

**«Μη βαδίζεις μπροστά μου γιατί μπορεί να μην σε ακολουθήσω. Μη βαδίζεις πίσω μου γιατί μπορεί να μη σε οδηγήσω. Βάδιζε πλάι μου και γίνε ο σύντροφός μου.»**  
**Albert Camus**



Από την αρχή της ζωής μας συμμετέχουμε σε ένα σύστημα σχέσεων από τις οποίες αντλούμε αγάπη και υποστήριξη. Αυτές συνθέτουν την κοινωνική μας ταυτότητα και θέτουν τα θεμέλια για την ψυχική μας ισορροπία. Όταν οι σχέσεις μας με τους «σημαντικούς» άλλους (οικογένεια, σύζυγος, φίλοι) διαταράσσονται, δημιουργούν ταυτόχρονα τριγμούς στην αίσθηση της ασφάλειάς μας και αλυσιδωτές ρήξεις στη γενικότερη λειτουργικότητά μας.

Οι αντιδικίες, οι έντονες διαφωνίες και έλλειψη αρμονικής επικοινωνίας τους άλλους, φαντάζουν απειλητικές για τη ζωή μας, καθώς ξυπνούν υπαρξιακά συναισθήματα μοναξιάς και εγκατάλειψης. Συχνά, λοιπόν, επιλέγουμε να κάνουμε συμβιβασμούς που δεν καλύπτουν τις ανάγκες μας ή εμπλεκόμαστε σε σχέσεις εξάρτησης, δίνοντας, ουσιαστικά, στους άλλους την ελευθερία να αποφασίζουν για τις επιλογές μας.

Η ψυχοθεραπευτική σχέση είναι στην ουσία μια επανάληψη του τρόπου που έχουμε μάθει να συσχετιζόμαστε με τους άλλους. Γι' αυτό και η αξία της είναι ιδιαίτερη. Μέσω αυτής, έχουμε την ευκαιρία να παρατηρήσουμε τη συμπεριφορά μας, να διερευνήσουμε τον τρόπο που χτίστηκαν οι πρωταρχικοί δεσμοί στη ζωή μας, να ανακαλύψουμε τις προσδοκίες που έχουμε από τους γύρω μας και να αναλύσουμε τα συναισθήματα απογοήτευσης και φόβου που, συνήθως, συνοδεύουν τα προβλήματα στις διαπροσωπικές επαφές μας. Έτσι, θα καταφέρουμε να αντικαταστήσουμε τους παλιούς και δυσλειτουργικούς τρόπους που σχετιζόμαστε με τους άλλους, και να αποκτήσουμε τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη σύναψη ειλικρινών σχέσεων αμοιβαίας ικανοποίησης.

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.