



Ινστιτούτο συστημικής ψυχοθεραπείας Λάρισας

Γιαννούσης Γιώργος

**Συναισθηματική ανάταξη
*η θεραπεία της κατάθλιψης στην εξελικτική
συστημική προσέγγιση***

Λάρισα 2022

Εισαγωγή

Στην εξελικτική συστημική προσέγγιση- αναδεικνύουμε τη σημασία της συνάντησης του ανθρώπινου ψυχισμού με τις κοινωνικές του προσλαμβάνουσες. Οι ψυχικές δυσλειτουργίες διασυνδέονται και αντανακλώνται σε αντίστοιχες κοινωνικές μορφές, το κάθε πρόβλημα είναι δηλαδή τόσο ατομικό, όσο και κοινωνικό, άρα έχει μεγάλη σημασία για τον καθένα από εμάς να καταφέρει να έχει μια αντικειμενική αντίληψη για την πραγματικότητα, γιατί όσο την γνωρίζει, τόσο γνωρίζει και τον εαυτό του. Το ψυχοθεραπευτικό ταξίδι στο πλαίσιο της εξελικτικής συστημικής αντίληψης έχει κάτι από τη μαγεία της ίδιας της ζωής, εφόσον ωθεί τους συν-ταξιδευτές στην αναζήτηση των υπαρξιακών τους συντεταγμένων σε διαρκή διασύνδεση και αρμονία με το κοινωνικό τους περιβάλλον.

Οι ψυχικές δυσλειτουργίες και τα προβλήματα στις σχέσεις είναι παράγωγα ευρύτερων κοινωνικών φαινομένων. Η κάθε εποχή επομένως γεννά τις δικές της δυσλειτουργίες και τα δικά της προβλήματα στις σχέσεις. Στη δική μας εποχή, όπου κυριαρχεί ο ατομισμός και η ευδαιμονία, ορισμένα από τα κυρίαρχα συμπτώματα που ορίζουν το πλαίσιο της ψυχικής δυσαρμονίας είναι οι αγχωτικές διαταραχές και η κατάθλιψη. Δείγμα μιας κοινωνίας στην οποία οι άνθρωποι δεν μπορούν να διαχειριστούν το άγχος των ευθυνών σε προσωπικό και σχεσιακό επίπεδο, δείγμα δηλαδή μιας ανώριμης κοινωνίας, αλλά και σημάδι μιας αυτοκαταστροφικής ιλιγγιώδους ταχύτητας με την οποία κινείται ο κόσμος, τόσο υπερβολικής που δεν επιτρέπει την αφομοίωση των εμπειριών και τη μετατροπή τους σε καινούργια γνώση. Οι άνθρωποι έχουν μετατραπεί σε κυνηγοί εμπειριών, οι οποίες έχουν γίνει αυτοσκοπός, έτσι έχουν ανάγκη να βρίσκονται συνεχώς σε εγρήγορση, να κάνουν πράγματα, να κινούνται διαρκώς σε ένα αγχωτικό πεδίο δράσης, το οποίο τελικά ακυρώνει τη σημασία της κάθε εμπειρίας, εφόσον δεν της επιτρέπει να αφομοιωθεί λειτουργικά στον ψυχισμό. Ο σύγχρονος άνθρωπος μοιάζει σαν να δρα για να αποφύγει να νιώσει, να αισθανθεί, γίνεται επομένως φυγόπονος και άρα στερεί από τον εαυτό του τη δυνατότητα να ωριμάσει, διότι ο πόνος είναι ένας από τους μεγαλύτερους πυλώνες της ανθρώπινης ανάπτυξης.

