



Η ΝΤΡΟΙΤΗ

ΑΠΟ ΤΟΝ JAMES M. SHULTZ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΓΑΡΜΠΗ

Η ντροπή,

από τον James M. Shultz (ΜΤΦ)

Copyright 1996 James M. Shultz. All rights reserved.

Μετάφραση:

Κατερίνα Γαρμπή

Κοινωνική Λειτουργός, MSc

Η ντροπή. Δεν χρειάζεται εισαγωγή. Όλοι μας την γνωρίζουμε ή την γνωρίζαμε και την ξεχάσαμε. Κυρίως την έχουμε ξεχάσει.

Αλλά, αφού αγνοήθηκε δημόσια για αρκετές δεκαετίες, η ντροπή έχει κάνει έφοδο στη συλλογική μας συνείδηση. Όλο και περισσότερο κατά τη διάρκεια των τελευταίων 20 ετών η ντροπή έχει εμφανιστεί στην ψυχολογική λογοτεχνία, σε άρθρα σε περιοδικά και βιβλία. Η ντροπή έχει εμφανιστεί στα σχολεία, στα δικαστήρια, καθώς και την πολιτική σε όλα τα επίπεδα, όπου για άλλη μια φορά προωθείται ως πειθαρχικό εργαλείο προκειμένου να χρησιμοποιηθεί ενάντια σε διάφορα είδη δημόσιων παραβατών. Σε ένα πρόσφατο άρθρο του, το περιοδικό «Atlantic Monthly», αναφέρεται στην ντροπή, ότι φέρεται να έχει γίνει το τσιτάτο του κινήματος των δώδεκα-βημάτων αποκατάστασης. Αυτή την άνοιξη η ντροπή έγινε το εξώφυλλο του περιοδικού "Newsweek". Η ντροπή μάλλον έχει γίνει ξαφνικά δημοφιλής. Πριν από ένα χρόνο, όταν αποφάσισα να κάνω μια εργασία πάνω στην ντροπή δεν υπήρχαν πολλά στην επιφάνεια. Και, τώρα έχει βρει την θέση της στα ψυχοθεραπευτικά και αναλυτικά ιατρεία, όπου είναι πολύ πιθανό να ήταν πάντα, μόνο που μέχρι πρόσφατα δεν μιλούσαμε γι 'αυτό. Γιατί δεν μπορούμε να μιλάμε για αυτό; Θα σας δώσω μερικές ιδέες γι 'αυτό αργότερα.

Ίσως ο καθένας που έχει βρεθεί μπροστά σε μια ομάδα για να μιλήσει, με την προσδοκία ότι έχει κάτι ουσιαστικό να πει, έχει βιώσει σε κάποιο βαθμό τρακ, ή το άγχος της επίδοσης. Το ίδιο ισχύει και για κάθε είδους επίδοση, το κοινό ακούει, και παρακολουθεί. Τα άγχος της επίδοσης είναι ουσιαστικά ένας καθολικός φόβος. Το γνωρίζεις. Τι είναι αυτό φοβόμαστε; Η αποτυχία να είστε σίγουροι, αλλά τι είναι αυτό; Το ένα πράγμα είναι η αποτυχία και εντελώς άλλο να τα θαλασλώσεις και να φέρεις σε δύσκολη θέση - αν όχι να εξευτελίσεις - τον εαυτό

σου μπροστά σε άλλους ανθρώπους. Φοβόμαστε αυτό. Θα δείχνουμε ανόητοι ή ηλίθιοι ή βαρετοί, και θα ντροπιαστούμε. Οι άνθρωποι θα μας αποφεύγουν, θα μας αποφεύγουν και ακόμη θα μας γελοιοποιούν πίσω από την πλάτη μας, όπου είμαστε ανυπεράσπιστοι, και μας αφήνουν να φανταστούμε το χειρότερο. Ο φόβος της ντροπής, θα ακούσετε ότι ονομάζεται το άγχος της ντροπής, είναι εξίσου ισχυρός όσο και ο φόβος του πανικού. Και η επιθυμία να αποφευχθεί η εμπειρία της ντροπής είναι τόσο ισχυρή που μόνο η απειλή της προκαλεί τεράστια προσπάθεια για να αποτρέψει την εμφάνισή της.

Παρά την εξουσία της, δεν είναι προφανές, πολλές φορές, ότι ασχολούμαστε με τη ντροπή. Η ίδια η λέξη προέρχεται από μια λέξη που σημαίνει «να καλύψει», δηλαδή, να κρύψει. Και ντροπή πραγματικά είναι μια κρυφή έντονη συναισθηματική αντίδραση (hidden affect). Τα κομμάτια του εαυτού μας που θέλουμε να κρύψουμε, είναι τα επαίσχυντα μέρη, και επίσης θέλουμε να κρύψουμε το γεγονός ότι ντρεπόμαστε. Αν δεν μπορούμε να το αποτρέψουμε, το κρύβουμε. Στην καθομιλουμένη, όταν μιλάμε για, ταπείνωση, ή εξευτελισμό, μιλάμε για ντροπή. Το βρώμικο κούτελο (loss of face), το αίσχος και η ατιμία είναι κοντινοί συγγενείς στην οικογένεια της ντροπής.

Η πρώτη φορά που ο κ. Μ θυμάται το αίσθημα ντροπής ήταν όταν ήταν τεσσάρων ετών. Πήρε ένα σκαμπό φτιαγμένο από άδειες κονσέρβες χυμού καλυμμένο με ύφασμα, το ανέβασε πάνω από το κεφάλι του, και το εκτόξευσε, εναντίον του ενός έτους αδελφού του, που στεκόταν αθώα μπροστά του, ρίχνοντας τον κάτω. Η μητέρα, ακούγοντας τον θόρυβο από την κουζίνα, έτρεξε αμέσως. Έπιασε τον μικρό αδελφό και γύρισε στον κ. Μ και του είπε: "Τι έκανες; Τον χτύπησες με το σκαμπό; Δεν ήξερες ότι θα μπορούσες να τον βλάψεις, άσχημα;"

"Απλά έπαιζα και διασκεδάζα," είπε ο κ Μ, ανακαλώντας στη μνήμη του το γεγονός, "και ξαφνικά δεν ήταν διασκεδαστικό πια." Ήξερε ότι ήταν ένοχος για το χτύπημα του αδελφού του, εντάξει. Και το ομολόγησε, απρόθυμα. Αλλά ντράπηκε. Ήξερε αυτό που δεν μπορούσε να ομολογήσει και έπρεπε να κρύψει, ήταν ότι όταν σήκωσε το σκαμνί, όλα χαμόγελο και γεμάτος δύναμη, πραγματικά ήθελε να βλάψει τον αδελφό του, και όταν άφησε να φύγει το σκαμπό ούτε που τον ένοιαζε. Προς το παρόν ο κ Μ. είχε ξεχάσει ποιος ήταν και ποιος είναι ο άλλος, ότι ήταν ο μικρός αδερφός του, και ότι τον φρόντιζε. Τεσσάρων ετών ήταν, και ένιωθε άσχημα για τον εαυτό του κρύβοντας το χειρότερο - ήταν ένα δίλημμα που δεν μπορούσε να ασχοληθεί με αυτό. Το ξέχασε. Πάνω από 30 χρόνια μετά, όταν ο κ Μ. κατά τη διάρκεια της ανάλυσής του επανέφερε στην μνήμη του το γεγονός, αυτό που είχε κολλήσει στο μυαλό του δεν ήταν ότι ήταν ένοχος γιατί είχε χτυπήσει τον αδελφό του. Άλλωστε, δεν τον είχε βλάψει πραγματικά. Αυτό που σόκαρε τον κ. Μ ήταν η ξαφνική και αναπόφευκτη γνώση της κακίας μέσα του, και η ντροπή του για αυτό. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι είδε τη σκιά. Δεν έκανε απλά κάτι κακό. Ήταν κακός. Και η κακία του επιβεβαιώθηκε, αν δεν οριστικοποιήθηκε, από το βλέμμα του συναγερμού και στη συνέχεια της απδίας, στο πρόσωπο της μητέρας του. Η μητέρα, της οποίας η τελευταία ερώτηση τον έπιασε στα πράσα- "Δεν τον γνώριζες;" - Ακόμη κι αν δεν είδε πόσο κακός ήταν. Η ντροπή συγκλόνησε τον κ Μ. και έμεινε.

Θέλω να κάνω μια διάκριση εδώ μεταξύ ντροπής και ενοχής. Μπορεί να εμφανίζονται μαζί, αλλά δεν είναι ακριβώς το ίδιο. Η ενοχή προέρχεται από την παραβίαση ενός κανόνα ή ενός προτύπου, διαπράττοντας ένα αδίκημα ή μια καταπάτηση. Για να αισθανθείς ένοχος απαιτείται συνείδηση ή υπερεγώ. Η ενοχή αφορά αυτό που κάνουμε, κινητοποιεί εξομολόγηση, αξίζει τιμωρία, και αυτό απαλλάσσεται από την αποκατάσταση και τη

συγχώρηση. Η ντροπή είναι κάτι βαθύτερο. Πρόκειται για το ποιο είμαστε, υποκινεί απόκρυψη, αξίζει διαμελισμό, δεν υπάρχει επιστροφή, και ανακουφίζεται μόνο με την αποδοχή.

Κάποιος μπορεί να είναι ένοχος και να αισθάνεται ένοχος χωρίς να ντρέπεται, και κάποιος μπορεί να αισθάνεται ντροπή, χωρίς να αισθάνεται ένοχος ή χωρίς να έχει κάνει κάτι για το οποίο να αισθάνεται ενοχή. Κάποιος μπορεί να κάνει πράγματα που φέρνουν ντροπή, αλλά είναι τι σημαίνει η δράση για το υποκείμενο που δρα, ή ποια είναι η επίδραση του υποκειμένου, παρά η ίδια η πράξη. Για τον κ Μ., ήταν η ξαφνική γνώση ότι θα μπορούσε να βλάψει τον αδελφό του και ότι για μια στιγμή το ήθελε, σε συνδυασμό με την απώλεια της σύνδεσης με τη μητέρα του (την απαραίτητη έγκριση και την αγάπη της), αυτό τον έκανε να αισθανθεί ντροπή.

Έχοντας αναφερθεί στην ντροπή σαν έντονη συναισθηματική αντίδραση (affect), θα βοηθήσει τη συζήτηση σε αυτό το σημείο αν διευκρινίσουμε τι εννοούμε όταν λέμε έντονη συναισθηματική αντίδραση. Ο ορισμός που μάθαμε στην ιατρική σχολή για την έντονη συναισθηματική αντίδραση ήταν πως είναι ο από στιγμή σε στιγμή συναισθηματικός τόνος ενός ατόμου. Διακρίνεται από την διάθεση ενός ατόμου, η οποία είναι κυριαρχεί στον χώρο των συναισθημάτων. Η διάθεση κυμαίνεται από τα βάθη της κατάθλιψης, στα ύψη της έξαρσης, στην κορυφή. Η έντονη συναισθηματική αντίδραση μπορεί να είναι επίπεδη, αμβλύς, ή ασταθής, και επιπλέον μπορεί να είναι κατάλληλη ή ακατάλληλη ως προς το περιεχόμενο της σκέψης και της ομιλίας. Όπως όταν κάποιος γελάει ενώ περιγράφει ένα τραγικό συμβάν, η συναισθηματική αντίδραση είναι ακατάλληλη. Αυτός ο κλινικός ορισμός χρησιμεύει καλά ως διαγνωστικό εργαλείο, δίνει την δυνατότητα για παρατήρηση και είναι αξιόπιστο.

Αλλά, στην πραγματικότητα δεν μας λέει τι είναι η έντονη συναισθηματική αντίδραση. Ένας στιγμιαίος συναισθηματικός τόνος - τι είναι αυτό; Τώρα σκεφτόμαστε την έντονη συναισθηματική αντίδραση σαν περισσότερο θεμελιώδη από το συναίσθημα. Η έντονη συναισθηματική αντίδραση είναι ένα φυσιολογικό γεγονός που λαμβάνει χώρα χωρίς τη θέλησή μας στο σώμα, ως απάντηση σε ερέθισμα. Προκύπτει από δραστηριότητα στο μεταιχμιακό σύστημα (limbic system) του εγκεφάλου και όχι του εγκεφαλικού φλοιού, και προκαλείται από το αυτόνομο νευρικό σύστημα, και όχι από τις προαιρετικές κινητήριους οδούς. Δηλαδή, στην γλώσσα της ψυχολογίας, η έντονη συναισθηματική αντίδραση προέρχεται από το ασυνείδητο. Έρχεται σε εμάς απρόσκλητη, και μπορεί να είναι παρούσα, είτε το γνωρίζουμε είτε όχι. Το συναίσθημα, από την άλλη πλευρά, απαιτεί συνείδηση (self consciousness) και κάποια αντανάκλαση (reflection) «Εγώ αισθάνομαι," ή "έχω την αίσθηση." Η έντονη συναισθηματική αντίδραση είναι αυτόματη. Για να προχωρήσουμε σε περισσότερο πολύπλοκα θέματα, η λειτουργία του συναίσθηματος, σύμφωνα με τον Γιουνγκ, είναι μια λειτουργία του Εγώ, η οποία αποτελεί διαφοροποιημένο αίσθημα στην απόφαση, εκδηλώνεται ως προσέγγιση / αποφυγή ή ως θετική ή αρνητική στάση κάποιου.

Η ντροπή είναι μια από τις πρωταρχικές συναισθηματικές αντιδράσεις. Θα σας πω ποιες είναι οι υπόλοιπες σε λίγο. Ο μηχανισμός για την εμπειρία της ντροπής μεταφέρεται στα γονίδια, και ενσωματώνεται στο βιολογικό οργανισμό. Είναι καθολικός, τουλάχιστον μεταξύ των ανθρώπων. Είναι ένα μέρος του μακιγιάζ μας. Όπως και οι άλλες πρωταρχικές συναισθηματικές αντιδράσεις η ντροπή έχει χαρακτηριστική φυσική έκφραση. Το στήθος κρεμά, το σώμα τείνει να σαλακώνει και να βυθίζεται και είναι στιγμιαία άβολο και

ασυντόνιστο, το κεφάλι πέφτει, το βλέμμα είναι αποστραμμένο, τις περισσότερες φορές προς τα κάτω, τα αιμοφόρα αγγεία διαστέλλονται στο πρόσωπο, και υπάρχει μια προσωρινή ψυχική αποδιοργάνωση, ώστε το άτομο να μην μπορεί να σκεφτεί λογικά ή με σαφήνεια. Κατακόκκινο, από την διαστολή των αιμοφόρων αγγείων στο πρόσωπο, το σήμα κατατεθέν της αμυγδαλίας. Υπάρχει ένα φάσμα ντροπής. Όπως προχωράει η ντροπή, η αμυγδαλία βρίσκεται στην ήπια πλευρά, και έχει χαρακτηριστεί ως «ντροπή του δέρματος." Όταν είμαστε μόνοι ή σε μια εσωστρεφή κατάσταση, ή με άλλο πρόσωπο του οποίου η αποδοχή μας κάνει να νιώθουμε ασφαλείς, μπορεί να ανοίξει – να εμφανιστεί μια «βαθιά ντροπή» η οποία μετατρέπεται σε αγωνία και λυγμούς.

Η ντροπή είναι μια εξωτερική εμπειρία. Η ντροπή στην παρουσία των άλλων ανθρώπων, μας δίνει την ώθηση να τρέξουμε και να κρυφτούμε. Εμείς δεν ανήκουμε εδώ, εμάς δεν μας αξίζει να είμαστε εδώ, δεν είμαστε καλοί. Είμαστε εκτεθειμένοι, καταδικασμένοι και διωγμένοι από τους άλλους, τα άτομα τις ομάδες, την ανθρώπινη φυλή. Είμαστε πεταμένοι εκεί έξω, μόνοι μας, και αποκομμένοι, και η αιτία του διαμελισμού μας είναι η δική μας έλλειψη ή δυσμορφία ή βασική μας ανεπάρκεια, ίσως η επιδειξιμανία μας. Αυτή είναι η ταπείνωση - όταν η ντροπή είναι πιο σοβαρή και όταν έχει να κάνει με τους άλλους. Δεν υπάρχει τίποτα που μπορούμε να κάνουμε. Όταν η συναισθηματική αντίδραση έρχεται ξαφνικά, έντονα, όπως συμβαίνει τις περισσότερες φορές, αυτό μπορεί να φαίνεται σαν να έχει ανοίξει το έδαφος κάτω από τα πόδια μας και να έχουμε βυθιστεί σε μια τρύπα, μακάρι να μπορούσαμε να εξαφανιστούμε σε αυτή. Είναι αυτό ένα είδος θανάτου; Η αρπαγή της Περσεφόνης έρχεται στο μυαλό εδώ. Ξέρετε την ιστορία; Αυτή η νεαρή κοπέλα μάζευε λουλούδια σε ένα λιβάδι, όταν ο Άδης, ο διάβολος, ήρθε από πίσω της. Το έδαφος άνοιξε κάτω από τα πόδια της και

μεταφέρθηκε στην κόλαση.

Η ντροπή είναι μια εσωτερική εμπειρία. Μπορεί να έρθει και όταν κανείς άλλος δεν είναι γύρω. Υπάρχει μια φυσική αίσθηση βύθισης, είναι κάτι σαν να πέφτουμε σε μια λίμνη, φτιαγμένη από το δικό μας νερό, σαν να διαλυόμαστε. Έρχεται με την ξαφνική συνειδητοποίηση ότι δεν είμαστε το πρόσωπο που νομίζαμε ότι ήμασταν. Θα μπορούσαμε ακόμη και να απολαμβάναμε κάποια καλή τύχη όταν φαινομενικά από το πουθενά έρχεται η γνώση της αναξιότητας μας, της απροσδόκητης έως σήμερα εσωτερικής μας πραγματικότητας. Εμείς δεν αξίζουμε να είμαστε εδώ— Ποιός νομίζω ότι είμαι; Ποιος νόμιζα ότι ήμουν; Δεν υπάρχει κανείς να για να κρυφτώ, από τίποτα να κρυφτώ, πουθενά να πάω, και σίγουρα δεν υπάρχει γυρισμός. Το πρόσωπο αυτό είναι ταπεινωμένο, νεκρό. Ό, τι έρχεται μετά, αν έρθει κάτι, θα πρέπει να είναι νέο.

