



βασιλεία του Θεού έχει πόρτα χαμηλή.

Για να μπεις πρέπει ή να είσαι παιδί ή να σκύψεις. (Άγιος Αυγουστίνος)

Ένα ψυχωφελές απόσπασμα για την καθημερινή μας ζωή θα διαβάσουμε σήμερα αγαπητοί αναγνώστες της «Αένας επΑνάστασης», από την ομιλία του πατρός Αντωνίου Στυλιανάκη* στην επιστημονική διημερίδα «Ο Ορθόδοξος Χριστιανός στην εποχή του άγχους» του τομέως Επιστημόνων του παραρτήματος Θεσσαλονίκης.

επιμέλεια: Σοφία Ντρέκου

Άγχος και πνευματική ζωή

Αρχιμανδρίτου π. Αντωνίου Στυλιανάκη*

Παιδοψυχίατρος – Ψυχοθεραπευτής

«Μπορεί η ίδια η πνευματική ζωή να δημιουργήσει με κάποιο τρόπο άγχος σε έναν άνθρωπο;

Ναι, όταν προσπαθεί να συνδυάσει τα κοσμικά με τα πνευματικά! Ας ακούσουμε τι λέει ο γέροντας Παΐσιος:

«Όσο μπορείτε στις δουλειές σας καρδιά να μη δίνετε. Χέρια, μυαλό να δίνετε. Καρδιά να μη δίνετε σε χαμένα, σε άχρηστα πράγματα. Γιατί μετά πώς θα σκιρτήσει η καρδιά για το Χριστό; Όταν η καρδιά είναι στο Χριστό τότε

αγιάζονται και οι δουλειές, υπάρχει και η εσωτερική ψυχική ξεκούραση συνέχεια και νιώθει κανείς την πραγματική χαρά. Να αξιοποιείτε την καρδιά σας, να μην τη σπαταλάτε.» (Γέροντος Παΐσιου Λόγοι Α' σ.191)

Αυτό σημαίνει ότι ο άνθρωπος δεν πρέπει να αναλίσκεται σε υλικά πράγματα και να προσκολλάται η καρδιά του σ' αυτά, αλλά ει δυνατόν να ξοδεύει την καρδιά του μόνο για το Θεό (Αγαπήσεις Κύριον τον Θεόν σου εξ όλης της ψυχής σου, εξ όλης της καρδιάς, εξ όλης της διανοίας και εξ όλης της ισχύος σου... είπε ο Θεός). Και αυτό αφορά είτε τις χαρές είτε τις λύπες που μας περιστοιχίζουν και μας καταβροχθίζουν.

Όσο μεγάλη χαρά και να έχεις για κάτι δεν μπορεί αυτό να σε διαπεράσει, αν δεν έχει πνευματική χροιά και υπόσταση και συμφέρον. Διαφορετικά έχεις διαποτιστεί από το υλικό φρόνημα.

Άλλη περίπτωση είναι όταν αμαρτάνει κανείς και δε μετανοεί ολοκληρωτικά, ενώ παράλληλα εξακολουθεί να λειτουργεί σωστά η συνείδησή του. Πολύ περισσότερο όταν κάνει αμαρτήματα εκ προθέσεως και εκ προμελέτης. Μπορεί λοιπόν να υπάρξουν και καθαρά πνευματικοί παράγοντες άγχους. Θέλεις -ας πούμε- να είσαι συνεπής με το θέλημα του Θεού, αλλά θεωρείς ότι δύσκολα τα βγάζεις πέρα και αναγκάζεσαι να κάνεις οικογενειακό προγραμματισμό, όπως οι κοσμικοί!

Θέλεις να είσαι καλός χριστιανός, αλλά κλέβεις - «όπως όλοι» λες - στις επαγγελματικές δοσοληψίες με αποτέλεσμα όμως αυτό να σου δημιουργεί ανασφάλεια και άγχος. Διότι όσο και αν συμβιβαστεί κανείς με τη συνείδησή του, δεν παύει να νιώθει ότι έρχεται σε σύγκρουση με το θέλημα του Θεού.

Με πολύ όμορφο πραγματικά τρόπο ο γέροντας Παΐσιος μιλάει για τα λεγόμενα απωθημένα της συνείδησης (με τη χαριτωμένη έκφραση «καπακωμένη συνείδηση»!) και μάλιστα τα απωθημένα στην πνευματική ζωή, όταν δεν έχουν σβηστεί από τη χάρη της εξομολόγησης.

