

Αίσθηση μειονεξίας & παράλογη ενοχή

/ [Πεμπτουσία](#)

image not found or type unknown



Worry image not found or type unknown

Είναι αρκετοί οι άνθρωποι που, από παιδιά, νιώθουν να τους κατακλύζει η αίσθηση μιας παράλογης, άδικης ενοχής, κι ένα επακόλουθο συναίσθημα μειονεκτικότητας.

Αισθάνονται δηλαδή ένοχοι όχι για τις βλαπτικές πράξεις ή παραλείψεις τους, γιατί απλά η ενοχή που νιώθουν δεν προκύπτει ως αποτέλεσμα ενός γεγονότος, μιας συνθήκης που συνέβη στο παρελθόν, στην οποία εκείνοι έκαναν πραγματικά κάποιο λάθος.

Το άτομο που έχει κακοποιηθεί λεκτικά, ψυχικά, ή σωματικά, του οποίου δηλαδή η αθωότητα έχει καίρια τραυματισθεί, συχνά νιώθει μια παράλογη ενοχή. Νιώθει πως φταίει σε κάτι. Χωρίς όμως να μπορεί να εντοπίσει τι είναι αυτό.

Η άδικη ενοχή είναι στην πραγματικότητα ένας αμυντικός μηχανισμός ενάντια στον πόνο που βίωσε όταν βλάφτηκε ή αδικήθηκε από κάποιον άλλον. Και μάλιστα, καθώς ήταν ευάλωτος ή αδύναμος να διαχειριστεί την αδικία σε βάρος του.

Όταν κανείς σκέφτεται: «τι λάθος έκανα; Ποιο κακό προκάλεσα; Γιατί δεν είμαι αρκετά καλός σε κάτι ή σε τίποτα;...», τότε ο πόνος που ο ίδιος νιώθει επειδή τον τραυμάτισε ο άλλος με την συμπεριφορά του, αν και δεν εξαφανίζεται, κατά κάποιον τρόπο αμβλύνεται.

Ο πόνος μειώνεται επειδή ο εαυτός αποφεύγει την άμεση επαφή του με το τραύμα και την μοναξιά που η τραυματική συνθήκη συνήθως προκαλεί στην ψυχή.

Η παράλογη ενοχή στοχεύει στο να χωρίσει τον εαυτό από τα επώδυνα συναισθήματα του πόνου και του θυμού.

Αυτός που έγινε αντικείμενο εκμετάλλευσης σε μια σχέση, και βαθιά τραυματίστηκε η αίσθηση ελέγχου στην ζωή του, μέσα από το βίωμα της παράλογης ενοχής αντιστρέφει τους όρους του παιχνιδιού:

«Αν μπορέσω να ανακαλύψω ποιο είναι το λάθος με μένα, και το διορθώσω, τότε η σημαντική μου σχέση με τον άλλον δεν θα χρειαστεί να χαλάσει, ή να τελειώσει, κι έτσι θα αποφύγω τον πόνο της απώλειας & της μοναξιάς» σκέφτεται ο παθών.

Η άδικη ενοχή δίνει στον τραυματισμένο μια ψευδαίσθηση ελέγχου, από την οποία προκύπτει συχνά μια καταναγκαστική συμπεριφορά τελειομανίας.

Όσο περισσότερο κάποιος χρησιμοποιεί ασυνείδητα τον μηχανισμό της παράλογης ενοχής για να καταστείλει μέσα του τον πόνο, τόσο πιο πολύ έχει την ανάγκη να πιστεύει ότι, καθώς γίνεται ολοένα και περισσότερο «τέλειος», πιο συνεπής και, ως αποτέλεσμα, περισσότερο απαλλαγμένος από ενοχές, θα είναι σε θέση να αποφεύγει κάθε μελλοντικό πόνο. Να ελέγχει απόλυτα την ζωή του.

Βέβαια συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο.

Όσο κανείς επενδύει την ψυχική του ενέργεια στο παραπάνω μηχανισμό, ως αποφευκτικό σχήμα του πόνου, επειδή ακριβώς δεν υπήρξε ποτέ αδικοπραξία που με την ομολογία της αποκαθίσταται αυτόματα η ενοχή, το αίσθημα της αναμενόμενης κι επιδιωκόμενης ανακούφισης δεν έρχεται ποτέ.

Καθώς το υποκείμενο συνεχώς αναβάλλει κι αποφεύγει τον πόνο, όλο και περισσότερο πόνος συσσωρεύεται στον ήδη πρωταρχικό και προϋπάρχοντα.

Η παρουσία του πόνου κινητοποιεί με την σειρά της όλο και πιο εντατικά το σχήμα της παράλογης ενοχής.

Και το αρχικό τραύμα όλο και περισσότερο επιβαρύνεται και βαθαίνει.