

# Η Μαγεία της Συγχώρεσης

Από την Victoria Olivetta

## «Εύχομαι να είχες γεννηθεί αγόρι!»

Δεν ξέρω πόσες φορές άκουσα τη μητέρα μου να το λέει αυτό καθώς μεγάλωνα. Καταλαβαίνω καλύτερα τώρα, λαμβάνοντας υπόψη την ανατροφή της και την κουλτούρα της κοινωνίας της Αργεντινής εκείνη την εποχή, πόσο απογοητευτικό ήταν γι' αυτήν να έχει ένα μόνο παιδί και αυτό να είναι κορίτσι. Αυτό με πλήγωνε πολύ βαθιά εκείνο τον καιρό, όμως, και μας εμπόδιζε να έχουμε την στοργική σχέση που θα έπρεπε να έχουν μια μητέρα και μια κόρη μεταξύ τους. Ήμουν συχνά άρρωστη για μήνες μερικές φορές κατά τη διάρκεια του κρύου, υγρού χειμώνα του Μπουένος Άιρες, και το ότι δεν μπορούσα να πηγαίνω στο σχολείο ή να παίζω με τις φίλες μου πρόσθετε κι άλλο βάρος στη μοναξιά μου και την αίσθησης απομόνωσης που ένιωθα.

Ο πατέρας μου πέθανε όταν ήμουν 15 και έπιασα μια δουλειά μερικής απασχόλησης για να μπορώ να πληρώνω τα διδάκτρα μου σ' ένα ιδιωτικό γυμνάσιο. Κατέβαλα μεγάλες προσπάθειες στις σπουδές μου και στην εκπαίδευσή μου για να γίνω γραμματέας, όμως οι κόποι μου σπάνια έβρισκαν ανταμοιβή σε λόγια αγάπης και επιδοκιμασίας που επιθυμούσα να ακούσω από τη μητέρα μου. Έγινε πολύ αντιδραστική προς αυτήν, όμως ο Θεός πάντα έβαζε καλούς ανθρώπους στο δρόμο μου για να με βοηθήσουν.

Σε ένα από τα υστερικά ξεσπάσματά της, η μητέρα μου με χτύπησε. Της ανταπέδωσα το χτύπημα κι εγώ. Αυτό έκανε το ποτήρι της να ξεχειλίσει και με πέταξε έξω από το σπίτι. Έπρεπε τώρα να αντιμετωπίσω τον κόσμο μόνη μου.

Τα σχέδιά μου για να συνεχίσω τις σπουδές μου ματαιώθηκαν και ακόμη και χωρίς τα έξοδα για το σχολείο δεν έβγαζα αρκετά χρήματα για να νοικιάζω το δικό μου διαμέρισμα και να το επιπλώσω.

Βρήκα ένα δωμάτιο που μπορούσα να πληρώνω και τελικά βρήκα μια καλύτερη δουλειά. Όμως καθώς περνούσε ο καιρός, άρχισα να αισθάνομαι φοβερή μοναξιά. Τελικά, γεμάτη απόγνωση, ζήτησα από το Θεό να κάνει κάτι με τη ζωή μου.

Την ίδια εβδομάδα συνάντησα ένα μέλος της Διεθνούς Οικογένειας και κάναμε μια βαθιά συζήτηση. Αυτό οδήγησε και σε άλλες συζητήσεις γεμάτες νόημα για το Θεό και τις πνευματικές αλήθειες και βρήκα τις απαντήσεις στις πιο ανήσυχες ερωτήσεις μου. Επίσης βρήκα τι ήθελε ο Θεός να κάνω με τη ζωή μου. Έγινε Χριστιανή εθελόντρια πλήρους απασχόλησης.

Η νέα μου δουλειά με ταξίδεψε σε πολλά μέρη της χώρας μου και του εξωτερικού για μήνες ή και χρόνια μερικές φορές. Συνέχισα να είμαι σε επαφή με τη μητέρα μου όμως ποτέ δεν είχαμε κάποιο πιο βαθιά συζήτηση. Δεν ήταν χαρούμενη με το δρόμο που είχα επιλέξει.

