

**Βασίλης Χολέβας**

**Παιδαγωγός**

**Θεσσαλονίκη**

**Η ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ  
ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΝΕΥΡΩΣΕΩΝ  
ΜΕ ΑΠΛΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ  
ΜΕΘΟΔΟΥΣ**

**Ο Βασίλης Χολέβας υπηρετεί ως  
Δάσκαλος στη Θεσ/νίκη, υπήρξε  
πρώην Δικηγόρος  
και είναι τελειόφοιτος Θεολογικής Σχολής Α.Π.Θ.**

*Οι πρώτες γνώσεις μου στη  
Ψυχολογία, αποκτήθηκαν ως τακτικός  
ακροατής των μαθημάτων του Ψυχολογικού  
Τμήματος του Πανεπιστημίου Θεσ/νίκης,  
(μη εγγεγραμμένος τυπικά),  
μαθήματα που άγγιζαν τα ενδιαφέροντά μου  
και στη συνέχεια επί 20 έτη  
ενασχόλησή μου με τη Ψυχολογία*

## **Η ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΝΕΥΡΩΣΕΩΝ ΜΕ ΑΠΛΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ**

Η νεύρωση είναι μία νέα μάστιγα που βασανίζει εκατομμύρια ανθρώπους σ' όλο το κόσμο.

Η Π.Ο.Υ. (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας), είχε ανακοινώσει πρόσφατα ότι όλοι οι άνθρωποι των προηγμένων κρατών πάσχουν από νευρώσεις. Πράγματι δύσκολο να βρεις άνθρωπο σήμερα χωρίς αγχώδη νεύρωση. Η νεύρωση βασικά εμφανίζεται μετά το β' Παγκόσμιο Πόλεμο σαν επιδημική μορφή.

### **Τί είναι η νεύρωση**

Είναι η εμμονή του ατόμου σε μια ιδέα, που γνωρίζει και ο ίδιος κατά βάθος ότι είναι λάθος ν' ασχολείται μαζί της, συνήθως διότι είναι υπερβολική έως απίθανο να συμβεί. Παρά όμως ότι το γνωρίζει αυτό, δεν μπορεί να διώξει την ιδέα, διότι αν το κάνει αισθάνεται ένταση, καταπίεση. Έτσι, για να ελαττώσει το άγχος της έμμονης ιδέας, προσπαθεί συνεχώς να "τη λύσει" χωρίς να την ξεπερνά όμως. "Κολλάει" το άτομο όπως λέει και ο λαός. Τα είδη των νευρώσεων είναι πολυάριθμα. Η διαφορά νεύρωσης και ψύχωσης είναι ότι στη νεύρωση το μυαλό παραμένει συγκροτημένο, το άτομο δηλ. έχει συγκροτημένη προσωπικότητα, ενώ αντίθετα στη ψύχωση το άτομο έχει αποσυγκροτημένη προσωπικότητα.

## ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΩΝ ΝΕΥΡΩΣΕΩΝ ΚΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥΣ

Σ' όλη τη διεθνή βιβλιογραφία, σαν βασική αιτία των νευρώσεων θεωρείται η συσσωρευμένη καταπίεση του ατόμου στο υποσυνείδητο. Παιδικά τραύματα, παιδικές οδυνηρές εμπειρίες που εγκαταστάθηκαν για πάντα στην αποθήκη του υποσυνειδήτου, με την πάροδο του χρόνου βγαίνουν στην επιφάνεια και προκαλούν τη νεύρωση, δηλ. μια ανεξήγητη εκ πρώτης όψεως συμπεριφορά του ατόμου. Η επιστήμη της Ψυχανάλυσης αυτό ακριβώς κάνει: φέρνει στην επιφάνεια τις καταχωνιασμένες οδυνηρές εμπειρίες και ο ψυχαναλυτής προσπαθεί να συμφιλιώσει το άτομο μ' αυτές τις εμπειρίες ή να τις δει κάτω από άλλη οπτική γωνία. Δυστυχώς όμως η διαδικασία της Ψυχανάλυσης απαιτεί πολλά χρήματα και συχνές επισκέψεις στον ψυχαναλυτή. Έτσι δεν εφαρμόζεται συχνά στην Ευρώπη. Άλλωστε είναι και δύσκολη η ψυχανάλυση, γιατί πολλές φορές το άτομο δεν συνεργάζεται με τον ψυχαναλυτή του, διότι δεν θέλει να φέρει στην επιφάνεια ή να θυμηθεί τραυματικές εμπειρίες που έζησε. Έτσι μένει στον ψυχίατρο η φαρμακευτική αγωγή με συνήθη διάγνωση "αγχώδης νεύρωση". Τα φάρμακα (ηρεμιστικά μόνο) έχουν μικρή χρονική περίοδο δράσης, γιατί μετά αναπτύσσεται "αντοχή" στον οργανισμό οπότε πρέπει ν' αυξήσει τη δόση του. Επί πλέον τα φάρμακα απλώς ηρεμούν λίγο το νευρικό σύστημα και άρα και τα συμπτώματα, αλλά δεν διώχνουν μόνα τους καμμία έμμομη ιδέα.

## **Ποιά είναι η καλύτερη και αποτελεσματικότερη θεραπεία των νευρώσεων**

Είναι η αυτοθεραπεία. Μόνο αν το ίδιο το άτομο το θέλει πολύ να θεραπευθεί και ακολουθήσει μερικές απλές μεθόδους και τεχνικές, φθάνει μόνο του στη λύτρωση. Στο παρόν βιβλίο αυτό θα αναλύσουμε.

