

Επιστημονική Περιοδική Έκδοση για Θέματα Υγείας και Κοινωνικού Αποκλεισμού  
Ιανουάριος 2007, Τεύχος 2<sup>ο</sup>

# ΚΟΙΝΩΝΙΑ & ψυχική ΥΓΕΙΑ

Θεματική Ενότητα  
Ψυχική Υγεία





## Μαρτυρίες\*

Τρέλα είναι: Να ξυπνάς την νύχτα με το μυαλό σου να σφυροκοπιέται από φωνές που σε απειλούν. Να ζητάς βοήθεια και να βρίσκεσαι καθηλωμένος με λουριά. Τιμωρημένος. Καταδίκη χωρίς αδίκημα. Χωρίς δικαστές. Χωρίς συνήγορο υπεράσπισης!

*1+1=1 Χ.Ν.*

Αν θα μπορούσε ο ήλιος να κλάψει δε θα υπήρχαν αθυσίδες. Χρέος πρώτο. Κάνε τον ήλιο να κλάψει.

*Γιώργος Κοκκινίδης*

Αρεστός και περιζήτητος, κάποτε!... Απορριπτέος και ανεπιθύμητος, τώρα! Αποκλειστικά μόνος. Αναθεματίζω την ψύχωση Με αίσθηση πίκρας. Αδύναμος να αγωνιστώ.

*1+1=1 Χ.Ν.*

Ακόμα και η σιωπή σου Σαν βρίσκεσαι δίπλα μου Αξίζει όσο χίλιες λέξεις.

*Αναστασία*

Είχα τα νιάτα και το πιστεύω, τώρα τι έχω, τι να σας πω, έχω χαμένη την ευτυχία μα περιμένω πως θα τη βρω. Ήμουν το κάτι, ήμουν ο κάποιος, τώρα φωνάζουν να ο τρελός, ένα μονάχα εγώ πιστεύω, πως τη χαρά μου θα ξαναβρώ. Πονείς ψυχή μου, όμως θ' αντέξω δύναμη έχω, γερά κρατώ, και το πιστεύω πως τη χαρά μου μέρα τη μέρα θα ξαναβρώ.

*Μανώλης Δρακάκης*

Ποιος τόλμησε να θρυμματίσει το ριζικό του σαν τζάμι ευκολόσπαστο; Ποιος τόλμησε να ξεριζώσει τα λουλουδία απ' την ψυχή του, κι ας ήταν ξερά;

*Γιώργος Κοκκινίδης*

\* Οι μαρτυρίες προέρχονται από τις ακόλουθες πηγές: α) *Άλφα του Ουρανού*: έκδοση του Θ.Ψ.Π. Χανίων, που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος «Ανοιχτό Παράθυρο», β) *Αυτοεκπροσώπηση*: από τα πρακτικά της ημερίδας που οργάνωσε η αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία «Καλειδοσκόπιο» σε συνεργασία με το Κ.Ψ.Υ. Αιγάλεω, στην Αθήνα στις 18/05/2001, γ) Κοκκινίδης, Γ. (1995). Το σκηνικό μιας αιτίας. Έκδοση: περιοδικό *Νεώριον*, Χανιά δ) *Μαζί*, 2006, τεύχος 2ο: περιοδικό επικοινωνίας των ψυχικά ασθενών μεταξύ τους και με την κοινωνία που εκδίδεται στην Αθήνα, ε) *Ονειροδρόμιο*, 2004: έκδοση του Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Νομού Σερρών, στ) *Ονειροδρόμιο*, 2006, ζ) *Ποιήματα β'*, 1995: έκδοση του τμήματος Εργοθεραπείας του Θ.Ψ.Π. Χανίων (εισαγωγή-επιμέλεια: Ευδοκία Σκορδαλά-Κακατσάκη), η) *Ποιητικός λόγος II*, 2003: Συλλογή ποιημάτων των ασθενών του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης. Έκδοση: Οργανισμός Προβολής Ελληνικού Πολιτισμού Α.Ε., θ) Φαφαλιού Μ., (1995). *Ιερά Οδός 343-Μαρτυρίες από το Δρομοκαΐτειο*. Αθήνα: Κέδρος, ι) *Ο άνθρωπος που ενόχλησε το σύμπαν* (ντοκιμαντέρ). Σκηνοθεσία: Σταύρος Ψυλλιάκης, Παραγωγή: Ελληνικό Κέντρο Κινηματογράφου, 1998.

