηθικο-

²⁷⁴ Βλ. ενδεικτικά: P. J. Mills, “Spirituality, Religiousness, and Health: From Research to Clinical Practice”, *Annals of Behavioral Medicine* 24/1 (2002) 1-76, L. W. Nelms, E. Hutchins, D. Hutchins & R.J. Pursley, “Spirituality and the Health of College Students”, *Journal of Religion and Health* 46/2 (2007) 249-265, L. B. Carey & J. Cohen, “Religion, Spirituality and Health Care Treatment Decisions: The Role of Chaplains in the Australian Clinical Context”, *Journal of Health Care Chaplaincy* 15/1 (2009) 25-39, E. Jafari et al., “Spiritual well-being and mental health in university students”, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 (2010) 1477-1481, S. Pattison, “Religion, Spirituality and Health Care: Confusions, Tensions, Opportunities”, *Health Care Anal* 21 (2013) 193-207, O. Bogdashina, *Autism and Spirituality — Psyche, Self and Spirit in People on the Autism Spectrum*, Jessica Kingsley Publishers, London & Philadelphia 2013, M. D. Atwood, *Spirit Healing: How to Make your Life Work*, Sterling Ethos – New York 2017, P. A. Carlisle, “‘We don’t Talk about that Around Here’: Religion, Spirituality and Mental Health in Northern Ireland”, *Religion & Culture* 18/5 (2015) 396-407, P. Scazzero, *How Healthy Is Your Spirituality?*, Zondervan 2019.

²⁷⁵ E. B. Davis κ.ά., “Integrating Positive Psychology and the Psychology of Religion and Spirituality: Transcending Coexistence to Potentiate Coevolution”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 3-19.

κοινωνική) *φιλία* (όπως και ο αλτρουισμός), που στέργουν οι ψυχολόγοι της ΘΨ²⁷⁶, δεν ταυτίζεται με τη χριστιανική αγάπη.

Ο C. Kaczor αναφέρεται έξι διαφορές μεταξύ της χριστιανικής *ευεξίας* και της Θετικής Ψυχολογίας: α) το πρόβλημα του θανάτου, β) τη διαβάθμιση των στοιχείων ή παραγόντων ευτυχίας του ανθρώπου, γ) τον αποκλεισμό της ύπαρξης του Θεού, δ) τη δύναμη της αμαρτίας και την ενοχή, ε) τη Θεία Αποκάλυψη και στ) την ανθρώπινη επιθυμία για αλήθεια²⁷⁷. Με λίγα λόγια, η Ορθόδοξη χριστιανική Ηθική δεν ταυτίζεται ούτε με την αρχαιοελληνική, ούτε με τη ραβινική· υπερβαίνει —με τη Χάρη του Θεού— τη Φύση. Έτσι, η ικανοποίηση του ανθρώπου στη (φυσική) ζωή του δεν πρέπει να εξαντλείται, όπως του ζώου, στην πλήρωση απλώς και μόνο των βιολογικών, ή έστω και κάποιων στοιχειωδών ψυχικών, αναγκών, αλλά στην ένωσή του με το Άκτιστο (βλ. *θέωση*).

Πολλοί Πατέρες της Εκκλησίας ασχολήθηκαν με την ψυχοπνευματική υγεία και την ψυχική *ευεξία*, αν και ο όρος αυτός δεν χρησιμοποιούνταν στη δική τους εποχή. Οι Ανατολικοί (Ορθόδοξοι) Πατέρες της Εκκλησίας, αντί των σύγχρονων όρων *ψυχική υγεία* ή *well-being*, χρησιμοποιούσαν κυρίως τους όρους *σωφροσύνη* (ως μια εσωτερική ισορροπία, εγκράτεια και επιτυχία στην επίτευξη της ψυχοπνευματικής αρμονίας, που προκύπτει μέσω της διατήρησης της ορθό-δοξης σχέσης τού ανθρώπου με τον εαυτόν του, τον κόσμο και τον Θεό, και την αποφυγή υπερβολών)²⁷⁸ και (ψυχοπνευματική) *ειρήνη* (ή και «ανάπαυση»)²⁷⁹, δεδομένου ότι πίστευαν και πιστεύουν στην ενιαία θεώρηση του ανθρώπου ολιστικά. «*Καλῶς δὲ ὠρίσαντό τινες ὑγίειαν εἶναι τὴν εὐστάθειαν τῶν κατὰ φύσιν ἐνεργειῶν, ὃ καὶ ἐπὶ τῆς κατὰ ψυχὴν εὐεξίας εἰπὼν, οὐχ ἁμαρτήσῃ τοῦ πρέποντος*»²⁸⁰, έγραφε ο Μέγας Βασίλειος. Οι μεγάλοι Πατέρες και διδάσκαλοι ενδιαφέρονταν για την ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου²⁸¹, συμβουλεύοντας τους πιστούς υγιεινή διαίτα, αποφυγή των καταχρήσεων, καλό ύπνο κ.λπ.: «*Τῆς ὑγείας ἐπιμελώμεθα τοῦ σώματος...*»²⁸², κήρυττε ο ιερός Χρυσόστομος. Γενικά, οι Πατέρες θεωρούσαν, όπως μέχρι σήμερα σύσσωμη η Ορθόδοξη

²⁷⁶ M. P. Galupo, K. B. Cartwright & L. S. Savage, "Cross-Category Friendships and Postformal Thought among College Students", *Journal of Adult Development* 17/4 (2010) 208-214.

²⁷⁷ C. Kaczor, *The Gospel of Happiness Rediscover Your Faith through Spiritual Practice and Positive Psychology*, New York: Image, 2015, pp. 41 εξ.

²⁷⁸ Ιω. Χρυσ., Εἰς πτωχὸν Λάζαρον 7, 2, MPG 48, 1047-1048, Εἰς τὸ ῥητὸν «διὰ δὲ τὰς πορνείας» 4, MPG 51, 215, του ἰδίου, Εἰς Κολ. 12, 6, MPG 62, 389.

²⁷⁹ Σ. Κ. Τσιτσιγκου, Πνευματικότητα (θρησκευτοψυχολογική θεώρηση), σ. 441 εξ., 450.

²⁸⁰ Εἰς τὴν Ἐξαήμερον 9, MPG 29, 196.

²⁸¹ Ιω. Χρυσ., Ἐπιστολή 91 Ρωμανῶ πρεσβυτέρῳ, MPG 52, 656, του ἰδίου, Ἐπιστολή 92, Μωϋσῆ πρεσβυτέρῳ, MPG 52, 656, Γρηγορίου Θεολόγου, Ἐπη θεολογικά 32, MPG 37, 922.

²⁸² Ιω. Χρυσ., Εἰς Ἀνδριάντας Α', 4, MPG 49, 22.

Εκκλησία, ότι ολόκληρη η εν Χριστώ Θεία Αποκάλυψη συνιστά ολιστική θεραπεία (τελείωση ή σωτηρία) της κάθε ανθρώπινης ψυχής.

Έτσι, την επίτευξη της σωτηριολογικής «υγείας» (ολοκληρία ή τελείωση) οι άγιοι Πατέρες, και δη οι Νηπτικοί²⁸³, έβλεπαν ως εφικτή μόνο μέσω της ασκητικής Θεραπευτικής της Ορθόδοξης πνευματικότητας (βλ. *κάθαρση, φωτισμός, θέωση*)²⁸⁴. Με άλλα λόγια, οι Πατέρες της Εκκλησίας προσέγγισαν την ψυχοπνευματική ευεξία μέσα από τον αγώνα εναντίον των παθών, την άσκηση των αρετών και τη βαθιά διασύνδεση με τον Θεό: «Ὁ πατήρ τῆς νηστείας, ἀγαπητοί, ἐστὶν ὁ νόμος τοῦ Θεοῦ· μήτηρ δὲ αὐτῆς ἐγκράτεια, ὑπομονή, ἀρετή· θυγατέρες αὐτῆς ἄσκησις, ἀγνεία, σωφροσύνη· υἱοὶ δὲ γνήσιοι Μωϋσῆς, Ἥλιος, Δανιήλ, Ἰωάννης ὁ Βαπτιστής, καὶ ὁ λοιπὸς τῶν ἁγίων χορὸς, μάλιστα τῶν ἐν ταῖς ἐρήμοις ἀναχωρησάντων καὶ ἀσκητῶν· φίλοι δὲ αὐτῆς εἰσι πίστις, ἐλπίς καὶ ἀγάπη· συνόμιλοι δὲ εἰρήνη, πραότης, ὁμόνοια· θεραπαινίδες δὲ αὐτῆς δοξολογία, ψαλμωδία διηνεκῆς, εὐχή καθαρὰ· σύμβιος δὲ αὐτῆς ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ· οἱ δὲ καρποὶ τῆς τούτων συμβιώσεώς εἰσιν ἀγιότης, ἀφθαρσία, παρρησία πρὸς τὸν Θεὸν, βασιλεία οὐράνιος, ζωὴ αἰώνιος»²⁸⁵.

Η ελληνορθόδοξη πνευματικότητα

Σε γενικές γραμμές, η «θύραθεν» Ψυχολογία ορίζει την πνευματικότητα ως αναζήτηση και αίσθηση εγγύτητας ή διασύνδεσης με το *Ιερο*²⁸⁶. Το *Ιερο* είναι κάτι που ένα πρόσωπο πιστεύει ότι ξεχωρίζει (εβρ. *פְּיִיטָה*) ως άξιο δέους και σεβασμού, όπως π.χ. η λεγόμενη «έσχατη πραγματικότητα». Ειδικότερα, η «σχεσιακή πνευματικότητα» αναγνωρίζει ότι μια τέτοια εγγύτητα ή σύνδεση εξαρτάται από τις σχέσεις (διανθρώπινες ή πνευματικά ιερές)²⁸⁷.

²⁸³ Βλ. J. Chryssavgis, *In the Heart of the Desert: The Spirituality of the Desert Fathers and Mothers*, Bloomington, IN: World Wisdom, 2003.

²⁸⁴ Rev. G. C. Papademetriou, *An Introduction to Orthodox Spirituality*, Brookline, MA: Holy Cross Press, 1988.

²⁸⁵ Ιω. Χρυσ., *Εἰς τὴν εἴσοδον τῶν ἁγίων νηστειῶν*, MPG 62, 727.

²⁸⁶ K. A. Harris, κ.ά., "Faith concepts in psychology: Three 30-year definitional content analyses", *Psychology of Religion and Spirituality* 10/1 (2018) 1. Περισσότερα για την πνευματικότητα βλ. Σ. Κ. Τσιτσιγκου, *Ψυχολογία της Θρησκείας*, σ. 145-150, του ίδιου, *Πνευματικότητα (θρησκευοψυχολογική θεώρηση) με έμφαση στην Ανατολική και Δυτική Πατερική Πνευματικότητα*, και με στοιχεία Πνευματικής Ψυχο-θεραπείας, εκδ. Tremendum, Αθήνα χ.χ.

²⁸⁷ D. E. Davis κ.ά., "Development of the sources of spirituality scale", *Journal of Counseling Psychology* 62/3 (2015) 503-513. Πρβλ. Σ. Κ. Τσιτσιγκου, *Αναπτυξιακή Ψυχολογία της Θρησκείας*, Αθήνα 2024.

Η Ορθόδοξη χριστιανική πνευματικότητα²⁸⁸ ως «αποδεκάτωσις» της ζωής, «ατενής ενόρασις» και «καύσις καρδίας»²⁸⁹, είναι ταυτόχρονα βιβλική, θεολογικο-δογματική (καταφατικά ή αποφατικά), ασκητική/μυστική — νηπτική, μυστηριακή²⁹⁰, εσχατολογική²⁹¹, λειτουργική και εκκλησιαστική²⁹². Ο Γάλλος Ορθόδοξος θεολόγος L. Gillet²⁹³ συνοψίζει ως εξής τα χαρακτηριστικά της Ορθό-δοξης πνευματικότητας: βιβλικότητα, πρωτοχριστιανικότητα (διαρκής αναφορά στην αρχαία Εκκλησία των μαρτύρων και Ομολογητών), νοερότητα, μοναστικότητα (που διατηρεί το πνεύμα ταυτόχρονα του Προφητισμού και του Ησυχασμού), λειτουργικότητα (λειτουργική ζωή) και «θεωρητικότητα» (< θεωρία)²⁹⁴.

Εντούτοις, σύμφωνα με τους Ανατολικούς Πατέρες της Εκκλησίας²⁹⁵, προκειμένου το Άγιο Πνεύμα να έλθει να κατοικήσει στην ψυχή μας, προαπαιτείται εκ μέρους μας, η ανάλογη ψυχο-πνευματική κάθαρση: «ἐπεὶ οὖν γέγονεν ὁ καθαρὸς αὐτῆς ὀφθαλμὸς δεκτικὸς τοῦ τῆς περιστερᾶς χαρακτῆρος, διὰ τοῦτο χωρεῖ καὶ τὸ τοῦ νυμφίου κάλλος θεάσασθαι· νῦν γὰρ πρώτως ἡ παρθένος ἀτενίζει τῇ τοῦ νυμφίου μορφῇ, ὅτε ἔσχε τὴν περιστερὰν ἐν τοῖς ὄμμασιν (Οὐδεὶς γὰρ δύναται εἰπεῖν κύριον Ἰησοῦν εἰ μὴ ἐν Πνεύματι ἁγίῳ)»²⁹⁶.

Κατά τον Eugene F. Rogers²⁹⁷, η πνευματικότητα της Ορθόδοξης χριστιανικής Εκκλησίας επικεντρώνεται στη θεραπεία της ψυχής, στην αποκατάσταση της «εικόνας» του ανθρωπίνου προσώπου και στην πραγμάτωση του <καθ' ὁμοίωσιν>, αφού «ἡ ὄντως ζωὴ ὁ Χριστὸς καὶ ἡ ἡμετέρα ἐν αὐτῷ διαγωγὴ ζωὴ ἐστὶν ἀληθινή»²⁹⁸.

²⁸⁸ Πλούσια βιβλιογραφία βλ. P. Vassiliadis, “Eucharistic and Therapeutic Spirituality”, The Greek Orthodox Theological Review 42 (1997) 1-23 και T. Špidlik, Η πνευματικότητα του Ανατολικού Χριστιανισμού, μτφρ. Β. Σ. Ψευτογκά, εκδ. Π. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 2000.

²⁸⁹ Βλ. A. Giocas & P. Ladouceur, “The Burning Bush Group and Father André Scrima in Romanian Spirituality”, Greek Orthodox Theological Review 52 (2007) 1-4.

²⁹⁰ Βλ. Bishop Chrysostomos of Oreoi, “BEM and Orthodox Spirituality”, Greek Orthodox Theological Review 32/1 (1987) 51-68.

²⁹¹ P. Vassiliadis, “Eucharistic and Therapeutic Spirituality”, The Greek Orthodox Theological Review 42 (1997) 1-23.

²⁹² Βλ. Rev. G. C. Papademetriou, An Introduction to Orthodox Spirituality, Brookline, MA: Holy Cross Press, 1988.

²⁹³ L. Gillet, Orthodox Spirituality, σ. 15 εξ. Πρβλ. Γ. Α. Στογιόγλου, «Πνευματικότης, Ορθόδοξος», ΘΗΕ 10 (1966) 467-471.

²⁹⁴ Σ. Κ. Τσιτσίκου, Η Ψυχολογία της Θρησκείας, Αθήνα 2022.

²⁹⁵ T. A. Pino, “‘Pure Nature’ as a Metaphysical Foundation of Macarian Spirituality”, Greek Orthodox Theological Review 63 (2018) 191-215.

²⁹⁶ Γρηγορίου Νύσσης, Εἰς τὸ Ἄσμα Ἄσμάτων, ed. H. Langerbeck, Leiden: Brill, 1960, vol. 6, p. 106.

²⁹⁷ E. F. Rogers, After the Spirit, The Perseus Books Group, 2001.

²⁹⁸ Μ. Βασιλείου, Εἰς τὸν ΛΓ΄ Ψαλμόν, MPG 30, 372.

Σύμφωνα με τον αιδεσιμολογίωτατο π. Γεώργιο Morelli²⁹⁹, που μεταφέρει αυθεντικές εμπειρίες ιατρών της Αμερικής, η Ορθόδοξη πνευματικότητα —κυρίως μέσω της πίστης, της προσευχής και των εκκλησιαστικών μυστηρίων— βοηθά στην αντιμετώπιση ψυχο-σωματικών παθήσεων και στην εύρεση νοήματος της ζωής, όπως επίσης και στην υπέρβαση ποικίλων ηθικο-ψυχικών διαταραχών και διλημμάτων τόσο των συγγενών η φίλων των ασθενών, όσο και αυτού του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού. Ο ίδιος, εξάλλου, πνευματικός πατέρας διαπιστώνει ορισμένες ομοιότητες μεταξύ της Ορθόδοξης πνευματικής ψυχο-θεραπείας και της σύγχρονης γνωσιακής—συμπεριφορικής (*Cognitive-behavioral*)· για παράδειγμα, η «θεραπεία» του νου και της μνήμης και η αλλαγή (βλ. μετάνοια) των νοσηρών συνηθειών του ατόμου, μέσω της αφήγησης η της μελέτης πνευματικών βιβλίων, της (καρδιακής) προσευχής και της εξαγόρευσης (βλ. Εξομολόγηση), ανταποκρίνεται σε ανάλογες θεραπευτικές πρακτικές των Πατέρων της ερήμου.

Ένα βασικό γνώρισμα της Ορθόδοξης Εκκλησίας, που τη διαφοροποιεί από τις λοιπές Θρησκείες, είναι ο ενδοϊστορικός της χαρακτήρας (που φαίνεται ακόμα και μέσα στη Θ. Λατρεία), γεγονός που διαμορφώνει ανάλογα και την (Ορθόδοξη) πνευματικότητα³⁰⁰. Άλλωστε, η ίδια η μουσική, η οποία ακούγεται σε κάθε Θ. Λατρεία, έχει αποδειχθεί ότι συνιστά θετικό παράγοντα στη ΘΨ³⁰¹.

Η Θετική Ψυχολογία

Γενικά

Η *Θετική Ψυχολογία* (ΘΨ) είναι ο κλάδος της Ψυχολογίας³⁰², που μελετά α) τις θετικές πλευρές της ανθρώπινης εμπειρίας (π.χ. υγεία, ευτυχία, ικανοποίηση από τη ζωή, νόημα ζωής, ελπίδα, ακεραιότητα, ανθεκτικότητα, αξιοτίμητες διαπροσωπικές σχέσεις, φιλανθρωπία κ.λπ.)³⁰³ και β) τις

²⁹⁹ Rev. Fr. G. Morelli, “Orthodox Christian Spirituality and Medical Practice”, OCAMPR 4/1 (2006), http://www.ocamp.org/CC_Course.asp

³⁰⁰ S. Agourides, “The Biblical Content and Vision of Orthodox Worship and Spirituality”, *The Greek Orthodox Theological Review*, 1978, pp. 1-14.

³⁰¹ H. C. Bernhard II, “Helping Music Education Majors through Positive Psychology: A Review of the Literature”, *International Journal of Education & the Arts* 23/2.4 (2023) 1-16.

³⁰² A. Upadhyay, U. Rai & R. Singh, “Optimistic Promises of Positive Psychology: Well-being and its Possible Applications”, *Indian Journal of Positive Psychology* 13/2 (2022) 116-120.

³⁰³ M. Seligman, “Forward: The Past and Future of Positive Psychology”, in: C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing! Positive Psychology and the Life* (Washington, DC. American Psychological Association, 2003), xviii, T. J. VanderWeele, “On the promotion of human flourishing”, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 114/31 (2017) 8148–8156.

συνθήκες και τις πρακτικές, που προάγουν την ευεξία και την αυτοπραγμάτωση· κυρίως επικεντρώνεται στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, στηριζόμενη σε επιστημονικά δεδομένα, ενώ αποφεύγει να εστιάζει αποκλειστικά σε ψυχοπαθολογίες³⁰⁴.

Η ΘΨ μοιάζει με την Κανονιστική (Normative), όπως και με τη Συμβουλευτική ή/και τη Γνωσιακή Ψυχολογία, κυρίως όσον αφορά στην κατεύθυνσή τους προς την ανθρώπινη ευημερία και ανάπτυξη. Η Normative Ψυχολογία ασχολείται με τις κανονιστικές διαστάσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς, δηλαδή με το τι “πρέπει” να θεωρείται φυσιολογικό, καλό ή επιθυμητό. Συνδέεται συχνά με ηθικές, κοινωνικές και φιλοσοφικές αντιλήψεις (από την υπαρξιστική και την ουμανιστική Ψυχολογία)³⁰⁵ για την ανθρώπινη φύση και το πώς θα έπρεπε να ζούμε. Για παράδειγμα, η ΘΨ προτείνει μοντέλα ευεξίας (π.χ. το μοντέλο PERMA: “Positive Emotion Relationships Meaning Accomplishment” του M. Seligman³⁰⁶), τα οποία βασίζονται σε ηθικά αξιολογικές και κανονιστικές παραδοχές για το τι είναι «καλή ζωή». Για παράδειγμα, υποθέτει ότι η ευτυχία, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η νοηματοδότηση κ.λπ. ανήκουν στα θετικά και επιθυμητά για τον άνθρωπο αγαθά.

Συνοψίζοντας τα παρεχόμενα στοιχεία από το *Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship*, το *Oxford Handbook of Positive Psychology and Work* και το *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, όπως και από τα λοιπά σχετικά εγχειρίδια, θα ορίζαμε τη ΘΨ ως την επιστήμη και την πρακτική της ευεξίας και της ανθρώπινης «άνθησης», που εξετάζει θέματα, όπως π.χ. το σθένος, τις αρετές, τα ταλέντα, την ευχαρίστηση και το νόημα³⁰⁷. Η ΘΨ είναι το «πεδίο της ψυχολογικής θεωρίας και έρευνας, που εστιάζει σε ψυχολογικές καταστάσεις (π.χ. ικανοποίηση, χαρά), ατομικά χαρακτηριστικά ή πλεονεκτήματα χαρακτήρα (π.χ. να είσαι και να κάνεις τη ζωή πιο αξιόλογη)»³⁰⁸. Άρα, «οι θετικές ψυχολογικές δομές αναφέρονται στις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τα χαρακτηριστικά, που ενισχύουν την ευημερία, σε βάθος χρόνου, καταστάσεων και πολιτισμών»³⁰⁹. Κεντρικοί στόχοι της ΘΨ είναι να προωθήσει την

³⁰⁴ Πρβλ. Th. Shin, “God, the Good Life, and Pastoral Practice: What Does Religion/Spirituality Have to Do with the Science of Well-being?”, *Theology Today* 77/4 (2021) 440-459.

³⁰⁵ A. K. Shrestha, “Positive psychology: Evolution, philosophical foundations, and present growth”, *Indian Journal of Positive Psychology* 7/4 (2016) 460-465.

³⁰⁶ M. E. P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, Atria Books, 2011.

³⁰⁷ B. J. Dik & A. J. Alayan, “Meaningfulness and Religious/Spiritual Meaning Systems at Work: A Multilevel Framework”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 429.

³⁰⁸ G. R. VandenBos (Ed.). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.), American Psychological Association, 2015, p. 810.

³⁰⁹ J. K. Boehm & L. D. Kubzansky, “The heart’s content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health”, *Psychological Bulletin* 138/4 (2012) 655–691.

επιστημονική κατανόηση των ανθρώπινων δυνατοτήτων, χρησιμοποιώντας αυτήν την κατανόηση προς όφελος των ανθρώπων, των θεσμών και των κοινωνιών³¹⁰.

Αλλ', αν και θεωρητικά ο απώτερος στόχος της ΘΨ είναι η ευτυχία και η αναζήτηση του νοήματος της ζωής του ανθρώπου³¹¹, στην πράξη ο ίδιος αυτός καθαυτός ο στόχος από αυτούς τους θεράποντες της ΘΨ παραβλέπεται και δεν επιδιώκεται τόσο ή/και αμιγώς³¹². Έτσι, μια (κοσμική) ΘΨ, που είναι προσανατολισμένη στον Immanentism και στο «θετικιστικό νατουραλισμό» (δηλ. στην υπόθεση ότι τίποτα δεν υπάρχει πέρα από τον φυσικό κόσμο και όλη η γνώση πρέπει να επαληθεύεται εμπειρικά μέσω του πειράματος)³¹³, δεν θα πρέπει να θεωρείται πανάκεια, ούτε να απολυτοποιείται, αφού θα πρέπει να λαμβάνει υπ' όψη της και τα λοιπά συστήματα ή «σχολές» τής σύγχρονης Ψυχολογίας, αλλά και το (παράδοξο) γεγονός, που απαντάται στην προσωπική και συλλογική *θρησκευτικότητα/πνευματικότητα*, ότι δηλαδή, όσο αυξάνονται τα προβλήματα (υγείας, κοινωνικά, εργασιακά/επαγγελματικά, οικονομικά, πολιτικά κ.λπ.), τόσο αυξάνεται και η *θρησκευτικότητα/πνευματικότητα*: «ἔφαγεν Ἰακώβ καὶ ἐνεπλήσθη καὶ ἀπελάκτισεν ὁ ἡγαπημένος ἐλιπάνθη ἐπαχύνθη ἐπλατύνθη καὶ ἐγκατέλιπεν θεὸν τὸν ποιήσαντα αὐτὸν καὶ ἀπέστη ἀπὸ Θεοῦ σωτῆρος αὐτοῦ»³¹⁴. Εν τέλει, και το *coring*, που θεωρείται βασικό συστατικό της ΘΨ, δεν λειτουργεί πάντοτε στην πράξη από πολλούς ανθρώπους³¹⁵.

Σε κάθε περίπτωση, η ΘΨ δεν έχει κλείσει ή περατώσει τη διερεύνηση για τους στόχους και τη μεθοδολογία της³¹⁶. Όπως κάθε άλλη ψυχολογική Σχολή εξελίσσεται και διαφοροποιείται, άλλοτε

³¹⁰ R. Hart, *Positive psychology: The basics*. Routledge, 2021, M. E. P. Seligman & M. Csikszentmihalyi, "Positive psychology: An introduction", *American Psychologist* 55/1 (2000) 5–14.

³¹¹ T. Schnell, "The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and Well-being", *The Journal of Positive Psychology* 4/6 (2009) 483–499.

³¹² C. L. Park & D. R. Van Tongeren, "Meaning as a Framework for Integrating Positive Psychology and the Psychology of Religiousness and Spirituality", *όπ.π.*, p. 86.

³¹³ J. M. Nelson & N. Canty, "Positive Psychology and the Psychology of Religion and Spirituality in Historical Perspective", in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 21-35, E. B. Davis, S. A. Schnitker, E. L. Worthington Jr. & E. K. Lacey, "Future Directions for the Positive Psychology of Religion and Spirituality", in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 494.

³¹⁴ Δευτ. 32, 15.

³¹⁵ F. Cilliers & L. Terblanche, "The role of spirituality in coping with the demands of the hospital culture amongst fourth-year nursing students", *International Review of Psychiatry* 26/3 (2014) 279–288.

³¹⁶ F. Scorsolini-Comin κ.ά., "From Authentic Happiness to Well-Being: The Flourishing of Positive Psychology", *Psicologia Reflexão e Crítica* 26/4 (2012) 663-670.

περισσότερο και άλλοτε λιγότερο. Για παράδειγμα, ενώ ξεκίνησε με τη λεγόμενη «*θεωρία της ευτυχίας*» (2002), πέρασε στη «*well-being θεωρία*» (2011) και συνεχίζει να εμπλουτίζεται.

Θετικά Συναισθήματα

Τα θετικά συναισθήματα έχουν συνδεθεί με την καλύτερη ψυχοσωματική υγεία³¹⁷. Σύμφωνα με τον Master κ.ά. (2023), τα κύρια χαρακτηριστικά της *ΘΨ* είναι η *ευεξία* (ευτυχία)³¹⁸, η ικανοποίηση από τη ζωή, ο σκοπός (*νόημα*) της ζωής και, γενικά, τα θετικά συναισθήματα (αισιόδοξο πνεύμα, ελπίδα κ.λπ.)³¹⁹. Για παράδειγμα, η *θρησκευτικότητα* και η *πνευματικότητα* συνδέονται με θετικά συναισθήματα³²⁰. Καθημερινές εμπειρίες *πνευματικότητας* σχετίζονται θετικά με την ευτυχία³²¹. Η *πνευματικότητα* καλλιεργεί τα θετικά συναισθήματα και τις αρετές μέσω μιας ενιαίας θρησκευτικής Πίστης, κοινών προσωπικών και συλλογικών δεσμεύσεων και πρακτικών, προάγοντας την ευεξία.

Σήμερα, οι ψυχολόγοι έχουν ξεχωρίσει κάποια θετικά συναισθήματα από όλα τα υπόλοιπα, αποκαλώντας τα «*αυθ-υπερβατικά θετικά συναισθήματα*» (*self-transcendent positive emotions*), διότι διαθέτουν έναν υπερβατικό χαρακτήρα και αναφορά: δέος³²², ευχαριστία³²³, αγάπη,

³¹⁷ E. Diener & M. Y. Chan, "Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity", *Applied Psychology: Health and Well-Being* 3/1 (2011) 1–43, S. D. Pressman, B. N. Jenkins & J. T. Moskowitz, "Positive affect and health: What do we know and where next should we go?", *Annual Review of Psychology* 70/1 (2019) 627–650.

