



Θέμα 4^ο : Σάββατο 2 / Κυριακή 3 Νοεμβρίου 2024

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Έχετε δει ποτέ κανένα άνθρωπο, κανένα παιδί να θυμώνει;... Γελάτε; Έχετε δίκιο... Είναι δυστυχώς τόσο συνηθισμένο φαινόμενο!

Ας φανταστούμε λοιπόν ένα τέτοιο, πχ ένα θυμωμένο παιδί κι ας το περιγράψουμε στην εξωτερική του εμφάνιση. Πρόσωπο κατακόκκινο, με φουσκωμένες φλέβες. Μάτια που στριφογυρίζουν στη θέση τους σαν αναμμένα κάρβουνα. Μαλλιά αναστατωμένα. Σφιγμένες γροθιές, δόντια που τρίζουν. Νευρικές κινήσεις. Έξαλλες φωνές και βρισιές. Πόδια που χτυπούν μανιασμένα το έδαφος. Γενικώς άσχημη εικόνα, θλιβερό σύνολο. Ποιος θα επιθυμούσε να δει τον εαυτό του σε μια παρόμοια έκδοση;

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

1. Και να σκεφτεί κανείς ότι τα αποτελέσματα του θυμού δεν είναι μόνο αυτή ή εξωτερική παραμόρφωση που παθαίνει κανείς. Είναι πολύ χειρότερα. Ποια είναι τα χειρότερα δηλαδή; (...)

α) Εκείνος που θυμώνει χάνει την αυτοκυριαρχία του. Αδυνατεί να συγκρατήσει τον εαυτό του. Μοιάζει με αφηνιασμένο άλογο ή με το αυτοκίνητο που έσπασαν τα φρένα του και κυλά ασυγκράτητο στη γλιστερή ασφαλτο. Μοιάζει με καράβι που έχασε το τιμόνι του και το παρασέρνουν τα κύματα.

Ο θυμωμένος άνθρωπος λέει ό,τι του κατέβει. Δεν μπορεί να συγκρατήσει τη γλώσσα του κι έτσι ξεστομίζει βαριές, προσβλητικές φράσεις, που δεν θα 'πρεπε ποτέ να πει, ακόμη και βρισιές και βλαστήμιες. Κάνει χειρονομίες άσχημες. Μπορεί να έρθει και στα χέρια, να χτυπηθεί άσχημα. Να δημιουργήσει ζητήματα που θα έχουν φοβερές συνέπειες.

β) Ακόμη το παιδί που θυμώνει δημιουργεί εχθρούς, προκαλεί αντιπάθειες. Κάνει τους άλλους να τον αποφεύγουν εξαιτίας του ελαττώματός του. «Μην τον πάρουμε στη βόλτα μαζί μας. Αρπάζεται εύκολα». Ή «μην παίζεις μ' αυτόν... Θυμώνει με το παραμικρό και χαλάει το παιχνίδι...». «Άνηρ θυμώδης ουκ ευσχήμων», γράφουν οι Παροιμίες (ια' 25), δηλαδή έχει άσχημη και αποκρουστική συμπεριφορά ο θυμώδης άνθρωπος.

γ) Αν πρέπει κάτι να προστεθεί, είναι και το πιο φοβερό, ότι ο θυμώδης γίνεται εχθρός του ίδιου του Θεού! Ο ίδιος ο Κύριος μάς είπε ότι «πάς ο όργιζόμενος τῷ ἀδελφῷ αὐτοῦ εικῆ

ένοχος είναι τῆ κρίσει» (Ματθ. ε΄ 22), δηλαδή καθέννας που οργίζεται ενάντια στον αδελφό του, θα δώσει λόγο γι' αυτό την ώρα της Κρίσεως. Ο άνθρωπος που θυμώνει δεν μπορεί να έχει κοινωνία (=σχέση) με τον Θεό της ειρήνης και καθίσταται ανάξιος της επουρανίου βασιλείας Του. Ο απόστολος Παύλος το διατυπώνει με σαφήνεια: Εκείνοι που επιμένουν στο πάθος του θυμού και δεν μετανοούν και δεν αγωνίζονται να το καταστείλουν, «βασιλείαν Θεού ου κληρονομήσουσι» (Γαλ. ε΄ 21). (Πρβλ. Κολ. γ΄ 8 & Έφεσ. δ΄ 26: «Ὁ ἥλιος μή επιδυέτω ἐπὶ τῷ παροργισμῷ ὑμῶν», δηλαδή να μη δύνει ο ήλιος και να σας βρίσκει θυμωμένους).

