

#### **14-10-2024 Εγώ και ο τοξικός**

- Πραγματική συνάντηση με τον άλλον δεν είναι η επικοινωνία, αλλά η ουσιαστική σχέση του ενός με τον άλλον, η κατανόηση της αλήθειας του ενός από τον άλλον, η συνύπαρξη του λόγου ύπαρξης του ενός με τον λόγο ύπαρξης του άλλου. Δηλαδή είναι μία συνάντηση στην οποία είναι οι δύο μαζί με τον Χριστό.
- Στις σχέσεις οι περισσότεροι έχουμε την τάση να ελέγχουμε τον άλλον και να προσπαθούμε να τον διορθώσουμε αλλά και να κυριαρχήσουμε πάνω του. Θέλουμε η σχέση να είναι μέσα στο δικό μας πλαίσιο, σύμφωνα με τα δικά μας δεδομένα.
- Ο καθένας έχει το δικαίωμα να είναι αυτό που είναι. (π. Άντονι Μπλουμ)
- Σε μία σχέση έχει μεγάλη σημασία η ευθύνη του ενός για το πώς τοποθετείται απέναντι στη διαφορετικότητα του άλλου.
- Μία σχέση χτίζεται από τη στιγμή που ο ένας αναγνωρίζει στον άλλον το δικαίωμα να είναι αυτό που είναι και τον στηρίζει, ακόμη και αν βρίσκεται σε λάθος δρόμο.
- Στηρίζω τον άλλον δεν σημαίνει στηρίζω το λάθος του, αλλά στηρίζω την ελευθερία του, την προσωπικότητά του και την ευθύνη του.
- Δεν μπορεί να χτιστεί καμία σχέση κάτω από το κράτος του φόβου ή της επιθυμίας για κυριαρχία επάνω στον άλλον.
- Στην οποιαδήποτε σχέση μας οφείλουμε να αποδεχόμαστε τον άλλον όπως είναι, όπως δηλαδή αποδέχεται και μας ο Θεός.
- Ο Θεός μάς έδωσε την ελευθερία ακόμα και να Τον απορρίψουμε, μόνο που, αν το κάνουμε, στερούμαστε τη ζωή. Γιατί ο Θεός είναι η ζωή.
- Άλλο απορρίπτω τον άλλον και άλλο διαφωνώ μαζί του σε κάποια πράγματα. Αποδέχομαι τον άλλον δεν σημαίνει ταυτίζομαι μαζί του.
- Αν ταυτίζομαι με κάποιον άλλον, αυτό που υπάρχει μεταξύ μας δεν είναι σχέση, αλλά ο άλλος είναι για μένα προέκταση του εαυτού μου.
- Η συμφωνία δεν είναι απαραίτητη προϋπόθεση της σχέσης και της αγάπης. Με άλλα λόγια, η σχέση και η αγάπη δεν απαιτούν τη συμφωνία.
- Η διαφορετικότητα και η ετερότητα είναι που χτίζουν την πραγματική σχέση και δίνουν περιεχόμενο στην αγάπη, γιατί ο καθένας καλείται να βγει από τον εαυτό του, από τις βεβαιότητές του.
- Η πραγματική σχέση έχει το ρίσκο ότι μπορεί να καταλήξει και σε σταύρωση, δηλαδή τα πράγματα να εξελιχθούν εντελώς διαφορετικά από ότι θα ήθελε ή θα φανταζόταν κάποιος.
- Μόνο αν υπάρχει η πιθανότητα της σταύρωσης, μπορεί να υπάρξει αληθινή σχέση.
- Οι λογισμοί, που μας ταλαιπωρούν, είναι προσπάθεια να αποφύγουμε τη σταύρωση.
- Η σχέση είναι ένα άφημα στο απρόβλεπτο.
- Η αγάπη ενός ανθρώπου λειτουργεί, όταν υπάρχει η διακινδύνευση της απώλειας.
- Η πραγματική αγάπη είναι συνάντηση της αλήθειας δύο ανθρώπων.

- Το πώς τοποθετούμαστε έναντι του άλλου είναι στην ουσία ένα καθρέφτισμα του εαυτού μας, μια αυτοφάνερωση του εαυτού μας. Γι' αυτό είναι ευλογία ο γάμος και η σχέση.