Τα τωρινά συμπτώματα της δυσφορίας, με λίγα λόγια, τροchioδρομούν σε συνάρτηση με το βαθμό ανωριμότητας των κοινωνιών μας και την έλλειψη σταθερών δομών, στις οποίες ο άνθρωπος θα αισθάνεται ασφαλής και δημιουργικός για να διεκδικεί και να υποστηρίζει τις προσωπικές του αλλαγές. Κι ενώ πριν από κάποια χρόνια τα αιτήματα των ανθρώπων αφορούσαν πως θα διαχειριστούν το «παλιό», την παραδοσιακή κουλτούρα, που ακόμη φώλιαζε στις συνειδήσεις και δεν επέτρεπε τις απαραίτητες διαφοροποιήσεις, σήμερα ο μεγαλύτερος όγκος των αιτημάτων απορρέει από την αδυναμία να διαχειριστούν το «νέο» και να του δώσουν μια λειτουργική μορφή. Και μεταξύ αυτών η δυσαρμονία στις σχέσεις και η αγωνία των ανθρώπων να σχετιστούν είναι το μεγαλύτερο ζόρι των ανθρώπων σήμερα, ή όπως αναφέρει ο Γεράσιμος Ευαγγελάτος με τη φωνή του Πάνου Μουζουράκη:

***Όλοι γύρω μιλάνε με ακατάληπτα λόγια
ούτε ξέρουν που πάνε και ας το βάζουν στα πόδια
όλοι βάζουνε στόχους μα κανείς δε τους πιάνει
θέλουν κάποιο δικό τους μα κανείς δεν τους κάνει.
Όλοι γύρω μας ψάχνουν την μεγάλη ευκαιρία
τις ζωές τους τις φτιάχνουν λες και είναι αγγαρεία
όλοι σαν να φοβούνται μην και δουν την αλήθεια
με τα δόντια κρατιούνται μην φωνάξουν βοήθεια.***

Γίνεται σαφές πως η αβεβαιότητα και οι φρενήρεις ρυθμοί της καθημερινότητας δημιουργούν μια εσωτερική ανάγκη φρεναρίσματος, η οποία σε ορισμένους ανθρώπους έρχεται μέσα από την βίωση καταθλιπτικών συναισθημάτων. Από την επιθυμία να διεργαστούν περισσότερο ανθρώπινα τις εμπειρίες και συνάμα από την αδυναμία να το επιτύχουν, οδηγούνται σε απόγνωση, ματαίωση και αυτοακύρωση του εαυτού τους. Σε μια συνθήκη δηλαδή που ενώ οδηγούνται σε αυτή ως λύση στα αδιέξοδά τους, συνάμα τους καταστρέφει και τους κατατρώει όλη την ενέργειά τους. Τους βάζει σε μια μορφή αδράνειας, όπου το συναίσθημά τους καταρρέει και σταδιακά απονεκρώνεται. Εκεί κάπου φωλιάζουν τα καταθλιπτικά συναισθήματα. Είναι η κατάθλιψη επομένως μια τραγική λύση στα σημερινά αδιέξοδα που βιώνει ο σύγχρονος άνθρωπος και παράλληλα μια προσπάθεια απέλπιδας απόδρασης από αυτά.

Η κατάθλιψη

Η κατάθλιψη είναι μια ψυχική ασθένεια που προκαλεί δυσβάστακτο πόνο και παράλληλα σοβαρά κοινωνικά και οικονομικά πλήγματα στο άτομο και την κοινωνία.

Η ψυχοθεραπεία προσεγγίζει την κατάθλιψη κυρίως ως ένα σύμπτωμα, μια αρρυθμία του ανθρώπου στην προσπάθειά του να εναρμονιστεί με το κοινωνικό του σύμπαν. Φεύγει δηλαδή από τον ορισμό της «αρρώστιας», πλευρά την οποία επιχειρούν να θεραπεύσουν οι φαρμακευτικές παρεμβάσεις και προσπαθεί να ανιχνεύσει τα ιδιαίτερα ψυχικά αίτια μέσα από τα οποία αναδύεται η τάση αυτή του ανθρώπου να αποκόπτεται από τη ζωή. Η ίδια η κατάθλιψη για τον καθένα που την κουβαλά κρύβει επομένως ένα νόημα για τη ζωή του και ως εκ τούτου η αποκρυπτογράφησης του ανοίγει τη δυνατότητα για μία ουσιαστική αλλαγή στη ζωή του θεραπευόμενου και βεβαίως στην θεραπεία της ίδιας της κατάθλιψης.

