

# Ο πόνος, ένα μυστήριο

(Γράμμα 76, Δεκ. 2006)

του Κώστα Τριανταφυλλίδη

Σε όσους πονούν (ή συν-πονούν) τ' αφιερώ.

**Ε**ίμαι ιδιαίτερα ευτυχής που επικοινωνώ σήμερα μαζί σας, φίλες και φίλοι καθηγητές της Σχολής Νοσοκόμων και αγαπητές μαθήτριες. Και λέω πως είμαι ευτυχής, γιατί η επαφή με ένα τέτοιο περιβάλλον αποτελεί σπάνια πηγή συγκινήσεων και εσωτερικών αυθεντικών εμπειριών.

Γιατί, άραγε, λέγω ότι η επαφή του ανθρώπου με το νοσοκομειακό περιβάλλον είναι αποκαλυπτική και εμπλουτιστική; Γιατί εδώ μέσα πλανάται ένα στοιχείο πόνου, συμπόνοιας και θυσιαστικής ανθρωπιάς. Τι πιο φυσικό, λοιπόν, σ' αυτή τη συνάντησή μας να καταθέσω κι εγώ μερικούς στοχασμούς για τον πόνο, τη σημασία και το βαθύτερο νοημά του; Αλλά έχει ο πόνος ένα βαθύτερο νόημα;

Πρώτα -πρώτα ας διακρίνουμε τα δυο είδη του πόνου: τον σωματικό και τον ψυχικό. Όταν αλγώ γιατί πάσχει η σάρκα μου, έχω τον «σωματικό» πόνο; όταν όμως υφίσταμαι τις τύψεις της συνείδησής μου ή θρηνώ μια χαμένη για πάντα ευτυχία, έχω «ψυχικό» πόνο.

Όμως αυτή η απόλυτη διάκριση μεταξύ σωματικού και ψυχικού πόνου είναι σχηματική –και γίνεται για λόγους συστηματικούς και διδακτικούς.

Κατά βάθος ο πόνος είναι βίωμα του όλου ανθρώπου. Κι όπως ο άνθρωπος –σύμφωνα με την ισχύουσα Ιατρική της Προσωπικότητας– είναι ΕΝΑΣ, ένας (αδιαίρετος) είναι και ο πόνος. (Άλλωστε και η αρρώστια: ανεξάρτητα από την αφετηρία του πόνου, καθίσταται καθολική λειτουργική διαταραχή της υπάρξεως).

Όταν ο πόνος ευρίσκεται στην περιφέρεια της συνείδησης –φαινόμενο κυρίως «ζωϊκό»– θεωρείται πόνος σωματικός. Όταν όμως ο πόμος γίνει απόλυτα συνειδητός (ανακύψουν, δηλαδή, τα ερωτήματα «τι;», «πώς;» και προπαντός εκείνο το καταλυτικό «γιατί;»), τότε (και ο σωματικός πόμος) είναι του «προσώπου».

Και ιδού ότι αρχίζουμε να ανιχνεύουμε την παρουσία του «προσώπου» - «προσωπικού». Όντως, ο πόμος είναι «προσωπικός» –«του ΕΝΟΣ». Ποτέ, κανείς δεν μπορεί να άρει το σταυρό σου? είσαι υποχρεωμένος να τον φέρεις μόνος σου. Και προσέχουμε: όσο πιο προσωπικός είναι ο πόμος σου, τόσο και πιο βαθύς. Κι όσο πιο βαθύς, τόσο και πιο «σιωπηλός». Ο βαθύς πόμος ποτέ δεν θεατριζείται. Δεν χειρονομεί, δεν δείχνει τις πληγές του. Εκφράζεται «ώστε αρκείται στον εαυτό του. Μοιάζει με το λούλουδο που κρύβεται

στο φράχτη του περιβολιού. Ευωδιάζει από σεμνότητα και στρέφεται με αιδημοσύνη προς το περιβόλι. Είναι ο χώρος του.

