

Η Ιερά Μητρόπολη Γλυφάδας περί των νέων προβληματικών μεθόδων συγχώρεσης

Categories : [ΑΝΕΠΙΚΑΙΡΑ](#)

Date : 4 Ιουνίου, 2017

Η συγχώρεση αποτελεί Μυστήριο της Εκκλησίας και είναι δωρεά του Αγίου Πνεύματος. Στην Ορθοδοξία, η συγχώρεση δεν είναι μια αφηρημένη, θεωρητική έννοια, αλλά ένα Μυστήριο με σωτηριολογική διάσταση. Ο Ορθόδοξος Χριστιανός γνωρίζει όχι απλώς θεωρητικά, αλλά κυρίως βιωματικά, ότι η συγχώρεση από τον Θεό πραγματοποιείται διαμέσου του Μυστηρίου της Εξομολογήσεως, όπου ο άνθρωπος ο οποίος προσέρχεται με μετάνοια, ταπεινώνεται, ελκύει τη Χάρη του Θεού, ελευθερώνεται από τα πάθη του και μεταμορφώνεται εν Χριστώ. Έτσι ανακαινισμένος ο άνθρωπος, είναι σε θέση, χωρίς ανθρώπινη βοήθεια, αλλά με μόνη τη βοήθεια του Θεού, να συγχωρέσει όσους τον αδίκησαν ή τον έβλαψαν καθ' οιονδήποτε τρόπο.

Σήμερα, ο όρος «συγχώρεση» χρησιμοποιείται ευρέως σε διάφορα περιβάλλοντα. Να τονιστεί εξ αρχής ότι **η συγχώρεση της Εκκλησίας δεν έχει καμμία απολύτως σχέση με αυτό που νοείται ως συγχώρεση στην ψυχοθεραπεία, στα νέα προγράμματα εκπαίδευσης και στον αποκρυφισμό**. Η χρήση του Χριστιανικού όρου «συγχώρεση», όπως και πολλών άλλων Ορθόδοξων Χριστιανικών όρων και εννοιών, με διαφορετική νοηματοδότηση, συνιστά τακτική της «Νέας Εποχής», η οποία μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση, ακόμα και μεταξύ του Ορθόδοξου πληρώματος.

Αυτή η νέα συγχώρεση, η θεραπευτική λεγόμενη συγχώρεση, η συγχώρεση ως μορφή θεραπείας, διαδόθηκε μέσω Κέντρων Νεοποχίτικου προσανατολισμού, όπως το Ίδρυμα Templeton, το Ινστιτούτο Fetzer και το Διεθνές Ινστιτούτο Συγχώρεσης. Το **Ίδρυμα Templeton**, το οποίο χρηματοδοτεί από τη δεκαετία του 1990 «επιστημονικές μελέτες» σχετικά με «τη δύναμη της συγχώρεσης», προωθεί, μεταξύ άλλων, Βουδιστικές διδασκαλίες, ενώ το 2012 χρηματοδότησε την έκδοση βιβλίου για τη διδασκαλία του Βουδισμού σε Δυτικούς αναγνώστες[1]. Το **Ινστιτούτο Fetzer** εργάζεται για τη δημιουργία «της πνευματικής βάσης ενός κόσμου γεμάτου αγάπης»[2], και εκπονεί προγράμματα για τη συγχώρεση, δηλώνοντας ότι έχει ως αποστολή «να προάγει την επίγνωση της δύναμης της αγάπης και της συγχώρεσης στην αναδυόμενη παγκόσμια κοινότητα». Για τον σκοπό αυτό παραπέμπει σε διδασκαλίες Ινδουιστών και Βουδιστών μοναχών[3], του Δαλάι Λάμα[4], Σιχ, ραββίνων κ.ά., σε συνεργασία με Διαθρησκειακό Ινστιτούτο. Το **Διεθνές Ινστιτούτο Συγχώρεσης** ιδρύθηκε το 1994 στην Αμερική από τον **Robert Enright**, καθηγητή Ψυχολογίας, ο οποίος θεωρεί την εκπαίδευση στη συγχώρεση ως «ένα μονοπάτι προς την ειρήνη»[5]. Ο κύριος Enright έλαβε χρηματοδότηση και από το Ίδρυμα Templeton προκειμένου να διεξάγει έρευνες πάνω στη συγχώρεση. Το 1994 εισήγαγε στην ψυχοθεραπεία την έννοια της «**τριάδας της συγχώρεσης**», η οποία αποτελείται από: «τη συγχώρεση, τη λήψη συγχώρεσης από τους άλλους και την αυτοσυγχώρεση»[6].

