

Νίκος Σιδέρης
Αιμιλιανός Σιδέρης

ΑΠΩΛΕΙΑ
ΠΕΝΘΟΣ
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
Πάθος και λύτρωση

Δοκίμιο για την τέχνη
του καλού αποχαιρετισμού

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	7
---------------	---

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ Απώλεια

Κεφάλαιο I ΤΟ ΠΕΠΡΩΜΕΝΟ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ	23
Εγκώμιο της απώλειας	24
Οδύνη της απώλειας και καλός αποχαιρετισμός.....	28
Απώλεια και γνώση.....	30
Απώλεια: Οι τέσσερις δρόμοι της ψυχής.....	32
Για να ξέρεις να ζεις, μάθε να πενθείς	37
Κεφάλαιο II Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ	39
Καθολικότητα του πένθους.....	39
Μερικότητα της κατάθλιψης.....	49
Υποκειμενικότητα, πένθος και κατάθλιψη	52
Κεφάλαιο III ΠΕΝΘΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΤΕΡΟΤΗΤΑ.....	55
Κοινός κορμός και ειδοποιός διακλάδωση.....	55
Πένθος και ανάπτυξη μέσω απωλειών	61
Πένθος, θρησκεία, φιλοσοφία	68
Πένθος και πολιτισμός	78

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ Πένθος και κατάθλιψη. Η κοινή κοίτη

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι ΠΕΝΘΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: ΟΜΟΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΑ.....	89
Αντιστοιχίες.....	89
Διαφοροποίηση.....	91
Κοινές εκδηλώσεις.....	93

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ ΨΥΧΑΛΓΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗ: ΟΙ ΔΙΔΥΜΟΙ ΠΟΤΑΜΟΙ ΤΟΥ ΠΑΘΟΥΣ... 95	95
Μια προσωπική σημείωση (Ν.Σ.).....	95
Ψυχαλγία.....	99
Ψυχοκινητική επιβράδυνση.....	104

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ ΣΥΝΟΔΑ ΔΑΙΜΟΝΙΑ: ΝΑΡΚΙΣΣΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗ, ΑΝΗΔΟΝΙΑ	
ΚΑΙ ΕΚΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΟΡΜΩΝ ΤΗΣ ΖΩΗΣ.....	110
Ψυχοκινητική απόσυρση.....	111
Ανηδονία.....	118
Καθήλωση στο απολεσθέν.....	119
Έκπτωση των ορμών της ζωής.....	124
Έκπτωση της ζωτικής ορμής.....	124
Διαταραχές του ύπνου.....	127
Διαταραχές της όρεξης και της διατροφής.....	129
Έκπτωση της σεξουαλικής ορμής.....	131
Έκπτωση του ζωτικού σθένους.....	133
Αναστολή των δραστηριοτήτων.....	137
Η σωτήρια ατέλεια του ανθρώπινου όντος.....	140

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ Πένθος. Η λύτρωση διά της οδύνης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΑΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ.....	145
Εν αρχή ην η άρνηση, μετά η απάρνηση.....	145
Το πένθος ως αναγκαία διεργασία.....	157
Για τα πέντε στάδια του πένθους.....	159
Στάδια ή συνιστώσες και συστατικά του πένθους;.....	166

Άθικτη αυτοεκτίμηση	169
Αυτοεπικρίσεις στο πένθος = τύψεις	171
Στο πένθος ποιος φταίει;	179
Το πένθος ως κεντρομόλος ροπή του κακού	187
Κεφάλαιο II ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ	191
Στο πένθος φτωχαίνει ο κόσμος	192
Συνειδητή πρόσληψη της απώλειας	196
Λειτουργικός έλεγχος της πραγματικότητας	198
Τύχη της επένδυσης του απολεσθέντος	202
Ανάκτηση της ελευθερίας του Εγώ	216
Στάτους του αντικειμένου: Στο πένθος είναι χαμένο	218
Πένθος: Η θέση του «εσύ»	219
Σχέση σημείου και πράγματος: Στο πένθος διαχωρίζονται	223
Έκβαση του πένθους: Λύση του δράματος	227
Το πένθος ως αισθητική	229
Η σπείρα και ο κύκλος	233

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ Κατάθλιψη. Το άγονο παράπονο

Κεφάλαιο I ΘΕΣΗ, ΤΥΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ	241
Ποσότητες: Η νόσος του 21ου αιώνα	241
Κλινικές μορφές της κατάθλιψης	242
Τα πρόσωπα της κατάθλιψης	246
Στρατηγική απώλεια και αντιδραστική κατάθλιψη	248
Η αντιδραστική κατάθλιψη	255
Η απάρνηση στην κατάθλιψη: Αρχή και τέλος	260
Κατάθλιψη: Αυτοεκτίμηση ερείπια	268
Κατάθλιψη: Η δεσποτεία της ενοχής	273
Στην κατάθλιψη ποιος φταίει;	278
Η κατάθλιψη ως φυγόκεντρος ροπή του κακού	283
Η κατάθλιψη ως καλή τέχνη	287

