

Συγχώρεση βήμα προς βήμα

Όλοι λαχταρούμε βαθιές και στοργικές σχέσεις, αλλά δυστυχώς όλοι μας έχουμε βιώσει πληγωμένες καταστάσεις και ενδεχομένως ακόμη και κακοποίηση από άλλους. Είναι επώδυνο και υποφέρουμε από αυτό. Όπως ακριβώς οι σωματικές πληγές μπορούν να μολυνθούν και να πυορροήσουν, έτσι και οι πληγές στην καρδιά μας μπορούν να μετατραπούν σε πικρία αν δεν δράσουμε. Ο χρόνος από μόνος του δεν θεραπεύει!

Ως αντίδραση, συχνά αποσυρόμαστε και χτίζουμε τείχη για προστασία. Ως αποτέλεσμα, δεν επιτρέπουμε σε κανέναν να μας πλησιάσει και απομονωνόμαστε. Εναλλακτικά, αντιδρούμε με θυμό, καταλογίζουμε τα λάθη στον άλλον και ζητάμε εκδίκηση. Αυτό έχει ως συνέπεια οι σκέψεις μας να αναλώνονται στην πληγή που μας προκάλεσε το άλλο άτομο.

Χρησιμοποιώντας αυτές τις στρατηγικές, προσπαθούμε να προστατευτούμε από περαιτέρω κακοποίηση, αλλά τελικά πληγώνουμε τον εαυτό μας ακόμη περισσότερο. Επιπλέον, αν είμαστε πληγωμένοι, δεν θα φερόμαστε στους άλλους με αγάπη.

πληγωμένοι άνθρωποι πληγώνουν ανθρώπους.

Η μόνη διέξοδος από αυτόν τον φαύλο κύκλο είναι η *συγχώρεση*, η οποία μπορεί να είναι πολύ δύσκολη αν έχουμε βιώσει σημαντικό πόνο. Ωστόσο, όσο δεν συγχωρούμε, παραμένουμε δεμένοι με το άτομο που μας πλήγωσε και με το παρελθόν. Αυτό συμβαίνει επειδή δεν μπορούμε απλώς να ξεχάσουμε τις επώδυνες εμπειρίες και μπορούμε μόνο να προσπαθήσουμε να καταπιέσουμε τις αναμνήσεις. Αλλά ο Θεός θέλει να είμαστε *ελεύθεροι* – ελεύθεροι από την πικρία, ελεύθεροι από την επιθυμία για εκδίκηση και ελεύθεροι από τον πόνο του παρελθόντος.

Τι είναι η συγχώρεση;

Η συγχώρεση είναι η επιλογή να αφήσουμε πίσω μας όλες τις επικρίσεις και τις κατηγορίες εναντίον του άλλου ατόμου. Τον/την παραδίδω στα χέρια του Θεού. Αντί να δικάζω εγώ ο ίδιος, εμπιστεύομαι τον Θεό, ο οποίος είναι ο δίκαιος κριτής, και Τον αφήνω να αποφασίσει Εκείνος τι θα συμβεί με το άλλο άτομο. Σημαίνει επίσης ότι δεν καταλογίζω πλέον τις αμαρτίες του άλλου ατόμου εναντίον του ούτε τις κρατάω εναντίον του. Με άλλα λόγια, καθώς ήδη ζω με τις συνέπειες των αμαρτιών του και δεν μπορώ να αλλάξω το παρελθόν, τώρα συμφιλιώνομαι με αυτό και απαλλάσσω το άλλο άτομο από όλα τα χρέη του απέναντί μου.

Αυτή είναι αποκλειστικά δική μου απόφαση. Είναι εντελώς ανεξάρτητη από το άλλο άτομο, είτε αυτός/αυτή ζητήσει συγγνώμη είτε όχι, είτε είναι παρόν είτε όχι. Δεν εξαρτιόμαστε από το άτομο που μας πλήγωσε.

Παρόλο που η συγχώρεση είναι καλή για το άλλο άτομο, την κάνω πρώτα και κύρια για το δικό μου καλό. Όταν συγχωρούμε, ελευθερωνόμαστε από αρνητικά συναισθήματα όπως ο φόβος, ο θυμός ή η πικρία και μπορούμε τότε να θεραπευτούμε και να γίνουμε ξανά ολόκληροι.