Η έννοια της αυτοσυγχώρεσης είναι κατεξοχήν ασυμβίβαστη με την Ορθόδοξη πίστη και ζωή, αφού επικεντρώνεται στον εαυτό. Είναι η συγχώρηση για χάρη του *εαυτού μου*, για να αισθανθώ εγώ καλύτερα, για να αποκτήσω εγώ ειρήνη και αυτο-εκτίμηση. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι στον χώρο της συμβουλευτικής/ψυχοθεραπείας γίνονται παρεμβάσεις σε άτομα που έχουν υποπέσει σε διαπροσωπικά παραπτώματα, με επιδιωκόμενο στόχο «την αύξηση της αυτοσυγχώρεσης και τη μείωση της αυτοκαταδίκης»[7]. Ενώ στην Ορθοδοξία ομιλούμε για το ακριβώς αντίθετο, δηλαδή για τη συνειδητοποίηση και παραδοχή των σφαλμάτων μας, την οποία ονομάζουμε αυτομεμψία. Να τονιστεί εδώ ότι η προώθηση αυτής της διαστρεβλωμένης έννοιας της συγχώρεσης είναι επικίνδυνη για τους Ορθοδόξους Χριστιανούς, διότι **οδηγεί, άμεσα ή έμμεσα, στην κατάργηση του θεόδοτου Μυστηρίου της Μετανοίας και Εξομολογήσεως**.

Στην ιστοσελίδα του Διεθνούς Ινστιτούτου Συγχώρεσης βρίσκουμε παραπομπές στο υλικό του Ινστιτούτου Fetzer (που περιλαμβάνει και συμβουλές από τον Δαλάι Λάμα)

και σε αυτά που ονομάζουν «υψηλής ποιότητας άρθρα για την αυτοσυγχώρηση»[8], όπως άρθρα ραββίνου και γνωστού γκουρού της Αττικής.

Τα προγράμματα εκπαίδευσης του Διεθνούς Ινστιτούτου Συγχώρησης έχουν έλθει και στην Ελλάδα και εφαρμόζονται, σύμφωνα με τον κ. Enright, σε 31 χώρες. Σε κάποιες πόλεις, όπως στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη, όπως διαβάζουμε, «τα επιβλέπουν οι ίδιοι προσωπικά». Το πρόγραμμα **«Αγωγής στη Συγχώρηση» έχει εισέλθει στα σχολεία μας, με την έγκριση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής και του Υπουργείου Παιδείας**. Υλοποιήθηκε για πρώτη φορά πιλοτικά στην Ελλάδα κατά το σχολικό έτος 2014-2015 σε κάποια σχολεία Δευτεροβάθμιας της Αττικής, με τον τίτλο «Ελαττώνω τον Θυμό και Αυξάνω τη Συνεργασία μέσα από την Αγωγή στη Συγχώρηση». Το 2015-2016 εφαρμόστηκε σε Σχολικές Μονάδες της Θεσσαλονίκης, ενώ το 2016 ανανεώθηκε η έγκριση διεξαγωγής του προγράμματος με τίτλο «Ελαττώνω τον Θυμό και Αυξάνω τη Συνεργασία μέσα από την Πρακτική της Συγχώρησης». Σύμφωνα με πληροφορίες μας, γίνονται προσπάθειες να εισαχθεί το προαναφερθέν πρόγραμμα και σε σχολεία Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης από τη νέα σχολική χρονιά.

