

ΣΑΒΒΑΣ ΣΑΒΒΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ Η ΨΥΧΗ ΜΑΣ

ΟΛΑ ΟΣΑ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΡΩΤΗΣΕΤΕ
ΕΝΑΝ ΨΥΧΙΑΤΡΟ-ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΗ



Μια συζήτηση με τον
ΚΩΣΤΑ ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΗ

7η
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

«Ορισμένες φορές δεν πρέπει να φοβάσαι να πεις με το όνομά τους πράγματα που είναι αδύνατον να περιγράψεις».

René Char, *Recherche de la base et du sommet*
suivi de *Pauvreté et privilège*

ΣΑΒΒΑΣ ΣΑΒΒΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ Η ΨΥΧΗ ΜΑΣ

ΟΛΑ ΟΣΑ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΡΩΤΗΣΕΤΕ
ΕΝΑΝ ΨΥΧΙΑΤΡΟ-ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΗ

Παιδική ηλικία, Εφηβεία, Ενήλικη ζωή,
Άγχος, Πένθος, Κατάθλιψη,
Νευρώσεις, Ψυχώσεις, Εξαρτήσεις,
Σχέςεις, Σεξ, Ναρκισσισμός

Μια συζήτηση με τον
ΚΩΣΤΑ ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΗ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ Η ΨΥΧΗ ΜΑΣ

Συγγραφείς: Σάββας Σαββόπουλος, Κώστας Γιαννακίδης
Επιμέλεια-διόρθωση: Χρύσα Φραγκιαδάκη

© 2023, Εκδόσεις Κυριάκος Παπαδόπουλος Α.Ε.,
Σάββας Σαββόπουλος, Κώστας Γιαννακίδης

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά τον Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975), απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Πρώτη έκδοση: Ιούνιος 2023



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Καποδιστρίου 9, 144 52 Μεταμόρφωση Αττικής
τηλ.: 210 281 6134, e-mail: info@epbooks.gr, www.epbooks.gr

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

Μασσαλίας 14, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3615334

ISBN 978-960-484-899-7

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ Αν φτιάχναμε τον άνθρωπο από την αρχή.....	9
Κεφάλαιο 1 Δεν υπάρχει ψυχή χωρίς το σώμα.....	21
Κεφάλαιο 2 Το Εγώ γεννιέται μέσα στο μίσος. Η παιδική ηλικία.....	35
Κεφάλαιο 3 Η κάμπια που γίνεται πεταλούδα. Η εφηβεία.....	70
Κεφάλαιο 4 Μια ενήλικη ζωή την έχουμε.....	91
Κεφάλαιο 5 Το πένθος και η συγχώρεση.....	113
Κεφάλαιο 6 Το άγχος.....	129
Κεφάλαιο 7 Η κατάθλιψη.....	153
Κεφάλαιο 8 Από το ψυχικό στο σωματικό.....	176
Κεφάλαιο 9 Μήπως έχω κάποια νεύρωση, γιατρέ;.....	186
Κεφάλαιο 10 Ανάμεσα στη νεύρωση και στην ψύχωση.....	214
Κεφάλαιο 11 Η ψύχωση.....	224
Κεφάλαιο 12 Ψυχοπαθητικές προσωπικότητες.....	244
Κεφάλαιο 13 Οι οριακές περιπτώσεις.....	255
Κεφάλαιο 14 Ο ναρκισσισμός.....	263
Κεφάλαιο 15 Οι εξαρτήσεις.....	274
Κεφάλαιο 16 Οι σχέσεις και το σεξ.....	282
Κεφάλαιο 17 Τα όνειρα.....	298
Κεφάλαιο 18 Η θεραπεία.....	309
ΕΠΙΛΟΓΟΣ Η αναζήτηση της ευτυχίας.....	338

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Φοβάμαι να κάνω ψυχανάλυση. Με τρομάζει το βάθος της κατάδυσης. Θα μου πείτε ότι στα μεγάλα βάθη ανακαλύπτεις σπουδαία πράγματα. Ναι, αλλά συναντάς και ναυάγια. Και αυτό με φοβίζει. Δεν έχω το θάρρος να βουτήξω, να αντιμετωπίσω το σκοτάδι και ύστερα να βγω ξανά στο φως καθαρός, ξεπλυμένος από τα δάκρυά μου. Ωστόσο, πέρασα σχεδόν έξι μήνες απέναντι από έναν κορυφαίο ψυχίατρο και ψυχαναλυτή, τον Σάββα Σαββόπουλο. Αλλά δεν ήμουν μόνος μου εκεί. Προσπάθησα να κάνω χώρο στην πολυθρόνα για να καθίσετε δίπλα μου όλοι εσείς που θέλετε να ρωτήσετε, αλλά δεν βρίσκετε το θάρρος ή την ευκαιρία.

