

## **ΘΑΛΑΣΣΑΙΜΙΑ: ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΚΑΙ ΦΟΒΟΙ**

ΟΜΙΛΙΑ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΘΑΛΑΣΣΑΙΜΙΑΣ

Νίκαια, Γαλλία  
Νοέμβριος 1991

*Γεωργαντά Ευγενία, Psy.D.*

Ακούμε όλοι συνεχώς για προβλήματα. Για την Ηπατίτιδα C, για καρδιολογικά προβλήματα, για ενδοκρινολογικά προβλήματα. Προβλήματα εδώ κι εκεί, προβλήματα παντού. Κι αυτό οπωσδήποτε μας δημιουργεί μεγάλη ανησυχία.

Και το ερώτημα που προκύπτει είναι:

Γιατί να κάνουμε όλα αυτά που πρέπει; Υπάρχει κάποιος σκοπός γι' αυτό; Αυτό είναι σήμερα το θέμα της ομιλίας μου. Πρέπει να παραδεχτώ ότι αυτό το χρόνο πέρασα μια βαθιά κρίση. Είπα στον εαυτό μου: «Είμαι ζωντανή! Η τεχνολογία και η πρόοδος της ιατρικής με βοήθησαν να μείνω ζωντανή». Αλλά αξίζει να παλεύω κάθε μέρα για να μείνω ζωντανή; Έχω σκοπό στη ζωή μου ώστε αυτή η προσπάθεια ν' αξίζει τον κόπο; Ή άραγε παλεύω γιατί φοβάμαι να πεθάνω... ή γιατί έχω συνηθίσει να ζω ... ή μήπως γιατί ο κόσμος λέει ότι αυτό πρέπει να κάνω; Να κάνω μεταγγίσεις, να βάζω μηχανάκι, να φροντίζω τον εαυτό μου ... γιατί; Υπάρχει κανένας βαθύτερος λόγος;

Όταν ήμουν μικρότερη, ήμουν αισιόδοξη και νόμιζα ότι ο κόσμος ήταν καλός και καλόκαρδος. Καθώς μεγάλωσα κατάλαβα ότι δεν πρέπει να παίρνει κανείς τίποτα σα δεδομένο. Η ζωή είναι ένα τίποτα, εκτός εάν εμείς την κάνουμε κάτι. Αυτό πιστεύουν και οι υπαρξιστές φιλόσοφοι. Εγώ είμαι υπεύθυνη για τη ζωή μου. Πρέπει να παλεύω, όχι μόνο για να επιβιώνω, αλλά και για να βρω τις απαντήσεις σε όλα αυτά τα σημαντικά ερωτήματα. Αυτή η συνειδητοποίηση με τρόμαξε ... γέμισα αγωνία και πολλές φορές μελαγχόλησα.

Σκέφτηκα να τα αφήσω όλα. Γιατί να συνεχίζω να παλεύω σ' αυτή τη ζωή; Το έκανα ήδη αρκετά. Το ν' αυτοκτονήσω θα ήταν πολύ εύκολο απλώς θα σταματούσα να βάζω το «μηχανάκι» μου. Είναι αυτό που οι γιατροί αποκαλούν «μη συνεργασία στη θεραπεία». Έτσι, δημιουργώ προβλήματα στην καρδιά μου με αποτέλεσμα να πεθάνω και το περιστατικό μπαίνει στο αρχείο ...

Στο Κολλέγιο που διδάσκω, ζήτησα από τους μαθητές που παρακολουθούν ένα μάθημα σχετικά με τη στάση μας απέναντι στο θάνατο, ν' απαντήσουν σ' ένα πολύ σημαντικό ερώτημα: Ποια είναι η δική τους στάση απέναντι στο θάνατο.

