

25 Απριλίου 2022

## Η δύναμη της συγγνώμης

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Θεολογία και Ζωή





Τον 18ο αιώνα ο άγγλος ποιητής Alexander Pope έλεγε ότι «το να κάνεις λάθος είναι ανθρώπινο, το να συγχωρείς θεϊκό». Τρεις αιώνες μετά, ο Elton John τραγουδάει «η συγγνώμη είναι η πιο δύσκολη λέξη» (sorry seems to be the hardest word). Μπορεί οι δεκαετίες να περνούν, ωστόσο, όπως φαίνεται, η συγχώρεση και η συγγνώμη παραμένουν ακόμα κάτι δύσκολο. Τόσο μικρές λέξεις που μπορούμε με ευκολία να προφέρουμε όταν σκουντάμε κατά λάθος κάποιον στο δρόμο, αλλά την κρίσιμη ώρα «βγαίνουν» με δυσκολία. Τι σημαίνει, λοιπόν, η συγχώρεση και τι η συγγνώμη; Γιατί και στις δύο περιπτώσεις κάτι μας κρατάει πίσω;

### **Συγχώρεση: υπόθεση προσωπική**

Πολλοί πιστεύουμε ότι η συγχώρεση είναι κάτι που οφείλουμε να κάνουμε όταν αυτός που μας πλήγωσε τη ζητάει. Όμως, στην πραγματικότητα είναι μια υπόθεση πολύ πιο προσωπική. Δεν έχει να κάνει με τον άλλον, αλλά με εμάς, με τη δική μας ανάγκη να απαλλαγούμε από ένα φορτίο που μας βαραίνει και να κερδίσουμε ξανά την εσωτερική μας γαλήνη. Επίσης, δεν είναι πράξη δικαιοσύνης, γι' αυτό μικρή σημασία έχει αν αυτός που μας πλήγωσε τιμωρήθηκε ή όχι. Στην ουσία, η συγχώρεση είναι μια πράξη ανακούφισης πρώτα από όλα για εμάς τους ίδιους, ενώ δεν σημαίνει απαραίτητα ότι η σχέση μας με αυτόν που μας πλήγωσε θα διορθωθεί.

Κι όμως, «συγχωρώ» δεν σημαίνει «ξεχνώ». Αντίθετα, για να συγχωρέσουμε κάποιον πρέπει να θυμηθούμε ό,τι μας έκανε και να ασχοληθούμε με αυτό. Μόνο έτσι θα μπορέσουμε να το αφήσουμε πίσω. Γι' αυτό και η διαδικασία της συγχώρεσης χρειάζεται χρόνο και μεγάλη προσπάθεια.

### **Γιατί δεν συγχωρούμε;**

Η άρνηση να συγχωρέσουμε τον «θύτη» είναι ένας τρόπος να του θυμίσουμε πόσο μας πλήγωσε, να του δείξουμε τι νιώθουμε όταν δεν μπορούμε να εκφραστούμε ανοιχτά. Όσο διατηρούμε, όμως, αυτά τα αρνητικά συναισθήματα, στερούμε από τον εαυτό μας τη δυνατότητα να αξιοποιήσει την ενέργειά του με πιο εποικοδομητικό τρόπο για εμάς και τη σχέση μας αυτή. Μένουμε κολλημένοι στο παρελθόν, δεν εξελισσόμαστε και τελικά φθειρόμαστε. Φυσικά, το πόσο σημαντική είναι η σχέση με αυτόν που μας πλήγωσε καθορίζει και το πόσο μας επηρεάζουν τα συναισθήματά μας.

Αν η άρνησή μας να συγχωρέσουμε αφορά μόνο μία συγκεκριμένη σχέση, τότε ίσως έχουν προηγηθεί και άλλα γεγονότα που μας έχουν πληγώσει. Αν, πάλι, είμαστε άνθρωποι που δεν συγχωρούμε, τότε συσσωρεύουμε αρνητική ενέργεια, που μακροπρόθεσμα θα επηρεάσει τη ζωή μας και τις σχέσεις μας. Επίσης, στην τελευταία περίπτωση, δεν συγχωρούμε ούτε τον εαυτό μας και είμαστε ιδιαίτερα απαιτητικοί από αυτόν, με αποτέλεσμα να μην μπορούμε να χαρούμε τη ζωή μας.