Δεν έχω διαβάσει βιβλία ψυχιατρικής ή ψυχολογίας. Δεν υπολήπτομαι τα βιβλία αυτοβελτίωσης. Βλέπω τους τίτλους στα βιβλιοπωλεία και μου φαίνονται παραπλανητικοί. Μέχρι να ξεκινήσει η συγγραφή αυτού του βιβλίου, τα ενδιαφέροντά μου ήταν εστιασμένα κυρίως στη μηχανική του εγκεφάλου και στο λογισμικό που τοποθετήθηκε από τον «κατασκευαστή». Με ενθουσιάζει να προσεγγίζω τον εγκέφαλο ως μηχανήμα που δουλεύει με ηλεκτρισμό και χημικές ουσίες, χρησιμοποιώντας ένα τεράστιο δίκτυο με κέντρα λειτουργίας από νευρώνες και κύτταρα. Για φανταστείτε, είναι ένα μικρό όργανο, που αποτελείται κυρίως από νερό, αλλά χωράει μέσα του την έννοια και τις διαστάσεις του σύμπαντος. Θέλω να ξέρω τι μορφή παίρνουν

οι πληροφορίες με τις οποίες τροφοδοτείται, πώς αποθηκεύονται ως μνήμες και με ποιον τρόπο συνδυάζονται τα δεδομένα και οδηγούν σε αποφάσεις. Με ενδιαφέρει η χημική σύσταση των συναισθημάτων μου. Με γοητεύει και συνάμα με τρομάζει το πόσο ευάλωτοι είμαστε σε αλλαγές στο κοκτέιλ των ουσιών που βρίσκονται μέσα στο κεφάλι μας. Και όμως, αυτή η ματιά στον ανθρώπινο εγκέφαλο είναι, τελικά, επιφανειακή. Το κατάλαβα συζητώντας με τον Σάββα Σαββόπουλο. Διότι μπορεί, πράγματι, να κατανοήσεις πώς δουλεύει κάτι, αλλά δεν θα καταλάβεις και το γιατί. Πρέπει να μπεις ακόμη πιο μέσα, να διαπεράσεις τον φλοιό, να παρακάμψεις το δάσος των νευρώνων. Ύστερα να περιηγηθείς σε σκοτεινούς διαδρόμους. Να περάσεις από το δωμάτιο με θρόνες που δείχνουν το παρελθόν. Και ύστερα να μπεις σε έναν αχανή χώρο που έχει στο μέσον του μια καρέκλα. Και πάνω στην καρέκλα κάθεται ένα παιδί. Αν καταφέρεις να του μιλήσεις και, κυρίως, να το ακούσεις, θα σου ανάψει όλα τα φώτα και ίσως καταλάβεις τι συμβαίνει εκεί κάτω. Ενδεχομένως, να αλλάξεις και μερικά στοιχεία της διαρρύθμισης.

Δεν πιστεύω στην ύπαρξη ψυχής με την έννοια που της δίνουν οι θρησκείες. Οι προσωπικές μου πεποιθήσεις απορρίπτουν την ιδέα μιας ενεργειακής οντότητας που ζει εντός του σώματος και απελευθερώνεται με τον θάνατο, περνώντας σε μια άλλη διάσταση ύπαρξης. Ενδεχομένως να με θεωρήσετε πεζό ή κυνικό. Καμία αντίρρηση. Ωστόσο, η έννοια του ψυχισμού είναι τρομακτικά γοητευτική. Φανταστείτε ότι ο εγκέφαλός μας είναι μια μηχανή που κατασκευάστηκε με ασύλληπτη ιδιοφυΐα. Αυτή η μηχανή λειτουργεί βάσει ενός λογισμικού το οποίο δεν μπορείς να πειράξεις ή να αλλάξεις. Αν το δοκιμάσεις, τότε θα χαλάσεις κάτι. Αυτό το λογισμικό διατηρεί υπό έλεγχο βασικές λειτουργίες μας και δεν επιτρέπει παρεμβάσεις. Και το κυριότερο: είναι προσαρμοσμένο στις ανάγκες, στις επιθυμίες και στα τραύματα του παιδιού που κάποτε υπήρξαμε. Ναι, είμαστε ενήλικοι άνθρωποι. Με παρελθόν και μέλλον. Λάθη και πάθη. Τραύμα-

τα. Αλλά είμαστε κυρίως το κέλυφος πίσω από το οποίο βρίσκεται το παιδί που μας ορίζει. Κάποτε πίστευα ότι το σώμα μας είναι ένας ομαδικός τάφος. Μέσα του θάβεται το παιδί, ο έφηβος, ο ενήλικας. Και όλοι μαζί σαβανώνονται από το γήρας και καταλήγουν στο ίδιο μνήμα. Λάθος. Χάρη στις συζητήσεις μου με τον γιατρό κατάλαβα ότι υπάρχει μόνο το παιδί. Αυτό κινεί τα νήματα του ψυχισμού μας.

