

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ ΚΟΡΤΩ

Η καλύτερη χειρότερη μέρα
της ζωής σου

Κουβέντες για το φως
μες στο σκοτάδι της κατάθλιψης

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΧΕΙΡΟΤΕΡΗ ΜΕΡΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ

ΤΟΥ ΙΔΙΟΥ

- ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΩΝ ΒΙΤΣΙΩΝ, διηγήματα (Εξάντας, 1999)
- ΡΑΜΠΑΣΤΕΝ, μυθιστόρημα (Εξάντας, 1999)
- ΤΟ ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ, μυθιστόρημα (Εξάντας, 2000)
- ΣΤΟΙΧΕΙΩΜΕΝΟΣ, μυθιστόρημα (Εξάντας, 2001)
- ΑΝΙΜΑΛ, αστυνομικό μυθιστόρημα (Εξάντας, 2002)
- Ο ΓΑΥΠΤΗΣ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ, νουβέλα (Οδός Πανός, 2002)
- ΟΙ ΝΕΡΑΪΔΕΣ ΤΟΥ ΜΑΝ, αστυνομικό μυθιστόρημα
(Εξάντας, 2003, Καστανιώτης, 2013)
- Ο ΓΙΟΣ ΤΗΣ ΤΖΟΚΟΝΤΑ, νουβέλα (Εξάντας, 2003)
- Η ΛΥΣΣΑ, νουβέλα (Μίνωας, 2004)
- ΑΥΤΟΚΤΟΝΩΝΤΑΣ ΑΣΥΣΤΟΛΑ, μυθιστόρημα (Καστανιώτης, 2005)
- Ο ΔΑΙΜΟΝΙΣΤΗΣ, μυθιστόρημα (Καστανιώτης, 2007)
- Ο ΑΦΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ, μυθιστόρημα (Καστανιώτης, 2008)
- ΔΕΚΑΕΞΙ, μυθιστόρημα (Καστανιώτης, 2010)
- ΤΑ ΟΡΦΑΝΑ, θεατρικοί μονόλογοι (Ποταμός, 2012)
- Ο ΤΑΞΙΤΖΗΣ ΤΩΝ ΟΥΡΑΝΩΝ, ποίηση (Οδός Πανός, 2012)
- Η ΒΙΟΓΡΑΦΙΑ ΜΙΑΣ ΣΚΥΛΑΣ, μυθιστόρημα (Διόπτρα, 2013)
- ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ, μυθιστόρημα (Πατάκης, 2013)
- ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΡΔΙΑ ΜΟΥ, μυθιστόρημα (Πατάκης, 2014)
- ΕΡΩΣ ΑΝΙΚΑΤΕ ΜΑΣΑΝ, ευθυμογραφήματα (Πατάκης, 2015)
- Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΟΥ ΕΤΡΩΓΕ ΠΟΛΛΑ, ευθυμογραφήματα
(Καστανιώτης, 2012, αναθεωρημένη έκδοση Πατάκης, 2016)
- ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ (Πατάκης, 2016)
- ΜΙΚΡΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΤΡΕΛΑΣ, αυτοβιογραφικό μυθιστόρημα
(Πατάκης, 2016)
- ΡΕΝΑ, μυθιστόρημα (Πατάκης, 2017)
- ΦΩΤΙΑ ΣΤΑ ΣΑΒΒΑΤΟΠΑΧΑ, ευθυμογραφήματα (Πατάκης, 2018)
- ΣΚΥΛΙΣΙΑ ΨΥΧΗ, μυθιστόρημα (Πατάκης, 2018)
- ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΟΥ ΛΕΟΝΑΡΝΤΟ, μυθιστόρημα (Πατάκης, 2019)
- ΔΕΣΠΟΙΝΑ, μυθιστόρημα (Πατάκης, 2020)

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ ΚΟΡΤΩ

Η καλύτερη χειρότερη
μέρα της ζωής σου

*Κουβέντες για το φως
μες στο σκοτάδι της κατάθλιψης*

Θέση υπογραφής δικαιούχου δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας
εφόσον αυτή προβλέπεται από τη σύμβαση

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως όνυ γραπτής αδείας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, επίδειξη ή διανομή, μετάφραση, διασκευή, αναμείγωση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Ντοκουμέντα-μαρτυρίες

Αύγουστος Κορτώ, *Η καλύτερη χειρότερη μέρα της ζωής σου.*

Κουβέντες για το φως μες στο σκοτάδι της κατάθλιψης

Υπεύθυνος έκδοσης: Κώστας Γιαννόπουλος

Επιμέλεια – Διόρθωση: Χρίστος Κυθρεώτης

Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνος Καπένης

Σχεδιασμός εξωφύλλου: k2design

Copyright© Σ. Πατάκης Α.Ε.Ε.Δ.Ε. (Εκδόσεις Πατάκη)

και Αύγουστος Κορτώ, Αθήνα, 2020

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα,

Σεπτέμβριος 2020

Κ.Ε.Τ. Δ232 Κ.Ε.Π. 656/20

ISBN 978-960-16-9012-4



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΚΙΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 801.100.2665, 210.52.05.600, ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚ/ΜΑ: ΚΟΡΥΤΤΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΒΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ), 57009 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ,

ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, 2310.75.51.25, ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Στο Κουτάβι

*Είμαι όπως είμαι
Τέτοια είναι η φτιαξιά μου.*

Ζακ Πρεβέρ, Κουβέντες

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

13

ΧΡΟΝΟΣ

21

ΣΩΜΑ

51

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

81

ΑΝΘΡΩΠΟΙ

111

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

141

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

173

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

«Πώς πάμε; Πόσα βγάλαμε;»

«Είκοσι δύο. Και μη μιλάς, γιατί κουνιέται ο σω-
λήνας και δε βλέπω».