Η ντροπή δεν είναι πάντοτε έντονη. Η καλύτερη περιγραφή της χρόνιας ντροπής που έχω συναντήσει είναι σε αυτό το ποίημα της Vern Rutsala:

Η ΝΤΡΟΠΗ

Αυτή είναι η ντροπή, της γυναίκας που κρύβει τα χέρια της
το χαμόγελο της, γιατί τα δόντια της είναι τόσο άσχημα,
όχι το μεγάλο
αυτο-μίσος που οδηγεί κάποιους σε ξυράφια ή χάπια
ή βουτιές από όμορφες γέφυρες όσο τραγικό και αν είναι αυτό.
Αυτή είναι η ντροπή, να δεις τον εαυτό σου,
να τρέπεσαι για αυτό πού ζεις,
και τι,
τα χρήματα του πατέρα σου, σου επιτρέπουν να τρως και να
φοράς.
Αυτή είναι η ντροπή ,του χοντρού και του φαλακρού,

το αφόρητη κοκκίνισμα της ακμής,
η ντροπή του να μην έχεις χρήματα για μεσημεριανό και να
προσποιείσαι ότι δεν είσαι πεινασμένος.
Αυτή είναι η ντροπή, των κρυμμένων αρρωστιών - ασθενειών
πάρα πολύ ακριβή για να την αντέξεις, που σου προσφέρει ένα
κρύο εισιτήριο χωρίς επιστροφή
Αυτή είναι η ντροπή, να ντρέπεται,
η αυτο-αποστροφή του μεθυσμένου από φτηνό κρασί,
η κόπωση
που κάνει τα σκουπίδια να συσσωρεύονται,
η ντροπή που λέει
υπάρχει ένας άλλος τρόπος για να ζήσης, αλλά είσαι
πάρα πολύ ηλίθιος για να τον βρεις.
Αυτή είναι η πραγματική ντροπή, η καταραμένη ντροπή, η
κλαίουσα ντροπή, η ντροπή που είναι εγκληματική,
η ντροπή να γνωρίζεις λέξεις όπως "δόξα" που δεν είναι
στο λεξιλόγιό σου, που γεμίζουν σκουπίδια τις γραφές που
ακόμη πληρώνεις.
Αυτή είναι η ντροπή, να μην ξέρεις να διαβάσεις και να
προσποιείσαι ότι το κάνεις.
Αυτή είναι η ντροπή, που σε κάνει να φοβάσαι να αφήσεις το
σπίτι σου,
η ντροπή των κουπονιών για τρόφιμα σε ένα σούπερ μάρκετ,
όταν
ο υπάλληλος δείχνει ανυπομονησία καθώς νιώθεις άβολα με την
ανταλλαγή.
Αυτή είναι η ντροπή, των βρώμικων εσώρουχων, η ντροπή να
προσποιείσαι ότι ο πατέρας σου δουλεύει σε ένα γραφείο, όπως
ο Θεός, προορίζει όλους τους ανθρώπους να κάνουν...
Αυτή είναι η ντροπή,
Να ζητάς από τους φίλους σου να σε αφήσουν μπροστά από
ένα
ωραίο σπίτι στη γειτονιά και περιμένοντας

στις σκιές, έως ότου το αυτοκίνητο φύγει, να περπατάς στο σκοτεινό σου σπίτι.

Αυτή είναι η ντροπή, στην τρέλα για την ιδιοκτησία πραγμάτων, η ντροπή του χειμώνα χωρίς θέρμανση, η ντροπή της κατανάλωσης τροφών για γάτες, η ανίερη ντροπή του ονείρου, ένα νέο σπίτι και αυτοκίνητο και η ντροπή του να γνωρίζεις πόσο φτηνά τέτοια όνειρα είναι.....

Τέτοιου είδους πόνο. Μας κάνει να θέλουμε να στραφούμε μακριά, να σταματήσουμε να ακούμε, να φύγουμε, να αλλάξουμε. Ντρεπόμαστε ακόμη για αυτούς που ντρέπονται και δεν τους θέλουμε γύρω μας. Μπορεί να είναι μεταδοτικό, να μας επηρεάσει. Θα κάνουμε τα πάντα για να το αποφύγουμε, όπως τα ναρκωτικά, για παράδειγμα, ή με το να αντικαταστήσουμε την ντροπή με οργή ή μετατρέποντάς την σε φθόνο. Έχει ειπωθεί ότι για τους ενήλικες το πιο κοινό κίνητρο για οργή είναι η ταπείνωση. Και όταν η ζήλεια εστιάζει στον ισχυρό, ανυπόφορο άλλο, κάτοχο των εμπορευμάτων, η προσοχή μας τραβιέται μακριά από τον αδύναμο, κατώτερο εαυτό μας, κρατώντας μόνο την ντροπή.

Είναι εκπληκτικό το γεγονός ότι υπάρχουν πολλές άμυνες εναντίον της ντροπής, ο Donald Nathanson, ο ψυχίατρος που έχει γράψει εκτενώς για την ντροπή, έχει ομαδοποιήσει τις άμυνες σε τέσσερις μορφές. Οι μορφές αυτές είναι η απόσυρση, η αποφυγή (που μπορεί να πάρει πολλές διαφορετικές μορφές), η επίθεση στους άλλους, και η επίθεση στον εαυτό του. Δεν υπάρχει χρόνος για να μιλήσουμε εκτενέστερα για αυτό, αλλά επιτρέψτε μου να πω ότι αν διαβάσετε τις περιγραφές του για την άμυνα κατά της ντροπής μπορείτε να δείτε σε ελαφρώς διαφορετική γλώσσα, σχεδόν όλα όσα οι ψυχαναλυτές έχουν ονομάσει μηχανισμούς άμυνας του εγώ. Αυτοί είναι οι τρόποι

με τους οποίους προστατεύουμε την ακεραιότητα της ατομικής μας άποψης και της συνειδητής μας λειτουργίας. Είναι λογικό ότι οι ψυχολογικές μας άμυνες ενάντια στο υπερβάλλον άγχος και τις απειλές του ευνουχισμού ή της διάσπασης, θα μας προστατεύσουν επίσης από την αφόρητη ντροπή και τις απειλές του διαμελισμού ή της διάλυσης. Κάνω αυτή τη σκέψη: εάν πρόκειται να ευνουχιστείτε είστε φοβισμένοι, αλλά αν είστε ήδη ευνουχισμένοι είστε ντροπιασμένοι.

Ας επιστρέψουμε στα βασικά. Αναφερθήκαμε στην ντροπή σαν "μια πρωτογενή έντονη συναισθηματική αντίδραση», και είπαμε ότι είναι ενσωματωμένη στο σύστημα, το σύστημα μας, και αν αυτό ισχύει, τότε η ντροπή σίγουρα έχει κάποια βιολογική χρησιμότητα. Αυτή είναι η άποψη του Nathanson. Ο οποίος ακολουθεί το πρωτοποριακό έργο του Silvan Tomkins για την συναισθηματική αντίδραση, που εκδόθηκε για πρώτη φορά στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Ο Tomkins παρατήρησε βρέφη και κατέγραψε τις εκφράσεις του προσώπου τους και τις κινήσεις του σώματος τους. Από την παρακολούθηση των εκφράσεων και των κινήσεων τους, επισήμανε εννέα πρωτογενείς συναισθηματικές αντιδράσεις. Δύο από αυτές είναι θετικές (ενδιαφέρον-ενθουσιασμός και απόλαυση-χαρά), μια ουδέτερη (έκπληξη-ξάφνιασμα), και έξι αρνητικές (φόβος-τρόμος, δυστυχία - αγωνία, θυμός, οργή, απηδία, ντροπή και ταπείνωση-). Άλλοι πρόσθεσαν την θλίψη - απελπισία- υποδιέγερση- και ανία στη λίστα, για να γίνουν συνολικά έντεκα πρωτογενείς συναισθηματικές αντιδράσεις, η κάθε μια με το δική της χαρακτηριστική έκφραση προσώπου και σώματος.

Ο Nathanson υποστηρίζει ότι η κύρια λειτουργία της κάθε συναισθηματικής αντίδρασης είναι, να ενισχύσει το ερέθισμα το οποίο ενεργοποιεί. Υπό αυτές τις συνθήκες οι συναισθηματικές αντιδράσεις επηρεάζουν αποφασιστικά αυτό που προσελκύει

την προσοχή μας. Η κίνηση ενός σμήνους πουλιών που πετούν πέρα από το οπτικό πεδίο μας, διεγείρει την πρωτογενή συναισθηματική αντίδραση, του ενδιαφέροντος. Το ενδιαφέρον ενισχύει το περιφερικό οπτικό ερέθισμα, προκαλώντας μας να εστιάσουμε το βλέμμα μας στα πτηνά, ίσως να αναρωτηθούμε για αυτά, και ούτω καθεξής. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις επηρεάζουν αποφασιστικά αυτό που μας κινητοποιεί. Σε αντίθεση με τα κοτόπουλα, λέει ο Nathanson, όταν διασχίζουμε το δρόμο δεν είναι μόνο για να φτάσουμε στην άλλη πλευρά. Ο "λόγος" που διασχίζουμε το δρόμο είναι πάντα κάποια πρωτογενή συναισθηματική αντίδραση. «Η συναισθηματική αντίδραση είναι η μηχανή που μας οδηγεί.»

Η αίσθηση ότι είμαστε καλά, αντανakλά μια θετική εσωτερική ροή στην συναισθηματική μας αντίδραση, ενδιαφέρον-ενθουσιασμός, χαρά ή απόλαυση. Πολλά πράγματα παρεμβαίνουν στην ευχαρίστηση που η θετική συναισθηματική αντίδραση μας παρέχει. Εδώ έχουμε μια πρόταση την οποία μπορείτε να συλλογιστείτε: Όταν ένα εμπόδιο εμφανίζεται στην θετική ροή της συναισθηματικής αντίδρασης, όταν κατά την ίδια στιγμή το ερέθισμα για ενδιαφέρον η χαρά συνεχίζεται, ο προγραμματισμός της συναισθηματικής αντίδρασης της ντροπής – ταπείνωσης ενεργοποιείται. Η συναισθηματική αντίδραση της ντροπής είναι ένας επώδυνος μηχανισμός, ο οποίος λειτουργεί για να βγάλει τον οργανισμό μακριά από οτιδήποτε μπορεί να τον ενδιαφέρει ή να τον ευχαριστεί. Μας τραβάει μακριά από την ευχαρίστηση όταν η επιθυμία και οι συνθήκες για ευχαρίστηση είναι ακόμη παρούσες. Έχοντας ενεργοποιηθεί από ένα εμπόδιο στην θετική συναισθηματική αντίδραση, η ντροπή συντελεί ώστε να μπει ένα τέλος στην περεταίρω θετική συναισθηματική αντίδραση.

Στο προηγούμενο παράδειγμα ο κ. Μ. διασκέδαζε. Ήταν

αναζωογονημένος από την μεγαλοπρέπειά του, εμείς οι Γιογκιανοί θα λέγαμε ήταν πληθωρικός. Ρίχνοντας κάτω τον αδερφό του και αντιλαμβάνοντας την αντίδραση της μητέρας του εμποδίστηκε η απόλαυσή του. Και η ντροπή επηρέασε ώστε να δοθεί ένα οριστικό τέλος στην ευχαρίστησή του.

Ένα ακόμη παράδειγμα μας δίνεται από τον Michael Basch στο βιβλίο του, «Κατανοώντας την ψυχοθεραπεία», το οποίο μπορώ να συστήσω σε θεραπευτές όσο και μη-θεραπευτές. Παραθέτω: "Πάρτε, για παράδειγμα, ένα μωρό του οποίου το δημιουργικό παιχνίδι έχει γενικά την έγκριση και που αντί να κοιμάται, είναι απασχολημένο με το σκίσιμο ενός βιβλίου, που κατά λάθος βρέθηκε στην κούνια του, εκσφενδονίζοντας τα κομμάτια του ολόγυρα. Όταν ο πατέρας του παιδιού μπαίνει στο δωμάτιο, αντί να ανταποκριθεί στην χαρά του παιδιού του, με χαμόγελο περηφάνιας και εκφράσεις θαυμασμού και επαίνους για τα καινοτόμα, φωνάζει θυμωμένα εξοργισμένος και καταγγέλλει το χάος που έχει να μαζέψει. Το μωρό έχασε την επαφή με τον πατέρα, δεν κατάφερε να αποσπάσει την συναισθηματική αντίδραση του συντονισμού. Αυτό σημαίνει ότι ο πατέρας δίνει κάθε απόδειξη ότι δεν βρίσκονται στο ίδιο μήκος κύματος και ότι δεν έχει καμία πρόθεση να συμμετάσχει στον ενθουσιασμό και την υπερηφάνεια του μωρού του. Δεν είναι δυνατή η επαφή με τα μάτια του γονιού του, το μωρό αποστρέφει το βλέμμα του και κρεμά το κεφάλι του, εμφανίζοντας την βασική συναισθηματική αντίδραση της ντροπής. Αν και το μωρό δεν μπορεί αντιληφθεί την εμπειρία του, ως ενήλικας θα μπορούσε, ψυχολογικά θα είναι το αντικείμενο της ίδιας αναταραχής την οποία θα υπέφερε κάτω από παρόμοιες καταστάσεις.

Το παιδί είναι το θύμα στην δυσάρεστη ένταση της προσμονής και του ενθουσιασμού, χωρίς να μπορεί να κάνει τίποτε, έχει σαν αποτέλεσμα ένα ξέσπασμα θερμότητας σε όλο το σώμα και

ειδικά στο πρόσωπο. Αλλά πόσο χειρότερα θα ήταν για το παιδί, αν αδιαφορώντας για τα μηνύματα του θυμωμένου γονέα, συνέχιζε να φλυαρεί ευχαριστημένο περιμένοντας και τον πατέρα του να ευχαριστηθεί; Το παιδί, κατά πάσα πιθανότητα, θα γινόταν το υποκείμενο της οργής του πατέρα, αυτό θα είχε σαν αποτέλεσμα την μετέπειτα αυξανόμενη αποδιοργάνωση του παιδιού, συνεχόμενη απογοήτευση και ακόμη μεγαλύτερα επίπεδα δυσφορίας. Η ντροπή, βάζοντας ένα τέλος στις μη ρεαλιστικές προσδοκίες του παιδιού, ότι η συγκεκριμένη επίδοση θα επιφέρει χαρά και εκτίμηση από την πλευρά του γονέα, το προστατεύει.

Έτσι πιο είναι το όφελος από την ντροπή; Παραθέτοντας από τον Nathanson, η ντροπή είναι “ένα βιολογικό σύστημα, μέσω του οποίου ο οργανισμός ελέγχει την συναισθηματική του απόδοση, έτσι ώστε να μην παραμένει σε κατάσταση ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης όταν δεν είναι ασφαλές να το κάνει... Προστατεύει τον οργανισμό από την αυξανόμενη απληστία για θετική συναισθηματική αντίδραση.” Πάρα πολύ από ένα καλό πράγμα. Λάβετε υπόψη σας ότι η ντροπή εξελίχθηκε κάτω από συνθήκες όπου η επιβίωση εξαρτιόταν από ανθρώπους που συνενώνονταν και λειτουργούσαν σε ομάδες, ότι καλύτερο για να μπορούν να αντιμετωπίσουν τον κακό καιρό, τα άγρια ζώα και άλλα (ακόμη αυτό είναι το θέμα, αλλά όχι και τόσο προφανές). Εάν ήσουν κακός για την ομάδα, η ομάδα θα σε έδιωχνε και θα σε άφηνε έξω να πεθάνεις. Η ντροπή είναι ένας ισχυρός μηχανισμός για κοινωνικό έλεγχο, προστατεύει την ομάδα από επικίνδυνους αποκλίνοντες και προστατεύει τα άτομα στην ομάδα από την τάση τους να αποκλίνουν.

Θα μπορούσαμε να πούμε πως λίγη ντροπή είναι καλή για σένα - “η ντροπή – σήμα”, όπως την λένε. Ένα φύσημα ντροπής μας προειδοποιεί για τον κίνδυνο μπροστά, επιτρέποντάς μας την

αλλαγή στην στάση ή την δράση, ώστε να αποφύγουμε την πλήρη συναισθηματική αντίδραση. Μας διατηρεί ηθικούς. Ο βιολογικός μηχανισμός της ντροπής είναι χτισμένος μέσα στον οργανισμό. Εμπόδια στην απόλαυση ενεργοποιούν το μηχανισμό της ντροπής και στη συνέχεια συνδέονται με αυτόν στην μνήμη μας. Μετά έχουμε εικόνες συνδεδεμένες με την ντροπή, τις οποίες μπορούμε να τις πούμε εικόνες συναισθηματικής αντίδρασης. Μια Γιουγκιανή άποψη είναι ότι το ενδεχόμενο για καθολικά κοινά εμπόδια στην ευχαρίστηση, όπως η απώλεια της γονικής έγκρισης, είναι ήδη παρόντα στην ψυχή, ως αρχέτυπα. Και οι συναισθηματικές εικόνες είναι οι συνειδητές εκδηλώσεις των αρχετυπικών μορφών. Δηλαδή, όταν τα εμπόδια στην ευχαρίστηση, ενεργοποιούν την ντροπή και μια συναισθηματική εικόνα δημιουργείται, κάποιο έμφυτο δυναμικό της ψυχής έρχεται στην ζωή. Η ψυχή δεν είναι απλά το θύμα της εμπειρίας εδώ. Αλλά αρκετά με αυτό.

Είναι ευκολότερο να κατανοήσουμε τα εμπόδια στην ευχαρίστηση νομίζω, εάν σκεφτούμε την ευχαρίστηση σαν να είναι απλά η διατήρηση ενός θετικού συναισθήματος στον εαυτό μας ή για τον εαυτό μας και ότι το εμπόδιο είναι κάτι που διακόπτει αυτό το συναίσθημα. Κατά την πάροδο του χρόνου, κατά την άποψη του Nathanson, η συσσώρευση ή η επανάληψη των συναισθηματικών εικόνων δίνει συνειδητό νόημα στην συναισθηματική μας εμπειρία.

Ας πούμε ότι είστε λιγότερο από δύο ετών και σας αρέσει το σώμα σας και κάνετε βόλτα γυμνός στη μέση του σαλονιού, όπου οι γονείς σας έχουν μια γιορτή. Ωχ! Ντροπή σας. "Πού είναι το

παντελόνι σου”; Δεν αισθάνεστε τόσο καλά πια. Η ιδέα της έκθεσης των γεννητικών σας οργάνων δημόσια και η επίδραση της ντροπής ενώνονται έτσι, αν δεν ήταν ήδη ενωμένα. Σύμφωνα με Nathanson, η εμπειρία της συναισθηματικής αντίδρασης δεν εξαρτάται από τη γνωστική αξιολόγηση, η γνωστική εκτίμηση είναι η ερμηνεία της εμπειρίας. Το σκεφτόμαστε και γνωρίζουμε τι είναι, μετά το βίωμα, αν όχι καθόλου. Ο Nathanson λέει, για παράδειγμα, ότι όταν οι επιθυμίες μας ξεπερνάνε τα όρια, την ικανότητά μας να τις εκπληρώσουμε « η ντροπή παράγει ένα αίσθημα ανικανότητας του εαυτού.” Έτσι, η συναισθηματική αντίδραση προηγείται της αίσθησης του εαυτού.

Τώρα θέλω να μετατοπιστούμε από την ψυχοβιολογία στην ψυχολογία και την ψυχανάλυση. Και η ψυχανάλυση, φυσικά ξεκινάει με Σίγκμουντ Φρόιντ. Ο Φρόιντ είπε εκπληκτικά λίγα πράγματα για την ντροπή. Εκατό χρόνια πριν, το 1895, πρότεινε ότι η ντροπή μαζί με την ηθική και την αποστροφή, προκαλούν καταστολή. Δηλαδή ότι είναι υπεύθυνη για την πτώση στο ασυνείδητο περιεχομένων του νου, για να ξεχάσει το άτομο. Η ντροπή ήταν το αποτέλεσμα της έκθεσης της γύμνιας ή της ελαττωματικότητας του ατόμου και που σχετιζόταν με το θηλυκό και το παθητικό του κομμάτι. Ο Φρόιντ επίσης πρότεινε ότι η ντροπή ήταν ένα παράγωγο της αυτο-μομφής και του φόβου των άλλων ανθρώπων που γνωρίζουν για τις πρώιμες σεξουαλικές εμπειρίες που προκάλεσαν την αυτο-μομφή, (όπως γνωρίζουμε, οι σεξουαλικές φαντασιώσεις αντικατέστησαν τις πρώιμες σεξουαλικές εμπειρίες σύμφωνα με τη θεωρία του.)

