

Η ψυχοθεραπεία στην αρχαιότητα

Psychotherapy in ancient times

Authors: Χατζηδημητρίου Ελένη¹, Αθανασία Νέστωρ², Παππιά Ολυμπία-Ελένη³, Βαγενά Κωνσταντίνα⁴.

1. Ιατρός, Επιστ. Συνεργάτης Νοσ. "Υγεία", Αθηνών
2. Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νοσηλευτικής, ΑΤΕΙ Αθηνών
3. Ιατρός, Νοσ. "Ιασώ", Αθηνών
3. Νοσηλεύτρια, Νοσ/μείο ΝΙΜΙΤΣ, Αθηνών

Περίληψη

Στην παρούσα εργασία παρέχονται στοιχεία, σύμφωνα με τα οποία, η αντιμετώπιση της Ψυχοθεραπείας ξεκίνησε από την Αρχαιότητα. Σημαντικοί ιατροί όπως οι Ιπποκράτης, Ασκληπιάδης, Σωρανός, Γαληνός, κ.α., καθώς και φιλόσοφοι όπως ο Πλάτων και ο Αντιφώνας, ασχολήθηκαν με τη θεραπεία ψυχικά αρρώστων. Ειδικά ο Αντιφώνας μπορεί να θεωρηθεί πρόδρομος της Ψυχοθεραπείας και δη της Στηρικτικής μορφής αυτής.

Λέξεις κλειδιά: Αρχαιότητα, Ψυχική νόσος, Ψυχοθεραπεία, Ιατρός, Φιλόσοφος.

Abstract

In the present study we show evidence which prove that psychotherapy was first met in Ancient Greece. Famous doctors such as Hippocrates, Asclepiads, Soranos, Galen, and more others, as well as philosophers as Plato and Antiphon and more, had studied therapy of people with mental health problems. In addition, Antiphon (an Athenian sophist of the 5th cent. BC) was the forerunner of supportive psychotherapy.

Key words: Ancient times, Mental illness, Psychotherapy, Doctor, Philosopher.

Ως γνωστόν η Ψυχοθεραπεία περιλαμβάνει το σύνολο των θεραπευτικών μεθόδων που χρησιμοποιούνται για την θεραπεία μη φυσιολογικών ψυχολογικών καταστάσεων και ψυχικών ή σωματικών παθήσεων, μέσω της συνειδητής χρησιμοποίησης της σχέσης μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου. Βάση της ψυχοθεραπείας αποτελεί η συζήτηση με τον άρρωστο, η οποία τον ανακουφίζει από τα ενοχλήματά του, δρώντας ως λεκτικό αναλγητικό (Κουρ-κούτα 1998). Σε μια από τις μεθόδους ψυχοθεραπείας ο θεραπευτής είναι ο ακροατής που ενδιαφέρεται για τον άρρωστο

και του παρέχει την ευχέρεια να συζητά τα συγκινησιακά του προβλήματα για ν' ανακουφιστεί από ενοχή, άγχος ή εντροπή (Weinman, 1987: 238-239).

Η εν λόγω μορφή ψυχοθεραπείας έχει τις ρίζες της στην Αρχαιότητα. Αλλωστε ο άνθρωπος από την αρχή της ύπαρξης του προσπαθούσε ν' αντιμετωπίσει καταστάσεις που τον έκαναν να αισθάνεται δυσάρεστα. Στην Παλαιά Διαθήκη (1969; 142) αναφέρεται ότι ο Σαούλ -πρώτος βασιλιάς του Ισραήλ- όταν έπεσε σε βαθιά μελαγχολία, ο Δαυίδ τον διασκέδαζε με την κιθάρα του. Ηδη από τον 7ο π.Χ.

αιώνα ο Ησίοδος μίλαγε για τη δύναμη που έχει το Έπος να παρηγορεί και να φέρνει τη λήθη στον πόνο (Λεκατσά, 1970; 91- 103). Ο Πλάτων επίσης στην "Πολιτεία", τονίζει τη συγκινησιακή σημασία που έχει η μουσική. (Τσώλη, 1985: 27).

Η παρούσα σύντομη εργασία παρέχει πληροφορίες για την εφαρμογή της Ψυχοθεραπείας στην Αρχαιότητα.