Συνήθως πίσω από μια καταθλιπτική συμπεριφορά διακρίνουμε μία ματαίωση, ή μια σειρά ματαιώσεων. Το άτομο χάνει σταδιακά τους λόγους να ζει, θλίβεται και τίποτα δεν του κάνει νόημα. Έχει μια πικρή αίσθηση ήττας, η οποία περνά από την απογοήτευση και φτάνει ως την πλήρη ματαίωση. Όλα ξεκινούν από μια βάνουση συνθήκη μέσα στην οποία οι άνθρωποι έχουν μάθει να απωθούν τα συναισθήματά και τις επιθυμίες τους. Είναι σαν να βρίσκονται σε ένα κομβικό σημείο, μια φάση μετάβασης, όπου νιώθουν πολύ φόβο να ρισκάρουν το πέρασμα και παράλληλα έχει συρρικνωθεί ή εξουθενωθεί η επιθυμία τους να το πράξουν. Πολλές φορές στην ψυχοθεραπεία, ατενίζοντας τον άνθρωπο σε αυτό το κομβικό σημείο, η κατάθλιψη ερμηνεύεται ως ένας νόθος δρόμος για την εκδήλωση συναισθημάτων και αναγκών τα οποία έχουν καταπιεστεί για πολύ καιρό. Είναι η κατάθλιψη μια βουβή κραυγή αγωνίας για όλα όσα δεν πρόλαβε ή δεν κατόρθωσε το άτομο στη ζωή του και συνάμα μια κραυγή βοήθειας προς τους έξω.

Ως εκ τούτου οι άνθρωποι της κατάθλιψης στερούνται της αγάπης του εαυτού τους και των άλλων, γι' αυτό είναι συνήθως παραιτημένοι, ενώ παράλληλα μέσα από την αργή αυτή στάση διαμαρτυρίας και αυτοκαταστροφής επιχειρούν να την διεκδικήσουν (την αγάπη).

Πίσω λοιπόν από κάθε καταθλιπτική συμπεριφορά κρύβεται μια ανομολόγητη ήττα του ψυχισμού. Αυτή την ήττα θα παρακολουθήσουμε στην αδυναμία του Γιάννη να καβαλήσει το όνειρό του και τη ροπή της Μαρίας να γίνεται ο κόσμος των άλλων.

Ο Γιάννης είναι ακαδημαϊκός δάσκαλος, με ιδιαίτερες σπουδές και εργασία στο εξωτερικό. Παρά την αισιόδοξη προοπτική να κάνει καριέρα στο εξωτερικό, αποφασίζει περίπου στα 40 του χρόνια να επιστρέψει στην Ελλάδα και να ακολουθήσει μια πορεία αντίστοιχη με αυτή του πατέρα του, ο οποίος ήταν επίσης ακαδημαϊκός δάσκαλος. Η κοινή πορεία όμως σηματοδεύτηκε από κοινωνικοπολιτικές αλλαγές, οι οποίες δεν ήταν το ίδιο ευνοϊκές για την οικονομική και κοινωνική ευημερία του ακαδημαϊκού επαγγέλματος. Η επιστροφή του Γιάννη στην Ελλάδα και η ανάληψη αυτού του ρόλου κατέληξε σε μια ανομολόγητη ήττα, η

οποία βιώθηκε ως προσωπική αδυναμία να καβαλήσει το όνειρό του για μια λαμπρή καριέρα. Το δε συναίσθημα της ήττας τον έστρεφε σταδιακά όλο και περισσότερο στην ασφάλεια ενός «οικείου» ρόλου που βίωνε ως αίσθηση από παιδί, αυτού του μικρού και ντελικάτου Γιαννάκη. Έμοιαζε λοιπόν σταδιακά να συρρικνώνεται ο κόσμος γύρω του και πρωτίστως ο κόσμος της ακαδημαϊκής κοινότητας με τις στρεβλώσεις της να μην μοιάζει ικανός να θέσει ένα υγιές πλαίσιο δημιουργικότητας για να επιτευχθούν τα όνειρα και οι επιθυμίες του Γιάννη. Το ίδιο συρρικνωμένη φάνταζε στο νου του και η κοινωνική σφαίρα επιρροής και συναναστροφών, δεδομένου πως σπάνια πλέον έβρισκε φίλους ή γνωστούς που να θεωρεί πως μπορούν να εμπεριέξουν τις ανησυχίες και τα ενδιαφέροντά του.

