

Κοινωνική φοβία. Θέλω τους άλλους αλλά φοβάμαι

Κόσμος, παρέες, κουβέντα, γνωριμίες, καινούργια πρόσωπα: αυτά που για πολλούς ανθρώπους αποτελούν το καλύτερο κομμάτι της ζωής τους, την ψυχαγωγία και την ευχαρίστηση τους, για κάποιους άλλους είναι πραγματικός εφιάλτης. Η προοπτική της συνεύρεσης με άλλους ανθρώπους και της κοινωνικής συναναστροφής, τους γεμίζει τεράστιο άγχος και φόβο και περιορίζει σε μεγάλο βαθμό τη ζωή τους. Οι άνθρωποι αυτοί υποφέρουν από κοινωνική φοβία.

Ο Τάσος, 26 ετών, κάθεται στην καφετέρια με δυο συναδέλφους. Τα χέρια του που κρατάνε το φλιτζάνι του καφέ τρέμουν σαν να είναι 80 ετών. Φέρνοντας το προς το στόμα του, το φλιτζάνι γέρνει και ο καφές τρέχει πάνω στο παντελόνι του. Όταν το παρατηρεί βγάζει ένα μαντίλι και προσπαθεί με αδέξιες κινήσεις να το σκουπίσει, αλλά άδικα...

«Σιγά το πράμα», «και τι έγινε», θα σκεφτόντουσαν οι περισσότεροι, θα παράγγελναν καινούργιο καφέ και θα εμπιστεύονταν αργότερα το λεκέ στο καθαριστήριο. Δεν ισχύει δυστυχώς το ίδιο και για τον Τάσο. Το μικρό «ατύχημα» με τον καφέ είναι γι' αυτόν ένα μεγάλο ρεζιλίκι και μία ακόμη απόδειξη του πόσο άχρηστος είναι. Στο μυαλό του η αδεξιότητα του παίρνει τεράστιες διαστάσεις: «πως μου συνέβη αυτό, τι θα σκέφτονται τώρα για μένα;». Οι σκέψεις αυτές τον γεμίζουν ένταση και άγχος, και αυτό που θα ήθελε πιο πολύ είναι να μπορούσε να φύγει, να είναι μόνος του, να μην τον βλέπει κανείς. Αργότερα, μόνος στο σπίτι του θα νιώσει πάλι ασφαλής, θα ηρεμήσει. Αρκεί όμως, σε ανύποπτο χρόνο, όταν θα είναι ίσως λίγο αγχωμένος από τη δουλειά ή από κάποια συνάντηση που επίκειται, να σκεφτεί το περιστατικό αυτό και οι αρνητικές σκέψεις και η αυστηρότατη αυτοκριτική αρχίζουν να του θολώνουν το μυαλό. Η καρδιά του τότε μπορεί ν' αρχίσει να χτυπάει σαν τρελή, η αναπνοή του γίνεται όλο και πιο γρήγορη, κάποιες φορές παθαίνει κρίση πανικού. Αν βρίσκεται με κόσμο και θέλει να «σώσει την κατάσταση» με ένα μικρό αστείο για να μην τον «καταλάβουν», δεν καταφέρνει να βγάλει παρά μερικούς άναρθρους ψίθυρους. Μένει τελικά αμίλητος και άκαμπτος στη θέση του σαν να έχει καταπιεί μπαστούνι. Και πάλι τον κυριεύει τεράστια ντροπή.

Ο Τάσος πάσχει από κοινωνική φοβία και τέτοια περιστατικά είναι γι' αυτόν στην ημερήσια διάταξη. Η ντροπή που αισθάνεται και η συστολή του είναι τόσο καταιγιστικές που δεν έχουν τίποτα από την γοητεία που μπορεί να ασκεί πάνω μας η ελαφριά ντροπαλοσύνη κάποιων ανθρώπων. Είναι απλά ενοχλητικές και επώδυνες και του κάνουν τη ζωή δύσκολη, αφαιρώντας του κάθε ίχνος χαλαρότητας και ελαφρότητας. Τι ακριβώς είναι αυτό από το οποίο πάσχει ο Τάσος, η κοινωνική φοβία;

