

## Πανίσχυρο φάρμακο η ειλικρινής συγγνώμη

/ Ορθοδοξία· Διεθνές Πρακτορείο Εκκλησιαστικών Ειδήσεων



Στον ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η γνήσια συγγνώμη στη ζωή μας αναφέρεται το άρθρο που δόθηκε σήμερα ως θέμα στις επαναληπτικές πανελλαδικές εξετάσεις Ημερησίων και Εσπερινών Επαγγελματικών Λυκείων.

### Πανίσχυρο φάρμακο η ειλικρινής συγγνώμη

Οι περισσότεροι άνθρωποι λένε «συγγνώμη» πολλές φορές την ημέρα για ασήμαντα πράγματα, όπως όταν σκοντάφτουν κατά λάθος πάνω σε κάποιον ή δεν του κράτησαν την πόρτα για να περάσει. Αυτού του είδους οι απολογίες είναι εύκολες και συνήθως γίνονται αμέσως αποδεκτές με ένα σχόλιο του τύπου «κανένα πρόβλημα». Όταν, όμως, το «συγγνώμη» λέγεται για να διορθώσει σκληρά λόγια ή

πράξεις που στ' αλήθεια πλήγωσαν τον αποδέκτη τους, ξαφνικά γίνεται πολύ δύσκολο να το πει κανείς.

Και αν, παρά τις καλές προθέσεις, η συγνώμη ειπωθεί με λανθασμένο τρόπο, τότε είναι ορατός ο κίνδυνος αντί να μαλακώσει τον πόνο του άλλου ατόμου, να το εξοργίσει, θέτοντας σε κίνδυνο ακόμα και σημαντικές σχέσεις. Όπως αναφέρει η εφημερίδα «New York Times», αυτό που πρέπει να συνειδητοποιήσουμε είναι πως η ανάγκη να ζητήσουμε συγνώμη αφορά λιγότερο εμάς και περισσότερο τους ανθρώπους που, για οποιονδήποτε λόγο, προσβάλαμε με κάτι που είπαμε, κάναμε ή δεν κάναμε. Επιπλέον, όταν λέγεται με τον σωστό τρόπο αποτελεί πανίσχυρο φάρμακο, που κάνει καλό τόσο σε αυτόν που τη λέει, όσο και σε αυτόν που την δέχεται. [...]

Κατ' αρχάς δεν πρέπει να ακολουθείται από δικαιολογίες, διότι αυτές είναι ό,τι χρειάζεται για να εξαγριωθεί το άτομο που βλάψαμε και θέλουμε να μας συγχωρήσει. Όταν η συγνώμη συνοδεύεται από ένα «αλλά», χάνει την ειλικρίνειά της. Οι καλύτερες συγνώμες είναι σύντομες και δεν περιέχουν καμία δικαιολογία ή εξήγηση που μπορεί να τις ακυρώσει. Ούτε πρέπει η συγνώμη να συνοδεύεται από την προσμονή ότι το άλλο άτομο θα διαγράψει μεμιάς ό,τι συνέβη.

Μπορεί στ' αλήθεια να δεχθεί την ειλικρινή συγνώμη μας, αλλά να μην είναι ακόμα έτοιμο να μας συγχωρήσει για ό,τι κάναμε. Αυτό μπορεί να χρειαστεί καιρό για να συμβεί και, φυσικά, θα εξαρτηθεί από το αν θα επαναλάβουμε το παράπτωμα ή όχι. Επιπλέον, δεν είναι σωστό να πιέζουμε τους άλλους να μας συγχωρήσουν. Η άποψη πως όποιος δεν συγχωρεί καταδικάζεται σε μια ζωή πίκρας και μίσους είναι λανθασμένη.