Βήματα συγχώρεσης

Μερικές φορές ακολουθούμε σύντομους δρόμους, εκφράζοντας βιαστικά τη συγχώρεση, αλλά αργότερα συνειδητοποιούμε ότι υπάρχουν ακόμα κατάλοιπα του πόνου στην καρδιά μας. Πώς μπορούμε λοιπόν να συγχωρήσουμε πλήρως τους άλλους; Τα παρακάτω βήματα μας βοηθούν, καθοδηγώντας μας στη διαδικασία της συγχώρεσης.

Τα πρώτα τρία βήματα τα περνάμε προσεκτικά, κατά προτίμηση μαζί με κάποιον βοηθό.

1. Τι συνέβη;

- Περιγράψτε συγκεκριμένα τι συνέβη.
- *Συνηθισμένο λάθος:* Παραμένουμε γενικοί και αόριστοι.

2. Τι με πλήγωσε; Πώς ένιωσα;

- Τα συναισθήματα είναι σημαντικά και ζωτικό μέρος αυτού που είμαστε.
- *Συνηθισμένο λάθος:* Παραλείπουμε αυτό το βήμα και απλώς μένουμε στα γεγονότα.

3. Ονομάστε την αμαρτία

- Μην εξωραΐζετε τα λάθη και μην τα δικαιολογείτε. Προσδιορίστε πώς το άλλο άτομο αμάρτησε εναντίον σας μέσα από αυτά που έπραξε ή παρέλειψε να πράξει.
- *Συνηθισμένο λάθος:* Δικαιολογούμε το άλλο άτομο (αλλά αν δεν το ονομάσουμε αμαρτία, δεν μπορεί να υπάρξει συγχώρεση).

Τώρα προσευχόμαστε και τα φέρνουμε όλα στον Θεό.

4. Φέρτε τις κατηγορίες για την αδικία στον Θεό.

- Πηγαίνουμε στον Θεό τον κριτή και απαγγέλλουμε κατηγορίες εναντίον του ατόμου που μας πλήγωσε. Ξεσπάμε την καρδιά μας στον Θεό και Του λέμε όλα τα κύρια σημεία από τα τρία πρώτα βήματα.
- **Συνηθισμένο λάθος:** Παραλείπουμε αυτό το βήμα ή κρύβουμε τα συναισθήματά μας από τον Θεό.

5. Εκφράστε τη συγχώρεση

- Τώρα εκφράζουμε τη συγχώρεση («Συγχωρώ τον/την ___ για ___») και παίρνουμε την απόφαση να παραδώσουμε ολόκληρη την υπόθεση στα χέρια του Θεού.
- **Συνηθισμένο λάθος:** Λέμε στον Θεό τι να κάνει με αυτό το άτομο (καταριόμαστε τον άλλον). Ή λέμε ότι θέλουμε να συγχωρήσουμε («Κύριε, βοήθησέ με να συγχωρήσω»), αλλά στην πραγματικότητα δεν παίρνουμε την απόφαση.

Έρνοντας τις κατηγορίες για την αδικία στον Θεό

Ο Θεός είναι ο κριτής και έχουμε το δικαίωμα να Του φέρουμε κάθε αδικία. Μπορούμε να είμαστε βέβαιοι ότι Εκείνος θα αποδώσει δικαιοσύνη και θα κρίνει τους πάντες – αυτό δεν είναι δική μας δουλειά. Δεν έχουμε το δικαίωμα να ανταποδίδουμε στους άλλους ή να εκδικούμαστε.

Με τον ίδιο τρόπο που καταθέτουμε κατηγορίες σε έναν δικαστή σε αυτόν τον κόσμο, μπορούμε να φέρουμε τις κατηγορίες μας στον Θεό. Δεν χρειάζεται να φοβόμαστε μήπως Τον προσβάλουμε, αλλά μπορούμε να είμαστε απόλυτα ειλικρινείς και να δείξουμε όλα μας τα συναισθήματα. Αφού τελειώσουμε, αφήνουμε τις κατηγορίες και τα εναποθέτουμε όλα στα χέρια του Θεού. Δεν συνεχίζουμε να κρίνουμε εμείς οι ίδιοι το άλλο άτομο, αλλά αφήνουμε την κρίση αποκλειστικά στον Θεό.

