Περιεχόμενα

Ευχαριστούμε... 9

Προετοιμασία για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα 16

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Ο φόβος και τα συμπτώματά του

1η μέρα Υπάρχει πιλότος στο αεροπλάνο; 27

2η μέρα Το σώμα του φόβου 38

3η μέρα Το πεδίο των δυνατοτήτων 47

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Ο φόβος και η υπνωτιστική του έκσταση

4η μέρα Ζω στο μέλλον 57

5η μέρα Ζω μέσα στο παρελθόν 68

6η μέρα Οι φωνές του φόβου 78

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

Οι παιδικοί φόβοι

7η μέρα Το παιδί και ο φόβος 91

8η μέρα Ο μπαμπούλας μέσα στην ντουλάπα 100

9η μέρα Εξημερώνω τη σκιά μου 108

ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ

Οι φόβοι μέσα στις σχέσεις

10η μέρα Ο φόβος και η βία 117

11η μέρα Η κηδεμονία του εαυτού 127

12η μέρα Ζώντας με τους άλλους 139

ΠΕΜΠΤΟ ΜΕΡΟΣ

Οι θεμελιώδεις φόβοι

13η μέρα Ο χωρισμός 153

14η μέρα Η αλλαγή 163

15η μέρα Η μη ύπαρξη 169

ΕΚΤΟ ΜΕΡΟΣ

Πίσω από τον φόβο βρίσκεται η ώθηση για ζωή

16η μέρα Ο φόβος και η ντροπή 179

17η μέρα Ο φόβος, η επιθυμία και η ανάγκη 191

18η μέρα Η πυραμίδα των φόβων 203

ΕΒΔΟΜΟ ΜΕΡΟΣ

Δεν φοβάμαι, πλέον, τους φόβους μου

19η μέρα Ο φόβος και οι πληγές της παιδικής ηλικίας 219

20ή μέρα Ο φόβος δημιουργεί ήρωες 232

21η μέρα Ζω πλήρως, είμαι ο εαυτός μου 242

Επίλογος 251

Γλωσσάρι βασικών εννοιών 252

Παραπομπές 254

Βιβλιογραφία. 262

Εισαγωγή

«Ο φόβος είναι το παιδί μέσα μας,
που το πιάνει πανικός».
Tahar Ben Jelloun

«Το παιδί είναι ένα ενοποιητικό σύμβολο
που συμβιβάζει τα αντίθετα. Είναι το μήνυμα
της γιατρειάς, αυτό που συγκροτεί μια ολότητα».
Carl Gustav Jung

Γιατί ένα ακόμα βιβλίο για τον φόβο;

Οι φόβοι έχουν γίνει αντικείμενο πολλών ερευνών και δημοσιεύσεων, ακολουθώντας κυρίως δύο κατευθύνσεις. Η πρώτη κατεύθυνση, η αναλυτική, προσπάθησε να φωτίσει και να κατανοήσει την προέλευση των φόβων διερευνώντας το ασυνείδητο. Η δεύτερη κατεύθυνση, η γνωστική και συμπεριφορική, πρότεινε να δαμάσουμε τους φόβους μέσα από την κατανόηση της λειτουργίας τους και αντιμετωπίζοντάς τους συστηματικά.

Ένας στους δύο ανθρώπους υποφέρει από υπερβολικούς φόβους. Ο φόβος είναι κεντρικό συναίσθημα. Δρα ως σύστημα συναγερμού που ξεκινά από το κέντρο των συναισθημάτων στον εγκέφαλο. Υπάρχει ένα πραγματικό εγκεφαλικό κύκλωμα του φόβου[1]. Αρχικά, η έδρα της ασυνείδητης μνήμης των φόβων (ο αμυγδαλοειδής πυρήνας) διεγείρεται από τις αισθήσεις, έπειτα αυτό το σήμα κινδύνου αξιολογείται και συγκρίνεται με τις προηγούμενες εμπειρίες. Τέλος, ο προμετωπιαίος φλοιός ρυθμίζει τις αυτόματες αντιδράσεις του φόβου και, λαμβάνοντας υπόψη τις αισθητηριακές, συναισθηματικές, προσωπικές και κοινωνικές πληροφορίες, διαλέγει τι θα κάνει. Σήμερα, οι υπερβολικοί φόβοι αποδίδονται σε μια υπερδραστηριότητα του αμυγδαλοειδή πυρήνα.