### **ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΒΕΣΗ**

Όταν το άτομο από φόβο ή για άμυνα, μάθει μία λάθος συμπεριφορά στο νευρικό σύστημα, και αυτή η συμπεριφορά κρατήσει αρκετό χρόνο, τότε η λάθος συμπεριφορά μονιμοποιείται στο νευρικό σύστημα και δεν μπορεί να την αλλάξει εύκολα το άτομο. Επήλθε "μάθηση" στο νευρικό σύστημα. Έτσι ο μόνος τρόπος για να γίνει αλλαγή συμπεριφοράς, είναι να γίνει "απόσβεση" της κακής μάθησης. Αυτό απαιτεί λίγο χρόνο και αγώνα. Το νευρωτικό άτομο όμως δυστυχώς, δεν πιστεύει μέσα του ότι θα μπορέσει να νικήσει τη νεύρωση. Έτσι φοβάται να συγκρουσθεί με αυτήν. Πρέπει λοιπόν να πεισθεί, ότι αν επιμένει στη σωστή συμπεριφορά, θα απαλλαγεί από τις εμμονές. Ένα απλό παράδειγμα. Μία κοπέλα βιάζεται από έναν άγνωστο. Έκτοτε σιγά σιγά αρχίζει να φοβάται όλους τους άνδρες και προκαλεί "μάθηση" δηλ. μαθαίνει το νευρικό σύστημα να φοβάται όλους τους άνδρες. Για ν' απαλλαγεί από το φόβο αυτό, πρέπει να γίνει "απόσβεση" στο νευρικό σύστημα. Δηλ. ν' αρχίσει να πείθει σιγά

σιγά τον εαυτό της, ότι δεν είναι όλοι οι άνδρες βιαστές ή κακοί. Στην ίδια, αυτό φαίνεται ακατόρθωτο. Όμως δεν είναι. Διότι όπως υπάρχει μέσα της ο φυσικός νόμος της μάθησης, υπάρχει και ο νόμος της απόσβεσης.

### **Γιατί είναι δύσκολη η θεραπεία των νευρώσεων**

Το νευρωτικό άτομο θέλει να θεραπευτεί αλλά δεν μπορεί. Τί το εμποδίζει; αφού ξέρει ποιο είναι το σωστό και ποιο είναι το λάθος, (ενώ ο ψυχωτικός δεν το γνωρίζει αυτό).

Είναι λοιπόν δύσκολο γιατί μέσα στο άτομο υπάρχει μια άλλη ισχυρή δύναμη ο "καταναγκασμός". Όταν ο νευρωτικός κόψει τη νεύρωσή του ή δεν συζητά με την έμμονη ιδέα του αλλά την διώχνει, τότε έρχεται ο καταναγκασμός να του προκαλέσει μεγάλο άγχος, υψηλή ένταση και αναστάτωση. Το άτομο τρομάζει και έτσι ξαναγυρίζει στην ικανοποίηση της νεύρωσης για να ηρεμήσει. Εδώ γίνεται το μεγάλο λάθος από τους νευρωτικούς. Ο καταναγκασμός αναπτύσσεται μόνο στην αρχή, κρατά μερικές μέρες ως μία εβδομάδα και εφ' όσον το άτομο δεν υποχωρεί στη νευρωτική του συμπεριφορά, αρχίζει σιγά σιγά να φεύγει και ο καταναγκασμός. Έτσι δεν είναι τόσο τρομερός ο καταναγκασμός όσο νομίζει ο νευρωτικός. Όμως αυτό δεν το ξέρει ο νευρωτικός και έτσι υποχωρεί! Παράδειγμα: αν η βιασθείσα πλησίαζε τους άνδρες θα αναπτύσσονταν καταναγκασμός, δηλ. άγχος, αλλά αν επέμενε στο πλησίασμα σε λίγες μέρες ο καταναγκασμός θα έφευγε και θα ελευθερώνονταν. Γι' αυτό, όσα νευρωτικά άτομα ε-

λευθερώθηκαν τελικά, απορούν μετά πως τους παίδεψε ένα τόσο "αστείο" πρόβλημα, που η λύση του ήταν τόσο απλή. Μάλιστα ντρέπονται που έμεναν για μεγάλο χρονικό διάστημα στη νεύρωση.

### **Πώς νικιέται ο καταναγκασμός**

Ένας λόγος που δεν μπορεί να νικήσει τον καταναγκασμό το άτομο, είναι και το γεγονός, ότι όταν μπεις στη νεύρωση, μπαίνεις και στις φοβίες, γίνεται δηλ. φοβικό άτομο. Έτσι λείπει η αυτοπεποίθηση και η γενναιότητα από τον νευρωτικό. Άρα πρέπει να γίνει πάλι ήρωας και γενναίος.

### **Πώς θα γίνει ήρωας το φοβικό νευρωτικό άτομο**

Δεν μπορείς να γίνεις ήρωας ποτέ, αν φοβάσαι το θάνατο. Ο θάνατος δεν είναι κάτι τόσο τρομερό όσο μας έχουν μάθει. Είναι ένα φυσικό γεγονός αναμενόμενο. Όλοι θα πεθάνουμε, άλλοι νέοι και άλλοι γέροι. Και τί μ' αυτό; Δεν έρχεται καμία καταστροφή με το θάνατο. Οι χριστιανοί των πρώτων αιώνων ανυπομονούσαν πότε θα έρθει ο θάνατος να πάνε στη Βασιλεία των Ουρανών. Βιαζόντουσαν. Ο νευρωτικός βέβαια δεν κινδυνεύει να πεθάνει στη πραγματικότητα, αλλά φοβάται πολύ τον θάνατο. Έτσι αν ξεπεράσει τον φόβο αυτό, είναι εύκολο μετά να ξεπεράσει και όλες τις φοβίες του, π.χ. το σκοτάδι, τα σκυλιά, τους φανταστικούς φόβους ότι πάσχει από καρδιοπάθεια, έιτς, καρκίνο κλπ. Μόνο να σκεφθεί ο φοβικός ότι τόσοι νέοι άνθρωποι ανά



τους αιώνες μετείχαν σε συνεχείς μακροχρόνιους πολέμους και δεν αισθάνονταν φόβο, όταν πραγματικά εδω κινδύνευαν να πεθάνουν, τότε θα ντραπεί για τη δική του δειλία. Πρέπει να φέρνει τέτοια παραδείγματα στο μυαλό του, να τα συνειδητοποιεί και έτσι σιγά σιγά θα φεύγει η δειλία του και οι φοβίες του.