Από την άλλη όσο περισσότερο συρρικνωνόταν ο κόσμος του τόσο μεγάλωνε η ανάγκη της Μαρίας να μετατρέπεται στον κόσμο του Γιάννη. Όλη της η ενέργεια κατευθυνόταν σε ατέρμονες συζητήσεις, ενίοτε και πράξεις, για τα μεγάλα οράματα και τις τολμηρές του ιδέες, όπως παραδείγματος χάρι για παράλληλη ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας στον τομέα που αγαπούσαν από κοινού. Έτσι, ταξίδευαν, συζητούσαν και οραματιζόταν -ως ένα σύστημα διαφυγής- έναν καλύτερο κόσμο για τον εαυτό τους. Στην ουσία έφτιαχναν, δίχως να το αντιλαμβάνονται την παγίδα του αυτοεγκλωβισμού τους σε παλιά σχήματα και μοτίβα ζωής. Στον ιδιότυπο αυτό εγκλωβισμό ο ένας έδινε το όραμα κι ο άλλος γινόταν ο κόσμος για να υλοποιηθεί, με συνέπεια το νόημα του ενός να μην υφίσταται δίχως τον άλλον, σε μια συνθήκη πλήρους εξάρτησης. Η συνεξαρτώμενη σχέση όμως είναι τροχοπέδη στην προσωπική ευημερία κι όσο κι αν καλλιεργούνται υγιή, ρομαντικά και όμορφα στοιχεία στη μεταξύ τους σχέση, αυτή καταπονείται από τη διαρκή ανάγκη του άλλου, η οποία στο τέλος γίνεται αυτοακυρωτική.

Όταν συμβαίνει αυτό έρχεται αναπόφευκτα ο αποχωρισμός κυρίως όμως ως διαφυγή από την εξάρτηση κι όχι ως νέα αφετηρία προσωπικών διαφοροποιήσεων. Αυτού του είδους οι αποχωρισμοί δημιουργούν μεν ένα συναίσθημα ανακούφισης παράλληλα όμως αυξάνουν την λύπη, σημάδι απουσίας ενός κομματιού που είναι ανεπεξέργαστο και ανολοκλήρωτο. Το κομμάτι που λείπει λειτουργεί είτε ως ανεκπλήρωτη επιθυμία, η οποία ενταφιάζεται μαζί με την παλιά σχέση, είτε οδηγεί στην ανάγκη να αναζητηθεί και να καλυφθεί από νέα πρόσωπα. Βεβαίως ενδέχεται να οδηγήσει και σε μια πορεία αυτοπραγμάτωσης, καθόσον κάποιον μπορεί να τον ωθήσει σε μια εσωτερική αναζήτηση όσων του λείπουν.

Κάτι που δεν συνέβη με την Μαρία η οποία αμέσως μετά τον χωρισμό της με τον Γιάννη και πριν προλάβει να συντελεστεί η διεργασία του πένθους της απώλειας, δημιούργησε μια νέα συντροφική σχέση. Μια σχέση το αρχικό συμβόλαιο της οποίας στηρίζεται στην ανάγκη του καθενός ξεχωριστά να συνυπάρχει διαρκώς με κάποιον που θα τον συμπληρώνει. Ένα συμβόλαιο που στηρίζεται στην αδυναμία διαχείρισης της απώλειας δημιουργεί μια βιασύνη νέων δεσμεύσεων, οι οποίες ορίζονται με ένα συμβόλαιο ανάγκης, ενώ παράλληλα η αδυναμία αποχωρισμού δημιουργεί θνησιγενείς σχέσεις και οδηγεί στην απώλεια, ως αυτό-εκπληρώμενη προφητεία. Στο πλαίσιο αυτού του συμβολαίου η Μαρία έχει ανάγκη τον Ευθύμη ως φάρμακο για την θλίψη του αποχωρισμού κι ο Ευθύμης έχει ανάγκη την Μαρία ως πλαίσιο για να εντάξει εκεί την δημιουργικότητά του. Έτσι δίχως να το καταλαβαίνει η Μαρία για ακόμη μια φορά γίνεται ο κόσμος του άλλου, το πλαίσιο για να μπορεί εκείνος να αναπτυχθεί. Αναλαμβάνει σαν να λέμε ένα μητρικό ρόλο, υπό την έννοια πως κατασκευάζει μια μήτρα για να αναπαραχθούν οι άλλοι. Η Μαρία συμπεριλαμβάνει τους άλλους με ένα τρόπο που την καθιστά υπεύθυνη για αυτούς, όπως ακριβώς κινείται και στους κόλπους της πατρικής της οικογένειας. Εκεί όπου έμαθε να εμπεριέχει τις επιθυμίες της στις ανάγκες των άλλων και όπου ακόμη και τώρα ως «αυτόνομη» ενήλικας λειτουργεί ως προστάτης, αλλά κι ως προστατευόμενη. Εγκλωβισμένη σε αυτό το σχήμα μιας παράδοξης προστασίας, όπου προστατεύοντας ο ένας τον άλλον στην ουσία ακυρώνεται η προστασία, δημιουργεί μια

