



“Η ικανότητα να συγχωρούμε τους άλλους, εξαρτάται από το πόσο ειλικρινείς είμαστε με τον εαυτό μας. Έχουμε αλήθεια ταξιδέψει σ’ αυτή τη ζωή, χωρίς ποτέ να έχουμε μια λανθασμένη σκέψη, λέξη ή πράξη; Βλέποντας τον εαυτό σας με ειλικρίνεια πως μπορείτε να μη συγχωρείτε τους άλλους; ” **Anthony Strano** Η προδοσία, η κακοποίηση, το αίσθημα του ανικανοποίητου και της άνισης μοιρασιάς των συναισθημάτων, το δίνω αλλά δεν παίρνω τόσο στις ερωτικές όσο και σε κάθε είδους σχέση, γονεϊκή ή φιλική, προκαλούν αισθήματα οργής, θυμού και εσωτερικής σύγχυσης.

Πολλές φορές μέσα σε μία σχέση η εκτίμηση για το άλλο άτομο χάνεται λόγω κακής συμπεριφοράς ή έλλειψης επικοινωνίας. Στην περίπτωση που ένας άνθρωπος νιώθει αδικημένος, πληγωμένος και πικραμένος αλλά για λόγους όπως η αγάπη, η συνήθεια ακόμα και η σκέψη για εκδίκηση τον κρατούν μέσα στη σχέση, η συγχώρεση ίσως αποτελεί τη μόνη διέξοδο προς την κάθαρση και τη λύτρωση από τα αρνητικά συναισθήματα και την διαιώνιση τους.

Η σημασία της συγχώρεσης στις σχέσεις έχει παραγκωνιστεί παρόλο που τις περισσότερες φορές δρα καθαρικά και απελευθερωτικά για το απατημένο ή το κακοποιημένο άτομο μέσα στην σχέση. Το να συγχωρώ δεν σημαίνει απαραίτητα να δίνω άφεση αμαρτιών στον άνθρωπο που με κακομεταχειρίστηκε, αλλά κυρίως να μπορέσω μέσα μου να δικαιολογήσω ή να απαλλάξω τον εαυτό μου από το βάρος των σκέψεων και συναισθημάτων που με βάζουν στο ρόλο του θύματος. Αυτός ο μηχανισμός βοηθά κυρίως τον άνθρωπο να προχωρήσει και να απαλλαχτεί από τα μόνιμα «γιατί» που τον βασανίζουν.

Με την προϋπόθεση ότι θέλω να παραμείνω μέσα σε μια σχέση και να μην απομακρυνθώ ή να μην χωρίσω θέλοντας να δώσω και άλλες ευκαιρίες στο άλλο άτομο, στον γονιό ή τον

σύντροφο που κάνει λάθη, πρέπει πρώτα να τον συγχωρήσω μέσα μου. Η άρνηση της συγχώρεσης και η απονομή των ευθυνών και των λαθών στον άλλο άνθρωπο δεν οδηγεί πουθενά παρά μόνο σε στασιμότητα και φαυλότητα. Πριν την απονομή δικαιοσύνης και την προσπάθεια για καλυτέρευση της επικοινωνίας και της ποιότητας της σχέσης μεταξύ δύο ανθρώπων, το μέλος που νιώθει πικραμένο και σε μόνιμη κατάσταση θυμού θα πρέπει να συγχωρέσει. Η μόνη πιθανότητα κάθαρσης από την κατάσταση της μη αντιστρεψιμότητας των πράξεων του παρελθόντος "έρχεται με τη δύναμη της συγχώρεσης".

Η συγχώρεση απελευθερώνει γιατί, όταν κρατάμε κάποιους εξόριστους από την καρδιά μας, τελικά εμείς νιώθουμε αποκομμένοι και θλιβεροί. Συγχωρώντας, ελευθερώνουμε και εμάς και τους άλλους, αποδεσμευόμαστε από το παρελθόν και έτσι δημιουργούμε ένα καλύτερο μέλλον. Προχωράμε μπροστά αντί να γυρνάμε συνέχεια πίσω. Σκεφτείτε λοιπόν για ποια πράγματα θα θέλατε να συγχωρέσετε καταρχήν τον εαυτό σας! Κανείς δεν είναι τέλειος και απολύτως ευχαριστημένος από τον εαυτό του. Ξεκινήστε από τη δική σας απελευθέρωση, γιατί τη δικαιούστε! Ό,τι και να έχετε κάνει ή πει, δεν παύεται να είστε σημαντικοί. Εάν δεν σας είναι εύκολο να διατυπώσετε σε λόγια τη συγχώρεση σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα λόγια που ακολουθούν.

«Εαυτέ μου σε συγχωρώ, για όλα όσα δεν έκανες ενώ έπρεπε, για όλες τις φορές που με απογοήτευες, για όλες τις φορές που με πίκρανες, για όλες τις φορές που πρόδωσες τις προσδοκίες μου, για όλες τις φορές που με εξέθεσες, για όλες τις φορές που μίλησες ενώ δεν έπρεπε, και όλες τις φορές που δεν μίλησες ενώ έπρεπε ».

Τώρα σκεφτείτε ποιους άλλους θα θέλατε να συγχωρέσετε. Εκφραστείτε απλά, εκφράστε με τον δικό σας τρόπο αυτά που νιώθετε για κάποιον άλλο. Μη λογοκρίνετε τον εαυτό σας. Μην ανησυχείτε ότι πρέπει να ειπωθούν τέλεια. Να ξέρετε πως δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος, γιατί η ουσία είναι να εκφραστείτε από καρδιάς. Συγχωρώντας εμάς και τους άλλους, έχουμε την ευκαιρία να νιώσουμε γαλήνη, ώστε να έλθουμε πιο κοντά στον αληθινό εαυτό μας.

