

Τὸ Σύνδρομο
τῆς
“Νέας Ἐποχῆς”...



...καὶ ἡ Ἐλπίδα
τῆς
Ὁρθοδοξίας μας

*«Λάμπας ἐν τῇ Αἰγύπτῳ φωτισμὸν ἀληθείας, ἐδίωξας τοῦ ψεύδους τὸ σκότος·
τὰ γὰρ εἰδῶλα ταύτης Σωτῆρ, μὴ ἐνέγκατὰ Σου τὴν ἰσχὺν πέπτωκεν...»*

«Ἀρνούμαστε νὰ γίνουν τὰ παιδιά μας
πειραματόζωα βουδισικῶν τεχνικῶν»

Ἄκρως ἐπικίνδυνη ἢ πρακτικὴ MINDFULNESS*

Ἔνσταση γονέων γιὰ ἐπικίνδυνες πρακτικὲς
βουδισικοῦ Διαλογισμοῦ (mindfulness)
στὰ δημοτικὰ σχολεῖα

Περιήλθε στὴν ἀντίληψή μας τὸ μὲ ἀριθ. πρωτ. Γ1 γ/ Γ.Φ. 3.
3, 13, 18 Ζ ΦΑΥ 4,6 (2018)/Γ. Π. 25152/13-4-2018 τοῦ Ὑπουργοῦ
Υγείας (Υ. Υ.) μὲ θέμα: «Ενημέρωση σχετικά μὲ τὴν
ἔγκριση ἀπὸ τὸ ΥΠ. Π. Ε. Θ. / Ι. Ε. Π. κατάθεσης αἰτημάτων
ὀργάνωσης καὶ ὑλοποίησης παρεμβάσεων / δράσεων... 2018-
2019» ΑΔΑ: 7 ΝΦ 4465 ΦΥΟ - ΜΩΛ.

Οἱ παρεμβάσεις / δράσεις μὲ βάση τὸ παραπάνω ἔγγραφο,
ποῦ ἔχουν ἤδη ἀναπτυχθεῖ ἀπὸ τὸ Υ. Υ. καθὼς καὶ πολλὲς
ἀπὸ τὶς νέες παρεμβάσεις, ποῦ θὰ κατατεθοῦν ἀπὸ τὸ Υ. Υ.
γιὰ ἔγκριση γιὰ τὸ σχολικὸ ἔτος 2018-2019 ἔχουν πολὺ ἐνδια-
φέρον καὶ φαίνονται ἀξιόλογες.

* * *

Ὅμως ὁ θεματικὸς ἄξονας: «Προαγωγή Ψυχικῆς Ὑγείας
παιδιοῦ καὶ ἐφήβου» καὶ πιὸ συγκεκριμένα ἡ 1η παρέμβαση
μὲ τίτλο «**Ἡ πυξίδα τοῦ ἑαυτοῦ μου**» - MINDFULNESS - πι-
λοτικὴ ἐφαρμογὴ γιὰ παιδιά Γ', Δ', Ε' Δημοτικοῦ, **μᾶς βρῖ-
σκει κάθετα ἀντίθετος.**

Καὶ αὐτό, γιὰ τὴν διεθνή βιβλιογραφία ἀναφέρει κινδύ-
νους καὶ παρενέργειες, ἀκόμα καὶ ἀνεπανόρθωτες γιὰ
τὴν ψυχικὴ, ἀλλὰ καὶ τὴν σωματικὴ ὑγεία, προσώπων ποῦ
ἀσχολοῦνται μὲ τὴν πρακτικὴ τοῦ **mindfulness**, καθὼς καὶ
μὲ ὅλες τὶς πρακτικὲς διαλογισμοῦ.



Τὸ mindfulness, σύμφωνα με τοὺς ὑποστηρικτές του, εἶναι ἓνα εἶδος διαλογισμοῦ, πὸν ἔχει σκοπὸ νὰ βοηθήσει τὸν ἄνθρωπο με πολλὰ πλοῦς τρόπους, ὥστε νὰ ἀνταποκριθεῖ καλύτερα στὶς

ἀνάγκες τῆς καθημερινότητος.

