...για την Κατάθλιψη (απόσπασμα) (Γέροντας Πορφύριος Ιερομόναχος)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 22 Ιανουαρίου, 2006

"*... η κατάθλιψη είναι σήμερα πολύ διαδεδομένη. Όπως λέγει ο Γέροντας Πορφύριος, αυτό οφείλεται στο μεγάλο εγωισμό, από τον οποίο πάσχομε οι περισσότεροι...*"

Εκδόσεις: Η Μεταμόρφωσις του Σωτήρος - Μήλεσι.
ΙΕΡΟΝ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΝ ΗΣΥΧΑΣΤΗΡΙΟΝ Η ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ

...

... η κατάθλιψη είναι σήμερα πολύ διαδεδομένη. Όπως λέγει ο Γέροντας Πορφύριος, αυτό οφείλεται στο μεγάλο εγωισμό, από τον οποίο πάσχομε οι περισσότεροι, διότι ανατρεφόμεθα από μικρά παιδιά με συνεχή καλλιέργεια του εγωιστικού πνεύματος, που εκδηλώνεται με τη φιλοδοξία, την επιθυμία να διακριθούμε και να επαινεθούμε, την επιθυμία να κάνουμε εντύπωση και να μας θαυμάζουν για πράγματα ανάξια λόγου, όπως τα ρούχα μας, το χτένισμά μας, το παράστημά μας, οι επιδόσεις μας στα μαθήματα, στη δουλειά μας ή στα αθλήματα και σε ανόητες κουβέντες. Μερικές μάλιστα φορές ο εγωισμός εκδηλώνεται ακόμη και με την επιθυμία να διακριθούμε κάνοντας το κακό, όπως ο αρχαίος Ηρόστρατος, που έκαψε ένα πολύ ωραίο ναό για να συζητά ο κόσμος γι' αυτόν. Έτσι κάθε φορά που τα πράγματα δεν πάνε όπως τα θέλουμε, στενοχωριόμαστε, απελπιζόμαστε, κλεινόμαστε στον εαυτό μας θλιμμένοι, διότι δεν μας αναγνώρισαν, διότι μας επέπληξαν, ή μας ντρόπιασαν, ή μας είπαν κάτι που θίγει τον εγωισμό μας και την καλή ιδέα που έχομε για τον εαυτό μας και που θέλομε να την έχουν και οι άλλοι για μας.

Είναι λυπηρό να βλέπει κανείς νέους ανθρώπους να αυτοκτονούν διότι δεν αντέχουν μια υποτίμηση, όπως μια αποτυχία στις εξετάσεις, μια όχι καλή συμπεριφορά των συνανθρώπων τους απέναντί τους, ή μια οικονομική καταστροφή. Όλα αυτά τα γεγονότα, όταν τα αντιμετωπίσουμε χριστιανικά, με ταπείνωση, εμπιστοσύνη στο Θεό, αισιοδοξία και ψυχραιμία ξεπερνιούνται γρήγορα και γίνονται αφορμή για μεγαλύτερη πρόοδο. Από όλα μπορεί να βγει κάτι καλό πνευματικά και ακόμη και υλικά για τον άνθρωπο που δοκιμάζεται με δυσκολίες.

