



«Αν μπορείς κοίταξε τον φόβο κατάματα και ο φόβος θα φοβηθεί και θα φύγει.»

Νίκος Καζαντζάκης

Ο φόβος είναι ένα έντονο δυσάρεστο συναίσθημα που προκαλείται από την επίγνωση ή την προσδοκία μιας πραγματικής απειλής και προκαλεί ποικίλες ψυχολογικές και σωματικές μεταβολές. Πρωταρχικά, λειτουργεί ως μηχανισμός προστασίας και διατήρησης της

επιβίωσης.

Το συναίσθημα του φόβου είναι έμφυτο και εμφανίζεται κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής, με τη μορφή φόβου πτώσης και δυνατών θορύβων. Όλοι οι υπόλοιποι φόβοι είναι επίκτητοι, δηλ έχουν προκύψει από εμπειρίες που υπήρξαν επώδυνες ή έθεταν τον οργανισμό σε κίνδυνο, ή αποτελούν προϊόντα μάθησης μέσω παρατήρησης των αντιδράσεων των «σημαντικών άλλων». Ο φόβος έχει πολλά πρόσωπα. Μπορεί να πάρει πολλές μορφές και να εκδηλωθεί μέσα από ποικίλα συμπτώματα. Ωστόσο, υπάρχουν πέντε βασικές κατηγορίες φόβων:

- **Φόβος αφανισμού:** Είναι ο φόβος που προκαλείται από την ιδέα της μη-ύπαρξης, ο φόβος προσωπικού θανάτου. Η αίσθηση του προσωρινού χαρακτήρα της ανθρώπινης φύσης εγείρει θεμελιώδη υπαρξιακά άγχη. Ερεθίσματα που βιώνονται ως επικίνδυνα ή απειλητικά προς την ύπαρξη μετατρέπονται σε αντικείμενα φόβου και στοιχειοθετούν συγκεκριμένα είδη φοβίας. Πχ, η υποφοβία,, φόβος ασθένειας, φόβος πτήσης.

- **Φόβος ακρωτηριασμού:** Ο φόβος απώλειας οποιουδήποτε μέλους του ανθρώπινου οργανισμού. Βιώνεται ως παραβίαση ορίων του σώματος ή διαταραχή της ομαλής λειτουργίας του οργανισμού μέσω της βίαιης εισβολής ξένου στοιχείου. Παραδείγματα φοβιών που εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία είναι ο φόβος ζώων (πχ, σκύλοι, αράχνες, φίδια), ο φόβος αίματος – ένεσης, ο φόβος φυσικών φαινομένων.

- **Φόβος απώλειας αυτονομίας:** Είναι η αίσθηση του εγκλωβισμού ή της παράλυσης που βιώνεται, όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με καταστάσεις οι οποίες βρίσκονται πέρα από τον έλεγχό μας. Επιπλέον, ο φόβος απώλειας αυτονομίας μπορεί να γίνει αντιληπτός και ως αίσθηση περιορισμού ελευθερίας ή ελεύθερης της έκφρασης. Μπορεί, συμβολικά, η κλειστοφοβία να εντάσσεται σε αυτή την κατηγορία, αλλά αυτού του είδους ο φόβος έχει προεκτάσεις και στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ή τις στενότερες σχέσεις. Για παράδειγμα, ο φόβος δέσμευσης και ο φόβος οικειότητας, αντικατοπτρίζει με ακρίβεια τον φόβο απώλειας αυτονομίας.

- **Φόβος εγκατάλειψης:** Ο φόβος τερματισμού μιας σχέσης ή ο φόβος απόρριψης. Η διακοπή δεσμών με τους «σημαντικούς άλλους» και η έλλειψη εγγύτητας δημιουργεί αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης και βιώνεται ως τραυματικό γεγονός το οποίο, κατά συνέπεια, μεταφράζεται ως φόβος. Ο φόβος θανάτου αγαπημένων προσώπων και τα επώδυνα συναισθήματα που προκαλεί μια απώλεια συνδέονται με τον φόβο εγκατάλειψης.

- **Φόβος απώλειας ταυτότητας:** Είναι ο φόβος του εξευτελισμού ή της δημόσιας έκθεσης σε καταστάσεις που θα αποκάλυπταν προσωπική ανεπάρκεια. Η αίσθηση πανικού που προκαλείται από απειλή του κατακερματισμού της ταυτότητας και οδηγεί σε αποπροσωποποίηση. Με άλλα λόγια, πρόκειται για το φόβο κλονισμού της αίσθησης της προσωπικής ικανότητας και αξίας. Η κοινωνική φοβία, ο φόβος δημόσιας ομιλίας ή ο φόβος αποτυχίας, αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα αυτής της κατηγορίας.

Το συναίσθημα του φόβου γίνεται ακόμη πιο επώδυνο, επειδή το ψυχικό φορτίο που δημιουργεί εμπλουτίζεται και από άλλα συναισθήματα. Το άγχος που συνοδεύει το φόβο και εντείνει την ύπαρξη του ή η ντροπή που νιώθει κάποιος, όταν δεν μπορεί να επιβληθεί στο φόβο του, επιστρατεύοντας την λογική, είναι τα πρωταρχικά. Ο φόβος πολύ συχνά συνδέεται και με το θυμό. Οποιοδήποτε ερέθισμα βιώνεται ως απειλητικό, πυροδοτεί το θυμό ο οποίος είναι απαραίτητος για να προσφέρει στον οργανισμό την ενέργεια που χρειάζεται για την διαχείριση του φοβικού αντικειμένου. Κάθε φόβος είναι μια πληροφορία που ενημερώνει τον οργανισμό ότι θα πρέπει να θέσει σε λειτουργία το σύστημα συναγερμού του και, επομένως, αποτελεί ένα κρυπτογραφημένο μήνυμα.

Στο εργαστήριο της Δευτέρας 20/2/17 στις 5:30 θα διερευνήσουμε:

Πως γεννήθηκαν οι φόβοι μας και που κατοικούν μέσα μας;

Με ποιες εμπειρίες συνδέονται και ποιο μήνυμα μας μεταδίδουν;

Πως μπορούμε να τους διαχειριστούμε;