**Δεν μπορώ να συγχωρήσω! - Πέλη Γαλίτη-Κυρβασίλη**

**Δεν μπορώ να συγχωρήσω!**

Κυριακή της συγχώρησης και όλα πλέον μας προετοιμάζουν για την είσοδο της Μεγάλης  Σαρακοστής. Η εκκλησία έχει επιλέξει μια μέρα πριν την Καθαρά Δευτέρα να μας υπενθυμίσει ότι πρέπει να συγχωρηθούμε με αυτούς που μας πλήγωσαν, αλλά και να ζητήσουμε συγγνώμη προς αυτούς που εμείς πληγώσαμε Όλοι οι χριστιανοί αναγνωρίζουν την αξία της συγχώρησης, στην πράξη  όμως η απόφαση και εκτέλεσή της είναι άβολη, δύσκολη, κάποιες φορές αδιανόητη έως και αδύνατη. Ποιες είναι αυτές οι δυνάμεις μέσα μας που μας κάνουν πληγωμένους μοιρολάτρες ενώ κατά βάθος γνωρίζουμε καλά ότι η συγχώρηση είναι το μόνο λυτρωτικό βήμα προκειμένου να απαλλαγούμε από τα κρατούμενα του παρελθόντος που μας κυνηγούν και μας τιμωρούν;

Αυτοί που εμπνέονται από το Άγιο Πνεύμα, μπορούν να συγχωρήσει αμέσως και με άνεση. Όμως η συγχώρηση έχει στάδια, έχει σκαλοπάτια που ανεβαίνουμε και που πολύ  συχνά κατεβαίνουμε. Το σκαλοπάτι της χάριτος είναι το ανώτερο και βεβαίως  το ζητούμενο.  Όμως, δεν θα  φτάσουν όλοι στο σκαλοπάτι αυτό αν δεν το επιθυμούν καρδιακά και κυρίως αν δεν τους χαριστεί άνωθεν. Αξίζει όμως να δούμε σε ποια στάδια κινούμαστε οι περισσότεροι, και τι είναι αυτό μέσα μας που μας  δυσκολεύει τόσο πολύ να συγχωρήσουμε.

**Γιατί δε συγχωρούν οι άνθρωποι**; Οι λόγοι που κάποιος αρνείται να συγχωρήσει είναι πολλοί,  συνειδητοί και ασυνείδητοι.

Ένας βασικός λόγος είναι ότι **πολλοί θεωρούν τη συγχώρηση ως μια πράξη αδυναμίας.** Χαρακτηριστική είναι η ιστορία που μας διηγείται διευθύντρια σχολείου της Αθήνας για τη φασαρία που δημιουργήθηκε ανάμεσα σε δύο μαθητές της. Η διευθύντρια, εκπαιδευμένη στο πρόγραμμα της συγχώρησης, βοήθησε τους μαθητές να αλληλοσυγχωρηθούν και να συμφιλιωθούν.  Ενώ όμως τα παιδιά  βρήκαν την λύση μεταξύ τους, ήρθε την επόμενη μέρα έξαλλη η μητέρα του ενός και ζήτησε τον λόγο από την διευθύντρια γιατί εξευτέλισε έτσι τον γιο της μέσα στην τάξη. «Τι εννοείτε τον εξευτέλισα;» ρώτησε έκπληκτη η διευθύντρια; «Τον αποδυναμώσατε μπροστά στα μάτια των συμμαθητών του με το να του ζητήσετε να πει συγγνώμη», απάντησε με αποτροπιασμό η μητέρα.

Κάποιες φορές, **πιστεύουμε ότι συγχωρήσαμε, ενώ στο βάθος η εκδικητική τάση μέσα μας δεν έχει ακόμα εξαλειφθεί.** Αυτό δεν είναι συγχώρηση. Ενδόμυχα πιστεύουμε ότι ο άλλος θα πρέπει να θυμάται δια βίου ότι μας πλήγωσε και να υποφέρει για αυτό που μας έκανε, ιδίως όταν δεν υπάρχει τρόπος να επανορθώσει. Αυτή η εκδικητική φύση του ανθρώπου που χαίρεται μυστικά  με τα παθήματα αυτού που τον έβλαψε, που αφήνει τον αρχικό θυμό να εξελιχθεί σε μνησικακία, περιγράφεται όμορφα και διεξοδικά από τον Αββά Δωρόθεο.

 Συχνά **δυσκολευόμαστε πολύ να παραδεχτούμε ότι ο άλλος μπορεί να έχει δίκιο**.  Δεν θέλουμε να του δώσουμε την χαρά να νιώθει δικαιωμένος. Αρνούμαστε να δούμε τα πράγματα από την πλευρά του και κλεινόμαστε εγωκεντρικά σε αυτό που εμείς πιστεύουμε ότι είναι δίκαιο, στη δική μας άποψη. Αρνούμαστε να δούμε τη δική μας ευθύνη.