### **Το τελευταίο εμπόδιο για την θεραπεία του νευρωτικού**

Υπάρχει και ένα τελευταίο εμπόδιο στο δρόμο για την ελευθερία του νευρωτικού: αφού πάρει την απόφαση ν' απαλλαγεί από κάθε φοβία η έμμομη ιδέα του, πρέπει να διακόψει κάθε διάλογο με την έμμομη ιδέα. Δηλαδή δεν πρέπει να προσπαθεί ν' αποδείξει ότι η έμμομη ιδέα είναι λάθος και να επιχειρηματολογεί συνέχεια. Διότι, έτσι πάλι θα αναστατώνεται και θα διατηρεί σχέσεις μαζί της. Πρέπει να κόψει κάθε διάλογο μαζί της, ακόμη κι αν έχει επιχειρήματα ν' αποδείξει το λάθος της ιδέας του. Εδώ εμφανίζεται ένα πραγματικά "περίεργο" παιχνίδι. Ενώ όταν επιχειρηματολογεί ο νευρωτικός πείθεται και χαίρεται γιατί απαλλάχτηκε από την έμμομη, μετά από 5' έρχεται ένα αντεπιχείρημα από την έμμομη, η οποία καταρρίπτει τα προηγούμενα επιχειρήματά του και έτσι ο νευρωτικός βρίσκεται πάλι στο σημείο μηδέν. Ξεκινά τότε μια νέα σειρά επιχειρημάτων, ανακουφίζεται για λίγο, μέχρι να ξανασυμβεί σε λίγο το ίδιο: ένα αντεπιχείρημα από τον "εχθρό" και ξανά στο σημείο μηδέν. Γι' αυτό δεν ελευθερώνεται ποτέ. Βρίσκεται σε ένα συνεχή φαύλο κύκλο που τον εξουθενώνει και πραγματικά είναι αξιολύπητος γιατί ζει μεγάλο μαρτύριο και ψυχικό πόνο, κάτι που μόνο με το μύθο του Σισσύφου μπορεί να

συγκριθεί. Γιαυτό καλύτερα είναι αφού μία και μοναδική φορά πει ότι όλα όσα τον βασανίζουν είναι έμμονες ιδέες εκτός πραγματικότητας, μετά κάθε έμμονη ιδέα που θα του έρχεται να μη τη "λύνει" δηλ. να επιχειρηματολογεί, αλλά να τη διώχνει χωρίς διάλογο. Εδώ βέβαια πρέπει να τονίσουμε ότι την πρώτη εβδομάδα που θα εφαρμόσει τη μέθοδο αυτή θα ζήσει άγχος και ένταση, διότι κάθε διώξιμο χωρίς "λύση" της έμμονης ιδέας φέρνει ένταση, άγχος, αγωνία κλπ. Πρέπει ν' αντέξει αυτή την ένταση, λίγες μέρες κρατά. Μετά γίνεται πάλι "απόσβεση" και σταματά η ένταση, σταματούν και οι έμμονες ιδέες να αναπαράγονται.

Εδώ όμως να επισημάνουμε το μεγάλο μυστικό για τη θεραπεία: δεν πρέπει να παραβιάσει τους παραπάνω νόμους ούτε μία φορά. Δηλ. όσο άγχος και να έχει να μη υποχωρήσει. Να προτιμήσει το άγχος. Γιατί αν υποχωρήσει μία δύο φορές ξαναγυρίζει πάλι πίσω. Είναι σαν αυτόν που έκοψε την ηρωϊνή ή το τσιγάρο και ξαναδοκιμάζει για μία-δύο φορές. Ευνόητο είναι ότι γύρισε πάλι πίσω.

### **Ο ψυχικός πόνος του νευρωτικού**

Ο νευρωτικός βέβαια μπορεί να έχει ελαφρά νεύρωση, μέτρια, βαριά. Ανάλογος είναι και ο ψυχικός του πόνος. Πάντως και οι άσχετοι από αυτά άνθρωποι, αντιλαμβάνονται ότι ο νευρωτικός πρέπει να βασανίζεται πολύ, αλλιώς δεν εξηγούνται οι τόσες αυτοκτονίες για ψυχολογικά προβλήματα, ψυχολογικά βασικά λέμε τα νευρωτικά και όχι τόσο τα ψυχιατρικά προβλήματα (ψυχώσεις, σχιζοφρένεια κλπ.). Γι' αυτό λοιπόν πρέπει ο νευρωτικός

να προσπαθήσει να θεραπευθεί 100% για να ξεφύγει απ' όλα αυτά. Να μη βολευτεί στη νεύρωσή του και στο ψευτοέλεγχό της. Αλλά υπάρχει και άλλος σοβαρότατος λόγος: η νεύρωση λειτουργεί με το "νόμο της χιονοστιβάδας". Δηλ. αν δεν την διώξεις έγκαιρα, αρχίζει και αυξάνει ο όγκος της και η βαρύτητα της. Επίσης η νεύρωση λειτουργεί σαν τα πλοκάμια του χταποδιού. Στην αρχή η νεύρωση έχει ένα συγκεκριμένο πλοκάμι, μια συγκεκριμένη φοβία ή έμμονη ιδέα. Όσο περνά ο καιρός όμως απλώνει κι' άλλα πλοκάμια, δηλ. κι άλλες διαφορετικές φοβίες, διαφορετικές έμμονες ιδέες, γίνεται πιο πολυσύνθετη και η έξοδος απ' αυτήν γίνεται δυσκολότερη.