διακεκομμένη επικοινωνία, στην οποία καταλύεται η εμπιστοσύνη και η ανοιχτή γέφυρα έκφρασης των συναισθημάτων. Για παράδειγμα η Μαρία δεν έχει γνωστοποιήσει στους γονείς της πως ο Ευθύμης έχει ένα παιδί από τον πρώτο του γάμο, θεωρώντας πως αυτό θα τους στεναχωρήσει. Αυτό βέβαια συνιστά ένα παράδοξο της οικογένειας καταγωγής της, ενώ είναι πολύ καλλιεργημένοι και ανοικτοί άνθρωποι, σε πολλές περιπτώσεις λειτουργούν με τα στεγανά της παράδοσης. Αυτή η συνεχόμενη έκθεση της Μαρίας σε αυτά τα αντιφατικά συναισθήματα δημιουργεί ένα αίσθημα θλίψης και ματαιώσης, ικανής να κλέβει ακόμη και την ωραία γεύση των πολλών επιτευγμάτων της.

Διά μέσου της ψυχοθεραπείας η Μαρία καλείται να συνθέσει δημιουργικά τα θέλω, να αγαπήσει, δηλαδή, τα θέλω της και να δεσμευτεί στην πορεία πραγμάτωσής τους, δίχως να αφήνει στην τύχη τους πολλά από τα πρέπει που είναι λειτουργικά και συμβαδίζουν ως αρμονικοί κανόνες με τις επιθυμίες της. Η Μαρία με άλλα λόγια έχει ανάγκη να διαμορφώσει ένα κανονιστικό πλαίσιο αρχών, κανόνων, αναγκών, στόχων, επιλογών, κ.α. και μέσα από αυτό να πραγματώνει τις επιθυμίες της, να γίνει δηλαδή το πλαίσιο που θα γεννηθούν και θα μεγαλώσουν τα δικά της θέλω. Ως το πρώτο παιδί της οικογένειας επιφορτίστηκε όλο το βάρος της ευθύνης να συνεχίσει μια παράδοση πετυχημένων ανθρώπων στους τομείς της εργασίας και της κουλτούρας. Κι όλο το βάρος μιας επιτυχημένης ζωής με κριτήρια που κουβαλά γονιδιακά, όπως να αξιωθεί στην δουλειά της, να είναι φιλότιμη και εργατική, να είναι σεμνή και να μην συγκρούεται και φυσικά να ολοκληρωθεί μέσα από έναν καλό γάμο, όπου καλός γάμος σημαίνει ένας άνθρωπος με αντίστοιχα επιτυχημένη καριέρα και ζωή. Πως να φανερώσει την σχέση της λοιπόν με έναν άντρα που είναι ήδη πατέρας και διαζευγμένος; Που να χωρέσει αυτή η «αποτυχία» στο τέλειο όνειρο! Αλλά από την άλλη πόσο και που να κρύψεις ένα παιδί; Και στην ουσία για πόσο καιρό μπορεί να κρύβεται κανείς από τον εαυτό του; Σε αυτή την κρυψώνα που φτιάχνει η Μαρία για να ανακουφιστεί από το βάρος που κουβαλά μεγαλώνει και η θλίψη της.