- Γνωρίζω τον εαυτό μου, όταν επικεντρώνομαι όχι στη συμπεριφορά του άλλου απέναντί μου, αλλά στις δικές μου αντιδράσεις και στα δικά μου κίνητρα απέναντι στον άλλον.
- Ο άλλος είναι που μου δίνει την αφορμή να δω τον εαυτό μου.
- Πολλοί άνθρωποι θυματοποιούν τον εαυτό τους για να μην αναλάβουν την ευθύνη τους.
- Υπάρχει ο ναρκισσισμός του θύματος, αυτού που δεν θέλει ποτέ να μεγαλώσει και να αναλάβει την ευθύνη του.
- Στον βαθμό που γνωρίζω τον εαυτό μου, γνωρίζω και τον άλλον άνθρωπο. Όχι για να τον ελέγξω και να τον εκμεταλλευτώ, αλλά για να σχετιστώ μαζί του.
- Οι άλλοι άνθρωποι είναι η καθημερινή μας άσκηση της προσωπική μας εξέλιξης.
- Οφείλουμε να μάθουμε να ακούμε προσεκτικά και με καλή διάθεση τον άλλον, όχι για να απομακρυνθούμε από αυτόν, αλλά για να συνδεθούμε ουσιαστικότερα μαζί του.
- Πολύ συχνά προσεγγίζουμε τον άλλον νομίζοντας ότι έχουμε καλή διάθεση και ηρεμία, ενώ δεν έχουμε. Ακόμα μπορεί να έχουμε κρυμμένη πονηριά, κρυμμένο θυμό, κρυμμένο φθόνο.
- Ο κάθε άνθρωπος που έρχεται στη ζωή μας είναι μια ευλογία Θεού, γιατί μας αποκαλύπτει πράγματα. Και πιο πολύ ο δύσκολος παρά ο εύκολος.
- Στις δυσκολίες που έχουμε στις σχέσεις μας η λύση δεν είναι να ρίχνουμε πάντα το φταίξιμο στον άλλον και να φεύγουμε, αλλά να είμαστε άνθρωποι παντός καιρού, απρόσβλητοι από τις συνθήκες του περιβάλλοντος.
- Οι πειρασμοί που επιτρέπει ο Θεός είναι για να ωριμάσουμε και να είμαστε παντός καιρού. Χωρίς τους πειρασμούς μένουμε ειδικών συνθηκών ανώριμοι άνθρωποι.
- Αν είμαι ευπρόσβλητος-εύθικτος, θα είμαι και αιχμάλωτος των συνθηκών του περιβάλλοντος, τις οποίες άλλωστε δεν μπορώ να ελέγγω.
- Κανένας άνθρωπος δεν ελέγχει τις συνθήκες της ζωής του. Έτσι όλοι είμαστε έρμια των συνθηκών που διαμορφώνονται στη ζωή μας.
- Ο άνθρωπος ελευθερώνεται, όταν γίνει ταπεινός, προσαρμοστικός και ακούει τον εαυτό του και τους άλλους, γιατί τότε γίνεται απρόσβλητος από τις συνθήκες του περιβάλλοντος.
- Στις σχέσεις μας, αν δεν εξυγιάνουμε τις διαθέσεις μας και τα κίνητρά μας, θα ταλαιπωρούμαστε, θα ταλαιπωρούμε και δεν θα συναντηθούμε ποτέ πραγματικά με έναν άνθρωπο.
- Η ερμηνεία που δίνουμε στη συμπεριφορά των άλλων εξαρτάται καθαρά από τις διαθέσεις μας απέναντί τους και από τα κίνητρα που έχουμε. Πολλές φορές νοσηρά αυτιά διέστρεψαν αγαθούς λόγους. Και πολλές φορές νοσηρά μάτια αλλοίωσαν πραγματικά γεγονότα.
