



Άπλή Κατήχησις μέσα ἀπὸ τὴν πείρα τῆς Ὁρθοδόξου Ἐκκλησίας



Πολὺ χρήσιμες ὑπομνήσεις
Α'. Ὅσα «εἶναι» καὶ «δὲν εἶναι»
ὁ Γάμος

Β'. Χωρίζουμε λόγῳ
ἀσυμφωνίας χαρακτήρων

26

ΕΥΛΟΓΙΑΣ ΕΝΕΚΑ
Πρὸς Οἰκοδομὴν καὶ Παραμυθίαν
Σεπτέμβριος 2025



■ Πολύ χρήσιμες ύπομνήσεις

Α΄

“Όσα «είναι» και «δέν είναι» ὁ Γάμος*

Εί**ναι** διάχυτη ἡ αἴσθησις, ὅτι ἡ ὁμορφιά τῆς οἰκογενειακῆς ἐστίας στίς ἡμέρες μας περνάει κρίσιμ. Σχεδὸν καθημερινά, μαθαίνουμε γιὰ κάποιο νέο διαζύγιο καὶ μία νέα διάλυσις τῆς οἰκογενειακῆς συνοχῆς.

Γιὰ τὸ μεγάλο αὐτὸ θέμα, ποὺ πρέπει νὰ ἀπασχολεῖ ὅλους μας, ἀφοῦ μᾶς ἀφορᾶ ὡς γονεῖς γιὰ τὰ παιδιὰ καὶ ἐγγόνια μας ἢ ὡς ὑποψηφίους νὰ ἔρθουμε «εἰς γάμου κοινωνίαν», πολὺ θὰ μᾶς βοηθήσει νὰ μελετήσουμε καλὰ καὶ νὰ ἐφαρμόσουμε μερικὲς Ἀρχές, τὶς ὁποῖες παραθέτουμε στὴν συνέχεια.

Τὶ «εἶναι» ὁ Γάμος

● **Οἰκειότητα** βαθειὰ καὶ οὐσιαστικὴ. Αὐτό, ὅμως, δέν σημαίνει ἀτημέλητη ἐμφάνισις, λόγια ἀνεξέλεγκτα καὶ κριτικὴ πάντων, δηλαδὴ ἐφάμαρτη χαλάρωσις καὶ ἐξοικείωσις.

● **Ἀμοιβαῖο ἐνδιαφέρον.** Ἔχεις κάποιον νὰ ἐνδιαφέρεται γιὰ σένα μὲ εἰλικρίνεια, θυσιαστικότητα καὶ βάθος.

● **Νὰ εἶσαι παντρεμένος** σημαίνει, ὅτι κάποιος σὲ ἔχει δεῖ σὲ δύσκολες στιγμὲς, ἀλλὰ συνεχίζει νὰ σὲ ἀγαπᾶ, ἀρκεῖ νὰ μὴν ἐκμεταλλεύεσαι αὐτὴ τὴν ἀγάπη.



● **Νὰ χαίρεται** καὶ νὰ ἀπολαμβάνει ὁ ἓνας τὴν συντροφιά τοῦ ἄλλου. **Νὰ βγαίνετε** κάποτε - κάποτε μόνοι σας, οἱ δύο σας. **Μὴν ἐπιζητεῖτε** πάντοτε τὴν παρουσία τρίτων.

• **Ν**ὰ μὴν μπορεῖς νὰ φαντασθεῖς τὴν ζωὴ σου χωρὶς τὸν ἄλλον. **Ό**ταν, ὅμως, ὁ Θεὸς ἀλλάζει τὶς καταστάσεις, ἄς Τοῦ ἔχουμε ἀνεπιφύλακτα ἐμπιστοσύνη.



