

Επιστημονική Περιοδική Έκδοση για Θέματα Υγείας και Κοινωνικού Αποκλεισμού
Ιανουάριος 2007, Τεύχος 2^ο

ΚΟΙΝΩΝΙΑ & ψυχική ΥΓΕΙΑ

Θεματική Ενότητα
Ψυχική Υγεία





Προσωπικές σχέσεις

Σωτηρία Χατζαράκη*

*Σήμερα δεν θέλω να με δεις.
 Είμαι κρυμμένη πίσω από πέπλο διάφανα μαύρο
 κι είναι τα μάτια μου ακίνητα
 –μπορεί και να σε σκιάζουν–
 Διυλίζω τα πάντα γύρω μου
 και διαχέομαι σ' έναν αέρα
 που μόνο παγωνιά μπορεί να φέρει
 δεν έχει οξυγόνο
 και είν' αβάσταχτος για τους τριγύρω
 που μόνο σαν σκιές κινούνται
 ανόητα προσπαθώντας
 να επιβεβαιώσουν την ύπαρξή τους
 σε μια απόπειρα άγονη προσέγγισης.
 Σήμερα η Σφίγγα της Αιγύπτου
 νιώθει πως ο Σίμουσ
 δεν μαστιγώνει μόνο εκείνη.
 Τα μάτια μου
 θα γαληνέψουν γύρω στις τρεις. Χαράματα.
 Έλα τότε.*

Στο παραπάνω ποίημα περιγράφεται εν ολίγοις η κατάσταση μιας μορφής ψυχικής διαταραχής όπως αυτή βιώνεται από το άτομο, η αγωνία για τον αντίκτυπό της στο περιβάλλον, αλλά και η ανάγκη για επικοινωνία εντέλει.

Οι προσωπικές σχέσεις, όποιας μορφής, είναι ένα από τα πρώτα και βασικά πράγματα που διαταράσσονται στη ζωή κάποιου που υφίσταται μια ψυχική διαταραχή. Και όπως κάθε σχέση είναι αμ-

φιμονοσήμαντη έτσι και το πρόβλημα είναι κοινό και για το ίδιο το άτομο αλλά και για το περιβάλλον του, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης της ψυχικής διαταραχής αλλά και μετά.

Το οικογενειακό περιβάλλον αποτελεί πάντα μια σταθερή που μπορεί να λειτουργήσει πολύ θετικά γύρω του με απαραίτητη βοήθεια τη γνώση σε ό,τι αφορά στην κατάστασή του, προσφέροντάς του την αποδοχή που χρειάζεται και παροτρύνοντάς το όταν χρειάζεται να συνεχίσει να λειτουργεί κανονικά και να δραστηριοποιείται όσο αυτό είναι δυνατόν. Ένα άτομο αποδεκτό από το οικογενειακό του περιβάλλον βρίσκεται αυτόματα στο επόμενο σκαλοπάτι της αποδοχής από το κοινωνικό περιβάλλον με πολύ μεγαλύτερη δύναμη απ' ό,τι κάποιο άλλο.

Χρειάζεται, ωστόσο, κάποια προσοχή στην υπερπροστασία που πολλές φορές εκδηλώνεται –όχι αναίτια πάντα. Καμιά φορά νιώθουμε πως γινόμαστε αντικείμενα παρατήρησης. Ελαφρές μεταπτώσεις της διάθεσής μας, ανάβουν το κόκκινο λαμπάκι του συναγερμού, πράγμα που γίνεται αντιληπτό και δημιουργούνται εντάσεις που δεν χρειάζονται. Μια διακριτική συμμετοχή της οικογένειας στο πρόβλημα είναι θεμιτή, αλλά τα όρια της αυτονομίας πρέπει να εξακολουθούν πάντα να είναι σεβαστά. Η οικογένεια πρέπει να παίζει το ρόλο του φύλακα-άγγελου και όχι το ρόλο του φύλακα-δεσμοφύλακα. Ο ρόλος της, η συμπεριφορά της, είναι καταλυτικά και βασικά στη διαμόρφωση