³¹⁸ J. Allen et al., "Health and Well-Being", in: F. T. L. Leong, L. Comas-Díaz, G. C. Nagayama Hall, V. C. McLoyd, & J. E. Trimble (Eds.), *APA handbook of multicultural psychology, Vol. 1. Theory and research* (pp. 299–311). American Psychological Association, 2014.

³¹⁹ K. S. Masters κ.ά., "The Scientific Study of Positive Psychology, Religion/Spirituality, and Physical Health", in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 330.

³²⁰ D. G. Myers, "Religious engagement and living well", in: J. P. Forgas & R. F. Baumeister (Eds.), *The social psychology of living well* (pp. 137–160). Routledge, 2018.

³²¹ C. G. Ellison & D. Fan, "Daily spiritual experiences and psychological well-being among US adults", *Social Indicators Research* 88 (2008) 247–271, A. Mathai κ.ά., "Spirituality and Happiness among Adults: Empirical Analysis", *Indian Journal of Positive Psychology* 14/3 (2023) 327–331.

³²² D. B. Yaden κ.ά., "The varieties of self-transcendent experience", *Review of General Psychology* 21/2 (2017) 143–160.

³²³ R. A. Emmons & T. T. Kneetzel, "Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude", *Journal of Psychology and Christianity* 24 (2005) 140–148, C. Kim-Prieto & E. Diener, "Religion as a source of variation in the experience of positive and negative emotions", *The Journal of Positive Psychology* 4 (2009) 447–460.

συμπόνια και θαυμασμός³²⁴. Κατά τον Robert Spitzer³²⁵, τα στοιχεία του «υπερβατικού» (ιερού ή πνευματικού) πόθου, που μαζί με άλλα τρία είδη (βιοψυχικό, αυτοσυνειδησιακό και δημιουργικό μέσω της ενσυναίσθησης) σε μορφή πυραμιδικών επιπέδων καλύπτουν την έννοια της *ευτυχίας*, είναι πέντε: απόλυτη αλήθεια, κάλλος, αγάπη, αγαθότητα και θεμέλιο του «είναι». Όλα τα συναισθήματα αυτά, που μαζί με κάποια άλλα οι θρησκευολόγοι και οι θεολόγοι παλαιότερα αποκαλούσαν «ιερά», μειώνουν την αυτοπροβολή, πυροδοτούν τη θέληση για αυτοθυσία³²⁶ και ενισχύουν τα αισθήματα συνδεσιμότητας των ανθρώπων μεταξύ τους³²⁷.

Θετική Ψυχολογία και Ευεξία (*Well-Being*)

Η *ΘΨ* έχει αποκληθεί «επιστήμη της ευεξίας» (*the science of well-being*)³²⁸. Ο ορισμός του *Well-being* είναι ασαφής και δυσδιάκριτος³²⁹. Φιλόσοφοι και ψυχολόγοι διακρίνουν το θετικιστικό *well-being* σε ηδονιστικό και ευδαιμονιστικό³³⁰. Το ηδονιστικό *well-being* σχετίζεται με την ευχαρίστηση και την ευτυχία³³¹, ενώ το ευδαιμονιστικό με την ψυχική αντοχή και τις αρετές³³².

Στο πλαίσιο της *ΘΨ*, το *well-being* (ευεξία) χαρακτηρίζεται από υποκειμενικότητα, ευτυχία και ευδαιμονία, μολονότι υπερβαίνει την απουσία ψυχικών συμπτωμάτων ή της ανθρώπινης κατάπτωσης, στρεφόμενο προς τη λεγόμενη «άνθηση» του όλου ανθρώπου. Ο Diener και οι συνεργάτες του³³³ υποστήριξαν ότι η *άνθηση* μπορεί να θεωρηθεί ως η ψυχο-κοινωνική ευημερία ενός

³²⁴ B. L. Fredrickson, "Positive emotions broaden and build", *Advances in Experimental Social Psychology* 47 (2013) 1–53, D. Sauter, "More than happy: The need for disentangling positive emotions", *Current Directions in Psychological Science* 19/1 (2010) 36–40.

³²⁵ R. J. Spitzer, *Finding True Happiness Satisfying Our Restless Hearts*, San Francisco. Ignatius, 2015, pp. 58-59.

³²⁶ M. Naclerio & P. Van Cappellen, "Awe, group cohesion, and religious self-sacrifice", *International Journal for the Psychology of Religion* 32/3 (2022) 256-271.

³²⁷ D. B. Yaden κ.ά. (2017). "The varieties of self-transcendent experience", *Review of General Psychology* 21/2 (2017) 143.

³²⁸ Th. Shin, "God, the Good Life, and Pastoral Practice: What Does Religion/Spirituality Have to Do with the Science of Well-being?", *Theology Today* 77/4 (2021) 440-459.

³²⁹ R. Dodge κ.ά., "The challenge of defining wellbeing", *International Journal of Wellbeing* 2/3 (2012) 222-235.

³³⁰ A. Upadhyay, U. Rai & R. Singh, "Optimistic Promises of Positive Psychology: Well-being and its Possible Applications", *Indian Journal of Positive Psychology* 13/2 (2022) 116-120.

³³¹ D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York, NY: Russell Sage Foundation, 1999, R. M. Ryan & E. L. Deci, "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being", *Annual Review of Psychology* 52 (2001) 141-166.

³³² A. S. Waterman, "Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment", *Journal of Personality and Social Psychology* 64/4 (1993) 678-691.

³³³ E. Diener κ.ά., "New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings", *Social Indicators Research* 97/2 (2010) 143–156.

ατόμου, η οποία όχι μόνο ενισχύει την ψυχική και σωματική του ανθεκτικότητα κατά τη διάρκεια αντιξοοτήτων, αλλ' επίσης και την ευεξία του³³⁴. Καθώς η *άνθηση* σηματοδοτεί ευημερούσες εμπειρίες στην ανθρώπινη ζωή, συμπεριλαμβανομένης της ψυχολογικής, συναισθηματικής και φυσιολογικής υγείας καθώς και μιας αυτοσυνειδησίας ουσιαστικής ύπαρξης, η *άνθηση* σχετίζεται θετικά με την ευεξία (well-being), όπου ένα ευημερούν άτομο προσπαθεί συνεχώς να μεγιστοποιήσει τις δυνατότητές του σε διαφορετικές σφαίρες της ζωής³³⁵.

Αλλά, το να «ανθίζεις» ψυχοπνευματικά σημαίνει όχι μόνο να νιώθεις ψυχοσωματικά καλά, αλλά και να πράττεις πάντα το καλό, το δίκαιο, το ορθό σοφά (διαθέτοντας την απαραίτητη διάκριση), το τίμιο, να διαπρέπεις στην καθημερινή σου ζωή και με κάθε τρόπο να δίνεις και να συνεισφέρεις στον κόσμο³³⁶. Σήμερα, η *ΘΨ* βελτιώνει τις θέσεις της για το *Well-being* μέσω μιας πιο εξατομικευμένης προσωπικά αντίληψης και σχέσης με τον πελάτη/ασθενή³³⁷. Αλλ', αυτό σημαίνει ότι, ενώ απ' τη μια η *ΘΨ* επιδιώκει να προβάλλει στους ανθρώπους τη θετική πλευρά της ζωής (υγεία, αισιοδοξία, μακροζωία, αντοχές, ευτυχία, εθελοντισμό κ.λπ.)³³⁸, αποβλέποντας στην ανάλογη εκπαίδευση γονέων (ή ενηλίκων)³³⁹ και παιδιών³⁴⁰ μέσω της διέγερσης θετικών

³³⁴ W. Tov, "Well-being concepts and components", in: E. Diener, S. Oishi & L. Tay (Eds.), *Handbook of subjective well-being* (pp. 1–15). Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018.

³³⁵ R. M. Kurian & S. Thomas, "Gratitude as a path to human prosperity during adverse circumstances: a narrative review", *British Journal of Guidance & Counselling* 51/5 (2023) 739-752.

³³⁶ B. L. Fredrickson & F. M. Losada, "Positive affect and the complex dynamics of human Flourishing", *American Psychologist* 60/7 (2005) 678–686, C. L. M. Keyes, "The mental health continuum: From languishing to flourishing in life", *Journal of Health and Social Behavior* 43/2 (2002) 207–222, B. J. Fowers, *Virtue and psychology*, American Psychological Association 2005, J. Ciarrocchi, "Positive psychology and spirituality: A virtue-informed approach to Well-being", in: L. Miller (Ed.), *Oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 425–436), Oxford University Press, 2012, D. A. MacDonald, "Theories of Health and Well-Being Germane to a Positive Psychology of Religion and Spirituality", in: E. B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 69-82.

³³⁷ S. J. Heintzelman, K. Kushlev & E. Diener, "Personalizing a positive psychology intervention improves well-being", *Applied Psychology: Health & Well-Being* 15 (2023) 1271-1292.

³³⁸ P. Salovey κ.ά., "Current directions in emotional intelligence research", in: M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (Vol. 2). New York: Guilford, 2000, B. L. Fredrickson, "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions", *American Psychologist* 56/3 (2001) 218-226, M.E.P. Seligman & M. Csikszentmihalyi, *Positive psychology: An Introduction. Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer, Dordrecht, 2014.

³³⁹ B. W. Smith κ.ά., "The Effects of an Online Positive Psychology Course on Happiness, Health, and Well-Being", *Journal of Happiness Studies* 24 (2023) 1145-1167.

³⁴⁰ E. Su-Keene & D. DeMatthews, "'Savoring' the Joy: Reducing Principal Burnout and Improving Well-Being through Positive Psychology Interventions", *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas* 95/5 (2022) 210-219.

συναισθημάτων (ικανοποίηση, απόλαυση, χαρά, ευχαρίστηση, ελπίδα, αφοβία κ.λπ.)³⁴¹, απ' την άλλη διατείνεται ότι ελεύθερα ο κάθε άνθρωπος “*should live in agreement with their daimon or true self*”³⁴².

Λόγω του γεγονότος ότι η ανθρώπινη φύση διέπεται τόσο από ελευθερία, όσο και από αιτιοκρατία [*hard* (αρνητική ψυχολογία) και *soft* (θετική ψυχολογία)]³⁴³, από τα τρία μοντέλα [της δυναμικής ισορροπίας³⁴⁴, της ομοιόστασης³⁴⁵ και της ανάπτυξης «του μέγιστου της διάρκειας ζωής» (*lifespan model*)³⁴⁶], που έχουν προταθεί για τον ακριβέστερο προσδιορισμό του *Well-being*, ακολουθούμε το πρώτο ως πιο ανοιχτό, πολυπαραγοντικό και πληρέστερο, που καλύπτει τόσο τις έννοιες της ομοιόστασης και της ψυχικής ηρεμίας (*equilibrium*), όσο και της αυτο-ισορρόπησης (*balance*)³⁴⁷.

Θετική Ψυχολογία και Πνευματικότητα

Γενικά

Η πνευματικότητα έχει αποδειχθεί σε πολλές μελέτες ότι λειτουργεί θετικά στη ΘΨ³⁴⁸. Επειδή η ΘΨ και η ψυχολογία της πνευματικότητας ενέχουν κοινούς στόχους (μεταξύ τους και με τους στόχους του κύριου ρεύματος της Ψυχολογίας), μπορούν εύκολα να συναρμοστούν. Ουσιαστικά, και τα δυο πεδία εργάζονται προς την ίδια κατεύθυνση: την προαγωγή της κατανόησης και τη βελτίωση της ανθρώπινης ζωής. Το υπόβαθρο και των δυο είναι, βασικά, τα έργα του Πλάτωνα, του

³⁴¹ A. Upadhyay, U. Rai & R. Singh, “Optimistic Promises of Positive Psychology: Well-being and its Possible Applications”, *Indian Journal of Positive Psychology* 13/2 (2022) 116-120.

³⁴² A. S. Waterman, “Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment”, *Journal of Personality and Social Psychology* 64/4 (1993) 678-691.

³⁴³ A. Abbas κ.ά., “Negative vs. Positive Psychology: a Review of Science of Well-Being”, *Integrative Psychological and Behavioral Science* 58 (2024) 1091-1122.

³⁴⁴ B. W. Headey & A. J. Wearing, “Personality, life events and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model”, *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989) 731-739.

³⁴⁵ R. Cummins, “Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A Synthesis”, *Journal of Happiness Studies* 11 (2010) 1-17.

³⁴⁶ L. B. Hendry & M. Kloep, *Lifespan development: Resources, challenges and risks*. London: Thomson Learning, 2002.

³⁴⁷ R. Dodge κ.ά., “The challenge of defining wellbeing”, *International Journal of Wellbeing* 2/3 (2012) 222-235.

³⁴⁸ J. M. Day, “Religion, Spirituality, and Positive Psychology in Adulthood: A Developmental View”, *Journal of Adult Development* 17/4 (2010) 215-229, Y. A. Barton & L. Miller, “Spirituality and Positive Psychology Go Hand in Hand: An Investigation of Multiple Empirically Derived Profiles and Related Protective Benefits”, *J. Relig. Health* 54 (2015) 829-843.

Αριστοτέλη και των πρώτων Πατέρων της ενωμένης Ανατολικής και Δυτικής Εκκλησίας³⁴⁹, αν και η *ΘΨ* δανείζεται και μεταγενέστερα στοιχεία, όπως λ.χ. από την Αναγέννηση, τον δυτικό Ουμανισμό και το Διαφωτισμό, τα οποία τη διαφοροποιούν από τη χριστιανική πνευματικότητα. Πάντως, το νόημα και ο σκοπός της ζωής είναι κοινά στοιχεία σήμερα στους ορισμούς και τα Ερωτηματολόγια, τόσο της *πνευματικότητας*, όσο και της ψυχοπνευματικής *ευεξίας*³⁵⁰.

Well-being και Πνευματικότητα

Ως *ευεξία* ερμηνεύουμε τη λέξη *well-being*. Ο όρος μπορεί να μεταφρασθεί και ως *ευζωία*³⁵¹ ή *ευδαιμονία*, αλλ' η λέξη αυτή, κατά τον Αριστοτέλη, συνδέεται με μια ανθρωποκεντρική ηθική (σοφία και λοιπές αρετές)³⁵², και όχι με κάτι το υπερβατικά πνευματικό³⁵³. Βέβαια, αργότερα, μέσα στο Χριστιανισμό, ο όρος εκχριστιανίστηκε και άρχισε να σημαίνει κάτι παρόμοιο με την εσωτερική ειρήνη (*γαλήνη*), την τελειότητα και την (αιώνια) *μακαριότητα*, ενσωματώνοντας έτσι και την υπερβατική διάσταση³⁵⁴. Το (ολιστικό) *well-being* (ως *αυτο-πραγμάτωση*) μπορεί να προσλάβει ποικίλες μορφές: εθνικό, συναισθηματικό, κοινωνικό, θρησκευτικό, ψυχολογικό, υπαρξιακό *well-being*³⁵⁵ και οντολογικό³⁵⁶. Στην παρούσα έρευνα, αναφερόμαστε τόσο στην ψυχική ευεξία

³⁴⁹ E. B. Davis κ.ά., “Integrating Positive Psychology and the Psychology of Religion and Spirituality: Transcending Coexistence to Potentiate Coevolution”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 3-19.

³⁵⁰ R. F. Paloutzian & C. W. Ellison, “Loneliness, spiritual well-being and quality of life”, in: L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 224–237), Wiley 1982, C. L. Park & D. R. Van Tongeren, “Meaning as a Framework for Integrating Positive Psychology and the Psychology of Religiousness and Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 83-96.

³⁵¹ Μ. Πλατσίδου & Ε. Ηρακλή, «Θρησκευτικότητα, Πνευματικότητα και Υποκειμενική Ευζωία», στο: Συλλογή εργασιών για τη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα και το πλαίσιο της προς τιμήν του Καθηγητή Αχιλλέα Καψάλη (σ. 179-194), Πανεπιστήμιο Μακεδονίας (επιμέλεια Μ. Πλατσίδου & Β. Δαγδιλέλης), Θεσσαλονίκη 2011.

³⁵² A. LeFebvre & V. Huta, “Age and gender differences in eudaimonic, hedonic, and extrinsic motivations”, *Journal of Happiness Studies* 22/5 (2021) 2299-2321.

³⁵³ D. A. MacDonald, “Theories of Health and Well-Being Germane to a Positive Psychology of Religion and Spirituality”, in: E. B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 74. Πρβλ. Αριστοτέλη, *Ηθικά Νικομάχεια*, Βιβλ. 10, 1178b, 1179a 15, Oxford University Press.

³⁵⁴ J. Boyce-Tillman, “An ecology of eudaimonia and its implications for music education”, in: G. D. Smith & M. Silverman (Eds.), *Eudaimonia* (pp. 71–88). Routledge, 2020.

³⁵⁵ P. T. P. Wong, “Existential positive psychology and integrative meaning therapy”, *International Review of Psychiatry* 32/7-8 (2020) 565-578.

³⁵⁶ I. Kaba, “Ontological Well-Being (Life Project)”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 12/1 (2020) 143-154.

(*mental well-being*), όσο και στην πνευματική ευεξία (*spiritual well-being*), η οποία, γενικότερα, συνδέεται με την υπαρξιακή (*existential well-being*)³⁵⁷.

Ψυχική ευεξία καλείται η προσωπική μας αντίληψη για την παρούσα θέση μας στον κόσμο³⁵⁸. περιλαμβάνει θετικά συναισθήματα επιτυχίας και αυτοεκτίμησης³⁵⁹, και σχετίζεται με την καλή ψυχική υγεία, αντί απλώς της απουσίας άγχους ή δυστυχίας³⁶⁰. Η ψυχική ευεξία αναφέρεται στην αυτοαποδοχή, στην αυτονομία, στο σκοπό στη ζωή, στις θετικές σχέσεις, στην προσωπική αύξηση³⁶¹ και στην αξιολογική εκτίμηση του φυσικού περιβάλλοντος³⁶².

Πνευματική ευεξία³⁶³ καλείται «η επιβεβαίωση της ζωής σε μια σχέση με τον Θεό, τον εαυτόν μας, την κοινότητα και το περιβάλλον, η οποία καλλιεργεί και εξυμνεί την ολότητα»³⁶⁴. Όπως σημειώνει ο Moberg³⁶⁵, το ενδιαφέρον για την πνευματική ευεξία (*spiritual well-being*) ξεκίνησε ουσιαστικά πριν από 50 χρόνια χάρη στη «Διάσκεψη του Λευκού Οίκου για τη Γήρανση» (*White House Conference on Aging*) το 1971³⁶⁶. Η πνευματική ευεξία σχετίζεται με την εύρεση και εκπλήρωση ενός σκοπού, υπό την έννοια, για παράδειγμα, ότι κάποιος επιδιώκει να βιώσει έναν

³⁵⁷ S. Cotton et al., “Spiritual Well-Being and Mental Health Outcomes in Adolescents with or Without Inflammatory Bowel Disease”, *Journal of Adolescent Health* 44 (2009) 485-492, D. A. MacDonald, “Theories of Health...”, όπ.π., p. 72, P. T. P. Wong, “Existential positive psychology and integrative meaning therapy”, *International Review of Psychiatry* 32/7-8 (2020) 565-578.

³⁵⁸ E. Diener, “Subjective well-being”, *Psychological Bulletin* 95 (1984) 542-575.

³⁵⁹ R. A. Emmons, *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. Guilford Press, 1999, p. 49: «Όσον αφορά στην ψυχολογική ευεξία, αυτό που επιδιώκουν οι άνθρωποι —το περιεχόμενο των στόχων και των φιλοδοξιών τους— διαθέτει νόημα και σημασία».

³⁶⁰ M. Jahoda, *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books, 1958, P. B. Warr, “A study of psychological well-being”, *British Journal of Psychology* 69 (1978) 111-121.

³⁶¹ Βλ. J. Service, *Divine Self-Enrichment and Human Well-Being: A Systematic Theological Inquiry, with Special Reference to Development and Humanitarian Aid*, PhD Diss., Charles Sturt University 2018.

³⁶² C. D. Ryff & C. L. M. Keyes, “The structure of psychological well-being revisited”, *Journal of Personality and Social Psychology* 69/4 (1995) 719-727. Αντί της «αξιολογικής εκτίμησης του φυσικού περιβάλλοντος» οι Ryff και Singer, σε μια μεταγενέστερη διατύπωσή τους, χρησιμοποιούν τον όρο “mastery”. βλ. C. D. Ryff & B. Singer, “The contours of positive human health”, *Psychological Inquiry* 9/1 (1998) 1-28, των ιδίων, “Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium”, *Personality and Social Psychology Review* 4/1 (2000) 30-44.

³⁶³ Βλ. T. Wilkinson, *The Lost Art of Being Happy – Spirituality for Sceptics*, Findhorn Press 2007, H. Ekşi & S. Kardaş, “Spiritual Well-Being: Scale Development and Validation”, *Spiritual Psychology and Counseling* 2/1 (2017) 73-88.

³⁶⁴ D. O. Moberg, “Subjective measures of spiritual well-being”, *Review of Religious Research* 25/4 (1984) 352.

³⁶⁵ D. O. Moberg, “Subjective measures of spiritual well-being”, όπ.π., pp. 351–364.

³⁶⁶ D. A. MacDonald, “Theories of Health and Well-Being Germane to a Positive Psychology of Religion and Spirituality”, όπ.π., pp. 69-82.

πνευματικό αγώνα και έναν προσωπικό αγιασμό³⁶⁷. Σύμφωνα με τον D. Moberg³⁶⁸, η πνευματική ευεξία περιλαμβάνει —τουλάχιστον σε ένα χριστιανικό περιβάλλον ή πολιτισμό— την πίστη, την αυτο-εκπλήρωση (αυτο-εξίλασμό), την προσωπική ευσέβεια, την αισιοδοξία κ.ά.

Η πνευματικότητα συμβάλλει θετικά στην ψυχοπνευματική ευεξία κυρίως μέσω α) της κοινωνικής ενσωμάτωσης και υποστήριξης, β) της καθιέρωσης προσωπικής σχέσης με μια θεϊκή οντότητα, γ) της παροχής συστημάτων για την κατανόηση της ατομικής ύπαρξης και του νοήματος του κόσμου και της ζωής, και δ) της οργάνωσης του τρόπου ζωής³⁶⁹. Έτσι, όταν η ευεξία προσλαμβάνει θετικά ψυχικά και πνευματικά ιδιώματα, καθίσταται μια ολιστική κατηγορία ψυχοσωματικής υγείας και ολοκλήρωσης (τελείωσης) του ανθρωπίνου προσώπου. Κατά τον Spitzer, (θα πρέπει να) υπάρχει διασύνδεση μεταξύ πνευματικής Ανθρωπολογίας και της «καλής ζωής» (*living well*)³⁷⁰, με την έννοια της ολοκληρίας³⁷¹.

Η «πνευματική ζωή» (*spiritual life*) αποδίδει ποικίλες και μοναδικές μορφές ευτυχίας και πληρότητας³⁷². Κατά συνέπεια, η ψυχική ευεξία (*mental well-being*) όχι μόνο ολοκληρώνεται αλλά και επιτυγχάνεται μέσω της πνευματικής ευεξίας (*spiritual well-being*). Τα δεδομένα από το μεγαλύτερο όγκο της διεθνούς βιβλιογραφίας μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η πνευματικότητα (και η θρησκευτικότητα) συνεισφέρουν στην προσωπική ευεξία και στη θετική αντίληψη της ζωής³⁷³. Όπως υποστηρίζουν πολλοί ψυχολόγοι³⁷⁴, οι άνθρωποι φαίνεται να έχουν μια έμφυτη προδιάθεση να αναζητούν ένα βαθύτερο νόημα και ένα σκοπό για την ύπαρξή τους³⁷⁵.

³⁶⁷ A. Mahoney κ.ά., “Sanctification of diverse aspects of life and psychosocial functioning: A meta-analysis of studies from 1999 to 2019”. Advance online publication, 2021.

³⁶⁸ D. O. Moberg, “Subjective measures of spiritual well-being”, *Review of Religious Research* 25/4 (1984) 351–364.

³⁶⁹ C. G. Ellison, “Religious involvement and subjective well-being”, *Journal of Health and Social Behavior* 32 (1991) 80-99.

³⁷⁰ R. J. Spitzer, *Finding True Happiness Satisfying Our Restless Hearts*, όπ.π., p. 85.

³⁷¹ D. Hrabe, B. M. Melnyk & S. Neale, “Spiritual wellness: A Journey Toward Wholeness”, *Wyoming Nurse*, April-May 2019, pp. 10-11.

³⁷² M. King, “The Epistemology of Spiritual Happiness”, *Journal for the Study of Spirituality* 6/2 (2016) 153.

³⁷³ E. Ηρακλή, Εμπειρική διερεύνηση της υποκειμενικής ευζωίας σε σχέση με τη θρησκευτικότητα/πνευματικότητα σε ενήλικες 25-40 ετών, Θεσσαλονίκη 2009, Μ. Πλατσίδου & E. Ηρακλή, «Θρησκευτικότητα, Πνευματικότητα και Υποκειμενική Ευζωία», όπ.π.

³⁷⁴ V. Frankl, *Man’s Search for Meaning*, New York: Washington Square Press 1984, E. L. Earnshaw, *Religious orientation and meaning in life: An exploratory study*. Unpublished manuscript. Department of Psychology, Central Methodist College, Fayette MO 2000.

³⁷⁵ Μ. Πλατσίδου & E. Ηρακλή, «Θρησκευτικότητα, Πνευματικότητα και Υποκειμενική Ευζωία», όπ.π.

Ο Ivtzan με τους συνεργάτες του³⁷⁶ βρήκαν θετική σχέση μεταξύ της *πνευματικότητας* και της *αυτοπραγμάτωσης*, του νοήματος στη ζωή και της προσωπικής *αύξησης* ως βασικούς δείκτες της ψυχικής *ευεξίας*³⁷⁷. Η σημαντική συσχέτιση μεταξύ ψυχικής και πνευματικής *ευεξίας*, που απαντά σε πολλαπλές μελέτες, επιβεβαιώνει τη σύνδεση μεταξύ των δύο πτυχών της ευεξίας. Ωστόσο, η μετρίως υψηλή συσχέτιση μεταξύ των δύο, εκτός από την αυξητική αξία της πνευματικής ευεξίας, υποδηλώνει ότι η ψυχική και η πνευματική ευεξία είναι διακριτές πτυχές μιας υγιούς (ήρεμης και γαλήνιας) ζωής.

Από την άλλη μεριά, εμπειρικές και θεωρητικές εξελίξεις στη *ΘΨ* έχουν χαρακτηρίσει τη *θρησκευτικότητα* και την *πνευματικότητα*, τόσο ως κινητήριες δυνάμεις, όσο και ως εκφράσεις της *ευεξίας* (well-being)³⁷⁸. Μεταξύ των παραγόντων, που μπορεί να επηρεάσουν τα επίπεδα ψυχικής ευεξίας σε ένα άτομο, πρόσφατες έρευνες υποδεικνύουν ότι η *πνευματικότητα* ασκεί σημαντική επίδραση³⁷⁹. Στο πλαίσιο αυτό, εντάσσονται μια ευρύτερη προοπτική της ζωής, η ανακάλυψη βαθύνων διαδρομών σε κάθε στιγμή κ.λπ. Η διεύρυνση αυτή σε πλάτος και βάθος (βλ. *πλατυσμό*) συνδέεται με την πνευματικότητα ως μιας αναζήτησης και διασύνδεσης με κάτι που υπερβαίνει τον εαυτόν μας. Στο μεταξύ, η αγαπητική σχέση με το *Ιερον* (ή τον Θεό) και τους άλλους ανθρώπους παρέχει: παραμυθία, αυτοεκτίμηση, συναίσθημα αγάπης, ασφάλεια και ειρήνη³⁸⁰.

Ειδικότερα, οι έρευνες έδειξαν υψηλή θετική συσχέτιση μεταξύ πνευματικής νοημοσύνης, πνευματικής προσωπικότητας και πνευματικής ευεξίας³⁸¹. Ο λεγόμενος «Κατάλογος Πνευματικής

³⁷⁶ I. Ivtzan κ.ά., “Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining, self-actualization, meaning in life and personal growth initiative”, *Journal of Religious Health* 52 (2013) 915–929.

³⁷⁷ C. D. Ryff, “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being”, *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989) 1069–1081.

³⁷⁸ S. H. McFadden, “Religion, spirituality, and aging”, in: J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (4th ed., pp. 162-177), Academic Press 1996, M. T. Lee κ.ά. (Eds.), *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and humanities*, Oxford University Press, 2021, J. Vittersø (ed.), *Handbook of eudaimonic well-being*, Springer, 2016.

³⁷⁹ B. S. Kelley & L. Miller, “Life satisfaction and spirituality in adolescents”, *Research in the Social Scientific Study of Religion* 18 (2007) 233, K. A. Lawler-Row & J. Elliott, “The role of religious activity and spirituality in the health and well-being of older adults”, *Journal of Health Psychology* 14 (2009) 43-52, K. U. Archana & R. Singh, “Resilience and Spirituality as Predictors of Psychological Well-Being among University Students”, *Journal of Psychosocial Research* 9 (2014) 227-235, M. D. Holder κ.ά., “Well-being's relation to religiosity and spirituality in children and adolescents in Zambia”, *Journal of Happiness Studies* 17/3 (2015) 1235-1253.