Ανεξάρτητα από την πρόθεση που μπορεί να έχουν οι εκπονούντες και προωθούντες τα προγράμματα στη συγχώρηση, **εμείς αντιτιθέμεθα με την εφαρμογή τους στους Ορθόδοξους μαθητές μας**, για τους εξής λόγους:

Οι Ορθόδοξοι μαθητές δεν χρειάζονται τέτοιου είδους προγράμματα, τα οποία ενδέχεται να αποβούν και επικίνδυνα, διότι **μπορεί εύκολα να δημιουργηθεί σύγχυση στα παιδιά όσον αφορά σε θέματα όπως η συγχώρηση, η μετάνοια, η εξομολόγηση κ.τ.λ.**

Πώς μπορεί να ζητηθεί από παιδιά, τα οποία ενδεχομένως να μην έχουν ακόμα κατάλληλη πνευματική καθοδήγηση, να συγχωρέσουν; Μελετητές τονίζουν ότι η συγχώρηση δεν είναι για όλους και για όλα[9]. Επικριτές της αγωγής στη συγχώρηση ή της θεραπείας συγχώρησης κάνουν λόγο για το διπλό βάρος με το οποίο επιφορτίζονται οι άνθρωποι, όταν τους ζητείται να φέρουν, μαζί με το βάρος της αρχικής αδικίας που υπέστησαν, και το βάρος της πάλης για τη συγχώρηση. Εμείς θεωρούμε ότι αυτό είναι σωστό, καθότι γνωρίζουμε ότι μόνο με τον Χριστό, ο οποίος σηκώνει τα βάρη του πεπτωκότος ανθρώπου, μπορεί κανείς να συγχωρέσει. «Δεύτε προς με, πάντες οι κοπιώντες και πεφορτισμένοι καγώ αναπαύσω υμάς». (Ματθ. 11, 28) Και, βέβαια, «χωρίς εμού ου δύνασθε ποιείν ουδέν» (Ιω. 15, 5).

Επιπλέον, υπάρχουν ψυχολόγοι οι οποίοι υποστηρίζουν ότι «η συγχώρηση έχει γίνει αποδεκτή ως θεραπευτική στρατηγική χωρίς σοβαρή, κριτική εξέταση»[10] και ότι **μπορεί να αποβεί επικίνδυνη**. Οι κίνδυνοι από την εφαρμογή της τεχνικής της συγχώρησης επισημαίνονται και σε μελέτη του καθηγητή Ψυχολογίας Mark Mc Minn

και των συνεργατών του. Στη μελέτη αυτή, τονίζεται ότι «η αποσύνδεση της συγχώρεσης από τη θρησκεία... μπορεί να στερήσει τη συγχώρεση από τη θεραπευτική της δύναμη... Αν υποβαθμίσουμε τη συγχώρεση σε μια κλινική τεχνική... μπορεί να την υποβαθμίσουμε σε μια ρηχή ή αναποτελεσματική θεραπευτική διαδικασία, η οποία πιθανόν δεν θα φέρει μόνιμα αποτελέσματα»[11]. Παρατίθενται, μάλιστα, και οι αντίθετες απόψεις ψυχολόγων που απορρίπτουν εντελώς ή βάζουν αυστηρούς περιορισμούς στη χρήση της συγχώρεσης ως θεραπευτικής τεχνικής. Αναφέρεται, ενδεικτικά, το παράδειγμα ανδρός, ο οποίος καθοδηγήθηκε να συγχωρέσει τον βίαιο πατέρα του και δύο χρόνια αργότερα σκότωσε έναν αθώο άνδρα. Υπάρχουν ψυχολόγοι που πιστεύουν ότι **«η συγχώρεση είναι πραγματικά επιζήμια για τον ασθενή»**[12]. Κάποιοι φοβούνται ότι «ενθαρρύνοντας τη συγχώρεση θα προκαλέσουν **ενοχές** στους πελάτες εκείνους που αδυνατούν ή είναι απρόθυμοι να συγχωρέσουν, αλλά πιέζονται από τους θεραπευτές τους να το κάνουν. Άλλοι θεωρούν τη συγχώρεση **εντελώς γελοία ή ανέφικτη**, δεδομένης της βλάβης που υπέστησαν οι πελάτες τους». Τέλος, επισημαίνεται ότι κάποιοι κλινικοί ψυχολόγοι «χρησιμοποιούν τεχνικές συγχώρεσης χωρίς να κατανοούν τον ενδεχόμενο κίνδυνο, ο οποίος μπορεί να επέλθει από την εισαγωγή της συγχώρεσης ως θεραπευτικού στόχου». Η μελέτη καταλήγει ότι η τάση στον χώρο της ψυχολογίας σήμερα είναι **«να εγκαταλειφθεί η θρησκευτική [Χριστιανική] σημασία της συγχώρεσης»**[13].