Συχνά στο άκουσμα της λέξης συγχώρεση υπάρχει μια σύσπαση και ένα κράτημα. Ίσως, γιατί η έννοια και το πραγματικό νόημα της συγχώρεσης έχουν αλλοιωθεί. Η αληθινή έννοια της συγχώρεσης δηλώνεται από την ίδια την λέξη: συν + χωρώ. Αυτό σημαίνει συνυπάρχω αρμονικά, χωράω κάπου μαζί με κάποιον. Η συγχώρεση στρέφεται προς εκείνους που μας πλήγωσαν, μας πίκραναν ή μας απογοήτευσαν, γιατί αυτούς τους διώχνουμε από την καρδιά μας. Το αντίθετο της έννοιας της συγχώρεσης είναι η «μνησικακία». Και αυτή σύνθετη λέξη – μνήμη του κακού. Επομένως, η διαδικασία του «συγχωρώ» είναι απαλλαγμένη από κάθε είδους τέτοιες μνήμες. Η ανάμνηση του κακού διαταράσσει την

ψυχική υγεία και γαλήνη του προσώπου, ενδυναμώνει το μίσος, καλλιεργεί σκέψεις εκδίκησης, συντηρεί το φόβο, τροφοδοτεί το άγχος, πλάθει παρανοϊκά σενάρια, προκαλεί κατάθλιψη, κάνει δισδιόρατη και απόμακρη την αγάπη, ανυπόφορη τη συνύπαρξη. Όταν αλλάζει η οπτική και το νόημα της συγχώρεσης, τότε φαίνεται πιο εύκολο να βρεθεί λίγος χώρος μέσα μας για να χωρέσουν και εκείνοι που μας απογοήτευσαν!

Σοφά είχε γράψει ο Σαίξπηρ «to forgive and forget», συγχωρώ και ξεχνώ. Αυτά τα δύο συνυπάρχουν και είναι απαραίτητα. «Ξεχνώ» δεν σημαίνει εδώ ότι υπάρχει απώλεια μνήμης των καταστάσεων που προξενούσαν τα αρνητικά συναισθήματα, αλλά ότι υπερβαίνω αυτά τα συναισθήματα (στεναχώρια, μίσος, αποστροφή, εκδίκηση) που κάποτε ήταν συνυφασμένα με κάποιο πρόσωπο, και δεν τα αφήνω να δηλητηριάζουν τον ψυχισμό και τις σχέσεις μου. Το «ξεχνώ» είναι συνειδητή υπέρβαση γεγονότων, σεναρίων σκέψης και συναισθημάτων. Ο αντίλογος σε αυτή την υπέρβαση θα μπορούσε να είναι ότι «ο άλλος θα με εκμεταλλευτεί» ή «θα με περάσει για βλάκα» και πολλά άλλα παρόμοια. Ας μην ξεχνάμε πως αυτή η υπέρβαση που κάνουμε δεν περνά απαρατήρητη και δεν αφήνει τον άλλο ανέγγιχτο, έστω ακόμη και στο υποσυνείδητο.

Για να συμβεί αυτή η υπέρβαση πρέπει να έχει καλλιεργηθεί μια άλλη προϋπόθεση της αγάπης – η αποφυγή κάθε διάθεσης για επικριτικότητα. Δηλαδή, να μην επιτρέπεται στην σκέψη να βρίσκει αρνητικά στοιχεία στον άλλο – ψεγάδια που κάνουν την σκέψη του να μπει σε διεργασίες μείωσης του προσώπου που δηλητηριάζουν τον ψυχισμό και κάνουν πρόσφορο το έδαφος για την ανάβλυση αρνητικών συναισθημάτων. Κάποιοι από εμάς, για να δώσουμε θετική χροιά στην κριτική μας διάθεση, εύκολα μπαίνουμε στην παγίδα και προσπαθούμε να ωραιοποιήσουμε τη συμπεριφορά μας αποκαλώντας την «εποικοδομητική κριτική». Αυτή δεν είναι τίποτε άλλο παρά μία παραλλαγή της διάθεσης να βρίσκει σφάλματα και μειονεκτήματα, πιστεύοντας πως αν τα επισημάνουμε ο άλλος θα λάβει υπόψη τις παρατηρήσεις μας και θα διορθωθεί. Σπάνια, όμως, είναι αυτή η βαθύτερη και πραγματική μας διάθεση.

Η πραγματικά εποικοδομητική κριτική είναι εκείνη που ωθείται από τα κίνητρα της αγάπης και επικεντρώνεται στις δυνατότητες του προσώπου και όχι στις αδυναμίες του. Με τον καιρό το ίδιο το άτομο θα κάνει την αυτοκριτική του. Για να επιτευχθεί αυτού του είδους η εποικοδομητική κριτική απαιτείται εγρήγορση και εξάσκηση στο να επικεντρωνόμαστε στις θετικές δυνατότητες και χαρακτηριστικά ενός ατόμου. Μπορεί να μην τα καταφέρνουμε, αρχικά, αλλά, η εξοικείωση έρχεται με την επανάληψη. Βάλτε την συγχώρεση στη ζωή σας και αυτή θα σας ανταμείψει πλουσιοπάροχα μόνο με θετικά συναισθήματα.