³⁸⁰ Th. Shin, “God, the Good Life, and Pastoral Practice: What Does Religion/Spirituality Have to Do with the Science of Well-being?”, *Theology Today* 77/4 (2021) 440-459.

³⁸¹ S. Taruna & Sh. Gaurav, “Spirituality as Predictor of Psychological Well-being amongst Adolescents”, *Indian Journal of Positive Psychology* 13/4 (2022) 443-447.

Στάσης και Συμμετοχής» (*Spiritual Attitude and Involvement List*) περιλαμβάνει: αυτεπίγνωση, εμπιστοσύνη, αποδοχή, φροντίδα για τους άλλους, διασύνδεση με τη Φύση, υπερβατικές εμπειρίες και πνευματικές δραστηριότητες³⁸². Είναι ενδιαφέρον ότι σήμερα πολλοί θετικοί ψυχολόγοι συνδέουν το ρόλο του υπερβατικού στοιχείου με την *ευεξία*³⁸³. Στην προοπτική αυτή της *ΘΨ*, η σχέση με το Απόλυτο όχι μόνο παρέχει υπαρξιακή ασφάλεια και αίσθηση αυτοεκτίμησης στον κόσμο, αλλά βοηθά επίσης τους ανθρώπους να βρουν νόημα στην καθημερινή τους ζωή³⁸⁴.

Παράλληλα, η συνεχής ψυχοπνευματική *αύξηση* («ἐπὶ τὸ τελειότερον»)³⁸⁵ σχετίζεται, όπως είναι ευνόητο, με τα πορίσματα της *ΘΨ*.

Χριστιανική Πνευματικότητα και Θετική Ψυχολογία

Οι ψυχολόγοι της *ΘΨ* έχουν δανειστεί πολλές αξίες από τη χριστιανική Παράδοση³⁸⁶. Από τα 24 χαρακτηριστικά³⁸⁷, που οι Christopher Peterson και Martin Seligman (που θεωρείται μάλιστα και ως ο πατέρας της *ΘΨ*), ταυτοποίησαν στη *ΘΨ*, εμπεριέχεται και η *πνευματικότητα* (όπως και η *θρησκευτικότητα*)³⁸⁸. Η *πνευματικότητα* παρέχει τις επιβλητικές μετα-αφηγήσεις, οι οποίες συνδέουν τον πιστό με ένα σύμπαν και έναν Θεό, που υπερβαίνουν το άτομο. Το *καθ-ολικό*, έτσι, αυτό

³⁸² E. T. Bohlmeijer κ.ά., “Spirituality in the Context of Well-being. Evaluation of the Psychometric Properties and Added Value of the Spiritual Attitude and Involvement List Short Form (SAIL-SF)”, *Journal of Happiness Studies* 24 (2023) 1169–1190.

³⁸³ Βλ. C. G. Ellison, “Religious involvement and subjective well-being”, *Journal Health Social Behavior* 32 (1991) 80–99, C. G. Ellison & K. L. Anderson, “Religious Involvement and Domestic Violence Among U.S. Couples”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 40/2 (2001) 269–286, C. G. Ellison & D. Fan, “Daily spiritual experiences and psychological well-being among US adults”, *Social Indicators Research* 88 (2008) 247–271, J. Levin, “Religion and mental health: theory and research”, *International Applied Psychoanalytic Studies* 7/2 (2010) 102–115, S. Lyubomirsky, *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*, Penguin Books, 2008.

³⁸⁴ Th. Shin, “God, the Good Life, and Pastoral Practice: What Does Religion/Spirituality Have to Do with the Science of Well-being?”, *Theology Today* 77/4 (2021) 440–459.

³⁸⁵ Γρηγορίου Νύσσης, Λόγος κατηχητικός ὁ μέγας, MPG 45, 77.

³⁸⁶ E. B. Davis, S. A. Schnitker, E. L. Worthington Jr. & E. K. Lacey, “Future Directions for the Positive Psychology of Religion and Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 496.

³⁸⁷ Βλ. ανά έξι κατηγορίες αρετών: ΣΟΦΙΑ (δημιουργικότητα, φιλοπευστία, ανοιχτό μυαλό, φιλομάθεια και ικανότητα συμβουλευτικής), ΕΥΨΥΧΙΑ (εντιμότητα, ανδρεία, εκτένεια και ζήλος), ΑΝΘΡΩΠΙΑ (ευγένεια, αγάπη και κοινωνική ευφυΐα), ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ (αμεροληψία, ηγετική ικανότητα και ομαδική συνεργασία), ΙΔΙΟΣΥΓΚΡΑΣΙΑ (συγχώρηση, μετριοφροσύνη, σωφροσύνη και αυτοκυριαρχία) και ΥΠΕΡΒΑΤΙΚΟΤΗΤΑ (αναγνώριση του ωραίου, ευγνωμοσύνη, ελπίδα, χιούμορ και πνευματικότητα/θρησκευτικότητα).

³⁸⁸ C. Peterson & M. E. P. Seligman, *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association, 2004.

νόημα επηρεάζει τις εμπειρίες της καθημερινής μας ζωής αλλά και τις ερμηνεύει, καθότι μέσω των συνήθων συναντήσεων και των στρεσογόνων γεγονότων παράγονται συναισθήματα³⁸⁹. Ειδικότερα, η *πνευματικότητα* αποτελεί για δισεκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο πηγή α) νοήματος της ζωής³⁹⁰, β) της ψυχικής ταυτότητας³⁹¹, γ) της ψυχοπνευματικής *αύξησης*³⁹² και δ) της ψυχικής ανθεκτικότητας³⁹³. Πράγματι, η *πνευματικότητα* αποτελεί βασική μεταβλητή προαγωγής υγείας (*salutogenesis*) και ψυχικής ευεξίας³⁹⁴.

Ιδιαίτερα, η αναζήτηση νοήματος (*Meaning-Making Model*) σε ένα οποιοδήποτε γεγονός (θετικό ή αρνητικό, κατά την υποκειμενική άποψή μας) συνιστά ζωτική λειτουργία του έλλογου όντος, δηλ. του ανθρώπου³⁹⁵. Οι παγκόσμιες πεποιθήσεις συνιστούν τις θεμελιώδεις θεωρήσεις των ατόμων για τον κόσμο (κοσμοθεωρίες) και τους άλλους ανθρώπους (βιοθεωρίες), καθώς και για την ψυχική τους ταυτότητα σε αυτόν τον κόσμο. Ειδικότερα, η αυτεπίγνωση (αυτογνωσία) έχει αποδειχθεί ότι προάγει την πνευματική ευεξία³⁹⁶.

Η *ΘΨ* ενδιαφέρεται για το νόημα της ζωής του ανθρώπου, καθότι έχει αποδειχθεί ότι τα άτομα, που καταγίνονται με αυτό, εμφανίζουν χαμηλότερο κίνδυνο θνησιμότητας³⁹⁷, λιγότερα

³⁸⁹ E. P. Shafranske, “The Scientific Study of Positive Psychology, Religion/Spirituality, and Mental Health”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 350.

³⁹⁰ K. I. Pargament & C. L. Park, “Merely a defense? The variety of religious means and ends”, *Journal of Social Issues* 51/2 (1995) 13–32, C. L. Park, “Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events”, *Psychological Bulletin* 136/2 (2010) 257–301, C. L. Park, “Religion and meaning”, in: R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (2nd ed., pp. 357–379), Guilford Press, 2013.

³⁹¹ D. A. MacDonald, “Identity and Spirituality: Conventional and Transpersonal Perspectives”, *International Journal of Transpersonal Studies* 28/1 (2009) 86–106, P. A. Hays, *Addressing cultural complexities in practice* (3rd ed.), 2016.

³⁹² R. G. Tedeschi κ.ά., (eds.), *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge, 2018.

³⁹³ K. I. Pargament & J. Cummings, “Anchored by faith: Religion as a resilience factor”. In J. Reich, A. Zautra, & J. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 193–210). Guilford, 2010.

³⁹⁴ J. Stoudenmire κ.ά., “Validation of a holistic living inventory”, *Psychological Reports* 57 (1985) 303–311, N.S. Ganga & V.R. Kutty, “Influence of religion, religiosity and spirituality on positive mental health of young people”, *Mental Health, Religion & Culture* 16/4 (2013) 435–443.

³⁹⁵ C. L. Park, “Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events”, *Psychological Bulletin* 136/2 (2010) 257–301, του ιδίου, “Meaning-making in the context of disasters”, *Journal of Clinical Psychology* 72 (2016) 1234–1246.

³⁹⁶ J. Carmody, G. Reed, J. Kristeller & P. Merriam, “Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms”, *Journal of Psychosomatic Research* 64 (2008) 393–403, J. M. Greeson κ.ά., “Changes in spirituality partly explain health-related quality of life outcomes after mindfulness-based stress reduction”, *Journal of Behavioral Medicine* 34 (2011) 508–518.

³⁹⁷ A. Alimujiang κ.ά., “Association between life purpose and mortality among US adults older than 50 years”, *JAMA Network Open* 2/5 (2019) e194270–e194270.

καρδιαγγειακά επεισόδια, λιγότερες χρόνιες παθήσεις³⁹⁸, χαμηλότερα ποσοστά της νόσου Alzheimer³⁹⁹ και μικρότερο κίνδυνο μεταβολικού συνδρόμου⁴⁰⁰.

Ο V. Frankl ανέφερε ότι τα θρησκευόμενα άτομα δεν ικανοποιούνται με το να βρίσκουν απλώς ένα νόημα ή σκοπό στη ζωή τους για να τον πραγματώσουν, αλλά προχωρούν ένα βήμα παραπέρα, συμπεριλαμβάνοντας το πρόσωπο-δωτήρα του προσήκοντος καθήκοντος (δηλ. τον Θεό). Τα πνευματικά αγωνίσματα, που περιλαμβάνουν την αναζήτηση του *Ιερου*, προσανατολίζουν αυτό το νόημα της ζωής στις λεγόμενες έσχατες ή οριακές μέριμνες⁴⁰¹.

Ο Porter και οι συνεργάτες του προσδιόρισε τρεις διαστάσεις αύξησης και ανάπτυξης, που καλλιεργούνται τροπικά από τη χριστιανική *πνευματικότητα*: α) πνευματική μορφοποίηση (αύξηση της σχέσης ενός προσώπου με τον Θεό), β) μόρφωση χαρακτήρα (ανάπτυξη συνηθισμένων, ενάρετων διαθέσεων, όπως π.χ. αγαθότητα, χρηστότητα, γενναιοδωρία, συμπόνια και αγάπη) και γ) ηθική διάπλαση (εξωτερικές συμπεριφορικές εκδηλώσεις της αρετής, όπως π.χ. συγχώρεση, εξυπηρέτηση και αγάπη ακόμα και των εχθρών του)⁴⁰². Όταν ένα πρόσωπο έχει φθάσει σε μια σχετική ψυχοπνευματική αύξηση και ωρίμανση, ήτοι ζει σύμφωνα με ένα καθολικό νόημα και βιώνει θετικά συναισθήματα και ευεξία «καθ' ομοίωσιν» του Ι. Χριστού⁴⁰³, τότε ο κίνδυνος άγχους, κατάθλιψης και άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας (αλκοολισμός, κάπνισμα, χρήση ουσιών κ.λπ.) μειώνεται⁴⁰⁴.

³⁹⁸ A. Steptoe & D. Fancourt, “Leading a meaningful life at older ages and its relationship with social engagement, prosperity, health, biology, and time use”, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 116/4 (2019) 1207–1212.

³⁹⁹ P. A. Boyle κ.ά., “Effect of purpose in life on the relation between Alzheimer disease pathologic changes on cognitive function in advanced age”, *Archives of General Psychiatry* 69/5 (2012) 499–505.

⁴⁰⁰ K. S. Masters κ.ά., “The Scientific Study of Positive Psychology, Religion/Spirituality, and Physical Health”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 331.

⁴⁰¹ E. P. Shafranske, “The Scientific Study of Positive Psychology, Religion/Spirituality, and Mental Health”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 350.

⁴⁰² S. L. Porter κ.ά., “Measuring the spiritual, character, and moral formation of seminarians: In search of a meta-theory of spiritual change”, *Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 12 (2019) 5–24.

⁴⁰³ Πρβλ. E. Scheffler, ‘Reflecting on Jesus’ teaching on forgiveness from a positive psychological perspective’, *HTS Theologies Studies/Theological Studies* 70/1 (2015) 1-10.

⁴⁰⁴ Y. A. Barton & L. Miller, “Spirituality and Positive Psychology Go Hand in Hand: An Investigation of Multiple Empirically Derived Profiles and Related Protective Benefits”, *J. Relig. Health* 54 (2015) 829-843, M. Schotanus-Dijkstra, M. Ten Have, S. M. A. Lamers, R. De Graaf & E. T. Bohlmeijer, “The longitudinal relationship between flourishing mental health and incident mood, anxiety and substance use disorders”, *European Journal of Public Health* 27/3 (2017) 563–568.

Πνευματικότητα και Αρετές

Η *πνευματικότητα* προωθεί την ανάπτυξη μιας ενάρετης ζωής, ενσταλάσσοντας αξίες, θέτοντας ουσιαστικούς στόχους και ενθαρρύνοντας την αισιοδοξία μέσω θετικών συναισθημάτων, ιδιωτικών και κοινοτικών πρακτικών, και της υποστήριξης της κοινότητας μέσω κοινών πεποιθήσεων, αξιών και συλλογικών τελετουργικών. Αν και όχι χωρίς επιφυλάξεις, η αναζήτηση μιας αγαθής, τίμιας και χρηστής ζωής ευθυγραμμίζεται συχνά με διαδικασίες, που προάγουν και τρέφουν την ψυχοπνευματική ευεξία⁴⁰⁵.

Η *πνευματικότητα* έχει αποδειχθεί εμπειρικά ότι σχετίζεται θετικά με τις αρετές, όπως λ.χ. τη συγχωρητικότητα⁴⁰⁶, την ταπεινοφροσύνη⁴⁰⁷, την υπομονή⁴⁰⁸ και την ολιγάρκεια⁴⁰⁹.

Από το 1998 και μετά οι (ηθικές) αρετές, που για πολλά χρόνια είχαν παραγκωνιστεί από τη μεριά της Ψυχολογίας, άρχισαν να επαν-αναδύονται στα επιστημονικά ψυχολογικά περιοδικά, και μάλιστα από τη σκοπιά της ΘΨ⁴¹⁰.

Οι αρετές πηγάζουν και βασίζονται από τις ανάλογες (φιλοσοφικές, ιδεολογικές, θρησκευτικές, ηθικές κ.λπ.) Αξιολογίες. Ως *αξίες* ορίζονται από τη ΘΨ όψεις του παγκόσμιου νοήματος, που περιλαμβάνει αφηρημένες ιδέες ή ιδανικά και αρχές (όπως π.χ. ελευθερία, εξυπηρετικότητα κ.λπ.), που καθοδηγούν τη συμπεριφορά⁴¹¹. Ακόμα και η θεμελιακή αξία για τον άνθρωπο ως αυταξία του *προσώπου*, δηλ. η ορμή προς αυθυπέμβαση (προς κάποια κίνηση), που από αιώνες διακηρύσσεται από όλες τις Θρησκείες (βλ. «*καθ' ὁμοίωσιν*»), έχει αναγνωριστεί από τις λεγόμενες σήμερα *οργανισμικές θεωρίες* (organismic theories) της Ψυχολογίας, οι οποίες ομιλούν για τρεις βασικές

⁴⁰⁵ E. P. Shafranske, "The Scientific Study of Positive Psychology, Religion/Spirituality, and Mental Health", in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 350.

⁴⁰⁶ M. M. Leach & R. Lark, "Does spirituality add to personality in the study of trait forgiveness?", *Personality and Individual Differences* 37/1 (2004) 147–156.

⁴⁰⁷ D. E. Davis κ.ά., "Humility, religion, and spirituality: A review of the literature", *Psychology of Religion and Spirituality* 9/3 (2017) 242–253.

⁴⁰⁸ S. A. Schnitker, B. Houtberg, W. Dyrness & N. Redmond, "The virtue of patience, spirituality, and suffering: Integrating lessons from positive psychology, psychology of religion, and Christian theology", *Psychology of Religion and Spirituality* 9/3 (2017) 264–275.

⁴⁰⁹ J. L. Ratchford, S. A. Schnitker & P. Reppas, "The virtue of thrift: A person-centered conceptualization and measure development", *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being* 22 (2021) 385–411.

⁴¹⁰ J. L. Ratchford, M. S. Ming & S. A. Schnitker, "Virtues in Positive Psychology and the Psychology of Religion and Spirituality", in: E. B. Davis, E. L. Worthington Jr. & S. A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 53-67.

⁴¹¹ G. R. Maio κ.ά., "Ideologies, values, attitudes, and behavior", in: J. Delamater (Ed.), *Handbook of social psychology* (pp. 283–308). Kluwer Academic and Plenum Publishers, 2003.

ανάγκες: αυτονομία (βούληση), σχεσιακότητα (διασύνδεση με τους άλλους και αίσθημα ενδιαφέροντος για τους άλλους) και ανταγωνιστικότητα (αποτελεσματικότητα και κυριαρχία)⁴¹².

Οι αρετές, κατά την Ψυχολογία, μπορούν γενικά να οριστούν ως «*διαθεσιακές βαθιά ριζωμένες συνήθειες, που συμβάλλουν στην ψυχοπνευματική θαλερότητα και οι οποίες εμφανίζονται σε δραστηριότητες με τα ακόλουθα τρία χαρακτηριστικά: συμβολή στην υγεία, μη έκβαση σε κακοπάθεια και λειτουργία σύμφωνα με ένα ορθό κίνητρο και τη λογική*»⁴¹³. Αναμφισβήτητα, οι (θρησκευτικές/ηθικές) αρετές διασφαλίζουν στον αυθεντικό φορέα τους ποιότητα ζωής, και μάλιστα σε ένα υψηλό πνευματικά επίπεδο⁴¹⁴. Μια βασική διάσταση της ψυχολογίας των (ηθικών) αρετών είναι η προαγωγή του αυτοελέγχου και της αυτορρύθμισης⁴¹⁵, και μάλιστα σε βάθος χρόνου⁴¹⁶.

Αλλ', ως γνωστό, οι αρετές, συμπεριλαμβανομένων των βουδιστικών και αρχαιοελληνικών, πήγασαν, αναλύθηκαν, μελετήθηκαν, καλλιεργήθηκαν και επεξεργάστηκαν από όλες τις γνωστές και μεγάλες Θρησκείες⁴¹⁷. Έτσι, η ΘΨ δεν θα είχε πρόβλημα να υιοθετήσει, για παράδειγμα, ολόκληρη τη λίστα των αρετών («*καρπών του Πνεύματος*»), που παραθέτει ο απόστολος Παύλος (Γαλ. 5, 22-23)⁴¹⁸.

Παρόλο που η ορολογία διαφέρει, οι Ανατολικοί ιδίως Πατέρες ασχολήθηκαν με την ψυχοπνευματική ανάπτυξη, όπως και με την καλλιέργεια αρετών, που συνδέεται με τη ΘΨ. Η ΘΨ, με έμφαση σε έννοιες όπως η ευγνωμοσύνη, η συγχώρεση, η ανθεκτικότητα (αντοχή) και το νόημα της ζωής, φέρει ομοιότητες με τις αντίστοιχες διδασκαλίες πολλών Πατέρων της Εκκλησίας.

⁴¹² R. M. Ryan, V. Huta & E. L. Deci, "Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia", *Journal of Happiness Studies* 9/1 (2008) 139–170.

⁴¹³ J. L. Ratchford κ.ά., "What is virtue? Using philosophy to refine psychological definition and operationalization". Manuscript under review, 2021, p. 8.

⁴¹⁴ A. P. Linley κ.ά., "Positive psychology: Past, present, and (possible) future", *Journal of Positive Psychology* 1/1 (2006) 7.

⁴¹⁵ M. E. McCullough & B. L. B. Willoughby, "Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications", *Psychological Bulletin* 135/1 (2009) 69–93.

⁴¹⁶ Z. J. Marcus & M. E. McCullough, "Does religion make people more self-controlled? A review of research from the lab and life", *Current Opinion in Psychology* 40 (2021) 167–170.

⁴¹⁷ R. Walsh, *Essential spirituality*, Wiley 1999, R. Wade, "Bridging Christianity, Islam, and Buddhism with virtue ethics", in: K. Engebretson, M. de Souza, G. Durka, & L. Gearon (Eds.), *International handbook of inter-religious education* (pp. 313–324). Springer, 2010.

⁴¹⁸ A. S. Hodge κ.ά., "Positive Psychology and Christianity", όπ.π., p. 155. Πρβλ. Γαλ. 5, 22-23: «*ὁ δὲ καρπὸς τοῦ Πνεύματος ἐστὶν ἀγάπη, χαρὰ, εἰρήνη, μακροθυμία, χρηστότης, ἀγαθωσύνη, πίστις, πραότης, ἐγκράτεια*».

Στη συνέχεια, παραθέτουμε έναν συγκριτικό πίνακα⁴¹⁹ μεταξύ well-being, αρετών της ΘΨ και χριστιανικής πνευματικότητας.

	ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΣΜΟΣ
WELL-BEING ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	Έμφαση στο ηδονιστικό και ευδαιμονιστικό well-being	Αποδοχή του ευδαιμονιστικού well-being αλλά σε συνεργία με τη Θεία Χάρη
	Η ευδαιμονική ευημερία επέρχεται μέσω της ανάπτυξης και της επίτευξης των αρετών, αλλ' εκλαμβάνομένων μεμονωμένα και ατομικά	Οι αρετές αναπτύσσονται ταυτόχρονα μέσα σε μια σχέση με τον Θεό· ο Θεός θεωρείται ως ο καταλύτης στην ανάπτυξη των αρετών
	Τα κίνητρα για την επιδίωξη της ευημερίας και της υγείας βασίζονται στην αντίληψη ότι είναι καλύτερο για τους ανθρώπους να ευημερούν, παρά να υπάρχουν απλώς ⁴²⁰	Τα κίνητρα για την επιδίωξη της ευημερίας και της υγείας βασίζονται στην επιδίωξη της πνευματικής ανάπτυξης και στις αξίες της χριστιανικής ζωής

⁴¹⁹ A. S. Hodge κ.ά., "Positive Psychology and Christianity", in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality, Springer 2023, p. 154.

⁴²⁰ C. L. Keyes M. & J. Haidt (Eds.), Flourishing: Positive psychology and the life well-lived. American Psychological Association, 2003.

ΑΡΕΤΕΣ	Ο κατάλογος των αρετών προέρχεται από θρησκευτικές παραδόσεις και αρχαίες φιλοσοφίες ⁴²¹	Οι αρετές πραγματώνονται με τη Χάρη του Θεού, ιδίως οι γνωστές τρεις, που καλούνται και θεολογικές: πίστη, ελπίδα και αγάπη ⁴²²
	Ως επί το πλείστον, οι αρετές αντιμετωπίζονται ως άσχετα χαρακτηριστικά του ανθρώπινου προσώπου, και μπορεί είτε να συνεργάζονται, είτε όχι στην προώθηση θετικών αποτελεσμάτων.	Οι αρετές αντιμετωπίζονται ως αλληλένδετες δομές, που έχουν ευρείες εφαρμογές και νόημα (π.χ. η αγάπη ενσωματώνει άλλες αρετές, όπως ο αλtruισμός, η συμπόνια, η συγχώρεση κ.λπ.)

Οι χριστιανικές αξίες και αρετές, που χρησιμοποιούνται στον πίνακα αυτόν από τον συντάκτη του, βασικά έχουν την προέλευσή τους στον ιερό Αυγουστίνο και τον Θωμά Ακινάτη. Οι διαφορές από την Ορθόδοξη ανατολική *πνευματικότητα* δεν φαίνονται τόσο έντονα στη συμπεριφορική πράξη, όσο στη (θεολογική) θεωρία (βλ. Δογματική), όπως λ.χ. ως προς το ποσοστό της συμμετοχής της ελευθερίας βουλήσεως του ανθρώπου, ως προς την προτεραιότητα συγκεκριμένων αρετών, ως προς τον ακριβέστερο προσδιορισμό και ρόλο της Θείας Χάρης κ.λπ. Ειδικά για την

⁴²¹ C. Peterson & M. E. P. Seligman, *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association, 2004.

⁴²² R. Beck & A. D. Haugen, "The Christian religion: A theological and psychological review", in: K. I. Pargament, J. J. Exline, & J. W. Jones (Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol. 1): Context, theory and research* (pp. 697–711). American Psychological Association, 2013.

τελευταία, ορισμένοι Προτεστάντες θρησκευτικοψυχολόγοι την ταυτίζουν με την πνευματικότητα γενικά, τη Θεία παρέμβαση ή με κάποιες συγκεκριμένες αρετές, όπως π.χ. τη συγχώρηση⁴²³.

Πνευματικά Φάρμακα

1. Γενικά.

Οι Ανατολικοί Πατέρες χαρακτηρίζουν τα βιοψυχικά (γνωστικά, βουλευτικά και συναισθηματικά) *τάλαντα* (χαρίσματα), τις αρετές⁴²⁴ και τις πρακτικές μεθόδους πνευματικής άσκησης ως «πνευματικά φάρμακα». Λόγω της ψυχοσωματικής ολιστικά και κυκλικά λειτουργίας των βιοψυχο-πνευματικών λειτουργιών του ανθρώπου, τα «πνευματικά φάρμακα» λειτουργούν ταυτόχρονα ως ενεργοποίηση των έμφυτων κλίσεων ή προδιαθέσεων, ως παραινετικές νουθεσίες και ως ευεργετικά και ωφέλιμα αποτελέσματα («καρποί»). Με άλλα λόγια, οι αρετές, Ορθόδοξα χριστιανικά, δεν λειτουργούν μεμονωμένα και αποσπασματικά, αφού ο άνθρωπος συνιστά μια ενιαία ψυχοσωματική οντότητα. Έτσι, όχι μόνο δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν αυτόματα ή άμεσα και μηχανικά, αλλά και η επίτευξη της μιας αρετής επηρεάζει, διευκολύνοντας, μια άλλη κ.ο.κ.

Η πραγμάτωση των αρετών από κάποιους ανθρώπους μπορεί να εκληφθεί ως πίεση και υποταγή σε δυσβάστακτες εντολές του Θεού (και της Εκκλησίας) ή της Επιστήμης (π.χ. ΘΨ). Ωστόσο, αφ' ενός μεν αυτή είναι μια πρωτόγονη αντίληψη, που συνδέεται με τον φόβο, θεωρώντας τον Θεό ως ένα άδικο και σκληρό αφέντη και τον εαυτόν του ως δούλο, αφ' ετέρου δε, όταν ο άνθρωπος συνειδητοποιήσει ότι οι «εντολές» αυτές του Θεού γίνονται για το καλό το δικό του και όχι του Θεού (ο οποίος, βέβαια, δεν έχει ανάγκη), τότε το «φορτίο» των εντολών θα του γίνει ελαφρότερο και με το χρόνο —λόγω συνήθειας— θα τις τηρεί ως κάτι το φυσιολογικό.

Οι αρετές, όπως και τα Χαρίσματα, είναι και δώρο και απαίτηση μαζί, γιατί δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι —λόγω του *αυτεξουσίου* μας— τα πάντα μπορούν να γίνουν μόνο με τη *συνέργεια* Θεού και ανθρώπινου παράγοντα. Οπότε, τα θετικά αποτελέσματα (οι «καρποί») στη ζωή μας από την τήρηση των εντολών του Θεού λειτουργούν κυκλικά· δηλ. παρέχει ο Θεός τη δωρεά της Χάρης (άκτιστων ενεργειών) Του για να μπορέσουμε να επιτύχουμε τις αρετές, αλλά —στη

⁴²³ A. S. Hodge κ.ά., “Experiencing grace: A review of the empirical literature”, The Journal of Positive Psychology. Advanced online publication, 2020.

⁴²⁴ Βλ. Σ. Κ. Τσιτσίκου, Το Χρυσόστομικό Ήθος – Οι αρετές κατά τον άγιο Ιωάννη τον Χρυσόστομο, Θεσσαλονίκη 2001.

συνέχεια— αντι-δωρίζουμε και εμείς αυτά τα (βιολογικά, ψυχικά και πνευματικά) συνεργιστικά (μαζί με τα ατομικά *τάλαντα*) οφέλη, κατά ένα είδος *αντιδοξασμού*, στο Θεό μέσω της ευχαριστιακής αναφοράς τους σε Αυτόν.

