



# Ἀπλῆ Κατήχησις μέσα ἀπὸ τὴν πείρα τῆς Ὁρθοδόξου Ἐκκλησίας



## Ποιμαντικὴ Θεολογία καὶ Κατάθλιψις

8

ΕΥΛΟΓΙΑΣ ΕΝΕΚΑ  
Πρὸς Οἰκοδομὴν καὶ Παραμυθίαν  
Ἀύγουστος 2014

## Περιεχόμενα

# Ποιμαντική Θεολογία και Κατάθλιψις

## A. Θλίψις και Κατάθλιψις

### B. Τὰ στερεότυπα τῆς ἀπλουστευτικῆς ἀντιμετωπίσεως τῆς Καταθλίψεως - Τὸ ἀφεταιριακὸ σφάλμα τοῦ «θεολογικοῦ ἀναγωγισμοῦ»

1. «Ἡ Κατάθλιψις εἶναι ἐπιλογή. Αὐτὸς ποὺ βασανίζεται ἀπὸ Κατάθλιψι ἐπιλέγει νὰ βασανίζεται»

2. «Τὸ ἄτομο, τὸ ὁποῖο ἔχει Κατάθλιψι δὲν πάσχει ἀπὸ κάτι παθολογικό. Εἶναι ὑγιές, ἀλλὰ δὲν προσπαθεῖ ἀρκετὰ νὰ βοηθήσῃ τὸν ἑαυτό του»

3. «Δὲν εἶναι ἀπαραίτητη ἢ ψυχοθεραπευτικὴ ἢ φαρμακευτικὴ ὑποστήριξις»

4. «Ἡ Κατάθλιψις εἶναι τὸ ἀποτέλεσμα τῶν ἀμαρτωλῶν ἐμπειριῶν. Ἡ συσσώρευσις ἀμαρτίας καὶ σφαλμάτων ἀπομακρύνει τὸν ἄνθρωπο ἀπὸ τὸν ὑγιή δρόμο τοῦ Θεοῦ καὶ τὸν ὁδηγεῖ στὴν Κατάθλιψι»

5. «Ἡ κατάθλιψις εἶναι ἀποτέλεσμα φιλαυτίας καὶ ὑπέμετρου ἐγωϊσμοῦ»

6. «Ἡ Κατάθλιψις ὀφείλεται στὴν ἔλλειψι πίστεως, προσευχῆς, ἀγάπης καὶ ἐμπιστοσύνης στὸν Θεό. Ἄν βρεῖς ἕναν καλὸ Γέροντα καὶ συμμετέχεις στὰ Μυστήρια τῆς Ἐκκλησίας θὰ τὸ ξεπεράσῃς»

7. «Ἡ Κατάθλιψις εἶναι πειρασμικὴ-σατανικὴ κατάστασις»

## Γ. Ἡ Ποιμαντικὴ τῆς Ἀγάπης

α. Ἡ Ὁδύνη-Κατάθλιψις ὡς προνόμιο

β. Ἡ θεραπευτικὴ δύναμις τῆς ἀδυναμίας

γ. Ἡ Ἀπροϋπόθετη ἐν Χριστῷ Ἀγάπη

δ. Ὁ Ὅριζοντας τοῦ Θεοῦ

### Ἐξώφυλλον

Ἴερά Εἰκῶν τῆς Θεοτόκου «Καταπράυνον τὴν θλίψιν μου». Ἀγιογραφεῖον Ἴεράς Μονῆς Ἁγίων Ἀγγέλων, Ἀφίδνες Ἀττικῆς, 2013.



# Ἡ Ποιμαντική τῆς Ἀγάπης

## Ποιμαντική Θεολογία καὶ Κατάθλιψις

Οἱ ἀρνητικὲς ἐπιπτώσεις τῆς στερεοτύπου  
καὶ ἀπλουστευτικῆς ἀντιμετώπισης  
τῆς *Καταθλίψεως* στὴν ποιμαντικὴ πρᾶξι  
καὶ ἡ θεραπευτικὴ προοπτικὴ  
τῆς Ἀπροϋποθέτου Ἀγάπης\*

Α΄

### *Θλίψις καὶ Κατάθλιψις*

**Στὴν** *Εἰσήγησί* μας σκοπεύουμε νὰ δείξουμε ἀναλυτικὰ τὶς ἀρνητικὲς συνέπειες, οἱ ὁποῖες συνήθως προκύπτουν μέσα ἀπὸ τὴν ἀπλουστευτικὴ Ποιμαντικὴ ἀντιμετώπισι τῆς *Καταθλίψεως* καὶ νὰ ὑποστηρίξουμε, ὅτι ὁ ἀπροϋπόθετος σεβασμὸς τῆς ἐλευθερίας τοῦ προσώπου σὲ συνύφανσι μὲ τὴν ἐν Χριστῷ Ἀγάπη εἶναι τὸ θεμέλιο τῆς σωστῆς, ὑποστηρικτικῆς, Ποιμαντικῆς παρεμβάσεως.

\* \* \*



**Στὴν** ψυχιατρικὴ καὶ τὴν κλινικὴ Ψυχολογία ἡ *θλίψις* θεωρεῖται ὡς φυσιολογικὴ καὶ δημιουργικὴ ἀντίδρασις τοῦ ἀτόμου ἀπέναντι σὲ ἔκτακτα τραυματικὰ γεγονότα, τὰ ὁποῖα ἀμφισβητοῦν τὴν ἀσφάλεια καὶ τὴν ἀξία του ἢ ἀνατρέπουν τὶς ὑπαρξιακὲς του ἰσορροπίες.

\*Ὅταν ὁμως ἡ *θλίψις* γίνεται ὅλο καὶ



πιό έντονη με τὸ πέρασμα τοῦ χρόνου καὶ ἐμποδίζει φυσιολογικὲς δραστηριότητες, ὅπως τὴν ἐργασία, τὴν διατροφή, τὸν ὕπνο καὶ τὶς διαπροσωπικὲς σχέσεις, μποροῦμε νὰ διαγνώσουμε *Κατάθλιψη*.

**Πιὸ συγκεκριμένα, τὰ κλινικὰ συμπτώματα τῆς *Καταθλίψεως* εἶναι τὰ ἐξῆς:**

- Συνεχομένη θλίψις, ἀπώλεια ἐνέργειας καὶ ἐξάντλησις.
- Περισσότερη ἢ λιγότερη ὄρεξις γιὰ φαγητό.
- Τάσεις ἀπομονώσεως, κοινωνικὴ ἀπόσυρσις.
- Ἄγχος, ἀνησυχία γιὰ ὅλα τὰ θέματα.
- Ἀναποφασιστικότης, δυσκολία λήψεως ἀποφάσεων.
- Ἀπώλεια τοῦ ἐνδιαφέροντος γιὰ τὴν ἀναζήτησι ἐρωτικοῦ συντρόφου ἢ γιὰ τὴν ἐρωτικὴ ἐπαφή.
- Αἰσθήματα ἐνοχῆς, αὐτομεμψίας καὶ ἀναξιότητος.
- Περισσότερος ἢ λιγότερος ὕπνος.
- Κακὴ διάθεσις, κατὰ τὸ μεγαλύτερο μέρος τῆς ἡμέρας σχεδὸν κάθε ἡμέρα.
- Μείωσις τοῦ ἐνδιαφέροντος ἢ τῆς εὐχαριστήσεως σὲ ὅλες ἢ σχεδὸν σὲ ὅλες τὶς δραστηριότητες.
- Ἀνησυχία καὶ ἀπαισιοδοξία γιὰ τὸ μέλλον. Καμμία ἐλπίδα σὲ κανέναν τομέα.

## **B'**

### **Τὰ στερεότυπα τῆς ἀπλουστευτικῆς ἀντιμετώπισεως τῆς *Καταθλίψεως***

#### ***Τὸ ἀφετηριακὸ σφάλμα τοῦ «θεολογικοῦ ἀναγωγισμοῦ»***

**Τὰ στερεότυπα**, τὰ ὅποια θὰ ἀναλύσουμε, ὀφείλονται σὲ μεγάλο ἢ μικρὸ βαθμό, στὸ *ἀξονικὸ σφάλμα* τῆς ἀναγωγῆς τῆς *καταθλιπτικῆς ἐμπειρίας* στὴν ἐρμηνευτικὴ διάστασι τῆς Ποιμαντικῆς Θεολογίας.

**Τὰ προσωπικὰ βιώματα**, οἱ γνώσεις καὶ οἱ ἐμπειρίες τοῦ κάθε ἀνθρώπου διαμορφώνουν τὸν *ὑπαρξιακὸ του ὀρίζοντα* καὶ τὴν κο-

σμοθεωρία του.

Όσο πιό ἐγκλωβισμένος εἶναι κανεὶς στὸν *ὀρίζοντα* αὐτό, δηλαδή, ὅσο πιό ἀπόλυτο καὶ μοναδικὸ θεωρεῖ τὸν ἰδικό του τρόπο βιώσεως καὶ θεάσεως τῆς πραγματικότητος, τόσο πιό δύσκολο εἶναι νὰ ἔλθῃ στὴν θέσι τοῦ ἄλλου, νὰ νιώσῃ αὐτὸ ποῦ ὁ ἄλλος νιώθει (*ἐνσυναίσθησι*), καὶ νὰ ἰδῇ τὴν πραγματικότητα μὲ τὰ ἰδικὰ του μάτια:

«Δὲν μπορούμε ποτὲ νὰ νιοθετήσουμε τὴν προσωπικότητα, τὴν ζωὴ καὶ τὸν ἑαυτὸ του, ὥστε νὰ ζήσουμε τὴν ἐμπειρία του ἀκριβῶς ὅπως ἐκεῖνος τὴν ζῆ»<sup>1</sup>.

Ὁ Πνευματικὸς, ὅπως καὶ κάθε ἄλλος ἄνθρωπος, δυσκολεύεται νὰ ἀντιληφθῇ καὶ νὰ κατανοήσῃ τὸν *ὕπαρξιακὸ ὀρίζοντα* τοῦ αὐτοῦ, τὸ ὁποῖο πάσχει ἀπὸ *Κατάθλιψη*.

