

## **22-04-2024 Λογισμοί ή λόγος στις σχέσεις μας;**

- Ο αντιδραστικός άνθρωπος δύσκολα δέχεται κάτι που ακούει ή του συμβαίνει και η αντιδραστικότητα είναι γι' αυτόν στάση ζωής.
- Η αντιδραστικότητα είναι μειονεξία και αναπηρία.
- Ο αντιδραστικός άνθρωπος πάσχει, γιατί έχει συνηθίσει να μην επεξεργάζεται θετικά αυτά που ακούει ή του συμβαίνουν.
- Η αντιδραστικότητα διχάζει και απομονώνει τον άνθρωπο.
- Η πνευματικότητα και η ωριμότητα ενός ανθρώπου φανερώνονται από την ικανότητά του να σχετίζεται ακόμα και με αυτόν που έχει διαφορετικές απόψεις και δεν συμφωνεί μαζί του.
- Άλλο η οριοθέτηση, που γίνεται για μια έντιμη συνεννόηση, και άλλο η αντιδραστικότητα.
- Κάποιοι άνθρωποι έχουν τη μελαγχολία στην υπόστασή τους, αρέσκονται να ζούνε με αυτήν και αρνούνται την οποιαδήποτε χαρά.
- Η συνειδητή επιλογή της μελαγχολίας και της απομόνωσης ως τρόπο ζωής είναι ύψιστη μορφή εγωκεντρικότητας.
- Όταν δεν βρίσκουμε μέσα μας αξία και χαρά, ψάχνουμε κάτι έντονο έστω και αρνητικό, όπως είναι η μελαγχολία, στο οποίο να επενδύσουμε για να επιβιώσουμε.
- Η αντιδραστικότητα και η μελαγχολία είναι ασθένειες που κρύβουν μεγάλο εγωισμό και που μπορούν να θεραπευτούν με την ταπείνωση.
- Είναι λάθος να προσπαθούμε να γίνουμε καλά αλλάζοντας τη φύση μας. Καλά θα γίνουμε, αν νικήσουμε τα πάθη μας.
- Τα κληρονομικά και ψυχικά μας τραύματα να τα κάνουμε σκαλοπάτια για να πάμε στον ουρανό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αυτό με το οποίο δίνουμε περιεχόμενο στη ζωή μας είναι η ταπείνωση.
- Δεν υπάρχει άνθρωπος που δεν μπορεί να γίνει άγιος. Και ο λόγος που δεν αγιάζουμε είναι επειδή δεν θέλουμε να δεχθούμε αυτό που είμαστε. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε το εαυτό μας και να τον αποδεχόμαστε, γιατί μόνο έτσι θα μπορέσουμε να τον αλλάξουμε.
- Γεννιόμαστε χτυπημένοι και λαβωμένοι. Όμως το κακό δεν είναι στη λαβωματιά μας, αλλά στη θέλησή μας και στην υπερηφάνεια μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η φράση "Να 'ναι ευλογημένο" φέρνει ειρήνη και θεραπεία τόση που δεν φανταζόμαστε.
- Όποιος θέλει εκείνα που δεν έχει, με άλλα λόγια όποιος ζηλεύει, μια ζωή θα τρικυμίζεται και θα ταλαιπωρείται.
- Ο ψυχικά υγιής και ισορροπημένος άνθρωπος δεν έχει την ανάγκη οι άλλοι να έχουν την έγνοια του, γι' αυτό και δεν προσπαθεί να φαίνεται στους άλλους ως ο αδικημένος της ζωής.
- Αυτός που δεν ανέχεται διαφορετικό λόγο από αυτό που πιστεύει ο ίδιος είναι άρρωστος.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ευέλικτος, προσαρμοστικός, διακριτικός, έχει ενσυναίσθηση.