Έτσι, όχι μόνο η *πνευματικότητα* χαρίζει θετικά συναισθήματα, αλλά και τα θετικά συναισθήματα στηρίζουν την πίστη και την *πνευματικότητα*⁴²⁵ μέσω κυρίως των συναισθημάτων του *υψηλού* (I. Kant) και του (ιερού) *δέους* (R. Otto, D. Keltner & J. Haidt⁴²⁶). Μέσα σε αυτό το πλαίσιο θα πρέπει να εννοούμε χριστιανικά και την έννοια τής (χριστιανικής) ευτυχίας. Η ευτυχία, όπως και η αγιότητα, δεν επιδιώκεται ως ένας μεμονωμένος στόχος, αλλά προκύπτει, όταν κάποιος αφοσιωθεί στη ζωή του σε έναν υψηλότερο σκοπό⁴²⁷. Για παράδειγμα, ο άγιος Μακάριος ο Αιγύπτιος (4^{ος} αι.) στις πνευματικές ομιλίες του αναφέρεται στην *κάθαρση* της «καρδίας» ως προϋπόθεση για την ψυχοπνευματική *ευεξία*: περιγράφει δε τη διαδικασία αυτήν ως «ιατρική της ψυχής»⁴²⁸. Ομοίως, ο άγιος Γρηγόριος Νύσσης (4^{ος} αι.), αναλύοντας την ψυχοσωματική ενότητα του ανθρώπου, παρατηρεί ότι η πνευματική άσκηση συμβάλλει στην ψυχική υγεία: υποστηρίζει δε ότι η εσωτερική ισορροπία επιτυγχάνεται μέσω της αρετής και της καλλιέργειας του νου⁴²⁹. Στο έργο του, μάλιστα, «*Περί της Κατασκευής του Ανθρώπου*» ο Άγιος αναφέρει ότι η αυτογνωσία και η καλλιέργεια των αρετών αποτελούν τα κλειδιά για την ψυχική υγεία.

Η ελληνορθόδοξη Πατερική *πνευματικότητα* παρέχει ένα ικανοποιητικό πλαίσιο για την ανάπτυξη της ψυχικής ευεξίας μέσω τής λειτουργικής (μυστηριακής) ζωής, της Ησυχαστικής Παράδοσης (βλ. πρακτική της νοερής προσευχής) και της πνευματικής καθοδήγησης. Αλλά, προκειμένου κανείς να πειστεί και αποδεχθεί την πνευματική αυτήν Θεραπευτική, θα πρέπει εκούσια να συνεργαστεί με τη Θεία Χάρη, διότι δεν είναι αυτονόητο ή τόσο εύκολο στον άνθρωπο να απαρνηθεί τον εγωικό εαυτόν του και να υποταχθεί στο θέλημα και τις εντολές του Θεού. Έτσι, στην *Κλίμακα*, ο άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης (6^{ος} - 7^{ος} αι.), για παράδειγμα, περιγράφει τη θεραπεία της ψυχής μέσω της πνευματικής άσκησης, εστιάζοντας στη *νήψη* (εγρήγορση του νου), στην προσευχή και στην *κάθαρση* από τα πάθη.

⁴²⁵ B. L. Fredrickson, “Positive emotions broaden and build”, *Advances in Experimental Social Psychology* 47 (2013) 1–53, P. Van Cappellen, R. Zhang & B. L. Fredrickson, “The Scientific Study of Positive Emotions and Religion/Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 320.

⁴²⁶ Πρβλ. D. Keltner & J. Haidt, “Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion”, *Cognition and Emotion* 17/2 (2003) 297-314.

⁴²⁷ V. E. Frankl, *Man’s search for meaning* (1946). Beacon Press, 2006.

⁴²⁸ Περί τῶν δύο Μακαρίων καὶ τοῦ χαρακτήρος αὐτῶν, MPG 34, 377.

⁴²⁹ Γρηγορίου Νύσσης, *Περί κατασκευῆς ἀνθρώπου* 12, PG 44, 161.

Στη συνέχεια, προβαίνουμε εν συντομία στην εξέταση των σημαντικότερων αρετών:

2. Πίστη

Η *ΘΨ* τείνει να εστιάζει στις πεποιθήσεις των ανθρώπων για τον εαυτόν τους και το (ενθαδικό) μέλλον τους. Δυο βασικές πίστεις, που συχνά συσχετίζονται μεταξύ τους, είναι η αισιοδοξία και η νοοτροπία προσωπικής *αύξησης*⁴³⁰. Οι πίστεις διαπλάθονται μαζί με κάποιες συγκεκριμένες αξίες⁴³¹.

Την πίστη ο ιερός Χρυσόστομος αποκαλεί «*φάρμακον ψυχῶν μέγιστον*»⁴³². Στο Χριστιανισμό, η βεβαιότητα και η μη αμφιβολία αποτρέπουν τον πιστό από τη διψυχία και το άγχος⁴³³: «*Ὡσπερ οἱ λογισμοὶ διαιροῦσι καὶ σαλεύουσιν, οὕτω ἡ πίστις στερροῖ καὶ παγῆναι ποιεῖ*»⁴³⁴.

Στην Ορθόδοξη Παράδοση, ο Θεός δεν λειτουργεί απλώς ως ο ουράνιος πατέρας, ο οποίος παρέχει και φροντίζει τα πάντα, αλλά —πολύ περισσότερο μητρικά (βλ. Εκκλησία – Θεοτόκο)— ως κλώσα, που θάλπει, προστατεύει και θυσιάζεται ακόμα για τα «μικρά» της. Όταν, λοιπόν, ο πιστός νιώθει ότι ο Θεός τον φροντίζει και τον προστατεύει ως παιδί Του, τότε οτιδήποτε και αν του συμβεί, παραμένει ήσυχος, ατάραχος και ήρεμος⁴³⁵.

3. Αγάπη

Αν και η ενσυναίσθηση (*empathy*), που χρησιμοποιεί η σύγχρονη *ΘΨ*, δεν ταυτίζεται επακριβώς με τη χριστιανική αγάπη, εντούτοις σχετίζεται κατά πολύ. Η αγάπη χαρακτηρίζεται από τους

⁴³⁰ C. L. Park & D. R. Van Tongeren, “Meaning as a Framework for Integrating Positive Psychology and the Psychology of Religiousness and Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 85.

⁴³¹ P. Van Cappellen, R. Zhang & B. L. Fredrickson, “The Scientific Study of Positive Emotions and Religion/Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 317.

⁴³² Ιω. Χρυσ., *Εἰς Α΄ Τιμ.* 1, MPG 62, 504.

⁴³³ J. C. Larchet, *Η Θεραπευτική των Πνευματικών νοσημάτων*, μτφρ. Χ. Κούλας, εκδ. Αποστολική Διακονία, Αθήνα 2008, τόμ. Α΄, σ. 526-527.

⁴³⁴ Ιω. Χρυσ., *Πρὸς Κολοσσαεῖς* 5, MPG 62, 335.

⁴³⁵ K. Manamela, “The Journey of life”, *Nursing Update*, July/August 2018, pp. 20-21.

Πατέρες της Εκκλησίας «μήτηρ»⁴³⁶, «κορωνίς»⁴³⁷ και «ρίζα πάντων τῶν ἀγαθῶν»⁴³⁸. Αν και κάποιοι θεωρούν την αγάπη ως συναίσθημα, στην παρούσα παράγραφο την εκλαμβάνουμε ως αρετή⁴³⁹. Η ανιδιοτελής και έμπρακτη εκδήλωση αγάπης προς τον συνάνθρωπο και τον Θεό, που Ορθόδοξα συνιστά τον πυρήνα της χριστιανικής πνευματικότητας, διαλύει την υπερηφάνεια⁴⁴⁰ και την ανισότητα⁴⁴¹, οδηγώντας στη βαθύτερη ψυχική ισορροπία και, γενικά, σε θετική στάση ζωής⁴⁴².

Ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος (7^{ος} αι.) διδάσκει ότι «η καρδιά που αγαπά τον πλησίον είναι γεμάτη από την παρουσία του Θεού»⁴⁴³. Ο ίδιος Άγιος περιγράφει τη συμπόνια ως θεμέλιο της χαράς και της πληρότητας: «Η καρδιά που γεμίζει με αγάπη για όλους βρίσκει την αληθινή της χαρά»⁴⁴⁴. Κατά δε τον άγιο Μάξιμο τον Ομολογητή, η έμπρακτη αγάπη ακόμα και προς τον εχθρό μας είναι να προσευχόμαστε στον Θεό «*ὕπὲρ αὐτοῦ*»⁴⁴⁵.

4. Ταπεινοφροσύνη, αφιλαυτία και κένωση

Μεταξύ απόκτησης-κατανάλωσης και ανικανοποίητου συνιστά απλώς ένα φαύλο κύκλο της επιθυμίας, που οδηγεί στην ανία και την κατάθλιψη. Φιλοσοφικά⁴⁴⁶ και ψυχολογικά⁴⁴⁷ έχει αποδειχθεί ότι το «έχειν» από μόνο του δεν οδηγεί στην ευτυχία. Συνεπώς, επιβάλλεται να απομειώσουμε το φίλαυτο Εγώ μας.

Η αφιλαυτία (αυτο-κένωση) ασκείται στο Χριστιανισμό με την αρετή όχι της μετριοφροσύνης⁴⁴⁸, αλλά της ταπεινοφροσύνης, αυτής τῆς «μητρὸς τῶν ἀγαθῶν»⁴⁴⁹ και του «*ίατρείου τῆς*

⁴³⁶ Ιω. Χρυσ., Εἰς τὸ κατὰ Ματθαῖον 16, MPG 57, 250.

⁴³⁷ Ιω. Χρυσ., Εἰς τὸ κατὰ Ματθαῖον 18, MPG 57, 268-269.

⁴³⁸ Ιω. Χρυσ., Εἰς τὸ κατὰ Ματθαῖον 19, MPG 57, 283.

⁴³⁹ Σ. Κ. Τσιτσιγκου, Το Χρυσοστομικό ἦθος, ὅπ.π., σ. 84, R. Beck, "Love in the laboratory: Moving from theology to research", *Journal of Psychology and Christianity* 31/2 (2012) 167–174.

⁴⁴⁰ Ιω. Χρυσ., Εἰς τὴν πρὸς Γαλάτας 5, MPG 61, 670.

⁴⁴¹ Ιω. Χρυσ., Εἰς τὸ «Οὐ θέλω ὑμᾶς ἀγνοεῖν ἀδελφοί», MPG 51, 245-246.

⁴⁴² Μάξιμου Ομολογητή, Κεφάλαια περὶ Ἀγάπης, εκδ. Ζήτρος, Αθήνα 2019.

⁴⁴³ Ισαάκ Σύρου, Ασκητικοὶ Λόγοι, Λόγος 81.

⁴⁴⁴ Ισαάκ Σύρου, Τα σωζόμενα Ασκητικά, εκδ. Ρηγόπουλος, Θεσσαλονίκη 2011, Λόγος 81.

⁴⁴⁵ Ἀγάπης εκατοντάς 3, 13. 3, 90. 4, 22.

⁴⁴⁶ Βλ. G. Marcel, Το εἶναι και ἔχειν, μτφρ. Ν. Μακρῆς, εκδ. Δωδώνη, Αθήνα 1978.

⁴⁴⁷ Βλ. E. Fromm, Να ἔχεις ἢ να εἶσαι;, μτφρ. Ο. Τουτουτζή, εκδ. Διόπτρα, Αθήνα 2016.

⁴⁴⁸ Σ. Κ. Τσιτσιγκου, Το Χρυσοστομικό ἦθος, ὅπ.π., σ. 153 εξ.

⁴⁴⁹ Ιω. Χρυσ., Εἰς τὴν πρὸς Ρωμαίους 21, MPG 60, 599.

ψυχῆς»⁴⁵⁰. Ο Μ. Βασίλειος ορίζει την ταπεινοφροσύνη ως «τὸ πάντας ἡγεῖσθαι ὑπερέχοντας ἑαυτοῦ»⁴⁵¹, ενώ ο ιερός Χρυσόστομος κηρύττει ότι «ταπεινοφροσύνη ἐστίν, ὅταν τις πολλὰ καὶ μεγάλα συνειδῶς ἑαυτῷ, μηδὲν μέγα περὶ ἑαυτοῦ φαντάζεται»⁴⁵². Οι Πατέρες της Εκκλησίας, ξεκινώντας από τη συνειδητοποίηση του πεπερασμένου της ανθρώπινης φύσης μας⁴⁵³, διδάσκουν και μας προτρέπουν στην ταπεινοφροσύνη, η οποία επάγει την ομόνοια⁴⁵⁴.

5. Πραότητα και αοργησία

Στους *Μακαρισμούς* της Καινής Διαθήκης μακαρίζονται οι πράοι⁴⁵⁵. «Πραότης ἐστίν, ἀκίνητος ψυχῆς κατάστασις, ἐν ἀτιμίαις καὶ εὐφημίαις»⁴⁵⁶. Η πραότητα δεν ταυτίζεται με την αδιαφορία ή την παθητικότητα⁴⁵⁷. Η πραότητα απορρέει από την αγάπη⁴⁵⁸, τη μεγαλοθυμία⁴⁵⁹ και το «κατὰ Χριστόν» πένθος⁴⁶⁰. Πρότυπο πραότητας υπήρξε ο Θεάνθρωπος Ι. Χριστός: «μάθετε ἀπ’ ἐμοῦ, ὅτι πρῶτος εἶμι καὶ ταπεινὸς τῇ καρδίᾳ»⁴⁶¹. Η πραότητα αποτελεί φάρμακο για όλα τα πνευματικά νοσήματα: «Πραῦθυμος ἀνὴρ καρδίας ἰατρός»⁴⁶². Με την πραότητα, πέρα από την οργή, τη λύπη, την ακηδία, την κενοδοξία, ξεριζώνονται επίσης η ηδονή και όλες οι κακίες⁴⁶³. Ο Μέγας Βασίλειος (4^{ος} αι.) εξετάζει τη διαχείριση του θυμού ως προϋπόθεση για την ψυχική γαλήνη και ισορροπία· διδάσκει δε ότι η πραότητα και η υπομονή βοηθούν τον άνθρωπο να ξεπεράσει τις συγκρούσεις και να βρει εσωτερική ειρήνη⁴⁶⁴ και γαλήνη⁴⁶⁵. Αλλά, για να επιτευχθεί η πραότητα ή η

⁴⁵⁰ Ιω. Χρυσ., Εἰς τὴν Γένεσιν 58, MPG 54, 512.

⁴⁵¹ Ὅροι κατ’ ἐπιτομήν, MPG 31, 1213.

⁴⁵² Περὶ Ἀκαταλήπτου 5, MPG 48, 745.

⁴⁵³ Μ. Βασιλείου, Εἰς τὸ «Πρόσεχε σεαυτῷ», MPG 31, 212.

⁴⁵⁴ Ιω. Χρυσ., Εἰς τὴν πρὸς Φιλιππησίους 1, MPG 62, 179.

⁴⁵⁵ Ματθ. 5, 5: «Μακάριοι οἱ πραεῖς, ὅτι αὐτοὶ κληρονομήσουσι τὴν γῆν»

⁴⁵⁶ Ιωάννη Σιναΐτη, Κλίμαξ 8, 3. 26, 2

⁴⁵⁷ Σ. Κ. Τσιτσιγκου, Το Χρυσόστομικό Ἅθος, ὅπ.π., σ. 118.

⁴⁵⁸ Ιω. Χρυσ., Εἰς Α’ Τιμ. 17, MPG 62, 594.

⁴⁵⁹ Μ. Βασιλείου, Ἐπιστολὴ 2, Γρηγορίῳ Ἐταίρῳ, MPG 32, 227-229.

⁴⁶⁰ Σ. Κ. Τσιτσιγκου, Το Χρυσόστομικό Ἅθος, ὅπ.π., σ. 119.

⁴⁶¹ Ματθ. 11, 29. Πρβλ. Ιω. Χρυσ., Εἰς τὴν Γένεσιν 26, MPG 53, 231.

⁴⁶² Παροιμ. 14, 30.

⁴⁶³ Ιω. Κασσιανού, *Conlationes* 12, 6. Πρβλ. J. C. Larchet, Η Θεραπευτικὴ των Πνευματικῶν νοσημάτων, ὅπ.π., τόμ. Β’, σ. 332.

⁴⁶⁴ Μ. Βασιλείου, Περὶ τοῦ μὴ προσηλῶσθαι τοῖς βιωτικοῖς, PG 31, 545.

⁴⁶⁵ Ιω. Χρυσ., Εἰς τὴν Γένεσιν 34, MPG 53, 313.

αοργησία⁴⁶⁶, είναι ανάγκη να υπάρχει η ταπεινοφροσύνη, όπως παρατηρεί ο άγιος Γρηγόριος Νύσσης⁴⁶⁷: «*Ἡ ταπείνωσις οὐκ ὀργίζεται δὲ οὐ παροργίζει τινά*»⁴⁶⁸.

6. Υπομονή (*persévérance*) και μακροθυμία (*longanimité*)

«*Ἐν τῇ ὑπομονῇ ὑμῶν κτήσασθε τὰς ψυχὰς ὑμῶν*»⁴⁶⁹, διδάσκει ο Χριστός και ο απόστολος Παύλος μάς υπενθυμίζει ότι «*ἡ ἀγάπη μακροθυμεῖ*»⁴⁷⁰. Η υπομονή⁴⁷¹ διατηρεῖ την ομόνοια μεταξύ των ανθρώπων⁴⁷²: «*Ἄνεχόμενοι ἀλλήλων ἐν ἀγάπῃ, σπουδάζοντες τηρεῖν τὴν ἐνότητα τοῦ Πνεύματος, ἐν τῷ συνδέσμῳ τῆς εἰρήνης*»⁴⁷³. Σχετικά γράφει και ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος: «*Ὅταν πληθυνθῇ ἡ ὑπομονὴ ἐν ταῖς ψυχαῖς ἡμῶν, σημειῖόν ἐστιν, ὅτι ἐλάβομεν ἐν τῷ κρυπτῷ τὴν χάριν τῆς παρακλήσεως. Ἡ ἰσχὺς τῆς ὑπομονῆς ἰσχυροτέρα ἐστὶ τῶν ἐννοιῶν τῆς χαρᾶς τῶν ἐμπιπτουσῶν ἐν τῇ καρδίᾳ*»⁴⁷⁴.

Η δε μακροθυμία⁴⁷⁵ συνίσταται στο να υπομένουμε με ηρεμία και αδιαμαρτύρητα τα ποικίλα κακά (π.χ. τις προσβολές, ὕβρεις κ.λπ.), που μπορεί να μας έχει προκαλέσει κάποιος⁴⁷⁶. Η αρετή της μακροθυμίας αποκτάται στον πιστό μέσω της ταπεινοφροσύνης⁴⁷⁷ και της αγάπης τού συνανθρώπου⁴⁷⁸ και της αγάπης τού Θεού, οδηγώντας τον άνθρωπο να έχει ως πρότυπο τον Χριστό⁴⁷⁹.

⁴⁶⁶ Βλ. περισσότερα J. C. Larchet, Η Θεραπευτική των Πνευματικών νοσημάτων, ὄπ.π., τόμ. Β', σ. 322 εξ.

⁴⁶⁷ Γρηγορίου Νύσσης, Εἰς τοὺς Μακαρισμοὺς 2, 5, MPG 44, 1209.

⁴⁶⁸ Δωροθέου Γάζης, Ἔργα Ἀσκητικά, διδασκαλία 2, 29, ἐκδόσεις «Ἐτοιμασία» Ἱερᾶς Μονῆς Τιμίου Προδόμου, Καρέα Αττικής 2011.

⁴⁶⁹ Λουκ. 21, 19.

⁴⁷⁰ Α' Κορ. 13, 4.

⁴⁷¹ Ιω. Χρυσ., Εἰς Β' Κορ. 12, 2, MPG 61, 483, Κάλλιστου και Ἰγνατίου Ἐξανθόπουλων, Ἐκατοντάς πνευματική, 78. Πρβλ. Σ. Κ. Τσιτσιγκου, Το Χρυσοστομικό ἦθος, ὄπ.π., σ. 136 εξ.

⁴⁷² Γρηγορίου Μέγα, *Moralium liber* 72, 21, MPL 113, 1029, Κυπριανού Καρθαγένης, *De bono patientiae* 15, MPL 4, 621-638.

⁴⁷³ Εφ. 4, 2.

⁴⁷⁴ Τα σωζόμενα Ἀσκητικά, Λόγος 73.

⁴⁷⁵ Ιω. Χρυσ., Εἰς τὴν Α' Κορ., 33, 1, MPG 61, 277.

⁴⁷⁶ Ιω. Σιναῖτη, Κλίμαξ 4, 2, Ιω. Κασσιανού *De institutis coenobiorum* 12, 3, 1, MPL 48, 203-204, του ἰδίου, *Conlationes* 18, 13-14, MPL 49, 493-494.

⁴⁷⁷ Ιω. Χρυσ., Εἰς τὸν Θ' Ψαλμόν, MPG 55, 134.

⁴⁷⁸ Ιω. Χρυσ., Εἰς τὴν Α' Κορ., 33, 1, MPG 61, 277.

⁴⁷⁹ Μάξιμου Ομολογητοῦ, Ἀγάπης ἑκατοντάς 1, 28. 4, 56.

7. Καρτερικότητα και ευτονία (ανδρεία)

Ψυχολογικά, η καρτερικότητα αναφέρεται στην ικανότητα να αντέχει κάποιος σταθερά και ακατάβλητα τις ταλαιπωρίες και τα βάσανα με σθένος και θάρρος⁴⁸⁰. Όλη η Πατερική Παράδοση εξαίρει τη σημασία του (ενδοψυχικού και υπαρξιακού) αγώνα για μια πνευματική ζωή⁴⁸¹. Καρτερικός, κατά τον Μ. Βασίλειο, δεν είναι αυτός που εξ ανάγκης αναβάλλει και εμποδίζεται, «ἀλλ' ὁ ἐν ἀφθονίᾳ τῆς ἀπολαύσεως ἐγκαρτερῶν τοῖς δεινοῖς»⁴⁸².

8. Ελπίδα

Στο πλαίσιο της ΘΨ, η ελπίδα έχει σχετιστεί θετικά με την πνευματικότητα και την υποκειμενική ευεξία (*subjective well-being*)⁴⁸³, ιδίως μεταξύ των προσώπων της τρίτης ηλικίας⁴⁸⁴. Παρόμοια έρευνα σε έφηβους έδειξε θετική πάλι σχέση μεταξύ ελπίδας και ευεξίας (*well-being*)⁴⁸⁵.

Η ελπίδα θεωρείται ως μια μεταβλητή, που μοιάζει με χαρακτηριστικό γνώρισμα και αναφέρεται στους ιδιαίτερους τρόπους σκέψης των ατόμων αναφορικά με τους στόχους τους, και, πιο συγκεκριμένα, με το κίνητρο να οδηγούνται προς αυτούς τους στόχους, διαθέτοντας εφαρμόσιμους τρόπους για την επίτευξή τους⁴⁸⁶.

⁴⁸⁰ L. E. Captari κ.ά., “Building Spiritual Fortitude and Resilience Following Disaster: Synthesizing the Contributions of Positive Psychology and Religion/Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 476.

⁴⁸¹ Για περισσότερα βλ. Σ. Κ. Τσιτσίκου, *Το Χρυσοστομικό Ήθος*, όπ.π., σ. 122 εξ.

⁴⁸² Εἰς τοὺς ἅγιους Τεσσαράκοντα Μάρτυρας, MPG 31, 520.

⁴⁸³ Περισσότερα για την υποκειμενική ευεξία βλ. Μ. Πλατσίδου & Ε. Ηρακλή, «Θρησκευτικότητα, Πνευματικότητα και Υποκειμενική Ευζωία», όπ.π., σ. 180 εξ. Σύμφωνα με τον C. Herzlich [*Health and illness: A social psychological analysis* (vol. 5) 1973], η ανθρώπινη ευεξία είναι συνάρτηση α) της επαρκούς προσφοράς φυσικών πόρων και απουσίας εξάντλησης, β) ψυχικής ευεξίας, συμπεριλαμβανομένης της ιδιοσυγκρασίας, γ) ελευθερίας κινήσεων και αποτελεσματικότητας στην πράξη, και δ) των θετικών διαπροσωπικά κοινωνικών σχέσεων. Τελικά, η υποκειμενική ευεξία περιλαμβάνει τόσο τις συναισθηματικές αντιδράσεις, όσο και τις γνωστικές κρίσεις για την περιγραφή τού πώς οι άνθρωποι βλέπουν την ποιότητα της ζωής τους· προτείνει δε τρεις ξεχωριστές αλλά συχνά συνδεδεμένες συνιστώσες: α) ένα τακτικό θετικό συναίσθημα, β) ένα σπάνια αρνητικό συναίσθημα και γ) γνωσιακές αξιολογήσεις, όπως λ.χ. η ικανοποίηση από τη ζωή [E. Diener κ.ά., “Subjective well-being: Three decades of progress”, *Psychological Bulletin* 125/2 (1999) 276–302].

⁴⁸⁴ A. Budhiraja & P. Midha, “Hope and spirituality as portals to subjective well-being among geriatrics”, *Indian Journal of Positive Psychology* 6/2 (2015) 175-177.

⁴⁸⁵ K. Teodorczuk κ.ά., “The effect of positive psychology interventions on hope and well-being of adolescents living in a child and youth care centre”, *British Journal of Guidance & Counselling* 47/2 (2019) 234-245.

⁴⁸⁶ C. L. Park & D. R. Van Tongeren, “Meaning as a Framework for Integrating Positive Psychology and the Psychology of Religiousness and Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 87.

Αλλ', ένας εφικτός τρόπος να ελπίζεις για ένα καλύτερο μέλλον, μετά από ένα κακό παρελθόν, είναι η ικανότητα να μπορείς να συγχωρείς⁴⁸⁷ την αμέλεια, την ολιγωρία, τις παραλείψεις και τα λάθη.

Στο Χριστιανισμό, «οί ... υπομένοντες τὸν θεὸν ἀλλάξουσιν ἰσχύν πτεροφυήσουσιν ὡς ἀετοὶ δραμοῦνται καὶ οὐ κοπιήσουσιν βαδιοῦνται καὶ οὐ πεινάσουσιν» (Ησ. 40, 31). Εδώ ο προφήτης Ησαΐας, λειτουργώντας με τη διαλεκτική της “δύναμης” και “αδυναμίας”, που εφάρμοσε αργότερα ο απόστολος Παῦλος στη θεολογία του⁴⁸⁸, υπονοεί ότι “η ελπίδα δεν προϋποθέτει μόνο μεγαλοψυχία αλλά και ταπεινοφροσύνη”⁴⁸⁹. «Ἡ ἐλπίς τὸ ἐν τοῖς στενοῖς φάρμακον»⁴⁹⁰, σημειώνει ο ἅγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος. Κατά τον ἅγιο Ἰωάννη τον Σιναΐτη, η ελπίδα μάς προστατεύει από την ακηδία⁴⁹¹, εισάγοντάς μας τη χαρά⁴⁹². Ορθόδοξα χριστιανικά, η χριστιανική ελπίδα δεν είναι μια αφηρημένη αρετή, αλλά το δεύτερο πρόσωπο της Αγίας Τριάδας, που ενυποστασιάστηκε· ενούμενος μυστηριακά ο ἄνθρωπος με τον Χριστό⁴⁹³ (την οντολογική Ελπίδα), αποκτά την ασάλευτη και αδιάψευστη ελπίδα στην παρούσα και τη μέλλουσα ζωή⁴⁹⁴.

9. Συγχωρητικότητα

Η συγχώρηση —πέρα από τα ιερά κείμενα των Θρησκείων και τη χριστιανική Θεολογία— περιγράφεται ως ηθική αρετή, τόσο από φιλοσόφους⁴⁹⁵, όσο και από ψυχολόγους⁴⁹⁶. Ψυχολογικά, η συγχώρηση δεν θα πρέπει να ταυτίζεται με το απλό «παρντόν» (*pardón*), την οποιαδήποτε έτοιμη και εύλογη δικαιολογία για ένα παράπτωμα (*excusing*), την παράβλεψη (*condoning*), τη διάψευση

⁴⁸⁷ L. B. Smedes, *The art of forgiving*. Moorings, 1996, p. 171

⁴⁸⁸ Β' Κορ. 12, 10. Πρβλ. π. Μ. Σ. Καρδαμάκη, *Η διαλεκτική μεταξύ ασθενείας και δυνάμεως εν τη Παυλείω Θεολογία*, Θεσσαλονίκη 1968.

⁴⁸⁹ J. Pieper, *Faith, hope, love*. (Revised edition) Ignatius Press, 1997, p. 127.

⁴⁹⁰ Γρηγορίου Θεολόγου, *Λόγος* 17, 2, MPG 38, 437.

⁴⁹¹ Κλίμαξ 30, 17.

⁴⁹² Μ. Βασιλείου, *Περὶ εὐχαριστίας*, MPG 31, 224.

⁴⁹³ Ησ. 42, 4, Εφ. 1, 12, Ρωμ. 15, 12.

⁴⁹⁴ Ἰω. Χρυσ., *Εἰς Γένεσιν* 17, 8, MPG 53, 136, *Εἰς τὸ κατὰ Ἰωάννην* 67, 1, MPG 59, 369.

⁴⁹⁵ M. Holmgren, “Forgiveness and the intrinsic value of persons”, *American Philosophical Quarterly* 30/4 (1993) 341–352, J. North, “Wrongdoing and forgiveness”, *Philosophy* 62/242 (1987) 499–508.

⁴⁹⁶ R. D. Enright & R. P. Fitzgibbons, *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association, 2015.