Να δύο απαντήσεις πολύ χαρακτηρι-στικές:

Ένα νεαρό κορίτσι γύρω στα 20 έγραφε: «Μόνο μια λεπτή κλωστή χωρίζει τη ζωή από το θάνατο. Αυτή η κλωστή είναι ο χρόνος. Τίποτα δεν φαίνεται πιο φοβερό από το ότι ο χρόνος περνά και μας αφήνει αβοήθητους, χωρίς να υπάρχει τρόπος να τον σταματήσουμε. Μόνο ένα πράγμα είναι σίγουρο. Όσο περνά ο καιρός, τόσο πλησιάζουμε το όριο του θανάτου. Ο χειρότερος αγώνας που δίνουμε είναι ενάντια στη σκέψη ότι κάθε ημέρα που περνά μας φέρνει πιο κοντά στο θάνατο. Φαίνεται να είναι κάτι απαισιόδοξο, γιατί δείχνει ότι το μόνο που περιμένουμε από τη στιγμή της γέννησής μας είναι ο θάνατος. Ευτυχώς μερικοί άνθρωποι καταφέρνουν να κάνουν πολλά στο διάλειμμα που υπάρχει ανάμεσα στη ζωή και στο θάνατο, ώστε να ξεχνούν αυτή την άσχημη πραγματικότητα. Εάν είχαμε στο νου μας συνεχώς το θάνατο, η ζωή θα ήταν ένας εφιάλτης. Γι' αυτό, όλοι προσποιούμαστε ότι ο θάνατος είναι κάτι που εμείς δεν έχουμε σχέση μαζί του».

Ένας νεαρός, επίσης γύρω στα 20 έγραφε: "ο θάνατος είναι η μεγάλη φάρσα του Θεού στον άνθρωπο, όπως είπε και ο Robert Frost. Μια μεγάλη ειρωνική φάρσα, θα πρόσθετα. Με το να μας δίνεται η μοναδική δυνατότητα να υπάρχουμε, αυτόματα κουβαλάμε και το φορτίο της πιθανότητας να πάψουμε να υπάρχουμε. Λέω πιθανότητα για να δείξω πως πέρασε πολύς καιρός - πιθανόν χρόνια - μέχρι να αντιληφτώ ότι δεν υπάρχει τρόπος να ξεφύγω από το θάνατο. Πίστευα ότι ο θάνατος ήταν κάτι πολύ μακρινό από εμένα και ότι την τελευταία στιγμή κάτι θα έμπαινε στη ζωή μου, για να με σώσει. Ήθελα να πιστεύω ότι θα περνούσαν πολλά χρόνια μέχρι ο θάνατος να χτυπήσει την πόρτα μου».

Αυτοί είναι δύο χαρακτηριστικοί τρόποι σκέψης υγιών, νεαρών ενηλίκων ατόμων. Είναι πολύ φυσιολογικό να αρνείται ο κόσμος τη βεβαιότητα του θανάτου και να βγάζει από τη σκέψη του την άσχημη πραγματικότητα. Αλλά για άτομα σαν κι εμάς που έχουν μια επικίνδυνη χρόνια ασθένεια, η προσπάθεια να απομακρύνουν τη σκέψη του θανάτου είναι πολύ δύσκολη, αν όχι αδύνατη.

Έχουμε το «ειδικό προνόμιο» να παλεύουμε για την ύπαρξή μας κάθε ημέρα του χρόνου, πράγμα που μας θυμίζει διαρκώς τις περιορισμένες δυνατότητες που έχουμε να κρατήσουμε το θάνατο μακριά. Η σκέψη αυτή μπορεί να μας δώσει την ευκαιρία μιας πιο αυθεντικής ύπαρξης και τη δυνατότητα να απαντήσουμε στις πιο βασικές ερωτήσεις, τι είναι η ζωή και γιατί ζω. Είναι η πιο σημαντική - κατά τους υπαρξιστές - ερώτηση και όλοι οι άνθρωποι οφείλουν να απαντήσουν, αν θέλουν να ζήσουν μια γεμάτη και αληθινή ζωή.

