

Dr. Sági Zoltán

A kapcsolattartás félelmei*

Szociális fóbiáink

A fóbia irracionális félelem valamilyen tárgytól, helytől, helyzettől vagy tevékenységtől. Az „egészséges” félelem többé-kevésbé a szükséges alkalmazkodás szolgálatában áll, a fóbiás félelem viszont alaptalan, kiterjedt és aránytalan az aktuális vészhelyzethez képest.

A fóbiák meglehetősen gyakoriak a népességben. Az emberek 8-10%-nak van szociális fóbiája, de a népesség 25%-a (!) szenved valamilyen egyszerű vagy specifikus fóbiától élete során. Míg a specifikus fóbiák nagyobb arányban fordulnak elő nőkben, addig a szociális fóbiák előfordulása nőkben és férfiakban egyforma. Megjelenésük szoros összefüggést mutat annak az értékrendszernek a milyenségével, amelyben mindennapjainkat éljük. A jelenlegi társadalmi értékrendszerünk nem igényel külön ábrázolást abból a célból, hogy jobban érthetővé váljék: elidegenedettsége sokszorosára növeli azoknak a félelmi állapotoknak, fóbiáknak a megjelenését, amelyek más körülmények között nem kerülnének felszínre, nem hátráltatnának a társadalmi sikerességet.

Annak ellenére, hogy a fóbiák gyakoriak az emberek körében, csak egy részük fordul segítségért, hogy enyhítsen mindennapi kínjain. Ennek nyilván nagyrészt az az oka, hogy szégyellik félelmeiket, és különböző módszerekkel próbálják azokat elfojtani és így „eltüntetni”. „Láthatatlanná” téve pedig jócskán rontanak életük minőségén.

Félelem az emberektől, közösségtől

A szociális fóbiák megnyilvánulása nőknél valamivel gyakrabban fordul elő, de nincs akkora különbség a két nem között, mint azt korábban állították. Ez a különbség több okkal is magyarázható. Az egyik az, hogy a férfiak gyakrabban nyúlnak alkoholhoz szociális fóbiáik legyőzése érdekében, a másik, hogy általában magasabb képzettséggel és társadalmi státusszal rendelkeznek, amelyek jobb esélyt biztosítanak számukra fóbiáik elleni küzdelmükben. Ezzel szemben a nők úgy próbálnak megoldást találni, hogy inkább visszahúzódnak, befelé fordulnak, otthon maradnak.

Minél korábbi életkorban jelentkeznek, annál kedvezőtlenebbül befolyásolják a személyiségfejlődést, és a későbbiekben gyakran társulnak hozzájuk más pszichés betegségek is. A kifejezett félelmekkel, fóbiákkal küszködők ritkán kötnek házasságot, inkább választják a magányos életvitelt. Ha mégis házasságra lépnek, gyakrabban válnak el, mert az életközösséghez szükséges alkalmazkodóképességük csökkent. A betegség jellegéből következne az is, hogy a szociális félelmek hátrányosan befolyásolják a magasabb képzettség megszerzését. A tapasztalat azonban nem ezt támasztja alá. Alacsonyabb és magasabb képzettségűek között egyaránt jelen vannak, és nem ritkán, társulnak más betegségekkel. Ilyenek, pl. a pánikbetegség, a depresszió. Gyakran jelentkeznek öngyilkossági gondolatok, késztetések is, mert az öngyilkosságot érzik egyedüli megoldásnak elviselhetetlennek érzett életükre.

A szociális fóbiában szenvedő egyén a személyiségében meglévő ambivalenciája, ellentmondásossága miatt, nagyon nehezen tud döntéseket hozni. Ez a döntésképtelenség kapcsolati elszegényedéssel, elsivárosodással jár, ami viszont további szenvedést hoz számára. Nehezen szánja rá magát a döntésre, de ami még fájdalmasabb, nem tud nemet mondani, amikor arra nagy szüksége lenne. Ezért állandóan másokat ösztökél arra, hogy helyette döntsenek. Nemritkán a félelem hatása alatt az altruista benyomását kelti. Olyan ember benyomását, aki együtt tud érezni másokkal, és ezért a megegyezést, az együttműködést támogatja. Legtöbbször nem azért, mert tényleg egyetért, hanem mert nem tudja elviselni a félreértéseket. A konfrontálódástól és a másokkal való szembekerüléstől való félelme miatt, mások javára feladja saját terveit. Még azokat is, amelyek egyébként a saját tekintélyét, javát szolgálnák.