και αποποίηση ευθύνης (*denying*) ή τη λήθη του αδικήματος⁴⁹⁷. Η συγχώρεση είναι μια ελεύθερη επιλογή για την έκλυση του θυμού και της εκδίκησης προς το άτομο που μας πλήγωσε ή προσπάθησε να το κάνει⁴⁹⁸. Έτσι, η αληθινή συγχώρηση νοείται ως η αντικατάσταση της εκδικητικής θέλησης προς κάποιον που θεωρούμε ότι μας έχει βλάψει ή αδικήσει, με την αγαθοποιό θέληση προς τον ίδιον για καθαρά λόγους πραγματικής (χριστιανικής) αγάπης⁴⁹⁹. Άλλωστε, η αυθεντική συγχώρηση έχει αποδειχθεί και ψυχολογικά ότι συνδέεται με την αγάπη⁵⁰⁰.

Το μοντέλο συγχώρησης των Enright και Fitzgibbons⁵⁰¹ παρουσιάζει τη διαδικασία της συγχώρησης να λαμβάνει χώρα σε τέσσερις φάσεις: «ξεσκεπάσμα», λήψη απόφασης, δούλεμα στο νου και εμβάθυνση.

⁴⁹⁷ R. D. Enright & C. T. Coyle, “Researching the process model of forgiveness within psychological interventions”, in: E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139–161). Radnor, PA, Templeton Foundation Press 1998, R. D. Enright, S. Freedman & J. Rique, “The psychology of interpersonal forgiveness”, in: R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62), Madison: University of Wisconsin Press, 1998, M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford Press 2000, A. H. S. Harris, C. E. Thoresen & Sh. J. Lopez, “Integrating Positive Psychology into Counseling: Why and (When Appropriate) How”, *Journal of Counseling & Development* 85 (2007) 3-13.

⁴⁹⁸ R. D. Enright, S. Freedman & J. Rique, “The psychology of interpersonal forgiveness”, in: R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). Madison: University of Wisconsin Press, 1998.

⁴⁹⁹ R. D. Enright & R. P. Fitzgibbons, *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association 2015, pp. 26–27, E. L. Worthington, “Understanding forgiveness of other people: Definitions, theories, and processes”, in: E. L. Worthington Jr. & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (2nd ed., pp. 11–21). Routledge, 2020.

⁵⁰⁰ J. W. Xu κ.ά., “The Development of Forgiveness and Other-Focused Love”, *Journal of Psychology and Theology* 50/4 (2022) 473-487.

⁵⁰¹ R. D. Enright & R. P. Fitzgibbons, *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association, 2000.

Με πολλές εμπειρικές μελέτες έχει αποδειχθεί ότι η συγχώρηση βοηθά στη μείωση του άγχους, του stress⁵⁰² και του θυμού⁵⁰³, προάγοντας την ψυχική υγεία⁵⁰⁴. Ο θυμός γίνεται καλύτερα διαχειρίσιμος με τη συγχώρηση⁵⁰⁵. Όταν οι άνθρωποι συγχωρούν, το επίπεδο ελπίδας τους αυξάνεται⁵⁰⁶.

Αλλ', η διαπροσωπική συγχώρηση λειτουργεί ανακουφιστικά και στην ανθεκτικότητα του πόνου σε ασθενείς με χρόνια σωματικά άλγη μέσω της εισόδου των κατιόντων και κεντρικών νευρώνων, που μπορούν να τροποποιήσουν τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα⁵⁰⁷. Με άλλα λόγια, εφόσον τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν να αυξήσουν τον πόνο, ενώ τα θετικά να μειώσουν την οξύτητά του⁵⁰⁸, η συγχώρηση ανακουφίζει από το χρόνιο πόνο μέσω της μείωσης του θυμού⁵⁰⁹.

Τώρα, το μοντέλο της συγχώρηση σε συνδυασμό με τη *σχεσιακή πνευματικότητα*⁵¹⁰ προσδίδει μια ιερή διάσταση στο πώς οι άνθρωποι χειρίζονται τις αδικίες⁵¹¹.

⁵⁰² J. W. Berry & E. L. Worthington, "Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health", *J Couns Psychol* 48 (2001) 447-55.

⁵⁰³ J. W. Carson κ.ά., "Forgiveness and chronic low back pain: A preliminary study examining the relationship of forgiveness to pain, anger, and psychological distress", *J Pain* 6/2 (2005) 84-91, G. Dewar κ.ά., "Forgiveness, psychological distress and chronic pain: have we missed something?", *Anaesth Intensive Care* 2012; 40/3 (2012) 536.

⁵⁰⁴ D. Belgum, *Gilt: Where Religion and Psychology meet*. MN. Augsburg, Minneapolis, 1970, C. K. Benson, "Forgiveness and the psychotherapeutic process", *Journal of Psychology and Christianity* 11/1 (1992) 76–81, B. S. McEwen, "Protective and damaging effects of stress mediators", *New England Journal of Medicine* 338 (1998) 171–179, Α. Γ. Αυγουστίδη, «Η συγχωρητικότητα ως ψυχοθεραπευτικό μέγεθος: Συμβολή στον διάλογο Ψυχιατρικής και Ποιμαντικής Ψυχολογίας», *Νέα Κοινωνιολογία* 30 (2000) 106-119, Σ. Κ. Τσιτσιγκου, *Η διαπροσωπική συγχωρητικότητα – Θρησκευτοψυχολογική προσέγγιση*, Αθήνα 2018, Ε. Ν. Κορέτση, *Η συγχωρητικότητα στις διαπροσωπικές σχέσεις ως παράγοντας της ποιότητας ζωής (δ.δ.)*, Αθήνα 2023.

⁵⁰⁵ J. W. Carson κ.ά., "Forgiveness and chronic low back pain: A preliminary study examining the relationship of forgiveness to pain, anger, and psychological distress", *J Pain* 6/2 (2005) 84-91, G. Dewar κ.ά., "Forgiveness, psychological distress and chronic pain: have we missed something?", *Anaesth Intensive Care* 2012; 40/3 (2012) 536.

⁵⁰⁶ N. G. Wade κ.ά., "Meta-analysis of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 82/1 (2014) 154–170.

⁵⁰⁷ M. Saffarinia, N. Mohammadi & H. Afshar, "The role of interpersonal forgiveness in resilience and severity of pain in chronic pain patients", *Journal of Fundamentals of Mental Health* 18/4 (2016) 212-9.

⁵⁰⁸ R. Melzack, "From the gate to the neuromatrix", *Pain, Suppl* 6 (1991) S121-6.

⁵⁰⁹ M. Saffarinia, N. Mohammadi & H. Afshar, "The role of interpersonal forgiveness in resilience and severity of pain in chronic pain patients", *Journal of Fundamentals of Mental Health* 18/4 (2016) 212-9.

⁵¹⁰ D. E. Davis κ.ά., "Relational spirituality and forgiveness", *Journal of Psychology and Christianity* 27 (2008) 293–301, E. L. Jr. Worthington & S. J. Sandage, *Forgiveness and spirituality in psychotherapy: A relational approach*. American Psychological Association, 2016.

⁵¹¹ M. Washington-Nortey, E. L. Worthington Jr., and R. Ahmed, "The Scientific Study of Religion/Spirituality, Forgiveness, and Hope", in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 364.

Ο ιερός Χρυσόστομος (4^{ος} - 5^{ος} αι.), για παράδειγμα, αναφέρεται στη μετάνοια ως μέσο θεραπείας της ψυχής, τονίζοντας ότι η συγχώρεση, τόσο προς τον εαυτόν μας, όσο και προς τους άλλους, μας απελευθερώνει από ενοχές και συναισθηματικά βάρη⁵¹²: «*Η συγχώρεση είναι φάρμακο για την ψυχή*»⁵¹³. Έτσι, η συγχώρεση είναι ζωτικής σημασίας για την εσωτερική ειρήνη και τη χαρά: «*Όποιος συγχωρεί, λυτρώνεται από τα δεσμά της οργής και γεμίζει την καρδιά του με χαρά*»⁵¹⁴.

Ο Ιωάννης ο Σιναΐτης († 649) πιστεύει ότι η εκούσια ανάμνηση του Θείου Πάθους του Ι. Χριστού θα θεραπεύσει τη μνησικάκη ψυχή, προκαλώντας υπερβολική ντροπή⁵¹⁵, η οποία θα οδηγήσει στη μετάνοια⁵¹⁶.

Εξ άλλου, ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος (7^{ος} αι.) στους Ασκητικούς του Λόγους αναφέρεται στη δύναμη της ταπεινοφροσύνης και της συγχώρεσης για την επίτευξη ψυχικής ευεξίας.

10. Ευγνωμοσύνη

Όπως με την αγάπη, κάποιιοι θεωρούν την ευγνωμοσύνη ως συναίσθημα⁵¹⁷, ενώ κάποιιοι άλλοι ως αρετή⁵¹⁸. Η ευγνωμοσύνη είναι θεμελιώδης για την ευεξία και την ψυχική υγεία⁵¹⁹, παρέχοντας ευτυχία και *άνθηση*⁵²⁰. Η ευγνωμοσύνη δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να ίστανται υπεράνω των περιστάσεων, να ενδυναμώνονται και να ευημερούν εν μέσω αντιξοοτήτων,

⁵¹² Ιω. Χρυσ., *Περὶ μετάνοίας καὶ εὐχῆς*, MPG 49, 303. Πρβλ. Σ. Κ. Τσιτσιγκου, *Το Χρυσοστομικό Ἅθος*, ὅπ.π., σ. 134 εξ.

⁵¹³ Ιω. Χρυσ., *Εἰς τὸν ἅγιον ἱερομάρτυρα Φωκᾶν*, MPG 50, 701.

⁵¹⁴ Ιω. Χρυσ., *Εἰς τὸν ἅγιον ἱερομάρτυρα Φωκᾶν*, MPG 50, 701.

⁵¹⁵ Βλ. Ι. Κορναράκη, *Πατερικά βιώματα της ενδεκάτης ώρας*, εκδ. Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη 1977, σ. 58: «*Η βίωσις της εντροπῆς μέσα στις διαστάσεις της ειλικρινούς εξομολογήσεως είναι η μόνη ψυχική διαδικασία της πραγματικής λυτρώσεως*».

⁵¹⁶ Κλίμαξ, Θ', 168B, ιβ': «*Μνήμαι παθημάτων Ἰησοῦ, ἰάσσονται μνησικακούσαν ψυχὴν, ἐκ τῆς αὐτοῦ ἀνεξικακίας ἰσχυρῶς αἰσχυνομένην*».

⁵¹⁷ M. E. McCullough κ.ά., "Is gratitude a moral affect?", *Psychological Bulletin* 127/2 (2001) 249–266, A. M. Wood κ.ά., "Gratitude and well-being: A review and theoretical integration", *Clinical Psychology Review* 30/7 (2010) 890–905.

⁵¹⁸ R. A. Emmons κ.ά., "The assessment of gratitude", in: S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 327–341). Washington, DC: American Psychological Association, 2003.

⁵¹⁹ R. A. Emmons & A. Mishra, "Why Gratitude Enhances Well-Being: What We Know, What We Need to Know", in: K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248–262). UK: Oxford University Press, 2011.

⁵²⁰ P. C. Watkins κ.ά., "Gratitude and subjective well-being: Cultivating gratitude for a harvest of happiness", in: N. R. Siltan (Ed.), *Scientific concepts behind happiness, kindness, and empathy in contemporary society* (pp. 1737–1759). USA: IGI Global, 2019.

«μεταμορφώνοντας» «επί τα βελτίω»⁵²¹ τον εαυτόν τους⁵²², με τη χρήση ενός αφηγηματικού style, παρουσιάζοντας έτσι τα μοναδικά τους (θετικά) χαρακτηριστικά. Η ευγνωμοσύνη ενισχύει (παρέχοντας *σθένος*)⁵²³ τις ικανότητες αντιμετώπισης, όπως το «αντεπεξέρχεται» (*coping*), με επίκεντρο την αναζήτηση νοήματος και της θετικής αναπλαισίωσης των πραγμάτων, η οποία ενθαρρύνει τα θετικά συναισθήματα και αυξάνει τους προσωπικούς πόρους, όπως λ.χ. την ανθεκτικότητα, την επιμονή και τους κοινωνικούς δεσμούς⁵²⁴. Αυτά τα στοιχεία, με τη σειρά τους, ενδεχομένως μπορεί να εξηγήσουν τη συσχέτιση μεταξύ ευγνωμοσύνης και ανθρώπινης ευημερίας σε δύσκολες συνθήκες⁵²⁵.

Σύμφωνα με τη ΘΨ, οι θετικές διαπροσωπικές σχέσεις είναι καθοριστικές για την ψυχική υγεία. Η ευγνωμοσύνη προς τους συνανθρώπους και τη Φύση⁵²⁶ ενισχύει την ψυχική ευεξία, μειώνει την κατάθλιψη και αυξάνει την ευτυχία.

Η ευγνωμοσύνη ενθαρρύνει μια αυθεντική σχέση με τον εαυτόν μας, ήτοι το άτομο έχει επίγνωση των προσωπικών του δυνατοτήτων⁵²⁷. Επιπλέον, η ευγνωμοσύνη διευρύνει το γνωστικό πεδίο ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένων των σκέψεων και της στάσης του, επεκτείνοντας το φάσμα των πιθανών ανταποκρίσεων του σε δύσκολες καταστάσεις. Οι ευγνώμονες άνθρωποι αναγνωρίζουν τα λάθη τους και απέχουν από την αυτοτιμωρία, όταν τα πράγματα πάνε στραβά⁵²⁸.

Οι Πατέρες της Εκκλησίας εκλαμβάνουν την «ευγνώμονα» ψυχή ως κριτήριο ψυχοπνευματικής υγείας⁵²⁹. Ο Μέγας Βασίλειος τονίζει τη σημασία της ευγνωμοσύνης προς τον Θεό και της έμπρακτης αγάπης προς τον συνάνθρωπο⁵³⁰. γράφει συγκεκριμένα: «ευγνωμονώ τον Θεό για όλα' και

⁵²¹ B. L. Fredrickson, "Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds", in: R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 145–166). US: Oxford University Press, 2004.

⁵²² R. A. Emmons, *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Boston, US: Houghton Mifflin Harcourt, 2007.

⁵²³ C. Peterson & M. E. P. Seligman, *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). US: Oxford University Press, 2004.

⁵²⁴ R. A. Emmons, "Queen of the virtues? Gratitude as human strength", *Reflective practice: Formation and supervision in ministry* 32 (2012) 49–62.

⁵²⁵ R. M. Kurian & S. Thomas, "Gratitude as a path to human prosperity during adverse circumstances: a narrative review", *British Journal of Guidance & Counselling* 51/5 (2023) 739-752.

⁵²⁶ A. M. Wood κ.ά., "Gratitude and well-being: A review and theoretical integration", *Clinical Psychology Review* 30/7 (2010) 890–905.

⁵²⁷ K. Homan & L. Hosack, "Gratitude and the self: Amplifying the good within", *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 29/7 (2019) 874–886.

⁵²⁸ K. Homan & L. Hosack, *όπ.π.*

⁵²⁹ Περισσότερα βλ. Σ. Κ. Τσιτσιγκου, *Πνευματικότητα (θρησκευτοψυχολογική θεώρηση)*, σ. 450 εξ.

⁵³⁰ Μ. Βασιλείου, *Εἰς τὸ ῥητὸν τοῦ κατὰ Λουκᾶν εὐαγγελίου 'Καθελῶ μου τὰς ἀποθήκας'*, MPG 31, 261.

για τα ευχάριστα και για τα δυσάρεστα, διότι όλα συνεργούν στο καλό»⁵³¹. Παράλληλα, ο λόγιος Ιώσηπος ο Χριστιανός (9-10^{ος} αι.) εκλαμβάνει την ευγνωμοσύνη ως βασική λειτουργία για τη θετική στάση στη ζωή: «Η ευγνωμοσύνη είναι το άρωμα της ψυχής που γεμίζει τη ζωή με ελπίδα»⁵³².

11. Ευχαριστία

Κατά την ελληνορθόδοξη πνευματικότητα, η ευχαριστία προς τον Θεό αποτελεί θεμέλιο της πνευματικής ζωής (βλ. *“eucharistie spirituality”*, κατά τον J. Meyendorff⁵³³), όπως μάλιστα αυτή εκφράζεται στη Θεία Λειτουργία και την προσωπική προσευχή: «*Ευχαριστώ σοι, Κύριε, ότι με αξίωσες της παρουσίας σου*»⁵³⁴. Ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος τόνιζε ιδιαίτερα την ευγνωμοσύνη και την ευχαριστία⁵³⁵. Ο πιστός ευχαριστεί τον Θεό, ακόμα και σε δύσκολες περιστάσεις: «*Εύλογήσω τὸν Κύριον ἐν παντὶ καιρῷ...Οὐκ ἐν ταῖς εὐημερίαις μόνον τοῦ βίου, ἀλλὰ καὶ ἐν τοῖς περιστατικοῖς καιροῖς*»⁵³⁶.

12. Προσευχή

Ο διαλογισμός (ή η προσευχή), τον οποίο η σύγχρονη δυτική Ψυχολογία παρέλαβε κυρίως από το Βουδισμό και προτίμησε (αντί της προσευχής, που εφαρμόζουν οι μονοθεϊστικές Θρησκείες) λόγω (δήθεν) μιας επιστημονικής αντικειμενικότητας και ουδετερότητας, επιλέγοντας μια μη θεϊστική Θρησκεία (με λατρεία κάποιου προσωπικού Θεού), αποδεδειγμένα μειώνει το stress, ενισχύοντας την ψυχική ηρεμία και εξασφαλίζοντας μια καλύτερη ποιότητα ζωής⁵³⁷.

Η προσευχή, αν και θεολογικά το θέμα της σχέσης της με την ασθένεια/υγεία είναι περίπλοκο, έχει αποδειχθεί εμπειρικά ότι ανακουφίζει από το σωματικό και τον ψυχικό πόνο και το stress⁵³⁸,

⁵³¹ Μ. Βασιλείου, Εἰς τὸ ῥητὸν τοῦ κατὰ Λουκᾶν εὐαγγελίου Ἐκαθελῶ μου τὰς ἀποθήκας, MPG 31, 261.

⁵³² Ιώσηπου Χριστιανού, Κεφάλαια 86, MPG 106, 101.

⁵³³ J. Meyendorff, "Liturgy and Spirituality: I. Eastern Liturgical Theology", in: J. Raitt, B. McGinn & J. Meyendorff (Eds.), *Christian Spirituality. 1: Origins to the Twelfth Century* (pp. 350-363), New York: Crossroad, 1985.

⁵³⁴ Ιω. Χρυσ., Ευχή Θ. Λειτουργίας Ιωάννου Χρυσόστομου.

⁵³⁵ Σ. Κ. Τσιτσιγκου, Το Χρυσόστομικό ἦθος, ὄπ.π. – Οι αρετές κατά τον ἅγιο Ιωάννη τον Χρυσόστομο, Θεσσαλονίκη 2001, του ιδίου, Η ψυχή του ανθρώπου κατά τον ιερό Χρυσόστομο, Αθήνα 2000.

⁵³⁶ Μ. Βασιλείου, Εἰς τὸν ΛΓ΄ Ψαλμόν, MPG 30, 352.

⁵³⁷ Βλ. I. N. Olver, *Investigating Prayer – Impact on Health and Quality of Life*, Springer, 2013.

⁵³⁸ K. S. Masters κ.ά., "The Scientific Study of Positive Psychology, Religion/Spirituality, and Physical Health", ὄπ.π., p. 335.

επιταχύνει την ανάρρωση μετά από εγχείρηση ανοιχτής καρδιάς⁵³⁹, εμπνύει καρκίνοπαθείς⁵⁴⁰ κ.λπ.

Η Ορθόδοξη χριστιανική προσευχή πρέπει να γίνεται με πίστη, προσήλωση, καθαρότητα καρδιάς, αυτογνωσία, ειρηνική και μετανοητική διάθεση, και κατάνυξη⁵⁴¹.

Ερμηνεύοντας ο Μ. Βασίλειος το Ψαλμικό «Έκέκραξα πρὸς σέ, καὶ ἰάσω με» (), παρατηρεῖ ὅτι «ὁμοῦ τε ἐκέκραξα καὶ προσῆλθεν ἡ ἴασις»⁵⁴². Ὁ Ἀνδρέας Καισαρείας ἀναδεικνύει τὴν προσευχή ὡς μέσο ἀπελευθέρωσης ἀπὸ τὴ θλίψη καὶ τὴν ταραχή: «Ἡ προσευχή φωτίζει τὴν ψυχὴ καὶ διαλύει τὰ σύννεφα τῆς λύπης»⁵⁴³. Ἰδιαιτέρως, ἡ νοερά (καρδιακή) προσευχή τῆς Ορθόδοξης ἡσυχαστικῆς Παράδοσης παρέχει στὸν ἀσκούμενο βαθιὰ πνευματικὴ γαλήνη καὶ ἠρεμία. Ὁ ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος ἀναφέρει: «Ἡ προσευχή εἶναι τὸ ὄπλο κατὰ τῆς θλίψεως καὶ ἡ πηγὴ τῆς εἰρήνης»⁵⁴⁴.

Ἐπίσης, μέσα ἀπὸ τὴν προσευχή καὶ τὴν υπομονή⁵⁴⁵ καλλιεργεῖται τὸ σθένος (ἡ ἀνθεκτικότητά) καὶ ἡ καρτερικότητά.

13. Κοινὴ Θεία λατρεία

Ἡ συλλογικὴ (ἐκκλησιαστικὴ) Θεία λατρεία παρέχει πολλές ευκαιρίες βίωσης θετικῶν συναισθημάτων (ἐνότητας, ἀλληλεγγύης, ἀδελφότητας κ.λπ.)⁵⁴⁶, ἀλλὰ καὶ εὐρέσεως νοήματος τῆς

⁵³⁹ A. Αἰ κ.ά., “Psychosocial mediation of religious coping styles: A study of short-term psychological distress following cardiac surgery”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 33/6 (2007) 867–882.

⁵⁴⁰ C. E. Paiva κ.ά., “The impact of religiosity and individual prayer activities on advanced cancer patients’ health: Is there any difference in function of whether or not receiving palliative anti-neoplastic therapy?”, *Journal of Religion and Health* 53/6 (2014) 1717–1727.

⁵⁴¹ J. C. Larchet, *Ἡ Θεραπευτικὴ τῶν Πνευματικῶν νοσημάτων*, ὅπ.π., τόμ. Α', σ. 557-581.

⁵⁴² Εἰς τὸν ΚΘ' Ψαλμόν, MPG 30, 312

⁵⁴³ Ἀνδρέα Καισαρείας, *Ἑρμηνεία εἰς τὴν Ἀποκάλυψιν τοῦ ἁγίου ἀποστόλου καὶ εὐαγγελιστοῦ Ἰωάννου τοῦ Θεολόγου*, MPG 106, 205.

⁵⁴⁴ Ἰωάννη Σιναῖτη, *Κλίμαξ*, Λόγος 28.

⁵⁴⁵ Λουκ. 21, 19. Πρβλ. Μάξιμου Ὁμολογητή, *Κεφάλαια περὶ ἀγάπης*, Γ' ἑκατοντάς, MPG 90, 1129.

⁵⁴⁶ P. Vassiliadis, “Eucharistic and Therapeutic Spirituality”, *The Greek Orthodox Theological Review* 42 (1997) 1-23, N. Krause, “Religious involvement, gratitude, and change in depressive symptoms over time”, *International Journal for the Psychology of Religion* 19/3 (2009) 155–172, B. L. Fredrickson, “The eudaimonics of positive emotions”, in: J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 183–190), Springer 2016, P. Van Cappellen, R. Zhang & B. L. Fredrickson, “The Scientific Study of Positive Emotions and Religion/Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 318, K.N. G. Long, & T. J. VanderWeele, “Theological Virtues, Health, and WellBeing: Theory, Research, and Public Health”, in E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 395-409.

ζωής⁵⁴⁷. Η ενιαία «ομοθυμαδόν» προσήλωση όλου του εκκλησιαστικού σώματος στην ευχαριστία και δοξολογία του Θεού Πατέρα αποτρέπει τη διαίρεση και περίσπαση (ή διάσπαση) του νου του κάθε ανθρώπου⁵⁴⁸. Και μόνο ο (ιερός) χώρος της Θ. Λατρείας προϊδεάζει για τα «αυθ-υπερβατικά συναισθήματα», αλλά και τα διεγείρει⁵⁴⁹. Έπειτα, οι διάφορες σωματικές κινήσεις (όρθια ή καθιστή στάση) του θρησκευτικού τελετουργικού συνδέονται επίσης με θετικά συναισθήματα⁵⁵⁰. Τα θετικά δε αυτά συναισθήματα από τον συχνό ή και τακτικό εκκλησιασμό συντελούν σε χαμηλότερες τιμές θνησιμότητας και στη μακροβιότητα⁵⁵¹.

Αλλά, το κοινοτικό πνεύμα δεν θα πρέπει να λειτουργεί «διανοητικά» κατά τη διάρκεια μόνο των ευχαριστιακών συνάξεων, αλλά —πολύ περισσότερο— σε όλη την καθημερινή μας ζωή, προκειμένου να αποδώσει έμπρακτα αποτελέσματα συμπαράστασης, βοήθειας, αλληλεγγύης, υποστήριξης κ.λπ. προς τον κάθε αναξιοπαθόντα (σωματικά ή ψυχικά τραυματισμένο, πονεμένο, απελπισμένο, πενθούντα, άπορο, ανάπηρο, ανήμπορο, περιθωριοποιημένο κ.λπ.) της κοινωνίας μας. Και εδώ επιβάλλεται η συνεργασία Κληρικών και θετικών ψυχολόγων⁵⁵².

14. Ησυχία

Ο Μ. Βασίλειος γράφει σε επιστολή του ότι εγκατέλειψε «τάς έν ἄστει διατριβάς, ὡς μυρίων κακῶν ἀφορμάς»⁵⁵³. Ο ησυχασμός αυτός συμβάλλει τα μέγιστα στην *κάθαρση της καρδιάς*⁵⁵⁴.

⁵⁴⁷ M. Robbins & L. J. Francis, “Religion, Personality, and Well-being: The Relationship Between Church Attendance and Purpose in Life”, *Journal of Research on Christian Education* 9/2 (2000) 223-238.

⁵⁴⁸ Μ. Βασιλείου, *Εἰς τὸν προφήτην Ἡσαΐαν 1*, MPG 30, 168-169.

⁵⁴⁹ Y. Joye & J. Verpooten, “An exploration of the functions of religious monumental architecture from a Darwinian perspective”, *Review of General Psychology* 17/1 (2013) 53–68.

⁵⁵⁰ M. LaFrance & C. Mayo, “Cultural aspects of nonverbal communication”, *International Journal of Intercultural Relations* 2/1 (1978) 71–89.

⁵⁵¹ K. S. Masters κ.ά., “The Scientific Study of Positive Psychology, Religion/Spirituality, and Physical Health”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 333, με παράθεση πλούσιας βιβλιογραφίας.

⁵⁵² L. C. Edwards κ.ά., “Examples of collaboration between psychologists and clergy”, *Professional Psychology, Research and Practice* 30/6 (1999) 547–551, K. M. Benes κ.ά., “Psychology and the church: An exemplar of psychology–clergy collaboration”, *Professional Psychology: Research and Practice* 31 (2000) 515–520, G. Milstein κ.ά., “Psychological care for persons of diverse religions: A collaborative continuum”, *Professional Psychology: Research and Practice* 41 (2010) 371–381, D. C. Wang, M. R. McMinn, Z. Wood & C. Lee, “Positive Psychology in the Context of Religious Communities”, E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 463.

⁵⁵³ *Ἐπιστολή 2 Γρηγορίῳ Ἐταίρῳ*, MPG 32, 224.

⁵⁵⁴ *Ἐπιστολή 2 Γρηγορίῳ Ἐταίρῳ*, MPG 32, 225-227.

Ομοίως, στις επιστολές του, ο άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος (4^{ος} αι.) αναφέρεται συχνά στη σημασία της ησυχίας, του αναχωρητισμού και της απομόνωσης για την επίτευξη της ψυχικής και πνευματικής ευεξίας (εσωτερικής ειρήνης). Πίστευε ότι η απομάκρυνση από τις κοσμικές μέριμνες οδηγεί στην εμβάθυνση της σχέσης μας με τον Θεό και στην ψυχική *ανάπαυση*⁵⁵⁵ και *ηρεμία*⁵⁵⁶. Αλλ', η βαθύτερη ησυχία είναι η «*από διανοίας*»⁵⁵⁷, που πηγάζει από την προαίρεση⁵⁵⁸.

Θετικά Αποτελέσματα

Όπως η *ΘΨ*, έτσι και οι Πατέρες της Εκκλησίας, θεωρούν ότι, όταν ένας άνθρωπος στη ζωή του προσπαθήσει, κατά το δυνατόν, να ασκήσει τις αρετές, τότε η ζωή του θα αποκτήσει πραγματική αξία και νόημα.