Βέβαια, λόγω του ότι η ύπαρξή μας είναι επώδυνη και πιο δύσκολη από τους άλλους συνανθρώπους μας, που δεν έχουν κάποια χρόνια ασθένεια, η απάντηση σ' αυτή την ερώτηση είναι πιο δύσκολη. Έχοντας όλα αυτά υπ' όψη, πιστεύω ότι οι γιατροί πρέπει να υποβάλλουν στον εαυτό τους το ερώτημα: «Γιατί αυτοί οι άνθρωποι συνεχίζουν να κάνουν σωστά τη θεραπεία τους; Τι είναι αυτό που τους δίνει τη δύναμη να πολεμούν κάθε μέρα της ύπαρξής τους για να ζήσουν;»

Βέβαια δεν θα απαντήσω εγώ σ' αυτό το ερώτημα, γιατί κι εγώ προσπαθώ να βρω την απάντηση. Ο καθένας από εμάς πρέπει να βρει τη δικιά του απάντηση. Δεν υπάρχουν προκατασκευασμένες απαντήσεις γι' αυτό άλλωστε η ζωή είναι τόσο δύσκολη για τον καθένα. Πάρα πολλοί άνθρωποι θα προτιμούσαν κάποιες έτοιμες απαντήσεις, Γι' αυτό πολλές φορές ο κόσμος που πάει σε ένα ψυχολόγο πιστεύει ότι αυτός θα τους δώσει τις απαντήσεις στα ερωτήματά τους. Απογοητεύονται πολύ όταν εγώ τους λέω ότι αυτοί οι ίδιοι πρέπει να δώσουν τις απαντήσεις και δεν υπάρχουν έτοιμες. Είναι κι αυτή μια άλλη άσχημη αλήθεια της ζωής. Κανένας δεν μπορεί να ζήσει τη ζωή μας, κανένας δεν μπορεί ν' αποφασίσει για εμάς. Αυτό πρέπει να το κάνουμε μόνοι μας.

Ο υπαρξιστής ψυχοθεραπευτής Irvin Yalom που διδάσκει στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Stanford πιστεύει ότι υπάρχουν τέσσερις υπέρτατες αγωνίες στη ζωή μας και βρίσκονται στο βάθος των εσωτερικών μας συγκρούσεων και του άγχους μας. Αυτές είναι:

- Ο θάνατος
- Η ελευθερία
- Η υπαρξιακή απομόνωση
- Η έλλειψη νοήματος στη ζωή.

Οι άνθρωποι συνήθως δεν θέλουν να σκέφτονται γι' αυτά τα θέματα γιατί τους τρομάζουν οι συνέπειες, γι' αυτό προσπαθούν να τις "ξεχάσουν" και να τις αποβάλλουν από τη συνείδησή τους. Όμως, αυτές οι αγωνίες δεν εξαφανίζονται είναι συνυφασμένες με την ανθρώπινη φύση κι έτσι εμφανίζονται μεταμφιεσμένες με τη μορφή φοβίας ή άλλων ψυχοσωματικών συμπτωμάτων, ή ψυχικών και συναισθηματικών διαταραχών. Τα συμπτώματα αυτά τα λέμε ψυχοπαθολογία ή ψυχική ασθένεια ή έλλειψη προσαρμογής.

Σύμφωνα και πάλι με τους υπαρξιστές ψυχοθεραπευτές, ο μόνος τρόπος για να αντιμετωπίσει κανείς τέτοια ψυχικά προβλήματα είναι η βαθύτερη συνειδητοποίηση αυτών των υπαρξιακών προβλημάτων, ότι δηλαδή όλοι κάποια μέρα θα πεθάνουμε και κανείς δεν μπορεί να αποφύγει το θάνατο, όσο πλούσιοι ή διάσημοι, ή ωραίοι ή άσχημοι κι αν είμαστε, όλοι μια μέρα θα πεθάνουμε. Επίσης ότι όλοι είμαστε ελεύθεροι και ο καθένας πρέπει να