Πιστεύω ότι ο Σάββας Σαββόπουλος θα γινόταν ψυχαναλυτής ακόμη και αν είχε σπουδάσει πυρηνική φυσική. Γιατί φέρει χαρακτηριστικά που δεν προσφέρει η γνώση. Έχει μάτια λαμπερά που ανάβουν και φωτίζουν ένα γλυκό χαμόγελο. Διαθέτει βαθιά ευγένεια και έμφυτη καλοσύνη. Και τεράστια, ανεξάντλητη αγάπη για τους ανθρώπους. Αν τώρα προσθέσεις σε όλα αυτά τη γνώση και την εμπειρία του, τότε βρίσκεσαι απέναντι στον σωστό άνθρωπο για να λύσεις όλες τις απορίες σου. Η προσέγγισή του είναι καθαρά φροϋδική. Και η διδασκαλία του Φρόιντ είναι το πρίσμα μέσα από το οποίο παρατηρεί τα πράγματα και αναζητεί την αλήθεια των ανθρώπων που αναλύει και θεραπεύει. Σε αρκετές στιγμές των συζητήσεών μας σήκωνα τα δάχτυλα από το πληκτρολόγιο, έγερνα το κεφάλι στο πλάι, σαν απορημένο κουτάβι, για να ρωτήσω: «Σοβαρά τώρα; Πόθησα τη μάνα μου και αισθάνθηκα έκπληξη όταν διαπίστωσα ότι δεν είχε πέος;» Ο γιατρός γελούσε και μου απαντούσε ότι αυτά τα συμπεράσματα επιβεβαιώνονται και κλινικά, περιγράφονται από όνειρα, ασθeneίς τα ανασύρουν από τα βάθη του ψυχισμού τους. Εντάξει τότε. Σε αυτό το βιβλίο θα πορευτούμε με τη συντροφιά του Φρόιντ, επιτηρούμενοι από το βλέμμα και τη διδασκαλία του.

Κατάλαβα επίσης ότι, αν και πρόκειται για επιστήμη, όταν συζητάς περί ψυχιατρικής, θα συναντήσεις παραδοχές που είναι τόσο ισχυρές όσο και ένα θρησκευτικό δόγμα. Και στη συνέχεια, όσο βαδίζεις σε αυτά τα μονοπάτια, βλέπεις τις λέξεις να αλλάζουν νόημα, το απόλυτο να γίνεται υποκειμενικό και η φιλοσοφία να παρεμβαίνει ζητώντας τον λόγο. Πιστέψτε με, η συζήτηση με έναν ψυχίατρο

οδηγεί σε δυσνόητες έννοιες και φτάνεις σε ένα σημείο όπου δεν μπορείς να ξεχωρίσεις τη γραμμή που χωρίζει την επιστήμη από τη φιλοσοφία. Χρειάστηκε κόπος για να το αποφύγουμε αυτό.

Στις σελίδες που ακολουθούν, λοιπόν, δεν αναζητούμε την ευτυχία, αν και στο τέλος του βιβλίου επιχειρούμε μια συγκρατημένη προσέγγισή της. Επίσης, δεν υποκύπτουμε στον πειρασμό των ατελείωτων συζητήσεων με ερωτήσεις φιλοσοφικού περιεχομένου που, συνήθως, χρησιμοποιούνται από τους δημοσιογράφους όταν συνομιλούν με ψυχιάτρους. Οι ερωτήσεις προς τον γιατρό είναι λιτές, ξερές, κατανοητές και απευθύνονται από έναν άνθρωπο που έχει πλήρη άγνοια, αλλά συνάμα θέλει να μάθει πολλά. Το βιβλίο διατρέχει την ανθρώπινη ζωή, από τη γέννηση ως το γήρας, και τις βασικές παθογένειες που εκδηλώνει ο ψυχισμός του ανθρώπου. Και είναι συνεπές ως προς αυτό που σας υπόσχεται το εξώφυλλο: έχει, αν όχι όλες, τις περισσότερες ερωτήσεις που θα θέλατε να κάνετε σε έναν ψυχίατρο. Ασφαλώς δεν είναι ένα βιβλίο που διεκδικεί θέση σε επιστημονική βιβλιοθήκη. Θα έλεγα ότι είναι ένα περιεκτικό εγχειρίδιο ψυχιατρικής, που δεν ξεφεύγει από τη σφαίρα της εκλαϊκευμένης επιστήμης. Εννοείται ότι δεν έχει καμία θεραπευτική χρησιμότητα. Δεν θα μπορούσε να γίνει κάτι τέτοιο, καθώς δεν υπάρχει θεραπεία χωρίς θεραπευτή. Θα σας βοηθήσει, όμως, να αναγνωρίσετε παθογένειες στον εαυτό σας ή στο περιβάλλον σας. Και θα σας παρακινήσει για την αναζήτηση βοήθειας.

