

## Η μάστιγα της κατάθλιψης (Φώτης Μιχαήλ, ιατρός)

Categories : [ΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

Date : Δεκεμβρίου 23, 2017

«Το γάρ πολύ της θλίψεως γεννά παραφροσύνην» (1)

Μέχρι τα μέσα της δεκαετίας του '70 η κατάθλιψη ήτανε νόσημα σπανιότατο στην πατρίδα μας. Από 'κει και πέρα, όμως, τα πράγματα άλλαξαν: Η ανασφάλεια, η απογοήτευση, η θλίψη και η απόγνωση άρχισαν να μας επισκέπτονται όλο και πιο συχνά. Οι ψυχίατροι πύκνωσαν και οι συνταγές με αντικαταθλιπτικά πήραν την ανιούσα.

Τι έφταιξε άραγε, που προσβληθήκαμε τόσο άσχημα από αυτήν την καταραμένη αρρώστια;

Ο τραγικός μας ποιητής Ευριπίδης γράφει: "Πάνω στην ελπίδα πρέπει οι σώφρονες να στηρίζουν την ζωή τους". Με άλλα λόγια, **όταν χάνεται η αρετή και το μέτρο, θροιάζεται στις ψυχές μας η θλίψη και η απελπισία.**

Το ίδιο λένε και οι Πατέρες της Εκκλησίας μας: **'Όποιος νικιέται από τα πάθη, δεν θα αποφύγει τα δεσμά της θλίψης. Όποιος ενίκησε τα πάθη του, αυτός ενίκησε και την θλίψη'**.(2)

Η σοφία, λοιπόν, των Αρχαίων προγόνων μας και η πνευματική εμπειρία των Αγίων Πατέρων μάς διδάσκουν ότι η πρωταρχική αιτία φωλιάζει μέσα μας και είναι προϊόν αποκλειστικά και μόνον της υβριστικής μας συμπεριφοράς: Της απώλειας της σωφροσύνης και της καλλιέργειας των παθών.

Η μάστιγα της κατάθλιψης δεν είναι, όπως νομίζουνε πολλοί, συνόκαιρη της λεγόμενης κρίσης. Άρχισε να εμφανίζεται πολύ πιο πριν. Απλώς, τώρα στα δύσκολα, η κατάθλιψη κάνει θραύση, διότι οι ψυχές μας βρέθηκαν απροετοίμαστες, αδύναμες και ασθενικές.

**Το "μικρόβιο" της κατάθλιψης κόλλησε πάνω μας από τότε, που γινήκαμε αυτοείδωλα και προσκυνήσαμε την σκιά μας!**

Από τότε, που χορτάσαμε ψωμί και το πετάξαμε στα σκουπίδια, για να τρώμε στη θέση του το "παντεσπάνι" της αποστασίας.

Κόλλησε πάνω μας από τότε, που σφραγίσαμε τις αγκαλιές μας και αναθέσαμε το μέγάλωμα των παιδιών μας στην τηλεόραση και τα ολόήμερα.

Από τότε, που το ένα αυτοκίνητο στην οικογένεια θεωρήθηκε λίγο και φορτωθήκαμε αβάσταχτα χρέη, για να έχει ο καθένας μας το δικό του!

Από τότε, που οι μάνες σταμάτησαν να θηλάζουν τα μωρά τους, γιατί νόμισαν πως έτσι θα χάσουν τις αναλογίες τους.

Από τότε, που η συζυγία έπαψε να λειτουργεί ως θεοσύστατος θεσμός και ξέπεσε σε απλή και στείρα συγκατοίκηση.

Από τότε, που οι γέροι πέρασαν στην μοναξιά και η πολυτεκνία χαρακτηρίστηκε ως τεκμήριο εισοδήματος.

Από τότε, που θεωρήσαμε περιττή την πατροπαράδοτη αποταμίευση και βαλθήκαμε να πάμε μπροστά με τα δάνεια και τις "επιδοτήσεις".

Από τότε, που οι ζεστές γειτονιές έδωσαν την θέση τους στην ψύχρα της απρόσωπης πολυκατοικίας.

Από τότε, που η διαπλοκή και η τάση δουλικής υποταγής φίμωσαν τους άμβωνες και βούλωσαν τα στόματα των ιθυνόντων.

Από τότε, που η θεραπεύουσα Παιδεία μετατράπηκε σε εκπαίδευση εξοντωτική.

Από τότε, που το θάρρος και το φιλότιμο λύγισαν μπροστά στην δειλία και το συμφέρον.

Από τότε, που το κοσμοσωτήριο Εκκλησιαστικό γεγονός το υποβιβάσαμε σε ιδιωτική θρησκευτική παράσταση.

Από τότε, που **λοιδορήσαμε τις αρετές και αφήσαμε τον εγωισμό να κάνει κουμάντο στην ζωή μας.**

Έτσι, κάθε φορά που δεν τα καταφέρνουμε στο κυνήγι των επιθυμιών και θίγεται ο εγωισμός μας, αμέσως στεναχωριόμαστε, ταραζόμαστε, απογοητευόμαστε και κλεινόμαστε στον εαυτό μας.

Συνεπώς **το αντίδοτο στην θλίψη, που γεννάει την απελπισία και οδηγεί στην κατάθλιψη, είναι η καταπολέμηση του εγωισμού.** Και κατά το αρχαιοελληνικό γνώμικό, "Το νικάν εαυτόν πασών νικών πρώτη και αρίστη"(3).

Μόνον ο αληθινά ταπεινός είναι ήρεμος, ικανοποιημένος και χαρούμενος. Ενώ, αντίθετα, ο εγωιστής είναι πάντοτε αγόρταγος, ανικανοποίητος, ανασφαλής και αγχώδης.

Μια αποτυχία, μια προσβολή, μια ξαφνική πτώχευση μπορούν να οδηγήσουν τον εγωϊστή στην θλίψη, την απόγνωση, την κατάθλιψη ακόμα και στην αυτοχειρία. Ενώ ο αληθινά ταπεινός (όχι ο απλοϊκός ή ο κακομοίρης), όλα αυτά τα πικρά γεγονότα, τα αντιμετωπίζει πιο ψύχραιμα και πιο καρτερικά.(4)

Γι' αυτό και η κατάθλιψη πολύ σπάνια συναντιέται ανάμεσα στους αθλητές του Πνεύματος, που αγωνίζονται με πίστη και φιλότιμο μέσα στο στάδιο των αρετών.

---

(1) Καισάριος Δαπόντες, 1713-1784, Έλληνας ιερομόναχος & λόγιος

(2) Άγιος Σεραφείμ του Σάρωφ

(3) Δημόκριτος, 470-370 π.Χ., Αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος

(4) [Μοναχός Μωϋσής, Αγιορείτης](#)

(Πηγή: [impantokratoros.gr](http://impantokratoros.gr))