Κεφάλαιο II ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΕΜΠΛΟΚΗΣ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ	294
Ψυχή σε σταυροδρόμι	295
Δυναστική ναρκισσιστική σχέση με το απολεσθέν αντικείμενο	299
Το αντικείμενο ως αναντικατάστατο στοιχείο της θεμελιακής φαντασίωσης	306
Αρχαϊκή σχέση με το αντικείμενο	310
Ισχυρή αμφιθυμία ως προς το απολεσθέν	314
Ευάλωτη προσωπικότητα	320
Ψυχοπαθολογικά προηγούμενα	322
Παθογόνο πρελούδιο	323
Μια κρίσιμη μάζα επιβαρυντικών συνθηκών	334
 Κεφάλαιο III ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ	338
Στην κατάθλιψη φτωχάινει το Εγώ	338
Το άγχος της κατάθλιψης	344
Έλλειμμα συνειδητής πρόσληψης της απώλειας	350
«Πειραγμένος» έλεγχος της πραγματικότητας	354
Άθικτη επένδυση του απολεσθέντος	355
Η αιώνια δουλειά του Εγώ	358
Στάτους του αντικειμένου: Στην κατάθλιψη είναι αναποφάσιστο	361
Ενδοβολή του απολεσθέντος	375
Η κρυφή γνώση της καταθλιπτικής ψυχής	375
«Elementary, my dear Watson»: Πρώτη σειρά ενδείξεων	377
«Elementary, my dear Watson»: Δεύτερη σειρά ενδείξεων	381
Σκηνοθεσία του «Εγώ» και του «Άλλου» στον λόγο	383
Το Εγώ κρύβει μέσα του εκείνο που έχασε	386
Η ψυχαναλυτική αποκάλυψη: Ενδοβολή	387
Ενδοβολή και ενοχή	394
Ενδοβολή και μειωμένη αυτοεκτίμηση	399
Ενδοβολή και έκλειψη του εσύ	403
Αλληλογραφία μέσω ομοιωμάτων	406
Ενδοβολή: Λογική δομή	407
Κατάθλιψη: Το άγονο παράπονο μιας προδομένης αγάπης	409

Παράπονο ή θυμός;	415
Κατάθλιψη: Συνταύτιση πράγματος και σημείου	425
Κατάθλιψη: Διαιώνιση του δράματος.	426
Η αυτοκτονία στην αντιδραστική κατάθλιψη	428
Αυτοκτονία ή αυτοκτονίες;	428
Αριθμοί, συνθήκες, διαφοροποιήσεις.....	428
Κάθε αυτοκτονία δεν είναι καταθλιπτική	433
Η καταθλιπτική αυτοκτονία ως υλοποιημένη φαντασίωση.....	436
Έκδηλοι και λανθάνοντες λόγοι της καταθλιπτικής αυτοκτονίας	438
Η καταθλιπτική αυτοκτονία ως παράδοξο και ως αίγιμα	440
Το διπλό ζητούμενο της καταθλιπτικής ψυχής	442
Η φαντασίωση του καταθλιπτικού αυτόχειρα: η ιδέα του μερικού θανάτου.....	444
Οι δύο πυλώνες του καταθλιπτικού λόγου.....	450

ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ Πάθος και λύτρωση

Κεφάλαιο Ι ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΔΥΟ ΠΑΘΩΝ	463
Εικοστός πρώτος αιώνας και αιωνιότητα	463
Μορφές της κατάθλιψης	464
Αντιδραστική κατάθλιψη.....	465
Απώλεια	466
Πένθος και κατάθλιψη: Κοινά στοιχεία	467
Πένθος και κατάθλιψη: Διαφοροποίηση	467
Τύψεις και ενοχές	468
Ασάλευτος κόσμος	469
Ενδοβολή	470
Οι δύο θέσεις της ψυχής	471
Ακατόρθωτος αποχαιρετισμός	471

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II ΠΕΝΘΟΣ: ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ, ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗ, ΘΕΡΑΠΕΙΑ	473
Θεραπεία του πένθους;	473
Εργαλειοθήκη της εναρμόνισης	477
Η τέχνη του πενθείν στην Ελλάδα	479
ΚΕΦΑΛΑΙΟ III ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ	484
Φαρμακευτική αγωγή	484
Ψυχοθεραπεία	486
Η παρέμβαση του προσωπικού και κοινωνικού άλλου	487
Ένα συχνό λάθος με καλές προθέσεις	489
Το ζητούμενο της θεραπείας	492
«Το χάπι της ευτυχίας»	493
Υποτιθέμενη «θετική σκέψη»	494
Μετάβαση από την κατάθλιψη στο πένθος	498
ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV ΔΟΜΙΚΗ ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ	500
Βάσεις της Δομικής Ψυχοδυναμικής Ψυχοθεραπείας της Κατάθλιψης ...	501
Το καταθλιπτικό πεδίο ως θεραπευτικό πεδίο	504
Κλινική εικονογράφηση του καταθλιπτικού πεδίου	507
Διεύθυνση της θεραπείας	509
Το υπόδειγμα της θεραπείας	511
Τα βήματα εργασίας ή το οκτάπτυχο της θεραπείας	513
Όψεις μεθόδου και τεχνικής	517
Επισήμανση προς ειδικούς και προειδοποίηση προς μη ειδικούς	526
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V ΚΑΙ ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΛΗΨΗ;	527
Πρόληψη του πένθους	527
Πρόληψη της κατάθλιψης	527
ΕΠΙΜΕΤΡΟ	531

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Απώλεια

Τα πάντα ρει, τα πάντα χωρεί και ουδέν μένει

ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ

Ο κόσμος σκηνή, ο βίος πάροδος. Ηλθες, είδες, απήλθες.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ

Όλα διαβαίνουν και περνούν, μόνη που δε διαβαίνει

΄Κείνη στα φύλλα της καρδιάς πο' χω ονοματισμένη.

Παραδοσιακό ανωνύμου (απόσπασμα)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΤΟ ΠΕΠΡΩΜΕΝΟ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ

Αυτό το κεφάλαιο διερευνά τη θέση και τις επιπτώσεις του καθολικού βιώματος της απώλειας στο υπαρξιακό, ανθρωπολογικό, ψυχολογικό, κοινωνικό, πολιτισμικό και εξελικτικό επίπεδο. Έτσι αναδεικνύεται η πολυσχιδής λειτουργία της απώλειας στο ανθρώπινο φαινόμενο.

Οδηγός της έρευνας είναι ο αιτιώδης σύνδεσμος ανάμεσα στην απώλεια και σε δύο μείζονα πάθη, που είναι το πένθος και η κατάθλιψη.

