

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

Categories : [ΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

Date : 13 Ιανουαρίου, 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 νά άνταπεξέλθει στις διάφορες προκλήσεις τής ζωής.

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



\*\*\*

### Τί είναι όμως συγχώρεση;

Η συγχώρεση ίσως νά είναι ή πιό όμορφη, ή πιό «ρήξικέλευθη», ή πιό «καινοτόμος» λύση στο σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα του έκφοβισμού, σε μιὰ έποχή όπου οι άρετές, τά ιδανικά, τó ήθος, ή ήθική, έχουν πέρα για πέρα ύποτιμηθεί 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 νοσοϋν.** Κι αυτό γιατί ή συγχώρεση είναι μιὰ άγαπητική κίνηση τής ψυχής μας

ώς πρὸς τὸ πρόσωπο πού μᾶς ἀδίκησε μὲ τὴν ἀπρεπή, ἐπιθετική, προσβλητική, ταπεινωτική συμπεριφορά του.

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

Ἡ συγχώρεση γίνεται ταυτόχρονα ἕνα **δῶρο στὸν ἴδιο τὸν ἄνθρωπο** πού εἶναι οὕτως ἢ ἄλλως ταλαίπωρος καὶ αὐτὸς ἀπὸ τὰ δικά του τραύματα, ψυχικὰ βαρίδια καὶ ψυχικὲς ἐπιβαρύνσεις τοῦ δικοῦ του παρελθόντος, τῆς βιολογικῆς του κληρονομικότητας 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 ἄρεστή. Συγχώρεση δὲν σημαίνει κατ' ἀνάγκη συμφιλίωση μὲ τὸ πρόσωπο πού μᾶς ἔβλαψε, ἐὰν δὲν μπορεῖ νὰ ἐπέλθει μιὰ ἀποκατάσταση τῆς διαπροσωπικῆς σχέσης κατὰ ἕναν ὑγιὴ καὶ λειτουργικὸ τρόπο, ἐὰν τὸ ψυχικὸ τραῦμα πού 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 πού μᾶς ἔβλαψε ἐφ' ὅσον γίνει μυστικὰ καὶ καρδιακά, στὴν καρδιά μας, πάντοτε μὲ τὴν βοήθεια τοῦ Θεοῦ, γίνεται τὸ πιὸ ὁμορφο δῶρο ἀπὸ ὅλα τὰ δῶρα σὲ μᾶς τοὺς ἴδιους γιατί **μαθαίνουμε νὰ ἀγαπᾶμε ἀληθινά, γιατί ὠριμάζουμε πνευματικὰ καὶ ψυχικά, γιατί μαθαίνουμε νὰ ταπειωνόμαστε**, 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 πού διψᾷ γιὰ ἀγάπη ἀλλὰ, προσφέρει ἀντ' αὐτοῦ πολλὰς φορές «ὄξος καὶ χολή».

Ἄς κάνουμε λοιπὸν μιὰ ἀρχή, στὸ ἐδῶ καὶ τώρα, μαθαίνοντας νὰ ἀγαπᾶμε καὶ νὰ συγχωρᾶμε οὐσιαστικά, γιατί **ἡ ὁμορφιά (ἡ ἀγάπη καὶ ἡ εὐσπλαχνία) θὰ**

## Η ΑΛΛΗ ΟΨΙΣ

Ψηλαφώντας την των πραγμάτων αλήθεια...

<https://alopsis.gr>

---

**σώσει τὸν κόσμο**, ὅπως κάποτε σοφὰ μᾶς «συμβούλευσε», ὁ Ῥώσος συγγραφέας μὲ τὴν ποιητικὴ ψυχὴ, Ντοστογιέφσκι...

Ἄς τὸν ἀκούσουμε λοιπὸν καὶ ἄς ἀγκαλιάσουμε τὴν ἀδύναμη εὐθραυστότητα τοῦ σύγχρονου κατακερματισμένου ἀνθρώπου ποὺ θέλει σήμερα παρὰ ποτὲ ἄλλοτε, νὰ ἀγαπήσει καὶ νὰ ἀγαπηθεῖ καί, συνεπῶς, νὰ ἐξέλθει ἀπὸ τὰ ψηλὰ τείχη τῆς ναρκισσιστικῆς τοῦ ἀτομικότητος καὶ ἀνυπόφορης μοναξιᾶς, μὰ δὲν γνωρίζει τὸ πῶς...

(Πηγή: [pemptousia.gr](http://pemptousia.gr))