### **Πώς θα αναγνωρίζουμε αν κάποια σκέψη είναι νευρωτική ή φυσιολογική**

Φαίνεται εξ' αρχής δύσκολο αυτό στο νευρωτικό, αλλά είναι εύκολο τελικά. Εδώ υπάρχει ο κανόνας: "οποια ιδέα δεν βασανίζει τους υπόλοιπους ανθρώπους και βασανίζει μόνο εσένα, είναι νευρωτική ιδέα". Δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος να αναγνωρίζεις μια έμμονη ιδέα. Ξέρω εδώ ίσως έχεις αντιρρήσεις: μα οι άλλοι αδιαφορούν για εκείνο, αδιαφορούν για το άλλο, είναι κακοί, ανεύθυνοι κλπ. Και όμως έχεις άδικο, γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι είναι ή προσπαθούν να είναι σωστοί, μη τους περιφρονούμε και τους υποβιβάζουμε. Εξ άλλου τόσα δισεκατομμύρια άνθρωποι είναι ανεύθυνοι και λαθεμένοι; Ή μήπως εσύ φίλε μου πρέπει ν' αλλάξεις και να γίνεις νορμάλ και ευτυχισμένος; Όλες

οι νευρώσεις έχουν πάνω κάτω τους ίδιους νόμους και αναγνωρίζονται εύκολα. Να μερικοί νόμοι:

Τα "αν". "Αν" συμβεί εκείνο, "αν" συμβεί το άλλο κλπ. Αυτά τα "αν" είναι πολύ σπάνια, άρα απίθανα να συμβούν και γι' αυτό οι φυσιολογικοί άνθρωποι δεν τα λαμβάνουν υπ' όψιν καθόλου. Αλλιώς θα τρελαινόμασταν όλοι. Ο θεός είπε κάποιος, μας έδωσε δύο μάτια για να βλέπουμε και όχι δέκα τέσσερα. Αν λοιπόν βλέπαμε όλα τα σπάνια και απίθανα να συμβούν και μας απασχολούσαν σοβαρά (πράγμα που συμβαίνει στο νευρωτικό), θα είμασταν όλοι άρρωστοι ψυχικά. Άλλη ιδιότητα των νευρώσεων είναι "το ψείρισμα". Όλοι οι νευρωτικοί ψειρίζουν μικρολεπτομέρειες, τις μεγενθύνουν και φυσικά έτσι όλο και κάτι περίεργο ανακαλύπτουν που τους βασανίζει. Ο άνθρωπος πλάσθηκε όχι για να ψειρίζει πράγματα και γεγονότα, αλλά να επικεντρώνεται στην ουσία των πραγμάτων και μ' αυτήν ν' ασχολείται, (κάτι που δεν κάνει ο νευρωτικός). Άλλη ιδιότητα όλων των εμμόνων ιδεών είναι ότι προκαλούν αναστάτωση έως πανικό. Τόσες ιδέες μας έρχονται καθημερινά, αλλά τις εξετάζουμε ήρεμα. Το αναστατωσιακό μιας ιδέας ίσως σημαίνει νεύρωση.

### **Η νευρωτική αμφιβολία**

Όλοι σχεδόν οι νευρωτικοί πάσχουν λίγο ή πολύ και από νευρωτική αμφιβολία. Νευρωτική αμφιβολία σημαίνει ν' αμφιβάλλει για αστεία πράγματα ή για πράγματα που η λογική σου λέει να μην αμφιβάλλεις. Κλείνεις τους ηλεκτρικούς διακόπτες, κλειδώνεις και βγαίνεις από το σπίτι. Ήδη στο ασανσέρ αμφιβάλλεις αν κλεί-

δωσες, (ενώ ο εγκέφαλος σου λέει ότι κλείδωσες) ή αν έκλεισες τα μάτια της κουζίνας (ενώ ο εγκέφαλος σου λέει ότι τα έκλεισες). Πρόκειται για νευρωτική αμφιβολία. Μπορεί αν την αφήσεις να επεκταθεί σε πολλούς τομείς και να αμφιβάλλεις για όλα. Η λύση στη νευρωτική αμφιβολία είναι η ίδια: υπακούς στη λογική που σου λέει ότι κλείδωσες και δεν ασχολείσαι άλλο, έστω κι αν έχεις άγχος απ' την αμφιβολία. Προτιμότερο το άγχος παρά να γυρίσεις να ελέγξεις. Διότι έτσι θα φύγει σιγά σιγά η νευρωτική αμφιβολία. Ένας άλλος τρόπος να απαλλαχτεί το άτομο από τη νευρωτική αμφιβολία είναι να υπακούει στη πρώτη σκέψη που του έρχεται αυθόρμητα, π.χ. ναι έκλεισα το διακόπτη και όχι στη δεύτερη σκέψη που λέει: όχι δεν έκλεισα. Η πρώτη σκέψη είναι η σωστή στη νευρωτική αμφιβολία.

### **Είδη νευρώσεων**

Οι νευρώσεις είναι πολλές. Θα αναλύσουμε τις πιο βασικές, αυτές που ταλαιπωρούν τον μεγαλύτερο πληθυσμό.

### **ΑΓΧΩΔΗΣ ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΝΕΥΡΩΣΗ**

Όλοι οι άνθρωποι σήμερα έχουν άγχος, διότι η ζωή έγινε πολυσύνθετη, ταχύτατη, δύσκολη, έτσι για να επιβιώσει ο άνθρωπος και να τα προλάβει όλα αναπτύσσει φυσιολογικό άγχος. Όταν όμως αυτό το άγχος ξεπεράσει κάποια όρια τότε αρχίζουν σοβαρά προβλήματα. Το άτομο οδηγείται πλέον στην "αγχώδη

