

29-03-2014 Η συνδρομή της οικογένειας στη γένεση και διαχείριση των φόβων-φοβιών (ομιλία παιδοψυχιάτρου Δημήτρη Καραγιάννη στη Θεολογική Ακαδημία Βόλου)

- Τα συναισθήματα είναι πολύτιμες πληροφορίες που μου έρχονται όχι στο αντικειμενικό επίπεδο της έξω κατάστασης, αλλά στο επίπεδο του σχετίζεσθε, δηλαδή του εγώ ως προς αυτούς με τους οποίους σχετίζομαι.
- Όλα τα συναισθήματα που νιώθουμε, ακόμα και αυτά που δεν μας αρέσουν, έχουν πολύτιμες για μας πληροφορίες.
- Ενώ δεχόμαστε πολύτιμες πληροφορίες από τα συναισθήματα, πολλά από αυτά τα απεχθανόμαστε και δεν θέλουμε να τα νιώθουμε, γιατί τα έχουμε συνδέσει με κάποιες εκδηλώσεις τους που μας ήταν αρνητικές.
- Η λύπη είναι το συναίσθημα που έχουμε μετά από μία απώλεια προσώπου με το οποίο είχαμε σχέση. Η λύπη είναι το συναίσθημα της απώλειας.
- Πίσω από τη ζήλια υπάρχει το συναίσθημα της επιθυμίας. Η ζήλια είναι η κακή έκφραση του συναισθήματος της επιθυμίας.
- Μίσος νιώθουμε απολύτως δικαιολογημένα σε κάθε καταστροφή της ζωής. Το μίσος είναι το συναίσθημα της καταστροφής της ζωής.
- Ευχαρίστηση είναι το καλό συναίσθημα που νιώθω καθώς υπάρχει ένα ευχάριστο ερέθισμα, που μου το προκαλεί κάτι ή κάποιος εκείνη τη στιγμή. Το συναίσθημα της ευχαρίστησης είναι επιφανειακό και στιγμιαίο. Όσο διαρκεί το ερέθισμα, τόσο νιώθω την ευχαρίστηση.
- Η χαρά είναι ένα όμορφο μη στιγμιαίο συναίσθημα, ως αποτέλεσμα μιας εσωτερικής διεργασίας, που με κάνει να νιώθω πλήρης, επειδή κάτι καλό έχω κάνει, κάτι καλό έχει γίνει υπέρ της ζωής.
- Μπορώ να λυπάμαι, που έχασα έναν άνθρωπο με τον οποίο είχα σχετιστεί, αλλά μπορώ και να χαίρομαι, που είχα αυτή τη σχέση μαζί του.
- Όπως ένας καλός ζωγράφος έχει όλη την παλέτα των χρωμάτων και χρησιμοποιεί το κατάλληλο χρώμα ανάλογα με τις συνθήκες και με το τι θέλει να αποτυπώσει, το ίδιο ισχύει και στα συναισθήματα. Καλούμαστε να έχουμε όλο το φάσμα των συναισθημάτων, φτάνει το κάθε συναίσθημά μας να αντιστοιχεί στην κατάσταση που το προκαλεί.
- Όταν κάποιος προσπαθεί να αποφύγει κάποια συναισθήματα, επειδή οι πληροφορίες που αυτά του μεταδίδουν τον δυσκολεύουν, είναι βέβαιο ότι θα έχει αρνητικές συνέπειες.
- Υπάρχουν κάποιες κοινωνίες και κάποιες οικογένειες που δυσκολεύονται, άλλες στα θετικά και άλλες στα αρνητικά συναισθήματα. Οι παραδοσιακές -πιο αρχαϊκές- κοινωνίες και οικογένειες επέτρεπαν πιο πολύ τα αρνητικά συναισθήματα, όπως τον θυμό, τη λύπη, τον φόβο και όχι τόσο τα θετικά, όπως την αγάπη, την ευχαρίστηση. Οι σύγχρονες -δυτικές- κοινωνίες και οικογένειες δυσκολεύονται με τα αρνητικά συναισθήματα, δεν θέλουν καν να ακούσουν για αρνητικά συναισθήματα.