A szociális fóbiák okai

A szociális fóbiában szenvedő egyének úgy élik meg, hogy önértékelésük kizárólag a környezetből érkező visszajelzésektől függ. Mások, irányukban történő érdektelensége, érzéketlenné válása, kapcsolati megváltozása nagyon erős félelmeket indítanak el bennük. Ezért állandó igényük van, hogy erről a kapcsolati kötődésről újra és újra meggyőződjenek, mert csak erre tudják építeni önértékelésüket. Számukra csak másodlagos jelentőségű az, hogy ténylegesen mi történik a valóságban, az elsődleges az, hogy a szeretet iránti mindenkori igényüket ki tudják elégíteni. Ennek érdekében pedig minden körülmények között igyekeznek megnyerni maguknak a szeretet tárgyát, igyekeznek „jók lenni”, ami persze nem mindig sikerülhet. Amikor nem sikerül, úgy érzik, hogy mások kritizálják őket, valójában azonban önmagukkal elégedetlenek.

A szociális félelemmel küszködőknek sajátosan beépült, belső tárgykapcsolataik vannak. Ez azt jelenti, hogy a sajátosan beépült szülői, vagy nevelői figurák bennük szégyenérzetet váltanak ki, vagy olyan érzést, hogy azok őket állandóan kritizálják, kinevetik, megalázzák. Mivel ez a beépülés a személyiségfejlődés nagyon korai szakában - nagyon kicsiny gyermekkorban - megtörténik, ezeket a tulajdonságokat nagyon hamar ki is vetíti az egyén a környezetében lévő személyekre. Azokat éli meg olyanoknak, akik őt állandóan kritizálják, kinevetik, nem fogadják el. Így ezeket a személyeket kezdi elkerülni, kezd eltávolodni tőlük, mert úgy éli meg, hogy ezek a személyek az ő félelmeinek a forrásai. Ha azonban mégis sikerül a környezetében lévő emberekkel pozitív tapasztalatokat szerezni, ez enyhíti, sőt meg is akadályozhatja a szociális félelmek kialakulását.

Vannak, akik azt az álláspontot képviselik, mely szerint a félelmek okai a szocializáció során kialakuló képességek, jártasságok kialakulásának, kifejlődésének elmaradásában keresendők. Ez miatt az egyén a mindennapi kapcsolatrendszerében, szociális mozgásterében gyakran él meg sikertelenséget. Ezeket a sikertelenségeket mások, a szűkebb-tágabb környezet, negatívan értékeli, elítéli („kicsúfolja”). Így, az ilyen egyén ahelyett, hogy ezeket a képességeket tovább fejlesztené, gazdagítaná, inkább visszahúzódik, sőt a meglévőket sem alkalmazza. Mindezek következményeként sajátos, specifikus viselkedési minták alakulnak ki, és úgy érzik, hogy ezeket a félelmeket mások negatív értékelése okozza. Vagyis, leegyszerűsítve, úgy érzik, hogy félelmeikért mások a hibásak.