Όσον αφορά την ερμηνεία των ψυχικών νόσων στην Αρχαιότητα, αρχικά κυριαρχούσε η αντίληψη της "δαιμονιακής" φύσης των ψυχικών παθήσεων. Η ψυχοπάθεια ερμηνευόταν ως κατοχή του ανθρώπου από δαίμονες, ή κακές θεότητες (Κουρκούτα, 2000). Ο ψυχοπαθής δεν εθεωρείτο άρρωστος αλλά ένοχος. Γι' αυτό η θεραπεία ήταν έργο των ιερέων, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν κυρίως μαγικές μεθόδους, για την απομάκρυνση των κακών πνευμάτων (Λαμπρινουδάκης, 1984: 13- 17). Οι άρρωστοι καταδικάζονταν σε θάνατο στην πυρά, βασανίζονταν, δένονταν με αλυσίδες, μαστιγώνονταν και το κεφάλι τους εμβάπτιζόταν μέσα σε νερό (Κουρκούτα, 2002: 36-39). Ο Πλάτων (428-34 π.Χ.αι) κατέταξε την "τρέλα" σε τέσσαρες τύπους, τον προφητικό, τον τελετουργικό, τον ποιητικό και το ερωτικό. (Lyons-Perucelli, 1987: 195-203)

Ο Ιπποκράτης από τα μέσα του 5ου π.Χ.αι. προχώρησε όχι στην αιτιολογία των ψυχοπαθειών, αλλά στην κλινική εικόνα αυτών. Γνώριζε τη φρενιπίδα (η οποία μάλλον ισοδυναμούσε με το οξύ πυρετικό παραλήρημα), τη μανία, τη μελαγχολία (χαρακτηριζόμενη από φόβο και κατάθλιψη), την υστερία και την επιληψία (η οποία λεγόταν ιερή νόσος), της οποίας τη θεϊκή προέλευση πρώτος ο Ιπποκράτης αρνήθηκε. Δεν συνιστούσε άλλωστε το δέσιμο των ψυχοπαθών με αλυσίδες, αλλά θεραπεία με αφαιμάξεις, λουτρά, κ.ά. (Watson, 1963)

Ο Ιπποκράτης θεράπευσε το βασιλιά της Μακεδονίας Περδίκας Β', διαγνώσκοντας ότι "ψυχής είναι το πάθος" επιτρέποντάς του να παντρευτεί την Φίλα παλλακίδα του αποθανόντα πατέρα του, προς

την οποία είχε σφοδρό ερωτικό πάθος, αλλά ασυνείδητα η Φίλα αντιπροσώπευε την μητέρα του. Σημειωτέον ότι κανείς άλλος ιατρός δεν έβρισκε την αιτία της νόσου του Περδίκας Β'. Από την Ιπποκρατική Συλλογή φαίνεται ότι ο ιατρός αντιμετώπιζε τον άρρωστο σαν μία ψυχοσωματική ολότητα και τον υποστήριζε ψυχικά. (Τσώλη, 1985: 122-131)

Την ίδια εποχή με τον Σωκράτη και τον Πλάτωνα έζησε και ο σοφιστής Αντιφών, του οποίου η συμβολή στην ψυχοθεραπεία ήταν αξιόλογη. Από τα έργα του Αντιφώντα κανένα δεν σώζεται ολόκληρο, παρά μόνο αποσπάσματα αναφερόμενα από άλλους συγγραφείς. Τουλάχιστον δύο δε από αυτά είναι σχετικά με την ψυχοθεραπεία. (Κουρκούτα, 1998: 224)

1ον. Ο Φιλόστρατος στο έργο του "Βίοι Σοφιστών" αναφέρει ότι: «ο Αντιφών... ανήγγειλε μαθήματα για την υπέρβαση της θλίψης, υποστηρίζοντας ότι κανένας δεν μπορούσε να του πει κάτι τόσο λυπηρό, ώστε αυτός να μην έχει τον τρόπο να του το βγάλει από το μυαλό». (Σκουτερόπουλος, 1992: 403-474)

2ον. Ο Πλούταρχος στο έργο του "Βίοι των δέκα ρητόρων" αναφέρει ότι: «ο Αντιφών... επενόησε μία τεχνική για την αποφυγή των θλίψεων, κάτι ανάλογο με τη θεραπευτική αγωγή των ιατρών για τους πάσχοντες. Και αφού ετοίμασε ένα χώρο στην Κόρινθο, κοντά στην Αγορά, ανακοίνωσε ότι έχει τη δύναμη να θεραπεύει όσους πάσχουν από κατάθλιψη, χρησιμοποιώντας ως μέσο το λόγο και παρηγορούσε τους πάσχοντες, εντοπίζοντας τα αίτια της αρρώστιας τους. (Σκουτερόπουλος, 1991: 403-474).