«Άντε! Άλλα είκοσι».

«Μη μου κουνιέσαι – και δεν τα προλαβαίνουμε
όλα. Κάποια διαλύθηκαν».

«Θα ζήσω, τι λέτε;»

«Εσύ θα ζήσεις, εμείς να δούμε».

«Τι μέρα είναι;»

«Η τυχερή σου. Μην κουνιέσαι τώρα».

Η γιατρός στα επείγοντα κάνει τη δουλειά της – πλύση στομάχου: μια δουλειά που έχει κάνει εκα-
τοντάδες φορές – και προσπαθεί, συγχρόνως, να με
κρατήσει ξύπνιο, γιατί αρκετά απ' τα χάπια έχουν
ήδη απορροφηθεί, κι η πορεία της καρδιακής κι εγκε-
φαλικής λειτουργίας μου είναι ακόμη αβέβαιη – οπό-
τε είναι καλό να παραμείνω σε εγρήγορση, να δια-
τηρήσω τις αισθήσεις μου.

Ανασηκώνοντας ελαφρώς το κεφάλι – «Βρε, δεν
είπαμε μην κουνιέσαι;» –, βλέπω, με την άκρη του

ματιού, τον Τάσο και την Τζίνα να στέκονται στην είσοδο του θαλάμου, πασχίζοντας να χαμογελάσουν για να μου δώσουν θάρρος – και να αναθαρρήσουν κι οι ίδιοι, μπρος στη δοκιμασία που τους έλαχε.

Χαράματα Παρασκευής, 23 Απριλίου, 2018. Ξημερώνει η χειρότερη μέρα της ζωής μου. Η χειρότερη μέρα της ζωής του Τασούλη μου και του πατέρα μου, και μια απ' τις ζοφερότερες μέρες της ζωής των φίλων μου, των ανθρώπων που με αγαπούν, και που, εδώ κι οχτώ μήνες, στον απόηχο ενός μανιακού επεισοδίου, με βλέπουν να παλεύω με την κλινική κατάθλιψη, και να χάνω κατά κράτος.

Μία ώρα νωρίτερα, πεπεισμένος ότι η κόλαση της κατάθλιψης – την οποία έχω βρεθεί να διασχίζω για τέταρτη φορά σε διάστημα είκοσι χρόνων – είναι το πεπρωμένο μου, ένα παντοτινό σκοτάδι, αποφασίζω να βουτήξω στο λυτρωτικό (όπως μου φαίνεται τις παγερές, απόκοσμες εκείνες στιγμές) σκοτάδι του θανάτου: καταπίνω σαράντα δύο δισκία του αντιψυχωσικού που παίρνω –ως διπολικός σε καταθλιπτική συνδρομή– και πλαγιάζω δίπλα στον Τάσο. Πέντε λεπτά αργότερα, κυριεύομαι απ' τον πανικό της επιβίωσης και προσπαθώ να τα βγάλω (με διάφορους κωμικούς τρόπους, μεταξύ αυτών με μια ξύλινη κουτάλα βουτηγμένη σε υγρό γιαιάτα, που αντί για τον επιθυμητό εμετό μ' αφήνει με το στό-

μα γεμάτο σαπουνάδες με άρωμα πράσινο μήλο), και στο δεκάλεπτο ειδοποιώ ασθενοφόρο.

Το ένστιχτο της ζωής –άγριο σαν κλοτσιά, σαν χέρι που σε αρπάζει απ’ τον βυθό και σε τραβάει στην επιφάνεια με το ζόρι– έχει διατρανώσει την παρουσία του σε πείσμα της επιθυμίας του θανάτου, αλλά το επόμενο τρίήμερο, καθώς νοσηλεύομαι προκειμένου να συνέλθω απ’ την απόπειρα, συνειδητοποιώ πόσο εύθραυστη είναι η ζωή που παραλίγο να πετάξω, κι απ’ την οποία τώρα κρέμομαι με λύσσα. Το πρώτο διήμερο, η γλώσσα μου σκαλώνει στις πιο απλές λέξεις, αδυνατώ να ολοκληρώσω έστω και μία πρόταση, κι αναρωτιέμαι, έντρομος, αν η βλάβη είναι προσωρινή ή ανήκεστη – Φέрте μου πίσω την κατάθλιψη, το σπίτι μου, γυρίστε το ρολόι μια μέρα πίσω, θα το παλέψω! Για καλή μου τύχη, το σύμπτωμα υφίεται, κι επιπλέον βρίσκεται κλίνη για τη νοσηλεία μου στο Αιγινήτειο. Έχω συναινέσει, κι έχω συνυπογράψει, μαζί με τον Τάσο, όλα τα αναγκαία έγγραφα.