Τι να σου γράψω για τη μοναξιά;  
Μια γρίθια μισάνοικτη είναι  
ένας πικρός καφές  
ένα τσιγάρο.

Τι να σου γράψω για τη μοναξιά;  
Πίκρα ψυχής είναι  
αγάπη μοναχική είναι  
ατέλειωτο ταξίδι ψυχής.

Τι να σου γράψω για τη μοναξιά;  
Κόσμος πολύς μόνος είναι  
κρυμμένος με ασπίδα τόξο  
λογιάζει την ψυχή του.

Τι να σου γράψω για τη μοναξιά;  
Κλάμα μικρού που δεν έχει κούκλα  
γάλα λιγοστό που αχνίζει  
ψωμί χθεσινό.

Τι να σου γράψω για τη μοναξιά;  
Βιτρίνα δεν είναι  
είναι άγχος της παιδούλας  
ρούχα στις λαϊκές αγορές.

Τι να σου γράψω για τη μοναξιά;  
Λάδι στο καντήλι είναι  
μια προσευχή στον Κύριο.

Τι να σου γράψω για την αγάπη;  
Απέραντη είναι.  
Αλήθεια, εγωισμός τι είναι;  
Μην είναι μάσκα φόβου;

Τι να σου γράψω για την τρέλα;  
Δοκιμασία είναι  
μετάβαση του νου  
και της ψυχής στο άγνωστο.  
Μυστική αποστολή του τρελού  
η ελευθερία είναι.  
Τι να σου γράψω για τα σίδερα της φυλακής;  
Μοναξιά είναι.

Τι να σου γράψω για τον τσιγγάνο;  
Μόνος του είναι  
χορεύοντας στο τέλος τη χαρά του.

Για τον χαμάλη τι να σου γράψω;  
Αποκαμωμένος είναι.  
Τι να σου γράψω για τις ψυχές;  
Γοηγοθά ανεβαίνουν, δεν το ξέρεις;  
Ξεχάσαμε τι είναι αγάπη.

Τι να σου γράψω για τον μικρό κλέφτη  
που ζωγράφισε πλούτη  
στα παιδικά του μάτια;  
Παιδί είναι.

Τι να σου γράψω για τα κλεμένα βραχιόλια;  
Αμέτρητη φτώχεια είναι.  
Τι να σου γράψω για το λάδι του φτωχού;  
Λίγο είναι.

Μαρία Χαλκιαδάκη

Εδώ μέσα στο ψυχιατρείο νομίζω ότι άμα βλέπεις ανθρώπους που είναι σαν φυτά, που είναι φυτά, γίνονται έτσι απ' τα χάπια. Σιγά σιγά ο οργανισμός τους δεν αντέχει... Είναι πολύ άσκημο πράγμα... Οι γιατροί δεν μπορούν να το καταλάβουν, να το ζήσουν... είναι άσκημο να το ζήσουν... την επίδραση των φαρμάκων... Μόνο μια θεωρία κάνουνε. Δεν είναι όλοι οι οργανισμοί ίδιοι να αντιδράσουνε ίδια. Εγώ πονούσα απ' τα δόντια μου. Φοβερά. Και με τα χάπια δεν πονάνε. Τόσο πολύ μ' έχουσε ναρκώσει. Προχτές μου' φυγε το ένα δόντι και δεν πόνεσα, τόσο πολύ με πιάνουν τα φάρμακα, μ' επηρεάζουν. Μου έσπασε. Πρώτα, με το που έτρωγα εδώ πόναγα, δεν σταμάταγε ο πόνος με τίποτα. Πήγαινα κι έκανα απονεύρωση και σταματάγανε οι πόνοι. Και τώρα δεν χρειάζεται απονεύρωση. Αφού πίνω τα φάρμακα; Τόσο δυνατά είναι. Μπορεί να μην είναι για τους γιατρούς δυνατά, εμένα με πειράζουν στον οργανισμό όμως. Δεν μπορούν να το καταλάβουν οι γιατροί. Τους το λες και δεν μπορούν να το καταλάβουνε. Πρέπει να το ζήσουνε για να το καταλάβουνε.