Azt mondhatni tehát, hogy a szociális fóbiákban szenvedő egyének nagyon gyakran téves meggyőződésük - vagy inkább helytelen feltételezésük - miatt élnek félelemben. Ennek eredményeként az aktuális helyzetet úgy élik meg, hogy a környezetük nem fogadja el, megveti, vagy kineveti őket. Ezek a téves megismerési folyamatok, meggyőzések azonban nem önmaguktól alakulnak ki. Kialakulásukhoz, mint említettük, a korai személyiségfejlődési szakban - sokszor szinte észrevétlenül - lejátszódó, kellemetlen, ellenállást, vagy akár undort kiváltó történések, megélése járul hozzá. A valóságban ez úgy játszódik le, hogy az adolescens kor kezdetén az egyén gyakran kényszerül arra - a környezet nem egyszer szinte „odalöki” -, hogy egyedül szembesüljön a veszélyes helyzetekkel. Azt várják tőle, hogy a saját erejére, képességeire, jártasságára támaszkodjon, amik viszont a fokozatos fejlődés - és az erre a korra egyébként is jellemző sebezhetőség, sérülékenység - miatt nem mindig alkalmasak arra, hogy a veszélyesnek megélt, aktuális szituációt megoldják. Ha az elvárások meghaladják a képességek fejlettségi szintjét, megjelenik a sikertelenségtől, az alkalmatlanságtól, a környezet elítélésétől való félelem.

Fontos hatása van a családi légkörnek is. Az érzelmileg elhanyagolt, vagy éppen túlvédett gyerekek nagyobb hajlamot mutatnak arra, hogy fiatalkorukban megjelenjenek náluk a szociális fóbiák. Szüleik, akik legtöbbször maguk is szenvednek ezektől a félelmektől, elutasítók, hidegek, érzelemszegények. Ha a légkört a családban a bezártság, a hierarchia szigorú betartása, a szigorú nevelési elvek jellemzik, ha a fiatal döntéseit, nyilvános megnyilvánulásait nem támogatják, hanem éppen ellenkezőleg elvetik, elítélik, az bezártság, visszahúzódsághoz, izolációhoz vezet. Olyan viselkedésminta beépítéséhez, elfogadásához, amelytől már csak egy lépés hiányzik a szociális fóbiák megjelenéséig.

Az ellenkező nemű partnertől való félelem

Az ellenkező nemű partnerrel való találkozás gyermek- és fiatalokban mindig egyfajta enyhe feszültséggel, szorongással jár. Ám ezek a problémák a későbbiekben legtöbbször sikeresen megoldódnak.

Nem kevés azonban azoknak a száma sem, főleg a férfiak körében, akik az ilyen találkozásokat hatalmas félelmek kíséretében, valóságos traumaként élik meg. Minden igyekezetükkel azon vannak, hogy ezeket a találkozásokat elkerüljék, vagy ha mégis elkerülhetetlenek, hogy azok minél előbb befejeződjenek.

A félelem kifejezett állapotában hatalmas szenvedést okoz és fájdalmas visszaesést az önértékelés, az önbizalom kialakulásában, mert az ilyen egyén nem tudja megvalósítani azt, amit a legtöbb ember igen: a közelséget, az intimitást, a szerelmi és szexuális kapcsolatot, családalapítást. Emiatt értéktelennek, elhibázottnak érzik magukat, depressziós krízisek gyötörrik őket, nemritkán az alkohol áldozatává válnak, öngyilkosságról elmélkednek, amit néha sikeresen meg is valósítanak. A férfiaknál lényegesen gyakrabban fordul elő. Ezért legtöbbször, mint a nőktől való félelem jelentkezik.

A nőktől való félelem kialakulását döntően befolyásolja a gyermek elsődleges tárgykapcsolata az anyjával, azaz az anya-gyermek kapcsolat. Az anya a születéstől kezdve jelen van: a szeretet, a kielégülés, a biztonság forrása. De ugyanakkor olyan személy is, aki ellenőriz, irányít, tisztaságra szoktat, gyermeke nemi szervével manipulál, ami által veszélyezteti annak autoerotikus identitását. Ezért a gyermek időnként anyját olyan személynek éli meg, aki eldobja, eltaszítja magától, vagy éppen „kikasztrálja” őt.