Η θλίψη της Μαρίας

Η θλίψη είναι σύνθλιψη καθημερινή όταν οι γύρω αποσύρονται ή αποσύρομαι από τους γύρω. Η θλίψη έχει πολλά δάκρυα στο δρόμο, στο σπίτι, στο γραφείο, στο αυτοκίνητο για τις απώλειες, την απώλεια και όσα επιθυμήσαμε και δεν τολμήσαμε μαζί και μόνη. Για πολλά που υποσχθήκαμε και δεν προλάβουμε να κάνουμε, για το χρόνο που έχασα μακριά του, για την αγκαλιά που βιαζόμουν να φύγω για να προλάβω άλλα, για την ασυνέπεια και το άγχος να δώσω περισσότερα στη δουλειά από το σύντροφο μου.

Η θλίψη έχει τύψεις που δεν ήμουν εκεί ακόμη και όταν ήμουν εκεί.

Που έφυγα σαν κυνηγημένη από την σχέση μας και από την πόλη χωρίς να του το πω.

Έχει θυμό για όσα δεν καταφέραμε, μεταξύ αυτών κι ένα παιδί που κι εγώ το ονειρεύτηκα, είδα την όψη του και το ήθελα μαζί του.

Η θλίψη έχει αποπροσανατολισμό. Αυτά για τα οποία ήμουν σίγουρη ότι θέλω, τώρα πια δεν είμαι. Θλίβομαι γιατί νιώθω δεύτερη στην τωρινή μου σχέση σαν τα ρούχα που αγοράζεις σε second vie. Θλίψη για την απώλεια της παρουσίας της μητέρας για τη Μαρία όταν είμαστε μαζί και μου μιλάει για εκείνη. Θλίψη που περνάω χρόνο με το παιδί μια άλλης οικογένειας. Θλίψη για την αδιάφορη επαρχία γύρω μου και κανένα γνήσιο ενδιαφέρον για όσα καταπιάστηκα εδώ.

Η θλίψη είναι αποπροσανατολισμός και φοβάμαι ότι παρασύρω και άλλους όπως ο μικρότερος αδερφός μου που βλέπω να αναπαράγει δικές μου συμπεριφορές κι όπως ο Μάριος με τον οποίο δεν είμαι συνεπής σε όσα του υποσχθήκα για το κοινό μας μέλλον.

Θλίψη που δεν καταφέρνω να ικανοποιήσω την κανονική ζωή που ονειρεύονταν οι γονείς μας για τα παιδιά τους. Θλίψη για τη μητέρα του Γιώργου που πίστεψε ότι κατηλεύομαι το

έργο του. Θλίψη για τον άντρα μου το Γιώργο που δεν έχουμε μετά από 11 χρόνια το θάρρος και τη δύναμη να μιλήσουμε ο ένας στον άλλο.

Η θλίψη του Γιάννη

Όσο αναστοχαστικά βιώνει την θλίψη η Μαρία τόσο από την άλλη ο Γιάννης βυθίζεται σε μια ατέρμονη απόγνωση. Ξαφνικά χάνει το κουκούλι του δίχως να έχει προλάβει να μεταμορφωθεί σε πεταλούδα και γυμνός κι ανυπεράσπιστος φοβάται, θυμώνει και βυθίζεται στην αγκαλιά του χάους. Αναζητά απελπισμένα το κουκούλι κι όσο το αναζητά απ' έξω τόσο αποδυναμώνει και νεκρώνει τα εσωτερικά του στηρίγματα. Ο Γιάννης είναι σε μια προκαταθλιπτική φάση και αυτό που χρειάζεται είναι μια συναισθηματική ανάταξη και μια εσωτερική αναδόμηση. Η φάση αυτή είναι δύσκολη γιατί χρειάζεται τόσο οι «φροντιστές», όσο κι ο ίδιος να πιστέψουν στην εσωτερική δύναμη του κάθε ανθρώπου να ανακτά τις συναισθηματικές του δυνάμεις και να βρίσκει το σθένος να αποκαλύπτει και να αξιοποιεί τις δυνατότητές του.

