

Ο Θυμός

Ορθοδοξία / Κοινωνικά θέματα

Πρωτοπρεσβύτερος Θεμιστοκλής Μουρτζανός, Δρ. Θεολογίας



Ένα από τα πιο δύσκολα διαχειρίσιμα πάθη μας είναι ο θυμός. Παρότι εμφανής, καθώς τα αποτελέσματά του αλλοιώνουν το πρόσωπο, την διάθεσή μας, τον λόγο μας, συνήθως αισθανόμαστε την ανάγκη να τον δικαιολογήσουμε. Τον θεωρούμε αναπόφευκτη αντίδραση όταν, ενώ έχουμε ξεκαθαρίσει την θέση μας έναντι προσώπων και καταστάσεων, εντούτοις διαπιστώνουμε ότι οι «κόκκινες γραμμές» που θέσαμε όχι μόνο δεν τηρούνται, αλλά αμφισβητείται το ίδιο το πρόσωπό μας.



Συχνά ο θυμός έρχεται ως συνέπεια μίας δίκης προθέσεων των άλλων, όπως την καλλιεργεί ο λογισμός μας. Η σκέψη μας φεύγει από το συγκεκριμένο, από την παραβίαση των όσων θέσαμε ως ελάχιστες απαιτήσεις μας, και πάνε στην διάθεση της καρδιάς των άλλων έναντί μας. Δεν μας αγαπούνε, γι' αυτό απορρίπτουν ό,τι τους ζητούμε. Αυτό το σενάριο πρυτανεύει, όπως επίσης και το γεγονός ότι αμφισβητούν την εξουσία μας ή την κρίση μας, ότι αυτό που θέλουμε είναι σωστό. Ίσως δεν περνάει εύκολα από το μυαλό μας την στιγμή του θυμού ότι, όταν θέσαμε τις όποιες κόκκινες γραμμές μας, δεν λάβαμε υπόψιν μας αν οι άλλοι συμφωνούν μαζί μας. Θεωρήσαμε αυτονόητο ότι αυτό συμβαίνει. Δεν λάβαμε υπόψιν ότι όταν η σχέση και τα όρια της τίθενται στην λογική της εξουσίας, τότε οι αμφισβητήσεις θα είναι δεδομένες. Το ανθρώπινο «εγώ» δεν μπορεί να συμβιβαστεί, με αποτέλεσμα να μανιάζει εναντίον όποιου αμφισβητεί την προτεραιότητα και την εξουσία του, που συχνά βαφτίζονται «δίκιο». Έτσι, καταλήγουμε στο να βγάζουμε εντός μας συμπεράσματα για τους άλλους, τα οποία καθιστούν το μερικό συνολικό. Το να πεις ότι κάποιος δεν σε αγαπά επειδή δεν συμφωνεί μαζί σου ή δεν κάνει ό,τι θα σε ευχαριστήσει, ακόμη κι αν του το έχεις δηλώσει, δεν είναι πάντοτε αληθές.

Υπάρχει και ο κρυφός θυμός. Είναι αυτός που δεν εκφράζεται είτε από σεβασμό, είτε από δειλία, είτε από αναμονή αλλαγής. Διατηρείται εντός μας. Συνδέεται με μια προσδοκία ότι τα πράγματα θα αλλάξουν. Ο λογισμός μας ακόμη μπορεί να μας μιλήσει για ταπείνωση και μεγαλοψυχία, με αποτέλεσμα να κάνουμε πίσω, να μην αφήνουμε τον θυμό να εκδηλωθεί και να εκφραστεί. Όμως, όταν έρχεται η ώρα που

διαπιστώνουμε μετά λύπης μας ότι τίποτα δεν αλλάζει, τότε ο κρυφός θυμός συχνά γίνεται οργή, γίνεται απώλεια ελέγχου, γίνεται λόγος που πληγώνει βαθιά και μας κάνει να χάσουμε και το δίκιο και την αξία της όποιας υπομονής κάναμε, διότι, όπως φάνηκε, δεν ήταν γνήσια.

Ο θυμός είναι ανθρώπινη κατάσταση. Ωστόσο, θολώνει τον νου μας και μας ρίχνει σε πνευματική ακαταστασία, γκρεμίζοντας συχνά και την αγάπη από τις σχέσεις μας. Χρειάζεται να εξαγορευόμαστε τους λογισμούς ο ένας στον άλλον. Χρειάζεται να συνδιαμορφώνουμε όποιες κόκκινες γραμμές έχουν νόημα. Κυρίως όμως να βάλουμε τον εαυτό μας σε μία πορεία εύρεσης της συγχώρεσης για όσα και όσους μας δυσκολεύουν. Να μην επιτρέπουμε την απώλεια του ελέγχου στον εαυτό μας. Να μην επιτρέπουμε την βιαιοπραγία. Να μην εκφράζουμε τον θυμό μας με εξαρτήσεις, όπως το αλκοόλ. Να συγκαταβαίνουμε στην ελευθερία των άλλων και, όταν δε γίνεται αλλιώς, να αποχωρούμε από την σχέση. Όταν υπάρχει περιθώριο να δούμε το σωστό, να το δείχνουμε με σταθερότητα, χωρίς ύβρεις και προσβολές. Και να παρακαλούμε τον Θεό να μας δίνει πραότητα.

[themistoklismourtzanos.blogspot.com](https://bit.ly/3fn5joa)

<https://bit.ly/3fn5joa>