Αντιμέτωποι με την κατάθλιψη (Μοναχή Ειρήνη)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 7 Δεκεμβρίου, 2009

Ἡ κατάθλιψη εἶναι μιά πάθηση, πού ταλαιπωρεῖ πολλούς ἀνθρώπους στήν ἐποχή μας. Ἀνθρώπους πού εἴτε πάσχουν οἱ ἴδιοι ἀπό κατάθλιψη, εἴτε ἔχουν νά ἀντιμετωπίσουν τήν κατάθλιψη κάποιου ἀγαπημένου τους προσώπου, πού ἐπίμονα ἀρνεῖται ἤ ἀδυνατεῖ νά κάνει κάτι, προκειμένου νά βοηθήσει τόν ἑαυτό του.

Ἄλλοι ζητοῦν τή βοήθεια κάποιου εἰδικοῦ τῆς ψυχικῆς ὑγείας, καί καταφεύγουν εἴτε σέ θεραπεία μέ ἀντικαταθλιπτικά φάρμακα, εἴτε σε ψυχοθεραπεία, εἴτε σέ συνδυασμό τῶν δύο.

Ἡ θεραπεία μέ φάρμακα τίς πιο πολλές φορές βοηθάει στήν ἀντιμετώπιση τῶν συμπτωμάτων τῆς κατάθλιψης, τουλάχιστον προσωρινά, καί εἰδικά, ὅταν πρόκειται γιά σοβαρό καταθλιπτικό ἐπεισόδιο, εἶναι συχνά ἀπαραίτητη προκειμένου να ἀποφύγει κανείς μοιραῖες αὐτοκαταστροφικές πράξεις.

Ἀπό τίς διάφορες ὑπάρχουσες μορφές ψυχοθεραπείας οἱ σύγχρονες ἔρευνες δείχνουν ὅτι ἡ γνωσιακή θεραπεία ἐπιφέρει καλύτερα ἀποτελέσματα, καί σέ σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα, γι’ αὐτό θά περιοριστῶ ἐδῶ ν’ ἀναφερθῶ μόνο σ’ αὐτήν.

Ἡ γνωσιακή θεραπεία βασίζεται στή θεωρία ὅτι τό ἄγχος μας ἤ ἡ κατάθλιψή μας ὀφείλονται σέ λανθασμένες, ἀρνητικές ἀντιλήψεις σχετικά μέ τόν ἑαυτό μας, τό περιβάλλον μας καί τό μέλλον μας, οἱ ὁποῖες ἐπηρεάζουν καί τή συναισθηματική μας κατάσταση (Κλεφτάρας, 1998). Ὁποιοδήποτε σημαντικό ἤ καί ἀσήμαντο γεγονός, μπορεῖ νά εἶναι ἀφορμή γιά κάποιες «αὐτόματες σκέψεις», οἱ ὁποῖες ἐνεργοποιοῦν αὐτές τίς ἀρνητικές ἀντιλήψεις (Beck, 2004). Τέτοιες σκέψεις μπορεῖ νά εἶναι π.χ. ὅτι «κανείς δέν μ’ ἀγαπάει» ἤ «ποτέ δέν καταφέρνω τίποτα». Ὅταν δεχθεῖ κανείς μιά τέτοιου εἴδους «αὐτόματη σκέψη», ἀρχίζει νά τον «παίρνει ἀπό κάτω» καί νά τον φέρνει σέ κατάσταση ἀπελπισίας καί κατάθλιψης.

Ἡ γνωσιακή θεραπεία ἀποσκοπεῖ στό νά βοηθήσει τό ἄτομο σέ ἕνα πρῶτο ἐπίπεδο νά μάθει νά ἀναγνωρίζει ἄμεσα τίς «αὐτόματες σκέψεις» του καί νά μή τίς ἀποδέχεται σάν ἀληθινές, καί σέ ἕνα πιο προχωρημένο ἐπίπεδο νά καταλάβει ὅτι οἱ ἀντιλήψεις του αὐτές εἶναι ἐσφαλμένες, ὅτι δέν τόν ἐξυπηρετοῦν, καί νά μπορέσει ἔτσι νά τις ἀλλάξει καί νά τίς ἀντικαταστήσει μέ ἄλλες πιό «ὑγιεῖς», πού θά τον ὁδηγήσουν σέ μεγαλύτερη αὐτοεκτίμηση καί αὐτοαποδοχή.