[...]

Ακόμα κι οι άρρωστοι που μοιάζουν νάναι φυτά, ώρες ώρες τον νιώθουσε τον πόνο... Να μου πεις

και το φυτό έχει ψυχή. Μπορεί εμείς να μη το καταλαβαίνουμε... Ακόμα κι η πέτρα καμιά φορά... Θα μου πεις από πού έβγαλα αυτό το συμπέρασμα; Γιατί είχα πάει στη Μυτιλήνη, στα απολιθωμένα. Το ξύλο έγινε πέτρα. Κι η πέτρα γίνεται από κάτι ζωντανό... Δεν ξέρω, μπορεί νάναι τρελά αηλιά εγώ έτσι τα βλέπω.

[...]

Εγώ νομίζω ότι για να τρελαθείς ή πολύ έξυπνος πρέπει να είσαι διανοητικά ή πολύ ευαίσθητος, ή και τα δυο μαζί. Έτσι νομίζω εγώ. Ένας που δεν έχει ευαισθησίες δεν νομίζω ν' αρρωσταίνει ποτέ.

*Αιμιλία*

Στο ψυχιατρείο δεν μπορούσα να διαβάσω, δεν μπορούσα να δω τηλεόραση, δεν πήγα να καθόλου στον κινηματογράφο. Παρ' όλη τις μεγάλες προσπάθειες των θεραπόντων γιατρών δεν μπορούσα, ήταν το περιβάλλον τέτοιο που δεν με ενέπνεε να ασχοληθώ μ' αυτά τα πράγματα που κάποτε μου άρεσαν. Είχα αποξενωθεί. Η κοινωνική μου επιφάνεια ήταν ελάχιστη, δεν διάβαζα ούτε εφημερίδα ούτε περιοδικό, δεν ήξερα τι γίνεται στον κόσμο.

Τώρα, στον ξενώνα, το κυριότερο κατ' αρχάς είναι ότι έγινε η προσπάθεια να ενεργοποιηθούμε. Γιατί μέσα στο ψυχιατρείο πέφτεις σ' έναν λήθαργο, σε μια κατάσταση παθητική εντελώς. Λοιπόν, το πρώτο πράγμα είναι να ενεργοποιηθείς. Αυτό φαίνεται πολύ απλό αν δεν έχεις περάσει 10 και 15 χρόνια μέσα στο ψυχιατρείο χωρίς να κάνεις τίποτα.

*Δημήτρης Β.*

Είναι μεγάλο πρόβλημα ο χρόνος όταν μεις στην κατάσταση της ψύχωσης. Κατ' αρχάς, έστω και λίγος, είχε κάποιο προγραμματισμό η ζωή μου πριν τρελαθώ, είχε γιατί κάποια περίοδο το πρόγραμμα ήταν να παίζω σκάκι, τάβλι μόνος μου. Μετά τη ψύχωση, ειδικά μετά το θάνατο του πατέρα μου, ο χρόνος μου έγινε απεριόριστος, δηλαδή με πιέζει.