Λόγω της πολλαπλότητας των μεθοδολογιών, η έκθεση του υλικού γίνεται με οδηγό την πολυπρισματική ανακατασκευή του αντικειμένου από διαδοχικές οπτικές γωνίες. Αυτός ο τρόπος ακολουθεί την επιστημολογία του Μαρσέλ Προυστ, που εγκωμιάζει ο Ζαν Πιαζέ, και συναντά την οπτική του ντε Κίρικο και του κυβισμού με το κινητό σημείο θέασης του αντικειμένου.

Η μέθοδος αυτή συνεπάγεται ότι ορισμένα μοτίβα και πορίσματα επαναλαμβάνονται σε διάφορα σημεία της έκθεσης,

επειδή ακριβώς το απαιτεί η νέα απεικόνιση του αντικειμένου από την εκάστοτε διαφορετική οπτική γωνία «σαν να το βλέπουμε για πρώτη φορά». Άλλωστε, όταν ένα σημαίνει επανέρχεται σε διάφορα σημεία και πλαίσια, τότε το τι σημαίνει δεν είναι ποτέ το ίδιο: τα συμφραζόμενα, η συνάφεια, είναι η μήτρα του σηματομένου.

■ ΕΓΚΩΜΙΟ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ

Ζω σημαίνει συναντώ. Συναντώ οντότητες εκτός βεληνεκούς των αισθητηρίων, όπως τα μόρια του αέρα που αναπνέω συνεχώς δίχως ποτέ να τα βλέπω, τα άτομα που συγκροτούν την ύλη κ.λπ. Οντότητες αισθητές, όπως τα φεγγάρια και οι δρόμοι. Οντότητες νοερές, όπως οι λέξεις και οι μύθοι. Οντότητες γλυκές, όπως η αγάπη, ο καλός λόγος, το ζεστό ψωμί. Οντότητες πικρές, όπως το πικραμύδαλο, η μικροψυχία, η αδικία.

Ζω σημαίνει χάνω όσα συναντώ. Ακόμη και όσα εκ κατασκευής συναπαρτίζουν την οντότητά μου, όπως το σώμα μου: Τα κύτταρα και τα μόρια που το αποτελούσαν όταν γεννιόμουν έχουν ήδη αντικατασταθεί κατ' επανάληψη από άλλα κύτταρα και μόρια... Κι απ' όσα αγάπησα, ελάχιστα βρίσκονται πια, μετά από κάποια διάρκεια βίου, γύρω μου – πρόσωπα, πράγματα, χώροι, στιγμές, τοπία... Ακόμη και η μητρική μου γλώσσα – η απόλυτη εγγραφή της ψυχής μου – αλλιώς μιλιέται σήμερα, με άλλες λέξεις και άλλα σχήματα λόγου, με άλλη προσωδία κι εκφορά, με άλλες σημαντικές αποχρώσεις.

Πρόσφατα, μια κυρία έλαβε από την κόρη της ένα e-mail που της έλεγε «Αυτά τα θέματα πρέπει να τα λύσεις σε άλλη πίστα». Και ήταν έτοιμη να της απαντήσει με βάση την εντύπωση ότι η κόρη της την ειρωνευόταν, αναφερόμενη σε άλλη πίστα χορού... αγνοώντας τι σημαίνει σήμερα «πίστα» στον κόσμο των βίντεο γκέιμς κ.τ.ό.

Ζω σημαίνει βιώνω απώλειες. Τουτέστιν, η εμπειρία της απώλειας ορίζει, κάπως παράδοξα ίσως, το καθεστώς του ζην: Πριν ζήσεις κι όταν πια δεν ζεις, δεν βιώνεις απώλειες. Αντίστροφα, ένα σαφές κριτήριο ως προς το αν ζεις είναι το αν βιώνεις απώλειες. **Βιώνω απώλειες, άρα υπάρχω.** Αντίστοιχα, πεθαίνω σημαίνει ότι υφίσταμαι την έσχατη απώλεια: χάνω την απώλεια ως γεγονός και ως δυνατότητα. Δεν χάνω πια τίποτε, επειδή έχω χαθεί εγώ ο ίδιος.

Δεν υπάρχω χωρίς απώλειες. Χωρίς απώλειες, δεν υπάρχω. Ή αλλιώς: **Η απώλεια είναι το πεπρωμένο της ύπαρξης. Ο τρόπος ύπαρξης του υποκειμένου, που έχει σώμα, νου, μνήμη, λόγο, φαντασία, σχέσεις, δεσμούς.**

Ζω σημαίνει αποχαιρετώ αυτό που χάνω. Στον αστερισμό της απώλειας, ζω σημαίνει καλούμαι συνεχώς να αποχαιρετήσω ό,τι χάθηκε. Να συνεχίσω να υπάρχω και να ζω χωρίς αυτό που έχει χαθεί. Η πορεία του ζην εμπεριέχει συστατικά την πρακτική του αποχαιρετισμού. Γι' αυτό η ανθρώπινη συγκρότηση, ατομική και συλλογική, ψυχή και πολιτισμός, είναι εξοπλισμένη με μηχανισμούς αποχαιρετισμού των απολεσθέντων. Διαθέτει τις απα-

ραϊτήτες λειτουργικές προβλέψεις, τα εργαλεία που χρειάζεται για να επιτελεί τους αλληπάλληλους αποχαιρετισμούς της – μέχρι τον κρίσιμο αποχαιρετισμό, που λέμε θάνατο. **Ψυχή και πολιτισμός είναι το θέατρο ανεξάντλητων σκηνών αποχαιρετισμού. Γι' αυτό ψυχή και πολιτισμός οφείλουν να εμπεριέχουν και να καλλιεργούν την τέχνη του αποχαιρετισμού ως προς όσα χάνονται.**

Σε τι συνίσταται ο ψυχικός εξοπλισμός επιτέλεσης του πένθους; Μπορούμε να διακρίνουμε τρεις συνιστώσες αυτού του εξοπλισμού, που είναι οι εξής:

Πρώτο, η **επιθυμία για πένθος**. Δηλαδή η ψυχική διάταξη η οποία, όταν ενεργοποιείται από την πληροφορία περί της απώλειας, ενεργοποιεί μια συστατική ροπή και βούληση για καλό αποχαιρετισμό του απολεσθέντος. Δεν πενθούμε παρά τη θέλησή μας· πενθούμε επειδή η ψυχή μας το θέλει, όσο κι αν είναι επίπονο.