2. Εφόσον τα πράγματα έχουν έτσι, εφόσον τέτοια φοβερά αποτελέσματα έχει ο θυμός, τότε πρέπει να τον βγάλουμε από τη μέση. Πρέπει να τον εξοντώσουμε πάση θυσία. Είναι όμως αυτό δυνατόν; (...)

Μερικοί βιάζονται να δώσουν αρνητική απάντηση. Υποστηρίζουν ότι είναι αδύνατη η απαλλαγή από το πάθος αυτό, διότι είναι γνώρισμα και εκδήλωση του χαρακτήρα, και ο χαρακτήρας, λένε, δεν αλλάζει. Έτσι δικαιολογούν τον εαυτό τους και το κακό διαιωνίζεται. Είναι όμως αυτό σωστό;...

Ασφαλώς όχι. Ποτέ ο δίκαιος και παντογνώστης Κύριος δεν ζητά κάτι που για εμάς είναι αδύνατο. Και ο λόγος του στο θέμα αυτό είναι σαφής: «Πάσα πικρία καὶ θυμὸς καὶ ὀργὴ καὶ κραυγὴ καὶ βλασφημία ἀρθήτω ἀφ' ὑμῶν σὺν πάσῃ κακίᾳ» (Έφεσ. δ΄ 31). Δηλαδή, η οργή και ο θυμός, οι φωνές και οι κατηγορίες ας είναι μακριά από εσάς μαζί με κάθε είδους κακία. Μπορούμε να ισχυριστούμε ότι ο Θεός δεν ξέρει τι ζητάει από εμάς;

3. Πώς όμως μπορούμε να νικήσουμε το πάθος του θυμού;

α) το πρώτο που απαιτείται είναι η επισήμανση. Να δούμε ποια είναι τα σημεία που μας προκαλούν τον θυμό. Ποιες είναι οι συνήθειες αφορμές που μας προκαλούν (πχ ο μικρότερος αδελφός που είναι... «πειραχτήρι», οι υποδείξεις που μας κάνουν να διαβάσουμε, να κλείσουμε το κινητό, το ίντερνετ, να μην κάνουμε αταξίες, κάποιος συμμαθητής μας...). Όταν ανακαλύψουμε τους λόγους, τότε ήδη κρατάμε στα χέρια μας ένα μεγάλο ποσοστό επιτυχίας. Διότι θα μπορούμε να προετοιμαζόμαστε εγκαίρως. Ο εχθρός δεν θα μπορεί να μας αιφνιδιάσει. «Ἡτοιμάσθην καὶ οὐκ εταράχθην» (Ψαλμ. 118,60). Δηλαδή προετοίμασα τον εαυτό μου με τις κατάλληλες σκέψεις, φιλοσόφησα πάνω στην πραγματικότητα και όταν ήρθαν οι αντιξοότητες, οι αφορμές, εύκολα τις αντιμετώπισα. Συγκρατήθηκα και δεν ταράχθηκα, ούτε θύμωσα. Ο καθέννας π.χ. μπορεί να σκέφτεται ότι και ο ίδιος κάνει λάθη και δίνει αφορμές περισσότερες ίσως, και οπωσδήποτε δεν θα ήθελε οι άλλοι να αγανακτούν και να θυμώνουν εναντίον του. Αυτές οι σκέψεις θα τον βοηθούν να ανέχεται, να συγχωρεί, να είναι συμπαθής και επιεικής στις αδυναμίες και τις παραλείψεις των άλλων.

β) το δεύτερο όπλο μας στον πόλεμο κατά του θυμού είναι... το κλειστό στόμα. Η σιωπή ή ακόμα και η φυγή. Να μη μιλήσουμε όταν είμαστε θυμωμένοι ή όταν βλέπουμε ότι αρχίζουμε να θυμώνουμε. Να αναβάλλουμε να μιλήσουμε, όταν αισθανόμαστε το φούντωμα του θυμού. Να πνίγουμε μέσα μας ό,τι μας έρχεται να πούμε. Να μετράμε μέχρι το εκατό. «Έστω πάς άνθρωπος... βραδύς εις τὸ λαλήσαι, βραδύς εις ὀργήν» (1ακ. α' 19), μας συμβουλεύει η Αγία Γραφή.