Όμως ο άρρωστος, ακόμα κι όταν ξέρει πως η νοσηλεία θα τον βοηθήσει –ότι μπορεί και να του σώσει τη ζωή–, πολλές φορές κλοτσάει στην προοπτική του εγκλεισμού, κι όταν μιλάμε για ψυχικά νοσήματα και ψυχιατρικά νοσοκομεία, ο φόβος, η άρνηση, είναι ακόμα εντονότερα, καθώς τα βαραίνει το μακραίωνο στίγμα: *τρελοκομείο, τρελάδικο*. Μπου-

ντρούμια κι αλυσίδες και ζουρλομανδύες. Ακρότητες κι αθλιότητες που ανήκουν, ευτυχώς, στο παρελθόν (έστω και στο πιο κοντινό απ' ό,τι θα νόμιζε κανείς), μα που εξακολουθούν να δηλητηριάζουν τον ταραγμένο ψυχισμό του αρρώστου. Με άλλα λόγια: ξέρω ότι πρέπει να νοσηλευτώ, αλλά δεν το θέλω.

«Μην το βλέπεις σαν τιμωρία» μου λέει ο Τάσος, την προηγούμενη της εισαγωγής μου. «Δες το σαν ευκαιρία να γίνεις καλά, να βρεθεί η σωστή αγωγή, η κατάλληλη θεραπεία, και να μη χρειαστεί να το ξαναπεράσεις όλο αυτό. Ξέρω ότι φοβάσαι», κι εδώ με αγκαλιάζει γιατί με έχουν πάρει τα κλάματα, «αλλά θα είμαι εκεί κάθε μέρα, κάθε μέρα, κι όχι μόνο εγώ. Η αυριανή μέρα, που τόσο σε τρομάζει, μπορεί να είναι η καλύτερη της ζωής σου. Η καινούρια αρχή. Μη μου στενοχωριέσαι, μαζί θα το πολεμήσουμε, κι όλα θα πάνε καλά».

Υπήρξα τυχερός: στο Αιγινήτειο έλαβα πολύτιμη βοήθεια, κι άρχισα να μαζεύω τα κομμάτια μου. Επιπλέον, είχα την αφοσίωση του συντρόφου μου κι όλων των ανθρώπων της καρδιάς μου, που μου έδωσαν το χέρι στα πρώτα δειλά βήματα της θεραπείας. Αυτό που μου φαινόταν άπιαστο όνειρο – η ευχή που λέει και ξαναλέει μέσα του κάθε καταθλιπτικός: *Να γίνω καλά!* – συνέβη. Την ώρα που γράφω αυτές τις αράδες, δυο χρόνια απ' τη βραδιά που αποπειράθηκα να αυτοκτονήσω, ζω κάτι που τό-

τε αδυνατούσα να πιστέψω ως νοητή πραγματικότητα: ένα θαύμα – που, ωστόσο, είναι καθ' όλα εφικτό.

Απ' τη μέρα που γεννήθηκα, ζω μες στον κόρφο, και κάτω απ' τη σκιά, της ψυχικής αρρώστιας, έχω σαν δεύτερο σφυγμό τις υφέσεις και τις εξάρσεις της, μυρίζομαι την απελπισία της και μαθαίνω τα τεχνάσματά της. Η μητέρα μου ήταν διπολική, όπως κι εγώ, η γιαγιά μου σχιζοφρενής, οι θείοι και οι θείες μου έρμαια κάθε τόσο της κατάθλιψης. Μολαταύτα, η κατάθλιψη –για την οποία πλέον τόσα γνωρίζουμε, κι η οποία με τόσους τρόπους καταπολεμάται– μου φαίνεται συχνά (ιδίως όταν με επισκέπτεται, και με ρίχνει χάμω) αινιγματική. Ας δούμε, λόγου χάρη, το παράδοξο της περατότητας. Αφ' ης στιγμής είχα περάσει τρεις φορές το βάσανο της μείζονος κατάθλιψης, κι είχα αναρρώσει και τις τρεις, για ποιον λόγο, όταν νόσησα για τέταρτη φορά, ήμουν τόσο απεγνωσμένα βέβαιος ότι αυτή η επίσκεψή της θα ήταν η φαρμακερή; Κι αν, ο μη γένοιτο, νοσήσω πάλι, θα μπορώ να στρέψω το βλέμμα με νηφαλιότητα στο παρελθόν, και να διδαχθώ απ' την πείρα μου, ή θα αναμασάω πάλι την πικρή καραμέλα των καταθλιπτικών (Δε θα περάσει ποτέ – Δε θα γίνω ποτέ καλά);

Κανείς δεν το ξέρει – ούτε οι γιατροί μου, ούτε οι άνθρωποι που με αγαπούν, ούτε κι εγώ, φυσικά.

Η ψυχική νόσος, όπως κι η ίδια η ψυχή, δεν είναι μετρήσιμη, δεν μπορεί να αναλυθεί και να εξιχνιαστεί εργαστηριακά. Οι ανώτερες εγκεφαλικές μας λειτουργίες –στις οποίες, για όσους δεν ασπάζονται τον ανιμισμό, εντάσσεται κι ο ανθρώπινος ψυχισμός– είναι ένα σύνολο εκλυόμενης και μεταδιδόμενης ενέργειας τόσο περίτεχνο, τόσο θαυμαστό κι εν πολλοίς ακατανόητο, που δεν το πιάνεις από πουθενά. Όσο μπορείς να αρπάξεις τα αστέρια απ' το στερέωμα, να μετρήσεις και να ονοματίσεις έναν έναν τους κόκκους της άμμου, άλλο τόσο μπορείς να ερμηνεύσεις τη βιοχημεία της συγκίνησης που σου προξενεί μια συγκεκριμένη μουσική φράση, να τιθασεύσεις το μυθικό πλάσμα του αισθήματος, ή να γιατρέψεις με μια κίνηση, απ' τη μια στιγμή ή απ' τη μια μέρα στην άλλη –όπως γιατρεύεται ένα σωματικό άλγος ή μια λοίμωξη–, το πολυκέφαλο, πολυπλόκαμο τέρας της ψυχικής αρρώστιας.