1. Εξεύρεση νοήματος και σκοπού της ζωής

Το θέμα του νοήματος της ζωής απασχολεί έντονα τους ψυχολογικούς κύκλους τα τελευταία χρόνια⁵⁵⁹. Ψυχολογικά, το νόημα στη ζωή ορίζεται ως «*ο βαθμός στον οποίο η ζωή κάποιου βιώνεται κατά τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε να έχει αξία, να κατευθύνεται και υποκινείται από αξιολογους στόχους και, γενικότερα, να είναι σημαντική στον κόσμο*»⁵⁶⁰. Το νόημα συνιστά έναν αστερισμό

⁵⁵⁵ Γρηγόριου Θεολόγου, Βιβλίων Β', Έπη ιστορικά, Περί τὸν ἑαυτοῦ βίον, MPG 37, 1089. Πρβλ. Σ. Κ. Τσιτσιγκου, Πνευματικότητα (θρησκευτοψυχολογική θεώρηση), σ. 450.

⁵⁵⁶ Ιω. Χρυσ., Εἰς τὸ κατὰ Ἰωάννην 42, MPG 59, 239.

⁵⁵⁷ Ιω. Χρυσ., Εἰς τὸ κατὰ Ἰωάννην 1, MPG 59, 27.

⁵⁵⁸ Ιω. Χρυσ., Περί κατανύξεως 2, MPG 47, 414.

⁵⁵⁹ Ενδεικτικά βλ. W. H. Clark, "Religion as a Response to the Search for Meaning: Its Relation to Skepticism and Creativity", *The Journal of Social Psychology* 60/1 (1963) 127-137, L. Z. Rinpoché, *Making Life Meaningful*, N. Ribush (ed.), Boston 2001, J. Young, *The death of God and the meaning of life*, Routledge – Taylor & Francis Group, London & New York 2003, T. Eagleton, *The Meaning of Life – A very short introduction*, Oxford University Press 2007, J. S. Bielo, "On the failure of 'meaning': Bible reading in the anthropology of Christianity", *Culture and Religion: An Interdisciplinary Journal* 9/1 (2008) 1-21, J. Wiener, *The Therapeutic Relationship: Transference, Countertransference and the Making of Meaning*. Foreword by David Rosen. Texas A & M University Press 2009, S. Wolf, *Meaning in Life and Why It Matters*, The University Center for Human Values Series, S. Macedo (ed.), Sity Press, Princeton and Oxford 2010, J. Bering, *The Belief Instinct – The Psychology of Souls, Destiny, and the Meaning of Life*, W. W. Norton & Company, New York & London 2011, J. DeZutter & J. Corveleyn, "Meaning Making: A Crucial Psychological Process in Confrontation with a Life Stressor", in: H. Westerink (ed.), *Constructs of Meaning and Religious Transformation – Current Issues in the Psychology of Religion* (pp. 167-184), Vienna University Press 2013.

⁵⁶⁰ L. S. George & C. L. Park, "Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions", *Review of General Psychology* 20/3 (2016) 206, C. L. Park, "Religion and meaning", in: R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (2nd ed., pp. 357–379), Guilford Press 2013, C. L. Park

των γενικών προσανατολιστικών συστημάτων του ατόμου, δηλ. το πλαίσιο της γνώσης και των κινήτρων δια των οποίων οι άνθρωποι κατανοούν και πλοηγούνται στη ζωή τους. με άλλα λόγια, το (υπαρξιακό) νόημα παρέχει σκοπό, σημασία και συνοχή στη ζωή ενός προσώπου⁵⁶¹, ενώ εξασφαλίζει διαδικασίες για μια «αγαθή» ζωή⁵⁶².

Αλλά, ποιος ορίζει τι είναι «αγαθό»; Κάτι που μπορεί για κάποιον να θεωρείται *αγαθό* και ωφέλιμο, για έναν άλλον μπορεί να θεωρείται φαύλο και επιβλαβές⁵⁶³. Γι' αυτό, όσο και αν η οποιαδήποτε φιλοσοφική ή ψυχολογική (ή/και ψυχαναλυτική) θεωρία ισχυρίζεται ότι παραμένει ουδέτερη αξιακά και ηθικά, η αλήθεια είναι ότι είτε από το λόγο της, είτε από τη σιωπή της, αναδύεται —υπόρρητα ή προσυνειδητά— μια βιοθεωρία, δηλ. μια Αξιολογία.

Αν και, αναμφίβολα, υπάρχουν ψυχολογικές και πολιτισμικές παραλλαγές στην έκφραση των συστημάτων προσανατολισμού, τα συστήματα νοήματος αποτελούνται από τρεις διακριτές πτυχές: α) τις πεποιθήσεις, β) τους στόχους και τις αξίες και γ) την υποκειμενική αντίληψη του νοήματος της ζωής.

Εξ άλλου, οι «καθολικοί» (και όχι οι *παγκόσμιοι*, όπως φρονούσε ο I. Kant) στόχοι είναι οι μοναδικές ιεραρχίες κινήτρων και αξιών των προσώπων. Ο βαθμός, στον οποίο οι άνθρωποι αισθάνονται ότι οι εμπειρίες τους είναι σύμφωνες με τις καθολικές πεποιθήσεις και τους στόχους τους, δημιουργεί την υποκειμενική αίσθηση του νοήματος της ζωής⁵⁶⁴.

Η *πνευματικότητα* περιλαμβάνει τη δημιουργία νοημάτων, όπως και πνευματικές πεποιθήσεις, πρακτικές και αρετές, που παρέχουν έναν προσανατολισμό προς την ψυχοπνευματική ευεξία,

& D. R. Van Tongeren, "Meaning as a Framework for Integrating Positive Psychology and the Psychology of Religiousness and Spirituality", in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 83-98.

⁵⁶¹ F. Martela & M. F. Steger, "The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance", *Journal of Positive Psychology* 11/5 (2016) 531–545, S. J. Heintzelman & L. A. King, "Life is pretty meaningful", *American Psychologist* 69/6 (2014) 561–574.

⁵⁶² P. L. Berger, *The sacred canopy: Elements of a sociological theory of religion*, Anchor Books 1967, A. P. Linley, S. Joseph, S. Harrington & A. M. Wood, "Positive psychology: Past, present, and (possible) future", *Journal of Positive Psychology* 1/1 (2006) 3–16, E. P. Shafranske, "The Scientific Study of Positive Psychology, Religion/Spirituality, and Mental Health", in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 350.

⁵⁶³ D. W. Sue κ.ά., *Counseling the culturally diverse: Theory and practice*, Wiley, 2019.

⁵⁶⁴ C. L. Park, "Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events". *Psychological Bulletin*, 136/2 (2010) 257–301.

αλλά και προς το *Ιερό* (όπως και αν το εννοήσουμε)⁵⁶⁵. Ως εκ τούτου, η *πνευματικότητα* επιτρέπει στους ανθρώπους να αγωνίζονται για αυτό που ο Frankl ονόμασε «έσχατο νόημα» (*ultimate meaning*)⁵⁶⁶.

Σύμφωνα με εμπειρικές έρευνες, οι θρησκευόμενοι αναφέρουν ότι αντλούν περισσότερο νόημα από τις κοινοτικές διαπροσωπικά σχέσεις τους, όπως και από την πνευματικότητά τους, ενώ οι αθεϊστές έχουν λιγότερες συμβατικές πηγές νοήματος, παρόλο που οι σχέσεις παραμένουν η κύρια πηγή νοήματός τους⁵⁶⁷.

Κατά την ελληνορθόδοξη Παράδοση, το νόημα της ζωής τού ανθρώπου εντοπίζεται στη σχέση του με τον Θεό και την πορεία του προς τη *θέωση*. Ο Χριστιανισμός τονίζει ότι, μόνο όταν οι άνθρωποι παραδίδονται σε έναν αυθ-υπερβατικό σκοπό, είναι σε θέση να βιώσουν μια ζωή με νόημα⁵⁶⁸: «ὁ εὐρῶν τὴν ψυχὴν αὐτοῦ ἀπολέσει αὐτήν, καὶ ὁ ἀπολέσας τὴν ψυχὴν αὐτοῦ ἕνεκεν ἐμοῦ εὐρήσει αὐτήν»⁵⁶⁹. Ο άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής (7^{ος} αι.) υπογραμμίζει ότι «η ζωή αποκτά νόημα μέσα από την αγάπη και την υπακοή στο θέλημα του Θεού»⁵⁷⁰. Επίσης, ο άγιος Γρηγόριος Νύσσης αναφέρει ότι «ο σκοπός του ανθρώπου είναι να φτάσει στη θέωση, την τέλεια ένωση με τον Θεό»⁵⁷¹. Ακόμα, ο άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος εξαιρεί τη σημασία του νοήματος της ζωής μέσα από την ένωση του ανθρώπου με τον Θεό και την αναζήτηση της αλήθειας: «Η ψυχή βρίσκει το αληθινό της νόημα όταν στρέφεται προς τον Θεό, την πηγή της ζωής»⁵⁷².

2. Ανθεκτικότητα

Η ανθεκτικότητα είναι γνωστή ως ικανότητα επιτυχούς προσαρμογής σε στρεσογόνους παράγοντες και διατήρηση της ψυχικής ευεξίας έναντι καταστροφών⁵⁷³. Η ανθεκτικότητα είναι

⁵⁶⁵ E. P. Shafranske, “The Scientific Study of Positive Psychology, Religion/Spirituality, and Mental Health”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 352.

⁵⁶⁶ V. E. Frankl, *Man’s search for meaning*, όπ.π.

⁵⁶⁷ T. A. Nelson κ.ά., “What makes life meaningful for theists and atheists?”, *Psychology of Religion and Spirituality* 13/1 (2021) 111–118.

⁵⁶⁸ E. K. Mancuso & R.T. Lorona, “The Scientific Study of Life Satisfaction and Religion/Spirituality”, όπ.π., pp. 299-312.

⁵⁶⁹ Ματθ. 10, 39.

⁵⁷⁰ Μάξιμου Ομολογητή, *Περὶ Θεολογίας καὶ τῆς ἐνσάρκου οἰκονομίας τοῦ Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ, Ἀ΄ Ἐκατοντάς*, MPG 90, 1084.

⁵⁷¹ Γρηγόριου Νύσσης, *Ἐξήγησις ἀκριβῆς εἰς τὰ ἄσματα τῶν Ἀσμάτων* 13, MPG 44, 1056.

⁵⁷² Γρηγόριου Θεολόγου, *Εἰς τὸν μέγαν Βασίλειον, ἐπιτάφιος*, MPG 36, 589.

⁵⁷³ M. E. Haglund κ.ά., “Psychobiological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology”, *Dev Psychopathol* 19 (2007) 889-920.

αποτέλεσμα της ικανότητας του ανθρώπου για αλληλεπίδραση με το περιβάλλον και τις διαδικασίες, που ενισχύουν την ευεξία και προστατεύουν το άτομο από παράγοντες κινδύνου⁵⁷⁴.

Τα αποτελέσματα των μελετών δείχνουν ότι τα άτομα με χρόνια πόνο, που διαθέτουν υψηλή ανθεκτικότητα στις γνωσιακές και συμπεριφορικές πτυχές του πόνου (όπως π.χ. τα styles αντιμετώπισης του πόνου, τη στάση για τον πόνο, την τάση για καταστροφολογία και το μοντέλο εφαρμογής των υπηρεσιών υγείας και ιατρικής περίθαλψης) αντεπεξέρχονται καλύτερα στην κατάστασή τους⁵⁷⁵. Επίσης, οι μηχανισμοί ανθεκτικότητας μπορούν να τροποποιήσουν τη σχέση μεταξύ του πόνου και των αποτελεσμάτων του μέσω της ενίσχυσης των αντιδράσεων αντιμετώπισης, έτσι ώστε η ανθεκτικότητα να παίζει ρόλο μεσολαβητή στις σχέσεις μεταξύ του πόνου και των αποτελεσμάτων που σχετίζονται με την υγεία και την ευεξία⁵⁷⁶. Ένας από τους μηχανισμούς coping του πόνου είναι και η συγχώρηση⁵⁷⁷.

3. «Αντεπεξέρχεται» (Coping)

Το *coping* είναι η γνωστική και συμπεριφορική ικανότητα να ξεπερνά κανείς τις προσωπικές και κοινωνικές δυσκολίες, που αντιμετωπίζει⁵⁷⁸.

Το *coping* έχει συνδεθεί με την *πνευματικότητα*, δεδομένου ότι η τελευταία συνδέεται με την πνευματική νοημοσύνη και την ευεξία (*well-being*)⁵⁷⁹. Η *πνευματική νοημοσύνη* (spiritual intelligence) μπορεί να οριστεί ως η διανοητική ικανότητα να σκέφτεσαι, να συλλογίζεσαι, να

⁵⁷⁴ A. J. Zautra κ.ά., “Resilience: A new definition of health for people and communities”, in: Handbook of adult resilience (pp. 3-34). New York: Guilford, 2010.

⁵⁷⁵ P. Karoly & L. S. Ruhlman, “Psychological resilience and its correlates in chronic pain: findings from a national community sample”, Pain 123 (2006) 90-97, A. D. Ong, A. J. Zautra & M. C. Reid, “Psychological resilience predicts decreases in pain catastrophizing through positive emotions”, Psychol Aging 25/3 (2010) 516-23.

⁵⁷⁶ B. W. Smith κ.ά., “The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back”, Int J Behav Med 15 (2008) 194-200.

⁵⁷⁷ M. A. Anderson, The relationship among resilience, forgiveness, and anger expression in adolescents. [cited 2006 May]. Available from: URL; <http://digitalcommons.library.umaine.edu/etd/416>, M. W. Faison, The relationship of forgiveness to psychological resilience and health among African American women. Available from: URL: <http://gradworks.umi.com/32/55/3255612.html>, L. C. Broyles, Resilience: Its relationship to forgiveness in older adults. [cited 2005 May]. Available from URL: http://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/1868.

⁵⁷⁸ S. Folkman & R. S. Lazarus, “An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample”, Journal of Health and Social Behavior 21/3 (1980) 219-239, R. Lazarus & S. Folkman, Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984, Y. Iwasaki, “Coping, an Overview”, in: A. C. Michalos (eds.), Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Springer, Dordrecht, 2014.

⁵⁷⁹ F. Cilliers & L. Terblanche, “The role of spirituality in coping with the demands of the hospital culture amongst fourth-year nursing students”, International Review of Psychiatry 26/3 (2014) 279-288.

ονειρεύεσαι και να αγωνίζεσαι για νόημα, αξία, όραμα, υπαρξιακή πληρότητα, χαρά, ευτυχία και αυθυπέμβαση⁵⁸⁰. Τούτο στις σχετικές έρευνες φαίνεται πιο εμφανώς σε νοσηλευόμενους ασθενείς (με χρόνια πόνο, απόγνωση και απελπισία), καθότι τα νοσοκομεία ως συστήματα αντισταθμίζουν την εκδήλωση επικρατουσών αγωνιών επιβίωσης (μεταξύ ασθενών) και άγχους (μεταξύ του προσωπικού)⁵⁸¹.

Το πνευματικό coping αναφέρεται στην αποτελεσματική αντιμετώπιση αγχωτικών περιβαλλόντων και απαιτήσεων μέσω της αυτο-ενδυνάμωσης που βασίζεται στη δημιουργία νοήματος (βλ. θετική και αρνητική επανεκτίμηση/αξιολόγηση), στον έλεγχο (βλ. ενεργητικούς και παθητικούς τρόπους επικράτησης), στην παραμυθία (πνευματική διασύνδεση και υποστήριξη), στην οικειότητα (θρησκευτική διαπροσωπικά υποστήριξη) και στην αυτο-μεταμόρφωση⁵⁸². Η πνευματική ευεξία προκύπτει από την πνευματική νοημοσύνη και το «αντεπεξέρχεται» (*coping*)· αναφέρεται δε σε μια αρμονική διασύνδεση με τον εαυτόν μας, τον άλλον, την κοινότητα, το περιβάλλον και κάτι το *Υπερβατικό* όσον αφορά στις εμπειρίες της ευγνωμοσύνης, της συγχώρεσης, του υπαρξιακού νοήματος, της ελπίδας και της αυθυπέμβαση, ενώ σχετίζεται με την ψυχική ευεξία μέσω δομών, όπως π.χ. είναι η ευτυχία και η ποιότητα ζωής⁵⁸³.

Η πνευματική ευεξία (*spiritual well-being*) συνδέεται σημαντικά με την αίσθηση της ικανότητας προσαρμογής πέρα από τη συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική ευεξία⁵⁸⁴.

«Το θετικό θρησκευτικά 'αντεπεξέρχεται' αντανακλά μια ασφαλή σχέση με μια υπερβατική δύναμη, μια πνευματική σύνδεση με τους άλλους και μια φιλάγαθη κοσμοθεωρία, [ενώ] το αρνητικό θρησκευτικά 'αντεπεξέρχεται' αντανακλά υποκείμενες πνευματικές εντάσεις και πάλες με τον εαυτό του, με τους άλλους και με το Θείο»⁵⁸⁵. Το θετικό πνευματικό “coping” προδιαγράφει

⁵⁸⁰ M. Meier, T. St J. O'Connor & P. Van Katwyk, *Spirituality and Health. Multidisciplinary Explorations*. Waterloo, ON: Wilfred Laurier University Press, 2005.

⁵⁸¹ I. E. P. Menzies, *The Functioning of Social Systems as a Defense Against Anxiety*. London: Tavistock, 1993.

⁵⁸² K. I. Pargament (Ed.), *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality. Volume 1. Context, Theory, and Research*. Washington: American Psychological Association, 2013.

⁵⁸³ V. E. Frankl, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: World Publishing, 1969, K. I. Pargament (Ed.), *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality. Volume 1. Context, Theory, and Research*. Washington: American Psychological Association, 2013, C. Young & C. Koopsen, *Spirituality, Health and Healing*. Sudbury, MA: Jones & Bartlett, 2005.

⁵⁸⁴ E. T. Bohlmeijer κ.ά., “Spirituality in the Context of Well-being. Evaluation of the Psychometric Properties and Added Value of the Spiritual Attitude and Involvement List Short Form (SAIL-SF)”, *Journal of Happiness Studies* 24 (2023) 1169–1190.

⁵⁸⁵ K. I. Pargament, M. Feuille & D. Burdzy, “The brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping”, *Religions* 2/1 (2011) 51.

ευεργετικά αποτελέσματα μεταξύ των ατόμων με καρδιαγγειακή νόσο⁵⁸⁶ και έχει σχετιστεί με μειωμένη περιστασιακή υπέρταση σε μια μεγάλη μελέτη⁵⁸⁷. Αντίθετα, το αρνητικό θρησκευτικό/πνευματικό coping παραπέμπει συχνά σε δυσμενείς εκβάσεις σε άτομα που έχουν διαγνωστεί με καρδιαγγειακές παθήσεις⁵⁸⁸.

Στις ομιλίες του ο ιερός Χρυσόστομος έχει αναφερθεί πολλές φορές στο coping⁵⁸⁹. Κατά τον άγιο Μάξιμο τον Ομολογητή, η θεραπεία της ψυχής οδηγεί στην ανθεκτικότητα και την πνευματική ολοκληρία: «Η υπομονή και η αγάπη είναι οι αρετές, που ενδυναμώνουν την ψυχή ενάντια στις δοκιμασίες»⁵⁹⁰.

4. Ανακαμπτικότητα (αναρρωσιμότητα)

Οι Rogers κ.ά. (2022) βρήκαν σημαντική θετική σχέση μεταξύ πνευματικότητας και ανακαμπτικότητας (*resilience*)⁵⁹¹.

5. Χαρά και ευφροσύνη

«Ὁ πιστεύων εἰς Θεὸν καὶ ἐκ τῆς εἰς αὐτὸν πίστεως τοῖς σωτηρίοις δόγμασι τὴν ψυχὴν ποτιζόμενος, οὗτος ἀντλεῖ ὕδωρ μετ' εὐφροσύνης ἐκ τῶν πηγῶν τοῦ σωτηρίου»⁵⁹², γράφει ο Μ. Βασίλειος. Τα θρησκευτικά «πιστεύω» ενός προσώπου του προκαλούν χαρά⁵⁹³, ακόμα —σε κάποιες

⁵⁸⁶ A. Αἰ κ.ά., “Psychosocial mediation of religious coping styles: A study of short-term psychological distress following cardiac surgery”, *όπ.π.*

⁵⁸⁷ Y. C. Cozier κ.ά., “Religious and spiritual coping and risk of incident hypertension in the black women’s health study”, *Annals of Behavioral Medicine* 52/12 (2018) 989–998.

⁵⁸⁸ A. Αἰ κ.ά., 2007, *όπ.π.*

⁵⁸⁹ Για περισσότερα βλ. Σ. Κ. Τσιτσιγκου, «Το κατά Θεόν ἄντεπεξέρχεσθαι (coping) στον ιερό Χρυσόστομο», <http://scholar.uoa.gr/stsitsig/articles>

⁵⁹⁰ Μάξιμου Ομολογητή, *Περὶ Θεολογίας καὶ τῆς ἐνσάρκου οἰκονομίας τοῦ Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ*, Α΄ Ἑκατοντάς, MPG 90, 1084.

⁵⁹¹ M. Rogers κ.ά., “Emotional well-being, spiritual well-being and resilience of advanced clinical practitioners in the United Kingdom during COVID-19: An exploratory mixed method study”, *Journal of Nursing Management* 30 (2022) 883–891.

⁵⁹² Εἰς τὸν προφήτην Ἡσαΐαν 12, MPG 30, 564-565.

⁵⁹³ Βλ. Διαδόχου Φωτικῆς, *Λόγος ασκητικός* 60.

περιπτώσεις, ιδίως των Αγίων και Μυστικών— και μια πνευματική αγαλλίαση, έκσταση⁵⁹⁴, εσωτερική ειρήνη (γαλήνη)⁵⁹⁵ και «εν Χριστώ» ευφροσύνη⁵⁹⁶.

Εξ άλλου, η ευθυμία (όπως και η δυσθυμία) είναι συνδεδεμένη με την (ανάλογη) μουσική⁵⁹⁷. Το ίδιο πίστευε και ο απόστολος Ιάκωβος: «*εὐθυμεῖ τις; Ψαλλέτω*»⁵⁹⁸. Η ψαλμωδία θεωρείται από τους Πατέρες ως ένας ιδιαίτερα αποτελεσματικός τρόπος προσευχής, που μάλιστα νικά τη λύπη⁵⁹⁹.

6. Ικανοποίηση από τη ζωή

Η *ικανοποίηση από τη ζωή* (life satisfaction)⁶⁰⁰ μπορεί να ορισθεί ως η υποκειμενική αντίληψη ενός ατόμου για την πληρότητα, την ευχαρίστηση ή την ευτυχία στη ζωή του⁶⁰¹. Η *ικανοποίηση από τη ζωή* συνδέεται με την καλύτερη ψυχοσωματική υγεία και τη μακροβιότητα⁶⁰². Σύμφωνα με τη ΘΨ, η ικανοποίηση από τη ζωή, αν και εξαρτάται από τις αντίστοιχες πολιτισμικές προσδοκίες⁶⁰³, περιέχει συναισθηματικές και γνωσιακές συνιστώσες⁶⁰⁴, που απλώνονται σε όλες τις εκφάνσεις του βίου: εργασία, σπουδές, σχέσεις, ελεύθερο χρόνο, υγεία κ.ά. Θα μπορούσαμε,

⁵⁹⁴ P. Van Cappellen, R. Zhang & B. L. Fredrickson, “The Scientific Study of Positive Emotions and Religion/Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 315-328.

⁵⁹⁵ D. B. Yaden κ.ά., “The varieties of self-transcendent experience”, *Review of General Psychology* 21/2 (2017) 143–160.

⁵⁹⁶ Ψαλμ. 32, 21, Φιλιπ. 4, 4.

⁵⁹⁷ H. C. Bernhard II, “Helping Music Education Majors through Positive Psychology: A Review of the Literature”, *International Journal of Education & the Arts* 23/2.4 (2023) 1-16.

⁵⁹⁸ Ιακ. 5, 13.

⁵⁹⁹ Αποφθέγματα Πατέρων, Αλφαβητική συλλογή, Συγκλητική 21.

⁶⁰⁰ Βλ. S. Kim et al., “Religiosity/Spirituality and Life Satisfaction in Korean American Adolescents”, *Psychology of Religion and Spirituality* 5/1 (2013) 33-40, K. Krys κ.ά., “Personal Life Satisfaction as a Measure of Societal Happiness is an Individualistic Presumption: Evidence from Fifty Countries”, *Journal of Happiness Studies* 22 (2021) 2197-2214.

⁶⁰¹ E. K. Mancuso & R.T. Lorona, “The Scientific Study of Life Satisfaction and Religion/Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 300.

⁶⁰² K. S. Masters κ.ά., “The Scientific Study of Positive Psychology, Religion/Spirituality, and Physical Health”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 329-342.

⁶⁰³ S. Lyubomirsky & H. S. Lepper, “A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation”, *Social Indicators Research* 46/2 (1999) 137–155. Η Ελλάδα παραδοσιακά θεωρείται ως χώρα με υψηλό δείκτη θρησκευτικότητας, τουλάχιστον σε σύγκριση με τα λοιπά κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

⁶⁰⁴ E. Diener, S. Oishi & R. E. Lucas, “Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction”, in: S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 187–194). Oxford University Press 2009, J. Lindert κ.ά., “Well-being measurement and the WHO health policy Health 2010: Systematic review of measurement scales”, *European Journal of Public Health* 25/4 (2015) 731–740.

συνεπώς, να πούμε ότι γενικά συνδέεται άμεσα με την όλη ποιότητα ζωής. Μάλιστα δε, η ΘΨ συνδέει την ικανοποίηση από τη ζωή με την πνευματικότητα⁶⁰⁵ (εννοούμενη με διαφορετικούς τρόπους), ιδίως των προσώπων μέσης και τρίτης ηλικίας, χωρίς εντούτοις να εξαιρούνται παντελώς οι έφηβοι⁶⁰⁶, και δη στις πιο θρησκευόμενες, κατά μέσο στατιστικά όρο, χώρες⁶⁰⁷. Όχι τυχαία, τα μεγαλύτερα ηλικιακά πρόσωπα, αν έχουν λάβει κατάλληλη παιδεία και έχουν ζήσει σε ένα υγιές (θετικό) περιβάλλον, επιδεικνύουν υψηλότερη σοφία σε σύγκριση με απόφοιτους κολλεγίων ή μορφωμένα άτομα μέσης ηλικίας⁶⁰⁸.

Ωστόσο, τα αυθεντικώς πνευματικά πρόσωπα (δηλ. οι Άγιοι) δεν λαμβάνουν την πλήρη ψυχική τους ικανοποίηση από τη ζωή (*ευαρέσκεια* ή *ευδοκία*) μόνο από τον παρόντα κόσμο και τα υλικά αγαθά. Αντίθετα, σύμφωνα με ένα παγκόσμιο Gallup (2011), οι θρησκευόμενοι επέδειξαν χαμηλότερα ποσοστά *ικανοποίησης από τη ζωή* σε σύγκριση με τους μη θρησκευόμενους⁶⁰⁹. Η Ορθόδοξη χριστιανική ζωή, με βάση την Παύλεια διδασκαλία⁶¹⁰, ούτε «πετάει στα σύννεφα», νομίζοντας ότι η παρούσα ζωή του ανθρώπου πάνω στη γη είναι «παράδεισος», ούτε όμως, όπως συνέβαινε από κάποιους *πεισιθάνατους* στην αρχαιότητα — αλλά και μέχρι σήμερα από κάποιες σχέτες και *Cults* κυρίως στην Αμερική — κηρύττει την αποστροφή προς αυτήν τη ζωή ή, πολύ περισσότερο, προπαγανδίζει την αυτοκτονία. Αναγνωρίζει το «παθίειν» και το καθημερινό «σταυρούσθαι», αλλά ελπίζει εσχατολογικά στην τελική κατάργηση του θανάτου, στην ανάσταση των νεκρών και σε μια Αιώνια Ζωή (βλ. *χαρμολύπη*)⁶¹¹. Ανέκαθεν αρχαίες αλλά και σύγχρονες αιρέσεις του Χριστιανισμού κρατούσαν τα «άκρα», με αποτέλεσμα τις ποικίλες παρεξηγήσεις όσον αφορά στον ηθικά ορθό-

⁶⁰⁵ H. G. Koenig & D. B. Larson, "Religion and mental health: Evidence for an association", *International Review of Psychiatry* 13/2 (2001) 67–78, H. Koenig, D. King & V. Carson, *Handbook of religion and health*, 2012², E. K. Mancuso & R. T. Lorona, "The Scientific Study of Life Satisfaction and Religion/Spirituality", in: E. B. Davis, E. L. Worthington Jr. & S. A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, p. 300.

⁶⁰⁶ B. S. Kelley & L. Miller, "Life Satisfaction and Spirituality in adolescents", *Research in the Social Scientific Study of Religion* 18 (2007) 233-261.

⁶⁰⁷ D. B. Yaden κ.ά., "A Meta-Analysis of Religion/Spirituality and Life Satisfaction", *Journal of Happiness Studies* 23 (2022) 4147-4163.

⁶⁰⁸ M. Ardel, "Are Older Adults Wiser Than College Students? A Comparison of Two Age Cohorts", in: *Journal of Adult Development (Special Issue on Positive Psychology and Adult Development)* 17/4 (2010) 193-207, Springer.