Η αίσθηση του φόβου και η αντίδραση που έχουμε όταν φοβόμαστε κάτι είναι, επομένως, ένας σύνθετος συνδυασμός βιολογικών

μηχανισμών και αναμνήσεων. Ο φόβος εντάσσεται σε μια ιστορία, μια κατάσταση ή σε κάποιες συνθήκες. Σύμφωνα με τη θεωρία του Αμερικανού ψυχολόγου Silvan Tomkins, αυτά που αισθανόμαστε σήμερα έχουν τις ρίζες τους στην ιστορία του καθενός.

Το βιβλίο *Νίκησε τον φόβο* παρουσιάζει μια διαφορετική και σύγχρονη προσέγγιση των φόβων, που βασίζεται σε καινοτόμες ιδέες, ελάχιστα ή καθόλου γνωστές στο ευρύ κοινό.

Η ζωή είναι μια σχέση

Το 2007, ο Αμερικανός φυσικός Graham Fleming και η ομάδα των επιστημόνων που εργαζόταν μαζί του, στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια και στο Εργαστήριο Μπέρκλεϊ, κατέδειξαν ότι η φωτοσύνθεση (βιοενεργητική διεργασία που επιτρέπει στα φυτά και σε ορισμένα βακτήρια να συνθέτουν οργανική ύλη εκμεταλλευόμενα το φως του ήλιου), μια από τις βασικότερες διεργασίες της ζωής, δεν διέπεται από κάποιο συγκεκριμένο στοιχείο, αλλά από τη σχέση μεταξύ μορίων. Αυτή η ανακάλυψη επιβεβαιώνει ότι η ζωή, σε όλες τις μορφές της, αρθρώνεται ως ένα σύστημα που διεγείρεται από πολλές σχέσεις[2].

Η ταινία επιστημονικής φαντασίας Άβαταρ, του Τζέιμς Κάμερον, γνώρισε πρωτοφανή επιτυχία. Περιγράφει έναν πλανήτη, την Πανδώρα, όπου όλα τα όντα, φυτά και ζώα ζουν συμβιωτικά, συνδεδεμένα μεταξύ τους όπως σε ένα ευρύτατο δίκτυο νευρώνων. Οι αυτόχθονες, οι Να'βι, απειλούνται από το άπληστο ανθρώπινο γένος που θέλει να εξορύσσει ένα πολύτιμο ορυκτό, το ουνομπταίνιο. Με τη βοήθεια όλων των ζωντανών οργανισμών, οι Να'βι καταφέρνουν να σώσουν τον κόσμο τους. Όπως και στην Πανδώρα, έτσι και ο πλανήτης Γη είναι ένας οργανισμός όπου οι διάφορες μορφές ζωής συνδέονται μεταξύ τους και η ζωή αποτελεί μια συνεργατική διεργασία.

Η αντιμετώπιση της ζωής ως σχέσης, σημαίνει ότι αντιλαμβανόμαστε ότι τα πάντα συνδέονται. Όταν φοβάμαι, το συναίσθημά μου δεν είναι μόνο ατομικό. Είμαι ευαίσθητος στα συναισθήματα του άλλου που μπορούν να επηρεάσουν αυτό που αισθάνομαι και αυτό που κάνω. Τα συναισθήματά μου συνδέονται, επίσης, με τη συμπεριφορά μου και με το περιβάλλον.

Κάτω από τον ζυγό του φόβου, το άτομο δεν έχει πλέον επαφή με όλες του τις ικανότητες. Η ζωτικότητά του μειώνεται επειδή ο φόβος «κατατρώει» όλη του την ενέργεια. Ο φόβος αδυνατίζει τον σύνδεσμο, τη σχέση με τον ίδιο τον εαυτό και με τους άλλους.

Ο εγκέφαλος συμπάσχει και είναι κοινωνικός

Ο άνθρωπος είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος σε ό,τι τον περιβάλλει. Αυτή η ικανότητα συνδέεται ευθέως με τους κατοπτρικούς νευρώνες[3] που παίζουν ουσιαστικό ρόλο στις σχέσεις των ανθρώπων. Επιτρέπουν την ενσυναίσθηση, δηλαδή το να συμμεριζόμαστε τα συναισθήματα του άλλου και να συμπάσχουμε μαζί του. Πρόσφατα, αποδείχθηκε ότι αυτοί οι νευρώνες, που θεωρούσαμε ότι εντοπίζονται μόνο στην προμετωπιαία περιοχή του εγκεφάλου, υπάρχουν στην πραγματικότητα σε όλον τον εγκέφαλο.