* Χρήστης των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, η οποία ζει στη Θεσσαλονίκη όπου εργάζεται και δημιουργεί. Από τα εφηβικά της χρόνια γράφει ποίηση. Συνεργάστηκε με το περιοδικό «Τραμ» και είχε συμπεριληφθεί σε ετήσια ποιητική συλλογή του *Πρόσπερου*, καθώς και στην ανθολογία του Ψ.Ν.Θ. «Ποιητικός Λόγος II», έκδοση του Υπουργείου Πολιτισμού. Ποιήματά της επίσης έχουν παρουσιασθεί δραματοποιημένα σε διάφορα μέρη της Ελλάδας από την θεατρική ομάδα του Κέντρου Ημέρας του Ψ.Ν.Θ., της οποίας υπήρξε βασικό στέλεχος. Για αρκετά χρόνια εκπαιδεύτηκε και δούλεψε στο Εργαστήρι Κεραμικής του Κέντρου Ημέρας. Πρόσφατα το καλλιτεχνικό περιοδικό «Μύλος» δημοσίευσε οδосέλιδο κεραμικό έργο της. Το παρόν κείμενο αποτελεί την εισήγησή της σε ημερίδα που οργάνωσε ο Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.) του Νομού Σερρών σε συνεργασία με την αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία «Καλειδοσκόπιο» στις 12.11.2006 στις Σέρρες και δημοσιεύθηκε στο περιοδικό του Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. «Υπο-στήριξη» (Δεκέμβριος 2006).

της προς τα έξω συμπεριφοράς του ατόμου με ψυχική διαταραχή. Ας είναι λοιπόν θετικός...

Ο ερωτικός τομέας είναι ένα άλλο βασικό κεφάλαιο στη ζωή όλων μας. Στη συγκεκριμένη περίπτωση όλα γίνονται λίγο πιο δύσκολα. Πολλοί από εμάς έχουμε βιώσει την εγκατάλειψη και την απόρριψη μέσα από την εκδήλωση κάποιας ψυχικής διαταραχής. Ούτως ή άλλως, οι ερωτικές σχέσεις είναι από μόνες τους δύσκολες, πόσο μάλλον όταν υπάρχει κάποια τέτοια κατάσταση. Η ψυχική ασθένεια ήταν και παραμένει για τους περισσότερους ταμπού που στις περισσότερες περιπτώσεις δεν επιτρέπει τη συνεύρεση ατόμων που δεν ανήκουν στον ίδιο χώρο. Δεν είναι πάντα εύκολο γνωρίζοντας κάποιον ή κάποια να μιλήσεις γι' αυτό. Και μερικές φορές μπορεί να μην είναι δυνατόν να ανταποκριθείς σε μια τέτοια σχέση (πιθανή σεξουαλική δυσλειτουργία, ιδιαίτερες ευαισθησίες, αποχή από κοινές συνήθειες όπως π.χ. αλκοόλ, κ.α.).

Έτσι πολλοί στρεφόμαστε σε σχέσεις με άτομα του χώρου μας πράγμα που από μόνο του μειώνει τις επιλογές, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν γίνονται και δεν υπάρχουν πολύ καλές τέτοιες σχέσεις. Οι σχέσεις αυτές έχουν κατ' αρχήν το πλεονέκτημα της αμοιβαίας αποδοχής και κατανόησης, της αλληλοβοήθειας όταν αυτό απαιτείται, καθώς και μιας ενισχυμένης αίσθησης συντροφικότητας. Εγκυμονούν, ωστόσο, και τον κίνδυνο της περιθωριοποίησης του ζευγαριού εάν αυτό δεν αναζητά και προς τα έξω φιλικές επαφές και δραστηριότητες εκτός χώρου.

