

Η συγχώρεση, ίσως η πιο καινοτόμος λύση κατά του εκφοβισμού (Μαρία Α. Στυλιανού, Κοινωνιολόγος)

Categories : [ΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

Date : Ιανουαρίου 13, 2020

Ο **έκφοβισμός**, μιὰ λέξη πού κρύβει μιὰ όδυνηρή κοινωνική πραγματικότητα άφοϋ συμπυκνώνει μιὰ γκάμα άπό συμπεριφορές πού θίγουν τόν άνθρώπινο πρόσωπο και πλήττουν τήν άξιοπρέπειά του. Πάνω άπό όλα όμως, θίγουν τόν άνθρωπο έκείνον πού χρησιμοποιεί ήθελημένα (ή και άσυνείδητα) έκφοβιστικές μεθόδους μέσω τής συμπεριφοράς του για να άνταπεξέλθει στις διάφορες προκλήσεις τής ζωής.

Τό παρόν άρθρο δέν έχει σκοπό να επέκταθει στο τί είναι έκφοβισμός, ποιό παράγοντες τόν δημιουργοϋν και τόν συντηροϋν, αλλά στο να προτείνει μιὰ λύση πού ίσως να άκούγεται πρωτότυπη και πολλές φορές «άκατόρθωτη» για τόν σύγχρονο άνθρωπο. **Τήν συγχώρεση.**



Τί είναι όμως συγχώρεση;

Η συγχώρεση ίσως να είναι ή πιό όμορφη, ή πιό «ρήξικέλευθη», ή πιό «καινοτόμος» λύση στο σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα του έκφοβισμού, σε μιὰ έποχή όπου οι άρετές, τὰ ιδανικά, τó ήθος, ή ήθική, έχουν πέρα για πέρα υποτιμηθεί και άλλοτριωθεί ως προς τήν άξία και τó περιεχόμενό τους.

Κι όμως, ή **συγχώρεση κρύβει μέσα της τó λησμονημένο αλλά ποθητό θαϋμα. Τήν θεραπεία τής ψυχής μας και τών διαπροσωπικών μας σχέσεων πού**

νοσοῦν. Κι αυτό γιατί ἡ συγχώρεση εἶναι μία **ἀγαπητικὴ κίνηση τῆς ψυχῆς μας** ὡς πρὸς τὸ πρόσωπο ποῦ μᾶς ἀδίκησε μὲ τὴν ἀπρεπή, ἐπιθετικὴ, προσβλητικὴ, ταπεινωτικὴ συμπεριφορὰ του.

Ἡ συγχώρεση εἶναι βάλσαμο ποῦ τὸ προσφέρουμε πρῶτα ὡς ἀληθινὸ δῶρο στὴν δική μας ψυχὴ **γιὰ νὰ ἀπελευθερωθεῖ ἀπὸ ὅλα τὰ ἀρνητικὰ συναισθήματα τοῦ θυμοῦ, τῆς ὀργῆς, τῆς ἐκδικητικότητος, τῆς θλίψης, τῆς ἀπογοήτευσης, τῆς ἀπελπισίας, τῆς ἀπόγνωσης** ποῦ προκλήθηκαν στὴν καρδιά μας ἀπὸ ἕναν ἐκφοβισμό, μιὰ ἐπιθετικότητα, μιὰ ἀδικία.

Ἡ συγχώρεση γίνεται ταυτόχρονα ἕνα **δῶρο στὸν ἴδιο τὸν ἄνθρωπο** ποῦ εἶναι οὕτως ἢ ἄλλως ταλαίπωρος καὶ αὐτὸς ἀπὸ τὰ δικά του τραύματα, ψυχικὰ βαρίδια καὶ ψυχικὲς ἐπιβαρύνσεις τοῦ δικοῦ του παρελθόντος, τῆς βιολογικῆς του κληρονομικότητος ἀλλὰ καὶ τοῦ δυσλειτουργικοῦ του, πολὺ πιθανόν, κοινωνικοῦ πλαισίου.