Όταν έκανα τη δική μου οικογένεια, τα παιδιά μου άρχισαν να συμπεριλαμβάνουν και τη μητέρα μου στα μικρές εργασίες τους, όταν έκαναν κάρτες γενεθλίων για την οικογένεια μας και τους φίλους μας. Επίσης της έστειλα φωτογραφίες από καιρό σε καιρό, έτσι ώστε να βλέπει πώς μεγαλώνουν τα παιδιά και της έγραφα για τα πράγματα που μάθαιναν. Ακόμα όμως, δεν ήταν χαρούμενη με μένα και με αυτά που έκανα. Πέρασαν χρόνια. Τα παιδιά μου τώρα έχουν μεγαλώσει, είμαι κι εγώ γιαγιά και βλέπω τα πράγματα από μια διαφορετική σκοπιά. Πάνω απ' όλα, προσπαθώ να βλέπω τους ανθρώπους και τις καταστάσεις τους όπως τις βλέπει ο Θεός και όχι με τον τρόπο που τις φαντάζομαι εγώ.

Σε κάποιο σημείο, αντιλήφθηκα ότι είναι πραγματικά πολύ απλό να συγχωρείς ένα άτομο αν δεν χρειάζεται να ζεις μαζί του ή να το βλέπεις πολύ συχνά. Μπορώ να «συγχωρώ και να ξεχνώ.»<sup>1</sup> Όμως να συγχωρέσω κάποιον που πρέπει να τον βλέπω τακτικά, κάποιον που μπορεί να συνεχίζει να με πληγώνει, είναι πολύ πιο δύσκολο.

Όταν γύρισα στην Αργεντινή μετά από πολλά χρόνια, ήταν καιρός να βάλω σε εφαρμογή τα πράγματα που είχα διδάξει σε άλλους για την αγάπη και τη συγχώρεση. Έπρεπε να αντιμετωπίσω το χειρότερο φόβο μου, έπρεπε να ξαναδώ τη μητέρα μου. Φοβόμουν ότι η αποδοκιμασία της και η έλλειψη στοργής που έδειχνε θα ξανάνοιγε συναισθηματικές πληγές που είχα προσπαθήσει τόσο σκληρά να επουλώσω.

Μετά από αρκετές επισκέψεις, αρχίσαμε να μαλώνουμε ξανά. Νευρίασα τόσο πολύ που σταμάτησα να τη βλέπω για δυο ακόμη χρόνια.

Μια μέρα ενώ άκουγα ένα τραγούδι, το «*La magia del perdon*» («Η μαγεία της συγχώρεσης») από το CD *Contigo (Μαζί σου)*, κάτι ενόχλησε τη συνειδήσή μου. Το άκουγα ξανά και ξανά, μέχρι που το θέμα του μπήκε τόσο βαθιά μέσα στην ψυχή μου που το μόνο πράγμα που θα μπορούσα να κάνω ήταν να συγχωρήσω. Τότε ακριβώς προσευχήθηκα να με βοηθήσει ο Θεός να συγχωρήσω κάθε μια αγενή λέξη, ξέσπασμα θυμού και κάθε τι άλλο που μου είχε κάνει η μητέρα μου που μου προκαλούσε πόνο. Ευχαρίστησα το Θεό για το πώς με είχαν δυναμώσει όλες εκείνες οι δυσάρεστες καταστάσεις.

Τον ευχαρίστησα που μου έδειξε ότι χρειαζόταν να της δείξω έλεος, επειδή χρειαζόμουν έλεος κι εγώ η ίδια. Κι εγώ είχα απογοητεύσει και είχα πληγώσει άλλους ανθρώπους πολλές φορές, όμως ο Ιησούς ποτέ δεν σταμάτησε να με αγαπάει. Κι Αυτός περίμενε από μένα να κάνω το ίδιο.

Και τέλος, Τον ευχαρίστησα για τη μητέρα μου, επειδή χωρίς αυτήν δεν θα ήμουν εδώ.

