

Πανίσχυρο φάρμακο η ειλικρινής συγγνώμη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:esthetic.gr

Κάνει καλό τόσο σε αυτόν που τη λέει όσο και σε αυτόν που τη δέχεται

Οι περισσότεροι άνθρωποι λένε «συγγνώμη» πολλές φορές την ημέρα για ασήμαντα πράγματα, όπως όταν σκοντάφτουν κατά λάθος πάνω σε κάποιον ή δεν του κράτησαν την πόρτα για να περάσει.

Αυτού του είδους οι απολογίες είναι εύκολες και συνήθως γίνονται αμέσως αποδεκτές με ένα σχόλιο του τύπου «κανένα πρόβλημα». Όταν, όμως, το «συγγνώμη» λέγεται για να διορθώσει σκληρά λόγια ή πράξεις που στ' αλήθεια πλήγωσαν τον αποδέκτη τους, ξαφνικά γίνεται πολύ δύσκολο να το πει κανείς.

Η δυσκολία αυτή γίνεται ακόμα μεγαλύτερη αν, παρά τις καλές προθέσεις, η συγγνώμη ειπωθεί με λάθος τρόπο. Σε τέτοια περίπτωση είναι ορατός ο κίνδυνος αντί να μαλακώσει τον πόνο του άλλου ατόμου, να το εξοργίσει, θέτοντας σε κίνδυνο ακόμα και σημαντικές σχέσεις.

Όπως αναφέρει η εφημερίδα «New York Times», αυτό που πρέπει να συνειδητοποιήσουμε είναι πως η ανάγκη να ζητήσουμε συγγνώμη αφορά λιγότερο εμάς και περισσότερο τους ανθρώπους που, για οποιονδήποτε λόγο, προσβάλαμε με κάτι που είπαμε, κάναμε ή δεν κάναμε. Επιπλέον, όταν λέγεται με τον σωστό τρόπο αποτελεί πανίσχυρο φάρμακο, που κάνει καλό τόσο σε αυτόν που τη λέει, όσο και σε αυτόν που την δέχεται.

Ο σωστός τρόπος

Ποιος είναι αυτός ο τρόπος; Όπως εξηγεί η ψυχολόγος και συγγραφέας δρ Χάριετ Λέρνερ στο βιβλίο της «Why Won't You Apologize;» (θα μπορούσε να μεταφραστεί: «Γιατί δεν ζητάτε συγγνώμη;») κατ' αρχάς δεν πρέπει να ακολουθείται από δικαιολογίες, διότι αυτές είναι ό,τι χρειάζεται για να εξαγριωθεί το άτομο που βλάψαμε και θέλουμε να μας συγχωρήσει.

«Όταν η συγγνώμη συνοδεύεται από ένα “αλλά”, χάνει την ειλικρίνειά της», γράφει. «Οι καλύτερες συγγνώμες είναι σύντομες και δεν περιέχουν καμία δικαιολογία ή εξήγηση που μπορεί να τις ακυρώσει».

Ούτε πρέπει η συγγνώμη να συνοδεύεται από την προσμονή ότι το άλλο άτομο θα διαγράψει μεμιάς ό,τι συνέβη. Μπορεί στ' αλήθεια να δεχθεί την ειλικρινή συγγνώμη μας, αλλά να μην είναι ακόμα έτοιμο να μας συγχωρήσει για ό,τι κάναμε. Αυτό μπορεί να χρειαστεί καιρό για να συμβεί και, φυσικά, θα εξαρτηθεί από το αν θα επαναλάβουμε το παράπτωμα ή όχι.

Επιπλέον, δεν έχουμε καμία δουλειά να πιέζουμε τους άλλους να μας συγχωρήσουν. «Η άποψη πως όποιος δεν συγχωρεί βλάπτει την υγεία του και καταδικάζεται σε μια ζωή πίκρας και μίσους είναι λανθασμένη» λέει η δρ Λέρνερ. «Δεν είναι υποχρεωτικό να συγχωρήσουμε κάποιον για να ξεπεράσουμε κάτι που μας πίκρανε πολύ. Υπάρχουν κι άλλοι τρόποι για να απαλλαγούμε από τα αρνητικά συναισθήματα, όπως η ψυχοθεραπεία, ο διαλογισμός, ακόμα και η φυσική

δραστηριότητα».