Συγχώρεση δὲν σημαίνει σὲ καμμία περίπτωση ὅτι ἀποδεχόμαστε τὴν ἐπιβλαβὴ πράξη καὶ συμπεριφορὰ τοῦ «ἐκφοβιστῆ» ὡς φυσιολογικὴ καὶ κοινωνικὰ ἀποδεκτὴ ἢ ἀρεστή. Συγχώρεση δὲν σημαίνει κατ' ἀνάγκη συμφιλίωση μὲ τὸ πρόσωπο ποῦ μᾶς ἔβλαψε, ἐὰν δὲν μπορεῖ νὰ ἐπέλθει μιὰ ἀποκατάσταση τῆς διαπροσωπικῆς σχέσης κατὰ ἕναν ὑγιὴ καὶ λειτουργικὸ τρόπο, ἐὰν τὸ ψυχικὸ τραῦμα ποῦ προκλήθηκε ἀπὸ μιὰ ἐκφοβιστικὴ συμπεριφορὰ δὲν ἐπουλώθηκε, ἐὰν ἡ σκιά τοῦ ἐκφοβισμοῦ εἶναι πάντα παροῦσα (ἀκόμα καὶ μετὰ ἀπὸ μιὰ συγγνώμη ἢ ἀπολογία) καὶ ὑπάρχει ὁ κίνδυνος νὰ συντηρηθεῖ ἐπὶ μακρὸν ὁ ἐκφοβισμὸς σὲ ὅποιαδήποτέ του μορφή.

Τὰ ὀφέλη τῆς συγχώρεσης

Ἡ συγχώρεση στὸν πλησίον ποῦ μᾶς ἔβλαψε ἐφ' ὅσον γίνεи μυστικὰ καὶ καρδιακά, στὴν καρδιά μας, πάντοτε μὲ τὴν βοήθεια τοῦ Θεοῦ, γίνεται τὸ πιὸ ὄμορφο δῶρο ἀπὸ ὅλα τὰ δῶρα σὲ μᾶς τοὺς ἴδιους γιατί **μαθαίνουμε νὰ ἀγαπᾶμε ἀληθινά, γιατί ὠριμάζουμε πνευματικὰ καὶ ψυχικὰ, γιατί μαθαίνουμε νὰ ταπεινωθῶμαστε**, νὰ βλέπουμε κατάματα ὅτι τὰ ἀνθρώπινα μέτρα καὶ ὅρια ἔχουν πτώσεις καὶ ἀναβάσεις μαζί, γιατί **μαθαίνουμε νὰ διαχωρίζουμε τὸ πρόσωπο ἀπὸ τὴν πράξη**, γιατί **διακρίνουμε ὅτι μέσα στὸν κάθε ἄνθρωπο συνυπάρχει τὸ φῶς καὶ τὸ σκοτάδι** σὲ μιὰ συνεχῆ πάλη ἐπικράτησης καὶ τέλος-τέλος, μαθαίνουμε νὰ ἐπιλέγουμε συνειδητά, νὰ δίνουμε τὸ γιατρικὸ τῆς ἀγάπης καὶ καλοσύνης στὴν κουρασμένη ἀνθρωπότητα ποῦ διψᾷ γιὰ ἀγάπη ἀλλὰ, προσφέρει ἀντ' αὐτοῦ πολλὰς φορὲς «ὄξος καὶ χολή».

Ἄς κάνουμε λοιπὸν μιὰ ἀρχή, στὸ ἐδῶ καὶ τώρα, μαθαίνοντας νὰ ἀγαπᾶμε καὶ νὰ

συγχωράμε ούσιαστικά, γιατί **ή όμορφιά (ή αγάπη και ή εύσπλαχνία) θα σώσει τόν κόσμο**, όπως κάποτε σοφά μάς «συμβούλευσε», ο Έρωτος συγγραφέας με την ποιητική ψυχή, Ντοστογιέφσκι...

Άς τόν ακούσουμε λοιπόν και ἄς ἀγκαλιάσουμε τήν αδύναμη εύθραυστότητα τοῦ σύγχρονου κατακερματισμένου ἀνθρώπου που θέλει σήμερα παρά ποτέ ἄλλοτε, νά ἀγαπήσει καί νά ἀγαπηθεῖ καί, συνεπῶς, νά ἐξέλθει ἀπό τὰ ψηλά τείχη τῆς ναρκισσιστικῆς του ἀτομικότητας καί ἀνυπόφορης μοναξιᾶς, μὰ δέν γνωρίζει τὸ πῶς...

(Πηγή: pemptousia.gr)