συνειδητοποιήσει ότι είναι υπεύθυνος για τη ζωή του, ότι όλοι είμαστε ουσιαστικά μόνοι, γιατί μόνοι γεννιόμαστε και μόνοι θα πεθάνουμε. Τέλος ότι δεν υπάρχει κανένα προκατασκευασμένο και δεδομένο νόημα στη ζωή. Εμείς πρέπει να δώσουμε νόημα σ' αυτήν. Όλα αυτά προκαλεί πολύ αγωνία κι έτσι αναπτύσσουμε αμυντικούς μηχανισμούς που έχουν σαν συνέπεια τη δημιουργία ψυχικών ασθενειών.

Ας αναλύσουμε κάθε ένα από τους φόβους και τις αγωνίες μας, αφού έχουν μια τόσο πολύ σημαντική θέση στη ζωή μας.

1. Ο **ΘΑΝΑΤΟΣ** είναι από τους μεγαλύτερους φόβους και αγωνίες του ανθρώπου. Τι θα συμβεί σε μένα; Θα πονέσω; Πρέπει να αφήσω πίσω όλα όσα έχω δημιουργήσει; Πώς θα αντιδράσουν οι άλλοι; Χιλιάδες ερωτήσεις και η πιο σημαντική: Τι θα γίνω; Ένα τίποτα; Ο φόβος του θανάτου μοιράζεται ανάμεσα σε όλους τους ανθρώπους, γιατί είναι μια πραγματικότητα που όλοι θα αντιμετωπίσουμε όλοι είμαστε ίσοι και ταπεινοί μπροστά στο θάνατο. Όταν συνειδητοποιήσουμε αυτή την πραγματικότητα, όλοι έχουμε την ευκαιρία να δούμε τη ζωή όπως πραγματικά είναι. Τα μικρά πράγματα στη ζωή παίρνουν την αληθινή τους αξία. Μια ηλιόλουστη μέρα, η συζήτηση με κάποιο φίλο είναι πράγματα που μπορούμε ν' αρχίσουμε να εκτιμούμε, όταν συνειδητοποιήσουμε ότι μπορεί και την επόμενη στιγμή να τα χάσουμε.

Οι υπαρξιστές φιλόσοφοι πιστεύουν ότι η ζωή και ο θάνατος συνυπάρχουν, είναι οι δύο πλευρές του ίδιου νομίσματος. Έτσι, όσο πιο πλήρως αναγνωρίζουμε την ύπαρξη του θανάτου, τόσο πιο πλήρως ζούμε τη ζωή. Οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν μια πολύ σοβαρή ασθένεια όπως καρκίνο, AIDS, ή έπαθαν κάποιο δυστύχημα έρχονται πολύ κοντά στην εμπειρία του θανάτου και έτσι αρχίζουν πραγματικά να ζουν.

Στο βιβλίο «Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία» (1980) ο συγγραφέας του Irvin Yalom παραθέτει μια παράγραφο του Αμερικανού γερουσιαστή Richard Neuberger που έγραφε λίγο πριν πεθάνει από καρκίνο: "Μια αλλαγή έγινε μέσα μου και πιστεύω ότι είναι μη αναστρέψιμη. Θέματα όπως το γόητρό μου, η πολιτική μου καριέρα, η οικονομική μου κατάσταση έπαψαν ξαφνικά να έχουν σημασία. Στις πρώτες μέρες που συνειδητοποίησα ότι είχα καρκίνο δεν σκέφτηκα ούτε τη θέση μου στη Γερουσία, ούτε το λογαριασμό στην Τράπεζά μου, ούτε το μέλλον του ελεύθερου κόσμου. Η γυναίκα μου κι εγώ δεν τσακωθήκαμε ξανά, παλιά τσακωνόμασταν. Την μάλωνα γιατί πίεζε την οδοντόκρεμα από πάνω αντί από κάτω, γιατί έφτιαχνε τον κατάλογο των καλεσμένων χωρίς να με ρωτήσει και γιατί ξόδευε πολλά λεφτά για ρούχα. Τώρα όλα αυτά μου φαίνονται τελείως ασήμαντα, δεν τα αντιλαμβάνομαι καθόλου. Ξαφνικά άρχισα να