Δεύτερο, οι **μηχανισμοί επεξεργασίας της πληροφορίας** περί της απώλειας, που η ενεργοποίησή τους οδηγεί, με δάκρυα και κόπο, στον καλό αποχαιρετισμό.

Τρίτο, οι **μηχανισμοί αναμόρφωσης της αναπαράστασης του κόσμου, του εαυτού μου και της σχέσης ανάμεσά τους**, η οποία καθιστά και τον κόσμο και τον εαυτό μου άξιους ψυχικής επένδυσης και ικανούς υποδοχείς της αγάπης που αποσύρεται από το απολεσθέν.

Κάποιες απώλειες είναι ευεργετικές και επιθυμητές. Δηλαδή λειτουργούν εποικοδομητικά – ακόμη κι αν το τίμημά τους είναι σοβαρό. Τέτοια είναι –θεμελιώδες παράδειγμα– η απώλεια

της απόλυτης πλησμονής, που αισθάνεται το βρέφος στη μητρική αγκαλιά, κατά την πορεία αυτονόμησης του νέου ανθρώπου. Η έξοδος από την όποια προστατευτική εξάρτηση από τον άλλον, προκειμένου να τραβήξεις τον δικό σου δρόμο και να υπάρξεις με τον δικό σου τρόπο. Ο αποχωρισμός από μία σχέση ή μία κατάσταση που το ψυχοσυναισθηματικό της ισοζύγιο είναι φθοροποιό ή εξελικτικά ανασχετικό. Η απαλλαγή από μία ιδιότητα η οποία είναι πια βαρίδι και αναστολέας ως προς την εξέλιξη, προσωπική και συλλογική – όπως η πρόσδεση σε κάποιους ρόλους, κάποιες βεβαιότητες, κάποια αγαθά, κάποιες αυταπάτες... Σε κάθε βήμα του βίου κάποιες απώλειες είναι όχι απλώς αναγκαίες, αλλά λυτρωτικές, σωτήριες¹ – έστω και αν είναι δύσκολες εμπειρίες.

16 Και ιδού εις προσελθών ειπεν αυτώ· διδάσκαφε αγαθέ, τι αγαθόν ποιήσω ίνα έχω ζωήν αιώνιον; (...) 21 έφη αυτώ ο Ιησούς· ει θέλεις τέλειος είναι, ύπαγε πώλησον σου τα υπάρχοντα καιδος πτωχοίς, και έξεις θησαυρόν εν ουρανώ, και δεύρο ακοιούθει μοι. 22 ακούσας δε ο νεανίσκος τον λόγον απήλθε ηυπούμενος· νν γαρ έχων κτήματα πολλά.

Η εποικοδομητική λειτουργία της απώλειας – η θετική απώλεια – απολήγει ενίοτε σε παράδοξα, που η υπέρβασή τους μπορεί να οδηγήσει στην αποκάλυψη και στη γνώση. Και τε-

1 Ένα αντίστοιχο εγκώμιο της απώλειας βρίσκουμε στο ομότιτλο βιβλίο του Jean-Richard Freymann (2006) *Eloge de la perte*, Toulouse: Éditions ERES.

λικά στην επίγνωση, στη σοφία και στη γαλήνη, όπως δηλοί ο εκ πρώτης όψεως αδιανόητος λόγος του Ιησού «*ος γαρ αν θέλη την ψυχήν αυτού σώσαι, απολέσει αυτήν*» (Ευαγγέλιο κατά Μάρκον 8, 35). Που σημαίνει: Αν δεν κάνεις χώρο στην ψυχή σου, απαλλασσόμενος από πάθη, προλήψεις και ηδονικές αυταπάτες, δεν θα μπορέσει να χωρέσει σ' αυτήν η αλήθεια που λυτρώνει, ακόμη κι αν είναι πικρή.

■ ΟΔΥΝΗ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΛΟΣ ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Η απώλεια λοιπόν είναι δυνάμει γόνιμη οδός εξέλιξης. Στην κοινή πρόσληψή της ωστόσο κατά κανόνα **απώλεια σημαίνει να χάνεις κάτι που αγαπάς**. Κάτι που έχει υποκειμενική αξία για μένα, θετική ψυχοσυναισθηματική επένδυση, και θα προτιμούσα να μην το χάσω. Στην εν λόγω δεσπόζουσα αναπαράσταση, η απώλεια προκαλεί κυρίως πόνο, οδύνη. Αναφέρεται σε απώλειες δυσάρεστες, επώδυνες, καταστροφικές, καταπονητικές... ανεπιθύμητες – τουτέστιν, **απώλειες αρνητικές**.

Ο ορίζοντας της θετικής απώλειας, όπως προαναφέρθηκε, προσφέρεται ιδιαίτερα για στοχασμό, επίγνωση και αναβάθμιση της ύπαρξης τόσο ως προς την εμπράγματα και έμπρακτη όσο και ως προς την πνευματική της πτυχή. Ωστόσο στην ανάλυση που ακολουθεί, εκτός και αν δηλώνεται ρητά το αντίθετο, θα αναφερόμαστε στην **αρνητική πτυχή της απώλειας, που είναι η απαραίτητη πηγή της οδύνης της ύπαρξης**. Στην **επώδυνη απώλεια**, η οποία αντιστοιχεί στην έσχατη πραγματικότητα του **τα πάντα ρει** – στην επίγνωση ότι **πάντα χωρεί και ουδέν μένει**,

κατά τον Ηράκλειτο, και στην αντίστοιχη **παροδικότητα** των πάντων, πηγή της οδύνης της ύπαρξης, κατά τον Βούδα.