- Να πάψουμε να προβάλουμε την ευθύνη της κατάστασής μας και της ζωής μας σε άλλους και να την αναλάβουμε οι ίδιοι. Μόνο έτσι θα ωριμάσουμε πνευματικά.
- Αυτό που μας χωρίζει από την αγιότητα είναι το εγώ. Και ό,τι μας έρχεται στη ζωή είναι μια αφορμή άσκησης στην έξοδό μας από αυτό το εγώ.
- Οι λογισμοί, επειδή είναι ένας τρόπος να ελέγξουμε τον άλλον, μας εμποδίζουν στο να σχετιστούμε μαζί του.
- Διά του λόγου γνωρίζουμε τον άλλον και σχετιζόμαστε μαζί του, όχι διά των λογισμών.
- Η θετική διάθεση και η καθαρότητα του λόγου μάς φέρνουν πιο κοντά στον άλλον.
- Η βάση των λογισμών είναι ο φόβος, δηλαδή η απουσία της αγάπης.
- Έχω λογισμούς, επειδή φοβάμαι και στην ουσία επειδή δεν αγαπώ.
- Οι λογισμοί σε μία σχέση κρύβουν την ανασφάλειά μας, κρύβουν το ότι δεν μπορούμε να εμπιστευτούμε αυτή τη σχέση.
- Δεν αγαπώ σημαίνει δεν είμαι διατεθειμένος να πολεμήσω τον εγωισμό μου.
- Διώχνω τους λογισμούς, όταν έχω λόγο και ο λόγος αυτός έγινε η ζωή μου με έρωτα και με αγώνα που καρποφόρησε.
- Οι άνθρωποι χωρίζονται σε πρόσωπα και σε βιολογικές μονάδες. Τα πρόσωπα έχουν λόγο και μπορούν να σχετίζονται. Οι βιολογικές μονάδες περιφέρονται από δω κι από κει και παιδεύονται με τους λογισμούς τους.
- Χωρίς λόγο ζωής δεν μπορεί να υπάρξει έρωτας και αγάπη.
- Όταν μέσα μας δεν υπάρχει λόγος ζωής, γεννιούνται οι λογισμοί.
- Όταν θα πάψω να τρέφομαι από τη έγνοια των άλλων για μένα, τότε θα αρχίσω να ζω.
- Άλλο να δέχομαι την αγάπη, τη φροντίδα και τη στήριξη του άλλου και άλλο να ζω γι' αυτά και να μην μπορώ χωρίς αυτά.
- Όσο λιγότερες είναι οι ανάγκες μας, τόσο περισσότερο ελεύθεροι είμαστε και τόσο περισσότερο γλεντάμε τη ζωή.
- Οι άνθρωποι που δεν πονάνε είναι κατά κανόνα σκληροί. Δεν πιάνουν τους χτύπους της καρδιάς των άλλων. Δεν έχουν τρυφερότητα, υπομονή, δύναμη. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Πολύ συχνά πίσω από το κλάμα κρύβεται τεράστιου βαθμού εγωισμός και σκληρότητα.
- Ο άνθρωπος που έχει λεπτότητα και ευαισθησία έχει και περισσότερες αντοχές.
- Η αρρώστια είναι μια ευκαιρία για τον άνθρωπο να μαλακώσει την καρδιά του και να σκεφτεί τον εαυτό του και τον θάνατο.
- Αν είμαστε άρρωστοι, να μην μιλάμε στους άλλους για την αρρώστια μας.
- Να είμαστε σοβαροί και αξιοπρεπείς και να μην θέλουμε οι άλλοι να ασχολούνται με μας και με τα προβλήματά μας.
- Να ξέρουμε να ακούμε τους άλλους και όχι να θέλουμε οι άλλοι να ακούνε εμάς.

