



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
“ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ”

Τίτλος Διπλωματικής Εργασίας

Η αμφίδρομη σχέση της ψυχικής διαταραχής με τη λογοτεχνική γραφή:
παράγοντας δημιουργίας - παράγοντας ίασης

Νίκα Ουρανία (Α.Μ. 7260)

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

Κωτσαλίδου Ευδοξία

ΦΛΩΡΙΝΑ

Νοέμβριος 2022

Τίτλος Διπλωματικής Εργασίας

**Η αμφίδρομη σχέση της ψυχικής διαταραχής με τη λογοτεχνική γραφή:
παράγοντας δημιουργίας - παράγοντας ίασης**

Νίκα Ουρανία (Α.Μ. 7260)

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΩΤΣΑΛΙΔΟΥ, Ε.ΔΙ.Π ΣΤΟ ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΣ Η. ΚΩΤΟΠΟΥΛΟΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΣΤΟ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΥ «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ»

ANNA Π. ΒΑΚΑΛΗ, Ε.ΔΙ.Π ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ ΣΤΟ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Γραφείς

Μη βάζετε στη ζωή σας ανθρώπους που γράφουν.
Είναι καταθλιπτικοί, εσωστρεφείς, παράξενοι, αντικοινωνικοί, απόλυτοι, λυπημένοι.
Αν δεν ήταν όλα αυτά, δεν θα έβρισκαν χρόνο για να γράψουν.

Χρήστος Μαβόγλου¹

¹ (Μαβόγλου, 2016)

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πρόλογος - ευχαριστίες	9
Περίληψη	11
Abstract	13
ΕΙΣΑΓΩΓΗ: αντικείμενο της έρευνας, μέθοδος	15
Κεφάλαιο 1: Σύντομη παρουσίαση των συνηθέστερων ψυχικών διαταραχών	
1.1 Εισαγωγή	17
1.2 Τι είναι ψυχική διαταραχή.....	17
1.3 Οι ψυχωτικές διαταραχές (ψυχώσεις).....	18
1.3.1 Η σχιζοφρένεια.....	19
1.3.2 Η σχιζοσυναισθηματική διαταραχή.....	19
1.4 Οι διαταραχές διάθεσης.....	20
1.4.1 Η μείζων καταθλιπτική διαταραχή (μονοπολική διαταραχή).....	20
1.4.2 Η διπολική διαταραχή ή μανιοκατάθλιψη (μανιοκαταθλιπτική ψύχωση)..	20
1.5 Οι αγχώδεις διαταραχές.....	21
1.5.1 Η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή.....	21
1.5.2 Η διαταραχή πανικού.....	22
1.5.3 Η αγοραφοβία.....	22
1.5.4 Η κοινωνική φοβία ή αγχώδης κοινωνική διαταραχή.....	22
1.5.5 Διάφορες ειδικές φοβίες.....	22
1.5.6 Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή προσωπικότητας ή μανιοπαρορμητική διαταραχή.....	23
1.5.7 Διαταραχή μετατραυματικού στρες.....	23
1.6 Οι διαταραχές προσωπικότητας.....	24
1.6.1 Η σχιζότυπη διαταραχή προσωπικότητας	24
1.6.2 Η οριακή (μεταιχμιακή) διαταραχή	24
1.6.3 Η ναρκισσιστική διαταραχή	24
1.6.4 Η αντικοινωνική διαταραχή (κοινωνιοπάθεια).....	24
1.6.5 Η υστερική (δραματική) προσωπικότητα.....	24
1.6.6 Η εξαρτητική διαταραχή προσωπικότητας	25
1.7 Οι διαταραχές χρήσης ουσιών - εθισμοί/εξαρτήσεις.....	25
1.7.1 Αλκοόλ - αλκοολισμός.....	26
1.8 Διαταραχή αυτοκτονικής συμπεριφοράς.....	26

Κεφάλαιο 2: Η ψυχική διαταραχή στους λογοτέχνες της Νεοελληνικής Γραμματείας

Εισαγωγή	28
2.1 Διονύσιος Σολωμός (1798 - 1857).....	28
2.2 Γεώργιος Βιζυηνός (1849 - 1896).....	30
2.3 Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης (1851 - 1911).....	32
2.4 Μιχαήλ Μητσάκης [1863 (;) - 1916].....	33
2.5 Γεράσιμος Βώκος (1868 - 1927).....	35
2.6 Πηνελόπη Δέλτα (1874 - 1941).....	36
2.7 Ρώμος Φιλύρας (1888 - 1942).....	38
2.8 Ναπολέον Λαπαθιώτης (1888 - 1944).....	40
2.9 Κώστας Καρυωτάκης (1896 - 1928).....	43
2.10 Γιώργος Μακρής (1942 - 1968).....	45
2.11 Κατερίνα Γώγου (1940 - 1993).....	47
2.12 Μαργαρίτα Καραπάνου (1946 - 2008).....	47
2.13 Κωστής Παπαγιώργης (1947 - 2014).....	50
2.14 Νικόλας Άσιμος (1949 - 1988).....	52
2.15 Ηλίας Λάγιος (1958 - 2005).....	53
2.16 Αύγουστος Κορτώ (1979 -).....	56

Κεφάλαιο 3: Προβληματισμοί και ερευνητική-επιστημονική προσέγγιση

3.1 « <i>Η ασθένεια στοιχείο δημιουργίας</i> ».....	59
3.2 Προβληματισμοί.....	60
3.3 Ψυχοπάθεια και δημιουργικότητα – η άποψη της επιστήμης.....	60
3.4 Οι ψυχοθεραπευτικές δυνατότητες της γραφής – οι έρευνες.....	67
3.4.1 Ψυχολογία και λογοτεχνία	70
3.5 Οι εξαρτήσεις στη λογοτεχνία.....	70

Κεφάλαιο 4: Συμπεράσματα.....

Βιβλιογραφικές αναφορές.....

76

Πρόλογος - ευχαριστίες

Η ολοκλήρωση της διπλωματικής μου εργασίας αποτέλεσε για μένα ένα προσωπικό στοίχημα, σε μια ηλικία στην οποία οι περισσότεροι εργαζόμενοι στον χώρο της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αρχίζουν να σκέφτονται τη συνταξιοδότηση. Κάποια συμβάντα στην προσωπική μου ζωή έθεταν για πολλά χρόνια σε αναβολή την εκπόνηση της Διπλωματικής μου εργασίας, μετά την ολοκλήρωση της παρακολούθησης των μαθημάτων στην κατεύθυνση της Εκπαίδευσης του μεταπτυχιακού Προγράμματος Δημιουργικής Γραφής, το 2017.

Θα ήθελα να εκφράσω τις βαθιές ευχαριστίες μου,

- προς την επιβλέπουσα της διπλωματικής μου εργασίας, κα Ευδοξία Κωτσαλίδου, Ε.Ε.ΔΙ.Π στο τμήμα Διοικητικής Επιστήμης και Τεχνολογίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, η οποία με απάλλαξε από την ανασφάλειά μου και στάθηκε πολύτιμη αρωγός κατά το διάστημα συγγραφής της εργασίας μου, προσφέροντας εμπιστοσύνη και ενθάρρυνση.
- προς τον κ. Τριαντάφυλλο Η. Κωτόπουλο, Αναπληρωτή Καθηγητή Δημιουργικής Γραφής και Νεοελληνικής Λογοτεχνίας στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, για την πολύτιμη παρότρυνση και ενθάρρυνση που μου πρόσφερε, καθώς και για την πολύπλευρη προσφορά του σε όλη τη διάρκεια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών Δημιουργικής Γραφής, τελικός καρπός του οποίου είναι η παρούσα διπλωματική εργασία.

Περίληψη

Στην παρούσα διπλωματική εργασία με τίτλο «*Η αμφίδρομη σχέση της ψυχικής διαταραχής με τη λογοτεχνική γραφή: παράγοντας δημιουργίας και παράγοντας ίασης*», η οποία εκπονήθηκε στο πλαίσιο του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «*Δημιουργική γραφή*» (κατεύθυνση Εκπαίδευση) του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, γίνεται προσπάθεια να ερευνηθεί α) η έκταση ύπαρξης κάποιας ελαφριάς ή σοβαρότερης ψυχικής διαταραχής στους λογοτέχνες της Νεοελληνικής Γραμματείας – άραγε, κατά πόσο η ύπαρξη διαταραχής μπορεί να οδηγήσει το πάσχον υποκείμενο στη «διέξοδο» της γραφής κειμένου; β) κατά πόσο η ενασχόληση με τη γραφή δύναται να λειτουργήσει θεραπευτικά σε περιπτώσεις ύπαρξης ψυχικής διαταραχής. Ακολουθώντας τη μέθοδο της βιβλιογραφικής έρευνας, χρησιμοποιήθηκαν ως ερευνητικά εργαλεία επιστημονικά συγγράμματα, σύγχρονες επιστημονικές έρευνες και τα συμπεράσματά τους, λεξικά ψυχιατρικών όρων, λογοτεχνικές βιογραφίες, δημοσιευμένα κείμενα/συνεντεύξεις λογοτεχνών, τηλεοπτικές εκπομπές με θέμα τη λογοτεχνία. Η εργασία ξεκινά με μια σύντομη παρουσίαση των συνηθέστερων ψυχικών διαταραχών. Στη συνέχεια παρουσιάζονται Έλληνες λογοτέχνες για τους οποίους υπάρχουν τεκμήρια που τους τοποθετούν στο φάσμα κάποιας ψυχικής διαταραχής. Ακολούθως, παρατίθενται σύγχρονες επιστημονικές έρευνες/συμπεράσματα για την επίδραση της γραπτής έκφρασης στον ψυχισμό των νοσούντων.

Λέξεις Κλειδιά: ψυχικές διαταραχές, δημιουργικότητα, κατάθλιψη, αλκοολισμός, λογοτεχνία, αυτοκτονικός ιδεασμός.

Abstract

In the present Master's thesis entitled "The two-way relationship between mental disorder and literary writing: a creative factor and a healing factor", which was written as part of the Postgraduate program "Creative writing" (pathway Education) of the University of Western Macedonia, an attempt is made to investigate i) the extent of the existence of some mild or more serious mental disorder among the writers of the Modern Greek Literature – to what extent the existence of a disorder can lead the suffering subject to "escape" by composing a text? ii) whether writing can work therapeutically in cases of mental disorder. Following the bibliographic research method, scientific books, current scientific research projects and their conclusions, dictionaries of psychiatric terms, literary biographies, published texts/interviews of writers, TV shows on the subject of literature, were used as research tools. The paper begins with a brief presentation of the most common mental disorders. Next, Greek writers for whom there is evidence that places them on the spectrum of some mental disorder are presented. Finally, current scientific research/conclusions are presented on the effect of written expression on the psyche of the patients.

Keywords: mental disorders, creativity, depression, alcoholism, literature, suicidal ideation.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: αντικείμενο της έρευνας, μέθοδος

Πεδίο έρευνας για την παρούσα μελέτη αποτελεί η αμφίδρομη σχέση της ψυχικής διαταραχής με τη λογοτεχνική γραφή.

Με δεδομένη την εκτεταμένη ύπαρξη ψυχικών διαταραχών στους καταξιωμένους λογοτέχνες της νεοελληνικής Γραμματείας, τίθενται δύο ερευνητικά ερωτήματα: α) κατά πόσο η ύπαρξη κάποιας ψυχικής διαταραχής μπορεί να οδηγήσει το πάσχον υποκείμενο στην αναζήτηση έκφρασης μέσω της γραφής; β) δύναται η ενασχόληση με τη γραφή να λειτουργήσει θεραπευτικά σε περιπτώσεις ύπαρξης ψυχικής διαταραχής;

Το πρώτο ερώτημα άρχισε να με απασχολεί ως Φιλόλογο στο πλαίσιο της διδασκαλίας μου, αφού στο μάθημα της Λογοτεχνίας συχνά οι μαθητές/-τριες Λυκείου οδηγούνται στη διαπίστωση ότι πολλοί από τους λογοτέχνες τους οποίους διδάσκονται υπέφεραν από κάποια ψυχική διαταραχή. Μήπως λοιπόν πρόκειται για έναν παράγοντα-μοχλό λογοτεχνικής δημιουργίας; Ο αλκοολισμός, για παράδειγμα, είναι συχνή διαταραχή μεταξύ των λογοτεχνών και, ίσως, οι έξις γίνονται λέξεις. Ποιοι είναι, λοιπόν, οι Έλληνες συγγραφείς και ποιητές για τους οποίους γνωρίζουμε προβλήματα ψυχικής υγείας; Υπάρχουν μαρτυρίες και ποιες είναι αυτές όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο επέδρασε στη λογοτεχνική τους έκφραση η διαταραχή τους; Δεν είναι, άλλωστε, αναμενόμενο ο λογοτέχνης να αντλεί και από τη δική του πραγματικότητα τη συγγραφική του έμπνευση; Η μη ύπαρξη καταγεγραμμένης προσπάθειας συγκέντρωσης όλων αυτών των στοιχείων και επιδράσεων αποτέλεσε ένα ακόμα κίνητρο για αυτή την ερευνητική εργασία.

Το δεύτερο ερώτημα προήλθε από τις σπουδές μου στη Δημιουργική γραφή, αφού η ενασχόλησή μου με το αντικείμενο με έφερε σε επαφή με σχετικές δημοσιεύσεις και βιβλιογραφία. Η παρούσα εργασία θα επιχειρήσει να παρουσιάσει τους σχετικούς επιστημονικούς προβληματισμούς και τα σύγχρονα ερευνητικά συμπεράσματα.

Η εργασία περιλαμβάνει τέσσερα (4) κεφάλαια.

Στο πρώτο κεφάλαιο θα γίνει μια σύντομη παρουσίαση των συνηθέστερων ψυχικών διαταραχών.

Στο δεύτερο κεφάλαιο θα παρουσιαστούν Έλληνες λογοτέχνες για τους οποίους:

- υπάρχουν χαρακτηριστικά που τους τοποθετούν στο φάσμα κάποιας ψυχικής διαταραχής

- υπάρχουν τεκμήρια συμπεριφορών και πράξεων οι οποίες με τα σύγχρονα ψυχοδιαγνωστικά κριτήρια αποτελούν γνώμονα διάγνωσης κάποιας ψυχικής διαταραχής.
- γνωρίζουμε με σαφήνεια την ύπαρξη προβλημάτων ψυχικής υγείας, αφού υπήρξε κάποια σχετική διάγνωση ή νοσηλεία.

Στο τρίτο κεφάλαιο θα παρατεθούν σύγχρονες επιστημονικές έρευνες/συμπεράσματα για τη σχέση συγγραφής και ψυχικής διαταραχής, καθώς και για την επίδραση που έχει η γραπτή έκφραση στον ψυχισμό των νοσούντων.

Στο τέταρτο κεφάλαιο θα παρουσιαστούν τα συμπεράσματα της Διπλωματικής εργασίας.

Για τη συγγραφή αυτής της διπλωματικής εργασίας ακολουθήθηκε η μέθοδος της βιβλιογραφικής έρευνας. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση βιβλιογραφικών δεδομένων, χρησιμοποιώντας επιστημονικά συγγράμματα, λεξικά ψυχιατρικών όρων, εμπειρικές και θεωρητικές μελέτες, επιστημονικές έρευνες και ανακοινώσεις των αποτελεσμάτων τους, λογοτεχνικές βιογραφίες, αρχεία εφημερίδων και λογοτεχνικών περιοδικών και τηλεοπτικών συνεντεύξεων, λογοτεχνικά έργα. Πολύτιμο εργαλείο σε αυτή την έρευνα υπήρξε το Διαδίκτυο και η ψηφιοποίηση των περισσότερων επιστημονικών ανακοινώσεων και των σχετικών με την ψυχολογία και τη λογοτεχνία εκδόσεων. Στις περιπτώσεις που δεν υπήρχε ψηφιοποίηση, βοήθησαν η Δημοτική Βιβλιοθήκη Πατρών, η Βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου Πατρών, καθώς και η προσωπική μου βιβλιοθήκη.

Κεφάλαιο 1:

Σύντομη παρουσίαση των συνηθέστερων ψυχικών διαταραχών

1.1 Εισαγωγή

Η συχνότητα των ψυχικών ασθενειών είναι εντυπωσιακή. Σύμφωνα με το αμερικανικό Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Ασθένειας (National Institute of Mental Health - NIMH) (2022), στις Ηνωμένες Πολιτείες σχεδόν ένας στους πέντε ενήλικες ζει με ψυχική ασθένεια. Επιδημιολογικές έρευνες εκτιμούν πως, κατά τη διάρκεια της ζωής τους, περισσότερα από το 25% των ατόμων αναπτύσσουν μία ή περισσότερες ψυχικές διαταραχές (Almeida-Filho et al., 1997· Ζήση, 2005· Ζήση, Πολεμικός & Καΐλα, 2005), οι οποίες έχουν επιπτώσεις στην προσωπική, οικογενειακή και κοινωνική τους ζωή και συνιστούν σημαντική αιτία ανικανότητας.

Οι ψυχικές ασθένειες περιλαμβάνουν πολλές διαφορετικές εκφάνσεις, των οποίων ο βαθμός σοβαρότητας ποικίλλει. Έτσι, μπορεί να είναι ήπιες, μέτριας σοβαρότητας έως σοβαρές, ενώ εντάσσονται σε δύο ευρείες κατηγορίες: *Οποιαδήποτε ψυχική ασθένεια* (any mental illness, AMI) και *σοβαρή ψυχική ασθένεια* (serious mental illness, SMI). Το AMI περιλαμβάνει όλες τις αναγνωρισμένες ψυχικές ασθένειες. Το SMI είναι ένα μικρότερο και πιο σοβαρό υποσύνολο του AMI (NIMH, 2022).

Η παρούσα μελέτη, θα παρουσιάσει με συντομία τις συνηθέστερες ψυχικές διαταραχές, με τα πιο αδρά τους χαρακτηριστικά, χωρίς να υπεισέρχεται σε λεπτομέρειες ιατρικού εγχειριδίου ή ειδικευμένου ιατρικού συγγράμματος. Επίσης, θα εξαιρεθούν οι *αναπτυξιακές διαταραχές*.

1.2 Τι είναι ψυχική διαταραχή

Για τις ανάγκες αυτού του κεφαλαίου χρησιμοποιήθηκε κατά κύριο λόγο το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, συντμ. DSM-5)². Στις Ηνωμένες Πολιτείες το DSM χρησιμεύει ως μια καθολική αρχή για την ψυχιατρική διάγνωση.

Η ψυχική διαταραχή μπορεί να επηρεάσει το συναίσθημα, τη σκέψη, τη συμπεριφορά, τη λειτουργικότητα, την ποιότητα ζωής, και τελικά την ψυχική υγεία του ατόμου.

² στις βιβλιογραφικές παραπομπές: APA, 2013

Πρόκειται για ένα σύνολο προβλημάτων, τα οποία καταλήγουν στην πρόκληση σοβαρών δυσχερειών, δυσφορίας, βλάβης και/ή ταλαιπωρίας στην καθημερινή ζωή ενός ατόμου (Καλημέρης, 2022α).

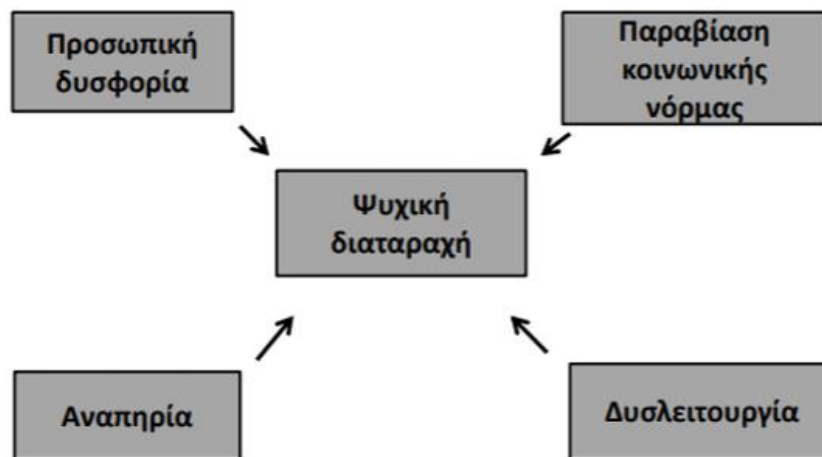
Θα μπορούσαμε να διαιρέσουμε τις ψυχικές διαταραχές στις παρακάτω κατηγορίες:

- **Οποιαδήποτε Ψυχική Ασθένεια**

Οποιαδήποτε ψυχική ασθένεια (AMI) ορίζεται ως ψυχική, συμπεριφορική ή συναισθηματική διαταραχή. Μπορεί να ποικίλλει ως προς τις επιπτώσεις, που κυμαίνονται από καμία βλάβη έως ήπια, μέτρια, ακόμη και σοβαρή βλάβη (π.χ. άτομα με σοβαρή ψυχική ασθένεια όπως ορίζεται παρακάτω). (NIMH, 2022)

- **Σοβαρή Ψυχική Ασθένεια**

Η σοβαρή ψυχική ασθένεια (SMI) ορίζεται ως μια ψυχική, συμπεριφορική ή συναισθηματική διαταραχή που οδηγεί σε σοβαρή λειτουργική έκπτωση, η οποία παρεμβαίνει ουσιαστικά ή περιορίζει μία ή περισσότερες σημαντικές δραστηριότητες της ζωής. (NIMH, 2022).



Σχεδιάγραμμα 1: Χαρακτηριστικά αποκλίνουσας συμπεριφοράς που συνεπάγονται ψυχική διαταραχή (Kring A.M., Davison G.C., Neale J.M., Johnson, 2010) ΠΗΓΗ: Σιαφάκα, Β., 2015

Ακολούθως θα παρουσιαστούν οι συχνότερες ψυχικές διαταραχές, με τα βασικά χαρακτηριστικά τους.

1.3 Οι ψυχωτικές διαταραχές (ψυχώσεις)

Ο όρος «ψύχωση» χρησιμοποιείται στην Ψυχιατρική για να περιγράψει μια ψυχική διαταραχή κατά την οποία επηρεάζεται η φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου με αποτέλεσμα το άτομο να αλλάζει τρόπο σκέψης, αντίληψης και συμπεριφοράς. Στην ουσία η «ψύχωση» αποτελεί ένα σύμπτωμα και όχι μια κατάσταση από μόνη της και είναι πιθανόν να

συνιστά αποτέλεσμα σωματικής ασθένειας (Πάρκινσον), κατάχρησης αλκοόλ και κατανάλωσης ναρκωτικών ουσιών (οξεία ψύχωση) ή να συνδέεται με κληρονομικούς παράγοντες. Τα άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχωσικές διαταραχές χαρακτηρίζονται από διαταραγμένη ικανότητα ελέγχου της πραγματικότητας και απώλεια λειτουργικότητας. Το ψυχωσικό άτομο έχει απώλεια των ορίων του εγώ και δεν είναι σε θέση να κατανοήσει τη διαφορά ανάμεσα στην πραγματικότητα και τον εσωτερικό του κόσμο ή τη φαντασία του (Χριστοδούλου, 2006).

Από τα βασικά συμπτώματα που εκδηλώνει ένα ψυχωσικό άτομο γίνεται διάγνωση μιας συγκεκριμένης ψυχωσικής διαταραχής.

1.3.1 Η σχιζοφρένεια

Η σχιζοφρένεια αποτελεί διαταραχή των θεμελιωδών εκείνων λειτουργιών που προσδίδουν στο άτομο το αίσθημα ελέγχου του εαυτού και της μοναδικότητας της ατομικότητάς του (Αγγελόπουλος, 2009). Πρόκειται για ψυχική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από διαταραχές της αντίληψης της πραγματικότητας. Ο ασθενής που πάσχει από σχιζοφρένεια μπορεί να παρουσιάζει αποδιοργάνωση της προσωπικότητας, έλλειψη συναισθημάτων/απάθεια, κοινωνική αυτοαπομόνωση, ψευδείς αισθητηριακές εμπειρίες (ψευδαισθήσεις απτικές, ακουστικές, οπτικές, οσφρητικές και γευστικές), διαταραχές στη σκέψη, παραληρηματικές ιδέες (ψευδείς πεποιθήσεις ελέγχου ή απειλής από τους άλλους), αποδιοργανωμένη ομιλία (σκεπτική διαταραχή), αποδιοργανωμένη ή κατατονική συμπεριφορά (π.χ. ακινησία, υπερδιέγερση). (APA, 2013)

Ο κίνδυνος αυτοκτονίας στους ασθενείς είναι 20 έως 50 φορές μεγαλύτερος σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό και πλησιάζει τον κίνδυνο που διατρέχουν οι ασθενείς με μείζονα καταθλιπτική διαταραχή. Το 10% του συνόλου των αυτοκτονιών συναντώνται στο πλαίσιο της σχιζοφρένειας. (Γιωτάκος, 2018, σ. 319)

1.3.2 Η σχιζοσυναισθηματική διαταραχή

Σύμφωνα με τον Γαρύφαλλο (2008, σ. 205), η σχιζοσυναισθηματική διαταραχή διαγνωστικά παρουσιάζει μεικτά στοιχεία σχιζοφρένειας και μανιοκατάθλιψης.

Το πάσχον άτομο εκδηλώνει συναισθηματική αναταραχή, διαστρέβλωση της επαφής με την πραγματικότητα, ενδεχομένως ψευδείς αισθητηριακές αντιλήψεις, όχι όμως παθητικότητα και απόσυρση. Πρόκειται, πάντως, για δύσκολη και ασαφή διάγνωση, που πολλές φορές χρησιμοποιείται για να λύσει διαγνωστικά διλήμματα του κλινικού ιατρού μεταξύ σχιζοφρένειας και διαταραχών της διάθεσης (Malhi, Green & Fagiolini, 2008, όπ. αναφ. στο: Γαρύφαλλος, 2008, σ. 209).

1.4 Οι διαταραχές διάθεσης

Οι δύο παρακάτω διαταραχές αποτελούν τις κυριότερες αιτίες αυτοκτονίας σε παγκόσμιο επίπεδο (APA, 2013). Δυστυχώς, δεν εντοπίζονται πάντα, ώστε να αντιμετωπιστούν.

1.4.1 Η μείζων καταθλιπτική διαταραχή (μονοπολική διαταραχή)

Στη Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή (γνωστή και ως κλινική κατάθλιψη, μείζων κατάθλιψη ή μονοπολική διαταραχή) το άτομο μπορεί να νιώθει έντονη θλίψη, μελαγχολία, απελπισία ή/και ανηδονία (APA, 2013). Η Julia Kristeva αναφέρεται σε ένα διάχυτο συναίσθημα εξουθένωσης που κυριεύει ολοκληρωτικά το πάσχον άτομο, καθώς και σε μια κατάσταση γενικής συντριβής, μια άβυσσο θλίψης, χωρίς όμως να μπορεί να προσδιοριστεί το αίτιο αυτής της δυστυχίας ώστε το άτομο να το αντιμετωπίσει (Κρίστεβα, 2000, σ. 41-43). Συνήθως παρουσιάζονται δυσλειτουργίες στον ύπνο, στη δραστηριότητα, και σε ορισμένες περιπτώσεις διαταραχές στη λειτουργία ενδοκρινών αδένων (Murrrough, Iacoviello, Neumeister, Charney & Iosifescu, 2011).

Το 7-18% του πληθυσμού εμφανίζει κάποια στιγμή, πριν από την ηλικία των 40 ετών, συμπτώματα μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής (Πολυζόπουλος, 2022).

Οι ασθενείς που υποφέρουν από ΜΚΔ προβαίνουν σε αρνητικές δυσλειτουργικές σκέψεις σχετικά με τον εαυτό τους, το μέλλον τους και τον κόσμο/περιβάλλον («αρνητική γνωσιακή τριάδα») (Scott, 2001).

Στην κατάθλιψη υπάρχει μεγάλος κίνδυνος αυτοχειρίας. Το πρόβλημα είναι ότι πολύ συχνά η διαταραχή δεν εντοπίζεται από το ίδιο το πάσχον άτομο ή το περιβάλλον του, δεν γίνεται διάγνωση, και επομένως δεν αντιμετωπίζεται θεραπευτικά, γεγονός που επηρεάζει άμεσα και τα θύματα της ΜΚΔ (Rihmer, 2001).

1.4.2 Η διπολική διαταραχή ή μανιοκατάθλιψη (μανιοκαταθλιπτική ψύχωση)

Η Διπολική Διαταραχή (ΔΔ) χαρακτηρίζεται από κύκλους έντονης ευθυμίας (μανιακούς/υπομανιακούς) και καταθλιπτικούς κύκλους, στους οποίους ο ασθενής βιώνει εναλλαγές στη διάθεση, περνώντας από μια κατάσταση υπερδιέγερσης σε υποτονικό βύθισμα (Burdick and al., 2007). Βιώνει διαταραχές των νοητικών λειτουργιών, δυσλειτουργίες στον ύπνο, στην όρεξη και στη συγκέντρωση. Τα ψυχολογικά συμπτώματα περιλαμβάνουν αλλαγές στον τρόπο σκέψης και στην επιλογή των πράξεων (Basco, 2006). Πολλές φορές εκδηλώνονται μεικτά επεισόδια στα οποία πληρούνται κριτήρια και των δύο επεισοδίων, ενώ μπορεί να εμφανίζονται και ψυχωσικά επεισόδια (APA, 2013).

Ανάλογα με την ένταση της συμπτωματολογίας διακρίνονται τρεις υποκατηγορίες:

- ΔΔ-τύπου 1: χαρακτηρίζεται από τουλάχιστον ένα μανιακό και ένα καταθλιπτικό επεισόδιο
- ΔΔ-τύπου 2: χαρακτηρίζεται από υποτροπιάζουσες καταθλίψεις σε συνδυασμό με ήπια υπομανιακά ή κυκλοθυμικά συμπτώματα
- ΔΔ-τύπου 3: χαρακτηρίζεται από υποτροπιάζουσες καταθλίψεις (κυκλοθυμία). (APA, 2013· Αγγελόπουλος, 2009· Παπαδημητρίου κ.ά., 2013).

1.5 Οι αγχώδεις διαταραχές

Οι Αγχώδεις Διαταραχές (ΑΔ) αποτελούν τη μεγαλύτερη ομάδα ψυχιατρικών διαταραχών. Εμφανίζονται συνήθως κατά την παιδική ή εφηβική ηλικία, ή λίγο μετά την ενηλικίωση. Χωρίς την απαραίτητη περίθαλψη, η διαταραχή αυτή τείνει να γίνει χρόνια (Craske κ.συν., 2017).

Ανάλογα με τη φύση και τον βαθμό της ανησυχίας, οι διαταραχές του άγχους είναι πολλών ειδών (απλή φοβία, αγοραφοβία, κοινωνική φοβία, γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, διαταραχή πανικού κ.λπ.). (Καλπάκογλου, 2013)

Είναι σημαντικό να διαφοροδιαγνωστεί η υφή των σωματικών ενοχλημάτων, αν υποκρύπτουν καταθλιπτικό σύνδρομο ή κάποια ψυχοσωματική νόσο ή αν πρόκειται απλώς για σωματοποιημένο άγχος. Ο πάσχων, παράλληλα με το άγχος, έχει και τεράστιες δυσκολίες προσαρμογής και σε άλλους τομείς της ζωής και ιδιαίτερα στον οικονομικό, επαγγελματικό και σεξουαλικό τομέα, και γενικότερα στις σχέσεις του με το κοινωνικό του περιβάλλον.

Παρ' όλο που αυτές οι διαταραχές έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά, εντούτοις έχουν και σημαντικές διαφορές που χαρακτηρίζουν την καθεμία χωριστά. (Clark & Beck, 1988, όπ. αναφ. στο Καλπάκογλου, 2013)

1.5.1 Η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή

Η Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή (ΓΑΔ) σχετίζεται με τις έννοιες της ανησυχίας, της αυτοαπασχόλησης (η αυτοαπασχόληση σχετίζεται με τον τρόπο που το άτομο ανιχνεύει κινδύνους και απειλές από το περιβάλλον του, συλλέγει τις ενδείξεις που είναι σχετικές με τις σκέψεις και τις ενέργειές του, και παίρνει ανάλογες αποφάσεις) και της (αρνητικής) προκατάληψης της προσοχής (attentional bias) σε σχέση με πληροφορίες από τον εξωτερικό χώρο. (Καλπάκογλου, 2013)

Ενδείξεις ΓΑΔ αποτελούν η τρεμούλα, η νευρική κούραση, ο φόβος, η ένταση, ο ιδρώτας, η ελαφριά ζαλάδα, η ερεθιστικότητα κ.ά. (Reber, 1985, όπ. αναφ. στο Καλπάκογλου, 2013).

1.5.2 Η διαταραχή πανικού

Η διαταραχή πανικού χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες ξαφνικές και μικρής διάρκειας κρίσεις άγχους, που ονομάζονται κρίσεις πανικού. (Καλπάκογλου, 2013)

Σύμφωνα με τους Beck και Emery (1985), σε μια κρίση πανικού το άτομο, λόγω κάποιου εσωτερικού μηχανισμού, οδηγείται στην πεποίθηση ότι βρίσκεται παγιδευμένο σε μια επικίνδυνη κατάσταση ή ότι έχει κατακλυστεί από μια εσωτερική διαταραχή.

Συχνά το άτομο εμφανίζει συμπτώματα κατάθλιψης και αγοραφοβίας, ενώ το άγχος του αποχωρισμού (separation anxiety), η ξαφνική αποκοπή της κοινωνικής υποστήριξης ή η λήξη μιας προσωπικής σχέσης αποτελούν προδιαθεσιακούς παράγοντες. (Reid & Wise, 1989, όπ. αναφ. στο Καλπάκογλου, 2013)

1.5.3 Η αγοραφοβία

Το DSM ορίζει ως αγοραφοβία σοβαρές και ανεξέλεγκτες καταστάσεις αδικαιολόγητου άγχους ενός ατόμου όταν βρίσκεται σε μέρη ή καταστάσεις από όπου η διαφυγή μπορεί να είναι δύσκολη, ή όπου μπορεί να μην του παρασχεθεί βοήθεια σε ενδεχόμενη κρίση πανικού.

Το άτομο που πάσχει από αγοραφοβία μπορεί να αποφεύγει:

- να βρίσκεται μόνο του εκτός σπιτιού
- να βρίσκεται ανάμεσα σε πλήθος
- να στέκεται σε μια ουρά
- να βρίσκεται πάνω σε μια γέφυρα
- να ταξιδεύει με λεωφορείο, τρένο ή αυτοκίνητο. (APA, 2013)

Ανάλογα με τον βαθμό άγχους, η αγοραφοβία μπορεί να είναι ήπια (φυσιολογική ζωή με ήπια δυσφορία), μέτρια (το άτομο βγαίνει εκτός σπιτιού, αλλά για μεγάλες αποστάσεις θέλει να συνοδεύεται) ή βαριά (το άτομο είναι σχεδόν ή απόλυτα καθηλωμένο στο σπίτι, ή ανίκανο να εγκαταλείψει το σπίτι χωρίς να συνοδεύεται). (Καλπάκογλου, 2013)

1.5.4 Η κοινωνική φοβία ή αγχώδης κοινωνική διαταραχή

Σχετίζεται με τον υπερβολικό φόβο ή/και την αποφυγή κοινωνικών καταστάσεων. Το άτομο αισθάνεται ότι υποβάλλεται σε εξονυχιστική εξέταση και φοβάται την αρνητική κρίση των άλλων (Λυκέτσος, 2004, σ. 102). Ο Λυκέτσος (ό.π.) αναφέρει ότι η διαταραχή αυτή φαίνεται πως εγκαθίσταται στο άτομο από την εφηβική ηλικία ή και νωρίτερα, καθώς επίσης ότι οδηγεί σε υποβάθμιση της ποιότητας ζωής, χρήση ουσιών και απόπειρες αυτοκτονίας.

1.5.5 Διάφορες ειδικές φοβίες

Η φοβία περιορίζεται σε μια συγκεκριμένη μόνο περίπτωση, π.χ. φόβος για τους ανελκυστήρες.