Ἡ θεραπεία μέ ἀντικαταθλιπτικά ἔχει ἕνα ἀποτέλεσμα παρόμοιο μέ τήν ψυχοθεραπεία, ἄν καί λιγότερο μόνιμο. Μάλιστα νευροεπιστημονικές ἔρευνες ἔχουν δείξει ὅτι ἡ θεραπεία μέ φάρμακα καί ἡ ψυχοθεραπεία ἐπιφέρουν παρόμοιες ἀλλαγές στήν ἐγκεφαλική λειτουργία.

Μέ αὐτές ὅμως τίς μεθόδους το ἄτομο παραμένει τό ἐπίκεντρο τοῦ κόσμου του. Ἰδιαίτερα ἡ γνωσιακή θεραπεία «διδάσκει», θά λέγαμε, τό ἄτομο πῶς νά καλλιεργήσει την ἀνεξαρτησία του καί τήν αὐτονομία του, πῶς νά μή ἐξαρτᾶται ἀπό την ἀποδοχή καί τήν ἀγάπη τῶν ἄλλων, καί πῶς ἐπίσης νά μή ἐξαρτᾶ την ἀξία του ἀπό τίς προσωπικές και ἐπαγγελματικές του ἐπιτυχίες.

Ἡ φιλοσοφία πίσω ἀπό τίς σύγχρονες ψυχοθεραπευτικές μεθόδους εἶναι ὅτι ναί μέν δέν μπορεῖ νά ἀποφύγει κανείς δυσάρεστα και θλιβερά γεγονότα στή ζωή του, μπορεῖ ὅμως νά μάθει νά στηρίζεται στόν ἑαυτό του καί νά τά ἀντιμετωπίζει μέ αὐτοπεποίθηση, μέ ἠρεμία καί αἰσιοδοξία.

Ὅμως παρ’ ὅλη τήν αἰσιόδοξη ἄποψη ψυχιάτρων καί ψυχοθεραπευτῶν ὅτι ἡ κατάθλιψη εἶναι μια ἀρρώστια πού ἀντιμετωπίζεται ἀποτελεσματικά, ὑπάρχει ἕνα μεγάλο ποσοστό καταθλιπτικῶν, πού εἴτε ἀρνοῦνται νά περάσουν τό κατώφλι τοῦ γραφείου ἑνός «εἰδικοῦ», εἴτε τό ἔχουν περάσει καί ἔχουν φύγει ἀπογοητευμένοι.

* * *

Ἔχοντας αὐτά τά προηγούμενα ὑπόψη μου, σέ μιά συζήτηση σχετικά μέ τά ἀντικαταθλιπτικά ἄκουσα μέ ἔκπληξη μιά μοναχή νά λέει μεταξύ ἀστείου καί σοβαροῦ : «Ἄς ποῦνε γιά μισή ὥρα τήν εὐχή, καί να δοῦνε γιά πότε τούς περνάει ἡ κατάθλιψη». Ἡ πρώτη μου σκέψη ἦταν ὅτι μᾶλλον δέν ξέρει τί λέει. Προφανῶς, σκέφτηκα, δέν ἔχει βιώσει ποτέ κατάθλιψη, καί τῆς εὔχομαι ποτέ νά μή βιώσει, ἀλλά εἶναι πολύ ἀμφίβολο, ἄν ἕνα καταθλιπτικό ἄτομο μπορεῖ νά ἑστιάσει γιά μισή ὥρα τό νοῦ του στήν εὐχή. Μπορεῖ νά ἐπαναλαμβάνει μηχανικά ἐπί μισή ὥρα «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με», ἀλλά ὁ νοῦς του θα εἶναι μᾶλλον στήν κατάθλιψή του. Ἴσως νά σκέφτεται: «μᾶλλον σέ μισή ὥρα δέν θά μοῦ ἔχει περάσει, ἀφοῦ ἔτσι κι ἀλλιῶς, τίποτα δέν με βοηθάει ἐμένα».