Ἔπάρχει ὁμως καὶ ἡ ἀντίθετη ἄποψη ἀπὸ πολλὰς ἐπιστημονικὰς, ἐρευνητικὰς μελέτες, πὸν ἔχουν δημοσιεύσει τὰ ἀρνητικὰ ἀποτελέσματα τοῦ mindfulness, καθὼς καὶ πολλὰς ἀνασκοπήσεις, ὅπως ἡ ἐπισκόπηση (**overview**) γιὰ τὸ mindfulness, ἀπὸ τὴν **Cochrane Library** (μία ἀπὸ τὶς πιὸ ἔγκυρες βάσεις μελετῶν ἀνασκόπησης), πὸν συμπεραίνουν ὅτι **ὑπάρχει γενικὴ ἔλλειψη στοιχείων σχετικὰ με τὴν ἀποτελεσματικότητα τοῦ mindfulness** [Rodriguez L. et al 2016 βλ. conclusions].

Σύμφωνα με τὴν μελέτη τοῦ Brown University «Varieties of Contemplative Experience study», πὸν δημοσιεύτηκε στὸ ἐπιστημονικὸ περιοδικὸ PLOS (Public Library Of Science), τὸ **mindfulness** εἶναι μία ἀπὸ τὶς πολλὰς βουδιστικὰς τεχνικὰς διαλογισμοῦ πὸν διαφημίζονται καὶ προωθοῦνται στὸν δυτικὸ κόσμον ὡς «Προαγωγή τῆς Ὑγείας».

Ἐνῶ τὸ mindfulness ἀντλεῖ ὑλικὸ βασισμένο σὲ βουδιστικὰ κείμενα καὶ διδασκαλίαι, προβάλλεται ὡς τεχνικὴ ψυχικῆς καὶ σωματικῆς ὑγείας. **Οἱ** διάφορες ἐφαρμογὲς τοῦ mindfulness ἀποτελοῦν **σήμερα σημαντικὴ συνεισφορὰ στὴν βιομηχανία διαλογισμοῦ δισεκατομμυρίων δολαρίων.**

Δυστυχῶς ὁμως ἀποσιωποῦνται οἱ **πάρα πολλὰς παρενέργειαις του**, πὸν πολλὰς φορὲς εἶναι πολὺ σοβαρὰς καὶ μὴ ἀναστρέψιμες [Jared R. et al., 2017, βλ. Introduction].

Αὐτὲς οἱ δύσκολαι ἢ δυσάρεστες καταστάσεις περιγράφονται ἀκόμα καὶ ἀπὸ τὶς ἴδιαις βουδιστικὰς βιβλιογραφικὰς πηγὰς [Jared R. et al., 2017, βλ. Introduction] πὸν ὁμως τὶς δέχονται «ὡς τμῆμα τοῦ δρόμου πρὸς τὸν φωτισμό» [Jolyon Jenkins BBC 2016].

Ὅμως, ὅπως ἀναφέρει τὸ BBC, «**αὐτὸ πὸν εἶναι περίεργον, γιὰ ὅσους δὲν εἶναι ὀπαδοὶ θρησκείων, οἱ ὁποῖαι σχετίζονται με διαλογισμό, εἶναι ὁ τρόπος με τὸν ὁποῖον μιὰ πνευματικὴ, διαλογιστικὴ πρακτικὴ ἔχει μετατραπῆ σχεδὸν σὲ ἰατρικὴ θεραπεία, ἢ ἀκόμα μέρος ἑνὸς τρόπου ζωῆς**» [Jolyon Jenkins BBC 2016].

* * *

Αναφέρουμε ένδεικτικά και πολύ περιληπτικά τις σημαντικότερες παρενέργειες του *mindfulness*, από δημοσιευμένες έπιστημονικές έρευνητικές μελέτες.

Στὸν γνωστικὸ τομέα

Έχουν αναφερθεῖ ἀδυναμία συγκέντρωσης, προβλήματα με τὴν μνήμη, ἀποσύνδεση ἀπὸ τὸ περιβάλλον, παράνοια, παραισθήσεις, ψευδαισθήσεις καὶ ἀποδιοργανωμένος λόγος [Jared R. et al., 2017, βλ. *Description of phenomenology domains, Cognitive*], [Utpal D, 2016].

