

Αλυσοδεμένη συγχώρεση



Pixabay free photo

Γιατί είναι τόσο δύσκολο τελικά να συγχωρήσουμε; Γιατί συνδέουμε τη συγχώρεση με την λήθη; Στην πραγματικότητα συγχωρώ σημαίνει δίνω χώρο στον εαυτό μου να σκεφτεί διαφορετικά (συν + χωράω-ώ). Απόλυτες τοποθετήσεις όπως "δεν μπορώ να συγχωρήσω", χρειάζεται να επαναπροσδιοριστούν.

Αρχικά θα πρέπει να κατανοήσουμε πως όλοι οι άνθρωποι κάνουμε λάθη, ακόμα και εμείς που δυσκολευόμαστε να συγχωρήσουμε μια λανθασμένη συμπεριφορά. Το να ζούμε προσκολλημένοι σε αυτήν, δεν καταφέρνουμε τίποτα. Το να κατηγορούμε τους άλλους για αυτό που νιώσαμε, εξαιτίας της συμπεριφοράς τους, επίσης δε θα μας βοηθήσει. Όσο θεωρούμε τους άλλους υπεύθυνους για τα δικά μας δυσάρεστα συναισθήματα, αρνούμαστε να δεχτούμε τη δική μας ευθύνη. Αν επιλέξουμε όμως να συγχωρήσουμε, αυτόματα γίνεται μια νέα αρχή στον τρόπο, που βλέπουμε τα πράγματα. Κατανοούμε τον απέναντι χωρίς απόλυτα να συμφωνούμε με την πράξη του.

Για να μπορέσουμε όμως να φτάσουμε σε αυτόν τον τρόπο σκέψης, θα χρειαστεί αρχικά να συγχωρέσουμε τον εαυτό μας και να απαλλαχτούμε από κάθε ίχνος αυτοτιμωρίας και ενοχής, που μπορεί να μας κρατά δέσμιους σε εσωτερικά αδιέξοδα. Όταν μαθαίνουμε να αναγνωρίζουμε τις δικές μας αδυναμίες, μπορούμε να κατανοήσουμε και τις αδυναμίες του άλλου.

Είναι πάντοτε επιλογή μας, αν θα κρατήσουμε αλυσοδεμένη τη συγχώρεση σε ενοχές και μνησικακίες ή αν θα δώσουμε την ευκαιρία στον εαυτό μας να σκεφτεί διαφορετικά και να απαλλαχτεί από λάθη του παρελθόντος. Να μπορέσουμε δηλαδή

να συγχωρήσουμε για να προχωρήσουμε. Διαφορετικά δε θα είναι μόνο η συγχώρεση αλυσοδεμένη στην οργή, αλλά κι εμείς στο παρελθόν, μην μπορώντας να απολαύσουμε το παρόν, πορευόμενοι με τον ίδιο θυμό στο μέλλον.

Συγχωρώ δε σημαίνει ξεχνώ, αλλά απελευθερώνω τον εαυτό μου από τον πόνο.

Η συγχώρεση είναι η οικονομία της καρδιάς... σε σώζει από τη δαπάνη του θυμού, το κόστος του μίσους, τη σπατάλη του πνεύματος (Χάννα Μορ).« Η ικανότητα να συγχωρείς είναι προσόν του δυνατού. Οι αδύναμοι ποτέ δεν συγχωρούν» (Μαχάτμα Γκάντι)

Νίκα Χαρά

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας {Πιστοποιημένο μέλος της Ε.Ε.Σ και της Ε.Α.Σ.}

Συγγραφέας (μέλος της Ε.Λ.Β.Ε.)