Máskor a kedvezőtlen anya-gyermek kapcsolat nyitja meg az utat a bizalmatlanság és a félelem kialakulásának irányába. A melegség és a szeretet hiányában növekvő gyermek sohasem lesz képes érezni, hogy milyen az, amikor valaki akarja őt. Amikor hiányzik a feltétel nélküli szeretet - legtöbbször az anya neurotikus zavarai miatt - a gyermek anyját és a környezetét félelmetesnek éli meg. Nemcsak az ösztönimpulzusai megjelenése miatti büntetéstől fél, hanem anyját úgy éli meg, mint aki készleteseit, vágyait is veszélyezteti. Az ilyen gyerek szeretetigénye, büntudata, tehetetlensége és attól való félelme miatt, hogy elhagyják, agresszív érzelmeit nem meri kinyilvánítani. Hogy félelmeitől megvédje magát, kifejleszti neurotikus védekező mechanizmusait, és személyiségjegyeit: visszahúzódtá, alázatossá, passzív-agresszívvé, befelé fordulttá válik.

A nőktől való félelem a fejlődés későbbi szakában még jobban megerősödhet, ha az említett elsődleges tárgykapcsolatban az anya magatartás-attitűdjei olyanok, hogy nehezen tud érzelmi kapcsolatot teremteni gyermekével, durva és elutasító vagy éppen túlvédő. Ha viselkedése merev, uralkodásra törekvő, ha állandó büntudatot tart fenn, például gyakori betegeskedéseivel, amivel zsarolni tudja gyermekét, ha a szimbiotikus együttélésből nem akarja elengedni gyermekét, mind azzal a következménnyel járnak, hogy a személyiség legmélyebb rétegeit is átítatja az ellenkező nemű partnertől való félelem.

A fellépéstől, a szerepléstől való félelem

A leggyakoribb szociális fóbiák közül, talán az ellenkező nemű partnertől való félelemtől is gyakrabban találkozni azzal a formával, amely már a szocializáció legkorábbi szakaszában is megfigyelhető. Az óvodában, kisiskoláskorban is találkozni olyan magatartásformákkal, amelyeket szégyenlősséggel magyaráznak a szülők, pedagógusok. Voltaképpen azonban az emberektől, a közösségtől való félelemről van szó, de ebben a korban inkább még beilleszkedési hiányosságként fogjuk fel.

A nyilvános fellépés, a különböző körülmények között történő, mások előtt való önmagunk megmutatása, amikor mások értékelésének, tekintetének vagyunk kitéve, mindig több-kevesebb szorongással jár. Szerencsére ez a szorongás legtöbbször teljesen magától értetődő, enyhe és segít abban, hogy mondanivalónkat a képességeinknek megfelelően a legjobban ki tudjuk fejezni.

Ha az ilyen helyzetekben a szorongás nagyon kifejezetté válik, és elkerülő viselkedéssel jár, akkor már fóbiáról van szó. Legjobb példája ennek a vizsgától való félelem.

A vizsgától való félelem háttérben a tekintélyszemélytől való félelem áll. A tekintélyszemély, a vizsgáztató - aki a felettes-én külső megtestesítője a vizsgázó számára – „dönt” arról, hogy az egyén, a vizsgázó, érdemes-e arra, hogy kedvezményekben részesüljön, azaz sikeresen levizsgál-e, és ez által a dicséret iránti - narcisztikus - igényei kielégülnek-e. Vagy pedig elutasítás jut neki osztályrészüel, magányra és narcisztikus szomjúságra ítéltetik.

Attól függően, hogy milyen az egyén pszichoszexuális érettsége és a tekintélyszemély (az apa) iránti viszonya (azaz meg akarja-e „hódítani” az apját, mint riválisának, anyjának szeretet tárgyát, vagy sem), alakulnak a vizsgán a történések. Abban az esetben, ha az egyén úgymond szexualizálja a vizsgaszituációt (azaz meg akarja „hódítani” az apját), megjelenik a vizsgától való félelem, mert csak ezzel tudja legyőzni alárendeltségi érzését (az anyjával való rivalizálásban, az apja „meghódításában” ugyanis mindig alulmarad).