Το βιβλίο αυτό –κουβέντες για την κοινή μας εμπειρία της κατάθλιψης, για τον παράλληλο δρόμο μας στο σκοτάδι και την αναζήτηση της αχτίδας που θα μας οδηγήσει στην ίαση– γράφεται αφενός ως αναμέτρηση με το παρελθόν μου ως καταθλιπτικού, κι αφετέρου με την ελπίδα να βοηθήσω έστω και λίγο τα εν ασθενεία αδέρφια μου να σηκώσουν το βάρος που κουβαλούν, τώρα που νιώθω τους δικούς μου ώμους πιο αλαφρωμένους. Η κατάθλιψη,

και το καβούκι της, είναι μια συνθήκη τρομερά μοναχική, κι η αίσθηση πως δεν είσαι μόνος –ότι κάποιος ξέρει πως έχεις κουλουριαστεί στο κρεβάτι με τα στόρια κλειστά και τον ύπνο φευγάτο, ότι μπορεί σχεδόν να ακούσει την ανάσα σου καθώς αναρωτιέσαι αν έχει νόημα να συνεχίσεις να ανασαίνεις– είναι πολύτιμη. Ζω χάρη στους ανθρώπους που με έπεισαν να ζήσω.

Κι αν το χρωστώ σε εκείνους να συνεχίσω, άλλο τόσο, φίλε και φίλη που κράτησες κάποτε στα χέρια σου τις ιστορίες μου –και που τόσα, σκοτεινά και φωτεινά, μας ενώνουν–, το χρωστώ και σ' εσένα.

ΧΡΟΝΟΣ

Ο χρόνος είναι ο καλύτερος γιατρός.

Όποιος έχει πενήσει ξέρει πως η λαϊκή ρήση αληθεύει – χωρίς ωστόσο να είναι αλάθητη.

Δυο μέρες μετά τον χαμό του δικού σου ανθρώπου – του γονιού, του φίλου, του αδελφού, του συντρόφου– βρίσκεις τη δύναμη να αναμετρηθείς με τις ανελέητες πρακτικές ανάγκες, να παρηγορήσεις, να στηρίξεις, να συνεχίσεις τη ζωή σου, γιατί απ' την επιβίωσή σου κρέμεται ό,τι απομένει απ' τον νεκρό, που πια ζει μόνο μέσα σου.

Και δέκα χρόνια μετά, όταν από καιρό θεωρείς πως είσαι ασφαλής απ' την οδύνη, ένα τυχαίο ερέθισμα – μια φράση σε ένα βιβλίο που θα της άρεσε, ένα τραγούδι που θα 'λεγε θαυμάσια, με τη βελούδινη φωνή του– σε κάνει ξάφνου κομμάτια, και φέρνει στην επιφάνεια τον σπαραγμό ατόφιο.

Όμοια με τη μαύρη τρύπα, που καταπίνει τα πάντα και κάμπει τον ίδιο τον χωροχρόνο, ο ψυχικός πόνος αλλοιώνει την αίσθηση του χρόνου. Κι ο καταθλιπτικός, που ζει σε συνθήκες αδιάκοπου ψυχι-

κού άλγους, σταδιακά αποξενώνεται απ' την έννοια της ημέρας και της νύχτας, της εβδομάδας και του μήνα, της εποχής, της ώρας, της στιγμής. Βρίσκεται με το ένα πόδι έξω απ' τον χρόνο.

Όσο οι άλλοι άνθρωποι (οι ζηλευτοί, οι υγιείς – διότι στον νου του, όλοι οι άνθρωποι του κόσμου είναι υγιείς εκτός απ' τον ίδιο) βουτάνε στο ποτάμι του χρόνου, κι απολαμβάνουν τη ροή του, εκείνος στέκει στην όχθη κι ίσα που βρέχει το μικρό του δαχτυλάκι. *Πόσο ακόμα;* μονολογεί, κραυγάζοντας με σφαλισμένα χείλη. Αν κάποιος μπορούσε να του εγγυηθεί τη διάρκεια της αρρώστιας του, να του πει, *Σε δυο μήνες θα αρχίσεις να συνέρχεσαι, και πάλι απαρηγόρητος θα 'μενε. Δυο μήνες; Τι πάει να πει δυο μήνες; Πες δυο αιώνες, καλύτερα.*

Το ζητούμενο, λοιπόν, ένα απ' τα πρώτα βήματα στον δρόμο για την ίαση, είναι να επανέλθει στον κοινώς νοούμενο χρόνο. Το ποτάμι, όταν καταφέρει να ρίξει την πρώτη βουτιά, θα 'χει αλλάξει – έτσι μας λέει ο Θλιμμένος Φιλόσοφος, που σπάνια πέφτει έξω. Όμως, στο μεταξύ, θα 'χει αλλάξει κι ο ίδιος: θα είναι καλά, κι η ζωή του θα 'χει αρχίσει να κυλά πάλι, με γεμάτα λεπτά, με ώρες γαλήνης, με μέρες και νύχτες δίχως πόνο.