Το ύφος της γραφής είναι αποτέλεσμα διαρκούς διαπραγματεύσεως ανάμεσα σε εμένα και στον γιατρό. Από τη μια ο ψυχίατρος που ήθελε να είναι ακριβής και από την άλλη ο δημοσιογράφος που αναζητούσε περιεκτικές απαντήσεις με κατανοητό λόγο. Συνεπώς, οποιαδήποτε παράλειψη ή έλλειψη εντοπίσετε, το κρίμα πέφτει αποκλειστικά σε εμένα – ο γιατρός ήθελε να πει περισσότερα. Το βιβλίο θα μπορούσε να είναι διασκεδαστικό. Με πολύ πιο συναρπαστική ροή, αρκετό χιούμορ και ευρηματικές ατάκες. Αλλά τότε δεν θα εξυ-

πηρετούσε τον σκοπό του. Δεν θα έλυνε απορίες, θα δημιουργούσε περισσότερες.

Οι συζητήσεις μας έγιναν από τον Νοέμβριο του 2022 ως τον Μάρτιο του 2023. Έλαβαν χώρα στο ιατρείο του Σάββα Σαββόπουλου, με εμένα να κάθομαι στην πολυθρόνα του ασθενούς, παρατηρώντας πόσο συχνά άλλαζε το κουτί με τα χαρτομάντιλα στο διπλανό τραπεζάκι. Την έλεγα «πολυθρόνα των δακρύων», ο γιατρός προτιμά να μιλά για την παρηγοριά που προσφέρει σε όποιον κάθεται πάνω της. Απέναντί μου, δίπλα στην πολυθρόνα του γιατρού, είναι το ντιβάνι της ψυχανάλυσης. Χαρτομάντιλα και εκεί. Συχνά σκεφτόμουν ότι οι τοίχοι είναι ποτισμένοι με δάκρυα. Υπάρχει, άραγε, πιο φορτισμένο μέρος από το γραφείο ενός ψυχιάτρου; Φυσικά, φορτίστηκα και εγώ. Άκουγα τον γιατρό και στο πίσω μέρος του μυαλού μου προσπαθούσα να δω πώς απαντούν όλα αυτά στον δικό μου ψυχισμό. Και ναι, εγώ που τόσο φοβάμαι την ανάλυση, βρέθηκα να κλέβω εργαλεία από τον γιατρό και να σκαλίζω με αυτά μέσα μου. Ωστόσο, σας το είπα: το βιβλίο αυτό δεν θεραπεύει. Ενδέχεται, όμως, να σας στείλει για θεραπεία. Ναι, τώρα το σκέφτομαι και εγώ. Και ίσως θα έπρεπε να το σκεφτούμε όλοι. Δεν χρειάζεται να έχεις γνώσεις ψυχιατρικής για να καταλάβεις ότι κάτι δεν πάει καλά στην κοινωνία. Το αντιλαμβάνεσαι από το αστυνομικό δελτίο, σου το λέει η τεράστια αύξηση στην κατανάλωση αντικαταθλιπτικών και ηρεμιστικών σκευασμάτων.

Δεν υπάρχει ανάμεσά μας άνθρωπος που να μην αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, μικρό ή μεγάλο, ψυχικής υγείας. Και αν κάποιος το πιστεύει, τότε λέει ψέματα, κυρίως στον εαυτό του. Σε κάποιες σελίδες, λοιπόν, μπορεί να συναντηθείτε με τον εαυτό σας. Μη σας τρομάξει. Ένα παιδί είναι, που θέλει προσοχή και, πιθανώς, βοήθεια.

Τι μου έμαθε αυτό το βιβλίο; Είναι τόσα πολλά αυτά που έμαθα ώστε δυσκολεύομαι να ξεχωρίσω κάτι. Αν επιμένετε, θα στεκόμουν στο πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος του γονιού, ειδικά της μητέρας.