Η κατάθλιψη αντίθετα αδρανοποιεί τον άνθρωπο, σχεδόν τον νεκρώνει. Γι' αυτό ας ακούσωμε με προσοχή τις συμβουλές του Γέροντος Πορφυρίου και κυρίως αυτές που μας μιλούν για την αιτία της καταθλίψεως και κυρίως για τη μεγάλη σχέση που έχει αυτή με τον εγωισμό μας και ας παρακαλέσουμε το Θεό να μας δώσει ταπείνωση, γιατί χωρίς αυτήν θα είμεθα διαρκώς θλιμμένοι. Άλλωστε αν καλοεξετάσουμε τα πράγματα θα δούμε ότι ο εγωισμός είναι κουταμάρα και ότι η ταπείνωση είναι εξυπνάδα, διότι ο εγωιστής ποτέ δεν χορταίνει και γι' αυτό είναι διαρκώς λυπημένος, ενώ ο ταπεινός είναι πάντοτε ικανοποιημένος. Επί πλέον ο εγωιστής ζει διαρκώς με το άγχος πως τον βλέπουν και πως τον κρίνουν οι άλλοι και αγωνιά να προκαλέσει την προσοχή τους και τον έπαινό τους, πράγμα που στο βάθος σημαίνει ότι δεν έχει αυτοεκτίμηση και ζει με την εκτίμηση που περιμένει από τους άλλους. Αλλά βέβαια οι άλλοι δεν ενδιαφέρονται τόσο πολύ γι' αυτόν, όσο θα ήθελε και έτσι βασανίζεται στην ψυχή του και καταφεύγει στα χάπια για να πάρει λίγο θάρρος, ή ακόμη χειρότερα στα βαρειά ναρκωτικά, που τον μπάζουν σ' ένα κόσμο φανταστικό, στον οποίον όλα φαίνονται όπως τα θέλομε, ενώ δεν είναι.

Ξοδεύονται τεράστια ποσά σε ψυχοφάρμακα και μάλιστα σε αντικαταθλιπτικά, και ακόμη περισσότερα ίσως σε προγράμματα αποτοξινώσεως εξηρτημένων ατόμων. Αλλά δεν επιτυγχάνεται συνήθως μόνιμη θεραπεία, διότι η αληθινή αιτία (ο εγωισμός) όχι μόνον παραμένει ανέπαφος, αλλά και πάρα πολλές φορές υποθάλπεται. Έτσι σπρώχνονται οι πιο ευπαθείς από τους σύγχρονους νέους, αλλά και ώριμους, στην απογοήτευση, στην κατάθλιψη, στα ψυχοφάρμακα και στα ναρκωτικά, διότι δεν αντέχουν την πραγματικότητα που διαψεύδει την ψεύτικη εικόνα που θα ήθελαν να έχουν οι άλλοι για τον εαυτό τους. Φεύγουν λοιπόν από την πραγματικότητα, είτε με την αδράνεια (π.χ. δεν δίνουν εξετάσεις για να μην αποτύχουν), είτε με τις εξαρτησιογόνες ουσίες (που τους μεταφέρουν έξω από τη σκληρή πραγματικότητα).

Η ταπείνωση όμως αντιμετωπίζει όλες τις δυσκολίες, ακόμη και τον κοινωνικό εξευτελισμό, την αποτυχία, την υποτίμηση, σαν αναμενόμενα γεγονότα, αντάξια της μικρής αξίας μας, τα οποία μας σπρώχνουν να αγωνισθούμε για να βελτιωθούμε και έτσι αντί να δοθούμε στην κατάθλιψη, δινόμαστε στον αγώνα, στην προσπάθεια, στη δράση, στη ζωή.

Τα λόγια του Γέροντος Πορφυρίου μερικές φορές είναι πυκνά σε βαθειά νοήματα. Γι' αυτό χρειάζεται να τα ακούσωμε πολλές φορές και να εμβαθύνουμε κάθε φορά σε αυτά που λέει. Θα διαπιστώσουμε ότι μερικές μικρές φράσεις, όπως η φράση: «η αιτία είναι ότι έχεις μεγάλο εγωισμό» στην αρχή μας φαίνονται άσχετες με το θέμα και ακατανόητες. Αλλά σιγά-σιγά μας αποκαλύπτουν την πραγματικά αιτία της στενοχώριας μας και της καταθλίψεώς μας, που είναι ότι ο εγωισμός μας δεν μας αφήνει να αντέξουμε κάποια αδιάφορη για το πρόσωπό μας στάση των γύρω μας ή κάποια εξέλιξη των γεγονότων διαφορετική από τα σχέδια μας και τις επιθυμίες μας.

…

Χριστούγεννα 2003

(Πηγή: ΟΟΔΕ)