Η τέχνη της "αλυπίας" εντάσσεται στη γενικότερη τάση για εκλογικευμένη και «τεχνική» προσέγγιση των διαφορετικών εκφάνσεων της ηθικής, η οποία εκδηλώθηκε στα μέσα του 5ου π.Χ. αι. και οδήγησε στη διαμόρφωση πολλών επί μέρους τεχνών. Η "αλυπία" του Αντιφώντα αντιστοιχεί στην "απαραξία" των Επικούρειων και την "οδη- γητική της ψυχής" των Στωικών. (Bignone, 1938: 83)

Η λέξη "αλυψία" σημαίνει δίχως στενοχώριες και για να την πετύχει κανείς, πρέπει ν' αποφεύγει τους φόβους και τις ελπίδες, τα πάθη και τους συναισθηματικούς δεσμούς. Αυτή η σοφία κερδίζεται με αλλεπάλληλες νίκες, απέναντι στους πειρασμούς. Ο Αντιφώντας καταδικάζει τα αισθήματα και τις προσωπικές σχέσεις, γιατί υπάρχει κίνδυνος αυτά να προκαλέσουν λύπη. (Romilli, 1974: 175-178)

Κατά τον Αντιφώντα η φύση ωθεί τους ανθρώπους στο να αποφεύγουν τον πόνο και να ζητούν το μέγιστο της ευχαρίστησης, γιατί ο πόνος είναι βλαβερός και η ευχαρίστηση ευεργετική. Ο άνθρωπος πρέπει να προετοιμάζεται για να έχει στη ζωή του το μέγιστο της ευχαρίστησης και το ελάχιστο του πόνου, κατά τη βραχεία και ατελή ύπαρξή του. Ο Αντιφών γνώριζε ότι οι ρίζες του σωματικού και φυσικού πόνου πρέπει ν' αναζητούνται στη σκέψη και ότι η αρρώστια μπορούσε μερικές φορές να εξηγηθεί ως υπεκφυγή από τη ζωή της δράσης (Guthrie, 1971: 285-294). Αυτό θυμίζει τα λόγια του T.S. Eliot στο Cocktail Party, όπου ο ψυχίατρος λέει στον άρρωστο: «Your illness offers you a double advantage (Eliot, 1950: 95). Με τη σύγχρονη ορολογία η φιλοσοφία του Αντιφώντα, μπορεί να θεωρηθεί ένα είδος χρησιμοθηρικού ηδονισμού. (Γαρδίκας, 1992: 354)

Σημαντική πρόοδος στην αντιμετώπιση των ψυχοπαθειών συντελέστηκε κατά τα μέσα του 1ου π.Χ. αι., από τον Έλληνα ιατρό Ασκληπιάδη. Αυτός υποστήριζε ότι οι ψυχικές παθήσεις είναι αποτέλεσμα συγκινησιακών συγκρούσεων και συνιστούσε ανάπαυση, θερμά λουτρά, μουσική, αρμονία και ευχάριστη συντροφιά, για την επαναφορά της πνευματικής ειρήνης. Ο Ασκληπιάδης απέρριψε το κλείσιμο των ψυχοπαθών σε κελιά και τη χρήση μαστι

γίων για την αντιμετώπιση τους. (Pietroni, 1991: 149-158)

Ο Σωρανός, μαθητής του Ασκληπιάδη, συνέχισε το έργο του και αναφερόμενος στην αντιμετώπιση των ψυχοπαθών, όπως ίσχυε πριν από αυτόν, λέγει: «Εθεταν όλους τους ασθενείς στο σκοτάδι, σύγκριναν αυτούς με άγρια θηρία, τους οποίους θα υπέτασσαν με στέρηση φαγητού και το μαρτύριο της δίψας. Έδεναν τους αρρώστους με αλυσίδες, ξεχνώντας ότι τα άκρατους μπορούσαν να σπάσουν ή να πληγωθούν». Σύμφωνα με αυτόν, «καλύτερα να τους περιόριζαν με χέρια ανθρώπων, παρά με τα βάρη των βλαβερών σιδήρων, τη σωματική βία και τη χρήση μαστιγίων. Όλα αυτά βιάζουν το σώμα με αίμα, ένα δυσάρεστο θέαμα για τον άρρωστο, όταν θα συνερχόταν». (Pietroni, 1991: 144-158)

