



Δεν κοστίζει τίποτα, θα έλεγε κάποιος, το να χτυπάω ξύλο όποτε μιλάω για κακό ή θάνατο, το να βγαίνω από το σπίτι μου με το δεξί για να πάει καλά η μέρα μου, το να αποφεύγω να περνάω κάτω από μια σκάλα ή να αλλάζω πεζοδρόμιο όποτε συναντάω στο δρόμο μου μαύρη γάτα. Η αλήθεια είναι πως όντως δεν κοστίζουν τίποτα όλα αυτά, ειδικά αν μας παρέχουν την διαβεβαίωση πως μπορούν με έναν μαγικό και υπερφυσικό τρόπο να μας προφυλάσσουν από τις κακοτυχίες ή τις συμφορές...

Το αίσθημα της ευθύνης και η ικανότητα μας να προβλέπουμε τις συνέπειες των πράξεων μας για να προλάβουμε ή να αποφύγουμε κάτι δυσάρεστο, είναι ιδιότητες πολύτιμες στον επικίνδυνο και απρόβλεπτο κόσμο στον οποίο ζούμε. Πόσο όμως προληπτικός, προσεκτικός ή προνοητικός μπορεί ή πρέπει να είναι κάποιος, έτσι ώστε να μπορεί να αισθάνεται απόλυτα σίγουρος και ασφαλής την ώρα που συμβαίνουν άπειρα πράγματα γύρω που απειλούν την ασφάλεια της ζωής του και των ανθρώπων που αγαπά (ασθένειες, φυσικές καταστροφές κ.α.); Δύσκολη πραγματικά η απάντηση, αν και τελικά αυτό που σκεφτόμαστε οι περισσότεροι είναι να κρατάμε ένα μέτρο και να αντιμετωπίζουμε τα πράγματα βάσει της κοινής λογικής. Και **κοινή λογική** σημαίνει πως ότι είναι ανθρώπινα δυνατόν, αλλά ταυτόχρονα ξέρω και μπορώ να αντέξω την ιδέα πως σχεδόν τίποτα ΔΕΝ είναι απόλυτα ασφαλές ή προβλέψιμο.

Τα ψυχαναγκαστικά καταναγκαστικά προβλήματα (φοβίες, μανίες, έμμονες ιδέες) εμφανίζονται στη ζωή κάποιου όταν χάνει αυτό το μέτρο και αυτήν την κοινή λογική.

Ψυχαναγκασμοί - Καταναγκασμοί

Οι Ψυχαναγκασμοί είναι επίμονες και επαναλαμβανόμενες ιδέες, παρορμήσεις ή εικόνες που πολιορκούν την σκέψη και επιβάλλονται στο άτομο παρά τη θέληση του. Βιώνονται σαν κάτι το ξένο και το ενοχλητικό και προκαλούν ιδιαίτερο άγχος και δυσφορία. Τα θέματα με

τα οποία σχετίζονται αυτές οι ιδέες, εικόνες, παρορμήσεις συνήθως αφορούν τη βία ή την καταστροφή, τη βρωμιά και τη μόλυνση, το σεξ ή τη θρησκεία. Οι ψυχαναγκασμοί αποτελούν πολλές φορές το προστάδιο των καταναγκασμών. Δηλαδή, ένα άτομο με ψυχαναγκασμούς, στην προσπάθεια του να τους αντιμετωπίσει, προσπαθεί να τους αγνοήσει, να τους καταστείλει ή να τους εξουδετερώσει με κάποιες άλλες πράξεις, τους καταναγκασμούς.