Ὅμως, καθώς εἶχα ἕνα ἔντονο ἐνδιαφέρον νά δῶ ἄν καί πῶς καί με ποιές προϋποθέσεις ὁ ὀρθόδοξος χριστιανικός δρόμος μπορεῖ νά λειτουργήσει ψυχοθεραπευτικά, δεν ξέχασα τήν κουβέντα ἐκείνης τῆς μοναχῆς, ἀλλά ξεκίνησα νά διερευνῶ πῶς ἡ ὀρθόδοξη θεολογία ἀντιμετωπίζει τήν κατάθλιψη. Ὡς πολύ ἀρχάρια στόν ὀρθόδοξο δρόμο, ζητῶ νά μέ συγχωρέσετε γιά το θράσος μου νά ἀναλάβω ἕνα τέτοιο ἐγχείρημα. Γιά τή διερεύνησή μου αὐτή βασίστηκα σέ κάποια βιβλία πού ἔτυχε

νά «πέσουν στά χέρια μου», σ΄ ἕνα CD μέ μιά ὁμιλία τοῦ γέροντος Πορφυρίου γιά τήν κατάθλιψη, καθώς καί σέ συνομιλίες με τόν πνευματικό μου.

Δέν ἄργησα νά καταλάβω ὅτι διερωτώμενη, πῶς ἡ Ὀρθοδοξία ἀντιμετωπίζει τήν κατάθλιψη, δεν ἔθετα σωστά τό ἐρώτημα. Ἡ ὀρθόδοξη θεολογία δέν ἀντιμετωπίζει κλινικά μιά ὁρισμένη νόσο. Ἀντιλαμβάνεται τόν ἄνθρωπο σάν μια ἑνότητα σώματος, ψυχῆς καί πνεύματος. Γιά τήν ὀρθόδοξη θεολογία ἡ ζωή τοῦ ἀνθρώπου ἔχει ἕνα σαφές νόημα: Ὁ ἄνθρωπος εἶναι πλασμένος κατ' εἰκόνα τοῦ Θεοῦ καί στοχεύει στό καθ'ὁμοίωσιν. Ἡ πορεία τοῦ ἐκπεσμένου ἀνθρώπου πρός τό καθ'ὁμοίωσιν τοῦ Θεοῦ εἶναι μιά θεραπευτική διαδικασία. Πρόκειται γιά μιά πραγματικά ὁλιστική θεραπεία, πού ἔχει σαν πρῶτο στάδιο τήν κάθαρση τῆς ψυχῆς ἀπό τά πάθη.

Μέ αὐτή τήν ἔννοια ἡ κατάθλιψη εἶναι ἕνα πάθος ἀπό τό ὁποῖο ἡ ψυχή πρέπει νά ἀπαλλαγεῖ. Αὐτό το πάθος οἱ νηπτικοί πατέρες τό ὀνόμαζαν «ἀκηδία». Κατά τόν Μητροπολίτη Ναυπάκτου καί Ἁγίου Βλασίου κ. Ἱερόθεο, «Ἡ ἀκηδία, πού εἶναι ἕνας μεγάλος δαίμων, παραλύει τόσο τό σῶμα ὅσο καί την πνευματική ζωή» (σ. 187).