Αυτοί οι νευρώνες παίζουν σημαντικό ρόλο στην πορεία ανάπτυξης του παιδιού. Κατά τα τρία πρώτα χρόνια της ζωής, το παιδί χρησιμοποιεί τον «ενσυναισθητικό» εγκέφαλό του για να δημιουργήσει έναν ισχυρό δεσμό με τους γονείς του, να προσκολληθεί σε αυτούς. Δηλαδή, έχοντας ως τροφή τις φροντίδες και την αγάπη, έχει τη δυνατότητα να αισθανθεί ασφάλεια, εμπιστοσύνη και να πάρει το κουράγιο για να ξεκινήσει την περιπέτειά του στη ζωή. Στην αντίθετη περίπτωση, όταν το παιδί στερείται την προσοχή και τρυφερότητα, εγκαθίσταται μια σχέση που πληγώνει και το παιδί δεν αισθάνεται ασφαλές. Οι κατοπτρικοί νευρώνες του παιδιού, το κάνουν να υιοθετεί τα αρνητικά συναισθήματα που μπορεί να νιώθει ο γονιός του.

Η προσκόλληση του παιδιού στους γονείς του είναι η πρώτη εμπειρία του σε ό,τι αφορά τις σχέσεις. Χρησιμεύει ως μοντέλο για τις διαπροσωπικές σχέσεις του σε όλη τη ζωή. Αν μεγάλωσα δίπλα σε μια φοβητσιάρα μάνα, θα είμαι περισσότερο ανασφαλής. Τότε, στις σχέσεις μου θα είμαι πιο ευαίσθητος απέναντι σε κάποιον που μου φαίνεται ότι παρέχει ασφάλεια ή το αντίθετο που μου προκαλεί δέος ή φόβο. Αυτή η πρωταρχική σχέση επηρεάζει κατά πολύ τις μελλοντικές σχέσεις.

Η σχέση με τον άλλον άνθρωπο, για την οποία ο εγκέφαλός μας είναι ικανός, είναι μια ευκαιρία να εκφράσουμε αυτό που είναι δίκαιο, υγιές και καλό για εμάς. Οι μεγαλύτεροι φόβοι συνδέονται με τον άλλον άνθρωπο (με αυτό που παίζεται, διακυβεύεται μαζί του) και με τη δυσκολία να είμαστε πραγματικά ο εαυτός μας όταν βρισκόμαστε μαζί με τους άλλους. Σήμερα, λοιπόν, γιατί να μη μάθουμε για τη σχέση, αφού όλα δείχνουν ότι αναπτυσσόμαστε καλύτερα μέσα στον πολιτισμό της σχέσης, ανάλογα με τον τρόπο που συνδεόμαστε με τον εαυτό μας, με τον άλλον άνθρωπο και με τον κόσμο.

Η ψυχή είναι πολλαπλή

Στην καθημερινή ζωή, ο καθένας έχει μια εικόνα σε σμίκρυνση της ψυχικής λειτουργίας του. Όταν εκδηλώνομαι, όλο μου το εγώ εμπλέκεται, προσωπικά και ολοκληρωτικά. Όταν φοβάμαι, εγώ είμαι που φοβάμαι και όλο μου το είναι το νιώθει. Αυτή η αντίληψη πηγάζει από την ανάγκη που έχουμε να πιστεύουμε ότι είμαστε ακέραιοι και ενοποιημένοι, και όμως η ψυχή είναι πολλαπλή.

Ο ψυχισμός στηρίζεται στη σχέση. Ο ψυχισμός συγκροτείται από πολλά μέρη που δρουν σαν ανεξάρτητα πρόσωπα, με τα δικά τους συναισθήματα και τα δικά τους κίνητρα. Κάνουν μεταξύ τους έντονες συζητήσεις, έχουν μεταξύ τους αρμονικές σχέσεις ή συγκρούονται. Δεν πρόκειται για σύμπτωμα διαταραχής της προσωπικότητας. Η ψυχή είναι ένα σύστημα που συγκροτείται από πολυάριθμες υπο-προσωπικότητες που βρίσκονται σε συνεχή αλληλοσυσχέτιση. Ο φόβος αποτελεί μέρος αυτού του συστήματος.