• **Εἶ**σθε δύο διαφορετικοὶ ἄνθρωποι. **Με**-ρικὲς συνήθειες δὲν ἀλλάζουν. **Ό** Χριστὸς δὲν ἐπέβαλε σὲ κανέναν τίποτα. **Οὔ**τε θέλησε νὰ ἀλλάξει κανέναν μὲ τὸ ζόρι. **Ό** ἴδιος ἦταν ἡ ἀπόλυτη Ἀλήθεια. **Ά**γκάλιαζε ὅλους, χωρὶς νὰ πιέζει κανέναν. **Η** Ἀλήθεια τοῦ Χριστοῦ εἶναι ὅ,τι πιὸ ὑπέροχο, ὅταν τὴν ζεῖς μὲ τρόπο φωτισμένο. **Τ**ότε, ἀφήνεις τὸν καθένα νὰ πάρει τὸν χρόνο του καὶ νὰ νιώσει τὴν κατάλληλη στιγμή γιὰ τὴν ψυχὴ του.

• **Χ**ῶρος ψυχικῆς ἀπόλαυσης. **Τ**ὸ σπίτι μας εἶναι μία ὄαση γιὰ ὅλους. **Ν**ὰ ἀνυπομονοῦν πότε θὰ φθάσουν γιὰ νὰ ποῦν κάτι, γιὰ νὰ μοιραστοῦν κάτι, ἔστω καὶ ἀσήμαντο. **Ν**ὰ τοὺς ἐκπλήσσουμε καὶ μὲ κάποιο γλυκὸ ἢ φαγητὸ ποὺ ἀρέσει ἢ κάποιο ἀστειό.

• **Ν**ὰ ἀγαπιέστε τόσο πολὺ, ὥστε στὴν ἀρρώστια τοῦ ἄλλου νὰ στέκεσθε μὲ κατανόηση καὶ ἀπεριόριστη ὑπομονή.

• **Σ**τὶς συγκρούσεις, ἄς ἐπικεντρώνουμε τὴν προσοχή μας καὶ στὶς δικές μας ἀδυναμίες. **Ν**ὰ μὴν βρίσκουμε συνέχεια δικαιολογίες γιὰ τὸν ἑαυτὸ μας. **Ό**ταν δὲν μπορούμε νὰ ἀλλάξουμε τὸν ἑαυτὸ μας, πῶς θέλουμε νὰ διορθώσουμε τὸν ἄλλον;

• **Π**ροσοχή καὶ στὶς προσδοκίες μας. **Ά**λλο τί προσδοκῶ, ἄλλο τί μοῦ χρειάζεται, καὶ ἄλλο τί μοῦ προσφέρεται.

• **Ν**ὰ μιλάμε αὐθεντικά, μὲ εὐθύτητα καὶ χωρὶς προσποίηση, περιμένοντας νὰ μαντέψει ὁ ἄλλος.

• **Ν**ὰ εἶσαι παντρεμένος σημαίνει, ὅτι ἀποφασίζεις νὰ δώσεις τὸν καλύτερο ἑαυτὸ σου. **Ό** λόγος μας νὰ μὴν περιέχει διδασκαλία καὶ ἔλεγχο, ἀλλὰ νὰ συγχωρεῖ καὶ νὰ ἀγκαλιάζει.

• **Ν**ὰ στηριζόμαστε στὴν θερμὴ καὶ ἀδιάλειπτη προσευχὴ καὶ στὴν συμμετοχὴ μας στὰ Μυστήρια τῆς Ἐκκλησίας μας.

• **Τ**έλος, νὰ ζητοῦν οἱ δύο σύζυγοι τὴν Θεία Χάρη, γιὰ νὰ ξεπερνοῦν τὶς δυσκολίες μέσα στὸν Γάμο, ἀλλὰ καὶ γιὰ νὰ

μπορέσουν να γνωρίσουν την πραγματική Ἀγάπη και Καλωσύνη, οἱ ὁποῖες εἶναι Δῶρο Θεοῦ.

Τὶ «δὲν εἶναι» ὁ Γάμος

● **Δὲν** εἶναι χῶρος γιὰ τοὺς δειλοὺς καὶ τοὺς φυγόπονους (κοινῶς, ἀραλίκι· ἀδράνεια, ἀπραξία, τεμπελιά).

● **Ἀπαιτεῖ** πολὺ σκληρὴ προσπάθεια. **Γι'** αὐτὸ καὶ οἱ γονεῖς πρέπει νὰ συμμετέχουν στὴν προετοιμασία τῶν παιδιῶν τοὺς καὶ μὲ τὸ παράδειγμα καὶ μὲ τὶς ἀνάλογες λεκτικὲς τοποθετήσεις.