A nyilvános helyen történő, mások előtti evéstől, ivástól való félelem lényegében szintén a hiányosság felszínre kerülésétől való félelem. „Ha sokan néznek engem, megláthatják, hogy mennyire nem vagyok tökéletes, ez pedig kigúnyolást, megalázást eredményez”. Két mozzanatnak van itt még jelentősége. Az egyik a kisebbrendűségi érzés, a másik pedig a csökkent önbizalom. Az előbbi azt a fantáziaképet eredményezi, hogy „az én képességeim csak kevesebbek, kisebbek lehetnek, nem érnek annyit, mint másoké”. Ez pedig az én iránti bizalmat csökkenti.

És ez mellett még egy nagyon erős idealizált én-kép is jelen van, amely azt diktálja, hogy „nekem mindenben csak tökéletesnek szabad lennem”. A hiba „borzasztó nagy büntetést von maga után: szeretetmegvonást, kizártságot, amely egyenlő a megsemmisüléssel.

A szociális fóbiák mellett kétszer, de akár háromszor is gyakoribbak az egyszerű fóbiák, amelyekről akár mindannyian szenvedhetünk hosszabb-rövidebb ideig életünk során. Ezek a fóbiák nagyobb arányban fordulnak elő nőkben.

Az egyszerű fóbiákat két meghatározó tünet jellemzi. Az egyik maga a fóbia, azaz félelem olyan tárgytól vagy helyzetektől, állattól, amelyek az elfogulatlan szemlélő véleménye szerint nem tartalmazznak semmiféle fenyegetést. A másik tünet pedig, a fóbiás ember állandó törekvése arra, hogy ezeket a félelmet kiváltó ingereket elkerülje. A félelmet kiváltó inger gyakran valóban teljesen ártalmatlan, például lift, vagy bármilyen zárt tér, néha azonban az is előfordul, hogy tényleg mutat valamilyen logikailag levezethető kapcsolatot a veszéllyel. Ilyen például a félelem a kutyától, a rovaroktól, a póktól.

A mindennapi idegenkedés és a fóbia között az egyik legfontosabb különbség a reakció erejében található: míg az idegenkedő ember óvatosan elhúzódik a kiváltó inger közeléből, addig a fóbiás intenzíven szorongani kezd; verejtékeznek, remeg, a szívverése felgyorsul, esetleg kiabál, sikoltozik. A másik különbség pedig az, hogy a fóbiás ember folyamatosan úgy szervezi meg életét, hogy a félelmet kiváltó ingerrel lehetőleg soha ne találkozzék. Magatartását az elkerülő viselkedés jellemzi.

Élethelyzetektől való félelmek - a helyzetfóbiák

A sötétségtől való idegenkedés, félelem ősi eredetű. Minél fiatalabb korról van szó annál kifejezettebb. Ha meggondoljuk, hogy a látás a legmegbízhatóbb és legtöbb információhoz juttat, akkor érthető, hogy mekkora bizonytalanságérzést jelenthet a sötétség: nincsenek környezeti tárgyak, személyek, nincs mihez viszonyítani, nem lehet védekezni az esetleges veszélyek ellen. Ráadásul a sötétből bármikor, bármilyen „támadás” érhet, ami megölhet, megsemmisíthet... A sötétségtől való félelem tehát egy kicsit a haláltól való félelem is.

Ugyanilyen ősi eredetű a tüztől és a víztől való félelem is. Mindkettő az élet, az újrakezdés és a halál, a megsemmisülés eszköze is. Olyanok, amelyeket az ember megszelídített magának, de ugyanakkor bármelyik pillanatban le is győzhetik őt. Ha ellenőrizhetetlenül elindulnak, ölnek és pusztítanak. Mindazonáltal azonban ezek a félelmek mégis a korai gyerekkorból erednek, amikor először érezzük meg a tűz fájalmát, a víz jegességét. Ezek a megtanult félelmek a továbbiakban a megfelelő alkalmazkodást és ez által a fennmaradást szolgálják.