Στην πρακτική της συγχώρεσης χρησιμοποιούνται συχνά τεχνικές διαφόρων ειδών, όπως «ασκήσεις συγχώρεσης», τεχνικές αναπνοής, καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση, ασκήσεις χαλάρωσης και διαλογισμοί, ενώ υπάρχουν φορές που η θεραπεία συγχώρεσης συνδυάζεται με γιόγκα και εναλλακτικές «θεραπείες».

Κάποιοι θεωρούν τη συγχώρεση ως τη νέα **ενσυνειδητότητα (mindfulness)**. Η ενσυνειδητότητα (mindfulness), η οποία χρησιμοποιείται και στη Θετική Ψυχολογία (Positive Psychology), έχει βαθιές Βουδιστικές ρίζες. Για τον Βουδισμό η συγχώρεση είναι μια πρακτική που εμποδίζει βλαβερές σκέψεις και αρνητικά συναισθήματα να καταστρέψουν την ευημερία του ανθρώπου. «Συγχωρείς τον εχθρό σου... απλά για να ωφεληθείς τον εαυτό σου»[14]. Η συγχώρεση προβάλλεται ιδιαίτερα σε βιβλία, ιστοσελίδες και σεμινάρια **ανατολικοθρησκευτικού και αποκρυφιστικού περιεχομένου**. Παραθέτουμε κάποιες ενδεικτικές διδασκαλίες τους: «Συγχώρεση σημαίνει να μπορώ να ελευθερώσω την μπλοκαρισμένη ενέργεια που κρατώ μέσα μου με κτητικότητα... Να αποφασίσω να αποχωρήσω από την εμπειρία φόβου και **κάρματος**»[15]. Αλλού διαβάζουμε ότι η συγχώρεση «ξεμπλοκάρει τα ενεργειακά πεδία μας». «Αυτό που χρειάζεται να κάνουμε είναι να καθαρίσουμε **τα ενεργειακά μας πεδία** και να αυξήσουμε τις **δουήσεις** μας έτσι ώστε να ενεργοποιήσουμε τη **Χριστική μας συνειδητότητα**»! Τέτοιες Νεοεποχίτικες, αποκρυφιστικές δοξασίες διδάσκονται σήμερα και στην Ελλάδα, στα εργαστήρια και σεμινάρια συγχώρεσης που διοργανώνουν ποικίλες εξωχριστιανικές και παραθρησκευτικές ομάδες στον

τόπο μας. Προωθούνται ως σεμινάρια/εργαστήρια για «**τη Δύναμη της Συγχώρεσης, τα Στάδια της Συγχώρεσης, το Δώρο της Συγχώρεσης, τη Θεραπεία της Καρδιάς**». Επίσης, διαφημίζονται ως: «σεμινάρια συγχώρεσης-αθώωσης», σεμινάρια για τη «Συγχώρεση της Καρδιάς ως Θεμέλιο για τη Θεραπεία στη Νεο-Κρανιοϊερή Θεραπεία», «Συγχώρεση με τεχνικές συγχώρεσης της Πρανικής Ψυχοθεραπείας, με το Διαλογισμό στις Δίδυμες Καρδιές κ.ά.» Οι διαλογισμοί στη συγχώρεση χρησιμοποιούνται ευρέως, ενώ δεν λείπουν και τελετουργικά σαμανιστικού τύπου και επικλήσεις στη «Θεία Μητέρα». Με όλα αυτά, οι συχνά ανυποψίαστοι άνθρωποι που θέλησαν να μάθουν να συγχωρούν, βιώνουν πολλές φορές τις τραγικές συνέπειες του ανοίγματος στον αποκρυφισμό.