1.5.6 Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή προσωπικότητας ή μανιοπαρορμητική διαταραχή (obsessive - compulsive disorder, OCD)

Χαρακτηρίζεται:

- είτε από ιδεοληψίες (obsessions): Πρόκειται για ιδέες, αναπαραστάσεις και παρορμήσεις που επιβάλλονται στη σκέψη του ατόμου, παρά το γεγονός ότι αυτό προσπαθεί να τις αποδιώξει από τη συνείδησή του, αφού, μολονότι αναγνωρίζει ότι η προέλευσή τους του ανήκει, τις θεωρεί παράλογες, και συχνά είναι σε απόλυτη αντίθεση με τις πεποιθήσεις και τις συνήθειές του (π.χ. η ασθένεια, ο θάνατος, η καθαριότητα, η εμμονή σε μια λέξη ή έναν αριθμό).
- είτε από ψυχαναγκασμούς (compulsions): Πρόκειται για επαναληπτικές συμπεριφορές με τη μορφή εξωτερικών ή εσωτερικών πράξεων, οι οποίες επιβάλλονται από το ίδιο το άτομο, συχνά παίρνοντας τη μορφή τελετουργίας (π.χ. ο ψυχαναγκασμός του πλυσίματος).
- είτε και από τα δύο. (Lamagnere, 1999)

Οι παραπάνω ψυχοπαθολογικές εκδηλώσεις συνιστούν πηγή δυσφορίας για το άτομο και απασχολούν σημαντικό μέρος από τον χρόνο του και από την επαγγελματική, κοινωνική και τη συναισθηματική του ζωή. Το άγχος συνδέεται συχνά με τους ψυχαναγκασμούς, καθώς και με την αντίσταση σε αυτούς. Μόλις το άτομο ενδώσει στον καταναγκασμό, το άγχος υποχωρεί. (Χαρτοκόλλης, 1986)

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή συναντάται συχνότερα σε άτομα υψηλής κοινωνικής θέσης ή υψηλού πνευματικού επιπέδου (Jenike, Baer & Minichiello, 1990)

1.5.7 Διαταραχή μετατραυματικού στρες

Η Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (post-traumatic stress disorder) είναι διανοητική διαταραχή που μπορεί να αναπτυχθεί μετά την έκθεση του ατόμου σε τραυματικό συμβάν, όπως σεξουαλική επίθεση, πολεμική σύγκρουση, τροχαία ατυχήματα, παιδική κακοποίηση ή άλλες απειλές κατά της ζωής του. (APA, 2013· Mayo Clinic, 2022)

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν ενοχλητικές σκέψεις, συναισθήματα ή όνειρα που σχετίζονται με γεγονότα, διανοητική ή σωματική δυσφορία, προσπάθεια αποφυγής των συνθηκών του τραύματος, αλλοιώσεις στον τρόπο σκέψης και συναισθήματος ενός ατόμου και αύξηση του συναισθήματος φυγής. (APA, 2013· Mayo Clinic, 2022)

1.6 Οι διαταραχές προσωπικότητας

1.6.1 Η σχιζότυπη διαταραχή προσωπικότητας

Θεωρείται και ορισμένες φορές είναι πρόδρομο στάδιο ψυχωτικής διαταραχής ή σχιζοφρένειας. Τα βασικά χαρακτηριστικά κατά DSM-5 εντοπίζονται μεταξύ των παρακάτω: έντονη δυσκολία με κοινωνικό άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις, ιδιορρυθμίες και εκκεντρικότητες στην εμφάνιση και στη συμπεριφορά, παράδοξες πεποιθήσεις, (π.χ. τηλεπάθεια, υπερβολική καχυποψία), παράξενη ομιλία (ακατανόητη, ασαφής κ.λπ.), ασυνήθιστες αντιληπτικές εμπειρίες (π.χ. σωματικές παραισθήσεις), παρανοϊδής ιδεασμός-ψευδαισθήσεις. Ωστόσο, τα παραπάνω συμπτώματα δεν είναι αρκετά σοβαρά ώστε να θεωρηθούν κριτήρια σχιζοφρένειας. (APA, 2013)

Το άτομο δυσκολεύεται να λειτουργήσει ή βιώνει μεγάλη δυσφορία, οδηγείται στην κακή αυτό-εικόνα και σε μεγάλη απογοήτευση, ενώ ο περίγυρος συνήθως το χαρακτηρίζει ως «εκκεντρική προσωπικότητα».

1.6.2 Η οριακή (μεταιχμιακή) διαταραχή

Πρόκειται για παρατεταμένη διατάραξη της λειτουργίας της προσωπικότητας. Το άτομο εκδηλώνει παρορμητικότητα, φόβο εγκατάλειψης, διακυμάνσεις συναισθημάτων, αυτοκτονικές τάσεις, αυτοτραυματισμούς, προβλήματα ταυτότητας και αισθήματα κενού και ανίας. Συνέπεια των παραπάνω είναι η δυσκολία στη διατήρηση σχέσεων στην εργασία, στην οικογένεια και στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. (APA, 2013· Laplanche & Pontalis, 1986)

1.6.3 Η ναρκισσιστική διαταραχή

Τα κριτήρια διάγνωσης αυτής της διαταραχής είναι κυρίως μια μεγαλειώδης αίσθηση προσωπικής αξίας και σπουδαιότητας για τον εαυτό, παράλληλα με μια υπερευαίσθησία στην αξιολόγηση και την κριτική των άλλων, απαίτηση θαυμασμού και στέρηση ενσυναίσθησης (Kernberg, 2004)

1.6.4 Η αντικοινωνική διαταραχή (κοινωνιοπάθεια)

Το αντικοινωνικό (sociopath) άτομο έχει ως κύρια χαρακτηριστικά τη χρόνια και παντελή αδιαφορία για τις ανάγκες, τα συναισθήματα και τα δικαιώματα των άλλων. Επίσης, αδυνατεί να συμμορφωθεί με τους ηθικούς κανόνες του περιβάλλοντος και τις κοινωνικές νόρμες. Συχνά οδηγείται σε ασταθή, παρορμητική ή/και επιθετική συμπεριφορά. (APA, 2013)

1.6.5 Η υστερική (δραματική) προσωπικότητα

Κύρια χαρακτηριστικά της δραματικής προσωπικότητας είναι η κραυγαλέα, δραματική, ευέξαπτη και υπερδραστήρια συμπεριφορά, με σκοπό την προσέλκυση της προσοχής, αφού

το πάσχον άτομο αισθάνεται δυσάρεστα σε καταστάσεις στις οποίες δεν αποτελεί το επίκεντρο της προσοχής. Το άτομο τείνει να είναι εξαρτημένο και ανώριμο, θεωρώντας τις σχέσεις πιο στενές από ό,τι είναι στην πραγματικότητα. Παρά τη γοητευτική του συχνά προσωπικότητα, δυσκολεύεται να διατηρήσει βαθιές, μακροχρόνιες δεσμεύσεις σε μια σχέση. (APA, 2013)

1.6.6 Η εξαρτητική διαταραχή προσωπικότητας

Σε αυτή τη διαταραχή υπάρχει υπερβολική ανάγκη για φροντίδα από άλλους, εξαιτίας της λανθασμένης αντίληψης του ατόμου ότι δεν μπορεί να λειτουργήσει επαρκώς χωρίς τη βοήθειά τους. Τα κυριότερα συμπτώματα είναι ο φόβος εγκατάλειψης, η ευαισθησία στην κριτική, η αποφυγή έκφρασης γνώμης, η ανάγκη υπερβολικού αριθμού συμβουλών και διαβεβαιώσεων, καθώς και η αποφυγή ανάληψης ευθυνών ή λήψης πρωτοβουλιών. (APA, 2013· Perry, 2005)

1.7 Οι διαταραχές χρήσης ουσιών - εθισμοί/εξαρτήσεις

Πρόκειται για ψυχικές και συμπεριφορικές διαταραχές που προκαλούνται από χρήση ψυχοδραστικών ουσιών. Η χρήση αυτή συχνά οφείλεται σε εθισμό και ενδέχεται να είναι η αιτία ή το αποτέλεσμα κάποιας άλλης ψυχικής διαταραχής (Λεωνιδάκη & Μαλλιώρη, 2009, σ. 17). Όσον αφορά το δεύτερο, παρατηρείται ότι συχνά ο χρήστης της ουσίας έχει καταφύγει σε αυτή —καταλήγοντας τελικά στον εθισμό— σε μια προσπάθεια «αυτοθεραπείας» συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας, αφού οι ουσίες επιλέγονται με βάση τη ρυθμιστική τους επίδραση επί των συμπτωμάτων. Για παράδειγμα, χρήση αλκοόλ σε περιπτώσεις κατάθλιψης. (Γεωργαλάκης, 2022)

Με τον όρο «εθισμός» εννοούμε τη συνεχή και καταναγκαστική κατανάλωση/χρήση μιας ουσίας ή εκδήλωση μιας συμπεριφοράς, παρά τη βλάβη που προκαλεί στον εαυτό ή/και στους άλλους. Ο εθισμός έχει σωματική και ψυχολογική διάσταση, με τη δεύτερη να είναι δυσκολότερα αντιμετωπίσιμη σε σχέση με τη σωματική διάσταση. (Καλημέρης, 2022β)

- Στον σωματικό εθισμό, όταν η ποσότητα της ουσίας μειώνεται σημαντικά και σε μικρό χρονικό διάστημα, εμφανίζονται συμπτώματα στέρησης, σωματικά και ψυχιατρικά. Ο οργανισμός αδυνατεί να λειτουργήσει φυσιολογικά χωρίς την ουσία.
- Στον ψυχολογικό εθισμό παρουσιάζεται ανεξέλεγκτη, καταναγκαστική παρόρμηση για τη χρήση της ουσίας, προκειμένου να προκληθεί το αίσθημα ευχαρίστησης και να αποφευχθεί η δυσφορία που επιφέρει η στέρησή της. (Γεωργαλάκης, 2022)

1.7.1 Αλκοόλ - αλκοολισμός

*«Πρώτα παίρνεις ένα ποτό, μετά το ποτό παίρνει ένα ποτό,
μετά το ποτό παίρνει εσένα».*

ΦΡΑΝΣΙΣ ΣΚΟΤ ΦΙΤΖΕΡΑΛΝΤ

Κάνουμε ιδιαίτερη αναφορά στο αλκοόλ στην παρούσα εργασία, δεδομένης της στενής σχέσης πολλών Ελλήνων λογοτεχνών με αυτή τη δραστική εθιστική ουσία.

Το αλκοόλ είναι μια νόμιμη ψυχοτρόπος εξαρτησιογόνος ουσία. Ως αλκοολισμός ορίζεται η επαναλαμβανόμενη κατάχρηση αλκοόλ για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Η παρορμητικότητα, η αναζήτηση έντονων συναισθημάτων και η ευαισθησία στο άγχος είναι χαρακτηριστικά προσωπικότητας τα οποία φαίνεται να παίζουν ρόλο στις διαταραχές χρήσης ουσιών. Επίσης, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, το αλκοόλ είναι μία από τις ουσίες στις οποίες καταφεύγουν άτομα με συμπτώματα ψυχικών διαταραχών (όπως αγχώδη διαταραχή, κατάθλιψη κ.ά.) προκειμένου να «ελέγξουν» τα συμπτώματά τους, σε μια προσπάθεια «αυτοθεραπείας».

Ωστόσο, το ίδιο το αλκοόλ, εκτός από τις σωματικές επιπτώσεις, φαίνεται να συμβάλλει με διάφορους τρόπους στην ανάπτυξη ψυχικής ασθένειας. Η κατανάλωση της ουσίας αλλά και το στερητικό σύνδρομο που μπορεί να προκαλέσει η απουσία της αποτελούν αιτία για την εκδήλωση ψευδαισθήσεων, όπως το τρομώδες παραλήρημα, η βραχεία ψευδαισθησιακή εμπειρία και η ψυχωτική διαταραχή προκαλούμενη από αλκοόλ. Επίσης, η μακρόχρονη χρήση ενδέχεται να οδηγήσει σε αύξηση του άγχους και της κατάθλιψης, και στην εκδήλωση παθολογικής ζήλιας. (Λεωνιδάκη & Μαλλιώρα, 2009, σ. 24)

1.8. Διαταραχή αυτοκτονικής συμπεριφοράς

Όπως αναφέρθηκε στα επιμέρους χαρακτηριστικά των ψυχικών διαταραχών, εκτός από τη μεγάλη συνάφεια και την αμφίδρομη σχέση που έχουν πολλές από αυτές ως αίτιο-αποτέλεσμα η μία της άλλης, έτερο κοινό χαρακτηριστικό στα πάσχοντα άτομα αποτελεί η αυτοκαταστροφικότητα, και μάλιστα η αυτοκτονικότητα. Επισημαίνεται ότι ο όρος «αυτοκτονικότητα» χρησιμοποιείται στην ελληνόγλωσση βιβλιογραφία για τις αναφορές στον αυτοκτονικό ιδεασμό (σκέψεις αυτοκτονίας) και την αυτοκτονική συμπεριφορά, σε διάκριση με την αυτοκτονία ως τετελεσμένο γεγονός.

Ο DSM-4 δεν θεωρούσε τον αυτοκτονικό ιδεασμό ψυχική διαταραχή με δική της οντότητα, αλλά *σύμπτωμα* άλλων ψυχικών διαταραχών και κυρίως των διαταραχών διάθεσης (μείζων καταθλιπτική διαταραχή και διπολική διαταραχή), αλλά και της σχιζοφρένειας, των αγχωδών διαταραχών, των διαταραχών προσωπικότητας (κυρίως στην οριακή ή στην αντικοινωνική διαταραχή), του αλκοολισμού και της κατάχρησης ουσιών (Παπαγιάννη,

2022). Η κατάθλιψη ως σύμπτωμα οποιασδήποτε ψυχικής διαταραχής ενδέχεται να οδηγήσει σε αυτοκτονικό ιδεασμό (Holma κ.συν., 2014) και σύμφωνα με τον Rihmer (2001) αποτελεί την κύρια αιτία των αυτοκτονιών, κυρίως σε περιπτώσεις έλλειψης διάγνωσης και θεραπευτικής φροντίδας της κατάθλιψης.

Ωστόσο, ο DSM-5 (APA, 2013) εισήγαγε τον όρο «διαταραχή αυτοκτονικής συμπεριφοράς» ως *διάγνωση* πλέον, και όχι ως σύμπτωμα. Στα αίτια της διαταραχής μπορούμε να προσθέσουμε το αίσθημα της απελπισίας, το οποίο μπορεί να προέλθει ή να πυροδοτηθεί από δυσκολίες της παιδικής ηλικίας ή από πρόσφατες ατυχίες στη ζωή του ασθενούς. Όπως φαίνεται, επίσης, από τα συμπεράσματα έρευνας των Economidou κ.συν. (2013), ο συσχετισμός αυτοκτονικότητας και κατάθλιψης επιτείνεται σημαντικά από το γενικότερο πολιτισμικό και κοινωνικο-οικονομικό πλαίσιο, ειδικά αν σχετίζεται με ανεργία και οικονομικό στρες, καθώς επίσης και με χαμηλά επίπεδα διαπροσωπικής εμπιστοσύνης.

Πάντως, ο Jeon (2011) καταγράφει ότι οι απόπειρες αυτοκτονίας δείχνουν σημαντική συσχέτιση με ψυχικές διαταραχές, και ιδιαίτερα με την κατάθλιψη ή καταθλιπτικά επεισόδια. Μάλιστα, όπως επισημαίνει, «μεταθανάτιες μελέτες έχουν αναφέρει ότι περίπου το 60% των θυμάτων αυτοκτονίας υπέφερε από μείζονα καταθλιπτική διαταραχή και άλλες διαταραχές της διάθεσης».

Σε κάθε περίπτωση, η έγκαιρη και επιτυχής διάγνωση της όποιας διαταραχής που οδηγεί σε αυτοκτονικό ιδεασμό και η άμεση θεραπευτική αντιμετώπιση περιορίζει αποτελεσματικά τον κίνδυνο.

Κεφάλαιο 2:

Η ψυχική διαταραχή στους λογοτέχνες της Νεοελληνικής Γραμματείας

Εισαγωγή

Η παρούσα εργασία δεν έχει σκοπό να κάνει ψυχομετρική αξιολόγηση και διαγνώσεις για τους λογοτέχνες που θα παρουσιάσει, κάποιοι εκ των οποίων μάλιστα έζησαν πολύ πριν καν η Ιατρική θέσει ως αντικείμενο εξέτασης παράγοντες οι οποίοι σήμερα θεωρούνται κριτήρια διάγνωσης κάποιας ψυχικής διαταραχής. Οι ιατρικοί όροι, άλλωστε, και οι πεποιθήσεις που σχετίζονται με χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ανθρώπου έχουν αλλάξει: για παράδειγμα, ο σημερινός αγοραφοβικός είναι ο εσωστρεφής μονήρης του περασμένου αιώνα· η βαθιά μελαγχολία και απαισιοδοξία τού άλλοτε είναι ο αυτοκτονικός ιδεασμός τού σήμερα· ο κάποτε «ιδιόρρυθμος» και «εκκεντρικός» σήμερα συχνά πρόκειται για περίπτωση σχιζοτυπικού ατόμου. Εξάλλου, ακόμα και στην εποχή μας, παρά το γεγονός ότι το στίγμα της ψυχικής νόσου έχει αμβλυνθεί σημαντικά, δεν παύει να υπάρχει σχετική προκατάληψη και δυσκολία αποδοχής και αναζήτησης θεραπευτικής βοήθειας σε πολλές περιπτώσεις στις οποίες συνυπάρχουν κριτήρια που θα οδηγούσαν σε διάγνωση κάποιας ηπιότερης ή σοβαρότερης ψυχικής διαταραχής.

Μετά από έρευνα, σε αυτή την εργασία γίνεται προσπάθεια να παρουσιαστεί η προσωπικότητα Ελλήνων λογοτεχνών για τους οποίους

- υπάρχουν χαρακτηριστικά που τους τοποθετούν στο φάσμα κάποιας ψυχικής διαταραχής
- υπάρχουν τεκμήρια συμπεριφορών και πράξεων οι οποίες αποτελούν κριτήρια διάγνωσης
- γνωρίζουμε με σαφήνεια προβλήματα ψυχικής υγείας, αφού υπήρξε κάποια σχετική διάγνωση ή νοσηλεία.

Επίσης, θα παρατεθούν τυχόν μαρτυρίες ή εκτιμήσεις όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο επέδρασε στη λογοτεχνική τους έκφραση η διαταραχή τους, πώς αυτή συνέβαλε στη διαμόρφωση της συγγραφικής/ποιητικής ταυτότητας.

2.1 Διονύσιος Σολωμός (1798 - 1857)

Είναι γνωστός ο εθισμός του Σολωμού στο αλκοόλ. Ο καθηγητής Ιστορίας και Θεωρίας της Λογοτεχνίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Δ. Δημηρούλης, σε συνέντευξή του χαρακτηρίζει τον αλκοολισμό του Σολωμού «έντονο». Λέει χαρακτηριστικά: «Έπινε από το πρωί μέχρι το

βράδυ, από αφέντι μέχρι κολόνια» (Σελλά, 2007). Ο Στεργιούλας (1999, σ. 7) βρίσκει κοινά στοιχεία μεταξύ Σολωμού και Παπαδιαμάντη στην αγάπη τους για το αλκοόλ.

Εκτός όμως από τον αλκοολισμό, μελετώντας τον χαρακτήρα και τις συνήθειες του Σολωμού συναντούμε κι άλλα στοιχεία του που προκαλούν προβληματισμό.

Υπήρξε μονήρης, ιδιαίτερα ευερέθιστος, και χαρακτήρας ιδιόρρυθμος έως ιδιότροπος. Ο Δ. Στεργιούλας (1999, σ. 6-7) αναφέρει ότι οι συμπολίτες του στην Κέρκυρα αναγνώριζαν μεν την αξία του, ωστόσο τον θεωρούσαν παράξενο. Προσθέτει, μάλιστα, πως «γράφτηκε ότι [ο Σολωμός] είχε απαγορεύσει στους φίλους του να τον χαιρετούν πρώτοι, αν τύχαινε να τον συναντήσουν κατά τη διάρκεια του περιπάτου του. Αν ήθελε να τους μιλήσει, θα τους πλησίαζε εκείνος».

Ο Βάρναλης (1957, σ. 134-135) τον χαρακτηρίζει «τύπο των άκρων» και περιγράφει σκληρές φάρσες του εις βάρος του Ροΐδη: «Έβριζε, έγγελιοποιούσε κ' έκαμνε άφάνταστα ψυχικά μαρτύρια σ' έναν δυστυχισμένον άνθρωπο [...] δέν είναι μυστήριο ή συνύπαρξη μέσα στην ίδια ψυχή της άκρας αισθαντικότητας και της άκρας άπανθρωπιάς [...] Τύπος κυκλοθυμικός». Παραθέτει επίσης το παρακάτω απόσπασμα από τις σημειώσεις του Νικόλαου Μάντζαρου για τον Σολωμό:

Είναι εύκολώτατος εις τὸ νὰ γελᾷ καὶ νὰ καγχάζει μάλιστα ένιοτε μέχρι τοῦ σημείου, ὥστε νὰ καταλαμβάνεται ἀπὸ σπασμούς νευρικούς. Ἐξ ἴσου εύκολος είναι εις τὸ νὰ κλαίει διὰ τὴν παραμικροτέραν συγκίνησιν τῆς ψυχῆς... Ἡ έπαφή του με τὸν άνθρωπον δύναται νὰ τοῦ ἐξεγείρει πάθη, κατὰ τὴν ὁρμὴν τῶν ὁπίων δυνατόν νὰ παρεκτραπεῖ εις βιαιότητας κλπ.

Το 1828 αποφάσισε να μετεγκατασταθεί στην Κέρκυρα, η οποία θα του πρόσφερε την απομόνωση που του ήταν απαραίτητη για τη μελέτη και την ενασχόλησή του με την ποίηση. Ωστόσο, όπως διαβάζουμε στην *Περιπέτεια του Διονύσιου Σολωμού* (Δημαράς, 2000), την περίοδο 1833-1838 μια σειρά από δικαστικές διαμάχες συντάραξαν την καθημερινότητά του και επηρέασαν τον ψυχισμό του ποιητή. Ειδικά η διαμάχη του με τον ετεροθαλή αδελφό του Ιωάννη Λεονταράκη οδήγησε στην αποξένωση του Σολωμού από τη μητέρα του. Αφάνταστα πληγωμένος, ο Σολωμός αποσύρεται από τη δημοσιότητα, ωστόσο η ποιητική του δημιουργία γνωρίζει την ωριμότερη και δημιουργικότερη περίοδο. Όπως επισημαίνει ο Δημαράς, «ο Ιδανισμός του Σολωμού ήταν το αντίδοτο στις ενδοοικογενειακές απογοητεύσεις». Αποτέλεσμα αυτής της περιόδου ήταν ο *Κρητικός* (1833), οι *Ελεύθεροι Πολιορκημένοι* (έως το 1845) και ο *Πόρφυρας* (1847), που αναγνωρίζονται ως τα καλύτερα έργα του, τα οποία ωστόσο μένουν ανολοκλήρωτα και σε αποσπασματική μορφή. Γιατί άραγε;

Αρκετοί μελετητές έδωσαν ψυχολογικές προεκτάσεις στην αποσπασματικότητα του έργου του και στην αδυναμία του Σολωμού να ολοκληρώνει τα μεγάλα συνθετικά έργα του. Η τελειομανία που τον διέκρινε και το βασανιστικό αίσθημα ανικανοποίητου καθώς αναζητούσε την απόλυτη τελειότητα στη μορφή τον οδηγούσαν σε συνεχείς επεξεργασίες, μη επιτρέποντάς του να καταλήξει σε μια ολοκληρωμένη τελική εκδοχή (Κριαράς, 1969, σ. 110-117). Όπως επισήμανε ο Βάρναλης (1957), ο Σολωμός «πάντα τα έγραφε, αλλά ποτές του δεν τα έγραψε». Δεν θα ήταν σωστό στην παρούσα εργασία να υποδειχθεί κάποια συγκεκριμένη ψυχική διαταραχή βάσει των παραπάνω ενδείξεων – αυτό θα ήταν αρμοδιότητα του ειδικού. Ωστόσο, μπορεί κανείς να αναγνωρίσει συμπτώματα που περιγράφηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο.

2.2 Γεώργιος Βιζυηνός (1849 - 1896)

Ο Βιζυηνός, μετά από πολυετείς σπουδές και έχοντας συνείδηση της αξίας και του ταλέντου του, βίωσε την αδιαφορία και την απόρριψη από τους λογοτεχνικούς κύκλους των Αθηνών. Τότε, «κυριεύτηκε από μιὰ θανάσιμη άδημονία και μελαγχολία, από τὸ συναίσθημα ὅτι ἡ ζωὴ τοῦ εἶταν μιὰ χρεωκοπία. [...] Σὲ τί εἶχαν ὠφελήσει τόσες ἱκανότητες, τόσες σπουδές, τόσα ταξίδια, ἡ δημιουργικὴ του ὀρμὴ;» (Θρύλος, 1931, σ. 1032).

Στα 35 του χρόνια (1884) είδε να διαψεύδεται το όνειρό του να γίνει καθηγητής Πανεπιστημίου, αφού στην έδρα στην οποία δικαιοματικά θα έπρεπε να διοριστεί τοποθετήθηκε κάποιος ανάξιος λόγου, λόγω γνωριμιών. Η απογοήτευση ήταν διπλή, αφού υπολόγιζε ότι ο μισθός που θα έπαιρνε αν γινόταν καθηγητής Πανεπιστημίου θα τον έβγαζε από τη δεινή οικονομική κατάσταση στην οποία βρισκόταν. Η απώλεια για πολιτικούς λόγους της θέσης καθηγητή Γυμνασίου –θέσης πολύ κατώτερης των προσόντων του– ενέτεινε τον ψυχικό κλονισμό του (Θρακιώτης, 1965, σ. 28). Αναγκάστηκε να δεχτεί μια ασήμαντη και κακοπληρωμένη θέση καθηγητού δραματολογίας και αισθητικής στο Ωδείο Αθηνών, που οδήγησε τη δυσφορία και την απογοήτευσή του σε ένα σημείο απόγνωσης (Θρύλος, 1931, σ. 1033-1034). Με όλα αυτά τα πλήγματα και βιώνοντας μεγάλη ανέχεια, εκείνη την εποχή «ἄρχισαν νὰ ἐκδηλώνονται τὰ πρῶτα σημεῖα τῆς τρέλλας» (Θρύλος, 1931, σ. 1034). Τότε ξεκίνησε η εμμονή του με την εκμετάλλευση ενός μεταλλείου στο θρακικό χωριό Σαμακόβι (ή Σαμάκοβο), στην Ανατολική Θράκη, το οποίο ήλπιζε και διέδιδε ότι θα του απέφερε μεγάλα πλούτη.

Το 1890 άρχισαν να τον ταλαιπωρούν πόνοι από «νόσημα του μυελού». Εξαιτίας αυτών, δεν μπορούσε να κοιμηθεί ούτε να εργαστεί και εξαντλήθηκε σωματικά και οικονομικά. «Τοῦτο [τὸ νόσημα] εὐρίσκεται μέσα εἰς τὴν κοκκαλοραχιά, καὶ ἐπομένως εἶναι

νόσημα τῶν κινητικῶν καὶ αἰσθητικῶν νεύρων τῶν κάτω ἄκρων. Οἱ πόνοι εἶναι κάτι σουβλιαῖς πού σέ τρυποῦν πότ' ἐδῶ καὶ πότ' ἐκεῖ, σὰν ἀστραπαῖς μέσα εἰς τοὺς ποντικούς τοῦ σώματος» ἔγραψε σε ἐπιστολή του πρὸς τον μικρότερο ἀδελφὸ του Μιχαήλο, ἀπὸ το Gastein τῶν Ἀλπεων, στὴν Αὐστρία, ὅπου εἶχε πάει με συμβουλή των γιατρῶν του γιὰ νὰ ἀνακουφιστεῖ. (Παπακώστας, 2008)

Τὸν Ἀπρίλιο τοῦ 1892 τὸν βρήκαν στὸ σπίτι του ἀνθοστολισμένο νὰ τελεῖ φανταστικὸ γάμο. Εἰσήχθη στὸ Δρομοκαῖτειο, ὅπου παρέμεινε ἐγκλειστος γιὰ τέσσερα χρόνια, μέχρι τὸν θάνατό του.

«Δὲ σὲ το ἔλεγα πὼς θὰ τρελαθεῖ μιὰ μέρα ἀπὸ τὰ πολλὰ γράμματα;» εἶπε ἡ μάνα τους [στὸν Μιχαήλο ὅταν το ἔμαθε] κι ἄνοιξε τὸ σπίτι [στὴ Βιζύη] κι ἔρχονταν ἕνας-ἕνας οἱ Βιζιῶτες νὰ τοὺς συλλυπηθοῦν γιὰ τὸν Γιωργὴ πὸν τρελάθηκε, τὸν ἄξιο, τὸ κόσμημα τῆς Θράκης. (Δούκα, 1996, σ. 16)

Ἡ ἐφημερίδα *Ἀκρόπολις* ἔγραψε γιὰ δύο ἀπόπειρες αυτοκτονίας τοῦ Βιζυηνοῦ, λίγες μέρες πρὶν αὐτὸς μπει στὸ Δρομοκαῖτειο (χ.σ., 2022).

Σύμφωνα με τὸν Θρύλο (1931, σ. 1034) δὲν ἦταν τὰ πλήγματα τῆς ζωῆς πού τον οδήγησαν στὴν τρέλα.

Ἡ προδιάθεση στὴν τρέλλα πὸν εἶχε μέσα του, τοῦ μεγαλοποίησε τὴ σημασία τῆς γύρω γύρω ἀντιδράσεως, τὸν ἐμπόδισε νὰ τὴν ἀντιμετωπίσει μὲ κάποια γαλήνια ἀδιαφορία καὶ ψυχραιμία, νὰ παλέψει ἀτάραχος γιὰ τὴν ἐπιβολή του, δυνάμωσε τὴ νευρικότητα, τὴ μελαγχολία, καὶ τὴ δυστυχία του.

Ὁ Θρύλος ἀναφέρεται ἀκολούθως στὴν προϊούσα γενικὴ παράλυση τοῦ Βιζυηνοῦ, «τὴν ὁποῖαν ἀπεκόμισε ἀπὸ κάποια ἀτύχη συνάντηση καὶ περιπέτεια» – μιλά γιὰ τὴ σύφιλη, στὴν ὁποῖα ἐκείνη τὴν ἐποχὴ κανεῖς δὲν ἀναφερόταν ἀνοιχτὰ καὶ πιθανολογεῖται ὅτι εἶχε προσβάλει τὸν Βιζυηνό.

Στὸ Δρομοκαῖτειο ὁ Βιζυηνὸς ἔκανε μεταφράσεις, ἔγραφε κυρίως ποιήματα, ἀλλὰ καὶ μελέτες. Αὐτὴ τὴν περίοδο ἔγραψε καὶ τὸ διήγημά του *Μοσκόβ-Σελήμ* (κάποιες πηγές ἀναφέρουν ὅτι γράφτηκε νωρίτερα καὶ δημοσιεύτηκε στὴ *Νέα Ἐστία* σε συνέχειες κατὰ τὴν περίοδο τοῦ ἐγκλεισμοῦ του). Ζούσε ἐπὶ τὸ πλείστον βυθισμένος στὴν ἐμμονή του γιὰ τὸ μεταλλεῖο καὶ τοὺς ἀμύθητους θησαυροὺς του, καὶ στὸ παραληρηματικὸ πάθος του γιὰ τὴ νεαρή Μπετίνα Φραβασίλη (14 ἐτῶν), μαθήτριά του στὸ Ωδεῖο Ἀθηνῶν, τὴν ὁποῖα ἐπιθυμοῦσε νὰ νυμφευθεῖ (Χατζηφώτης, 1974, σ. 134).

Ὁ Γεώργιος Δροσίνης ἀναφέρει στὰ *Ἄπαντα* ὅτι ἦταν «τρελὸς ἠσυχώτατος» καὶ γι' αὐτὸ τὸν ἀφήναν νὰ περιφέρεται γύρω στα πύκα ἐλεύθερα, με ἕναν φύλακα – ὁ Βιζυηνὸς

δεν είχε συναίσθηση της κατάστασης πλέον, και πίστευε ότι εκείνος επιτηρούσε τον φύλακα (Δροσίνης, 2001).

Πέθανε τον Απρίλιο του 1896. Στην αιτιολογία θανάτου το Δρομοκαΐτειο έγραψε «γενική παράλυση με φαινόμενα κινητικής αταξίας» (Θρακιώτης, 1965, σ. 31). Στον τάφο του στο Α΄ Νεκροταφείο είναι χαραγμένοι οι στίχοι του:

*Και μονάχ' αντηχούνε στη μαύρη σιγή
τα πικρά, τα πικρά μου τραγούδια.*

2.3 Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης (1851 - 1911)

Ο Παπαδιαμάντης ήταν πολύ φτωχός, με πενιχρό εισόδημα από τη συνεργασία του με τις εφημερίδες που δημοσίευαν τα διηγήματά του. Ζούσε σε ένα λιτό, φτωχικό δωμάτιο. Ήταν λιτοδίαιτος και αντιμετώπιζε τα χρήματα και τις απολαύσεις της ζωής με αδιαφορία. Μοναχικός και απλησίαστος, προτιμούσε να ζει απομονωμένος, αποφεύγοντας τον κόσμο. Είχε ανθρωποφοβία λέει ο Βάρναλης και τον αποκαλεί «φοβισμένο» (1958, σ. 12-13). Τον χαρακτήριζαν ιδιόρρυθμο και εκκεντρικό. Θα λέγαμε ότι η ζωή του ήταν ασκητική και γι' αυτό τον ονομάζουν «κοσμοκαλόγερο». Οδηγήθηκε σε σοβαρό πρόβλημα αλκοολισμού, που επηρέασε σημαντικά την υγεία του και τη συμπεριφορά του. «Συνηθίζει το πιτό που θα του γίνη σιγά-σιγά πάθος και ανάγκη. Θα πεθάνει πάνου στο ποτήρι, όπως αλκοολικός πέθανε κι ο φίλος του ο Νήφων...» (Βαλέτας, 1957, σ. 194). Ο Βαλέτας αναφέρει και τη μαρτυρία του λογοτέχνη Μιλτιάδη Μαλακάση, οποίος ήταν φίλος του Παπαδιαμάντη κι όταν τον ρώτησε αν ερωτεύτηκε ποτέ στη ζωή του εκείνος απάντησε: «Ποτέ! Τι χριστιανός είμαι νάχω δύο αμαρτήματα. Δεν φτάνει που πίνω...» (ό.π., σ. 233). Από τον αλκοολισμό ο συγγραφέας έχει αντλήσει υλικό και για το έργο του και τη σκιαγράφηση των χαρακτήρων του, αφού στη μυθοπλασία του συχνά συναντάμε την αντανάκλαση δικών του συμπεριφορών. Ήταν τόσο βασικό χαρακτηριστικό του, ώστε ο Παλαμάς στη νεκρολογία του την επομένη του θανάτου του, στις 4 Ιανουαρίου 1911, στην εφημερίδα *Ακρόπολις*, αναφερόμενος σε αυτόν λέει «ο χριστιανός και ο αλκοολικός» (Παλαμάς, 1911).

«Αντιδραστικός, ψυχοτραυματίας, δυστυχής» είναι χαρακτηρισμοί που του αποδίδει ο Κωστής Παπαγιώργης, προλογίζοντας μια συλλογή διηγημάτων του (Παπαδιαμάντης, 2003, σ. 8). Σχετικά με τη μετουσίωση των βιωμάτων του Παπαδιαμάντη σε κείμενα λογοτεχνικής αξίας, ο Παπαγιώργης στη μονογραφία του για τον Παπαδιαμάντη έγραψε (2002, σ. 81):

[...] προτιμότερο είναι να δούμε το ψυχικό δράμα μιας ισχυρής φύσης που, παίζοντας το θέατρο των περιστάσεων, κατάφερε να μην παγιδευτεί σε αυτό που απλώς έζησε,

επειδή είχε το σπάνιο προνόμιο να μετατρέψει την ταπεινή ζωή της σε πνευματικό γεγονός πρώτης τάξεως.

Στην ίδια μονογραφία, ο Παπαγιώργης τον χαρακτηρίζει «φυγάνθρωπο» (σ. 79) και «στερημένο λυπομανή» (σ. 103) και θεωρεί ότι ο αλκοολισμός, το «μεγάλο παπαδιαμαντικό ελάττωμα», υπήρξε σημαντική βοήθεια για τη λογοτεχνική πορεία του (ό.π., σ. 102-103):

[Ο αλκοολισμός] βοήθησε τα μάλα τη λογοτεχνία του και τη ζωή του. Εξωθημένος σε μια πενιχρή περιθωριακή ζωή σε λαϊκούς χώρους με συντροφιά κάποια ναυάγια της ζωής, ο Αλέξανδρος θα δεχθεί ως φυσικό συγγενή του το κρασί. Μέχρι τέλους θα του μείνει πιστός.

Και παρακάτω:

Το κρασί, αντίθετα, του χάριζε μια εσωτερική γαλήνη, το σπίθισμα της πνευματικής μεταρσίωσης που τόσο το είχε ανάγκη. [...] Αν κάθε μέθη σέρνει μέσα της και ένα ερωτικό λείψανο, ο Αλέξανδρος τιμούσε τον «έρωτά» του, γι' αυτό κατέληγε ομαλά σε ψαλμωδίες.

2.4 Μιχαήλ Μητσάκης [1863 (;) - 1916]

Ο πολυγραφότατος συγγραφέας –και δημοσιογράφος με μεγάλης έκτασης αρθρογραφία, συνήθως ψευδώνυμη ή ανυπόγραφη και γι' αυτό ακόμη άγνωστη κατά ένα μέρος της– Μιχαήλ Μητσάκης υπήρξε ένας από τους σημαντικότερους εκπροσώπους της Νέας Αθηναϊκής Σχολής. Δημοσίευσε αφηγήματα, επιγράμματα και ποιήματα και κατέστη ένας από τους θεμελιωτές της αστικής πεζογραφίας και ένας από τους πρωτοπόρους του νατουραλισμού. Επίσης, κατά το διάστημα στο οποίο μπαινόβγαινε στο Δρομοκαΐτειο έγραψε ποιήματα στα γαλλικά ή στα «ελληνο-γαλλικά». Αυτά τα «ποιήματα της τρέλας» τα ανακάλυψε ο νευροχειρουργός Άγγελος Καρακάλος το 1942, στην επιφάνεια ενός τόμου της *Ιλιάδας* (έκδοση 1818) σε ένα παλαιοπωλείο (Σελλά, 2003) και χαρακτηρίζονται από Γάλλο μελετητή και μεταφραστή του ως προσουρρεαλιστικά. Διαθέτουν μια ιδιαίτερη εκφραστική δύναμη, με πολλά λογοπαίγνια και νεολογισμούς (Πλουμπίδης, 2012).