«Αν βλέπεις ότι δεν έχεις γαλήνη, αλλά στεναχώρια, να ξέρεις ότι υπάρχει μέσα σου κάτι ατακτοποιήτο και πρέπει να το βρεις, για να το διορθώσεις. Κάνεις ας υποθέσουμε ένα σφάλμα, στεναχωριέσαι, αλλά δεν το εξομολογείσαι. Σου συμβαίνει μετά ένα ευχάριστο γεγονός και νιώθεις χαρά. Αυτή η χαρά σκεπάζει τη στεναχώρια για το σφάλμα σου και σιγά-σιγά το ξεχνάς, δεν το βλέπεις επειδή καπακώθηκε από τη χαρά. Αλλά εκείνο εσωτερικά δουλεύει...» (Γ.Π., Λόγοι Γ' σ.128)

Και πιο κάτω λέει ο γέροντας πως δημιουργείται μια λανθασμένη συνείδηση. Όταν ο άνθρωπος αναπαύει το λογισμό του και δικαιολογεί τα σφάλματά του, λόγω του

ότι έχει εγωισμό. Ενώ όταν δεν έχει εμπιστοσύνη στο λογισμό του και ρωτάει τον πνευματικό, τότε βρίσκει θεϊκή παρηγοριά. Επίσης, όταν λειτουργεί χρησιμοποιώντας το ψέμα, τότε σκαρτίζει τη συνείδησή του και δε βρίσκει ανάπαυση. Ενώ η ορθή συνείδηση, όταν ο άνθρωπος είναι τακτοποιημένος ενώπιον του Θεού, μας πληροφορεί σωστά.

Είναι δυνατόν όμως το άγχος αυτό να οφείλεται και σε άλλους πνευματικούς παράγοντες όπως άγνοια ή παρεξήγηση της πνευματικής ζωής. Για παράδειγμα όταν ένας χριστιανός αγωνίζεται να είναι καλός και συνεπής στα καθήκοντά του και ξεχάσει ότι η σωτηρία μας έχει δοθεί δωρεάν από το Χριστό και δεν εξαρτάται από τα δικά μας έργα (πρβ. Ρωμ. 3, 28)! [...]

Άλλες πνευματικές περιπτώσεις άγχους

Όταν σε συκοφαντούν ή σε αδικούν και εσύ αδημονείς να απολογηθείς, να αποκατασταθείς, να απαντήσεις, να εκδικηθείς καμιά φορά, τότε είσαι γεμάτος άγχος και ταραχή. Πρόκειται φυσικά για παθολογική κατάσταση στην οποία ασφαλώς έχει μερίδιο και ο πονηρός που σπρώχνει προς τα εκεί που φυσάει ο ούριος άνεμος, για να καταποντίσει το πλοίο! Όλα αυτά όμως δεν αρμόζουν σε χριστιανό όπως τονίζει ο Μέγας Μακάριος. Όταν όμως σκεπτείς όπως σου ζητάει ο Χριστός, με μακροθυμία, με συγχωρητικότητα, με αγάπη, τότε δεν έχεις τίποτε από όλα αυτά, αντίθετα παίρνεις ουράνιο μισθό και στο τέλος παίρνεις και μια άρρητη χαρά και ικανοποίηση από την ευλογία του Θεού, από τα δώρα του Αγίου Πνεύματος.

Δεν πρέπει έπειτα να παραβαίνουμε οποιαδήποτε εντολή του Θεού, διότι αυτό μας δημιουργεί εύλογα μια εσωτερική πνευματική σύγκρουση με τη συνείδησή μας και αυξάνει το άγχος.

Λέει ο αββάς Ισίδωρος ότι το φοβερότερο από τα πάθη είναι το να ακολουθεί κανείς την καρδιά του. Αυτό στην αρχή μεν δείχνει ότι αναπαύει κάπως τον άνθρωπο, ύστερα όμως τον οδηγεί στην κατάθλιψη, επειδή αγνόησε το έργο της θείας οικονομίας και το δρόμο του Θεού για να τον ακολουθήσει (Μικρός Ευεργετινός σ.113).

Αντιμετώπιση θα είναι η πιστή εφαρμογή του θελήματος του Θεού. Επίσης η τυπική αυτοεξέταση με βάση το θείο νόμο και η εξαγόρευση όλων των αμαρτιών μας. Όποια καθυστέρηση δημιουργείται είναι φυσικό να μας ενισχύει το άγχος και μπορεί να μας οδηγήσει ακόμη και σε μελαγχολία και απογοήτευση.

Η υπερηφάνεια μπορεί να μας γεμίσει με άγχος αφού μπαίνουμε σε έναν αγώνα υπερίσχυσης και διάκρισης (εκ του πονηρού) σε σχέση με τους άλλους. Να γίνουμε

αρεστοί και δακτυλοδεικτούμενοι. Από την άλλη πληγωνόμαστε εύκολα από τις παρατηρήσεις και τις υποδείξεις, ακόμη και όταν απλώς διαφωνεί κάποιος μαζί μας.