Μια επισήμανση μεθοδολογική: Για να είναι πιο χειροπιαστά και ανάγλυφα τα φαινόμενα και πιο ξεκάθαροι οι μηχανισμοί της απώλειας και των συνεπειών της (πένθος ή κατάθλιψη), η ανάλυση θα έχει ως πλαίσιο αναφοράς τις σημαντικές αρνητικές απώλειες που σημαδεύουν την ψυχή μας και αλληάζουν βασικές συντεταγμένες της ύπαρξής μας: το φάσμα του προσωπικού θανάτου, σοβαρή αρρώστια που απειλεί τη ζωή μου ή προκαλεί αναπηρία, θάνατος ή απειλητική αρρώστια αγαπημένου όντος, χωρισμός, απώλεια σπουδαίων ανθρώπινων σχέσεων, έκπτωση κοινωνικού στάτους, εργασιακή ή οικονομική καταστροφή, διάψευση μεγάλων προσδοκιών, κατάρρευση σοβαρών ονείρων και σχεδίων, αποτυχία καίριων επιλογών και πρωτοβουλιών... Σ' αυτό το πλαίσιο, οι έννοιες και οι διεργασίες αναπαριστώνται και κατανοούνται με βέλτιστο τρόπο στο πλαίσιο ενός γενικού μοντέλου. Ταυτόχρονα, το γενικό αυτό μοντέλο είναι παραμετρικό, δηλαδή τροποποιήσιμο ως προς τον τρόπο εφαρμογής του στις εκάστοτε συνθήκες. Έτσι και οι μικρότερες απώλειες –ο άρτος ημών ο επιούσιος–, αναρίθμητες και πάντοτε ιδιαίτερες, γίνονται εξίσου κατανοητές στη συγκεκριμένη μοναδικότητά τους. Κι αυτό επιτυγχάνεται δίχως να χανόμαστε σε μια ατελείωτη περιπτωσιολογία, που τελικά εγκαθιστά διανοητικό χάος και καθιστά ακατάληπτη ακόμη και την καθημιά ελάσσονα εμπειρία απώλειας.

Απέναντι στο αφεύγατο πεπρωμένο της απώλειας, η ατομική και συλλογική συγκρότηση της ανθρωπότητας έχει επινοήσει πανίσχυρους μηχανισμούς όχι απλά αυτοπροστασίας, αλλά και αξιοποίησης της ακραίας αυτής εμπειρίας και πραγματικότητας.

«Πένθος» είναι το όνομα και η τέχνη του καλού αποχαιρετισμού. Δηλαδή της διεργασίας η οποία επουλώνει τις ψυχικές αμυχές ή πληγές που προκαλεί μια απώλεια. Και επιτρέπει στη ζωή να συνεχίσει τον ρου της χωρίς να είναι δέσμια εκείνου που χάθηκε.

«Κατάθλιψη» είναι το όνομα της αστοχίας του αποχαιρετισμού. Δηλαδή της κατάστασης που προκύπτει όταν ο καλός αποχαιρετισμός –το πένθος– δεν κατορθώσει να ολοκληρωθεί. Όταν η απώλεια είναι κάτι πέρα από οδύνη και πληγή: ένα τραύμα που παραμένει ανεπούλωτο, αλυσσοδένει και διαβρώνει την ψυχή μου, κακοφορμίζει και φαρμακώνει την ύπαρξή μου.

Το δίπολο **«Πένθος ως καλός αποχαιρετισμός»** και **«Κατάθλιψη ως ανεκπλήρωτο πένθος»** είναι το νήμα που οδηγεί την ανάλυσή μας.

■ ΑΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗ

Η απώλεια είναι μέγας οδοδείκτης της ύπαρξης. Ο λόγος είναι φανερός: Ο βίος είναι περιπλάνηση, σηματοδεδεμένη από συναντήσεις και αποχωρισμούς, συνδέσεις και απώλειες. Από την πρώτη κιόλας στιγμή της ζωής μας, καθεμιά και καθένας μας, όλοι μας έχουμε ζήσει αλλεπάλληλες απώλειες. Και, ως εκ τούτου, έχουμε όλες και όλοι βιώσει δεκάδες, εκατοντάδες ή χιλιάδες φορές

φαινόμενα πένθους – επιτυχούς αποχαιρετισμού. Ενώ, παράλληλα, μεγάλο μέρος των ανθρώπων έχει βιώσει και κατάθλιψη, ακόμη και αν δεν ήταν φανερή η μορφή ή το όνομά της.

Η προετοιμασία των ανθρώπων για την εμπειρία της απώλειας είναι λοιπόν μια **αναγκαιότητα**. Για τον κατάλληλο εξοπλισμό έχει μεριμνήσει η εξέλιξη του είδους, καθώς και κάθε πολιτισμός. Κάθε άτομο και κάθε συλλογικότητα είναι καταρχήν σε θέση να πραγματοποιήσει τον καλό αποχαιρετισμό – το πένθος μιας απώλειας. Ωστόσο υπάρχουν φορές, για λόγους που ποικίλλουν, όπου κάποιες ψυχές είναι ανήμπορες να ολοκληρώσουν κάποιο συγκεκριμένο πένθος – και τότε είναι έτοιμες να διολισθήσουν σε κάποιας μορφής κατάθλιψη.