[Κοιτάζτε την «Κοιμωμένη», το γλυπτό αριστούργημα του Χαλεπά στο πρώτο νεκροταφείο των Αθηνών. Η παιδούλα (η «κοιμωμένη», βέβαια, όχι η νεκρή) Έχει φωτισμένο το πρόσωπο με ένα μακάριο, θείο και ερατεινό χαμόγελο (ένα «χαίρε» μεταξύ χαράς και αποχαιρετισμού...). Αυτό το χαμόγελο έκανε τον Ζαχαρία Παπαντωνίου να γράψει: «Ο Γιαννούλης Χαλεπάς έστησε την ιδέα της αθανασίας στο νεκροταφείο της Αθήνας!»]

## Β'

Αλλά ο πόμος είναι και υπαρκτικά σημαντικός. Σκεφθείτε ότι τίποτε μεγάλο δεν έρχεται στη ζωή δίχως τη μαθητεία στη σχολή του πόνου. Αν στρέψουμε την προσοχή μας, θα διαπιστώσουμε ότι παντού (στη φύση, στη ζωή, στη δημιουργία) λειτουργεί το ακόλουθο διαλεκτικό σχήμα: Αγάπη - Πόνος - Δημιουργία.

- Στη φύση: σπορά -κυοφορία -καρποφορία.
- Στον άνθρωπο: έρωσ -ωδίνες -γέννηση.
- Στην τέχνη: έμπνευση -πυρετός -δημιουργία.

Και νάναι τάχα τυχαίο ότι η τραγωδία, ένα από τα υψηλότερα και ευγενέστερα δημιουργήματα του ελληνικού πνεύματος, έχει ως θεμελιακό της στοιχείο τον πόνο; Είναι γνωστό: η ευτυχία απολαμβάνει ενώ ο πόμος δημιουργεί.

(Ένας φιλόσοφος των αρχών του 20ού αιώνα – έσχατα βασανισμένη ύπαρξη– ομολογεί: «Όσο για τη μακροχρόνια αρρώστια μου, της οφείλω μιαν ανώτερη υγεία. Μόνον ο μεγάλος πόμος είναι ο έσχατος απελευθερωτής του πνεύματος, Είναι ο διδάσκαλος της μεγάλης υποψιάς». Με εκπλήσσει και μια ρήση του Αριστοτέλη: «Πάντες οι περιττοί (εξέχοντες) άνδρες, μελαγχολικοί γεγόνασι». Για προσθέσουμε: όπου υπάρχει πόμος, εκεί υπάρχει γη ιερή...).

## Γ'

Υπάρχει μια ωραία διαλεκτική σχέση ανάμεσα σ' αυτόν που αγαπά και σ' εκείνον που αγαπιέται. Όσο πιο μεγάλη είναι η αγάπη, τόσο και πιο μεγάλοι οι πόνοι της. Αλλά περίεργο: όσο πιο μεγάλος είναι ο πόμος, τόσο και πιο λυτρωτικός. γιατί ανοίγει τους κανθούς των ματιών στη θέα μυστικών ωραιότητων. Οδηγεί όχι στην εκμηδένιση, αλλά στην Ανάσταση! Μέσα σ' αυτή την διαλεκτική ως και οι τάφοι – τώρα την άνοιξη– μοιάζουν με κάνιστρα γεμάτα



αγριολούλουδα. Μοσκοβολάει το χόμα γύρω –και στη μέση ένα καντηλάκι. Το βράδυ βράδυ, όταν ο άνεμος κουνάει το προσκυνητικό κλαδάκι του πεύκου, ο ίσκιος του πέφτει εδώ κι εκεί και το καντηλάκι μια ανάβει, μια σβύνει. Όμως πάντα αγρυπνεί από την έγνοια μιας αθάνατης αγάπης...

\*

Αγαπητές μαθήτριες, είναι ώρα να συμμαζέψουμε τα λιγοστά μας λόγια. Όσο επεκτείνεται κανείς στους λόγους, τόσο απομακρύνεται από την άμεση βιωματικότητα της πράξης.

Εκτός εάν οι λόγοι μας είναι «έμ-πρακτοι» και οι πράξεις μας είναι «έλ-λογες». Και σεις είστε «γγραμμένες» και των δύο, ω ιέρειες της ευσπλαχνίας και της προσφοράς.

## «Μετέωρο» το εγχείρημα της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης

Τεράστια προβλήματα αντιμετωπίζουν η ψυχοκοινωνική αποκατάσταση και η κοινωνική ένταξη των ψυχικά ασθενών στη χώρα μας, παρά τα θετικά βήματα που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια. Αυτό επισήμαναν τον Οκτώβριο διακεκριμένοι Έλληνες πανεπιστημιακοί ψυχίατροι με αφορμή το 9<sup>ο</sup> Παγκόσμιο Συνέδριο Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης.