Η ταπείνωση όμως μας απαλλάσσει από το άγχος σε οποιαδήποτε περίπτωση. Μας διαβεβαιώνει ρητά ο Χριστός: «μάθετε απ' εμού ότι πράος ειμί και ταπεινός τη καρδία και ευρήσετε ανάπαυσιν ταις ψυχαίς υμών». Το λέει ξεκάθαρα ότι θα βρείτε ανάπαυση και ηρεμία στην ψυχή σας.

Άλλη μια περίπτωση που μπορεί να σε γεμίζει άγχος και ταραχή είναι ο φανατισμός. Ο φανατικός δε φτάνει ποτέ στην ειρήνη του νου και στη χαρά λέει ο αββάς Ισαάκ (Μικρός Ευεργετινός σ.215). Ο φανατισμός είναι ασθένεια της ψυχής που οφείλεται στην πολλή άγνοια. Και καταλήγει: «Αν επιθυμείς να θεραπεύσεις τους αρρώστους, μάθε πως έχουν ανάγκη από ευσπλαχνία και φροντίδα και όχι από επιτίμηση».

Και ο αββάς Κασσιανός (Μικρός Ευεργετινός σ.319) παρατηρεί ότι το φοβερό πνεύμα της λύπης όταν κυριεύσει την ψυχή του ανθρώπου (ίσως και μέσα από μια υπερβολική αγχώδη κατάσταση όταν την αφήσουμε ανεξέλεγκτη) την εμποδίζει από κάθε αγαθή εργασία, από την προσευχή, από τα ιερά αναγνώσματα. Τέλος προκαλεί σύγχυση, παράλυση και απελπισία.

Εδώ πρέπει να σημειώσουμε ότι το πνευματικό άγχος, ταραχή και κατάθλιψη δεν είναι απλώς πιο έντονες συναισθηματικές ψυχολογικές διαταραχές, έστω κι αν εκδηλώνονται με τον ίδιο τρόπο (αφού ο νους είναι ο οφθαλμός της ψυχής), αλλά σκοτισμός της ψυχής και απομάκρυνση από το Θεό. [...]

Επίλογος

Δυστυχώς η εποχή μας χαρακτηρίζεται από την ανισόρροπη ανάπτυξη της τεχνολογίας και της επιστήμης, σε βάρος της πνευματικής καλλιέργειας του ατόμου. Διότι «πάσα επιστήμη χωριζομένη αρετής πανουργία και ου σοφία φαίνεται» κατά τον Πλάτωνα. Όπως είπε χαρακτηριστικά ένας διανοούμενος καθηγητής του περασμένου αιώνα, οι περασμένες γενιές χαρακτηρίστηκαν από την εμφάνιση ιδεολόγων άθεων, με ζωή όμως και αρχές που θα ζήλευε και ένας καλός χριστιανός!

Σήμερα κινδυνεύει τόσο η κοινωνία όσο και η εκκλησία μας, από «χριστιανούς» στην ταυτότητα αλλά υλιστές στο φρόνημα, αφού πιστεύουν στα λόγια (χριστιανοί κατ' όνομα!), αλλά η ζωή και οι πράξεις των διαποτίζονται από το μοντέρνο πνεύμα του καταναλωτισμού, του ατομισμού και της επίδειξης που δεν είναι τίποτε άλλο από έναν άκρατο υλισμό.

Για τον αληθινό πνευματικό άνθρωπο, η ελπίδα και πίστη στην αιώνια ζωή του δίνουν περιθώρια να αξιολογεί ως δευτερεύοντα τις ψευτοανέσεις και τον υπερκαταναλωτισμό της εποχής μας, άρα να έχει λιγότερη ανησυχία για τα καθημερινά. Του δίνουν την άνεση να αντικαθιστά τη μοντέρνα ανασφάλεια με την αίσθηση ασφάλειας και εμπιστοσύνης στη χάρη και τη βοήθεια του Θεού, άρα να έχει περισσότερη ηρεμία.