Οι ειδικοί ονομάζουν έτσι, τον «παράλογο» φόβο της επαφής με άλλους ανθρώπους. Οι άνθρωποι με κοινωνική φοβία, φοβούνται τις πιο απλές καθημερινές καταστάσεις: να πάνε για φαγητό με άλλους ανθρώπους, να πάνε σε πάρτι, να συναντήσουν κάποιο γνωστό στο δρόμο και να πρέπει να κουβεντιάσουν μαζί του, να ζητήσουν κάτι, να δώσουν συνέντευξη για δουλειά φυσικά. Ο φόβος μερικές φορές εντοπίζεται σε πολύ συγκεκριμένες συμπεριφορές: στο να μιλήσουν, να φάνε, να γράψουν μπροστά σε άλλους. Όλα αυτά για κάποιον που πάσχει από κοινωνική φοβία μετατρέπονται σε σχεδόν αζεπέραστα εμπόδια με αποτέλεσμα να περιορίζεται συνεχώς η ζωή του και πολύ συχνά να απομονώνεται.

Ο Τάσος δεν είναι καμία ιδιαίτερα σπάνια περίπτωση. Υπολογίζεται ότι πάνω από το 10% του πληθυσμού πάσχει από παρόμοια φοβία. Τι ακριβώς κρύβεται πίσω απ' αυτόν τον φαινομενικά παράλογο φόβο;

Την αγωνία και τον φόβο μπροστά στη ματιά των άλλων, ειδικά αγνώστων και ακόμη περισσότερο ανθρώπων που ασκούν κάποια επιρροή ή (νιώθουμε ότι) έχουν κάποια δύναμη επάνω μας, την ξέρουμε λίγο ως πολύ όλοι. Όταν πρέπει να πούμε το ποίημα μας μπροστά σε κοινό, να δώσουμε προφορικές εξετάσεις, να δώσουμε συνέντευξη για δουλειά, ακόμα και να σταθούμε σε μία εκδήλωση στην οποία δεν ξέρουμε κανένα οι περισσότεροι από μας αισθανόμαστε ένα σφίξιμο, μια μικρή αγωνία που μπορεί ενίοτε να είναι και αρκετά έντονη. Όλοι περιμένουμε από τον εαυτό μας να σταθεί επάξια και να κερδίσει την αποδοχή στα μάτια των άλλων κι αυτό αρκεί για να μας κάνει να αγωνιούμε μήπως δεν τα καταφέρουμε.

Στους ανθρώπους με κοινωνική φοβία αυτή η αγωνία παίρνει πολύ μεγάλες διαστάσεις και πάει χέρι-χέρι με μία επίσης παράλογη πεποίθηση ότι είναι ανίκανοι και ότι θα ρεζιλευτούν. Τρέμουν στη σκέψη ότι θα βρεθούν στο επίκεντρο της προσοχής και ότι οι άλλοι θα καταλάβουν το φόβο τους. Κάποιοι απ' αυτούς καταλαβαίνουν τη φοβία τους μόνο σε πραγματικά απαιτητικές καταστάσεις: μπροστά σε κοινό, σε συνεντεύξεις, εξετάσεις κλπ. Άλλοι όμως ζουν διαρκώς με αυτή, σε αίθουσες αναμονής, μεγάλες παρέες, σουπερμάρκετ, τράπεζες, δημόσιους χώρους, όπου μπορεί να χρειαστεί να συνδιαλλαγούν με άλλους. Νομίζουν διαρκώς ότι οι άλλοι τους παρατηρούν και τους κοιτούν επιτιμητικά.

Αυτές οι βασανιστικές σκέψεις και τα συναισθήματα που τις συνοδεύουν επηρεάζουν πολλούς τομείς της ζωής, ενός ανθρώπου με κοινωνική φοβία, σε βαθμό που, πολύ συχνά, τον εμποδίζουν να πραγματοποιήσει στόχους και επιθυμίες του. Μία προαγωγή, η ανάληψη περισσότερων ευθυνών στη δουλειά αλλά και η δημιουργία σχέσεων με το άλλο φύλο ακόμη όμως και φιλικών σχέσεων είναι πράγματα που για αυτό τον άνθρωπο φαίνονται άπιαστα όνειρα.