Η ψυχική αστάθεια του Μητσάκη εκδηλώθηκε αρχικά μέσα από την ιδιορρυθμία του χαρακτήρα του, η οποία τον οδηγούσε κάθε τόσο σε λήξη της συνεργασίας του με τις εφημερίδες στις οποίες δημοσιογραφούσε. Οι σύγχρονοί του τον περιγράφουν ως χαρακτήρα πνευματώδη, αλλά και ιδιότροπο, εκκεντρικό, κάπως οξύθυμο και αρκετά ασυμβίβαστο.

... με την ιδιόρρυθμον μαύρην ρεμπούπλικαν, ιδιορρυθμώς φερομένην επί τῆς κεφαλῆς του [...] Ἰδιορρυθμώς ζῆ, ιδιορρυθμώς ἐργάζεται, ιδιορρυθμώς ἐνδύεται, ιδιορρυθμώς ἐκφράζεται καὶ ιδιορρυθμώς ὑπάρχει [...] ὁ ιδιόρρυθμος χαρακτήρ του δὲν τὸν συμβιβάζει ποτὲ με κανέναν. (Χατζόπουλος, 1893).

Τα χαρακτηριστικά αυτά έκαναν δύσκολες τις σχέσεις του τόσο στα δημοσιογραφικά γραφεία, όσο και στους λογοτεχνικούς κύκλους της Αθήνας. Το γεγονός ότι το μεγαλύτερο μέρος του λογοτεχνικού του έργου δεν εκδιδόταν επέτεινε την απογοήτευση που μονίμως τον διακατείχε. Αυτή η μη αναγνώρισή του έδινε τροφή στις παθολογικές ιδέες καταδιώξεως που τον βασάνιζαν. Στις 20 Δεκεμβρίου 1894, μετά από «κρίση μανίας» μπήκε στο Φρενοκομείο της Κέρκυρας, όπου παρέμεινε έως τις 5 Ιανουαρίου του 1895 (Καράκαλος, όπ. αναφ. στο Τσέλικας, 2017). Έκτοτε, η ψυχική του υγεία συνεχώς επιδειωνόταν και έφτασε έως την παραφροσύνη. Το 1896, σε ηλικία 28 ετών, εισήχθη για πέντε (5) μήνες στο Δρομοκαΐτειο Φρενοκομείο, με αίτηση του αδελφού του Παναγιώτη,

[...] κατόπιν ιατρικής πιστοποίησης από 15 Απριλίου 1896 τών ανθυπιάτρων Αντωνιάδη και Λαβίδα ότι πάσχει εκ διαταράξεως τών φρενών.

Ατομικό αναμνηστικό: Εύφυης άλλ' ανισόρροπος.

Ιστορικό: Έπαθε τὰς φρένας πρὸ 3ετίας ἐν Κερκύρα. Ίαθη.

Παροῦσα κατάστασις: Πάσχει ἐκ φρενοβλαβείας τῶν ἐκφύλων ἐκδηλουμένην διὰ παρορμήσεων φόβου καὶ ιδεῶν καταδιώξεως ἀορίστων.

Διάγνωση: σχιζοφρένεια παρανοϊκῆς μορφῆς. (Δρακοπούλου & Σαββίδης, όπ. αναφ. στο Τσέλικας, 2017).

Το 1911, σχεδόν έναν χρόνο από τον θάνατο της μητέρας του, εισήχθη εκ νέου με διάγνωση «πρώιμη άνοια» («dementia praecox»), ένα είδος σχιζοφρένειας. Ο Μητσάκης πέθανε στο Δρομοκαΐτειο από περιπνευμονία, τον Ιούνιο του 1916.



Αριστερά: Σκίτσο του Γ. Φτέρη από την περίοδο της τρέλας του Μητσάκη. [Πηγή: Α. Caracalos, Œuvres inédites de M. Mitsakis, 1957].
Δεξιά: Σκίτσο του Γ. Φτέρη από την περίοδο της τρέλας του Μητσάκη [Πηγή: εφ. Πατρίς, 8.6.1916].

Ο Κώστας Ξ. Γιαννόπουλος, συγγραφέας της μυθιστορηματικής βιογραφίας για τον Μιχαήλ Μητσάκη *Στον φεγγίτη του μυαλού του Μιχαήλ Μητσάκη* (εκδόσεις Λέμβος) σε συνέντευξή του ρωτήθηκε: «Αν [ο Μητσάκης] δεν είχε το σπέρμα της τρέλας του, τι θα ήταν κατά τη γνώμη σας;». Απάντησε:

Δίχως την ιδιορρυθμία αυτή, θα είχε ενδεχομένως κάνει μία επιτυχή καριέρα δημοσιογράφου, ίσως και πεζογράφου, αλλά θα απέφευγε τις κακοτοπιές, δεν θα ξεσπάθωνε εναντίον του Παλαμά, δεν θα λιβελογραφούσε εναντίον του Ξενόπουλου και προφανώς, θα ήταν ένας σοβαρός επαγγελματίας, ο οποίος θα πρόσεχε πολύ τους ομοτέχνους του για να μην τον θίξουν. Θα ήταν δηλαδή με την πλειοψηφία των κομορμιστών. Χωρίς το σπέρμα της τρέλας του ο Μιχαήλ Μητσάκης δεν θα ήταν ο Μιχαήλ Μητσάκης. (Μπασκόζος, χ.χ.)

Η αναφορά στον Μ. Μητσάκη θα ολοκληρωθεί με ένα απόσπασμα από κείμενο της φιλολόγου Ειρήνης Μαραγκόζη:

Η παραφιλολογία λέει ότι ο Μητσάκης έζησε σ' αυτό το ίδιο δωμάτιο, στο οποίο απεβίωσε ένας άλλος μεγάλος συγγραφέας, ο Βιζυηνός, λες και ο ένας έδωσε τη θέση του στον άλλο, κληροδοτώντας του την ίδια κατάρα: το στίγμα της τρέλας – αναρωτιέμαι αν ονομάζουμε τρέλα ό,τι οι “λογικοί” άνθρωποι αδυνατούμε να κατανοήσουμε, γιατί στα έργα και των δυο μόνο μεγαλοφυΐα αναγνωρίζουμε σήμερα...» (Μαραγκόζη, 2012)

2.5 Γεράσιμος Βώκος (1868 - 1927)

Ο Γεράσιμος Βώκος όταν ήταν είκοσι έξι ετών εκδήλωσε κάποια μορφή ψυχασθένειας, εξαιτίας της οποίας χρειαζόταν έκτοτε κατά καιρούς να νοσηλευτεί, διακόπτοντας πρόσκαιρα τις ποικίλες δραστηριότητές του. Τρεις φορές νοσηλεύτηκε στο Δρομοκαΐτειο την περίοδο 1916-1920.

Ο Βώκος υπήρξε πολυπράγμων: λογοτέχνης, ζωγράφος, εκδότης ή διευθυντής περιοδικών, μεταφραστής, αρθρογράφος και ρεπόρτερ, κριτικός τέχνης και λογοτεχνίας, μουσικοσυνθέτης. Σύμφωνα με τον Ευριπίδη Γαραντούδη, «η τόσο μεγάλη διασπορά των ενασχολήσεων του Βώκου δεν οφείλεται μόνο στην ακατάπαυστη δημιουργικότητά του, αλλά, κυρίως, στην ανικανοποίητη, ιδιόρρυθμη και πολυσχιδή ανθρώπινη φύση του». (Γαραντούδης, 1998, σ. 76)

Ο φίλος του Κώστας Βάρναλης μας άφησε την παρακάτω περιγραφή (1959, σ. 41):

[...] ανήσυχος, λιγομίλητος, παράξενος και θαλασσοδαρμένος από τις φουρτούνες της ζωής, άλλαζε κάθε λίγο επάγγελμα, τόπο και φάτσα. Πότε στην Αθήνα, πότε στον Πειραιά, πότε στα χωριά του Πηλίου, πότε στην Αλεξάνδρεια, πότε στο Παρίσι, πότε

στη Λόντρα, πότε στη Νέα Υόρκη και πότε... πουθενά, – όταν χάλαγε μέσα του «ο ρυθμός του κόσμου» (Βιζυηνός)· [...] Δεν τον χωρούσε ούτε ο τόπος, ούτε ο... εαυτός του.

«Ιδιόρρυθμο» τον χαρακτήρισε ο Πέτρος Χάρης σε ένα κείμενό του της *Νέας Εστίας* (Χάρης, 1940, σ. 1263), καθώς και ο Βάρναλης (1958, σ. 44).

Παρότι ήταν ιδιαίτερα κοινωνικός, ο φίλος και πνευματικό τέκνο του γλύπτης Φωκίων Ρωκ μαρτυρεί σε χειρόγραφο του ότι ο Βώκος αισθανόταν ξένος προς το περιβάλλον του: «Δεν είχε καμιά ψυχική επαφή με τον κόσμο τον γύρω του. Αυτό ήταν η τραγωδία της ζωής του». (Παυλόπουλος, 2021)

Στο διήγημά του «Εκτοπισμένος» ο Βώκος εκφράζει το ψυχικό και φιλοσοφικό αδιέξοδο ενός συγγραφέα. Ο Γαραντούδης (1998, σ. 85) το χαρακτήρισε ως «ειλικρινή έκφραση του ψυχικού του [ενν. του Βώκου] αδιεξόδου».

2.6 Πηνελόπη Δέλτα (1874 - 1941)

Η Δέλτα δεν μπόρεσε να διαχειριστεί μια σειρά συγκρουσιακών καταστάσεων, απογοητεύσεων και προβλημάτων υγείας στη ζωή της.

Μεγάλωσε σε μεγαλοαστικό περιβάλλον, με αυστηρή ανατροφή. Το 1905, όντας παντρεμένη και έχοντας τρεις κόρες, γνώρισε τον –εικοσιεξάχρονο τότε– υποπρόξενο Ίωνα Δραγούμη. Ο έρωτας που αναπτύχθηκε μεταξύ τους παρέμεινε σε πλατωνικό επίπεδο παρά την ισχυρότατη έλξη, και τους βασάνισε για χρόνια, με ελάχιστες συναντήσεις, με μεγάλες αποστάσεις ανάμεσά τους, με αποφάσεις που παίρνονταν και ξαφνικά άλλαζαν, με εκβιασμούς και πιέσεις από το οικογενειακό περιβάλλον. Οι ερωτευμένοι εύρισκαν διέξοδο στη διαρκή αλληλογραφία μεταξύ τους.

Η Δέλτα δεν μπορούσε να αντισταχθεί στα αυστηρά ήθη και τις κοινωνικές συμβάσεις της εποχής και να χωρίσει. Ο πατέρας της –ο Εμμανουήλ Μπενάκης, ισχυρός άνδρας της εποχής, πράγμα που έχει και αυτό τη σημασία του– της έδωσε τελεσίγραφο: «Η τα παιδιά σου ή ο Δραγούμης». Εκείνη σκεφτόταν εμμονικά τον θάνατο ως λύτρωση, όπως καταλαβαίνουμε από τα ημερολόγιά της:

- Δεν ήθελα να ζήσω, ήλπιζα, με τις ρομαντικές μου πάντα τάσεις, να πεθάνω και να ξεμπερδεύω. (Δέλτα, 1996, σ. 88)
- Τίποτε θετικό δεν έβλεπα μπροστά μου, θάνατο φυσικό, αυτοκτονία, πνίξιμο, αδιάφορο· να τον δω μόνο πάλι και να μη γυρίσω πια, αυτή νομίζω ήταν η μόνη θετική μου σκέψη. (ό.π.)

- Βόλεψα τα παιδιά μου με τη σκέψη να μην ξαναγυρίσω, και τ' άφησα με ένα δυνατό αίσθημα του μοιραίου, πως η Μοίρα έτσι το ήθελε, να μείνουν ορφανά. (ό.π., σ. 93)

Θα συναντούσε τον Δραγούμη κι ύστερα θα πέθαινε πίνοντας το λάβδανο που είχε μαζί της. Εκείνος την απέτρεψε και την επόμενη μέρα του πρότεινε να αυτοκτονήσουν μαζί με πνιγμό στο Φάληρο. Θα έπαιρναν βάρκα, θα ξανοίγονταν στο πέλαγος και θα έπεφταν αγκαλιασμένοι στο νερό. Όμως ο Δραγούμης δεν το θέλησε. Ακολούθησαν δύο απόπειρες αυτοκτονίας με λάβδανο, αποτυχημένες. (Χαρτοκόλλης, 2003, σ. 155-158)

Για την καλύτερη προσέγγιση της ψυχολογικής της κατάστασης, ας επισημανθεί ότι στην τρίτομη μυθιστορηματική αυτοβιογραφία της *Ρωμοπούλες* η ηρωίδα της (περσόνα της ίδιας) περιγράφεται ως μια δραστήρια γυναίκα, εγκλωβισμένη από την κοινωνία της εποχής σε ένα χρυσό κλουβί. Ένα απόσπασμα επιστολής της στον Δραγούμη είναι και αυτό ενδεικτικό της σύγκρουσης που βίωνε και της ψυχολογικής της κατάστασης:

[...] Σε περιμένω πάντα και σ' αγαπώ σαν Μήδεια, είσαι το μόνο δίλημμα που ζει μέσα μου με φρικτή ένταση· τ' άλλα όλα πέθαναν, η αγάπη σου τα σκότωσε! Μη με φοβηθείς· αγαπώ άγρια, μα αγαπώ με φοβερή tendresse το χλωμό παιδί που με φίλησε στο στόμα εκεί στα πεύκα. [...] Πονώ αλύπητα και ανυπόφορα. [...] Το ξέρω πως είμαι τρελή, μα η αγάπη κάποιον τρελαίνει. (Δέλτα, 1906)

Η σχέση της με τον Δραγούμη τελείωσε όταν εκείνος συνδέθηκε με τη Μαρίκα Κοτοπούλη, το 1908. Τότε η Δέλτα φόρεσε μαύρα –δεν τα έβγαλε μέχρι το τέλος της ζωής της– και αφοσιώθηκε στο γράψιμο.

Το 1925 διαγνώστηκε με σκλήρυνση κατά πλάκας, μια αρρώστια που την ταλαιπώρησε κατά την υπόλοιπη ζωή της, επιβαρύνοντας την ψυχική της υγεία που ήταν ήδη κλονισμένη από τον χωρισμό της αλλά και τη δολοφονία του Δραγούμη το 1920.

Στις 27 Απριλίου του 1941, επιχειρώντας να αυτοκτονήσει, ήπιε δηλητήριο στο σπίτι της, στην Κηφισιά. Ήταν η μέρα εισβολής των Γερμανών στην Αθήνα και όλοι υπέθεσαν ότι οι λόγοι ήταν καθαρά πατριωτικοί. Με τις σημερινές μας γνώσεις, ωστόσο, για τη φύση των ψυχικών διαταραχών και τις επιπτώσεις τους, αν επιχειρούσαμε να μιλήσουμε από την οπτική γωνία της ψυχιατρικής θα λέγαμε ότι μάλλον η εισβολή υπήρξε μόνο το σημείο ενεργοποίησης (trigger) της αυτοκτονίας σε μια εδραιωμένη κατάσταση κατάθλιψης και αυτοκτονικού ιδεασμού, όπως υποδηλώνεται και από άλλες δύο (2) αποτυχημένες απόπειρες αυτοκτονίας. Η Δέλτα πέθανε πέντε μέρες αργότερα. Σε ένα σημείωμα προς τα παιδιά της έγραφε:

Παιδιά μου, ούτε παπά, ούτε κηδεία. Παραχώστε με σε μια γωνιά του κήπου, αλλά μόνο αφού βεβαιωθείτε ότι δεν ζω πια. Φροντίστε τον πατέρα σας. Τον φιλώ σφιχτά.
Π.Σ. Δέλτα. (tvxs, 2022)

Καθ' όλο το διάστημα μετά τον χωρισμό της από τον Δραγούμη, η Δέλτα έγραφε ακατάπαυστα. Εξέδωσε πλήθος μυθιστορημάτων και άφησε χίλιες (1000) περίπου χειρόγραφες σελίδες σχολιασμού του έργου του Δραγούμη.

2.7 Ρώμος Φιλύρας (1888 - 1942)

Ο ποιητής Ρώμος Φιλύρας άρχισε να εμφανίζει προβλήματα ψυχικής υγείας το 1920, στα 32 του χρόνια, μετά την προσβολή του από σύφιλη. Η σύφιλη σε προχωρημένο στάδιο προκαλεί άνοια και αλλοίωση προσωπικότητας.

Ξαφνικά μάς παρουσιάστηκε στην οδό Σταδίου ως βασιλιάς Ρωμανός Β΄ κι αρραβωνιαστικός της πριγκιπέσσας Ιολάνδας της Ιταλίας. Τότε τον παραλάβανε οι μισοβάρβαροι δανδήδες του Ζαχαράτου. Τον βάζανε στη μέση και γελούσαν εις βάρος της μεγαλύτερης λυρικής συνείδησης του καιρού τους. (Βάρναλης, 1958, σ. 240)

Το 1927 εισήλθε εθελοντικά στο Δρομοκαΐτειο Θεραπευτήριο, όπου έμεινε μέχρι τον θάνατό του, βυθιζόμενος σιγά σιγά στην παράνοια.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο ίδιος αυτοπροσδιοριζόταν ως τρελός πολύ πριν κλειστεί στο άσυλο (Καράογλου & Ξυνογαλά, 2014). Ο σκηνοθέτης Γιάννης Αναστασάκης, που ανέβασε στο θέατρο το 2009 το αυτοβιογραφικό κείμενο του Φιλύρα *Η ζωή μου εις το Δρομοκαΐτειον* (1929), θεωρεί ότι πολύ πριν ασθενήσει πολλά περιστατικά έδειχναν ότι «δεν πάει καλά» και ότι «το μυαλό του είναι [ήδη] πειραγμένο» (Αναστασάκης, 2009, όπ. αναφ. στο Μαγκλίνης, 2009). Προς τους γιατρούς του, ωστόσο, έγραφε: «Καλοπροαίρετοι γιατροί μου, αν επιμένετε να με γιατρέψετε από κάτι, γιατρέψτε με από τη λογική» (Μαγκλίνης, 2009).

Στο Δρομοκαΐτειο έγραφε αδιάλειπτα σε χαρτί του ψυχιατρείου, με πολύ μεγαλύτερη συχνότητα απ' ό,τι προηγουμένως, και χάριζε αφειδώς τα ποιήματά του στους επισκέπτες ή τα έστελνε σε περιοδικά και εφημερίδες. Η γραφή του ήταν άλλοτε στρωτή κι άλλοτε εντελώς αλλοπρόσαλλη. Το 2013 εκδόθηκαν σε δύο τόμους τα ποιήματά του, *Άπαντα τα ευρεθέντα*.

Ο Φιλύρας θεωρείται ο κύριος εισηγητής στην Ελλάδα ενός μεταρομαντικού μοτίβου που έγινε γνωστό ως *littérature piegotique* (πιεροτική λογοτεχνία): οι φιγούρες της είναι θλιβεροί μελαγχολικοί παρίες καλλιτέχνες (αλευροπρόσωποι κλόουν, μπουφόνοι, σαλτιμπάγκοι, αρλεκίνοι, πιερότοι κ.λπ.), αντιήρωες που με το προσωπείο τους προβάλλεται με γέλιο και με δάκρυ ο ανθρώπινος πόνος, η φθορά, η αίγλη της αποτυχίας, η δοξασία του

«λοξού» που λέει αλήθειες. Αυτό το μοτίβο προβάλλεται από τον Φιλύρα ήδη από το 1912 (ποίημα «Τσιγγάνα»), όπως και το 1916 στο αυτοβιογραφικό του πεζογράφημα *Ο θεατρίνος της ζωής*, κάποια δηλαδή χρόνια πριν προσβληθεί για τα καλά η ψυχική του υγεία. Ωστόσο, το μοτίβο απογειώνεται στα ποιήματά του κατά τα δύσκολα χρόνια και μέχρι το τέλος, με ορόσημο τον «Πιερότο» (1922). (Τσιριμώκου, 2014)

Στα ποιήματα του Φιλύρα εναλλάσσονται ο θριαμβικός τόνος με την καταβαράθρωση «και είναι αυτό το μια τ' αψήλου, μια του βάθους, τα αιφνίδια χάσματα ενός έκδηλου διπολισμού, που δίνουν την αίσθηση του ωραίου ερειπίου ή ναυαγίου», όπως επισημαίνει η Τσιριμώκου (2014). «[...] κυρίως αυτή την αποτυχία, τη ματαίωση, τη διάψευση των οραμάτων τραγουδά ο ποιητής και τη θεματολογεί σε κλίμακες που οδηγούν συχνά στο χάος, στον ίλιγγο, στο αδιέξοδο».

Ο Διονύσης Καψάλης (1992) χαρακτηρίζει τα «ποιήματα του εγκλεισμού» «γραμμένα, θα 'λεγε κανείς, στα πρόθυρα, στον *ουδό*, μιας νέας, επιτεταμένης και εκθαμβωτικής διαύγειας, που όμως τη διασχίζει, με μοιραίες όσο και γοητευτικές ατέλειες, η ανεξέλεγκτη ανάμνηση της τρέλας, η γλωσσικά παράταιρη μεγαλομανία». Μιλά για «παραισθητική συνείδηση της γλώσσας» και «διευρυμένη συνείδηση». Όπως λέει ο Τέλλος Άγρας, στη νεκρολογία του στη *Νέα Εστία* (15 Σεπτεμβρίου 1942): «σαν μια βίδα βγαλμένη από τη θέση της, σαν μια πληγή, μια τρύπα όπου το υπόλοιπο διαρρέει στο κενό». (Τσιριμώκου, 2014)

Ο Φιλύρας είναι άλλη μια περίπτωση ποιητή που είχε εμμονή με τον θάνατο. Στους Βαλκανικούς Πολέμους έχασε δύο δάχτυλα από κρουοπαγήματα. «Όταν τραυματίστηκε, έστειλε ο ίδιος τηλεγράφημα στην Αθήνα ότι πέθανε. Μόλις που πρόλαβε τη δημοσίευση νεκρολογιών, δικαιολογούμενος ότι “αστειευόταν”» (Αναστασάκης, 2009, όπ. αναφ. στο Μαγκλίνης, 2009).

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί κι ένα άλλο χαρακτηριστικό του Φιλύρα, η «ακαθησία» όπως ονομάζεται από τη σύγχρονη ψυχιατρική (Τσιριμώκου, 2014). Ο Τάσος Κόρφης (1992, σ. 90) παραθέτει μια μαρτυρία του Γ. Φτέρη:

Δεν καθότανε ποτέ, πουθενά. Δεν τον είδαμε ποτέ καθισμένο. Θα προσθέσουμε: δεν τον φανταστήκαμε ποτέ καθισμένο. Ήταν ένας τύπος βασανιστικά αεικίνητος, ασταθής. Τίποτε δεν έκανε ήρεμα, αναπαυτικά, καθιστικά στη ζωή του. Τόσο που να μη μπορούμε να καταλάβουμε πώς κοιμότανε, πώς έμενε ώρες ολόκληρες ξαπλωμένος.

2.8 Ναπολέον Λαπαθιώτης (1888 - 1944)

Ο ποιητής που λάτρευε και υμνούσε τη νύχτα και το σκοτάδι είχε εμμονή με τον θάνατο, είχε τη «φιλαρέσκεια του θανάτου», κατά τον Τέλλο Άγρα (1994, σ. 98). Εθίστηκε στην ηρωϊνή εξαιτίας της οποίας έχασε σταδιακά όλη του τη –μεγάλη– περιουσία. Πούλησε ακόμα και τα έπιπλα του σπιτιού και τα βιβλία της βιβλιοθήκης του, προκειμένου να αγοράσει ναρκωτικά και να συντηρηθεί, και όπως είναι αναμενόμενο πολλά από τα ποιήματά του –ειδικά προς το τέλος της ζωής του– τα έγραψε «πρεζαρισμένος», κατά δική του έκφραση (Σχοινιά, 2014, σ. 7, υποσ. 37)

Η ιατρική θα μπορούσε σήμερα να προσδιορίσει αν ο Λαπαθιώτης έπασχε από κατάθλιψη ή/και αυτοκτονικό ιδεασμό και αν η εξάρτησή του από την ηρωϊνή ήταν το αίτιο ή το αποτέλεσμα ψυχικών προβλημάτων. Τα γεγονότα πάντως είναι αδιάψευστος μάρτυρας διαταραχής, η οποία μετουσιώθηκε σε λογοτεχνικό έργο μεγάλης απήχησης και αξίας.

Σε έναν από τους Στοχασμούς του Λαπαθιώτη, που συγκέντρωσε ο Τάσος Κόρφης, διαβάζουμε να έχει γράψει στις 8/1/1927:

Δὲ θὰ μπορέσω νὰ εἶμ' εὐτυχισμένος, οὔτε ἂν ὅλα ἔξαφνα, τὰ ὄντα γίνουν εὐτυχισμένα καὶ ἡ λύπη ἔξαφανισθεῖ. Δὲ θὰ μπορέσω νὰ εἶμ' εὐτυχισμένος γιατί ἡ ψυχὴ μου πενθεῖ, ὄχι μόνο γιὰ τὴ λύπη ποὺ ὑπάρχει γύρω μου, ἀλλὰ καὶ γιὰ ὅση π ρ ο ὕ π ἡ ρ χ ε. Ποτὲ δὲ θὰ μπορέσω νὰ εἶμ' εὐτυχισμένος καὶ θὰ εἶμαι πάντα ἀπαρηγόρητος, γιατί ἔστω καὶ γιὰ πέντε λεπτὰ τῆς ὥρας, ὑπῆρξε κάποτε λύπη καὶ ὀδύνη στὴ γῆ... (Κόρφης, 1985, σ. 71)

Το 1940 ο Λαπαθιώτης δημοσίευσε στο περιοδικό *Μπουκέτο* την Αυτοβιογραφία του, η οποία σταματά το 1917 και τελειώνει με τις φράσεις: «... εἶμαι κουρασμένος. Κι ἡ ζωὴ μου ἐξακολουθεῖ...»· ο ποιητής ομολογεί ἔμμεσα ὅτι ἡ ζωὴ του ουσιαστικά ἔληξε το 1917 (Λαπαθιώτης, 1987). Σκεφτόταν ἄραγε ἀπὸ τότε τὴν αυτοκτονία; Τον Σεπτέμβριο τοῦ 1936 ο Λαπαθιώτης, τακτικός συνεργάτης τῆς *Νέας Ἐστίας* δημοσιεύει στο περιοδικό ἓνα «μικρὸ τραγούδι σε πεζὸ ρυθμὸ» με τίτλο «Αὐτόχειρες». Ο ποιητής μοιάζει νὰ μιλά γιὰ τὸν εαυτό του καὶ μας οδηγεῖ στὴν υπόθεση ὅτι ζούσε «ὅλα του τὰ χρόνια, πάντα με σκοπὸ ν' αυτοκτονήσει», καὶ ἀπλῶς ἀνέβαλλε τὴν πράξη:

Ἀπ' τὴ στιγμὴ ποὺ πῆρε τὴν ἀπόφαση –καὶ τὴν πῆρε μ' ὅλη τὴν καρδιά του, δίχως νὰ λυγίσει, σὰν ἰππότης– ἔνωσε μιὰ τέτοια ἀνακούφιση, σὰ νάφυγ' ἓνα βᾶρος ἀπὸ πάνω του. Καὶ πῆρε τὴν ἀνάσα του βαθιά!... Ὁ' αὐτοκτονοῦσε, δὲν ἦταν ἄλλη λύσις, – ἀλλὰ θ' αὐτοκτονοῦσε σὰ φιλόσοφος; Θάβανε σὲ τάξη τὰ χαρτιά του, θὰ τέλειωνε τίς τρέχουσες δουλειές του, θὰ κανόνιζε τίς ἄλλες ὑποθέσεις του, – καὶ θ' ἄφηνε στοὺς

παρακατιανούς μιαν ἐξαιρετικὰ καλήν ἀνάμνηση. Δὲν ἦταν ἄνθρωπος τῶν νευρικῶν κινήσεων καὶ τῶν σπασμωδικῶν ἐνεργειῶν. Κ' ἐξ ἄλλου, δὲν ὑπῆρχε καμμιά βία...

Κ' ἔγινε, τότε, μιὰ γαλήνη μέσα του, ποὺ δὲν τὴν εἶχε ξαναδοκιμάσει: Μιὰ ξαφνικὴ κι' ἀλλόκοτη γαλήνη, σὰ νάγινε βαθιά του κάποιο φῶς! Ὅλες ἐκεῖνες οἱ παλιῆς λαχτάρεις ποὺ τον δονοῦσαν, ἔπεσαν μὲ μιᾶς, σὰ νὰ τίς ἄγγιξ' ἓνα χέρι μαγικό! Κι' ὅλα, κι' ὅλα, γύρω, γύρω του κ' ἐντὸς του, πῆραν μιὰ καινούργια σημασία...

Κι' ἀγάπησε μὲ πάθος τὴ ζωὴ του, λὲς καὶ τὴ ζοῦσε πρώτη του φορᾶ: Τὸν ἥλιο, τὰ λουλουδία, τοὺς ἀνθρώπους, τὸ φῶς τῶν ἄστρων, τίς αὐγές, τὰ σύννεφα, – τὸν κόσμον ὅλο, τὸν ἀγάπησε παράφορα, σὰ νάχε τώρα μόλις γεννηθεῖ! Κι' ἄρχισε νὰ ζεῖ μ' ἐμπιστοσύνη, μιὰ ζωὴ γιομάτη καλωσύνη – ζητῶντας νὰ τὴν ἀποχαιρετήσῃ, σὲ μιὰ λεπτὴν ἀτμόσφαιρα χαρᾶς... Κ' ἔγινε τρυφερός, πονετικός. Κι' ὅσο γινόταν πιὸ πονετικός, τόσο θαρροῦσε πὼς κ' ἡ πλάση, γύρω, γινότανε καλύτερη μαζί του...

Κ' ἔζησ' ἔτσι, δὲν ξαίρω πόσα χρόνια – ἔζησε, μᾶλλον, **ὅλα του τὰ χρόνια**,³ πάντα μὲ σκοπὸ ν' αὐτοκτονήσῃ...

.....⁴

Πέθανε μόλις πέρσι, το χειμῶνα. Πέθανε γέρος, ἀπὸ κάποιο κρυολόγημα, ποὺ μ' ὅλες τίς τρεχάλες, τίς βεντουζες, τὰ γιατρικὰ καὶ τίς περιποιήσεις, τοῦ γύρισε σὲ περιπνευμονία... (Λαπαθιώτης, 1936, σ. 1251)

Ἐκτοτε καὶ μέχρι το τέλος τῆς ζωῆς του στα ποιήματά του –έντονα αυτοαναφορικά– που δημοσιεύονταν σε διάφορα λογοτεχνικά περιοδικά τῆς ἐποχῆς κυριάρχησε το αἶσθημα τῆς βαθιάς μελαγχολίας καὶ τῆς ἀπελπισίας. Ἡ ποίησή του εἶναι διαποτισμένη ἀπὸ θανατοφιλία, αποτυπώνοντας το γεγονός ὅτι τον βασάνιζε ἡ ιδέα τοῦ θανάτου. Ενδεικτικά:

- Δὲ μὲ παρηγορεῖ πιά τ' ὄνειρό μου, / κι' ἡ ἀγάπη δὲ μοῦ δίνει πιά χαρά. / Τώρα, ὡς τὸ τέρμα αὐτοῦ τοῦ λίγου δρόμου, / τί μοῦ μένει, τὸ βλέπω καθαρά. (Λαπαθιώτης, 1937α, σ. 321)
- Λυπήσου αὐτοὺς ποῦ, μιὰ φορά, / μὲ φτερὰ ζοῦσαν, καὶ τὰ χάνουν, / καὶ δὲν τοὺς μένει ἄλλη χαρὰ, / παρὰ ἡ χαρὰ πὼς θὰ πεθάνουν. (Λαπαθιώτης, 1937β, σ. 14)
- Τώρα ποὺ ὅλα τὰ φτερά / σκόρπισαν τῆς πλάνης, / μοῦ τὸ λένε καθαρά: / Πρέπει νὰ πεθάνεις! (Λαπαθιώτης, 1939, σ. 1369)

Στο ποίημά του «Θάνατος», που γράφτηκε το 1943:

Κι ὅπως κυλῶ στὰ βάθη τοῦ κενοῦ μου / σὰν ἄστρο φλογερὸ στὸν ἄξονά του /
– δὲ νιώθω πιά, παρὰ τὸ Νοῦ μου / στὴν Ἀπεραντοσύνη τοῦ Θανάτου.

³ Ἡ υπογράμμιση ἀπὸ τὸν ἴδιο τὸν ποιητὴ.

⁴ Με αὐτὴ τὴ μορφή ἀπὸ τὸν ποιητὴ.

Στις 15 Απριλίου του 1943 δημοσιεύτηκε στη *Νέα Εστία* επιστολή του σχετικά με τον Μ. Καραγάτση, στην οποία έγραφε μεταξύ άλλων: «[είμαι] κουρασμένος φοβερά απ' τή ζωή, κι' άηδιασμένος έντελῶς απ' τούς ανθρώπους τόσο πού νά μοῦ δίνει δυσφορία, ακόμα, σᾶς όρκίζομαι, καί τό νά βλέπω τυπωμένο τ' όνομά μου». (Λαπαθιώτης, 1943, σ. 504)

Την παραμονή της Πρωτοχρονιάς του 1944 έστειλε στη *Νέα Εστία* προς δημοσίευση την τελευταία του συνεργασία, το ποίημα «Αποχαιρετισμοί στη μουσική», που καταλήγει με τους στίχους «Τ' είναι, τάχα, γιά τούς άλλους ό χαμός ένδς άτομου; / – κι όπως ήρθα, καί θα φύγω, μόνος μέσ' στό θάνατό μου» (Λαπαθιώτης, 1944, σ. 3). Είχε φτάσει η στιγμή να πραγματοποιηθεί η από χρόνια ειλημμένη απόφαση. Στις 7 Ιανουαρίου 1944 ο Λαπαθιώτης αυτοπυροβολήθηκε στην καρδιά, στο σπίτι του, χρησιμοποιώντας το πιστόλι του στρατιωτικού πατέρα του. Την παραμονή επανέλαβε στον προφορικό του λόγο τις τελευταίες φράσεις της *Αυτοβιογραφίας* του και πρόσθεσε ότι μακαρίζει και ζηλεύει τους νεκρούς που φεύγουν (Δανδής, 1994, σ. 57). Το τεύχος της *Νέας Εστίας* έχει ημερομηνία 1 Ιανουαρίου, όμως τυπώθηκε αργότερα και συμπεριλαμβάνει τη νεκρολογία του Κλέωνα Παράσχου για τον ποιητή, στην οποία με δική μας μεγάλη έκπληξη διαβάζουμε: «[...] η αυτοκτονία με ξάφνισε⁵ γιατί τίποτε δε με είχε προετοιμάσει» (Παράσχος, 1944, σ.80). Τίποτε αλήθεια; Αντίθετα, στη νεκρολογία του Παπατσώνη⁶ η αυτοκτονία παρουσιάζεται ως μια πράξη που αναμενόταν βάσει του έργου του (Παπατσώνης, 1944, σ. 86). Ο Παπατσώνης δημοσιεύει και κάποιες επιστολές του 1940, στις οποίες υπάρχει «η σφραγίδα του καλά μελετημένου θανάτου» (ό.π. σ. 94). Στο ίδιο τεύχος η νεκρολογία του Τέλλου Άγρα αποκαλύπτει ότι ο Λαπαθιώτης του είχε στείλει επιστολή το 1936 ή 1937 σχετικά με την τύχη του έργου του σε περίπτωση θανάτου του: «Μόνο για ένα κουτί γεμάτο από τα χειρόγρατά του μου έγραφε, και με παρακαλούσε να το παραλάβω όταν θα μάθαινα το θάνατό του» (Άγρας, 1944, σ. 97). Το 1942 έστειλε επιστολή στον Πέτρο Χάρη με το ίδιο θέμα (Χάρης, 1944, σ. 100). Το έργο του Λαπαθιώτη είχε «το βάρος του αληθινού βιώματος» έγραψε ο Άγρας (ό.π. σ. 99) και χαρακτήρισε αυτόν τον θάνατο προφητευμένο μέσα από τα ποιήματα και προσδιορισμένο στην αλληλογραφία των τελευταίων μηνών.

