

***Στο πρότζεκτ μας έχουμε ασχοληθεί με τον φόβο. Είναι τελικά ο φόβος συναίσθημα υπό κατασκευή ;Ας πάρουμε λοιπόν κάποιες απαντήσεις.***



**Φόβος... μόνο η λέξη μπορεί να προκαλέσει αναταραχή στην εσωτερική ηρεμία του οργανισμού. Τι είναι άραγε ο φόβος; Είναι καλό ή κακό συναίσθημα; Μας βοηθά ώστε να προστατευτούμε ή μας δημιουργεί περισσότερο άγχος; Μια ερευνά ίσως λύσει μερικά αναπάντητα ερωτήματα.**



Συμφώνα με την επιστήμη, φόβος είναι το συναίσθημα που διεγείρει το νευρικό σύστημα και τους ενδοκρινείς αδένες, έτσι ώστε που το σώμα μπαίνει σε επιφυλακή και ρυθμίζεται με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι ικανό να αντιδράσει γρήγορα και δυναμικά χωρίς τη μεσολάβηση της σκέψης. Δηλαδή, όταν ο οργανισμός αισθάνεται κίνδυνο ή απειλή, ο φόβος λειτουργεί σαν ένα σύστημα συναγερμού για να αντιμετωπιστεί η πιθανή βλάβη που μπορεί να προκληθεί αν μείνουμε σε απάθεια.

Όμως σε κάποιες περιπτώσεις, το συναίσθημα του φόβου δεν κάνει τίποτα παρά μόνο να μας δημιουργεί περιττό άγχος για κάτι που σχεδόν εξ ολοκλήρου βρίσκεται στο μυαλό μας. Έτσι αυτομάτως ο φόβος γίνεται ένα υποτιθέμενο συναίσθημα, που το κυριαρχεί η αδυναμία που νομίζουμε ότι έχουμε σε κάποια πράγματα, ενώ στην πραγματικότητα όλα αυτά είναι θέμα ενός συναγερμού που μας ειδοποιεί για κάτι που στην ουσία είναι μη πραγματικό. Έτσι δημιουργούνται οι φοβίες.

Πολλοί άνθρωποι έχουν ταυτίσει, λανθασμένα, το φόβο με τη φοβία, ώστε να θεωρείται ο φόβος σαν κάτι το αρνητικό ή δυσλειτουργικό. Η διάφορα είναι ότι φοβία ονομάζουμε τον επίμονο και παράλογο φόβο, που έχει ως αποτέλεσμα, το άτομο που έχει τη φοβία, να θέλει οπωσδήποτε την αποφυγή αυτού που φοβάται. Αν όμως η τάση της αποφυγής επηρεάζει τη ζωή και τη συμπεριφορά ενός ανθρώπου, τότε το άτομο θα χρειαστεί θεραπεία και ψυχολογική υποστήριξη.

**Καθώς εμβαθύναμε την ερευνητική εργασία μας περί του φόβου συνειδητοποιήσαμε πως είναι ένα ιδιαίτερα σύνθετο θέμα με πολλές παραμέτρους. Σε αυτό το κομμάτι θα αναλύσουμε αν τελικά ο φόβος είναι ένα ένστικτο το οποίο διακατέχουμε από την ώρα της γέννησής μας.**

Μια ερώτηση που μπορεί να μας προβληματίσει, είναι αν τελικά ο φόβος είναι κάτι που δημιουργείται στην πορεία της ζωής του ανθρώπου ή αν είναι καταγεγραμμένος στα γονίδια του. Δηλαδή μπορεί να προκλήθηκε από τη ζωή μας στην κοινωνία ή γεννηθήκαμε με αυτόν;

Στην πραγματικότητα, είναι αδύνατο το συναίσθημα του φόβου να είναι κάτι το έμφυτο, καθώς η ιατρική λέει πως στους πρώτους μήνες της ζωής μας οι δραστηριότητες των μηχανισμών του φόβου, προϋποθέτει μια στοιχειώδη λειτουργική πληρότητα του νευρικού συστήματος και αντίληψη σε ανεκτά επίπεδα.