Όταν ρώτησαν κάποιον που θύμωνε πολύ, πώς κατάφερε και νίκησε αυτό το ελάττωμα, απάντησε: «Κάθε φορά που μου ερχόταν να θυμώσω, ανέβαλλα να μιλήσω μερικά λεπτά και έτσι περνούσε ο θυμός. Αυτό με έσωσε».

Κι αν ακόμα έχεις δίκιο, μη ζητάς εκείνη την ώρα ευθύνες από τον άλλον. Αυτό μας προτρέπει κι ο άριστος παιδαγωγός, ο ιερός Χρυσόστομος: «Πρώτα να βγάλεις το πάθος από την ψυχή σου και να σβήσεις τον θυμό σου, κι έπειτα να ζητάς ευθύνες και να ελέγχεις... Γιατί όταν είμαστε θυμωμένοι, δεν θα μπορέσουμε ποτέ ούτε να πούμε, ούτε να ακούσουμε κάτι το σωστό» (ΕΠΕ 7, 642).

Γενικά, να αναστέλλουμε κάθε ενέργεια όταν αισθανόμαστε ότι ανεβαίνει μέσα μας η θερμοκρασία. Να φεύγουμε, αν είναι δυνατόν, από τον τόπο εκείνο ή το πρόσωπο που μας προκάλεσε τον θυμό. Κι αφού απομακρυνθούμε, μπορούμε με δυο λόγια προσευχής, με σκέψεις διαφορετικές ή με κάποια άλλη μικρή ασχολία να εκτονωθούμε και κατόπιν ήρεμα να συζητηθούμε με τους άλλους ή να συνεχίσουμε άνετα τα έργα μας.

γ) το σπουδαιότερο όμως μέσο, αυτό που παίζει αποφασιστικό ρόλο στην εκμηδένιση του θυμού, είναι η βία. Ναι! Καλά ακούσατε... με τη βία θα καταπολεμήσουμε τον θυμό. Όχι βία εκδικητική κατά των άλλων αλλά βία κατά του εαυτού μας! Με μια κίνηση ορμητική να τον δαμάσουμε, να πνίξουμε τον θυμό στη γέννησή του, τώρα που ακόμη δεν έχει απλώσει βαθιές ρίζες. Ο Μέγας Βασίλειος μάς συμβουλεύει να συγκρατήσουμε τον θυμό από την αρχή, αμέσως μόλις εκδηλωθεί. Αν τον αφήσουμε, θα μας οδηγήσει και σε άλλα μεγαλύτερα κακά. «Ο θυμός, λέει, προκαλεί διαμάχη και η διαμάχη γεννάει βρισιές και οι βρισιές χτυπήματα και τα χτυπήματα τραύματα και από τα τραύματα πολλές φορές προέρχονται και θάνατοι! Ας συγκρατήσουμε τον θυμό από την αρχή... έτσι θα μπορέσουμε και πάρα πολλά πάθη που απορρέουν από τον θυμό, να τα αποκόψουμε από τη ρίζα μαζί με το πάθος αυτό» (Μ. Βασιλείου, Κατὰ ὀργιζομένων, Ε.Π.Ε. 6, 164).

Θαυμάζουμε έναν θηριοδασαστή, που δαμάζει τα θηρία. Θηριοδασαστές γινόμαστε κι εμείς κάθε φορά που δαμάζουμε αυτό το ατίθασο θηρίο που κρύβεται μέσα μας, τον θυμό. Πολλοί νομίζουν ότι με τον θυμό δείχνουν τη δύναμή τους. Υψώνουν τη φωνή για να τους φοβηθούν οι άλλοι και να γίνει το δικό τους. Την πραγματική δύναμη όμως δεν την έχει αυτός που θυμώνει, αλλά ο «αυτοκράτορας», αυτός δηλ. που κρατάει, συγκρατεί τον εαυτό του. Έτσι

δείχνουμε τη δύναμή μας, και όχι με τον θυμό. Να θυμώσουμε λοιπόν εναντίον του... θυμού μας και να τον χτυπήσουμε με όλη μας τη δύναμη.

