

## **Αλβανίας Ιωάννης: Η έλλειψη πνευματικής ζωής στην εποχή μας έχει αυξήσει τον φόβο, το άγχος και την ανασφάλεια**

[Αυτοκέφαλες Εκκλησίες / Εκκλησία της Αλβανίας](#)



**Για τον φόβο, το άγχος και την ανασφάλεια που βιώνει ο άνθρωπος στη σύγχρονη εποχή μίλησε ο Αρχιεπίσκοπος Τιράνων, Δυρραχίου και πάσης Αλβανίας [κ.κ. Ιωάννης](#) σε συνέντευξή του στο [Media "Ngjallja"](#).**

Την έννοια του φόβου ο Μακαριώτατος την εντοπίζει ήδη από την εξορία των Πρωτοπλάστων. «Ο φόβος, το άγχος και η αβεβαιότητα δεν είναι καινούργια. Υπάρχουν σε όλη την ανθρώπινη ιστορία. Συχνά, για να καταλάβεις κάτι, πρέπει να πας στην πηγή. Στην Αγία Γραφή, η λέξη «φόβος» χρησιμοποιείται για πρώτη φορά μετά την πτώση του ανθρώπου, όταν ο άνθρωπος φοβήθηκε την παρουσία του Θεού. Αλλά ο άνθρωπος δημιουργήθηκε για να απολαμβάνει την παρουσία του Θεού. Πριν ο άνθρωπος διαπράξει ανυπακοή στον Θεό, ή μάλλον, τη διακοπή μιας πνευματικής σύνδεσης, τότε γεννήθηκε ο φόβος»,

ανέφερε.

Ο Αρχιεπίσκοπος Αλβανίας παραδέχεται ότι οι άνθρωποι έχουν βιώσει διαφορετικούς φόβους. Ο καθένας, χωρίς εξαίρεση, έχει βιώσει περιόδους φόβου, άγχους και στρες. **«Αυτά είναι συνεχή»**, αναφέρει και προσθέτει ότι υπάρχουν όμως και διαφορές μεταξύ του φόβου και του άγχους. **«Ο φόβος και το άγχος συχνά παρουσιάζουν παρόμοια συμπτώματα, αλλά δεν είναι το ίδιο πράγμα»**, επισημαίνει.

*«Υπάρχει όμως και ένας άλλος τύπος φόβου που δεν είναι λογικός και είναι γνωστός ως φοβία. Οι άνθρωποι μπορεί να φοβούνται τις πτήσεις χωρίς συγκεκριμένο λόγο. Μπορεί να φοβούνται μεγάλους ή περιορισμένους χώρους. Μπορεί να φοβούνται την κοινωνική ζωή. Υπάρχουν αμέτρητοι τέτοιοι φόβοι. Ενώ αυτοί οι φόβοι μπορούν να διαχειριστούν και να ελεγχθούν, μπορεί να είναι φυσιολογικοί, αλλά αν μετατραπούν σε φοβίες, τότε υποδηλώνουν ένα σοβαρό πρόβλημα και μπορούν να οδηγήσουν σε αγχώδεις διαταραχές. Ενώ το άγχος, σε αντίθεση με τον φόβο, δεν ενέχει άμεσο κίνδυνο. Είναι μια κατάσταση όπου ένα άτομο φοβάται κάτι που μπορεί να έχει συμβεί στο παρελθόν ή κάτι που μπορεί να συμβεί, δημιουργώντας μεγάλο άγχος. Κανείς δεν εξαιρείται από αυτές τις καταστάσεις»*, αναφέρει σε άλλο σημείο.

## **Ο φόβος του Θεού**

*«Υπάρχει και ένα άλλο είδος φόβου, ο φόβος του Θεού, που με την βαθύτερη έννοια δεν είναι φόβος, αλλά ευλάβεια. Γι' αυτόν τον λόγο λέγεται ότι ο φόβος του Θεού είναι η αρχή της σοφίας. Αυτό το είδος φόβου φωτίζει. Οι Πατέρες της Ερήμου, δάσκαλοι της πνευματικής ζωής και των ανθρώπινων συναισθημάτων, λένε επανειλημμένα το εξής: «Όπως μια λυχνία φωτίζει ένα σκοτεινό δωμάτιο, έτσι και ο φόβος του Θεού φωτίζει την ψυχή και την καρδιά του ανθρώπου και, φωτίζοντάς την, διαλύει τους φόβους»*», σημειώνει για την έννοια του φόβου του Θεού.