Αργότερα ο Φρόιντ έγραψε για την ντροπή ως άμυνα απέναντι στην επιδειξιμανία και την ηδονοβλεψία, τις οποίες θεωρούσε ότι είναι σεξουαλικά ένστικτα. Φαινόταν ότι ο Φρόιντ θεωρούσε ότι η ντροπή είναι και συναισθηματική αντίδραση και άμυνα ενάντια στην συναισθηματική αντίδραση. Όταν άρχισε να

διαμορφώνει την έννοια του "ιδανικού εγώ", το 1914 το άρθρο του «Περί ναρκισσισμού» ο Φρόιντ είπε: « Για το εγώ, ο σχηματισμός ενός ιδανικού, θα ήταν ο παράγοντας ρύθμισης της καταστολής." Τώρα, αν ντροπή προκαλεί καταστολή και το ιδανικό εγώ είναι ο παράγοντας ρύθμισης της καταστολής, υπάρχει μια προφανής σχέση μεταξύ της ντροπής και του ιδανικού εγώ. Αλλά ο Freud δεν το ανέφερε.

Ένας ψυχαναλυτής της θεωρίας του εγώ (Self-psychologist), που ονομάζεται Andrew Morrison πιάνεται από αυτό, θα αναφέρουμε τη θεωρία του αργότερα, και λέει: "η άποψη του Φρόιντ για την ντροπή, δεν ήταν ούτε συνεπής ούτε σαφής. Δεν εστίασε στην ντροπή ως κύριο μέλημα. Αντ' αυτού, ανέπτυξε τη δομική θεωρία, με την ενοχή και το οιδιπόδειο σύμπλεγμα στο κέντρο της". Ο Morrison πιστεύει ότι η «σχετική έλλειψη ενδιαφέροντος» του Φρόιντ θα μπορούσε να έχει να κάνει με την ομοιότητα των "βασικών εννοιών του ναρκισσισμού" στο έργο του Alfred Adler, (οι βασικές έννοιες είναι αυτές της κατωτερότητας, του αυτο-σεβασμού και της αυτοκριτικής). Ή θα μπορούσε να είναι «ότι η ντροπή ήταν μια συναισθηματική αντίδραση που χτύπησε πολύ κοντά στα προσωπικά τρωτά σημεία του Φρόιντ." Δηλαδή ότι ο Freud δεν μελέτησε την ντροπή, λόγω της δικής του ντροπής, μια συναισθηματική αντίδραση της ντροπής, που οδηγεί στην απόκρουσή της. Έτσι, ακολουθώντας τους προπάτορες μας, εμείς, δεν μιλάμε για την ντροπή στα συμβουλευτικά ιατρεία μας επειδή ήμασταν επικεντρωμένοι στο άγχος και την ενοχή, και επίσης γιατί η ντροπή κρύβεται.

Από τη σκοπιά της ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης, η ντροπή σαν συναίσθημα, δηλαδή, η συνειδητοποίηση της ντροπής, λέγεται ότι αναπτύσσεται κατά τη διάρκεια του δεύτερου έτους της ζωής. Αυτή είναι η στιγμή, που ο αγώνας για την κυριαρχία στο σώμα,

είναι στην κορυφή του. Υπάρχει αρκετός μυϊκός έλεγχος για να σταθούμε όρθιοι και υπάρχει υπερηφάνεια σε αυτό αλλά στη συνέχεια, μπορούμε να δούμε πόσο μικροί είμαστε σχετικά με αυτούς που έχουμε ανάγκη. Αυτή είναι η στιγμή της εμφάνισης του «στόχου της αυτογνωσίας,» κυριολεκτικά της αυτοσυνείδησης. Και όταν ανακύπτει τόσο η ευκαιρία όσο και η κοινωνική πίεση για τον έλεγχο των σφιγκτήρων, ώστε να γίνονται μόνο στο γιογιό, υπάρχει η αμφίθυμη επιλογή του να τα αφήσει ή αντίστροφα να τα κρατήσει. Μπορώ να παραδώσω ό, τι είναι μέσα μου στο αντικείμενο της αγάπης μου (στο μητρικό), ή να το κρατήσω μέσα για να τροφοδοτήσω τον ναρκισσισμό μου, αυτοερωτικά; Πάω στοίχημα ότι δεν γνωρίζατε την σκέψη των δίχρονων με τέτοιους όρους. Η έγκριση ή η απόρριψη του σώματος και των προϊόντων του από τις ισχυρές γονικές φιγούρες σε αυτή την κρίσιμη στιγμή της ζωής, ορίζει την εξωτερική κοινωνική σκηνή για την μετέπειτα εσωτερική αίσθησης της επάρκειας και αυτοεκτίμησης από την μία πλευρά ή την αίσθηση ανεπάρκειας και αυτο-υποτίμησης από την άλλη. Ο Erick Erikson αποκάλυψε αυτό το στάδιο της "αυτονομίας έναντι της ντροπής και της αμφιβολίας." Πάρα πολύ ντροπή και εμείς όχι μόνο δεν μας αρέσουν οι εαυτοί μας, αλλά τους αντιμετωπίζουμε ως μη αυτόνομα όντα.

Λίγη ντροπή βοηθά να κρατήσω μακριά μου, τους μελάδες . Πάρα πολύ ντροπή και είμαι κακός άνθρωπος, αν είμαι κάποιος τελικά. Αν το σώμα μου δουλεύει και η μαμά και ο μπαμπάς νομίζουν ότι είμαι εντάξει, μπορώ να αισθάνομαι αρκετά καλά τις περισσότερες φορές, και θα πρέπει να είμαι εντάξει.

Η επιρροή των γονέων δύσκολα μπορεί να υπερτονιστεί εδώ. Οι οικογενειακοί θεραπευτές Fossum και Mason, κατά τη συζήτηση αυτού που αποκαλούν « όρια της ντροπής » τα οικογενειακά συστήματα, υποστηρίζουν ότι η ντροπή προέρχεται από "την

παραβίαση και μείωση της προσωπικότητας." Ο γονιός παραβιάζει και μειώνει την προσωπικότητα του παιδιού, και αυτό περνάει από γενιά σε γενιά. Αυτή η παραβίαση μπορεί να είναι πολύ λεπτή. Οι γονείς μπορεί να υπερεκτιμήσουν τον ατομικισμό και να αρνηθούν τις ανάγκες του παιδιού για εξάρτηση και σχέση, ή μπορεί να προωθήσουν την «εξάρτηση και να αρνηθούν την ανάγκη του παιδιού για τη διαφοροποίηση και χωριστότητα. Σε κάθε περίπτωση, αγνοώντας τη μία πλευρά της αναπτυξιακής ανάγκης του παιδιού ή την άλλη, μειώνουν την προσωπικότητά του παιδιού και την ντροπιάζουν.

Σαν ένα κορίτσι πέντε ετών, η κα Β., πήγε να παίξει με έναν φίλο, και κατά τη διάρκεια της επίσκεψης της έβγαλε μια φωτογραφία η μητέρα του φίλου της, η οποία ήταν επαγγελματίας φωτογράφος. Η κα Β. έσπευσε στο σπίτι, όλο ενθουσιασμό, να πει στη μητέρα της τα καλά νέα. Αντί για την έγκριση και τον ενθουσιασμό που περίμενε από τη μητέρα, αντίκρισε βλοσυρό ύφος και νουθεσία, «Πώς την άφησες να σου βγάλει φωτογραφία με το φόρεμά σου ζαρωμένο, το πρόσωπο σου βρώμικο και κοίτα τα μαλλιά σου, είναι χάλια." Η κα Β. ταπεινώθηκε και πολλά χρόνια αργότερα εξακολουθεί να μην έχει ξεχάσει το περιστατικό ή να έχει συγχωρήσει την μητέρα της. Αυτή είναι η μακροχρόνια επίπτωση της ντροπής. Έχετε δει πώς όλα τα παραδείγματα της ντροπής που έχω παρουσιάσει έχουν το ίδιο μοτίβο;

Υπάρχει μια άλλη ιστορία της ανάπτυξης της ντροπής. Είναι μια παλιά ιστορία. Στο βιβλίο της Γένεσης, κεφάλαιο 2, στίχος 25, ο Θεός είχε ολοκληρώσει τη δημιουργία του και ο Αδάμ και η Εύα ήταν ασφαλείς στον Κήπο της Εδέμ. "Και ήταν και οι δύο γυμνοί, ο άντρας και η γυναίκα του, και δεν ήταν ντροπή." Γνωρίζετε όλοι τι συνέβη στη συνέχεια. Έτρωγαν τον καρπό του δέντρου της γνώσης, και ήξεραν ότι ήταν γυμνοί. Κάλυψαν τους εαυτούς

τους και ο Θεός τους ανακάλυψε και τους πέταξε έξω από τον Κήπο για πάντα. Έγιναν συνειδητοί, ντράπηκαν, και χωρίστηκαν για πάντα από τον παράδεισο της αθωότητας τους. Είναι αυτή μια αλληγορία της εσωτερικής ψυχικής αλήθειας; Ναι, αυτό είναι.

Ο Jung ουσιαστικά αγνόησε εντελώς την ντροπή στο γράψιμό του και, όπως με τον Φρόιντ, δεν μπορούμε παρά να θαυμάσουμε αυτή την κραυγαλέα παράλειψη. Την απόρριψη μέρος του εαυτού που είναι πιο κοντά στο εγώ, την ονόμασε σκιά. Έγραψε σχετικά με το πώς αυτό το σκοτεινό μέρος θα έπρεπε να ενσωματωθεί από το εγώ, ως μέρος της εξατομίκευσης ή στην ανάλυση, αλλά μπορώ να πω πως, ποτέ δεν ανέφερε ότι η σκιά ήταν το επαίσχυντο μέρος. Ήταν ένας σκεπτόμενος τύπος που δεν είπε πολλά για οποιαδήποτε από τις συναισθηματικές αντιδράσεις, αλλά μπορούμε να αναρωτηθούμε για ποιο λόγο και να αμφισβητήσουμε το κατά πόσον, όπως και με τον Φρόιντ, «Η επίδραση της ντροπής χτύπησε πολύ κοντά στα προσωπικά του τρωτά σημεία». Δεν θα πρέπει να μας δημιουργεί έκπληξη, εμάς τους Γιουνγκιανούς, ότι και ο Γιουνγκ είχε σκιά. Φαντάζομαι επίσης ότι ο Γιουνγκ, όπως ο Φρόιντ και οι περισσότεροι από τους υπόλοιπους από εμάς, θα ντρεπόμαστε να ντρεπόμαστε.

Ωστόσο, σε ένα σεμινάριο το 1936 για τον "Ζαρατούστρα," ο Jung μίλησε για «την αρχική ντροπή», και ευτυχώς για εμάς, κάποιος κράτησε σημειώσεις. Ο Nietzsche είχε κάνει αναφορά στον άνθρωπο ως "ζώο με κόκκινα μάγουλα." Ο Γιουνγκ είπε: «Όσο ο άνθρωπος βρίσκεται σε μια απλή ενστικτώδη ζωώδη κατάσταση, δεν υπάρχει απολύτως κανένας λόγος για ντροπή, ούτε δυνατότητα ντροπής, αλλά με την έλευση της συνείδησης του εγώ, αισθάνεται μακριά από το ζωικό βασίλειο και τον αρχικό παράδεισο της ασυνειδησίας, και τότε φυσικά, έχει την τάση να έχει συναισθήματα κατωτερότητας.

Η αρχή της συνείδησης χαρακτηρίζεται από αισθήματα κατωτερότητας και επίσης από μεγαλομανία ... η συνείδηση του εγώ είναι μόνο μια μικρή σπίθα φωτός σε ένα απέραντο σκοτάδι. Ωστόσο, είναι το φως ...» (συνεχίζει). "Όταν έχετε χτίσει τη συνείδησή σας σε ένα αξιοπρεπές επίπεδο, διαχωρίζετε τόσο από τη φύση, που αισθάνεστε ότι είστε ένα μειονέκτημα, αισθάνεστε ότι έχετε χάσει την εύνοια. Αυτό είναι φυσικά η εκδίωξη από τον Παράδεισο ...» (τέλος παραθέματος). Αυτό που υπονοείται εδώ είναι ότι η συνείδηση είναι το αρχικό, καθολικό εμπόδιο στη συνέχιση της χαράς μας – της ευχαρίστησής μας, και είναι τελικά η συνείδηση που ενεργοποιεί την συναισθηματική αντίδραση της ντροπής. Είναι αυτο-συνείδηση σίγουρα, αλλά η συνείδηση είναι το ίδιο.

Η αρχική κατάσταση των ζώων, αυτό είναι το σώμα μας, στο οποίο ο καθένας από εμάς ζει σαν ζώο. Σύμφωνα με τον Jung, κάθε πρόοδος της συνείδησης είναι άλλο ένα βήμα μακριά από την αρχική μας φύση των ζώων και μας παρουσιάζεται με ένα τραγικό δίλημμα. Είμαστε πράγματι το ζώο με κόκκινα μάγουλα. Το πρόβλημα αρχίζει με τη συνείδηση η οποία φέρνει την επίγνωση : τη γύμνια μας, την ελαττωματικότητάς μας, ιδιοσυστασιακή ανεπάρκειά μας, την απώλεια της αθωότητας, το άθροισμα της κατωτερότητας μας, και την ντροπή για αυτό. Και, για να το ολοκληρώσει, το περισσότερο που γνωρίζουμε, το περισσότερο που γνωρίζουμε είναι ότι δεν γνωρίζουμε.

Η ντροπή. Στο βιβλίο του ο Morrison με τον τίτλο "Η κάτω πλευρά του ναρκισσισμού" (1989) αποκαλεί την «Ντροπή», ότι «είναι η κύρια και πανταχού παρούσα συναισθηματική αντίδραση που συνοδεύει και καθορίζει" την κατάσταση της ναρκισσιστικής ευπάθειας". Με άλλα λόγια, όσο πιο πολλή ντροπή έχετε τόσο επισφαλής είναι η αίσθηση του εαυτού. Η

ντροπή είναι για τον εαυτό. Είναι «μια απάντηση στην αποτυχία της επίτευξη του σχήματος του ιδανικού εαυτού», λέει ο Morrison. Η παράλειψη αυτή μπορεί να εκφραστεί με λόγια όπως, «Η μητέρα μου δεν με θαυμάζει. Δεν είμαι το είδος του ατόμου που θα μπορούσα να θαυμάσω.» Έτσι, αν είμαστε ευάλωτοι ναρκισσιστικά και αν δεν καταφέρουμε να ανταποκριθούμε στην εικόνα του ποιοι νομίζουμε ότι θα έπρεπε να είμαστε, βιώνουμε μια αίσθηση κατωτερότητας, και τότε έχουμε την αίσθηση της ντροπής. Με άλλα λόγια, αν για να διατηρήσουμε τη ροής θετικής συναισθηματικής αντίδρασης, απαιτείται μια εικόνα ενός βασικά καλού εαυτού (ας πούμε ένα αρκετά καλό εαυτό), τότε ό, τι παρεμβαίνει σ' αυτή την εικόνα του εαυτού, θα προκαλέσει ντροπή. Ακόμη και υγιείς άνθρωποι, λέει ο Morrison, μπορούν να βιώσουν ντροπή από “μικρό αποτυχίες” στο να ανταποκριθούν στις προσδοκίες του σχετικά συνεκτικού και διαφοροποιημένου ιδανικού εαυτού.

Πού βρισκόμαστε λοιπόν με τη ντροπή μέχρι στιγμής; Η ντροπή είναι μια πρωταρχική επώδυνη συναισθηματική αντίδραση δυσαρέσκειας που καταστρέφει ό, τι καλό συναίσθημα μπορεί να έχουμε για τον εαυτό μας. Μπορεί να είναι χρήσιμη, σε μικρές ποσότητες. Σε πλήρη εξέλιξη με τις μορφές της προσβολής ή ταπεινώσης, ξέρω ότι διακόπτει τόσο τη λειτουργία μας ώστε το εγώ προσωρινά διαλύεται και νεκρώνει. Η ντροπή έρχεται με συνείδηση, ιδίως με αυτο-συνείδηση. Αυτοσυνείδηση η οποία αφορά την επίγνωση της ιδιο-συστασιακής μας ανεπάρκειάς, της βασικής μας κατωτερότητας, αναξιοτήτας και του κακού. Είναι η συναισθηματική αντίδραση που γνwrίζει τη σκιά.

Έρχεται με διαμελισμό, με την έννοια ότι έχει αποκοπεί από μια βασική πηγή επιβίωσης, είναι η μητέρα, η φυλή, την κοινότητα, ο εαυτός, ο Θεός, ή άλλη, και έρχεται επίσης με διαμελισμό με την έννοια της απόσχισης ή της καταστολή του μέρους της ντροπής.

Το δεξί σου χέρι σου είναι προσβεβλημένο, και το κόβεις.

Πάρα πολύ ντροπή δημιουργεί συγκινησιακό όλεθρο, με τα προσωπικά όρια του εγώ και με τα διαπροσωπικά όρια, επίσης. Δεν ξέρουμε πού είναι τα όριά μας ή που σταματάνε και που οι άλλοι ξεκινούν. Ένας ασθενής το συνόψισε καλύτερα, νομίζω, όταν είπε, «θέλω να αρέσω τόσο πολύ, που δεν ξέρω ποιος είμαι.»

Το επόμενο τμήμα της ομιλίας απευθύνεται σε συναδέλφους μου πρωτίστως ψυχοθεραπευτές, αλλά έχω συμπεριλάβει σκέψεις που έχουν ενδιαφέρον και για όσους δεν του πεδίου. Εάν ένας θεραπευτής δεν έχει ισχυρό, σταθερό και ευέλικτο εγώ και διαπροσωπικά όρια, διατηρώντας κατάλληλα θεραπευτικά όρια είναι σχεδόν αδύνατο να εργαστεί με ασθενείς που έχουν οι ίδιοι ναρκισσιστική ή οριακή ψυχοπαθολογία, οι λεγόμενες διαταραχές του εαυτού.

Σήμερα αυτό περιλαμβάνει πολλούς από εμάς και τους περισσότερους από τους πελάτες μας. Το πρόβλημα είναι ότι οι άνθρωποι μερικές φορές γίνονται θεραπευτές, χωρίς ποτέ να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν και να ασχοληθούν με τη δική τους ντροπή, τη σκιά τους. Είναι κρυμμένο, ξέρετε, και μπορεί να μην βγει στην εκπαίδευση ή ακόμα και στην προσωπική ψυχοθεραπεία. Είναι καλυμμένο πάνω στο το ευχάριστο προσωπείο (persona), στην επάρκεια του ψευδούς εαυτού, τον παθολογικό ναρκισσισμό που έχει κατασκευαστεί για να αντισταθμίσει την ντροπή. Η τάση του θεραπευτή να παραβιάζει τα προσωπικά όρια του ασθενούς ή τα όρια της θεραπευτικής σχέσης απορρέει από την αδυναμία του θεραπευτή να διατηρήσει τα δικά του όρια του εγώ, με την παρουσία της ντροπής.

Το πιο προφανές πράγμα που συμβαίνει είναι ότι ένας τέτοιος

θεραπευτής δεν αναγνωρίζει ή δεν ασχολείται με την ντροπή του ασθενούς. Είναι τόσο ταπεινωτικό να πρέπει να πάς σε έναν θεραπευτή ζητώντας για βοήθεια, επειδή δεν μπορείς να χειριστείς τα δικά σου προβλήματα, και στη συνέχεια να έχεις εκθέσεις τα χειρότερα κομμάτια σου. Οποιοσδήποτε πάει σε ψυχοθεραπεία, χωρίς κάποια καλή δικαιολογία, όπως μπορεί να είναι μια δικαστική απόφαση ή «για να με βοηθήσει με την εκπαίδευσή μου», γνωρίζει την ντροπή του. Όποιος έχει πάει στο γιατρό και πρέπει να γδυθεί γνωρίζει την ντροπή του. Πολλές από τις λεγόμενες αρνητικές θεραπευτικές αντιδράσεις και αρνητικά αποτελέσματα της ψυχοθεραπείας, είναι το αποτέλεσμα της έλλειψης προσοχής για την ντροπή του ασθενούς.

