

28 Μαΐου 2020

† Μοναχός Μωϋσής Αγιορείτης: Από τη στεναχώρια στη θλίψη και την κατάθλιψη

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)





Δυστυχώς η στενοχώρια είναι αρκετά γνωστή σε όλους μας και σαν λέξη και σαν νόημα... Η στενοχώρια είναι δύσκολη έννοια, κουραστική σκοτούρα. Θλίψη σημαίνει καταπίεση από κάτι κακό και δυσάρεστο, ψυχικό πόνο, σφίξιμο δυνατό. Η κατάθλιψη είναι κάτι πιο σοβαρό, πιο βαθύ και βαρύ, ψυχικό νόσημα, μεγάλη απογοήτευση, σκληρή απαισιοδοξία και πικρή απελπισία. Καταστάσεις όχι οπωσδήποτε ευχάριστες, συχνά επαναλαμβανόμενες, από τα κύματα της ζωής. Στενοχωρείται ο άνθρωπος από έλλειψη χαράς, ικανοποίησης, κέρδους, επιτυχίας. Η έννοια της στενοχώριας συχνά έχει και υποκειμενικό χαρακτήρα. Ο Πλάτων στην Πολιτεία του γράφει πως συμβαίνει πολλές φορές το ίδιο πράγμα άλλους να τους στενοχωρεί και άλλους να τους χαροποιεί...

Η στενοχώρια, η θλίψη και η κατάθλιψη σαν ένα μαύρο σύννεφο σκεπάζει συχνά τη ζωή των ανθρώπων. Νεώτερες στατιστικές φανερώνουν καθαρά την επιδημία της κατάθλιψης σε όλες τις ηλικίες. Το φαινόμενο είναι λίαν ανησυχητικό. Η ελληνική κοινωνία προσλαμβάνοντας το δυτικό τρόπο ζωής παρέλαβε και το άγχος της. Η κατάσταση αυτή προσβάλλει πρώτα τον πνευματικό κόσμο του ανθρώπου, πληγώνει το πνεύμα και κατόπιν το νευροφυτικό σύστημα και σμπαραλιάζει το σώμα. Βλέπεις νέους σαν γεροντάκια. Η ψυχή είναι άμεσα συνδεδεμένη με το σώμα και το σώμα με τη ψυχή, το ένα επηρεάζει το άλλο με ταχύ ρυθμό.

Η ψυχή δεν πλάστηκε από το Θεό για να πιέζεται, άγχεται, ταραζεται και

συγχύζεται, αλλά για να ειρηνεύει, να γαληνιά, να ελπίζει, να υπομένει, ν' αγαπά και να χαίρεται. Η μη εμπιστοσύνη στο Θεό και στον πλησίον δημιουργεί συνήθως την αγχωτική στενοχώρια. Η ολιγοπιστία αυξάνει την ανασφάλεια, την ανησυχία, την αγωνία και την απιστία. Κατάληξη είναι η δαιμονική απόγνωση. Κύρια αιτία ο πολύς εγωισμός, που σκοτίζει το νου και εξαίρει τη φυλαυτία. Η πίστη συνδράμει στην απελευθέρωση του ανθρώπου από τα δεσμά του ατομισμού και του εγωκεντρισμού. Η φιλαδελφία και φιλανθρωπία φυτεύει στην καρδιά του ανθρώπου το πανεύοσμο άνθος της ειρήνης, που έχει ως λίπασμα πάντοτε την ευαγγελική αυτοθυσιαστική αγάπη. Η εμπιστοσύνη στο Θεό καλλιεργεί την προσευχή και η ταπεινή δέηση απολυμαίνει τη ψυχή από μικρόβια άγχους, αβεβαιότητας και απελπισίας. Το έργο αυτό ολοκληρώνεται με τη συνειδητή μετοχή στη μυστηριακή ζωή της Εκκλησίας.

Σήμερα όμως ο άνθρωπος δεν ζητά ριζικές λύσεις στα προβλήματά του, αλλά πρόχειρες, γρήγορες και φθηνές. Έτσι με την παραμικρότερη στενοχώρια γεμίζει αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Τα προμηθεύεται και τα καταναλώνει ευχάριστα ακόμη και προληπτικά προκειμένου να μην κουρασθεί. Πάντοτε υπήρχαν δυσκολίες στη ζωή και ο άνθρωπος είχε στενοχώρια, θλίψη και κατάθλιψη. Σήμερα όμως η κατάθλιψη έχει πάρει μια κυρίαρχη θέση. Οι ψυχίατροι μιλούν για σοβαρή ψυχική ασθένεια. Η ασθένεια βέβαια δεν είναι τωρινή. Ο Ιπποκράτης την ονόμαζε μελαγχολία, γιατί πίστευε ότι την προκαλούσε μια αυξημένη ποσότητα μέλανης-μαύρης χολής στο μυαλό του ανθρώπου. Ο καταθλιπτικός συνήθως διακατέχεται από συναισθήματα βαθιάς λύπης, άγχους, φοβιών, ενοχών, τύψεων και εμμονών. Καταστάσεις ανίας, κοπώσεως, απογοητεύσεως, άλγους και δυσφορίας των διακατέχουν. Αποτέλεσμα είναι αϋπνία ή πολυυπνία, ανορεξία ή πολυφαγία, εξάντληση και αδυναμία. Υπάρχουν όμως μερικές φορές τάσεις αυτοκτονίας, πέλαγος ψευδαισθήσεων, φοβερών μειονεξιών και φαντασιώσεων απειλητικών.

Οι δύσκολες πράγματι αυτές καταστάσεις για την πλούσια ορθόδοξη παράδοσή μας για την εμπειρία μας δεν είναι άγνωστες. Μάλιστα ερμηνεύονται εύστοχα, κρίνεται η προέλευσή τους και σηματοδοτείται η πορεία τους. Από κατάθλιψη πάσχουν όσοι κτυπήθηκαν από συναισθήματα πλήξης, ανίας, ανικανοποίητου, ανολοκλήρωτου και απαισιοδοξίας. Ακόμη η υπέρμετρη και αδικαιολόγητη λύπη, η νοσηρή υπερευαισθησία και η πεσιμιστική διάθεση μπορούν να προκαλέσουν κατάθλιψη, όπως ακόμη η παγερή μοναξιά, ο μεγάλος φόβος και η βαθιά έλλειψη ουσιαστικού νοήματος ζωής...

Πηγή: Μοναχού Μωυσέως Αγιορείτου, *Η Εύλαλη σιωπή*, Εκδ. Εν Πλώ. σ. 41-42,45,46,47 Αποσπάσματα.