Οι ψυχές μας παίρνουν σχήμα μέσα από ένα καλούπι που έχουν φτιάξει οι γονείς μας. Διαβάζοντας αυτό το βιβλίο κάποιος μπορεί να τα βάλει με τους γονείς σας. Άλλοι ενδέχεται να τους αντιμετωπίσετε με μεγαλύτερη κατανόηση. Αν είστε οι ίδιοι γονείς, ίσως εντοπίσετε τα λάθη και τα κενά στον ρόλο σας. Τώρα, ο γιατρός αγωνιά για το αν οι απαντήσεις του σας καλύπτουν. Η δική μου αγωνία έχει να κάνει με τη ροή και την ανάγνωση. Ελπίζω οι αντιδράσεις σας να μας ικανοποιήσουν και τους δύο. Γιατί αλλιώς θα μας προκαλέσετε ναρκισσιστικά τραύματα και θα μπλέξουμε. Καλή ανάγνωση!

Κ.Γ.

ΥΓ: Οι συγγραφείς θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε από καρδιάς τη Χριστίνα Θεοχάρη, για τις ιδέες και τη δημιουργική της πίεση, και την επιμελήτρια Χρύσα Φραγκιαδάκη, που «κίνησε» το κείμενο φιλοβελονιά. Ο τίτλος του βιβλίου αφορά και τις δύο, αφού τους βγάλαμε την ψυχή...

Αν φτιάχναμε τον άνθρωπο από την αρχή

Αν ήμασταν θεοί και μπορούσαμε να φτιάξουμε τον άνθρωπο από την αρχή, πώς θα τον κατασκευάζαμε;

Θα τον κατασκευάζαμε όπως είναι τώρα. Βέβαια, η πρώτη μας σκέψη θα ήταν να δώσουμε στον άνθρωπο αυτά που του λείπουν και εκείνα που ποθεί. Θα τον κάναμε αθάνατο, παντοδύναμο, στο μέσον μιας θάλασσας ευτυχίας, και προικισμένο να χαίρεται τον έρωτα χωρίς όρια. Δηλαδή, θα παίρναμε το καλούπι μας από τις μεγαλειώδεις φαντασιώσεις ενός μικρού παιδιού πριν βγει από τις αυταπάτες του. Αλλά έτσι θα φτιάχναμε έναν άλλον θεό, θα ήμασταν συνεπείς στο κατ' εικόνα και ομοίωση, ωστόσο δεν θα είχαμε άνθρωπο. Η ανθρωπιά μας γεννιέται από το φως και το σκοτάδι μέσα μας. Από τα πάθη, τις αδυναμίες, τις αρετές, τις πληγές, την ελπίδα και κυρίως τη δημιουργικότητα που βασίζεται στην αγάπη. Ο άνθρωπος είναι το λυκαυγές ή το δειλινό. Δεν είναι ούτε η μέρα ούτε η νύχτα. Ο άνθρωπος είναι το ζευγάρι της παρουσίας με την απουσία. Γεννιέται στη συνάντηση, αλλά και στον αποχωρισμό από τον άλλον.

Ναι, αλλά γιατί εμείς, ως φιλεύσπλαχνοι θεοί, που θα βαριόμασταν να ακούμε προσευχές και αφορισμούς, να μην τον ανακουφίσουμε αφαιρώντας κάποιες από τις αδυναμίες του; Γιατί, για παράδειγμα, να μην εξαλείψουμε το άγχος και την κατάθλιψη;

Γιατί ο Παράδεισος ήταν, στην πραγματικότητα, σαν θάνατος. Με

πλήρη ακινησία. Πρόσφερε ευδαιμονία, από την οποία, όπως αποδείχθηκε, οι άνθρωποι δεν ήταν ευχαριστημένοι. Ο όφισ εμφανίστηκε για να διαρρήξει τον χρόνο και να διαλύσει την πλήξη μέσα στη μακαριότητά τους. Συνεπείς εμείς ως θεοί, θα του δώσουμε τα δεινά προκειμένου να ανακαλύψει τη ζωή. Και μέσα στη ζωή, τη χαρά, αλλά και τη δυστυχία. Η ευτυχία είναι κάτι που δεν μπορείς να προσφέρεις στον άνθρωπο. Πρέπει να την κατακτήσει μόνος του.

Συνηθίζουμε να λέμε ότι οι άνθρωποι ήταν πιο ευτυχισμένοι στο παρελθόν επειδή η ζωή ήταν πιο απλή. Συμφωνείτε με αυτήν την άποψη;

Πρόκειται για μια εξιδανίκευση του παρελθόντος καθώς αγνοούμε τις μαρτυρίες και τα βιώματα για τη δυστυχία που μάστιζε τους ανθρώπους. Αν καταφύγουμε στην κλασική λογοτεχνία, θα διαπιστώσουμε ότι το παρελθόν είναι πολύ πιο σκοτεινό από το παρόν. Από την άλλη, το παρόν έχει τόσο δυνατά φώτα που συχνά προκαλούν ιλιγγούς. Τα δυνατά φώτα, εκτός από τον έναστρο ουρανό, μάς απαγορεύουν να δούμε και μέσα μας. Και μέσα στον άλλο άνθρωπο. Θα πρέπει να δούμε τον άλλο ξεχνώντας τον εαυτό μας. Όμως για κάτι τέτοιο χρειάζεται μια δόση αντιναρκισσισμού. Και, στους καιρούς μας, αυτό είναι δύσκολο, αν όχι ανέφικτο.

