

της **Δήμητρας Μανδάλου**, Κλινικής Ψυχολόγου

Η έννοια του φόβου είναι συνυφασμένη με την ανθρώπινη ύπαρξη. Όλοι μας έχουμε «κάτι» το οποίο φοβόμαστε και σαν συναίσθημα είναι πολύ κοινό, όμως ο φόβος μας μπορεί να έχει πάρα πάνω από μια διαστάσεις και να αφορά κατάσταση, αντικείμενο ή χώρο. Και ενώ θα μπορούσαμε απλά να πούμε ότι ο φόβος δεν είναι τίποτα πάρα πάνω από την ενστικτώδη αντίδρασή μας σε μια πραγματική απειλή, παρατηρούμε ότι ο άνθρωπος μπορεί να αισθανθεί το ίδιο συναίσθημα τόσο σε ρεαλιστικό όσο και σε πιο θεωρητικό επίπεδο...

Για παράδειγμα, η αίσθηση ότι μπορεί να εγκαταλειφτεί από το σύντροφό του, ή ότι θα χάσει τη δουλειά του και άλλες παρόμοιες περιπτώσεις που ο κίνδυνος ή η απειλή είναι περισσότερο συναισθηματική, αντικατοπτρίζουν το φόβο για την άγνωστη κατάσταση. Έτσι, εγείρονται συναισθήματα αμφισβήτησης για την ικανότητά μας να αντεπεξέλθουμε ή να προσαρμοστούμε στα νέα δεδομένα, και για να ορίσουμε αυτή τη συναισθηματική διαδρομή θα λέγαμε ότι μιλάμε για τον φόβο απώλειας ψυχικού ελέγχου.

Είναι πολλές φορές που οι άνθρωποι μέσα από την ανάγκη της παρερμηνείας της ύπαρξής μας, ζούμε σαν να μην υπάρχει τέλος, ή σαν να είμαστε αθάνατοι. Έτσι λοιπόν, κάποιες φορές όταν ερχόμαστε σε επαφή με την ευαλωτότητά και τη θνητότητα μας, είναι σαν να μας καθρεφτίζεται η αδυναμία μας να κυριαρχήσουμε στις δυνάμεις του σύμπαντος και έτσι ξυπνά μέσα μας μια εκλογικευμένη ανάγκη τουλάχιστον να δαμάσουμε, να συγκρατήσουμε και να ελέγξουμε ότι περισσότερο μπορούμε, τους φίλους, τη δουλειά μας, τα συναισθήματά μας ακόμα και τις σκέψεις μας πιστεύοντας ότι αυτή είναι η μαγική συνταγή για μια ζωή χωρίς φόβο. Όλη αυτή η ψυχική λειτουργία, είναι απολύτως κατανοητή αν και φαίνεται ότι μας εγκλωβίζει σε άπειρες φοβικές συμπεριφορές οι οποίες μας απομακρύνουν από το να απολαμβάνουμε τη ζωή μας.