Το πτώμα του Λαπαθιώτη παρέμεινε άταφο τρεις μέρες, όπως ρητά το είχε ζητήσει ο ίδιος, για τον φόβο της νεκροφάνειας που λέγεται ότι είχε υποστεί η μητέρα του σε νεαρή ηλικία. Κηδεύτηκε με έρανο.⁷

⁵ sic

⁶ «Παπατσώνης» στο τεύχος της *Νέας Εστίας* διαβάζουμε:

⁷ Τα ακριβή ποσά που δόθηκαν: <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=70463&code=8567&zoom=800>

2.9 Κώστας Καρυωτάκης (1896-1928)

Ο Καρυωτάκης αυτοκτόνησε με περίστροφο πυροβολώντας στην καρδιά του, στην Πρέβεζα όπου είχε μετατεθεί και εργαζόταν ως δημόσιος υπάλληλος στη δημόσια εταιρεία ύδρευσης. Είχε προηγηθεί μια ανεπιτυχήs απόπειρα, να πνιγεί. Στο σημείωμα που άφησε πριν τον αυτοπυροβολισμό του έγραψε:

Συμβουλευώ όσους ξέρουν κολύμπι να μην επιχειρήσουνε ποτέ να αυτοκτονήσουν διά θαλάσσης. Όλη τη νύχτα απόψε επί δέκα ώρες, εδερνόμουν με τα κύματα. Ήπια άφθονο νερό, αλλά κάθε τόσο, χωρίς να καταλάβω πώς, το στόμα μου ανέβαινε στην επιφάνεια. Ορισμένως, κάποτε, όταν μου δοθεί η ευκαιρία, θα γράψω τις εντυπώσεις ενός πνιγμένου.

Γιατί, όμως, αυτοκτόνησε ένας νέος ποιητής, μόλις 32 ετών;

Το ερώτημα απασχολεί ακόμα τους φιλολογικούς κύκλους και έχουν δοθεί διάφορες ερμηνείες, με επικρατέστερη τα τελευταία χρόνια αυτή που αναφέρεται στην ασθένειά του· έπασχε από σύφιλη, ασθένεια ανίατη την εποχή εκείνη, η οποία δρούσε απαγορευτικά και για την ολοκλήρωση της σχέσης του με τον έρωτα της ζωής του, τη Μαρία Πολυδούρη. Ο Καρυωτάκης δεν ήθελε να βυθιστεί σταδιακά στην παράνοια ακολουθώντας τη μοίρα του Βιζυηνού. Είχε επισκεφτεί τον Φιλύρα στο Δρομοκαΐτειο και φοβόταν ότι θα είχε την ίδια κατάληξη. Ο Φιλύρας εισήχθη στο Δρομοκαΐτειο του 1927, ο Καρυωτάκης αυτοκτόνησε το 1928.

Παλιότερες θεωρίες για τον λόγο της αυτοκτονίας του αναφέρονταν στον μελαγχολικό και πεσιμιστικό του χαρακτήρα, στον απελπισμένο νιχιλισμό του, στην επαγγελματική του απογοήτευση, στην αδυναμία του να αποδεχθεί τις συνθήκες ζωής του οι οποίες του υπέβαλλαν συμβιβασμούς και υποχωρήσεις, ενώ παράλληλα το έργο του δεν είχε την αποδοχή των κριτικών της εποχής. Αναφέρεται επίσης μια συκοφαντία ή και εκβιασμός για λαθρεμπόριο ναρκωτικών (Σαββίδης, 1989, σ. 113). Όλα αυτά μαζί, πάντως, σίγουρα αποτελούσαν γόνιμο έδαφος για την ανάπτυξη καταθλιπτικής διαταραχής, η οποία συχνά οδηγεί σε αυτοκτονικό ιδεασμό.

Ο καθηγητής Γ.Π. Σαββίδης (ό.π.) του αποδίδει το πάθος της «ναρκομανίας», άποψη την οποία εξέτασε η φιλόλογος Λ. Τσιριμώκου (1997, σ. 40-47), επισημαίνοντας τη βαθιά επίδραση του Μπωντλαίρ στον Καρυωτάκη. Η Τσιριμώκου προσδιορίζει ποιήματα και πεζά του Καρυωτάκη τα οποία έχουν ως θέμα τους τη γοητεία των παραισθησιογόνων ουσιών, όπως επίσης επανερμηνεύει υπό αυτό το πρίσμα βασικά στοιχεία της ποιητικής του (ο ύπνος, ο θάνατος, η φυγή, το ταξίδι, η λήθη, το όνειρο, το γέλιο, η μελαγχολία), σε μια περιδιάβαση «στους χώρους της παραισθησιογόνας γραφής».

Ο συμφοιτητής του και μετέπειτα στενότερός του φίλος, φιλόλογος Χαρίλαος Σακελλαριάδης, στην Εισαγωγή του στα *Άπαντα* του Καρυωτάκη που κυκλοφόρησαν το 1938 σκιαγραφεί την προσωπικότητα του ποιητή (αποσπάσματα):

- Εσωτερικός άνθρωπος καθώς ήταν κι όπως δεν ξανοιγόταν εύκολα, δύσκολο στεκόταν στον καθένα να τον πλησιάσει και να συνδεθεί μαζί του, κι αν ακόμα τύχαινε θαυμαστής του. (Καρυωτάκης, 1938, σ. x).
- Νόμιζες ότι παρουσίαζε το φαινόμενο της διπλής προσωπικότητας [...] η βαθεία ριζωμένη μέσα του αξιοπρέπεια, καθώς και το συναίσθημα του ανώφελου κάθε ψυχικής επαφής με τους γύρω του ανθρώπους, που τον έκαναν να κλείνεται στον εαυτό του εμποδίζοντάς του την εκμυστήρευση, την τόσο αυθόρμητη σ' ωρισμένες περιστάσεις, στάθηκαν σοβαρά εμπόδια για μια γενικότερη ψυχανάλυσή του κι εποπτεία του δίνωμου είναι του, στις τόσο διαφορετικές του εκδηλώσεις. (Καρυωτάκης, 1938, σ. xxxi).
- Η απαισιόδοξη ιδιοσυγκρασία του, που τον έκανε να τα βλέπει όλα μαύρα, του δημιουργούσε την ανάγκη να εκδηλώνεται με διάφορες φάρσες στην καθημερινή του ζωή, όπως ακριβώς στα τραγούδια του ξεσπούσε σε τραγική ειρωνεία. (Καρυωτάκης, 1938, σ. xxxv).

Ο Δημήτρης Δημηρούλης (2016) σχολιάζει:

Ο Σακελλαριάδης εστιάζει με επιμονή σε τρία σύνθετα χαρακτηριστικά: μελαγχολικός και απαισιόδοξος χαρακτήρας, κλειστός και αντιφατικός άνθρωπος, αξιοπρεπής και φιλόδοξος ποιητής. Σε αυτά προσθέτει τον εξεζητημένο μοπεμισμό που αντιδικούσε με την καθωσπρέπει εμφάνιση και τη μικροαστική αγωγή του, την κρυμμένη μισανθρωπία του, τον θανατόφιλο μηδενισμό του, τον κομπλεξικό μισογυνισμό του και την άψογη παρουσία του, που έκρυβε, κάτω από τη συμβατική συμπεριφορά, ένα άτομο βασανισμένο ψυχικά. (Δημηρούλης, 2016)

Ο Βάρναλης σε ένα άρθρο του στην εφημερίδα Δημοκρατικός του 1950 αναφέρει ότι ο Καρυωτάκης μισούσε τη ζωή, δεν έβλεπε πουθενά το ιδανικό, απογύμνωνε τα πάντα από τη λάμψη τους και η ποίησή του κινείται «κάθετα προς τον τάφο» (Σαραντάκος, 2012).

Σε ένα ενδιαφέρον μακροσκελές άρθρο στη *Νέα Εστία* του 1943, ο ψυχίατρος Φώτης Σκούρας επιχειρεί μία σε βάθος ψυχαναλυτική προσέγγιση του Καρυωτάκη, στον οποίο αποδίδει «νευρωτικό άγχος» (στη σύγχρονη ορολογία αποδίδεται ως αγχώδης διαταραχή) ως αποτέλεσμα ανικανοποίητης libido (Σκούρας, 1943, σ. 602).

Η μάχη που γινόταν στην ψυχή του Καρυωτάκη έβρισκε διέξοδο στην ποίησή του και αποτυπώθηκε σε αυτή καθιστώντας τον έναν από τους σπουδαιότερους και επιδραστικότερους ποιητές του 20ού αιώνα.

2.10 Γιώργος Μακρής (1942 - 1968)

*Έζησα κοντά στους ζωντανούς ανθρώπους
και αγάπησα τους ζωντανούς ανθρώπους
όμως η καρδιά μου είναι πιο κοντά
στους άγριους άρρωστους με τα φτερά
στους μεγάλους απεριόριστους τρελλούς
κι ακόμα στους θαυμάσια πεθαμένους.*
ΜΙΛΤΟΣ ΣΑΧΤΟΥΡΗΣ
Μνήμη Γιώργου Μακρή (Το σκεύος, 1971)

Ο στοχαστής, λογοτέχνης και μεταφραστής Γιώργος Β. Μακρής, που ο Κώστας Ταχτσής τον χαρακτήρισε «πνευματικό γίγαντα» (Ταχτσής, 1982, σ. 704), έδωσε τέλος στη ζωή του πέφτοντας από την ταρατσα του έκτου πατώματος της πολυκατοικίας του. Στον θυρωρό που τον είδε να ανεβαίνει τα σκαλοπάτια και τον ρώτησε πού πάει, απάντησε: «Μη σε νοιάζει, θα κατέβω αμέσως!» (Βαλαωρίτης, 1982, σ. 711). Αστεειεύταν με τον επερχόμενο θάνατό του, έχοντας ήδη κάνει τέσσερις απόπειρες αυτοκτονίας. Η κατά καιρούς πολύμηνη νοσηλεία του σε ψυχιατρικές κλινικές δεν είχε καταφέρει να τον βοηθήσει να ελέγξει τη διαταραχή του.

«Με τον Γιώργο Μακρή, αυτόν τον μεγάλης αξίας άνθρωπο, με συνδέει μια μακρόχρονη φιλία κι εκτίμηση. Δυστυχώς, τα ναρκωτικά και η σχιζοφρένεια τον κατέστρεψαν» λέει ο Μίλτος Σαχτούρης σε συνέντευξή του (Τσαγκαρουσιάνος, 2014), ωστόσο δεν βρίσκουμε κάπου αλλού αναφορά για σχιζοφρένεια.

Το πρωτοποριακό και ανατρεπτικό πνεύμα του Μακρή αποτελούσε αντικείμενο θαυμασμού για Έλληνες και ξένους διανοητές που συνομιλούσαν μαζί του:

Πολύγλωσσος, ψηλός, ευειδής, με καλούς τρόπους, ο Γιώργος είχε εντυπωσιάσει με την προσωπικότητά του ανθρώπους όπως ο Ζαν Ζενέ⁸, ο Ζακ Λακαριέρ, ο ίδιος ο Σαρτρ, ο Αντρέ Μπρετόν, αλλά και δικούς μας όπως ο Κώστας Αζελός, ο Κώστας Ταχτσής, ο ζωγράφος Αλέξης Ακριθάκης, ο Κωνσταντίνος Τσουκαλάς, ο Νίκος Κούνδουρος, ο Μίνως Αργυράκης, η Μαντώ Αραβαντινού, ο Άλεξης Φασιανός, ο Νανος Βαλαωρίτης, ο Μίλτος Σαχτούρης, ο Δ. Ι. Παπαδίτσας, ο μουσικολόγος Μάρκος Δραγούμης, η εκδότρια Ιωάννα Χατζηνικολή, η ενδυματολόγος Ντένη Βαχλιώτη, ο ζωγράφος Νίκος Κεσσανλής, ο τενόρος Γιώργος Μούτσιος, και πολλοί άλλοι που μπορούν να θεωρηθούν κατά κάποιον τρόπο «μαθητές του». (Ρούβαλης, 2007)

«Περιφρονούσε τα πεπατημένα. Προκαλούσε την καταστροφή» (Βαλαωρίτης, 1982, σ. 711). Κι όπως δεν έβρισκε κανένα νόημα στη ζωή, δεν έβρισκε επίσης τον λόγο να

⁸ «(...) ο Ζαν Ζενέ, που μου έχει ομολογήσει, ο ίδιος προσωπικά, τον θαυμασμό και την αγάπη του για τον Μακρή» (Βαλαωρίτης, 1982)

δημοσιεύει τα κείμενά του, ή τα δημοσίευε ανυπόγραφα. Έγραφε πάντως συνεχώς, σε όποιο κομμάτι χαρτί έβρισκε πρόχειρο και χωρίς να νοιάζεται αν η γραφή του θα ήταν ευανάγνωστη. Δεν πέταγε όμως τίποτα. Ο Άγγελος Καρακάλος, με την επιμέλεια του Επαμεινώνδα Χ. Γονατά, διέσωσε πολλά κείμενά του σε έναν ογκώδη τόμο των εκδόσεων Εστία (1986), διαφορετικά αυτός ο σπουδαίος λογοτέχνης και στοχαστής θα έσβηνε στον χρόνο. Μία δεκαετία μετά, ο ανιψιός του Γιώργος Ρούβαλης (2007) «*μικρός άκουγα τους γονείς μου να αναφέρουν την ύπαρξη ενός αλλόκοτου και εκκεντρικού συγγενούς*»— μιλά για ανέκδοτα κείμενα του Μακρή που εμφανίζονται ανάμεσα στα χαρτιά του, κείμενα παντός είδους και όχι μόνο λογοτεχνικά, αλλά και φιλοσοφικά, πολιτικά και αισθητικά.

Ο Νάνος Βαλαωρίτης (1982, σ. 708-709) παρομοιάζει τον Μακρή με τον Καρυωτάκη για τη μελαγχολία, τον αρνητισμό, τον σαρκασμό του, τον ειρωνικό μηδενισμό.

Δε θέλει να είναι αισθηματίας. Η λέξη «αγάπη» τον απωθεί με την κοινοτοπία της. [...] ένας εμφύλιος πόλεμος σπαράζει το πνεύμα και το σώμα [του]. Είναι αυτό που έλεγε ο Σεφέρης για τον Καρυωτάκη: μια πικρή ειρωνική φύση, με κάποιο παθητικό, ή μάλλον απαθητικό στοιχείο. Το χιούμορ του είναι ως επί το πλείστον μαύρο, μελαγχολικό, αρνητικό. Ο σαρκασμός κυριαρχεί. Στα τελευταία ποιήματα της νεανικής περιόδου τον βλέπουμε να τείνει προς ένα μηδενισμό, επίσης ειρωνικό. [...] Τα υλικά που φτιάχνουν έναν Καρυωτάκη είναι όλα παρόντα. Ειρωνεία, χιούμορ, παθητικότητα, μελαγχολία, εχθρότητα προς την κοινοτοπία. [...] Σ' ένα ποίημα εκφράζει την επιθυμία να εκλείψει η ανθρωπότητα.

Ο Μακρής ένωθε από νωρίς ότι δεν είχε θέση στην υπάρχουσα πραγματικότητα. «Είσαι», λέει στο ποίημα «*Impromptu*», γραμμένο το 1942, «ο ξένος των ξένων».

Κι' ο Λόγος σου ο ίδιος γίνεται μια κοροϊδία εις βάρος σου
σαν τον αχό τον χειμωνιάτικο αναπνέοντα
ένα ψυχρό υλικό αμφιβολίας. (Βαλαωρίτης, 1982, σ. 709)

Ο Νάνος Βαλαωρίτης (ό.π., σ. 710) μιλώντας για τις τελευταίες συνομιλίες του με τον στενό του φίλο λέει ότι αυτές είχαν «ετεροκοσμικό χαρακτήρα». Ο συγγραφέας και φίλος του Λεωνίδας Χρηστάκης αναφέρει:

Από το 1965 άρχισαν οι τάσεις για αυτοκτονία. Εάν προσθέσουμε και μερικές αδικαιολόγητες συγκρούσεις με το αυτοκίνητό του, οι απόπειρες ήταν επτά αλλά ανεπιτυχείς. Στο τέλος του Γενάρη του 1968 ήρθε σπίτι μου μεσημέρι. Ήταν χλωμός και αδυνατισμένος. Φάγαμε και αμέσως μετά μου είπε: «Είναι ντροπή να μην μπορώ να δώσω ένα αποφασιστικό τέλος στη ζωή μου», κι έφυγε. Του τηλεφώνουσα συνέχεια. Δεν απαντούσε. Αργά στις 31 του ίδιου μήνα μου τηλεφώνησαν ότι έπεσε από την ταράτσα του σπιτιού του. (Καραγιαννίδου, 2019)

2.11 Κατερίνα Γώγου (1940 - 1993)

Η Γώγου έγινε γνωστή από τον κινηματογράφο, εκτιμήθηκε όμως περισσότερο ως αντισυμβατική, αναρχική ποιήτρια, που μέσω των οργισμένων στίχων της καταδίκασε τις αδικίες και τον πόνο. Πάλευε με τον αλκοολισμό, τον εθισμό στην ηρωίνη και τον αυτοκτονικό ιδεασμό.

Σε συνέντευξή της το 1986, η Γώγου είχε αναφερθεί σε αυτό που ερευνά η παρούσα εργασία: «Έγραφα γιατί ήταν μία αναγκαιότητα για μένα. Μια κίνηση για να μην αυτοκτονήσω» (Χρονάς, 1996, σ. 31). Δυστυχώς, δεν αρκούσε η βοήθεια της γραφής.

Ο θάνατος είναι ένα θέμα που επανέρχεται συνεχώς στην ποίησή της. Για τον Μήλα (1996, σ. 28-30), η Γώγου έχει «γνώση του επερχόμενου θανάτου»: «Για τη Γώγου ο θάνατος είναι αναμενόμενος και του “ετοιμάζει” τον προθάλαμο, με “νεκρικά σεντόνια”, ούσα εν ζωή γράφει γι’ αυτόν».

Το 1992, η Γώγου σε συνέντευξή της δηλώνει: «Σε ένα χρόνο δεν θα υπάρχω» (Γκίκα, 2018). Ο Χρονάς, εκδότης του λογοτεχνικού περιοδικού *Οδός Πανός* και των εκδόσεων Σιγαρέτα, αφηγείται στο περιοδικό του (1992, σ. 165):

Μόλις είχα μπει στο βιβλιοπωλείο της οδού Διδότου [...] και μπήκε σαν φάντασμα η Κατερίνα Γώγου. Κάθισε και μου ζήτησε να πιεί. Της έβαλα ποτό κι αυτή ζητούσε κι άλλο, κι άλλο. Αλκοόλ, μου είπε. Ρίξε κι άλλο. Δε σου ζήτησα τίποτε ποτέ. Είμαι άρρωστη βαριά. Τραβάω για κει. Φεύγω. Θέλω σε κάποιους να μιλήσω. Στο αριστερό της χέρι, όπως το άφησε πάνω στο γραφείο, μια φλέβα μελανιασμένη. Βλέμμα χαμένο. Ήταν μόνο 7.30 πρωί Δευτέρας και καθώς έφευγε από την πόρτα έκανα μια ευχή.

Η ευχή του Χρονά δεν έπιασε. Η Γώγου οδηγήθηκε τελικά στην αυτοκτονία, στις 3 Οκτωβρίου 1993, με χάπια και αλκοόλ, σε ηλικία 53 ετών.

2.12 Μαργαρίτα Καραπάνου (1946 - 2008)

«Έχει βρεθεί από πολλές έρευνες αυτών των τελευταίων ετών ότι η τρέλα και η δημιουργία είναι πολύ κοντά συνδεδεμένες, δηλαδή τροφοδοτεί η μία την άλλη [...] συνέχεια. [...] Αισθάνεσαι καμιά φορά και μια μεγάλη θλίψη [γι’ αυτό]» ακούμε την ίδια τη Μαργαρίτα Καραπάνου να λέει σε συνέντευξη του 1998 (Τσαλίκογλου και Παναγιωτοπούλου, 2021, στο 37:40). Η Μαργαρίτα Καραπάνου υπέφερε από διπολική διαταραχή (μανιοκατάθλιψη), από νεαρή ηλικία. Ο ταραγμένος ψυχισμός της μετουσιώθηκε και αποτυπώθηκε σε όλο της το έργο, λειτουργώντας για εκείνη ως έμπνευση αλλά και εφιαλτήριο γραφής που συνέβαλε στην προσπάθεια διατήρησης της ψυχικής της ισορροπίας. Σε συνέντευξή της είπε: «Τις “μαύρες” [μέρες] γράφοντας προσπαθώ να τις κάνω “άσπρες”» και «Το γράψιμο είναι η εσωτερική μου ζωή» (Καράμπαμπα, 2004, σ. 141). Σε άλλη συνέντευξή της επισήμανε: «Δεν θα ξεχάσω ποτέ το γράμμα μιας μαύρης ισοβίτισσας στη Νέα Υόρκη, που βρήκε την "Κασσάνδρα" στη

βιβλιοθήκη της φυλακής και μου έγραψε: Πέρασα κι εγώ τα ίδια με σας. Εγώ κατέληξα στη φυλακή, εσείς γίνετε συγγραφέας» (Γεωργακοπούλου, χ.χ.).

Η εμμονή με την αυτοκτονία [η «πιο εξάισια πράξη του κόσμου» (Καραπάνου, 1999, σ. 53)], ο θάνατος, η ψύχωση, η τρέλα, οι συνεχείς εναλλαγές της διάθεσης, είναι έντονα παρόντα στο έργο της. Ο θάνατος, εξάλλου, ως ιδέα την τριγυρνούσε από την παιδική της ηλικία: «Όταν ήμουνα μικρή [...] χόρευα τον “Θάνατο του Κύκνου”⁹ και πέθαινα τουλάχιστον χίλιες φορές μέσα σ’ ένα απόγευμα» (Καραπάνου, 1984, σ. 8). Διαψεύδοντας την επίσημη εκδοχή του θανάτου της στο νοσοκομείο από πνευμονοπάθεια, ο συγγραφέας Μάνος Λαμπράκης αποκάλυψε ότι η συγγραφέας αυτοκτόνησε στο σπίτι της (Λαμπράκης, χ.χ.).

Η Καραπάνου στο *Μήπως;* (εκδόθηκε το 2006 και είναι ένας εξομολογητικός διάλογος με τη φίλη της και ψυχολόγο Φωτεινή Τσαλίκουγλου) αποκαλύπτει ότι είκοσι ετών έπαθε το πρώτο μεγάλο μανιακό επεισόδιο: «Ανέβηκα στο σπίτι, κλειδώθηκα κι ήμουνα έτοιμη να πηδήξω από το μπαλκόνι». Η μητέρα της ήταν ανήμπορη κάτω από το σπίτι. Ένας ταξιτζής σκαρφάλωσε τρία πατώματα απέξω και κατάφερε να την αποτρέψει: «Μου δίνει έναν μπάτσο φοβερό και μου λέει: “Κωλοκόριτσο”». (Καραπάνου και Τσαλίκουγλου, 2006, σ. 86)

Στο μυθιστόρημά της *Ναι* (Καραπάνου, 1999) η συγγραφέας πλάθει μια ηρωίδα που βασίζεται στην ίδια. Πρόκειται για ένα «βιβλίο-μαρτυρία» (ό.π., σ. 66), με πολλά αυτοβιογραφικά και αυτοαναφορικά στοιχεία. «Αυτό το βιβλίο μού έσωσε τη ζωή» λέει η Καραπάνου: στην κλινική όπου νοσηλεύοταν, μόλις της έβγαζαν τον ορό έτρεχε στο τραπέζι και έγραφε (Θεοδωράκης, 2005). Είναι μια ιστορία ψύχωσης, μια καταβύθιση στην παράνοια με τη μορφή ημερολογιακών καταγραφών: «Ξυπνάω. Σηκώνομαι απότομα. Πάω στον καθρέφτη. Το πρόσωπό μου είναι σχισμένο στα δύο. Η μία του μεριά κλαίει σπαρακτικά. Η άλλη γελάει τόσο πολύ, που τα χείλη στη άκρη έχουνε ματώσει...» (Καραπάνου, 1999, σ. 61). Η λογοτεχνική ηρωίδα της, η Λώρα, έχει τα γνωρίσματα της Καραπάνου: είναι μια γυναίκα 51 ετών, βραβευμένη συγγραφέας, και υποφέρει από μανιοκατάθλιψη από την ηλικία των είκοσι. Στο οπισθόφυλλο του βιβλίου διαβάζουμε:

Ο κόσμος της Μαργαρίτας Καραπάνου είναι εκρηκτικός. Χτισμένος με τα υλικά της ψυχασθένειας, βυθίζεται στον πυθμένα της ύπαρξης, χάνεται στη δίνη μιας κινούμενης άμμου από συναισθήματα, φόβους και ερωτικές φαντασιώσεις που αποδεικνύονται δυνατότερες από την οποιαδήποτε πραγματικότητα. Όμως ο κόσμος της Μαργαρίτας Καραπάνου δεν είναι απελπισμένος, αφού εκεί στην περιδίηση της πτώσης του

⁹ Η γνωστή χορογραφία από την παράσταση μπαλέτου «Η Λίμνη των Κύκνων».

ανακαλύπτει την κατάφασή του, αυτό το «Ναι» που ακούγεται τόσο μαγικό, όσο η γραφή της βραβευμένης συγγραφέως.

Στο *Ναι* η Καραπάνου παρουσιάζει την τρέλα ως πηγή έμπνευσης [«Η Virginia Woolf (...) γράφει στη φίλη της Ethel Smith: “Η τρέλα είναι μια τρομερή εμπειρία, που δεν πρέπει κανείς να περιφρονεί: Μέσα στη λάβα της βρίσκω, ακόμη και σήμερα, την ουσία για το υλικό της γραφής μου...”» (ό.π., σ. 46)] και το γράψιμο ως έξοδο από την ασθένεια [«Μόνο όταν γράφω ζωντανεύω» (ό.π., σ. 65)]. Η αφηγήτρια, στο τέλος του μυθιστορήματος, επανέρχεται από την ανισορροπία και την κυκλοθυμία στην υγιή κατάσταση.

Η Καραπάνου έγραφε συνεχώς τις σκέψεις της και το 2008, λίγο πριν από τον θάνατό της, εξέδωσε το *Η ζωή είναι αγρίως απίθανη*, στο οποίο δημοσίευσε σελίδες των ημερολογίων της της εικοσαετίας 1959-1979 (Καραπάνου, 2008). Στο βιβλίο αυτό αποκαλύπτονται η αγωνία της να αποδεχτεί την ψυχική της αστάθεια, η πάλη της με τη μανιοκατάθλιψη, τα όνειρα που έβλεπε και η βοήθεια του ψυχαναλυτή της για την ερμηνεία τους, η αίσθηση μάχης που έδινε με τον εαυτό της και μετουσιωνόταν θεματολογικά στο έργο της, η λύτρωσή της μέσω της γραφής. «*Να γράψω, να γράψω, να λυτρωθώ*»¹⁰ γράφει το 1977 και λίγο μετά το ξαναγράφει (ό.π., σ. 346), αφού «*Όλη αυτή η οδύνη πρέπει να βγει σ’ ένα έργο*»¹¹ (ό.π., σ. 365). «Διότι, τι είναι το γράψιμο; Μια συνεχής προσπάθεια να κάνεις λίγο φως εκεί κάτω που ζούνε τα φαντάσματα και σε βασανίζουν» έγραψε στις 6 Νοεμβρίου 1975 (ό.π., σ. 324). «*Ίσως με το γράψιμο ξαναπάρω λίγο οξυγόνο πίσω. Αλλά θα ’πρεπε να πάρω κι απ’ τη ζωή, και αυτή μού είναι ακόμη κλειστή*» επανέρχεται τον Οκτώβριο του 1976 (ό.π., σ. 326). Το γράψιμο ήταν «*Η μόνη μου “σωτηρία” για την ώρα*»¹² (ό.π., σ. 398), ήταν ανάγκη και μέθοδος θεραπείας: «*Αισθάνομαι πολύ άσχημα σήμερα. Έχω ανάγκη να το γράψω αμέσως [...] Πρέπει να ηρεμήσω. Και να προσπαθήσω να καταλάβω. Να καταγράψω λέξη προς λέξη αυτό που νιώθω*» (ό.π., σ. 395-396).

Ποια θα ήταν η συγγραφική πορεία της Καραπάνου χωρίς την ασθένεια; «*Εάν δεν είχα πάθει αυτή την αρρώστια, τη μανιοκατάθλιψη, δεν θα ’μουνα ο άνθρωπος που είμαι τώρα. Και θα σου πω κάτι τρομερό. Κάπου της είμαι ευγνώμων*» (Καραπάνου και Τσαλίκου, 2006, σ. 30).

¹⁰ Σε πλάγια γραφή με αραίωση στην έκδοση, που ακολουθεί αντίστοιχη υπογράμμιση της συγγραφέως στο χειρόγραφο ημερολόγιο κυκλώνοντας ή υπογραμμίζοντας δύο και τρεις φορές (βλ. σημ. επιμελητή έκδοσης, σελ. 422).

¹¹ Όπως παραπάνω.

¹² Όπως παραπάνω.

2.13 Κωστής Παπαγιώργης (1947 - 2014)

Ο Παπαγιώργης υπήρξε πολυγραφότατος βιβλιοκριτικός, μεταφραστής, δοκιμιογράφος και επιφυλλιδιογράφος. Για τον ψυχισμό του μαθαίνουμε πολλά από τα ίδια του τα κείμενα, καθώς και από συνεντεύξεις του.

Στη συνομιλία του με τον Θεμελή (2003, σ. 26) μαθαίνουμε ότι ως παιδί ήταν «φιλάσθενο, μίζερο, προβληματικό», που ένιωθε «σαν τον άνθρωπο που του λείπει το δέρμα και ό,τι τον αγγίζει τον τραυματίζει». Ως έφηβος, είχε το αίσθημα ότι ήταν «υπεράριθμος, καρέκλα με τρία πόδια, ελαττωματικό ανταλλακτικό, παιδί του Καιάδα και άλλα παρόμοια» (ό.π., σ. 37).

Ήταν βραδύγλωσσος. Ένιωθε τη γλώσσα του να «κολλάει στον ουρανίσκο» και το στόμα του ένα «χτισμένο παράθυρο». Αργότερα στη ζωή του, αναζήτησε στη γραφή τη φωνή που είχε στερηθεί: «Μιλούσα γράφοντας, αλλά δεν μπορούσα να γράφω μιλώντας» (Παπαγιώργης, 1990β). Στη συνέντευξή του στη Σταυρούλα Παναγιωτάκη (1995) υπάρχουν δύο χαρακτηριστικές τής ψυχολογίας του φράσεις: «επειδή στα προφορικά είμαι νούλα» και «τα πάντα στη ζωή μπορούν να πάρουν υπόσταση με τη μορφή μιας φράσης».

Το 1998 έγραψε ένα ολόκληρο βιβλίο διακοσίων σαράντα (240) σελίδων, το *Σύνδρομο αγοραφοβίας*, όπου χωρίς περιστροφές και χωρίς να φοβάται λέξεις και χαρακτηρισμούς μιλά σε α' πρόσωπο και με κάθε λεπτομέρεια για τη διαταραχή του και τις προσπάθειες θεραπείας της:

Η κατάρρευση άρχισε ύπουλα, σαν όλες τις ψυχικές ασθένειες, και μάλιστα σε μian εποχή που ένιωθα σιδερένιος και χωρίς εκκρεμότητες. Καθόμουν με κάποιον φίλο σε ένα πολυσύχναστο καφενείο του κέντρου [...] όταν ξαφνικά μου ήρθε λες ο ουρανός σφοντύλι. Το φως χαμήλωσε σα να έγινε μερική έκλειψη και τα πράγματα ένα γύρο υπέστησαν μια ισχυρή καθίζηση. (Παπαγιώργης, 1998, σ. 11)

Στη σ. 13 μαθαίνουμε ότι ήταν και υποχόνδριος, αφού αρχικά εκεί απέδιδε τις ζαλάδες, τις ταχυπαλμίες και τις λιποθυμίες που του προκαλούσε η αγοραφοβία. Όταν ήταν με κόσμο (σ. 14) «Δεν ανήκα εκεί, έπρεπε να φύγω. [...] Ένιωθα απόλυτη ανάγκη να απομακρυνθώ και να φτάσω στο σπίτι σε χρόνο μηδέν. Η κατάκλιση φάνταζε στο μυαλό μου σαν το μόνο γιατρικό» (σ. 14).

Ο Παπαγιώργης εξηγεί πώς μαζί με την αγοραφοβία εκδηλώθηκαν η –λανθάνουσα έως τότε– κλειστοφοβία, η φοβία ότι έπασχε από καρκίνο, μια «παθολογική ευπάθεια» στις συγκινήσεις, ένας φόβος («–τι λέω; η απόλυτη βεβαιότητα–») ότι θα λιποθυμούσε και, τέλος, ο φόβος της παραφροσύνης.

Σε ένα άλλο βιβλίο του, το *Περί μέθης*, ο Παπαγιώργης (1990α) γράφει εκατόν εβδομήντα τέσσερις (174) σελίδες για το αλκοόλ και την επίδρασή του, γνωρίζοντας πολύ καλά το θέμα, αφού ο ίδιος είχε χρόνια εθισμό στο αλκοόλ. Ακολουθούν κάποια αποσπάσματα (σελ. 19-22), που περιγράφουν με αυτοβιογραφική χροιά την ψυχολογία του ανθρώπου που μεθά:

[...] Καθώς, όπως γράφει ο Γιούνγκερ, οι μπουτίλιες αδειάζουν και τα σταχτοδοχεία γεμίζουν, οι αυταπάτες πλευρίζουν αθόρυβα τον πότη. Εξαίφνης αρχίζει να είναι αυτό που θα ήθελε. Νιώθει δυνατός και ελκυστικός – ένδειξη ότι το κεντρικό νευρικό σύστημα έχει δεχτεί τα πρώτα πλήγματα.

[...] Σαν να συνέρχεται από χρόνια ασθένεια, νιώθει μια χαρμόσυνη αίσθηση ανθρώπου που κάποια αόρατα χέρια τον ελευθέρωσαν, άγνωστο από ποια δεσμά. [...] Ξαναδίνει στο δειλό την τόλμη, στο χαμένο την ελπίδα, αφαιρεί από τη λαλιά του τραυλού τις εγκοπές και κάνει τον αέρα αιωρούμενο χρυσάφι. [...]

Εν πολλοίς, το μεθύσι ακολουθεί την πορεία του οργασμού. Υψώνεται σιγά σιγά και, μετά από ένα μετέωρο σπαραγμό, καταπέφτει [...] Η χαρά αρχίζει να μαδάει όπως τα παλιά τριαντάφυλλα. Ο μεθυσμένος ψυχανεμίζεται το γενικό ξεθεμελίωμα. [...] Κάθε γνήσιο μεθύσι καταλήγει σε πλήρη κατάπτωση, σε γκρέμισμα, σαν μικρός θάνατος. [...] Ο μεθυσμένος δε γυρεύει πια τίποτα. Άλλη μια φορά έπαιξε, κέρδισε τα πάντα και φυσικά τα έχασε.

Ο ποιητής Ηλίας Λάγιος σε ένα ποίημα που έγραψε για τον φίλο του λέει: « [...] της σούρας σου κατάδικος, / έγραψες *Περί μέθης*». Στο *Γεια σου, Ασημάκη* (Παπαγιώργης, 1993), μεταφέροντας έναν διάλογό του με τον Χρήστο Βακαλόπουλο, βλέπουμε τον Βακαλόπουλο να του λέει: «Όποτε σε βλέπω, είσαι πιωμένος». Στον Θεμελή (2003, σ. 49) ο Παπαγιώργης είπε: «Αν χρωστάω κάτι στο αλκοόλ –στο ουίσκι για την ακρίβεια–, είναι ότι μου έμαθε τον βαθύτερο εαυτό μου και, παρότι είναι παραμυθιάρικο, με ανάγκασε να στραφώ προς την αληθινή πλευρά των πραγμάτων».

Άλλωστε θεωρεί ότι οι συγγραφείς των οποίων ο ψυχισμός έχει τραυματιστεί, αυτοί που πάσχουν, προσφέρουν μεγαλύτερες συγκινήσεις (ό.π., σ. 60-61). Το συντριμμένο Εγώ, η παρατήρηση και η ερμηνεία του, ήταν από τα αγαπημένα θέματα του Παπαγιώργη στα δοκίμιά του. «Αυτό που με συναρπάζει είναι η κατάσταση του διαλυμένου Εγώ, του ανθρώπου που βρίσκεται σε απόλυτη αδυναμία –σαν τον λαγό μπροστά στο φίδι– και αρχίζει να παίρνει ανάποδες, όπως λέμε» (ό.π., σ. 51)· κι αυτά τα λόγια φαίνεται πως περιγράφουν τον ίδιο τον Παπαγιώργη. «Ε, αυτό έκανα: έγραψα το ευαγγέλιο της ξεφτίλας μου» (Παναγιωτάκη, 1995).

2.14 Νικόλας Άσιμος (1949 - 1988)

Ο Νικόλας Άσιμος, πολύπλευρη και ιδιαίτερη καλλιτεχνική προσωπικότητα, εντάσσεται σε αυτή την εργασία με την ιδιότητά του ως στιχουργού, αλλά και συγγραφέα του *Αναζητώντας Κροκανθρώπους*. Ήταν περιθωριακός, αντισυμβατικός, αδιάφορος για τις κοινωνικές νόρμες, προκλητικός, ιδεαλιστής, απόλυτος στις απόψεις του. Το ανήσυχο πνεύμα του και η επαναστατική προσωπικότητά του αντανακλάται και στα γραπτά του, ποιητικά και πεζά.

