

δικαιολογώ αυτό που μου έκαναν. Ακόμα περισσότερο, κάποιος εξισώνει την συγχώρεση με την έλλειψη αξιοπρέπειας από την πλευρά του θύματος. Η συγχώρεση όμως δεν έχει να κάνει με τον άλλον αλλά αποκλειστικά με τον εαυτό μας. Το να συγχωρέσουμε μπορεί να μας ωριμάσει, να μας απελευθερώσει, να μας κάνει να επαναπροσδιορίσουμε θέσεις και απόψεις που μας δημιουργούν άγχος και στενοχωρία. Εάν δεν καταφέρουμε να συγχωρέσουμε, υπάρχει κίνδυνος συσσώρευσης τόσο μεγάλης πίκρας και θυμού εντός της ψυχής μας που μπορεί να οδηγήσει, τελικά, στο να μην τολμούμε στη συνέχεια να δημιουργήσουμε στενές σχέσεις εμπιστοσύνης με άλλους, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την ψυχική και σωματική μας υγεία αλλά και για την ποιότητα της ζωής μας γενικότερα.

Η συγχώρεση συμβάλει στο να αφήσουμε πίσω μας οδυνηρά συναισθήματα και να λυτρωθούμε από το δυσβάσταχτο πολλές φορές βάρος τους, να μπορέσουμε να εμπιστευθούμε και πάλι τους άλλους και να επενδύσουμε, στις σχέσεις μας μαζί τους, συναισθήματα που ενώνουν και εμπνέουν. Η συγχώρεση προσφέρει απελευθέρωση από τα δυσάρεστα συναισθήματα, ψυχική ηρεμία, ψυχολογική κάθαρση και ηθική ικανοποίηση στο άτομο, διώχνοντας έτσι την αίσθηση του πόνου. Η ανάμνηση του κακού που συνέβη και η διαρκής ενασχόληση με αυτό, η διαιώνιση των αρνητικών συναισθημάτων και σκέψεων και η τοποθέτηση του εαυτού μας στο ρόλο του θύματος διαταράσσει την ψυχική υγεία και γαλήνη του ατόμου, προκαλεί σκέψεις εκδίκησης και συνεπάγεται άγχος και συμπτώματα κατάθλιψης. Αντίθετα η διαδικασία της συγχώρεσης αποφορτίζει το άτομο από τον ψυχικό πόνο που βιώνει λόγω της άσχημης συμπεριφοράς που δέχτηκε. Συγχωρώντας, συγχωρούμαστε, διότι δίνοντας λαμβάνουμε όπως προσευχόμαστε προς τον Θεό: «Πάτερ ἡμῶν ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς...ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν».

Η συγχώρεση προσφέρει σωματική υγεία διότι είναι γνωστό ότι η ψυχική υγεία και η ηρεμία συνδέεται άμεσα με την υγεία του σώματός μας. Άλλωστε πολλές φορές και οι ιατροί κάνουν λόγο για ψυχοσωματικά συμπτώματα σε πολλές ασθένειες. Με τη συγχώρεση το άτομο αποδεσμεύεται από το παρελθόν και βιώνει τη λύτρωση. Δεν πρέπει να μας διαφεύγει λοιπόν ότι συγχωρούμε κυρίως για τον εαυτό μας, για να απαλλαγούμε από το βάρος της μνησικακίας, για να μπορούμε να έχουμε έναν ήρεμο ύπνο χωρίς να στριφογυρίζουμε με σκέψεις εκδίκησης και μνησικακίας. Αληθινή συγχώρεση σημαίνει να νιώσουμε συμπόνια και κατανόηση για όποιον μας πλήγωσε, κατανοώντας ότι ο αδελφός που μας πληγώνει είναι ασθενής και χρήζει θεραπείας από τα πάθη του που δημιουργούν προβλήματα στις κοινωνικές του σχέσεις.

Η ενσυνείδητη υπέρβαση του δυσάρεστου γεγονότος που μας πίκρανε και των

αρνητικών συναισθημάτων που αυτό συνεπάγεται δεν είναι ακατόρθωτος, ούτε απαιτεί προσωπική ταπείνωση έναντι του θύτη. Αντιθέτως, απαιτεί αυτογνωσία, αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση. Η αποδοχή του ίδιου μας του εαυτού με τα λάθη και τις αδυναμίες του προωθεί την ικανότητα κατανόησης και των αδυναμιών των άλλων ανθρώπων.

(Συνεχίζεται)