

## Είμαι κουρασμένος»

/ [Ορθόδοξη πίστη](#)



Η διαπίστωση, που λέμε συχνά στον εαυτό μας και ακούμε από τους γύρω μας, «είμαι κουρασμένος», φαίνεται πως είναι αλήθεια! Κι όμως σήμερα υπάρχουν τόσες ανέσεις, τόσες ευκολίες. Θα περίμενε κανείς ο σύγχρονος άνθρωπος να είναι πιο ξεκούραστος και με περισσότερο χρόνο.

Η μείωση της σωματικής κούρασης, σε σχέση με τις προηγούμενες κοινωνίες με τις γεωργικές και κτηνοτροφικές εργασίες, αύξησε την ψυχική κούραση.

Το «είμαι κουρασμένος» αποκαλύπτει, όχι πάντα, την εσωτερική κούραση. Δείχνει πως μέσα μας υπάρχει μια απογοήτευση, ένας πόνος, μια ακαταστασία. Απουσιάζει η ειρήνη, η ισορροπία, η ασφάλεια.

Σ' όποια ηλικία και να βρίσκεται ο άνθρωπος έχει ανάγκη από την αγάπη των γύρω του, τη στοργή και την κατανόησή τους. Χρειάζεται να αισθάνεται πως δεν τον

απόρριψαν, πως αξίζει γι' αυτό που είναι κι όχι γι' αυτό που προσφέρει. Τότε, όσες δουλειές και να του τύχουν, έχει δύναμη και ζωντάνια. Η ζωντανή ψυχική του κατάσταση υπερβαίνει τη σωματική κούραση που γίνεται «γλυκιά κούραση».

Έτσι οι όμορφες διαπροσωπικές σχέσεις στο οικογενειακό, επαγγελματικό ή κοινωνικό περιβάλλον, είναι ουσιαστικής σημασίας για την ψυχική ηρεμία. Όμως και η πνευματική ηρεμία δεν είναι λιγότερης σημασίας. Με την έννοια της σχέσης μας με το Άγιο Πνεύμα, τον Κύριο και Θεό μας.

Ως εικόνα Θεού ο άνθρωπος και ο χριστιανός ως παιδί του Θεού, υιοθετημένος κατά το μυστήριο του Βαπτίσματος, έχουν οργανική σχέση μαζί Του. Η αμαρτία διασαλεύει αυτή τη σχέση, ώστε να χάνεται η ηρεμία, η ειρήνη, η ισορροπία. Έρχεται η αναστάτωση, η σύγχυση, η ένταση, η κόπωση. Και επειδή ο άνθρωπος είναι ψυχοσωματική ύπαρξη, το πνευματικό επιδρά και στην ψυχή και στο σώμα.

Ο Χριστός μας είπε: «Έλατε σε μένα όλοι όσοι κοπιάζετε και είστε φορτωμένοι κι εγώ θα σας ξεκουράσω» (Ματθ. 11,28). Ο λόγος του είναι αληθινός, γιατί δοκιμάστηκε από εκατομμύρια ανθρώπους ανά τους αιώνες.

Το «είμαι κουρασμένος», πέρα από της συνθήκες της δουλειάς που ενδεχομένως να προκαλούν πολλή κούραση, μπορεί να γίνεται και έμμεση κραυγή της ψυχής που ζητά συμπαράσταση από τους γύρω, κατανόηση και αγάπη, ώστε να μην πορεύεται μόνη.

Μπορεί ακόμα να γίνεται υπόμνηση στον εαυτό μας πως χρειάζεται να πλησιάσουμε το Χριστό με την προσευχή και τη μετάνοια, ώστε να φύγει το φορτίο που πλακώνει και συνθλίβει την ψυχή. Είναι το SOS της ύπαρξης που, πνιγμένη από τις μέριμνες, ζητά Αυτόν που όντως ξεκουράζει.

Βέβαια, αν δεν θέλουμε να περάσουμε την οδύνη της μετάνοιας προφασιζόμενοι ότι η κούραση του σώματος φταίει μόνο, θα περνάει η ζωή χωρίς χαρά και ανάπαυση. Το πέρασμα όμως από το χάος του εαυτού μας στο φως του Χριστού, όσο πόνο και να προκαλεί, μας φέρνει στην πρόγευση της αιώνιας μέρας με τη ξεκούραση που γίνεται ανανέωση, ανάσταση, όντως ζωή.

*π. Ανδρέα Αγαθοκλέους*

**Πηγή:** [isagiastriados.com](http://isagiastriados.com)