Ελεύθερος χρόνος: απ' τις απαρχές της οργανωμένης κοινωνίας, ο χρόνος που σου ανήκει αποκλειστικά, τον οποίο μπορείς να επενδύσεις όπως εσύ επιθυμείς, στην ανάπαυση ή την αναψυχή, αποτελεί πανανθρώπινη επιδίωξη. Χωρίς δικό σου χρόνο, παύεις να έχεις δική σου ζωή, εαυτό – είσαι δούλος, εργαλείο, *res*.

Ακόμα κι όταν οι ελεύθερες ώρες που έχεις στη διάθεσή σου δε γεμίζουν με τα μεγαλόπνοα σχέδια, με τις φιλοδοξίες και τις φαντασιώσεις που σε τρέφουν τις ώρες της δουλειάς, μπορείς πάντα να μεταθέσεις τους στόχους στο μέλλον. Έχω χρόνο μπροστά μου. Η ζωή είναι μικρή, καταπώς λένε – μα κι απέραντη.

Το άτομο που πάσχει από κατάθλιψη αφενός δεν πιστεύει στο μέλλον, κι αφετέρου έχει συχνά όλο τον χρόνο ελεύθερο: πολλές φορές, εφόσον οι συνθήκες το επιτρέπουν, σταματά να εργάζεται, δεν έχει όρεξη να βγει, να ξοδέψει –πολλά δε μάλλον να απολαύσει– ώρες σε παρέες και συναναστροφές. Ακόμα κι οι «παθητικές» ασχολίες (τρόπος του λέγειν: για μένα, το διάβασμα είναι διαδικασία περιπετειώδης) μπορεί να το αφήνουν αδιάφορο. Μες στη σύγχυση και την αδυναμία τους, οι οικείοι του προτρέπουν συχνά: *Βρες κάτι να κάνεις, μην είσαι όλη μέρα στον καναπέ, με σβηστή την τηλεόραση. Να περνάει η ώρα σου. Οι προθέσεις τους είναι καλές, κι εξυπα-*

κούεται πως η οποιαδήποτε δραστηριότητα μπορεί να αποβεί ευεργετική για τον άρρωστο – μόνο που οι συμβουλάτορες αγνοούν κάτι σημαντικό: ο «ελεύθερος» χρόνος του είναι κομμάτι της φυλακής του. Στην καρδιά του, η μέρα έχει εξακόσιες ώρες και πέντε εκατομμύρια δευτερόλεπτα, έτσι που νιώθει να γερνάει πριν την ώρα του, παρά το γεγονός ότι βρίσκεται σε πλήρη, ασφυκτική αδράνεια.

Φυσικά, το ίδιο ισχύει και για οποιονδήποτε νοσεί σοβαρά, για κάθε κλινήρη που μετρά τις μέρες του σαν βαρυποινίτης: ο χρόνος ανήκει όλος στην αρρώστια.

Πρέπει, λοιπόν, να της τον κλέψεις. Έχεις την αίσθηση ότι η κατάθλιψη είναι πλέον όλη σου η ζωή, αλλά καμία ασθένεια δεν ορίζει απόλυτα τον ασθενή: όπως μάχεται το σώμα του –αργά, βουβά, επίμονα–, έτσι μάχεται κι η ψυχή του.

Κι επειδή η ζωή μας είναι, μοιραία, γεμάτη χρονοβόρους καταναγκασμούς, ας αναγνωρίσουμε στον εαυτό μας το δικαίωμα της φαινομενικής απραξίας – ο καταθλιπτικός, όσο κι αν δεν το πιστεύει, δεν είναι αδρανής: μέσα του μαίνεται μια ασταμάτητη πάλη. Πρέπει απλώς να υπομείνει τον χρόνο μέχρι τη νίκη.



Ο χρόνος είναι ένα μυστήριο – τόσο για τους φιλοσόφους και τους επιστήμονες που τον μελετούν, όσο και για όλους εμάς τους υπόλοιπους, που μετράμε τη ζωή μας εντός του.

Η λύση του μυστηρίου ίσως να μη βρεθεί ποτέ: δε γνωρίζουμε από τι είναι φτιαγμένος ο χρόνος, από πού πηγάζει, ποια δύναμη τον κατευθύνει. Υπήρξε χρόνος πριν τον χρόνο; Ο νους, αναπόφευκτα, πάει στην κλασική του απεικόνιση: ο Χρόνος ως μακρυγένειος γέρος, με ένα δρεπάνι στον ώμο και μια κλεψύδρα στο χέρι. Ίσως η απάντηση να είναι ο Θεός (άλλος γέρος με γενειάδα), το χάος, το τίποτα. Ίσως –θα 'λεγε κάποιος κυνικός– ο χρόνος να μας γιατρεύει εντέλει όλους απ' την αρρώστια της ύπαρξης.