νεύρωση" που συνήθως είναι και σωματοποιημένη. Στην αγχώδη νεύρωση το άτομο νομίζει ότι "κινδυνεύει" "χάνεται" χωρίς να ξέρει γιατί. Νιώθει ταχυκαρδία, αίσθημα παλμών (δηλ. αισθάνεται ότι η καρδιά κτυπά βαριά), δύσπνοια, νομίζει ότι πνίγεται, αίσθημα ζάλης, τάση για λιποθυμία. Άλλα συμπτώματα είναι: εφίδρωση αδικαιολόγητη, ανορεξία, ξηρότητα του στόματος, συχνουρία, μείωση της σεξουαλικής επίδοσης, δυσμηνόρροια, μητρορραγία, μηνορραγία, ανησυχία, κεφαλαλγία, αϋπνία, αδυναμία συγκέντρωσης. Το πιο σημαντικό, όμως είναι τα "πονάκια" ή "τσιμπήματα" στη καρδιά που μπορεί να κρατάνε όλη μέρα με διακοπές. Τα πονάκια αυτά στην καρδιά δεν είναι αληθινοί πόνοι στη καρδιά, αλλά των νεύρων γύρω από την καρδιά και είναι άνευ σημασίας και τελείως ακίνδυνα. Το αγχώδες άτομο όμως τα δίνει φοβερή σημασία, νομίζει ότι είναι καρδιοπαθής, ίσως πεθάνει, πηγαίνει σε καρδιολόγους, βγάζει συνέχεια καρδιογραφήματα και ενώ όλα δείχνουν ότι δεν έχει τίποτα, αυτός δεν πείθεται, έστω κι αν 5 καρδιολόγοι και 10 καρδιογραφήματα του λένε ότι είναι υγιέστατη η καρδιά. Η νευρωτική του αμφιβολία με την υπερφοβία του τον κάνουν δυστυχή και να μην πείθεται. Η καρδιά όταν έχει πρόβλημα ποτέ δεν πονά με "πονάκια" και "τσιμπημάτια" αλλά με ένα τρομακτικό πόνο και ο πόνος αυτός πιάνει όλο το στήθος. Αλλά ότι και να του πούνε οι γιατροί, δεν πείθεται. Νομίζει ότι όλοι τον λυπούνται και τον παρηγορούν, ή ότι τα μηχανήματα και οι γιατροί κάνουν κάποιο λάθος. Ένα άλλο σύμπτωμα που τον τρομάζει είναι το "φετερούγισμα της καρδιάς" που κάνει καμιά φορά, που κι αυτό δεν είναι τίποτα, εκτακτοσυστολή λέγεται και είναι φυσιολογικό φαινόμενο στον αγχώδη. Παράλληλα

παραπονιέται για "φοβερή κόπωση" που κρατά όλη τη μέρα, φοβερή αδυναμία που δεν λέει να φύγει με τίποτα. Επίσης και το πρωί που ξυπνά απ' τον ύπνο πάλι κουρασμένος ξυπνά. Το στομάχι τον ενοχλεί, (νεύρωση στομάχου), αλλά κι' αυτό είναι ακίνδυνο διότι το στομάχι είναι καλά. Νιώθει επίσης ένα "βάρος στο στήθος", πόνους στη πλάτη κλπ., βηματίζει πέρα δώθε συνέχεια στο δωμάτιο και σκέπτεται ασταμάτητα.

## **ΑΓΧΩΔΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ**

Συνήθως η αγχώδης νεύρωση συνοδεύεται και από καλά κρυπτόμενη καταθλιψη, την "λανθάνουσα κατάθλιψη". Η κατάθεση σωματοποιείται και αυτή και ότι συμπτώματα αναφέραμε στην αγχώδη νεύρωση ισχύουν και στην αγχώδη κατάθλιψη. Στην κατάθλιψη επί πλέον έχουμε και "παντελή έλλειψη ενδιαφερόντων", το άτομο δεν βρίσκει ευχαρίστηση εκεί που παλιά έβρισκε, καθόλου όρεξη για έρωτα, θέλει να κοιμάται, έχει άσχημο ύπνο, φοβερή κόπωση, σιγανή φωνή, βλέμα στενοχωρημένο, μάτια θλιμένα και δεν έχει όρεξη να μπει στο μπάνιο, να ντυθεί κοψμά κλπ. Σε προχωρημένη μορφή μπορεί να μένει ακίνητο μέσα στο δωμάτιο μη κάνοντας τίποτα. Ο γονέας δεν βρίσκει ενδιαφέρον ούτε στο παιδί του. Πάντα εγκυμονεί ο κίνδυνος της απόπειρας αυτοκτονίας.

## Θεραπεία αγχώδους νεύρωσης

Σήμερα υπάρχουν καλά φάρμακα ηρεμιστικά αλλά η δράση τους κρατά λίγο καιρό, μετά δεν κάνουν τίποτα, ενώ δημιουργούν και εξάρτηση, στερητικό σύνδρομο κλπ. Ο καλύτερος τρόπος για μόνιμη θεραπεία είναι να προσπαθήσει το άτομο ν' αλλάξει προσωπικότητα. Δύσκολο βέβαια αλλά μπορεί και πρέπει να το κάνει. Η υπερβολική υπευθυνότητα δεν κάνει καλό. Λίγη αδιαφορία, λίγος ζαμανφουτισμός δεν βλάπτουν. Δεν είναι τυχαίο ότι αγχώδη νεύρωση και κατάθλιψη παθαίνουν βασικά οι εσωστρεφείς και πολύ υπεύθυνοι άνθρωποι. Ακόμα και ο Χριστός λέει "μη μεριμνάτε για το αύριο, αρκετό είναι το κακό της ημέρας". Το αγχώδες άτομο ας βάλει λιγότερους και πιο ρεαλιστικούς στόχους, πραγματοποιήσιμους, ας μη θέλει να πετύχει τα πάντα, η ζωή είναι ωραία και με λιγότερα αγαθά. Εξ άλλου να σκέπτεται ότι η ζωή είναι τόσο σύντομη ώστε δεν αξίζει να αγωνιά για όλα λες και θα ζήσει αιώνια. Ας απολαβμάνει τις χαρές της ζωής με την οικογένειά του και ας πετύχει λιγότερους στόχους. Η ευτυχία, (και εδώ συμφωνούν οι περισσότεροι), βρίσκεται στα μικρά πράγματα, στις μικρές καθημερινές χαρές. Εάν πάσχει από σωματοποιημένη νεύρωση, να πιστεύει ότι δεν έχει τίποτα παθολογικό και ό,τι ενοχλήσεις κι αν έχει, είναι από το ταραγμένο νευρικό σύστημα. Αν πάλι δεν πείθεται ας μη συζητά με την έμμονη ιδέα κι' ας έχει άγχος. Θα φύγει το άγχος όταν δεν δίνει σημασία στα συμπτώματα.