Στο κέντρο της ψυχικής πολλαπλότητας υπάρχει μία ανώτερη αρχή, ο εσωτερικός μας πιλότος*. Μπορεί να επικοινωνεί με το σύνολο και να επιλέγει συνειδητά έναν πιο αρμονικό τρόπο για να νιώθει, να αντιλαμβάνεται, να αποφασίζει και να ζει. Ο εσωτερικός μας πιλότος δεν ξέρει τον φόβο και δεν θα τον γνωρίσει ποτέ. Είναι μια βασική πηγή δύναμης για να μάθουμε να ξεπερνάμε τους φόβους μας.

Στο βάθος του καθενός ζει πάντα ένα παιδί

Πολλοί πιστεύουν ότι η παιδική ηλικία δεν είναι παρά ένα στάδιο ανάπτυξης που ανήκει στο παρελθόν. Πρόκειται για ευρύτατα διαδεδομένη, αλλά εσφαλμένη, άποψη. Υπονοεί ότι το ανθρώπινο ον πρέπει να μεγαλώσει για να είναι ώριμο και ευφυές. Υπ' αυτό το πρίσμα, το παιδί εμφανίζεται ως ένα παιδαριώδες και ανώριμο ον, το οποίο πρέπει να εκπαιδευτεί για να «διορθωθεί» και να «βελτιωθεί». Σύμφωνα με τον ψυχίατρο Michel Lemay, «θα χρειαστεί ίσως πολύς καιρός ακόμη για να το αντιμετωπίσουμε με διαφορετικό τρόπο απ' ό,τι σαν να ήταν ένα υπο-στάδιο του ενηλίκου [...] σαν ένα ατελές ον που πρέπει να διανύσει ένα σύνολο σταδίων για να φτάσει στην ενήλικη ωριμότητα[4]». Κατά την παιδική ηλικία εκφράζονται ήδη πολλές όψεις του πραγματικού εγώ.

Η Ιταλίδα γιατρός και παιδαγωγός Maria Montessori έλεγε ότι η ενήλικη και η παιδική ζωή «είναι δύο διαφορετικές μορφές της ανθρώπινης ζωής, που εκτυλίσσονται ταυτόχρονα και επηρεάζουν

αμοιβαία η μία την άλλη[5]». Για να κατανοήσουμε καλύτερα αυτή την εγγύτητα του ενηλίκου με την παιδική ηλικία, είναι απαραίτητο να εγκαταλείψουμε το γραμμικό σχήμα της ανθρώπινης ανάπτυξης. Αυτή η αντίληψη αντιστοιχεί σε μια ζωή που προχωρά πάνω στην ευθεία γραμμή του χρόνου από τη γέννηση, στο παρελθόν, προς ένα σημείο τερματισμού, στο μέλλον:

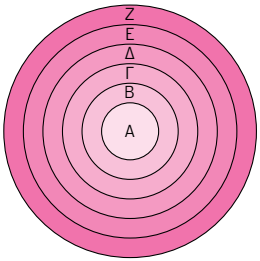
Γέννηση ➡ Μικρή παιδική ηλικία ➡ Παιδική ηλικία ➡ Εφηβεία ➡ Ενήλικη ηλικία

Στην πραγματικότητα, η ανάπτυξη του ανθρώπου ακολουθεί, πολύ περισσότερο, ένα ομόκεντρο μοντέλο, όπως ο κορμός του δέντρου, που κρατά στην καρδιά του τις διαφορετικές ηλικίες οι οποίες αναγνωρίζονται από τους κύκλους[6].

Σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής του, το υγιές παιδί έχει, εντελώς φυσικά, μια έμφυτη συναισθηματική και ηθική νοημοσύνη. Έχει βεβαίως βασικές ανάγκες, αλλά είναι προικισμένο με ειδικές δημιουργικές ικανότητες. Αυτές ανθίζουν μέσα στην υποστήριξη, την ασφάλεια, την αγάπη και την ελευθερία. Σε αυτό το μοντέλο, το παιδί βρίσκεται στην καρδιά, στο βάθος της ύπαρξής μας.

Το παιδί που έχουμε μέσα μας* διατηρεί τη μνήμη της εμπειρίας του μικρού ανθρώπινου όντος με τη φυσική μεγαλοφυΐα του και τις πληγές του. Το δράμα αυτού του παιδιού μέσα μας είναι να αναγκαστεί να εξοριστεί για να αφήσει τη θέση του σε ένα παιδί όλο και πιο προσαρμοσμένο στις οικογενειακές, κοινωνικές και πολιτισμικές απαιτήσεις. Εντούτοις, το εσωτερικό μας παιδί παραμένει διαρκώς παρόν στο βάθος του καθενός. Περιμένει να ξανασυναντηθεί με τον ενήλικο.