Μισώ τα κλισέ, αλλά δεν γίνεται να το αποφύγω: είναι η μοναξιά το μεγαλύτερο πρόβλημα του ανθρώπου;

Η μοναξιά, μαζί με την κατάθλιψη, αποτελούν μια από τις μεγαλύτερες πανδημίες των καιρών μας. Το μεγάλο ερώτημα της εποχής είναι πώς γίνεται να ζούμε σε πολυπληθείς πολιτείες και ταυτόχρονα να αισθανόμαστε τόσο μόνοι. Σήμερα οι άνθρωποι είμαστε πιο απομονωμένοι από ποτέ. Η κοινωνική πραγματικότητα είναι ρευστή. Το αίσθημα της ανασφάλειας και της αβεβαιότητας κατακλύζει τον ψυχισμό. Η αλληλεγγύη συμπίεζεται από τον ατομικισμό σε έναν

αλλοτριωμένο κόσμο. Οι πόλεις, που κάποτε ήταν τόποι συνάντησης και ανταλλαγής ιδεών μεταξύ ανθρώπων, τώρα έγιναν δίκτυα κυκλοφορίας και χώροι υπηρεσιών και παραγωγής. Η μοναξιά δεν αφορά μόνον όσους ζουν μόνοι. Αλλά και αυτούς που ζουν μαζί, αλλά δεν συναντώνται ψυχικά. Παραδοσιακοί θεσμοί που συνέδεαν τους ανθρώπους βρίσκονται υπό αμφισβήτηση ή έκπτωση.

Εδώ διακρίνω μια αντίφαση. Είπαμε ότι ο άνθρωπος είναι μια γοητευτική κατασκευή, όμως ως σύνολο γεννά μια σειρά παθολογίες. Δηλαδή αυτό το εξαιρετικά ενδιαφέρον πλάσμα, όταν δημιουργεί πολιτισμό, τραυματίζει την ψυχή του. Είναι, άραγε, το ψυχικό τραύμα το κόστος που καλούμαστε να πληρώσουμε προκειμένου να έχουμε πολιτισμό;

Βεβαίως. Ο άνθρωπος αισθάνεται δυσφορία γιατί πρέπει να χαλιναγωγήσει τις επιθετικές και σεξουαλικές ενορμήσεις του ώστε να μη βλάψει τον πλησίον του. Όμως ο πολιτισμός, πέρα από την ασφάλεια που προσφέρει, χορηγεί ελευθερία και ευημερία από την οποία όμως επωφελούνται κυρίως όσοι βρίσκονται στην κορυφή της κοινωνικής πυραμίδας. Πολλοί από όσους βρίσκονται στη βάση ζουν σε συνθήκες που θυμίζουν τους Αθλίους του Ουγκό. Ο πολιτισμός που στηρίζεται στο κέρδος και στον καταναλωτισμό δημιουργεί ανισότητες και παράγει δυστυχία. Σε αυτόν τον κόσμο, που παράγει αποκλεισμούς, όσοι βρίσκονται στο περιθώριο και αισθάνονται αδικημένοι συχνά τείνουν προς τα άκρα, γοητεύονται από τη λαϊκίστικη ρητορική. Πέρα από το αίσθημα της αδικίας, είναι η μοναξιά που τους εξωθεί στην ένταξη σε λαϊκίστικα, ενίοτε και εξτρεμιστικά σχήματα τα οποία τους δίνουν την αυταπάτη ότι ανήκουν κάπου.

Οι λαοί έχουν διακριτό ψυχικό κόσμο;

Ναι. Ο ψυχικός τους κόσμος καθορίζεται από τον πολιτισμό, την ιστορία και την κυρίαρχη ιδεολογία τους. Όταν εντάσσεσαι στο σύ-

νολο ενός λαού, αποκτάς αίσθηση ασφάλειας και κυρίως την αίσθηση του «ανήκειν». Ένα καλάμι μόνο του σπάει. Πολλά καλάμια μαζί δεν σπάνε εύκολα.