Το 1978 τον κάλεσαν να παρουσιαστεί στην Πολεμική Αεροπορία, στην Τρίπολη. Ο Άσιμος προσποιήθηκε τον ψυχοπαθή, επιδιώκοντας και καταφέρνοντας με αυτόν τον τρόπο να πάρει αναβολές και τελικά απαλλαγή από τον στρατό, αφού διαφωνούσε ιδεολογικά με τη στράτευση (Άσιμος, 2000). Στο απολυτήριο αναγράφεται ως αιτία απόλυσης: «Ψυχωσική συνδρομή σχιζοφρενικού τύπου». Ο ίδιος την ονομάζει «σχιζοφρενοβλαβίωση». Πότε έγινε, άραγε, η μετάβαση από το να «πουλάει τρέλα» στην ίδια την ψυχοπάθεια; Από το 1981, πάντως, η εκκεντρική συμπεριφορά του έγινε εντονότερη και ο Άσιμος άρχισε να μπαινοβγαίνει σε ψυχιατρεία, νοσηλεύόμενος για κάποια διαστήματα.

Το 1987 η ψυχική και σωματική του υγεία φάνηκαν να χειροτερεύουν, με καθημερινά περιστατικά, που τον έστελναν να μπαινοβγαίνει στο Δαφνί. Τη χρονιά εκείνη εκδήλωσε μεγάλη επιθετικότητα, μοιράζοντας χαστούκια και κάνοντας «πειράματα αθανασίας» σε μικρά ζώακια. Τον Ιούνιο, κατηγορήθηκε για βιασμό μιας γυναίκας. Η μήνυση αποσύρθηκε γρήγορα, όμως ο εισαγγελέας είχε αντίθετη άποψη, οπότε ο Άσιμος κρατήθηκε φυλακισμένος για ένα σύντομο χρονικό διάστημα –μέχρι να πληρωθεί η εγγύηση από την οικογένειά του–, το οποίο επιδείνωσε ακόμα περισσότερο την ψυχοσωματική του υγεία.

Τον Οκτώβριο ο πατέρας του τον οδήγησε παρά τη θέλησή του στην ιδιωτική ψυχιατρική κλινική «Η Γαλήνη». Βγαίνοντας, ήταν ράκος από τα ψυχοφάρμακα, με φοβία για τα ψυχιατρεία, με τη ρετσινιά του βιαστή και την πίεση της επικείμενης δίκης. Αυτοαπομονώθηκε και πέρασε κρίσεις μελαγχολίας. Τα ξημερώματα της Πέμπτης 17 Μαρτίου 1988, πριν δικαστεί, κρεμάστηκε από σωλήνα ύδρευσης στο μαγαζί του που ήταν και ο χώρος όπου ζούσε, στην οδό Καλλιδρομίου 55 στα Εξάρχεια. Η αστυνομία βρήκε τα έξι τελευταία χειρόγραφα σημειώματά του, όπου εξηγούσε τους λόγους της αυτοκτονίας του. Στην εφημερίδα *Ελευθεροτυπία* δημοσιεύτηκε το εξής περιεχόμενο κάποιου σημειώματος: «Αυτοκτονώ γιατί τον τελευταίο καιρό είχα διάφορα προβλήματα. Για την ενέργειά μου αυτή ας μην αναζητήσει η Αστυνομία κανέναν υπεύθυνο. Οι δημοσιογράφοι να μην ασχοληθούν μαζί μου» (Newsroom, 2022). Η εφημερίδα *Έθνος* έγραψε ότι «τον τελευταίο καιρό, όπως λένε οι

φίλοι του, είχε πέσει σε κατάθλιψη και είχε κάνει μια αποτυχημένη απόπειρα αυτοκτονίας» (Newsroom, 2022). Ωστόσο, για αυτή την αποτυχημένη απόπειρα δεν υπάρχει άλλη πηγή.

Ο ψυχίατρος του Άσιμου, Σωτήρης Παστάκας (2015), έγραψε γι' αυτόν:

[...] Η προσωπική μου άποψη είναι πως ο Νικόλας δεν άντεξε αυτή την επιτυχία, την δημοτικότητα που του έδωσαν τα τραγούδια του από τον Βασίλη [Παπακωνσταντίνου, το 1987]: ανέπτυξε ένα παραλήρημα παντοδυναμίας, το οποίο γρήγορα τον οδήγησε στην αναγκαστική νοσηλεία, βάσει εισαγγελικής παραγγελίας, στο Δαφνί. Εκεί, κατά καλή σύμπτωση εφημερεύαμε εμείς, το Περίπτερο 14, κι εγώ ως ειδικευόμενος εκείνη την εποχή προσπάθησα να κάνω όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη την παραμονή του: κουβεντιάζαμε για ώρες, και μεσολαβούσα στις αδελφές νοσοκόμες να εξυπηρετούν τις ανάγκες του Νικόλα σε τσιγάρα και κόρδες για την κιθάρα του, σε σάντουιτς, σε γραφική ύλη κλπ. [...]

Όταν μεταφέρθηκε από μας, το Περίπτερο 14, σε κάποια ιδιωτική κλινική στα βόρεια προάστια κατόπιν επιθυμίας της οικογένειάς του, ζήτησε να με δει [...] Πράγματι, οι συνθήκες διαβίωσης ήταν καλύτερες: ο Νικόλας ήταν σε μονόκλινο στο οποίο όμως έπρεπε να φτάσεις μετά από 5-6 κλειδωμένες πόρτες κι ήταν σαν κελί: χωρούσε μετά βίας το κρεβάτι του (σε μας ήταν σε ένα κτίριο με 60 κρεβάτια αλλά ήταν βασιλιάς: ένας τρελός τού κουβαλούσε τις παντόφλες του, άλλος τρελός την κιθάρα του κι ένας τρίτος τρελός μοιράζονταν μαζί του τσιγάρα και χαρτζιλίκι). Μου επέτρεψαν να τον συνοδεύσω στον «κήπο» και καθίσαμε στο παγκάκι να καπνίσουμε: μπροστά μας βλέπαμε έναν άσπρο τοίχο, τέσσερα μέτρα ψηλό και απροσπέλαστο. Ο Νικόλας ήταν ήδη καθηλωμένος από την εξωπυραμидική συνδρομή που προκαλούν τα νευροληπτικά. Δεν μου επέτρεψαν, ως ειδικευόμενος που ήμουν, να επέμβω στη φαρμακευτική του αγωγή.

Ξαναείδα τον Νικόλα στην Καλλιδρομίου 55 να μην μπορεί να πιάσει την κιθάρα του γιατί δεν λύγιζαν τα δάκτυλα, να πιάσουν τα αγαπημένα ακόρντα του. Δεν τον είδα να γελάει πια, από τη μέρα που μας έφυγε από το Δαφνί. Ξαναγέλασε μόλις έφτιαξε τη θηλιά κι απεύθυνε το τελευταίο χαμόγελο στον εαυτό του.

2.15 Ηλίας Λάγιος (1958 - 2005)

Ο ποιητής Ηλίας Λάγιος, ο «εκ πεποιθήσεως μελλοθάνατος» όπως τον αποκάλεσε ο Ευγένιος Αρανίτσης (2005) έπεσε από το μπαλκόνι του, στην οδό Βεΐκου, σε ηλικία 47 ετών. Ατύχημα έγραψαν αρχικά οι εφημερίδες, όμως στενοί του φίλοι απέδωσαν την πτώση σε απόπειρα αυτοκτονίας και αυτή είναι η εκδοχή που επικρατεί σήμερα. Πέθανε 25 μέρες μετά στην Εντατική του νοσοκομείου.

Ο Αρανίτσης μιλά για τον ψυχισμό του:

Ήταν τόσο φλογερή, τόσο επίμονη η επιθυμία του να ερωτοτροπεί με τον θάνατο, ανεξίτηλα εγγεγραμμένη στον ψυχισμό του, ώστε, μολονότι αυτό το σενάριο εκτυλισσόταν συνήθως μεταξύ σοβαρού και αστείου, το ενδεχόμενο μιας μοιραίας έκβασης δεν μπορούσε να θεωρηθεί υπερβολικά απόμακρο.

[...] Ένα κομμάτι της ψυχής του είχε δεθεί μ' αυτό που ο ίδιος ονόμαζε «πένθος του ορुकτού», αυτεπίστροφο προκαταβολικό πένθος, κάτι σαν παρωδία της νέκρωσης των μοναχών, όπου η ψυχή αυτοθανατώνεται σε ένα τμήμα της για να αποφύγει τους πόνους της ύπαρξης.

[...] καταλάβαινες πως μετέφερε μέσα του το αίνιγμα του θανάτου υπό μορφήν ναρκισσιστικού τραύματος. (Αρανίτσης, 2005)

Ο θάνατος και η απώλεια είναι θέματα που επανέρχονται συνεχώς στην ποίησή του. Στο βιβλίο του *Πράξη υποταγής* (2000) ο Λάγιος ομολόγησε: «Γράφω την ιστορία του θανάτου μου» (Γαραντούδης, 2021). Όπως λέει ο Γαραντούδης (ό.π.):

Ο ίδιος ο Λάγιος φαίνεται ότι είχε προγνώσει το τέλος αλλά και την αντοχή της ποίησής του στο ποίημα «Βροχηδόν» της *Πράξης Υποταγής*: «Ο θάνατος ο πιο ακριβός μου φίλος / θα 'ρθη να μεταλάβη την φωνή μου».

Ο «σπαραγμένος ψυχισμός» του υπήρξε, σύμφωνα με τον Γαραντούδη (2005), το θεματικό υλικό για «συγκλονιστικά ποιήματα»:

Ό,τι ζωογονεί την ποίησή του είναι ο δραματικός βιωματικός και υπαρξιακός πυρήνας, ο οποίος αναδείχθηκε ιδίως στα τελευταία βιβλία του. [...] Ανάλωσε αλλά και στερέωσε την πυρετώδη ποιητική γραφή του στον βωμό της έκφρασης ενός βιωματικού υλικού, στο κέντρο του οποίου βρίσκεται σχεδόν πάντα ο βαθιά ερωτευμένος, διαψευσμένος, απογοητευμένος ή συντετριμμένος, ασταθής ή και ανερμάτιστος εαυτός του. Στις καλύτερες στιγμές αυτών των βιβλίων ο Λάγιος έγραψε συγκλονιστικά ποιήματα όπου το θεματικό υλικό, δηλαδή ο σπαραγμένος ψυχισμός του και το δραματικό και λυρικό ποιητικό ρήμα του συντονίζονται αρμονικά.

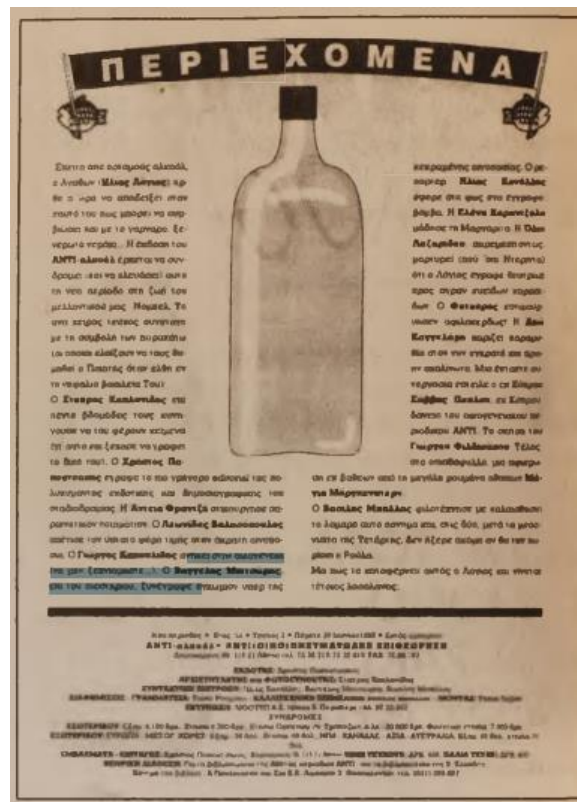
Ο ίδιος ο Λάγιος (1993) έγραψε: «Το να γράφεις, είναι την σήμερα, η εσχάτη, η πλέον ηρωική, η μόνη δυνατή πράξις αναγνώσεως. Προς τούτο και έγραφα...»

Πάμπολλες είναι οι αναφορές στον αλκοολισμό του Λάγιου. Ενδεικτικά: Ο Γαραντούδης (2021) το αναφέρει στο δοκίμιό του: «... δεν είναι σημαντικός ποιητής [μόνο] επειδή ήταν αλκοολικός...». Ο Γιώργος-Ίκαρος Μπαμπασάκης (2006) ενθυμούμενος δεκαπέντε χρόνια στενής φιλίας του με τον Λάγιο, γράφει ότι «ήπιαμε την αξία πάνω από δύο διαμερισμάτων σε ούισκι, βότκες, ούζα, κρασιά, τεκίλες, και μπίρες», και πιο κάτω στο ίδιο κείμενο: «ήπιαμε και ξαναήπιαμε και δώσ' του πάλι ήπιαμε». Ο στενός του φίλος Άγγελος Παπαδημητρίου (2006) τον περιγράφει όταν επέστρεψε από τον στρατό:

Αυτό το υπέροχο παιδί σαν να το πείζε κάτι αόρατο για μας, άρχισε (αργά στην αρχή) να συνθλίβεται. [...] Ο Ηλίας έπινε υπερβολικά. [...] τον σκότωνε σιγά-σιγά [...] Μια μέρα, πολύ πολύ σοβαρά και απλά μου είπε πως θα πεθάνει νέος.

Ο ποιητής Σωτήρης Τριβυζάς (2017), γείτονας του, μιλά για τις συναντήσεις τους: «Μια εποχή συναντιόμασταν κάθε μεσημέρι σ’ ένα μπαρ στον πεζόδρομο της Δράκου, όπου εγώ έπινα τον καφέ μου κι εκείνος το ποτό του, συνήθως βότκα με πορτοκάλι».

Το περιοδικό ANTI, στο μεταθανάτιο αφιέρωμα στον Λάγιο, δημοσίευσε άρθρο (Φραντζή, 2006) στο οποίο περιγράφεται το –μοναδικού αντίτυπου– τεύχος που ετοιμάστηκε το 1995, ως χάρισμα για τον φίλο Ηλία Λάγιο, για να τον ενθαρρύνουν στην προσπάθεια αποτοξίνωσης από το αλκοόλ που είχε ξεκινήσει. Στα περιεχόμενα το κείμενο έλεγε: «Έπειτα από ποταμούς αλκοόλ, ο Ηλίας Λάγιος ήρθε η ώρα να αποδείξει στον εαυτό του πως μπορεί να συμβιώσει και με το γάργαρο ξενέρωτο νεράκι».



Κάθε φορά που αποφάσιζε να αποτοξινωθεί από το αλκοόλ, ο ποιητής νοσηλευόταν στην ψυχιατρική κλινική Σινούρη, στην Κηφισιά, αναφέρει ο στενός του φίλος ποιητής Νάσος Βαγενάς (2006), όπου στο τρίκλινο δωμάτιο του ψυχιατρείου ο Λάγιος δεν σταματούσε να γράφει. «Προφανώς», λέει ο Βαγενάς, «γιατί περιβαλλόμενος από ψυχασθενείς ανέπτυσσε μεγαλύτερες αντιστάσεις απέναντι σε μια κατάσταση στην οποία φοβόταν ότι θα μπορούσε να περιέλθει και ο ίδιος».

2.16 Αύγουστος Κορτώ (1979 -)

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. (Κορτώ, 2020, σ. 17)

Ο Αύγουστος Κορτώ, πολυγραφότατος ευπώλητος συγγραφέας –και μεταφραστής–, πάσχει από διπολική διαταραχή και έχει προσπαθήσει δύο φορές να αυτοκτονήσει (Αρώνη, 2020, στο 11:44).

Έχοντας ήδη περάσει, το 2001 και το 2006, δύο πολύμηνες περιόδους «αφόρητης» κλινικής κατάθλιψης (Κορτώ, 2016, σ. 23, 54, 60), βίωσε το 2008 ένα τριήμερο οξύ ψυχωσικό επεισόδιο. Το να γράψει γι' αυτό ήταν, όπως λέει ο ίδιος (ό.π., σ. 19), μονόδρομος. Έτσι, στο αυτοβιογραφικό του μυθιστόρημα *Μικρό χρονικό τρέλας* που κυκλοφόρησε το 2016 αφηγείται διεξοδικά πώς

στις 28 Δεκεμβρίου του 2008, στις τρεις τα χαράματα, ο μεγαλύτερος φόβος μου έγινε πραγματικότητα: κατά το κοινώς λεγόμενον, τρελάθηκα. Το μυαλό μου –ο κόσμος μου– γκρεμίστηκε και τη θέση του πήρε μια παντοδύναμη ψύχωση, που σαν παράσιτο με ξενιστή τον ίδιο μου τον εαυτό τρεφόταν και θέριευε με τις παρανοϊκές ιδέες που γεννούσε ασταμάτητα: ήμουν ο νέος Δαλάι Λάμα [...] Σ' αυτό μου το παραλήρημα [...] στη σύντομη νοσηλεία μου και στην κατοπινή, θανατερή μου κατάθλιψη παρέσυρα και οδήγησαν σε απόγνωση όλους τους ανθρώπους της καρδιάς μου, που μ' έβλεπαν άξαφνα κατακερματισμένο από μian ανεξέλεγκτη ψυχική ασθένεια [...]

Στο βιβλίο αυτό έγραψα όλα όσα θυμάμαι, χωρίς ν' αλλάξω τίποτα και μη κρατώντας τίποτα κρυφό. Γιατί χάρη σ' αυτές τις αδιανόητες μέρες κατάφερα, μες στα συντρίμια του μυαλού μου, να βρω έναν νέο εαυτό και τον δύσκολο δρόμο που οδηγεί στην ψυχική γαλήνη». (ό.π., οπισθόφυλλο)

Το ιστορικό του είναι βεβαρημένο. «Έχω κανονικό πεντιγκρί στην παραφροσύνη» αυτοσαρκάζεται (ό.π. σ. 60). Μεταξύ άλλων, η μητέρα του υπήρξε διπολική όπως και ο ίδιος και αυτοκτόνησε στα 49 της χρόνια έπειτα από διψήφιες απόπειρες σε διάστημα δεκαπέντε ετών.

Ο Κορτώ δημοσιοποίησε με αφοπλιστική ευθύτητα λεπτομέρειες για όλα τα σχετικά γεγονότα, σκέψεις και συναισθήματα δικά του και των οικείων του, ξορκίζοντας με τον γραπτό λόγο «αυτή την απάνθρωπη ντροπή που νιώθει ο ψυχικά ασθενής απέναντι στους υγιείς [...] η διαδεδομένη κι ολωσδιόλου απατηλή πεποίθηση πως εσύ ο ίδιος φταις για την αρρώστια σου κι οφείλεις να ντρέπεσαι για τα συμπτώματά της» (ό.π., σ. 50). Επίσης, ομολόγησε και τις εξαρτήσεις στις οποίες είχε οδηγηθεί πιθανότατα λόγω της κλινικής κατάθλιψης:

[...] είχα υπάρξει συστηματικός χρήστης ινδικής κάνναβης, με έντονο το στοιχείο της συναισθηματικής και σωματικής εξάρτησης (κρίσεις άγχους και φοβικές συμπεριφορές όταν δεν είχα ένα τσιγαράκι να χαλαρώσω)¹³.

[...] «κατανάλωνα τρομακτικές ποσότητες αλκοόλ [...] συχνά μεθούσα άσχημα και είχα άσχημα ξεσπάσματα». (ό.π., σ. 61)

Ο Κορτώ εκτιμά ότι χωρίς αυτό το επεισόδιο ίσως να μην είχε οδηγηθεί στην ψυχανάλυση, η οποία τον «έβγαλε απ' το σκοτάδι» και του έδωσε την ψυχική γαλήνη (ψυχιατρικός όρος: νορμοθυμία) των τελευταίων ετών (ό.π., σ. 59, 20).

Το σκοτάδι της κατάθλιψης δεν τον εγκαταλείπει και το 2018 στον απόηχο ενός ακόμη ψυχωσικού (μανιακού) επεισοδίου ο Κορτώ κάνει απόπειρα αυτοκτονίας. Η απόπειρα - η προσπάθεια επιβίωσης - η ίαση: αυτή τη δύσκολη περίοδο της ζωής του την αποτυπώνει στο *Η καλύτερη χειρότερη μέρα της ζωής σου: Κουβέντες για το φως στο σκοτάδι της κατάθλιψης* (Κορτώ, 2020).

Το γράψιμο είναι ανάγκη για τον Κορτώ:

- Γράφω και επειδή το απολαμβάνω, αλλά και επειδή υπάρχει ανάγκη. Ανάγκη αντίστοιχη με την πείνα, με τη δίψα, με την ερωτική επιθυμία. Αποφάσισα να γράφω γιατί δεν μπορούσα να μη γράφω. Στην πορεία διαπίστωσα ότι το γράψιμο μοιάζει σε πολύ μεγάλο βαθμό με τη διαδικασία της ψυχανάλυσης, με τη συνεδρία. (Αρώνη, 2020, στο 9:50).
- Ξεκίνησα να γράφω γιατί δεν μπορούσα να κάνω αλλιώς. (ό.π., στο 20:03)
- Ναι, έχει μια διάσταση λύτρωσης, έχει μια διάσταση ανακούφισης. Θεες να πεις μια ιστορία που βράζει μες στο μυαλό σου (Τσαλίκογλου και Παναγιωτοπούλου, 2021, στο 33:00).
- Είμαι γραφομανής. Γράφω συνέχεια, γράφω τρία, τέσσερα, πέντε βιβλία το χρόνο. Πολλά εύλογα μένουν στο συρτάρι, γιατί δεν θα 'χε και νόημα να τα βγάλω όλα. [...] Για μένα το γράψιμο πάνω απ' όλα είναι αναψυχή. (ό.π., στο 34:15)

Η συγγραφή ενός εξομολογητικού βιβλίου λειτουργεί ψυχοθεραπευτικά, όπως «η πολυθρόνα του ψυχαναλυτή»:

- Η εξομολογητική φύση της γραφής είναι που με τράβηξε στο γράψιμο. Ότι μπορείς να μιλήσεις ανοιχτά για τον εαυτό σου, χωρίς ντροπή. Είναι σαν το ντιβάνι του ψυχαναλυτή. Λες ό,τι θέλεις, χωρίς λογοκρισία. Με ξαλαφρώνει αυτό το πράγμα. (Μίχος, 2013)

¹³ Με πλάγια στο βιβλίο.

- Σαν γραφιάς, ο άνθρωπος που πάσχει από κατάθλιψη παλεύει με τις διορθώσεις στο κείμενο του εαυτού του (Κορτώ, 2020).

Ωστόσο, το γράψιμο δεν μπορεί να υποκαταστήσει την ψυχοθεραπεία ή να οδηγήσει σε θεραπεία της ασθένειας (Παπαπρίλης-Πανάτσας, Νάκης & Κωτόπουλος, στο 17:50) .

Σχετικά με το κόστος της προσωπικής έκθεσης, ο ίδιος λέει:

Η φθορά της ομολογίας είναι αμελητέα σε σύγκριση με την εκτόνωση του ψυχικού φορτίου. Είναι, τρόπον τινά, το επακόλουθο της θεραπείας, της ψυχανάλυσης – ο δημόσιος λόγος μου είναι ένα νοερό ντιβάνι, ένα εργαλείο έκλυσης της αμήχανης, δυσάρεστης αλήθειας, που ειδάλλως θα με βάραινε. (Λάλου, 2020)

Το θάρρος των δύσκολων εξομολογήσεων έχει εκτοξεύσει τη δημοφιλία του συγγραφέα. Σήμερα, στα 43 του χρόνια, όλα του τα βιβλία είναι ευπώλητα. Επίσης, έχει χιλιάδες φίλους και ακόλουθους στο Facebook, οι οποίοι στις συχνές αναρτήσεις του διαβάζουν όσα με αυθορμητισμό και ειλικρίνεια εκφράζει, γνώμες και –κυρίως– συναισθήματα. Όπως λέει, «Είμαι συγγραφέας διαρκώς αυτοβιογραφούμενος. Ακόμα και το Facebook το χρησιμοποιώ σαν δημόσιο ημερολόγιο».¹⁴

¹⁴ Συνέντευξη στην εκπομπή της EPT-2 «Κυψέλη» (2:24). Αναρτήθηκε στις 16/5/2022 από την EPT A.E. στο YouTube. Διαθέσιμη στο <https://www.youtube.com/watch?v=WUffCyoXzrg> (ανακτήθηκε 23 Σεπτεμβρίου 2022).

Κεφάλαιο 3:

Προβληματισμοί και ερευνητική-επιστημονική προσέγγιση

3.1 «Η ασθένεια στοιχείο δημιουργίας»

Ο παραπάνω τίτλος είναι τίτλος άρθρου του Μ. Καραγάτση που δημοσιεύτηκε το 1937 στο περιοδικό *Νέα Εστία* (Καραγάτσης, 1937, σ. 1663-1664):

Δεν είναι πολύς καιρός που γίνηκε συζήτηση στα περιοδικά και στις εφημερίδες σχετικά με την ψυχική και διανοητική υγεία των πεζογράφων της νέας ελληνικής γενεάς. [...] Η πρώτη κίνησή μου ήταν να διαμαρτυρηθώ για μια σοβαρή κατηγορία [...] Όταν όμως συλλογίστηκα κάπως ωριμότερα, είδα πως η τυχόν διαμαρτυρία μου θα βρισκόταν στους αντίποδες της πραγματικότητας. [...]

Έχει αποδειχθεί πως η τάξη των Μεγάλων Δημιουργών έπασχε και πάσχει απ' αυτές τις [ψυχικές] αρρώστιες πολύ περισσότερο, παρά από τις άλλες. Και μέσα σ' αυτή την τάξη, το ποσοστό των ψυχικά αρρώστων είναι τρομακτικά μεγάλο. [...]

Το περίεργο είναι, πως όλοι αυτοί οι ψυχικά άρρωστοι, εδημιούργησαν όχι μόνο μεγάλα έργα, μα και ξέχειλα από υγεία. [...] Κι αντίθετα, ελάχιστοι ήταν οι ψυχικά υγιείς Μεγάλοι Δημιουργοί. Ενώ στην τάξη των μετρίων δημιουργών, η υγεία βασιλεύει σε άτομα κι' είναι ανύπαρκτη στα έργα.

Η ανάγκη για γραφή όταν υπάρχει μια κατάσταση μανίας περιγράφεται από τον Κώστα Βάρναλη (1959) στο βιβλίο του *Άνθρωποι* και στην ενότητα «Αληθινοί άνθρωποι». Ο Βάρναλης είχε κάνει το 1938 ένα εκτενές ρεπορτάζ στο Δημόσιο Ψυχιατρείο, στο Δαφνί, για λογαριασμό της εφημερίδας *Πρωία*:

Μιλούν όμως πολύ οι μανιακοί κάθε λογής, όταν μάλιστα βρίσκονται σε κατάσταση παροξυσμού. Τότε παθαίνουν «αιδεόρροια», δηλαδή πλήθος ιδέες έρχονται όλες μαζί στο κεφάλι τους κι ο άρρωστος μεταπηδάει από τη μια στην άλλη.

[...] όλοι τους είναι γραφομανείς. Γράφουν κι όσοι ξέρουνε γράμματα κι όσοι... δεν ξέρουν. Αυτοί οι τελευταίοι πιάνουν τους άλλους αρρώστους ή τους γιατρούς ή τους επισκέφτες και τους λένε: «Γράφε!» Κι αρχίζουν να υπαγορεύουν.

Μα τι γράφουν; Ό,τι θες. Αναφορές, υπομνήματα, αιτήσεις, διαμαρτυρίες στο Ψυχιατρείο ή στα υπουργεία· ερωτικά γράμματα, πολιτικούς λόγους, επιστημονικές θεωρίες, φιλοσοφίες, τερερέμ. Αλλά κυρίως γράφουν διηγήματα, μυθιστορήματα, στίχους, αυτοεξομολογήσεις.¹⁵

¹⁵ Το απόσπασμα διατίθεται στον ιστότοπο <https://sarantakos.wordpress.com/> (Οι λέξεις έχουν τη δική τους ιστορία). Ανακτήθηκε 18 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://sarantakos.wordpress.com/2016/07/24/xasiklidika/#more-15353>

3.2. Προβληματισμοί

«[Το γράψιμο] είναι βύθισμα, διότι για να εκφράσεις τον κόσμο γύρω σου πρέπει να τον αφομοιώσεις πρώτα. Να τον βάλεις μέσα σου, στα πιο μεγάλα βάθη, κι από εκεί να ξαναβγεί ο κόσμος πάλι ανέπαφος» λέει η Καραπάνου (Τσαγκαρουσιάνος, 2019).

- Πόσο βοηθά η γραπτή έκφραση σε αυτή την καταβύθιση που είναι αναγκαία (μέσω ίσως της ψυχανάλυσης) ή και αναπόφευκτη σε ένα άτομο που πάσχει από μια ψυχική διαταραχή; Μήπως για κάποιους αυτή η εξομολόγηση υποκαθιστά ή και αντικαθιστά την πολυθρόνα του ψυχαναλυτή;
- Τι υπάρχει στα «πιο μεγάλα βάθη» στα οποία αναφέρεται η Καραπάνου και με ποια διαδικασία αυτό αναδύεται και αποκτά τη μορφή κειμένου;
- Είναι το γράψιμο καταφυγή όταν το άτομο που πάσχει νιώθει τον φόβο -ή και τον τρόμο- που προκαλεί η ψυχική διαταραχή; [«Αυτό το βιβλίο μου έσωσε τη ζωή» είπε η Καραπάνου για το *Ναι*; (Θεοδωράκης, 2005)].
- Η ασθένεια κάνει πιο εύκολο για κάποιες κατηγορίες πασχόντων το να εκτίθενται παρουσιάζοντας τα παιχνίδια του μυαλού τους;

Μελετώντας τη ζωή των λογοτεχνών που παρουσιάστηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο καθώς και τις σχετικές με το θέμα μαρτυρίες τους, κάποιες απαντήσεις φαίνονται αυτονόητες. Προς τη διαλεύκανση αυτών των ερωτημάτων, που αποτελούν τον προβληματισμό της παρούσας εργασίας, προσανατολίστηκε τα τελευταία χρόνια η επιστημονική έρευνα.

3.3. Ψυχοπάθεια και δημιουργικότητα - η άποψη της επιστήμης

Ο συσχετισμός μεταξύ δημιουργικότητας και ψυχικής διαταραχής εξακολουθεί να αποτελεί αντικείμενο κοινωνικού και επιστημονικού ενδιαφέροντος. Πώς μία κατάσταση που αποδιοργανώνει το πνεύμα δύναται σε κάποιες περιπτώσεις να παραγάγει λογοτεχνία;

Όπως αναφέρει ο νευροεπιστήμονας καθηγητής του ΑΠΘ Γ. Χ. Παπαδόπουλος στο βιβλίο του *9+1 εγκεφαλικές ανθρωπογραφίες*,

μπορεί να είναι πλέον σαφές ότι η ψυχική διαταραχή δεν είναι από μόνη της ούτε απαραίτητη ούτε ικανή για δημιουργία, αλλά σύμφωνα με κάποιους ερευνητές η δημιουργικότητα και η ψυχική διαταραχή γειτνιάζουν επειδή η αναζήτηση νέων πρωτότυπων μορφών από τους δημιουργικούς εγκεφάλους κινητοποιείται από το ίδιο νευρωνικό κύκλωμα που εμπλέκεται και στην παθοφυσιολογία των ψυχικών διαταραχών. Πιο συγκεκριμένα, υποστηρίζεται ότι το σύστημα της ντοπαμίνης, το οποίο υποτίθεται ότι συμβάλλει στο να *θέλουμε* και να αναζητούμε πράγματα, αφήνει

σε κάποιους από εμάς μόνο το ευεργετικό (δημιουργικό) χνάρι της, ενώ σε άλλους, στους οποίους συντρέχουν κι άλλοι λόγοι, αφήνει (και) ένα εξαιρετικά δυσάρεστο αποτύπωμα. (Παπαδόπουλος, 2016, σ. 140)

Ο Παπαδόπουλος μιλά για «γεινίαση» και η Kristeva θεωρεί ότι «η γραφή προσομοιάζει με τη μανιακή στιγμή». (Κρίστεβα, 2000, σ. 18)

Ο Αναστάσιος Ωρολογάς, καθηγητής Νευρολογίας στο ΑΠΘ, αναφέρει πως σύμφωνα με τις επιστημονικές παρατηρήσεις:

τομείς του εγώ όπως το ταλέντο, η φαντασία και η δημιουργικότητα σε πολλούς ενεργούς καλλιτέχνες αντιστέκονται στην ψύχωση, ενώ σε άλλους που δεν ήταν καλλιτέχνες πριν πιθανώς η ψύχωση να δρα «ενεργοποιητικά» στους τομείς αυτούς και να αρχίσουν να δημιουργούν. (Ωρολογάς, 2012, σ. 23)

Σύμφωνα με τον νευροψυχίατρο Henry Baruk, «δεν χωρεί καμιά αμφιβολία πως σε μερικές ψυχικές παθήσεις η χαλάρωση της επαφής με την πραγματικότητα και της τάσεως προς τη δράση, ευνοεί την ανάδυση των βαθιών πηγών του ψυχισμού». (Baruk, 1963, σ. 6)

Συγκεκριμένα έχει διαπιστωθεί πως ψυχικές νόσοι όπως η διπολική διαταραχή ή η μείζων καταθλιπτική διαταραχή «έχουν μεγαλύτερο επιπολασμό στους συγγραφείς και τους καλλιτέχνες σε σχέση με τον γενικότερο πληθυσμό, με τη διπολική διαταραχή μάλιστα, στη φάση της υπομανιακής συμπτωματολογίας, να οδηγεί σε αύξηση της δημιουργικότητας». (Janika, 2004, όπ. αναφ. στο: Ρόσιου & Ωρολογάς, 2018, σ. 349)

Ήδη από το 1987 δημοσιεύονται αποτελέσματα μεγάλης έρευνας της Andreasen. Στην έρευνα αυτή εξετάστηκαν τα ποσοστά ψυχικής ασθένειας σε 30 διακεκριμένους συγγραφείς συνεργαζόμενους στο Writers' Workshop του Πανεπιστημίου της Αϊόβα –το παλαιότερο και πιο διάσημο πρόγραμμα Δημιουργικής Γραφής στις Ηνωμένες Πολιτείες– και σε 30 εθελοντές που αποτελούσαν την ομάδα ελέγχου με παρόμοια δημογραφικά χαρακτηριστικά, καθώς και σε συγγενείς πρώτου βαθμού και των δύο ομάδων. Τα υποκείμενα αξιολογήθηκαν χρησιμοποιώντας μια δομημένη συνέντευξη και οι διαγνώσεις έγιναν με τη χρήση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας DSM-3 και με 14 κριτήρια. Τα αποτελέσματα έδειξαν τη διαταραχή της διάθεσης να είναι εξαιρετικά υψηλή στους συγγραφείς: 80% (οι 24 από τους 30 του δείγματος) είχε κάποιο είδος διαταραχής της διάθεσης έναντι μόνο 30% στην ομάδα ελέγχου (9 στους 30) και το 30% είχε διπολική διαταραχή. Το 13% των συγγραφέων είχε ελαφρές κρίσεις μανίας και κατάθλιψης (αντιμετωπίστηκαν με κάποιου είδους ιατρική θεραπεία – χάπια και/ή ψυχανάλυση) και το 30% είχε πολύ σοβαρότερες κρίσεις (χρειάστηκε εισαγωγή σε ψυχιατρική κλινική). Δύο από τους 30 αυτοκτόνησαν κατά τη διάρκεια των 15

ετών της μελέτης. Στην ομάδα ελέγχου το ποσοστό όσον αφορά τις κρίσεις κυμάνθηκε στο 0-10%. Καμία ομάδα δεν παρουσίασε σχιζοφρένεια. Οι συγγραφείς σε ποσοστό 37% είχαν σοβαρή κατάθλιψη, έναντι του 17% των εθελοντών. Οι συγγραφείς είχαν επίσης υψηλότερα ποσοστά κατάχρησης αλκοόλ (ποσοστό 30% έναντι 7% των εθελοντών). Περίπου ίδια ήταν και τα ποσοστά χρήσης ναρκωτικών ουσιών. (Andreasen, 1987, σ. 1288-1292· Andreasen, 2008, σ. 253).