● **Δὲν** εἶναι δικτατορικὸ καθεστῶς. **Δὲν** παίρνεις ὅ,τι θέλεις, ὅπως θέλεις, ὅποτε τὸ θέλεις. **Δὲν** σημαίνει, ὅτι κερδίζεις πάντα, γιὰτὶ αὐτὸ συνεπάγεται, ὅτι ὁ/ἡ σύζυγος χάνει. **Ἐ**σύ, βέβαια, μπορεῖ νὰ χαίρεσαι, ἂν γίνεται πάντα τὸ δικό σου, ἀλλὰ ὁ Γάμος σίγουρα δὲν ὠφελεῖται.

● **Δὲν** εἶναι πυρηνικὴ φυσικὴ. **Οἱ** ἀρχές του εἶναι πολὺ ἀπλές: εὐγένεια, σεβασμὸς, ἀγάπη καὶ ταπεινώση. **Δὲν** φωνάζουμε, δὲν ὑποτιμοῦμε, δὲν μισοῦμε.

● **Δὲν** εἶναι κάτι ποὺ ἀναζωογονεῖται ἀπὸ μόνο του. **Θ**έλει κέφι, ὄρεξη, προσπάθεια, προσευχὴ καὶ συμμετοχὴ στὰ Μυστήρια τῆς Ἐκκλησίας μας.

● **Ν**ὰ ἐπιδιώκουμε νὰ μένουμε κάποτε-κάποτε μόνοι, ἀλλὰ καὶ νὰ προγραμματίζουμε οἰκογενειακὲς ἐκδρομές, ὄχι μακρινὲς καὶ δαπανηρὲς, ἐπισκέψεις σὲ Μοναστήρια, συμμετοχὴ σὲ διαλέξεις, ἐπισκέψεις σὲ Μουσεῖα, κ.λ.π..

● **Οἱ** χαρὲς τοῦ Γάμου δὲν εἶναι ἀπτές καὶ ἀναλώσιμες. **Εἶναι** συναισθηματικὲς. **Ἄ**ν ἀγοράσω ἓνα ἔπιπλο ἢ πίνακα ζωγραφικῆς, θὰ τὰ βλέπω καὶ θὰ χαίρομαι. **Ἄ**ν μὲ τὰ ἴδια χρήματα πάω ἓνα ταξίδι, αὐτὸ ποὺ θὰ ἀποθησαυρίσω μέσα μου, δὲν θὰ τὸ βλέπω, ἀλλὰ θὰ τὸ αἰσθάνομαι.



● **Δὲν** εἶναι κατάσταση γιὰ τοὺς ἀνυπόμονους. **Δὲν** «σηκώνει» κακομεταχείριση, κριτικὴ, φωνὲς καὶ βία. **Τ**ὸ θέμα εἶναι πολὺ σοβαρὸ καὶ ἴσως χρειασθεῖ ἡ βοήθεια εἰδικῶν. **Π**άντως, ἐμεῖς ὡς προσπα-

θήσουμε να μη ρίχνουμε «λάδι» στην φωτιά, κριτικάροντας πρόσωπα και καταστάσεις που βλέπουμε ή διαισθανόμαστε, ότι πειράζουν τον άλλο. **Τίποτε** δὲν ἀξίζει περισσότερο ὅσο οἱ ὄμορφες στιγμές μέσα στο σπίτι. **Μὴν** τὸ ξεχνᾶμε.

● **Δὲν** εἶναι αὐτοσυντηρούμενος. **Χρειάζεται** φροντίδα. **Πρῶτα** ὁ σύζυγος καὶ μετὰ τὰ παιδιά. **Τὸ** ἀντίθετο συνιστᾶ παθογένεια. **Πολλές** μητέρες ρίχνουν ὅλο τὸ ἐνδιαφέρον στὰ παιδιά καὶ ὁ σύζυγος θεωρεῖται παρείσακτος, μὲ ἀποτέλεσμα ἡ σχέση τῶν γονιῶν νὰ μὴν εἶναι ἡ πρέπουσα καὶ τὰ παιδιά νὰ μὴν ἐτοιμᾶζονται σωστὰ γιὰ τὴν ζωὴ τους.