Η επανασύνδεση με δεσμούς συμπάθειας με αυτό το εσωτερικό μας παιδί είναι καθοριστική για να απελευθερωθούμε από τον φόβο, να καλλιεργήσουμε πιο ελεύθερες και αυθεντικές σχέσεις, και να ανακαλύψουμε τον εσωτερικό μας πιλότο*.



Α. Το εσωτερικό μας νεογέννητο (από 0 έως 9 μηνών)

Β. Το εσωτερικό μας παιδάκι (από 9 μηνών έως 3 ετών)

Γ. Το εσωτερικό μας προσχολικό παιδί (από 3 έως 6 ετών)

Δ. Το εσωτερικό μας σχολικό παιδί (από 6 έως 13 ετών)

Ε. Ο εσωτερικός μας έφηβος (από 13 έως 18 ετών)

Ζ. Ο νεαρός ενήλικος (από 18 έως 26 ετών)

Το πρόγραμμα των 21 ημερών

Αυτό το βιβλίο σάς προτείνει να εξοικειωθείτε, μέσα σε 21 μέρες, με καινοτόμες ιδέες γύρω από τον φόβο και να βάλετε τις βάσεις για μια πιο νηφάλια ζωή. Αυτή η διεργασία δεν περιλαμβάνει συνταγές, αλλά είναι μια πορεία, μια πρόσκληση για να κυλά καλύτερα η ζωή μέσα σας ώστε να γίνει πιο αρμονική. Χάρη στις εξηγήσεις, τα παραδείγματα και τις ασκήσεις, το βιβλίο σάς καλεί να πειραματιστείτε με νέα ζωντάνια:

- Στη σχέση σας με τα μέρη του ψυχισμού σας.
- Στη σχέση σας με το παιδί που έχετε μέσα σας.
- Στη σχέση σας με τον άλλον άνθρωπο.
- Στη σχέση σας με το περιβάλλον σας.

Με αυτόν τον τρόπο προσεγγίζεται ένας μεγάλος αριθμός υπερβολικών φόβων, που συχνά είναι υπόγειοι. Θα τους βρείτε καταχωρισμένους στο ευρετήριο στο τέλος του βιβλίου. Επίσης, προτείνονται λύσεις για τους περισσότερους φόβους. Ακόμη, στο τέλος της πρώτης μέρας θα βρείτε ένα ψυχοσωματικό τελετουργικό που θα σας συντροφεύσει στη διάρκεια όλης αυτής της πορείας.

Στο γλωσσάρι των βασικών εννοιών στο τέλος του βιβλίου θα βρείτε τον ορισμό για τις λέξεις που σημειώνονται με αστερίσκο (*).

Σε αυτό το κείμενο, μοιραζόμαστε με χαρά μαζί σας τις δικές μας προσωπικές και επαγγελματικές εμπειρίες. Φυσικά, αυτό δεν υποκαθιστά μια θεραπευτική παρακολούθηση, απαραίτητη σε ορισμένες περιπτώσεις.
Ουσιαστικά, αναφορικά με τους φόβους, τίθενται τα εξής ερωτήματα:

- Ποια θέση κατέχουν οι φόβοι στον εσωτερικό μου κόσμο;
- Ποιες είναι οι λειτουργίες τους, γιατί υπάρχουν;
- Ποια μηνύματα μου στέλνουν;
- Τι είδους σχέση να καλλιεργήσω με τον εαυτό μου και με τους άλλους ώστε να πάψω να φοβάμαι;

Κατά τον Fritz Perls, ψυχίατρο και ιδρυτή της θεραπείας Gestalt, «ο φόβος είναι η διέγερση χωρίς την αναπνοή». Κάθε φόβος μπορεί να μετατραπεί σε επιθυμία, σε κίνηση και σε ευκαιρία για πραγμάτωση, αν αναπνεύσουμε δυνατά μέσα από αυτόν. Ο φόβος δεν είναι εχθρός. Το βιβλίο *Νίκησε τον φόβο* ιχνηλατεί μια πορεία για να τιθασεύσουμε αυτόν τον παράξενο σύμμαχο, τον φόβο.