

9

ΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η διασταλτική χρήση της συστημικής οπτικής*

Το γεγονός

Πώς χρεοκοπήσατε; Με δύο τρόπους: σταδιακά και μετά ξαφνικά». Άες και ο E. Hemingway να το είχε γράψει, αν ζούσε, για την Ελλάδα. Θα συμφωνούσαν μαζί του όσοι πιστεύουν ότι η οικονομική ύφεση ξεκίνησε το 2008 με το δριλδό (διδυμο) έλλειμμα (δημοσιονομικό και ισόζυγιο τρεχουσών συναλλαγών) για να φτάσει στο γεγονός της προστατευμένης (και όχι άρακτης) χρεοκοπίας που επισημοποιήθηκε το καλοκαίρι του 2010 με την υπογραφή του 1^{ου} μνημονίου. Το γεγονός είναι, επίσης, ότι οι Έλληνες αισθάνθη-

* Το κείμενο αυτό έχει δημοσιευτεί με συγγραφείς εμπέρα και την Μαρίνα Σολδάτου, Δρ. Ψυχολόγο, στο βιβλίο: Ανάκτα Ψυχοθεραπείας και Πολιτικής (Κ. Χαράλαμπίδακη, επιμ. εκδ.), ΕΕΣΣΕΚΕΨΟ, Αθήνα, Εκδ. Κοροντήη, 2019.

καν στο περσί τους οικονομική κρίση με τις πρώτες περικοπές μισθών και συντάξεων στα τέλη του 2010. Ωστόσο, οι περισσότεροι από τους μισούς Έλληνες δεν συμφωνούσαν μέχρι πρότινος) γιατί πιστεύουν ότι η χρεωκοπία είναι ψεύδος, δόλια κατασκευή, και τα μνημόνια προϊόν διεθνούς πειραματισμού πάνω στη χώρα μας, σχέδιο καταλήστευσης του εθνικού πλούτου κ.α. Ολοκλήρη η χώρα διχάστηκε σε δύο στρατόπεδα: Το αντιμνημονιακό (και ισχυρότερο), που προβέβει ότι τα μνημόνια έφεραν την κρίση, ενάντια στο «μνημονιακό», που βλέπει τα μνημόνια ως προϊόν της κρίσης, που, αν και ανεπιθύμητα, είναι η αναπόφευκτη οδός εξόδου από την κρίση. Η θέση του δεύτερου (και μη δημοφιλούς) θα μπορούσε να ενισχυθεί από μία συστηματική οπτική: Η κρίση προ-εκάλεσε τα μνημόνια → αυτά επέβαλαν επαχθή μέτρα που δεν μπόρεσαν (ή δεν ήταν επιθυμητό) να εφαρμοστούν → η κρίση βάθυνε → αυτό επέβαλε νέα μνημόνια με πιο επαχθή μέτρα → αυτά οδήγησαν σε κοινωνική εξάθλιωση → κ.ο.κ. - δηλαδή ένας φαύλος κύκλος αιτιότητας.

Συμμεριζόμενοι μύθοι

Στις οικογένειες, συστημαικοί στοχαστές έχουν μελετήσει τον ρόλο συμμεριζόμενων (από τα μέλη της

οικογένειας) μύθων οι οποίοι επιπέδουν την παρούσα, αλλά και την μελλοντική, ζωή της οικογένειας (J. Bing-Hall, 1985). Όμως, πέραν των οικογενειακών, υπάρχουν και συλλογικοί μύθοι οι οποίοι επιπέδουν την κοινωνική και εθνική συνείδηση των πολιτών. Τι είναι για παράδειγμα το κρυφό (εθνοκορησκεινικό) σχολείο κατά τη διάρκεια των αιώνων της τουρκοκρατίας; Τι είναι το ελληνικό φιλότιμο (λέξη αμετάφραστη στην Αγγλική); Τι είναι η ιστορία του στρατιώτη που τυλιγμένος με την Ελληνική σημαία έπεσε από τον βράχο της Ακρόπολης όταν οι ναζί ανέβηκαν εκεί για να υψώσουν τη σβάστικα (σημειωτέον ότι, παρόν αργότερα, στο σημείο της υποτιθέμενης πτώσης τοποθετήθηκε κάποια αναμνηστική πλάκα και ο τότε δήμαρχος της Αθήνας στον λόγο του ανέφερε ότι ανεξάρτητα του αν ο εν λόγω στρατιώτης υπήρξε ως ιστορικό πρόσωπο, η χώρα έχει ανάγκη ηρώων και θρύλων); Πόσο έχουν μεγεθυνθεί πλαυρές της Εθνικής Αντίστασης (1941-1944); Μήπως, λοιπόν, γύρω από το γεγονός κρίση - μνημόνια, ή και αντίστροφα, έχουν χτιστεί νέοι μύθοι που τους συμμερίζεται μεγάλο μέρος του πληθυσμού;