Ἡ κάθαρση ἀπό τά πάθη ἀπαιτεῖ ἕναν πνευματικό ἀγώνα για ἀλλαγή τοῦ νοῦ. Αὐτή εἶναι ἐξ ἄλλου καί ἡ ἐτυμολογική ἔννοια τῆς λέξης μετάνοια (μετα-νοῶ = ἀλλάζω νοῦ). Δέν πρόκειται ὅμως γιά ἕναν ἀγώνα, πού κάνει κανείς μόνος του, στηριζόμενος στίς δικές του δυνάμεις. Ξεκινώντας κανείς ἕναν τέτοιο ἀγώνα μόνος του, πέφτει ξανά καί ξανά στά ἴδια λάθη, ἤ ὅπως λέει ὁ ἀπόστολος Παῦλος, «ὅ μισῶ, τοῦτο ποιῶ»[1], καί συνειδητοποιεῖ σιγά-σιγά τήν ἀλήθεια τῶν λόγων τοῦ Χριστοῦ: «χωρίς ἐμοῦ οὐ δύνασθε ποιεῖν οὐδέν» [2]. Ἡ μετάνοια σημαίνει μιά συνολική ἀλλαγή στάση ζωῆς, πού συντελεῖται μέ τήν ἐπενέργεια τῆς Χάρης τοῦ Θεοῦ πάνω στόν ἄνθρωπο.

Ποιά εἶναι αὐτή ἡ ἀλλαγή στη στάση ζωῆς; Εἶναι ἡ ἀλλαγή ἀπό τή ζωή τοῦ ἀτόμου, τοῦ περιχαρακωμένου πίσω ἀπό τά τείχη πού το περιβάλλουν ἤ πού αὐτό τό ἴδιο το ἄτομο ἔχει χτίσει γιά τόν ἑαυτό του, πρός τή ζωή τοῦ προσώπου, πού βρίσκεται σέ μιά διαρκή σχέση, σέ μιά κοινωνία μέ τόν Χριστό καί μέ τόν πλησίον του πρός μια ζωή στραμμένη πρός τόν Χριστό, ἀναφερόμενη σ' Αὐτόν. Μέ αὐτή τήν ἔννοια πάθος ἤ ἁμαρτία εἶναι ὅ,τι μᾶς χωρίζει ἀπό αὐτή τήν κοινωνία καί μᾶς ἀπομονώνει, κάθαρση ἤ μετάνοια εἶναι ὅ,τι μᾶς ἐπανασυνδέει.

Ὅταν προσπαθοῦμε νά ἀνέλθουμε βασιζόμενοι στίς δικές μας δυνάμεις, στόν ἐγωϊσμό μας καί την κενοδοξία μας, τότε κινδυνεύουμε ἡ κάθε ἀποτυχία νά μᾶς ρίξει σέ κατάθλιψη. Ὅταν συνειδητοποιοῦμε τή δική μας ἀναξιότητα μπροστά στή μεγαλωσύνη τοῦ Θεοῦ καί, χωρίς νά παραιτούμαστε ἀπό τό δικό μας ἀγώνα, προσβλέπουμε μέ πίστη, δηλαδή μέ ἐμπιστοσύνη, στο ἔλεος καί στήν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ, τότε δέν χάνουμε τήν ἐλπίδα μας. Παραδόξως, ὅσο ταπεινώνουμε τον ἑαυτό μας, ἀποκτᾶμε ἕνα βαθύτερο, γνήσιο αὐτοσεβασμό καί αὐτοεκτίμηση. Συνειδητοποιοῦμε την πραγματική μας ἀξία ὡς εἰκόνες και ναοί τοῦ Θεοῦ.

Ἂν ἔχει κανείς μιά τέτοια ἐσωτερική στάση, τότε εἶχε δίκιο ἐκείνη ἡ μοναχή: ἀρκεῖ νά λέει τήν εὐχή για μισή ὥρα καί ἡ κατάθλιψη διαλύεται μέσα στά δάκρυα τῆς χαρμολύπης. Γιατί οἱ δαίμονες εἶναι ἀνίσχυροι μπροστά σέ μιά γνήσια ταπείνωση.

Τότε τό ἐπίκεντρο δέν εἶναι πιά ὁ ἑαυτός, ἀλλά ὁ Χριστός. Τό ἐνδιαφέρον μετατίθεται ἀπό τό Ἐγώ πρός τό Ἐσύ, ἀπό τόν ἑαυτό προς τόν ἄλλο, πρός τόν Θεό καί προς τόν πλησίον. Ἀντί νά μεριμνᾶ κανείς γιά τό πῶς θά κερδίσει το ἐνδιαφέρον, τό σεβασμό, τήν ἐκτίμηση καί τήν ἀγάπη τῶν ἄλλων, ἀρχίζει νά ἐνδιαφέρεται ὁ ἴδιος για τούς ἄλλους, νά τούς σέβεται, να τούς ἐκτιμᾶ καί νά τούς ἀγαπᾶ.