εκτιμώ πράγματα που τα είχα σα δεδομένα. Το να φάω μαζί με ένα φίλο, το να ξύνω τα αφτιά του γάτου μου και να τον ακούω να γουργουρίζει, τη συντροφιά της γυναίκας μου, το να διαβάσω ένα περιοδικό στην ησυχία του κρεβατιού μου, το να πηγαίνω στο ψυγείο και να παίρνω χυμό ή κέικ ... για πρώτη φορά πραγματικά απολαμβάνω τη ζωή. Έχω συνειδητοποιήσει ότι δεν είμαι αθάνατος. Λυπάμαι όταν σκέφτομαι πόσες στιγμές στη ζωή μου κατάστρεψα όταν ήμουν υγιής από την ψευτοϋπερηφάνια και τις ψευτοαταξίες μου».

Άτομα σαν κι εμάς, που έχουν μια χρόνια ασθένεια, αντιμετωπίζουν τη δυσκολία να μη μπορούν να αρνηθούν τόσο καλά όσο οι άλλοι την παρουσία του θανάτου. Αυτή όμως η δυσκολία είναι και προνόμιο, γιατί έτσι έχουμε την ευκαιρία να συνειδητοποιήσουμε την αξία της ζωής και να τη ζήσουμε πληρέστερα. Πρέπει από τώρα να αρχίσουμε να αντιλαμβανόμαστε την αξία της ζωής και να μην περιμένουμε να χτυπήσει ο θάνατος την πόρτα μας για να συνειδητοποιήσουμε τι έχουμε. Δυστυχώς τις περισσότερες φορές οι άνθρωποι πρέπει να χάσουν κάτι που έχουν για να εκτιμήσουν την αξία του.

**2. Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ** είναι μια ακόμα σημαντική έννοια. Όταν αντιληφθούμε ότι είμαστε ελεύθεροι και ότι μπορούμε να επιλέξουμε εμείς, μέσα από πολλούς δρόμους, το δικό μας μοναδικό δρόμο στη ζωή, το βάρος αυτής της ευθύνης μας τρομάζει. Η δύναμη της θέλησης που συνεπάγεται αυτή η συνειδητοποίηση, πολλές φορές μας κάνει να προσπαθούμε να ξεφύγουμε από την ελευθερία όπως ο ψυχολόγος Έρικ Φρομ (1977) έχει παρουσιάσει στο βιβλίο του «ο φόβος μπροστά στην Ελευθερία».

Αν είμαστε ελεύθεροι να γράψουμε τη δική μας ιστορία, τότε είμαστε επίσης υπεύθυνοι για τις επιλογές που κάνουμε και για το τι μας συμβαίνει. Παρ' όλο που δεν είμαστε υπεύθυνοι για το γεγονός ότι γεννηθήκαμε με μια χρόνια ασθένεια, σίγουρα είμαστε εμείς υπεύθυνοι για το πως αντιδρούμε στο γεγονός αυτό και τι είδους συμπεριφορά έχουμε αναπτύξει απέναντι σ' αυτό. Μπορούμε να πούμε ότι οι γονείς μας μάς έχουν επηρεάσει αρνητικά για την ασθένεια μας, όπως επίσης και η κοινωνία, αλλά είναι στο δικό μας χέρι να αποφασίσουμε το πως σκεφτόμαστε και το πως εμείς αισθανόμαστε για το θέμα αυτό.