Απώλεια - Θλίψη - Πένθος

Η βιβλιογραφία που έχουμε υπόψη μας αναφέρεται στο οικογενειακό πένθος μετά από τον θάνατο

55
 μέλους της ή αγαπημένου προσώπου. Το πένθος είναι προσαρμολογικό ή με τα λόγια του S. Freud (από το βιβλίο του Totem και Taboo, 1918) «το πένθος έχει να εκπληρώσει ένα απολύτως ακριβές ψυχικό task: να αποσπάσει τις μνήμες και τις ελπίδες του επιζώντα από τον νεκρό». Το πένθος εξελίσσεται κατά στάδια (Kubler - Ross, 1969) και δεν είναι τυχαίο ότι από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα τα μνημόσυνα τελούνται στις τρεις ή εννέα, στις σαράντα ημέρες, στον ένα χρόνο, στα τρία χρόνια. Υπάρχουν όμως και δυσλειτουργικά-δυσπροσαρμοστικά μοτίβα πένθους (S. Lieberman, 1978, D. Kissane, 1994), που μερικά από αυτά είναι:

- Η άρνηση
- Η εξιδανίκευση του απώλεσθέντος
- Η απόκρυψη/η ενός μυστικού (π.χ. αυτοκτονίας)
- Η διατήρηση του νεκρού ως ζωντανού
- Η απόδοση ευθύνης και ενχορηγοποίηση άλλων

Η βιβλιογραφία αποδίδει σημασία, για τη διεργασία του πένθους, σε δύο παράγοντες: Στο υποστηρικτικό σύστημα που έχουν οι πενθούντες και στη φάση του κύκλου ζωής κατά την οποία πλήττεται από την απώλεια το άτομο - μέλος μιας οικογένειας.

Επιστρέφοντας στην έννοια της απώλειας, θα ήταν χρήσιμο να προσδιορίσουμε ποιού είδους απώλεια έχουν υποστεί οι Έλληνες.

Πρόκειται για απώλεια εισοδήματος και κοινωνικοοικονομικού status; Αυτοπεποίθησης και αξιοδοξίας; «Παράλευρων» απωλειών της οικονομικής κρίσης (ηθικής, αξιακής, ανθρωπιστικής, κ.α.); Εθνικής αξιοπρέπειας; Τρόπου ζωής; Η τελευταία φαίνεται να κυριαρχεί.

Πώς έχει πενήθει ο Έλληνας μέχρι σήμερα; Ένας απολογισμός με αυτογνωσία μισοστά σε εθνικό ακροατήριο θα μπορούσε να έχει ψυχοκαθαρτικά - ιαματικά αποτελέσματα. Αυτό όμως δεν συνέβη, ίσως επειδή μια παραπάνω δόση αυτοκριτικής θα οδηγούσε τα πολιτικά κόμματα σε αυτοδιάλυση.

Πώς έχει πενήθει ο Έλληνας μέχρι σήμερα; Το προσαρμολογικό αλλά και το δυσλειτουργικό - δυσπροσαρμοστικό πένθος, στο οποίο αναφερθήκαμε πριν έχει σχηματιστεί θεωρητικά μέσα από την παρατήρηση και διερεύνηση μικροσυστημάτων (ατόμων, οικογενειών, ομάδων). Η αναγωγή σε μικροσυστήματα (εθνικός πληθυσμός) ενέχει βαθμό αυθαιρίας. Παρά την επιφύλαξη αυτή, δεν θα απωφύσουμε τον πειρασμό κάποιων ισομορφισμών:

Η άρνηση του γεγονότος ήταν πολύ προσφιλής ανάμεσα στους συμπολίτες μας, τα πρώτα, τουλάχιστον, χρόνια της κρίσης.

Η απόκρυψη ενός μυστικού μπορεί να ισοδυναμεί με την απόθεση του ενδεχομένου ότι η ευθύνη για

τη δυσάρεστη συγκυρία βαρύνει και τη δική μας διαχείριση.

Η διατήρηση του νεκρού ως ζωντανού μπορεί να ισοδυναμεί με την επιθυμία των περισσότερων από εμάς να ξαναγυρίσουν οι παλιές καλές ημέρες.