Εκπαιδεύοντας την τελευταία δεκαετία εκατοντάδες εκπαιδευτικούς και μαθητές στην έννοια της συγχώρησης και μελετώντας τις ανθρώπινες αντιδράσεις στην αδικία, διαπιστώνω ότι για μια μεγάλη πλειονότητα η συγχώρηση δεν έχει  καμία αξία. Είναι μάλλον αδιάφοροι στην καλύτερη περίπτωση, έως και προκατειλημμένοι αν όχι και αντίθετοι στο να συγχωρήσουν. Πολύ συχνά ακούω: «και γιατί να συγχωρήσω; δεν τον πειράζω, δεν με πειράζει, δεν έχει κανένα νόημα να προσπαθήσουμε να τα βρούμε. Μπορώ να συνεχίσω τη ζωή μου μια χαρά και έτσι».  Όσοι πιστεύουν ότι απλά αδιαφορώντας για το γεγονός ή απωθώντας το θα το ξεπεράσουν, αδικούν τους εαυτούς τους. Καμία πληγή δεν θεραπεύεται από μόνη της. Χρειάζεται δράση.

Οι  άνθρωποι συχνά δεν συγχωρούν, επειδή πιστεύουν  ότι με τον καιρό θα ξεχάσουν το γεγονός και κυρίως θα μειωθεί ο πόνος της αδικίας που τους πλήγωσε. **Το τραύμα όμως δεν ξεχνιέται.** Οι ουλές είναι ορατές, όσο κι αν προσπαθούμε να τις κρύψουμε. Όσο κι αν απωθήσουμε αυτό που μας πληγώνει, υπάρχει πάντα τρόπος να βγει προς τα έξω, είτε στο σώμα μας, είτε με μια απρόβλεπτη συμπεριφορά, είτε με μια μετάθεση του θυμού προς τρίτα πρόσωπα,  διαφορετικά από το αρχικό πρόσωπο που μας πλήγωσε.

**Πολλοί φοβούνται ότι αν συγχωρήσουν κάποιον, αυτός θα επαναλάβει την άσχημη πράξη και θα πληγωθούν ξανά**. Κάποιοι άλλοι έχουν βαθιά μέσα τους αναλάβει το ρόλο του θύματος, έναν πραγματικά βολικό ρόλο που συχνά προκαλεί τη λύπηση των άλλων, και δυσκολεύονται να τον εγκαταλείψουν. **Κάποιοι έχουν εμμονή με το γεγονός**, και με διάφορους μηχανισμούς συντηρούν το τραύμα στη μνήμη τους.   Άλλοι, **λανθασμένα  πιστεύουν ότι αν συγχωρήσουν θα πρέπει συγχρόνως  να συμφιλιωθούν με αυτόν που τους έβλαψε**, κάτι το οποίο φυσικά δεν ισχύει, ιδίως στις περιπτώσεις που επιβάλλεται η προστασία  του εαυτού, όπως για παράδειγμα σε φαινόμενα κακοποίησης, εκφοβισμού κλπ. Κάποιοι άλλοι φοβούνται ότι αν συγχωρήσουν δεν θα αποδοθεί δικαιοσύνη.

Όταν συγχωρούμε δε σημαίνει ότι δεν θα επιδιώξουμε να αποδοθεί η δικαιοσύνη σε μια αδικία ή παραβατικότητα.  Όσο οι άνθρωποι κουβαλούν μέσα τους θυμό και εκδικητικότητα, δεν θα υπάρξει ποτέ ηρεμία και καταλλαγή. Δικαίωση μεν, αλλά και συγχώρηση. Αυτά μπορούν και είναι απαραίτητο να πάνε μαζί. **Η δικαιοσύνη και το έλεος, δεν είναι αντίθετα, συμπληρωματικά είναι.**  Απλά σε κάποιες περιπτώσεις το μεγάλο έλεος μπορεί να υπερβεί τη δικαιοσύνη. Αλλά κι αυτό ανήκει συνήθως στα υψηλά σκαλοπάτια που είναι για τους λίγους.

