

27 Φεβρουαρίου 2017

Συγχωρώ σημαίνει προχωρώ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αρθρογράφος: Χατζηστρατή Μάγδα

Ο Άγγλος ποιητής Alexander Pope έλεγε ότι «το να κάνεις λάθος είναι ανθρώπινο, το να συγχωρείς θεϊκό». Μπορεί οι δεκαετίες να περνούν, ωστόσο, όπως φαίνεται,

η συγχώρεση παραμένει ακόμα η κορυφή του υψηλότερου βουνού, που χρειάζεται χρόνος και μόχθος για να την πατήσεις και βλέποντας τη από τη γη, απλά δυσανασχετείς για το αν θα τα καταφέρεις κ εν τέλει οπισθοχωρείς.

Τι είναι, όμως, αυτό που καθιστά τόσο δύσκολη τη συγχώρεση; Πολλοί πιστεύουν ότι όσοι συγχωρούν είναι ευάλωτοι και αφήνουν τον εαυτό τους ανοιχτό και εκτεθειμένο σε νέες πληγές. Με το να μη συγχωρούμε θεωρούμε πως προστατευόμαστε, χωρίς, ωστόσο, να αντιλαμβανόμαστε ότι ουσιαστικά συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο, μιας και επιτρέπουμε στο θυμό και την πικρία να μας εξουσιάζουν και να μας πληγώνουν βαρύτερα, καθιστώντας μας ακόμα πιο αδύναμους.

Στην πραγματικότητα ο ορισμός της συγχώρεσης προκύπτει από την ίδια την ετυμολογία της λέξης. Συν + χωρώ σημαίνει «δίνω (επιπλέον) χώρο» ή «χωράμε και οι δυο μαζί» είτε «βρίσκεις χώρο μέσα μου» στο μυαλό και στη σκέψη μου, έτσι ώστε αυτή να μπορέσει, δηλαδή, να χωρέσει και άλλες απόψεις πέρα από τη δική μου, δηλαδή δύο ενδεχόμενες ερμηνείες που αφορούν το ίδιο γεγονός. Αυτό προϋποθέτει να κατανοήσω την αντίθετη άποψη και όχι απαραίτητα να την εγκολπωθώ ή να την επικροτήσω. Για να επιτευχθεί κάτι τέτοιο, χρειάζεται να λειτουργούμε πάντα με γνώμονα ότι εμείς οι ίδιοι έχουμε την κυριότητα του εαυτού μας, ότι αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τη ζωή και τις υποθέσεις μας, απεκδυόμενοι συνάμα το μανδύα του πληγωμένου μας εαυτού.

Ένα σύγχρονο ρητό λέει: «Συγχώρεση είναι να απελευθερώνεις έναν φυλακισμένο και να ανακαλύπτεις ότι ο φυλακισμένος ήσουν Εσύ!» . Πολλοί/ές κάνουν το λάθος να πιστεύουν πως η συγχώρεση είναι αδυναμία. Κι όμως, δεν είναι! Είναι απλή αποδοχή των πραγμάτων «ως έχουν». Όλοι κάνουμε λάθη και κανείς δεν είναι τέλειος. Οπότε μένει μόνο να προσπαθείς να απαγκιστρώνεσαι από αυτά που σε πονάνε...

Η συγχώρεση και η μη συγχώρεση, ίσως είναι το πιο κρίσιμο θέμα στη ζωή όλων μας. Ειδικοί επιστήμονες κάθε είδους καταλήγουν ότι έχουν δει την έλλειψη συγχώρεσης, ως πηγή πολλών ασθενειών, σχεδόν όλων. Μπορεί να μη συγχωρούμε τον εαυτό μας ή τους άλλους, που μας έβλαψαν με κάποιο τρόπο, αλλά έτσι μπλοκάρουμε την ευτυχία και την ευημερία μας, χωρίς καν να το αντιλαμβανόμαστε.

Κάθε φορά μπορεί να κάνω κάτι που δεν έπρεπε, απλά κρατώ το “μάθημα” σαν κέρδος μου, χωρίς να βασανίζω τον εαυτό μου με την σκληρή και αμετάκλητη κριτική μου στάση.

Η συγχώρεση έρχεται μόνο, όταν καταφέρουμε να ταυτιστούμε με τους άλλους και να παραδεχτούμε ότι έχουμε κι εμείς αδυναμίες και την ίδια δυνατότητα να κάνουμε λάθη. Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, ότι έχει αναγορευτεί σε χαρακτηριστικό των ισχυρών προσωπικοτήτων. Είναι σαν μια πηγαία κινητήρια δύναμη που προέρχεται από την αγάπη για τον εαυτό μας.

Τελικά, το θεμέλιο μιας ζωής γεμάτης υγεία και ευτυχία σε όλους τους τομείς, είναι η τέχνη της συγχώρεσης. Μόνοι σας θα διαπιστώσετε ότι η πράξη της συγχώρεσης κάνει θαύματα στη ζωή μας, εφόσον την κάνετε «κτήμα» σας.

Συγγραφή Άρθρου

Χατζηστρατή Μάγδα

Η Χατζηστρατή Μάγδα κατάγεται από την όμορφη Θεσσαλονίκη. Είναι απόφοιτη Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης και εδώ και δύο χρόνια περίπου γεννήθηκε το πρώτο της «πνευματικό παιδί», ένα παραμύθι, του οποίου τη συγγραφή και εικονογράφηση επιμελήθηκε η ίδια.

Γενικότερα, αγαπά κάθε μορφή αριστοτεχνικής έκφρασης της ανθρώπινης συνείδησης και κυρίως εκείνων που φωλιάζουν «στα μύχια της ψυχής» .

Επικοινωνία: magda_hatzistrati91@windowslive.com

Πηγή: e-psychology.gr