Η απόδοση ευθύνης και ευχοποίησης άλλων μπορεί να αντιστοιχεί στον θυμό που διακατέχει τους περισσότερους από εμάς, στις κατάρες για τους «τοκογλόβφους», τον «σαδοδιστή» Σόφιπλε, την Τρόικα και στην τιμωρία ολόκληρου του προηγούμενου πολιτικού συστήματος μέσω των βουλευτικών εκλογών, του δημοψηφίσματος, κ.α.

Αν κανείς πάρει στα σοβαρά τα προηγούμενα, θα πρέπει να σκεφθεί κατά πόσο ταυριάζει σε εμάς τους Έλληνες ο ορισμός του ανεπεξέργαστου πένθους. Όσο για τη θλίψη, άγνωστο μας είναι κατά πόσο αυτή συνυπάρχει με τον θυμό. Δεν θα ήταν σωστό να τη συγχέουμε με τον ψυχιατρικό όρο «κατάθλιψη», γιατί δεν υπάρχει επιδημιολογική έρευνα μέσα στα χρόνια της κρίσης που να τεκμηριώνει την αύξηση της ψυχιατρικής νοσηρότητας, με εξαίρεση την σημαντική αύξηση των αυτοκτονιών στα έτη 2011, 2012 (Michas, 2013).

Αντίκτυπος στην ψυχοθεραπεία

Είναι αδύνατον στις ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες να μην παρειαφύσουν τα συμφραζόμενα της κρίσης. Τα άτομα, ζευγη ή οικογένειες τα φέρονουν και ο θεραπευτής δεν δικαιούται να τα προσπεράσει. Άλλωστε, και ο ίδιος έχει υποστεί, ποικιλοτρόπως, την κρίση. Όμως, στην πορεία της συνεδρίας έχει την επιλογή των θετικών ανασηματοδοτήσεων. Στις συνθήκες κρίσης η φιλανθία, η έπαρση, ο φιλοπλουτισμός δοκιμάζονται. Αναδιατάξεις στην οικογένεια έχουν επιβληθεί από την κρίση. Ζευγη έχουν επαναδιαπραγματευτεί τον χωρισμό ή το διάλυνο, παιδιά έχουν επιστρέψει στο σπίτι, κ.α. Για τη νέα γενιά το ταξίδι της ζωής ξεκινά υπό δυσμενείς συνθήκες, όπως συνέβησαν πριν δύο γενιές περίπου.

Η κρίση έχει επικόλουθα στρεσογόνα γεγονότα ζωής (απώλεια εργασίας, οικονομική καταστροφή κ.α.). Αυτά αποτελούν τραύματα – δοκιμασίες που μπορεί να θεωρηθούν με δύο τρόπους: είτε προδικάζουν μελλοντικές ψυχικές καταπονήσεις του υποκειμένου, είτε κινητοποιούν εφεδρίες του και προάγουν την ανθεκτικότητά του. Ο οικογενειακός ψυχοθεραπευτής θα εργαστεί επωφελώς αν έχει κατά νου την κρίση και ως πηγή ευκαιριών. Ας παραθέσουμε, ενδεικτικά, ένα αισιόδοξο παράδειγμα από μία συνεδρία στο Ιατρείο Οικογένειας και Ζεύγους του Αντι-

νηρείου Νοσοκομείου: «Η κρίση έκανε αυτό που εμείς οι γονείς δεν μπορούσαμε να κάνουμε. Ο γιος μας σπασμάττησε να αρταρει κάθε μέρα λειψία, στρώθηκε στη δουλειά και το σπίτι έχει ηρεμήσει».

Βιβλιογραφία

- Byng-Hall, J. (1985) The family script: a useful bridge between theory and practice. *Journal of Family Therapy* 7:301-305.
- Freud, S., (1912) *Totem and Taboo*. S.E., Vol. 13., London, Hogarth.
- Hemingway, E., (2006). *The sun also rises*. New York: Scribner
- Kissane D., (1994) Grief and the Family. In Bloch S et al (eds): *The family in clinical psychiatry*. Oxford University Press.
- Kübler-Ross, E., (1969). *On death and dying*. New York: Scribner
- Lieberman S., (1978). Nineteen cases of morbid grief. *British Journal of Psychiatry* 132:159-163
- Michas G., (2013). Suicides in Greece: a light at the end of the tunnel. *British Medical Journal* 347:f6249

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Μετά την ολοκλήρωση αυτού του τμήματος, ένοιωσα λιγότερο αδαής. Εσείς μετά την ανάγνωσή του;