Στην Αμερική το 2015, η Θεοσοφική Εταιρεία φιλοξένησε, στα πλαίσια Συνεδρίου, εργαστήριο συγχώρεσης με τίτλο «**Η Τέχνη και η Επιστήμη της Συγχώρεσης**», με εισηγητή τον ψυχολόγο και ιδρυτή κέντρου Συγχώρεσης στο Στάνφορντ, ο οποίος καθοδήγησε διαλογισμό. Στην Αμερική το 1997 ξεκίνησε το κίνημα της «**Δραστηκής Συγχώρεσης**», με την έκδοση σχετικού βιβλίου από τον Colin Tipping, ο οποίος δήλωνε το 1999: «Η αποστολή μου είναι να ανυψώσω τη συνειδητότητα του πλανήτη μέσω της Δραστηκής Συγχώρεσης και μέχρι το 2012 να έχω συνεισφέρει στη δημιουργία ενός κόσμου που θα χαρακτηρίζεται από συγχώρεση»[16]. Η Δραστηκή Συγχώρεση αποτελεί συγκερασμό των αρχών του αποκρυφιστικού εγχειριδίου «Μαθήματα Θαυμάτων (A Course in Miracles)» και μεθόδων του Colin Tipping και διδάσκεται σε 18 χώρες. Στην Ελλάδα η Δραστηκή Συγχώρεση διδάσκεται τα τελευταία χρόνια σε σεμινάρια, αποκρυφιστικά φεστιβάλ και σε ομάδες μελέτης.

Συμπερασματικά, σε εποχές σύγχυσης και ύπουλου πνευματικού πολέμου, οι Ορθόδοξοι Χριστιανοί καλούνται να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και να μην πλανώνται από τις συνεχείς προσπάθειες αλλοίωσης του Ορθοδόξου φρονήματος, μέσα από ποικίλες αναφύμενες μεθόδους, «θεραπείες», σεμινάρια και πρακτικές. Οι Ορθόδοξοι Χριστιανοί καλούνται να γνωρίζουν τη μοναδική αλήθεια της πίστεώς μας, να μετέχουν βιωματικά στη ζωή της Εκκλησίας και να αναζητούν υπεύθυνη πληροφόρηση για θέματα αιρέσεων και παραθρησκείας. Να επαναλάβουμε ότι **η αληθινή συγχώρεση δε βρίσκεται σε ψυχοθεραπευτικές πρακτικές, σεμινάρια, προγράμματα και τεχνικές. Η αληθινή συγχώρεση παρέχεται από τον ίδιο τον Χριστό, με το σωτηριώδες Μυστήριο της Μετανοίας και Εξομολογήσεως**, όπου με την επενέργεια του Αγίου Πνεύματος ο άνθρωπος συγχωρείται και συγχωρεί, απαλλάσσεται από το βάρος των ενοχών του και ζει αληθινά.

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- [1]. <https://www.templeton.org/grant/why-buddhism-matters-to-philosophy>
- [2]. <http://fetzer.org/about-us>
- [3]. <http://fetzer.org/resources/sharing-wisdom-compassion-and-loving-kindness>
- [4]. <http://fetzer.org/resources/consider-forgiveness-his-holiness-dalai-lama>
- [5]. <https://internationalforgiveness.com/about-us.htm>
- [6]. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x/abstract>
- [7]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25621588> (Efficacy of a self-forgiveness workbook: a randomized controlled trial with interpersonal offenders)
- [8]. <https://internationalforgiveness.com/self-forgiveness.htm>
- [9]. <http://www.oxfordscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780195145205.001.0001/acprof-9780195145205-chapter-5>
- [10]. <http://www.oxfordscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780195145205.001.0001/acprof-9780195145205>
- [11]. http://digitalcommons.georgefox.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1205&context=gscp_fac
- [12]. Ένθ. αυωτ. (οι υπογραμμίσεις δικές μας).
- [13]. Ένθ. αυωτ. (οι υπογραμμίσεις δικές μας).
- [14]. Chen Yu-Hsi, *The Buddha on Compassion: An Existential Approach*.
- [15]. Οι υπογραμμίσεις δικές μας.
- [16]. Coling Tipping, ΔΡΑΣΤΙΚΗ Συγχώρεση - Κάνετε Χώρο για το Θάυμα, εκδόσεις Αλκυών, 2009.

-

*Εκ της Ιεράς Μητροπόλεως Γλυφάδας, Ελληνικού, Βούλας, Βουλιαγμένης, Βάρης
(Βαρκίζης)*

(Πηγή:

<http://www.imglyfadas.gr/portal/gr/details.asp?cdPro={82F4DC55-0AA4-4B13-AF92-43397DA82149}>)