Ἀντιλαμβάνεται καὶ ἐρμηνεύει τὴν ἐμπειρία καὶ τὴν ὑπαρξιακὴ κατάσταση τοῦ *ἀσθενοῦς*<sup>2</sup> μέσα ἀπὸ τὸν ἰδικό του ἑαυτὸ καὶ τὶς ἰδικές του ἐμπειρίες θλίψεως.

Γι' αὐτό, πολλὰς φορές ἀρνεῖται νὰ ἀποδεχθῇ τὴν βαρῦτητα τῶν συμπτωμάτων τῆς *Καταθλίψεως* καὶ πιστεύει, ὅτι ὁ *ἀσθενής* θὰ μπορούσε νὰ θεραπευθῇ ἂν προσπαθοῦσε περισσότερο νὰ ἐφαρμόσῃ στὴν ζωὴ του τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ.

Ὅμως εἶναι προφανές, πὼς δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ κατανοήσῃ καὶ νὰ βοηθήσῃ τὸν *πάσχοντα*, ἂν ἐρμηνεύῃ τὸ βίωμα καὶ τὴν συμπεριφορά του μέσα ἀπὸ τὰ ἰδικὰ του *ἐρμηνευτικὰ φίλτρα* καὶ τοὺς *ἠθικο-θρησκευτικὸς του κανόνες*.

Ἐπίσης, δὲν εἶναι δίκαιο νὰ τὸν ἐνοχοποιῇ ἐκ τῶν ὑστέρων, ἐπειδὴ ἡ *ποιμαντικὴ παρέμβασις* δὲν λειτούργησε θεραπευτικὰ στὴν περίπτωσί του.

Ἐρμηνεύοντας τὴν *καταθλιπτικὴ ἐμπειρία* μέσα ἀπὸ τὸ πρίσμα τοῦ Ἁγιογραφικοῦ ἢ Ἁγιοπατερικοῦ λόγου, ὁ Πνευματικὸς ἀπομακρύνεται ἀπὸ τὸν κοσμοθεωρητικο-βιωματικὸ ὀρίζοντα τοῦ πιστοῦ καὶ ὑποπίπτει στὸ σφάλμα τοῦ *θεολογικοῦ ἀναγωγισμοῦ*.

Δηλαδή, τὴν ἀναγωγή τοῦ βιο-ψυχο-



λογικῷ φαινομένου τῆς *Καταθλίψεως* στὸ ἐπίπεδο τῆς Θεολογίας.

**Ἡ Κατάθλιψις** εἶναι *ψυχοπαθολογικὸ φαινόμενο* καὶ δὲν εἶναι σωστὸ νὰ παραβλέψουμε τὴν διάστασι τῆς ψυχοπαθολογίας καὶ νὰ τὴν ἐρμηνεύσουμε μὲ τὶς ἀρχές καὶ τὰ ἀξιώματα τῆς Θεολογίας.

**Διαπράττοντας** αὐτὸ τὸ σφάλμα θεωροῦμε τὴν παθολογικὴ *Κατάθλιψι* ὡς *ἐμπειρία θλίψεως*, τὰ αἷτια τῆς ὁποίας ὀφείλονται στὴν φιλαυτία καὶ τὴν ἀπομάκρυνσι ἀπὸ τὸν Θεό.

**Μὲ** αὐτὴ τὴν *ἀλλοτριωτικὴ* θεολογικὴ ἐρμηνεία, ὡς καὶ τὴν Ποιμαντικὴ καθοδήγησι, πὺ αὐτὴ συνεπάγεται, ὁ πιστός, ὁ ὁποῖος βασανίζεται ἀπὸ *Κατάθλιψι*, ἀντὶ νὰ ἀναπαύεται, αἰσθάνεται ὅτι ὁ *Πνευματικὸς* δὲν τὸν καταλαβαίνει, δὲν τὸν ἀποδέχεται, ἀλλὰ τὸν ἀπορρίπτει.

\* \* \*

**Τὸ** σφάλμα τοῦ *θεολογικοῦ ἀναγωγισμοῦ* συμβάλλει στὴν δημιουργία κάποιων *στερεοτύπων*.

**Θὰ** ἀναλύσουμε ἐπτά ἀπὸ αὐτὰ τὰ *στερεότυπα* καὶ θὰ διαπιστώσουμε ποιὲς εἶναι οἱ συνέπειές τους στὴν *ποιμαντικὴ πρᾶξι*.

### **1. «Ἡ Κατάθλιψις εἶναι ἐπιλογή.**

***Αὐτὸς πὺ βασανίζεται ἀπὸ Κατάθλιψι ἐπιλέγει νὰ βασανίζεται»***

**Αὐτὸ** τὸ *στερεότυπο* θεμελιώνεται στὴν ἐξῆς εὐρέως διαδεδομένη ἀντίληψι:

**Ὁ** καθένας εἶναι ὑπεύθυνος γιὰ τὶς πράξεις καὶ τὰ βιώματά του· συνεπῶς, γιὰ νὰ ὑποφέρη, σημαίνει ὅτι ἡ ὀδύνη εἶναι ἐπιλογή του.

**«Σὲ ὀρισμένους ἀνθρώπους, μὴν σᾶς φανεῖ παράξενο, τοὺς ἀρέσει νὰ προβληματίζονται συνεχῶς,**

**νὰ ἀγχώνονται, νὰ βαρυνθοῦν, νὰ ὑποπεύονται, νὰ ζηλεύουν καὶ νὰ κακίωνουν»<sup>3</sup>.**

**Σύμφωνα μὲ τὴν Θεολογία τῆς Ἐκκλησίας, ἡ πῶσις**



τοῦ ἀνθρώπου στήν φθορά, τὴν ἀσθένεια καὶ τὸν θάνατο συνέβη μὲ παραΐνεσι τοῦ διαβόλου, ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν ἐλεύθερη συγκατάθεσι τοῦ ἀνθρώπου.

Ὅπως ὁ πρῶτος ἄνθρωπος ἐπέλεξε ἐλεύθερα νὰ πέσι, ἔτσι καὶ κάθε ἄνθρωπος ἐπιλέγει ἐλεύθερα τὴν ἀπομάκρυνσί του ἀπὸ τὸν Θεὸ καὶ τὴν πῶσι στήν ἁμαρτία.

Ἐφ' ὅσον ἡ φθορά, ἡ ἀσθένεια καὶ ὁ θάνατος εἶναι ἁμαρτία, συνεπάγεται ὅτι τὸ ἄτομο, τὸ ὁποῖο πάσχει ἀπὸ *Κατάθλιψι* ἐπιλέγει νὰ πέφτη στήν ἁμαρτία τῆς *Καταθλίψεως*.



\* \* \*

**Προσωπικά**, πιστεύω ὅτι ἡ πτώσις, στήν ὁποία πέφτουν οἱ Πρωτόπλαστοι, δὲν ἔχει παρὰ ἐλάχιστη σχέσι μὲ τὴν πῶσι στήν *Κατάθλιψη*.

Θεωρῶ, ὅτι ἐπιλογὴ δὲν εἶναι ἡ *Κατάθλιψις*, ἀλλὰ ὁ τρόπος μὲ τὸν ὁποῖο μπορεῖ κανεὶς νὰ τὴν διαχειρισθῆ· κανεὶς δὲν θὰ ἐπέλεγε συνειδητὰ νὰ βασανίζεται καὶ νὰ ὑποφέρη.

Ὁ ἀσθενὴς δὲν μπορεῖ νὰ ἐπιλέξῃ νὰ ἀπαλλαγῇ ἀπὸ τὴν *Κατάθλιψι*· εἶναι ὁμως δυνατὸν νὰ μάθῃ νὰ διαχειρίζεται ὅσο καλύτερα μπορεῖ τὰ ἀρνητικὰ του αἰσθήματα.

Ἀκόμη καὶ στήν περίπτωσι, κατὰ τὴν ὁποία κάποιος ἔχει συνηθίσει νὰ ἐκφράζεται *καταθλιπτικά*, ὥστε νὰ ἀποκομίζῃ ὀφέλη ἀπὸ τὴν *Κατάθλιψί* του, ὅπως τὴν συμπάθεια καὶ τὴν φροντίδα τῶν ἄλλων, στήν πραγματικότητα πρόκειται γιὰ ἀσυνεϊδητὴ ἐπιλογὴ ἢ γιὰ νευρωσικὸ σύμπτωμα.

Ἡ φράσις: «δὲν θέλεις νὰ ἀλλάξῃς», ἢ «ἂν ἤθελες θὰ μποροῦσες», ἐκφράζει ἔλλειψι σεβασμοῦ στήν ἰδιαιτερότητα καὶ τὴν ἀδυναμία τοῦ ἀσθενοῦς.

Πρόκειται γιὰ *ἄσκησι βίας* στήν προσωπικότητά του, ἢ ὁποία συνεπάγεται αἰσθήματα ἀπογοητεύσεως καὶ ἐγκαταλείψεως.



**Ό**ταν ο Πνευματικός, στον οποίο άπευθύνεται ο άσθενής για να πάρη βοήθεια, τον θεωρή ύπεύθυνο για τις δυσκολίες του και τον ένοχοποιεί, άναπόφευκτα αισθάνεται προδόμενος και άπελπιστικά μόνος.

**2. «Τὸ ἄτομο, τὸ ὁποῖο ἔχει Κατάθλιψη δὲν πάσχει ἀπὸ κάτι παθολογικό. Εἶναι ὕγιες, ἀλλὰ δὲν προσπαθεῖ ἄρκετὰ νὰ βοηθήσῃ τὸν ἑαυτό του»**

**Αὐτὸ** τὸ στερεότυπο συνδέεται μὲ τὸ προηγούμενο.

**Έφ'** ὅσον ἐπιλέγει κανεὶς νὰ πέφτῃ στὴν **Κατάθλιψη**, δὲν εἶναι **άσθενής**, ἀλλὰ ταλαίπωρος άμαρτωλός.

**Έπίσης**, ἂν προσπαθοῦσε ἄρκετὰ, θὰ μπορούσε νὰ τὸ ξεπεράσῃ μὲ τὶς ἴδικές του δυνάμεις ἐπικαλούμενος τὴν βοήθεια τοῦ Θεοῦ.