Είναι δύσκολο να περιγράψω τι συνέβη μετά, όμως ένιωσα εκείνον τον μεγάλο πόνο να σηκώνεται από την καρδιά μου και άρχισα να κλαίω ασταμάτητα. Σκεφτόμουν όλα αυτά τα χρόνια που η συμπεριφορά της μητέρας μου είχε στερήσει από αυτήν τη συντροφιά των δικών της και των δικών μου εγγονιών και συνειδητοποίησα ότι είχε ήδη υποστεί την τιμωρία για τα λάθη της.

Ο Ιησούς είπε στους οπαδούς του, «Δωρεάν ελάβετε, δωρεάν δώστε.»<sup>1</sup> «Γίνεστε οικτίρμονες καθώς και ο Πατέρας σας είναι οικτίρμονας. Και μην κρίνετε, και δε θα κριθείτε, μην καταδικάζετε, και δε θα καταδικαστείτε. Συγχωρείτε και θα συγχωρηθείτε. Δίνετε και θα σας δοθεί. Μέτρο καλό, πιεσμένο, κουννημένο, που θα ξεχύνεται θα δώσουν στην αγκαλιά σας. Γιατί με όποιο μέτρο μετράτε θα μετρηθεί αντίστοιχα σ' εσάς»<sup>2</sup>

Επίσης μας δίδαξε να προσευχόμαστε, «Τον άρτο μας τον καθημερινό, δώσε μας σήμερα. Και άφησε από εμάς τις οφειλές μας, όπως κι εμείς αφήσαμε από τους οφειλέτες μας.»<sup>3</sup> Ο «καθημερινός μας άρτος» δεν είναι μόνο αυτά που τρώμε και που πίνουμε. Είναι επίσης η συχώρεση που χρειαζόμαστε να δίνουμε και να παίρνουμε καθημερινά.

Είχα δεχτεί την αγάπη και τη συγχώρεση του Θεού και τώρα ήταν η σειρά μου για να τη δώσω. Είχα μια νέα ζωή και ένα σκοπό για να ζω και τώρα έπρεπε να δώσω αυτό το δώρο στη μητέρα μου.

Την επόμενη φορά που την επισκέφτηκα, ήμουν ένα διαφορετικό άτομο. Αυτό φάνηκε να αλλάζει κι αυτήν. Ετοιμάσαμε ένα γευστικό γεύμα, μοιράστηκε τις αγαπημένες της συνταγές και μιλούσε για χαρούμενες ιστορίες που θυμόταν. Ήταν σαν να μιλούσα με μια καλή μου φίλη που δεν είχα συναντήσει για πολύ καιρό. Τώρα κοιμάμαι πολύ καλύτερα και χαμογελώ πολύ περισσότερο. Η μητέρα μου είναι επίσης πολύ πιο ευτυχισμένη.

Η μεταμόρφωση συνέβη όταν εγώ αποφάσισα μέσα μου να συγχωρήσω. Τώρα μπορώ να πω και σε άλλους για τη μαγεία της συγχώρεσης, επειδή την έχω ζήσει εγώ η ίδια.

# Πώς να Συγχωρείς

Θέλεις να ζήσεις μια πολύχρονη, ευτυχισμένη ζωή; Συγχώρεσε το ασυγχώρητο. Πραγματικά είναι το πιο καλό πράγμα που μπορείς να κάνεις για τον εαυτό σου.

**1. Πρέπει να καταλάβεις ότι το μίσος που αισθάνεσαι για τον εχθρό σου δεν τον βλέπει στο παραμικρό.** Οι πιθανότητες είναι, ότι ο εχθρός σου έχει συνεχίσει με τη ζωή του και ούτε που σε σκέφτεται καν.

**2. Κάνε μια λίστα με τα καλά πράγματα που συνέβησαν σαν αποτέλεσμα αυτής της τραυματικής εμπειρίας.** Έχεις μάλλον εστιάσει την προσοχή σου για πολύ καιρό στα άσχημα σημεία αυτής της εμπειρίας. Το πρώτο πράγμα στη λίστα μπορεί να σου έρθει μετά από πολύ ώρα επειδή έχεις επικεντρωθεί στην κακή πλευρά για πάρα πολύ καιρό, όμως μην τα παρατάς. Κοίταξε αν μπορείς να ανακαλύψεις 10 συγκεκριμένα καλά πράγματα που συνέβησαν λόγω αυτής της εμπειρίας.