Όσο για την κατάθλιψη, σήμερα υπάρχουν πολλά καλά φάρμακα που δεν υπάρχει πρόβλημα. Τα αντικαταθλιπτικά όμως



θέλουν 7-15 μέρες για να δράσουν εν αντιθέσει με τα ηρεμιστικά και δεν δημιουργούν εξάρτηση όπως τα ηρεμιστικά και υπνωτικά.

### **Η σχολαστική νοικοκυρά**

Δεν ακούγεται σαν σοβαρό πρόβλημα αλλά είναι. Υπάγεται στη νεύρωση. Η νοικοκυροσύνη είναι καλό και απαραίτητο. Υπάρχουν πολλές όμως γυναίκες που το παρακάνουν. Βασανίζονται πραγματικά, παλεύοντας καθημερινά με την υπερβολική καθαριότητα, ατέλειωτα σφουγγαρίσματα, σκουπίσματα, αγωνία για λίγη σκόνη στα έπιπλα, τελειομανία σ' όλα στο σπίτι μέσα. Αυτή η υπερδραστηριότητα την κουράζει, καυγαδίζει εύκολα γιατί έπεσε ελάχιστη στάχτη κλπ. και βασανίζει και τους δίπλα της, ενώ κινδυνεύει να τα κολήσει και η κόρη της που προσπαθεί να της περάσει τη νεύρωσή της. Η λύση στο πρόβλημα είναι μία. Να κάνει αυτά μόνο που κάνουν οι άλλες νοικοκυρές. Βέβαια αυτό θα της προκαλέσει μεγάλο άγχος. Να μην υποχωρήσει όμως. Θα συνηθήσει στο νέο τρόπο και θα ελευθερωθεί. Ίσως και αυτή το κόλησε από τη μητέρα της.

### **Φόβος και φοβία**

Οι σημερινοί άνθρωποι υποφέρουν από ποικιλία φοβιών. Κατ' αρχήν άλλο φόβος, άλλο φοβία. Ο φόβος είναι φυσιολογικό συναίσθημα και αναπτύσσεται όταν υπάρχει πραγματικός κίνδυνος. Η φοβία δεν είναι φυσιολογική, δεν υπάρχει πραγματικός κίνδυνος, ο κίνδυνος είναι μόνο στη φαντασία του φοβικού ατό-

μου ή οι πιθανότητες να συμβεί είναι πολύ σπάνιες. Εδώ πρέπει να ξαναπούμε ότι όταν ένα σπάνιο κίνδυνο τον λαμβάνουμε σαν επικείμενο, είναι κλασσική περίπτωση νεύρωσης. Όταν χυμάει ένας σκύλος πάνω μου νιώθω φόβο, όταν όμως φοβάμαι ότι έχω καρδιά ή καρκίνο ή έιτζ από αστεία συμπτώματα έχω φοβία.

Οι φοβίες είναι αναρίθμητες: κλειστοφοβία, αγοραφοβία, σκοταδοφοβία, μικροβιοφοβία, υποχονδρία (νομίζω συνεχώς ότι είμαι άρρωστος), κυνοφοβία, υψοφοβία, φοβία με τα αεροπλάνα κλπ. Η λύση στο πρόβλημα των φοβιών είναι απλή, να έρθει σ' επαφή το άτομο με το αντικείμενο που φοβάται. Έτσι θα εξοικειωθεί, θα συνηθίσει, θα δει ότι δεν υπάρχει λόγος να φοβάται και θα συμφιλιωθεί. Με την αποφυγή του φοβικού αντικειμένου, ποτέ δεν θα γίνει καλά ο φοβικός. Όλες οι φοβίες ξεπερνιούνται αρκεί να έρθει σ' επαφή με το αντικείμενο, έστω και αν την πρώτη φορά πανικοβάλλεται. Επειδή σε κάποιον ίσως φανεί ότι τα κάνω εύκολα τα πράγματα, αναφέρω ένα παράδειγμα κλασσικό: όλοι οι στρατιώτες εν καιρώ πολέμου τρέμουν πριν την πρώτη τους μάχη, μετά όμως συνηθίζουν τις μάχες που με κάποια υπερβολή βέβαια θα έλεγα τις βλέπουν σαν μάχες ρουτίνας. Κάποια άτομα για να θεραπευθούν από τις φοβίες τους κάνουν υπερακοντισμό; δηλ. κάνουν κάτι πιο επικίνδυνο απ' αυτό που φοβούνται, ώστε να τους φανεί αστείος ο φόβος τους. Μοιάζει με αυτό που λέμε στο στρατό "ασκήσεις με πραγματικά πυρά". Άλλωστε και το τελευταίο στον ίδιο νόμο βασίζεται να εξοικειωθεί - συμφιλιωθεί - συνηθίσει ο στρατιώτης και με τα πραγματικά πυρά. Και μόνο να σκεφθεί ο φοβικός, ότι τόσοι άνθρωποι κάνουν εξτρίμ σπορ για

να νιώσουν την ηδονή του φόβου, θα ντραπεί ο φοβικός για τον εαυτό του και θα τολμήσει.