⁶⁰⁹ D. M. Geerling & E. Diener, "Effect size strengths in subjective well-being research", *Applied Research in Quality of Life* 15/1 (2020) 167–185.

⁶¹⁰ Φιλίπ. 1, 21-24: «Ἐμοὶ γὰρ τὸ ζῆν Χριστὸς καὶ τὸ ἀποθανεῖν κέρδος. εἰ δὲ τὸ ζῆν ἐν σαρκί, τοῦτό μοι καρπὸς ἔργου, καὶ τί αἰρήσομαι οὐ γνωρίζω. συνέχομαι δὲ ἐκ τῶν δύο, τὴν ἐπιθυμίαν ἔχων εἰς τὸ ἀναλῦσαι καὶ σὺν Χριστῷ εἶναι· πολλῶ γὰρ μᾶλλον κρεῖσσον· τὸ δὲ ἐπιμένειν ἐν τῇ σαρκὶ ἀναγκαιότερον δι' ὑμᾶς».

⁶¹¹ Μ. Βασιλείου, *Περὶ τοῦ μὴ προσηλωθῆαι τοῖς βιοτικοῖς*, MPG 31, 561. Πρόσφατα, το λεγόμενο «δεύτερο κύμα» της ΘΨ αναγνώρισε τη θετικο-αρνητική διαλεκτική του wellbeing [βλ. T. Lomas & I. Ivtzan, "Second Wave Positive Psychology: Exploring the Positive–Negative Dialectics of Wellbeing", *J. Happiness Stud.* 17 (2016) 1753-1768].

δοξο τρόπο ζωής. Η Θεία Χάρη ούτε απέχει, ούτε καταστρέφει, αλλά *συνεργεί* στην αυθεντική ολιστικά ψυχοπνευματική «υγεία» (βλ. *τελείωση*) του ανθρώπου⁶¹².

Ο κοινοτικός δε χαρακτήρας του ανατολικού Χριστιανισμού (βλ. εκκλησιαστική σύναξη), αν επαναλειτουργήσει ορθά, συμβάλλει θετικά στην αύξηση του βαθμού ικανοποίησης από τη ζωή, όπως μαρτυρούν ανεξάρτητες ψυχο-κοινωνιολογικές έρευνες γενικά για τη θετική συμβολή του θρησκευτικού κοινοτισμού⁶¹³.

Συμπεράσματα

Η *Θετική Ψυχολογία* και η *ελληνορθόδοξη πνευματικότητα* συναντώνται στη διαρκή προσπάθεια του ανθρώπου να καλλιεργήσει την εσωτερική *ειρήνη*, την ανθεκτικότητα (*coring*) και την πληρότητα (βλ. *ολοκληρία*). Η σχέση αυτή βασίζεται στην κοινή επιδίωξη της ψυχικής και πνευματικής *ευεξίας*, μέσα από την καλλιέργεια των αρετών (ταπεινοφροσύνη, αγάπη, ελπίδα, ευχαριστία/ευγνωμοσύνη, συγχώρηση, προσευχή κ.λπ.), τη νοηματοδότηση της ζωής και την ενίσχυση της διασύνδεσης του ανθρώπου με τον Θεό και τον «πλησίον» (συνάνθρωπο).

Οι ως άνω δύο προσεγγίσεις αυτές, αν και προέρχονται από διαφορετικά πλαίσια, μοιράζονται κοινούς στόχους και πρακτικές, όπως λ.χ. αυτογνωσία, εσωτερικές ψυχικές διεργασίες και προσωπική *ανάπτυξη*, ανθεκτικότητα και *coring*, και κοινωνική διαπροσωπική «ανοιχτότητα»⁶¹⁴, όπως π.χ. σχέση, αγάπη, κοινοτικότητα κ.λπ.

Προκειμένου να αξιοποιήσουμε την Ορθόδοξη Πατερική και Ασκητική Θεραπευτική για την επίτευξη της ψυχοπνευματικής *ευεξίας*, μπορούμε να εφαρμόσουμε α) πνευματικές (και όχι απλώς νοητικές) ασκήσεις (π.χ. προσευχή, ψαλμωδία, αγιογραφία κ.λπ.), β) κοινοτικές δραστηριότητες (π.χ. ενσυνείδητος εκκλησιασμός και σύσφιγξη αγαπητικών εν Χριστώ δεσμών) και γ) συνεργασία Θεολόγων και Ψυχολόγων, έτσι ώστε μέσα από ένα συνδυασμό γνώσεων να έλθουμε σε πληρέστερη σύλληψη μιας ολιστικής προσέγγισης της ψυχικής υγείας. Όσον αφορά στο

⁶¹² Βλ. C. Kaczor, *The Gospel of Happiness Rediscover Your Faith through Spiritual Practice and Positive Psychology*, New York: Image, 2015, p. 40.

⁶¹³ E. K. Mancuso & R.T. Lorona, "The Scientific Study of Life Satisfaction and Religion/Spirituality", *όπ.π.*, p. 301.

⁶¹⁴ A. P. Linley κ.ά., "Positive psychology: Past, present, and (possible) future", *Journal of Positive Psychology* 1/1 (2006) 3–16, E. B. Davis, S. A. Schnitker, E. L. Worthington Jr. & E. K. Lacey, "Future Directions for the Positive Psychology of Religion and Spirituality", in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 498-499.

τελευταίο, θα πρέπει να επισημάνουμε ότι η Ορθόδοξη πνευματικότητα είναι και μπορεί να είναι «θεραπευτική» —είτε συλλογικά (εκκλησιαστικά-μυστηριακά), είτε προσωπικά— τόσο με την κάθετη, όσο και με την οριζόντια (ιστορική εσχατολογικά) διάστασή της, καθότι τα ως άνω ζεύγη, που μπορεί παραδοξολογικά να φαίνονται αντιθετικά, στην Ορθόδοξη πράξη και ζωή συναίρονται σχοινοβατικά και υπέρλογα⁶¹⁵.

Όπως είναι ευνόητο, όλα τα πιο πάνω καθίστανται πολύ χρήσιμα εργαλεία στη «θύραθεν» Ψυχοθεραπεία (ιδίως της Σχολής της ΘΨ), ιδίως με θρησκευόμενους (Ορθόδοξους Χριστιανούς) πελάτες, σε κάθε επίπεδο: ακαδημαϊκό, κλινικό, θεραπευτικό ή συμβουλευτικό (ατομικά, οικογενειακά ή ομαδικά), εκπαιδευτικό⁶¹⁶, εργασιακό⁶¹⁷, κοινωνικό, ποιμαντικό κ.λπ.

Βιβλιογραφία

Abbas A., Ekowati D., Suhariadi F. & Hamid S. A. R, “Negative vs. Positive Psychology: a Review of Science of Well-Being”, *Integrative Psychological and Behavioral Science* 58 (2024) 1091-1122.

Agourides S., “The Biblical Content and Vision of Orthodox Worship and Spirituality”, *The Greek Orthodox Theological Review*, 1978, pp. 1-14.

Ai A. L., Park C. L., Huang B., Rodgers W. & Tice T. N., “Psychosocial mediation of religious coping styles: A study of short-term psychological distress following cardiac surgery”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 33/6 (2007) 867–882.

Alimujiang A., Wiensch A., Boss J., Fleischer N. L., Mondul A. M., McLean K., Mukherjee B. & Pearce C. L., “Association between life purpose and mortality among US adults older than 50 years”, *JAMA Network Open* 2/5 (2019) e194270–e194270.

⁶¹⁵ Για περισσότερα βλ. J. Zizioulas, “Eucharist or Catharsis the Criterion of Orthodoxy?”, *Synaxis* 49 (1994) 53-72, J. Panagopoulos & P. Andropoulos, “Eucharist and Catharsis Undivided in the Tradition”, *Synaxis* 51 (1994) 105-116.

⁶¹⁶ S. M. Chafouleas & M. A. Bray, “Introducing Positive Psychology: Finding a place within School Psychology”, *Psychology in the Schools* 41/1 (2004) 1-5.

⁶¹⁷ A. B. Bakker & A. Rodríguez-Muñoz, “Introducción a la psicología de la salud ocupacional positiva”, *Psicothema* 24 (2012) 62-65.

Allen J., Rivkin I. D. & Lopez E. D. S., “Health and Well-Being”, in: F. T. L. Leong, L. Comas-Díaz, G. C. Nagayama Hall, V. C. McLoyd, & J. E. Trimble (Eds.), *APA handbook of multicultural psychology, Vol. 1. Theory and research* (pp. 299–311). American Psychological Association, 2014.

Anderson M. A., The relationship among resilience, forgiveness, and anger expression in adolescents. [cited 2006 May]. Available from: URL; <http://digitalcommons.library.umaine.edu/etd/416>.

Ανδρέα Καισαρείας, *Ἑρμηνεία εἰς τὴν Ἀποκάλυψιν τοῦ ἁγίου ἀποστόλου καὶ εὐαγγελιστοῦ Ἰωάννου τοῦ Θεολόγου*, MPG 106, 205.

Archana K. U. & Singh R., “Resilience and Spirituality as Predictors of Psychological Well-Being among University Students”, *Journal of Psychosocial Research* 9 (2014) 227-235.

Ardelt M., “Are Older Adults Wiser Than College Students? A Comparison of Two Age Cohorts”, in: *Journal of Adult Development (Special Issue on Positive Psychology and Adult Development)* 17/4 (2010) 193-207, Springer.

Αριστοτέλη, *Ηθικά Νικομάχεια*, Oxford University Press.

Αυγουστίδη Α. Γ., «Η συγχωρητικότητα ως ψυχοθεραπευτικό μέγεθος: Συμβολή στον διάλογο Ψυχιατρικής και Ποιμαντικής Ψυχολογίας», *Νέα Κοινωνιολογία* 30 (2000) 106-119.

Bakker A. B. & Rodríguez-Muñoz A., “Introducción a la psicología de la salud ocupacional positiva”, *Psicothema* 24 (2012) 62-65.

Barton Y. A. & Miller L., “Spirituality and Positive Psychology Go Hand in Hand: An Investigation of Multiple Empirically Derived Profiles and Related Protective Benefits”, *J. Relig. Health* 54 (2015) 829-843.

Beck R., “Love in the laboratory: Moving from theology to research”, *Journal of Psychology and Christianity* 31/2 (2012) 167–174.

Beck R. & Haugen A. D., “The Christian religion: A theological and psychological review”, in: K. I. Pargament, J. J. Exline, & J. W. Jones (Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* (Vol. 1): Context, theory and research (pp. 697–711). American Psychological Association, 2013.

Belgum D., *Gilt: Where Religion and Psychology meet*. MN. Augsburg, Minneapolis, 1970.

Benes K. M., Walsh J. M., McMinn M. R., Dominguez A. W. & Aikins D. C., “Psychology and the church: An exemplar of psychology–clergy collaboration”, *Professional Psychology: Research and Practice* 31 (2000) 515–520.

Benson C. K., “Forgiveness and the psychotherapeutic process”, *Journal of Psychology and Christianity* 11/1 (1992) 76–81.

Berger P. L., *The sacred canopy: Elements of a sociological theory of religion*, Anchor Books 1967.

Bernhard H. C., “Helping Music Education Majors through Positive Psychology: A Review of the Literature”, *International Journal of Education & the Arts* 23/2.4 (2023) 1-16.

Berry J. W. & Worthington E. L., “Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health”, *J Couns Psychol* 48 (2001) 447-55.

Bielo J. S., “On the failure of ‘meaning’: Bible reading in the anthropology of Christianity”, *Culture and Religion: An Interdisciplinary Journal* 9/1 (2008) 1-21

Boehm J. K. & Kubzansky L. D., “The heart’s content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health”, *Psychological Bulletin* 138/4 (2012) 655–691.

Bohlmeijer E. T., Frielingsdorf L., Kraiss J. T., de Jager-Meezenbroek E., Visser A. & ten Klooster P. M., “Spirituality in the Context of Well-being. Evaluation of the Psychometric Properties and Added Value of the Spiritual Attitude and Involvement List Short Form (SAIL-SF)”, *Journal of Happiness Studies* 24 (2023) 1169–1190.

Boyce-Tillman J., “An ecology of eudaimonia and its implications for music education”, in: G. D. Smith & M. Silverman (Eds.), *Eudaimonia* (pp. 71–88). Routledge, 2020.

Boyle P. A., Buchman A. S., Wilson R. S., Yu L., Schneider J. A. & Bennett D. A., “Effect of purpose in life on the relation between Alzheimer disease pathologic changes on cognitive function in advanced age”, *Archives of General Psychiatry* 69/5 (2012) 499–505.

Broyles L. C., Resilience: Its relationship to forgiveness in older adults. [cited 2005 May]. Available from URL: http://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/1868

Budhiraja A. & Midha P., “Hope and spirituality as portals to subjective well-being among geriatrics”, *Indian Journal of Positive Psychology* 6/2 (2015) 175-177.

Captari L. E., Shannonhouse L., Aten J. D. & Snyder J. D., “Building Spiritual Fortitude and Resilience Following Disaster: Synthesizing the Contributions of Positive Psychology and Religion/Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 475-489.

Carmody J., Reed G., Kristeller J. & Merriam P., “Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms”, *Journal of Psychosomatic Research* 64 (2008) 393–403.

Carson J. W., Keefe F. J., Goli V., Fras A. M., Lynch T. R., Thorp S. R. et al., “Forgiveness and chronic low back pain: A preliminary study examining the relationship of forgiveness to pain, anger, and psychological distress”, *J Pain* 6/2 (2005) 84-91.

Chafouleas S. M. & Bray M. A., “Introducing Positive Psychology: Finding a place within School Psychology”, *Psychology in the Schools* 41/1 (2004) 1-5.

Chrysostomos of Oreoi, “BEM and Orthodox Spirituality”, *Greek Orthodox Theological Review* 32/1 (1987) 51-68.

Chryssavgis J., *In the Heart of the Desert: The Spirituality of the Desert Fathers and Mothers*, Bloomington, IN: World Wisdom, 2003.

Ciarrocchi J., “Positive psychology and spirituality: A virtue-informed approach to Well-being”, in: L. Miller (Ed.), *Oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 425–436). Oxford University Press, 2012.

Cilliers F. & Terblanche L., “The role of spirituality in coping with the demands of the hospital culture amongst fourth-year nursing students”, *International Review of Psychiatry* 26/3 (2014) 279–288.

Clark W. H., “Religion as a Response to the Search for Meaning: Its Relation to Skepticism and Creativity”, *The Journal of Social Psychology* 60/1 (1963) 127-137.

Cotton S., Kudel I., Roberts Y.H., Pallerla H., Tsevat J., Succop P. & Yi M.S., “Spiritual Well-Being and Mental Health Outcomes in Adolescents with or Without Inflammatory Bowel Disease”, *Journal of Adolescent Health* 44 (2009) 485-492.

Cozier Y. C., Yu J., Wise L. A., VanderWeele T. J., Balboni T. A., Argentieri M. A., Rosenberg L., Palmer J. R. & Shields A. E., “Religious and spiritual coping and risk of incident hypertension in the black women’s health study”, *Annals of Behavioral Medicine* 52/12 (2018) 989–998.

Cummins R., “Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A Synthesis”, *Journal of Happiness Studies* 11 (2010) 1–17.

Dash M. & Patnaik P., “Role of spiritual intelligence in emotional intelligence and mental health”, *Indian Journal of Positive Psychology* 6/3 (2015) 279-282.

Davis D. E., Hook J. N., McAnnally-Linz R., Choe E. & Placeres V., “Humility, religion, and spirituality: A review of the literature”, *Psychology of Religion and Spirituality* 9/3 (2017) 242–253.

Davis D. E., Hook J. N. & Worthington E. L., Jr., “Relational spirituality and forgiveness”, *Journal of Psychology and Christianity* 27 (2008) 293–301.

Davis D. E., Rice K. G., Hook J. N., Tongeren V., DeBlaere C., Choe E. & Worthington E. L., Jr., “Development of the sources of spirituality scale”, *Journal of Counseling Psychology* 62/3 (2015) 503–513.

Davis E. B., Schnitker S. A., Worthington E. L. Jr. & Lacey E. K., “Future Directions for the Positive Psychology of Religion and Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 493-507.

Davis E. B., Worthington E. L. Jr. & Schnitker S. A. (Eds), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer, 2023.

Davis E.B., Worthington E.L. Jr., Schnitker S.A., Glowiak K.J., Lemke A.W., & Hamilton Ch., “Integrating Positive Psychology and the Psychology of Religion and Spirituality: Transcending Coexistence to Potentiate Coevolution”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 3-19.

Day J. M., “Religion, Spirituality, and Positive Psychology in Adulthood: A Developmental View”, *Journal of Adult Development* 17/4 (2010) 215-229.

Dewar G., Burke A. L. J., Winefield H. & Strelan P., “Forgiveness, psychological distress and chronic pain: have we missed something?”, *Anaesth Intensive Care* 2012; 40/3 (2012) 536.

Dezutter J. & Corveleyn J., “Meaning Making: A Crucial Psychological Process in Confrontation with a Life Stressor”, in: H. Westerink (ed.), *Constructs of Meaning and Religious Transformation – Current Issues in the Psychology of Religion* (pp. 167-184), Vienna University Press 2013.

Διαδόχου Φωτικής, Λόγος ασκητικός, *Φιλοκαλία των ιερών Νηπτικών*, τόμ. Α', εκδ. «Το περιβόλι της Παναγίας», Θεσσαλονίκη 2006.

Diener E., “Subjective well-being”, *Psychological Bulletin* 95 (1984) 542-575.

Diener E. & Chan M. Y., “Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity”, *Applied Psychology: Health and Well-Being* 3/1 (2011) 1–43.

Diener E., Oishi S. & Lucas R. E., “Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction”, in: S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 187–194). Oxford University Press, 2009.

Diener E., Suh E. M., Lucas R. E. & Smith H. L., “Subjective well-being: Three decades of progress”, *Psychological Bulletin* 125/2 (1999) 276–302.

Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D. W., Oishi S. & Biswas-Diener R., “New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings”, *Social Indicators Research* 972 (2010) 143–156.

Dik B. J. & Alayan A. J., “Meaningfulness and Religious/Spiritual Meaning Systems at Work: A Multilevel Framework”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 429-442.

Dodge R., Daly A., Huyton J. & Sanders L., “The challenge of defining wellbeing”, *International Journal of Wellbeing* 2/3 (2012) 222-235.

Δωροθέου Γάζης, *Έργα Άσκητικά*, διδασκαλία 2, 29, εκδόσεις «Έτοιμασία» Ίεράς Μονής Τιμίου Προδόμου, Καρέα Αττικής 2011.

Eagleton T., *The Meaning of Life – A very short introduction*, Oxford University Press 2007.

Edwards L. C., Lim B. R. K. B., McMinn M. R. & Dominguez A. W., “Examples of collaboration between psychologists and clergy”, *Professional Psychology, Research and Practice* 30/6 (1999) 547–551.

Ekşi H. & Kardaş S., “Spiritual Well-Being: Scale Development and Validation”, *Spiritual Psychology and Counseling* 2/1 (2017) 73-88.

Ellison C. G., “Religious involvement and subjective well-being”, *Journal Health and Social Behavior* 32 (1991) 80–99.

Ellison C. G. & Anderson K. L., “Religious Involvement and Domestic Violence Among U.S. Couples”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 40/2 (2001) 269-286.

Ellison C. G. & Fan D., “Daily spiritual experiences and psychological well-being among US adults”, *Social Indicators Research* 88 (2008) 247–271.

Emmons R. A., *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. Guilford Press, 1999.

— , *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Boston, US: Houghton Mifflin Harcourt, 2007.

— , “Queen of the virtues? Gratitude as human strength”, *Reflective practice: Formation and supervision in ministry* 32 (2012) 49–62.

Emmons R. A. & Kneetzel T. T., “Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude”, *Journal of Psychology and Christianity* 24 (2005) 140–148.

Emmons R. A., McCullough M. E. & Tsang J.-A., “The assessment of gratitude”, in: S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 327–341). Washington, DC: American Psychological Association, 2003.

Emmons R. A. & Mishra A., “Why Gratitude Enhances Well-Being: What We Know, What We Need to Know”, in: K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248–262). UK: Oxford University Press, 2011.

Enright R. D. & Coyle C. T., “Researching the process model of forgiveness within psychological interventions”, in: E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139–161). Radnor, PA, 1998: Templeton Foundation Press.

Enright R. D. & Fitzgibbons R. P., *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association, 2000.

— , *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association, 2015.

Enright R. D., Freedman S. & Rique J., “The psychology of interpersonal forgiveness”, in: R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). Madison: University of Wisconsin Press, 1998.

Faison M. W., The relationship of forgiveness to psychological resilience and health among African American women. Available from: URL: <http://gradworks.umi.com/32/55/3255612.html>.

Folkman S. & Lazarus R. S., “An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample”, *Journal of Health and Social Behavior* 21/3 (1980) 219-239.

Fowers B. J., *Virtue and psychology*, American Psychological Association 2005.

Frankl V. E., *Man’s search for meaning* (1946). Beacon Press, 2006.

— , *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: World Publishing, 1969.

— , *Man’s Search for Meaning*, New York: Washington Square Press 1984.

Fredrickson B. L., “The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions”, *American Psychologist* 56/3 (2001) 218-226.

— , “Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds”, in: R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 145–166). US: Oxford University Press, 2004.

— , “Positive emotions broaden and build”, *Advances in Experimental Social Psychology* 47 (2013) 1–53.

— , “The eudaimonics of positive emotions”, in: J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 183–190), Springer 2016.

Fredrickson B. L. & Losada F. M., “Positive affect and the complex dynamics of human Flourishing”, *American Psychologist* 60/7 (2005) 678–686.

Fromm E., *Να έχεις ή να είσαι*, μτφρ. Ο. Τουτουντζή, εκδ. Διόπτρα, Αθήνα 2016.

Galupo M. P., Cartwright K. B. & Savage L. S., “Cross-Category Friendships and Postformal Thought among College Students”, *Journal of Adult Development* 17/4 (2010) 208-214.

Ganga N.S. & Kutty V.R., “Influence of religion, religiosity and spirituality on positive mental health of young people”, *Mental Health, Religion & Culture* 16/4 (2013) 435-443.

Geerling D. M. & Diener E., “Effect size strengths in subjective well-being research”, *Applied Research in Quality of Life* 15/1 (2020) 167–185.

George L. S. & Park C. L., “Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions”, *Review of General Psychology* 20/3 (2016) 205–220.

Gillet L., *Orthodox Spirituality: An Outline of the Orthodox Ascetical and Mystical Tradition*, St Vladimirs Seminary Pr., 1978, p. 15 εξ.

Giocas A. & Ladouceur P., “The Burning Bush Group and Father André Scrima in Romanian Spirituality”, *Greek Orthodox Theological Review* 52 (2007) 1-4.

Greeson J. M., Webber D. M., Smoski M. J., Brantley J. G., Ekblad A. G., Suarez E. C. & Wolever R. Q., “Changes in spirituality partly explain health-related quality of life outcomes after mindfulness-based stress reduction”, *Journal of Behavioral Medicine* 34 (2011) 508–518.

Γρηγόριου Μέγα, *Moralium liber* 72, 21, MPL 113, 1029.

Γρηγορίου Νύσσης, *Εἰς τοὺς Μακαρισμοὺς* 2, 5, MPG 44, 1209.

—, *Περὶ κατασκευῆς ἀνθρώπου* 12, PG 44, 161.

—, *Ἐξήγησις ἀκριβῆς εἰς τὰ ἄσματα τῶν ἁσμάτων*, MPG 44, 756-1120, ed. Langerbeck, H. Leiden: Brill, 1960, vol. 6, p. 106 εξ.

—, *Λόγος κατηχητικὸς ὁ μέγας*, MPG 45, 77.

Γρηγορίου Θεολόγου, *Ἐπη ἠθικά, λβ', Γνωμικά δίστιχα*, 32, MPG 37, 922.

—, *Βιβλίον Β', Ἐπη ἱστορικά, Περὶ τὸν ἑαυτοῦ βίον*, MPG 37, 922-1089.

—, *Εἰς τὸν μέγαν Βασίλειον, ἐπιτάφιος*, MPG 36, 589.

—, *Λόγος* 17, 2, MPG 38, 437.

Haglund M. E., Nestadt P. S., Cooper N. S., Southwick S. M. & Charney D. S., “Psychobiological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology”, *Dev Psychopathol* 19 (2007) 889-920.

Harris A. H. S., Thoresen C. E. & Lopez Sh. J., “Integrating Positive Psychology into Counseling: Why and (When Appropriate) How”, *Journal of Counseling & Development* 85 (2007) 3-13.

Harris K. A., Howell D. S. & Spurgeon D. W., “Faith concepts in psychology: Three 30-year definitional content analyses”, *Psychology of Religion and Spirituality* 10/1 (2018) 1–29.

Hart R., *Positive psychology: The basics*. Routledge, 2021.

Hays P. A., *Addressing cultural complexities in practice* (3rd ed.), 2016.

Headey B. W. & Wearing A. J., “Personality, life events and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model”, *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989) 731–739.

Heintzelman S. J. & King L. A., “Life is pretty meaningful”, *American Psychologist* 69/6 (2014) 561–574.

Heintzelman S. J., Kushlev K. & Diener E., “Personalizing a positive psychology intervention improves well-being”, *Applied Psychology: Health & Well-Being* 15 (2023) 1271-1292.

Hendry L. B. & Kloep M., *Lifespan development: Resources, challenges and risks*. London: Thomson Learning, 2002.

Herzlich C., *Health and illness: A social psychological analysis* (Vol. 5). Academic, 1973.

Hodge A. S., Hook J. N., Davis D. E., Van Tongeren D. R., Bufford R. K., Bassett R. L. & McMinn M. R., “Experiencing grace: A review of the empirical literature”, *The Journal of Positive Psychology*. Advanced online publication, 2020.

Hodge A.S., Hook J.N., Kim J.J., Mosher D.K., McLaughlin A.T., Davis D.E. & Van Tongeren D.R., “Positive Psychology and Christianity”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 147-161.

Holder M. D., Coleman B., Krupa T. & Krupa E., “Well-being's relation to religiosity and spirituality in children and adolescents in Zambia”, *Journal of Happiness Studies* 17/3 (2015) 1235-1253.

Holmgren M., “Forgiveness and the intrinsic value of persons”, *American Philosophical Quarterly* 30/4 (1993) 341–352.

Homan K. & Hosack L., “Gratitude and the self: Amplifying the good within”, *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 29/7 (2019) 874–886.

Hrabe D., Melnyk B. M. & Neale S., “Spiritual wellness: A Journey Toward Wholeness”, *Wyoming Nurse*, April-May 2019, pp. 10-11.

Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Εἰς τὴν Γένεσιν* 17, MPG 53, 136. 26, MPG 53, 231. 34, MPG 53, 313. 58, MPG 54, 512.

— , *Εἰς τὴν εἴσοδον τῶν ἀγίων νηστειῶν*, MPG 62, 727.

— , *Εἰς τὸν ἅγιον ἱερομάρτυρα Φωκᾶν*, MPG 50, 701.

— , *Περὶ Ἀκαταλήπτου* 5, MPG 48, 745.

— , *Εἰς τὸ «Οὐ θέλω ὑμᾶς ἀγνοεῖν ἀδελφοί»*, MPG 51, 245-246.

— , *Εἰς τὴν πρὸς Ρωμαίους* 21, MPG 60, 599.

— , *Εἰς τὸ κατὰ Ματθαῖον* 16, MPG 57, 250.18, MPG 57, 268-269. 19, MPG 57, 283.

— , *Εἰς πτωχὸν Λάζαρον* 7, 2, MPG 48, 1047-1048.

— , *Εἰς Α΄ Τιμ.* 1, MPG 62, 504. 17, MPG 62, 594.

— , *Εἰς τὸ ῥητὸν «διὰ δὲ τὰς πορνείας»* 4, MPG 51, 215.

— , *Εἰς Κολ.* 12, 6, MPG 62, 389.

— , *Ἐπιστολή 91 Ρωμανῶ πρεσβυτέρω*, MPG 52, 656.

— , *Ἐπιστολή 92, Μωϋσῆ πρεσβυτέρω*, MPG 52, 656.

— , *Εἰς Ἀνδριάντας Α΄*, 4, MPG 49, 22.

— , *Πρὸς Κολοσσαεῖς* 5, MPG 62, 335.

— , *Εἰς τὴν πρὸς Γαλάτας* 5, MPG 61, 670.

— , *Εἰς τὴν πρὸς Φιλιπησίους* 1, MPG 62, 179.

— , *Εἰς τὸν Θ΄ Ψαλμόν*, MPG 55, 134.

— , *Εἰς τὸ κατὰ Ἰωάννην 1*, MPG 59, 27. 42, MPG 59, 239. 67, 1, MPG 59, 369.

— , *Περὶ κατανύξεως 2*, MPG 47, 414.

— , *Εἰς Β΄ Κορ. 12, 2*, MPG 61, 483.

— , *Περὶ μετανοίας καὶ εὐχῆς*, MPG 49, 303.

Ἰωάννου Κασσιανού, *Conlationes* 18, 13-14, MPL 49, 493-494.