- Ένδειξη νοσηρής-χειριστικής σχέσης έχουμε, όταν ο ένας γεννάει στον άλλον ενοχές. Στην περίπτωση αυτή η καλύτερη λύση είναι η απομάκρυνση από τον άνθρωπο αυτό, η οποία μάλιστα μπορεί να αποτελέσει την έναρξη μιας υγιούς σχέσης μαζί του.

- Όταν παραμένω σε μια νοσηρή σχέση, υπηρετώ τη νοσηρότητα της σχέσης αυτής και δεν τιμώ τον άλλον. Αντίθετα, όταν απομακρύνομαι, γίνομαι ο καθρέφτης να δει ο άλλος το πρόβλημά του, κάτι που είναι τιμή και αγάπη για τον άλλον.
- Υπάρχει σύνδεση με τον άλλον που έχει πολλή αρρώστια και υπάρχει απομάκρυνση από τον άλλον που έχει πολλή αγάπη. Όπως ο Θεός, που κάποιες φορές αίρει τη χάρη Του, όχι γιατί μας μισεί, αλλά γιατί εκφράζοντας έτσι την αγάπη Του, εκπαιδεύει την ελευθερία μας.
- Το να υπηρετεί κάποιος τα θελήματα ενός άλλου, αυτό δεν σημαίνει πάντα ότι τον αγαπά.
- Αυτός που έχει αγάπη, δίνει παρηγοριά και ελπίδα στον άλλον άνθρωπο, όσα στραβά κι αν έχει. Διακρίνει το καλό σε κάθε άνθρωπο και το αναδεικνύει. Δηλαδή ενεργεί όπως ο Θεός.
- Το "ναι μεν αλλά" της αγάπης δίνει ελπίδα. Το "ναι μεν αλλά" του πονηρού δίνει απελπισία.
- Ο πνευματικός άνθρωπος βλέπει έναν εγκληματία ως υποψήφιο άγιο, ενώ το αντίθετο πνεύμα βλέπει έναν άγιο ως υποψήφιο εγκληματία.
- Κανένας άνθρωπος δεν είναι αμετάκλητα και απόλυτα κακός.
- Με το να βάζουμε τις φωνές στον άλλον, δεν του βάζουμε όρια, αλλά φανερώνουμε τη δική μας έλλειψη ορίων. Μπορώ να βάλω όρια στον άλλον, μόνο αν πρώτα βάλω όρια στον εαυτό μου και αναλάβω την ευθύνη μου.
- Δεν προσπαθούμε να αλλάξουμε κανέναν, αλλά και δεν ακολουθούμε κανέναν στο λάθος του. Και φροντίζουμε ο άλλος να το γνωρίζει αυτό.
- Το μεγαλύτερο δράμα που βγάζει τυράννους είναι της μάνας που δεν μπορεί να βάλει όρια στο παιδί της. Μόλις το παιδί κλάψει ή ζητήσει κάτι, αμέσως αυτή τρέχει να το υπηρετήσει.
- Ο άνθρωπος που από μικρός έχει μάθει να γίνεται το δικό του, ακόμα και στα γεράματα θα απαιτεί να γίνεται το δικό του.
- Αντί να προσπαθούμε να αλλάξουμε τον άλλον σύμφωνα με τα δικά μας δεδομένα, είναι καλύτερα να τον φέρουμε αντιμέτωπο με τις συνέπειες των δικών του επιλογών. Και εκεί θα αποφασίσει αν θα παραμείνει ο ίδιος ή θα αλλάξει.
- Η διάκριση είναι δώρο του Θεού, που το έχουν οι ταπεινοί και πονεμένοι άνθρωποι.
- Όταν σε μία "σχέση" κάποιος θέλει από μας να υπηρετούμε τα χούγια του και τη νοσηρότητά του, είναι λάθος να παραμένουμε και να βάζουμε πλάτες.
- Το πρώτο πράγμα που οφείλουμε να κάνουμε είναι να ξεπεράσουμε τους φόβους μας.
- Ο φόβος γεννά την ανασφάλεια, το άγχος, την άμυνα, τους λογισμούς, την απομάκρυνση, την αδράνεια μήπως και χάσουμε.
- Σύμφωνα με το Ευαγγέλιο, όταν χάνουμε με επίγνωση για χάρη του άλλου, τότε πραγματικά κερδίζουμε.