A lifttől való félelemben két mozzanat is jelen van. Az egyik a zárt helyiségtől, a másik pedig a magasságtól való félelem. Ezek az emberek még a gondolatától is irtóznak, hogy liftbe szálljanak, legjobban a bennrekedéstől, beszorulástól tartanak, amikor senki sem tud segíteni rajtuk. Ha éppen áramszünet lenne és megállna a lift, én ott a sötétben, egyedül menten meghalnék, érvelnek. Inkább választják a gyaloglást, a számukra biztos megoldást.

De a magasságtól való félelem az, ami miatt sok ember elutasítja a repülőgéppel való utazást is, vagy éppen egy hegymászási túrán való részvételt. Ha lenéznek, úgy beleszédülnék, hogy azt képtelen lennék elviselni, az lenne az érzésem, hogy máris zuhanok - hallani tőlük, bár nagyrészüket még soha nem ült repülőgépen, soha nem mászott hegyet. Ugyanilyen a mélységtől, a szakadéktól való félelem is. Vannak, akik még egy hídon sem mernek átmenni egyedül „mert a mélység vonzza a tekintetet”.

Egyáltalán nem ritka az orvosi rendelőtől, főleg a fogorvosi rendelőtől és magától a fogorvostól való félelem. Kialakulásához persze igencsak hozzájárul a környezet is: a gyerekeket azzal fenyegetik a bölcs (?) felnőttek, hogy „majd jön a doktor bácsi és ellátja a bajodat”. Ez a félelem olyan erős lehet, hogy a legerősebb fogfájásokat is meg tudja szüntetni. Ismert jelenség ez: mire sorra kerültem a fogorvosnál, elmúlt a fogfájásom. Sokan és sokat foglalkoztak már ezzel a félelemmel, az említett kondicionálás mögött azonban, a pszichoanalízis megfogalmazása szerint az apától, mégpedig - a nem tudatos fantáziaképekben - az általa „végrehajtható kasztrációtól való félelem” áll. Ez a kasztrációs-szorongás az, ami miatt már a fogorvos gondolata is rettegést válthat ki egyes emberekben. Ha pedig mégis el kell menni a fogorvoshoz az magát a kínpadra való menést jelenti számukra. Nagyon fontos ezért, hogy ezeket a kasztrációs félelmeket - amelyek a személyiségfejlődés korai szakaszában normális fejlődési fázisként jelennek meg, majd visszahúzódnak - ne éllesszük újra, ne használjuk nevelési eszközként.

A fóbia elhárító mechanizmus. Mint korábban említettük, az egyszerű fóbiák gyermekkorban, legtöbbször tizenkét éves kor előtt kezdődnek. A háttérben a gyermek szülő iránti elfojtott agresszív indulatai húzódnak meg. Három-négy éves kortól a gyermek azért nem akar elszakadni a szülőtől, mert saját agressziójától félti őt. Ez a látszólagos ellentmondás a gyermek mágikus világgépének ismeretében válik érthetővé. Ez a mágikus gondolkodás eredményezi azt, hogy ha a szülővel valami történik, például baleset éri, a gyermek úgy éli meg, hogy a baleset azért történt, mert ő haragudott a szülőre. A vágy és az esemény között oksági összefüggést feltételez, aminek az eredménye az, hogy a szülővel történt bajért önmagát teszi felelőssé. Ez a szorongásos alapállapot, amit az elfojtott indulatok okoznak. A gyermek szeretné elkerülni a szorongás kellemetlen élményeit, és amikor ehhez az elfojtás már nem elegendő, más elhárító mechanizmusokkal próbálkozik. A fóbiák esetében ez az elhárító mechanizmus az ún. áttolás. Az agresszív indulatokat, amelyek legtöbbször valamelyik szülőre irányulnak, de amelyeket tilos kimutatni, a gyermek áthelyezi - áttolja - egy külső tényezőre, és így szorongásmentesen tudja tovább szeretni azt a szülőt, amelyiket voltaképpen gyűlöl.