**Σὲ** κάθε περίπτωση ὅμως, εἶναι ὁ ἴδιος **άποκλειστικά ὑπεύθυνος** για τὴν παθολογική του κατάσταση, διότι ἀκόμη κι ἂν ὁ Θεὸς δὲν τὸν βοηθᾷ, αὐτὸ συμβαίνει, εἴτε διότι δὲν Τὸν ἐπικαλεῖται μὲ τὸν σωστὸ τρόπο, ἢ διότι δὲν πληροῖ τὶς προϋποθέσεις για νὰ λάβῃ τὴν βοήθειά Του.

\* \* \*

**Στὴν** πραγματικότητα ὅμως, στὴν **Κατάθλιψη** τραυματίζεται ἀκριβῶς ἡ δυνατότητα για συνειδητὴ προσπάθεια.

**Ό** άσθενής δυσκολεύεται νὰ ἐπιδιώξῃ ἔμπρακτα στόχους· γνωρίζει τοὺς τρόπους, μὲ τοὺς ὁποίους θὰ μπορούσε νὰ βοηθήσῃ τὸν ἑαυτό του, ἀλλὰ αισθάνεται ὅτι δὲν διαθέτει τὴν δύναμη, ὥστε νὰ ἐφαρμόσῃ στὴν πρᾶξι ὅσα θὰ μπορούσαν νὰ τὸν βοηθήσουν· **δὲν χρειάζεται πληροφορίες, ἀλλὰ δύναμη καὶ ἐνέργεια**· δὲν τοῦ λείπουν συμβουλές, ἀλλὰ οἱ **ὑπαρξιακὲς προϋποθέσεις**, οἱ ὁποῖες θὰ τοῦ ἐπιδρέψουν νὰ ἀξιοποιήσῃ τὶς δυνατότητές του, ὥστε νὰ θεραπευθῇ.

**Ό** Πνευματικός ζητᾷ ἀπὸ τὸν άσθενῆ νὰ ἀγωνισθῇ ἐνάντια στοῦ



ἀμαρτωλὸ πάθος τῆς Καταθλίψεως, γιὰ νὰ τὸ θεραπεύση.

Τὸ νὰ προσπαθῆ ὁμως μὲ τὴν δύναμι τῆς θελήσεώς του νὰ ξεπεράσῃ τὴν *Κατάθλιψη*, εἶναι σὰν νὰ προσπαθῆ νὰ ἀνοίξῃ τὸ κινητὸ του ἐνῶ ἔχει τελειώσει ἡ *μπαταρία*, ἢ σὰν νὰ προσπαθῆ νὰ σηκωθῆ στὸν ἀέρα τραβώντας τὰ κορδόνιά του.

Ὁ πιστὸς αἰσθάνεται, ὅτι τοῦ ζητοῦν κάτι ποῦ εἶναι ἀδύνατον νὰ καταφέρῃ.

Συνεπῶς, νιώθει νὰ ἐντείνωνται μέσα του τὰ ἀρνητικὰ αἰσθήματα ἐνοχῆς, ἐντροπῆς, ἀναξιότητος καὶ φόβου, τὰ ὁποῖα ἤδη προϋπῆρχαν μέσα του ὡς συμπτώματα τῆς *Καταθλίψεως*.

### 3. «Δὲν εἶναι ἀπαραίτητη ἡ ψυχοθεραπευτικὴ ἢ φαρμακευτικὴ ὑποστήριξις»

Οἱ περισσότεροὶ *Πνευματικοί*, ἰδίως ὅσοι ἔχουν ἐντρυφήσει μόνον σὲ θεολογικὰ ἀναγνώσματα καὶ δὲν ἔχουν ἐμπειρίες ἢ μελέτες *Ψυχοπαθολογίας*, ἀμφισβητοῦν τὴν ἐγκυρότητα καὶ τὴν χρησιμότητα τῆς *Ψυχιατρικῆς* καὶ τῆς *Ψυχοθεραπείας*.

«Ἔχουνε γίνεи τόσοι γιαιτροὶ ψυχίατροι, ψυχαναλυταί, ψυχολόγοι καὶ δέχονται ἀσθενεῖς... Ποιούς ἀσθενεῖς, βρέ, ποιός εἶσαι ἐσὺ ποῦ θὰ δεχθῆς ἀσθενεῖς;»<sup>4</sup>.

\* \* \*

Οἱ περισσότερες ἐπιστημονικὲς στατιστικὲς ἔρευνες ἀποδεικνύουν ὅτι τὰ ἀντικαταθλιπτικὰ καὶ τὰ ἀγχολυτικά, σὲ συνδυασμὸ μὲ τὴν ψυχοθεραπευτικὴ ὑποστήριξι, στὶς περισσότερες περιπτώσεις βοηθοῦν οὐσιαστικὰ στὴν ἀντιμετώπιση τῆς *Καταθλίψεως*.

Στὶς βαριὲς μορφὲς *Καταθλίψεως* ἡ φαρμακευτικὴ ἀγωγή εἶναι ἀπολύτως ἀπαραίτητη.

Ἡ *Ψυχοθεραπεία* βοηθᾷ τὸν θεραπευόμενο νὰ γνωρίσῃ τὸν ἑαυτό του, νὰ κατανοήσῃ καὶ νὰ ἀποδεχθῆ τὶς ἀδυναμίες του καὶ νὰ τὶς παραδώσῃ μὲ νηφάλια



**αἴσθησι ταπεινώσεως στὴν δύναμι καὶ τὴν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ.**

\* \* \*

**Πιὸ** συγκεκριμένα, ἡ Ψυχοθεραπεία μπορεῖ νὰ βοηθήσει, ὥστε τὸ ἄτομο, τὸ ὁποῖο ὑποφέρει ἀπὸ *Κατάθλιψη*:

- Νὰ ἀναγνωρίσει καὶ νὰ ἀναθεωρήσει σκέψεις καὶ συμπεριφορές, οἱ ὁποῖες συμβάλλουν στὴν δημιουργία αἰσθημάτων ἀπογοητεύσεως, μειονεκτικότητας καὶ ἐνοχῆς, τὰ ὁποῖα συνοδεύουν ἢ εὐρίσκονται στὴν ρίζα τῆς *Καταθλίψεως*.

- Νὰ κατανοήσει ποῖα ἀπὸ τὰ προβλήματα ποὺ τὸν ἀπασχολοῦν μπορεῖ νὰ ἐπιλύσει καὶ μὲ ποῖο τρόπο· καὶ ποῖα δὲν μπορεῖ νὰ ἐπιλύσει, ἀλλὰ ὀφείλει νὰ συμβιώσει ἁρμονικὰ μαζί τους.

- Νὰ βελτιώσει τὶς σχέσεις του μὲ ἀγαπημένα πρόσωπα.

- Νὰ ξαναβάλει σταδιακὰ στὴν ζωὴ του εὐχάριστες δραστηριότητες, οἱ ὁποῖες μποροῦν νὰ ξυπνήσουν μέσα του τὴν χαρὰ τῆς ζωῆς.

- Νὰ διεκδικῆ τὰ δικαιώματά του καὶ νὰ μὴν ὑποχωρῆ ἀπὸ φόβο στὶς ἀπόψεις τῶν ἄλλων.

- Νὰ στηρίξει τὶς ἐπιλογές του στὶς ἰδικές του ἀξίες καὶ τὶς ἰδικές του ἐπιθυμίες.

- Νὰ ἀνακτήσει τὸν ἔλεγχο τῆς ζωῆς του.

- Νὰ ἀξιοποιήσῃ τὶς δυνατότητές του, βάζοντας ρεαλιστικούς στόχους γιὰ τὸ μέλλον καὶ νὰ ἀναλαμβάνῃ τὸ *ρίσκο* καὶ τὴν εὐθύνη αὐτῶν τῶν ἐπιλογῶν.

\* \* \*

**Ἡ ἀπαξίωσις τοῦ Πνευματικοῦ πρὸς τὴν ψυχιατρικὴ καὶ τὴν Ψυχοθεραπεία ἀποστερεῖ ἀπὸ τὸν πιστὸ τὴν δυνατότητα νὰ δεχθῆ τὴν συμβολὴ τῆς ἐπιστήμης, ὥστε νὰ βοηθηθῆ.**

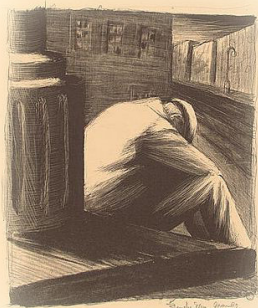


#### 4. «*Ἡ Κατάθλιψις εἶναι τὸ ἀποτέλεσμα τῶν ἀμαρτωλῶν ἐμπειριῶν.*

*Ἡ συσσώρευσις ἀμαρτίας καὶ σφαλμάτων ἀπομακρύνει τὸν ἄνθρωπο ἀπὸ τὸν ὑγιῆ δρόμο τοῦ Θεοῦ καὶ τὸν ὀδηγεῖ στὴν Κατάθλιψι»*

«*Ἡ νόσος, ἡ κάθε μορφῆς νόσος, ἀποτελεῖ συνέπεια τῆς πώσεως τοῦ ἀνθρώπου. Αὐτὸ σημαίνει ὅτι ἡ ἀρρώστια συνδέεται μὲ τὴν ἀμαρτία, καὶ ὄχι μὲ τὴν ἀνθρώπινη φύσι. Δὲν εἶναι “φυσικό”, συνεπῶς, νὰ ἀρρωσταίνει ὁ ἄνθρωπος, ἀλλὰ ἀφύσικο, “παρὰ φύσιν”»<sup>5</sup>.*

\* \* \*



**Στὴν** πραγματικότητα, ἡ *Κατάθλιψις* εἶναι ἓνα *ψυχοπαθολογικὸ φαινόμενο*, τὸ ὁποῖο ἔχει τόση σχέση μὲ τὴν ἀμαρτία ἢ τὴν ἀρετὴ ὅση ἓνα κάταγμα ἢ ὁ σακχαρώδης διαβήτης.

