

Η μοναξιά και οι τρόποι θεραπείας της.

Ιερομόναχος Ιουστίνος.



Ας ενδιατρίψουμε στους τρόπους θεραπείας της μοναξιάς, η οποία πραγματικά είναι μια νοσηρή κατάσταση.

Κατά πρώτο ας μην έχουμε την ψευδαίσθηση ότι μόνο εμείς υποφέρουμε, ξεχασμένοι, περίπου ανύπαρκτοι. Δεν είμαστε οι μόνοι... μόνοι! Και άλλοι είχαν –και έχουν– τέτοια εντύπωση. Ας ανατρέξουμε στον Θεσβίτη Ηλία. Αποκρίθηκε παραπονούμενος σε συναφή ερώτηση του Θεού:

«Έχω ζήλο φλογερό για τον Παντοκράτορα Κύριο, γιατί εγκατέλειψαν τη διαθήκη Σου οι γιοι του Ισραήλ· και τα θυσιαστήριά Σου τα γκρέμισαν και τους προφήτες Σου τους σκότωσαν με μάχαιρα και έχω μείνει εγώ μονότατος, και ζητούν να μου πάρουν τη ζωή» (Γ' Βασ. 19.14).

Αλλά τι λέει στη συνέχεια η Γραφή; «Αλλά τι λέγει αυτό ο χρηματισμός; κατέλιπον εμαυτώ επτακισχιλίους άνδρας, οίτινες ουκ έκαμψαν γόνυ τη Βάαλ» (Ρωμ. 11.4· πρβλ. Γ' Βασ. 19.18).



Εξάγεται ότι αν περνάς κρίση μοναξιάς, βλέπεις τα πάντα μαύρα κι άραχνα, απελπιστικά και αδιέξοδα. Δεν έχεις καθαρό οπτικό και νηφάλια ματιά να δεις αντικειμενικά.

Έχουμε την ιδέα ότι είμαστε μόνοι, πως δεν μας καταλαβαίνουν, γιατί έχουν άλλη νοοτροπία, ακόμη και απο πλευράς πιστευμάτων, γιατί έχουν άθεο ή υλιστικό προσανατολισμό. Και όμως! Μπορεί να υπάρχουν αρκετοί ομόνοές μας στο εργασιακό ή στον γενικότερο περίγυρό μας, που ίσως δεν τους ξέρουμε ακόμη.

Ακόμη, προσπάθησε συ να κατανοήσεις τους άλλους, να επικοινωνήσεις μαζί τους, ώστε και αυτοί να κατανοήσουν εσένα και να επικοινωνήσουν μαζί σου. Πολλές φορές τα παράπονα είναι αμφίδρομα. Δώσε λοιπόν αγάπη για να βρεις αγάπη. Είναι παλίνδρομη, αμοιβαία η κίνηση.

Ξέφυγε από τα δικά σου προβλήματα και δες τα προβλήματά των άλλων, μπες στις συνθήκες των άλλων. Θα βρεις τότε για αυτούς δικαιολογίες και ελαφρυντικά, αλλά και θα διαπιστώσεις πολλά αξιόλογα στοιχεία, τα οποία θα σου τους κάνουν αξιαγάπητους. Τότε θα στεριώσει γέφυρα επαφής.

Ακόμη, ψάξε για κάτι που θα σου τραβήξει το ενδιαφέρον, και ενεργοποιήσου. Είναι γνωστό ότι σε πλειάδα ψυχωσικών καταστάσεων συνιστάται

η εργασιοθεραπεία. Και στη μόνωση λοιπόν διοχετεύσου σε κάποια δημιουργική απασχόληση που θα σε ξεκουράζει.



Προσοχή όμως: η εν λόγω ασχολία θα είναι αποδοτικότερη αν είναι συλλογική. Να γίνεται μαζί με άτομα που έχουν τα ίδια ενδιαφέροντα για να μην ασχολείσαι μόνος σου και πάλι απομονώνεσαι. Τα κοινά ενδιαφέροντα ενώνουν, έστω και εξωτερικά στην αρχή.

Ακόμη, τρέψου στη φύση, κυρίως τώρα την άνοιξη. Ξεκουράζει, διδάσκει, ανάγει στον Δημιουργό. Και ο μακρόκοσμος, ο ασύλληπτα μεγαλοπρεπής και εκθαμβωτικός, και ο μικρόκοσμος, ο εξίσου εντυπωσιακός, η ζωντανή και μη Κτίση, είναι άκρως ζωντανή. Μιλούν τα πάντα. «Σε όλη τη γη εξήλθε ο φθόγγος τους και στα πέρατα της οικουμένης τα λόγια τους», οι δε «ουρανοί διηγούνται τη δόξα του Θεού, κατασκευή δε των χεριών Του αναγγέλλει το στερέωμα» (Ψαλμ 18.5,2). Γη και ουρανοί αναφωνούν «Πόσο μεγάλυνθηκαν τα έργα Σου, Κύριε. Τα πάντα με σοφία τα έκανες» (Ψαλμ 103.24).



Ακόμη και κυρίως: Στη μοναξιά σου, περισσότερο από την άψυχη Κτίση και τους εμπύχους ανθρώπους, ζήτησε Εκείνον που αναζητάει «επί τα όρη» των δυσχερειών και ανωμαλιών το ένα πρόβατο, το απομακρυσμένο, ξεμοναχιασμένο και αποκομμένο (Ματθ. 18.12). Δεν φείδεται κόπων.

Είναι πολύ εκφραστικές οι αρχαίες παραστάσεις του Χριστού ως καλού ποιμένα, για παράδειγμα το αριστουργηματικό παλαιοχριστιανικό αγαλμάτιο που παρουσιάζει συμβολικά νεαρό βοσκό με ένα αρνί θρονιασμένο αναπαυτικά και ασφαλώς στους ώμους του.

Αυτός έρχεται προς εμάς και ψάχνει για μας, δεν ταλαιπωρούμαστε εμείς ψάχνοντας Αυτόν. Αυτός μας εξέλεξε, Αυτός πήρε την πρωτοβουλία, όχι εμείς (πρβλ. Ιω. 15.16).

Αυτός έρχεται προς εμάς, όπως πήγε στον διώκτη μέχρι τότε Παύλο που πήγαινε στη Δαμασκό για να θεομαχήσει (Πρ. 9.5) ή όπως πήγε στον παράλυτο της Βηθεσδά και σε τόσους άλλους. «Συ που με την άχραντη πάλαμη πλαστούργησες τον άνθρωπο, ήρθες, εύσπλαχνε Χριστέ, να γιατρέψεις τους νοσούντες. Τον παράλυτο στην προβατική κολυμβήθρα δια του λόγου Σου τον σήκωσες», μελωδεί ένα εσπέριο τροπάριο.

Ο Ιησούς μας είναι το πλήρωμα της στοργής, αφού είναι η Αυτοαγάπη, που μας κατανοεί, που μας πλησιάζει, που μας εξάγει από αρρωστημένες καταστάσεις, ψυχικές και σωματικές, και από την αρρωστημένη μοναξιά.

Ιερομόναχος Ιουστίνος.

Πηγή : <https://www.koinoniaorthodoxias.org/>