Όταν η ψυχή του θεραπευτή είναι διαμελισμένη, το επαίσχυντο τμήμα του, διαχωρίζεται από τη συνείδηση του εγώ. Ο θεραπευτής δεν βλέπει τη σκιά του. Έχοντας έναν ασθενή που δείχνει το επαίσχυντο τμήμα του, ειδικά αν τα επαίσχυντα τμήματα των δύο ταιριάζουν με κάποιο τρόπο, ο θεραπευτής βλέπει το τραύμα του ασθενούς και «γνωρίζει» για αυτό, γιατί έτσι είναι το δικό του. Ένας ανίερους δεσμός έχει δημιουργηθεί μεταξύ τους, με βάση την προβολική ταύτιση. Το αρχέτυπο του πληγωμένου θεραπευτή χωρίζεται, με την πληγή από τη μία πλευρά και τον θεραπευτή από την άλλη. Ο θεραπευτής αισθάνεται ενέργεια και ενθουσιασμό με τη «θεραπευτική δύναμη» του, ενώ ο ασθενής γίνεται πιο αδύναμος και πιο εξαρτημένος. Η ντροπή μένει εκτός. Η ντροπή του ασθενούς αγνοείται, ο θεραπευτής την αρνήθηκε. Στη χειρότερη περίπτωση, είναι ξεδιαντροπία. Ο θεραπευτής δεν βλέπει πώς ο ασθενής έχει χρησιμοποιήσει για να ανακουφίσει την δική του εσωτερική ένταση "αποδέχοντας" τα επαίσχυντα τμήματα και για τους δύο, ή πώς ο ιδιαίτερος δεσμός τους μπορεί να είναι ακατάλληλος για το συγκεκριμένο σκοπό της θεραπείας ή ανάλυσης. Αισθάνεται μεγάλη εκτίμηση για τον άλλο και

αντιμετωπίζει τον ασθενή με ζεστασιά και ψευδο-ενσυναίσθηση. «Πιστέψτε με, ξέρω ακριβώς πώς αισθάνεστε», λέει, και σκέφτεται, «είμαστε ακριβώς ίδιοι." Επιμένει ώστε ο ασθενής να τον δει ως ένα πραγματικό πρόσωπο και ως ίσο. Φυσικά και είναι ένα πραγματικό πρόσωπο, αλλά ο ασθενής μπορεί να χρειάζεται για λίγο να τον δει διαφορετικά, προκειμένου να εργαστεί σε ένα εσωτερικό πρόβλημα. Και ενώ οι περισσότεροι είναι ίσοι "στα μάτια του Θεού," δεν είναι "τόσο ακριβώς ίσοι." Οι ρόλοι τους στη θεραπευτική σχέση είναι συμπληρωματικοί. Λοιπόν, αυτή τη φορά ο θεραπευτής μας δεν ξέρει ποιος είναι ο ασθενής. Το σύνορο μεταξύ τους είναι δυσδιάκριτο. Για όσους από εσάς γνωρίζετε την τρέχουσα γλώσσα της ψυχολογίας, ο ασθενής έχει γίνει αυτό – αντικείμενο (self-object) για τον θεραπευτή. Το έδαφος έχει στρωθεί για την θέσπιση της σύντηξης των ασυνείδητων ψυχών με οποιονδήποτε από τους γνωστούς επαίσχυντους τρόπους.

Υπάρχει πίεση από την ψυχή για τα για τμήματά που λείπουν για να έρθουν στο φως, για να βρει έκφραση η ντροπή , για την πληρότητα. Και αν η συναισθηματική αντίδραση δεν μπορεί να εμφανιστεί στη συνείδηση και να αναγνωρισθεί, μπορεί να έρθει με τη μορφή των επαίσχυντων πράξεων, με την καταστροφή του θεραπευτικού πλαισίου, στην προδοσία της ιερής εμπιστοσύνης του ασθενούς, ή στην επιδείνωση των πληγών του ασθενούς. Τέλος, η ντροπή μπορεί να έρθει στην επιφάνεια από την έκθεση στο φως της άσχημης αλήθειας, της ανεπάρκειας, της ανικανότητας και της απόγνωσης του θεραπευτή, την κρυμμένη σκιά.

Στην πράξη, υπάρχουν πολλοί τρόποι για εμάς τους θεραπευτές, για να παραβιάσουμε τα όρια των ασθενών μας , και δεν είναι όλοι τους είναι κακοί. Ερμηνείες και άλλες παρεμβάσεις, για παράδειγμα, είναι αποδεκτοί τρόποι για να ανοίξουν οι βαθιές

πληγές των ασθενών με στόχο να τους βοηθήσουμε να επουλωθούν. Πρέπει να θυμόμαστε, ωστόσο, ότι μια όταν λέμε σε κάποιον κάποιος τι λέει του λέει το ασυνείδητό του, τον εκθέτουμε. Του δείχνουμε κάτι που δεν γνώρισε για τον εαυτό του, και ενεργοποιούμε την ντροπή.

Εδώ είναι ένα παράδειγμα μιας κοινής, ήσσονος σημασίας καταπάτησης. Η κίνηση στο δρόμο για τη δουλειά είναι μεγάλη, και ξεκινάμε την πρώτη μας συνεδρία, με πέντε λεπτά καθυστέρηση. Περιμένουμε την αντίδραση του ασθενούς μας, και όταν δεν έρχεται τη ζητάμε. Στο τέλος της ώρας, αθόρυβα επεκτείνουμε την συνεδρία πέντε λεπτά, ώστε να μην εξαπατήσουμε τον ασθενή για το διάστημα που ο ίδιος πληρώνει, και προκειμένου να μην δούμε τους εαυτούς μας ως απατεώνες, σε αναγνώριση της σκιάς που θα προκαλούσε ντροπή. Αισθανόμαστε καλά σχετικά με την επέκταση της συνεδρίας και δεν βλέπουμε ότι αυτό που έχουμε εξαπατήσει είναι ο ασθενής, δεν του δώσαμε την ευκαιρία να θυμώσει μαζί μας, και ότι η ανάγκη μας να είμαστε ένας "καλός άνθρωπος", πράγμα που έχει να κάνει με την ικανοποίηση των απαιτήσεων του ιδανικού εαυτού, έχει κάνει κατοχή στην δουλειάς μας και παρεμβαίνει στην καλή ψυχοθεραπεία. Το να είσαι καλός άνθρωπος συγχέεται με το να είσαι ένας καλός ψυχοθεραπευτής, αλλά εμείς δεν το γνωρίζουμε. Θα πρέπει να γράψουμε μια σημείωση, ο αυτόματος τηλεφωνητής αναβοσβήνει με τα μηνύματα που περιμένουν, και έχουμε μόνο πέντε λεπτά πριν να ξεκινήσει το επόμενο ραντεβού. Παραβίαση ορίων νούμερο ένα για την ημέρα.

Σαν παιδί στο Αρκάνσας έμαθα ότι οι Βαπτιστές, οι οποίοι μπορούσαν ούτε να χορέψουν ή να παίξουν χαρτιά, πίστευαν ότι ήταν οι μόνοι που έπρεπε να πάνε στον παράδεισο όταν πεθάνουν. Ήμασαν Μεθοδιστές και πιστεύαμε ότι όποιος

πίστευε στον Ιησού μπορούσε να πάει, ακόμα και Βαπτιστές. Ακόμη και σήμερα με θυμώνει μια όταν η μία ομάδα ή η άλλη πράττει σαν να γνωρίζει αλήθεια ή να έχει την χάρη του Θεού και όλοι οι άλλοι συμπεριλαμβανομένου και εμού αντιμετωπίζονται ως ελαφρώς κατώτεροι.

Στην ιατρική, η ψυχιατρική είναι το παραμελημένο και ανεπιθύμητο θετό τέκνο, φορέας του παραλόγου, ανίατη σκοτεινή πλευρά, συχνά, αντιμετωπίζεται ως άσχετη, αλλά ποτέ δεν πηγαίνει μακριά. Στην ψυχιατρική, ξετρελαμένη πρόσφατα με τα χρήματα, με τα φάρμακα, και διαχειριζόμενη την φροντίδα, η ψυχανάλυση σπρώχτηκε σε ένα παρόμοιο ρόλο. Στην ψυχανάλυση, υπάρχει αριθμός των θετών παιδιών που οι οι φωνές τους χάνονται. Αν δεν ήσουν ένας επαγγελματίας ψυχολόγος δεν θα μπορούσε ακόμη και να φτάσεις κοντά στην πόρτα, μέχρι πρόσφατα. Αν είσασταν ένας Sullivanian, ένας Adlearnian, ή Kleinian, οι απόψεις σας είναι πιθανό να απορριφθούν χωρίς πολύ συζήτηση από την «κατεστημένο» της παραδοσιακής ψυχανάλυσης, και αν είστε ένας Jungian είναι πιθανό να σας απορρίψουν χωρίς πολλή συζήτηση. Για να είμαι δίκαιος, θα ομολογήσω ότι η ίδια στενότητα του μυαλού μπορεί να βρεθεί και στο στρατόπεδο του Jung. Μερικοί Jungians έχουν ποτέ σπουδάσει ψυχανάλυση και δεν βλέπουν γιατί θα έπρεπε. Μερικοί Jungians πιστεύουν ότι άλλοι Jungians δεν είναι «πραγματικοί Jungians.»

Τι συμβαίνει εδώ; Είναι αυτό επιστήμη ή θρησκεία; Ντροπή και πάλι; Εμείς οι ψυχολόγοι γνωρίζουμε λίγα πράγματα για την ψυχή, αλλά ειλικρινά όχι τόσο πολλά. Όταν εμείς δεν ακούμε ο ένας τον άλλο και να μαθαίνουμε ο ένας από τον άλλο, πάμε τριγύρω εφευρίσκοντας τις ίδιες θεωρίες ξανά και ξανά και ενεργώντας σαν να έχουμε ανακαλύψει κάτι νέο κάθε φορά. Και δεν έχουμε τόση πολύ δύναμη εκεί έξω στον κόσμο, και δεν

κάνουμε τόσα πολλά χρήματα (ασθενείς μας μπορούν να διαφωνήσουν με αυτό), και τον περισσότερο καιρό, που δεν ξέρουμε αν αυτό που κάνουμε, βοηθάει. Τώρα ελπίζω ότι αυτό δεν διαταράσσει αδικαιολόγητα όσους από εσάς μπορεί να είστε ασθενείς. Αλλά ακόμα και αν αυτό που κάνουμε βοηθάει, είναι δύσκολο να πούμε αν έχει πραγματικά σημασία ειδικά όταν οι άνθρωποι που βοηθάμε τις πιο πολλές φορές δεν γνωρίζουν καν ότι τους βοηθάμε. Αν έχουμε έναν ιδανικό εαυτό πώς μπορούμε να ζούμε με αυτόν, στο φως όλων των πραγματικών μας αμφιβολιών, ανασφαλειών, αδυναμιών, ηθικών βλαβών, προβλημάτων με τα όρια, και άλλων ιδιο-συστασιακών ανεπαρκειών. Ακούγεται πολύ σαν ντροπή. Θα ήταν μια ανακούφιση να είμαστε σίγουροι ότι είμαστε εντάξει, τόσο ευκολότερο να υιοθετήσουμε έναν ρόλο, να το κάνουμε νόμο, και μετά να τον υπερασπιστούμε ενάντια σε αντικρουόμενες πληροφορίες και εναλλακτικές απόψεις.

Έχω παρατηρήσει ότι οι άνθρωποι που εκπαιδεύονται στην ψυχοθεραπεία ή την ψυχανάλυση έχουν την τάση να είναι ένθερμοι υποστηρικτές μιας μόνο θεωρίας από αυτούς που είναι έμπειροι και μυημένοι. Είναι απαίσιμα δύσκολο να γνωρίζουμε ελάχιστα, όταν όλοι γύρω μας φαίνεται να γνωρίζουν κάτι, και έτσι αγωνιζόμαστε σκληρά για να δώσουμε δομή στη σκέψη μας, για να μάθουμε κάτι που θα ξεπεράσει την άγνοια μας και την ντροπή μας. Σε αυτή την περίπτωση υιοθετώντας και υπερασπίζοντας μια ενιαία θεωρία ίσως είναι απαραίτητο στην πρώιμη φάση κατά τη διαδικασία της μάθησης. Αλλά το να κολλήσει κανείς σε αυτή τη φάση μπορεί να είναι επικίνδυνο και τελικά αυτοκαταστροφικό.

Σκεφτείτε για μια στιγμή οι απαρχές της ψυχανάλυσης. Ο Φρόιντ ήταν ένας μεγάλος στοχαστής και συγγραφέας, και ήταν πολύ φιλόδοξος και αυταρχικός. Ήθελε να καθιερώσει την

ψυχανάλυση στον επιστημονικό κόσμο, πράγμα που θα διασφάλιζε τη εγκυρότητά της, και γι 'αυτό συνέχισε να επιμένει ότι οι θεωρίες του βασίστηκαν σε αντικειμενικά κλινικές παρατηρήσεις και όχι στη διαίσθηση. Επιστήμη, όχι θρησκεία. Η αντικειμενικότητα των παρατηρήσεων του ήταν αδιαμφισβήτητη στον κύκλο των ψυχαναλυτών. Εκείνοι που αμφισβήτησαν την εξουσία του Φρόιντ, όμως, αφορίστηκαν από την ομάδα των πιστών, των οποίων η πίστη στις ιδέες του, παρέμεινε στη θέση της. Επιστήμη, όχι θρησκεία; Ήταν μια κλασική περίπτωση της κυρίαρχης θεωρίας.

Κάθε φορά που έχουμε μια συγκεκριμένη θεωρία που εξηγεί τον τρόπο που τα πράγματα είναι, φαίνεται να είναι στη φύση μας να αρχίσουμε να δίνουμε προσοχή μόνο στις πληροφορίες που υποστηρίζουν τη θεωρία μας και να αγνοήσουμε όλα τα άλλα γεγονότα. Η θεωρία τότε κυβερνά την αντίληψη μας για την πραγματικότητα. Αυτός είναι ο κίνδυνος.

Όπως ο θρησκευτικός φονταμενταλισμός, και ο ψυχαναλυτικός φονταμενταλισμός είναι μια άμυνα ενάντια στην ντροπή. Η γνώμη μου είναι ότι, η ιστορική τάση των σχολών της ψυχανάλυσης για να προστατεύσει τις θεωρητικές πεποιθήσεις της με φονταμενταλιστικές συμπεριφορές, αντικατοπτρίζει την κατωτερότητα και την μεγαλομανία, την ντροπή και το μεγαλείο, της έναρξης της συνείδησης. Ήταν ένα πρώιμο στάδιο στην εξέλιξη της συλλογικής μας μάθησης για τους εαυτούς μας, η οποία μπορεί να δώσει τώρα τον τρόπο για περισσότερη ειλικρίνεια, ταπεινότητα και ευρύτητα του νου.

Ακριβώς για να ολοκληρωθεί η εικόνα, επιτρέψτε μου να πω ότι η αυθεντία του Jung, δεν αναγνωρίστηκε όπως έπρεπε από την ψυχανάλυση, τίθεται υπό αμφισβήτηση τελευταία με την κατηγορία ότι οι ιδέες του, ειδικά για το συλλογικό ασυνείδητο,

δεν βασίστηκαν στις παρατηρήσεις που είχε αναφερθεί. Ότι δηλαδή η θεωρία του δεν είναι επιστημονική. Δεν ξέρω ποια είναι η ιστορική αλήθεια θα αποδειχθεί ότι είναι ένα όταν όλα τα στοιχεία που είναι γνωστά και έχουν αποδειχθεί, αλλά η ψυχολογική αλήθεια είναι, όπως και στην περίπτωση του Φρόυντ, ότι δεν πειράζουν πραγματικά όλα αυτά πολύ. Κανένας άνθρωπος δεν υποστήριξε ότι έχει την τελευταία λέξη για τα μυστικά της ψυχής. Οι ιδέες τους έχουν τη δική τους δύναμη και μπορούν να σταθούν ή να πέσουν με την αξία τους, ανεξάρτητα από το αν ήρθαν στη συνείδηση μέσα από την αίσθηση ή την διαισθητική λειτουργία, ή αν ο συντάκτης τους, όπως βασανιζόταν από την ανθρώπινη αδυναμία, όπως οι υπόλοιποι από εμάς.

Συμπερασματικά, θέλω να πω κάτι σχετικά με την αποδοχή της ντροπής, και του επαίσχυντου μέρους του εαυτού μας. Αναγνωρίζοντας ότι η ντροπή είναι καθολικά ανθρώπινη και ότι η εμπειρία της δεν μας διαχωρίζει ή να μας κάνει να διαφέρουμε από το υπόλοιπο του κόσμου μπορεί να καταστήσει περιττό το να ντρεπόμαστε να ντρεπόμαστε. Αυτό είναι μια αρχή. Όταν μπορούμε να αναγνωρίσουμε και να παραδεχτούμε ότι αισθανόμαστε ντροπή, μπορούμε να σταματήσουμε την υπεράσπιση ενάντια τόσο σκληρά, και στη συνέχεια θα έχουμε την ευκαιρία να συναντήσουμε το επαίσχυντο μέρος μας που είναι η σκιά. "Τεράστια ευκαιρία," θα μπορούσαμε να πούμε. Ο Jung λέει στην «Αιών» και παραθέτω: «Η σκιά είναι ένα ηθικό πρόβλημα που αμφισβητεί το σύνολο της εγώ-προσωπικότητας, διότι κανείς δεν μπορεί να συνειδητοποιήσει τη σκιά του χωρίς σημαντική ηθική προσπάθεια. Για να γίνει συνειδητός, προϋποθέτει την αναγνώριση των σκοτεινών πτυχών του, ως παρούσες και πραγματικές. Αυτή η πράξη είναι απαραίτητη προϋπόθεση για κάθε είδους αυτογνωσία ... "δεν είναι ένα εύκολο έργο.

Ο ψυχοθεραπευτής ήπια πολύ καφέ. Έχουν μείνει ακόμα 20 λεπτά για να τελειώσει η συνεδρία και η ελαφρά πίεση στο κάτω μέρος της κοιλιάς του έχει μετατραπεί σε πόνο. Ο ασθενής μιλάει ,και ο θεραπευτής προσπαθεί να ακούσει και την ίδια στιγμή αποκρούει την παρόρμηση. Γνωρίζει ότι ένας καθώς πρέπει θεραπευτής θα ήταν ικανός να κάθεται με τον ασθενή του για πενήντα λεπτά χωρίς να διακόπτει την ώρα για τα θέλω της ουροδόχου κύστης . Όταν η πίεση είναι γίνεται ανυπόφορη, αισθάνεται ντροπή για την απρέπεια του, ζητάει συγγνώμη και πηγαίνει για την ανακούφισή του. Γυρίζει ντροπιασμένος, δεν αισθάνεται καλά , για τον εαυτό του ως θεραπευτής. Αλλά υπάρχει ακόμη μια διαφορά. Μπορεί τώρα να συγκεντρωθεί, να ακούσει πραγματικά και να είναι παρών. Ίσως μπορεί ακόμη να είναι ένας καλός θεραπευτής.

Αυτή είναι η Γιουγκιανή μου ματιά στην ντροπή. Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας.