Η γνώση των μηχανισμών του πένθους και της κατάθλιψης είναι λοιπόν **ουσιώδες συστατικό κάθε τέχνης του ζην**. Καθόσον μπορεί να συμβάλει στην περαιώση του καλού αποχαιρετισμού είτε από τη θέση εκείνου που υφίσταται την απώλεια είτε από τη θέση εκείνου που συνοδεύει κάποιον άλλον, ο οποίος βιώνει μια απώλεια. Οπότε οι ώρες που θα αφιερώσει κάποιος στην ανάγνωση ενός βιβλίου για την απώλεια και τον αποχαιρετισμό, για το πένθος και την κατάθλιψη, δεν είναι χαμένος χρόνος. Είναι χρόνος κερδισμένος, που σε προετοιμάζει και για το δικό σου έργο υπέρβασης των αναπόφευκτων απωλειών που θα ζήσεις, αλλά και για να υποστηρίξεις όσους βιώνουν μια απώλεια. Παράλληλα, μέσα από τέτοιες εμπειρίες, εμπλουτίζει την ψυχική σου ζωή και αναβαθμίζει την αίσθηση της ύπαρξης προς την κατεύθυνση της αλήθειας και της άφοβης ενατένισης όσων φέρνει η βιοτική περιπλάνηση.

■ ΑΠΩΛΕΙΑ: ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΔΡΟΜΟΙ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

Όταν κάποιος βιώνει μια απώλεια, τότε ανοίγονται μπροστά του τέσσερις δρόμοι, τέσσερις δυνητικές στάσεις απέναντι στο συμβάν:

1. Απόρριψη-απαλοιφή («διάκλειση») της πραγματικότητας = ψύχωση
2. Αποδοχή της απώλειας = πένθος
3. Απάρνηση της απώλειας = εμπλοκή του πένθους = κατάθλιψη
4. «Μαύρη τρύπα» = θεμελιώδης κατάθλιψη = ψυχοσωματική παθολογία

Ας δούμε πιο αναλυτικά τι συμβαίνει σε κάθε διαδρομή.

1. Το συμβάν της απώλειας δεν συνέβη

Πρώτος δρόμος: **Η ψυχή δεν καταγράφει, δεν αναγνωρίζει την απώλεια ως ψυχικό γεγονός.** Την απορρίπτει, την απαλείφει. Δηλαδή η πληροφορία περί της απώλειας δεν βρίσκει καμία θέση στο Συμβολικό και στα τεκταινόμενα της ψυχής – στα πλέγματα της αναπαράστασης και της γλώσσας.¹ Εκείνο που έχει συμβεί δεν έχει συμβεί, αφού δεν το χωράει ο νους. Δεν το χω-

1 Ο ψυχικός μηχανισμός εδώ ονομάστηκε από τον Λακάν «διάκλειση» (forclusion). Αντιστοιχεί σε απαλοιφή της ψυχικής επίπτωσης της πραγματικότητας μέσω της μη εγγραφής του συμβάντος στο Συμβολικό. Δηλαδή η πληροφορία της εμπειρίας παραμένει αποκλεισμένη κυρίως από τις λέξεις, αλλά και από άλλους κώδικες (π.χ. αριθμοί, μουσική...) που θα την ενσωμάτωναν στις ψυχικές διεργασίες σύμφωνα με τους νόμους της γλώσσας.

ράει ο νους μου, **άρα** δεν συνέβη, **άρα** δεν υπάρχει. Πόνος της απώλειας δεν υφίσταται ούτε κανένα έργο αποχαιρετισμού. Και η σχέση με τον κόσμο συνεχίζει να παραμένει όπως ήταν: χωρίς την απώλεια. Η πραγματική τρύπα στον κόσμο των πραγμάτων, που προκάλεσε η απώλεια, μπαλώνεται με μία οριακή ψυχική διευθέτηση. Η απώλεια κηρύσσεται μη γενομένη: όχι ανεπιθύμητη ή ψευδής, αλλά ανύπαρκτη. Κάτι που δεν υπήρξε ποτέ, ούτε στα πράγματα ούτε στον νου, άρα δεν μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο απαρésκειας ή διερώτησης.

Έτσι η σημαδεμένη από την απώλεια πραγματικότητα εκτοπίζεται από μία νέα, κατασκευασμένη εκδοχή της πραγματικότητας χωρίς την απώλεια. Τα γεγονότα εκτοπίζονται από την εσωτερική αναπαράσταση του κόσμου μου. Και ο κόσμος αναμορφώνεται με βάση μια απρόσβλητη βεβαιότητα που ισοδυναμεί με **παραλήρημα**. Η ψυχική κατάσταση που προκύπτει αντιστοιχεί σε **ψύχωση** – σε τρέλα. Όπως εκείνη που βλέπουμε στην αρχετυπική ταινία του Άλφρεντ Χίτσκοκ «Ψυχώ» (1960), όπου ο ψυχωτικός πρωταγωνιστής συνεχίζει να συνυπάρχει «σαν να μην έχει συμβεί απολύτως τίποτα» με τη μούμια της πεθαμένης μητέρας του.

Κι επειδή η πραγματικότητα αρέσκεται στο να μην υστερεί απέναντι στα κινηματογραφικά ευρήματα, ξεπερνά με άνεση τον Χίτσκοκ (βλ. τύπος της 17/11/2014):

«[...] μια οικογενειακή ιστορία [...] ήρθε στο φως [...]. [...] πατέρας και γιος κρατούσαν στο διαμέρισμα [...], τυλιγμένο σε σεντόνι και ακουμπισμένο στον καναπέ, το άψυχο σώμα του γιου

του πρώτου και αδελφού του δεύτερου. Ο θάνατος [...] οφείλεται σε παθολογικά αίτια, αλλά είναι άγνωστο το πότε επήλθε. Το πτώμα πάντως βρισκόταν σε προχωρημένη σήψη. [...] κάτοικοι της γειτονιάς δήλωσαν ότι τον άνδρα που βρέθηκε νεκρός είχαν να τον δουν περισσότερο από 20 χρόνια. Αντίθετα, έβλεπαν συχνά τον αδερφό του, ο οποίος ήταν κι εκείνος που έκανε τα ψώνια του σπιτιού, αλλά και τις δουλειές».