Leegyszerűsítve: a fóbiák mögött nem ritkán valamelyik szülőtől vagy tekintélyszemélytől, vagy a vele valamilyen kapcsolatban álló mozzanattól való félelem áll.

A fóbiák kezelése és megelőzése

Azt kell mondjuk, hogy a fóbiában szenvedők nagy többsége rendszerint hosszú várakozási idő után indul el segítséget kérni. Maga az a tény, hogy kezelésre jelentkeznek, még nem feltétlenül jelenti azt, hogy el is fogadják a gyógyítást. Sajátos személyiség szerkezetükből adódik, hogy nehezen szánják rá magukat a változásra.

A kezelés célja, a kellemetlen tünetek és viselkedésformák megszüntetése, vagy kontroll alatt tartása, másfelől viszont a személyiség szerkezet olyan „átépítése”, amely alkalmas egy új és sikeresebb életvezetésre.

A tünetek megszüntetése vagy a kontrollálásukra való képesség kialakítása alapvető a további célok elérése érdekében. Meg kell tanulniuk elfogadni, hogy a félelem, mint alaptünet legtöbbször nem szüntethető meg teljes egészében, de kitűnően „meg lehet barátkozni” vele. Azaz, ismerve, hogy milyen körülmények között jelentkezik, ellenőrzés alatt lehet tartani, és így nem árasztja el az egész személyiséget. Enyhe jelenléte viszont serkentő hatással bír.

Másfelől fontos célja a terápiának, hogy a tudattalan tudatossá, a logikátlan logikussá váljék. Végül nagyon fontos a fóbiás egyén saját értékrendszerét analízisnek alávetni. Jól ismert ugyanis, hogy a személyiség értékrendszere az, amely a legjelentősebb „áteresztője” az érkező félelemnek. Ha ez az „áteresztő állomás” jól zár, a félelem nem árasztja el a személyiséget.

A kezelés további folyamatában a viselkedés- és megismerő terápia szükségességét az a tapasztalat határozza meg, hogy a félelmet megélt egyén az adott élethelyzetben nem megfelelően reagál - nem a realitásban megjelenő ingerekre ad választ - hanem a saját élménye által „átszínezett” ingerekre. Továbbá ennek az „átszínezésnek” eredményeként nem megfelelő álláspontot és véleményt alakít ki az adott szituációval, saját magával és a szituációban résztvevő más emberekkel kapcsolatban.

Mint tudjuk, a fóbiás egyén gondolkodása állandóan szorongással telített. Emiatt az egyébként rendelkezésre álló, szükséges szociális jártassága háttérbe szorul, a feszültséget kiváltó helyzetekkel nem tud szembenézni, inkább elkerüli azokat. Ezekből a tapasztalatokból adódik a következő terápiás teendő. Meg kell ismertetni a pácienssel téves ítéleteit, és azokat kijavítva, meg kell tanítani, hogyan viselkedjen velük szemben. Ez nem könnyű munka, de nem is kivitelezhetetlen. A félelem tárgyát, legyen az valamilyen élethelyzet (pl. félelem a nyilvános fellépéstől, vizsgától, fogorvostól stb.) vagy pl. állat vagy tárgy, a legaprólékosabban ki kell analizálni, meg kell ismerni. A helyes ismeretek már önmagukban is félelemcsökkentő hatással bírnak.

Végiggondolva a fóbiák kialakulásának okait, háttereit, könnyen láthatóvá válik, hogy a megelőzés szempontjából a legnagyobb jelentősége az elsődleges közösségnek, az elfogadó, támogató családi kapcsolatrendszernek van, amelyben a személyiség kialakulásának első lépései történnek.

*** MEGJEGYZÉS:**

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe: *A kötődés hálói – Közösségben létezve.*

Szerző: Dr. med. Sági Zoltán, neuropszichiáter, pszichoterapeuta, csoportanalitikus.

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Kulturális Alap támogatásával jelent meg Újvidéken 2015-ben az Árgus kiadásában.

A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.