Το μυαλό του καταθλιπτικού, εγκλωβισμένο καθώς είναι σε ένα ψυχοσυναισθηματικό αδιέξοδο, αρέσκεται σε άλυτα αινίγματα – αφού είναι άλυτος κι ο ίδιος. Η σκέψη του κινείται με σπασμωδικά άλματα κι αυθαιρεσίες – και τι πιο αυθαίρετο απ' τον κατακερματισμό του αδιάσπαστου, αδιάφορου χρόνου σε ακίδες και κόκκους, στα μέτρα των ανθρώπων; Μέρες, μήνες, η ηλικία της Γης. Ο άρρωστος νιώθει ότι ο χρόνος, ύπουλος κι ελαστικός, τον παίζει στα δάχτυλα.

Κι ωστόσο, κάθε ιάσιμη αρρώστια έχει τον χρόνο ως σύμμαχό της. Η φράση θα περάσει, που είναι καλό να ακούει ο πάσχων από κατάθλιψη όσο γίνε-

ται συχνότερα, δεν αναφέρεται σε ένα αόριστο, μυστηριώδες μέλλον – αλλά σε ένα καθ' όλα ανθρώπινο δρασκέλισμα απ' τη μία κατάσταση (νόσος) στην επόμενη (θεραπεία). Κι αυτό δεν είναι αυθαιρεσία: για όσους νοσήσαμε και γίναμε καλά, είναι η υπόσχεση που μπορούμε να σας δώσουμε.



Όταν αυτοκτόνησε, η μητέρα μου ήταν σαράντα εννιά ετών. Ο αριθμός 49 με στοίχειωνε για χρόνια. Όχι τόσο η νεότητα που εξέφραζε, όσο η χρονική διορία, το όριο, το σημαδιακό νούμερο.

Έπαθα το πρώτο μου μανιακό επεισόδιο λίγες μέρες πριν κλείσω τα τριάντα. Και στην πολύμηνη κατάθλιψη που ακολούθησε, οδηγώντας με στην πρώτη μου απόπειρα (τσιμπιδάκι στην πρίζα – δε θα το σύστηνα σε κανέναν: εμ θα τη γλιτώσεις, εμ θα πληρώσεις καινούρια ηλεκτρολογικά), είχα σκεφτεί πολλές φορές ότι έπρεπε να πεθάνω επειδή είχα ξεγελάσει το χρονικό μου όριο (το λαδάκι μου, όπως λέγαν οι παλιοί) και δεν είχα παραδώσει το πνεύμα στα είκοσι εννιά – είκοσι χρόνια νεότερος απ' την Κατερίνα.

Στην τελευταία κατάθλιψη (στα επείγοντα με σαπουνάδες στο στόμα: η ζωή του καταθλιπτικού είναι τραγική, όταν δεν είναι φάρσα) ήμουν τριάντα εννέα ετών. Δέκα χρόνια με χώριζαν απ' την αυτό-

χειρα μάνα μου – τι πιο ταιριαστό απ’ το να πάω να τη βρω;

Οι καταθλιπτικοί σημειώνουν με μανία, στο νοερό τεφτέρι της οδύνης τους, τέτοιες συμπτώσεις, συγκυρίες, συναστρίες, αριθμολογικές προσταγές. Αφού η ζωή έχει ξεφύγει απ’ τον έλεγχο τους, είναι αφημένοι στη ζοφερή σοφία των επετείων, των γενεθλίων – όλων των χρονικών στιγμών που υπάρχουν για να τονίζουν την απώλεια της χαράς. Κι όταν γίνουν καλά, παραδόξως, δε θυμούνται την πρώτη καλή μέρα, το τετραγωνάκι στο ημερολόγιο που σήμανε το πρώτο βήμα της μετάβασης στην υγεία.

Ας συγκρατήσουμε, λοιπόν, τη φαιδρότητα της μοιρολατρικής σιγουριάς: ο χρόνος μάς δείχνει διαρκώς ότι είναι απρόβλεπτος, ότι πέφτουμε έξω.

Κι αν στα σαράντα εννιά μου με δείτε να λέω πράγματα μαυρόφυχα, θυμίστε μου τούτες τις αδάδες. Είμαι σίγουρος πως θα τις αγνοήσω, κι ότι για μια ακόμα φορά (την πέμπτη κατά σειρά – άραγε πότε παίρνεις το πρώτο παράσημο;) θα έχω άδικο.



Ο Προυστ πέρασε τα τελευταία δεκατρία χρόνια της ζωής του γράφοντας το βιβλίο που θα του χάριζε την αθανασία. Ο Χαμένος χρόνος, ωστόσο, δεν ήταν απλώς έργο ζωής – ήταν το καταφύγιο ενός φυλα-

κισμένου. Το συγγενές άσθμα απ' το οποίο υπέφερε είχε επιδεινωθεί σε τέτοιο σημείο, ώστε η έξοδος απ' το διαμέρισμά του ήταν απαγορευτική ακόμα και τα παράθυρα είχαν επένδυση από φελλό, προκειμένου να σφραγίζουν τον χώρο απ' την ατμόσφαιρα της πολυσύχναστης λεωφόρου Οσμάν.

Ο ταλαίπωρος συγγραφέας ξεπóρτισε ελάχιστες φορές απ' την οικία του όλο αυτό το διάστημα (κι η τελευταία έξοδος, σε πείσμα των γιατρών, ενδεχομένως να του στοίχισε τη ζωή). Η καθημερινότητά του ήταν πνιγηρή, ο βίος του έγκλειστου αρρώστου αβίωτος. Κι έτσι, με τον νου και την καρδιά, με όλο το χάρισμα που η απελπισία δεν μπορούσε να υποτάξει, άρχισε να αναψηλαφεί την αλλοτινή ζωή του – την παιδική ηλικία και τη νιότη του, τους έρωτες, τις προδοσίες, τις ήττες– και να τη μεταφέρει στο χαρτί. Η τέχνη είναι παρήγορη, ιδίως για τους δημιουργούς: δε γνωρίζει λάθη, δεν απαιτεί περισσότερη δύναμη απ' όση έχεις, μπορεί και συγχωρεί σαν θεός κατά παραγγελία, πλασμένος με τα χέρια σου.