● **Δὲν** εἶναι βαρετός, ἀλλὰ θὰ γίνει, ἂν δὲν φροντίζουμε νὰ ἀνανεώνουμε τὴν σχέση καὶ νὰ προσευχόμαστε γι' αὐτήν.

● **Δὲν** θὰ πρέπει νὰ ξεφεύγει τῆς προσοχῆς μας, ὅτι ὑπῆρξαν ζευγάρια μὲ ἡ χωρὶς παιδιά ποὺ ἀγίασαν. **Εἶναι** οἰκογένειες Μαρτύρων Πίστεως, ποὺ μὲ τὴν θυσία τους λάμπρυναν τὸ θεσμὸ τῆς Οἰκογένειας καὶ ἀνέδειξαν τὴν ἱερότητά του.

● **Δὲν** εἶναι μονίμως ἓνα ἀπάνεμο λιμάνι. **Σίγουρα** θὰ ὑπάρχουν καὶ συγκρούσεις. **Πρέπει** ὅμως νὰ ξέρεις πῶς νὰ διαφωνεῖς καὶ πῶς νὰ διαχειρίζεσαι τὸν θυμὸ σου. **Κάθε** σύγκρουση δὲν προβάλλει ξαφνικά. **Ὅπως** καὶ στὰ ἡφαιστεια, κάποια στιγμή ἡ λάβα ἔρχεται νὰ βγεῖ πρὸς τὰ ἔξω.

* * *

Β'

Χωρίζουμε λόγῳ ἀσυμφωνίας χαρακτήρων! **

Στις ἡμέρες μας, βλέπουμε ὀλοένα καὶ περισσότερα ζευγάρια –μὲ παιδιά ἢ καὶ ἐγγόνια– νὰ φθάνουν στοὺς διαζύγιο, ἀκόμα καὶ μετὰ ἀπὸ 30 ἢ 40 χρόνια Γάμου, τὰ λεγόμενα «γκρίζα» διαζύγια.



Ὁ Ἅγιος Μεγαλομάρτυς
Εὐστάθιος - Πλακίδας
καὶ ἡ Συνοδία αὐτοῦ:
Θεοπίστη, ἡ συμβία αὐτοῦ,
Ἄγάπιος καὶ Θεόπιστος,
οἱ υἱοὶ αὐτῶν (20ῆ Σεπτ.)

Ο λόγος λύσης του Γάμου, σπανίως είναι ή άπιστία· τὸ σύνθητες είναι ή λεγόμενη **άσυμφωνία χαρακτήρων**.

• **Ε**ίναι δυνατόν όμως ένα ζευγάρι νὰ συνειδητοποιήσε, ὅτι δὲν ταιριάζει μετὰ ἀπὸ τόσες δεκαετίες Γάμου καὶ κοινῆς πορείας;

Η «άσυμφωνία χαρακτήρων» λειτουργεῖ ὡς ὄρος ὀμπρέλα, καλύπτοντας **δομικὰ ἑλλείμματα τῆς σχέσης**, ὅπως συνεχεῖς παρεξηγήσεις, σιωπή, ψυχικὴ κούραση, μακρόχρονη ἀπογοήτευση, ἀγανάκτηση καὶ συναισθηματικὴ ἀπομάκρυνση, τὰ ὅποια δὲν ἀντιμετωπίστηκαν ἔγκαιρα καί, μὲ τὸν καιρὸ, διογκώθηκαν, διαλύοντας τὴν ἐνότητα τοῦ ἄλλοτε ἀγαπημένου ζεύγους.

* * *

Τὸ βασικότερο πρόβλημα εἶναι ἡ **ἑλλειψη ἐπικοινωνίας**.

• **Ο**ἱ ἄνθρωποι μιλάμε μετὰξὺ μας, ἀλλὰ δὲν καταλαβαίνουμε ὁ ἓνας τὸν ἄλλον, γιατί δὲν ἔχουμε τὴν διάθεση νὰ τὸ κάνουμε.