## **ΜΙΚΡΟΒΙΟΦΟΒΙΑ**

Είναι συχνή φοβία. Ο μικροβιοφοβικός συνέχεια πλένει τα χέρια του με σαπούνι, συνέχεια και παντού βλέπει μικρόβια επικίνδυνα και είναι μονίμως με το οινόπνευμα στο χέρι. Ζει δυστυχισμένος γιατί τον κουράζει η όλη διαδικασία. Μπορεί να βλάψει και τους γύρω του, (τα παιδιά του κλπ.), να τους μεταδώσει τη φοβία. Έχει μια λάθος αντίληψη για τα μικρόβια που τα θεωρεί όλα επικίνδυνα. Η λύση στο πρόβλημα είναι ίδια με τις παραπάνω που είπαμε. Να τρώει π.χ. για ένα διάστημα χωρίς να πλένει τα χέρια του ή έστω 2-3 φορές την ημέρα όσο άγχος και ένταση του προκαλεί στην αρχή αυτό.

## **ΘΡΗΣΚΟΛΗΨΙΑ**

Την υπαγάγω στις φοβίες γιατί πιστεύω εκεί ανήκει. Ο σωστός χριστιανός ζει μια ήρεμη ζωή, ο θρησκόληπτος μια δυστυχισμένη ζωή. Ο θρησκόληπτος βλέπει παντού αμαρτία, ψειρίζει το κάθε τι και χάνει την ουσία του Ευαγγελίου. Παντού βλέπει ανηθικότητα και βούρκο. Βλέπει τον θεό σαν τιμωρό, τρέμει την κόλαση και νομίζει ότι με το παραμικρό ο Θεός σε πάει εκεί. Κατά βάθος δεν πιστεύει ούτε στο έλεος ούτε στην αγάπη του Θεού. Ντύνεται απαίσια χωρίς αισθητική και κομψότητα επιτηδες,

πιστεύει ότι τον έρωτα ο Θεός τον έδωσε μόνο για τεκνοποιία, αν χρησιμοποιήσει προφύλαξη διαπράτει αμαρτία, αν θαυμάσει μια όμορφη γυναίκα ή αντίστοιχα έναν όμορφο άνδρα υπέπεσε πάλι σε αμαρτία και κατά βάθος, (έστω κι αν λέει ότι ο Θεός είναι αγάπη), πιστεύει ότι ο Θεός είναι πολύ αυστηρός έως κακούργος και μίζερος. Δυστυχώς οι περισσότεροι απ' αυτούς μένουν άγαμοι γιατί το άλλο φύλλο τους βλέπει αποκρουστικά. Η θεραπεία; απλή; να αλλάξουν γνώμη για το Θεό. Ο Θεός είναι αγάπη, έλεος, ζητά την τήρηση της ουσίας (αγάπη, ταπείνωση) και όχι τον ευσεβισμό που και η ορθόδοξη εκκλησία μας καταδικάζει. Να πιστέψει ότι ο Θεός θέλει τον άνθρωπο χαρούμενο, ευτυχισμένο, αγαπά την αισθητική και μισεί μόνο τους τύπους.

## **Τα τικ**

Είναι καταναγκαστικές κινήσεις που επαναλαμβάνονται κάθε λίγα λεπτά ή και κάθε 10 δευτερόλεπτα. Το έχουμε δει όλοι μας και είναι ένα αντιαισθητικό θέαμα, ο νευρωτικός προκαλεί τον οίκτο των γύρω του. Τι είναι τα τικ ; είναι αμυντικός μηχανισμός. Το συσσωρευμένο άγχος στο άτομο, προσπαθεί με τέτοιες κινήσεις να εκτονωθεί. Με την πάροδο του χρόνου παύει να είναι αμυντικός μηχανισμός και γίνεται καθαρή νεύρωση, χωρίς σκοπό. Για να καταλάβουμε τα τικ φέρνω το εξής παράδειγμα : πόσες φορές όταν έχουμε άγχος ή αμηχανία κουνάμε τα πόδια μας ρυθμικά μεν σπαστικά δε. Είναι και αυτό σαν τικ, όχι όμως τικ. Γιατί το κάνουμε ; για να εκτονώσουμε το συσσωρευμένο άγχος.

Φεύγουν τα τικ ; χωρίς αγώνα όχι. Η θεραπεία των τικ είναι απλή: δεν ικανοποιεί το άτομο τον καταναγκασμό δηλαδή δεν κάνει κανένα τικ. Μπορεί να το ελέγξει, ας φαίνεται ανεξέλεγκτο. Απλά αν δεν κάνει το τικ του θα έχει στην αρχή φοβερό stress. Πρέπει να το αντέξει και να μην υποχωρήσει. Αν κρατήσει το οχυρό για 5 μέρες περίπου, τα τικ αρχίζουν και εξασθενούν και εξαφανίζονται. Δηλαδή, ο οργανισμός εφαρμόζει και εδώ το σύστημα της απόσβεσης. Το άτομο όμως δεν πιστεύει ότι θα εξασθενήσει η δύναμη του καταναγκασμού είναι ισχυρότερη από τη ντροπή που νιώθει. Ξέρει ότι όλος ο κόσμος τον κοιτάζει με οίκτο ή ειρωνεία.

## **Τελετουργικές κινήσεις**

Είναι κάτι που μοιάζει τελείως αλλόκοτο και ανεξήγητο. Το άτομο κάνει κάποιες επαναλαμβανόμενες κινήσεις με ακρίβεια, αξία απορίας. Οι κινήσεις αυτές επαναλαμβάνονται και σε ακριβή αριθμό. Μπορεί να το έχετε δει κάπου αλλά δεν το δώσατε σημασία. Π.χ. η νοικοκυρά βγαίνει στο μπαλκόνι και τινάζει με κινήσεις ίδιες ακριβώς το χαλί 3 φορές. Χρόνια να περάσουν, αυτή 3 φορές θα το τινάζει, όχι 4 ή 5. Πλένει νευρωτικώς τα χέρια του. Οι κινήσεις γίνονται χρόνια τώρα με τον ίδιο ακριβώς τρόπο και σε συγκεκριμένο αριθμό. Γι' αυτό λέγονται και κινήσεις ιεροτελεστίας. Τέτοιες κινήσεις είναι πολλές και διάφορες. Θεραπεία ; ας μη φανώ εκνευριστικός ή κομπογιαννίτης, αλλά είναι πάλι η ίδια· δεν ικανοποιεί τον καταναγκασμό, επιτίθεται το άγχος, υποφέρει

για 5-6 μέρες και τέλος. Δεν υπάρχει άλλη θεραπεία στις νευρώσεις. Τουλάχιστον σ'όλες τις βιβλιογραφίες που διάβασα, πουθενά δεν βρήκα κάτι άλλο (δεν αναφέρομαι τώρα στα ηρεμιστικά, άλλωστε δεν θα κάνουν τίποτα, απλώς ελαττώνουν την ένταση).

