

## Γιατί νιώθω συνέχεια τύψεις και ενοχές ή ντροπή για πράγματα που έκανα ή δεν έκανα;

[/ Γενικά Θέματα](#)



Όσοι άνθρωποι έχουμε ακόμη καρδιά και συνείδηση συχνά νιώθουμε τύψεις, ενοχές και ντροπή. Πολλές φορές οι ψυχολόγοι εστιάζουν ιδιαίτερα στο να μας απαλλάξουν από συναισθήματα ντροπής, τύψεων και ενοχών. Και δυστυχώς συχνά αφαιρούν και τη μηχανή που παράγει αυτά τα συναισθήματα, τη συνείδηση. Ζούμε σε μια εποχή σύγχυσης που η ενοχικότητα συγχέεται με τις τύψεις και η ντροπή και με την ευθύνη για κάποιο κακό που έχει συμβεί. Όμως θα πρέπει να βάλουμε τα πράγματα στη θέση τους.

Οι τύψεις είναι η συναισθηματική κατάσταση που βιώνουμε όταν έχουμε κάνει κακό και έχουμε βλάψει με τα λόγια ή τις πράξεις μας έναν ή περισσότερους ανθρώπους. Μιλάμε για έναν κακό το οποίο υφίσταται, είναι γεγονός αληθινό και έχει προκαλέσει αρνητικές συνέπειες σε έναν ή περισσότερους ανθρώπους. Τύψεις μπορεί να νοιώθει εκείνος που έδωσε μια ψευδή κατάθεση και καταδίκασε έναν αθώο, εκείνος που χτύπησε με το αυτοκίνητό του κάποιον και τον παράτησε αβοήθητο ή εκείνος που αφείρεσε τη ζωή κάποιου. Οι τύψεις αφορούν ένα πραγματικό κακό στο οποίο ευθυνόμαστε απόλυτα και σίγουρα εμείς οι ίδιοι και τις συνέπειες που έχουν αυτές στα λόγια και τις πράξεις μας.

Διαβάστε τη συνέχεια [ΕΔΩ](#)