Στὸν αἰσθητηριακὸ καὶ ἀντιληπτικὸ τομέα

Καταγράφηκαν ἀλλαγές καὶ στὶς πέντε αἰσθήσεις. Σχετικά με τὴν ὄραση, συχνὴ ἦταν ἡ ὑπερευαίσθησία στὸ φῶς, ψευδαισθήσεις με τὴν μορφή ὀπτικῶν φῶτων καὶ σὲ μερικές περιπτώσεις ἀναφέρθηκε ἡ παύση κάθε ὀπτικῆς ἀντιληψης. Ἄλλες ἀντιληπτικές στρεβλώσεις περιελάμβαναν στρέβλωση τοῦ χρόνου, τοῦ χώρου καὶ τῆς πραγματικότητας [Jared R. et al., 2017, βλ. *Description of phenomenology domains, Perceptual*].

Στὸν συναισθηματικὸ τομέα

Έχει ἀναφερθεῖ κυρίως ἀυξημένη συναισθηματικότητα, ὅπως φόβος, ἄγχος (πὺ σὲ ὅσους πάσχουν ἀπὸ Μετατραυματικὴ Διαταραχὴ Στρες [Posttraumatic stress disorder/PTSD] γίνεται ἰδιαίτερα ἐπικίνδυνο), πανικός, ἀυξημένη συναισθηματικὴ ἀστάθεια καὶ εὐαίσθησία, διέγερση ἢ εὐερεθιστότητα, οἱ ὁποῖες θὰ μπορούσαν νὰ ἐνταθοῦν σὲ θυμὸ καὶ ἐπιθετικότητα, ἀλλὰ καὶ μειωμένη συναισθηματικότητα, ὅπως συναισθηματικὴ ἰσοπέδωση, μερικές φορές ἀκόμη καὶ πλήρης ἀπουσία συναισθημάτων.

Τὰ θετικὰ συναισθήματα μετὰ ἀπὸ διαλογισμό *mindfulness*, ὅπως εὐδαιμονία καὶ εὐφορία, μερικές φορές ἀκολουθήθηκαν ἀπὸ ἐπακόλουθη κατάθλιψη, πὺ σὲ ὀρισμένες περιπτώσεις ἔγινε τόσο σοβαρὴ ὥστε νὰ ὀδηγήσουν σὲ αὐτοκτονικὸ ἰδεασμὸ, ἢ ἀντίθετα κλιμακώθηκαν σὲ συνθῆκες ἀποσταθεροποίησης, πὺ ἔμοιαζαν με μανία καὶ ψύχωση, καὶ συχνὰ ἀπαιτοῦσαν νοσηλεία.

Στοὺς ἀσκούμενους με ἰστορικὸ ψυχολογικῶν τραυμάτων, ἦταν συνηθισμένη ἡ ἐπανεμφάνιση τῶν τραυματικῶν ἀναμνήσεων καὶ ἐμπειριῶν [Jared R. et al., 2017, βλ. *Description of phenomenology domains, Affective*], [Utpal D, 2016].

Στόν σωματικό τομέα

Καταγράφηκαν κυρίως: άπννια και έφιάλτες καθώς και μείωση τής όρεξης και πρόσληψης τροφής. Συχνές ήταν οί αναφορές πίεσης και έντασης στο σώμα ή έντονου πόνου, που ξεκινούσε ή γινόταν πιό όξυς κατά την διάρκεια τής πρακτικής καθώς και αίσθημα θερμότητας και κρούς είτε σε όλο τó σώμα είτε τοπικά. Επίσης αναφέρθηκε αύξημένος κίνδυνος έπιληπτικών κρίσεων [Jared R. et al., 2017, βλ. *Description of phenomenology domains, somatic*], [Utpal D, 2016].