Όταν περνάς κατάθλιψη (κι επιλέγω αυτό το ρήμα σκόπιμα, για τη διττή του έννοια, διότι η κατάθλιψη –όσες φορές κι αν το πω θα 'ναι λίγες– περνάει), το παρόν είναι μαύρη μαυρίλα, το μέλλον αβέβαιο κι αδιάφορο, οπότε, μοιραία, καταφεύγεις στο παρελθόν. Κι ωστόσο, αντί να βρεις ευτυχημένες αναμνήσεις κι ανακουφιστικές στιγμές, εστιάζεις,

εμμονικά –σαν δάχτυλο που ξύνει την πληγή πριν ακόμη κλείσει–, στα πιο δυσάρεστα, τραυματικά βιώματα, αυτά που θαρρείς προφήτευαν την τωρινή σου δυστυχία.

Το σύμπτωμα αυτό –κοινό, κοινότατο– λέγεται *τραυματοφιλία*. Μια λέξη παγερή, που φέρνει δυσπιστία: είναι δυνατόν να προσκολλάται κανείς με πάθος στα τραύματά του, να τα αναλύει και να τα αναμασά, ιδίως σε μια περίοδο ζόρικη, όταν το τελευταίο που του χρειάζεται είναι οι περασμένες λύπες;

Όμως δεν πρόκειται για διαστροφή, για λαχτάρα συδαιύλισης του πόνου. Στις παλιές του πληγές, ο καταθλιπτικός γυρεύει μιαν εξήγηση, μιαν επιφοίτηση που θα λάμψει σαν ήλιος στο τωρινό σκοτάδι του. Ελπίζει να βρει τη ρίζα του κακού, για να το ξεριζώσει διά παντός από μέσα του.

Επιπλέον, το ότι μπορείς και θυμάσαι το τραύμα σημαίνει ότι επέζησες απ' τη συντριβή του. Για να το σκαλίζεις, χρόνια μετά, πάει να πει πως το νίκησες – έστω κι αν τώρα μοιάζει να επιστρέφει.

Σαν γραφιάς, ο άνθρωπος που πάσχει από κατάθλιψη παλεύει με τις διορθώσεις στο κείμενο του εαυτού του – γιατί ξέρει, ακόμα και μες στο κουκούλι του ασήκωτου καημού, ότι η ζωή του είναι ένα έργο τέχνης, κι η επιβίωση μια μικρή, ανεκτίμητη αθανασία.



Οι καταθλιπτικοί μοιάζουμε μεταξύ μας πολύ περισσότερο απ' ό,τι θέλουμε να πιστεύουμε. Αν, με έναν τρόπο, μπορούσε κανείς να κινηματογραφήσει τις ζωές των εκατομμυρίων καταθλιπτικών ανά τον κόσμο, το θέαμα που θα προέκυπτε θα ήταν σαν κωθρή χορογραφία, με απόλυτη αρμονία κινήσεων κι ακινησίας.

Η διαχείριση του προσωπικού χρόνου, κι η στάση απέναντι στα κοινώς συμφωνημένα χρονικά όρια που δίνουν σχήμα και ρυθμό στις ζωές των ανθρώπων, αποκτούν άλλο βάρος μες στο δίχτυ της κατάθλιψης. Αν το κυρίαρχο συναίσθημα συμπυκνώνεται στις λέξεις *Δε μ' αρέσει η ζωή μου*, η κοινωνική του διάσταση θα μπορούσε να λέει, *Μας έχετε πρήξει, οι υγιείς, με τη ζωή σας*.

Εντός του εικοσιτετραώρου –αλλοιωμένου, καθώς ο ύπνος μας δεν είναι καλός, κι οι ώρες της εγρήγορσης είναι ακόμα χειρότερες– ο πόνος ακολουθεί μια κυμαινόμενη πορεία, με δύο διακριτές κορυφές: το πρωινό ξύπνημα και την ώρα που νυχτώνει. Είμαστε, όσο νοσούμε, η ενσάρκωση της φράσης *Δεν την παλεύω*, αλλά όταν σηκωνόμαστε το πρωί, κι όταν διαπιστώνουμε ότι πλησιάζει η ώρα της κατάκλισης, το αίσθημα οξύνεται: *Δεν την παλεύω ΚΑΘΟΛΟΥ*.

Υπάρχουν βιοχημικοί λόγοι που εξηγούν, εν μέρει, αυτή τη διακύμανση. Ένα παρόμοιο φαινόμενο παρατηρείται –ιδίως την ώρα που βραδιάζει– στα άτομα με άνοια. Όμως υπάρχει κι άλλος ένας λόγος.