Ἄν σκοπὸς μας εἶναι μόνο νὰ ποῦμε αὐτὰ ποὺ θέλουμε, χωρὶς νὰ ἀκοῦμε οὐσιαστικὰ τὸν ἄλλον, ἡ συζήτηση μετατρέπεται σὲ μονόλογο, καὶ ὁ συνομιλητῆς μας αἰσθάνεται ὅτι μιλάει σὲ τοῖχο.

Ἄν μάλιστα ἡ συμπεριφορὰ αὐτὴ γίνεῖ συνήθεια, καὶ παγιωθεῖ στὸν ἄλλον ἡ πεποίθηση, ὅτι δὲν ὑπάρχει **χώρος καὶ χρόνος** γιὰ τὰ δικά του συναισθήματα, παρὰ μόνον γιὰ τὰ δικά μας, γιὰ πόσο καιρὸ ἀκόμα θὰ μᾶς ἀνέχεται;

Ἐχουμε σκεφθεῖ σοβαρὰ τίς ἐπιπτώσεις τῶν πράξεών μας στὴν ψυχολογία τοῦ ἄλλου, ἀλλὰ καὶ στὴν σχέση μας;

Πόσο καιρὸ μπορεῖ κάποιος νὰ δέχεται ἀγόγγυστα μιὰ τέτοια ματαιώση, μέχρι τὸ ποτήρι νὰ ξεχειλίσει;

* * *

Ἄς δοῦμε ἓνα ἀπλὸ καὶ καθημερινὸ παράδειγμα.

• **Ο** σύζυγος γυρίζει ἀργὰ στὸ σπίτι ἀπὸ τὴν ἐργασία του κουρασμένος, καὶ ἐνῶ τὸ μόνο ποὺ θέλει εἶναι λίγη ἡσυχία, ἡ σύζυγος τοῦ γκρινιαίνει, ὅτι δὲν βλέπονται πιά καὶ τοῦ ζητᾶ χρόνο νὰ συζητήσουν, ἢ νὰ κάνουν κάτι μαζὶ, καταλήγοντας σὲ καβγάδες. **Ἐ**κεῖνος διατείνε-



ται, ότι ή σύζυγός του δέν σέβεται τήν έξάντλησή του και τόν πιέζει, ένώ εκείνη, ότι αισθάνεται μόνη και παραμελημένη, και ζητάει λίγο από τόν χρόνο του.



• **Και** οί δύο, από τήν όπτική τους, έχουν δίκαιο, τó εκφράζουν, όμως, με μη λειτουργικό τρόπο. **Παρ'** ότι υπάρχει αγάπη μεταξύ τους, όρμώμενος ό καθένας από τά δικά του συσσωρευμένα συναισθήματα, δέν άκούει τις άνάγκες του άλλου, με άποτέλεσμα νά καταλήγουν σε τσακωμούς και σε συναισθηματική άπομάκρυνση.

* * *

Όταν υπάρχει ένταση σε ένα ζευγάρι, είναι σημαντικό, σε μιá στιγμή ήρεμίας και για τούς δύο, νά συζητήσουν τó θέμα με ψυχραιμία και κατανόηση, νά μιλήσουν άνοιχτά για τις έπιθυμίες και τις άνάγκες τους, και για ό,τι τούς προβληματίζει μέσα στην σχέση και στόν τρόπο τής ζωής τους.

Η λύση δέν είναι ό θυμός, ή αγανάκτηση και ή γκρίνια, ούτε ή συναισθηματική άπόσυρση και ή σιωπή, ούτε βέβαια και ή άποφυγή του προβλήματος, αλλά ή συζήτηση με ειλικρινή διάθεση νά βρεθούν λύσεις.

• **Δέν** υπάρχει τίποτα πού νά μην διορθώνεται με συζήτηση και καλή θέληση, άν πραγματικά ό άλλος άνθρωπος είναι σημαντικός για έμάς.

Πριν πάμε στόν Ψυχολόγο για θεραπεία ζεύγους ή στόν Δικηγόρο για διαζύγιο, άς είμαστε βέβαιοι πώς κάναμε πολλές και σοβαρές προσπάθειες, για νά επικοινωνήσουμε ουσιαστικά με τόν / τήν σύζυγό μας.