**Παρ’** ὅλα αὐτά, οἱ περισσότεροὶ *Πνευματικοὶ* ἔχουν τὴν βεβαιότητα, ὅτι ἐφ’ ὅσον ἡ *Κατάθλιψις* ἐκδηλώνεται στὴν βιοματικη-ψυχολογικὴ σφαῖρα, τότε ἡ ἐρμηνευτικὴ καὶ ἡ θεραπευτικὴ τῆς ἀντιμετώπισις ἀνήκει στὴν δικαιοδο-

σία τῆς Ποιμαντικῆς Θεολογίας.

**Μὲ** τὴν πεποίθησι, ὅτι ἡ κλινικὴ *Κατάθλιψις* εἶναι *πνευματικὸ νόσημα* καὶ κατὰ συνέπειαν ὀφείλεται στὴν ἀπομάκρυνσι ἀπὸ τὸν Θεό, τὴν φιλαυτία καὶ τὸν ἐγωϊσμό, ὁ *Πνευματικὸς* ἀντιμετωπίζει τὸν *ἀσθενῆ* ὡς ἀμαρτωλό.

**Κατὰ** συνέπειαν, ὁ *Πνευματικὸς* συμβουλευεῖ, παραινεῖ καὶ προτρέπει τὸν πάσχοντα νὰ ἀλλάξῃ τρόπο ζωῆς καὶ νὰ συντονίσῃ τὴν ζωὴ του μὲ τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ.

**Στὸ** ἐγχείρημά του αὐτὸ ὅμως, συνήθως δὲν λαμβάνει ὑπ’ ὄψιν τοῦ τὴν *ψυχολογικὴ διάστασι τῆς καταθλιπτικῆς ἐμπειρίας*.

**Καὶ** ὅταν ἀγνοήσουμε τὴν ψυχολογία τοῦ *ἀσθενοῦς*, δηλαδὴ τὰ χαρακτηριστικὰ τῆς προσωπικότητος, τὶς ἀνάγκες, τὶς ἐπιθυμίες, τὶς διαπροσωπικὲς σχέσεις, τὶς τραυματικὲς ἐμπειρίες, τοὺς



φόβους, τις ανασφάλειες και τις ανεδαφικές του προσδοκίες δεν είναι δυνατόν να τον βοηθήσουμε.

**5. «Ἡ Κατάθλιψι  
εἶναι ἀποτέλεσμα φιλατίας  
καὶ ὑπέρμετρου ἐγωῖσμοῦ»**

**«Κύριον αἴτιον εἰς τὴν κατάθλιψι καὶ σὲ ὄλα αὐτὰ  
ποῦ τὰ λένε πειρασμικά, σατανικά (...) εἶναι ὅτι  
ἔχεις μεγάλον ἐγωῖσμό μέσα σου»<sup>6</sup>.**

\* \* \*

**Τὸ** ἄτομο, τὸ ὁποῖο βασανίζεται ἀπὸ *Κατάθλιψι*, παρουσιάζει συμπεριφορές, οἱ ὁποῖες εὐκολα ἐκλαμβάνονται ὡς ἐγωῖστικές, ὅπως *παράπονα, ἀπαιτήσεις, κοινωνικὴ ἀπόσυρσις, πολλὲς ὥρες ὕπνου καὶ ἔλλειψις διαθέσεως γιὰ ἐργασία ἢ συνεργασία με ἄλλους.*

**Ἡ** ἐμπειρία τῆς *Καταθλίψεως* ἀπορροφᾷ ὅλο τὸ ἐνεργειακὸ δυναμικὸ τοῦ ἀτόμου καὶ δὲν τοῦ ἐπιτρέπει νὰ ἀσχοληθῇ με τίποτε ἄλλο, ἐκτὸς ἀπὸ τὸ πρόβλημά του.

**Ὁ** ἀσθενὴς εἶναι ἐγκλωβισμένος στὴν ὀδύνη του καὶ συνεχῶς ἀσχολεῖται με αὐτὸ ποῦ σκέπτεται καὶ αὐτὸ ποῦ αἰσθάνεται.

**Αὐτὴ** ἢ ἐπώδυνη, *καταναγκαστικὴ ἐνασχόλησι* τοῦ ἀτόμου με τὸν ἑαυτό του ἐρμηνεύεται ἐσφαλμένα ἀπὸ πολλοὺς *Πνευματικοὺς* ὡς ἐγωκεντρισμός.

**«Ὁ καταθλιπτικὸς ἄνθρωπος βιώνει ἀκριβῶς τὴν  
λύπη, τὸ φαρμάκι, τὸν πόνο, διότι δὲν “κάμπει”,  
δὲν ταπεινώνεται, δὲν μετανοεῖ, ἀλλὰ στενοχωριέται  
ἀπὸ πληγωμένο ἐγωῖσμό καὶ ἀνθρωπαρέσκεια»<sup>7</sup>.**

\* \* \*

**Στὴν** πραγματικότητα, τὸ ἄτομο, τὸ ὁποῖο πάσχει ἀπὸ *Κατάθλιψι* δὲν εἶναι φίλαυτο, διότι δὲν ἔχει φιλία πρὸς τὸν ἑαυτό του· **δὲν ἔχει ἐσωτερικὴ ἰσορροπία καὶ ἁρμονία**, νιώθει ὑπερβολικὲς ἐνοχὲς καὶ αἰσθήματα μειονεκτικότητος γιὰ τὰ σφάλματα καὶ τὶς ἀδυναμίες του καὶ ἰδιαίτερα γιὰ τὴν *Κατάθλιψι* του· δὲν χαίρεται, δὲν ἀπολαμβάνει, δὲν φροντίζει τὸν ἑαυτό του, δὲν ικανοποιεῖ τὶς

βασικές ανάγκες και τις παρορμήσεις του.

**Σ**τὴν *Κατάθλιψη* τὸ ἄτομο δὲν πάσχει ἀπὸ ὑπέρμετρο ἐγωϊσμό, ἀλλὰ ἀπὸ *παθολογικὸ ἐγωκεντρισμό*, ἐφ' ὅσον ἡ ὀδύνη τὸν ἀναγκάζει νὰ στρέφεται συνεχῶς γύρω ἀπὸ τὶς ἀνάγκες του καὶ νὰ ἐστιάζῃ ἐπίμονα στὰ ἀρνητικὰ αἰσθήματα καὶ τὶς ἀδυναμίες του.

**6. «Ἡ Κατάθλιψις ὀφείλεται στὴν ἔλλειψις πίστεως, προσευχῆς, ἀγάπης καὶ ἐμπιστοσύνης στὸν Θεό. Ἄν βρεῖς ἕναν καλὸ Γέροντα καὶ συμμετέχεις στὰ Μυστήρια τῆς Ἐκκλησίας θὰ τὸ ξεπεράσεις»**

**«Μεγάλως προσβάλλουμε τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ, ὅταν λόγῳ τῶν θλίψεων καὶ τῶν στενοχωριῶν ποὺ μᾶς ἔρχονται, πέφτουμε στὴν κατῆφεια, στὸν γογγυσμό, στὴν ἀπελπισία, στὴν ἄμειρη λύπη καὶ στὴν σκληρὴ ἀναισθησία»<sup>8</sup>.**

\* \* \*

**Σίγουρα**, ἡ καλλιέργεια τῶν πνευματικῶν ἀρετῶν καὶ ἡ συμμετοχὴ στὰ Μυστήρια βοηθοῦν στὴν ἀντιμετώπισι τῆς θλίψεως, ἀλλὰ συνήθως τὸ ἄτομο, τὸ ὁποῖο πάσχει ἀπὸ *Κατάθλιψη* δὲν ἔχει καμμία διάθεσι νὰ παρευρεθῇ στὶς Ἀκολουθίες ἢ νὰ κἀνη πνευματικὸ ἀγῶνα.

**Ὁ** πιστός, ὁ ὁποῖος βιώνει τὰ συμπτώματα τῆς *παθολογικῆς καταθλίψεως* δὲν ἔχει ὀρεξι καὶ διάθεσι ὄχι μόνο νὰ ἀνταποκριθῇ στὶς προσδοκίες τοῦ *Πνευματικοῦ* καὶ τῆς Ἐκκλησίας, ἀλλὰ οὔτε καὶ νὰ ἀνταπεξέλθῃ στὶς βασικὲς ὑποχρεώσεις τῆς καθημερινότητος.

**Ἐφ'** ὅσον δυσκολεύεται νὰ πλυθῇ, νὰ φάῃ ἢ νὰ κοιμηθῇ, εἶναι φυσικὸ νὰ ἀντιμετωπίζῃ ἀκόμη μεγαλύτερη δυσκολία, προκειμένου νὰ προσευχηθῇ, νὰ συμμετάσχη στὶς Ἀκολουθίες, νὰ νηστεύῃ ἢ νὰ δεῖξῃ ἀγάπη καὶ ἀνοχὴ στὰ πρόσωπα τοῦ οἰκογενειακοῦ του περιβάλλοντος.

**Ἡ Κατάθλιψις**, ὅπως καὶ οἱ ἄλ-



λες ψυχοπαθολογικές διαταραχές, δὲν ὀφείλεται καὶ δὲν ἐνισχύεται ἀπὸ τὴν ἔλλειψι πίστεως, ὑπακοῆς, ἀγάπης καὶ ἐμπιστοσύνης στὸν Θεό.

**Ἀντίθετα** ἡ *Κατάθλιψις* ἐμποδίζει τὴν συνειδητὴ ἐμβίωσι πίστεως, ὑπακοῆς, ἀγάπης καὶ ἐμπιστοσύνης στὸν Θεό.

**Τὸ** ἄτομο, τὸ ὁποῖο πάσχει ἀπὸ *Κατάθλιψη* αἰσθάνεται, ὅτι ἡ ζωὴ του εἶναι ἄδεια, χωρὶς κανένα νόημα· κατὰ συνέπεια εἶναι πολὺ δύσκολο νὰ αἰσθανθῆ σὲ συνειδητὸ ἐπίπεδο, ὅτι ἐμπιστεύεται τὸν Θεό.