Είναι όπως λέμε ο Κρόνος που τρώει τα παιδιά του δηλαδή πιέζομαι, ο χρόνος με πιέζει. Εδώ μέσα [στο ψυχιατρείο] κυλάνε οι ώρες, και δεν ξέρω, όταν κοιμάμαι είμαι καλά, όταν ξυπνάω δεν μπορώ να προγραμματίσω, δεν είμαι σαν εσένα που έχεις κάποια υποχρέωση, κάτι να δημιουργήσεις... Εδώ μέσα είμαστε... Τα λιοντάρια στα κλουβιά του ζωολογικού κήπου προγραμματίζουν το χρόνο τους; Έτσι δεν είναι; Κάπως έτσι είναι... Εξάλλου μην ξεχνάς ότι το χρόνο δεν τον όρισε κανείς.

*Γιώργος Κοκκινίδης*

Παγωμένο ερημικό τοπίο  
επιφανειακά νεκρό.

Κάποια μπαλαλάικα έκλαιγε  
στα χέρια ενός ψυχασθενή.

Ένας χορευτής χόρευε.

Μοναδικό κοινό ένας ψυχίατρος.

Η παράσταση τελείωσε  
χωρίς χειροκροτήματα.

Ο χορευτής υποκλίθηκε  
ευγενικά στο κοινό  
και πήρε την άδεια

να επισκεφτεί και άλλα τοπία.

*Νίκος Καζάκης*

Γιατροί;

Πρώτος ρόλος στην παράσταση της ψύχωσης μας.

Ο δικός μας ρόλος; Ποιός; Τι;

Αύξοντες αριθμοί στα πελατολόγιά τους.

Ανώνυμα αντικείμενα επί σκηνής.

*1+1=1 Χ.Ν.*

Οι γιατροί μας βλέπουν σαν σταυρόλεξα που προσπαθούν να λύσουν, οριζοντίως και καθέτως.

*Παύλος*



Σχέδιο του Αλέξη Ακριθάκη,  
εμπνευσμένο από το Δρομοκαΐτειο

Η αντίρρησή μου με τους ψυχιάτρους είναι ότι θέλουν να είμαι ίδιος με τους άλλους ανθρώπους. Αφού δεν είμαι.

Αλέξης Ακριθάκης

Ακροβατώ στο άπειρο  
της δίνης των ψυχοφάρμακων,  
προσπαθώντας να ισορροπήσω την τρέλα μου.  
Η συνταγογράφηση συνεχίζεται.  
Ίσως τα καταφέρω...  
Ίσως, ΟΧΙ...  
Ποιός ξέρει; Ίσως...

N.M. 1+1=1

Φοράω μια μάσκα που τη βγάζω μόνο στο σκοτάδι.  
Δεν την έχω δει ποτέ μου...  
Την ξέρω μόνο από την αίσθηση της αφής,  
όσο μπορεί κανείς να γνωρίσει κάποιον απ' αυτήν.  
Θέλω να την σπάσω,  
μα μέσα στο σκοτάδι δεν την βρίσκω...  
Σα ξημερώσει, την νιώθω πάλι στο πρόσωπό μου.  
Μπαίνει και βγαίνει μόνη της.  
Μάλλον έχει μια δική της υπόσταση...

Βαλεντίνα Κουβεντίδου

Βλέπω στα μάτια σου το φόβο,  
ίσως και λύπη.  
Όμως εγώ φοβάμαι και λυπάμαι  
περισσότερο  
γι' αυτό που μου συμβαίνει.  
Το γνωρίζεις;

Χρήστος

Συναντηθήκαμε στο πάρκο  
Του είπα πως είμαι τρελός.  
Έμεινε κόκκαλο  
Σκέφτηκα πως θά 'πρεπε να ξέρει  
πως υπάρχουν κι επικίνδυνοι τρελοί...  
Έπαψα να σκέφτομαι γιατί κατάλαβα  
πως δεν ήμουν αυτός  
που θά 'κανε κριτική.