Τα αίτια της κοινωνικής φοβίας (όπως βέβαια και κάθε φοβίας) είναι πολλά και σύνθετα. Από τη μια παίζει ρόλο η κληρονομικότητα, όπως απέδειξαν μελέτες με μονοζυγώτες δίδυμους. Από την άλλη η συμπεριφορά αυτή μαθαίνεται από τους γονείς, όταν και αυτοί παρουσιάζουν κοινωνική φοβία. Τραυματικές εμπειρίες στην παιδική ηλικία, όπως βίαιη συμπεριφορά (λεκτική ή σωματική βία) στην οικογένεια μπορούν να δημιουργήσουν το υπέδαφος για μια φοβισμένη και αμυντική στάση απέναντι στους άλλους ανθρώπους.

«Θυμάμαι τη μητέρα μου να κρύβεται σχεδόν για να αποφύγει δύσκολες κοινωνικές καταστάσεις. Και κάποια στιγμή, ήμουν 20 περίπου όταν κατάλαβα ότι κι εγώ, ανέβαλα και απέφευγα συναντήσεις ακόμα και με φίλους κι ακόμη ότι η επαφή με το άλλο φύλο γινόταν για μένα όλο και πιο δύσκολη. Γι' αυτό συνιστώ, σε όποιον έχει την υποψία ότι οι φόβοι του απέναντι στους άλλους είναι αρκετά μεγαλύτεροι απ' των γύρω του, ας μην το αφήσει. Όταν γίνει χρόνια συνήθεια είναι πολύ πιο δύσκολο να αλλάξουν οι τρόποι σκέψης και συμπεριφοράς» λέει η Κλαίρη, 29 ετών τώρα.

Μπορεί να θεραπευτεί κάποιος από την κοινωνική φοβία;

Η κοινωνική φοβία μπορεί να αντιμετωπιστεί και να θεραπευτεί, και ο τρόπος εξαρτάται από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο κάθε άνθρωπος που πάσχει από αυτήν. Κάποιος που απλά παρατηρεί στον εαυτό του ελαφριά συμπτώματα (αρχής) τέτοιες φοβίας, μπορεί ενδεχομένως να βοηθήσει και μόνος του τον εαυτό του με κάποιες μικρές «ασκήσεις θάρρους» που αναφέρονται παρακάτω. Σε πιο προχωρημένες και «βαριές» περιπτώσεις χρειάζεται βοήθεια ψυχολόγου ή/και ψυχιάτρου.

Ανάλογα με το χρόνο που προϋπάρχει η φοβία και το πόσο έχει απομονωθεί ενδεχομένως ήδη κάποιος, έχει μ' αυτό τον τρόπο ελαττώσει τις δυνατότητες του να έχει και θετικά βιώματα από τις κοινωνικές επαφές του. Αυτό κάνει και πιο δύσκολη την αντιμετώπιση της φοβίας. Επίσης αν παράλληλα με τη φοβία παρουσιάζει (πράγμα αρκετά συνηθισμένο) και κατάθλιψη τότε είναι ίσως αναγκαία η χορήγηση αντικαταθλιπτικών φαρμάκων, επειδή ο συνδυασμός της αποφυγής κοινωνικών επαφών με την κατάθλιψη δημιουργούν μια πνιγηρή συναισθηματική κατάσταση που δε βοηθάει τον πάσχοντα να κινητοποιηθεί για να αντιμετωπίσει τη φοβία του.

Όπως και στις περισσότερες φοβίες, γρήγορα αποτελέσματα μπορεί να έχουν οι συμπεριφοριστικές θεραπείες που αποσκοπούν στην αποδυνάμωση των μαθημένων τρόπων αντίδρασης και στην εκμάθηση νέων, με συγκεκριμένα βήματα έκθεσης στις καταστάσεις που προκαλούν άγχος και φόβο.