Είναι χαρακτηριστικό ότι ενώ διεθνώς μόλις το 8-12% των εισαγωγών στα ψυχιατρικά νοσοκομεία γίνονται με εισαγγελική παραγγελία, στην Ελλάδα αυτό το ποσοστό ανέρχεται στο 55%, γεγονός που οφείλεται κυρίως στο ότι η οικογένεια, που έχει φτάσει να υποκαθιστά το κοινωνικό κράτος –καθώς σε αυτήν επιστρέφει πάνω από το 90% των ασθενών που βγαίνουν από το νοσοκομείο –, δεν βρίσκει τις απαιτούμενες υποστηρικτικές ψυχιατρικές υποδομές στην κοινότητα.

### Σοβαρές ελλείψεις

Σήμερα λειτουργεί μόνο ένα από τα συνολικά 19 κέντρα που προβλέπονταν να λειτουργούν για τον αυτισμό, 6 από τα 51 ιατροπαιδαγωγικά κέντρα, 21 από τα 50 ψυχιατρικά τμήματα γενικών νοσοκομείων, 2 από τα 7 κέντρα αντιμετώπισης της νόσου Αλτσχάιμερ κλπ.

Εφημερίδα ΜΕΤΡΟ, 12-10-2006

## Θεραπεία μέσω εικαστικών τεχνών (Art Therapy) της Γιάννας Κιλίμη, θεραπευτριάς μέσω τέχνης (MA Art therapist)

Η art therapy είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας κατά την οποία ο άνθρωπος γίνεται δημιουργός με το πινέλο, το χρώμα, τον πηλό, δημιουργεί πράγματα-έργο, που δεν τα ελέγχει ο ορθολογισμός, και εκπλήσσεται, όπως αναφέρει χαρακτηριστικά η Κα Έλενα Τονικίδη, ψυχολόγος, εικαστικός και πρόεδρος του διοικητικού συμβουλίου της επιστημονικής μη κερδοσκοπικής εταιρίας "Ψυχολογία και Τέχνη". Art Therapy είναι "ζωγραφίζω και βλέπω πράγματα που δεν έβλεπα παλιότερα" Η θεραπευτική ικανότητα της art therapy έγκειται στην ανακάλυψη.

Δεν χρειάζεται να είναι κανείς καλλιτέχνης για να δώσει μορφή στο χάος του, να περάσει από την αδράνεια στην κίνηση, από τη σύγχυση στην τάξη, από το chiaro scuro στο χρώμα. Η επαφή με το δημιουργικό μας εαυτό είναι μια πράξη αγάπης. Η θεραπεία μέσω των εικαστικών αξιοποιεί την ανάγκη του ανθρώπου να εκφραστεί και να επικοινωνήσει. Ο άνθρωπος δημιουργός σε ένα πλαίσιο αποδοχής, σεβασμού και γνώσης εκπλησσεται και απορεί, αποκαλύπτει και συγκινεί, θαυμάζει και συγχωρεί.

Συνδέοντας την ψυχολογία με την τέχνη η ομώνυμη μη κερδοσκοπική εταιρία έχει ως στόχο μέσα από διάφορα μοντέλα εκπαίδευσης (σεμινάρια, ημερίδες, διαλέξεις, βιωματικές ομάδες) να προάγει και να προσφέρει μια βαθύτερη κατανόηση της ψυχολογίας και της τέχνης. Η υλοποίηση αυτού του στόχου διακρίνεται σε τέσσερις τομείς:

- α) Ψυχολογία
- β) Επιστήμη και Τέχνη
- γ) Τέχνη
- δ) Εργαστήρια σχέσεων για παιδιά. Απευθύνεται σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες, σε φοιτητές και επαγγελματίες από το χώρο της ψυχικής υγείας, της παιδαγωγικής και της εκπαίδευσης με εξειδικευμένα σεμινάρια και κύκλους μαθημάτων.

ΠΗΓΗ: *Proton Newsletter*, τεύχος 128, εκδότης HEALTHELLAS, Αδραμυτίου 15, 17121, Νέα Σμύρνη.