Σχετικά με την αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων ο Αρχιεπίσκοπος Αλβανίας τονίζει ότι δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη συνταγή θεραπείας καθώς το κάθε άτομο είναι ξεχωριστό. «Δεν μπορεί να υπάρχει μία και μοναδική συνταγή για κάθε άνθρωπο, επειδή όλα εξαρτώνται από τον βαθμό στον οποίο εμφανίζονται αυτές οι καταστάσεις. Αυτό που προέρχεται από τη βαθιά πνευματική παράδοση της Εκκλησίας το δείχνει: όσο πιο κοντά ερχόμαστε στον Θεό, τόσο περισσότερο υποχωρούν. Όσο πιο φωτισμένοι γινόμαστε, τόσο περισσότερο μειώνονται. Γιατί ο φόβος προέρχεται από την εγκατάλειψη. Κάποιος που νομίζει ότι είναι μόνος νιώθει φόβο, άγχος και αβεβαιότητα. Ομοίως, το εσωτερικό κενό, όταν η ζωή δεν έχει σκοπό, φέρνει φόβο και άγχος».

## Η απάντηση της Εκκλησίας

Για το πώς η Εκκλησία βοηθάει να ξεπεράσουμε αυτές τις καταστάσεις, μεταξύ άλλων, ο Αρχιεπίσκοπος αναφέρει: «Η εμπειρία στην Εκκλησία είναι η χαρά της Αναστάσεως. Στην πραγματικότητα, η Ορθόδοξη Εκκλησία έχει ως πνεύμα της τη χαρά της Αναστάσεως. Έχοντας αυτή τη βεβαιότητα, τίποτα άλλο δεν μπορεί να μας οδηγήσει στην απελπισία. Ακόμα κι αν η απελπισία μας καταλάβει για μια στιγμή, μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε και να την ξεπεράσουμε..... Η Εκκλησία βοηθά τον άνθρωπο να οικοδομήσει μια πνευματική ζωή. Μία από τις μεγαλύτερες δυστυχίες της σύγχρονης ζωής είναι η έλλειψη πνευματικής ζωής. Για αυτόν τον λόγο, έχουν αυξηθεί τόσο πολύ η απελπισία, το άγχος και το στρες».

## Εξομολόγηση

Ένα μεγάλο εφόδιο που παρέχει η Εκκλησία για την αντιμετώπιση των ποικίλων ψυχικών και άλλων προκλήσεων είναι το μυστήριο της Εξομολόγησης. «Η εξομολόγηση είναι μια βαθιά πνευματική θεραπεία. Η σύγχρονη ψυχοθεραπεία, κατά κάποιο τρόπο, έχει τις ρίζες της σε αυτή την ανάγκη για έκφραση και απελευθέρωση. Αλλά μια εξομολόγηση χωρίς την παρουσία του Θεού παραμένει ατελής. Όταν η εξομολόγηση γίνεται μυστήριο, φέρνει πλήρη απελευθέρωση», τονίζει ο Μακαριώτατος.

## Ελπίδα

Για το αν υπάρχει ελπίδα σε αυτή την κατάσταση, ο κ.κ. Ιωάννης απαντά: «Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι υπάρχει ελπίδα. Όσο ζει κάποιος, πρέπει να κρατάει την ελπίδα. Η βεβαιότητα ότι ο Θεός είναι κοντά μας τρέφει αυτή την ελπίδα. Συχνά αναζητούμε νερό σε μέρη όπου δεν υπάρχει πηγή. Η στέρηση της ζωής συμβαίνει όταν απομακρυνόμαστε από την πηγή της. Ο Θεός λέει: «Εγώ είμαι η

ζωή». Χωρίς Αυτόν, η ζωή στερεύει. Από το Άγιο Πνεύμα ρέει το ζωντανό νερό που σβήνει τη δίψα..... Η ελπίδα είναι πάντα ανοιχτή. Μέχρι την τελευταία στιγμή υπάρχει η δυνατότητα σωτηρίας. Ο Θεός χτυπά την πόρτα της καρδιάς και περιμένει την απάντησή μας. Η έλλειψη πνευματικής ζωής ξηραίνει τον άνθρωπο, ενώ η διδασκαλία του Θεού είναι θεραπεία, όχι τιμωρία».

«Πρέπει να δείχνουμε ιδιαίτερη αγάπη και φροντίδα σε όσους υποφέρουν από άγχος και απελπισία. Η επίπληξη δεν βοηθάει. Ένα ζεστό και συμπονετικό περιβάλλον τους απελευθερώνει. Στην οικογένεια και στην κοινωνία, η έλλειψη αγάπης αυξάνει την ανασφάλεια. Όσο περισσότερη αγάπη υπάρχει, τόσο λιγότερος φόβος θα υπάρχει. Η αγάπη διώχνει τον φόβο», καταλήγει στη συνέντευξή του.