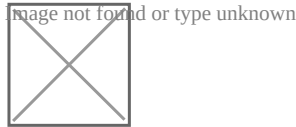


Η δύναμη της συγγνώμης (Μίνα Μπουλέκου, Συγγραφέας-Ποιήτρια)

/ [Πεμπτουσία](#)



Η Συγγνώμη είναι κατά κάποιο τρόπο ένας όρος άφεσης των δεινών που μας ταλανίζουν. Αποτελεί πράξη ουσιαστική και όχι λόγια σιωπής. Είναι ο δρόμος που μας οδηγεί στην λύτρωση απαλλαγμένος από κάθε τι κακό που μας περιβάλλει. Ένα συναίσθημα ανακούφισης ότι προσφέραμε σε ανθρώπινο επίπεδο συμπεριφοράς. Είναι πολύ δύσκολο για τον καθένα από εμάς, να αντιμετωπίσει με δυσκολία τον πόνο που του προκαλέσαν οι άλλοι και όχι μόνο τον πόνο, αλλά και το κακό που προέρχεται από αυτή την επιζήμια κατάσταση συνειδητοποιώντας ότι έχουν γίνει λάθη και από τις δυο πλευρές, γιατί σε κάθε ανθρώπινη πτυχή υπάρχει το δίκιο του καθενός από την δική του πλευρά άρα και η συγγνώμη που έπεται ως συνέχεια. Δεν πρέπει να αγνοούμε ότι σε μια διένεξη η ισορροπία του θύματος και του θύτη κλονίζεται σε μια λεπτή γραμμή που ανατρέπεται ταυτόχρονα μέσα από έντονα πάθη μνησικακίας και εγωισμού.

Η παραδοχή ενός λάθους είναι σημαντική, είναι το πρώτο βήμα για την επίτευξη μιας ομαλής συνύπαρξης. Όμως το να αφήσεις πίσω σου ό,τι σε πλήγωσε εκφράζοντας ότι δεν αισθάνεσαι πλέον τίποτε είναι ουτοπία. Δεν μπορεί κανείς να αρνηθεί ότι αφήνει πίσω του σημάδια, κάνοντας ο καθένας μας τις επιλογές του συνειδητά πλέον, όσο μπορεί είναι μια διέξοδος.



Όταν οι πληγές είναι νωπές

Όταν οι πληγές είναι νωπές είναι πολύ σημαντικό να εκφράσετε αυτό που αισθάνεστε ανοιχτά χωρίς αναστολές. Συναισθήματα έντονα όπως η οργή, ο θυμός, η νευρικότητα, η αμηχανία θα αρχίσουν να φαντάζουν όλο και λιγότερο σημαντικά όχι μόνο στα δικά σας μάτια αλλά και στου άλλου που έχει βιώσει αντίστοιχα αρνητικά συναισθήματα, ένας εποικοδομητικός διάλογος αρκεί για μια νέα αρχή. Για να μπορέσετε να προχωρήσετε δώστε την ευκαιρία στον άλλο να επιλύσετε τα προβλήματά σας αρμονικά. Μια αμοιβαία ειλικρινής συγγνώμη αρκεί για τον δρόμο προς την ευτυχία.

Πολλές φορές οι άνθρωποι τρέχουμε να κρυφτούμε πίσω από τον ίδιο μας τον εαυτό θέτοντας σε τροχιά πλήρους άρνησης γεγονότα που μας σημάδεψαν και μας σημαδεύουν καθημερινά. Δεν είναι λύση η φυγή, αντιμετωπίστε τα προβλήματά σας ακόμα και αν χρειαστεί να συγκρουστείτε. Αποτελεί και αυτό μέρος της διαδικασίας της εξυγίανσης του εαυτού μας με τους άλλους.

Μαθαίνοντας να Συγχωρούμε

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αφήνει κανείς πίσω του συναισθήματα που προκλήθηκαν από έντονο πόνο και να συνεχίσει την ζωή του με περισσότερη μετριοφροσύνη, σύνεση και αρετή, έτσι ώστε η ζωή να έχει εκείνη την ανοδική πορεία που θα του επιτρέψει ψυχική αγαλλίαση και ισορροπία.

Εάν δεν είστε σε θέση να συγχωρείτε τότε δεν μπορείτε να αγαπάτε πραγματικά. Τέτοιου είδους συναισθήματα θα σας καθηλώνουν διαρκώς σε ένα φαύλο κύκλο

μίσους και οργής που δύσκολα θα απαλλαγείτε και ακόμα πιο δύσκολα θα συνεχίσετε την ζωή σας γιατί και μόνο η αρνητική σκέψη αρκεί για να επιτρέψει την διαιώνισή της.

Υπάρχουν δύο κύριες κατηγορίες ανθρώπων για το πώς αντιμετωπίζουν τα εσωτερικά τραύματά τους α) αυτούς που πιστεύουν ότι η πηγή του κακού είναι οι άλλοι, δεν ωφελούν πραγματικά τέτοιου είδους παραισθήσεις, πάψτε να κατηγορείτε τους άλλους και αναρωτηθείτε για το τι πράξατε εσείς. Αναλάβετε τις ευθύνες σας ως μερίδιο ισότιμο απέναντι στον συνάνθρωπό σας, διαφορετικά ξεκινάει μια καθοδική πορεία πτώσης μειώνοντας την αυτοπεποίθηση και κατά συνέπεια δημιουργώντας συναισθηματικές ελλείψεις που μας παγιδεύουν στο να μένουμε προσηλωμένοι στο παρελθόν και να συντηρούμε τέτοιου είδους συναισθήματα μνησικακίας και β) αυτούς που εξελίσσονται θετικά παρ' όλες τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν και αντιμετωπίζουν γιατί έχουν εκείνη την δύναμη που θα κάνει τη διαφορά στην ζωή τους. Είναι στο χέρι μας να ορίσουμε αυτό που μας ταιριάζει.

(συνεχίζεται)