**Νιώθει** ὅτι ἔχουν παραλύσει ὅλες του οἱ δυνατότητες καὶ ἀναζητᾷ πανικόβλητο τρόπους βελτιώσεως τῆς καταστάσεώς του· ὁ,τιδήποτε εὐρίσκεται πέρα ἀπὸ τὴν ἀνάγκη του νὰ ἐπιβιώσῃ ἢ νὰ ἀπαλύνη τὴν ὀδύνη του θεωρεῖται *ἀνεδαφικὴ πολυτέλεια*.

\* \* \*

**Πολλοὶ** χαρισματικοὶ πνευματικοὶ Πατέρες πιστεύουν, ὅτι ἡ προσευχὴ καὶ ἡ λατρεία τοῦ Θεοῦ μὲ τὴν βοήθεια τῆς Χάριτος μεταβάλλει τὴν *Κατάθλιψη* σὲ χαρὰ.

**«Ἡ προσευχὴ, ἡ λατρεία τοῦ Θεοῦ μεταβάλλει σιγὰ σιγὰ τὴν Κατάθλιψη καὶ τὴν γυρίζει σὲ χαρὰ, διότι ἐπιδρᾷ ἡ Χάρις τοῦ Θεοῦ. Ἔδω χρειάζεται νὰ ἔχεις τὴν δύναμι, ὥστε ν' ἀποσπάσης τὴν Χάρι τοῦ Θεοῦ, πού θὰ σὲ βοηθᾷ νὰ ἐνωθῆς μαζί Του»<sup>9</sup>.**

**Ἄ**ν ἐξηγοῦν ὁμως μὲ ποῖο τρόπο θὰ μπορούσε ὁ ἀδύναμος *ἀσθενής*, ὁ ὁποῖος ἀκριβῶς δὲν ἔχει *σθένος, δύναμι*, νὰ ἀποσπάσῃ τὴν Χάρι.

**Ἐ**κτὸς καὶ ἂν ὡς *δύναμι* ἐννοήσουμε τὴν *παραδοχὴ τῆς ἀδυναμίας μας καὶ τὴν ἀνάθεσί της στὸν Θεό*:



*«Ἀνάθεσε στὸν Κύριον τὴν ἀσθένεια τῆς φύσεώς σου, ἀναγνωρίζοντας πλήρως τὴν ἰδική σου ἀδυναμία, καὶ τότε θὰ λάβῃς τὸ χάρισμα τῆς σωφροσύνης, χωρὶς νὰ τὸ καταλάβῃς»<sup>10</sup>.*

**Ἐ**κεῖ στὸν *πυθμένα τῆς ὀδύνης* ὁ Θεὸς εἶναι παρὼν καὶ εἶναι δυνατὸν νὰ βιωθῆ μία σχέσις σιωπηλῆς προσευχῆς μαζί Του:

**Ἐ**πληρωμένος μὲ τὸν *Πληρωμένο*, ὁ *ἐσταυρωμένος* μὲ τὸν

Ἐσταυρωμένο, ὁ μόνος μὲ τὸν Μόνον  
σὲ μία μυστική, προσωπική σχέση  
κοινωνίας.



**7. «Ἡ Κατάθλιψις  
εἶναι πειρασμική-σατανική  
κατάστασις»**

«Αὐτὸς (ὁ διάβολος) κατορθώνει καὶ μᾶς παίρνει αὐτὴ τὴν ἐνέργεια καὶ τὴν κάνει θλίψι, Κατάθλιψι, καὶ δὲν ξέρω πῶς τὰ λένε οἱ λεγόμενοι ψυχίατροι. Ἐμεῖς δὲν τὰ λέμε ἔτσι, τὰ λέμε: σατανική ἐνέργεια· λέμε: ἀκηδία· λέμε: λογισμοί· καὶ λέμε: ὁ διάβολος τῆς ἀκηδίας, ὁ διάβολος τῆς πορνείας, ὁ διάβολος, ὁ διάβολος, ὁ διάβολος. Διάφοροι διάβολοι, γιὰ κάθε σατανική ἐνέργεια ποὺ μᾶς δημιουργοῦν»<sup>11</sup>...

«Ἀπλῶς, αὐτὸ τὸ ὁποῖο τὴν εἶχε καταλάβει ἦτανε μία ψυχικὴ δύναμις καὶ ἀντὶ νὰ γίνῃ κάτι καλὸ, ὁ διάβολος τὴν δύναμι αὐτὴ τὴν ψυχικὴ, τὴν ἔκανε Κατάθλιψι καὶ βασάνιζε τὸν ἄνθρωπον»<sup>11α</sup>.

\* \* \*

**Δὲν** μπορούμε νὰ ἀποδείξουμε, ὅτι ἡ Κατάθλιψις ὀφείλεται σὲ σατανικὴ ἐνέργεια οὔτε καὶ τὸ ἀντίθετο.

**Σ**τὶς περισσότερες περιπτώσεις ὅμως δὲν εἶναι ἀπαραίτητη ἡ ὑπόθεση τῆς σατανικῆς παρεμβάσεως, διότι τὸ φαινόμενο τῆς Καταθλίψεως ἐρμηνεύεται πιδ εὐκόλα καὶ πιδ ἀπλᾶ μὲ βάσι τὴν βιοχημεία τοῦ ἐγκεφάλου, τὸ βιοματικὸ παρελθόν, τὶς ἀρνητικὲς ἐμπειρίες, τὶς σκέψεις καὶ συμπεριφορὲς τοῦ ἀσθενοῦς.

**Π**αλαιότερα, στὸν χῶρον τῆς Ἐκκλησίας, ὅλες οἱ ἀσθένειες ἐθεωροῦντο ἀποτέλεσμα σατανικῆς ἐνεργείας, ἀκόμη καὶ οἱ σωματικὲς: συχνὰ μάλιστα ἀκοῦμε ἀδελφούς μας νὰ ἀνάγουν ὅ,τιδήποτε δυσάρεστο ἢ ἀρνητικὸ σὲ σατανικὴ ἐνέργεια: ἐνοχοποιοῦν τὸν δαίμονα γιὰ ὅλα τὰ σφάλματα, τὰ ἀτυχήματα καὶ τὶς ἀδυναμίες τους.



«Δέσποτα, ἢ συνεισένεγκέ μοι τὰ τέκνα μου, εἰς τὴν Βασιλείαν Σου, ἢ καμὲ ἐξάλειψον ἐκ τῆς Βίβλου Σου»<sup>12</sup>

Νομίζω πῶς, ἂν κάτι ἀρνητικὸ ἐρμηνεύεται ἀπλᾶ καὶ εὐκολα μὲ βάσι τὰ ἀντικειμενικὰ δεδομένα, δὲν χρειάζεται νὰ ἐπιρρίπτουμε τὴν εὐθύνη στὰ πονηρὰ πνεύματα.

Συνεπῶς, εἶναι προτιμότερο νὰ περιορίσουμε τὸ φαινόμενο τῆς σατανικῆς ἐπιδράσεως σὲ ἄλλα σπάνια περιστατικὰ διαταραχῶν καὶ ὄχι στὶς περιπτώσεις τῆς Καταθλίψεως.

Γ'

## Ἡ Ποιμαντικὴ τῆς Ἀγάπης

### α. Ἡ Ὀδύνη-Κατάθλιψις ὡς προνόμιο

**Ἐκτὸς** ἀπὸ τὴν ἔμπρακτὴ στήριξι γιὰ τὴν ἀντιμετώπισι τῶν καθημερινῶν προβλημάτων, τὰ ὁποῖα προκύπτουν ὡς παρενέργειες τῆς Καταθλίψεως, ὁ Πνευματικὸς θα μπορούσε νὰ βοηθήσῃ τὸν ἀσθενῆ μὲ τὴν Ἀγάπη, τὴν Ταπεινώσι καὶ τὴν Προσευχή.

**Ἰ**διαίτερα, ἡ Ἀγάπη τοῦ Πνευματικοῦ εἶναι ἀπαραίτητη προϋπόθεσι, ὥστε νὰ καρποφορήσῃ σωτηριολογικὰ ἡ ποιμαντικὴ πρᾶξις.

**Ἡ** Κατάθλιψις δὲν εἶναι μία ἄνευ σημασίας καὶ νοήματος ἐπώδυνη ἐμπειρία.

**Ὡς** κατ' ἐξοχὴν ἔκφρασις τῆς ἀνθρωπίνης ἀδυναμίας, ἡ Κατάθλιψις κρύβει μέσα της θεραπευτικὴ καὶ σωτηριολογικὴ δύναμι.

**Σ**τὴν Ἐκκλησία, ἡ ὀδύνη μεταποιεῖται σὲ προνόμιο· ἡ ἀσθένεια μὲ τὴν Χάρι τοῦ Θεοῦ προετοιμάζει μυστικὰ τὸ ἔδαφος τῆς ψυχῆς, ὥστε νὰ φανερωθῇ ὁ Θεός.

**Ὁ** ἄνθρωπος γίνεται δυνατὸς σὲ πνευματικὸ ἐπίπεδο, στὸν βαθμὸ πού ἀναγνωρίζει τὴν ἀδυναμία του καὶ τὴν ἐγκαταλείπει στὴν Ἀγάπη τοῦ Θεοῦ.

**Ἡ** ὑπαρξιακὴ στροφὴ πρὸς τὸν Θεό, δηλαδὴ ἡ Μετάνοια, συντε-



λείται στο μέτρο που ἡ ἀνθρώπινη ἀδυναμία βαπτίζεται στήν Χάρι τοῦ Θεοῦ.

Ὁ ρόλος τοῦ χαριτωμένου Πνευματικοῦ εἶναι νὰ φανερώσῃ σὸν πιστὸ τὴν Χάρι μέσα ἀπὸ τὴν **Ἀπροϋπόθετη Ἀγάπη**· χωρὶς τὴν **Ἀγάπη** αὐτὴ ὁ Πνευματικὸς δὲν μπορεῖ νὰ ἐπιτελέσῃ τὸ ἔργο του.