Η συναισθηματική ανάταξη

Η θεραπεία της κατάθλιψης στην εξελικτική προσέγγιση είναι η αναγέννηση της επιθυμίας

Η θεραπεία της κατάθλιψης δρα ως ένας συναισθηματικός απινιδωτής με στόχο την επαναφορά ενός φυσιολογικού συναισθηματικού ρυθμού. Στα πρώτα στάδια η θεραπεία λειτουργεί ως ένα συναισθηματικό σωσίβιο που ρίχνεται στα φουρτουνιασμένα νερά της απόγνωσης που νιώθει ο θεραπευόμενος. Ενώ στα επόμενα στάδια της θεραπείας χρειάζεται σταδιακά να εμπιστευτεί το συναίσθημά του και κυρίως να δουλέψει σε θέματα μετάβασης από την απώλεια στην απουσία και στη νέα παρουσία.

Η ψυχική εξύψωση του ανθρώπου που βυθίζεται στην απόγνωση της κατάθλιψης χρειάζεται αντιστοίχως το ίδιο σθένος κι από τον θεραπευτή, ειδικά όταν ο θεραπευόμενος ρίχνει όλο το βάρος της απόγνωσης στις πλάτες του. Ο θεραπευτής λειτουργεί με την ψυχραιμία ενός διασώστη ιατρού που δίνει τις πρώτες βοήθειες σε κάποιον που έχει χάσει τις αισθήσεις και κινδυνεύει η ζωή του. Το πιο σημαντικό εργαλείο αναζωογόνησης, ο απινιδωτής, στην ψυχοθεραπεία είναι ο ίδιος ο θεραπευτής και συνάμα το περιβάλλον του θεραπευόμενου.

Αν ορίσουμε την κατάθλιψη στην κοινωνική της μορφή, μορφοποιήσουμε δηλαδή τις ψυχικές τις συνιστώσες ως κοινωνικές, τότε θα μιλήσουμε για μια κοινωνία που τρέχει ιλιγγιωδώς κι ασθμαίνοντας, συμπαρασύροντας και κονιορτοποιώντας πολλές φορές τους πιο ευαίσθητους ψυχισμούς. Η κοινωνία μας δεν επιτρέπει τους προσωπικούς στοχασμούς και την διεργασία των πληροφοριών, των σκέψεων και των συναισθημάτων. Δεν επιτρέπει δε διόλου την θλίψη, τάζει συνεχώς έναν μαγικό τρόπο να την εξαφανίζει και δεν δίνει χρόνο στους ανθρώπους να θρηνήσουν και να αφεθούν στον πόνο της απώλειας. Οι άνθρωποι στην Δύση μοιάζει να απαρνιούνται τα συναισθήματά τους ως περιττά κι άχρηστα για την λειτουργικότητά τους. Μαθαίνουν έτσι σταδιακά να λειτουργούν ρομποτικά και μηχανικά σαν να βρίσκονται στον εικονικό κόσμο του διαδικτύου. Η ζωή όμως είναι γεμάτη στιγμές ενίοτε χαρούμενες, ενίοτε δυσάρεστες, άλλες από αυτές κουβαλούν χαρμόσινα γεγονότα κι άλλες είναι γεμάτες με εμπειρίες πόνου και θλίψης. Μικρές και μεγάλες χαρές, μικρές και μεγάλες απογοητεύσεις που έρχονται στη ζωή σαν ραβδώσεις στο χρόνο και διαποτίζουν το συνεχές της ζωής μας. Χαρές και λύπες που έρχονται είτε από τις επιλογές μας, είτε από τις συνθήκες, είτε απλά συμβαίνουν στο πλαίσιο της νομοτέλειας της ζωής. Μικροί και μεγάλοι αποχωρισμοί, επιτυχίες και αποτυχίες, κερδισμένες και χαμένες μάχες, επιθυμίες, προσδοκίες και όνειρα, όμορφες και δυσάρεστες στιγμές, άγχη, ευθύνες, κ.α. συνιστούν το σκηνικό της ταπεινής μας ζωής. Το πως θα τα ζήσουμε όλα αυτά είναι συναφές με τις συνιστώσες της

προσωπικότητάς μας, καθώς και αυτές του περιβάλλοντος στο οποίο ανήκουμε. Το μόνο σίγουρο είναι πως θα μας συμβούν, σε ανάλογες δόσεις τον καθένα, και πως θα πρέπει να δίνουμε νόημα στο κάθε τι που συμβαίνει, με στόχο να μας εμπλουτίσουν και να συμβάλλουν στην ψυχική μας ωρίμανση.