Ὁ γέρων Πορφύριος ἔδινε πολύ ἁπλές καί συγκεκριμένες ὁδηγίες γιά τήν ἀντιμετώπιση τῆς κατάθλιψης:

«Οἱ ἅγιοί μας εἶχαν βρεῖ τόν τρόπο νά μεταβάλλουν τήν κατάθλιψη σέ χαρά. Καί αὐτός ὁ τρόπος ἦταν ἔτσι: ξέρανε πῶς νά δοθοῦν στον Θεό: μέ τήν ἀγάπη πρός τόν Θεό, μέ τήν προσευχή... Ἡ ἀγάπη προς τόν Θεό εἶναι τό μεγαλύτερο πρᾶγμα πού «αἰχμαλωτίζει» τήν ψυχή, διότι δέν εἶναι ἁπλῶς μιά ἐνέργεια τῆς ψυχῆς πρός τόν Θεό, ἀλλά τό σημαντικό εἶναι ὅτι εἶναι ἡ Χάρη τοῦ Θεοῦ πού γεμίζει ἔπειτα την ψυχή καί τήν κάνει «ἄλλο».... Λοιπόν, αὐτό εἶναι τό μυστικό. Πῶς θα μπορέσει κανείς νά γυρίσει, ἐκεῖ πού τόν ἔχει καταλάβει κάτι κακό, νά σκεφτεῖ κάτι ἄλλο.»

Σέ ἀνθρώπους πού ζητοῦσαν τις συμβουλές του, γιά νά ἀπαλλαγοῦν ἀπό τήν κατάθλιψη, τούς συνιστοῦσε νά ἀσχοληθοῦν μέ κάτι ἐνδιαφέρον καί δημιουργικό:

«Ἡ ἐργασία, τό ἐνδιαφέρον για τή ζωή. Ἡ τέχνη, ὁ κῆπος, τά λουλούδια... πολύ σπουδαῖα πράγματα. Ἡ μελέτη τῆς Ἁγίας Γραφῆς, το ἐνδιαφέρον πρός τή θρησκεία, πρός τήν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ».

Πολλούς αἰῶνες πρίν οἱ γνωσιακοί θεραπευτές κάνουν λόγο για ἀρνητικές «αὐτόματες σκέψεις» καί ἀντίστοιχα συναισθήματα, οἱ πατέρες τῆς Ἐκκλησίας μας εἶχαν μελετήσει αὐτά τά φαινόμενα, τά ὁποῖα ὀνόμαζαν «λογισμούς». Ὅπως γιά τή σύγχρονη γνωσιακή θεραπεία εἶναι σημαντικό σαν πρῶτο στάδιο νά ἀναγνωρίζει κανείς τίς αὐτόματες σκέψεις καί να μή τίς ἀποδέχεται σάν ἀληθινές, οἱ νηπτικοί πατέρες μιλοῦσαν γιά ἐπαγρύπνηση, ὥστε μόλις ἔρχεται στο νοῦ ἕνας κακός λογισμός νά μη «συγκατατεθοῦμε» πρός αὐτόν, να μή ὑποκύψουμε σ’ αὐτόν μέ τό θέλημά μας, γιατί στή συνέχεια μᾶς κάνει ὅ,τι θέλει, χωρίς ἐμεῖς νά μποροῦμε νά ἐλέγξουμε τήν κατάσταση. Τότε καταλαμβανόμαστε ἀπό τό ἀντίστοιχο «πάθος».

Ὁ γέρων Πορφύριος τό ἐκφράζει αὐτό μέ πολύ ἁπλά λόγια:

«Τό μυστικό εἶναι νά τό προλαβαίνεις. Ἅμα τό ἀφήσεις καί σέ πιάσει, πάει, σ’ ἔπιασε».

