



**Θέμα 2: Σάββατο 15 / Κυριακή 16 Οκτωβρίου 2022**

## **ΤΟ ΠΑΘΟΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΡΓΗΣ**

(Επιμέλεια: Βασίλης Κουράφαλος - Μαρία Κουράφαλου,  
Κατηχητές Αγ. Νικολάου Μαρκόπουλου)

Στην καθημερινότητά μας πολύ συχνά συναντούμε εριστικούς και εκνευρισμένους ανθρώπους. Μία βόλτα στους πολυσύχναστους δρόμους της πρωτεύουσας σε ώρες αιχμής περίτρανα θα επιβεβαιώσει αυτήν τη διαπίστωσή μας. Πολλές φορές κι εμείς οι ίδιοι παραφερόμαστε είτε προς τους γονείς και τ' αδέρφια μας είτε προς τους συμμαθητές μας. Δυστυχώς όμως, ούτε εμείς ούτε οι συνάνθρωποί μας τις περισσότερες φορές αντιμετωπίζουμε σοβαρά το θυμό και τον εκνευρισμό μας αλλά τον δικαιολογούμε αποδίδοντάς τον στα ποικίλα οικονομικά, προσωπικά, επαγγελματικά και πάσης φύσεως προβλήματα που μπορεί ο καθένας από εμάς να αντιμετωπίζει. Σήμερα λοιπόν θα ασχοληθούμε με το πάθος του θυμού και της οργής το οποίο οι Πατέρες της Εκκλησίας μας θεωρούν πολύ σοβαρό.

### **Τι είναι όμως ο θυμός και τι η οργή;**

Ο θυμός είναι η οξύθυμη και ανάρμοστη συμπεριφορά της ψυχής ενώ η οργή είναι κάτι πιο βαθύ. Πρόκειται για τη μνησικακία και τη διάθεση εκδίκησης προς αυτόν που σου προκάλεσε κακό.

### **Ποιες είναι οι συνέπειες του θυμού και της οργής;**

Όταν ο άνθρωπος κυριεύεται από το πάθος του θυμού μπορεί να ξεστομίσει λόγια για τα οποία μετά θα μετανιώσει ή ακόμη και να προβεί σε πράξεις που ποτέ δε θα διέπραττε εν ηρεμία. Στα δικαστήρια πολλές φορές οι δικηγόροι προκειμένου να υπερασπιστούν τους πελάτες τους αναφέρουν ότι διέπραξαν το αδίκημα εν βρασμώ ψυχής. Αυτό ακριβώς σημαίνει ότι κυριευόμενοι στιγμιαία από οργή και θυμό ενήργησαν χωρίς να χρησιμοποιήσουν καθόλου τη λογική και το μυαλό τους. Είναι αποδεδειγμένο, ότι μία στιγμή θυμού και οργής αρκεί για να χαλάσει φιλίες, συγγενικές σχέσεις, επαγγελματικές συνεργασίες ακόμη όμως και να τραυματίσει βαθύτατα την ψυχή του ανθρώπου με πιο ακραίες πράξεις και συμπεριφορές. Σύμφωνα με τον Άγιο Δημήτριο του Ροστώφ η οργή ταραξίζει την ψυχή, καταστρέφει τη λογική, φυγαδεύει το Πνεύμα του Θεού και αφήνει τον άνθρωπο έρμαιο στα χέρια του διαβόλου. Ο οργισμένος άνθρωπος δε συναισθάνεται τι λέει και τι κάνει.

### **Η εξωτερίκευση του θυμού και της οργής μήπως κάποιες φορές απαιτείται για τη διόρθωση του άλλου;**

Πολλές φορές θεωρούμε ότι πρέπει με αυτόν τον τρόπο να βάλουμε τα όριά μας κι έτσι να επαναφέρουμε το συνάνθρωπό μας στην ορθή συμπεριφορά. Αν όμως δεν έχουμε νηφαλιότητα και αγάπη δεν μπορούμε να διορθώσουμε τους άλλους, οι οποίοι αντιλαμβάνονται την εσωτερική μας

διάθεση και παίρνουν αμυντική στάση, οπότε υψώνονται τείχη ανάμεσά μας. Δυστυχώς οι περισσότεροι σήμερα διακατεχόμαστε από εγωισμό, που δυσκολεύει πολύ τη μεταξύ μας επικοινωνία.

### **Πώς μπορεί κανείς να αντιμετωπίσει και να ξεπεράσει το θυμό και την οργή;**

Όπως συμβαίνει με όλες τις ασθένειες, πρέπει πρώτα κανείς να βρει την αιτία που την προκαλεί. Και στη συγκεκριμένη λοιπόν περίπτωση είναι απαραίτητο χωρίς αναστολές και εγωισμούς να ψάξουμε μέσα μας την αιτία που μας οδηγεί στο θυμό ή την οργή και με τη βοήθεια και την ευχή του πνευματικού μας να πολεμήσουμε το κακό στη ρίζα του. Πολλές φορές προέρχεται από την ευθιξία μας λόγω του εγωισμού μας, άλλες φορές από την έλλειψη αγάπης και κατανόησης προς το συνάνθρωπό μας, άλλες φορές πάλι επειδή θίγονται τα συμφέροντά μας. Το πιο βασικό είναι η ειλικρινής εξέταση του εαυτού μας.

