

## **ΑΓΑΠΗ ΠΟΥ ΣΥΓΧΩΡΕΙ**

**Η αγάπη που συγχωρεί θεραπεύει τις καρδιές και βοηθάει τους συντρόφους να επικοινωνήσουν καλύτερα και να νιώσουν αποδοχή.**

Η συγχώρεση – η ικανότητα να ξεπερνούμε τις πληγές του παρελθόντος – είναι ίσως η πιο σημαντική επιδεξιότητα που βοηθάει να αναπτυχθεί και να στερεωθεί ένας γάμος. Ύ Σέρνοντας από τη μύτη Ύ το σύντροφό σου για τα λάθη του μπορεί να σου δίνει μία αίσθηση υπεροχής προς στιγμή, μακροπρόθεσμα όμως μπορεί να σου κοστίσει τη σχέση σας. Οι σοβαρές απογοητεύσεις μπορούν να επανορθωθούν και η σχέση να θεραπευθεί αν αφήσουμε την πικρία μακριά από τον εσωτερικό μας άνθρωπο.

### **Λίγα λόγια για τη συγχώρεση**

Η λέξη Ύ Συγχωρώ Ύ είναι σύνθετη λέξη και αποτελείται από τις λέξεις Συν + Χωρώ, με άλλα λόγια Ύ χωράμε και οι δυο μαζί Ύ ή Ύ βρίσκεις χώρο μέσα μου Ύ. Είναι η συνειδητή αυτή στάση να αφήσουμε κάποιον να Ύ χωρέσει στην καρδιά μας Ύ. Όταν αρνούμαστε να συγ-χωρήσουμε τον διπλανό μας θωρακίζουμε την ψυχή μας κατά τέτοιο τρόπο ώστε δε βρίσκει χώρο μέσα μας.

## Αποτελέσματα ασυγχωρητικότητας

Η ασυγχωρητικότητα είναι μία κατάσταση ψυχική που εμπεριέχει συναισθήματα πικρίας, θυμού, προσβολής, εχθρότητας και φόβου ( φόβου μήπως κάποιος πληγωθεί και ταπεινωθεί ξανά ). Όλα αυτά έχουν συγκεκριμένες φυσιολογικές συνέπειες: αύξηση της πίεσης και ορμονολογικές αλλαγές που προκαλούν συνήθως καρδιαγγειακά νοσήματα, εξασθένηση των αντισωμάτων, νευρολογικής φύσεως προβλήματα κλπ. Αν και ο θυμός είναι ένα ανθρώπινο συναίσθημα που πολλές φορές προκαλείται από πραγματικά αίτια και δικαιολογείται, ωστόσο δε θα πρέπει να αποτελεί τρόπο ζωής. Αντίθετα, η συγχωρητικότητα είναι θεραπευτική και είναι ωφέλιμο να γίνει τρόπος ζωής. Η **συγχωρητικότητα** δεν είναι συναισθηματική ενέργεια αλλά **απόφαση** που βασίζεται στη γνώση της ανθρώπινης φύσης ως αδύναμης και περιορισμένης και στην επιείκεια που πηγάζει από αυτή την γνώση.

### ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΣΥΓΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



## Μύθοι και συγχώρεση

Υπάρχουν κάποιοι μύθοι σε σχέση με τη συγχώρεση και τους παραθέτουμε:

**1. "Αν συγχωρήσω πρέπει και να ξεχάσω"**

(Οι αναμνήσεις είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης μας. Η συγχώρεση είναι η ικανότητά μας να δεχόμαστε κάποιον παρόλο που με κάποιο τρόπο μας πλήγωσε.)

**2. " Με πλήγωσε πάρα πολύ. Δεν ξέρω αν μπορώ να συγχωρήσω."**

( το αληθινό θέμα είναι όχι αν μπορώ αλλά αν πραγματικά θέλω να συγχωρήσω.)

**3. " Δεν νιώθω ωραία συναισθήματα γι' αυτόν που καλούμαι να συγχωρήσω, άρα η συγχώρεσή μου δεν είναι ειλικρινής."**

( Η συγχώρεση είναι επιλογή και όχι συναίσθημα.)

**4. " Δε μπορώ να συγχωρήσω εκτός κι αν μου το ζητήσουν."**

( Η συγχώρεση είναι μία προσωπική απόφαση που παίρνουμε να "ελευθερώσουμε" τον άνθρωπο που μας έβλαψε ανεξάρτητα από το αν μας το ζητήσει. Μερικές φορές είναι αδύνατο μάλιστα να το κάνει – αν υποθέσουμε ότι είναι π.χ. ο πατέρας μας που έχει πεθάνει.)

**5. "Αν συγχωρήσω θα είναι σαν να υποκρίνομαι ότι δε συνέβη τίποτα."**

( Αν χρειάζεται να συγχωρήσω τότε σίγουρα κάτι έγινε. Δεν υποκρίνομαι.)

