

«Η βία δεν είναι δύναμη, αλλά έλλειψη δύναμης» Έμερσον



Ο εφιάλτης της κακοποίησης έχει πολλά πρόσωπα, καθώς μπορεί να εμφανιστεί σε όλα τα κοινωνικά πλαίσια (οικογενειακό, επαγγελματικό, διαπροσωπικό), σε κάθε ηλικία και στα δύο φύλα, αν και συνήθως θύματα της βίας είναι οι πιο αδύναμες κοινωνικές ομάδες (παιδιά, γυναίκες, ηλικιωμένοι).

Οι πιο συνηθισμένες μορφές εκδήλωσής της είναι:

- Σωματική κακοποίηση: σωματικές βλάβες που προκαλούνται από το δράστη με την πρόθεση να σε βλάψει,
- Ψυχολογική κακοποίηση: απειλές για την ασφάλειά σου, εκφοβισμός, προσβολή ή κάθε είδους καταπάτηση των δικαιωμάτων σου,
- Σεξουαλική κακοποίηση: βιασμός ή ακόμη και σεξουαλικά αγγίγματα που πραγματοποιούνται χωρίς τη συναίνεσή σου.

Κάθε μορφή κακοποίησης, ανεξάρτητα από τη φύση της, στιγματίζει ανεξίτηλα τα θύματά της, καθώς επιδρά στη συνολική λειτουργικότητα του ατόμου. Πέρα από τα σωματικά τραύματα, δημιουργεί έντονα συναισθήματα φόβου και θυμού, και δρα σαν

παραμορφωτικός καθρέφτης στις προσδοκίες του ατόμου για την αξία του (αυτοεκτίμηση) και την προσωπική του ασφάλεια.

Η υποστήριξη και η αποδοχή που προσφέρει η θεραπευτική σχέση, διευκολύνει το μοίρασμα της κακοποιητικής εμπειρίας και θέτει τις βάσεις για την ανάπτυξη όλων εκείνων των εσωτερικών δυνάμεων που θα επιτρέψουν το θεραπευόμενο να διαχειριστεί τα επώδυνα συναισθήματα του τραύματος και να βρει τρόπους να αντισταθεί στην ενδεχόμενη συνέχισή της θυματοποίησης.

Φόβος είναι η αρνητική συναισθηματική αντίδραση, η οποία δημιουργείται ως απόκριση σε συγκεκριμένη εξωτερική απειλή, που γίνεται αντιληπτή συνειδητά.

Ωστόσο, ως επίμονος φόβος ή η φοβία ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης, χαρακτηρίζεται μια συνθήκη κατά την οποία δεν υπάρχει αντικειμενικός κίνδυνος που να δικαιολογεί τη φοβική αντίδραση, ή ο κίνδυνος είναι πολύ μικρότερος, στην πραγματικότητα, από τις διαστάσεις που του αποδίδονται. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η έκθεση στο φοβικό ερέθισμα προκαλεί υπερβολικό άγχος που ενδέχεται να πάρει και τη μορφή του πανικού.

Οι συνηθέστερες μορφές φοβίας είναι:

Ειδική φοβία

Αγοραφοβία

Κοινωνική φοβία

Κλειστοφοβία

∅ Νοσοφοβία κτλ

Οι φοβίες περιορίζουν πολύ τη ζωή του ατόμου, καθώς παρεμβαίνουν σε όλους τους τομείς της λειτουργικότητάς του (εργασία, κοινωνικές σχέσεις, κτλ). Η αποτελεσματικότητα της ψυχοθεραπείας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τρόπο που δημιουργήθηκαν. Αν είναι αποτέλεσμα τραυματικής εμπειρίας, αν χρησιμοποιούνται ασυνείδητα στην προσπάθεια αποφυγής συγκεκριμένων καταστάσεων, ή αν είναι περισσότερο σύνθετες και, στην ουσία, λειτουργούν ως απόπειρα μετατόπισης του άγχους.

Μέσα από μια σειρά θεραπευτικών στρατηγικών, θα εμβαθύνουμε στην πραγματική αιτία του φόβου και θα εκπαιδευτούμε σε τεχνικές σταδιακού ελέγχου του.