Τι συμβαίνει στον σύγχρονο δυτικό κόσμο; Περίπου ο 1 στους έξι ανθρώπους θα νοσήσει από κατάθλιψη, δηλαδή θα αποσυρθεί από την ζωή, θα χάσει την ζωτικότητα του, θα συρρικνώσει ή θα απονεκρώσει τις επιθυμίες και θα αφεθεί στην απόγνωση. Δεν θα νιώθει ικανός να νιώσει όσα συμβαίνουν μέσα του και γύρω του και σταδιακά θα γίνεται όλο και περισσότερο φυγόπονος. Η κατάθλιψη δεν αφορά επομένως μόνο τους ανθρώπους που την βιώνουν, αλλά την συναντούμε ως κι ως κοινωνικό φαινόμενο. Ένα φαινόμενο που επισυμβαίνει ως ρήξη στον κοινωνικό δεσμό, έναν δεσμό που συχνά αφήνει απροστάτευτους τους ανθρώπους. Η ρήξη αυτή συνίσταται στην απουσία συλλογικών νοηματοδοτήσεων της ύπαρξης και στην αδυναμία του ανθρώπου να ζήσει δίχως αυτές.

Η θεραπεία της συναισθηματικής ανάταξης στηρίζεται στην παραπάνω παραδοχή, υπό την έννοια πως τοποθετεί τον άνθρωπο στις πραγματικές του διαστάσεις και δεν τον αφήνει μόνο κι εκτεθειμένο στις συμπληγάδες πέτρες του κοινωνικού γίγνεσθαι. Ο καθένας μόνος του είναι περισσότερο ευάλωτος, χρειάζεται επομένως μια ομάδα να νιώθει πως ανήκει και είναι ενεργό της μέλος. Ταυτόχρονα χρειάζεται να έχει ο καθένας από εμάς το σθένος να αντιμετωπίζει τις καθημερινές προκλήσεις της ζωής και να δημιουργεί τις δικές του συνθέσεις, τα δικά του γεννήματα και το δικό του έργο στη ζωή. Φανταστείτε την κοινωνία μας σαν μια κωπήλατη βάρκα, όπου ο καθένας από εμάς έχει το δικό του κουπί, την δική του δηλαδή ευθύνη για να κινηθεί η ομάδα μέσα στη βάρκα, όπως αντιστοίχως και η ομάδα έχει την δική της ευθύνη να κινηθεί με συνεννόηση και αρμονία.

Η παραπάνω αντίληψη κάνει σαφές πως οι άνθρωποι που νιώθουν καταθλιπτικά συναισθήματα μπορούν να συμμετάσχουν σε μια θεραπευτική ομάδα, έπειτα από έναν πρώτο κύκλο ατομικών συνεδριών.

Η θεραπεία της συναισθηματικής ανάταξης αποσκοπεί στην ανέλιξη, στην άνθηση και στην άνοδο της αυτοεκτίμησης του θεραπευόμενου. Αυτό χτίζεται μέσα από το σταδιακό άνοιγμα και άπλωμα των βαριών συναισθημάτων και σκέψεων, την αποσαφήνιση ως προς την κατανόησή τους, την αραιώση της τοξικότητας με την οποία τα έχουν πολλές φορές επιφορτίσει και αντιστοίχως την αύξηση, την βελτίωση και το γιγάντεμα των σθεναρών εκφάνσεων της προσωπικότητάς τους. Βεβαίως όλα τα παραπάνω ενσαρκώνονται όχι μόνο στο πεδίο της ψυχοθεραπείας, αλλά και στην καθημερινότητα του θεραπευόμενου, η οποία αναδομείται με υλικά την ευθύνη, τον κόπο, τον μόχθο και την συγκίνηση...

Εν τέλει, η θεραπεία της κατάθλιψης συνδέεται με τα βασικά συστατικά της χαράς, την αγάπη και την καλοσύνη.