Επίσης, όχι τόσο άμεσα αλλά ίσως περισσότερο σταθερά αποτελέσματα μπορεί να έχουν και οι άλλες ψυχοθεραπείες (ψυχαναλυτική, προσωποκεντρική, συστημική) επειδή σε αυτές ο θεραπευόμενος έχει την ευκαιρία να επεξεργαστεί σε βάθος τα συναισθήματα του και τα αίτια την φοβίας του και να αρχίσει να αντιμετωπίζει διαφορετικά τον εαυτό του και τη ζωή του. Αποκλειστική χορήγηση φαρμάκων δεν ενδείκνυται, επειδή πολύ συχνά, με την διακοπή της χορήγησης τα συμπτώματα επανέρχονται.

Αν νιώθετε ότι το άγχος σας σε κάποιες κοινωνικές καταστάσεις είναι παραπάνω απ' αυτό που θα θέλατε και αυτό σας κάνει κάποιες φορές να τις αποφεύγετε, δοκιμάστε να το αντιμετωπίσετε επαναλαμβάνοντας τακτικά τις παρακάτω «ασκήσεις θάρρους»:

- Πάρτε το λόγο σε συσκέψεις στη δουλειά σας ή σε κάποια συζήτηση με πολύ κόσμο.
- Στη στάση του μετρό ή στο ασανσέρ ζητείστε να σας πουν την ώρα, τη διαδρομή, κάποια πληροφορία.
- Ρωτήστε την πωλήτρια στο μαγαζί αν ταιριάζει αυτό το παντελόνι με αυτή τη μπλούζα, τη γνώμη της για το ρούχο που δοκιμάζετε (έστω κι αν δεν εμπιστεύεστε το γούστο της!)
- Κάντε επίτηδες «λάθη»: ισχυριστείτε λανθασμένα κάτι, αφήστε κάτι να σας πέσει με θόρυβο, λερωθείτε με τον καφέ σας. Εξασκηθείτε στο να αντέχετε την «ντροπή» που αισθάνεστε.
- Καθυστερείστε επίτηδες στο ATM της τράπεζας όταν πίσω σας περιμένει ουρά.

-Μιλήστε μέσα στο λεωφορείο ή το μετρό πιο δυνατά από ότι χρειάζεται, έτσι ώστε να παρακολουθούν οι υπόλοιποι επιβάτες αυτά που λέτε.

-Και τέλος η «αγαπημένη» άσκηση θάρρους για προχωρημένους: επιστρέψτε (ει δυνατόν χωρίς την συσκευασία) κάτι που αγοράσατε ή το φαγητό που σας έφεραν στο εστιατόριο, κάνοντας κάποιο παράπονο.

!! Είναι η ντροπαλοσύνη το προστάδιο της κοινωνικής φοβίας; Οι γνώμες των ειδικών ως προς αυτό δίστανται. Κάποιοι ειδικοί θεωρούν ότι η κοινωνική φοβία προέρχεται από την συστολή και τη ντροπή στην παιδική ηλικία και αποτελεί την παθολογική της εκδοχή. Σε πολλές όμως έρευνες που έχουν γίνει σχετικά, δεν διαπιστώθηκε συσχέτιση μεταξύ ντροπαλής και συνεσταλμένης συμπεριφοράς στην παιδική ηλικία και της διάγνωσης «κοινωνική φοβία» στην ενήλικη ζωή. Παρ' όλα αυτά οι ειδικοί συνιστούν προσοχή στα πολύ συνεσταλμένα παιδιά, που συνήθως δεν δημιουργούν ιδιαίτερα προβλήματα κι έτσι δεν τραβούν πολύ την προσοχή του περιβάλλοντος τους. Τα πολύ συνεσταλμένα και φοβισμένα παιδιά έχουν περισσότερες πιθανότητες να πάσχουν ως ενήλικες από έλλειψη αυτοπεποίθησης, κατάθλιψη, και να κάνουν χρήση ουσιών.

Πηγή: [Λουίζα Βογιατζή](#)