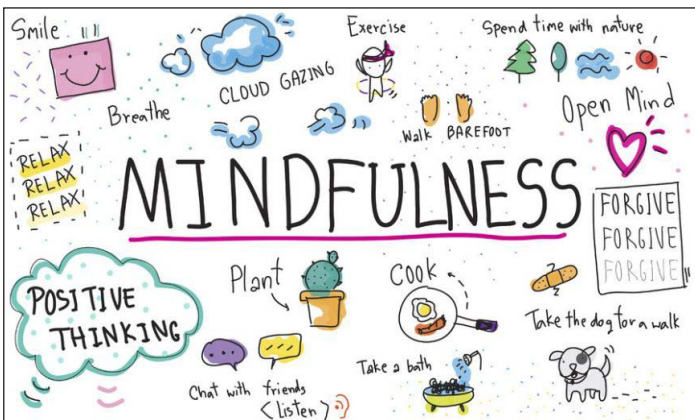
Στόν βουλητικό τομέα

(που αναφέρεται στην δύναμη τής θελήσεως)

Καταγράφηκαν έλλειψη έπιθυμίας για δραστηριότητες (άνηδονία) και έπιδίωξη στόχων (άβουλησία). Πολλές φορές οί άσκούντες τó mindfulness, χρησιμοποιούν την τεχνική αυτή για να άποφύγουν άπαιτητικές και δύσκολες έργασιακές προκλήσεις [Jared R. et al., 2017, βλ. *Description of phenomenology domains, conative*], [Utpal D, 2016].

Στην αίσθηση τού έαυτού

Όρισμένοι άσκούμενοι άνέφεραν τήν αίσθηση ότι ό έαυτός τους συγχωνεύθηκε με τόν κόσμο, ένω άλλοι άντίστροφα άνέφεραν ότι ό κόσμος είχε συγχωνευθεί με τήν αίσθηση τού έαυτού τους. Αναφέρθηκαν άκόμα πιό άκραίες καταστάσεις, που οί άσκούμενοι αισθάνονταν ότι δέν ύπήρχαν καθόλου ή ότι θα έξαφανίζονταν ή θα ήταν άόρατοι για τούς άλλους. Αναφορές άποπροσωποποίησης (αίσθημα άπομόνωσης άπό τις ψυχικές και σωματικές διεργασίες) καθώς και ψύχωση (άπώλεια έπαφής με τήν πραγ-



ματικότητα) αναφέρονται και σε άλλες δημοσιεύσεις [Jared R. et al., 2017, βλ. *Description of phenomenology domains, Sense of self*].

Στον κοινωνικό τομέα

Αναφέρθηκαν δυσκολίες στην εργασία και την οικογένεια μετά την πρακτική του διαλογισμού *mindfulness*, που λογίζονται ως **κοινωνική αναπηρία** [Jared R. et al., 2017, βλ. *Description of phenomenology domains, Social*].

Από δύο δημοσιεύσεις [Jared R. et al., 2017, βλ. *Duration, severity and associated impairment*], [Dawn Foster 2016, David Shapiro, καθηγητή του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας, Irvine, το 1992], ή **συντριπτική** πλειοψηφία των ασκουμένων στο *mindfulness* ανέφερε **αρνητικές εμπειρίες**, που **έβλαψαν** την καθημερινή τους ζωή ή είχαν **αντίκτυπο** στην ζωή τους, με **ένα ποσοστό να αναφέρει βαριές ανεπιθύμητες ενέργειες μέχρι και αυτοκτονία**.

* * *

Όπως επισημαίνουν οι ψυχολόγοι Miguel Farias και Catharine Wilkohl σχετικά με το *mindfulness*:

«Ο βουδιστικός διαλογισμός σχεδιάστηκε για να μην μας κάνει πιο εύτυχισμένους, αλλά για να αλλάξουμε ριζικά την αίσθηση του εαυτού μας και την αντίληψη του κόσμου. Με δεδομένο αυτό, ίσως δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι μερικοί θα έχουν αρνητικές επιπτώσεις. Και άλλοι ειδικοί έχουν καταλήξει σε παρόμοια συμπεράσματα» [Utpal D, 2016].