Σάν καλός ἀνατόμος τῆς ψυχῆς, ἀναγνωρίζει τά δευτερογενῆ ὀφέλη ἀπό τήν κατάθλιψη, πού μπαίνουν ἐμπόδιο στή θεραπεία καί δημιουργοῦν ἀντιδραστικότητα (ἀντίσταση στή θεραπεία θα ἔλεγε κάποιος ψυχοθεραπευτής).

«Οἱ ἄνθρωποι πού ἔχουν αὐτά τά ἀντιδραστικά, τούς ἀνθρώπους πού γνωρίζουν ἐννοοῦν νά τούς παιδεύουν μέ διάφορα καμώματα».

Μέ αὐτά τά «διάφορα καμώματα» πετυχαίνουν νά ἑλκύουν την προσοχή καί τό ἐνδιαφέρον τῶν γύρω τους. Καί τίς περισσότερες φορές τό κάνουν αὐτό ἀσυνείδητα.

«Γίνεται χωρίς νά τό καταλαβαίνουν», λέει ὁ γέρων Πορφύριος «ὁ διάβολος τό ἐνεργεῖ...δηλαδή αὐτά γίνονται μ΄ ἕναν τρόπο μυστηριώδη».

Γιά νά παραιτηθεῖ κάποιος ἀπό τά δευτερογενῆ ὀφέλη τῆς κατάθλιψης, χρειάζεται νά ἀφήσει κατά μέρος τόν ἐγωϊσμό του καί νά ταπεινωθεῖ, ὥστε νά πάψει νά παιδεύει τούς γύρω του μέ διάφορα καμώματα. Ὁ γέρων Πορφύριος τόνιζε ξανά καί ξανά τή σημασία τῆς ταπείνωσης.

«Τό μεγάλο μυστικό εἶναι ἡ ταπείνωση», ἔλεγε.

Τό ἄτομο, πού λειτουργεῖ ἐγωϊστικά, ἐμμένει πεισματικά νά χρησιμοποιεῖ τήν κατάθλιψή του, με τήν ἔννοια τῆς κλινικῆς νόσου, ὡς πρόσχημα, γιά νά μή κάνει τίποτα. «Ὅταν τοῦ πεῖς κάτι, γιά νά κόψει τό θέλημά του, ἀντιδρᾶ... “Δεν μπορῶ, τό λέει ἡ ἐπιστήμη”». Σέ αὐτό ὁ γέρων Πορφύριος ἀπαντᾶ: «Πές: “ἄς τό λέει ἡ ἐπιστήμη, ἐγώ θά κάνω ὑπακοή στό γέροντα”».

Μιά τέτοια στάση θά δήλωνε μιά μεταβολή ἀπό τό ἄτομο στό πρόσωπο, γιατί ἡ ὑπακοή προϋποθέτει μια προσωπική σχέση μέ τό γέροντα. «Δέν εἶναι εὔκολο πρᾶγμα: πρέπει νά ἔχεις καί τή δύναμη, νά ἀποσπάσεις καί τή χάρη τοῦ Θεοῦ....Τό πιό μεγάλο εἶναι νά δοθεῖς στήν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ, στή λατρεία τοῦ Θεοῦ, στήν προσευχή, ἀλλά ὅ,τι κι ἄν κάνεις, ἄν δέν κατορθώσεις νά ἀποκτήσεις ταπείνωση, τίποτα δέν κάνεις».

Τό νά ἀσχοληθεῖ κανείς εἴτε μέ κάτι εὐχάριστο καί δημιουργικό, εἴτε μέ τήν προσευχή, ἔπειτα ἀπό συμβουλή τοῦ γέροντα, εἶναι κάτι πολύ περισσότερο ἀπό μιά ἁπλή τεχνική τοῦ τύπου «νά τό ρίξει κανείς ἔξω» ἤ νά «σκέφτεται θετικά».