Νίκος Καζάκης

«...τώρα, βέβαια, ντρέπομαι λίγο αλλά ας το πάρει  
το ποτάμι!... Που ήλτε, εγώ κατέβηκα στο Βαρδάρη  
... και βασικά... άρχισα να κάνω μπανιστήρι... στα  
διάφορα καμπαρέ... και μετά πήγα και ξεχαρμάνια-  
σα σε ένα μπουρντέλο...»

Απόσπασμα από συζήτηση για το πώς οι ασθενείς  
ξόδεψαν το επίδομα του ΟΑΕΔ το Σαββατοκύριακο

Η αρρώστεια μου τρομάζει τους εργοδότες και η  
αντίληψή τους με τρομάζει εμένα.

Κρίστα

Η απαλλοτρία της κοινωνίας από προκαταλήψεις θα  
έπρεπε να είναι μέλημα του κράτους και της πολι-  
τείας ώστε να σπάσει το στίγμα. Άλλωστε, το μέλ-  
λον είναι αναπόφευκτο. Και στο σύντομο μέλλον η  
σημερινή αντιμετώπιση των ψυχικά ασθενών θα  
φαίνεται τόσο αδιανόητη όσο φαίνεται σήμερα η κα-  
τά το μεσαίωνα καύση των ψυχικά ασθενών στην  
πυρά.

Αθηνά Καρατζογιάννη



Γυρίζω χαμένος μες το πλήθος  
 Η μοναξιά μου είναι απέραντη  
 Η καρδιά μου ποτάμι δίχως γυρισμό.  
 Στο θλιβερό τραγούδι μου  
 Οι φωνές χαμηλώσαν

*Λευτέρης*

Προτού αρχίσω να εργάζομαι στον Συνεταιρισμό υπέφερα όχι μόνο λόγω της ασθένειάς μου αλλά και εξαιτίας του κοινωνικού στίγματος που ακολουθεί την ψυχική ασθένεια. Ντρεπόμουν να βγω έξω να πάω στους συγγενείς μου, να δω τους φίλους μου. Γενικά είχα αποκοπεί. Τώρα αισθάνομαι πολύ καλά. Η απασχόληση που έχω με βοηθάει πολύ. Αυτό το έξω, το να μπω στο λεωφορείο, το να πληρώσω λογαριασμούς, το να δω ένα φίλο, το να δουλέψω και να μιλήσω με έχει κάνει να αισθάνομαι πολύ καλά... Με τη δουλειά αυτή απορροφώμαι και ξεχνιέμαι από τους φόβους μου και τις αρνητικές και δυσάρεστες σκέψεις που με βασανίζουν. Έτσι, παράλληλα με τα φάρμακα που παίρνω και τη δουλειά, βελτιώνεται η ψυχική υγεία μου.

*Κυριάκος Γεωργιάδης*

Θέλω τόσο πολύ να κάνω κάτι χρήσιμο, βαρέθηκα να κάθομαι εδώ... Θάθελα να διδάξω χορό.

*Μαρία Μ.*

Διαγράφω τον εφιάλητη του χθες  
 και αντικρίζω το σήμερα αισιοδοξώντας  
 για καλύτερο αύριο, για λιγότερες υποτροπές,  
 για ζωή χωρίς στίγμα.  
 Αισιοδοξώ, αγγίζοντας το όνειρο.

*Κρίστα*

### [Στους παλιούς συντρόφους του ψυχιατρείου:]

Άξιον λόγου νά 'ρθω  
 Βρίσκω κοντά σας.  
 Να μείνω είτε σαν εσάς,  
 είτε σαν επισκέπτης.  
 Δεν αναζητώ ακριβώς  
 Το παρελθόν μου.  
 Ψάχνω να το βελτιώσω  
 και να το ονομάσω μέλλον.  
 Σαθιπικτής του ονείρου να γίνω  
 τα δύσκολα πρωινά  
 με τις ενωρίς παραγγελίες σας  
 στον έξω κόσμο.  
 Μα το ξέρω  
 εγώ θεωρούμαι ξένος  
 τώρα από εσάς.  
 Και το θυπούμαι  
 που δε γίνεται  
 μαζί να ταξιδέψουμε.  
 Και είναι οι ψευδαισθήσεις μου μια αλήθεια.  
 Γιατί βγαίνοντας απ' το χώρο σας  
 αισθάνομαι  
 σαν απηλώς να τον μεγάλωσα κρατώντας τον  
 όπου κι αν πάω μέσα μου.