Άρα όσο μεγαλώνουμε, δημιουργούμε φοβίες και επιβαρύνουμε την ψυχική μας ηρεμία. Οι άνθρωποι από τα πρώτα βήματα της ύπαρξης τους σε αυτόν τον πλανήτη είχαν την φοβία προς το άγνωστο. Με τα χρόνια εξελίσσονταν τον πολιτισμό και τις κοινωνίες προσπάθησαν να δώσουν βαθύτερες έννοιες και απαντήσεις σε κάποια ερωτήματα είτε μέσω της δημιουργίας θρησκειών είτε μέσω της επιστημονικής έρευνας. Η βασική τους φοβία που συσχετιζόταν με το άγνωστο, ήταν αυτή για τη μεταθανάτια ζωή. Ο άνθρωπος, είτε ξέχνα είτε δεν θέλει να αποδεχτεί τη θνητότητα του, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να αντιμετωπίσει τον θάνατο. Πόσες φορές είπαμε τη φράση "χτύπα ξύλο" μόλις ακούσαμε για θάνατο; Γιατί; Γιατί δεν μας είναι εύκολο να αφεθούμε στη φυσική ροή των πραγμάτων έτσι όπως είναι να γίνει. Ειδικότερα, όταν πρόκειται για το δικό μας θάνατο, είναι ακόμα πιο δύσκολο. Αν μπορέσουμε λοιπόν και αντιμετωπίσουμε τη φοβία του θανάτου και να καταλάβουμε τον θάνατο, τότε θα μπορέσουμε να ζήσουμε μια ζωή πιο ολοκληρωμένη και με πιο συνειδητές επιλογές.

## ΑΠΟΦΘΕΥΓΜΑΤΑ

1.

Το αρχαιότερο και βαθύτερο συναίσθημα του ανθρώπου είναι αυτό του φόβου, και ο αρχαιότερος και βαθύτερος φόβος είναι αυτός του αγνώστου. *H.P. Lovecraft, 1890-1937, Αμερικανός συγγραφέας ιστοριών τρόμου*

2.

Τίποτε στη ζωή δεν είναι για να το φοβόμαστε, αλλά για να το κατανοήσουμε.

*Μαρία Κιουρι, 1867-1934, Γαλλίδα φυσικός*

3.

Όποιος φοβάται το θάνατο, δεν ευχαριστείται τη ζωή.

*Mateo Aleman, 1547-1614, Ισπανός συγγραφέας*

***Ο φόβος όμως επεκτείνεται και κοινωνικά, ας προχωρήσουμε λοιπόν σε ένα σχετικό κείμενο.(Εικόνες+τραγούδι)***



## **ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΦΟΒΟΣ**

Ο φόβος είναι μία αρκετά συνηθισμένη λέξη με πολλές μορφές και πρόσωπα. Όλοι οι άνθρωποι έχουμε φόβους, όμως αλήθεια, ένα τόσο δυνατό συναίσθημα μένει μόνο στην ατομικότητα ή επεκτείνεται και στην μάζα, δηλαδή στο κοινωνικό σύνολο; Κατά καιρούς, εάν ακολουθήσουμε την ιστορία της ανθρωπότητας σε διάφορους τόπους, μπορούμε να παρατηρήσουμε κοινωνίες υπό το καθεστώς του φόβου.

Οι λόγοι που κάποιοι κυβερνήτες χωρών ή αυτοκρατοριών ανά τους αιώνες επέλεξαν να σκορπίσουν φοβίες στον λαό είναι διάφοροι, κυρίως όμως έχουν να κάνουν με θέματα εξουσίας, επιβολής και πλούτου. Επιπλέον, τα μέσα που χρησιμοποιήθηκαν ποικίλουν, παραδείγματος χάρη ένα απ αυτά έχει υπάρξει η θρησκεία κ πιο συγκεκριμένα τα ιερατεία των θρησκειών, πόλεμοι εμφύλιοι και μη, δικτατορικά καθεστώτα και διάφορες εικονικές οικονομικές κρίσεις.