Για τους άλλους; Τι σχέση μπορεί να έχει το καθημερινό άγχος με τις γενικότερες υπαρξιακές αναζητήσεις του ανθρώπου; Από τη μια έχουμε την ψυχολογία και από την άλλη έχουμε την πνευματική ζωή... Μήπως συχνά ο άνθρωπος επιλέγει να είναι πάντοτε απασχολημένος και αγχωμένος από εξωτερικές αιτίες, για να αποφύγει τις εσωτερικές συγκρούσεις και προβληματισμούς; Είναι πιθανό. Μήπως τότε και η ευτυχία του αλλά και η ηρεμία του μοιάζουν με την καραμέλα που δίνει κάποιος σε ένα ορφανό παιδί, σαν ψεύτικη παρηγοριά, αντί να το υποστηρίξει συναισθηματικά με δυο καλές κουβέντες;

Πάντως τα αδιέξοδα στο παράλογο άγχος δε βρίσκονται μπροστά μας αλλά στο μυαλό μας. Η διέξοδος θα είναι να συζητάμε περισσότερο με τον εαυτό μας και με ανθρώπους που αγαπάμε και μας αγαπούν, με τον πνευματικό μας. Να κοιταζόμαστε πιο συχνά στον καθρέφτη που είναι ο λόγος του Θεού.

Τι είμαστε άραγε; Ένα παραγωγικό ρομπότ που βγάζει χρήματα ή ένας άνθρωπος τον οποίο ήρθε να συναντήσει και να λυτρώσει ο ίδιος ο Θεός; Αυτός «όταν έρθει και κατοικήσει σε όλο το χώρο της ψυχής μας ο Χριστός, τότε φεύγουν όλα τα προβλήματα, όλες οι πλάνες, όλες οι στεναχώριες. Τότε φεύγει και η αμαρτία» (Κ. Γιαννιτσιώτη, Κοντά στο γέροντα Πορφύριο σ.391).»

Το κείμενο από το περιοδικό «Η Δράση μας» Χριστιανική Φοιτητική Δράση www.xfd.gr.

*Βιογραφικό Σημείωμα

Αρχιμανδρίτου π. Αντωνίου Στυλιανάκη

Ο γιατρός, πατήρ Αντώνιος Ι. Στυλιανάκης, υπήρξε αριστούχος της Ιατρικής Σχολής (1984) του Α.Π.Θ. Είναι ειδικός Παιδοψυχίατρος – Ψυχοθεραπευτής και

ασχολείται με ψυχολογικές θεραπείες παιδιών, εφήβων, νέων και οικογενειών. Παράλληλα έχει κάνει μεταπτυχιακές σπουδές στα Παιδαγωγικά και τη Θεολογία.

Υπήρξε ιδρυτικό μέλος διαφόρων κοινωνικών φορέων, όπως για τη διάδοση της Εθελοντικής Αιμοδοσίας και της Δωρεάς Οργάνων Σώματος, καθώς και της Χριστιανικής Ενώσεως Επιστημόνων Θεσσαλονίκης.

Εργάστηκε μεταξύ των άλλων, σαν ψυχοθεραπευτής στο Κέντρο Παιδοψυχικής Υγιεινής του Ιδρύματος Κοινωνικών Ασφαλίσεων Θεσσαλονίκης, μέχρι το 1996 και μέχρι σήμερα, ιδιωτικά σαν ψυχοθεραπευτής παιδιών, εφήβων και νέων στο ιατρείο του (Τσιμισκή 31, τ.κ. 54624) στη Θεσσαλονίκη (styliant@otenet.gr).

Επίσης διετέλεσε Επιστημονικός Συνεργάτης του Ψυχολογικού Κέντρου Βορ. Ελλάδος και σήμερα είναι Επιστημονικός Σύμβουλος του Ελληνικού Παιδικού Χωριού (στο Φίλλυρο) που είναι βασισμένο στην ελληνορθόδοξη παράδοση και αγωγή.

Έχει κάνει κατά καιρούς διάφορες ομιλίες και δημοσιεύσεις για ψυχολογικά και θεολογικά θέματα και συμμετείχε σε τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές με θέματα που αφορούν την ψυχολογία και τα προβλήματα παιδιών και οικογενειών καθώς και το Άγιο Φως.

Είναι συγγραφέας των βιβλίων «Αποκρίσεις σε υπεύθυνους γονείς» (Αποστολική Διακονία, γ' εκδ. 2008), «Δαιμονιζομένων Θεραπείες» (Θεσσαλονίκη 2004), «Το Άγιο Φως στον Τάφο του Χριστού» (Συναξάρι 2008).

Το 1994 χειροτονήθηκε ιερομόναχος από τον γερ. πρ. Φλωρίνης Αυγουστίνο. Στη Θεσσαλονίκη δεν κατέχει έμμισθη θέση, αλλά ιερουργεί στον Άγιο Αθανάσιο (Εγνατίας 87) και στα μετόχια του Αγίου Όρους.

Πηγή: sophia-siglitiki.blogspot.gr