Μετά από το γιατί δεν συγχωρούν οι άνθρωποι θα ήταν πολύ ενδιαφέρον να εξετάσουμε και το **γιατί συγχωρούν οι άνθρωποι.** Αυτό αποτελεί ειδική αναφορά, σε ξεχωριστό άρθρο, αξίζει όμως να επισημάνουμε πολύ  επιγραμματικά, ότι κι εδώ κυριαρχούν συνειδητοί και ασυνείδητοι μηχανισμοί. Κάποιοι **συγχωρούν από καθήκον**, επειδή «έτσι πρέπει» και με μια νομικίστικη διάθεση,
κάποιοι άλλοι **για να κρατήσουν την εικόνα του «καλού παιδιού»** που έχουν μέσα τους και δεν αντέχουν να την χαλάσουν.
Κάποιοι **μπορούν να συγχωρήσουν μόνο αν ο άλλος τιμωρηθεί**, ενώ κάποιοι άλλοι **θέτουν ως προϋπόθεση να τους ζητήσει ο φταίχτης συγγνώμη πρώτα**. Άλλοι συγχωρούν **για να ανακουφίσουν τις ενοχές τους**και άλλοι**για να μειωθούν οι προστριβές.**

Η γνήσια όμως συγχώρηση είναι μια αγαπητική κίνηση, δεν ελέγχει τον άλλο ούτε εξαρτάται από το κοινωνικό πλαίσιο. Η αγάπη δεν καταστρέφεται από την  πράξη ενός ανθρώπου που μας πλήγωσε. Αντίθετα, **η απουσία του άλλου από τη ζωή μου πονάει περισσότερο από το σφάλμα του.**

**Πώς συγχωρούν οι άνθρωποι;**

Το πιο δύσκολο στη διαδικασία της συγχώρησης,  είναι το να δούμε **τη δική μας ευθύνη στο γεγονός.** Αυτό γίνεται ακόμα πιο δύσκολο όταν πρόκειται για κάτι στο οποίο φαινομενικά καθόλου δεν συμμετείχαμε, όπως μια ασθένεια ή ένα δυστύχημα. Όμως **«όλοι οι άνθρωποι είναι ένας άνθρωπος και ο κάθε άνθρωπος είναι υπεύθυνος για όλους και για όλα»** λέει ο στάρετς Ζωσιμάς στον Ντοστογιέφσκι. Κι ακόμα κι «**αν δεν είμαστε προσωπικά ένοχοι, όλοι κουβαλάμε  το φορτίο αυτού που διέπραξε ο Αδάμ»,** αναφέρει ο Κάλλιστος Ware.

Όσοι θέλουν να ζήσουν εν Θεώ, αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους ακόμα κι όταν δε φταίνε εμφανώς.    Είναι γνωστός σε πολλούς ο κυρ-Παναγής στην Κύπρο που έλεγε, **«εγώ φταίω για την εισβολή των Τούρκων.**  Αν ήμουν άνθρωπος της προσευχής και ευάρεστος στο Θεό, αυτό δεν θα είχε συμβεί». Οι λέξεις όμως φταίω και  ενοχή είναι πλέον απαγορευμένες λέξεις στον δυτικό πολιτισμό, τον πολιτισμό του εγωκεντρισμού και του ατομισμού. Όλη η τάση του μετανεωτερικού ανθρώπου  είναι να νιώσει απενεχοποιημένος από οτιδήποτε βαραίνει τη συνείδηση του.

Η ανάληψη ευθύνης με επίγνωση οδηγεί στη συγχώρηση.  Έχοντας κατανοήσει την αδυναμία της ανθρώπινης  φύσης άρα και τη δική μας αδυναμία, συγκαταβαίνουμε προς τον άλλο,  τον βλέπουμε με τα μάτια της συμπόνιας, κατανοούμε τον άνθρωπο ως ευάλωτο και όχι ως κακό.  Ως αδύναμοι και πονεμένοι, ως αμαρτωλοί και ένοχοι, αλλά και ευγνώμονες συγχρόνως για όλα όσα έχουμε απολαύσει από έναν Θεό ο οποίος πρώτος συγκαταβαίνει και μας συγχωρεί, πώς  μπορούμε να μη δώσουμε κι εμείς συγχώρηση σε αυτόν που μας έβλαψε;

Για να φτάσει κανείς στη συγχώρηση θα περάσει από πολλά στάδια. Θα αντιδράσει, θα οργιστεί, θα θρηνήσει, θα παλέψει, ενδεχομένως θα αποδεχτεί. **Σίγουρα δεν θα ξεχάσει, ούτε ο πόνος θα φύγει.**  Θα φτάσει όμως κάποια στιγμή  στη διαπίστωση ότι για να ζήσει θα πρέπει να προχωρήσει, να ανέβει σκαλοπάτι, να αλλάξει στάδιο.  Για να προχωρήσει θα πρέπει πρώτα  να αποστραφεί το κακό που κυριαρχεί μέσα του. Μετά από πολύ χτύπημα και μάτωμα έρχεται η εμπέδωση ότι το κακό αυτό καταστρέφει τη σχέση μας με τον Θεό, με τον εαυτό μας και με τους άλλους.  Είναι η στιγμή που το «Άφες αυτοίς, ου γαρ οίδασι τι ποιούσι» που είπε ο Χριστός πάνω στον σταυρό, αποκτά άλλο νόημα, πολύ προσωπικό και μοναδικό. Έτσι ξεκινά το σπάσιμο της αλυσίδας του θυμού και του μίσους.