Εἶναι κάτι, πού προϋποθέτει μια σχέση ἐμπιστοσύνης πρός τόν γέροντα, καί κατ΄ἐπέκταση μιά σχέση πίστης καί ἀγάπης πρός τόν Θεό. Συνδέεται στενά μέ τήν ταπείνωση, τήν ἐκκοπή τοῦ ἰδίου θελήματος και τήν ὑπακοή στό γέροντα, μέ τά ἱερά μυστήρια τῆς ἐξομολόγησης καί τῆς θείας μετάληψης, καί γενικώτερα μέ τήν ἐνεργό συμμετοχή στή ζωή τῆς Ἐκκλησίας, δηλαδή μέ τήν ἐνεργό συμμετοχή στό σῶμα τοῦ Χριστοῦ, πού δίνει ἕνα νέο νόημα στή ζωή τοῦ ἀνθρώπου.

Ἡ συμμετοχή στό ἐκκλησιαστικό σῶμα καί στά μυστήρια τῆς Ἐκκλησίας, ἡ ἀμοιβαία συγχώρεση και κατανόηση, εἶναι ὅ,τι γκρεμίζει τά τείχη, πού μᾶς περιχαρακώνουν καί κτίζει γέφυρες ἐπικοινωνίας μεταξύ μας. Ἔτσι ὁ πόνος μας γίνεται πιό ἐλαφρύς καί ἡ χαρά μας μεγαλύτερη, γιατί τά μοιραζόμαστε μεταξύ μας.

Αὐτά συνοψίζονται στίς δύο κύριες ἐντολές, πού μᾶς δίνει ὁ Χριστός: ἀγάπη πρός τόν Θεό, και ἀγάπη πρός τόν πλησίον [3]. Αὐτή ἡ ἀγάπη πρός τόν Θεό καί πρός τον πλησίον, εἶναι αὐτό πού κάνει την καρδιά νά μαλακώνει καί διαλύει το ἀσήκωτο βάρος τῆς κατάθλιψης.

Παραπομπές:

1) Ρωμ. (7,15)

2) Ἰωαν. (15,5)

3) Ματθ. (22, 37-39)

Βιβλιογραφία:

Beck, Judith: Εἰσαγωγή στη Γνωστική Θεραπεία. Ἀθήνα, Πατάκης, 2004.

Βιγγοπούλου Μυρσίνης: ᾽Από τήν ᾽Εγώπολη στήν ᾽Εσύπολη. Ἀθήνα, Ἀκρίτας, Στ΄ ἔκδοση, 2007.

Γέροντος Πορφυρίου, ἱερομονάχου: Συνομιλία γιά τήν κατάθλιψη. Ἐκδόσεις «Ἡ Μεταμόρφωσις τοῦ Σωτῆρος», Μήλεσι.

Κλεφτάρα Ἰ.: Ἡ κατάθλιψη σήμερα. Ἀθήνα, Ἑλληνικά Γράμματα,

1998.

Μητροπολίτου Ναυπάκτου και Ἁγίου Βλασίου Ἱεροθέου: “Θεραπευτική Ἀγωγή. Προεκτάσεις στην «Ὀρθόδοξη Ψυχοθεραπεία»”. Λειβαδιά, Ἱερά Μονή Γενεθλίου τῆς Θεοτόκου (Πελαγίας) Ε΄ ἔκδοση, 2003.

Μητροπολίτου Περγάμου Ἰωάννου: Ἀνθρωπολογίας Σιτομέτριον. Ἐπιμέλεια ὕλης καί ἐκδόσεως Ἀρχιμ. Χρυσόστομος, Καθηγούμενος Ἱ. Μονῆς Ἁγ. Παρασκευῆς Μαζίου Μεγάρων. Μέγαρα, Εὐεργέτις (ὑπό ἔκδοση).

Μπλούμφιλντ, Χάρολντ Χ. καί Μάκ Γουίλλιαμς, Πήτερ: Θεραπεύοντας τήν κατάθλιψη. Ἐπιμέλεια: Νέστορος Ἰωάννη. Ἀθήνα, Θυμάρι, 2003.

π. Ἰωάννη Ρωμανίδη: Πατερική Θεολογία, Θεσσαλονίκη, Παρακαταθήκη, 2004.

(Πηγή: "Ορθόδοξος Τύπος" 30/10/2009, 6/11/2009)