Οι Καταναγκασμοί είναι επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές, είτε πραγματικές (π.χ. πλύσιμο χεριών), είτε νοητικές (π.χ. μέτρημα, επίκληση φράσεων ή λέξεων), που έχουν σκοπό να παρεμποδίσουν ή να μειώσουν το άγχος και τη δυσφορία που προκαλούν οι ψυχαναγκασμοί, ή ακόμη να προλάβουν και να παρεμποδίσουν ένα απειλητικό γεγονός ή κατάσταση. Για παράδειγμα, «έκλεισα το διακόπτη;», είναι για όλους μας, σε φυσιολογικά πλαίσια, μια ιδέα που οδηγεί στο φόβο ότι θα μπορούσαμε να προκαλέσουμε μια καταστροφή για την οποία θα ήμασταν ένοχοι και η οποία μας σπρώχνει σε έναν καταναγκασμό «ελέγχου», ο οποίος διαλύει αμέσως το φόβο και εξαφανίζει τη σκέψη που προκαλεί άγχος. Το πρόβλημα ξεκινά όταν η ανακούφιση από τον «έλεγχο» είναι μόνο προσωρινή και αμέσως μόλις κάποιος βγει από το σπίτι η ίδια σκέψη τον κυριεύει ξανά και αρχίζει πάλι να αναρωτιέστε «έκλεισα σίγουρα το διακόπτη;». Ερωτήσεις που οδηγούν σε έναν καινούριο καταναγκασμό. Ορισμένα άτομα μάλιστα μπορούν να παραμείνουν και 20 λεπτά κοιτάζοντας το διακόπτη για να βεβαιωθούν απόλυτα. Η διαδικασία μπορεί να μην έχει τέλος.

Αν και το ίδιο το άτομο γνωρίζει το υπερβολικό ή το παράλογο των καταναγκασμών του, δεν μπορεί να αντισταθεί σε αυτούς, με αποτέλεσμα να νιώθει όλο και πιο δυστυχισμένο, καθώς βλέπει την κοινή του λογική να υποκύπτει στην υπερβολή και τον παραλογισμό. Οι περισσότεροι νιώθουν μόνοι, φοβούνται μήπως είναι τρελοί ή μήπως οι άλλοι τους βλέπουν έτσι και δεν τολμούν να μιλήσουν για τις δυσκολίες τους. Πιστεύουν πως η περίπτωση τους είναι μοναδική, ή απλά ντρέπονται για αυτά που σκέφτονται ή για αυτά που νιώθουν την ανάγκη να κάνουν. Τελικά, το πρόβλημα τους παραλύει, περιορίζοντας την κοινωνική τους ζωή και καθιστώντας τους κουραστικούς για τους φίλους και τους κοντινούς τους ανθρώπους.

Αιτίες και Θεραπεία

Το πρόβλημα αυτό μπορεί να εκδηλωθεί μέσα σε μια στρεσογόνο ή τραυματική κατάσταση, όπως επίσης μπορεί να ξεκινήσει από πολύ νωρίς, κάτω από το ζυγό μιας πολύ αυστηρής ανατροφής που βασίζεται στην τιμωρία και τις απαιτήσεις, παρά στην αποδοχή και στην αναγνώριση. Κάποιες φορές, βέβαια, τα προβλήματα ξεκινούν απότομα σε

κάποιον, η προσωπικότητα του οποίου σε καμιά περίπτωση δεν θα μπορούσε να μας επιτρέψει να προβλέψουμε κάτι τέτοιο.

Θα μπορούσαμε να πούμε πως οι **Ψυχαναγκασμοί – Καταναγκασμοί** είναι η μαρτυρία μιας επιθυμίας για εξουσία, για απόλυτο έλεγχο. Με τον απόλυτο έλεγχο το άτομο έχει την αίσθηση ότι απελευθερώνεται από το άγχος, στην πραγματικότητα όμως, όπως έγραψε και ο Υβ Πελισιέ «Αν η ελευθερία είναι η ικανότητα να κατευθύνεις τον τρόπο σκέψης σου, να διατυπώνεις τις λειτουργίες της και να επιλέγεις το περιεχόμενο της, τότε ο ψυχαναγκασμός είναι η χειρότερη φυλακή του πνεύματος».

Αν μια έμμονη ιδέα γίνει τόσο αισθητή που αποτελεί το αντικείμενο σκέψης για πολλές ώρες, αν αποτελεί αφετηρία προβλημάτων, πρέπει να θεραπευτεί. Τα ψυχαναγκαστικά καταναγκαστικά προβλήματα θεραπεύονται ευκολότερα όταν αντιμετωπίζονται νωρίτερα παρά όταν μεταπίπτουν σε φάση χρονιότητας.