

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

“Καταθέσεις Ψυχής”

Ιστορίες Δύναμης με την Ψυχική Ασθένεια

Η ψυχική ασθένεια υπήρξε για αιώνες μια πραγματικότητα κρυμμένη στο σκοτάδι, απομονωμένη και στιγματισμένη από την κοινωνία. Όμως, πίσω από τις κλειστές πόρτες και πέρα από τις διαγνώσεις, οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν την ψυχική ασθένεια ζουν καθημερινές ιστορίες γεμάτες δύναμη, επιμονή και ελπίδα. Αυτό το βιβλίο είναι μια συλλογή από αυτές τις ιστορίες. Είναι αφηγήσεις που δεν ακολουθούν το στερεότυπο του αδύναμου ανθρώπου, αλλά αντίθετα φανερώνουν το θάρρος, την αντοχή και τη βαθιά ανθρωπιά όσων έχουν παλέψει και συνεχίζουν να παλεύουν.

Οι ιστορίες που ακολουθούν είναι πραγματικές. Προέρχονται από ανθρώπους που η κοινωνία συχνά βλέπει μέσα από το φίλτρο των διαγνώσεων: κατάθλιψη, διπολική διαταραχή, αγχώδεις διαταραχές, σχιζοφρένεια και πολλές άλλες μορφές ψυχικής διαταραχής. Όμως οι άνθρωποι δεν είναι οι διαγνώσεις τους. Αυτό είναι κάτι που το υποστηρίζουμε και το επικοινωνούμε συνεχώς στο PsychologyNow.gr. Για αυτό και δεν λέμε ποτέ «καταθλιπτικός», «διπολικός», «σχιζοφρενής», λέξεις που όχι μόνο στιγματίζουν αλλά βάζουν και ταμπέλες σε ανθρώπους, κλέβοντάς τους τη δυναμική και την ταυτότητά τους.

Αυτή ήταν η ιδέα μου όταν σκέφτηκα τη συγγραφή αυτού του βιβλίου. Ήθελα να φέρω στο φως την αυθεντικότητα και την ανθεκτικότητα αυτών των ανθρώπων. Για αυτούς, η ψυχική ασθένεια δεν ήταν απλώς μια κατάσταση· ήταν μια πρόκληση που έπρεπε να αντιμετωπίσουν, ένας αγώνας για την ταυτότητά τους, για τις σχέσεις τους και για το δικαίωμά τους να ζουν και να αγα-

πούν. Αυτό το βιβλίο δίνει φωνή σε εκείνους που, αν και η φωνή τους μπορεί να είχε χαθεί ή να είχε σιγήσει για καιρό, κατάφεραν να την ξαναβρούν.

Στόχος αυτού του βιβλίου δεν είναι να ωραιοποιήσει την ψυχική ασθένεια ή να παρουσιάσει τις μάχες αυτών των ανθρώπων ως κάτι εύκολο ή ρομαντικό. Η πραγματικότητα της ψυχικής ασθένειας είναι πολύ πιο σύνθετη, συχνά γεμάτη πόνους, φόβους και ανασφάλειες. Υπάρχουν μέρες που το σκοτάδι φαίνεται αδιαπέραστο, που οι άνθρωποι νιώθουν ότι πνίγονται κάτω από το βάρος των σκέψεων και των συναισθημάτων τους. Όμως, ακόμα και μέσα σε αυτή τη δυσκολία, υπάρχει φως. Υπάρχουν στιγμές λύτρωσης, ελπίδας και προσωπικής μεταμόρφωσης που προσφέρουν έμπνευση σε όλους μας.

Κάθε ιστορία είναι μοναδική, όπως και οι άνθρωποι που τη διηγούνται. Κάποιοι από τους ανθρώπους που μας εμπιστεύτηκαν τις ιστορίες τους, μοιράζονται μαζί μας στιγμές απελπισίας, άλλοι περιγράφουν τις στιγμές που ένιωσαν αληθινή δύναμη και άλλοι μας θυμίζουν ότι δεν υπάρχει τίποτα πιο πολύτιμο από τη στήριξη που μπορούμε να δώσουμε ο ένας στον άλλον.