Η ίδια νευροεπιστήμονας και νευροψυχίατρος σε –συνεχιζόμενη το 2022– έρευνά της, στην οποία εξετάζει 13 δημιουργικές ιδιοφυΐες και 13 άτομα ομάδας ελέγχου, επιβεβαίωσε το 2014 μια σύνδεση μεταξύ ψυχικής ασθένειας και δημιουργικότητας παρόμοια με αυτή που είχε διαπιστώσει στη μελέτη της στο Writers' Workshop:

Τα δημιουργικά άτομα και οι συγγενείς τους έχουν υψηλότερο ποσοστό ψυχικής ασθένειας από τα άτομα της ομάδας ελέγχου και τους συγγενείς τους (αν και όχι τόσο υψηλό όσο βρήκα στην πρώτη μελέτη) [...] Οι πιο συχνές διαγνώσεις περιλαμβάνουν διπολική διαταραχή, κατάθλιψη, διαταραχή άγχους ή πανικού και αλκοολισμό. Βρήκα επίσης κάποια στοιχεία που υποστηρίζουν την πρόμη υπόθεσή μου ότι οι εξαιρετικά δημιουργικοί άνθρωποι είναι πιο πιθανό από τα άτομα ελέγχου να έχουν έναν ή περισσότερους συγγενείς πρώτου βαθμού με σχιζοφρένεια. (Andreasen, 2014)

Στην έρευνα της Αμερικανίδας κλινικής ψυχολόγου Kay Redfield Jamison (1989, σ. 125-134) εξετάστηκαν 47 βραβευμένοι Άγγλοι συγγραφείς και καλλιτέχνες: 8 μυθιστοριογράφοι, 18 ποιητές, 8 θεατρικοί συγγραφείς, 5 βιογράφοι και 8 εικαστικοί καλλιτέχνες. Διαπιστώθηκε ότι ποσοστό μεγαλύτερο του 38% αυτών είχε λάβει θεραπεία για κάποια διαταραχή της διάθεσης. Τα υψηλότερα ποσοστά σημειώθηκαν μεταξύ των θεατρικών συγγραφέων (63%), ωστόσο περισσότεροι από τους μισούς είχαν λάβει ψυχοθεραπεία και όχι φαρμακευτική αγωγή. Οι ποιητές είχαν το υψηλότερο ποσοστό ανάγκης φαρμακευτικής αγωγής για διαταραχή της διάθεσης (33%)· ήταν επίσης η μόνη ομάδα που είχε λάβει θεραπεία για τη μανιοκατάθλιψη (17%). Για κατάθλιψη είχαν δεχτεί θεραπεία το 75% των θεατρικών συγγραφέων, το 20% των βιογράφων και το 13% των εικαστικών. Στο ένα τρίτο του συνόλου διαπιστώθηκαν διαταραχές της διάθεσης. (ό.π.· Andreasen, 2008, σ. 253)

Μια μεταγενέστερη μελέτη, που δημοσιεύτηκε από τον καθηγητή Ψυχιατρικής Arnold Ludwig (1994, σ. 1650-1656), επίσης εξέτασε τη δημιουργικότητα σε συγγραφείς χρησιμοποιώντας ομάδα ελέγχου. Μελέτησε 59 γυναίκες συγγραφείς που συμμετείχαν στο Συνέδριο Γυναικών Συγγραφέων που πραγματοποιείται κάθε χρόνο στο Πανεπιστήμιο του Κεντάκι, μαζί με ομάδα ελέγχου. Οι αξιολογήσεις ήταν εκτενείς και περιλάμβαναν ερωτηματολόγιο προσυμπτωματικού ελέγχου που έχει σχεδιαστεί για να αξιολογεί την

παρουσία ψυχιατρικών συνδρόμων, όπως και προσωπική συνέντευξη. Τα διαγνωστικά κριτήρια βασίστηκαν στο DSM-3. Οι ομάδες διέφεραν σημαντικά στα ποσοστά ποικίλων διαγνώσεων, συμπεριλαμβανομένων της κατάθλιψης, της μανίας, των κρίσεων πανικού, του γενικευμένου άγχους και της κατάχρησης ναρκωτικών. Τα ποσοστά ήταν πάντα υψηλότερα στις συγγραφείς. Ίσως το πιο εντυπωσιακό εύρημα ήταν το διαφορετικό ποσοστό της κατάθλιψης: 59% στις συγγραφείς έναντι 9% στην ομάδα ελέγχου. Αξίζει να σημειωθεί ότι η ομάδα των συγγραφέων είχε μεγαλύτερα ποσοστά κακοποιήσεων στην παιδική ηλικία και γονέων με ψυχοπαθολογία.

Οι αυτοκτονικοί ποιητές περιγράφονται ως πιο αποστασιοποιημένοι όσον αφορά την κοινωνική ένταξη και περισσότερο απασχολημένοι με τον εαυτό τους. Η μελέτη σημειώνει ότι τα ποσοστά αυτοκτονιών είναι πολύ υψηλότερα μεταξύ των ποιητών από ό,τι μεταξύ άλλων λογοτεχνών και του γενικού πληθυσμού. Πολλοί αυτοκτονικοί ποιητές υποφέρουν από κάποια μορφή καταθλιπτικής διαταραχής. (Stirman & Pennebaker, 2001)

Οι Kaufman & Baer (2002, σ. 271-272) θεωρούν ότι υπάρχει ξεκάθαρα σχέση μεταξύ δημιουργικότητας και ψυχικής ασθένειας. Υποστηρίζουν ότι η ποίηση θέλγει όσους έχουν προδιάθεση ψυχικών διαταραχών κι ότι ο τομέας της ποίησης μπορεί να ανταμείψει συναισθηματικά ιδιαίτερα αυτούς που εκδηλώνουν ασθένεια. Κάνοντας αναφορά στη μεθοδολογία της «ιστοριομετρικής» (historiometric) έρευνας, που περιλαμβάνει ανάλυση βιογραφικών στοιχείων ιστορικών προσώπων και επιτρέπει πολύ μεγαλύτερα μεγέθη δείγματος, μνημονεύουν την έρευνα του Ludwig (1995). Ο Ludwig μελέτησε περισσότερα από 1.000 επιφανή άτομα που αποτελούσαν το αντικείμενο μεγάλων βιογραφιών που γράφτηκαν μεταξύ 1960 και 1990. Πάνω από το ένα τέταρτο αυτών αφορούσε συγγραφείς και ποιητές. Ο ερευνητής βρήκε υψηλότερα ποσοστά ψυχικής διαταραχής μεταξύ εκείνων που ασχολούνται με καλλιτεχνικά επαγγέλματα (π.χ. συγγραφή, μουσική, τέχνη και θέατρο) από ό,τι μεταξύ αυτών που ασχολούνται με μη καλλιτεχνικά επαγγέλματα (π.χ. στίβος, επιχειρήσεις, πολιτική), καθώς και υψηλότερα ποσοστά μεταξύ μελών της οικογένειας όσων ασκούν καλλιτεχνικά επαγγέλματα. Διαπίστωσε επίσης ότι οι ποιητές είχαν από τα υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης και ψύχωσης.

Με παρόμοιο τρόπο, ο Post (1994) ανέλυσε βιογραφικά δεδομένα 291 επιφανών ανδρών, κατηγοριοποιώντας τους σύμφωνα με το DSM-4, όπου μπορούσε να εφαρμοστεί. Διαπίστωσε ότι οι εικαστικοί καλλιτέχνες και οι συγγραφείς είχαν περισσότερες πιθανότητες να υποφέρουν από διαταραχή προσωπικότητας σε σχέση με άλλες ομάδες και οι συγγραφείς ήταν πιο πιθανό να υποφέρουν από κατάθλιψη. Αν και οι ποιητές ήταν πιο πιθανό να κατηγοριοποιηθούν με διπολικές διαταραχές, είχαν χαμηλότερα ποσοστά συνολικών

διαταραχών διάθεσης και προσωπικότητας από ό,τι οι συγγραφείς μυθοπλασίας και οι θεατρικοί συγγραφείς.

Ο Post (1996) βρήκε υψηλότερα ποσοστά ψυχοπαθολογίας (όπως διαγιγνώσκεται μεταθανάτια) σε έναν πληθυσμό συγγραφέων παρά στο γενικό πληθυσμό.

Οι Preti, De Biasi και Miotto (2001) διαπίστωσαν περισσότερες αυτοκτονίες μεταξύ των λογοτεχνικών δημιουργών από τους δημιουργούς μουσικής. Οι Preti και Miotto (1999) βρήκαν σημαντικά υψηλότερα ποσοστά αυτοκτονιών μεταξύ ποιητών και συγγραφέων μυθοπλασίας παρά μεταξύ εικαστικών καλλιτεχνών (αρχιτέκτονες, ζωγράφοι και γλύπτες).

Ο Terence Ketter, καθηγητής ψυχιατρικής και συμπεριφοριστικής επιστήμης, ενδιαφέρθηκε για τη σχέση ψυχικής ασθένειας και δημιουργικότητας αφού παρατήρησε ότι οι ασθενείς του που πέρασαν από τη κλινική διπολικής διαταραχής, παρά τα προβλήματά τους, ήταν ζωηροί, με κίνητρα, άνθρωποι που «τείνουν να κάνουν ενδιαφέρουσες ζωές». Ξεκίνησε την έρευνά του και το 2002 δημοσίευσε μια μελέτη που έδειξε ότι οι υγιείς καλλιτέχνες έμοιαζαν ως προσωπικότητες με άτομα με διπολική διαταραχή (η πλειονότητα των οποίων ήταν υπό φαρμακευτική αγωγή) παρά με τους υγιείς ανθρώπους του γενικού πληθυσμού. Σύμφωνα με τον Ketter, η κινητοποιητική ενέργεια που προκύπτει από το αρνητικό συναίσθημα των διπολικών για την έναρξη κάποιου είδους λύσης στα προβλήματά τους είναι αυτή που εξηγεί τη δημιουργικότητά τους. «Σε αυτή την περίπτωση, η δυσαρέσκεια είναι η μητέρα της έμπνευσης», είπε. (Brandt, 2005)

Οι Kaufman & Baer (2002, σ. 271, 273-274) υποστηρίζουν ότι η τάση να είσαι πιο εκφραστικός μπορεί να κάνει κάποιον πιο επιρρεπή σε ασθένειες και αναφέρουν μια έρευνα που έκανε ο Ludwig το 1998 σε περισσότερα από 1.000 άτομα 18 διαφορετικών επαγγελμάτων, στην οποία διαπιστώθηκε ότι οι άνθρωποι που ασκούσαν επαγγέλματα περισσότερο αντικειμενικά και επίσημα (objective and formal) ήταν λιγότερο πιθανό να είναι διανοητικά ασταθείς (π.χ. να πάσχουν από ασθένειες όπως η μανιοκατάθλιψη, κατάθλιψη και διαταραχές διάθεσης) από εκείνους που ασκούσαν επαγγέλματα υποκειμενικά και με συναισθηματική εμπλοκή (subjective and emotive). Η πιο εκφραστική εργασία συνδέθηκε περισσότερο με ψυχικές ασθένειες. Σε μια μελέτη περίπτωσης, οι Silverman και Will ανέλυσαν πώς η κατάθλιψη της Σύλβια Πλαθ επιδεινώθηκε όταν η ποιήτρια μετατοπίστηκε από ένα πιο παραδοσιακό ποιητικό ύφος σε ένα πιο εκφραστικό στυλ.

Η ποίηση εξάλλου θέλγει ανθρώπους που είναι συναισθηματικά ασταθείς και έχουν προδιάθεση ψυχικών διαταραχών (ό.π. σ. 274). Όπως εξήγησε η VanTassel-Baska (1996), οι γυναίκες ποιήτριες διοχετεύουν τις συναισθηματικές τους διαταραχές στη γραφή τους, λαμβάνοντας έτσι κάποιου είδους συναισθηματική ανταμοιβή.

Σε μεγάλη σουηδική έρευνα τα αποτελέσματα της οποίας δημοσιεύτηκαν το 2013, διαπιστώθηκε ότι οι συγγραφείς υπέφεραν από σχιζοφρένεια και διπολική διαταραχή σε διπλάσιο ποσοστό από την ομάδα ελέγχου. Οι συγγραφείς είχαν αυξημένες πιθανότητες να παρουσιάσουν κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, κατάχρηση αλκοόλ, κατάχρηση ναρκωτικών και αυτοκτονικό ιδεασμό. Η διαπίστωση αυξημένου κινδύνου για αυτοκτονία στους συγγραφείς σε σχέση με την ομάδα ελέγχου υπήρχε ακόμα και σε εκείνους τους συγγραφείς για τους οποίους δεν υπήρχε διαγνωσμένη ψυχοπαθολογία. Έτσι, ανεξάρτητα από την ψυχοπαθολογία, το να είσαι συγγραφέας φαινόταν να αυξάνει τον κίνδυνο αυτοκτονίας. (Kyaga et al., 2013, σ. 86)

Όσον αφορά τη σχιζοφρένεια, η μελέτη του γονιδίου *neuregulin 1*, που έχει συσχετιστεί με αυξημένες πιθανότητες εκδήλωσης αυτής της ασθένειας, έδειξε ότι το γονίδιο και κάποια μετάλλαξη του μπορεί να επιδράσει με δύο τρόπους, ανάλογα με τη νοημοσύνη του υποκειμένου: όσο υψηλότερη είναι αυτή, τόσο πιθανότερη είναι η απελευθέρωση δημιουργικού δυναμικού, έναντι της πιθανότητας εκδήλωσης ψυχικής διαταραχής με παραισθήσεις ψυχωτικού τύπου. Στην πρώτη περίπτωση, «η διανοητική του δυνατότητα τον βοηθάει να διαχειριστεί πιο ρασιοναλιστικά και αποτελεσματικά τυχόν πρώιμα συμπτώματα μιας ψυχικής νόσου» (Ρόσιου, 2016, σ. 7-8). Ο Γιωτάκος (2018, σ. 320, 323) αναφέρει ότι, όπως παρατηρήθηκε, «η σχιζοτυπία –υποουδική (subthreshold) σχιζοφρένεια– είναι κοινά ευρισκόμενη σε ποιητές, εικαστικούς καλλιτέχνες και μαθηματικούς», καθώς επίσης ότι «η αυξημένη συχνότητα των *in vivo* μεταλλάξεων μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη δημιουργικότητα, διάνοια ή γλωσσικές δεξιότητες».

Η Andreasen, βάσει των δικών της μελετών αλλά και άλλων ερευνητών, θεωρεί ότι υπάρχει ένα ισχυρό γενετικό συστατικό στη σχιζοφρένεια και ίσως ορισμένοι ιδιαίτερα δημιουργικοί άνθρωποι οφείλουν τα χαρίσματά τους σε μια υποκλινική παραλλαγή της σχιζοφρένειας, η οποία χαλαρώνει τους συνειρμικούς δεσμούς τους αρκετά ώστε να ενισχύσει τη δημιουργικότητά τους, αλλά όχι αρκετά για να τους κάνει ψυχικά άρρωστους. (Andreasen, 2014)

Αυξημένη έχει αποδειχθεί σε έρευνες η ικανότητα ψυχιατρικών ασθενών, κυρίως με διάγνωση σχιζοφρένειας, συγκρινόμενη με την ικανότητα υγιών ατόμων ελέγχου, σε δοκιμασίες αποκλίνουσας σκέψης (*divergent thinking*). Στην έρευνα συγκέντρωσαν υψηλότερη βαθμολογία από τους συμμετέχοντες ελέγχου όταν εκλήθησαν να δημιουργήσουν εναλλακτικά ή ασυνήθιστα σενάρια σε κάποιες συνηθισμένες καταστάσεις. Το σκεπτικό αυτών των ερευνών σχετίζεται με την παρατήρηση ότι η αποκλίνουσα σκέψη, δηλαδή η ικανότητα που αποτελεί τη βάση της δημιουργικότητας, προσομοιάζει στον ορισμό της

διαταραχής σκέψης, η οποία είναι χαρακτηριστικό ψυχωσικών καταστάσεων. (Γιωτάκος, 2018, σ. 321)

Η δημιουργική σκέψη διευκολύνεται από «τη μειωμένη λειτουργία των γνωστικών φίλτρων, τα οποία σε “κανονική” πλήρη λειτουργία εμποδίζουν την είσοδο ανεπεξέργαστων εσωτερικών πληροφοριών στη σφαίρα της συνειδητής νοητικής επεξεργασίας» (Παπαδόπουλος, 2016, σ. 139). Όταν λοιπόν συμβαίνει αυτή η γνωστική αναστολή,

ο εγκέφαλος, πιθανότατα ο συνειρμικός φλοιός των ημισφαιρίων, απαλλαγμένος από την καταδυναστευτική υποχρέωση να ανταποκριθεί στις εστιασμένες εκτελεστικές ανάγκες του έχει τη δυνατότητα/ελευθερία να αναζητήσει αφανείς συσχετισμούς συμβόλων, εμπειριών και γνώσεων, και να οδηγηθεί στη δημιουργική έμπνευση, δηλαδή στην ανάδυση νέων συνδυασμών λέξεων, εικόνων ή σχεδίων. Είναι χαρακτηριστικό ότι [...] η Αντρέασεν διαπίστωσε¹⁶ ότι οι συνειρμικές εγκεφαλικές περιοχές των δημιουργικών συνανθρώπων μας ενεργοποιούνται πολύ περισσότερο από ό,τι οι ίδιες περιοχές άλλων ανθρώπων κατά την αντιμετώπιση διαφόρων δοκιμασιών. Βέβαια, το να βλέπεις συσχετισμούς που άλλοι δεν μπορούν να δουν, μπορεί να σημαίνει ότι και κάποιοι από αυτούς τους συσχετισμούς δεν (μπορεί να) υπάρχουν. Η επιμονή στην ύπαρξή τους είναι ίσως αυτή που δημιουργεί τους επιπλέον κινδύνους για την ψυχική υγεία κάποιων αποδεδειγμένα δημιουργικά ιδιοφυών. (ό.π., σ. 139-140)

Τα ασυνήθιστα και αφιλτράριστα ερεθίσματα κατακλύζουν τη συνείδηση.

Τότε για τον δημιουργό είναι η στιγμή της δημιουργικής έμπνευσης (ή του ψυχωσικού παραληρήματος). *«Η ποιητική έμπνευση είναι ένα ισορροπημένο παραλήρημα (αλλά πάντα ένα παραλήρημα)»* κατά τον Φερνάντο Πεσσόα. Το μειωμένο γνωστικό φιλτράρισμα ίσως εξηγεί και την τάση των πολύ δημιουργικών ανθρώπων να «ζουν στον κόσμο τους» και να παραμελούν άλλες κοινωνικές ή και ατομικές ανάγκες. (ό.π. σ. 156)

Υπάρχει ένα βασικό ερευνητικό ερώτημα σχετικά με τη σύνδεση δημιουργικότητας-ψυχοπαθολογίας και αφορά την οξεία φάση της διαταραχής και συγκεκριμένα τα δημιουργικά αποτελέσματα έναντι των συμπτωμάτων της ασθένειας στην οξεία φάση της, διότι η εκδήλωση έντονων συμπτωμάτων είναι επιζήμια για κάθε είδους δημιουργικότητα. Μια πρόταση που έχει γίνει στη βιβλιογραφία είναι ότι η σχέση μεταξύ σχιζοτυπίας και δημιουργικότητας είναι ένα ανεστραμμένο σχήμα U, με τη δημιουργικότητα πρώτα να αυξάνεται με την αύξηση της σχιζοτυπίας, και στη συνέχεια να μειώνεται καθώς η ψυχοπαθολογία αρχίζει να παίρνει τον αντίκτυπό της. (Nettle, 2006)

¹⁶ Ο Γ. Χ. Παπαδόπουλος μιλά για τις έρευνες της Adreassen στα αποτελέσματα των οποίων έγινε αναφορά παραπάνω.

3.4 Η θεραπευτική δυνατότητα της γραφής - οι έρευνες

Η γραφή είναι μια τεχνική θεραπευτικής παρέμβασης που χρησιμοποιείται στον χώρο της ψυχικής υγείας στο πλαίσιο των εκφραστικών-δημιουργικών θεραπειών (Κωτόπουλος & Βακάλη, 2019, σ. 1087-1088).

Εάν οι τεχνικές που έχουν συστηματοποιηθεί στο πλαίσιο της θεραπευτικής γραφής μπορούν να χρησιμοποιούνται και από μη ασθενείς, ονομάζονται εκφραστική γραφή και αφορούν τη γραφή για προσωπική ανάπτυξη, εσωτερική ανακούφιση, επίλυση των εσωτερικών συγκρούσεων και εκτόνωση.

Η γραφή μπορεί να προσφέρει οφέλη για την υγεία μέσω ενός υποκείμενου μηχανισμού, πολύπλοκου και πολυπαραγοντικού.

Μια θεωρία είναι αυτή της συναισθηματικής κάθαρσης, σύμφωνα με την οποία η απλή πράξη της αποκάλυψης –το «να το βγάλεις από μέσα σου»– είναι από μόνη της ένας ισχυρός θεραπευτικός παράγοντας (Pennebaker, 1997). Η γραφή μπορεί να διευκολύνει τη γνωστική επεξεργασία των τραυματικών αναμνήσεων, με αποτέλεσμα πιο προσαρμοστικές και αφομοιώσιμες μνήμες σχετικά με τον ίδιο τον συγγραφέα, τον κόσμο του και τους άλλους (Harber & Pennebaker, 1992). Για την Kristeva, τα κείμενα αντιπροσωπεύουν τους μεταχρονικούς μάρτυρες μιας μελαγχολίας, σε μια «ιαματική διέλευση [του γράφοντος] με αντάλλαγμα την επένδυση στον κόσμο του τεχνήματος και του συμβόλου». Ο καταθλιπτικός χρησιμοποιεί τη συγγραφή ως διαδικασία κάθαρσης, ως θεραπευτικό μέσο, βρίσκοντας στη λογοτεχνία έναν τόπο μεταβίβασης του συναισθήματος, «μια δυνατότητα για να μεταβάλει την καταθλιπτική εμπειρία σε νέα σημεία και νέες ελπίδες», μια «μετουσιωσική λύση» στις κρίσεις. (Κρίστεβα, 2000, σ. 18, 72)

Ο Lepore (1997), διερευνώντας αν η εκφραστική γραφή ενισχύει την προσαρμογή σε ένα στρεσογόνο γεγονός, διαπίστωσε ότι οι μαθητές που ασχολούνταν με εκφραστική γραφή πριν από προπτυχιακές εισαγωγικές εξετάσεις ανέφεραν σημαντική μείωση στα καταθλιπτικά συμπτώματα σε σχέση με μια ομάδα ελέγχου.

Σύμφωνα με την Anderson (1999), η θεωρία της προσωπικότητας που αναπτύχθηκε από τον A. Adler και δίνει έμφαση στην ενότητα, τη μοναδικότητα, τη δημιουργικότητα και την προσπάθεια των ατόμων να αυτοκαθοριστούν, δίνει αξιοπιστία στην ανάπτυξη ψυχοθεραπευτικών τεχνικών και στρατηγικών που έχουν παρόμοιες ιδιότητες, όπως είναι η χρησιμοποίηση της θεραπευτικής δύναμης της γραφής ποιημάτων (poetry therapy). Έτσι, η ποίηση είναι ένα εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην ψυχοθεραπεία για να βοηθήσει στη συναισθηματική θεραπεία και την προσωπική ανάπτυξη.

Όπως αναφέρουν οι Furman, Downey, Jackson & Bender (2002), η γραφή ποιημάτων με την καθοδήγηση ψυχοθεραπευτή επιδιώκει την άντληση της θεραπευτικής δύναμης από εγγενείς πηγές του ατόμου. Πολλοί ποιητές έχουν ανακαλύψει την απελευθερωτική δύναμη του ποιήματος, η οποία τους βοήθησε να μεγιστοποιήσουν τη δυνατότητα άντλησης των δικών τους συναισθηματικών και πνευματικών πόρων. Ο Αμερικανός ποιητής Τσαρλς Μπουκόφσκι είδε την ποίηση ως τον «απόλυτο ψυχίατρο».

Ωστόσο, η συστηματική γραπτή έκθεση τραυματικών εμπειριών μπορεί να αποβεί επιβλαβής για την υγεία κάποιου, εάν δεν υπάρχει επαρκής υποστήριξη και θεραπεία. Ίσως να ενδείκνυται μια πιο μετρημένη προσέγγιση σύντομης έκθεσης των τραυματικών εμπειριών (Honos-Webb, Harrick, Stiles, & Park, 2000). Εάν το εκφραστικό έργο επικεντρώνεται σε αρνητικές εμπειρίες, τότε ο συγγραφέας ενδέχεται να βιώσει μια αύξηση της αρνητικής διάθεσης (Marlo & Wagner, 1999). Σύμφωνα με τον Beck, οι αρνητικές σκέψεις ευθύνονται για τα αρνητικά συναισθήματα (Beck, 1976· Feltham & Horton, 2000). Μια μελέτη αυτοκτονικών και μη αυτοκτονικών ποιητών και τριακοσίων (300) ποιημάτων τους έδειξε ότι οι αυτοκτονικοί ήταν περισσότερο πιθανόν να χρησιμοποιούν λέξεις που σχετίζονται με τον εαυτό (Stirman & Pennebaker, 2001). Έτσι, σαφώς η μετουσίωση σε κείμενο δεν συνιστά εγγύηση απέναντι στα κρούσματα της μανιοκατάθλιψης. «Το έργο δεν αποτρέπει αλάνθαστα την πράξη του θανάτου» (Κρίστεβα, 2000, σ. 18)

Επιπλέον, δεν είναι σίγουρο ότι η συγγραφή ποίησης θα είχε τα ίδια οφέλη με άλλα είδη γραφής. Οι Pennebaker και Seagal (1999) διαπίστωσαν ότι η συγγραφή σημαντικών προσωπικών εμπειριών με συναισθηματικό τρόπο για μόλις 15 λεπτά σε διάστημα τριών ημερών έχει θετικά αποτελέσματα για την ψυχική και σωματική υγεία, με μεγαλύτερο όφελος όταν υπάρχει δομημένη αφήγηση, η οποία συνήθως δεν υπάρχει στην ποίηση. Είναι επίσης πιθανό η όποια βελτίωση της υγείας να είναι ανάλογη με το επίπεδο αφηγηματικής δομής, αφού, εξελισσόμενη η συνεκτική αφήγηση και καθώς υφίσταται συνεχή επεξεργασία, έχει ως αποτέλεσμα τη νοηματοδότηση και τη διαχείριση των συναισθημάτων που συνδέονται με αυτή (Smyth, True & Souto, 2001). Ας σημειωθεί ότι η αναζήτηση νοήματος είναι μια από τις βασικές κινητήριες δυνάμεις λειτουργίας του εγκεφάλου. Ο εγκέφαλος (ανα)συνθέτει, δημιουργεί την εικόνα με τρόπο τέτοιο, ώστε η εικόνα να έχει νόημα γι' αυτόν. Για να το επιτύχει βασίζεται στην προϋπάρχουσα γνώση του, δηλαδή στα βιώματα και στη θεωρία που έχει για τον κόσμο. Με αυτά ως εργαλεία, (ανα)συνθέτει (= ερμηνεύει) τις εικόνες, αλλά και τις τροποποιεί ή τις εμπλουτίζει (Παπαδόπουλος, 2016, σ. 71). Στο καταθλιπτικό άτομο, υπάρχει ένας αβυσσαλέος πόνος που δεν καταφέρνει να

σημασιοδοτηθεί. Η εντυπωσιακή κατάρρευση του νοήματος ακραία συμπαρασύρει το νόημα της ζωής. (Κρίστεβα, 2000, σ. 107, 277)

Από τους συμμετέχοντες σε έρευνα, τη μεγαλύτερη ωφέλεια έλαβαν αυτοί που έγραψαν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και πιο εντατικά σε σχέση με εκείνους που έγραψαν για μικρότερο χρονικό διάστημα (Páez, Velasco, & González-Castro, 1999).

Η Piirto (2009, σ. 11¹⁷) παρουσιάζει και την περίπτωση αρνητικής επίδρασης της ποίησης ιδιαίτερα στον ψυχισμό των γυναικών:

[Οι Kaufman and Baer (2002)] παρατήρησαν ότι οι γυναίκες ποιήτριες κινδύνευαν περισσότερο από ψυχικές διαταραχές, εξαιτίας της αδυναμίας τους να αγνοήσουν τα αποτελέσματα της απόρριψης και επειδή η συγγραφή ποιημάτων ενδέχεται να επιδεινώσει αντί να θεραπεύσει υπάρχοντα ψυχικά προβλήματα. Οι ψυχολόγοι και οι ψυχίατροι έχουν μελετήσει τους συγγραφείς, αναζητώντας το «κλειδί» που θα ξεκλειδώσει το μυστήριο της δημιουργικότητάς τους. Ο Kaufman (2001) το ονόμασε «φαινόμενο Sylvia Plath» (the Sylvia Plath Effect) παραπέμποντας στην τραγική αυτοκτονία της ποιήτριας και συγγραφέα Sylvia Plath, συζύγου του ποιητή Ted Hughes, ο οποίος αργότερα τιμήθηκε με το ανώτερο βρετανικό βραβείο ποίησης (British Poet Laureate). Ο Hughes υπέφερε και αυτός από κατάθλιψη, ωστόσο δεν έκανε κάποια απόπειρα αυτοκτονίας, ενώ και η επόμενη σύντροφός του, η επίσης συγγραφέας Assia Wevill, αυτοκτόνησε, σκοτώνοντας παράλληλα την (πιθανή) κόρη τους (Feinstein, 2001).

Οι Κωτόπουλος & Βακάλη (2019, σ. 1092-1093) συμπεραίνουν επίσης σε σχέση με την ψυχική υγεία ότι η γραφή συμβάλλει στην καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων, βοηθώντας τα άτομα να οργανώσουν τις σκέψεις τους, να τις αξιολογήσουν και να τις ιεραρχήσουν, κατευθύνοντάς τες προς έναν πιο αισιόδοξο κύκλο σκέψεων. Το άτομο μαθαίνει να αναγνωρίζει τα αρνητικά συναισθήματα και αναπτύσσει στρατηγικές πρόληψης αλλά και αποτελεσματικής αντιμετώπισης. Επίσης, ενισχύεται το αίσθημα ικανοποίησης όσον αφορά τις τρέχουσες συνθήκες ζωής.

Η καταγραφή και πιθανόν ανάλυση των προβλημάτων δίνουν δυνατότητα κατανόησης και ελέγχου τους και οδηγούν σε βελτίωση ή και επίλυσή τους. Η αλλαγή οπτικής γωνίας, η περιγραφή των συνθηκών και ο προσδιορισμός της θέσης των εμπλεκόμενων μέσα σε αυτές οδηγεί σε καλύτερη ερμηνεία των προβληματικών καταστάσεων και διαχείρισή τους.

¹⁷ Η σελίδα του διαθέσιμου στο Διαδίκτυο pdf.

3.4.1 Ψυχολογία και λογοτεχνία

Το γράψιμο είναι μια κοινωνικά αποδεκτή μορφή σχιζοφρένειας.

E.L. DOCTOROW

Οι R.Wellek και A.Warren (1965, σ. 101) θεωρούν ότι η ψυχολογία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη λογοτεχνία.

Όταν λέμε «ψυχολογία της λογοτεχνίας», μπορεί να εννοούμε την ψυχολογική εξέταση του συγγραφέως, ως τύπου και ατόμου, ή τη μελέτη της δημιουργικής διαδικασίας, ή τη μελέτη των ψυχολογικών τύπων και νόμων που ενυπάρχουν στα έργα της λογοτεχνίας, ή τελικά τα αποτελέσματα της λογοτεχνίας πάνω στους αναγνώστες της.

Λογοτεχνία και ψυχολογία έχουν ένα κοινό σημείο αναφοράς, την ανίχνευση των λανθανόντων κινήτρων. Ο ίδιος ο συγγραφέας μπορεί να αγνοεί ψυχολογικά κίνητρα τα οποία αποκωδικοποιούνται και γίνονται αντιληπτά είτε από τον ψυχαναλυτή είτε από τον αναγνώστη που διαθέτει τη σχετική καλλιέργεια.

Ο Freud θεωρούσε τον συγγραφέα νευρωτικό άτομο που έχει σκληρυνθεί και με το έργο του αποφεύγει την τελική κατάρρευση αλλά και την αληθινή θεραπεία (ό.π., σ. 102). Θεωρούσε, επίσης, πως πίσω από κάθε λογοτεχνικό ήρωα βρίσκεται ο ίδιος ο συγγραφέας και μέσω του ήρωα αυτού και με έναν ασύνειδο τρόπο ο συγγραφέας εκφράζει τα ψυχολογικά του συμπλέγματα. Στον ασφαλή χώρο της μυθοπλασίας μετουσιώνονται όσα έχει απωθήσει ο συγγραφέας, ο οποίος με αυτόν τον τρόπο έρχεται αντιμέτωπος με τις «καθηλώσεις» του ενώ παράλληλα βρίσκει ανακούφιση και ικανοποιεί τις ψυχικές του ανάγκες (Χαρτοκόλλης, 1999, σ. 125-126). Το υποκειμενικό βίωμα και ο παραληρηματικός κόσμος του ασθενούς καταγράφονται στο έργο του «ως μια προσπάθεια να ελέγξει και να κατανικήσει τους φόβους, τις αγωνίες και τους δαίμονες που εμφωλεύουν στην ψυχή του», ενώ υποσυνείδητα επιδιώκει να επανέλθει σε μια κατάσταση ισορροπίας (Ρόσιου & Ωρολογάς, 2018, σ. 355).

3.5. Οι εξαρτήσεις στη λογοτεχνία

Το αλκοόλ λύνει τη γλώσσα.

MARGUERITE DURAS

Οι εξαρτήσεις από ναρκωτικά και αλκοόλ, είτε αποτελούν συνέπεια μιας άλλης ψυχικής διαταραχής (βλ. σχετικά: κεφ. 1.7.1) είτε όχι, συναντώνται συχνά στον λογοτεχνικό χώρο. Αρκετοί λογοτέχνες πιστεύουν ότι η συναισθηματική και γνωστική ασυνέπεια που προκαλείται από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά μπορεί να οδηγήσει σε δημιουργικά επιτεύγματα. Αυτή η ιδέα είναι αρκετά διαδεδομένη και στην αντίληψη του κοινού.

Πολλοί είναι αυτοί που ψάχνουν την έμπνευση ή το «ξεμπλοκάρισμα» της πέννας τους στην ψυχότροπη ουσία. Ξένοι λογοτέχνες έχουν μιλήσει γι' αυτό το θέμα χωρίς υπεκφυγές, ενώ στην Ελλάδα αποτελεί ακόμη θέμα-ταμπού, οπότε οι μαρτυρίες για χρήση ουσιών προέρχονται κυρίως από οικείους, και συχνά το μέγεθος του εθισμού αποκαλύπτεται μετά θάνατον – με λίγες εξαιρέσεις που αναφέρθηκαν στο δεύτερο κεφάλαιο.

Η Αμερικανίδα συγγραφέας Susan Sontag στα παρακάτω αποσπάσματα συνέντευξης του 1978 στο περιοδικό High Times (χ.σ., 2020) μας μεταφέρει στο δωμάτιο συγγραφής, όπου τα «όρια» είναι υποκειμενικά, εφόσον υπάρχουν:

Έχω δοκιμάσει να γράψω καπνίζοντας χόρτο, αλλά το βρίσκω χαλαρωτικό περισσότερο απ' όσο χρειάζεται. Χρησιμοποιώ speed¹⁸ για να γράψω, που είναι το αντίθετο του χόρτου. Καμιά φορά, όταν το μυαλό μου έχει κολλήσει, παίρνω ένα ελαφρύ speed για να ξαναπάρω μπρος. [...] Σου δίνει τρομερές δυνατότητες συγκέντρωσης. Ωστόσο, σε κάνει να φλυαρείς, οπότε όταν γράφω με speed πρέπει να βάζω κάποιο όριο. Κατ' αρχάς, παίρνω πολύ λίγο τη φορά και στη συνέχεια προσπαθώ να το περιορίσω κατά τη διάρκεια του χρονικού διαστήματος που εργάζομαι πάνω σε κάτι συγκεκριμένο, έτσι ώστε να είναι το μυαλό μου καθαρό και να μπορώ να επεξεργαστώ ό,τι ίσως προέκυψε πολύ εύκολα. Γιατί [το speed] σε κάνει να είσαι πολύ επιεικής με τα γραπτά σου και να ικανοποιείσαι σχετικά εύκολα· αλλά όταν καμιά φορά κολλάς, είναι πολύ βοηθητικό.

- *Γιατί υπάρχει αυτή η μακρά σχέση συγγραφέων και διεγερτικών ουσιών;*

Νομίζω ότι υπάρχει κάτι ουσιωδώς αφύσικο στο να γράφεις μόνος σου κλεισμένος μέσα σε ένα δωμάτιο. Οπότε είναι απολύτως φυσικό οι συγγραφείς αλλά και οι ζωγράφοι να χρειάζονται κάτι για να αντέξουν όλες αυτές τις ώρες και ώρες και ώρες που περνούν μόνοι τους, σκάβοντας μέσα στα σωθικά τους. Νομίζω ότι είναι πιθανώς μια άμυνα ενάντια στο άγχος η αιτία που τόσο πολλοί συγγραφείς έχουν εμπλακεί με τα ναρκωτικά. Γιατί πραγματικά είναι πολλοί αυτοί – όπως επίσης ολόκληρες γενιές συγγραφέων υπήρξαν αλκοολικοί.

Όσον αφορά το αλκοόλ, η Jane Piirto (2009, σ. 13¹⁹) αναφέρει:

Ο John Cheever (1991) επίσης υπέφερε από κατάθλιψη και έγραψε στα ημερολόγια του (που δημοσιεύθηκαν μετά θάνατον) ότι έπρεπε να προσπαθεί συνεχώς να λείει στον εαυτό του πως, για ένα άτομο με την ιδιοσυγκρασία του, το γράψιμο δεν ήταν ένα «αυτοκαταστροφικό επάγγελμα». Παρόλο που η συγγραφή τού είχε χαρίσει «χρήματα και φήμη», σκεφτόταν ότι ο αλκοολισμός του ίσως είχε κάποια σχέση με το γράψιμο

¹⁸ speed: μεθαμφεταμίνη. Διεγερτικό της κατηγορίας των αμφεταμινών, που μοιάζουν χημικά με την αδρεναλίνη που παράγεται από τον ανθρώπινο οργανισμό.

¹⁹ Η σελίδα του διαθέσιμου στο Διαδίκτυο κειμένου.