**3. Ψάξε για τους βοηθούς.** Ο Φρεντ Ρότζερς (ο κ. Ρότζερς, γνωστός από τις εκπομπές του για παιδιά στην τηλεόραση) είπε ότι σαν μικρό παιδί συχνά αναστατωνόταν από μεγάλες καταστροφές που άκουγε στις ειδήσεις. Η μητέρα του έλεγε, «Ψάξε για τους βοηθούς.» Μέσα στις εφιαλτικές εμπειρίες σου, σκέψου ποιοι σε είχαν βοηθήσει παλιά.

**4. Κοίτα την μεγάλη εικόνα.** Ίσως αυτό που συνέβη δεν ήταν μόνο για σένα. Ίσως η πονεμένη εμπειρία σου έδωσε μια ευκαιρία σε άλλους να κινητοποιηθούν για το περιστατικό και να σου παρέχουν βοήθεια και υποστήριξη.

**5. Δώσε στον εαυτό σου χρόνο για να θεραπευτεί.** Ο ακραίος συναισθηματικός πόνος έχει μεγάλη επίδραση επάνω σου τόσο στην ψυχή σου όσο και στο σώμα σου. Να τρως καλά. Να ξεκουράζεσαι. Να κοιτάζεις τη φυσική ομορφιά του κόσμου.

**6. Λύσε τα δεσμά σου και ελευθερώσου από την ασχήμια εκείνου του ατόμου.** Η Αραμαϊκή λέξη για το «συγχωρώ» σημαίνει στην κυριολεξία «λύνω». Ο πιο γρήγορος τρόπος να ελευθερωθείς από έναν εχθρό και όλα όσα έχουν σχέση με την αρνητικότητά του είναι να τον συγχωρέσεις.

**7. Σταμάτα να λες «την ιστορία».** Πόσες φορές έχεις πει αυτή την εβδομάδα «την ιστορία»; Πόσες φορές την ημέρα σκέφτεσαι γι' αυτήν την πληγή; Αυτό είναι σαν ένας πάσσαλος μπηγμένος στο έδαφος και εσύ είσαι δεμένος με μια αλυσίδα σ' αυτόν. Είναι κάτι που σε εμποδίζει να απομακρυνθείς από αυτήν την πληγή.

**8. Πες «την ιστορία» από τη θέση του άλλου προσώπου.** Φαντάσου ότι είσαι το άλλο πρόσωπο (εκείνος που σε προσέβαλε) και χρησιμοποίησε τη λέξη «Εγώ» όταν λες αυτά που θα έλεγε το άλλο το πρόσωπο. Κάνε το αυτό προφορικά και όχι απλώς από μέσα σου.

**9. Επαναπρογραμματίσε τη σκέψη σου.** Όταν ο εχθρός έρχεται στο μυαλό σου, στείλε σ' αυτόν ή σ' αυτήν μια ευλογία, ευχήσου του να είναι καλά. Στην αρχή το να δίνεις ευλογίες μπορεί να φαίνεται σκηνοθετημένο, ανούσιο και ακόμη και υποκριτικό, όμως συνέχισε να προσπαθείς. Τελικά, θα σου γίνει μια νέα συνήθεια και σύντομα μετά, ο θυμός και ο πόνος που είχαν κάψει την καρδιά σου θα εξατμιστούν, σαν την πάχνη πριν από τον ήλιο του πρωινού.

**10. Κράτησέ το στη σωστή προοπτική.** Ενώ οι «κακές» πράξεις του εχθρού σου είναι βλαβερές για σένα και το άμεσο περιβάλλον σου, ο υπόλοιπος κόσμος συνεχίζει να υπάρχει χωρίς να αντιλαμβάνεται τίποτα. Οι άλλοι που δεν έχουν κάποια ανάμιξη δεν αξίζει να έχουν κάποιο πρόβλημα από αυτό.