Όταν αρνούμαστε να αποδεχθούμε την ίδια τη ζωή που μας τυραννάει, απορρίπτουμε και τη χρονική της φορεσιά. Όταν οι άλλοι ξυπνούν για να δουλέψουν, ή ετοιμάζονται να περάσουν μια χαλαρή βραδιά, εμείς υποφέρουμε – κι έτσι, αρνούμαστε τον ίδιο τον χρόνο, που περιέχει και παρατείνει τη δυσφορία.

Η κατάθλιψη, μεταξύ άλλων, είναι και μια (εκούσια κι ασυναίσθητη συγχρόνως) στάση ζωής· μια χαοτική φιλοσοφία της απόγνωσης.



Η πρόβλεψη του μέλλοντος – απ’ την οιωνοσκοπία της Αρχαιότητας μέχρι την ανάγνωση του καθημερινού ωροσκόπιου – ασκεί τρομερή σαγήνη στους ανθρώπους, παρότι εμπεριέχει μια σκοτεινή διάσταση: κι αν, αντικρίζοντας τα μελλούμενα, δεν έβλεπες τον εαυτό σου; Είναι κοινός τόπος ότι, αν γνωρίζαμε τη μέρα του θανάτου μας, θα παραφρονούσαμε απ’ τον τρόπο.

Ο καταθλιπτικός, πάλι, ακόμα κι αν του έφερνες ένα φλασάκι με εικόνες απ’ το μέλλον – με ένα βιντεάκι, φέρ’ ειπείν, που τον δείχνει, λίγους μήνες αργότερα, να γελάει και να απολαμβάνει τη ζωή του –, θα σου ’λεγε ότι είναι ψέμα, *fake news*. Θύμα μιας αρρώστιας που καλλιεργεί τον σολιφισμό του μάρτυρα, δεν αποδέχεται το μέλλον, διότι είναι διπλά ανύπαρκτο: δεν έχει έρθει ακόμη, κι όταν έρθει, δε

θα υφίσταται, καθώς το μόνο που υπάρχει –και θα υπάρχει εσασεί– είναι ο πόνος του.

Μάρτιος 2009. Σε ένα καφέ επί της πλατείας Εξαρχείων, εγώ, ο καλός μου και μια κολλητή. Αν και φύσει φλύαρος, στις καταθλίψεις μου γίνομαι αμίλητος σαν τα αγάλματα της Νήσου του Πάσχα (Τι έχεις; – Τίποτα). Οι δυο τους συζητάνε σχέδια για το καλοκαίρι, και κάποια στιγμή αναφέρονται στην αγαπημένη Αντίπαρο, όπου παραθερίζουμε απ' την αρχή της γνωριμίας μας. «Τι λες κι εσύ;» με ρωτάει η κολλητή. «Ωραία δε θα 'ναι τον Αύγουστο στο νησί;» Εγώ σηκώνω το κεφάλι, και με φωνή ηλίκιωμένης τραγωδού αποκρίνομαι: «Κάτσε να ζω μέχρι τότε».

Πέντε μήνες αργότερα, στη μικρή παραλία του κάμπινγκ της Αντιπάρου, θυμάμαι την κουβέντα μας. Εννοείται πως ο μελοδραματισμός της δήλωσης μου φαίνεται αστείος. Αλλά είχα άδικο όταν αρνιόμουν το μέλλον με θανατερή ψυχρότητα;

Όχι βέβαια. Γιατί τότε ήμουν ένας άλλος, τον οποίο έχω διαδεχθεί. Το παρόν, το παρελθόν και το μέλλον μας δεν τέμνονται πουθενά.



Στο μυθιστόρημα *Ρέκβιεμ για μια μοναχή*, ο Φόκνερ γράφει: *Το παρελθόν δεν είναι νεκρό. Δεν είναι καν παρελθόν.*

Αντιλαμβάνομαστε τον χρόνο ως κάτι το κινούμενο: Πέρασε η ώρα. Η βραδιά κύλησε ήσυχα. Ούτε κατάλαβα για πότε γέρασα. Το παρόν, μοιρασμένο σε άπειρες στιγμές, μετατρέπεται μεμιάς σε παρελθόν, και μας μεταφέρει ακαριαία στο εξίσου φευγαλέο μέλλον της επόμενης ανάσας.

Στην κατάβλιψη, το πολυκύμαντο, αφρισμένο ποτάμι της ζωής μεταλλάσσεται σε ασάλευτη λίμνη. Η ψυχική στασιμότητα, η αίσθηση πως τίποτα δεν αλλάζει, είναι τόσο ακαταμάχητες, που θαρρείς φρονάρουν τον ίδιο τον χρόνο. Δεν έχω ζωή, μονολογεί ο καταθλιπτικός, κι είναι σαν να λέει, *Η ζωή με προσέρασε.*

Για να επανεκκινήσει τη ζωή του, να βγει από το τέλμα στο οποίο νιώθει να βουλιάζει ολοένα, πρέπει, μεταξύ άλλων, να εστιάσει σε μικρά κομμάτια χρόνου, σε ώρες ή ακόμα και σε λεπτά, στη διάρκεια των οποίων μπόρεσε να ξεχάσει, έστω και πρόσκαιρα, τη θλίψη του. Στη θέση της καθολικής ακύρωσης (*Χάλια και σήμερα – Τίποτα δεν έκανα πάλι*), να κρατήσει, σαν σπίθα στις χούφτες του, τη μία και μόνη μικροσκοπική χαρά, το βότσαλο που του θυμίζει πως ο χρόνος συνεχίζει να κυλάει και για αυτόν.