Δεν είναι υποχρεωτικό να συγχωρήσουμε κάποιον για να ξεπεράσουμε κάτι που μας πίκρανε πολύ. Πολύ σημαντικό είναι επίσης η συγνώμη που ζητάμε να μην στοχεύει στις αντιδράσεις του άλλου ατόμου, αλλά στις πράξεις ή στα λόγια που τις προκάλεσαν. Η πρόταση «λυπάμαι που αισθάνεσαι έτσι» απομακρύνει το βάρος από εμάς και το μεταβιβάζει στο άλλο άτομο. Με άλλα λόγια, σημαίνει ότι δεν έχουμε μετανιώσει καθόλου. Απαραίτητο είναι ακόμα να ακούσουμε όσα έχει να πει το άτομο που προσβάλαμε, χωρίς να αντιδράσουμε αμυντικά. Σε κάθε περίπτωση είναι γεγονός ότι, όταν κάποιος κατορθώνει να ζητήσει με ειλικρίνεια συγνώμη, όχι μόνο ωφελεί το άλλο άτομο, που μπορεί να αισθανθεί ανακουφισμένο και με λιγότερη πίκρα και θυμό, αλλά και τον ίδιο του τον εαυτό, διότι ενισχύει την αυτοεκτίμηση, την ακεραιότητα και την ωριμότητά του.

(Εφ. Τα Νέα, 2-2-2017, Διασκευή)

Κατ' αρχάς δεν πρέπει να ακολουθείται από δικαιολογίες, διότι αυτές είναι ό,τι χρειάζεται για να εξαγριωθεί το άτομο που βλάψαμε και θέλουμε να μας συγχωρήσει. Όταν η συγνώμη συνοδεύεται από ένα «αλλά», χάνει την ειλικρίνειά της. Οι καλύτερες συγνώμες είναι σύντομες και δεν περιέχουν καμία δικαιολογία ή εξήγηση που μπορεί να τις ακυρώσει. Ούτε πρέπει η συγνώμη να συνοδεύεται από την προσμονή ότι το άλλο άτομο θα διαγράψει μεμιάς ό,τι συνέβη. Μπορεί στ' αλήθεια να δεχθεί την ειλικρινή συγνώμη μας, αλλά να μην είναι ακόμα έτοιμο να μας συγχωρήσει για ό,τι κάναμε. Αυτό μπορεί να χρειαστεί καιρό για να συμβεί και, φυσικά, θα εξαρτηθεί από το αν θα επαναλάβουμε το παράπτωμα ή όχι.

Επιπλέον, δεν είναι σωστό να πιέζουμε τους άλλους να μας συγχωρήσουν. Η άποψη πως όποιος δεν συγχωρεί καταδικάζεται σε μια ζωή πίκρας και μίσους είναι λανθασμένη. Δεν είναι υποχρεωτικό να συγχωρήσουμε κάποιον για να ξεπεράσουμε κάτι που μας πίκρανε πολύ. Πολύ σημαντικό είναι επίσης η συγνώμη που ζητάμε να μην στοχεύει στις αντιδράσεις του άλλου ατόμου, αλλά στις πράξεις ή στα λόγια που τις προκάλεσαν. Η πρόταση «λυπάμαι που αισθάνεσαι έτσι» απομακρύνει το βάρος από εμάς και το μεταβιβάζει στο άλλο άτομο. Με άλλα λόγια, σημαίνει ότι δεν έχουμε μετανιώσει καθόλου. Απαραίτητο είναι ακόμα να ακούσουμε όσα έχει να πει το άτομο που προσβάλαμε, χωρίς να αντιδράσουμε αμυντικά.

Σε κάθε περίπτωση είναι γεγονός ότι, όταν κάποιος κατορθώνει να ζητήσει με ειλικρίνεια συγνώμη, όχι μόνο ωφελεί το άλλο άτομο, που μπορεί να αισθανθεί ανακουφισμένο και με λιγότερη πίκρα και θυμό, αλλά και τον ίδιο του τον εαυτό, διότι ενισχύει την αυτοεκτίμηση, την ακεραιότητα και την ωριμότητά του

Πηγή: [www.orthodoxianewsagency.gr](http://www.orthodoxianewsagency.gr)