Για να σπάσει ο φαύλος κύκλος του κακού,  χρειάζεται πολλή δύναμη.  **Ο δυνατός θα κάνει το πρώτο βήμα.** Η αρχή δεν γίνεται  γενικά και αόριστα στον κόσμο, αλλά συγκεκριμένα  με τον κάθε ένα δικό μας και κοντινό άνθρωπο με τον οποίο έχει διαρραγεί η σχέση. Το εγχείρημα αυτό απαιτεί υπέρβαση και μεγαλοψυχία, αλλά είναι απίστευτα μεγαλειώδες.

Τι γίνεται όμως με αυτούς που δεν πιστεύουν στην ύπαρξη Του; Τι νόημα μπορεί να έχει για αυτούς η συγχώρηση;  Όλοι είμαστε φτιαγμένοι κατ’ εικόνα Του και όλοι βαθιά μέσα μας, ανεξαρτήτως πίστης, έχουμε γνώση και αίσθηση ότι ζούμε καλύτερα συμφιλιωμένοι και ενωμένοι, παρά διχασμένοι και χωρισμένοι. Όλοι είμαστε δημιουργήματα του Θεού κατ’ εικόνα και καθ’ ομοίωση Του και ο Θεός είναι Τριάδα προσώπων εν κοινωνία. Η κοινωνία αυτή αφορά την ουσία της ύπαρξής μας, είναι οντολογικής σημασίας και αποτελεί το βασικότερο στοιχείο του (πνευματικού) DNA μας. Η επιθυμία για κοινωνία είναι βαθιά, πανανθρώπινη και ζωοφόρος. Οποιαδήποτε άρνηση της καταστρέφει εμάς τους ίδιους.  Όταν αρνηθεί κανείς  τη συγχώρηση είναι σαν να τιμωρεί τον εαυτό του. Όλο αυτό το μίσος επιστρέφει  στον ίδιο και προκαλεί ρωγμές στην υπόστασή του .

**Η συγχώρηση είναι επιλογή.** Συγχώρηση σημαίνει εξάσκηση της αγάπης. Αυτός που επιλέγει να μη συγχωρήσει, αρνείται να αγαπήσει.  Μπορεί να μην είναι έτοιμος, να θέλει τον χρόνο του, αλλά κάποια στιγμή αυτό θα γίνει   δυσβάσταχτο. Η αγάπη έχει ως κίνητρο την ενότητα και ως κέντρο τον άλλο, όχι τον εαυτό μας.  Όταν όμως αγαπάμε τον άλλο, αγαπάμε και τον εαυτό μας, τον εαυτό μας ως εικόνα Θεού.  Ο μόνος τρόπος να βρούμε τον εαυτό μας ως εικόνα Θεού είναι να τον απαρνηθούμε, όπως μας διδάσκει ο Χριστός. Όσο πιο πολύ αυτοδικαιωνόμαστε, τόσο περισσότερο δυσκολευόμαστε να συγχωρήσουμε. Όταν παλεύουμε για το εγώ, χάνουμε το εμείς.

Ο πόθος της κοινωνίας με τον άλλο είναι έμφυτος, τρέφει την ύπαρξη μας και δίνει νόημα στην υπόσταση μας. Όταν το πνεύμα μας κοινωνεί και συν-χωρεί μέσα στο πνεύμα του Θεού, η παραμορφωμένη φύση μας ανακαινίζεται και η ψυχή μας αισθάνεται ελεύθερη και ειρηνική. Συγχωρώντας τον αδελφό μας εισαγόμαστε στη διαδικασία της σωτηρίας όλης της ανθρωπότητας λέει ο Άγιος Σωφρόνιος του Essex.  Η θεϊκή ζωή εντός μας αναδεικνύεται μέσα από τη συγχώρηση  προς τον άλλο. Τον κάθε άλλο, αφού όλοι οι άνθρωποι ανεξαιρέτως μετέχουμε της φύσεως του Αδάμ, άρα και της πτώσεως του, και έχουμε όλοι εξίσου ανάγκη συγχώρησης.

**Πέλη Γαλίτη-Κυρβασίλη**, M.Ed, Ph.D

Ψυχοπαιδαγωγός,

Υπεύθυνη προγράμματος «Αγωγή στη Συγχώρηση»

University of Wisconsin-Madison, USA