- Το να θέλουμε να διηγούμαστε τα κατορθώματά μας ή τις αρρώστιες μας είναι κακομοίρική ζωή, που κάνει τους άλλους να μας λυποούνται και να μας αποστρέφονται με συμπάθεια. Εμείς όμως να ακούμε τον πόνο του άλλου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η αρρώστια είναι μια από τις γλώσσες του Θεού, μια πανανθρώπινη γλώσσα. Όχι επειδή ο Θεός έπλασε τον άνθρωπο για να πονάει, αλλά επειδή ο πόνος επαναφέρει τον άνθρωπο στο αρχικό κάλλος. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η κούραση τις περισσότερες φορές είναι πνευματική και ψυχολογική, όχι σωματική.
- Κουραζόμαστε εύκολα, συνήθως γιατί δεν βρίσκουμε νόημα στη ζωή μας και γιατί δεν έχουμε λόγο και κατεύθυνση στη ζωή μας.
- Η ψυχή μου είναι άρρωστη, όταν είμαι νευρικός, στενάχωρος, κλαψιάρης, παραπονιάρης, όταν κουράζομαι εύκολα, όταν όλα και όλοι μου φταίνε, όταν απαιτώ να με καταλαβαίνουν και να με αγαπάνε και όταν αντιτίθεται στην εικόνα του Χριστού, τον αδελφό μου, προκαλώντας τον λύπη ή πικρία.
- Όταν συμπεριφερόμαστε με αγένεια, ασπλαχνία και επιπολαιότητα στον αδελφό μας, τότε κλωτσάμε και γρονθοκοπούμε την εικόνα του Χριστού.
- Σε χειριστικό άνθρωπο, όπως για παράδειγμα σε κάποιον που επιλέγει το κλαψούρισμα και την απομόνωση για να τραβήξει την προσοχή των άλλων, δεν πρέπει να έχουμε ενοχές αλλά ούτε και να κρίνουμε τη στάση του.
- Όταν δεν απαντούμε με ενοχές στις αρρωστημένες επιθυμίες του χειριστικού ανθρώπου αλλά ούτε και τον κρίνουμε, τον βοηθάμε να καταλάβει ότι δεν έχει σφαίρες το όπλο του αυτό της κακομοιριάς και ότι το μόνο που κάνει είναι να ταλαιπωρεί τον εαυτό του.
- Να μην δραματοποιούμε τις ιστορίες χειριστικών ανθρώπων, γιατί σύντομα αυτοί θα βγάλουν προβλήματα κι εκεί που δεν υπάρχουν, για να ασχολούνται οι άλλοι μαζί τους.
- Σε άνθρωπο που πάμε να μιλήσουμε και από την αρχή έχει κακή και αντιδραστική διάθεση συμπεριφερόμαστε ως εξής: α) Δεν στεναχωριόμαστε, δηλαδή δεν κάνουμε δικό μας το πρόβλημά του. β) Αποκλιμακώνουμε μέσα μας το θέμα που τον απασχολεί. γ) Επιλέγουμε έναν πιο απαλό τρόπο επικοινωνίας, όπως είναι το χιούμορ.
- Η επιβεβαίωση της αληθινής μετάνοιας, με τη δυνατή αίσθηση της αγάπης του Θεού που μας παρέχει, είναι η επακόλουθη παραίτηση του ανθρώπου από οποιαδήποτε προσπάθεια αυτοδικαίωσης.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και ανεπανάληπτος με κλήση να γίνει άγιος. Και αυτή είναι η αξία μας, η τεράστια αξία μας.
- Η ψυχολογική βοήθεια είναι σημαντική, γιατί βοηθάει τον άνθρωπο να είναι πιο λειτουργικός, να καταλάβει τον εαυτό του και τα κίνητρα των πράξεών του, αλλά δεν μπορεί να του δώσει νόημα ζωής.

- Το ότι κάποιος μπαίνει στη διαδικασία να γνωρίσει τον εαυτό του με τη βοήθεια ψυχολόγου είναι θετικό, γιατί δείχνει ότι ο άνθρωπος αυτός έχει πάρει στα σοβαρά τη ζωή του και ότι ίσως έτσι πιο εύκολα θα μπορέσει να μπει στη διαδικασία αναζήτησης του Θεού.