

Για να κατανοήσουμε τι είναι η συγχώρηση θα πρέπει αρχικά να ορίσουμε τι δεν είναι συγχώρηση.



* η άρνηση,
* η αγνόηση,
* η υποτίμηση,
* η ανοχή,
* η λήθη,
* η δικαιολόγηση,
* ή η επιδοκιμασία της δυσάρεστης προσβολής του πλησίον μας προς το πρόσωπό μας.

Η συγχώρηση επίσης δεν πρέπει να ταυτίζεται με τη **συμφιλίωση.** Η συμφιλίωση απαιτεί δυο ανθρώπους σε αμοιβαία εμπιστοσύνη, ενώ η συγχώρηση μπορεί να γίνει μόνον από τον ένα, χωρίς να απαιτείται συναίνεση από τον άλλο.  Για να συγχωρήσουμε δεν προαπαιτείται ο άλλος να έχει ζητήσει συγγνώμη. Η συγχώρηση τελείται μυστικά και αθόρυβα στην καρδιά του αδικημένου και αποτελεί μια προσωπική και δύσκολη πορεία προς την ενότητα. Η συμφιλίωση είναι ο ανώτερος στόχος και απώτερος σκοπός, που πολλές φορές όμως δεν είναι εφικτός για διάφορους λόγους.

**Ο ορισμός της συγχωρητικότητας:**

*όταν άδικα πληγωνόμαστε από κάποιον άλλον, συγχωρούμε όταν υπερβαίνουμε την μνησικακία προς αυτόν που μας πλήγωσε προσπαθώντας να προσφέρουμε προς αυτόν συμπόνια, καλοσύνη και αγάπη.*

Η συγχώρηση ενός ανθρώπου που μας πλήγωσε (οποιαδήποτε πληγή ή προσβολή είναι αυτή) περιλαμβάνει:

* να αναγνωρίσουμε την εγγενή αξία του. Η αξία του δεν εξαρτάται από την εμφάνιση του, τη συμπεριφορά του, τις ικανότητες του κ.α. αλλά από την έμφυτη αξία που κάθε άνθρωπος φέρει μέσα του από την γέννησή του (το *κατ’ εικόνα*με τη θεολογική ορολογία) και που τον κάνει μοναδικό και ανεπανάληπτο.
* να καλλιεργήσουμε για αυτόν καλές σκέψεις, συμπονετικά αισθήματα και να εκδηλώσουμε πράξεις αγάπης και όχι πράξεις εκδικητικότητας
* να συμπεριφερθούμε προς αυτόν με σεβασμό και μεγαλοψυχία.

Η συγχώρηση είναι μια  διαδικασία κάποιες φορές πιο σύντομη, κάποιες άλλες επίπονη ή μακροχρόνια, ανάλογα το μέγεθος της πληγής/προσβολής  καθώς και την προσωπικότητα του πληγέντος ανθρώπου.

Γαλίτη-Κυρβασίλη, Π. (2017). [Σύγκρουση και Συνύπαρξη στο σχολείο και στην κοινότητα. Αποκαταστατική Δικαιοσύνη και Συγχώρηση.](http://www.grigorisbooks.gr/product/1868/%CF%83%CF%8D%CE%B3%CE%BA%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%83%CF%85%CE%BD%CF%8D%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%BE%CE%B7)