### **Μήπως ζητάμε εκδίκηση;**

Αν αυτό που αναζητάμε είναι η εκδίκηση, τότε πάλι αρνούμαστε να αποδεσμευτούμε από ένα παρελθόν που μας βαραίνει και επιλέγουμε να το διατηρούμε ζωντανό μέσα από σκέψεις εκδίκησης. Έτσι, ξαναζούμε τον πόνο, αλλά αυτή τη φορά υπεύθυνοι για την πρόκλησή του είμαστε εμείς και η εμμονή μας. Αντί να εστιάζουμε σε πράγματα που θα βελτιώσουν τη ζωή μας, επιδιώκουμε μια ανακούφιση που δεν είναι ποτέ αρκετή και δεν μας αφήνει να βγούμε από τη θέση του «θύματος». Δίνουμε τη δύναμή μας στον άλλον, αφού με τις πράξεις του καθορίζει τη ζωή μας, χωρίς να συνειδητοποιούμε ότι και εμείς έχουμε ευθύνη.

### **Μπορεί να διδαχτεί;**

Ένα παιδί που μεγαλώνει με γονείς που ξέρουν να συγχωρούν θα μάθει και εκείνο να συγχωρεί. Ωστόσο, αυτό που έχει αξία δεν είναι τόσο οι γονείς να μιλήσουν στο παιδί για την αξία της συγχώρεσης όσο το να την υποστηρίζουν με τις πράξεις τους. Οι πράξεις είναι αυτές που δίνουν ισχύ στο μήνυμά τους.

Ένας άλλος τρόπος για να μάθει κάποιος να συγχωρεί είναι να αναγνωρίσει με ποιον τρόπο επηρεάζουν τη ζωή του τα αρνητικά συναισθήματα που κρατάει μέσα του. Αυτό σημαίνει ότι αν δεν θέλει να φθαρεί από αυτά, τότε θα επιλέξει να τα

απελευθερώσει και να προχωρήσει με τη ζωή του.

### **Τι είναι η συγγνώμη;**

Πέρα από τη συγχώρεση, υπάρχει και η «συγγνώμη», μια λέξη που φαίνεται εξίσου δύσκολο να την προφέρουμε, ενώ είναι ακόμα πιο δύσκολο το να την εννοούμε. Όταν ζητάμε συγγνώμη, στην ουσία αναλαμβάνουμε την ευθύνη για ό,τι κάναμε ή είπαμε σε βάρος κάποιου άλλου. Η ανάληψη της ευθύνης αυτής συνδέεται με το αίσθημα της δύναμης και όχι της αδυναμίας, αφού προϋποθέτει να ξεπεράσουμε τον εαυτό μας, να μπούμε στη θέση του άλλου και να δείξουμε ευαισθησία. Η ενσυναίσθηση αποτελεί θεμελιώδη ανθρώπινη δεξιότητα και όσοι τη διαθέτουν δημιουργούν πιο αρμονικές σχέσεις. Όταν ζητάμε συγγνώμη από κάποιον, σημαίνει ότι μας ενδιαφέρει πραγματικά η σχέση που έχουμε μαζί του. Όμως, και η ειλικρίνεια είναι βασική προϋπόθεση για να λειτουργήσει η συγγνώμη θετικά, γι' αυτό και αν ζητήσουμε συγγνώμη, αλλά εξακολουθήσουμε να λειτουργούμε με τον ίδιο τρόπο, αυτό δείχνει ότι δεν αναγνωρίζουμε πραγματικά τις συνέπειες των πράξεων μας και δεν νοιαζόμαστε ουσιαστικά για τα συναισθήματα των άλλων. Οι πράξεις μας είναι εκείνες που ενδυναμώνουν τον λόγο μας.

### **Γιατί είναι δύσκολο να τη ζητήσουμε;**

Η καθημερινή εμπειρία δείχνει ότι το να ζητάμε ειλικρινά συγγνώμη είναι αρκετά δύσκολο. Γιατί; Κάποιοι θεωρούν ότι κάτι τέτοιο είναι ένδειξη αδυναμίας, ότι παραχωρούν στον άλλον την ισχύ. Όταν κάποιος λειτουργεί ανταγωνιστικά σε μια σχέση, θεωρεί σημαντικό να αισθάνεται ότι διατηρεί εκείνος τον έλεγχο. Ωστόσο, λόγος μπορεί να είναι και η απουσία επαφής με τα δικά μας συναισθήματα, καθώς αν δεν τα αναγνωρίζουμε, δεν μπορούμε να μπούμε στη θέση του άλλου. Αποτρεπτικά λειτουργούν και τα έντονα συναισθήματα ενοχής, τα οποία δεν μας αφήνουν να αναλάβουμε την ευθύνη των πράξεών μας και να επανορθώσουμε. Τέλος, υπάρχει και το ενδεχόμενο να μη ζητάμε συγγνώμη επειδή δεν έχουμε αντιληφθεί τις συνέπειες των πράξεών μας. Είναι, επομένως, σημαντικό σε μια σχέση το άτομο που έχει θιγεί να εκφράζει ανοιχτά τα συναισθήματά του.