- Οφείλουμε να ξεπεράσουμε ακόμη και τον φόβο της αμαρτίας. Σκοπός της πνευματικής ζωής δεν είναι η αναμαρτησία αλλά η αγάπη προς τον Χριστό.

- Το "δεν πρέπει να αμαρτήσω για να με ανταμείψει ο Χριστός" κρύβει εγωισμό και δεν υπάρχει στην πνευματική ζωή. Ο Χριστός ήδη εξαργύρωσε τις αμαρτίες όλων μας με τον Σταυρό Του και μας καλεί σε χωρίς φόβο σχέση μαζί Του, που είναι ο σκοπός της πνευματικής ζωής.
- Ο φόβος κόλαση έχει και το αντίθετό του είναι η αγάπη.
- Η πίστη διώχνει τον φόβο, γιατί είναι ένα άφημα στα χέρια του Θεού.
- Αγάπα και κάνε ό,τι θέλεις. (Ιερός Αυγουστίνος)
- Είναι προτιμότερο να τσαλακωθούμε αγαπώντας, παρά να μένουμε ατσαλάκωτοι εγκλωβισμένοι μέσα στους φόβους μας.
- Είναι μέγα λάθος να θέλουμε να ελέγχουμε τα πάντα. Αντίθετα, είναι σοφό να αφεθούμε στα χέρια του Θεού.
- Είναι εύκολο να βοηθάμε τον δυσκολεμένο, αλλά δύσκολο να υποφέρουμε τον τοξικό άνθρωπο, να σηκώνουμε τα πάθη, τις αδυναμίες και τις ιδιοτροπίες του.
- Δύσκολα υποφέρεται ένας τοξικός άνθρωπος. Ο κόσμος λέει "μακριά από τον τοξικό". Ο Χριστός λέει "δέξου τον τοξικό ως ευλογία, έστω για σένα".
- Όλοι οι άνθρωποι, χωρίς εξαίρεση, έχουν δυνατότητα αλλαγής. Να μην βλέπουμε κανέναν σαν να έχει χάσει κάθε ελπίδα βελτίωσης και σωτηρίας.
- Είναι ιδιαίτερα δύσκολο να συμπάσχουμε με τους χρόνια ασθενείς κι ακόμη περισσότερο με τους ψυχικά διαταραγμένους και αυτό να γίνεται για πολλά χρόνια. Ουσιαστικά καλούμαστε να σηκώνουμε εμείς τα δικά τους μεγάλα βάρη στους ώμους μας.
- Μερικές φορές τα βάρη των άλλων που καλούμαστε να σηκώσουμε δεν είναι ευγενή, όπως είναι η απαρέσκεια, το μίσος, η συκοφαντία, η διαβολή και πολλά άλλα με τα οποία οι άλλοι μπορούν να κάνουν τη ζωή μας σχεδόν αβάσταχτη. Και είναι πολύ δύσκολο να βλέπουμε τους άλλους όχι μόνο ως την αιτία όλων των δεινών μας, αλλά και ως ανθρώπους τυφλούς που δεν έχουν συναίσθηση του τι κάνουν. (π. Άντονι Μπλουμ)
- Ένα πολύ συνηθισμένο λάθος που κάνουμε είναι να κοιτάμε την εξωτερική συμπεριφορά ενός ανθρώπου και να μένουμε σε αυτήν, χωρίς να κοιτάμε τις προϋποθέσεις και τις δυσκολίες που ο άνθρωπος αυτός είχε και έχει.
- Να σκεφτόμαστε ότι πίσω από κάτι κακό που έκανε κάποιος ίσως να μην υπάρχει από την πλευρά του κάποια μηχανορραφία αλλά απλώς αυτός να ενήργησε απερίσκεπτα.
- Όταν ζούμε με δύσκολους ανθρώπους, αντί να αφήνουμε τους λογισμούς να μας ταλαιπωρούν, είναι προτιμότερο να αποδεχόμαστε τη δυσκολία τους και να την κάνουμε προσευχή. Να λέμε στον Θεό "συγχώρα τους, Θεέ μου, δεν ξέρουν τι κάνουν".