Η λειτουργία του φόβου στις κοινωνίες απαντάται από τα προϊστορικά χρόνια της ίδρυσης των ανθρώπινων κοινωνιών και μας συνοδεύει σταθερά μέχρι σήμερα. Όπως όλα τα πράγματα σε αυτό το σύμπαν, ο φόβος ήταν κάτι το οποίο είχε εξέλξει και διαφοροποιείται ανάλογα με τον τόπο ύπαρξής του. Ας γίνουμε όμως πιο συγκεκριμένοι και ας δώσουμε κάποια παραδείγματα. Παρουσιάζοντας λοιπόν χώρες οι οποίες ασπάζονται τον Ισλαμισμό βλέπουμε πως λειτουργεί το καθεστώς του φόβου, το οποίο έχει να κάνει με τον θεό, δηλαδή επικρατεί θεοκρατία, όπου εάν ένας πολίτης στην καθημερινότητα του παραβεί το νόμο που επιβάλλει η θρησκεία τιμωρείται ακόμα και με θάνατο.

Παρόμοιες ενέργειες είχαμε και σε Ευρωπαϊκές χώρες στο παρελθόν, όμως με την εξέλιξη των κοινωνιών, τέτοια φαινόμενα εξαλείφθηκαν και οι αρχηγίες των θρησκειών επιμελήθηκαν να βρουν πιο έμμεσους τρόπους να σπείρουν τον φόβο στο λαό, όπως π.χ. βάζοντας κανόνες και βαπτίζοντάς την μη τήρηση τους "αμαρτία". Επομένως στο πρώτο παράδειγμα έχουμε μια άμεσα φοβοκρατούμενη κοινωνία και στο δεύτερο μια πιο εξελιγμένη και υπόγεια μορφή θρησκευτικού φόβου. Εδώ παρατηρείται το φαινόμενο της εξουσίας και της επιβολής.