2. Καλός αποχαιρετισμός

Δεύτερος δρόμος: Μέσα από πόνο και εσωτερικές συγκρούσεις, **η απώλεια πιστοποιείται**, αναγνωρίζεται, γίνεται αποδεκτή και εγγράφεται στα κατάστιχα της ψυχής, θέτοντας σε κίνηση τη διαδικασία του καλού αποχαιρετισμού – δηλαδή το **έργο του πένθους**. Ο κόσμος μου αλλάζει επώδυνα, αλλά τελικά η ζωή συνεχίζεται και ξαναβρίσκει ορμή και νόημα στον αναμορφωμένο κόσμο – τον κόσμο δίχως εκείνο που αναγνωρίζω ότι χάθηκε.

Μια εξαιρετική κινηματογραφική απόδοση του θέματος βρίσκουμε στην ταινία του Νάνι Μορέτι «Το δωμάτιο του γιου μου» (Χρυσός Φοίνικας, Φεστιβάλ Καννών 2001). Ο απροσδόκητος θάνατος του γιου βυθίζει την οικογένεια στους λαβυρίνθους του πένθους, με δραματικές επιπτώσεις για τον καθένα και για όλους. Ωστόσο, μέσα από επώδυνες συγκρούσεις και περιπέτειες ψυχών και σχέσεων, στο τέλος ο καλός αποχαιρετισμός ολοκληρώνεται και η ζωή εν αληθεία ξαναπαίρνει το πηδάλιο του βίου των ηρώων.

3. Εμπλοκή του αποχαιρετισμού και κατάθλιψη

Τρίτος δρόμος: **Η απώλεια καταγράφεται μεν στην ψυχή, αλλά η πραγματικότητά της δεν πιστοποιείται με τρόπο που να θέτει σε κίνηση τον αποχαιρετισμό σε εκείνο που χάθηκε. Έτσι η ψυχή μένει μετέωρη** σε μια θέση που αποδίδεται ως εξής: **«Ναι μεν το ξέρω, αλλ' όμως...»**.¹ Κι έτσι μένει παγωμένη σε μια ασάλευτη ζωή.

Σε περίπτωση θανάτου ενός αγαπημένου προσώπου, για παράδειγμα, αν η ψυχή εγκλωβιστεί στο παράδοξο του «ναι μεν, αλλά», επιχειρεί να αρνηθεί την πραγματικότητα του θανάτου μέσα από τη μετατροπή του ζωντανού σε κάτι «μισοπεθαμένο». Πατώντας έτσι και στις δύο όχθες του Αχέροντα, με τον βαρκόρη Χάροντα μαρμαρωμένο ανάμεσά τους, με τον νεκρό άταφο και με τους ζωντανούς «εκτός ζωής». Πρόκειται για το τραγικό μεγαλείο της κατάθλιψης, που **επιχειρεί να αρνηθεί την πραγματικότητα του θανάτου απονεκρώνοντας τη ζωή**.

Αυτός ο παράδοξος κόσμος εικονογραφείται κινηματογραφικά, σε πολλές παραλλαγές του, στην υποβλητικά αισθαντική ταινία «Οι ώρες» (2002) του Στίβεν Ντάλντρι. Εκεί, τρεις γυναίκες βρίσκονται αντιμέτωπες με τη σαγήνη του θανάτου, με συνδεδετικό κρίκο ανάμεσα στις ιστορίες τους το βιβλίο της Βιρτζίνια

1 Ελληνική απόδοση της γαλλικής φράσης «Je sais bien mais quand même». Η πυκνή διατύπωση ειπώθηκε για πρώτη φορά από τον Οκτάβ Μανονί (Octave Mannoni) σε μια ομιλία του στη Société Française de Psychanalyse τον Νοέμβριο του 1963. Δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Les Temps Modernes*, No. 212, τον Ιανουάριο του 1964. Περιλαμβάνεται στο έργο του Μανονί (1969) *Clefs pour l'Imaginaire ou l'Autre Scène*, Paris: Éditions du Seuil.

Γουλφ «Κυρία Ντάλογουεϊ» (που είχε αρχικά τον τίτλο «Οι ώρες»). Κι επειδή, όπως είπαμε, η ζωή δεν είναι διόλου έτοιμη να αφήσει στο σινεμά τα πρωτεία, ιδού τα λόγια μιας καταθλιπτικής ψυχής, αποτυπωμένα στο αποχαιρετιστήριο σημείωμα του αυτόχειρα Ιωάννη Συκουτρή:

Μα ο έρωξ θανάτου είναι ισχυρότερος από κάθε έρωτα: έρωτα ανθρώπων, έρωτα παιδείας, έρωτα γης και φωτός.

Κατ' αυτόν τον τρόπον ζη ταυτοχρόνως ο ηρωικός άνθρωπος τον μεγαλύτερόν του πόνον και την μεγαλύτεραν του ελπίδα. Ζη την συντριβήν και τον πόνον του, αλλά ζη μαζί και την ηθικήν αναγκαιότητα του πόνου και του χαμού του. Κάτι περισσότερον: Ερωτεύεται την συντριβήν του, την χαίρετ' εκ των προτέρων, αντλεί την ιλαρωτέραν του ακριβώς παρηγορίαν από την συντριβήν του.