«Ὁ χαριτωμένος Πνευματικὸς ἀγαπᾷ καὶ πονᾷ τὴν ψυχὴ (...). Ἕνας Πνευματικὸς, ποῦ δὲν εἶναι ἀποφασισμένος νὰ πάῃ ἀκόμη καὶ στὴν κόλασι γιὰ τὴν ἀγάπη τῶν πνευματικῶν παιδιῶν του, δὲν εἶναι Πνευματικὸς»<sup>13</sup>.

\* \* \*

**Στὴν** ἐπόμενη παράγραφο, θὰ ἐστιᾶσουμε ἰδιαίτερα στήν **Ἀγάπη**, προϋποθέτοντας ὅτι αὐτὴ εἶναι συνυφασμένη καὶ ἀναπόσπαστη μὲ τὴν **Ταπείνωσι** καὶ τὴν **Προσευχή**.

Πρῶτα ὅμως θὰ ἀναφερθοῦμε ἐκτενῶς στὴν **θεραπευτικὴ δύναμι** τῆς ἰδίας τῆς **Καταθλίψεως**· διότι, θεωροῦμε ὅτι ἡ **Κατάθλιψις** ἐμπεριέχει τὴν **δυνατότητα νὰ γίνῃ ἀγία Ταπείνωσις**.

### **β. Ἡ θεραπευτικὴ δύναμις τῆς ἀδυναμίας**

**Στὴν** Ἐκκλησία, οἱ ἐξωτερικὲς ἀντιξοότητες, οἱ πειρασμοὶ καὶ οἱ ἀσθένειες θεωροῦνται **βασικὲς προϋποθέσεις** γιὰ τὴν σωτηρία τοῦ ἀνθρώπου.

«Οὐδεὶς ἀπείραστος δυνήσεται εἰσελθεῖν εἰς τὴν Βασιλείαν τῶν Οὐρανῶν. Ἐπαρον γάρ, φησί, τοὺς πειρασμούς, καὶ οὐδεὶς ὁ σωζόμενος»<sup>14</sup>.

Ἡ ἀνθρώπινη ἀδυναμία ἀναδεικνύεται πλήρως στὴν ἐμπειρία τῆς **Καταθλίψεως**.

Αὐτὴν τὴν ἀδυναμία καλεῖται νὰ ἀναθέσῃ ὁ πιστὸς στὴν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ, ὥστε νὰ γίνῃ τέλεια δύναμις: «ἡ γὰρ δύναμις μου ἐν ἀσθενείᾳ τελειοῦται»<sup>15</sup>.

Ἄν καὶ στὴν φάσι τῆς **Καταθλίψεως** ὁ ἀσθενὴς δυσκολεύεται νὰ προσευχηθῇ μὲ ἐγρήγορσι, νὰ συμμετάσχῃ στὶς Ἀκολουθίες τῆς Ἐκκλησίας ἢ νὰ βοηθήσῃ τὸν ἑαυτὸ του μὲ ὅποιοδήποτε τρόπο, εἶναι δυ-



νατὸν ἢ σχέσις του μὲ τὸν Θεὸ νὰ λειτουργηθῆ σὲ ἓνα βαθύτερο, ἔσωτερικὸ ἐπίπεδο.

**Διότι, ὅταν ὁ ἄνθρωπος εἶναι ἀσθενὴς καὶ δὲν μπορεῖ νὰ βοηθήσει τὸν ἑαυτό του, τότε ὁ Θεὸς ἀξιοποιεῖ τὸ *Μυστήριον τῆς Ὀδύνης* στὴν καρδιά του γιὰ νὰ τὸν σώσῃ.**

«Ὁ ἄνθρωπος συνεργεῖ στὴν σωτηρία του, ἀλλὰ ἡ δυνατότητα συνεργίας εἶναι δῶρο τῆς Χάριτος (...). Ὁ ἄνθρωπος δὲν εἶναι παθητικός, ἀλλὰ ἐνεργητικὸς δέκτης τῆς Χάριτος. Μόνο ποὺ ἀκόμη καὶ αὐτὴ ἡ ἐνεργητικὴ δεκτικότης εἶναι Θεῖο δῶρο»<sup>16</sup>.

**Στὴν Ἐκκλησία, ἡ ἀσθένεια θεωρεῖται προϋπόθεσις πνευματικῆς υἰγείας καὶ δυνάμεως:** «ὅταν γὰρ ἀσθενῶ, τότε δυνατός εἰμι»<sup>17</sup>.

**Ἡ ἀδιέξοδη ὀδύνη τοῦ ἀτόμου, τὸ ὁποῖο πάσχει ἀπὸ *Κατάθλιψη*, ἔχει ὑπαρξιακὸ καὶ πνευματικὸ νόημα:** διότι, ὁ Θεὸς ἐργάζεται τὴν καρδιά τοῦ ἀνθρώπου μὲ τὰ ὑλικά τῆς ἀσθενείας καὶ τῆς θλίψεως: «καθοδηγεῖ τὰς ψυχὰς αὐτῶν δι' ἀκουσίων θλίψεων εἰς τὴν ἀρετὴν»<sup>18</sup>.

**Ἡ *Κατάθλιψη* εἶναι δυνατόν νὰ συμβάλλῃ στὴν ἐν μετανοίᾳ γνῶσι τοῦ Θεοῦ περισσότερο ἀπὸ ὅ,τι οἱ ἐκούσιες καὶ ἐλεγχόμενες ἀσκητικὲς πρακτικὲς.**

**Ἡ συντριβὴ τῆς ψυχῆς κινητοποιεῖ τὴν παρηγορία τῆς Χάριτος:** ὁ πόνος λειτουργεῖται ὡς **θεραπευτικὸ μέσον καθάρσεως**, ὥστε νὰ ἀκολουθήσῃ ἡ μετοχὴ στὴν χαρὰ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος.

«Καὶ ἀφοῦ μὲ τὴν συντριβὴ αὐτὴ ἡ ψυχὴ ἐλευθερωθῆ ἀπὸ τὴν κακία καὶ τὴν πικρία, παίρνει τὴν θέσι τους ἡ πνευματικὴ χαρὰ»<sup>19</sup>.

**Ἡ Πρόνοια τοῦ Θεοῦ ἀξιοποιεῖ τὰ ἀνθρώπινα σφάλματα καὶ τὴν ὀδύνη καὶ ὁδηγεῖ τὸν καλοπροαίρετο ἄνθρωπο στὸ εὐλογημένο στάδιο τῆς ταπεινωμένης Αὐτογνωσίας.**



**Στὴν Ὁρθόδοξη Πνευματικὴ Παράδοσι ἡ Αὐτογνωσία εἶναι Ταπεινώσις καὶ ἡ Ταπεινώσις Αὐτογνωσία.**

«Αὐτὸς ποὺ γνωρίζει σωστὰ τὸν ἑαυτό του, ἔχει ταπεινώσι. Καὶ ὅταν ὁ ἄνθρωπος ταπεινωθῆ, θὰ ἔλθῃ ὅπωςδήποτε ἡ Χάρις τοῦ Θεοῦ»<sup>19α</sup>.

**Ἡ πίεσις τῆς ἀπογνώσεως αὐξάνει τὶς πιθανότητες, ὥστε νὰ ἐνεργοποιηθῆ στὴν καρ-**

διὰ τοῦ πάσχοντος τὸ *Μυστήριον* τῆς *Μετανοίας*.

**Τὸ μηδὲν** συνορεύει μετὸν Ὀρίζοντα τοῦ Θεοῦ· τὸ ὑπαρξιακὸ κενὸ ἐν δυνάμει πυροδοτεῖ τὴν μεταστροφή-παράδοσιν τῆς ὑπάρξεως τοῦ στὸν Θεό.

«Ἐβόησα ἐν ὅλῃ καρδίᾳ μου πρὸς τὸν οἰκτίρμονα Θεόν, καὶ ἐπήκουσέ μου ἐξ Ἰδοῦ κατωτάτου, καὶ ἀνήγαγεν ἐκ φθορᾶς τὴν ζωὴν μου»<sup>20</sup>.

Αὕτῃ ἢ μετατόπισιν τοῦ κέντρου βάρους τῆς ὑπάρξεως ἀπὸ τὸν ἀδύναμο ἑαυτὸ στὸν παντοδύναμο Θεὸ ξεκλειδώνει τὴν προοπτικὴ τῆς σωτηρίας.

Τὸ πῶς μπορεῖ νὰ συντελεσθῇ αὕτῃ ἡ μετάθεσις-μεταστροφή τῆς ὑπάρξεως εἶναι *Μυστήριον*, τὸ ὁποῖο δὲν ἐρμηνεύεται μετὰ βάσιν τὴν λογικὴ καὶ δὲν κατανοεῖται μέσα ἀπὸ τὴν ἀνάλυσιν τῶν παραγόντων, οἱ ὁποῖοι προσδιορίζουν τὴν ζωὴ τοῦ ἀτόμου.

«Χάριτι δὲ Θεοῦ εἰμι ὃ εἰμι (...), ἐκοπίασα οὐκ ἐγὼ δέ, ἀλλὰ ἡ Χάρις τοῦ Θεοῦ ἢ σὺν ἐμοί»<sup>21</sup>.

**Ἡ Ἀγάπη** τοῦ χαριτωμένου *Πνευματικοῦ* συνεργεῖ οὐσιαστικὰ στὴν λειτουργία τοῦ *Μυστηρίου τῆς Μετανοίας*, ὥστε νὰ παραδοθῇ ἡ *Κατάθλιψις* τοῦ ἀδύναμου πιστοῦ στὴν θεραπευτικὴ παντοδυναμία τοῦ Θεοῦ.

Θεραπευτικὴ τῆς **Θείας Ἀγάπης** δὲν σημαίνει ὅπωςδήποτε ἀπαλλαγὴ συμπτωμάτων, ἀλλὰ κυρίως **φωτισμὸ τῆς ψυχῆς** μετὰ τὴν Χάριν τοῦ Θεοῦ.