• **Είναι** πολύ βασικό νά συνειδητοποιήσουμε, ότι για νά χτισθεί και νά διατηρηθεί μιá ύγιής σχέση, πρέπει νά αφιερώνουμε συνεχώς χρόνο και ενέργεια, και νά μην θεωρούμε τίποτα δεδομένο.

Δέν παντρευτήκαμε και.... «δέσαμε τόν γάϊδαρό μας», κατά τήν λαϊκή ρήση.

Είναι λάθος νά πιστέψουμε πώς, επειδή είμαστε παντρεμένοι πολλά χρόνια και υπάρχει οικειότητα και έμπιστοσύνη, δέν χρειάζεται νά προσπαθήσουμε άλλο.

• Καθημερινά καλούμαστε να αναπαύουμε τον άλλον ψυχικά, να τον άκοῦμε και να άφουγκραζόμαστε τις ανάγκες του, με σεβασμό στα συναισθήματά του.

• Η άκύρωση αὐτῶν ποῦ ὁ ἄλλος θεωρεῖ σημαντικά, σταδιακά διαβρώνει τὴν σχέση, δημιουργεῖ βαθιές πληγές και ἕνα άγεφύρωτο χάσμα μεταξύ τοῦ ζεύγους, ποῦ θά χρειασθεῖ πολὺ χρόνο και ὑπομονή, γιά να μπορέσει να συνδεθεῖ ξανά.

• Ἀπό μόνη της ἡ άγάπη δέν άρκει· εἶναι ὁ θεμέλιος λίθος, ὄχι ὀλόκληρο τὸ οἰκοδόμημα τῆς σχέσης.

• Ἄν δέν ὑπάρχει οὐσιαστική ἐπικοινωνία, εἰλικρίνεια, σεβασμὸς και κατανόηση, ἡ σχέση διαλύεται, ακόμα και μετὰ ἀπό πολλὰ χρόνια κοινῆς πορείας...

* * *

Μᾶλλον, λοιπόν, δέν φταίει ἡ άσυμφωνία χαρακτήρων ποῦ δέν πηγαίνει καλὰ ὁ Γάμος μου. Δέν ἄλλαξα οὔτε ἐγώ, οὔτε ὁ/ἡ σύζυγός μου, ἄλλα ὁ τρόπος ποῦ ἀντιμετωπίζουμε ὁ ἕνας τὸν ἄλλον και ὅσα μᾶς άπασχολοῦν. Στὴν πραγματικότητα, παραμένουμε ἄκόμη οἱ ἴδιοι ταιριαστοὶ ἄνθρωποι. Δύο ἄνθρωποι, οἱ ὁποῖοι ὁμως σταμάτησαν να προσπαθοῦν.

• Γιά να μπορέσουμε να κάνουμε τὴν ὅποια προσπάθεια, και τελικά να σωθεῖ ὁ Γάμος μας, ἄς τὸ κάνουμε θέμα προσευχῆς, ὥστε να μᾶς δώσει ὁ Θεὸς φώτιση, στήριξη και καθοδήγηση, να ἀντιμετωπίσουμε και να ξεπεράσουμε αὐτὸ ποῦ –ἀνθρωπίνως– φαίνεται ὡς ἀδιέξοδο.



(*) Περιοδ. «Σύνδεσμος» Καλαμάτας, ἀριθμ. 530/Ἰούνιος-Ἰούλιος 2018, σελ. 178-179. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.

(**) Περιοδ. «Σύνδεσμος» Καλαμάτας, ἀριθμ. 579/Μάρτιος 2025, σελ. 84-85. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.

• Ἐκδίδεται ὑπὸ τῆς Ἱεράς Μονῆς τῶν Ἁγίων Ἀγγέλων, Ἀφίδνες Ἀττικῆς. • Με τὴν εὐλογία και ἐπιστασία τοῦ † Μητροπολίτου Ὁρωποῦ και Φυλῆς κ. Κυπριανοῦ, τῆς Ἐκκλησίας τῶν Γνησίων Ὁρθοδόξων Χριστιανῶν Ἑλλάδος. • Διανέμεται δωρεάν.