

22 Αυγούστου 2016

# Η ψυχολογία του φόβου της ελευθερίας

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής





**Ο άνθρωπος δημιουργήθηκε από τον Θεό με πέντε φυσικά συναισθήματα: φόβο, θλίψη, θυμό, ζήλια κι αγάπη. Προτού καν γίνει κανείς έξι χρονών, όλα τα παραπάνω φυσικά συναισθήματα έχουν μετατραπεί σε αφύσικα! Πως; Με την εκπαίδευση που δεχόμαστε ως παιδιά συνεχώς κι επίμονα απ' όλους τους αποδεκτούς φορείς κοινωνικοποίησης (δηλ. γονείς, συγγενείς, δασκάλους, κ.λ.π.) ότι η εκδήλωση των φυσικών συναισθημάτων δεν είναι ούτε αρεστή, ούτε επιτρεπτή σε ένα πλαίσιο στο οποίο χρειάζεσαι να είσαι αρεστός για να επιβιώσεις ψυχικά και σωματικά.**

Οι άνθρωποι έχουν μόνο δύο φυσικούς φόβους: την πτώση από μεγάλο ύψος, και τους ξαφνικούς δυνατούς θορύβους. Αν ανεβάσουμε ένα μικρό παιδί σε μια ψηλή εξέδρα - οποιοδήποτε παιδί- δεν θα κατέβει, γιατί διαθέτει έναν έμφυτο φόβο για το ύψος.

Όσον «θαρραλέος» κι αν πιστεύω ότι είμαι, αν κάποιος πυροβολήσει πίσω μου, θα εκπλαγείτε με την ταχύτητα που θα σκύψω...

Αυτές είναι οι φυσικές φοβίες: του ύψους και των δυνατών θορύβων. Μας έχουν δοθεί από την φύση μας προκειμένου να προστατευόμαστε σωματικά. Μας βοηθούν, στην κυριολεξία, να επιβιώσουμε.

Ποιούς άλλους φόβους έχετε; Τον φόβο του θανάτου; Της αποτυχίας; Της

μοναξιάς; Της απόρριψης; Την υποφοβία; Του αγνώστου; Φοβάστε τη γνώμη που έχουν για σας οι φίλοι και οι γείτονες; Τα φίδια; Τα ποντίκια; Τις αράχνες; Την αγοραφοβία; Και πάει λέγοντας...

Καταλήγουμε να έχουμε ένα εκατομμύριο αφύσικους φόβους που μας κάνουν δυστυχημένους, και μεταφέρουμε αυτές τις φοβίες στα παιδιά και στα εγγόνια μας. Όπως έχει καταγραφεί τόσο όμορφα στη Βίβλο: «Αμαρτίαι γονέων παιδεύουσι τέκνα». Αυτό είναι το αυθεντικό νόημα της αμαρτίας...

Είναι πράγματι ασύλληπτος ο αριθμός των ανθρώπων που σπαταλούν το 90% της ενέργειάς τους βασίζοντας καθημερινές επιλογές τους στο φόβο! Αυτό είναι και το πραγματικό πρόβλημα των ανθρώπων. Αν στην ζωή σας μάθετε να επιτρέπετε στον εαυτό σας να βιώνει φόβο, θλίψη, θυμό, ζήλια, και δεν προσπαθείτε με νύχια και με δόντια να αποτρέψετε την έκφραση αυτών των ανθρώπινων συναισθημάτων, όταν αυτά φυσικά εμφανίζονται, τότε θα μπορέσετε ίσως κάποια στιγμή, αργά ή γρήγορα να αισθανθείτε και αγάπη για τους άλλους...

Αν στη ζωή σας κατορθώσετε να μην υπάρχουν άλλοι φόβοι πέρα από τους φυσικούς, τότε κατευθύνεστε προς μια ζωή πληρότητας.

Όλοι μας δυστυχώς τείνουμε πολύ συχνά στη ζωή μας να παίρνουμε σημαντικές αποφάσεις, οι οποίες βασίζονται σε υποσυνείδητους φόβους. Οι φόβοι που δεν γίνονται από μας αποδεκτοί και -γι' αυτό- δεν βιώνονται συνειδητά, «τρυπώνουν» στο υποσυνείδητο, αφού μόνο εκεί μπορούν ανενόχλητα να συνεχίσουν να υπάρχουν αλογόκριτα...

Ο φόβος του να μη σε αγαπούν, ο φόβος της απόρριψης, ο φόβος μήπως δεν φέρεσαι σωστά, ο φόβος του τι σκέφτονται οι άλλοι, έχουν προκαλέσει τις περισσότερες παιδικές αυτοκτονίες σ' αυτόν τον κόσμο. Αν έχετε παιδιά, θα ήθελα να πάτε στο σπίτι απόψε και να σκεφτείτε μόνοι σας πόσα «εάν» ακολουθούν την δήλωση «Σ' αγαπώ...»;

Δεν είναι σπάνιο δίπλα σε ένα παιδικό φέρετρο να ακούς τους γονείς να μονολογούν: «Γιατί ήμουν τόσο σκληρός μαζί του; Γιατί δεν μπόρεσα να δω την ομορφιά αυτού του παιδιού; Γιατί παραπονιώμουν που έπαιζε ντραμς κάθε νύχτα;... παραπονιόμουν διαρκώς. Απόψε θα έδινα τα πάντα για να τον ακούσω να παίζει ντραμς ...».

Η πληρότητα στη ζωή είναι για κείνους που δεν φοβούνται τι θα πουν οι γείτονες, για τους ανθρώπους που δεν φοβούνται μήπως δεν είναι αγαπητοί.

(Το άρθρο βασίστηκε σε απόσπασμα του βιβλίου της Elisabeth Kubler-Ross «Θάνατος: μια αλλαγή ζωτικής σημασίας», εκδ. Έσοπτρον)

---

**Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας [www.aftognosia.gr](http://www.aftognosia.gr)**

**Φωτ.: Depositphotos**

**<http://bitly.com/2b8eY6M>**