Οι φοβίες από την άλλη πλευρά ξεκινούν από αυτό το «υπαρξιακό άγχος» έχοντας ως κύριο χαρακτηριστικό την απουσία ρεαλιστικού φοβικού αντικειμένου. Στην περίπτωση της κλειστοφοβίας για παράδειγμα, το άτομο περιγράφει ως απειλή την παραμονή του στο ασανσέρ ή το ταξίδι με το αεροπλάνο. Χωρίς να μπορεί να προσδιορίσει την αιτία του φόβου του, και ενώ οι κατευναστικές προσπάθειες των γύρω, όπως «τίποτα δεν πρόκειται να πάθεις, ο αέρας δεν τελειώνει κ.α.» προκαλούν τη λογική του, η οποία θα πρέπει να επισημανθεί λειτουργεί στο έπακρο, αντιλαμβανόμενος το οξύμωρο σχήμα και το άγχος του πολλαπλασιάζεται. Αυτό που θα πρέπει να κατανοήσουμε είναι ότι σε κάθε μορφή φοβίας το άτομο δεν βιώνει φόβο για την εκάστοτε συνθήκη, έστω κι αν αποτελεί λογικοφανή αιτία, αλλά ότι με κάποιο τρόπο η συγκεκριμένη κατάσταση της πραγματικότητας (σωματικός εγκλωβισμός) απεικονίζει την ψυχική του κατάσταση. Έτσι, στο παράδειγμα που δώσαμε πάρα πάνω ο φόβος, η δυσφορία αλλά και η ένταση δεν αφορά τους τοίχους του ασανσέρ ή την καμπίνα του αεροπλάνου αλλά αποτελεί την αντίδραση σε ένα ερέθισμα που τόσο παραστατικά υπενθυμίζει τον ψυχικό μας εγκλωβισμό. Με αυτό τον τρόπο το άτομο που μας λέει ότι φοβάται τους κλειστούς χώρους θέλει να μας πει ότι συναισθηματικά και ψυχικά αντιμετωπίζει καταστάσεις στις οποίες αισθάνεται ότι δεν υπάρχει έξοδος διαφυγής. Οι φοβίες λοιπόν είναι απόλυτα συμβολικές καταστάσεις στις οποίες το άτομο βιώνει τεράστια ποσά άγχους ειδικά εάν προσπαθεί να ερμηνεύσει βάση της λογικής διάστασης και όχι της ψυχικής.

Στο τελικό στάδιο του συνεχούς της ψυχικής υγείας και σε ότι αφορά συμπτωματολογία οριζόμενη από άγχος βλέπουμε τις εμμονές. Εκεί τα πράγματα είναι ακόμα πιο δύσκολα και το άτομο αναλώνεται, φθείρεται και κυριεύεται από την μανία των σκέψεων που σαν

εισβολείς θρονιάζουν στο μυαλό του. Συνήθως το περιεχόμενο αυτών των επίπονων σκέψεων έχουν να κάνουν με θέματα σεξουαλικότητας, ηθικής, κακοποίησης ή επιθετικότητας, μόλυνσης από μικρόβια, ιδέες που αφορούν θρησκευτικά θέματα και άλλα πολλά. Η αμφιβολία αν θα πραγματοποιηθούν αυτές τις σκέψεις όπως στην περίπτωση που το άτομο καταλαμβάνεται από ιδέες επιθετικότητας ή βίας, είναι τυραννική. Αυτό όμως που αποτελεί το μεγαλύτερο ψυχικό φορτίο είναι τα συναισθήματα ντροπής που βιώνει το άτομο αφού οι πρώτες του σκέψεις είναι ότι οι εμμονές ενδεχομένως να αποτελούν και επιθυμίες. Το άγχος, οι ενοχές αλλά και οι σκέψεις ότι αυτό που του συμβαίνει είναι ένδειξη «τρέλας» κάνουν το άτομο να μην εκμυστηρεύεται πουθενά την κατάσταση του και να προσπαθεί από μόνος και λαθεμένα να αντιμετωπίσει μια κατάσταση για την οποία η βοήθεια ειδικού κρίνεται απαραίτητη. Οι προσπάθειες για να κατευαστεί το άγχος οδηγούν συχνά σε ιεροτελεστίες και έτσι βλέπουμε ανθρώπους να επαναλαμβάνουν με θρησκευτική ευλάβεια συγκεκριμένες κινήσεις και συμπεριφορές. Συνήθως όταν μιλάμε για εμμονές αναφερόμαστε σε μία παθολογική κατάσταση στην οποία το άτομο συνήθως χρειάζεται και φαρμακευτική αγωγή.

Ότι και να μας συμβαίνει πρέπει πρώτα να το αντιμετωπίζουμε με αγάπη και ενδιαφέρον και όχι με άρνηση και κριτική, αυτό θα μας βοηθήσει να μην ταλαιπωρούμαστε από ανούσια πράγματα αλλά και να μην διαχειριζόμαστε αβίαστα θέματα που αφορούν την ψυχική μας ισορροπία.