Η έλλειψη αυτοπεποίθησης για την εικόνα μας και κάποιες φορές ίσως κάποια σεξουαλική δυσλειτουργία μπορεί εύκολα να οδηγήσει στην απομόνωση και στην παραίτηση από την αναζήτηση ερωτικού συντρόφου. Μια καλή κατά το δυνατόν ερωτική σχέση όμως είναι ένα εφαλτήριο για μια περαιτέρω ενεργητική και γεμάτη ζωή. Προβλήματα αντιμετωπίζουν όλοι. Γιατί όχι κι εμείς;

Από τις πολύ σημαντικές επίσης σχέσεις που αναπτύσσουμε μέσα από μια ψυχική διαταραχή είναι και οι σχέσεις μας με τις ιατρικές υπηρεσίες. Σχέσεις που εκ των πραγμάτων μερικές φορές γίνονται —ή βιώνονται τουλάχιστον— σαν πολύ προσωπικές. Ιδιαίτερα αυτές με τους νοσηλευτές, τους

ψυχολόγους, ψυχιάτρους και όσους άλλους εμπλέκονται στην παροχή τέτοιου είδους υπηρεσιών.

Ακόμη και τα άτομα μειωμένης αντίληψης νιώθουν και εισπράττουν άμεσα την όποια καλή διάθεση και συμπεριφορά όπως και το αντίθετο. Έτσι κι αλλιώς την αγάπη δεν θέλεις μυσθό για να τη νιώσεις παρά μόνο καρδιά. Δε θα σταθώ σε ακραία φαινόμενα κακής συμπεριφοράς από πλευράς θεραπευτών γιατί είναι πραγματικά εξαιρέσεις. Δεν είναι εύκολη η αντιμετώπιση κάποιων περιστατικών και όλοι καταλαβαίνουμε ότι δεν είναι η πιο εύκολη δουλειά του κόσμου. Ωστόσο, από τη στιγμή που επιλέχθηκε περιμένουμε όλοι να γίνεται με σεβασμό, αν όχι πιθανόν σ' εμάς, σ' αυτή την επιλογή που κάποτε ίσως ξεκίνησε σαν ιδέα.

Θα τελειώσω με μια αναφορά στη σχέση μας με το κοινωνικό περιβάλλον. Συνήθως αυτή συνοψίζεται σ' αυτή τη μικρή φριχτή λέξη: «Στίγμα». Προσωπικά θα προτιμούσα δανειζόμενη τον τίτλο της ημερίδας να το ονομάσω το «φως της τρέλας». Είναι γνωστό ότι παλιότεροι πολιτισμοί ανά τον κόσμο περιέβαλλαν με σεβασμό τα άτομα με ψυχική διαταραχή, θεωρώντας ότι έχουν το χάρισμα να συνομιλούν με το θείο. Δεν έχουμε καμιά τέτοια απαίτηση ή προσδοκία, αλλά κάποια στιγμή πρέπει κάποια πράγματα να ξεπερνιούνται. Γίνονται ήδη αρκετές προσπάθειες σ' αυτή την κατεύθυνση.

Κάτι που είναι σημαντικό είναι να λείψει η άγνοια. Η άγνοια που είναι κατά κύριο λόγο η αιτία της προκατάληψης. Κι αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο με ενημέρωση με κάθε τρόπο και με όλα τα μέσα. Με συμμετοχή των όποιων φορέων αλλά και με τη δική μας, των χρηστών υπηρεσιών ψυχικής υγείας, αφού πρώτα αποστιγματιστούμε μόνοι μας, μπροστά στον καθρέφτη μας, πράγμα που πολλοί από μας δεν έχουμε κάνει γιατί δεν είχαμε τη δύναμη, τη γνώση, τη βοήθεια, την αγάπη κάποιων.

Υπάρχει φως μέσα στην τρέλα. Απαλή, δυνατό —δεν ξέρω— διαφορετικό για τον καθένα. Και είναι το φως της αγάπης που μπαίνει σαν από χαραμάδα για να φωτίσει αυτή την τρέλα, το φως της αγάπης για τον συνάνθρωπο, για το χτίσιμο κάθε σχέσης με την οικογένεια, τους φίλους, τον ερωτικό σύντροφο, με τον κόσμο.