

## Θλίψη και κατάθλιψη (μοναχός Μωυσής Αγιορείτης)

**Categories :** [ΘΕΟΛΟΓΙΑ](#)

**Date :** Ιουνίου 22, 2010

Ο [γέροντας Πορφύριος Κουσοκαλυβίτης](#) συχνά έλεγε πως η σήμερα τόσο διαδομένη κατάθλιψη συχνά και κύρια οφείλεται στον μεγάλο εγωισμό. Από μικροί μεγαλώνουμε με μια λαθεμένη αγωγή. Των περισσότερων η ανατροφή από μικρά παιδιά είναι μία επιμελής καλλιέργεια ενός λίαν εγωιστικού πνεύματος. Γεννιέται από νωρίς η σφοδρή επιθυμία για διάκριση, έπαινο, εντυπωσιασμό και πρωτοκαθεδρία. Γεννιέται ένα υπερβολικό ενδιαφέρον για την ενδυμασία, την κόμμωση και την επίδοση σε ανάξια λόγου πράγματα. Ο πολύς εγωισμός οδηγεί στον πρωταγωνισμό, την απόρριψη των άλλων, τη χρησιμοποίηση υπερβολών, ψευδών και ύβρεων. Ορισμένοι φθάνουν μάλιστα να υπηρετούν το άσχημο και το κακό μόνο και μόνο για να συζητιούνται και να προβάλλονται.

Με μια τέτοια πλευση και προοπτική τι συμβαίνει; Πολύ συχνά, επειδή τα πράγματα δεν μας έρχονται όπως ακριβώς θέλουμε, αμέσως στεναχωριόμαστε, ταραζόμαστε, αγχωνόμαστε, απογοητεύομαστε και κλεινόμαστε στον εαυτό μας, Παρουσιάζεται μια βαθιά θλίψη μέσα μας ότι δεν μας προσέχουν πολύ, δεν μας αγαπάνε όσο θέλουμε, δεν αναγνωρίζουν την αξία μας και δεν εκτιμούν τα προσόντα και τις δυνατότητές μας. Μία λοιπόν μη αναγνώριση, μια παρατήρηση, μια επίπληξη μας θυμώνει, μας ντροπιάζει, μας αναστατώνει, μας θλίβει. Τούτο συμβαίνει γιατί έχει θιγεί ο εγωισμός, έχει ανατραπεί η ωραία ιδέα που υπήρχε για τον εαυτό μας, την οποία επιθυμούμε να έχουν οπωσδήποτε και οι άλλοι.

Είναι μεγάλη λύπη άξιοι νέοι άνθρωποι να φθάνουν και σ' αυτήν την αποτρόπαιη αυτοχειρία, γιατί δεν αντέχουν μία αποτυχία, μία απογοήτευση, μία υποτίμηση, μία προσβολή, μία ξαφνική πτώχευση. Ένας ταπεινός, ένας αληθινός Χριστιανός, όλα αυτά τα πικρά γεγονότα τα αντιμετωπίζει πιο ψύχραιμα, πιο αισιόδοξα, πιο καρτερικά και πιο ελπιδοφόρα. Μάλιστα, μερικές φορές μπορούν να γίνουν δυνατές αφορμές πνευματικής ωρίμανσης και ψυχικής καλλιέργειας.

Μια παρατεινόμενη στενοχώρια φέρνει θλίψη και αυτή πάλι τη φοβερή κατάθλιψη, που σήμερα μαστίζει πολλούς. Η κατάθλιψη μπορεί να αδρανοποιήσει τον άνθρωπο

κουραστικά. Η κατάθλιψη έχει συνήθη αιτία τον άφθονο εγωισμό. Ο ταπεινός έχει ισχυρά αντισώματα, δεν είναι εύκολο να κυριευθεί από την κατάθλιψη. Τελικά, πιστεύουμε πως ο υπερβολικός εγωισμός είναι μια σκέτη ανοησία και η γνήσια ταπείνωση μια επιλογή ενός υψηλού πνευματικού κέρδους. Ο εγωιστής είναι πάντοτε αχόρταγος, ανικανοποίητος, ανασφαλής και αγχώδης. Αντίθετα, ο ταπεινός είναι ήσυχος, ικανοποιημένος, ευχαριστημένος, άφοβος και ήρεμος. Ο εγωιστής πάσχει να ξέρει πώς τον βλέπουν, πώς τον εκτιμούν και πόσο τον θαυμάζουν. Έτσι είναι συνεχώς ανήσυχος. Αυτό σημαίνει ότι του λείπει η αυτοεκτίμηση και εναγώνια την αποζητά από τους άλλους. Οι άλλοι όμως έχουν τα δικά τους προβλήματα και δεν ασχολούνται τόσο μ' αυτόν. Αυτοβασανιζόμενος και ταλαιπωρούμενος από νοσηρές επιθυμίες, φαντασίες και ιδέες πονά πολύ. Μην αντέχοντας, καταφεύγει σε διάφορα χάπια, ακόμη και σε αλκοόλ και ναρκωτικά, για να αποφύγει τον εσωτερικό πόλεμο.

Είναι γεγονός πως καταναλώνονται τεράστιες ποσότητες και μεγάλα ποσά για αντικαταθλιπτικά φάρμακα, αλλά και σε προγράμματα αποτοξινώσεως. Το πρόβλημα όμως δεν θεραπεύεται στη ρίζα του, γιατί παραμένει ισχυρός ο εγωισμός, που δημιουργεί όλα αυτά τα προβλήματα. Το αταπείνωτο φρόνημα των καιρών μας, οι συγκρούσεις, η μη αγωνιστικότητα, η νωχέλεια, οι συχνές απογοητεύσεις οδηγούν στην κατάθλιψη. Ευγενείς, ευαίσθητοι, αδύναμοι και αδρανείς νέοι μπορεί να κυριευθούν από την κατάθλιψη. Θεωρήσαμε την ταπείνωση ολέθριο ελάττωμα. Αγωνιστήκαμε για άλλα πολλά που δεν ήταν ουσιαστικά και πρωτεύοντα. Μπερδέψαμε την ταπείνωση με την κακομοιριά και την απλοϊκότητα. Μόνο όμως ο αληθινά ταπεινός μπορεί να είναι πραγματικά χαρούμενος, αστεναχώρητος, νηφάλιος, γαλήνιος και υπερβολικά ειρηνικός. Οι ημέρες μας έχουν ιδιαίτερη ανάγκη πνευματικής ενισχύσεως.

(Πηγή: "ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ", 13/6/2010)

### **ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ:**

[Αντιμέτωποι με την κατάθλιψη \(Μοναχή Ειρήνη\)](#)

[Κατάθλιψη: Η 'σιωπηλή επιδημία' \(Σεβασμ. Μητροπολίτης Ναυπάκτου και Αγ. Βλασίου Ιερόθεος\)](#)