Δεν πρόκειται εγώ να σας πω ότι η ασθένεια αυτή ήταν η απόφαση του Θεού να περάσουμε μια θλιβερή ζωή ή ότι επειδή έχουμε αυτή την ασθένεια είμαστε κάτι λιγότερο από τους άλλους ανθρώπους. Ο καθένας μας είναι ελεύθερος να διαλέξει με το δικό του μοναδικό τρόπο τι στάση θα κρατήσει απέναντι στο γεγονός αυτό και βέβαια πρέπει να έχει και τη δύναμη να εφαρμόσει την απόφαση του. Εάν καταλήξει κανείς στην απόφαση ότι η ασθένειά του είναι η

ετυμηγορία του Θεού για μια μίζερη ζωή, αυτό είναι ένας εύκολος τρόπος να ξεφύγει και από την ελευθερία του και από την ευθύνη του απέναντι στη ζωή του.

**3. Η ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ** είναι εκείνη η βαθιά εσωτερική γνώση ότι είμαστε μόνοι. Γεννηθήκαμε μόνοι και θα πεθάνουμε μόνοι. Εμείς είμαστε εκείνοι που πρέπει να περάσουμε από αυτήν τη ζω. Εμείς είμαστε αυτοί που πρέπει να παλέψουμε σκληρά για την πορεία που θα πάρει η ζωή μας. Κανένας δεν μπορεί να ζήσει τη ζωή μας για εμάς και κανείς δεν μπορεί να μας κρατήσει στη ζωή, όσο κι αν μας αγαπά και ενδιαφέρεται για μας. Εμείς οι ίδιοι πρέπει να φροντίσουμε για τον εαυτό μας. Φυσικά είναι ευπρόσδεκτη η βοήθεια, αλλά δεν μπορεί να αντικαταστήσει την προσπάθεια που κάνουμε εμείς για εμάς. Σίγουρα η μητέρα μας μπορεί να μας ετοιμάσει το «μηχανάκι» ή να κλείσει ραντεβού για τη μετάγγισή μας, αλλά εμείς πρέπει να τα κάνουμε πράξη.

Η συνειδητοποίηση αυτής της υπαρξιακής απομόνωσης είναι κάτι που τρομάζει τον καθένα και γι' αυτό όλοι προσπαθούμε να την αποφύγουμε φτιάχνοντας στενές σχέσεις. Είναι σημαντικό να είμαστε σε θέση να έχουμε επαφή με άλλους ανθρώπους να δίνουμε και να παίρνουμε. Δεν μπορούμε όμως να περιμένουμε ότι οι άλλοι θα ικανοποιήσουν όλες μας τις ανάγκες ή θα γεμίσουν τα κενά που νιώθουμε στη ζωή μας. Πολλές φορές προσπαθούμε να γεμίσουμε τα κενά αυτά αποκτώντας υλικά αγαθά, αντικείμενα ή ιδέες, όπως είναι η ιδέα της επιτυχίας και της δύναμης, αλλά σπάνια είμαστε ικανοποιημένοι για πολύ καιρό από τις προσπάθειες αυτές. Γι' αυτό πρέπει να φροντίσουμε να βρούμε κάποιες καλύτερες, εναλλακτικές λύσεις.

**4. Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΝΟΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΖΩΗ** είναι ο τελευταίος μας φόβος, αλλά όχι ο λιγότερο σημαντικός από τους φόβους μας και τις ανησυχίες μας. Υπάρχει άραγε νόημα σ' αυτή τη γεμάτη πόνο ζωή που ζούμε; Ποιο είναι το νόημα της ζωής μας; Γιατί ζούμε και περνάμε μέσα από όλη αυτή την ταλαιπωρία; Για τους υπαρξιστές δεν υπάρχει ένα προκαθορισμένο νόημα. Εμείς πρέπει να βρούμε την απάντηση στην ερώτηση «γιατί ζούμε;» Όπως είπα και στην αρχή κι εγώ η ίδια ψάχνω για μια απάντηση. Εάν δεν τη βρω, δεν θα μπορέσω ποτέ να απολαύσω τη ζωή και να την ζήσω σε όλη της την πληρότητα.

Όμως είμαι αισιόδοξη ότι όλοι μας θα βρούμε τις δικές μας απαντήσεις σ' όλα αυτά τα ερωτήματα.