του: «Ο ενθουσιασμός τού αλκοόλ και ο ενθουσιασμός της φαντασίας μοιάζουν πολύ» (σ. 52). Μάλιστα, η συνύπαρξη αλκοόλ και κατάθλιψης είναι τόσο συνηθισμένη στις βιογραφικές πληροφορίες για εξέχοντες δημιουργικούς συγγραφείς, ώστε είναι αξιοπερίεργο το να βρεθεί μια αναφορά όπου αυτά τα δύο δεν είναι παρόντα και αλληλένδετα (Waldron, 1989²⁰· Piirto, 2002).

«Το αλκοόλ λύνει τη γλώσσα» έγραψε η Μαργκερίτ Ντιράς στην αυτοβιογραφία της.

Η Waldron (1989), σε ένα σχετικό με τον αλκοολισμό των συγγραφέων εκτενές άρθρο της στη Washington Post, παρουσίασε το βιβλίο *Alcohol and the Writer* που έγραψε το 1988 ο Donald W. Goodwin, πρόεδρος του τμήματος ψυχιατρικής στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου του Κάνσας:

[Ο Goodwin στο βιβλίο του] επισημαίνει ότι, ενώ αντικειμενικά δεδομένα για τον αριθμό των συγγραφέων που έχουν πληγεί από τον αλκοολισμό είναι δύσκολο να βρεθούν, οι στατιστικές δείχνουν ότι μεταξύ των επαγγελματιών, μετά τους μπάρμαν αυτοί που πεθαίνουν περισσότερο από κίρρωση του ήπατος –μια ασθένεια που συνδέεται στενά με τον αλκοολισμό– είναι οι συγγραφείς. Ο Goodwin εξέτασε τους επτά Αμερικανούς που είχαν κερδίσει το βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας και διαπίστωσε ότι τέσσερις από αυτούς –οι Σινκλέρ Λιούις, Ευγένιος Ο'Νιλ, Ουίλιαμ Φόκνερ και Έρνεστ Χέμινγουεϊ– ήταν με βεβαιότητα αλκοολικοί, ενώ ένας πέμπτος –ο Τζον Στάινμπεκ– έπινε σε υπερβολικό βαθμό. Οι δύο κάτοχοι του Νόμπελ που δεν ήταν αλκοολικοί ήταν η Περλ Μπακ και ο Σολ Μπέλοου. Ο Goodwin, αφού εξέτασε τις ζωές του Έντγκαρ Άλαν Πόε, του Σκοτ Φιτζέραλντ, του Χέμινγουεϊ, του Στάινμπεκ, του Φόκνερ, του Ο' Νιλ και του Μάλκολμ Λόουρι, συμπέρανε ότι ο αλκοολισμός είναι μια επιδημία μεταξύ των συγγραφέων του 20ού αιώνα.

Η Piirto (2009, σ. 13²¹) αναφέρεται επίσης στην Ολλανδή συγγραφέα Etta Hillesum:

Η Hillesum είπε ότι θεωρούσε ότι κατανοούσε γιατί οι δημιουργικοί καλλιτέχνες και συγγραφείς χάνονται στο ποτό, αφού πρέπει κανείς να έχει πολύ ισχυρή αίσθηση του εαυτού ώστε να μην καταρρακωθεί, να μη χάσει τον προσανατολισμό του: «Όλη μου η τρυφερότητα, όλα μου τα συναισθήματα, όλη αυτή η περιδινούμενη λίμνη, θάλασσα, ωκεανός που είναι η ψυχή μου... θέλει να ξεχυθεί τότε, να αφεθεί να ξεχυθεί σε ένα μόνο σύντομο ποίημα». Σε τέτοιες στιγμές ήθελε «να βουτήξει κατακέφαλα στην άβυσσο, να χαθεί μέσα στο αλκοόλ» (Hillesum, 1985, σελ. 94). Κάθε φορά που έγραφε κάτι, ένιωθε άδεια και έτοιμη να πέσει. «Το νιώθω μέσα μου. Ακόμη και στις πιο

²⁰ Η σωστή χρονολογία. Στο pdf του κειμένου της Piirto: 1987.

²¹ Η σελίδα του διαθέσιμου στο Διαδίκτυο κειμένου.

γόνιμες και πιο δημιουργικές εσωτερικές μου στιγμές, υπάρχουν μαινόμενοι δαίμονες και αυτοκαταστροφικές δυνάμεις».

Σύμφωνα με την Andreassen (2014) οι εξαιρετικά δημιουργικοί και ταγμένοι άνθρωποι πρέπει συχνά να αντιμετωπίσουν την αμφιβολία και την απόρριψη. Και όμως, πρέπει να επιμείνουν παρόλα αυτά στον στόχο τους, γιατί πιστεύουν ακράδαντα στην αξία αυτού που κάνουν. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ψυχικό πόνο, ο οποίος μπορεί να εκδηλωθεί ως κατάθλιψη ή άγχος, ή να οδηγήσει τους ανθρώπους σε μια προσπάθεια να μειώσουν τη δυσφορία τους στρεφόμενοι σε αναλγητικά όπως το αλκοόλ. Η επιμονή, λοιπόν, απέναντι στην αμφιβολία ή την απόρριψη μπορεί να είναι μια μοναχική διαδρομή, που ίσως μπορεί να εξηγήσει εν μέρει γιατί μερικοί από αυτούς τους ανθρώπους αντιμετωπίζουν ψυχικές ασθένειες.

Κεφάλαιο 4: Συμπεράσματα

*Μιλώ λαλώ ψυχόληπτος
Μ' έχει ενδόμυχο φρενίτιδας αρπάξει.
ΝΙΚΟΣ ΚΑΡΟΥΖΟΣ*

Ο σκοπός αυτής της διπλωματικής εργασίας ήταν να διερευνήσει τους τρόπους με τους οποίους αλληλεπιδρούν η ψυχική ασθένεια και η λογοτεχνική γραφή.

Μας απασχόλησαν δύο ερευνητικά ερωτήματα: α) με δεδομένη την εκτεταμένη ύπαρξη ψυχικών διαταραχών στους καταξιωμένους λογοτέχνες της Νεοελληνικής Γραμματείας, κατά πόσο η ύπαρξη κάποιας ψυχικής διαταραχής μπορεί να οδηγήσει το πάσχον υποκείμενο στην αναζήτηση έκφρασης μέσω της γραφής; β) κατά πόσο η ενασχόληση με τη γραφή δύναται να λειτουργήσει θεραπευτικά σε περιπτώσεις ύπαρξης ψυχικής διαταραχής;

Ο συσχετισμός μεταξύ δημιουργικότητας και ψυχικής διαταραχής ως αντικείμενο της επιστήμης έχει οδηγήσει σε ενδιαφέροντα συμπεράσματα. Είναι σαφές ότι η ψυχική διαταραχή δεν είναι από μόνη της ούτε απαραίτητη ούτε ικανή για δημιουργία. Η αναζήτηση, ωστόσο, νέων πρωτότυπων μορφών από τους δημιουργικούς εγκεφάλους κινητοποιείται από το ίδιο νευρωνικό κύκλωμα που εμπλέκεται και στην παθοφυσιολογία των ψυχικών διαταραχών, οπότε διαπιστώνονται συνδέσεις μεταξύ των δύο εννοιών.

Χρειάζονται περισσότερες, συστηματικές και μακροχρόνιες έρευνες επικεντρωμένες σε αυτό το αντικείμενο για να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα, ωστόσο τα μέχρι σήμερα επιστημονικά δεδομένα συγκλίνουν στη διαπίστωση ότι στους λογοτέχνες το ποσοστό διαταραχής της διάθεσης είναι υψηλό και ότι τόσο η διπολική διαταραχή όσο και η μείζων κατάθλιψη είναι αρκετά συχνές. Ιδιαίτερα εδραιώνεται από τις έρευνες η σχέση μεταξύ της συχνότητας εμφάνισης ψυχικών ασθενειών και της γραφής ποίησης.

Η υψηλή συχνότητα εμφάνισης κατάθλιψης φαίνεται να είναι ένδειξη της έντονης ευαισθησίας με την οποία οι λογοτέχνες αντιλαμβάνονται τον κόσμο. Ίσως αυτή η βαθιά ενσυναίσθηση που διαθέτουν συμβάλλει στο να είναι επιρρεπείς στην κατάθλιψη. Η μελαγχολία του λογοτέχνη βρίσκει συχνά τη λύτρωση μέσα στο έργο του, καθώς μέσω μιας ιαματικής διέλευσης το καταθλιπτικό συναίσθημα γίνεται ποίηση, αφήγημα, μυθιστόρημα, μεταβάλλεται σε νέα σημεία και νέες ελπίδες, προσφέροντας μια μετουσιωσική λύση. Η γραφή, ιδιαίτερα αν πρόκειται για δομημένη αφήγηση, διευκολύνει τη γνωστική επεξεργασία των τραυματικών αναμνήσεων, με αποτέλεσμα τη νοηματοδότηση, τη διαχείριση των συναισθημάτων, πιο προσαρμοστικές και αφομοιώσιμες μνήμες σχετικά με τον ίδιο τον

συγγραφέα, τον κόσμο του και τους άλλους. Η δομημένη αφήγηση οδηγεί σε μεγαλύτερο όφελος βελτιώσεων της ψυχικής και σωματικής υγείας απ' ό,τι η ποίηση, με το όφελος να αυξάνεται όσο ανεβαίνει το επίπεδο της αφηγηματικής δομής.

Σε κάθε περίπτωση –και παρά τη δήλωση λογοτεχνών ότι το γράψιμο λειτουργεί ψυχοθεραπευτικά– το γράψιμο δεν μπορεί να υποκαταστήσει την ψυχοθεραπεία ή να οδηγήσει σε θεραπεία της διαταραχής. Σύμφωνα, μάλιστα, με κάποιες έρευνες υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες η συστηματική γραπτή έκθεση τραυματικών εμπειριών μπορεί να επιδεινώσει τα καταθλιπτικά επεισόδια, εάν δεν υπάρχει επαρκής υποστήριξη και θεραπεία. Είναι αξιοσημείωτο το ερευνητικό συμπέρασμα ότι η ποιητική γραφή ενδέχεται να επιδεινώσει αντί να θεραπεύσει υπάρχοντα ψυχικά προβλήματα (φαινόμενο Sylvia Plath).

Επίσης, φαίνεται ότι οι λογοτέχνες είναι επιρρεπείς σε μια αυτοκακοποιητική και αυτοκαταστροφική συμπεριφορά. Ισχυρότατη είναι η τάση τους να αναζητούν την έμπνευση ή/και την ανακούφιση σε ψυχότροπες ουσίες και στο αλκοόλ.

Οι κλινικοί γιατροί που θεραπεύουν δημιουργικά άτομα με διαταραχές της διάθεσης έχουν να αντιμετωπίσουν την πιθανότητα η θεραπεία να μειώσει τη δημιουργικότητα. Στην περίπτωση της διπολικής διαταραχής, ωστόσο, τα σύγχρονα ερευνητικά συμπεράσματα υποδεικνύουν ότι η μείωση των σοβαρών μανιακών επεισοδίων ίσως ενισχύσει τη δημιουργικότητα σε πολλά άτομα, αφού η σχέση μεταξύ δημιουργικότητας και ψυχοπαθολογίας απεικονίζεται ως μια ανεστραμμένη καμπύλη U, δηλαδή η δημιουργικότητα συνδέεται περισσότερο με την ευαλωτότητα ή τα χαμηλά επίπεδα ψυχοπαθολογίας, ενώ μειώνεται με την αυξημένη ψυχοπαθολογία.

Η βιβλιογραφική έρευνα αυτής της εργασίας σχετικά με σημαντικές προσωπικότητες των ελληνικών Γραμμάτων του 19^{ου} και 20^{ου} αι. οδηγεί σε ενδιαφέρουσες συσχετίσεις με τα παραπάνω συμπεράσματα. Επίσης, οδήγησε στη διαπίστωση της έλλειψης συστηματικής έρευνας αυτού του θεματικού πεδίου σε συγκεντρωτικό πλαίσιο.

Παρουσιάστηκαν δεκαέξι (16) Έλληνες λογοτέχνες, υπό το πρίσμα της ύπαρξης κάποιας ψυχικής διαταραχής, με βάση τα κριτήρια που θέτει το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (DSM-5).

Αξιοποιώντας μαρτυρίες δικές τους, συγχρόνων τους και μελετητών τους, είδαμε ότι η γραφή σε αυτές τις περιπτώσεις φαίνεται να αποτελεί ανάγκη αυτοέκφρασης. Η εξομολογητική φύση της γραφής προσφέρει βοήθεια που παρομοιάζεται με αυτή της ψυχανάλυσης, σωτήρια καταφυγή, λύτρωση, ενώ η ύπαρξη διαταραχής λειτουργεί ως πηγή έμπνευσης μετά από εσωτερική καταβύθιση και συχνά τα έργα των πασχόντων είναι αυτοαναφορικά.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Άρθρα-κείμενα-βιβλία από διαδικτυακές πηγές, με ή χωρίς συγγραφέα

- Αγρας, Τ. (1944, 1 Ιανουαρίου). Έργον Τέχνης. Περιοδικό *ΝΕΑ ΕΣΤΙΑ*, έτος ιη', τόμος 35^{ος}, τεύχος 398, σελ. 96-99. Αθήνα. Ανακτήθηκε 19 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=70440&code=1200&zoom=400>
- Almeida-Filho, N., Mari J. de, Coutinho, E., Franca, J. F., Fernandes, J., Andreoli, S. B., & Busnello, E. D. (1997, Δεκέμβριος). Brazilian multicentric study of psychiatric morbidity. Methodological features and prevalence estimates. *The British Journal of Psychiatry*, Vol. 171, Issue 6, p.p. 524-529. Ανακτήθηκε 16 Ιουλίου 2022, από <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9519090/>
- Anderson, R. N. (1999, καλοκαίρι). *The healing powers of creativity: Using poetry in psychotherapy*. *Journal of Individual Psychology*, Vol. 55, Issue 2, p.p. 256–265. Ανακτήθηκε 19 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://psycnet.apa.org/record/1999-05602-011>
- Andreasen, N. C. (1987). Creativity and mental illness: Prevalence rates writers and their first-degree relatives. *The American Journal of Psychiatry*, Vol. 144, Issue 10, p.p. 1288-1292. Διατίθεται στον ιστότοπο <https://ajp.psychiatryonline.org/> Ανακτήθηκε 2 Οκτωβρίου 2022 από <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/ajp.144.10.1288>
- Andreasen, N. C. (2008). The relationship between creativity and mood disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, Vol 10, Issue 2, p.p. 251-255. Διατίθεται στον ιστότοπο <https://www.researchgate.net/> Ανακτήθηκε 2 Οκτωβρίου 2022 από https://www.researchgate.net/publication/23158054_The_relationship_between_creativity_and_mood_disorders
- Andreasen, N. C. (2014, Ιούλιος-Αύγουστος). Secrets of the Creative Brain. *The Atlantic*. Ανακτήθηκε 8 Οκτωβρίου 2022 από <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2014/07/secrets-of-the-creative-brain/372299/>
- Αρανίτσης, Ε. (2005, 11 Νοεμβρίου). Χωρίς τίτλο. Εφημερίδα *ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ*. Δημοσιευμένο στον ιστότοπο poetikanet.gr, 19 Φεβρουαρίου 2006. Ανακτήθηκε 22

- Ιουλίου 2022 από https://www.poeticanet.gr/ilias-lagios-dipla-nekros-eygenioy-aranitsi-a-1030.html?category_id=110
- Άσιμος, Ν. (2000). *Αναζητώντας Κροκανθρώπους*. Αθήνα: Εκδόσεις Βιβλιοπέλαγος. [Αρχικά κυκλοφόρησε από τον Άσιμο σε φωτοαντίγραφο. Διαθέσιμο σε pdf στο Διαδίκτυο. Ανακτήθηκε 20 Ιουλίου 2022 από <https://www.ebooks4greeks.gr/%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%B6%CE%B7%CF%84%CF%89%CE%BD%CF%84%CE%B1%CF%82-%CE%BA%CF%81%CE%BF%CE%BA%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%89%CF%80%CE%BF%CF%85%CF%82-%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%BF%CF%82>]
- Βαγενάς, Ν. (2006, 28 Ιουλίου). Ένα σχόλιο για την Έρημη Γη. *Περιοδικό ANTI, Περίοδος Β΄, έτος 33^ο*, τεύχος 874-875, σελ. 38-41. Ανακτήθηκε 22 Ιουλίου 2022, από file:///C:/Users/Admin/Downloads/ANTI_2006_B_Teyxos_874_875.pdf
- Βαλαωρίτης, Ν. (1982, Νοέμβριος). Γιώργος Μακρής: Ο φίλος που έφυγε. *Περιοδικό Η ΛΕΞΗ, τεύχος 19*, σελ. 708-711. Ανακτήθηκε 7 Σεπτεμβρίου 2022, από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=31595&code=6664&zoom=800>
- Βαλέτας, Γ. (1957). *Παπαδιαμάντης – Η ζωή, το έργο, η εποχή του*. Αθήνα: Βίβλος
- Brandt, M. L. (2005, 16 Νοεμβρίου) More evidence of association between bipolar disorder and artistic creativity. Ιστότοπος <https://news.stanford.edu/> Ανακτήθηκε 16 Οκτωβρίου 2022 από <https://news.stanford.edu/news/2005/november16/med-bipolar-111605.html>
- Burdick, K. E., Braga, R. J., Goldberg, J. F., & Malhotra, A. K. (Dec 2007). Cognitive dysfunction in bipolar disorder: future place of pharmacotherapy. *CNS Drugs, Vol. 21, Issue 12*, p.p. 971-981. Wolters Kluwer Health, Inc. Ανακτήθηκε 16 Ιουλίου 2022, από https://go.gale.com/ps/retrieve.do?tabID=T002&resultListType=RESULT_LIST&searchResultsType=SingleTab&hitCount=7&searchType=AdvancedSearchForm¤tPagePosition=4&docId=GALE%7CA199866115&docType=Article&sort=Relevance&contentSegment=ZHCC&prodId=HRCA&pageNum=1&userGroupName=anon%7Eaa509264
- Γαραντούδης, Ε. (2005, 19 Νοεμβρίου). Λάγιος, ο ονειροπόλος κυνικός. Εφημερίδα *TA NEA*. Δημοσιευμένο στον ιστότοπο *poetikanet.gr*, 19 Φεβρουαρίου 2006. Ανακτήθηκε 22 Ιουλίου 2022 από https://www.poeticanet.gr/mythopoiisi-parermineia-enos-kataramenoy-poiiti-a-1029.html?category_id=110

- Γαραντούδης, Ε. (2021, Απρίλιος). Ο μοναχικός Βαβελίτης. Περιοδικό *Χάρτης*, τεύχος 28. Ανακτήθηκε 22 Ιουλίου 2022 από <https://www.hartismag.gr/hartis-28/afierwma/o-monaxikos-babeliths>
- Γαρούφαλλος, Γ. Δ. (2008, Ιούλιος-Σεπτέμβριος). Σχιζοσυναισθηματική διαταραχή: Μία αμφισβητούμενη διαγνωστική κατηγορία. Περιοδικό *ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ*, τόμ. 19, τεύχ. 3, σελ. 205-220. Αθήνα: Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία. Διατίθεται σε pdf στο https://www.psychiatrikiournal.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=206&Itemid=90&lang=el Ανακτήθηκε 7 Ιουλίου 2022.
- Γεωργακοπούλου, Β. (χ.χ.). Απόσπασμα συνέντευξης. Ιστότοπος <https://www.greece2001.gr/> Ανακτήθηκε 12 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://www.greece2001.gr/writers/MargaritaKarapanou.html>
- Γεωργαλάκης, Β. (2022). Εξαρτήσεις. Ιστότοπος <https://georgalakis.gr> Ανακτήθηκε 19 Ιουλίου 2022 από <https://georgalakis.gr/disorders/%CE%B5%CE%BE%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%AE%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82/>
- Γιωτάκος, Ο. (2018, Οκτώβριος-Δεκέμβριος). Η διαιώνιση της ψύχωσης: Το κόστος και το αντίτιμο στην ανθρωπότητα. Περιοδικό *ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ*, τόμ. 29, τεύχ. 4, σελ. 316-326. Αθήνα: Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία. Διατίθεται σε pdf στο https://www.psychiatriki-journal.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1471:29-4-t&catid=35&lang=el&Itemid=575 Ανακτήθηκε 1 Οκτωβρίου 2022.
- Γκίκα, Ε. (2018). Κατερίνα Γώγου: Ερινύες που ποιήματα γίνονται [η τελευταία συνέντευξη]. Ιστότοπος *Fractal - Η γεωμετρία των ιδεών*. Ανακτήθηκε 9 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://www.fractalart.gr/katerina-gogou-interview/>
- Δανδής, Ν. (1994, Μάρτιος-Απρίλιος). Ναπολέον Λαπαθιώτης (1888-1944). Ένας συνεπής του αισθητισμού. Περιοδικό *ΟΔΟΣ ΠΑΝΟΣ*, έτος 14^ο, τεύχος 72 (αφιέρωμα: οι αυτόχειρες), σελ. 53-58. Ανακτήθηκε 19 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=7964&code=5362&zoom=400>
- Δέλτα, Π. (1906, 27 Ιουλίου). Απόσπασμα από επιστολή της Δέλτα προς τον Ίωνα Δραγούμη. Ιστότοπος *Fractal - Η γεωμετρία των ιδεών*, 27 Ιουνίου 2017. Ανακτήθηκε 20 Ιουλίου 2022 από <https://www.fractalart.gr/pinelopi-delta-photo/>
- Δημηρούλης, Δ. (2016, Δεκέμβριος). Ο Χαρίλαος Σακελλαρίδης και η εικόνα του Καρλωτάκη. *The Athens Review of Books - Αθηναϊκή Επιθεώρηση του βιβλίου*, τεύχος 79 (Δεκέμβριος). Ανακτήθηκε 1 Αυγούστου 2022, από

<https://athensreviewofbooks.com/arxeio/teyxos79/3573-o-xarilaos-sakellariadis-kai-i-eikona-tou-karyotaki>

- Δούκα, Μ. (1996, καλοκαίρι). Ο Βιζυηνός και η εποχή του. Περιοδικό λόγου και τέχνης *ΕΞΩΠΟΛΙΣ*, τεύχος 5^ο, σελ. 5-17. Αλεξανδρούπολη. Ανακτήθηκε 7 Σεπτεμβρίου 2022, από <https://www.greek-language.gr/periodika/mags/exopolis/1996/5>
- Economou, M., Madianos, M., Peppou, L. E., Theleritis, C., Patelakis, A., Stefanis, C. (2013). Suicidal ideation and reported suicide attempts in Greece during the economic crisis. *World Psychiatry*, Vol. 12, Issue 1, p.p. 53-59. Ανακτήθηκε στις 19 Ιουλίου 2022 από <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3619166/>
- Furman, R., Downey, E. P., Jackson, R. L., & Bender, K. (2002, 30 Νοεμβρίου). Poetry Therapy as a Tool for Strengths-Based Practice. *Advances in Social Work*, Vol. 3, Issue 2, p.p. 146-157. Ανακτήθηκε 5 Οκτωβρίου 2022 από <file:///C:/Users/Admin/Downloads/madamek,+Journal+manager,+7.+AISW+Vol.+3,+No.+2+Furman+146-157.pdf>
- Harber, K. D., Pennebaker, J.W. (1992) Overcoming traumatic memories. In: Christianson, S. A. (Editor). *The handbook of emotion and memory: research and theory*, pp. 359-387. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Ανακτήθηκε 8 Οκτωβρίου 2022 από <http://nwkpsych.rutgers.edu/~kharber/publications/Harber.&Pennebaker.1992.Overcoming%20Traumatic%20Memories.pdf>
- Holma, K. M., Haukka, J., Suominen, K., Valtonen, H. M., Mantere, O., Melartin, T. K., Sokero, T. P., Oquendo, M. A., & Isometsä, E. T. (2014, Σεπτέμβριος). «Differences in incidence of suicide attempts between bipolar I and II disorders and major depressive disorder». *Bipolar Disorders*, Vol. 16, Issue 6, p.p. 652–661. Ανακτήθηκε στις 19/7/2022 από <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bdi.12195>
- Honos-Webb, L., Harrick, E. A., Stiles, W. B., & Park, C. L. (2000). Assimilation of traumatic experiences and physical-health outcomes: Cautions for the Pennebaker paradigm. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, Vol. 37, Issue 4, p.p. 307–314. Ανακτήθηκε 7 Οκτωβρίου 2022 από <https://psycnet.apa.org/record/2001-14658-003>
- Jamison, K. R. (1989, Μάιος). Mood Disorders and Patterns of Creativity in British Writers and Artists. *Psychiatry - Interpersonal and Biological Processes*, Vol. 52, Issue 2, p.p. 125-134. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα www.researchgate.net/ Ανακτήθηκε στις 2 Οκτωβρίου 2022 από <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00332747.1989.11024436>

- Jeon, H. J., (2011, 8 Απριλίου). Depression and Suicide. *Journal of the Korean Medical Association, Vol. 54, Issue 4*, p.p. 370-375. Ανακτήθηκε στις 19/7/2022 από <https://synapse.koreamed.org/articles/1042417>
- Θεοδωράκης, Σ. (2005, 5 Νοεμβρίου) «Τριάντα χρόνια περπατούσα στο μονοπάτι της κατάθλιψης» (συνέντευξη). Εφημερίδα *TA NEA*. Ανακτήθηκε 17 Σεπτεμβρίου 2022, από <https://www.tanea.gr/2005/11/05/greece/30-xronia-perpatoysa-sta-monopatia-tis-katathlipsis/>
- Θρακιώτης, Κ. (1965, χειμώνας-άνοιξη). Ο Γεώργιος Βιζυηνός (1849-1896). Η ζωή και το έργο του. Τρίμηνη επιθεώρηση *Θρακικά Χρονικά, έτος ε', τόμος 5, τεύχ. 17-18* (διπλό τεύχος, αφιέρωμα στον Βιζυηνό), σελ. 17-44. Ξάνθη. Ανακτήθηκε στις 7 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://www.greek-language.gr/periodika/mags/thrakika/1965/17-18/133009>
- Θρύλος, Α. (1931, 1 Οκτωβρίου). Γεώργιος Βιζυηνός. Περιοδικό *ΝΕΑ ΕΣΤΙΑ, έτος ε', τεύχος 115*, σελ. 1031-1036. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 7 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/ShowImage.asp?file=54100&code=8072>
- Καλημέρης, Σ. (2022α). Ψυχικές διαταραχές. Ανακτήθηκε 7 Ιουλίου 2022, από <https://rb.gy/bpywrk>
- Καλημέρης, Σ. (2022β). Εθισμός, εξαρτήσεις & το κυνήγι της ντοπαμίνης. Ανακτήθηκε 14 Ιουλίου 2022, από <https://rb.gy/qrsrym>
- Καλπάκογλου, Θ. (2013). *Άγχος και Πανικός: Γνωσιακή θεωρία και θεραπεία*. Διαδίκτυο: συγγραφέας (δωρεάν ηλεκτρονική έκδοση). Ανακτήθηκε 23 Ιουλίου 2022 από <https://www.openbook.gr/agxos-kai-panikos/>
- Καραγάτσης, Μ. (1937, 1 Νοεμβρίου). Η ασθένεια στοιχείο δημιουργίας. Περιοδικό *ΝΕΑ ΕΣΤΙΑ, έτος ΙΑ', τόμος 22^{ος}, τεύχος 261*, σ. 1663-1664. Ανακτήθηκε 17 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=63739&code=6210&zoom=800>
- Καραγιαννίδου, Ε. (2019, 19 Φεβρουαρίου). Χάσαμε την ψυχή μας στους συνωστισμούς, κύριε Γιώργο Μακρή. Ιστοσελίδα *ΑΣΣΟΔΥΟ*. Ανακτήθηκε 8 Σεπτεμβρίου 2022, από <https://1-2.gr/2019/02/19/hasame-thn-psyhh-mas-stoys-synostismoys-kyrie-giorgo-makrh/>
- Καράμπαμπα, Ε. (2004, Ιανουάριος-Μάρτιος). Με τη Μαργαρίτα Καραπάνου. Περιοδικό *ΟΔΟΣ ΠΙΑΝΟΣ, Εργοτάξιο Εξαιρετικών Αισθημάτων, τεύχος 123*, σελ. 140-142 (συνέντευξη). Ανακτήθηκε 7 Σεπτεμβρίου 2022, από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=14721&code=8534&zoom=800>

- Καράογλου, Χ. Α. & Ξυνογαλά, Α. (2014, Ιούνιος). Ρώμος Φιλύρας. Άπαντα τα ευρεθέντα. Περιοδικό *Τα ποιητικά, Τεύχος 14* (βιβλιοκριτική). Ανακτήθηκε 7 Σεπτεμβρίου 2022, από https://www.dimitroulia.gr/rwmos_filyras_apanta_ta_eyrethenta-article-679.html?category_id=65
- Καραπάνου, Μ. (1984). Ο Μύθος, το Θέατρο και ο Φόνος. Περιοδικό *Η ΛΕΞΗ, τεύχος 31*, σελ. 8-13. Ανακτήθηκε 11 Σεπτεμβρίου 2022, από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=32865&code=4151&zoom=800>
- Kaufman, J. C., & Baer, J. (2002). I bask in dreams of suicide: Mental illness, poetry, and women. *Review of General Psychology*, Vol. 6, Issue 3, p.p. 271-286. Ανακτήθηκε 2 Οκτωβρίου 2022, από <http://www-usr.rider.edu/~baer/KaufmanBaer.pdf>
- Καψάλης, Δ. (1992, 21 Ιουλίου). Η ποίηση της ματαιωμένης ωριμότητας. Εφημερίδα *Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ*, σελ. 10. Ψηφιοποιημένη σελίδα της εφημερίδας στην *Ψηφιοθήκη ΑΠΘ* (<https://digital.lib.auth.gr/>). Ανακτήθηκε 30 Ιουλίου 2022, από https://digital.lib.auth.gr/search?ln=el&sc=1&p=%CE%97+%CF%80%CE%BF%CE%AF%CE%B7%CF%83%CE%B7+%CF%84%CE%B7%CF%82+%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%B9%CF%89%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%B7%CF%82+%CF%89%CF%81%CE%B9%CE%BC%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1%CF%82&f=&action_search=%CE%91%CE%BD%CE%B1%CE%B6%CE%AE%CF%84%CE%B7%CF%83%CE%B7&c=Archive+Collections+AUT&c=Archaeological+events+in+Greek+press+%281832-1932%29&c=Macedonia+Collection&c=Articles&c=Photographic+archive+of+traditional+art+%2818th-20th+c.%29&c=Historical+Library+of+Argyroupolis
- Kyaga, S., Landén, M., Boman, M., Hultman, C. M., Långström, N., Lichtenstein, P. (2013, Ιανουάριος) Mental illness, suicide and creativity: 40-Year prospective total population study. *Journal of Psychiatric Research, Volume 47, Issue 1*, p.p. 83-90. Ανακτήθηκε 6 Οκτωβρίου 2022 από <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395612002804> και από προδημοσίευση: <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2012/10/Kyaga-et-al.-2012.pdf>
- Κυριλλίδης, Ν. (2021) *Εκφραστική και Θεραπευτική Γραφή: εκλεκτικές συγγένειες και δημιουργικές αποκλίσεις με τη Δημιουργική Γραφή*. Διπλωματική Εργασία, ΠΜΣ Δημιουργική Γραφή. Διατίθεται στο <https://apothesis.eap.gr/> Ανακτήθηκε 15 Οκτωβρίου 2022.

- Κωτόπουλος, Τ. Η., Βακάλη, Α. Π. (2019). Οι θεραπευτικές ιδιότητες της Δημιουργικής Γραφής. *Πρακτικά 4ου Διεθνούς Συνεδρίου «Δημιουργική Γραφή»*, σ. 1082-1111. Ανακτήθηκε 12 Οκτωβρίου 2022 από <https://www.openbook.gr/praktika-4oy-diethnoys-synedrioy-dimioyrgikis-grafis/>
- Λάλου, Α. (2020, 7 Σεπτεμβρίου). Αύγουστος Κορτώ. «Η καλύτερη χειρότερη μέρα της ζωής σου – κουβέντες για το φως μες στο σκοτάδι της κατάθλιψης». Ιστοσελίδα *allyou.gr*. Συνέντευξη. Ανακτήθηκε 23 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://www.allyou.gr/faces/interview/45544-aygoustos-korto-i-kalyteri-xeiroteri-mera-tis-zois-sou-kouventes-gia-to-fos-mes-sto-skotadi-tis-katathlipsis>
- Λαμπράκης, Μ. (χ.χ.). Μαργαρίτα Καραπάνου. Ιστοσελίδα *Εξώστης – Πολιτισμός, ελεύθερη σκέψη και έκφραση*. Ανακτήθηκε 16 Σεπτεμβρίου 2022, από <http://www.exostispress.gr/Article/Borderlife-411>
- Λαπαθιώτης, Ν. (1936, 15 Σεπτεμβρίου). Αυτόχειρες. Περιοδικό *ΝΕΑ ΕΣΤΙΑ*, έτος 1', τόμος 20ός, τεύχος 234, σελ. 1251. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 18 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/ShowImage.asp?file=61448&code=2180>
- Λαπαθιώτης, Ν. (1937α, 1 Μαρτίου). Σκιά. Περιοδικό *ΝΕΑ ΕΣΤΙΑ*, έτος 1α', τόμος 21ός, τεύχος 245, σελ. 321. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 18 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=62137&code=6608&zoom=600>
- Λαπαθιώτης, Ν. (1937β, Χριστούγεννα). Λυπήσου. Περιοδικό *ΝΕΑ ΕΣΤΙΑ*, έτος 1α', τόμος 22ός, τεύχος 264, Χριστούγεννα 1937, σελ. 14. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 18 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/ShowImage.asp?file=63948&code=7420>
- Λαπαθιώτης, Ν. (1939, 15 Οκτωβρίου). Χαρά. Περιοδικό *ΝΕΑ ΕΣΤΙΑ*, έτος 1γ', τόμος 26ός, τεύχος 308, σελ. 1369. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 18 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=66420&code=7574&zoom=400>
- Λαπαθιώτης, Ν. (1943, 15 Απριλίου). Οι άνθρωποι και τα ψευδώνυμα. Περιοδικό *ΝΕΑ ΕΣΤΙΑ*, έτος 1ζ', τόμος 33ός, τεύχος 381, σελ. 504. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 18 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/ShowImage.asp?file=68894&code=6512>
- Λαπαθιώτης, Ν. (1944, 1 Ιανουαρίου). Αποχαιρετισμοί στη μουσική. Περιοδικό *ΝΕΑ ΕΣΤΙΑ*, έτος 1η', τόμος 35ός, τεύχος 398, σελ. 3. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 18 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=70349&code=7653&zoom=800>

- Lepore, S. J. (1997, Νοέμβριος). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 73, Issue 5, p.p. 1030–1037. Ανακτήθηκε 8 Οκτωβρίου 2022 από <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9364758/>
- Λεωνιδάκη, Β., & Μαλλιώρα, Μ. (Ιανουάριος-Μάρτιος 2009). Συννοσηρότητα χρήσης ουσιών και ψυχικών διαταραχών. Περιοδικό *ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ*, τόμος 20, τεύχος 1, σελ. 17-34. Αθήνα: Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία. Διατίθεται σε pdf στο https://www.psychiatriki-journal.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=226:20-1&catid=35&lang=el&Itemid=575 Ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2022.
- Ludwig, A. M. (1994). Mental illness and creative activity in female writers. *The American Journal of Psychiatry*, Vol. 151, Issue 11, p.p.1650-1656. Ανακτήθηκε 2 Οκτωβρίου 2022 από <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/ajp.151.11.1650>
- Λυκέτσος, Γ. Κ. (Απρίλιος-Ιούνιος 2004). Κοινωνική φοβία: Βιοψυχοκοινωνική διαταραχή; Περιοδικό *ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ*, τόμος 15, τεύχος 2, σελ. 102. Αθήνα: Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία. Διατίθεται σε pdf στο https://www.psychiatriki-journal.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=117&Itemid=62&lang=el Ανακτήθηκε 14 Ιουλίου 2022.
- Μαβόγλου, Χ. (2017). Ανέκδοτο ποίημα «Γραφείς». *Facebook*. Ανακτήθηκε 13 Ιουλίου 2022 από <https://www.facebook.com/mavoglou/posts/pfbid037X4dZXuUpXXX-hwy5yn8Bb6aJ3i35YkHM1p3r3s9Pk4Fbxs95EcmZ7midnQJCzd1ol>
- Μαγκλίνης, Η. (2009, 4 Οκτωβρίου). Ο παραλογισμός των λογικών και ο ποιητής Ρώμος Φιλύρας. Εφημερίδα *Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ*. Ανακτήθηκε 30 Ιουλίου 2022, από <https://www.kathimerini.gr/culture/371851/o-paralogismos-ton-logikon-kai-o-poiitis-romos-filyras/>
- Μαραγκόζη, Ε. (2012, 7 Σεπτεμβρίου). Μ. Μητσάκης: Ο παράφρων περιηγητής της άγνωστης Ελλάδας. *Ιστότοπος 24 γράμματα*. Ανακτήθηκε 26 Ιουλίου 2022 από <https://24grammata.com/m-%ce%bc%ce%b7%cf%84%cf%83%ce%ac%ce%ba%ce%b7%cf%82-%ce%bf-%cf%80%ce%b1%cf%81%ce%ac%cf%86%cf%81%cf%89%ce%bd-%cf%80%ce%b5%cf%81%ce%b9%ce%b7%ce%b3%ce%b7%cf%84%ce%ae%cf%82-%cf%84%ce%b7%cf%82-%ce%ac/>