*Γιώργος Κοκκινίδης*

Το ψυχιατρείο θα είναι ο τόπος που θα έρχομαι  
 συχνά ν' αναπνέω.  
 Τις παλιές αθυσίδες μου σκουριασμένες  
 να βλέπω.

*Γιώργος Κοκκινίδης*

Το παρελθόν μου γκρεμός θεόρατος.  
 το μέλλον μου  
 χιλιάδες ελπίδες.  
 Κι εγώ  
 μετέωρος ρικνίζομαι  
 στο τώρα.

*Γιάννης Πετσαλάκης*

Στην αρχή, όταν ήρθαμε στον ξενώνα, είμασταν απόλυτα εξαρτημένοι από το προσωπικό και τους γιατρούς για να επιβιώσουμε. Σιγά σιγά το πρόγραμμα άρχισε και γινόταν πιο πολύπλοκο. Στην αρχή μόνο σφουγγαρίζαμε, άντρες και γυναίκες το ίδιο, μετά αρχίσαμε και πλέναμε τα σεντόνια μας. Απ' την αρχή. Υπήρχε πλυντήριο. Μετά αρχίσαμε και τα σιδερώνουμε. Μετά αρχίσαμε να μαθαίνουμε να μαγειρεύουμε. Και όλα αυτά καθώς μια ανομοιογενής ομάδα που ήταν στην αρχή, που είχε μεγάλες διαφορές ως προς τη μόρφωση, ως προς τη νοοτροπία, ως προς το χαρακτήρα, άρχιζε να αποκτάει κάποια ομοιογένεια. Αυτό μας έδωσε το πρόγραμμα αυτό. Μας έδωσε όνειρα, μας έδωσε στόχους και το κυριότερο μας έδωσε την ελπίδα για κάτι το καλύτερο. Ποιος ξέρει; Ίσως κάποιοι από εμάς να αποκαταστήσουν τη ζωή τους.

Να τι θα ήθελα να πω στους έξω, σ' εκείνους που έχουν την ευθύνη για το χώρο στον οποίο ζούμε. Απλώς να μας βοηθήσουν, να εργαστούν με περισσότερη συνέπεια και να συνειδητοποιήσουν ότι κάθε λεπτό που περνάει μέσα στο Ίδρυμα δεν είναι ένα λεπτό χαμένο – είναι ένα λεπτό πονεμένο στις περισσότερες περιπτώσεις.

*Δημήτρης Β.*

## Το εξιτήριο μου

Δεν θα μάθω τώρα που φεύγω  
για σένα Αδελφέ...  
τίποτε περισσότερο από ότι σε γνώρισα  
σε συνθήκες εγκλεισμού  
και του μυαλού.. και του σώματος.  
Το ξέρω, με ένα ποτήρι  
θα συνωστίζεσαι γύρω  
από το τραπέζι, τρεις φορές,  
να πάρεις διάφορα χάπια... και  
ο άλλος με τα άσπρα, με μια κραυγή,  
θα τεκμηριώνει την..  
Ειδική σου ύπαρξη.  
Τα βράδια καμιά φορά  
το φεγγάρι θα μπαινοβγαίνει  
στο θάλαμο σου  
να σε παρηγορήσει με την σιωπή!  
Και συ δεμένος από το πόδι στο κρεβάτι  
θα ξέρεις πως..  
η ελευθερία δεν στριμώνχεται  
σε κάγκελα.

*Γιώργος Κοκκινίδης*