Η Βρετανική ειδησεογραφική έφημερίδα «The Guardian» που ασχολήθηκε έκτεταμένα με το θέμα **προτείνει, αντί του *mindfulness*, «εναλλακτικές μεθόδους χαλάρωσης, που μπορούν να βοηθήσουν, όπως ανάγνωση βιβλίων, εύρεση περισσότερου χρόνου με τους φίλους σας και απλά, να μάθετε να κάνετε διαλείμματα από τον φρενήρη ρυθμό της ζωής σας»** [Dawn Foster 2016].

● **Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, οι γονείς ζητάμε ΝΑ ΑΠΟΣΥΡΘΕΙ ΑΜΕΣΑ ή 1η παρέμβαση «Η πυξίδα του εαυτού μου» – MINDFULNESS, του θεματικού άξονα: «Προαγωγή Ψυχικής Υγείας παιδιού και έφηβου» και όποια άλλη παρέμβαση σχετίζεται με διαλογισμό, διαλογισμό *mindfulness* ή οποιαδήποτε άλλη βουδιστικής προέλευσης τεχνική.**

Αρνούμαστε να γίνουν τα παιδιά μας πειραματόζωα

βουδιστικῶν τεχνικῶν, ἐπειδὴ αὐτὲς προ-
θοῦνται καὶ χρηματοδοτοῦνται.

Δὲν δεχόμαστε νὰ γίνουν τὰ παιδιὰ μας **χει-
ραγωγήσιμα ὄντα** μιᾶς τάχα «μοντέρνας κοι-
ωνίας». **Τ**ὸ πῶς θὰ χρησιμοποιήσῃ κάποιος
τὸν ψυχικό του κόσμο καὶ τὸν ἐγκέφαλό του
εἶναι προσωπική του ὑπόθεση.



Οὶ τεχνικὲς αὐτὲς, τεχνικὲς πλύσεως ἐγκεφάλου στὴν
οὐσία, εἶναι τελείως ἔξω ἀπὸ τὴν ἑλληνική παράδοση, φιλο-
σοφία, κουλτούρα καὶ θρησκεία.

Τὸ σχολεῖο ἔχει πολλὰ νὰ διδάξῃ ἀπὸ τὴν πλούσια ἑλλη-
νική μας παράδοση, πὺν δὲν ἔχει τίποτα νὰ ζηλέψῃ ἀπὸ τὶς
ἀνατολικῆς προέλευσης φιλοσοφίες καὶ θρησκείες.

Δὲν ἔχει κανένα δικαίωμα τὸ σχολεῖο νὰ στρέψῃ τὰ
παιδιὰ μας στὴν βουδιστικὴ φιλοσοφία καὶ θρησκεία
ἐρήμην μας καὶ μάλιστα ὅταν ὑπάρχουν τόσες διεθνεῖς
ἀρνητικὲς ἀναφορές.

Επιφυλασσόμαστε παντὸς νομίμου δικαιώματός μας.

Οἱ γονεῖς



(*) Βλ. <http://www.ppu.gr/index.php/thematologia/giogka/4715-akros-epiki-ndyni-i-praktiki-mindfulness>. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.

Βιβλιογραφία:

Rodriguez L., Fernández J., Fernandez M., «Evidence Based Mindfulness. An overview of Cochrane systematic reviews», Poster March 2016 DOI: 10.13140/PG.3.2.1601.7048, Conclusions σελ. 2.

Lindahl JR., Fisher NE, Cooper DJ, Rosen RK, Britton WB. The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. (PLOS) Public Library Of Science, Published: May 24, 2017.

«Jolyon Jenkins investigates dangers and benefits of increasingly popular practice, Is Mindfulness Meditation Dangerous?» BBC Out of the Ordinary 16 Mar 2016 series 4, episodes 2/3.

Utpal D Ph.D. The Science Behind Behavior «The Little-Known Downsides of Mindfulness Practice», Psychology Today, Posted Apr 27, 2016, <https://www.psychologytoday.com/.../the-little-known-d>.

Dawn Foster «Is mindfulness making us ill?», Life and style, The Guardian 23 Ιαν 2016.