Θέλω να τις/τους ευχαριστήσω όλες και όλους για την εμπιστοσύνη που έδειξαν στο PsychologyNow.gr να καταθέσουν τις προσωπικές τους Ιστορίες Δύναμης με την ψυχική ασθένεια και να γίνουν κοινωνοί της αποστιγματοποίησής της μέσα από το πιο σημαντικό εφόδιο που διαθέτουν: την πίστη στον εαυτό τους!

Σε έναν κόσμο που, δυστυχώς, τείνει ακόμα να θεωρεί τα ψυχικά προβλήματα ως αδυναμία ή προσωπική αποτυχία, οι άνθρωποι αυτοί μάς δείχνουν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα είναι συχνά βαθιά ριζωμένη μέσα τους. Οι εμπειρίες τους είναι μια πρόσκληση για όλους μας να αγκαλιάσουμε την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης ψυχής και να κατανοήσουμε ότι η ψυχική ασθένεια είναι κομμάτι της ανθρώπινης εμπειρίας και όχι ένα στοιχείο που μας καθορίζει.

Αυτό το βιβλίο αποτελεί έναν φόρο τιμής σε όσους έχουν βρεθεί αντιμέτωποι με τη σκοτεινή πλευρά της ψυχικής τους υγείας και

έχουν βρει τη δύναμη να συνεχίσουν και να βγουν στο φως. Για κάποιους, το ταξίδι αυτό είχε χαρές και επιτυχίες· για άλλους, το τίμημα ήταν μεγαλύτερο. Όλοι τους, όμως, συμβάλλουν στο να γίνει κατανοητό ότι η ψυχική υγεία είναι δικαίωμα, ότι η στήριξη πρέπει να προσφέρεται σε όσους τη χρειάζονται και ότι κανείς δεν πρέπει να νιώθει μόνος σε αυτόν τον αγώνα.

Σε αυτή τη μάχη για να φέρουμε στο φως, είχαμε μαζί μας την «Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος», η οποία είναι κάτι παραπάνω από μία ΑΜΚΕ και από το 1964 εργάζεται για τη δημιουργία σύγχρονων, ανοικτών και ανθρώπινων θεραπευτικών μονάδων στην κοινότητα και την εισαγωγή καινοτόμων μοντέλων υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Το βιβλίο αυτό αναδεικνύει την ανάγκη να συνεχίσουμε πιο εντατικά τον διάλογο γύρω από την ψυχική υγεία, να ενισχύσουμε την κατανόηση και τη συμπόνια και να σπάσουμε τα στερεότυπα που περιβάλλουν όσους παλεύουν με την ψυχική ασθένεια. Ελπίζουμε ότι οι σελίδες αυτές θα δώσουν κουράγιο σε όσους βρίσκονται σε ανάλογη θέση, γνώση σε όσους θέλουν να καταλάβουν καλύτερα και ελπίδα σε όλους ότι, όσο δύσκολη και αν φαίνεται η μάχη, υπάρχει πάντα η ελπίδα της θεραπείας αρκεί να μην τα παρατήσουν. Οι ιστορίες αυτές δεν είναι μόνο για εκείνους που παλεύουν· είναι για όλους μας, για να δούμε την ψυχική ασθένεια με ανοιχτή καρδιά και να προχωρήσουμε ως κοινωνία σε έναν κόσμο γεμάτο κατανόηση και αποδοχή.

Χάρης Πίσχος

Ψυχολόγος MSc,

Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών

Υπαρξιακός Συστημικός Ψυχοθεραπευτής – Ψυχολογικό Κέντρο

«Συναίσθηση»

Clinical and Health EuroPSY Psychologist

Δημιουργός PsychologyNow.gr