- Ο καθένας μας οφείλει να δει ποια είναι τα συναισθήματα που δυσκολεύεται να νιώθει.
- Η άρνηση των συναισθημάτων από κάποιον έχει να κάνει με τα "απαγορευμένα" συναισθήματα, για τα οποία αυτός αισθάνεται ή φέρεται σαν να μην τον αφορούν. Στην ακραία της μορφή αυτή η κατάσταση είναι ο ψευδής εαυτός, το να προσπαθώ να δείξω κάτι άλλο από αυτό που είμαι. Για παράδειγμα, το να μιλάω με ευγενικές εκφράσεις, με χαμόγελο, αλλά μέσα μου να βράζω. Στην προκειμένη περίπτωση, ο άνθρωπος αρνιέται τη μειονεξία-παθολογία του και προσπαθεί να δείξει ότι είναι ένας ανώτερος άνθρωπος.
- Η προσπάθεια-άσκησή μας είναι να ξεφύγουμε από την άρνηση των συναισθημάτων μας και να ξεκινήσουμε να τα νιώθουμε. Έτσι θα μπορέσουμε να προχωρήσουμε.
- Αυτό που συμβαίνει κάποιοι μέσα στον αστικό-θηρσκευτικό κόσμο να δείχνουν ότι έχουν φτάσει σε υψηλά μέτρα, ενώ απέχουν πάρα πολύ από αυτά, είναι κάτι το πολύ τραγικό, γιατί δεν θα συναντήσουν ποτέ τον εαυτό τους. Κυκλοφορούν σαν καλοί, αλλά ποτέ δεν θα γίνουν καλοί, γιατί αυτό που δείχνουν είναι ψευδής εαυτός. Ένα σχετικό παράδειγμα είναι το να παριστάνω ότι αγαπάω όλους τους ανθρώπους, αλλά να μην μπορώ τον διπλανό μου.
- Ο συναισθηματισμός είναι ένα κλείσιμο στον εαυτό και μια τραγική κατάσταση.
- Ο συναισθηματισμός ενός ανθρώπου έχει ουσία, μόνο αν ο άνθρωπος αυτός εκφράζει τα συναισθήματά του προς τα έξω και τα μετουσιώνει σε αντίστοιχες πράξεις.
- Ο πραγματικά λογικός άνθρωπος αξιοποιεί τα συναισθήματά του. Αυτός που νομίζει ότι είναι λογικός αλλά αρνείται τα συναισθήματά του είναι ανάπηρος και προσπαθεί να κρύψει την αναπηρία του.
- Ο φόβος είναι το συναίσθημα που μας προειδοποιεί για έναν επερχόμενο κίνδυνο και προσπαθεί να μας προστατέψει από αυτόν. Άρα λοιπόν και αυτός είναι ένα πολύτιμο συναίσθημα.
- Ο λόγος που δεν μας αρέσει ο φόβος είναι γιατί τον βλέπουμε σαν ένα συναίσθημα που δεν μεταφέρει κάποια πληροφορία.
- Συνήθως ο γονιός αντιμετωπίζει τους φόβους του παιδιού του ανάλογα με το πώς αυτός αντιμετώπισε τις δικές του δυσκολίες στη ζωή.
- Όταν ένα παιδί λέει στους γονείς του ότι φοβάται, συνήθως ο πατέρας του λέει να μη φοβάται, να αρνηθεί δηλαδή να ακούσει τον εαυτό του, ενώ η μητέρα επικεντρώνεται στο ίδιο το συναίσθημα του φόβου και δίνει μεγάλη σημασία σε αυτό και όχι στην πληροφορία του, στο περιεχόμενό του.
- Αν οι γονείς αρνηθούν το συναίσθημα του φόβου στο παιδί τους ή αν δώσουν μεγάλη σημασία σε αυτό το συναίσθημα και αρνηθούν στο παιδί τη διακινδύνευση, τότε θα αρχίσει να υπάρχει πρόβλημα στη ζωή του παιδιού αργότερα, γιατί αυτό δεν θα έχει μάθει να διαχειρίζεται τον φόβο.
- Ο φόβος, αν η πληροφορία του δεν ακουστεί αμέσως, λειτουργεί μέσω του μηχανισμού της άρνησης και μετά της μετάθεσης κάπου που να επιτρέπεται. Άρα φοβάμαι κάτι που

επιτρέπεται και ασχολούμαστε με αυτό. Για παράδειγμα, το παιδί που οι γονείς του σκοτώνονται και φοβάται ότι αυτό θα ξανασυμβεί ή το παιδί που καταλαβαίνει ότι υπάρχει μια εξωσυζυγική σχέση, που ίσως διαλύσει τον γάμο των γονιών του, μπορεί να μεταθέτει τον φόβο του στους κλέφτες, δηλαδή να λέει ότι φοβάται τους κλέφτες. Και έτσι σχηματίζονται οι φοβίες, που είναι παθολογική κατάσταση, σε αντίθεση με τον φόβο, που είναι συναίσθημα. Οι φοβίες είναι η μετάθεση των πραγματικών φόβων μας προς μια άλλη κατάσταση που ακούγεται επιτρεπτή.

