

22 Ιουλίου 2015

Αληθινή συγχώρηση, θρησκεία και ψυχολογία

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)





Η ιδέα της συγχώρησης περιλαμβάνει ένα θύμα, ένα θύτη και αντιληπτό τραύμα, βλάβη και αδικία διαφόρων βαθμών. Υπάρχουν δύο ευρείες κατηγορίες συγχώρησης: κάποιοι αποζητούν συγχώρηση για κακές τους πράξεις, ενώ άλλοι έχουν γίνει θύματα και μπορεί ή όχι να παραχωρήσουν συγχώρηση.

Όταν μιλάμε για ικανότητα για συγχώρηση αναφερόμαστε στην δεύτερη κατηγορία, στην ικανότητα των θυμάτων να αφήσουν πίσω τους και τα δυο, και την αίσθηση πένθους και την επιθυμία να εκδικηθούν. Δεν έχουμε να κάνουμε με την πρώτη περίπτωση, κατά την οποία ο θύτης ζητάει συγγνώμη ή άφεση αμαρτιών από το θύμα. Η οργανωμένη θρησκεία συνήθως τονίζει την ανάγκη κάποιος που διέπραξε κακή πράξη ενάντια σε ένα άλλο πρόσωπο να εξομολογηθεί την ενοχή του και να ζητήσει συγχώρηση από τον Θεό (και συχνά και από το θύμα επίσης).

Κατόπιν υπάρχει η συγχώρηση υπό όρους να δεχθεί ο υποστάς την βλάβη αίτηση συγγνώμης από την πλευρά που τον έβλαψε. Γνωρίζουμε, όμως, ότι οι αιτήσεις

συγγνώμης δεν είναι και πολύ συχνές, για ποικίλους λόγους, από τους οποίους ο συχνότερος είναι ότι όσοι έχουν βλάψει κάποιον, τείνουν να λησμονούν την πληγή που προκάλεσαν. Ή, όταν ο θύτης έχει πράγματι επίγνωση της παράβασης, μπορεί να το θεωρεί μεγάλη ντροπή να την αναγνωρίσει.

Σε άλλες περιπτώσεις οι θύτες ενδέχεται να μη θέλουν να ζητήσουν συγγνώμη εξαιτίας της συνεχούς ευχαρίστησης που αποκομίζουν από τον βασανισμό του θύματος, όπως συμβαίνει στην περίπτωση της ενδοσχολικής βίας. Έτσι, τα θύματα τις περισσότερες φορές πρέπει να συγχωρούν χωρίς το ωφέλημα της αίτησης συγγνώμης, πράγμα που βεβαίως αποτελεί δοκιμασία της ικανότητάς τους να αφήσουν πίσω το πένθος.

Μια άλλη χρήσιμη διάκριση αναφορικά με την ψυχοπαθολογία της συγχώρησης είναι η διχοτόμηση που εισήγαγε ο Durham (2000) ανάμεσα στο αντικείμενο εκμετάλλευσης που ασκεί απώθηση και στο εκδικητικό πρόσωπο. Ο πρώτος δυσκολεύεται να αντέξει τον θυμό, ακόμη και όταν αυτός αποκαλυφθεί, και εκφράζει κατά χαρακτηριστικό τρόπο την εκδίκησή του μέσα από κάποιο αυτοκαταστροφικό σύμπτωμα ή συμπεριφορά, όπως είναι μια αυτοκτονική χειρονομία ή οι διαταραχές της όρεξης. Τα εκδικητικά άτομα, αντιθέτως, αισθάνονται καλύτερα με την επιθετικότητα και πολλές φορές είναι εξαρτημένα από την αρνητικότητά τους (Lane, Hull και Foehrenbach 1991). Και οι δύο τύποι έχουν προβλήματα με την συγχώρηση, αλλά την αντιμετωπίζουν με εντελώς διαφορετικό τρόπο.

Όλοι οι συγγραφείς συμφωνούν ότι πρέπει να διακρίνουμε την αυθεντική από την ψευδοσυγχώρηση. Άτομα που τα εκμεταλλεύθηκαν, όπως αυτά που περιγράψαμε παραπάνω, και άλλοι που τα υπερτροφικά τους υπερεγώ δεν τους επιτρέπουν την εμπειρία της έκφρασης ή της επιθετικότητας, έχουν την τάση να συγχωρούν υπερβολικά εύκολα τις προσωπικές προσβολές. Αυτοί είναι οι άνθρωποι που δεν επιτρέπουν στον εαυτό τους να εγγράψει οργή για τους θύτες τους, τείνουν να την ελαχιστοποιήσουν ή να την αρνηθούν εντελώς, ρέπουν προς την προσφορά και της άλλης παρειάς και υπερπρόθυμα προσπαθούν να συγχωρήσουν και να ξεχάσουν. Οι περισσότεροι συγγραφείς συμφωνούν ότι αληθινή συγχώρηση είναι να τα βρεις με τα βαθύτερα αισθήματά σου για την έκταση της βλάβης.

Παρατήρηση: Η παρούσα ανάρτηση αποτελεί απόσπασμα από το άρθρο του Leonard Horwitz, “Η ικανότητα για συγχώρηση: ενδοψυχικές και αναπτυξιακές προοπτικές.”

Περιοδικό: “Ψυχής δρόμοι”, τεύχος 7, Εκδόσεις “Αρμός” (www.armosbooks.gr)