ινε το εξώφυλλο του περιοδικού "Newsweek". Η ντροπή μ

λον έχει γίνει ξαφνικά δημοφιλής. Πριν από ένα χρό
νο, όταν αποφάσισα να κάνω μι

εργασία πάνω στην ντροπή δεν υπήρχαν πολλά στην επιφ
άνεια. Και, τώρα έχει βρει την θέση της στα ψυχοθεραπευτικ

και αναλυτικά ιατρεία, όπου είναι πολύ πιθανό να ήταν πάν
τα, μόνο που μέχρι πρόσφατα δεν μιλούσ

ε γι 'αυτό. Γιατί δεν μπορούμε να μιλάμε για αυτό;
Θα σας δώσω μερικές ιδέες γι 'αυτό αργότερ

Ίσως ο καθένας που έχει βρεθεί μπροστά σε μια ομ
άδα για να μιλήσει, με την προσδοκία ότι έχει κάτι ουσιαστι
κό να πει, έχει βιώσει σε κάποιο βαθμό τρακ, ή το άγχ

της επίδοσης. Το ίδιο ισχύει και για κάθε είδους ε
πίδοση, το κοινό ακούει, και παρακολουθ

. Τα άγχος της επίδοσης είναι ουσιαστικά ένας καθολ
ικός φόβος. Το γ

ρίζεις. Τι είναι αυτό φοβόμαστε; Η αποτυχία να είστε σίγο
υροι, αλλά τι είναι αυτό; Το ένα πράγμα ε

αι η αποτυχία και εντελώς άλλο να τα θαλασσώσεις και ν
α φέρεις σε δύσκολη θέση - αν όχι να ξευτελίσεις - το
ν εαυτό σου μπροστά σε άλλους ανθρώπους. Φοβόμαστε αυτό.
Θα δείχνουμε ανόητοι ή ηλίθιοι ή βαρετοί, και θα
ντροπιαστούμε. Οι άνθρωποι θα μας αποφεύγουν, θα μας
αποφεύγουν και ακόμη θα μας γελοιοποιούν πίσω από την
πλάτη μας, όπου είμαστε ανυπεράσπιστοι, και μας αφήνουν να

φανταστούμε το χειρότερο. Ο φόβος της ντροπής, θα ακούσετε ότι ονομάζεται το άγχος της ντροπής, είναι εξίσου ισχυρός όσο και ο φόβος του πανικού. Και η επιθυμία να αποφευχθεί η εμπειρία της ντροπής είναι τόσο ισχυρή που μόνο η απειλή της προκαλεί τεράστια προσπάθεια για να αποτρέψει την εμφάνισή της.

Παρά την εξουσία της, δεν είναι προφανές, πολλές φορές, ότι ασχολούμαστε με τη ντροπή. Η ίδια η λέξη προέρχεται από μια λέξη που σημαίνει «να καλύψει», δηλαδή, να κρύψει. Και ντροπή πραγματικά είναι μια κρυφή έντονη συναισθηματική αντίδραση (hidden affect). Τα κομμάτια του εαυτού μας που θέλουμε να κρύψουμε, είναι τα επαίσχυντα μέρη, και επίσης θέλουμε να κρύψουμε το γεγονός ότι ντρεπόμαστε. Αν δεν μπορούμε να το αποτρέψουμε, το κρύβουμε. Στην καθομιλουμένη, όταν μιλάμε για, ταπεινωση, ή εξευτελισμό, μιλάμε για ντροπή. Το βρώμικο κούτελο (loss of face), το αίσχος και η ατιμία είναι κοντινοί συγγενείς στην οικογένεια της ντροπής.

Η πρώτη φορά που ο κ. Μ θυμάται το αίσθημα ντροπής ήταν όταν ήταν τεσσάρων ετών. Πήρε ένα σκαμπό φτιαγμένο από άδειες κονσέρβες χυμού καλυμμένο με ύφασμα, το ανέβασε πάνω από το κεφάλι του, και το εκτόξευσε, εναντίον του ενός έτους αδελφού του, που στεκόταν αθώα μπροστά του, ρίχνοντας τον κάτω. Η μητέρα, ακούγοντας τον θόρυβο από την κουζίνα, έτρεξε αμέσως. Έπιασε τον μικρό αδελφό και γύρισε στον κ. Μ και του είπε: "Τι έκανες; Τον χτύπησες με το σκαμπό; Δεν ήξερες ότι θα μπορούσες να τον βλάψεις, άσχημα;"

"Απλά έπαιζα και διασκεδάζα," είπε ο κ. Μ, ανακαλώντας στη μνήμη του το γεγονός, "και ξαφνικά δεν ήταν διασκεδαστικό πια." Ήξερε ότι ήταν ένοχος για το χτύπημα του αδελφού του, εντάξει. Και το ομολόγησε, απρόθυμα. Αλλά ντράπηκε. Ήξερε αυτό που

δεν μπορούσε να ομολογήσει και έπρεπε να κρύψει, ήταν ότι όταν σήκωσε το σκαμνί, όλα χαμόγελο και γεμάτος δύναμη, πραγματικά ήθελε να βλάψει τον αδελφό του, και όταν άφησε να φύγει το σκαμπί ούτε που τον ένοιαζε. Προς το παρόν ο κ Μ. είχε ξεχάσει ποιος ήταν και ποιος είναι ο άλλος, ότι ήταν ο μικρός αδερφός του, και ότι τον φρόντιζε. Τεσσάρων ετών ήταν, και ένιωθε άσχημα για τον εαυτό του κρύβοντας το χειρότερο - ήταν ένα δίλημμα που δεν μπορούσε να ασχοληθεί με αυτό. Το ξέχασε. Πάνω από 30 χρόνια μετά, όταν ο κ Μ. κατά τη διάρκεια της ανάλυσής του επανέφερε στην μνήμη του το γεγονός, αυτό που είχε κολλήσει στο μυαλό του δεν ήταν ότι ήταν ένοχος γιατί είχε χτυπήσει τον αδελφό του. Άλλωστε, δεν τον είχε βλάψει πραγματικά. Αυτό που σόκαρε τον κ. Μ ήταν η ξαφνική και αναπόφευκτη γνώση της κακίας μέσα του, και η ντροπή του για αυτό. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι είδε τη σκιά. Δεν έκανε απλά κάτι κακό. Ήταν κακός. Και η κακία του επιβεβαιώθηκε, αν δεν οριστικοποιήθηκε, από το βλέμμα του συναγερμού και στη συνέχεια της απδίας, στο πρόσωπο της μητέρας του. Η μητέρα, της οποίας η τελευταία ερώτηση τον έπιασε στα πράσα- "Δεν το γνώριζες;" - Ακόμη κι αν δεν είδε πόσο κακός ήταν. Η ντροπή συγκλόνησε τον κ Μ. και έμεινε.

Θέλω να κάνω μια διάκριση εδώ μεταξύ ντροπής και ενοχής. Μπορεί να εμφανίζονται μαζί, αλλά δεν είναι ακριβώς το ίδιο. Η ενοχή προέρχεται από την παραβίαση ενός κανόνα ή ενός προτύπου, διαπράττοντας ένα αδίκημα ή μια καταπάτηση. Για να αισθανθείς ένοχος απαιτείται συνείδηση ή υπερεγώ. Η ενοχή αφορά αυτό που κάνουμε, κινητοποιεί εξομολόγηση, αξίζει τιμωρία, και αυτό απαλλάσσεται από την αποκατάσταση και τη συγχώρηση. Η ντροπή είναι κάτι βαθύτερο. Πρόκειται για το ποιο είμαστε, υποκινεί απόκρυψη, αξίζει διαμελισμό, δεν υπάρχει επιστροφή, και ανακουφίζεται μόνο με την αποδοχή.

Κάποιος μπορεί να είναι ένοχος και να αισθάνεται ένοχος χωρίς να ντρέπεται, και κάποιος μπορεί να αισθάνεται ντροπή, χωρίς να αισθάνεται ένοχος ή χωρίς να έχει κάνει κάτι για το οποίο να αισθάνεται ενοχή. Κάποιος μπορεί να κάνει πράγματα που φέρνουν ντροπή, αλλά είναι τι σημαίνει η δράση για το υποκείμενο που δρα, ή ποια είναι η επίδραση του υποκειμένου, παρά η ίδια η πράξη. Για τον κ Μ., ήταν η ξαφνική γνώση ότι θα μπορούσε να βλάψει τον αδελφό του και ότι για μια στιγμή το ήθελε, σε συνδυασμό με την απώλεια της σύνδεσης με τη μητέρα του (την απαραίτητη έγκριση και την αγάπη της), αυτό τον έκανε να αισθανθεί ντροπή.

Έχοντας αναφερθεί στην ντροπή σαν έντονη συναισθηματική αντίδραση (affect), θα βοηθήσει τη συζήτηση σε αυτό το σημείο αν διευκρινίσουμε τι εννοούμε όταν λέμε έντονη συναισθηματική αντίδραση. Ο ορισμός που μάθαμε στην ιατρική σχολή για την έντονη συναισθηματική αντίδραση ήταν πως είναι ο από στιγμή σε στιγμή συναισθηματικός τόνος ενός ατόμου. Διακρίνεται από την διάθεση ενός ατόμου, η οποία είναι κυριαρχεί στον χώρο των συναισθημάτων. Η διάθεση κυμαίνεται από τα βάθη της κατάθλιψης, στα ύψη της έξαρσης, στην κορυφή. Η έντονη συναισθηματική αντίδραση μπορεί να είναι επίπεδη, αμβλύς, ή ασταθής, και επιπλέον μπορεί να είναι κατάλληλη ή ακατάλληλη ως προς το περιεχόμενο της σκέψης και της ομιλίας. Όπως όταν κάποιος γελάει ενώ περιγράφει ένα τραγικό συμβάν, η συναισθηματική αντίδραση είναι ακατάλληλη. Αυτός ο κλινικός ορισμός χρησιμεύει καλά ως διαγνωστικό εργαλείο, δίνει την δυνατότητα για παρατήρηση και είναι αξιόπιστο.

Αλλά, στην πραγματικότητα δεν μας λέει τι είναι η έντονη συναισθηματική αντίδραση. Ένας στιγμιαίος συναισθηματικός τόνος - τι είναι αυτό; Τώρα σκεφτόμαστε την έντονη

συναισθηματική αντίδραση σαν περισσότερο θεμελιώδη από το συναίσθημα. Η έντονη συναισθηματική αντίδραση είναι ένα φυσιολογικό γεγονός που λαμβάνει χώρα χωρίς τη θέλησή μας στο σώμα, ως απάντηση σε ερέθισμα. Προκύπτει από δραστηριότητα στο μεταιχμιακό σύστημα (limbic system) του εγκεφάλου και όχι του εγκεφαλικού φλοιού, και προκαλείται από το αυτόνομο νευρικό σύστημα, και όχι από τις προαιρετικές κινητήριους οδούς. Δηλαδή, στην γλώσσα της ψυχολογίας, η έντονη συναισθηματική αντίδραση προέρχεται από το ασυνείδητο. Έρχεται σε εμάς απρόσκλητη, και μπορεί να είναι παρούσα, είτε το γνωρίζουμε είτε όχι. Το συναίσθημα, από την άλλη πλευρά, απαιτεί συνείδηση (self consciousness) και κάποια αντανάκλαση (reflection) «Εγώ αισθάνομαι,» ή "έχω την αίσθηση." Η έντονη συναισθηματική αντίδραση είναι αυτόματη. Για να προχωρήσουμε σε περισσότερο πολύπλοκα θέματα, η λειτουργία του συναισθήματος, σύμφωνα με τον Γιουνγκ, είναι μια λειτουργία του Εγώ, η οποία αποτελεί διαφοροποιημένο αίσθημα στην απόφαση, εκδηλώνεται ως προσέγγιση / αποφυγή ή ως θετική ή αρνητική στάση κάποιου.

Η ντροπή είναι μια από τις πρωταρχικές συναισθηματικές αντιδράσεις. Θα σας πω ποιες είναι οι υπόλοιπες σε λίγο. Ο μηχανισμός για την εμπειρία της ντροπής μεταφέρεται στα γονίδια, και ενσωματώνεται στο βιολογικό οργανισμό. Είναι καθολικός, τουλάχιστον μεταξύ των ανθρώπων. Είναι ένα μέρος του μακιγιάζ μας. Όπως και οι άλλες πρωταρχικές συναισθηματικές αντιδράσεις η ντροπή έχει χαρακτηριστική φυσική έκφραση. Το στήθος κρεμά, το σώμα τείνει να τσαλακώνει και να βυθίζεται και είναι στιγμιαία άβολο και ασυντόνιστο, το κεφάλι πέφτει, το βλέμμα είναι αποστραμμένο, τις περισσότερες φορές προς τα κάτω, τα αιμοφόρα αγγεία διαστέλλονται στο πρόσωπο, και υπάρχει μια προσωρινή ψυχική αποδιοργάνωση, ώστε το άτομο να μην μπορεί να σκεφτεί

λογικά ή με σαφήνεια. Κατακόκκινο, από την διαστολή των αιμοφόρων αγγείων στο πρόσωπο, το σήμα κατατεθέν της αμηνανίας. Υπάρχει ένα φάσμα ντροπής. Όπως προχωράει η ντροπή, η αμηνανία βρίσκεται στην ήπια πλευρά, και έχει χαρακτηριστεί ως «ντροπή του δέρματος." Όταν είμαστε μόνοι ή σε μια εσωστρεφή κατάσταση, ή με άλλο πρόσωπο του οποίου η αποδοχή μας κάνει να νιώθουμε ασφαλείς, μπορεί να ανοίξει – να εμφανιστεί μια «βαθιά ντροπή» η οποία μετατρέπεται σε αγωνία και λυγμούς.

Η ντροπή είναι μια εξωτερική εμπειρία. Η ντροπή στην παρουσία των άλλων ανθρώπων, μας δίνει την ώθηση να τρέξουμε και να κρυφτούμε. Εμείς δεν ανήκουμε εδώ, εμάς δεν μας αξίζει να είμαστε εδώ, δεν είμαστε καλοί. Είμαστε εκτεθειμένοι, καταδικασμένοι και διωγμένοι από τους άλλους, τα άτομα τις ομάδες, την ανθρώπινη φυλή. Είμαστε πεταμένοι εκεί έξω, μόνοι μας, και αποκομμένοι, και η αιτία του διαμελισμού μας είναι η δική μας έλλειψη ή δυσμορφία ή βασική μας ανεπάρκεια, ίσως η επιδειξιμανία μας. Αυτή είναι η ταπείνωση - όταν η ντροπή είναι πιο σοβαρή και όταν έχει να κάνει με τους άλλους. Δεν υπάρχει τίποτα που μπορούμε να κάνουμε. Όταν η συναισθηματική αντίδραση έρχεται ξαφνικά, έντονα, όπως συμβαίνει τις περισσότερες φορές, αυτό μπορεί να φαίνεται σαν να έχει ανοίξει το έδαφος κάτω από τα πόδια μας και να έχουμε βυθιστεί σε μια τρύπα, μακάρι να μπορούσαμε να εξαφανιστούμε σε αυτή. Είναι αυτό ένα είδος θανάτου; Η αρπαγή της Περσεφόνης έρχεται στο μυαλό εδώ. Ξέρετε την ιστορία; Αυτή η νεαρή κοπέλα μάζευε λουλούδια σε ένα λιβάδι, όταν ο Άδης, ο διάβολος, ήρθε από πίσω της. Το έδαφος άνοιξε κάτω από τα πόδια της και μεταφέρθηκε στην κόλαση.

Η ντροπή είναι μια εσωτερική εμπειρία. Μπορεί να έρθει και όταν κανείς άλλος δεν είναι γύρω. Υπάρχει μια φυσική αίσθηση

βύθισης, είναι κάτι σαν να πέφτουμε σε μια λίμνη, φτιαγμένη από το δικό μας νερό, σαν να διαλυόμαστε. Έρχεται με την ξαφνική συνειδητοποίηση ότι δεν είμαστε το πρόσωπο που νομίζαμε ότι ήμασταν. Θα μπορούσαμε ακόμη και να απολαμβάναμε κάποια καλή τύχη όταν φαινομενικά από το πουθενά έρχεται η γνώση της αναξιότητας μας, της απροσδόκητης έως σήμερα εσωτερικής μας πραγματικότητας. Εμείς δεν αξίζουμε να είμαστε εδώ— Ποιός νομίζω ότι είμαι; Ποιος νόμιζα ότι ήμουν; Δεν υπάρχει κανείς να για να κρυφτώ, από τίποτα να κρυφτώ, πουθενά να πάω, και σίγουρα δεν υπάρχει γυρισμός. Το πρόσωπο αυτό είναι ταπεινωμένο, νεκρό. Ό, τι έρχεται μετά, αν έρθει κάτι, θα πρέπει να είναι νέο.

Η ντροπή δεν είναι πάντοτε έντονη. Η καλύτερη περιγραφή της χρόνιας ντροπής που έχω συναντήσει είναι σε αυτό το ποίημα της Vern Rutsala:

Η ΝΤΡΟΠΗ

Αυτή είναι η ντροπή, της γυναίκας που κρύβει τα χέρια της το χαμόγελο της, γιατί τα δόντια της είναι τόσο άσχημα, όχι το μεγάλο αυτο-μίσος που οδηγεί κάποιους σε ξυράφια ή χάπια ή βουτιές από όμορφες γέφυρες όσο τραγικό και αν είναι αυτό. Αυτή είναι η ντροπή, να δεις τον εαυτό σου, να ντρέπεται για αυτό που ζεις, και τι, τα χρήματα του πατέρα σου, σου επιτρέπουν να τρως και να φοράς. Αυτή είναι η ντροπή, του χοντρού και του φαλακρού, το αφόρητη κοκκίνισμα της ακμής, η ντροπή του να μην έχεις χρήματα για μεσημεριανό και να προσποιείσαι ότι δεν είσαι πεινασμένος. Αυτή είναι η ντροπή, των κρυμμένων αρρωστιών - ασθενειών

πάρα πολύ ακριβή για να την αντέξεις, που σου προσφέρει ένα κρύο εισιτήριο χωρίς επιστροφή

Αυτή είναι η ντροπή, να ντρέπεται,

η αυτο-αποστροφή του μεθυσμένου από φτηνό κρασί,

η κόπωση

που κάνει τα σκουπίδια να συσσωρεύονται,

η ντροπή που λέει

υπάρχει ένας άλλος τρόπος για να ζήσης, αλλά είσαι

πάρα πολύ ηλίθιος για να τον βρεις.

Αυτή είναι η πραγματική ντροπή, η καταραμένη ντροπή, η

κλαίουσα ντροπή, η ντροπή που είναι εγκληματική,

η ντροπή να γνωρίζεις λέξεις όπως "δόξα" που δεν είναι

στο λεξιλόγιό σου, που γεμίζουν σκουπίδια τις γραφές που

ακόμη πληρώνεις.

Αυτή είναι η ντροπή, να μην ξέρεις να διαβάσεις και να

προσποιείσαι ότι το κάνεις.

Αυτή είναι η ντροπή, που σε κάνει να φοβάσαι να αφήσεις το

σπίτι σου,

η ντροπή των κουπονιών για τρόφιμα σε ένα σουπερ μάρκετ,

όταν

ο υπάλληλος δείχνει ανυπομονησία καθώς νιώθεις άβολα με την ανταλλαγή.

Αυτή είναι η ντροπή, των βρώμικων εσώρουχων, η ντροπή να

προσποιείσαι ότι ο πατέρας σου δουλεύει σε ένα γραφείο, όπως

ο Θεός, προορίζει όλους τους ανθρώπους να κάνουν...