## **Τρεις μορφές συγγνώμης**

Έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Maryland έδειξε πως υπάρχουν 3 μορφές συγγνώμης, που η καθεμία είναι αποτελεσματική ανάλογα με το άτομο στο οποίο απευθύνεται. Η πρώτη περιέχει την έννοια της επανόρθωσης, η δεύτερη της κατανόησης και του συμερισμού και η τρίτη της αναγνώρισης παραβίασης κανόνων. Οι ειδικοί υποστηρίζουν πως η πρώτη είναι πιο αποτελεσματική με όσους είναι ατομιστές και υλιστές, η δεύτερη με ανθρώπους που ορίζουν τον εαυτό τους κυρίως μέσα από τις σχέσεις τους και η τρίτη με όσους ορίζουν τον εαυτό τους ως μέλη μιας ομάδας.

## **Τα στάδια της συγχώρεσης**

1. Το πρώτο βήμα είναι να συνειδητοποιήσουμε τον πόνο που μας προκάλεσαν. Δεν είναι εύκολο να παραδεχτούμε ότι πληγωθήκαμε, γιατί συχνά πείθουμε τον εαυτό μας ότι όλα είναι καλά, ώστε να προστατευτούμε από δυσάρεστα συναισθήματα.
2. Πολλές φορές, όταν μας πληγώνουν, έχουμε την αίσθηση ότι κάπου φταίξαμε κι εμείς, ώστε να αισθανόμαστε ότι έχουμε τον έλεγχο της κατάστασης. Οι ενοχές, όμως, δεν οδηγούν πουθενά.
3. Το στάδιο της θυματοποίησης είναι δύσκολο να αντιμετωπιστεί, γιατί ο ρόλος του θύματος είναι πολύ «βολικός» και αποτελεί μια καλή δικαιολογία για να μην αναλάβουμε ευθύνες.
4. Εξίσου σημαντικό είναι και το να εκφράσουμε την οργή μας. Ωστόσο, για να γίνει αυτό δεν χρειάζεται να βρεθούμε πρόσωπο με πρόσωπο με αυτόν που μας πλήγωσε, αρκεί να παραδεχτούμε και να αποδεχτούμε τον θυμό μας.
5. Έπειτα ακολουθεί το ξεκαθάρισμα των λογαριασμών. Ούτε εδώ χρειάζεται να αναζητήσουμε τον θύτη και να του μιλήσουμε, εκτός και αν πρόκειται για κάποιο κοντινό σε εμάς πρόσωπο. Η συγχώρεση μπορεί να δοθεί ακόμη κι αν δεν ξαναδούμε αυτόν που μας έβλαψε.
6. Το τελευταίο στάδιο είναι αυτό της συγχώρεσης, το οποίο οι περισσότεροι αντιλαμβάνονται ως μια εσωτερική λύτρωση.

## **Για την υγεία μας**

Πολλές είναι οι επιστημονικές έρευνες που εστιάζουν στο καλό που κάνει η συγχώρεση τόσο στην ψυχή μας όσο και στη συνολική μας υγεία. Μελέτη του Πανεπιστημίου του Stanford, για παράδειγμα, βρήκε ότι οι σπουδαστές που είχαν εκπαιδευτεί να συγχωρούν όσους τους πλήγωνα, θύμωναν λιγότερο και ήταν πιο αισιόδοξοι από εκείνους που δεν είχαν εκπαιδευτεί. Επιπλέον, έρευνες τονίζουν ότι οι άνθρωποι που συγχωρούν ευκολότερα έχουν λιγότερο στρες, χαμηλότερη αρτηριακή πίεση, κοιμούνται καλύτερα, δεν υποφέρουν από κατάθλιψη και έχουν πιο γερό ανοσοποιητικό σύστημα.

## **Τα «συγγνώμη» των γιορτών**

Οι γιορτές είναι συνυφασμένες με θετικά συναισθήματα και μας κάνουν πιο ευαίσθητους στα συναισθήματα των άλλων. Τα μηνύματα αυτών των περιόδων ενθαρρύνουν πράξεις όπως η συγγνώμη και η συγχώρεση. Μάλιστα, όταν οι γιορτές έχουν θρησκευτικό χαρακτήρα, ασκούν μεγαλύτερη επίδραση σε όσους πιστεύουν στον Θεό, αφού η συγγνώμη και η συγχώρεση κατέχουν κεντρική θέση στα μηνύματα που μεταφέρει η θρησκεία.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΛΑΔΕΥΤΗΡΑ, ψυχολόγο-οικογενειακή θεραπεύτρια.

Πηγή: [vita.gr](http://vita.gr)