**6. " Θα πρέπει να συγχωρήσω αμέσως αλλιώς δε μετράει."**

( Πολλές φορές για να συγχωρήσουμε χρειάζεται να ξεπεράσουμε το θυμό μας. Αυτό ίσως πάρει χρόνο. Εξαρτάται μάλιστα από το πόσο μεγάλη ήταν η σύγκρουση και η πληγή.)

## **Η συγχώρεση είναι επιλογή και τρόπος ζωής**

Κάθε σύγκρουση σε φέρνει αντιμέτωπο με μία επιλογή, καταλήγει σε μία πρόκληση. Από τη στιγμή που κάποιος μας πληγώσει το πρώτο πράγμα που γεννιέται μέσα μας είναι ο θυμός. Και τότε είναι που έρχεσαι αντιμέτωπος με μία κατάσταση. Στην αρχή, φαίνεται πιο εύκολο να παραβλέψεις την πρόκληση αγνοώντας το πρόβλημα που σου προκάλεσε "πόνος". Αυτό αν και ευκολότερο δεν έχει διάρκεια. Χρειάζεται κουράγιο για να ξαναχτίσεις μία σχέση, χρόνο, υπομονή, εμπιστοσύνη και ίσως και κάποια δάκρυα.

### **Πέντε βήματα που μας οδηγούν στην αγάπη που συγχωρεί**

#### ***Step #1: ετοίμασε την καρδιά σου***

Το να προετοιμάσω την καρδιά μου σημαίνει να είμαι αποφασισμένος να ταπεινωθώ. Μόνο έτσι θα καταφέρω να δω τα πράγματα από την οπτική γωνία του συντρόφου μου. Κατόπιν θα πρέπει να ψάξω την πραγματική αιτία που οδήγησε τον σύντροφό μου σε αυτή τη συμπεριφορά ή αντίδραση και για ποιο πραγματικό λόγο εγώ θύμωσα. Αυτά όλα όμως προϋποθέτουν να έχω βάλει τη σχέση μου στην πιο υψηλή προτεραιότητα.

#### ***Step #2: επικοινωνήσε τα συναισθήματά σου***

Το να επικοινωνήσω τα συναισθήματά μου σημαίνει ότι δε θα αντιδράσω σπασμωδικά, ότι θα σκεφθώ πριν μιλήσω ώστε ο τρόπος που θα μεταφέρω τα λόγια μου να μην είναι επώδυνος γι αυτόν που τα ακούει. Δε θέλω να βγάλω προς τα έξω απλώς το θυμό μου αλλά μιλώ με γλυκύτητα και ηρεμία και κατόπιν ακούω αυτά που ο άλλος έχει να πει. Προσπαθώ να είμαι θετικός/η. Η ειλικρίνεια είναι αρετή και χτίζει δυνατές σχέσεις. Ας μην ξεχνάμε ακόμη ότι ο άνθρωπος έχει δύο αυτιά και ένα στόμα..για να ακούει

περισσότερο και να μιλάει λιγότερο κι ακόμη ότι η γλυκιά απόκριση καταπραΰνει το θυμό.

### ***Step #3: αντιμετώπισε τη σύγκρουση***

Ο σύντροφός μου κι εγώ δεν είμαστε αντίπαλοι σε διαφορετικά στρατόπεδα. Ανήκουμε στην ίδια ομάδα και είμαστε μία ομάδα. Αν συνεργαστούμε σωστά θα βρούμε μία λύση. Διάλεξε το σωστό τόπο και χρόνο για συζήτηση χωρίς τη διάθεση να ρίξεις το φταίξιμο στον άλλο. Η αγάπη καλύπτει όλα τα λάθη.

### ***Step #4: συγχώρεσε το σύντροφό σου***

Φτάσαμε στο διά ταύτα. Όχι μόνο χρειάζεται να συγχωρήσουμε αλλά και να αποδείξουμε τη συγχώρεσή μας με τα έργα μας. Η ικανότητα να ελευθερώνουμε το σύντροφό μας μέσα από τη συγχώρεση μας είναι η πιο δυνατή επιδεξιότητα που μπορούμε να αναπτύξουμε μέσα στο γάμο μας.

### ***Step #5: ξανάχτισε την εμπιστοσύνη***

Η εμπιστοσύνη δε ξαναχτίζεται μέσα σε μία νύχτα. Θέλει το χρόνο της. Το πόσο χρόνο θα χρειαστεί εξαρτάται από το γεγονός που την κλόνισε. Αν δεν είναι κάτι πολύ σοβαρό τότε σίγουρα πολύ γρήγορα επανέρχεται. Αν όμως, η εμπιστοσύνη κλονίστηκε από ένα γεγονός που πρόσβαλλε σημαντικά τον ένα από τους δύο συντρόφους πρέπει ο/η σύντροφος που το προκάλεσε να έχει υπομονή. Ακόμα κι αν ζήτησε συγνώμη και η συγνώμη του/της ήταν απόλυτα ειλικρινής αυτό δε σημαίνει ότι η πληγή μπορεί να κλείσει τόσο εύκολα.