Αυτή είναι η ντροπή,

Να ζητάς από τους φίλους σου να σε αφήσουν μπροστά από

ένα

ωραίο σπίτι στη γειτονιά και περιμένοντας

στις σκιές, έως ότου το αυτοκίνητο φύγει, να περπατάς στο

σκοτεινό σου σπίτι.

Αυτή είναι η ντροπή, στην τρέλα για την ιδιοκτησία πραγμάτων,

η ντροπή του χειμώνα χωρίς θέρμανση, η ντροπή της

**κατανάλωσης τροφών για γάτες,
η ανίερη ντροπή του ονείρου, ένα νέο σπίτι και αυτοκίνητο
και η ντροπή του να γνωρίζεις πόσο φτηνά τέτοια όνειρα
είναι.....**

Τέτοιου είδους πόνο. Μας κάνει να θέλουμε να στραφούμε μακριά, να σταματήσουμε να ακούμε, να φύγουμε, να αλλάξουμε. Ντρεπόμαστε ακόμη για αυτούς που ντρέπονται και δεν τους θέλουμε γύρω μας. Μπορεί να είναι μεταδοτικό, να μας επηρεάσει. Θα κάνουμε τα πάντα για να το αποφύγουμε, όπως τα ναρκωτικά, για παράδειγμα, ή με το να αντικαταστήσουμε την ντροπή με οργή ή μετατρέποντάς την σε φθόνο. Έχει ειπωθεί ότι για τους ενήλικες το πιο κοινό κίνητρο για οργή είναι η ταπείνωση. Και όταν η ζήλεια εστιάζει στον ισχυρό, ανυπόφορο άλλο, κάτοχο των εμπορευμάτων, η προσοχή μας τραβιέται μακριά από τον αδύναμο, κατώτερο εαυτό μας, κρατώντας μόνο την ντροπή.

Είναι εκπληκτικό το γεγονός ότι υπάρχουν πολλές άμυνες εναντίον της ντροπής, ο Donald Nathanson, ο ψυχίατρος που έχει γράψει εκτενώς για την ντροπή, έχει ομαδοποιήσει τις άμυνες σε τέσσερις μορφές. Οι μορφές αυτές είναι η απόσυρση, η αποφυγή (που μπορεί να πάρει πολλές διαφορετικές μορφές), η επίθεση στους άλλους, και η επίθεση στον εαυτό του. Δεν υπάρχει χρόνος για να μιλήσουμε εκτενέστερα για αυτό, αλλά επιτρέψτε μου να πω ότι αν διαβάσετε τις περιγραφές του για την άμυνα κατά της ντροπής μπορείτε να δείτε σε ελαφρώς διαφορετική γλώσσα, σχεδόν όλα όσα οι ψυχαναλυτές έχουν ονομάσει μηχανισμούς άμυνας του εγώ. Αυτοί είναι οι τρόποι με τους οποίους προστατεύουμε την ακεραιότητα της ατομικής μας άποψης και της συνειδητής μας λειτουργίας. Είναι λογικό ότι οι ψυχολογικές μας άμυνες ενάντια στο υπερβάλλον άγχος και τις απειλές του ευνουχισμού ή της διάσπασης, θα μας

προστατεύσουν επίσης από την αφόρητη ντροπή και τις απειλές του διαμελισμού ή της διάλυσης. Κάνω αυτή τη σκέψη: εάν πρόκειται να ευνουχιστείτε είστε φοβισμένοι, αλλά αν είστε ήδη ευνουχισμένοι είστε ντροπιασμένοι.

Ας επιστρέψουμε στα βασικά. Αναφερθήκαμε στην ντροπή σαν "μια πρωτογενή έντονη συναισθηματική αντίδραση», και είπαμε ότι είναι ενσωματωμένη στο σύστημα, το σύστημα μας, και αν αυτό ισχύει, τότε η ντροπή σίγουρα έχει κάποια βιολογική χρησιμότητα. Αυτή είναι η άποψη του Nathanson. Ο οποίος ακολουθεί το πρωτοποριακό έργο του Silvan Tomkins για την συναισθηματική αντίδραση, που εκδόθηκε για πρώτη φορά στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Ο Tomkins παρατήρησε βρέφη και κατέγραψε τις εκφράσεις του προσώπου τους και τις κινήσεις του σώματος τους. Από την παρακολούθηση των εκφράσεων και των κινήσεων τους, επισήμανε εννέα πρωτογενείς συναισθηματικές αντιδράσεις. Δύο από αυτές είναι θετικές (ενδιαφέρον-ενθουσιασμός και απόλαυση-χαρά), μια ουδέτερη (έκπληξη-ξάφνιασμα), και έξι αρνητικές (φόβος-τρόμος, δυστυχία - αγωνία, θυμός, οργή, απηδία, ντροπή και ταπείνωση-). Άλλοι πρόσθεσαν την θλίψη - απελπισία- υποδιέγερση- και ανία στη λίστα, για να γίνουν συνολικά έντεκα πρωτογενείς συναισθηματικές αντιδράσεις, η κάθε μια με το δική της χαρακτηριστική έκφραση προσώπου και σώματος.

Ο Nathanson υποστηρίζει ότι η κύρια λειτουργία της κάθε συναισθηματικής αντίδρασης είναι, να ενισχύσει το ερέθισμα το οποίο ενεργοποιεί. Υπό αυτές τις συνθήκες οι συναισθηματικές αντιδράσεις επηρεάζουν αποφασιστικά αυτό που προσελκύει την προσοχή μας. Η κίνηση ενός σμήνους πουλιών που πετούν πέρα από το οπτικό πεδίο μας, διεγείρει την πρωτογενή συναισθηματική αντίδραση, του ενδιαφέροντος. Το ενδιαφέρον ενισχύει το περιφερικό οπτικό ερέθισμα, προκαλώντας μας να

εστιάσουμε το βλέμμα μας στα πτηνά, ίσως να αναρωτηθούμε για αυτά, και ούτω καθεξής. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις επηρεάζουν αποφασιστικά αυτό που μας κινητοποιεί. Σε αντίθεση με τα κοτόπουλα, λέει ο Nathanson, όταν διασχίζουμε το δρόμο δεν είναι μόνο για να φτάσουμε στην άλλη πλευρά. Ο "λόγος" που διασχίζουμε το δρόμο είναι πάντα κάποια πρωτογενή συναισθηματική αντίδραση. «Η συναισθηματική αντίδραση είναι η μηχανή που μας οδηγεί.»

Η αίσθηση ότι είμαστε καλά, αντανακλά μια θετική εσωτερική ροή στην συναισθηματική μας αντίδραση, ενδιαφέρον-ενθουσιασμός, χαρά ή απόλαυση. Πολλά πράγματα παρεμβαίνουν στην ευχαρίστηση που η θετική συναισθηματική αντίδραση μας παρέχει. Εδώ έχουμε μια πρόταση την οποία μπορείτε να συλλογιστείτε: Όταν ένα εμπόδιο εμφανίζεται στην θετική ροή της συναισθηματικής αντίδρασης, όταν κατά την ίδια στιγμή το ερέθισμα για ενδιαφέρον η χαρά συνεχίζεται, ο προγραμματισμός της συναισθηματικής αντίδρασης της ντροπής – ταπείνωσης ενεργοποιείται. Η συναισθηματική αντίδραση της ντροπής είναι ένας επώδυνος μηχανισμός, ο οποίος λειτουργεί για να βγάλει τον οργανισμό μακριά από οτιδήποτε μπορεί να τον ενδιαφέρει ή να τον ευχαριστεί. Μας τραβάει μακριά από την ευχαρίστηση όταν η επιθυμία και οι συνθήκες για ευχαρίστηση είναι ακόμη παρούσες. Έχοντας ενεργοποιηθεί από ένα εμπόδιο στην θετική συναισθηματική αντίδραση, η ντροπή συντελεί ώστε να μπει ένα τέλος στην περειαίρω θετική συναισθηματική αντίδραση.

Στο προηγούμενο παράδειγμα ο κ. Μ. διασκέδαζε. Ήταν αναζωογονημένος από την μεγαλοπρέπειά του, εμείς οι Γιογκιανοί θα λέγαμε ήταν πληθωρικός. Ρίχνοντας κάτω τον αδερφό του και αντιλαμβάνοντας την αντίδραση της μητέρας του εμποδίστηκε η απόλαυσή του. Και η ντροπή επηρέασε ώστε

να δοθεί ένα οριστικό τέλος στην ευχαρίστησή του.

Ένα ακόμη παράδειγμα μας δίνεται από τον Michael Basch στο βιβλίο του, «Κατανοώντας την ψυχοθεραπεία», το οποία μπορώ να συστήσω σε θεραπευτές όσο και μη-θεραπευτές. Παραθέτω: "Πάρτε, για παράδειγμα, ένα μωρό του οποίου το δημιουργικό παιχνίδι έχει γενικά την έγκριση και που αντί να κοιμάται, είναι απασχολημένο με το σκίσιμο ενός βιβλίου, που κατά λάθος βρέθηκε στην κούνια του, εκσφενδονίζοντας τα κομμάτια του ολόγυρα. Όταν ο πατέρας του παιδιού μπαίνει στο δωμάτιο, αντί να ανταποκριθεί στην χαρά του παιδιού του, με χαμόγελο περηφάνιας και εκφράσεις θαυμασμού και επαίνους για τα καινοτόμα, φωνάζει θυμωμένα εξοργισμένος και καταγγέλλει το χάος που έχει να μαζέψει. Το μωρό έχασε την επαφή με τον πατέρα, δεν κατάφερε να αποσπάσει την συναισθηματική αντίδραση του συντονισμού. Αυτό σημαίνει ότι ο πατέρας δίνει κάθε απόδειξη ότι δεν βρίσκονται στο ίδιο μήκος κύματος και ότι δεν έχει καμία πρόθεση να συμμετάσχει στον ενθουσιασμό και την υπερηφάνια του μωρού του. Δεν είναι δυνατή η επαφή με τα μάτια του γονιού του, το μωρό αποστρέφει το βλέμμα του και κρεμά το κεφάλι του, εμφανίζοντας την βασική συναισθηματική αντίδραση της ντροπής. Αν και το μωρό δεν μπορεί αντιληφθεί την εμπειρία του, ως ενήλικας θα μπορούσε, ψυχολογικά θα είναι το αντικείμενο της ίδιας αναταραχής την οποία θα υπέφερε κάτω από παρόμοιες καταστάσεις.

Το παιδί είναι το θύμα στην δυσάρεστη ένταση της προσμονής και του ενθουσιασμού, χωρίς να μπορεί να κάνει τίποτε, έχει σαν αποτέλεσμα ένα ξέσπασμα θερμότητας σε όλο το σώμα και ειδικά στο πρόσωπο. Αλλά πόσο χειρότερα θα ήταν για το παιδί, αν αδιαφορώντας για τα μηνύματα του θυμωμένου γονέα, συνέχιζε να φλυαρεί ευχαριστημένο περιμένοντας και τον πατέρα του να ευχαριστηθεί; Το παιδί, κατά πάσα πιθανότητα, θα γινόταν

το υποκείμενο της οργής του πατέρα, αυτό θα είχε σαν αποτέλεσμα την μετέπειτα αυξανόμενη αποδιοργάνωση του παιδιού, συνεχόμενη απογοήτευση και ακόμη μεγαλύτερα επίπεδα δυσφορίας. Η ντροπή, βάζοντας ένα τέλος στις μη ρεαλιστικές προσδοκίες του παιδιού, ότι η συγκεκριμένη επίδοση θα επιφέρει χαρά και εκτίμηση από την πλευρά του γονέα, το προστατεύει.

Έτσι πιο είναι το όφελος από την ντροπή; Παραθέτοντας από τον Nathanson, η ντροπή είναι “ένα βιολογικό σύστημα, μέσω του οποίου ο οργανισμός ελέγχει την συναισθηματική του απόδοση, έτσι ώστε να μην παραμένει σε κατάσταση ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης όταν δεν είναι ασφαλές να το κάνει... Προστατεύει τον οργανισμό από την αυξανόμενη απληστία για θετική συναισθηματική αντίδραση.” Πάρα πολύ από ένα καλό πράγμα. Λάβετε υπόψη σας ότι η ντροπή εξελίχθηκε κάτω από συνθήκες όπου η επιβίωση εξαρτιόταν από ανθρώπους που συνενώνονταν και λειτουργούσαν σε ομάδες, ότι καλύτερο για να μπορούν να αντιμετωπίσουν τον κακό καιρό, τα άγρια ζώα και άλλα (ακόμη αυτό είναι το θέμα, αλλά όχι και τόσο προφανές). Εάν ήσουν κακός για την ομάδα, η ομάδα θα σε έδιωχνε και θα σε άφηνε έξω να πεθάνεις. Η ντροπή είναι ένας ισχυρός μηχανισμός για κοινωνικό έλεγχο, προστατεύει την ομάδα από επικίνδυνους αποκλίνοντες και προστατεύει τα άτομα στην ομάδα από την τάση τους να αποκλίνουν.

Θα μπορούσαμε να πούμε πως λίγη ντροπή είναι καλή για σένα - “ η ντροπή – σήμα ”, όπως την λένε. Ένα φύσημα ντροπής μας προειδοποιεί για τον κίνδυνο μπροστά, επιτρέποντάς μας την αλλαγή στην στάση ή την δράση, ώστε να αποφύγουμε την πλήρη συναισθηματική αντίδραση. Μας διατηρεί ηθικούς. Ο βιολογικός μηχανισμός της ντροπής είναι χτισμένος μέσα στον οργανισμό. Εμπόδια στην απόλαυση ενεργοποιούν το μηχανισμό της

ντροπής και στη συνέχεια συνδέονται με αυτόν στην μνήμη μας. Μετά έχουμε εικόνες συνδεδεμένες με την ντροπή, τις οποίες μπορούμε να τις πούμε εικόνες συναισθηματικής αντίδρασης. Μια Γιουγκιανή άποψη είναι ότι το ενδεχόμενο για καθολικά κοινά εμπόδια στην ευχαρίστηση, όπως η απώλεια της γονικής έγκρισης, είναι ήδη παρόντα στην ψυχή, ως αρχέτυπα. Και οι συναισθηματικές εικόνες είναι οι συνειδητές εκδηλώσεις των αρχετυπικών μορφών. Δηλαδή, όταν τα εμπόδια στην ευχαρίστηση, ενεργοποιούν την ντροπή και μια συναισθηματική εικόνα δημιουργείται, κάποιο έμφυτο δυναμικό της ψυχής έρχεται στην ζωή. Η ψυχή δεν είναι απλά το θύμα της εμπειρίας εδώ. Αλλά αρκετά με αυτό.

Είναι ευκολότερο να κατανοήσουμε τα εμπόδια στην ευχαρίστηση νομίζω, εάν σκεφτούμε την ευχαρίστηση σαν να είναι απλά η διατήρηση ενός θετικού συναισθήματος στον εαυτό μας ή για τον εαυτό μας και ότι το εμπόδιο είναι κάτι που διακόπτει αυτό το συναίσθημα. Κατά την πάροδο του χρόνου, κατά την άποψη του Nathanson, η συσσώρευση ή η επανάληψη των συναισθηματικών εικόνων δίνει συνειδητό νόημα στην συναισθηματική μας εμπειρία.

Ας πούμε ότι είστε λιγότερο από δύο ετών και σας αρέσει το σώμα σας και κάνετε βόλτα γυμνός στη μέση του σαλονιού, όπου οι γονείς σας έχουν μια γιορτή. Ωχ! Ντροπή σας. "Πού είναι το παντελόνι σου"; Δεν αισθάνεστε τόσο καλά πια. Η ιδέα της έκθεσης των γεννητικών σας οργάνων δημόσια και η επίδραση της ντροπής ενώνονται έτσι, αν δεν ήταν ήδη ενωμένα. Σύμφωνα με Nathanson, η εμπειρία της συναισθηματικής αντίδρασης δεν

εξαρτάται από τη γνωστική αξιολόγηση, η γνωστική εκτίμηση είναι η ερμηνεία της εμπειρίας. Το σκεφτόμαστε και γνωρίζουμε τι είναι, μετά το βίωμα, αν όχι καθόλου. Ο Nathanson λέει, για παράδειγμα, ότι όταν οι επιθυμίες μας ξεπερνάνε τα όρια, την ικανότητά μας να τις εκπληρώσουμε « η ντροπή παράγει ένα αίσθημα ανικανότητας του εαυτού." Έτσι, η συναισθηματική αντίδραση προηγείται της αίσθησης του εαυτού.

Τώρα θέλω να μετατοπιστούμε από την ψυχοβιολογία στην ψυχολογία και την ψυχανάλυση. Και η ψυχανάλυση, φυσικά ξεκινάει με Σίγκμουντ Φρόιντ. Ο Φρόιντ είπε εκπληκτικά λίγα πράγματα για την ντροπή. Εκατό χρόνια πριν, το 1895, πρότεινε ότι η ντροπή μαζί με την ηθική και την αποστροφή, προκαλούν καταστολή. Δηλαδή ότι είναι υπεύθυνη για την πτώση στο ασυνείδητο περιεχομένων του νου, για να ξεχάσει το άτομο. Η ντροπή ήταν το αποτέλεσμα της έκθεσης της γύμνιας ή της ελαττωματικότητας του ατόμου και που σχετιζόταν με το θηλυκό και το παθητικό του κομμάτι. Ο Φρόιντ επίσης πρότεινε ότι η ντροπή ήταν ένα παράγωγο της αυτο-μομφής και του φόβου των άλλων ανθρώπων που γνωρίζουν για τις πρώιμες σεξουαλικές εμπειρίες που προκάλεσαν την αυτο-μομφή, (όπως γνωρίζουμε, οι σεξουαλικές φαντασιώσεις αντικατέστησαν τις πρώιμες σεξουαλικές εμπειρίες σύμφωνα με τη θεωρία του.)

Αργότερα ο Φρόιντ έγραψε για την ντροπή ως άμυνα απέναντι στην επιδειξιμανία και την ηδονοβλεψία, τις οποίες θεωρούσε ότι είναι σεξουαλικά ένστικτα. Φαινόταν ότι ο Φρόιντ θεωρούσε ότι η ντροπή είναι και συναισθηματική αντίδραση και άμυνα ενάντια στην συναισθηματική αντίδραση. Όταν άρχισε να διαμορφώνει την έννοια του "ιδανικού εγώ", το 1914 το άρθρο του «Περί ναρκισσισμού" ο Φρόιντ είπε: « Για το εγώ, ο σχηματισμός ενός ιδανικού, θα ήταν ο παράγοντας ρύθμισης της καταστολής." Τώρα, αν ντροπή προκαλεί καταστολή και το ιδανικό

εγώ είναι ο παράγοντας ρύθμισης της καταστολής, υπάρχει μια προφανής σχέση μεταξύ της ντροπής και του ιδανικού εγώ. Αλλά ο Freud δεν το ανέφερε.

