

1 Απριλίου 2022

## **Απόρριψη: Γιατί τη φοβόμαστε - Πώς θα ξεπεράσουμε το φόβο**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η δουλειά στην οποία τελικά δεν προσληφθήκαμε, το πρόσωπο που τελικά δεν ενδιαφερόταν, οι φίλοι που χάθηκαν χωρίς κάποια εξήγηση. Κάποια στιγμή όλοι μας θα βιώσουμε κάποιας μορφής απόρριψη, όμως μπορούμε να τη γυρίσουμε υπέρ μας και να επωφεληθούμε



*Photo: Unsplash*

Όταν μας απορρίπτουν, προσπαθούμε να φερθούμε φυσιολογικά και να αποδείξουμε, πρωτίστως στον εαυτό μας ότι δεν μας έχει επηρεάσει και θα γίνουμε πιο δυνατοί. Μια απόρριψη, όμως, μπορεί να μας πληγώσει βαθιά και να γεννήσει μέσα μας το φόβο.

Ο φόβος της απόρριψης όμως μπορεί να δράσει ως καταλύτης στη ζωή μας, κρατώντας μας μακριά από την ευτυχία και την ευημερία. Σύμφωνα με ερευνητικά ευρήματα, μπορεί να επηρεάσει τις διαπροσωπικές μας σχέσεις και την ψυχική μας υγεία. Όχι μόνο αυτό, αλλά εισχωρεί ακόμα πιο βαθιά στη συνείδησή μας, αλλάζοντας την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, τις αποφάσεις και τους

στόχους μας.

Ο φόβος δρα ως μια ασπίδα του οργανισμού μας ενάντια σε κάποια επικείμενη απειλή για την επιβίωσή μας. Στα περιβάλλοντα όμως του σήμερα, όπου δεν απειλείται άμεσα και καθημερινά η ζωή μας, θέλουμε να προστατεύσουμε άλλες πτυχές της, όπως την ψυχική και πνευματική μας υγεία αλλά και την οικονομική μας ευημερία. Όταν κάποια από αυτές απειλείται, δημιουργείται φόβος.

### **Από τι μας προστατεύει ο φόβος;**

Για να απαντήσετε σωστά, θα πρέπει πρώτα να αναλογιστείτε τι έχει για εσάς μεγαλύτερη σημασία. Ωστόσο, το αίσθημα του πόνου είναι κοινό σε όλους και θέλουμε να τον αποφύγουμε με κάθε δυνατό τρόπο, μιας και θεωρείται ως μια πιθανή απειλή που μπορεί να μας βλάψει. Ο εγκέφαλος μας είναι τόσο πολυδύναμος που έχει τη δυνατότητα να θυμάται αυτά τα οδυνηρά γεγονότα, ώστε να μπορούμε να τα αποφύγουμε στο μέλλον, όπως αντίστοιχα θα κάναμε με κάποια δραστηριότητα που προκαλεί σωματικό πόνο.

Επομένως, από τη στιγμή που η απόρριψη είναι μια οδυνηρή κατάσταση, ο συναισθηματικός πόνος είναι μια φυσική απάντηση στην απόρριψη. Αυτό εξηγεί και τους λόγους που αποφεύγουμε καταστάσεις που θα μπορούσα να μας οδηγήσουν στην απόρριψη. Συνειδητά ή ασυνείδητα, μένουμε μακριά από ανθρώπους, μέρη και γεγονότα που έχουμε συνδέσει με την απόρριψη είτε μέσω της εμπειρίας είτε βάσει προσδοκιών. Και αυτός ο φόβος και η επακόλουθη αποτρεπτική συμπεριφορά μπορεί να έχει σοβαρό αντίκτυπο στους στόχους που θέλουμε να επιτύχουμε στη ζωή που στοχεύουμε να οικοδομήσουμε.

### **Πώς θα διαχειριστούμε τον φόβο της απόρριψης;**

Αρχικά προσδιορίστε το τρομακτικό ερέθισμα. Συνειδητοποιήστε, δηλαδή, ποιες καταστάσεις αποφεύγετε επειδή θεωρείτε ότι θα σας οδηγήσουν σε μια απόρριψη. Έπειτα, μετατρέψτε ό,τι αποφεύγετε σε πράξη. Άλλωστε, ο τολμών νικά λέει ο σοφός λαός.

Στη συνέχεια, έχει σημασία να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι ο πόνος που προκαλείται από την απόρριψη είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα και ότι θα περάσει, όπως και κάθε άλλη επώδυνη κατάσταση. Μπορούμε να εκπαιδεύσουμε τον εαυτό μας να αποκτήσει συναισθηματική αντοχή.

Επαναπροσδιορίστε την απόρριψη ως μια ευκαιρία να βελτιώσετε τις προσεγγίσεις και τις τακτικές σας. Για παράδειγμα, μια δουλειά που τελικά δεν καταφέρατε να αποκτήσετε μπορεί να σημαίνει ότι την επόμενη φορά, θα έχετε προετοιμαστεί καλύτερα.

Συμπερασματικά, φυσικά όλοι μας θέλουμε να νιώθουμε αποδεκτοί, όμως εάν αφήσουμε το φόβο να μας κρατήσει πίσω, πώς θα καταφέρουμε να εξελιχθούμε;

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)