δ) Πολύ βοηθητικά στον αγώνα μας κατά του θυμού είναι το αιώνιο πρότυπο του Κυρίου αλλά και τα παραδείγματα ανθρώπων που νίκησαν το πάθος του θυμού.

Πρώτα λοιπόν ας σκεφτούμε τον Κύριό μας, που ήταν πράος και ζητάει κι από εμάς να γίνουμε πράοι και ταπεινοί στην καρδιά. «Μάθετε απ' εμού, ότι πράός ειμι και ταπεινός τῆ καρδιά» (Ματθ. ια' 29). Σκέψου πώς υπέμεινε ο Κύριος τις επιθέσεις των σταυρωτών Του: «Σου έδωσαν ράπισμα; Αλλά και ο Κύριος ραπίστηκε. Σε έφτυσαν; Αλλά και τον Δεσπότη μας τον έφτυσαν... Συκοφαντήθηκες; Αλλά και ο Κριτής συκοφαντήθηκε. Σου ξέσκισαν το ρούχο; Έσκισαν και τα ενδύματα του Κυρίου και τα μοίρασαν μεταξύ τους. Ακόμη δεν καταδικάστηκες, δεν σταυρώθηκες! Σου υπολείπονται πολλά για να Του μοιάσεις» (Μ. Βασιλείου, ό.π. σελ. 172).

Ας θυμηθούμε τους Αγίους και τους Μάρτυρες της Πίστης μας που διατηρούσαν την πραότητα τους σε κάθε επίθεση των κριτών και δημίων τους.

Και η ιστορία της αρχαίας Ελλάδας έχει πολύ διδακτικά παραδείγματα: Έβριζε κάποιος τον μεγάλο Περικλή, κυνηγώντας τον, με πολλές και άσχημες βρισιές ως το βράδυ. Και ο Περικλής υπέφερε τη βρισιά σαν να ήταν τιμή. Κι όταν ο υβριστής του κουράστηκε κι έφυγε για το σπίτι του, τον πρόπεμψε με λυχνάρι κι έσβησε την οργή του...

ε) Τέλος, να μην ξεχνάμε και τη βοήθεια του Θεού. Με τη χάρη του Θεού, με τη βοήθειά Του θα πετύχουμε πολλά. Αρκεί να προσευχόμαστε. Να παρακαλούμε τον άγιο Θεό να μας ενισχύσει στον αγώνα μας για την καταπολέμηση του πάθους αυτού που τόσο μας βασανίζει.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

«Κάθε φορά που οργίζεσαι εναντίον του αδελφού σου, κάνεις μια μεγάλη αδικία. Διότι ενώ ουσιαστικά φταίει άλλος, εσύ χωρίς λόγο εναντιώνεσαι σε άλλον. Κάνεις ακριβώς αυτό που κάνουν οι σκύλοι, που δαγκώνουν τις πέτρες, αλλά δεν πειράζουν αυτόν που τους τις πετά... να μεταθέσεις τον θυμό σου προς τον δράστη, που είναι αληθινά μισητός, τον ανθρωποκτόνο διάβολο... τον αδελφό σου να τον συμπαθήσεις» (Μ. Βασίλειος, ό.π.σελ. 180).

- Ναι, αλλά δεν υπάρχει φόβος μήπως χάσουμε τη ζωντάνια, τον νεανικό αυθορμητισμό μας μ' αυτόν τον αγώνα κατά του θυμού; (...) και η απάντηση: Κάθε άλλο! Ο αγώνας για την καταπολέμηση του θυμού δυναμώνει την ψυχή. Δεν την αποδυναμώνει. Με τον αγώνα αυτό η ζωτικότητα μας δεν θα ξοδεύεται σε άγονους θυμούς και μάταιες εξάρσεις, αλλά θα χρησιμοποιείται για βαθύτερη καλλιέργεια του χαρακτήρα μας.

ΣΥΝΘΗΜΑ: Αγωνίζομαι να νικήσω τον θυμό!

