



«Πρωινός ήλιος» (1952), ελαιογραφία του
Εντουαρντ Χόπερ
|Columbus Museum of Art

BLOGS

Εμείς και η ψυχή μας

Επί έξι μήνες καθόμουν απέναντι από τον κορυφαίο ψυχίατρο-ψυχαναλυτή Σάββα Σαββόπουλο και τον ρωτούσα όλα όσα ήθελα να μάθω για τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο ψυκισμός. Οι απαντήσεις του έγιναν «Εμείς και η ψυχή μας», ο τίτλος του βιβλίου που μόλις κυκλοφόρησε



Κώστας Γιαννακίδης, 1 ΙΟΥΛΙΟΥ 2023, 22:20

Η αλήθεια είναι ότι για αλλού ήθελα να ξεκινήσω και αλλού κατέληξα. Ηθελα να ασχοληθώ με τη μηχανική του εγκεφάλου. Να μάθω πώς λειτουργεί αυτός ο βιολογικός υπερυπολογιστής που, ενώ αποτελείται κυρίως από νερό, μπορεί να συλλάβει την έννοια του απείρου. Και να σκεφτεί πάνω στη σκέψη του.

Με γοητεύει η ιδέα των κέντρων λειτουργίας και του δικτύου από δισεκατομμύρια νευρώνες. Επιδίωξα να μάθω τι μορφή έχουν οι αναμνήσεις μας και ποια είναι η χημική σύσταση των συναισθημάτων μας. Εκανα λάθος. Για δύο λόγους. Πρώτον, επειδή για να τα κατανοήσεις όλα αυτά χρειάζεται υψηλή εξειδίκευση, δεν είναι πράγματα που εκλαϊκεύονται. Και δεύτερον, επειδή ακόμα και αν καταλάβεις πώς δουλεύει κάτι, δεν πρόκειται να μάθεις και τον λόγο.

Πρέπει να μπει ακόμα μια βαθιά. Να διαπεράσεις τον φλοιό, να παρακάμψεις το δάσος των νευρώνων. Ύστερα να περιηγηθείς σε σκοτεινούς διαδρόμους. Να περάσεις από το δωμάτιο με οθόνες που δείχνουν το παρελθόν. Και ύστερα να μπεις σε έναν αχανή χώρο που έχει στο μέσον του μια καρέκλα. Και πάνω στην καρέκλα κάθεται ένα παιδί. Αν καταφέρεις να του μιλήσεις και κυρίως να το ακούσεις, θα σου ανάψει όλα τα φώτα και ίσως καταλάβεις τι συμβαίνει εκεί κάτω.

Όλα αυτά άρχισε να μου τα εξηγεί ο Σάββας Σαββόπουλος, ένας από τους πιο σημαντικούς ψυχιάτρους και ψυχαναλυτές της χώρας. Είχαμε κάνει κάποιες συνεντεύξεις και έτσι ήταν ο πρώτος στον οποίο κατέφυγα όταν αποφάσισα να κάνω ένα βιβλίο για το μυαλό.

Η έννοια του ψυχισμού είναι τρομακτικά γοητευτική. Φανταστείτε ότι ο εγκέφαλός μας είναι μια μηχανή που κατασκευάστηκε με ασύλληπτη ιδιοφυΐα. Αυτή η μηχανή λειτουργεί βάσει ενός λογισμικού το οποίο δεν μπορείς να πειράξεις ή να αλλάξεις. Αν το δοκιμάσεις, τότε θα χαλάσεις κάτι. Αυτό το λογισμικό διατηρεί υπό έλεγχο βασικές λειτουργίες μας και δεν επιτρέπει παρεμβάσεις. Και το κυριότερο: είναι προσαρμοσμένο στις ανάγκες, στις επιθυμίες και στα τραύματα του παιδιού που κάποτε υπήρξαμε.

Ναι, είμαστε ενήλικοι άνθρωποι. Με παρελθόν και μέλλον. Λάθη και πάθη. Τραύματα. Αλλά είμαστε κυρίως το κέλυφος πίσω από το οποίο βρίσκεται το παιδί που μας ορίζει. Κάποτε πίστευα ότι το σώμα μας είναι ένας ομαδικός τάφος. Μέσα του θάβεται το παιδί, ο έφηβος, ο ενήλικος. Και όλοι μαζί σαβανώνονται από το γήρας και καταλήγουν στο ίδιο μνήμα. Λάθος. Χάρη στις συζητήσεις μου με τον γιατρό κατάλαβα ότι υπάρχει μόνο το παιδί. Αυτό κινεί τα νήματα του ψυχισμού μας.

Πιστεύω ότι ο Σάββας Σαββόπουλος θα γινόταν ψυχαναλυτής ακόμα και αν είχε σπουδάσει πυρηνική φυσική. Γιατί φέρει χαρακτηριστικά που δεν προσφέρει η γνώση. Έχει μάτια λαμπερά, που ανάβουν και φωτίζουν ένα γλυκό χαμόγελο. Διαθέτει βαθιά ευγένεια και έμφυτη καλοσύνη. Και τεράστια, ανεξάντλητη αγάπη για τους ανθρώπους. Αν τώρα προσθέσεις σε όλα αυτά τη γνώση και την εμπειρία του, τότε βρίσκεσαι απέναντι στον σωστό άνθρωπο για να λύσεις όλες τις απορίες σου.

Έτσι, λοιπόν, γεννήθηκε το «Εμείς και η ψυχή μας», ένα βιβλίο που περιέχει όλες τις ερωτήσεις που θα μπορούσατε να κάνετε σε ένα ψυχίατρο-ψυχαναλυτή. Συζητήσαμε για τα πάντα. Παιδική ηλικία και εφηβεία. Γονείς και παιδιά. Ενήλικη ζωή. Άγχος, κατάθλιψη, πένθος, νευρώσεις και ψυχώσεις. Οριακές προσωπικότητες, ναρκισσιστές και ψυχοπαθητικοί. Οι σχέσεις και το σεξ. Τα όνειρα. Και, φυσικά, η θεραπεία.

Ο Σαββόπουλος απαντάει απλά, περιεκτικά, με ακρίβεια. Θα μπορούσες να χαρακτηρίσεις το βιβλίο ένα εκλαϊκευμένο εγχειρίδιο Ψυχιατρικής. Προσοχή: δεν είναι ένα βιβλίο αυτοβελτίωσης. Δεν υπόσχεται να σας λύσει τα προβλήματα. Θα σας επιτρέψει όμως να τα κατανοήσετε. Και, όπως λέει ο γιατρός, η κατανόηση είναι η βάση για την αγάπη. Το βιβλίο κυκλοφορεί στα βιβλιοπωλεία από τις εκδόσεις Παπαδόπουλος.