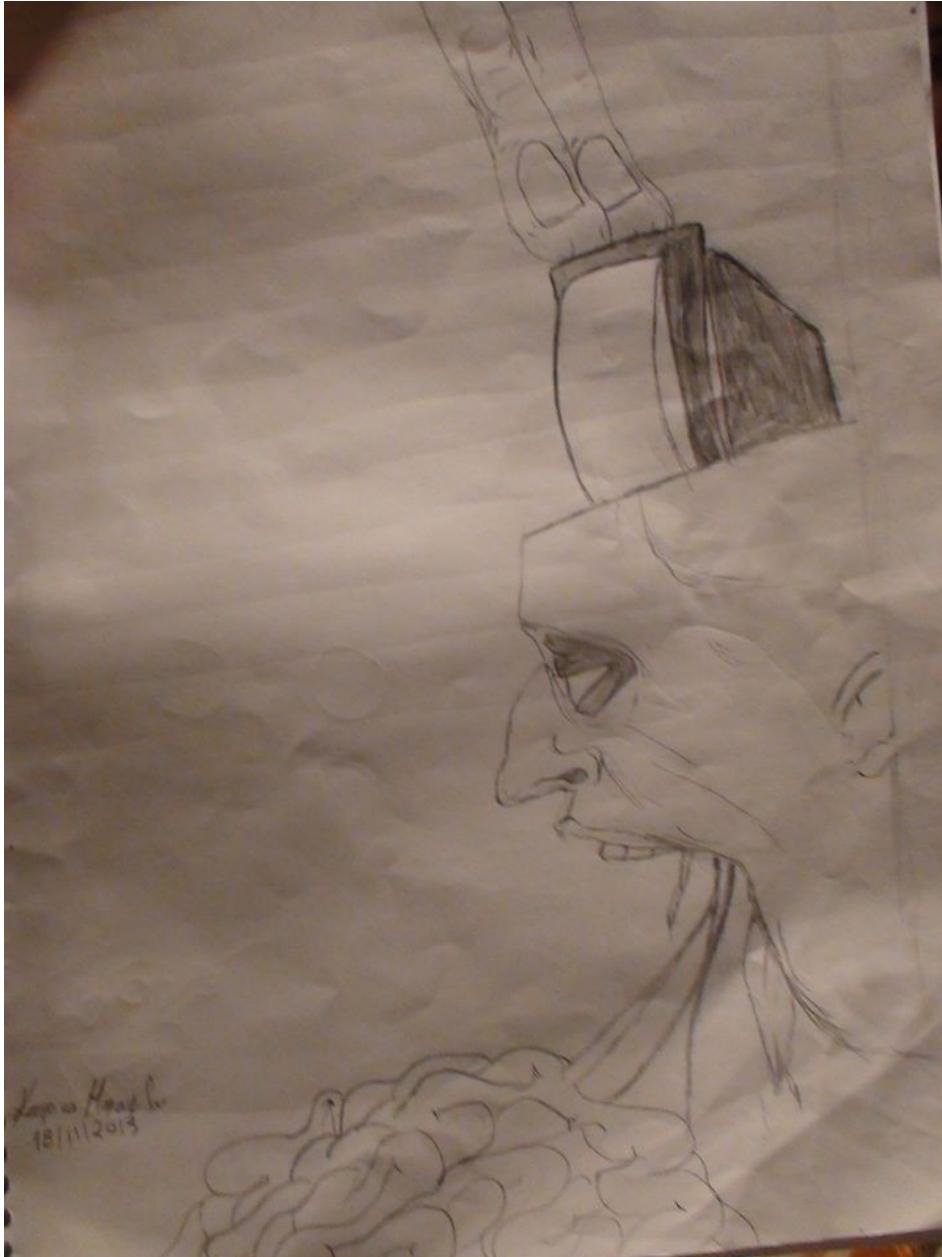


Επιπρόσθετα κατά καιρούς, το ανθρώπινο είδος έχει βιώσει διάφορα καθεστώτα φόβου όπως προαναφέρθηκαν, π.χ μέσω πολέμων ή δικτατοριών. Συνήθως πριν από τέτοιες καταστάσεις προηγούνταν διάφορες οικονομικές κρίσεις στις οποίες οι ηγέτες , πίεζαν τον λαό να τις υποστεί με την απειλή ότι διαφορετικά η κρίση θα εξελιχθεί σε ακραίες μορφές. Συνεπώς ,μετά από κάποιες διαδικασίες δημιουργίας ανασφάλειας και φοβιών, τον καταδίκάζαν να υπομείνει ότι αυτοί σχεδίαζαν. Αξιοσημείωτο είναι ότι το κατάφεραν χωρίς ιδιαίτερη δυσκολία, το ακόμη πιο αξιοσημείωτο όμως είναι πως το καταφέρνουν μέχρι και σήμερα.

Στην Ελλάδα του 2014 επικρατεί οικονομική κρίση, στην ουσία όμως μέσα από την καλά σκηνοθετημένη φάρσα που ζούμε υπομένουμε ένα καθεστώς φόβου. Καθημερινά κατακλυζόμαστε από μηνύματα που μας δημιουργούν τόσες πολλές ανασφάλειες οι οποίες μας εξ αναγκάζουν να ζούμε περιορισμένα και να μην αντιλαμβανόμαστε την εσωτερική μας δύναμη. Τα μέσα επιβολής στην σύγχρονη εποχή έχουν επίσης αλλάξει(όπως διαπιστώσαμε και στο κομμάτι των θρησκειών),πλέον δεν επικρατούν τα όπλα ή η ωμή βία μα πιο σύγχρονα μέσα τα οποία δυστυχώς, συνειδητά πλέον τα έχουμε ενσωματώσει στην ζωή μας. Ένα από τα πιο “τρανταχτά” παραδείγματα είναι τα ΜΜΕ και κυρίως η τηλεόραση, η οποία περνάει μηνύματα τα οποία η εκάστοτε εξουσία επιβάλλει, μα παρ όλα αυτά οι περισσότερες οικογένειες εξακολουθούν να την έχουν στο σαλόνι τους. Εδώ παρατηρούνται και τα τρία αίτια του κοινωνικού φόβου, δηλαδή τα φαινόμενα της εξουσίας , του πλούτου και της επιβολής.



Σχέδιο μαθήτριας Α λυκείου:



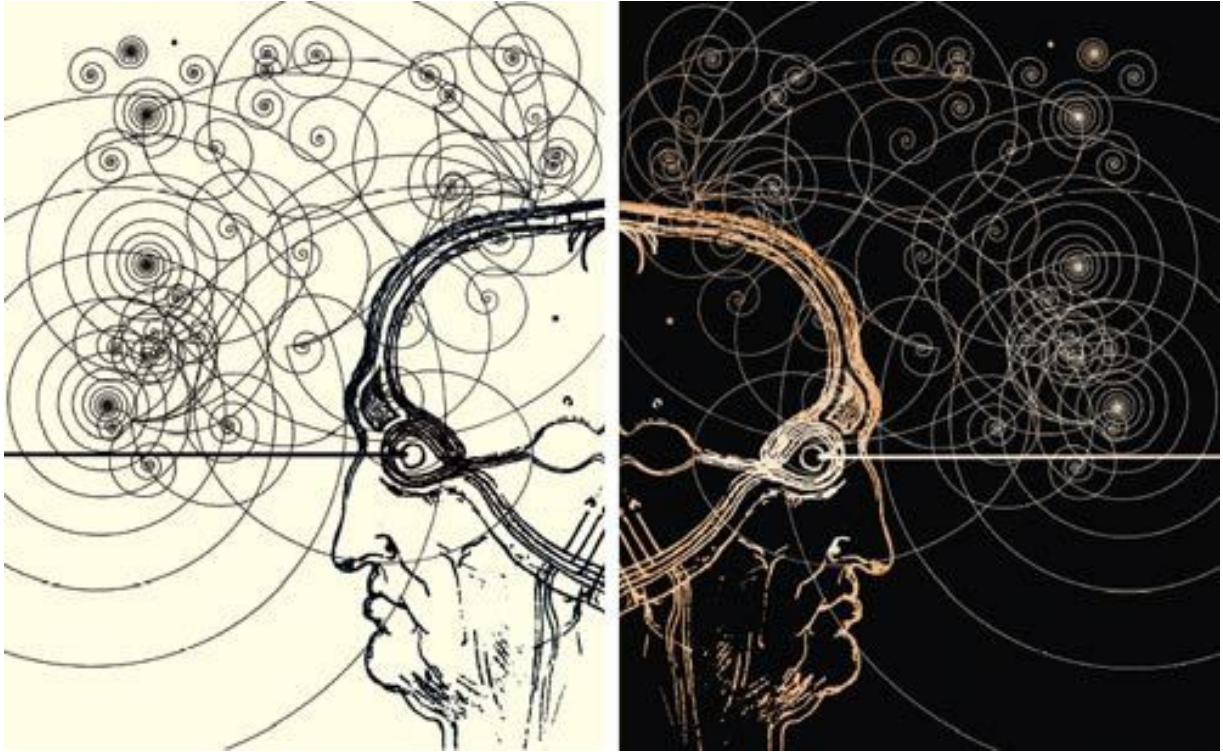


***Σε αυτό το σημείο σας παρουσιάζουμε ένα μουσικό κομμάτι που αναφέρει κάποια στάνταρ κοινωνικά ταμπού-φοβίες που έχουν ενσωματωθεί στην κοινωνία με τα χρόνια.***

***ACTIVE MEMBER-Τι άλλο φοβάσαι.***

***<https://www.youtube.com/watch?v=A6xigEvUsLs>***

## **ΜΙΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΦΟΒΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ**



### **Ο ΦΟΒΟΣ ΩΣ ΕΚΦΡΑΣΗ**

Η έκφραση του φόβου στο ανθρώπινο πρόσωπο περιλαμβάνει τη διεύρυνση των ματιών, τα φρύδια συγκεντρώνονται και τα χείλη τεντώνονται οριζόντια. Οι μύες που χρησιμοποιούνται για τη φυσική κίνηση βρίσκονται σε ένταση προκειμένου το θύμα να επιτεθεί ή να διαφύγει τον κίνδυνο, εμφανίζεται εφίδρωση λόγω αυξημένης ροής του αίματος που είναι αναγκαία για να μεταφέρει στο υπόλοιπο του σώματος, μαζί με οξυγόνο, θρεπτικές ουσίες και θερμότητα, ωθώντας στην εφίδρωση για να δροσίσει το σώμα. Η καρδιακή πίεση του ατόμου αυξάνεται και οι χτύποι της καρδιάς επιταχύνονται και αυτό έχει ως αποτέλεσμα η αναπνοή να είναι βιαστική.

### **ΝΕΥΡΟΒΙΟΛΟΓΙΑ**



Η ψυχοφυσιολογική αντίδραση του φόβου είναι αποτέλεσμα διέγερσης ενός αμυντικού συστήματος με το οποίο είναι "προικισμένος" ο άνθρωπος. Σήμερα μάλιστα γνωρίζουμε ότι η περιοχή του εγκεφάλου που ονομάζεται αμυγδαλή, η οποία είναι μέρος του μεταιχμιακού συστήματος, το οποίο σχετίζεται με τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά. Η αμυγδαλή δέχεται πληροφορίες από το θάλαμο και μάλιστα οι πληροφορίες φτάνουν στην αμυγδαλή νωρίτερα απ' ότι φτάνουν στον εγκεφαλικό φλοιό.