Περισσότερες συμβουλές

Χρησιμοποιώντας τη στήριξη ενός βοηθού: Είναι δύσκολο να περάσει κανείς όλη αυτή τη διαδικασία της συγχώρεσης μόνος του, χωρίς να παραβλέψει κάποιες πτυχές. Αναζητήστε κάποιον που μπορεί να περάσει αυτά τα βήματα μαζί σας και να προσευχηθεί μαζί σας!

Η δική μας αμαρτία: Όταν είμαστε πληγωμένοι, συχνά χωρίς να το θέλουμε φερόμαστε άσχημα στους άλλους και αμαρτάνουμε απέναντί τους. Είναι σημαντικό να μην αγνοούμε αυτά τα πράγματα, αλλά να μετανοούμε και να ζητάμε συγχώρεση. Ξεκαθαρίστε ό,τι σας έρχεται στο μυαλό εδώ το συντομότερο δυνατό!

Συγχωρώντας τον εαυτό μου: Μερικές φορές είμαστε θυμωμένοι με τον εαυτό μας ή κατηγορούμε τον εαυτό μας για κάτι. Ο Θεός προσφέρει έναν τρόπο να μας συγχωρέσει και να μας καθαρίσει μέσω του Ιησού Χριστού. Το να συγχωρώ τον εαυτό μου σημαίνει να δέχομαι την προσφορά Του και να την εφαρμόζω στον εαυτό μου.

«Συγχωρώντας» τον Θεό: Μερικές φορές έχουμε αρνητικές σκέψεις για τον Θεό ή είμαστε ακόμη και θυμωμένοι μαζί Του. Ο Θεός δεν κάνει λάθη, οπότε με αυτή την έννοια δεν μπορούμε να Τον συγχωρήσουμε. Είναι όμως σημαντικό να αφήσουμε πίσω μας την απογοήτευση και τα αρνητικά μας συναισθήματα απέναντί Του.

Εμμένοντας στη συγχώρεση: Σε περίπτωση που τα παλιά συναισθήματα επανέλθουν, υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι έχετε ήδη επιλέξει να συγχωρήσετε και ότι αυτά τα συναισθήματα θα περάσουν. Ωστόσο, είναι πιθανό να υπάρχουν άλλες πτυχές ή βαθύτερα επίπεδα πληγών που δεν αντιμετωπίσατε την πρώτη φορά. Μπορούμε τότε να περάσουμε τη διαδικασία της συγχώρεσης άλλη μία φορά, ώστε να θεραπευτούν και αυτοί οι τομείς.

Εξετάζοντας τον εαυτό μου

Αφιερώστε 2 λεπτά για να κάνετε στον Θεό την ακόλουθη ερώτηση και κρατήστε σημειώσεις:

Θεέ μου, ποιον χρειάζεται να συγχωρήσω;
Ακούστε τον Θεό και αναλογιστείτε τις σχέσεις σας (γονείς, οικογένεια, συγγενείς, φίλοι, γείτονες, συνάδελφοι, συμμαθητές, δάσκαλοι, ηγέτες, τον εαυτό σας, τον Θεό, ...)
Πώς πληγώθηκα και από ποιον;

Πρακτική εξάσκηση

Ποιες πληγές θέλω να αντιμετωπίσω πρώτα;

Ποιος θα πρέπει να με στηρίξει σε αυτό; Διευκρινίστε συγκεκριμένα πώς θα συνεχίσετε!

Υποδείξεις για να διαπιστώσετε εάν η σχέση με ένα συγκεκριμένο άτομο είναι υγιής ή ακόμα διαταραγμένη με κάποιον τρόπο:

- Σκεφτείτε το άτομο: Μπορείτε να του/της ευχηθείτε ό,τι καλύτερο με όλη σας την καρδιά;
- Φανταστείτε ότι συναντάτε το άτομο στον δρόμο: Πώς θα νιώθατε; Μήπως κρατάτε ακόμα κακία;