(Ι. Συκουτρή (1997) *Εκλογή έργων*, Αθήνα: Κάκτος, σελ. 650)

4. Ψυχοσωματική σωματοποίηση

Και οι τρεις πρώτοι δρόμοι έχουν ένα κοινό γνώρισμα: Την απώλεια διαδέχεται μια αναδόμηση, μια νέα μορφολογία της ψυχικής πραγματικότητας. Στην ψύχωση, στο έδαφος της άρνησης της πραγματικότητας αναδύεται η νεο-πραγματικότητα του παραληρήματος. Στην κατάθλιψη, ένας κόσμος άγονης ακινησίας. Στο πένθος, ο κόσμος χωρίς αυτό που χάθηκε. Και στις τρεις διαδρομές, κάτι γίνεται· η ψυχή κάτι κάνει, κάτι την κάνει την απώλεια. Ενεργεί, έστω και αν το αποτέλεσμα είναι παθολογικό.

Στην περίπτωση που, για κάποιους λόγους, σε μεγάλο βαθμό

ακόμη ανεξερεύνητους, καμία από τις ως άνω εκδοχές δεν υλοποιείται, τότε τι συμβαίνει; Μια απάντηση είναι η ψυχοσωματική αποδιοργάνωση. Δηλαδή το πλήγμα δεν ψυχοποιείται – δεν αποκτά εκπροσώπηση στην αναπαραστατική ζωή της ψυχής. Το αντικείμενο «απλώς χάνεται», αφήνοντας πίσω μια «μαύρη τρύπα», την οποία υφίσταται η ψυχή χωρίς να μπορεί να τη μεταβολίσει. Όμως οι επιπτώσεις του πλήγματος ενεργοποιούν μηχανισμούς που δουλεύουν υπόγεια, σιωπηλά... μέχρι που κάποια στιγμή το έργο τους προκαλεί την εμφάνιση μιας ψυχοσωματικής νόσου.¹

Μια έκφανση αυτού του ιδιότυπου έργου της ενόρμησης του Θανάτου² είναι η «θεμελιώδης κατάθλιψη» ή «κατάθλιψη χωρίς αντικείμενο». Εδώ η απώλεια του αντικειμένου δεν αφήνει πίσω παρά μόνο ψυχοσυναισθηματικό κενό, που αποτελεί το υπόστρωμα για την ανάδυση ψυχοσωματικής παθολογίας.

■ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ ΝΑ ΖΕΙΣ, ΜΑΘΕ ΝΑ ΠΕΝΘΕΙΣ

Το πόρισμα που αναδύεται απ' αυτή την πανοραμική σκιαγραφία είναι απτό: **Για να ξέρεις να ζεις, μάθε να πενθείς.** Όποιος δεν ξέρει να πενθεί δεν ζει κρατώντας την ισορροπία του στις (σο-

1 Για μια συναρπαστική παρουσίαση της ψυχοσωματικής, και ιδιαίτερα της ψυχαναλυτικής ψυχοσωματικής, θεώρησης, βλ. το έργο του Σάββα Σαββόπουλου (2019) *Επτά παραμύθια ζωής*, Αθήνα: Αρμός.

2 Περισσότερα για την έννοια της Ορμής του Θανάτου βλ. παρακάτω, σελ. 209.

βαρές) απώλειες που αφεύγата θα βιώσει. Κι έτσι αποκλείει την ψυχή του από την πραγματικότητα –τη σημαδεμένη από την απώλεια– και καταφεύγει στην ψυχωτική νεο-πραγματικότητα του παραληρήματος. Ή παγώνει την ψυχή του σε μία ενδιάμεση παράδοξη θέση, όπου δεν ξέρει τι να την κάνει αυτή την απώλεια: τη γνωρίζει και δεν την αναγνωρίζει ταυτόχρονα – και χάνεται στους παράδοξους μαιάνδρους της κατάθλιψης. Ή παραληρεί το σώμα του με τον τρόπο της ψυχοσωματικής παθολογίας.

Έτσι λοιπόν **όποιος δεν ξέρει να χάνει ό,τι αγαπά χάνει τη ζωή. Και όποιος ξέρει να χάνει ό,τι αγαπά κερδίζει τη ζωή.** Ή, σε μια πιο ανάγλυφη ανάδειξη του παραδόξου: **Όποιος δεν ξέρει να χάνει ό,τι αγαπά δεν ξέρει ν' αγαπά.** Οι τρόποι εκδήλωσης αυτής της παράδοξης αλήθειας και οι δρόμοι πλοήγησης στους λογικούς, φαντασιωσικούς και συναισθηματικούς λαβυρίνθους της θα είναι ο χάρτης και η πυξίδα μας στις σελίδες αυτού εδώ του δοκιμίου.

Η απώλεια καλεί την ψυχή να επιτελέσει ένα έργο: Τον καλό αποχαιρετισμό του αγαπημένου όντος που χάθηκε.

Το πένθος είναι η ολοκλήρωση του καλού αποχαιρετισμού. Για να ζεις, πρέπει να ξέρεις να πενθείς.

Κάποιες φορές, σε ορισμένες συνθήκες, το πένθος αστοχεί. Τότε εμφανίζεται η αντιδραστική κατάθλιψη.

Η κατάθλιψη είναι το παράπονο μιας προδομένης αγάπης, το οποίο δεν απευθύνεται στον αποδέκτη του ευθέως, αλλά μέσω τρίτου.

Το κλειδί της κατάθλιψης είναι η αναποφάσιστη κατάσταση του αντικειμένου της απώλειας: Δεν είναι ούτε χαμένο ούτε μη-χαμένο.

Το παράδοξο της αναποφάσιστης κατάστασης υποστηρίζεται από την ενδοβολή του απολεσθέντος: Το Εγώ το έχει βάλει μέσα του.

Η επεξεργασία της ενδοβολής και η υπέρβαση της αναποφάσιστης κατάστασης του απολεσθέντος μετατρέπει την κατάθλιψη σε πένθος, και έτσι τη θεραπεύει.

Η καλύτερη πρόληψη της κατάθλιψης είναι το πένθος: η τέχνη του καλού αποχαιρετισμού.

ISBN:978-618-03-2214-9



9 786180 322149

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 82214