## **Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΦΟΒΟ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΚΑΡΔΙΑ!**



Ο τρόπος με τον οποίο ο εγκέφαλος αντιδρά στο φόβο εξαρτάται από το τι συμβαίνει εκείνη τη στιγμή σε αλλά σημεία του σώματος όπως η καρδιά. Νέα ερευνά παρουσιάστηκε στο συνέδριο της Βρετανικής Εταιρείας Νευροεπιστημών έδειξε για πρώτη φορά ότι ο εγκέφαλος επεξεργάζεται το φόβο διαφέρει ανάλογα με το τι συμβαίνει στη καρδιά τη στιγμή που εμφανίζονται εικόνες που προκαλούν φόβο. Συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε πως όταν η καρδιά βρίσκεται σε συστολή, οι εικόνες αυτές φαίνονται πιο τρομακτικές σε σχέση με την εντύπωση που αφήνουν όταν η καρδιά βρίσκεται σε διαστολή.

## ***ΟΡΜΟΝΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΦΟΒΟ***

Η ζωή θεωρείται πως στο πρωταρχικό της σημείο, είναι μια λειτουργία φυσικής και βιομηχανικής δομής. Σιούτο το πρωτογενές επίπεδο ο ρόλος που παίζουν οι ορμόνες για την διατήρηση της ανθρώπινης υγείας και ευεξίας είναι τεράστιος. Παρ' όλα αυτά λοιπόν, τα επιστημονικά επιτεύγματα, υπάρχουν αρκετά <<κατηγορώ>> για το τρόπο συμπεριφοράς απέναντι σ' αυτή τη ζωή μας και για το πως χρησιμοποιούμε αυτό το θείο δώρο της υγείας μυαλού και σώματος, ειδικά σε χώρες όπου έχουμε τη πολυτέλεια του ανεπτυγμένου βιοτικού επιπέδου. Οι περισσότερες ορμόνες όπως τα οιστρογόνα, η ινσουλίνη, η θυροξίνη, η μελανίνη, η τυπασμένη και αλλά παράγοντα σε ποσοστά του δισεκατομμυρίου ή του τρισεκατομμυρίου, μα η φυσιολογική δομή του οργανισμού μπορεί να υποστεί μεγάλες αλλαγές ακόμα και λογά πολύ μικρών ορμονικών διακυμάνσεων. Είμαστε λοιπόν έρμια των ορμονών μας ή υπάρχει ένας ολιστικός εαυτός σε μια συνεχή δράση προς τη ζωή;

***Στον παρακάτω φάκελο υπάρχουν κ άλλα  
αποφθέγματα που συσχετίζονται με τον φόβο.***

<..\Desktop\katerina\project2\ΦΟΒΟΣ ΑΠΟΦΘΕΥΓΜΑΤΑ Κ.Α.docx>

**Κάπου εδώ η ερευνητική μας εργασία κλείνει, αυτό που θα θέλαμε να σας τονίσουμε είναι πως, ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπίσετε τους ψυχολογικούς σας φόβους και τα προβλήματα που πηγάζουν απ' αυτούς, είναι να καλλιεργήσετε μεθοδικά την επίγνωση, και την επαφή σας με τον εσωτερικό σας παρατηρητή, δηλαδή να αναγνωρίσετε τους φόβους σας και να κατανοήσετε την πραγματική τους φύση. Μόνο έτσι θα απελευθερωθείτε πραγματικά από τα πλην του εαυτού σας.**



*ΜΟΥΣΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ 2013-2014*

*Υπεύθ . Καθηγήτρια : Χρυσή Αμανατιάδου*

*Μαθητές : Γρηγοριάδης Πρόδρομος*

*Θεοδωρίδης Παναγιώτης*

*Κουκουτσά Αναστασία*

*Λαζαρίδης Παναγιώτης*

*Μαρκόπουλος Μάριος*

*Μαρουφίδου Κατερίνα*

*Παπαδόπουλος Δημήτρης*