Ένας ψυχαναλυτής της θεωρίας του εγώ (Self-psychologist), που ονομάζεται Andrew Morrison πιάνεται από αυτό, θα αναφέρουμε τη θεωρία του αργότερα, και λέει: "η άποψη του Φρόιντ για την ντροπή, δεν ήταν ούτε συνεπής ούτε σαφής. Δεν εστίασε στην ντροπή ως κύριο μέλημα. Αντ' αυτού, ανέπτυξε τη δομική θεωρία, με την ενοχή και το οιδιπόδειο σύμπλεγμα στο κέντρο της". Ο Morrison πιστεύει ότι η «σχετική έλλειψη ενδιαφέροντος» του Φρόιντ θα μπορούσε να έχει να κάνει με την ομοιότητα των "βασικών εννοιών του ναρκισσισμού" στο έργο του Alfred Adler, (οι βασικές έννοιες είναι αυτές της κατωτερότητας, του αυτο-σεβασμού και της αυτοκριτικής). Ή θα μπορούσε να είναι «ότι η ντροπή ήταν μια συναισθηματική αντίδραση που χτύπησε πολύ κοντά στα προσωπικά τρωτά σημεία του Φρόιντ." Δηλαδή ότι ο Freud δεν μελέτησε την ντροπή, λόγω της δικής του ντροπής, μια συναισθηματική αντίδραση της ντροπής, που οδηγεί στην απόκρουσή της. Έτσι, ακολουθώντας τους προπάτορες μας, εμείς, δεν μιλάμε για την ντροπή στα συμβουλευτικά ιατρεία μας επειδή ήμασταν επικεντρωμένοι στο άγχος και την ενοχή, και επίσης γιατί η ντροπή κρύβεται.

Από τη σκοπιά της ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης, η ντροπή σαν συναίσθημα, δηλαδή, η συνειδητοποίηση της ντροπής, λέγεται ότι αναπτύσσεται κατά τη διάρκεια του δεύτερου έτους της ζωής. Αυτή είναι η στιγμή, που ο αγώνας για την κυριαρχία στο σώμα, είναι στην κορυφή του. Υπάρχει αρκετός μυϊκός έλεγχος για να σταθούμε όρθιοι και υπάρχει υπερηφάνεια σε αυτό αλλά στη συνέχεια, μπορούμε να δούμε πόσο μικροί είμαστε σχετικά με αυτούς που έχουμε ανάγκη. Αυτή είναι η στιγμή της εμφάνισης

του «στόχου της αυτογνωσίας," κυριολεκτικά της αυτοσυνείδησης. Και όταν ανακλύπει τόσο η ευκαιρία όσο και η κοινωνική πίεση για τον έλεγχο των σφιγκτήρων, ώστε να γίνονται μόνο στο γιογιό, υπάρχει η αμφίθυμη επιλογή του να τα αφήσει ή αντίστροφα να τα κρατήσει. Μπορώ να παραδώσω ό, τι είναι μέσα μου στο αντικείμενο της αγάπης μου (στο μητρικό), ή να το κρατήσω μέσα για να τροφοδοτήσω τον ναρκισσισμό μου, αυτοερωτικά; Πάω στοίχημα ότι δεν γνωρίζατε την σκέψη των δίχρονων με τέτοιους όρους. Η έγκριση ή η απόρριψη του σώματος και των προϊόντων του από τις ισχυρές γονικές φιγούρες σε αυτή την κρίσιμη στιγμή της ζωής, ορίζει την εξωτερική κοινωνική σκηνή για την μετέπειτα εσωτερική αίσθηση της επάρκειας και αυτοεκτίμησης από την μία πλευρά ή την αίσθηση ανεπάρκειας και αυτο-υποτίμησης από την άλλη. Ο Erick Erikson αποκάλυψε αυτό το στάδιο της "αυτονομίας έναντι της ντροπής και της αμφιβολίας." Πάρα πολύ ντροπή και εμείς όχι μόνο δεν μας αρέσουν οι εαυτοί μας, αλλά τους αντιμετωπίζουμε ως μη αυτόνομα όντα.

Λίγη ντροπή βοηθά να κρατήσω μακριά μου, τους μελάδες. Πάρα πολύ ντροπή και είμαι κακός άνθρωπος, αν είμαι κάποιος τελικά. Αν το σώμα μου δουλεύει και η μαμά και ο μπαμπάς νομίζουν ότι είμαι εντάξει, μπορώ να αισθάνομαι αρκετά καλά τις περισσότερες φορές, και θα πρέπει να είμαι εντάξει.

Η επιρροή των γονέων δύσκολα μπορεί να υπερτονιστεί εδώ. Οι οικογενειακοί θεραπευτές Fossum και Mason, κατά τη συζήτηση αυτού που αποκαλούν «όρια της ντροπής» τα οικογενειακά συστήματα, υποστηρίζουν ότι η ντροπή προέρχεται από "την παραβίαση και μείωση της προσωπικότητας." Ο γονιός παραβιάζει και μειώνει την προσωπικότητα του παιδιού, και αυτό περνάει από γενιά σε γενιά. Αυτή η παραβίαση μπορεί να είναι πολύ λεπτή. Οι γονείς μπορεί να υπερεκτιμήσουν τον ατομικισμό

και να αρνηθούν τις ανάγκες του παιδιού για εξάρτηση και σχέση, ή μπορεί να προωθήσουν την «εξάρτηση και να αρνηθούν την ανάγκη του παιδιού για τη διαφοροποίηση και χωριστότητα. Σε κάθε περίπτωση, αγνοώντας τη μία πλευρά της αναπτυξιακής ανάγκης του παιδιού ή την άλλη, μειώνουν την προσωπικότητά του παιδιού και την ντροπιάζουν.

Σαν ένα κορίτσι πέντε ετών, η κα Β., πήγε να παίξει με έναν φίλο, και κατά τη διάρκεια της επίσκεψης της έβγαλε μια φωτογραφία η μητέρα του φίλου της, η οποία ήταν επαγγελματίας φωτογράφος. Η κα Β. έσπευσε στο σπίτι, όλο ενθουσιασμό, να πει στη μητέρα της τα καλά νέα. Αντί για την έγκριση και τον ενθουσιασμό που περίμενε από τη μητέρα, αντίκρισε βλοσυρό ύφος και νουθεσία, «Πώς την άφησες να σου βγάλει φωτογραφία με το φόρεμά σου ζαρωμένο, το πρόσωπο σου βρώμικο και κοίτα τα μαλλιά σου, είναι χάλια." Η κα Β. ταπεινώθηκε και πολλά χρόνια αργότερα εξακολουθεί να μην έχει ξεχάσει το περιστατικό ή να έχει συγχωρήσει την μητέρα της. Αυτή είναι η μακροχρόνια επίπτωση της ντροπής. Έχετε δει πώς όλα τα παραδείγματα της ντροπής που έχω παρουσιάσει έχουν το ίδιο μοτίβο;

Υπάρχει μια άλλη ιστορία της ανάπτυξης της ντροπής. Είναι μια παλιά ιστορία. Στο βιβλίο της Γένεσης, κεφάλαιο 2, στίχος 25, ο Θεός είχε ολοκληρώσει τη δημιουργία του και ο Αδάμ και η Εύα ήταν ασφαλείς στον Κήπο της Εδέμ. "Και ήταν και οι δύο γυμνοί, ο άντρας και η γυναίκα του, και δεν ήταν ντροπή." Γνωρίζετε όλοι τι συνέβη στη συνέχεια. Έτρωγαν τον καρπό του δέντρου της γνώσης, και ήξεραν ότι ήταν γυμνοί. Κάλυψαν τους εαυτούς τους και ο Θεός τους ανακάλυψε και τους πέταξε έξω από τον Κήπο για πάντα. Έγιναν συνειδητοί, ντράπηκαν, και χωρίστηκαν για πάντα από τον παράδεισο της αθωότητας τους. Είναι αυτή μια αλληγορία της εσωτερικής ψυχικής αλήθειας; Ναι, αυτό είναι.

Ο Jung ουσιαστικά αγνόησε εντελώς την ντροπή στο γράψιμό του και, όπως με τον Φρόιντ, δεν μπορούμε παρά να θαυμάσουμε αυτή την κραυγαλέα παράλειψη. Την απόρριψη μέρος του εαυτού που είναι πιο κοντά στο εγώ, την ονόμασε σκιά. Έγραψε σχετικά με το πώς αυτό το σκοτεινό μέρος θα έπρεπε να ενσωματωθεί από το εγώ, ως μέρος της εξατομίκευσης ή στην ανάλυση, αλλά μπορώ να πω πως, ποτέ δεν ανέφερε ότι η σκιά ήταν το επαίσχυντο μέρος. Ήταν ένας σκεπτόμενος τύπος που δεν είπε πολλά για οποιαδήποτε από τις συναισθηματικές αντιδράσεις, αλλά μπορούμε να αναρωτηθούμε για ποιο λόγο και να αμφισβητήσουμε το κατά πόσον, όπως και με τον Φρόιντ, «Η επίδραση της ντροπής χτύπησε πολύ κοντά στα προσωπικά του τρωτά σημεία». Δεν θα πρέπει να μας δημιουργεί έκπληξη, εμάς τους Γιουνγκιανούς, ότι και ο Γιουνγκ είχε σκιά. Φαντάζομαι επίσης ότι ο Γιουνγκ, όπως ο Φρόιντ και οι περισσότεροι από τους υπόλοιπους από εμάς, θα ντρεπόμαστε να ντρεπόμαστε.

Ωστόσο, σε ένα σεμινάριο το 1936 για τον "Ζαρατούστρα," ο Jung μίλησε για «την αρχική ντροπή», και ευτυχώς για εμάς, κάποιος κράτησε σημειώσεις. Ο Nietzsche είχε κάνει αναφορά στον άνθρωπο ως "ζώο με κόκκινα μάγουλα." Ο Γιουνγκ είπεν: «Όσο ο άνθρωπος βρίσκεται σε μια απλή ενστικτώδη ζωώδη κατάσταση, δεν υπάρχει απολύτως κανένας λόγος για ντροπή, ούτε δυνατότητα ντροπής, αλλά με την έλευση της συνείδησης του εγώ, αισθάνεται μακριά από το ζωικό βασίλειο και τον αρχικό παράδεισο της ασυνειδησίας, και τότε φυσικά, έχει την τάση να έχει συναισθήματα κατωτερότητας.

Η αρχή της συνείδησης χαρακτηρίζεται από αισθήματα κατωτερότητας και επίσης από μεγαλομανία η συνείδηση του εγώ είναι μόνο μια μικρή σπίθα φωτός σε ένα απέραντο σκοτάδι.

Ωστόσο, είναι το φως ...»(συνεχίζει). "Όταν έχετε χτίσει τη συνείδησή σας σε ένα αξιοπρεπές επίπεδο, διαχωρίζετε τόσο από τη φύση, που αισθάνεστε ότι είστε ένα μειονέκτημα, αισθάνεστε ότι έχετε χάσει την εύνοια. Αυτό είναι φυσικά η εκδίωξη από τον Παράδεισο ...» (τέλος παραθέματος). Αυτό που υπονοείται εδώ είναι ότι η συνείδηση είναι το αρχικό, καθολικό εμπόδιο στη συνέχιση της χαρά μας – της ευχαρίστησης μας, και είναι τελικά η συνείδηση που ενεργοποιεί την συναισθηματική αντίδραση της ντροπής. Είναι αυτο-συνείδηση σίγουρα, αλλά η συνείδηση είναι το ίδιο.

Η αρχική κατάσταση των ζώων, αυτό είναι το σώμα μας, στο οποίο ο καθένας από εμάς ζει σαν ζώο. Σύμφωνα με τον Jung, κάθε πρόοδος της συνείδησης είναι άλλο ένα βήμα μακριά από την αρχική μας φύση των ζώων και μας παρουσιάζεται με ένα τραγικό δίλημμα. Είμαστε πράγματι το ζώο με κόκκινα μάγουλα. Το πρόβλημα αρχίζει με τη συνείδηση η οποία φέρνει την επίγνωση : τη γύμνια μας, την ελαττωματικότητας μας, ιδιοσυστασιακή ανεπάρκειά μας, την απώλεια της αθωότητας, το άθροισμα της κατωτερότητας μας, και την ντροπή για αυτό. Και, για να το ολοκληρώσει , το περισσότερο που γνωρίζουμε , το περισσότερο που γνωρίζουμε είναι ότι δεν γνωρίζουμε.

Η ντροπή. Στο βιβλίο του ο Morrison με τον τίτλο "Η κάτω πλευρά του ναρκισσιισμού" (1989) αποκαλεί την «Ντροπή», ότι «είναι η κύρια και πανταχού παρούσα συναισθηματική αντίδραση που συνοδεύει και καθορίζει" την κατάσταση της ναρκισσιστικής ευπάθειας". Με άλλα λόγια, όσο πιο πολλή ντροπή έχετε τόσο επισφαλής είναι η αίσθηση του εαυτού. Η ντροπή είναι για τον εαυτό. Είναι «μια απάντηση στην αποτυχία της επίτευξη του σχήματος του ιδανικού εαυτού», λέει ο Morrison. Η παράλειψη αυτή μπορεί να εκφραστεί με λόγια όπως, «Η μπτέρα μου δεν με θαυμάζει. Δεν είμαι το είδος του

ατόμου που θα μπορούσα να θαυμάσω." Έτσι, αν είμαστε ευάλωτοι ναρκισσιστικά και αν δεν καταφέρουμε να ανταποκριθούμε στην εικόνα του ποιοι νομίζουμε ότι θα έπρεπε να είμαστε, βιώνουμε μια αίσθηση κατωτερότητας, και τότε έχουμε την αίσθηση της ντροπής. Με άλλα λόγια, αν για να διατηρήσουμε τη ροή θετικής συναισθηματικής αντίδρασης, απαιτείται μια εικόνα ενός βασικά καλού εαυτού (ας πούμε ένα αρκετά καλό εαυτό), τότε ό, τι παρεμβαίνει σ' αυτή την εικόνα του εαυτού, θα προκαλέσει ντροπή. Ακόμη και υγιείς άνθρωποι, λέει ο Morrison, μπορούν να βιώσουν ντροπή από "μικρό αποτυχίες" στο να ανταποκριθούν στις προσδοκίες του σχετικά συνεκτικού και διαφοροποιημένου ιδανικού εαυτού.

Πού βρισκόμαστε λοιπόν με τη ντροπή μέχρι στιγμής; Η ντροπή είναι μια πρωταρχική επώδυνη συναισθηματική αντίδραση δυσαρέσκειας που καταστρέφει ό, τι καλό συναίσθημα μπορεί να έχουμε για τον εαυτό μας. Μπορεί να είναι χρήσιμη, σε μικρές ποσότητες. Σε πλήρη εξέλιξη με τις μορφές της προσβολής ή ταπεινώσης, ξέρω ότι διακόπτει τόσο τη λειτουργία μας ώστε το εγώ προσωρινά διαλύεται και νεκρώνει. Η ντροπή έρχεται με συνείδηση, ιδίως με αυτο-συνείδηση. Αυτοσυνείδηση η οποία αφορά την επίγνωση της ιδιο-συστασιακής μας ανεπάρκειάς, της βασικής μας κατωτερότητας, αναξιοσύνης και του κακού. Είναι η συναισθηματική αντίδραση που γνωρίζει τη σκιά.

Έρχεται με διαμελισμό, με την έννοια ότι έχει αποκοπεί από μια βασική πηγή επιβίωσης, είναι η μητέρα, η φυλή, την κοινότητα, ο εαυτός, ο Θεός, ή άλλη, και έρχεται επίσης με διαμελισμό με την έννοια της απόσχισης ή της καταστολή του μέρους της ντροπής. Το δεξί σου χέρι σου είναι προσβεβλημένο, και το κόβεις.

Πάρα πολύ ντροπή δημιουργεί συγκινησιακό όλεθρο, με τα προσωπικά όρια του εγώ και με τα διαπροσωπικά όρια, επίσης.

Δεν ξέρουμε πού είναι τα όριά μας ή που σταματάνε και που οι άλλοι ξεκινούν. Ένας ασθενής το συνόψισε καλύτερα, νομίζω, όταν είπε, «θέλω να αρέσω τόσο πολύ, που δεν ξέρω ποιος είμαι.»

Το επόμενο τμήμα της ομιλίας απευθύνεται σε συναδέλφους μου πρωτίστως ψυχοθεραπευτές, αλλά έχω συμπεριλάβει σκέψεις που έχουν ενδιαφέρον και για όσους δεν του πεδίου. Εάν ένας θεραπευτής δεν έχει ισχυρό, σταθερό και ευέλικτο εγώ και διαπροσωπικά όρια, διατηρώντας κατάλληλα θεραπευτικά όρια είναι σχεδόν αδύνατο να εργαστεί με ασθενείς που έχουν οι ίδιοι ναρκισσιστική ή οριακή ψυχοπαθολογία, οι λεγόμενες διαταραχές του εαυτού.

Σήμερα αυτό περιλαμβάνει πολλούς από εμάς και τους περισσότερους από τους πελάτες μας. Το πρόβλημα είναι ότι οι άνθρωποι μερικές φορές γίνονται θεραπευτές, χωρίς ποτέ να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν και να ασχοληθούν με τη δική τους ντροπή, τη σκιά τους. Είναι κρυμμένο, ξέρετε, και μπορεί να μην βγει στην εκπαίδευση ή ακόμα και στην προσωπική ψυχοθεραπεία. Είναι καλυμμένο πάνω στο το ευχάριστο προσωπίο (persona), στην επάρκεια του ψευδούς εαυτού, τον παθολογικό ναρκισσισμό που έχει κατασκευαστεί για να αντισταθμίσει την ντροπή. Η τάση του θεραπευτή να παραβιάζει τα προσωπικά όρια του ασθενούς ή τα όρια της θεραπευτικής σχέσης απορρέει από την αδυναμία του θεραπευτή να διατηρήσει τα δικά του όρια του εγώ, με την παρουσία της ντροπής.

Το πιο προφανές πράγμα που συμβαίνει είναι ότι ένας τέτοιος θεραπευτής δεν αναγνωρίζει ή δεν ασχολείται με την ντροπή του ασθενούς. Είναι τόσο ταπεινωτικό να πρέπει να πάς σε έναν θεραπευτή ζητώντας για βοήθεια, επειδή δεν μπορείς να χειριστείς τα δικά σου προβλήματα, και στη συνέχεια να έχεις

εκθέσεις τα χειρότερα κομμάτια σου. Οποιοσδήποτε πάει σε ψυχοθεραπεία, χωρίς κάποια καλή δικαιολογία, όπως μπορεί να είναι μια δικαστική απόφαση ή «για να με βοηθήσει με την εκπαίδευσή μου», γνωρίζει την ντροπή του. Όποιος έχει πάει στο γιατρό και πρέπει να γδυθεί γνωρίζει την ντροπή του. Πολλές από τις λεγόμενες αρνητικές θεραπευτικές αντιδράσεις και αρνητικά αποτελέσματα της ψυχοθεραπείας, είναι το αποτέλεσμα της έλλειψης προσοχής για την ντροπή του ασθενούς.