Κάποτε ρώτησαν κάποιοι επισκέπτες έναν διακριτικό γέροντα πώς μπορούν να πολεμήσουν την οργή και το θυμό και αυτός απάντησε ότι πρέπει να κοπεί από τη ρίζα του. Όταν την κόψεις στην κορυφή, χώνεται βαθιά μέσα σου και γίνεται κατάκριση, γογγυσμός, μνησικακία, φθόνος και άλλα πολλά. Την ώρα λοιπόν του θυμού προσπαθήστε να μη συνεχίσετε το λόγο και ξεκινήστε αμέσως την προσευχή τόσο για το συνάνθρωπό σας όσο και για τον εαυτό σας. Η οργή είναι παιδί της υπερηφανείας. Ο ταπεινός ποτέ δε θυμώνει. Αυτή ήταν η συμβουλή του διακριτικού εκείνου γέροντα.

Η συνείδηση που ο ίδιος ο Θεός έχει φυτέψει μέσα στον άνθρωπο μας προειδοποιεί όταν θυμώνουμε και οργιζόμαστε. Αισθανόμαστε ταραχή όσο δίκιο κι αν θεωρούμε ότι έχουμε και απομακρυνόμαστε από το Θεό. Ένα πολύ καλό πείραμα που μπορούμε να κάνουμε, προκειμένου να δούμε αν η στάση και συμπεριφορά μας είναι κάθε φορά κατά Θεόν είναι να προσπαθήσουμε να προσευχηθούμε στο Θεό. Θα διαπιστώσουμε ότι αν η συνείδησή μας δεν είναι καθαρή θα αποφύγουμε τη συνάντησή μας με το Θεό εκείνη τη στιγμή και θα τη μεταθέσουμε για αργότερα που θα έχουμε κάπως ηρεμήσει.

Επίσης δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι η ήρεμη αντιμετώπιση των πραγμάτων δεν υποδεικνύει αδυναμία, όπως ο σύγχρονος κόσμος αντιλαμβάνεται αλλά πολύ περισσότερη δύναμη, καθώς προϋποθέτει αυτοσυγκράτηση και αυτοέλεγχο.

Ο Κύριος Ιησούς Χριστός, το τέλειο Πρότυπο όλων μας, ήταν όπως ο ίδιος ομολογούσε «πρᾶός εἰμι· καὶ ταπεινός τῆ καρδία». Και πράγματι εξετάζοντας τη ζωή Του μέσα από τα Ευαγγέλια διακρίνουμε αυτήν την πραότητα και την ανεξικακία ακόμη κι όταν εξαπέλυαν εναντίον Του τις πιο αναληθείς και άπρεπες κατηγορίες, ακόμη κι όταν Τον αδικούσαν κατάφωρα.

Βέβαια Τον βλέπουμε μία φορά να αντιδρά έντονα όταν είδε ότι οι Ιουδαίοι έκαναν τον ναό του Σολομώντα «οἶκο εμπορίου». Η αντίδραση αυτή όμως δεν είχε τίποτε εφάμαρτο διότι δεν

στρεφόταν με θυμό και οργή εναντίον κάποιων ανθρώπων αλλά εναντίον της κατάστασης που επικρατούσε.

### **Υπάρχουν περιπτώσεις που δικαιολογείται η οργή;**

Η μοναδική περίπτωση που μπορούμε να πούμε ότι μπορεί να δικαιολογείται η οργή είναι όταν κάποιος προσβάλει τη δόξα του Θεού και προσπαθεί να μας χωρίσει από Αυτόν. Και πάλι όμως ο ψαλμός του Δαβίδ λέει «οργίζεσθε και μη άμαρτάνετε». Αυτό σημαίνει ότι δεν πρέπει να οργιζόμαστε από εγωισμό, αλλά μόνο για την αγνή αγάπη του Θεού.

### **Τι δίδασκε ο σύγχρονός μας Άγιος Πορφύριος για το θυμό;**

Έλεγε ότι είναι καλό πράγμα και ότι ο Θεός το έβαλε μέσα μας. Είναι το νεύρο της ψυχής, είναι δύναμη. Μας τον έδωσε ο Θεός για να θυμώνουμε και να αποκρούουμε τα πάθη μας, το διάβολο. Αυτή είναι η σωστή θέση του θυμού. Έτσι αυτήν τη δύναμη την παίρνουμε από το διάβολο και την δίνουμε στο Χριστό. Δινόμαστε στο Χριστό με δύναμη, με νεύρο. Έτσι απαντούσε όταν τον ρωτούσαν για το θυμό. Επίσης πίστευε ότι μόνο ο Θεός μπορεί να ηρεμήσει τον άνθρωπο, διότι μόνο Αυτός αλλάζει τις καρδιές των ανθρώπων.

Μέσα από τη διδασκαλία των Αγίων μας διαπιστώνουμε πόσο αληθινή είναι η πίστη μας. Βλέπουμε πώς ο Θεός τα πάντα καλώς εποίησε και πως είναι στο χέρι μας να χρησιμοποιούμε τα πάντα προς σωτηρία. Η Εκκλησία μας δίνει τα όπλα, η σωστή ή λανθασμένη χρήση αυτών έγκειται στη δική μας πρόθεση και διάθεση.