- Πολλοί άνθρωποι πίσω από τον φόβο του θανάτου, επειδή δεν επιτρέπεται να τον παραδεχτούν και να μιλήσουν γι' αυτόν, λένε ότι φοβούνται κάτι άλλο, π.χ. τα αεροπλάνα, τα μικρόβια, τα ασανσέρ, τις αρρώστιες, τα οποία και αυτά είναι φοβίες, δηλαδή παθολογικές καταστάσεις.
- Πίσω από μια φοβία υπάρχει πάντα ένας σημαντικός λόγος για να ακουστεί. Για παράδειγμα, αν τον άνθρωπο που φοβάται τα ασανσέρ και τα αεροπλάνα τον βοηθήσουμε και αρχίσει να μπαίνει σιγά σιγά σε αυτά, αυτό που καταφέραμε είναι πολύ λίγο. Το ουσιαστικό είναι να βοηθήσουμε τον άνθρωπο στον φόβο του προς τον θάνατο. Και σε αυτόν τον φόβο δεν απαντάμε με θανατίλα, δηλαδή δεν επικεντρωνόμαστε σε πτώματα, σε γραφεία τελετών, σε κοιμητήρια, αλλά στην ποιότητα της ζωής και στο νόημα της ζωής.
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζω ποιο είναι το νόημα της ζωής μου, τι είναι το σημαντικό που έχω να ασχοληθώ και να μου δώσει πληρότητα.
- Αν η ζωή μου περνάει δίχως νόημα, τότε θα έχω φοβίες.
- Οφείλω να διερωτηθώ: Είναι ζωή αυτή που έζησα, είχε περιεχόμενο η ζωή μου, τι είναι για μένα σημαντικό, έχω προσωπική αξία και γιατί, έχω προλάβει να χαρώ αυτούς που είναι δίπλα μου, τους αγαπώ, με αγαπούν; Από τις απαντήσεις μου σε αυτά τα ερωτήματα κρίνεται αν θα έχω ψυχική υγεία ή φοβίες.
- Να χαιρόμαστε με κάθε ευκαιρία. Η χαρά είναι ευκαιρία για να αγγίξουμε τα σημαντικά.
- Η στάση μας ως προς κάποιον που υποφέρει από φοβίες είναι πρώτα απ' όλα να νιώθει ότι είμαστε παρόντες στη ζωή του και ότι πηγαίνουμε καλά εμείς στη δική μας ζωή. Αν δεν πηγαίνουμε καλά εμείς στη δική μας ζωή, δεν θα μπορέσουμε να τον βοηθήσουμε. Αν υποχωρούμε στη φοβία τους, την αυξάνουμε. Για παράδειγμα, αν κάθε φορά που βράδυ θα πει το παιδί φοβάμαι εμείς το φέρνουμε στο κρεβάτι μας, τότε του κάνουμε κακό, γιατί εκείνη την ώρα του διδάσκουμε ότι, για να τα βγάλει πέρα στη ζωή, δεν χρειάζεται ούτε δεξιότητες ούτε διακινδυνεύσεις. Και το παιδί μένει ανάπηρο.
- Το παιδί έχει ανάγκη από τη διασφάλιση του γονιού όχι ότι δεν θα γίνει τίποτα κακό, αλλά ότι όλα είναι αξιοποιήσιμα.
- Το να λέμε στο παιδί ψεματάκια, για να μπορέσουμε να το καθησυχάσουμε, είναι αυτό που κάνει το παιδί ακόμα πιο ανήσυχο.
- Αν και πολλά στοιχεία μας τα έχουμε ήδη εγγεγραμμένα με την έλευσή μας στη ζωή και

πολλές ακόμα εγγραφές στοιχείων γίνονται από το περιβάλλον μας, κυρίως στα πρώτα μας χρόνια, ταυτόχρονα είμαστε και απείρως ελεύθεροι.

- Το συναίσθημα που αντιστοιχεί στην ελευθερία είναι η αγωνία, την οποία βιώνουμε όταν βρισκόμαστε μπροστά σε κάποιο από τα ελάχιστα κομβικά σημεία της ζωής μας, όπου έχουμε να κάνουμε κάποια σημαντικά βήματα. Και αισθανόμαστε αγωνία, γιατί η πορεία που σκεφτόμαστε να ακολουθήσουμε δεν είναι προδιαγεγραμμένη. Εάν μας κρατήσουν τα βαρίδια της αγωνίας μας, δεν θα μπορέσουμε να πάμε στην καινούργια κατάσταση και να βγούμε από την ατομικότητά μας.
- Φίλος καλός δεν είναι μόνο αυτός που μας στέκεται στα δύσκολα, όπως θεωρούμε, αλλά κυρίως είναι αυτός που αντέχει τις επιτυχίες μας και μπορεί να μοιράζεται τις χαρές μας.
- Η αγάπη αφαιρεί τον φόβο και τις απειλές και προσθέτει δυνατότητες. Γιατί η αγάπη δεν είναι εντολή, αλλά δικαίωμα.
- Με την αγάπη ο κίνδυνος γίνεται η διακινδύνευση, που είναι απαραίτητη, για να φύγουμε από το δεδομένο και να προχωρήσουμε στο παραπέρα.