«Γιὰ τὴν Ἐκκλησίαν καὶ τὴν Θεολογίαν ἡ θεραπεία δὲν εἶναι ὑπόθεσις ψυχολογικὴ ἢ ἠθικὴ, ἀλλὰ ὄντολογικὴ. Σκοπὸς τῆς θεραπείας δὲν εἶναι νὰ ἀνακουφίσῃ τὸν ἄνθρωπον ἀπὸ τὰ συμπτώματα τῆς νόσου, ἀλλὰ νὰ τὸν ἀναγεννήσῃ»<sup>5</sup>.

**Καὶ** ὅταν ὁ ἄνθρωπος ἐνωθῇ μετὰ τὸν Θεό, ἡ ὁδύνη τῶν συμπτωμάτων ἀπαλύνεται στὸ μέτρο, κατὰ τὸ ὁποῖο **νοηματοδοτεῖται ἐσχατολογικὰ ἐν Πνεύματι Ἁγίῳ**.

**Τότε** τὰ συμπτώματα βιώνονται ὡς **σημεῖα σταυρικὰ καὶ ἀποκτοῦν ἀναστάσιμον νόημα**.



*γ. Ἡ Ἀπροϋπόθετη  
ἐν Χριστῷ Ἀγάπη*



Ὁ Πνευματικός, ὁ ὁποῖος ἀδυνατεῖ νὰ καταλάβῃ τὸ βάθος καὶ τὶς πολύπλοκες λειτουργίες τῆς ἀνθρώπινης υπάρξεως, ἐπείγεται νὰ προσφέρῃ στὸν πιστὸ συγκεκριμένες συμβουλές καὶ ὁδηγίες.

**Ἐπιθυμεῖ ἄμεσα νὰ λύσῃ τὰ προβλήματα τοῦ πάσχοντος καὶ νὰ τὸν βάλῃ στὸν σωστὸ δρόμο, γι' αὐτὸ υἰοθετεῖ μία ποιμαντικὴ προσέγγισι γνώσεως, λόγου καὶ δυνάμεως καὶ δὲν ἀξιοποιεῖ τὴν θεραπευτικὴ λειτουργικότητα τῆς Ἀγνωσίας, τῆς Σιωπῆς, τῆς Ταπεινώσεως καὶ τῆς Ἀγάπης.**

Ὁ Πνευματικὸς καλεῖται νὰ ἀγαπήσῃ καὶ ὄχι νὰ ἐστιάζῃ στὶς ὑπαρξιακὲς καὶ πνευματικὲς ἀδυναμίες τοῦ πιστοῦ ἢ νὰ τὸν νοθεύσῃ μὲ ἠθικὰ αὐτονόητα.

«Πολλὲς φορὲς βλέπω στὸν ἀγῶνα τοῦ ἄλλου κάτι, καταλαβαίνω ἢ ξέρω τι ἔχει κάνει, ὅμως ἀπὸ σεβασμὸ δὲν τοῦ λέω τίποτε, ἂν δὲν μοῦ τὸ πῆ ὁ ἴδιος (...). Δὲν βοηθάει ὅμως νὰ κάνης στὸν ἄλλον τὸν δάσκαλο καὶ νὰ τὸν ἐλέγχεις γιὰ τὶς συνήθειές του, ἂν ἐκεῖνος δὲν σοῦ δώσῃ τὸ δικαίωμα»<sup>13</sup>.

Ὁ χαρισματικὸς Γέροντας, ἰδιαίτερα στὴν Ἐξομολόγησι, υἰοθετεῖ μὲ διάκρισι μία ποιμαντικὴ προσέγγισι, ἢ ὁποῖα θεμελιώνεται στὴν Ταπεινώσει καὶ τὴν Ἀπροϋπόθετη Ἀγάπῃ.

Δὲν βοηθᾷ τὸν πιστὸ τόσο μὲ τὶς ἰδικές του γνώσεις καὶ ἐπικοινωνιακὲς δυνατότητες, ὅσο μὲ τὴν φανέρωσι τῆς Ἀγάπης τοῦ Θεοῦ.

«Εἶναι μεγάλη πλάνη νὰ νομίζης ὅτι μὲ τὴν προσπάθειά σου μπορεῖς νὰ ἀλλάξης ἓναν ἄνθρωπο (...). Ὅταν προσεύχεται κανεὶς γιὰ ἓναν ἄνθρωπο, αὐτὸ εἶναι ἐντάξει. Ἀλλά, ὅταν προσπαθεῖ νὰ τὸν ἀλλάξῃ, ὄχι. Αὐτὸ εἶναι μόνον στὸ Χερί τοῦ Θεοῦ»<sup>22</sup>.

Ἀντὶ νὰ ἐπιμένῃ, προτείνουντας λύσεις μὲ σωστὲς θρησκευτικὲς συμβουλές, εἶναι προτιμότερο νὰ σέβεται τὴν ὑπαρξιακὴ πραγματικότητα τοῦ πιστοῦ καὶ νὰ ἀγκαλιάζῃ στοργικὰ τὴν ὁδύνῃ, τὶς

**ἀδυναμίες καὶ τὴν ἐλευθερία του.**

**Μ**ε αὐτὸ τὸν τρόπο, ἡ συνάντησις *Πνευματικοῦ-πιστοῦ* μεταρσιώνεται σὲ χαριτωμένη *ἐμπειρία ἀναπαύσεως*, ἡ ὁποία ἐμπνέεται ἀπὸ τὴν θεραπευτικὴ ἐνέργεια τῆς Θείας Ἀγάπης.

**Ἡ Ἀγάπη** τοῦ *Πνευματικοῦ* πρὸς τὸν πιστὸ εἶναι ὁ καταλύτης, ὥστε νὰ λειτουργηθῆ ἁγιαστικά ἢ *Ἐδύνη τῆς Καταθλίψεως*.

**Σ**τὴν ποιμαντικὴ ἐπικοινωνία, ὁ *Πνευματικὸς* πὸν ἀγαπᾷ ἐπικοινωνεῖ μὲ τὸν πιστὸ *γεμᾶτος ἀπὸ τὴν Χάρι τοῦ Θεοῦ καὶ ἄδειος ἀπὸ τὸν ἑαυτό του*.

**Υ**ιοθετεῖ τὸν τρόπο θεάσεως καὶ βιώσεως τοῦ πιστοῦ, χωρὶς νὰ δεσμεύεται ἀπὸ τὰ προσωπικά του κοσμοθεωρητικά σχήματα καὶ τὰ συστήματα τῶν ἀτομικῶν του πεποιθήσεων.

**Σ**τὸν *Ὀρίζοντα* τῆς Χαριτωμένης, ἀπροϋπόθετης, διακριτικῆς Ἀγάπης ὁ πιστὸς μπορεῖ νὰ εἶναι ἀπόλυτα καὶ ἐλεύθερα ὁ ἑαυτός του, χωρὶς νὰ αισθάνεται ὅτι ὁ *Πνευματικὸς* τὸν κρίνει, τὸν περιορίζει ἢ δὲν τὸν καταλαβαίνει.

#### **δ. Ὁ Ὀρίζοντας τοῦ Θεοῦ**

**Ἡ Ἀγάπη** εἶναι ὁ *Ὀρίζοντας τοῦ Θεοῦ*. Ὁ *Πνευματικὸς* φανερώνει ζωντανὴ τὴν Ἀγάπη αὐτὴ στὸν βαθμὸ πὸν μετέχει σὲ Αὐτήν.

**Ἡ χαριτωμένη, προσευχόμενη, ταπεινὴ Ἀγάπη** εἶναι θεραπευτικὴ.

«*Ἄν θέλεις νὰ διορθώσεις κάποιον ἀπὸ τὰ σφάλματά του, μὴν νομίσῃς ὅτι τὸν διορθώνεις μὲ τὴν ἰδική σου δύναμη. Προσευχῆσου στὸν Θεό, τὸν “ἐτάζοντα καρδίας καὶ νεφροῦς” μὲ ὅλη σου τὴν ψυχή, νὰ φωτίσει ὁ Ἰδιὸς τὴν καρδιά ἐκείνου τοῦ ἀνθρώπου*»<sup>23</sup>.

**Σ**τὴν καθημερινὴ ἐπικοινωνία, διαπιστώνουμε ὅτι ἡ **βιωματικὴ κατάσταση τοῦ ἑνὸς ἐηρεάζει τὴν βιωματικὴν κατάσταση τοῦ ἄλλου**· συναισθήματα, ὅπως χαρά, λύπη, ἄγχος, φόβος ἢ ἐνθουσιασμός, μεταφέρον-



ται ἀπὸ τὸν ἕναν στὸν ἄλλον, ὅπως τὰ ὑγρά στοιχεῖα σὲ συγκοινωνοῦντα δοχεῖα.

**Τ**ὴν κοινωνία αὐτὴ τῶν βιωμάτων καὶ ἰδιαίτερα τὴν ἐπίδρασι, τὴν ὁποία ἀσκεῖ ἡ Ἀγάπη τοῦ Πνευματικοῦ στὸν πιστό, μπορούμε νὰ τὴν καταλάβουμε καλύτερα μὲ τὸ ἐξῆς παράδειγμα.

**Ἄ**ν τοποθετήσουμε δύο κιθάρες τὴν μία ἀπέναντι ἀπὸ τὴν ἄλλη καὶ κτυπήσουμε μία χορδὴ τῆς πρώτης κιθάρας, θὰ παρατηρήσουμε ὅτι ἡ ἀντίστοιχη χορδὴ τῆς ἄλλης κιθάρας ἀρχίζει νὰ πάλλεται.

**Μ**ὲ ἀνάλογο τρόπο, στὴν σχέσι Πνευματικοῦ-πιστοῦ, ὅταν ὁ Πνευματικὸς αἰσθάνεται χαριτωμένη, καρδιακὴ Ἀγάπη, αὐτὴ ἡ Ἀγάπη ἀφυπνίζει τὴν Θεία θεραπευτικὴ δύναμι ποὺ κρύβεται στὴν καρδιά τοῦ πιστοῦ.