### **Πλύσιμο χεριών κάθε λίγο**

Το άτομο κάθε μισή ώρα ή 1 ώρα ή και κάθε 10' πάει και πλένει τα χέρια του. Τα έχει γδάρει κυριολεκτικά ! Μερικές φορές ρίχνει και οινόπνευμα. Πρέπει να τονίσω ότι και οι τελετουργικές κινήσεις και το πλύσιμο των χεριών βασανίζουν πάρα πολύ το άτομο. Το εξουθενώνουν κυριολεκτικά. Είναι τέτοιος όμως ο τρόμος για το άγχος που θα έρθει αν δεν τα κάνει, που ενώ πεθαίνει από την κούραση, όσο εξαντλημένος και να είναι θα κάνει την ιεροτελεστία, θα πλύνει και τα χέρια, θα ρίξει ίσως και οινόπνευμα.

Η θεραπεία ; η ίδια που ανέφερα πριν. Η εξήγηση : όλοι συμφωνούν ότι το πλύσιμο των χεριών σημαίνει προσπάθεια να εξαγνισθεί το άτομο, να διώξει τις ενοχές (ενοχές φανταστικές βέβαια).

### **Τρόμος στη σκόνη, μυγάκια, φύλλα, κ.λ.π.**

Το άτομο τρέμει μη σκονισθεί λίγο, τινάζεται συνέχεια, τρέμει τα μυγάκια, κουνούπια, όχιε επειδή τα βλέπει σαν τέρατα, αλλά μη μπουν στο στόμα του. Τρέμει τα φύλλα που πέφτουν, μη

τον λερώσουν, τρέμει το βαμβάκι της Λεύκας όταν είναι η εποχή του και τρέχει πανικόβλητο να ξεφύγει.

## **Τελειομανία**

Συνηθισμένη στους νευρωτικούς και βασανιστική. Ό,τι κι αν κάνει το θέλει τέλειο. Τέλειο όμως δεν εννοεί αυτό που εννοεί ο φυσιολογικός, αυτός εννοεί το ΥΠΕΡΤΕΛΕΙΟ! Η ζωή όμως δεν είναι φτιαγμένη για τελειότητες έτσι μένει το άτομο συνέχεια ανικανοποίητο, μελαγχολεί και προσπαθεί ξανά να κάνει πιο τέλειο το ίδιο πράγμα. Βασανίζει φυσικά και όλους τους γύρω του ή ακόμα χειρότερα, μπορεί να το μεταδώσει στα παιδιά του.

## **Συνεχές μπάνιο**

Το άτομο εδώ μπαίνει πολύ συχνά στο μπάνιο, πλένεται σαν να βγήκε από πίσσα, τρίβεται με το σφουγγάρι βασανιστικά και παραμένω πολλή ώρα μέσα. αμφιβάλλει αν πλύθηκε καλά ! Είναι βασανιστήριο, εκνευρίζει και τους άλλους που περιμένουν τη σειρά τους. Θεραπεία ; ίδια με πριν.

## **Κόμπλεξ**

Το κόμπλεξ κατωτερότητας βασανίζει το άτομο, του ρίχνει το ηθικό του, δημιουργεί οπτικές πλάνες. Νομίζει ότι είναι άσχημος, έχει μεγάλη μύτη, μεγάλο στόμα, δεν αξίζει σαν άνθρωπος, δεν έχει τίποτα αξιόλογο πάνω του. Όταν δεν υποχωρεί το κό-

μπλεξ κατωτερότητος, ο οργανισμός για να βοηθήσει το άτομο το οδηγεί σε κόμπλεξ ανωτερότητος, όπου το άτομο νομίζει ότι έχει πολλές ικανότητες, είναι πανέμορφο, όλοι το θαυμάζουν κ.λ.π. Συνήθως αυτά τα δύο κόμπλεξ εναλλάσσονται.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η νεύρωση (με τις χίλιες μορφές της) είναι η αρρώστια του μέλλοντος. Η ζωή του σύγχρονου ανθρώπου έγινε πολύ δύσκολη (άσχετα από τις ανέσεις και τα καταναλωτικά αγαθά), η ψυχική του ισορροπία σε ένα τόσο πολυσύνθετο και ταχύτατων αλλαγών κόσμο, κινδυνεύει όσο ποτέ άλλοτε. Πρέπει να επαναστατήσει ο καθένας μέσα του: να περιορίσει τις άπειρες ασχολίες του με χίλια δύο πράγματα, να απλοποιήσει τον τρόπο ζωής του, να ασχολείται με την ουσία της ζωής και έτσι θα ηρεμήσει και θα ευτυχήσει. Όταν ο άνθρωπος εμπιστευθεί τη ζωή του στα χέρια του Θεού θα αισθανθεί ασφαλής και θα γαληνέψει. Αν μάλιστα πιστέψει πραγματικά αυτό που είπε ο Χριστός "μη μεριμνάτε δια την αύριον, αρκετόν εστι το κακόν της ημέρας" και ότι "ο πατέρας ο ουράνιος μεριμνά για τα πουλιά που ούτε οργώνουν ούτε θερίζουν και δεν θα μεριμνήσει για σας που είστε πολύ ανώτεροι αυτών;" Τότε θα νιώσει ασφάλεια σε ένα κόσμο ανασφάλειας και αβεβαιότητας.