Θα μπορούσαμε να κάνουμε ένα ψυχογράφημα του ελληνικού λαού;

Όχι. Θα πρέπει να εξετάσουμε επιμέρους πολιτισμικά, ιστορικά, πολιτικά, οικονομικά στοιχεία, τα οποία καθορίζουν τους πολίτες και τον ψυχισμό τους. Υπάρχει κοινωνική ψυχολογία με διαφορετικές πτυχώσεις. Αλλιώς αισθάνεται και αντιλαμβάνεται τον κόσμο ο φτωχός αγρότης και αλλιώς ο κοσμοπολίτης κάτοικος του Κολωνακίου. Πέρα από αυτά, όμως, υπάρχει μια κυρίαρχη πολιτισμική γραμμή. Σε μεγάλο βαθμό, στην πατρίδα μας αυτή η γραμμή περιγράφεται από τον «μπάρμπα στην Κορώνη», δηλαδή το ατομικό βόλεμα που συχνά προηγείται του συλλογικού συμφέροντος. Δεν υφίσταται πάντα η ισονομία, η αξιοκρατία και η δημοκρατία που επιτάσσουν το Σύνταγμα και οι νόμοι.

Γιατί οι Έλληνες έχουμε την τάση να διχαζόμαστε; Συνδέεται με κάποια ψυχικά χαρακτηριστικά;

Φυσικά. Γιατί με τον διχασμό ενισχύεται η συνοχή της ομάδας στην οποία ανήκουμε. Χρειάζεται πολύ κουράγιο για να διαφοροποιηθείς από την ομάδα σου. Αυτό, για να συμβεί, προϋποθέτει ότι θα έχεις ως βάση την ατομική σου συγκρότηση και τον σεβασμό κάποιων οικουμενικών αρχών. Πρέπει να απεμπολήσεις την αρχή που λέει ότι νόμος είναι το ατομικό σου συμφέρον και το συμφέρον της ομάδας όπου ανήκεις. Κάποιες φορές είναι απαραίτητο ακόμη και να «προδώσεις» την ομάδα σου, αν διαπιστώσεις ότι παραβιάζει βασικούς πολιτισμικούς κανόνες. Γίνεται περιβάλλον σου εκείνος ο «τόπος» που υιοθετεί τις αρχές της ισότητας, του σεβασμού της άλλης άποψης, και την αλληλεγγύη. Ένα από τα βασικά προβλήματα του αν-

θρώπου είναι ο ναρκισσισμός των μικρών διαφορών. Άνθρωποι που είναι κατά βάση ίδιοι ψάχνουν τη διαφορά έτσι ώστε να ενισχύσουν την ταυτότητά τους. Και μέσα από τη διαφορά να επιβεβαιώσουν την ανωτερότητά τους.

Πώς μπορούμε, λοιπόν, να κάνουμε καλύτερο τον εαυτό μας;

Είναι το πιο δύσκολο πράγμα στον κόσμο. Πρόκειται για το προαιώνιο ερώτημα της φιλοσοφίας και για την καθημερινή βάση της ψυχιατρικής και της ψυχανάλυσης. Πιστεύω ότι είναι ένα ερώτημα που δεν έχει απόλυτη απάντηση, γιατί δεν μπορούμε να ριζούμε άπλετο φως στην αλήθεια. Δεν μπορούμε να δούμε το ασυνείδητό μας, δεν αντέχουμε να δούμε τον εαυτό μας απογυμνωμένο από προσχήματα και συμβάσεις. Ωστόσο πρέπει να συνεχίσουμε την προσπάθεια. «Αν και τους ξέρω τους δρόμους, ποτέ δεν θα φτάσω στην Κόρντοβα» έγραψε ο Λόρκα. Και ο Καβάφης μάς θυμίζει τη σημασία που έχει το ταξίδι.

Γιατί γίνετε ψυχίατρος;

Για να καταλάβω τον εαυτό μου και τον κόσμο. Όχι μόνο μέσα από προσωπικές αναζητήσεις, όπως κάνουν όλοι. Αλλά και μέσα από το επάγγελμά μου. Κάνω το ταξίδι μου, όπως όλοι μας. Ο καθένας έχει την οδύσσειά του, ελπίζοντας ότι πριν φτάσει στον τελικό προορισμό, που είναι ο θάνατος, θα έχει γνωρίσει όψεις της αλήθειας. Θα παλέψει να τα βγάλει πέρα με τις Σειρήνες, την Κίρκη, τον Πολύφημο, την Καλυψώ, προσπαθώντας να μη βγει από την πορεία του. Σε αυτήν τη διαδρομή εκείνο που ήταν και είναι απολύτως απαραίτητο είναι αυτό που μου διδάσκουν καθημερινά οι ασθενείς μου. Μου φωτίζουν πτυχές του εσωτερικού μου κόσμου και της πραγματικότητας που καθημερινά με εκπλήσσουν. Μέσα από την οδύνη του άλλου, πολλές φορές βλέπω να φέγγει ένα μαγευτικό φως. Αυτό είναι μεγαλειώδες. Δίπλα στον πόνο μπορείς να δεις και έναν φάρο που εκπέμπει ένα απαλό, ζεστό φως να σου δείξει πού να πλεύσεις.