Πολύ σημαντικό είναι επίσης η συγγνώμη που ζητάμε να μη στοχεύει στις αντιδράσεις του άλλου ατόμου, αλλά αμιγώς στις πράξεις ή στα λόγια που τις προκάλεσαν. Η πρόταση «λυπάμαι που αισθάνεσαι έτσι» απομακρύνει το βάρος από εμάς και το μεταβιβάζει στο άλλο άτομο. Με άλλα λόγια, σημαίνει ότι δεν έχουμε μετανιώσει καθόλου.

Απαραίτητο είναι ακόμα να ακούσουμε όσα έχει να πει το άτομο που προσβάλλαμε, χωρίς να αντιδράσουμε αμυντικά. «Δεν πρέπει να διακόψουμε, να διαφωνήσουμε, να διαψεύσουμε ή να διορθώσουμε όσα λέει, ούτε να ασκήσουμε αρνητική κριτική» λέει η δρ Λέρνερ.

Ακόμα, δε, κι αν έφταιγε σε μεγάλο βαθμό και το άλλο άτομο για ό,τι συνέβη, εμείς πρέπει να ζητάμε συγγνώμη για το κομμάτι που μας αναλογεί, όσο μικρό κι αν ήταν.

Γιατί δυσκολευόμαστε

Γιατί, όμως, είναι τόσο δύσκολο να ζητήσουμε μια ειλικρινή συγγνώμη; Η δρ Λέρνερ απαντά ότι γι' αυτό ευθύνεται η φύση. «Είμαστε γεννημένοι για να αμυνόμαστε και έτσι μας είναι πάρα πολύ δύσκολο να αναλάβουμε την άμεση, ξεκάθαρη ευθύνη για τις λανθασμένες πράξεις μας», εξηγεί. «Πρέπει να είναι κανείς πολύ ώριμος για να βάλει μία σχέση ή ένα άλλο άτομο πάνω από την εγγενή του τάση να έχει δίκιο».

Η ειλικρινής συγγνώμη «αποτελεί ομολογία ενοχής που αφήνει το άτομο ευάλωτο», συνεχίζει. «Επιπλέον, δεν υπάρχει καμία εγγύηση για το πώς θα γίνει δεκτή, ιδίως όταν το παράπτωμα ήταν τεράστιο, όπως λ.χ. η κακοποίηση ενός παιδιού από τον γονέα του, ο οποίος ζητάει συγγνώμη χρόνια αργότερα».

Στην πραγματικότητα, η διόρθωση ενός λάθους μπορεί να είναι ιδιαιτέρως δύσκολη όταν αφορά μέλη της ίδιας οικογένειας, τα οποία έχουν την τάση να χρησιμοποιούν την οικογενειακή ιστορία (π.χ. ότι και ο γονιός είχε κακοποιηθεί ως παιδί) για να δικαιολογήσουν τις πράξεις τους. Ωστόσο, «η ιστορία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως απλή εξήγηση μιας πράξης και όχι ως δικαιολογία γι' αυτήν», τονίζει η δρ Λέρνερ.

Και προσθέτει πως όταν κάποιος κατορθώνει να ζητήσει με ειλικρίνεια συγγνώμη, όχι μόνο ωφελεί το άλλο άτομο, που μπορεί να αισθανθεί ανακουφισμένο και με λιγότερη πίκρα και θυμό, αλλά και στον ίδιο μας τον εαυτό, διότι ενισχύουμε την αυτοεκτίμηση, την ακεραιότητα και την ωριμότητά μας.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : [TA NEA Ένθετο Υγεία- ygeia.tanea.gr](http://www.tanea.gr)