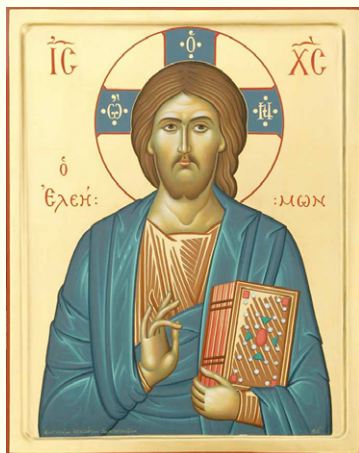
«Ἐπικοινωνεῖ ψυχὴ μὲ ψυχὴ καὶ αἰσθάνεται ἡ μία ψυχὴ τὴν ἄλλη»<sup>24</sup>.

**Ἡ Ἀγάπη καλεῖ τὴν Ἀγάπη, ἡ Χάρις τὴν Χάρι, ὁ Θεὸς τὸν Θεό.**

\* \* \*

**Ἐ**χαριτωμένος Πνευματικὸς βλέπει στὸ πρόσωπο τοῦ πιστοῦ ἕναν ἐν δυνάμει Ἅγιο· βλέπει τὸν ἴδιο τὸν Χριστό.

**Μ**ὲ τὰ πνευματικὰ αἰσθητήρια τῆς Ἀγάπης καὶ τῆς Ταπεινώσεως, αἰσθάνεται ὅτι ὁ πιστὸς εἶναι ἕνα μὲ αὐτὸν μέσα στὸ Σῶμα τοῦ Χριστοῦ, τὴν Ἐκκλησία.



**Ἁ Ὁ Μόνος Ἐλεήμων καὶ Φιλάνθρωπος**

## Υποσημειώσεις-Παραπομπές

(\* *Εισήγησις* του Ψυχολόγου **Νικήτα Καυκιού**, στο 5ο Διεθνές Συνέδριο Ὁρθοδόξων Ψυχοθεραπευτῶν (29.9.2012). Ἐπιμέλ. ἡμετ.

• Ὁ **Νικήτας Καυκίος** ([www.psyche.gr](http://www.psyche.gr)), εἶναι μέλος τοῦ Πανελληνίου Ψυχολογικοῦ Συλλόγου. Ἔχει σπουδάσει ἐφαρμοσμένη Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Πάντοβας Ἰταλίας καὶ ἔχει ὀλοκληρώσει θεωρητικὴ καὶ πρακτικὴ ἐκπαίδευσιν στὸ Ψυχιατρικὸ Νοσοκομεῖο Τεργέστης. Ἔχει ἐκπαιδευθῆ σὲ θεωρητικὰ καὶ βιωματικὰ σεμινάρια στὴν Ἑλλάδα, Ἰταλία, Ἑλβετία καὶ Ἀγγλία. Ἔχει δημοσιεύσει ἑκατοντάδες κείμενα. Ἀπὸ τὸ 1993 μέχρι σήμερα ζῆ καὶ ἐργάζεται στὰ Χανιά ὡς Κλινικὸς Ψυχολόγος (Ἀριθμὸς Ἀδείας Ἀσκήσεως Ἐπαγγέλματος Ψυχολόγου: 35/15-7-93).

**1. Νικήτα Καυκιού** (2009), «*Ἡ ἄνευ ὄρων ἀποδοχὴ τῶν ὑπαρξιακῶν προϋποθέσεων τοῦ προσώπου στὴν ποιμαντικὴ πράξι*» ([www.psyche.gr/roimantiki3.htm](http://www.psyche.gr/roimantiki3.htm)).

**2.** Ὁ Ψυχολόγος χρησιμοποιεῖ τὸν ὄρο *ἀσθενής* μετὰ τὴν ἐτυμολογικὴ σημασία τοῦ ὀρου. **Α-σθενής**: αὐτὸς ποὺ δὲν ἔχει σθένος, δύναμιν.

• Ἐπίσης, ὑπογραμμίζει μετὰ τὸν ὄρο αὐτό, ὅτι τὸ ἄτομο, τὸ ὀποῖο πάσχει ἀπὸ *Κατάθλιψιν* δὲν φταίει γι' αὐτὸ ποὺ τοῦ συμβαίνει καὶ δὲν μπορεῖ νὰ θεραπευθῆ μόνο μετὰ τὴν δύναμιν τῆς θελήσεώς του.

**3. Μητροπολίτου Μεσογαίας καὶ Λαυρεωτικῆς κ. Νικολάου Χατζηνικολάου** (2010), Συνέντευξις στὴν ἐφημερίδα «Μακεδονία».

**4. Κωνσταντίνου Γιαννιτσιώτη**, Κοντὰ στὸν Γέροντα Πορφύριον, ἔκδοσις Ἱεροῦ Γυναικείου Ἰνστιτούτου «Ἡ Μεταμόρφωσις τοῦ Σωτῆρος», Ἀθήναι 2006, σελ. 199.

**5. Μητροπολίτου Περγάμου κ. Ἰωάννη Ζηζιούλα**, «*Θεολογία καὶ Ψυχιατρικὴ σὲ Διάλογον*», Πρακτικὰ Ἡμερίδας, ἐκδόσεις «Ἀποστολικὴ Διακονία», Ἀθήναι 1999, σελ. 141-156.

**6. Γέροντος Πορφυρίου Ἱερομονάχου**, Συνομιλία γιὰ τὴν Κατάθλιψιν, ἔκδοσις Ἱεροῦ Γυναικείου Ἰνστιτούτου «Ἡ Μεταμόρφωσις τοῦ Σωτῆρος», Μήλεσι. Ἐμπεριεχόμενον φυλλάδιον, σελ. 12.

**7. Γέροντος Παΐσιου Ἀγιορείτου**, Λόγοι Ε', Πάθη καὶ Ἀρετές, ἔκδοσις Ἱεροῦ Ἰνστιτούτου «Εὐαγγελιστῆς Ἰωάννης ὁ Θεολόγος», Σουρωτὴ Θεσσαλονίκης 2006, σελ. 139.

**8. Ἀποφθέγματα Ῥώσων Ἀγίων καὶ Γερόντων**, Στάρετς Ζαχαρίας.

• Ἀνάκτησις ἀπὸ <http://users.uoa.gr/~nektar/orthodoxy/gerontikon/>

geronti kon5\_russians.htm.

**9. Κωνσταντίνου Χρ. Καρακόλη,** Τὸ χάρισμα τῆς διάκρισης (Γέροντας Πορφύριος), ἔκδοσις Ἱεροῦ Γυναικείου Ἰνστιτούτου «Ἡ Μεταμόρφωσις τοῦ Σωτῆρος», Μήλεσι 2011, σελ. 352 .

**10. Ὁσίου Ἰωάννου Σιναΐτου,** Κλίμαξ, *Περὶ Ἀγνείας Β' 15ος Λόγος.*

**11. Γέροντος Πορφυρίου Ἱερομονάχου,** Συνομιλία γιὰ τὴν κατάθλιψη, ἔνθ' ἄνωτ., σελ. 10.

**11α.** Ὁ Γέροντας Πορφύριος ἀναφέρεται σὲ ἓναν διάλογό του μὲ μία Καθηγήτρια.

**12. Νικοδήμου Ἀγιορείτου,** Βίβλος Βαρσανουφίου καὶ Ἰωάννου, ἐκδόσεις Σωτηρίου Σχοινᾶ, Βόλος 1960, σελ. 82-83, *Ἀπόκρισις ρ'.*

**13. Γέροντος Παΐσιου Ἀγιορείτου,** Πνευματικὸς ἀγώνας, Λόγοι Γ', ἔκδοσις Ἱεροῦ Ἰνστιτούτου «Εὐαγγελιστῆς Ἰωάννης ὁ Θεολόγος», Σουρωτὴ Θεσσαλονίκης 2007.

**14. Μέγας Ἀντώνιος,** P.G. 65, 77A.

**15.** Β' Κορινθ. ιβ' 9-10.

**16. Νικήτα Καυκιοῦ** (2010), «Ἐλευθερία καὶ Θεία Χάρη: Ὁ ρόλος τῆς ἀνθρώπινης προσπάθειας στὸ ἔργο τῆς Σωτηρίας» (<http://www.psychе.gr/graceandworks.htm>).

**17.** Β' Κορινθ. ιβ' 10.

**18. Ἰσαὰκ Σύρου,** Ἀσκητικά, *Λόγος ΚΕ'*, ἐκδόσεις Βασιλείου Ρηγοπούλου, Θεσσαλονίκη 1997, σελ.128.

**19. Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ,** *Πρὸς τὴ Μοναχὴ Ξένη,* Φιλοκαλία τ. Δ', μτφρ. Ἀ. Γαλίτης, ἐκδόσεις «Τὸ Περιβόλι τῆς Παναγίας», σελ. 98.

**19α. Γέροντος Παΐσιου.**

**20. Ἁγίου Ἀνδρέου Κρήτης,** *Μέγας Κανὼν, Ὡδὴ στ'.*

**21.** Α' Κορινθ. ιε' 10.

**22. Γαβριηλίας Μοναχῆς** (1996), Γερόντισσα Γαβριηλία, ἐκδόσεις «Ἐπτάλοφος», σελ. 181.

**23. Ἁγίου Ἰωάννου τῆς Κροστάνδης,** Ἡ ἐν Χριστῷ Ζωὴ μου, ἐκδόσεις «Ἀστήρ», Ἀθήνα 1974, σελ. 25.

**24. Γέροντος Πορφυρίου Καυσοκαλυβίτου,** Βίος καὶ Λόγοι, ἔκδοσις Ἱεράς Μονῆς Ζωοδοχοῦ Πηγῆς - Χρυσοπηγῆς, Χάνια 2003, σελ. 273.

• Ἐκδίδεται ὑπὸ τῆς Ἱεράς Μονῆς τῶν Ἁγίων Ἀγγέλων, Ἀφίδνες Ἀττικῆς. • Μὲ τὴν εὐλογία καὶ ἐπιστασία τοῦ † Μητροπολίτου Ὁρωποῦ καὶ Φυλῆς κ. Κυπριανοῦ, τῆς Ἐκκλησίας τῶν Γνησίων Ὁρθοδόξων Χριστιανῶν Ἑλλάδος. • Διανέμεται δωρεάν.