Τι σας δίδαξε το επάγγελμά σας;

Μετριοφροσύνη, και την ανάγκη για τιμιότητα. Με έμαθε να αποδέχομαι τις ελλείψεις μου και κατάλαβα ότι αυτές μπορούν να αποτελέσουν την αφετηρία για να προσεγγίσω χωρίς μασκαρέματα τον εαυτό μου και τους άλλους. Το να βλέπω τις αδυναμίες μου και ως πολίτης και ως επαγγελματία, ως άνθρωπος τελικά, μου δίνει δύναμη για να προσπαθήσω περισσότερο. Τελικά, η δυστυχία και η αρρώστια είναι οι πιο εμπνευσμένοι δάσκαλοι.

Γιατί γράψαμε αυτό το βιβλίο;

Γιατί, όσο με αφορά, γνωρίζω ότι, όταν κλείνει η πόρτα κάθε σπιτιού, συχνά πίσω της υπάρχει πόνος. Πόνος που ζητάει ανακούφιση. Υπάρχουν συγκρούσεις που οδηγούν ζευγάρια σε ρήξεις επώδυνες. Διαταραχές γονιών οι οποίες οδηγούν παιδιά στη δυστυχία. Αλλά και διαταραχές μεγάλων παιδιών οι οποίες οδηγούν γονείς στην απελπισία. Δυσκολίες στην ερωτική ζωή που οδηγούν στη μιζέρια. Καταχρήσεις και εξαρτήσεις που διαλύουν οικογένειες. Το βιβλίο αυτό φιλοδοξεί να ευαισθητοποιήσει ανθρώπους να αναζητήσουν βοήθεια, είτε για τους ίδιους είτε για κάποιους άλλους. Είναι ένα μικρό, ταπεινό βοήθημα στην προσπάθειά μας να βρούμε την αλήθεια μέσα μας και γύρω μας.

ΣΑΒΒΑΣ ΣΑΒΒΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ Η ΨΥΧΗ ΜΑΣ

Αυτό δεν είναι ένα βιβλίο αυτοβελτίωσης. Δεν θα σας κάνει ευτυχισμένους σε σαράντα οκτώ ώρες. Δεν θα σας βοηθήσει να πλουτίσετε. Και ούτε πρόκειται να αυξήσει τη γοητεία σας. Επίσης, δεν έχει κάποιο μυστικό να σας αποκαλύψει, ενώ οι συγγραφείς του πιστεύουν ότι το σύμπαν είναι απολύτως αδιάφορο για όσα συμβαίνουν στις ζωές μας.

Ένας δημοσιογράφος, ο Κώστας Γιαννακίδης, απευθύνει στον διακεκριμένο ψυχίατρο και ψυχαναλυτή Σάββα Σαββόπουλο τις ερωτήσεις που θα θέλατε να κάνετε και εσείς. Και τον ρωτάει για τα πάντα. Την παιδική ηλικία και την εφηβεία. Την ενήλικη ζωή, τις σχέσεις και το σεξ. Την κατάθλιψη και το άγχος. Τις νευρώσεις και τις ψυχώσεις. Τους αθεράπευτα ναρκισσιστές και τους ψυχοπαθητικούς. Τη ζήλια και την κακία. Τα όνειρα. Την αρρώστια και τον θάνατο. Και ο γιατρός απαντά με επιστημονική επάρκεια και γλώσσα απλή και κατανοητή.

Αυτό το βιβλίο δεν θα σας βοηθήσει να λύσετε ενδεχόμενα προβλήματα, δικά σας ή των ανθρώπων σας. Τα προβλήματα λύνονται μόνο με θεραπεία. Όμως, θα σας βοηθήσει να τα κατανοήσετε, να βρείτε την πηγή τους και να δώσετε εξηγήσεις. Ταυτόχρονα, είναι και ένα εκλαϊκευμένο εγχειρίδιο ψυχιατρικής που επιτρέπει στον αναγνώστη να κατανοήσει βασικές έννοιες και να αποκτήσει μια πιο διεισδυτική ματιά στον ψυχισμό του. Διαβάζοντας το βιβλίο θα συναντηθείτε με τον εαυτό σας σε όλες τις φάσεις της ζωής του. Και μέχρι να το ολοκληρώσετε θα τον έχετε γνωρίσει λίγο καλύτερα.

Γιατί σκοπός του βιβλίου είναι να αντιμετωπίσουμε τον εσωτερικό μας κόσμο με περισσότερη κατανόηση. Η κατανόηση, άλλωστε, είναι η βάση για την αγάπη.

ISBN 978-960-484-899-7



9 789604 848997

Κωδ. μηχ/σης 25.221

www.epbooks.gr