— , *De institutis coenobiorum* 12, 3, 1, MPL 48, 203-204.

Ἰωάννου Σιναΐτου, *Κλίμαξ*, εκδ. Ι. Μονὴ Παρακλήτου, Ὠρωπός 1978.

Ἰώσηπου Χριστιανού, *Κεφάλαια* 86, MPG 106, 101.

Ηρακλή Ε., *Εμπειρική διερεύνηση της υποκειμενικής ευζωίας σε σχέση με τη θρησκευτικότητα/πνευματικότητα σε ενήλικες 25-40 ετών*, Θεσσαλονίκη 2009.

Ἰσαάκ Σύρου, *Τα σωζόμενα Ασκητικά*, εκδ. Ρηγόπουλος, Θεσσαλονίκη 2011.

Ivtzan I., Chan C. P. L., Gardner H. E. & Prashar K., “Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining, self-actualisation, meaning in life and personal growth initiative”, *Journal of Religious Health* 52 (2013) 915–929.

Iwasaki Y., “Coping, an Overview”, in: A. C. Michalos (eds.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht, 2014.

Jafari E., Dehshiri G.R., Eskandari H., Najafi M., Heshmati R. & Hoseinifar J., “Spiritual well-being and mental health in university students”, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 (2010) 1477–1481.

Jahoda M., *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books, 1958.

Johnson E. L., “Towards a Christian positive psychology: Introduction to the special issue”, *The Journal of Positive Psychology* 12/5 (2017) 425–426.

Joye Y. & Verpooten J., “An exploration of the functions of religious monumental architecture from a Darwinian perspective”, *Review of General Psychology* 17/1 (2013) 53–68.

Kaba I., “Ontological Well-Being (Life Project)”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 12/1 (2020) 143-154.

Kaczor C., *The Gospel of Happiness Rediscover Your Faith through Spiritual Practice and Positive Psychology*, New York: Image, 2015.

Kahneman D., Diener E. & Schwarz N. (Eds). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York, NY: Russell Sage Foundation, 1999.

Καρδαμάκη Μ. Σ., *Η διαλεκτική μεταξύ ασθενείας και δυνάμεως εν τη Παυλείω Θεολογία*, Θεσσαλονίκη 1968.

Karoly P. & Ruhlman L. S., “Psychological resilience and its correlates in chronic pain: findings from a national community sample”, *Pain* 123 (2006) 90-97.

Kelley B. S. & Miller L., “Life satisfaction and spirituality in adolescents”, *Research in the Social Scientific Study of Religion* 18 (2007) 233-261.

Keltner D. & Haidt J., “Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion”, *Cognition and Emotion* 17/2 (2003) 297-314.

Keyes C. L. M., “The mental health continuum: From languishing to flourishing in life”, *Journal of Health and Social Behavior* 43/2 (2002) 207–222.

Keyes C. L. M. & Haidt J. (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association, 2003.

Kim-Prieto C. & Diener E., “Religion as a source of variation in the experience of positive and negative emotions”, *The Journal of Positive Psychology* 4 (2009) 447–460.

Kim S., Miles-Mason E, Kim C.Y. & Esquivel G.B., “Religiosity/Spirituality and Life Satisfaction in Korean American Adolescents”, *Psychology of Religion and Spirituality* 5/1 (2013) 33-40.

King M., “The Epistemology of Spiritual Happiness”, *Journal for the Study of Spirituality* 6/2 (2016) 142-154.

Koenig H. G. & Larson D. B., “Religion and mental health: Evidence for an association”, *International Review of Psychiatry* 13/2 (2001) 67–78.

Koenig H., King D. & Carson V., *Handbook of religion and health*, 2012².

Κορέτση Ε. Ν., *Η συγχωρητικότητα στις διαπροσωπικές σχέσεις ως παράγοντας της ποιότητας ζωής* (δ.δ.), Αθήνα 2023.

Κορναράκη Ι. Κ., *Πατερικά βιώματα της ενδεκάτης ώρας*, εκδ. Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη 1977.

Krause N., "Religious involvement, gratitude, and change in depressive symptoms over time", *International Journal for the Psychology of Religion* 19/3 (2009) 155–172.

Krys K., Park J., Kocimska-Zych A., Kosiarczyk A., Selim H. A., Wojtczuk-Turek A., Capaldi C. A., "Personal Life Satisfaction as a Measure of Societal Happiness is an Individualistic Presumption: Evidence from Fifty Countries", *Journal of Happiness Studies* 22 (2021) 2197-2214.

Kurian R. M. & Thomas S., "Gratitude as a path to human prosperity during adverse circumstances: a narrative review", *British Journal of Guidance & Counselling* 51/5 (2023) 739-752.

Κυπριανού Καρθαγένης, *De bono patientiae* 15, MPL 4, 621-638.

LaFrance M. & Mayo C., "Cultural aspects of nonverbal communication", *International Journal of Intercultural Relations* 2/1 (1978) 71–89.

Larchet J.C., *Thirapeutique des maladies spirituelles* (2000), μτφρ. Χ. Κούλας (*Η Θεραπευτική των πνευματικών νοσημάτων*), τόμοι Α'-Β', εκδ. Αποστολική Διακονία, Αθήνα 2008.

Lawler-Row K. A. & Elliott J., "The role of religious activity and spirituality in the health and well-being of older adults", *Journal of Health Psychology* 14 (2009) 43-52.

Lazarus R. & Folkman S., *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.

Leach M. M., & Lark, R., "Does spirituality add to personality in the study of trait forgiveness?", *Personality and Individual Differences* 37/1 (2004) 147–156.

Lee M. T., Kubzansky, L. D., & VanderWeele, T. J. (Eds.), *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and humanities*, Oxford University Press, 2021.

LeFebvre A. & Huta V., "Age and gender differences in eudaimonic, hedonic, and extrinsic motivations", *Journal of Happiness Studies* 22/5 (2021) 2299-2321.

Levin J., "Religion and mental health: theory and research", *International Applied Psychoanalytic Studies* 7/2 (2010) 102-115.

Lindert J., Bain P. A., Kubzansky L. D. & Stein C., “Well-being measurement and the WHO health policy Health 2010: Systematic review of measurement scales”, *European Journal of Public Health* 25/4 (2015) 731–740.

Linley A. P., Joseph S., Harrington S. & Wood A. M., “Positive psychology: Past, present, and (possible) future”, *Journal of Positive Psychology* 1/1 (2006) 3–16.

Lomas T. & Ivtzan I., “Second Wave Positive Psychology: Exploring the Positive–Negative Dialectics of Wellbeing”, *J. Happiness Stud.* 17 (2016) 1753-1768.

Long K.N. G. & VanderWeele T. J., “Theological Virtues, Health, and Wellbeing: Theory, Research, and Public Health”, in E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 395-409.

Lyubomirsky S., *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*, Penguin Books, 2008.

Lyubomirsky S. & Lepper H. S., “A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation”, *Social Indicators Research* 46/2 (1999) 137–155.

Mahoney A., Wong S., Pomerleau J. M. & Pargament K. I., “Sanctification of diverse aspects of life and psychosocial functioning: A meta-analysis of studies from 1999 to 2019”. *Advance online publication*, 2021.

Maio G. R., Olson J. M., Bernard M. M. & Luke M. A., “Ideologies, values, attitudes, and behavior”, in: J. Delamater (Ed.), *Handbook of social psychology* (pp. 283–308). Kluwer Academic and Plenum Publishers, 2003.

MacDonald D. A., “Theories of Health and Well-Being Germane to a Positive Psychology of Religion and Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 69-82.

Manamela K., “The Journey of life”, *Nursing Update*, July/August 2018, pp. 20-21.

Mancuso E.K. & Lorona R.T., “The Scientific Study of Life Satisfaction and Religion/Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 299-312.

Marcel G., *Το είναι και έχειν*, μτφρ. Ν. Μακρής, εκδ. Δωδώνη, Αθήνα 1978.

Marcus Z. J. & McCullough M. E., “Does religion make people more self-controlled? A review of research from the lab and life”, *Current Opinion in Psychology* 40 (2021) 167–170.

Martela F. & Steger M. F., “The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance”, *Journal of Positive Psychology* 11/5 (2016) 531–545.

Masters K. S., Boehm J. K., Boylan J.M., Vagnini K.M. & Rush C.L., “The Scientific Study of Positive Psychology, Religion/Spirituality, and Physical Health”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 329-342.

Mathai A., Kirmani M. N., Sharma P. & Ruhil S., “Spirituality and Happiness among Adults: Empirical Analysis”, *Indian Journal of Positive Psychology* 14/3 (2023) 327-331.

Μάξιμου Ομολογητή, *Κεφάλαια περί Αγάπης*, MPG 90, 960-1080, εκδ. Ζήτρος, Αθήνα 2019.

—, *Περί Θεολογίας και τῆς ἐνσάρκου οἰκονομίας τοῦ Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ*, Α' Ἐκατοντάς, MPG 90, 1084.

McCullough M. E., Kilpatrick S. D., Emmons R. A. & Larson D. B., “Is gratitude a moral affect?”, *Psychological Bulletin* 127/2 (2001) 249–266.

McCullough M. E., Pargament K. I. & Thoresen C. E. (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford Press 2000.

McCullough M. E. & Willoughby B. L. B., “Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications”, *Psychological Bulletin* 135/1 (2009) 69–93.

McEwen B. S., “Protective and damaging effects of stress mediators”, *New England Journal of Medicine* 338 (1998) 171–179.

McFadden, S. H. “Religion, spirituality, and aging”, in: J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (4th ed., pp. 162-177), Academic Press 1996.

McMinn M.R., *The science of virtue: Why positive psychology matters to the church*, Brazos Press, 2017.

Meier M., O'Connor T. St J. & Van Katwyk P., *Spirituality and Health. Multidisciplinary Explorations*. Waterloo, ON: Wilfred Laurier University Press, 2005.

Melzack R., "From the gate to the neuromatrix", *Pain*, Suppl 6 (1991) 121-126.

Menzies I.E.P., *The Functioning of Social Systems as a Defense Against Anxiety*. London: Tavistock, 1993.

Meyendorff J., "Liturgy and Spirituality: I. Eastern Liturgical Theology", in: J. Raitt, B. McGinn & J. Meyendorff (Eds.), *Christian Spirituality*. 1: Origins to the Twelfth Century (pp. 350-363), New York: Crossroad, 1985.

Milstein G., Manierre A. & Yali A. M., "Psychological care for persons of diverse religions: A collaborative continuum", *Professional Psychology: Research and Practice* 41 (2010) 371–381.

Moberg D. O., "Subjective measures of spiritual well-being", *Review of Religious Research* 25/4 (1984) 351–364.

Morelli Fr. G., "Orthodox Christian Spirituality and Medical Practice", *OCAMPR* 4/1 (2006), http://www.ocampr.org/CC_Course.asp

Myers D. G., "Religious engagement and living well", in: J. P. Forgas & R. F. Baumeister (Eds.), *The social psychology of living well* (pp. 137–160). Routledge, 2018.

Naclerio M. & Van Cappellen P., "Awe, group cohesion, and religious self-sacrifice", *International Journal for the Psychology of Religion*, 32/3 (2022) 256-271.

Nelson J. M. & Canty N., "Positive Psychology and the Psychology of Religion and Spirituality in Historical Perspective", in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 21-35.

Nelson T. A., Abeyta A. A. & Routledge C., "What makes life meaningful for theists and atheists?", *Psychology of Religion and Spirituality* 13/1 (2021) 111–118.

North J., "Wrongdoing and forgiveness", *Philosophy* 62/242 (1987) 499–508.

Olver I. N., *Investigating Prayer – Impact on Health and Quality of Life*, Springer, 2013.

Ong A. D., Zautra A. J. & Reid M. C., "Psychological resilience predicts decreases in pain catastrophizing through positive emotions", *Psychol Aging* 25/3 (2010) 516-23.

Paiva C. E., Paiva B. S. R., Yennurajalingam S. & Hui D., "The impact of religiosity and individual prayer activities on advanced cancer patients' health: Is there any difference in function of whether

or not receiving palliative anti-neoplastic therapy?”, *Journal of Religion and Health* 53/6 (2014) 1717–1727.

Paloutzian R. F., & Ellison C. W., “Loneliness, spiritual well-being and quality of life”, in: L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 224–237), Wiley, 1982.

Panagopoulos J. & Andropoulos P., "Eucharist and Catharsis Undivided in the Tradition", *Synaxis* 51 (1994) 105-116.

Papademetriou G. C., *An Introduction to Orthodox Spirituality*, Brookline, MA: Holy Cross Press, 1988.

Pargament K. I. & Cummings J., “Anchored by faith: Religion as a resilience factor”. In J. Reich, A. Zautra, & J. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 193–210). Guilford, 2010.

Pargament K. I., Feuille M. & Burdzy D., “The brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping”, *Religions* 2/1 (2011) 51–76.

Pargament K. I. & Park C. L., “Merely a defense? The variety of religious means and ends”, *Journal of Social Issues* 51/2 (1995) 13–32.

Park C. L., “Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events”. *Psychological Bulletin*, 136/2 (2010) 257–301.

—, “Religion and meaning”, in: R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (2nd ed., pp. 357–379). Guilford Press, 2013.

—, “Meaning-making in the context of disasters”, *Journal of Clinical Psychology* 72 (2016) 1234–1246.

Park C. L. & Van Tongeren D. R., “Meaning as a Framework for Integrating Positive Psychology and the Psychology of Religiousness and Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 83-96.

Περὶ τῶν δύο Μακαρίων καὶ τοῦ χαρακτήρος αὐτῶν, MPG 34, 377.

Peterson C. & Seligman M. E. P., *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association, 2004.

Pieper J., *Faith, hope, love*. (Revised edition) Ignatius Press, 1997.

Pino T. A., “‘Pure Nature’ as a Metaphysical Foundation of Macarian Spirituality”, *Greek Orthodox Theological Review* 63 (2018) 191-215.

Πλατσίδου Μ. & Ηρακλή Ε., «Θρησκευτικότητα, Πνευματικότητα και Υποκειμενική Ευζωία», στο: *Συλλογή εργασιών για τη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα και το πλαίσió της προστιμής του Καθηγητή Αχιλλέα Καψάλη* (σ. 179-194), Πανεπιστήμιο Μακεδονίας (επιμέλεια Μ. Πλατσίδου & Β. Δαγδιλέλης), Θεσσαλονίκη 2011.

Porter S. L., Sandage S. J., Wang D. C. & Hill P. C., “Measuring the spiritual, character, and moral formation of seminarians: In search of a meta-theory of spiritual change”, *Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 12 (2019) 5–24.

Pressman S. D., Jenkins B. N. & Moskowitz J. T., “Positive affect and health: What do we know and where next should we go?”, *Annual Review of Psychology* 70/1 (2019) 627–650.

Ratchford J. L., Ming M.S., & Schnitker S.A., “Virtues in Positive Psychology and the Psychology of Religion and Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 53-67.

Ratchford J. L., Pawl, T., Jeffrey, A., & Schnitker, S. A., “What is virtue? Using philosophy to refine psychological definition and operationalization”. *Manuscript under review*, 2021.

Ratchford J. L., Schnitker, S. A., & Reppas, P., “The virtue of thrift: A person-centered conceptualization and measure development”, *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being* 22 (2021) 385–411.

Rinpoche L. Z., *Making Life Meaningful*, N. Ribush (ed.), Boston 2001.

Robbins M. & Francis L. J., “Religion, Personality, and Well-being: The Relationship Between Church Attendance and Purpose in Life”, *Journal of Research on Christian Education* 9/2 (2000) 223-238.

Rogers E. F., *After the Spirit*, The Perseus Books Group, 2001.

Rogers M., Windle A., Wu L., Taylor V. & Bale C., “Emotional well-being, spiritual well-being and resilience of advanced clinical practitioners in the United Kingdom during COVID-19: An exploratory mixed method study”, *Journal of Nursing Management* 30 (2022) 883–891.

Rudolph E. C. & Barnard A., “The Cinderella of positive psychology: spiritual well-being as an emerging dimension of flourishing in pastoral work”, *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being* 18 (2023) 1-16.

Ryan R. M. & Deci E. L., “On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being”, *Annual Review of Psychology* 52 (2001) 141-166.

Ryan R. M., Huta V. & Deci E. L., “Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia”, *Journal of Happiness Studies* 9/1 (2008) 139–170.

Ryff C. D. & Keyes C. L. M., “The structure of psychological well-being revisited”, *Journal of Personality and Social Psychology* 69/4 (1995) 719-727.

Ryff C. D. & Singer B., “The contours of positive human health”, *Psychological Inquiry* 9/1 (1998) 1-28.

— , “Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium”, *Personality and Social Psychology Review* 4/1 (2000) 30-44.

Saffarinia M., Mohammadi N. & Afshar H., “The role of interpersonal forgiveness in resilience and severity of pain in chronic pain patients”, *Journal of Fundamentals of Mental Health* 18/4 (2016) 212-9.

Saleem R., “Spirituality in relation to quality of life and psychological well-being among religious and non-religious persons”, *Indian Journal of Positive Psychology* 8/3 (2017) 420-424.

Salovey P., Bedell B. T., Detweiler J. B. & Mayer J. D., “Current directions in emotional intelligence research”, in: M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (Vol. 2). New York: Guilford, 2000.

Sauter D., “More than happy: The need for disentangling positive emotions”, *Current Directions in Psychological Science* 19/1 (2010) 36–40.

Scheffler E., ‘Reflecting on Jesus’ teaching on forgiveness from a positive psychological perspective’, *HTS Theologiese Studies/Theological Studies* 70/1 (2015) 1-10.

Schnell T., “The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and Well-being”, *The Journal of Positive Psychology* 4/6 (2009) 483–499.

Schnitker S. A., Houltberg, B., Dyrness, W., & Redmond, N., “The virtue of patience, spirituality, and suffering: Integrating lessons from positive psychology, psychology of religion, and Christian theology”, *Psychology of Religion and Spirituality* 9/3 (2017) 264–275.

Schotanus-Dijkstra M., Ten Have M., Lamers S. M. A., De Graaf R. & Bohlmeijer E. T., “The longitudinal relationship between flourishing mental health and incident mood, anxiety and substance use disorders”, *European Journal of Public Health* 27/3 (2017) 563–568.

Scorsolini-Comin F., Fontaine A.-M., Koller S. H. & Antônio dos Santos M., “From Authentic Happiness to Well-Being: The Flourishing of Positive Psychology”, *Psicologia Reflexão e Crítica* 26/4 (2012) 663-670.

Seligman M. E. P., “Forward: The Past and Future of Positive Psychology”, in: C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing' Positive Psychology and the Life* (Washington, DC. American Psychological Association, 2003.

— , *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, Atria Books, 2011.

Seligman M. E. P. & Csikszentmihalyi, M., “Positive psychology: An introduction”. *American Psychologist* 55/1 (2000) 5–14.

— , *Positive psychology: An Introduction. Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer, Dordrecht, 2014.

Service J., *Divine Self-Enrichment and Human Well-Being: A Systematic Theological Inquiry, with Special Reference to Development and Humanitarian Aid*, PhD Diss., Charles Sturt University 2018.

Shafranske E. P., “The Scientific Study of Positive Psychology, Religion/Spirituality, and Mental Health”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 345-358.

Shin Th., “God, the Good Life, and Pastoral Practice: What Does Religion/Spirituality Have to Do with the Science of Well-being?”, *Theology Today* 77/4 (2021) 440-459.

Shrestha A. K., “Positive psychology: Evolution, philosophical foundations, and present growth”, *Indian Journal of Positive Psychology* 7/4 (2016) 460-465.

Shukla P., “Spirituality and positive view of ageing in modern society”, *Indian Journal of Positive Psychology* 6/1 (2015) 122-126.

Smedes L. B., *The art of forgiving*. Moorings, 1996.

Smith B. W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P. & Bernard J., “The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back”, *Int J Behav Med* 15 (2008) 194-200.

Smith B. W., deCruz-Dixon N., Erickson K., Guzman A., Phan A & Schodt K., “The Effects of an Online Positive Psychology Course on Happiness, Health, and Well-Being”, *Journal of Happiness Studies* 24 (2023) 1145-1167.

Špidlik T., *Η πνευματικότητα του Ανατολικού Χριστιανισμού*, μτφρ. Β. Σ. Ψευτογκά, εκδ. Π. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 2000.

Spitzer R. J., *Finding True Happiness Satisfying Our Restless Hearts*, San Francisco. Ignatius, 2015.

Stephoe A. & Fancourt D., “Leading a meaningful life at older ages and its relationship with social engagement, prosperity, health, biology, and time use”, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 116/4 (2019) 1207–1212.

Στογιόγλου Γ. Α., «Πνευματικότης, Ορθόδοξος», *ΘΗΕ* 10 (1966) 467-471.

Stoudenmire J., Batman D., Pavlov M., & Temple, A., “Validation of a holistic living inventory”, *Psychological Reports* 57 (1985) 303–311.

Sue D. W., Sue D., Neville H. A. & Smith L., *Counseling the culturally diverse: Theory and practice*, Wiley, 2019.

Su-Keene E. & DeMatthews D., “‘Savoring’ the Joy: Reducing Principal Burnout and Improving Well-Being through Positive Psychology Interventions”, *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas* 95/5 (2022) 210-219.

Taruna S. & Gaurav Sh., “Spirituality as Predictor of Psychological Well-being amongst Adolescents”, *Indian Journal of Positive Psychology* 13/4 (2022) 443-447.

Tedeschi R. G., Shakespeare-Finch J., Taku K., & Calhoun L. G. (Eds.), *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge, 2018.

Teodorczuk K., Guse T. & du Plessis G. A., “The effect of positive psychology interventions on hope and well-being of adolescents living in a child and youth care centre”, *British Journal of Guidance & Counselling* 47/2 (2019) 234-245.

Ton W., “Well-being concepts and components”, in: E. Diener, S. Oishi & L. Tay (Eds.), *Handbook of subjective well-being* (pp. 1–15). Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018.

Τσιτσιγκου Σ. Κ., «Το κατά Θεόν `αντεπεξέρχασθαι` (coping) στον ιερό Χρυσόστομο», <http://scholar.uoa.gr/stsitsig/articles>

— , *Η ψυχή του ανθρώπου κατά τον ιερό Χρυσόστομο*, Αθήνα 2000.

— , *Το Χρυσοστομικό Ήθος – Οι αρετές κατά τον άγιο Ιωάννη τον Χρυσόστομο*, Θεσσαλονίκη 2001.

— , *Η Ψυχολογία της Θρησκείας*, Αθήνα 2022.

— , *Πνευματικότητα (θρησκευτοψυχολογική θεώρηση) με έμφαση στην Ανατολική και Δυτική Πατερική Πνευματικότητα, και με στοιχεία Πνευματικής Ψυχο-θεραπείας*, εκδ. Tremendum, Αθήνα Χ.Χ.

— , *Η διαπροσωπική συγκωρητικότητα – Θρησκευτοψυχολογική προσέγγιση*, Αθήνα 2018.

— , *Αναπτυξιακή Ψυχολογία της Θρησκείας*, Αθήνα 2024.

Upadhyay A., Rai U. & Singh R., “Optimistic Promises of Positive Psychology: Well-being and its Possible Applications”, *Indian Journal of Positive Psychology* 13/2 (2022) 116-120.

VandenBos G. R. (Ed.). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.), American Psychological Association, 2015.

Van Cappellen P., Zhang R. & Fredrickson B. L., “The Scientific Study of Positive Emotions and Religion/Spirituality”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 315-328.

VanderWeele T. J., “On the promotion of human flourishing”, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 114/31 (2017) 8148–8156.

Βασιλείου Μεγάλου, *Εἰς τοὺς ἁγίους Τεσσαράκοντα Μάρτυρας*, MPG 31, 520.

— , *Περὶ εὐχαριστίας*, MPG 31, 224.

— , *Εἰς τὸ «Πρόσεχε σεαυτῶ»*, MPG 31, 212.

— , *“Ὅροι κατ’ ἐπιτομήν*, MPG 31, 1213.

— , *Ἐπιστολή 2, Γρηγορίῳ Ἐταίρῳ*, MPG 32, 224-229.

— , *Εἰς τὴν Ἑξαήμερον 9*, MPG 29, 196.

— , *Εἰς τὸν ΛΓ΄ Ψαλμόν*, MPG 30, 352-372.

— , *Περὶ τοῦ μὴ προσηλῶσθαι τοῖς βιοτικοῖς*, MPG 31, 561.

— , *Εἰς τὸν προφήτην Ἡσαΐαν 1*, MPG 30, 168-169. 12, MPG 30, 564-565.

— , *Περὶ τοῦ μὴ προσηλῶσθαι τοῖς βιωτικοῖς*, PG 31, 545.

— , *Εἰς τὸ ῥητὸν τοῦ κατὰ Λουκᾶν εὐαγγελίου 'Καθελῶ μου τὰς ἀποθήκας'*, MPG 31, 261.

Vassiliadis P., “Eucharistic and Therapeutic Spirituality”, *The Greek Orthodox Theological Review* 42 (1997) 1-23.

Vaughan F., “What is Spiritual Intelligence?”, *Journal of Humanistic Psychology* 42/2 (2002) 16-33.

Vittersø J. (ed.), *Handbook of eudaimonic well-being*, Springer, 2016.

Wade R., “Bridging Christianity, Islam, and Buddhism with virtue ethics”, in: K. Engebretson, M. de Souza, G. Durka, & L. Gearon (Eds.), *International handbook of inter-religious education* (pp. 313–324), Springer 2010.

Wade N. G., Hoyt W. T., Kidwell J. E. M. & Worthington E. L., Jr., “Meta-analysis of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 82/1 (2014) 154–170.

Walsh R., *Essential spirituality*, Wiley 1999.

Wang D. C., McMinn M. R., Wood Z. & Lee C., “Positive Psychology in the Context of Religious Communities”, E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 461-474.

Warr P. B., “A study of psychological well-being”, *British Journal of Psychology* 69 (1978) 111-121.

Washington-Nortey M., Worthington E. L. Jr., and Ahmed R., “The Scientific Study of Religion/Spirituality, Forgiveness, and Hope”, in: E.B. Davis, E.L. Worthington Jr. & S.A. Schnitker (Eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer 2023, pp. 361-376.

Waterman A. S., “Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment”, *Journal of Personality and Social Psychology* 64/4 (1993) 678-691.

Watkins P. C., McLaughlin T. & Parker J. P., “Gratitude and subjective well-being: Cultivating gratitude for a harvest of happiness”, in: N. R. Sinton (Ed.), *Scientific concepts behind happiness, kindness, and empathy in contemporary society* (pp. 1737–1759). USA: IGI Global, 2019.

Wiener J., *The Therapeutic Relationship: Transference, Countertransference and the Making of Meaning*. Foreword by David Rosen. Texas A & M University Press, 2009.

Wilkinson T., *The Lost Art of Being Happy – Spirituality for Sceptics*, Findhorn Press, 2007.

Wolf S., *Meaning in Life and Why It Matters*, The University Center for Human Values Series, S. Macedo (ed.), Sity Press, Princeton and Oxford, 2010.

Wong P. T. P., “Existential positive psychology and integrative meaning therapy”, *International Review of Psychiatry* 32/7-8 (2020) 565-578.

Wood A. M., Froh J. J. & Geraghty A. W., “Gratitude and well-being: A review and theoretical integration”, *Clinical Psychology Review* 30/7 (2010) 890–905.

Worthington E. L., “Understanding forgiveness of other people: Definitions, theories, and processes”, in: E. L. Worthington Jr. & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (2nd ed., pp. 11–21). Routledge, 2020.

Worthington E. L. Jr. & Sandage S. J., *Forgiveness and spirituality in psychotherapy: A relational approach*. American Psychological Association, 2016.

Ξανθόπουλων Κάλλιστου και Ιγνάτιου, «Εκατοντάς πνευματική», *Φιλοκαλία των Νηπτικών και Ασκητικών*, εκδ. «Γρηγόριος Παλαμάς», Θεσσαλονίκη 1997.

Xu J. W., Kim J. J., Olmstead N. & Enright R.D., “The Development of Forgiveness and Other-Focused Love”, *Journal of Psychology and Theology* 50/4 (2022) 473-487.

Yaden D. B., Batz-Barbarich C.L., Ng V, Vaziri H, Gladstone J.N, Pawelski J. O. & Tay L., “A Meta-Analysis of Religion/Spirituality and Life Satisfaction”, *Journal of Happiness Studies* 23 (2022) 4147-4163.

Yaden D. B., Haidt J., Hood R. W., Jr., Vago D. R. & Newberg A. B., “The varieties of self-transcendent experience”, *Review of General Psychology* 21/2 (2017) 143–160.

Young C. & Koopsen C., *Spirituality, Health and Healing*. Sudbury, MA: Jones & Bartlett, 2005.

Young J., *The death of God and the meaning of life*, Routledge – Taylor & Francis Group, London & New York 2003.

Zautra A. J., Hall J. S., Murray K. E., “Resilience: A new definition of health for people and communities”, in: *Handbook of adult resilience* (pp. 3-34). New York: Guilford, 2010.

Zizioulas J., “Eucharist or Catharsis the Criterion of Orthodoxy?”, *Synaxis* 49 (1994) 53-72.

ISSN 2945-0683