Όταν η ψυχή του θεραπευτή είναι διαμελισμένη, το επαίσχυντο τμήμα του, διαχωρίζεται από τη συνείδηση του εγώ. Ο θεραπευτής δεν βλέπει τη σκιά του. Έχοντας έναν ασθενή που δείχνει το επαίσχυντο τμήμα του, ειδικά αν τα επαίσχυντα τμήματα των δύο ταιριάζουν με κάποιο τρόπο, ο θεραπευτής βλέπει το τραύμα του ασθενούς και «γνωρίζει» για αυτό, γιατί έτσι είναι το δικό του. Ένας ανίερος δεσμός έχει δημιουργηθεί μεταξύ τους, με βάση την προβολική ταύτιση. Το αρχέτυπο του πληγωμένου θεραπευτή χωρίζεται, με την πληγή από τη μία πλευρά και τον θεραπευτή από την άλλη. Ο θεραπευτής αισθάνεται ενέργεια και ενθουσιασμό με τη «θεραπευτική δύναμη» του, ενώ ο ασθενής γίνεται πιο αδύναμος και πιο εξαρτημένος. Η ντροπή μένει εκτός. Η ντροπή του ασθενούς αγνοείται, ο θεραπευτής την αρνήθηκε. Στη χειρότερη περίπτωση, είναι ξεδιαντροπιά. Ο θεραπευτής δεν βλέπει πώς ο ασθενής έχει χρησιμεύσει για να ανακουφίσει την δική του εσωτερική ένταση "αποδέχοντας" τα επαίσχυντα τμήματα και για τους δύο, ή πώς ο ιδιαίτερος δεσμός τους μπορεί να είναι ακατάλληλος για το συγκεκριμένο σκοπό της θεραπείας ή ανάλυσης. Αισθάνεται μεγάλη εκτίμηση για τον άλλο και αντιμετωπίζει τον ασθενή με ζεστασιά και ψευδο-ενσυναίσθηση. «Πιστέψτε με, ξέρω ακριβώς πώς αισθάνεστε», λέει, και σκέφτεται, «είμαστε ακριβώς ίδιοι." Επιμένει ώστε ο ασθενής να τον δει ως ένα πραγματικό πρόσωπο και ως ίσο. Φυσικά και

είναι ένα πραγματικό πρόσωπο, αλλά ο ασθενής μπορεί να χρειάζεται για λίγο να τον δει διαφορετικά, προκειμένου να εργαστεί σε ένα εσωτερικό πρόβλημα. Και ενώ οι περισσότεροι είναι ίσοι "στα μάτια του Θεού," δεν είναι "τόσο ακριβώς ίσοι." Οι ρόλοι τους στη θεραπευτική σχέση είναι συμπληρωματικοί. Λοιπόν, αυτή τη φορά ο θεραπευτής μας δεν ξέρει ποιος είναι ο ασθενής. Το σύνορο μεταξύ τους είναι δυσδιάκριτο. Για όσους από εσάς γνωρίζετε την τρέχουσα γλώσσα της ψυχολογίας, ο ασθενής έχει γίνει αυτό – αντικείμενο (self-object) για τον θεραπευτή. Το έδαφος έχει στρωθεί για την θέσπιση της σύντηξης των ασυνείδητων ψυχών με οποιονδήποτε από τους γνωστούς επαίσχυντους τρόπους.

Υπάρχει πίεση από την ψυχή για τα για τμήματά που λείπουν για να έρθουν στο φως, για να βρει έκφραση η ντροπή , για την πληρότητα. Και αν η συναισθηματική αντίδραση δεν μπορεί να εμφανιστεί στη συνείδηση και να αναγνωρισθεί, μπορεί να έρθει με τη μορφή των επαίσχυντων πράξεων, με την καταστροφή του θεραπευτικού πλαισίου, στην προδοσία της ιερής εμπιστοσύνης του ασθενούς, ή στην επιδείνωση των πληγών του ασθενούς. Τέλος, η ντροπή μπορεί να έρθει στην επιφάνεια από την έκθεση στο φως της άσχημης αλήθειας, της ανεπάρκειας, της ανικανότητας και της απόγνωσης του θεραπευτή, την κρυμμένη σκιά.

Στην πράξη, υπάρχουν πολλοί τρόποι για εμάς τους θεραπευτές, για να παραβιάσουμε τα όρια των ασθενών μας , και δεν είναι όλοι τους είναι κακοί. Ερμηνείες και άλλες παρεμβάσεις, για παράδειγμα, είναι αποδεκτοί τρόποι για να ανοίξουν οι βαθιές πληγές των ασθενών με στόχο να τους βοηθήσουμε να επουλωθούν. Πρέπει να θυμόμαστε, ωστόσο, ότι μια όταν λέμε σε κάποιον κάποιος τι λέει του λέει το ασυνείδητό του , τον εκθέτουμε. Του δείχνουμε κάτι που δεν γνώρισε για τον εαυτό

του, και ενεργοποιούμε την ντροπή.

Εδώ είναι ένα παράδειγμα μιας κοινής, ήσσονος σημασίας καταπάτησης. Η κίνηση στο δρόμο για τη δουλειά είναι μεγάλη, και ξεκινάμε την πρώτη μας συνεδρία, με πέντε λεπτά καθυστέρηση. Περιμένουμε την αντίδραση του ασθενούς μας, και όταν δεν έρχεται τη ζητάμε. Στο τέλος της ώρας, αθόρυβα επεκτείνουμε την συνεδρία πέντε λεπτά, ώστε να μην εξαπατήσουμε τον ασθενή για το διάστημα που ο ίδιος πληρώνει, και προκειμένου να μην δούμε τους εαυτούς μας ως απατεώνες, σε αναγνώριση της σκιάς που θα προκαλούσε ντροπή. Αισθανόμαστε καλά σχετικά με την επέκταση της συνεδρίας και δεν βλέπουμε ότι αυτό που έχουμε εξαπατήσει είναι ο ασθενής, δεν του δώσαμε την ευκαιρία να θυμώσει μαζί μας, και ότι η ανάγκη μας να είμαστε ένας "καλός άνθρωπος", πράγμα που έχει να κάνει με την ικανοποίηση των απαιτήσεων του ιδανικού εαυτού, έχει κάνει κατοχή στην δουλειάς μας και παρεμβαίνει στην καλή ψυχοθεραπεία. Το να είσαι καλός άνθρωπος συγχέεται με το να είσαι ένας καλός ψυχοθεραπευτής, αλλά εμείς δεν το γνωρίζουμε. Θα πρέπει να γράψουμε μια σημείωση, ο αυτόματος τηλεφωνητής αναβοσβήνει με τα μηνύματα που περιμένουν, και έχουμε μόνο πέντε λεπτά πριν να ξεκινήσει το επόμενο ραντεβού. Παραβίαση ορίων νούμερο ένα για την ημέρα.

Σαν παιδί στο Αρκάνσας έμαθα ότι οι Βαπτιστές, οι οποίοι μπορούσαν ούτε να χορέψουν ή να παίξουν χαρτιά, πίστευαν ότι ήταν οι μόνοι που έπρεπε να πάνε στον παράδεισο όταν πεθάνουν. Ήμασταν Μεθοδιστές και πιστεύαμε ότι όποιος πίστευε στον Ιησού μπορούσε να πάει, ακόμα και Βαπτιστές. Ακόμη και σήμερα με θυμώνει μια όταν η μία ομάδα ή η άλλη πράττει σαν να γνωρίζει αλήθεια ή να έχει την χάρη του Θεού και όλοι οι άλλοι συμπεριλαμβανομένου και εμού αντιμετωπίζονται

ως ελαφρώς κατώτεροι.

Στην ιατρική, η ψυχιατρική είναι το παραμελημένο και ανεπιθύμητο θετό τέκνο, φορέας του παραλόγου, ανίατη σκοτεινή πλευρά, συχνά, αντιμετωπίζεται ως άσχετη, αλλά ποτέ δεν πηγαίνει μακριά. Στην ψυχιατρική, ξετρελαμένη πρόσφατα με τα χρήματα, με τα φάρμακα, και διαχειριζόμενη την φροντίδα, η ψυχανάλυση σπρώχτηκε σε ένα παρόμοιο ρόλο. Στην ψυχανάλυση, υπάρχει αριθμός των θετών παιδιών που οι οι φωνές τους χάνονται. Αν δεν ήσουν ένας επαγγελματίας ψυχολόγος δεν θα μπορούσε ακόμη και να φτάσεις κοντά στην πόρτα, μέχρι πρόσφατα. Αν είσασταν ένας Sullivanian, ένας Adlearian, ή Kleinian, οι απόψεις σας είναι πιθανό να απορριφθούν χωρίς πολύ συζήτηση από την «κατεστημένο» της παραδοσιακής ψυχανάλυσης, και αν είστε ένας Jungian είναι πιθανό να σας απορρίψουν χωρίς πολλή συζήτηση. Για να είμαι δίκαιος, θα ομολογήσω ότι η ίδια στενότητα του μυαλού μπορεί να βρεθεί και στο στρατόπεδο του Jung. Μερικοί Jungians έχουν ποτέ σπουδάσει ψυχανάλυση και δεν βλέπουν γιατί θα έπρεπε. Μερικοί Jungians πιστεύουν ότι άλλοι Jungians δεν είναι «πραγματικοί Jungians.»

Τι συμβαίνει εδώ; Είναι αυτό επιστήμη ή θρησκεία; Ντροπή και πάλι; Εμείς οι ψυχολόγοι γνωρίζουμε λίγα πράγματα για την ψυχή, αλλά ειλικρινά όχι τόσο πολλά. Όταν εμείς δεν ακούμε ο ένας τον άλλο και να μαθαίνουμε ο ένας από τον άλλο, πάμε τριγύρω εφευρίσκοντας τις ίδιες θεωρίες ξανά και ξανά και ενεργώντας σαν να έχουμε ανακαλύψει κάτι νέο κάθε φορά. Και δεν έχουμε τόση πολύ δύναμη εκεί έξω στον κόσμο, και δεν κάνουμε τόσα πολλά χρήματα (ασθενείς μας μπορούν να διαφωνήσουν με αυτό), και τον περισσότερο καιρό, που δεν ξέρουμε αν αυτό που κάνουμε, βοηθάει. Τώρα ελπίζω ότι αυτό δεν διαταράσσει αδικαιολόγητα όσους από εσάς μπορεί να είστε

ασθενείς. Αλλά ακόμα και αν αυτό που κάνουμε βοηθάει, είναι δύσκολο να πούμε αν έχει πραγματικά σημασία ειδικά όταν οι άνθρωποι που βοηθάμε τις πιο πολλές φορές δεν γνωρίζουν καν ότι τους βοηθάμε. Αν έχουμε έναν ιδανικό εαυτό πώς μπορούμε να ζούμε με αυτόν, στο φως όλων των πραγματικών μας αμφιβολιών, ανασφαλειών, αδυναμιών, ηθικών βλαβών, προβλημάτων με τα όρια, και άλλων ιδιο-συστασιακών ανεπαρκειών. Ακούγεται πολύ σαν ντροπή. Θα ήταν μια ανακούφιση να είμαστε σίγουροι ότι είμαστε εντάξει, τόσο ευκολότερο να υιοθετήσουμε έναν ρόλο, να το κάνουμε νόμο, και μετά να τον υπερασπιστούμε ενάντια σε αντικρουόμενες πληροφορίες και εναλλακτικές απόψεις.

Έχω παρατηρήσει ότι οι άνθρωποι που εκπαιδεύονται στην ψυχοθεραπεία ή την ψυχανάλυση έχουν την τάση να είναι ένθερμοι υποστηρικτές μιας μόνο θεωρίας από αυτούς που είναι έμπειροι και μυημένοι. Είναι απαίσιμα δύσκολο να γνωρίζουμε ελάχιστα, όταν όλοι γύρω μας φαίνεται να γνωρίζουν κάτι, και έτσι αγωνιζόμαστε σκληρά για να δώσουμε δομή στη σκέψη μας, για να μάθουμε κάτι που θα ξεπεράσει την άγνοια μας και την ντροπή μας. Σε αυτή την περίπτωση υιοθετώντας και υπερασπίζοντας μια ενιαία θεωρία ίσως είναι απαραίτητο στην πρώιμη φάση κατά τη διαδικασία της μάθησης. Αλλά το να κολλήσει κανείς σε αυτή τη φάση μπορεί να είναι επικίνδυνο και τελικά αυτοκαταστροφικό.

Σκεφτείτε για μια στιγμή οι απαρχές της ψυχανάλυσης. Ο Φρόιντ ήταν ένας μεγάλος στοχαστής και συγγραφέας, και ήταν πολύ φιλόδοξος και αυταρχικός. Ήθελε να καθιερώσει την ψυχανάλυση στον επιστημονικό κόσμο, πράγμα που θα διασφάλιζε τη εγκυρότητά της, και γι' αυτό συνέχισε να επιμένει ότι οι θεωρίες του βασίστηκαν σε αντικειμενικά κλινικές παρατηρήσεις και όχι στη διαίσθηση. Επιστήμη, όχι θρησκεία. Η

αντικειμενικότητα των παρατηρήσεων του ήταν αδιαμφισβήτητη στον κύκλο των ψυχαναλυτών. Εκείνοι που αμφισβήτησαν την εξουσία του Φρόιντ, όμως, αφορίστηκαν από την ομάδα των πιστών, των οποίων η πίστη στις ιδέες του, παρέμεινε στη θέση της. Επιστήμη, όχι θρησκεία; Ήταν μια κλασική περίπτωση της κυρίαρχης θεωρίας.

Κάθε φορά που έχουμε μια συγκεκριμένη θεωρία που εξηγεί τον τρόπο που τα πράγματα είναι, φαίνεται να είναι στη φύση μας να αρχίσουμε να δίνουμε προσοχή μόνο στις πληροφορίες που υποστηρίζουν τη θεωρία μας και να αγνοήσουμε όλα τα άλλα γεγονότα. Η θεωρία τότε κυβερνά την αντίληψη μας για την πραγματικότητα. Αυτός είναι ο κίνδυνος.

Όπως ο θρησκευτικός φονταμενταλισμός, και ο ψυχαναλυτικός φονταμενταλισμός είναι μια άμυνα ενάντια στην ντροπή. Η γνώμη μου είναι ότι, η ιστορική τάση των σχολών της ψυχανάλυσης για να προστατεύσει τις θεωρητικές πεποιθήσεις της με φονταμενταλιστικές συμπεριφορές, αντικατοπτρίζει την κατωτερότητα και την μεγαλομανία, την ντροπή και το μεγαλείο, της έναρξης της συνείδησης. Ήταν ένα πρώιμο στάδιο στην εξέλιξη της συλλογικής μας μάθησης για τους εαυτούς μας, η οποία μπορεί να δώσει τώρα τον τρόπο για περισσότερη ειλικρίνεια, ταπεινότητα και ευρύτητα του νου.

Ακριβώς για να ολοκληρωθεί η εικόνα, επιτρέψτε μου να πω ότι η αυθεντία του Jung, δεν αναγνωρίστηκε όπως έπρεπε από την ψυχανάλυση, τίθεται υπό αμφισβήτηση τελευταία με την κατηγορία ότι οι ιδέες του, ειδικά για το συλλογικό ασυνείδητο, δεν βασίστηκαν στις παρατηρήσεις που είχε αναφερθεί. Ότι δηλαδή η θεωρία του δεν είναι επιστημονική. Δεν ξέρω ποια είναι η ιστορική αλήθεια θα αποδειχθεί ότι είναι ένα όταν όλα τα στοιχεία που είναι γνωστά και έχουν αποδειχθεί, αλλά η

ψυχολογική αλήθεια είναι, όπως και στην περίπτωση του Φρόντ, ότι δεν πειράζουν πραγματικά όλα αυτά πολύ. Κανένας άνθρωπος δεν υποστήριξε ότι έχει την τελευταία λέξη για τα μυστικά της ψυχής. Οι ιδέες τους έχουν τη δική τους δύναμη και μπορούν να σταθούν ή να πέσουν με την αξία τους, ανεξάρτητα από το αν ήρθαν στη συνείδηση μέσα από την αίσθηση ή την διαισθητική λειτουργία, ή αν ο συντάκτης τους, όπως βασανιζόταν από την ανθρώπινη αδυναμία, όπως οι υπόλοιποι από εμάς.

Συμπερασματικά, θέλω να πω κάτι σχετικά με την αποδοχή της ντροπής, και του επαίσχυντου μέρους του εαυτού μας. Αναγνωρίζοντας ότι η ντροπή είναι καθολικά ανθρώπινη και ότι η εμπειρία της δεν μας διαχωρίζει ή να μας κάνει να διαφέρουμε από το υπόλοιπο του κόσμου μπορεί να καταστήσει περιττό το να ντρεπόμαστε να ντρεπόμαστε. Αυτό είναι μια αρχή. Όταν μπορούμε να αναγνωρίσουμε και να παραδεχτούμε ότι αισθανόμαστε ντροπή, μπορούμε να σταματήσουμε την υπεράσπιση ενάντια τόσο σκληρά, και στη συνέχεια θα έχουμε την ευκαιρία να συναντήσουμε το επαίσχυντο μέρος μας που είναι η σκιά. "Τεράστια ευκαιρία," θα μπορούσαμε να πούμε. Ο Jung λέει στην «Αιών» και παραθέτω: «Η σκιά είναι ένα ηθικό πρόβλημα που αμφισβητεί το σύνολο της εγώ-προσωπικότητας, διότι κανείς δεν μπορεί να συνειδητοποιήσει τη σκιά του χωρίς σημαντική ηθική προσπάθεια. Για να γίνει συνειδητός, προϋποθέτει την αναγνώριση των σκοτεινών πτυχών του, ως παρούσες και πραγματικές. Αυτή η πράξη είναι απαραίτητη προϋπόθεση για κάθε είδους αυτογνωσία ... "δεν είναι ένα εύκολο έργο.

Ο ψυχοθεραπευτής ήπια πολύ καφέ. Έχουν μείνει ακόμα 20 λεπτά για να τελειώσει η συνεδρία και η ελαφρά πίεση στο κάτω μέρος της κοιλιάς του έχει μετατραπεί σε πόνο. Ο ασθενής

μιλάει ,και ο θεραπευτής προσπαθεί ν ακούσει και την ίδια στιγμή αποκρούει την παρόρμηση. Γνωρίζει ότι ένας καθώς πρέπει θεραπευτής θα ήταν ικανός να κάθεται με τον ασθενή του για πενήντα λεπτά χωρίς να διακόπτει την ώρα για τα θέλω της ουροδόχου κύστης . Όταν η πίεση είναι γίνεται ανυπόφορη, αισθάνεται ντροπή για την απρέπεια του, ζητάει συγγνώμη και πηγαίνει για την ανακούφισή του. Γυρίζει ντροπιασμένος, δεν αισθάνεται καλά , για τον εαυτό του ως θεραπευτής. Αλλά υπάρχει ακόμη μια διαφορά. Μπορεί τώρα να συγκεντρωθεί, να ακούσει πραγματικά και να είναι παρών. Ίσως μπορεί ακόμη να είναι ένας καλός θεραπευτής.

Αυτή είναι η Γιουγκιανή μου ματιά στην ντροπή. Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας.

Bibliography

Chamberlin, T. C. (1890), "The Method of Multiple Working Hypotheses." *Science*. 148:754-759 1965

Epstein, Richard S. (1994), *Keeping Boundaries*.
Washington, DC: American Psychiatric Press Inc.

Erikson, Erik H. (1959), *Identity and the Life Cycle*, New York: W. W. Norton & Co.. 1980

Fossom, M. A. and Mason, M. J. (1986), *Facing Shame*.
New York: W. W. Norton & Co.

Freud, S. (1914), "On Narcissism: An Introduction." *Standard Edition* 14:67-102. London: Hogarth Press, 1957

Jacoby, Mario (1991), *Shame and the Origins of Self-Esteem*. London: Routledge, 1994

Jung, C. G. (1934), *Nietzsche's Zarathustra*, James L. Jarrett, ed. Princeton, NJ: Princeton University Press. 1988

Lewis, Helen B. (1971), *Shame and Guilt in Neurosis*. New York: International Universities Press

Lynd, Helen M. (1958), *On Shame and the Search for Identity*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Morrison, Andrew P. (1983), "Shame, Ideal Self and Narcissism," chap. In *Essential Papers on Narcissism*, A.P. Morrison, ed. New York: New York University Press, 1986

Morrison, Andrew P. (1989), *Shame: The Underside of*

Narcissism. Hillsdale, NJ: Analytic Press

Nathanson, Donald L. (1992), *Shame and Pride*. New York: W.W. Norton & Co.

Perry, J.W. (1970), "Emotions and Object Relations." *The Journal of Analytical Psychology*, 15:1-12

Yorke, Clifford (1990), "Development and Functioning of the Sense of Shame." *Psychoanalytic Study of the Child*, 45:377-409