Σημειωτέον ότι η "ψυχοπάθεια" την εποχή εκείνη, εκτός από τα κακά πνεύματα, αποδιδόταν και σε διαταραχή των χυμών του σώματος. Τη θεωρία αυτή πρέσβευε ο Γαληνός (2ος μ.Χ. αι.), ο οποίος υποστήριζε ότι υπήρχαν τέσσερες χυμοί, το φλέγμα, το αίμα, η κίτρινη και η μέλαινα χολή. (Κουρκούτα, 2002: 36-39)

Από τα προαναφερθέντα, διαπιστώνεται, ότι τα ψυχιατρικά νοσήματα απασχόλησαν έντονα και τους αρχαίους ιατρούς και φιλοσόφους, οι οποίοι με βάση τις γνώσεις και τις αντιλήψεις τους για τη ζωή και τον άνθρωπο, προσπάθησαν να αντιμετωπίσουν αρρώστους με ψυχικά νοσήματα. Επιπλέον διαφαίνεται ότι αυτός που ασχολήθηκε συστηματικά με την θεραπεία των νόσων "της ψυχής" ήταν ο φιλόσοφος και σοφιστής Αντιφών, γι'αυτό και δίκαια μπορεί να θεωρηθεί ως ο πρόδρομος της "στηρικτικής" ψυχοθεραπείας.

Βιβλιογραφία

- Γαρδικας Κ.Δ. (1992). Λόγοι και Λόγια, Παρισιάνος, Αθήνα, 354.
- Κουρκούτα Λ. (1998). Αντίφωνο Αθηναίος, ψυχοθεραπευτής του 5ου π.Χ. αι. Νοσοκομειακά Χρονικά, 60 (3): 222-226.
- Κουρκούτα Λ. & συν. (2000). Η Ψυχοθεραπεία στην Αρχαία Ελλάδα. 27ο Πανελλήνιο Νοσηλευτικό Συνέδριο, Ερέτρια.
- Λαμπρινουδάκης Ε. (1984). Η άσκηση της Ιατρικής στον Ελληνο-Ρωμαϊκό Κόσμο. Μπριτάννικα (Πάπυρος-Λαρούς), 29: 13-17.
- Π. Λεκατσά. Ησιόδου: Θεογονία 91-103. Από: Κ. Τσώλη (1985). Συμβολή στη μελέτη της Ψυχοθεραπείας στην Αρχαία Ελλάδα, Αθήνα, 27.
- Παλαιά Διαθήκη, (1969). Βασιλειών, Ζωή, Αθήναι, Α', ΙΣΤ, 14-23.
- Πλάτωνος: Ιων 536C & Πλάτωνος: Νόμοι 791A (Κ. Τσώλη, 27).
- Σκουτερόπουλου Ν.Μ. (1991). Η Αρχαία Σοφιστική, Γνώση, Αθήνα, 403-74.
- Τσώλη Κ.Μ. (1985). Συμβολή στη μελέτη της ψυχοθεραπείας στην Αρχαία Ελλάδα, Διδακτορική Διατριβή, Αθήνα, 122-31.
- Bignone E. (1938). Studi sul Pensiero Antico, Naples, 83.
- Eliot T.S. (1950). The Cocktail Party, Faber and Faber LTD, London, 95.
- Guthrie W.K.C. (1971). The Sophists, Cambridge University Press, Cambridge, 285-294.
- Kourkouta L. (2002). Ancient Greek Psychotherapy for the Contemporary Nurses. Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services. 40 (8): 36-39.
- Lyons A.S. and Petrucelli R.J. (1987). Medicine, Abradale Press, Abrans H.N., New York.
- Pietroni P. (1991). The Greening of Medicine, Victor Gollancz Ltd, London, 149-158.
- De Romilli J. (1994). CEi μεγάλοι σοφιστές στην Αθήνα του Περικλή, μτφρ Φ. Κακριδής. Ινστιτούτο του Βιβλίου, Αθήνα. 175-178.
- Watson R.I. (1963). The Great Psychologists: From Aristotle to Freud. Lippincott, Com. Philadelphia.
- Weinman J. (1987). An Outline of Psychology, as applied to Medicine, Edit: Second, Wright, Bristol, 238-239.