

1 Μαρτίου 2017

Γιατί μειώνουμε τους άλλους;

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Στην καθημερινότητά μας , όλοι έχουμε γίνει μάρτυρες , έχουμε βιώσει ή έχουμε και εμείς οι ίδιοι προσπαθήσει με λόγια και με πράξεις να μειώσουμε έναν άλλο

άνθρωπο. Απαξιωτικά σχόλια για το βάρος μίας γυναίκας, “αθώα” γελάκια για την εμφάνιση κάποιου, υποτίμηση των δυνατοτήτων ενός ανθρώπου, ειρωνικά σχόλια για τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή την καταγωγή κάποιου και άλλα τόσα παραδείγματα.

Λόγια και πράξεις που έχουν ως απώτερο σκοπό να μειώσουν την προσωπικότητα και την ψυχή εκείνου που είναι ο αποδέκτης. Και, φυσικά, η προσπάθεια μείωσης μπορεί πολύ εύκολα να ξεπεράσει μία απλή λεκτική επίθεση και να φτάσει και στο επίπεδο πρόκλησης σωματικών βλαβών.

Το βασικό όμως ερώτημα είναι:

Γιατί ένας άνθρωπος νοιώθει την ανάγκη να μειώσει κάποιον, τι κερδίζει από τη λεκτική ή τη σωματική βία ή τις όποιες απαξιωτικές συμπεριφορές;

Μειώνουμε τους άλλους ακριβώς για να νοιώσουμε εμείς καλύτερα με τον εαυτό μας, για να εξυψώσουμε το δικό μας εγώ και να νοιώσουμε ανώτεροι. Η γυναίκα που ειρωνεύεται μία άλλη γυναίκα με παραπανίσια κιλά μέσω αυτής της ειρωνείας προσπαθεί να νοιώσει εκείνη καλύτερα με το σώμα της και σιγουρεύει περισσότερο τον εαυτό της για τη θηλυκότητά της, μειώνοντας τη θηλυκότητα μίας άλλης γυναίκας. Με παρόμοιο τρόπο και ο άνδρας που κάνει άσχημα και ομοφοβικά σχόλια για έναν ομοφυλόφιλο με αυτό τον τρόπο μέσω του νοιώθει ακόμα πιο σίγουρος για τη δική του σεξουαλικότητα.

Η προσπάθεια μείωσης δεν αφορά βέβαια έναν άνθρωπο έξω από εμάς. Αφορά τη δική μας αυτοεκτίμηση, το πόσο καλά νοιώθουμε εμείς με τον εαυτό μας και το πόσο αγαπάμε και αποδεχόμαστε αυτό που είμαστε. Όσο πιο χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει κάποιος, τόσο περισσότερο θα επιθυμεί να μειώνει άλλους ανθρώπους.

Στο κείμενό μου: Κανένας υγιής άνθρωπος δεν γίνεται βασανιστής, εξετάζω τους λόγους που ωθούν έναν άνθρωπο να ασκεί σχολικό εκφοβισμό σε άλλους μαθητές.

Η βασικότερη αιτία είναι η πρόκληση της ευχαρίστησης και το αίσθημα ανωτερότητας που νοιώθει ένα άτομο όταν ασκεί βία σωματική και λεκτική σε ένα άλλο άτομο.

Στα παιδιά αυτά διαπιστώνεται ένα μεγάλο πρόβλημα σε σχέση με την αυτοεκτίμησή τους. Η προσπάθεια μείωσης σχετίζεται με την αυτοεκτίμηση και την υγιή σχέση που έχουμε χτίσει με τον εαυτό μας. Όσο πιο καλά νοιώθει κάποιος με τον εαυτό του εκτιμά αυτό που είναι, τόσο λιγότερο θα προβαίνει σε λεκτική, σωματική επίθεση και προσπάθεια μείωσης.

Η σχέση με τον εαυτό μας αποτελεί τη σημαντικότερη σχέση που θα αποκτήσει

έναν άνθρωπο, θα διαρκέσει όλη τη ζωή του και θα καθορίσει και τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρά και επικοινωνεί με τους άλλους ανθρώπους. Πολλές φορές η προσπάθεια μείωσης κρύβει μέσα ακόμα και ζήλεια ή φθόνο για το άτομο το οποίο προσπαθούμε να υποβιβάσουμε.

Όσο πιο μεγάλη αυτοεκτίμηση και αυτογνωσία διαθέτει ένα άτομο, τόσο λιγότερο θα προσπαθεί να μειώσει τους άλλους για να πείσει τον εαυτό του για την αξία του.

Συγγραφή Άρθρου
Μαρία Σκαμπαρδώνη
Δημοσιογράφος

Η Ψυχολογία είναι ένα από τα αγαπημένα αντικείμενα μελέτης της διότι μελετά τα μύχια και τα άδυτα της ανθρώπινης ύπαρξης, μαζί με τη Φιλοσοφία. Η γραφή είναι για αυτή ένας τρόπος ζωής, ένα ξέσπασμα και μία φυγή από την κουραστική πραγματικότητα.

Επικοινωνία: m.skampardon@gmail.com

Πηγή: e-psychology.gr