

Ξεπερνώντας τη ντροπή

Η ντροπή είναι ένα πολύπλοκο συναίσθημα που εξασθενεί το άτομο. Η ταπείνωση, οι ενοχές, οι τύψεις και η αποδιοργάνωση είναι άμεσα σχετισμένες με το συναίσθημα της ντροπής. Όταν κανείς βιώσει ένα τραυματικό γεγονός, στο άμεσο παρελθόν ή στο μακρύτερο, η ντροπή μπορεί να «κυνηγάει» το θύμα με έναν πολύ δυνατό και συχνά μη εμφανή τρόπο. Η ντροπή αναστέλλει την διαδικασία ανάρρωσης, παγώνοντας συναισθηματικά το θύμα και μην επιτρέποντάς του να συγχωρήσει τον εαυτό του που ήταν στο λάθος μέρος τη λάθος στιγμή. Η ντροπή προκαλεί στο θύμα συναισθήματα θλίψης και πόνου στην πυρήνα της ύπαρξής του. Η ντροπή δεν αφήνει κάποιον να νιώσει την ολοκλήρωση της χαράς για τη ζωή.

Τα παιδιά έχουν την τάση να κατηγορούν τους εαυτούς τους για ότι γίνεται γύρω από αυτά, λόγω της περιορισμένης ικανότητάς τους να σκέφτονται ότι όχι μόνο αυτά αλλά και οι άλλοι είναι υπεύθυνοι. Ένα πεντάχρονο παιδάκι πιστεύει πως για ότι κακό γίνεται αυτό είναι υπεύθυνο. Στην ηλικία περίπου των δώδεκα αρχίζει το παιδί να αποκτά τη γνωστική ικανότητα να μπορεί να δει πως οι πράξεις και οι συμπεριφορές των άλλων είναι πιο περίπλοκες και ποικίλλουν ως προς το βαθμό της ευθύνης.

Από την άλλη τα μηνύματα που παίρνουμε από την κοινωνία σχετικά με την υπευθυνότητα είναι πιο μπλεγμένα και αντιφατικά, προκαλώντας ακόμα και σε ενήλικα θύματα σύγχυση σχετικά με την ευθύνη των πράξεων ενός θύτη. Για παράδειγμα, ο τρόπος με τον οποίο έχει ντυθεί μία γυναίκα είναι μέρος των ερωτήσεων που κάνει η αστυνομία όταν ανακρίνει μία περίπτωση σεξουαλικής κακοποίησης.

Η ντροπή καταστρέφει την θετική αυτοεκτίμηση και αφήνει το θύμα να νιώθει πως δεν αξίζει και σε μερικές περιπτώσεις να αισθάνεται εχθρικά απέναντι στον εαυτό του. Τα τραύμα και η ντροπή που πηγάζει από αυτό, αλληλοενισχύονται προκαλώντας μεγαλύτερη ένταση στις εσωτερικές πληγές. Το αποτέλεσμα είναι το άτομο να νιώθει ότι δεν αξίζει αγάπη, αποδοχή, και καλά πράγματα στη ζωή του.

«Μπορούμε να αλλάξουμε από κάτι που μας συνέβηκε, δεν πρέπει όμως να δεχτούμε αυτό να μας μειώσει».

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να ξεπεράσει κανείς το βάρος της ντροπής. Ο χρόνος είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που βοηθάει.

Η ντροπή είναι μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας και του συναισθηματικού ρεπερτορίου. Είναι πολύ σημαντικό να το αναγνωρίσουμε και το εκφράσουμε, να συγχωρέσουμε τους εαυτούς μας και στη συνέχεια να το αφήσουμε να φύγει, ακόμα και να εξελιχτούμε μέσα από αυτό. Το να ξεπεράσουμε τη ντροπή είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπείας από οποιαδήποτε τραυματική εμπειρία.

Τις περισσότερες φορές η θεραπεία είναι απαραίτητη προκειμένου το θύμα να ξεπεράσει ένα τραυματικό γεγονός και την ντροπή που νιώθει για αυτό. Το να εκφράσει κανείς τα συναισθήματά του στον κατάλληλο θεραπευτή είναι εξαιρετικά σημαντικό. Το θύμα πρέπει να καλλιεργήσει μία σχέση εμπιστοσύνης με το θεραπευτή. Όταν κάποιος έχει υπάρξει θύμα μίας τραυματικής εμπειρίας χρειάζεται κάποιον να μπορεί να τον ακούσει, να του δείξει αποδοχή και σεβασμό για αυτό που πέρασε, και να μπορεί να τον στηρίξει με μία όχι κριτική στάση. Αν δυσκολεύεστε να εμπιστευτείτε κάποιον για να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας, τότε αυτό είναι και το θέμα που θα πρέπει να εστιάσετε για να αρχίσει η διαδικασία της θεραπείας σας.

Το να συγχωρήσει κανείς τον εαυτό του για αυτό πέρασε είναι εξίσου σημαντικό. Γιατί πρέπει κανείς να υπενθυμίζει συνέχεια στον εαυτό του όλα αυτά για τα οποία ντρέπεται? Πως θα ήταν η ζωή του αν αποφάσιζε να τα βάλει όλα πίσω? Γράψτε πως νιώθετε για αυτά και μοιραστείτε τα με τον θεραπευτή σας. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε να απελευθερωθείτε από την ντροπή και να θεραπευτείτε από κάποιο τραυματικό γεγονός που σας σημάδεψε.