- Marlo, H., & Wagner, M. K. (1999). Expression of negative and positive events through writing: Implications for psychotherapy and health. *Psychology and Health, Vol. 14, Issue 2*, p.p. 193–215. Ανακτήθηκε 7 Οκτωβρίου 2022 από <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08870449908407323>
- Mayo Clinic (2022). Post-traumatic stress disorder (PTSD) - Symptoms and causes. Ανακτήθηκε 19 Ιουλίου 2022 από <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
- Μήλας (1996, Ιανουάριος-Φεβρουάριος). Ρέκβιεμ Κατερίνα Γώγου. Περιοδικό *ΟΔΟΣ ΠΑΝΟΣ*, τεύχ. 83-84, σελ. 28-30. Ανακτήθηκε 9 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=9018&code=4126&zoom=400>
- Μίχος, Θ. (2013, 11 Οκτωβρίου). Αύγουστος Κορτώ: «Δεν υπάρχει ιδανική ζωή». Ιστότοπος *propaganda.gr* (συνέντευξη). Ανακτήθηκε 23 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://propaganda.gr/art/avgoustos-corteau-to-vivlio-tis-katerinas/>
- Μπαμπασάκης, Γ.-Ι. (2006, 28 Ιουλίου). Λίγα λόγια για τον Λάγιο. Περιοδικό *ANTI*, Περίοδος Β', έτος 33^ο, τεύχος 874-875, σελ. 75. Ανακτήθηκε 22 Ιουλίου 2022, από file:///C:/Users/Admin/Downloads/ANTI_2006_B_Teyxos_874_875.pdf
- Μπασκόζος, Γ. Ν. (χ.χ.). Ο Κ. Ξ. Γιαννόπουλος για τον Μιχαήλ Μητσάκη (συνέντευξη στον Γ.Ν.Μπασκόζο). Διαθέσιμη στον ιστότοπο *oanagnostis.gr*. Ανακτήθηκε 18 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://www.oanagnostis.gr/o-k-%CE%BE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CE%BD%CE%BD%CF%8C%CF%80%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%BF%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%BC%CE%B9%CF%87%CE%B1%CE%AE%CE%BB-%CE%BC%CE%B7%CF%84%CF%83%CE%AC%CE%BA/>
- Murrough, J. W., Iacoviello, B., Neumeister, A., Charney D. S., & Iosifescu, D. V. (Nov. 2011). Cognitive dysfunction in depression: neurocircuitry and new therapeutic strategies. *Neurobiology of Learning and Memory, Vol. 96, Issue 4*, p.p. 553-563. Ανακτήθηκε 12 Ιουλίου 2022, από <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1074742711001171>
- Nettle, D. (2006, Δεκέμβριος). Schizotypy and mental health amongst poets, visual artists, and mathematicians. *Journal of Research in Personality, Vol. 40, Issue 6*, p.p. 876-890. Διατίθεται στον ιστότοπο www.sciencedirect.com Ανακτήθηκε 2 Οκτωβρίου 2022 από <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656605000620>

- Newsroom (2022, 17 Μαρτίου). Η «συνάντηση» του Νικόλα Άσιμου με τον Στέλιο Καζαντζίδη! *Newsbreak.gr*. Ανακτήθηκε 19 Ιουλίου 2022 από <https://rb.gy/3lcdx5>
- NIMH - National Institute of Mental Health (2022). Mental illness. Ανακτήθηκε 2 Ιουλίου 2022 από <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness>
- Páez, D., Velasco, C., & González-Castro, J. L. (1999). Expressive writing and the role of alexythimia as a dispositional deficit in self-disclosure and psychological health. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 77, Issue 3, p.p. 630-641. Ανακτήθηκε 8 Οκτωβρίου 2022 από https://www.researchgate.net/publication/12788987_Expressive_writing_and_the_role_of_alexithymia_as_a_disposition_deficit_in_self-disclosure_and_psychological_health
- Παλαμάς, Κ. (1911, 4 Ιανουαρίου). Ο Παπαδιαμάντης. Εφημερίδα *Ακρόπολις*. Αναδημοσίευση στο περιοδικό *Ο Νουμάς*, τεύχος 418, 9 Ιανουαρίου 1911, σ. 21-22. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο ΚΟΣΜΟΠΟΛΙΣ. Ανακτήθηκε 18 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://kosmopolis.library.upatras.gr/index.php/noumas/article/view/85701/84575>
- Παναγιωτάκη, Σ. (1995, Αύγουστος). Ο φιλόσοφος που γελά – Μια συνέντευξη με τον Κωστή Παπαγιώργη). Περιοδικό *ΓΥΝΑΙΚΑ*. Δημοσιεύτηκε 6 Ιουνίου 2014 από τον ιστότοπο *eranistis.net*. Ανακτήθηκε 23 Ιουλίου 2023 από <https://eranistis.net/wordpress/2014/06/06/papagiorgis/>
- Παπαγιάννη, Ε. (2022). Η Σχέση μεταξύ της κατάθλιψης και της αυτοκτονίας. *Psychology – Η πύλη της ψυχολογίας*. Ανακτήθηκε 19 Ιουλίου 2022 από <https://www.psychology.gr/katathlipsi/6810-i-sxesi-metaksy-tis-katathlipsis-kai-tis-aftoktonias.html>
- Παπαδημητρίου, Α. (2006). Η ιστορία ενός πορτραίτου. *ANTI, Περίοδος Β΄, έτος 33^ο*, τεύχος 874-875, 28 Ιουλίου 2006, σελ. 23-25. Ανακτήθηκε 22 Ιουλίου 2022, από file:///C:/Users/Admin/Downloads/ANTI_2006_B_TEYXOS_874_875.pdf
- Παπακώστας, Γ. (2008, 24 Νοεμβρίου). Η άγνωστη αλληλογραφία του Γεωργίου Βιζυηνού. Εφημερίδα *ΤΟ ΒΗΜΑ*. Ανακτήθηκε 7 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://www.tovima.gr/2008/11/24/opinions/h-agnwsti-allilografia-toy-gewrgioy-bizyinoi/>
- Παπατσώνης, Κ. Τ. (1944, 1 Ιανουαρίου). Ο Λαπαθιώτης μετέωρο και σκιά. Περιοδικό *ΝΕΑ ΕΣΤΙΑ, έτος ιη΄, τόμος 35^{ος}, τεύχος 398*, σελ. 86-95. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 18 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=70430&code=8834&zoom=800>

- Παράσχος, Κ. (1944, 1 Ιανουαρίου). Ναπολέον Λαπαθιώτης. Περιοδικό *ΝΕΑ ΕΣΤΙΑ*, έτος η', τόμος 35^{ος}, τεύχος 398, σελ. 80-85. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 18 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=70424&code=7444&zoom=400>
- Παστάκας, Σ. (2015, 8 Απριλίου). Ο ψυχίατρος του Νικόλα γράφει για τον «άσιμο» φίλο του. Ιστότοπος *3 point magazine.gr* Ανακτήθηκε 26 Ιουλίου 2022, από <https://3pointmagazine.gr/%CE%BF-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%AF%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CE%BB%CE%B1-%CE%B3%CF%81%CE%AC%CF%86%CE%B5%CE%B9-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CE%BD/>
- Παυλόπουλος, Δ. (2021, 25 Ιουνίου). Γεράσιμος Βόκος: Ο Ροβινσώνας Κρούσος της νεοελληνικής ζωγραφικής. Ιστότοπος *slpress.gr*. Ανακτήθηκε 18 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://slpress.gr/politismos/gerasimos-vokos-o-rovinsonas-kroysos-tis-neoellinikis-zografikis/>
- Pennebaker, J. W. (1997, Μάιος). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, Vol.8, Issue 3, p.p.162-166. Ανακτήθηκε 8 Οκτωβρίου 2022 από http://www.gruberpeplab.com/teaching/psych3131_summer2015/documents/14.2_Pennebaker1997_Writingemotionalexperiences.pdf
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999, Οκτώβριος). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 55, Issue 10, p.p. 1243-1254. Ανακτήθηκε 18 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.58.8591&rep=rep1&type=pdf>
- Piirto, J. (2009). Personalities of creative writers. In S. Kaufman & J. Kaufman (Eds.), *Psychology of Creative Writing* (pp. 3-23). New York: Cambridge University Press. Ανακτήθηκε 2 Οκτωβρίου 2022 από https://www.researchgate.net/publication/288097407_The_Personalities_of_Creative_Writers
- Πολυζόπουλος, Ε. (2022). Κατάθλιψη. Ιστότοπος <https://psychomed.gr> Ανακτήθηκε 13 Ιουλίου 2022 από <https://psychomed.gr/online-test/goldberg-depression-questionnaire/index.htm>

- Πλουμπίδης, Δ. Ν. (2012, 7 Νοεμβρίου). Η γαλλική ποίηση του Μιχαήλ Μητσάκη. Ιστότοπος 24 γράμματα. Ανακτήθηκε 26 Ιουλίου 2022 από <https://24grammata.com/%ce%b7-%ce%b3%ce%b1%ce%bb%ce%bb%ce%b9%ce%ba%ce%ae-%cf%80%ce%bf%ce%af%ce%b7%cf%83%ce%b7-%cf%84%ce%bf%cf%85-%ce%bc%ce%b9%cf%87%ce%b1%ce%ae%ce%bb-%ce%bc%ce%b7%cf%84%cf%83%ce%ac%ce%ba%ce%b7/>
- Post, F. (1994, Ιούλιος). Creativity and psychopathology: A study of 291 world-famous men. *The British Journal of Psychiatry*, Vol. 165, Issue 1, p.p. 22–34. Ανακτήθηκε 5 Οκτωβρίου 2022 από <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/abs/creativity-and-psychopathology-a-study-of-291-worldfamous-men/8153F46E0E6D222E2DC4FD936A8592DB>
- Post, F. (1996, Μάιος). Verbal creativity, depression and alcoholism: An investigation of one hundred American and British writers. *The British Journal of Psychiatry*, Vol. 168, Issue 5, p.p. 545–555. Ανακτήθηκε 5 Οκτωβρίου 2022 από <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/abs/verbal-creativity-depression-and-alcoholism/5F9E4DFCB67A346236591FCA7B8038B3>
- Preti, A., De Biasi, F., & Miotto, P. (2001). Musical creativity and suicide. *Psychological Reports*, Vol. 89, Issue 3, p.p. 719–727. Ανακτήθηκε 5 Οκτωβρίου 2022 από <https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pr0.2001.89.3.719>
- Preti, A., & Miotto, P. (1999). Suicide among eminent artists. *Psychological Reports*, Vol. 84, Issue 1, p.p. 291–301. Ανακτήθηκε 5 Οκτωβρίου 2022 από <https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pr0.1999.84.1.291>
- Furman, E. & Ωρολογάς, Α. (2018, Οκτώβριος-Δεκέμβριος). Εικαστική έκφραση και Ψυχιατρική στην Ελλάδα: Στιγμές προβολής της σχέσης αυτής (1950-2011). Περιοδικό *ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ*, τόμος 29, τεύχος 4, σελ. 349-358. Αθήνα: Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία. Διατίθεται σε pdf στο https://www.psychiatriki-journal.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1474&Itemid=1036&lang=el Ανακτήθηκε 29 Σεπτεμβρίου 2022.
- Rihmer, Z. (2001). Can better recognition and treatment of depression reduce suicide rates? A brief review. *European Psychiatry*, Vol. 16, Issue 7, p.p. 406–409. Ανακτήθηκε 19 Ιουλίου 2022 από <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11728853/>

- Ρόσιου, Ε. Κ. (2016). *Ψυχοπαθολογία και Τέχνη : Όψεις της δημιουργικότητας ψυχικά νοσούντων στην Ελλάδα*. Διδακτορική διατριβή ΑΠΘ. Ανακτήθηκε από <http://ikee.lib.auth.gr/record/287201?ln=el>
- Ρούβαλης, Γ. (2007). Γιώργος Β. Μακρή: ο προάγγελος του χάους. Περιοδικό *Ναυπλιακά Ανάλεκτα*, τ. VI, 2007, σελ. 307-322 (Αφιέρωμα στον Γιώργο Μακρή), Ναύπλιο: Δήμος Ναυπλιέων. Ανακτήθηκε 8 Σεπτεμβρίου 2022 από https://www.academia.edu/28654571/%CE%91%CF%86%CE%B9%CE%AD%CF%81%CF%89%CE%BC%CE%B1_%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BD_%CE%93%CE%B9%CF%8E%CF%81%CE%B3%CE%BF_%CE%92_%CE%9C%CE%B1%CE%BA%CF%81%CE%AE_%CE%95%CE%B9%CF%83%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%AE
- Σαραντάκος, Ν. (2012, 5 Αυγούστου). Ο μαστροπός λαός του Ρώμου Φιλύρα. Ιστοσελίδα Οι λέξεις έχουν τη δική τους ιστορία. Ανακτήθηκε 20 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://sarantakos.wordpress.com/2012/08/05/filyras/>
- Σελλά, Ο. (2003, 11 Οκτωβρίου). Μιχαήλ Μητσάκης: τρέλα και ποίηση. Εφημερίδα *Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ*. Ανακτήθηκε 26 Ιουλίου 2022, από <https://www.kathimerini.gr/culture/164663/michail-mitsakis-trela-kai-poiisi/>
- Σελλά, Ο. (2007, 27 Οκτωβρίου). Φως στον μεγάλο και σκοτεινό Σολωμό. Εφημερίδα *Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ*. Ανακτήθηκε 12 Ιουλίου 2022, από <https://www.kathimerini.gr/culture/302775/fos-ston-megalo-kai-skoteino-solomo/>
- Scott, J. (2001). Cognitive therapy as an adjunct to medication in bipolar disorder. *British Journal of Psychiatry*, 178 (suppl. 41), p.p.164-168. Published online by Cambridge University Press: 02 January 2018. Ανακτήθηκε 12 Ιουλίου 2022, από <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/cognitive-therapy-as-an-adjunct-to-medication-in-bipolar-disorder/469A2344208F2308A3BE566CA675D531>
- Σκούρας, Φ. (1943, 15 Μαΐου). Ο Καρυωτάκης μπροστά στο φράγμα της νευρώσεως. Περιοδικό *ΝΕΑ ΕΣΤΙΑ*, έτος ιζ', τόμος 33^{ος}, τεύχος 383, σελ. 599-603. Αθήνα. Ανακτήθηκε 20 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=68991&code=6422&zoom=800>
- Smyth, J., True, N, & Souto J. (2001). Effects of writing about traumatic experiences. The necessity for narrative structuring. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 20, Issue 2, p.p. 161-172. Ανακτήθηκε 8 Οκτωβρίου 2022 από <https://psycnet.apa.org/record/2001-11049-004>

- Stirman, S. W., & Pennebaker, J. W. (2001, Ιούλιος-Αύγουστος). Word use in the poetry of suicidal and non-suicidal poets. *Psychosomatic Medicine*, Vol. 63, Issue 4, p.p. 517–522. Ανακτήθηκε 8 Οκτωβρίου 2022 από <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.544.1791&rep=rep1&type=pdf>
- Σχοινιά, Δ. Κ. (2014). Η μεταιχμιακή ποιητική του «απόρριχτου» Ναπολέοντα Λαπαθιώτη: «μικρά τραγούδια σε πεζό ρυθμό». Πρακτικά Ε΄ Ευρωπαϊκού Συνεδρίου Νεοελληνικών Σπουδών της ΕΕΝΣ. Διαθέσιμο στο Academia.edu. Ανακτήθηκε 19 Σεπτεμβρίου 2022 από https://www.academia.edu/41335087/%CE%9D%CE%B1%CF%80%CE%BF%CE%BB%CE%AD%CF%89%CE%BD_%CE%9B%CE%B1%CF%80%CE%B1%CE%B8%CE%B9%CF%8E%CF%84%CE%B7%CF%82_%CE%BA%CE%B1%CE%B9_%CF%80%CE%B5%CE%B6%CF%8C_%CF%80%CE%BF%CE%AF%CE%B7%CE%BC%CE%B1
- Στεργιούλας, Δ. (1999, Σεπτέμβριος-Δεκέμβριος). Διονύσιος Σολωμός. *ΟΔΟΣ ΠΑΝΟΣ*, τευχ. 105-106 (αφιέρωμα: Διονύσιος Σολωμός), σελ. 2-42. Ανακτήθηκε 9 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=11390&code=0117&zoom=800>
- Ταχτσής, Κ. (1982, Νοέμβριος). Γιώργος Μακρής: Ελάχιστο μνημόσυνο. Περιοδικό *Η ΑΕΞΗ*, τεύχος 19, σελ. 703-707. Ανακτήθηκε 8 Σεπτεμβρίου 2022, από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=31591&code=5788&zoom=800>
- Τριβιζάς, Σ. (2017, 5 Οκτωβρίου). Ηλίας Λάγιος: το σονέτο της οδού Δράκου. Ιστότοπος *ΑΣΣΟΔΥΟ*. Ανακτήθηκε 20 Ιουλίου 2022 από <https://1-2.gr/2017/10/05/hlias-lagios-soneto-ths-odoy-drakoy/>
- Τσαγκαρουσιάνος, Σ. (2014, 21 Μαρτίου). Ο Μίλτος Σαχτούρης μιλά στον Στάθη Τσαγκαρουσιάνο. Ιστοσελίδα *lifo.gr* Ανακτήθηκε 7 Σεπτεμβρίου 2022, από <https://www.lifo.gr/culture/vivlio/o-miltos-sahtoyris-mila-ston-stathi-tsaqkaroyiano>
- Τσαγκαρουσιάνος, Σ. (2019, 2 Δεκεμβρίου). Μαργαρίτα Καραπάνου: «Αισθάνομαι ότι ο κόσμος είναι πια χωρίς συμπόνια». (Συνέντευξη του 2004) Ιστοσελίδα *lifo.gr* Ανακτήθηκε 16 Σεπτεμβρίου 2022, από <https://www.lifo.gr/culture/vivlio/margarita-karapanoy-aisthanomai-oti-o-kosmos-einai-pia-horis-symponia>
- Τσέλικας, Σ. (2017, Μάρτιος). Χρονολόγιο Μ. Μητσάκη. *The Athens Review of Books - Αθηναϊκή Επιθεώρηση του βιβλίου*, τεύχος 82 (Μάρτιος, αφιέρωμα στον Μιχαήλ

- Μητσάκη). Ανακτήθηκε 26 Ιουλίου 2022, από <https://athensreviewofbooks.com/arxeio/teyxos82/3288-xronologio-mixail-mitsaki>
- Τσιριμώκου, Λ. (2014, Μάρτιος). «Τα κύμβαλα να κρούομε, κι ας θρηνωδεί ο Καιρός...». *The Athens Review of Books - Αθηναϊκή Επιθεώρηση του βιβλίου*, τεύχος 49 (Μάρτιος). Ανακτήθηκε 30 Ιουλίου 2022, από <https://athensreviewofbooks.com/arxeio/teyxos49/4777-ta-kymvala-na-kroyome-ki-as-thrinodei-o-kairos>
- TVXS (2022, 2 Μαΐου). Η «Σιωπή» της Πηνελόπης Δέλτα. *TVXS – Ανεξάρτητη Ενημέρωση*. Ανακτήθηκε 20 Ιουλίου 2022 από <https://rb.gy/9wdnpo>
- Φραντζή, Α. (2006, 28 Ιουλίου). Παίζοντας για το κρασί. *ANTI, Περίοδος Β΄, έτος 33^ο, τεύχος 874-875*, σελ. 34-35. Ανακτήθηκε 22 Ιουλίου 2022, από file:///C:/Users/Admin/Downloads/ANTI_2006_B_Teyxos_874_875.pdf
- Χάρης, Π. (1940, 15 Οκτωβρίου). Το έργο του Χατζόπουλου – ο πεζογράφος. Περιοδικό *Νέα Εστία*, έτος ΙΔ΄1940, τόμος 28^{ος}, τεύχος 332, σελ. 1263-1274. Ανακτήθηκε 18 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=68110&code=4185&zoom=600>
- Χάρης, Π. (1944, 1 Ιανουαρίου). Ένα χρέος. Περιοδικό *ΝΕΑ ΕΣΤΙΑ*, έτος ιη΄, τόμος 35^{ος}, τεύχος 398, σελ. 100-101. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 20 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=70444&code=2175&zoom=400>
- Χατζηαλεξάνδρου, Π. (χ.χ.) Φιλύρας Ρώμος: Ταραγμένη Τρυφερή Ψυχή. Ιστότοπος *Περί...γραφής*. Ανακτήθηκε 30 Ιουλίου 2022, από <https://www.perigrafis.net/ergo.php?id=390>
- Χατζόπουλος, Δ. (Μποέμ) (1893, 24-25 Μαρτίου). Μια συνέντευξη του Μιχαήλ Μητσάκη. *Τὸ Ἄστυ*. Δημοσιευμένο στο *The Athens Review of Books - Αθηναϊκή Επιθεώρηση του βιβλίου*, τεύχος 82 (Μάρτιος, αφιέρωμα στον Μιχαήλ Μητσάκη). Ανακτήθηκε 26 Ιουλίου 2022, από <https://athensreviewofbooks.com/arxeio/teyxos82/3292-mi-synentefksi-to-mixa-l-mitsaki>
- Χρονάς, Γ. (1992). Δευτέρα. Περιοδικό *ΟΔΟΣ ΠΑΝΟΣ*, τεύχ. 60-61, Μάρτιος-Ιούνιος 1992, σελ. 165. Ανακτήθηκε 9 Σεπτεμβρίου 2022 από www.ekebi.gr/magazines/ShowImage.asp?file=6951&code=5516
- Χρονάς, Γ. (1996). Μία Ροκ εν Ρολ αυτοκτονία. Περιοδικό *ΟΔΟΣ ΠΑΝΟΣ*, τεύχ. 83-84, Ιανουάριος-Φεβρουάριος 1996, σελ. 31-32. Ανακτήθηκε 9 Σεπτεμβρίου 2022 από <http://www.ekebi.gr/magazines/showimage.asp?file=9021&code=2870&zoom=400>

- χ.σ. (2020, 16 Ιανουαρίου). High Times Greats: Interview With Susan Sontag, The Dark Lady Of Pop Philosophy. Περιοδικό *High Times*, συνέντευξη του 1978. Αναδημοσιεύτηκε στην ιστοσελίδα του περιοδικού, 16 Ιανουαρίου 2020. Ανακτήθηκε στις 17 Σεπτεμβρίου 2022, από <https://hightimes.com/culture/high-times-greats-susan-sontag/>
- χ.σ. (2022, 7 Σεπτεμβρίου). Γιώργος Βιζυητός. Ο μεγάλος των ελληνικών γραμμάτων πέθανε στο Δρομοκαΐτειο μετά τον παράφορο έρωτα για μια 14χρονη. «Μετεβλήθη εντός μου και ό ρυθμός τοῦ κόσμου!...» Ιστοσελίδα <https://www.mixanitouxronou.gr/> Ανακτήθηκε 7 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://www.mixanitouxronou.gr/giorgos-viziinos-o-megalos-ton-ellinikon-grammaton-pethane-sto-dromoka-tio-meta-ton-paraforo-erota-gia-mia-14chronis-metevlithi-ntos-mou-ka-rithm-s-to/>
- Waldron, A. (1989, March 14). Writers and alcohol. *The Washington Post*, pp. 13-15. Ανακτήθηκε 4 Οκτωβρίου 2022 από <https://www.washingtonpost.com/archive/lifestyle/wellness/1989/03/14/writers-and-alcohol/6a02f1c2-b1c3-409b-a42b-04d7d23f50d3/>

Εκδόσεις στην ελληνική γλώσσα

- Αγγελόπουλος, Ν. (2009). *Ιατρική Ψυχολογία και Ψυχοπαθολογία: Μια σύγχρονη Ψυχιατρική* (τόμος Β'). Αθήνα: ΒΗΤΑ .
- Βάρναλης, Κ. (1957). *Σολωμικά*. Αθήνα: Κέδρος.
- Βάρναλης, Κ. (1958). *Άνθρωποι -ζωντανοί -αληθινοί*. Αθήνα: χ.ε.
- Baruk, H. (1963) Πρόλογος, σελ. 5-7, στο: Παπαδημητρίου, Γ. Ν. (1964). *Ταλέντο και Τέχνη - Στο φως της σύγχρονης επιστήμης*. Αθήνα: Επικαιρότητα.
- Γαραντούδης, Ε. (1998). Γεράσιμος Βώκος (παρουσίαση-ανθολόγηση), στο *Η παλαιότερη πεζογραφία μας. Από τις αρχές της ως τον πρώτο παγκόσμιο πόλεμο, τόμ. Θ' (1900-1914)*, σ. 76-90. Αθήνα: Σοκόλης.
- Δέλτα, Π. Σ. (1996). *Αναμνήσεις 1921*. Επιμ. Αλ. Π. Ζάννας. Αθήνα: Ερμής.
- Δροσίνης, Γ. (2001). *Άπαντα Δροσίνη VII. Σκόρπια φύλλα της ζωής μου*. Αθήνα: Σύλλογος προς Διάδοσιν Ωφελίμων Βιβλίων.
- Δημαράς Θ. Κ. (2000). *Σύμμικτα Α' Από την παιδεία στην λογοτεχνία*, σ. 108. Αθήνα: Σπουδαστήριο Νέου Ελληνισμού.
- Feltham, C., & Horton, I. (2000). *Οδηγός Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας*. Αθήνα: Ασημάκης.

- Ζήση, Α. (2005). *Πολιτικές ψυχικής υγείας: Η ελληνική εμπειρία και μελλοντικές κατευθύνσεις*. Στο Α. Ζήση, Ν. Πολεμικός, & Μ. Καΐλα (Επιμ.), *Ψυχική Υγεία* (σ. 1134). Αθήνα: Ατραπός.
- Ζήση, Α., Πολεμικός, Ν., & Καΐλα, Μ. (2005). Προλεγόμενα. Στο: Α. Ζήση, Ν. Πολεμικός, & Μ. Καΐλα (Επιμ.), *Ψυχική Υγεία*, σ.σ. 9-10. Αθήνα: Ατραπός.
- Θεμελής, Κ. Α. (2003). *Η ανάποδη των ανθρώπων. Η μανία του Κωστή Παπαγιώργη*. Αθήνα: Ίνδικτος.
- Καραπάνου, Μ. (1999). *Ναι*. Αθήνα: Ωκεανίδα
- Καραπάνου, Μ. και Τσαλίκoglου, Φ. (2006). *Μήπως;* Αθήνα: Ωκεανίδα
- Καραπάνου, Μ. (2008). *Η ζωή είναι αγρίως απίθανη. Ημερολόγια 1959-1979*. Επιμέλεια: Βασίλης Κιμούλης. Αθήνα: Ωκεανίδα
- Καρυωτάκης, Κ. Γ. (1938). *Απαντα. Έμμετρα και πεζά*, επιμ. Άγρας Τέλλος, Παράσχος Κλέων, Σακελλαριάδης Χαρίλαος. Αθήνα: χ.ε.
- Κορτώ, Α. (2016). *Μικρό χρονικό τρέλας*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Κορτώ, Α. (2020). *Η καλύτερη χειρότερη μέρα της ζωής σου: Κουβέντες για το φως στο σκοτάδι της κατάθλιψης*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Κόρφης, Τ. (1985). *Ναπολέον Λαπαθιώτης*. Αθήνα: Πρόσπερος.
- Κόρφης, Τ. (1992). *Ρώμος Φιλύρας*. Αθήνα: Πρόσπερος.
- Κριαράς, Ε. (1969). *Διονύσιος Σολωμός - ο βίος, το έργο*, 2η έκδοση. Αθήνα: Εστία.
- Κρίστεβα, Τ. (2000). *Μαύρος ήλιος - Κατάθλιψη και μελαγχολία*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Λάγιος, Η. (1993). *Το βιβλίο της Μαριάννας*. Αθήνα: Ίκαρος.
- Lamagnere, F. (1999). *Μανίες, φοβίες και έμμονες ιδέες*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη
- Laplanche, J., & Pontalis, J.-B. (1986). *Λεξιλόγιο της Ψυχανάλυσης*. Αθήνα: Κέδρος.
- Λαπαθιώτης, Ν. (1986). *Η ζωή μου*. Φιλολογική επιμέλεια: Γιάννης Παπακόστας. Αθήνα: Στιγμή.
- Ludwig, A. M. (1995). *The price of greatness*. New York: Guilford Press.
- Παπαγιώργης, Κ. (1990α). *Περί μέθης*. Αθήνα: Καστανιώτης. Διαθέσιμο στο Διαδίκτυο στο https://kupdf.net/download/pi-epsilon-rho-iota-mu-941-theta-eta-sigmaf_58e96fabdc0d607544da97ff_pdf
- Παπαγιώργης, Κ. (1990β). *Σιαμαία και ετεροθαλή*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Παπαγιώργης, Κ. (1993). *Γεια σου, Ασημάκη*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Παπαγιώργης, Κ. (1998). *Σύνδρομο αγοραφοβίας*. Αθήνα: Καστανιώτης. Διαθέσιμο στο Διαδίκτυο στο https://kupdf.net/download/syndromo-agorafobias-kwths-papagiwrghs_5b0add02e2b6f5f40ff2ab77_pdf

- Παπαγιώργης, Κ. (2002). *Αλέξανδρος Αδαμαντίου Εμμανουήλ*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Παπαδιαμάντης, Α. (2003). *Διηγήματα*. Πρόλογος-Ανθολόγηση Κωστή Παπαγιώργη. Αθήνα: Ίνδικτος
- Παπαδημητρίου, Γ.Ν., Λιάππας, Ι.Α., & Λύκουρας, Ε. (2013). *Σύγχρονη Ψυχιατρική*. Αθήνα: ΒΗΤΑ.
- Παπαδόπουλος, Γ. Χ. (2016). *9 [+1] εγκεφαλικές ανθρωπογεωγραφίες*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Σαββίδης, Γ. Π. (1989). *Στα χνάρια του Καρυωτάκη. Κείμενα 1966-1988*. Αθήνα: Νεφέλη.
- Σιαφάκα, Β. (2015). *Ψυχοπαθολογία ενηλίκων*. Ενότητα 1. Εισαγωγή. Διαφάνεια 24. Πανεπιστημιακές σημειώσεις. Ιωάννινα: ΤΕΙ Ηπείρου.
- Τσιριμώκου, Λ. (1997, άνοιξη-καλοκαίρι). Ποιητική αλχημεία: Μπωντλαίρ-Καρυωτάκης. Περιοδικό *Ποίηση*, τεύχος 9, σ. 39-64. Αθήνα: Εκδόσεις Νεφέλη.
- Wellek, R., & Warren, A. (1965). *Θεωρία Λογοτεχνίας*. Αθήνα: Δίφρος.
- Χαρτοκόλλης, Π. (1986). *Εισαγωγή στην ψυχιατρική*. Αθήνα: Θεμέλιο.
- Χαρτοκόλλης, Π. (1999). *Λογοτεχνία και Ψυχανάλυση: Δέκα ομόκεντρα κείμενα*. Αθήνα: Θεμέλιο.
- Χαρτοκόλλης, Π. (2003). *Ιδανικοί αυτόχειρες. Έλληνες λογοτέχνες που αυτοκτόνησαν*. Αθήνα: Βιβλιοπωλείον της ΕΣΤΙΑΣ.
- Χριστοδούλου, Γ.Ν. (2006). *Ψυχιατρική*. Αθήνα: ΒΗΤΑ.
- Ωρολογάς Α. (2012). *Νευροαισθητική και Ψυχιατρική - Ζωγραφική και ψυχική νόσος*. Ανακοίνωση στο Διήμερο Διεπιστημονικό Συμπόσιο «Διάλογοι Ελλήνων Νευροεπιστημόνων για τη Νευροαισθητική», Αθήνα, 29/9-30/9/2012. Έκδοση Περιλήψεων Συμποσίου.

Άρθρα από περιοδικά

- Χατζηφώτης, Ι. (1974, Ιούνιος). Γεώργιος Βιζυηνός. «Μετεβλήθη εντός μου ο ρυθμός του κόσμου». Μια ζωή που μοιάζει με μυθιστόρημα. *ΙΣΤΟΡΙΑ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΗ*, έτος στ', τεύχος 72, σελ. 128-134. Αθήνα: «ΠΑΠΥΡΟΣ ΠΡΕΣΣ» Ε.Π.Ε.

Στην αγγλική γλώσσα

- APA - American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing.

- Basco, M. (2006). *The bipolar workbook: tools for controlling your mood swings*. New York - London: The Guilford press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Meridian
- Beck, A. T., Emery, G (with Greenberg, R.) (1985). *Anxiety disorders and phobias*. New York: Basic Books.
- Cheever, J. (1991). *The journals of John Cheever*. New York: Knopf
- Craske, M., Stein, M., Eley, T., Milad, M., Holmes, A., Rapee, R., & Wittchen, H. (2017). *Anxiety disorders. Vol. 3*. Nature Reviews Disease Primers.
- Feinstein, E. (2001). *Ted Hughes: The life of a poet*. London: Weidenfeld & Nicolson.
- Goodwin, D.W. (1988). *Alcohol and the Writer*. 2nd edition: 1990. UK: Penguin Books
- Hillesum, E. (1985). *An interrupted life: The diaries of Etta Hillesum, 1941-1943*. New York: Washington Square Press.
- Jenike, M. A., Baer, L., Minichiello, W. E. (1990). *Obsessive - Compulsive Disorders: Theory and Management (2nd ed.)*. Chicago: Year Book PUBLISHING.
- Kernberg, O. (2004). *Aggressivity, narcissism, and self-destructiveness in the psychotherapeutic relationship: new developments in the Psychopathology and Psychotherapy of severe personality disorders*. London: Yale University Press.
- Perry, J. C. (2005). Dependent personality disorder. In Gabbard, G.O., Beck, J. S., & Holmes, J. (Eds.), *Oxford textbook of psychotherapy* (pp. 321-328). Oxford University Press.
- Piirto, J. (2002). «*My teeming brain*»: *Understanding creative writers*. Cresskill, NJ: Hampton Press.
- Reber, A. S. (1985). *The Penguin dictionary of psychology*. London: Penguin books.
- Reid, W. H., Wise, M.G. (1989). *DSM-III-R Training Guide*. New York: Brunner/Mazel.
- VanTassel-Baska, J. (1996). The talent development process in women writers: A study of Charlotte Bronte and Virginia Woolf: In K. Arnold, K. D. Noble, & R. F. Subotnik (Eds.), *Remarkable women* (pp. 295–316). Cresskill, NJ: Hampton Press.
- Waldron, A. (1989, March 14). Writers and alcohol. *The Washington Post*, pp. 13-15.

Τηλεοπτικές εκπομπές

- Αρώνη, Λ. (παρουσίαση-αρχισυνταξία), Παπανικήτας, Μ. (σκηνοθεσία) (2020, 14 Νοεμβρίου). Art week - Αύγουστος Κορτώ. Συνέντευξη του Αύγουστου Κορτώ στη Λ. Αρώνη. Ελλάδα: Τηλεόραση της ΕΡΤ. Διαθέσιμη στο YouTube. Ανακτήθηκε στις 23 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://www.youtube.com/watch?v=iyIE6ihDYAI>

Παπαπρίλης-Πανάτσας, Κ. (αρχισυνταξία, παρουσίαση), Νάκης, Κ. (σκηνοθεσία, αρχισυνταξία) & Κωτόπουλος, Τ. (συμπαρουσίαση) (2016, 9 Νοεμβρίου). *Δίγαμμα - συνέντευξη: Αύγουστος Κορτώ*. Τηλεόραση της ΕΡΤ-3. Διαθέσιμη στο YouTube. Ανακτήθηκε στις 24 Σεπτεμβρίου 2022 από

<https://www.youtube.com/watch?v=Lv02A0vGiQY>

Τσαλίκου, Φ. (συνέντευξη, ιδέα - επιμέλεια εκπομπής) και Παναγιωτοπούλου, Π. (σκηνοθεσία) (2020, 7 Ιανουαρίου). *Το μαγικό των ανθρώπων. Κύκλος 1 - Αύγουστος Κορτώ*. Σειρά ντοκιμαντέρ. Συνέντευξη του Αύγουστου Κορτώ στη Φ. Τσαλίκου, Ελλάδα: Τηλεόραση της ΕΡΤ. Ανακτήθηκε στις 24 Σεπτεμβρίου 2022 από

<https://www.ertflix.gr/vod/vod.118880-to-magiko-ton-anthropon-aygoystos-korto>

Διαθέσιμο και στο <https://www.youtube.com/watch?v=VFvjAuHL3ZQ>

Τσαλίκου, Φ. (συνέντευξη, ιδέα - επιμέλεια εκπομπής) και Παναγιωτοπούλου, Π. (σκηνοθεσία) (2021, Ιανουάριος). *Το μαγικό των ανθρώπων. Κύκλος 2 - Μαργαρίτα Καραπάνου*. Σειρά ντοκιμαντέρ. Συνέντευξη της Μ. Καραπάνου στη Φ. Τσαλίκου που κινηματογραφήθηκε το 1998. Ελλάδα: Τηλεόραση της ΕΡΤ. Ανακτήθηκε στις 14 Σεπτεμβρίου 2022 από <https://www.ertflix.gr/vod/vod.146409-to-magiko-ton-anthropon-1>

Άλλες διαδικτυακές πηγές που χρησιμοποιήθηκαν

[NIMH - National Institute of Mental Health](#)

www.ekebi.gr

<https://el.wikipedia.org>

<https://ereading.nlg.gr/el/>