



ΟΙ ΑΚΡΟΒΑΣΙΕΣ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ

Ένας δημοσιογράφος και πρώην αιρετός άρχοντας εξηγεί την ανάγκη που ένιωσε να αποκαλύψει τη ζωή του με τη διπολική διαταραχή, θέλοντας, έτσι, να συμβάλει στην άμβλυνση του στίγματος, γιατί θεωρεί πια την ασθένεια «φίλη του», για ποιο λόγο η διακοπή της φαρμακευτικής αγωγής είναι ολέθρια, αλλά και πώς η δημαρχιακή του θητεία λειτούργησε για εκείνον θεραπευτικά.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
του Βαγγέλη Μάστορα
στον Σπύρο Ζωνάκη
—
Φωτογραφία:
Freerik/Al



» **Συνέντευξη**

Βαγγέλης Μάστορας

Ο κ. Βαγγέλης Μάστορας, που γεννήθηκε το 1956, έχει υπάρξει δήμαρχος του δήμου Σαγιάδας στη Θεσπρωτία, συγγραφέας πλήθους βιβλίων, αρθρογράφος σε εφημερίδες, με δικές του εκπομπές στο ραδιόφωνο και την τηλεόραση, αλλά και εκδότης της εφημερίδας «Θεσπρωτών Διαβούλευση». Στο βιβλίο του με τίτλο «Ακροβασίες του μυαλού. Η ιστορία ενός διπολικού» (που κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις «Τόπος») αποκαλύπτει πώς είναι να ζεις με διπολική διαταραχή, κάτι που επιμελώς έκρυβε επί δεκαετίες. Όχι πια, όμως. «Θεωρώ ότι αρκετά βασανίστηκα και βασανίστηκαν και άλλοι ψυχικά πάσχοντες –περισσότερο μάλιστα και από την αρρώστια αυτή καθαυτή– κρυμμένοι διά τον φόβον της κοινωνικής κατακραυγής», σημειώνει, μεταξύ άλλων, στη συνέντευξή του στη «σχεδία» ο κ. Μάστορας.

ΣΖ Στο βιβλίο καταγράφετε τις εμπειρίες σας ζώντας πάνω από πενήντα χρόνια με τη διάγνωση της διπολικής διαταραχής. Τι σας οδήγησε στη συγγραφή του; Η αποδόμηση του στίγματος ή μια ανάγκη προσωπικής λύτρωσης;

ΒΜ Και τα δύο. Έζησα ουσιαστικά μέχρι και σήμερα μέσα σε ένα ψέμα, μια εικονική για τους άλλους πραγματικότητα, υποδουόμενος κάποιον που δεν ήταν ο εαυτός του. Φαινομενικά υγιής σωματικά, αλλά όχι και ψυχικά. Παλεύοντας χρόνια, δεκαετίες ολόκληρες με τους δαίμονες της ψυχής μου, με μία σοβαρή ψυχική νόσο, που κατά περιόδους με αποδιοργάνωνε, μου δηλητηρίαζε τη ζωή και με οδήγησε τρεις φορές στο απονενομημένο διάβημα της αυτοχειρίας, με νοσηλείες σε ψυχιατρική κλινική. Σε αυτήν τη φάση της ζωής μου, έστω και με καθυστέρηση πολλών χρόνων, αισθάνθηκα την ανάγκη να παρουσιαστώ «γυμνός» μπροστά σε όλους, αποκαλύπτοντας ακόμη και τα μύχια της ψυχής μου. Χωρίς να είμαι υποχρεωμένος πλέον να υποκρίνομαι. Σημασία για μένα έχει να συμβάλω, στο ποσοστό που μου αναλογεί, στην εξάλειψη, στη μείωση έστω του κοινωνικού στίγματος για τις ψυχικές ασθένειες, στην αποτροπή της προκατάληψης και αντιμετώπισης με επιφυλακτικότητα, πολύ περισσότερο μάλιστα με φόβο σε ορισμένες περιπτώσεις ψυχικών ασθeneιών, από τους θεωρούμενους «φυσιολογικούς». Θεωρώ ότι αρκετά βασανίστηκα και βασανίστηκαν και άλλοι ψυχικά πάσχοντες –περισσότερο μάλιστα και από την αρρώστια αυτή καθαυτή– κρυμμένοι διά τον φόβον της κοινωνικής κατακραυγής. Τέλος στα ταμπού, στις προκαταλήψεις, στους αδικαιολόγητους φόβους για τους δήθεν «επικίνδυνους» τρελούς, που στην πλειονότητά τους είναι άνθρωποι ιδιαίτερα ευαίσθητοι, αλλά και εξαιρετικά ευφυείς. Γράφοντας το βιβλίο αυτό και δημοσιοποιώντας όλη την πορεία και τις διάφορες φάσεις της ασθένειάς μου, λειτούργησε για μένα λυτρωτικά και ψυχοθεραπευτικά, σαν ένα είδος εσωτερικής κάθαρσης. Προσωπικά, μετά και τη συγγραφή του, αισθάνομαι περισσότερο δυνατός και θα συνεχίσω να παλεύω.

ΣΖ Το βασικό στη διπολική διαταραχή, και γενικά στην ψυχική ευαλωτότητα, όπως τονίζετε, είναι η αποδοχή. Παρότι δεν έχετε συμφιλωθεί απόλυτα μαζί της, την έχετε κάνει «φίλη σας», με την οποία άλλοτε συγκρούεστε και άλλοτε τα ξαναβρίσκετε.

ΒΜ Υπάρχει μια λαϊκή παροιμία, την οποία θα επικαλεστώ:

«Χέρι που δεν μπορείς να δαγκώσεις φίλησέ το». Ναι, νοσούμε από μία κατά κανόνα μη ιάσιμη, ελεγχόμενη και διαχειρίσιμη όμως, σοβαρή σε κάθε περίπτωση, ψυχική ασθένεια, την οποία πρέπει να αποδεχούμε και να ζήσουμε μαζί της, όπως ο διαβητικός ζει με το σάκχαρο, ο καρδιοπαθής με την καρδιοπάθεια, ο καρκινοπαθής με τον καρκίνο. Ξέρεις ότι με αυτήν την ψυχική ασθένεια θα πεθάνεις. Άρα, έχεις δύο επιλογές. Ή να είστε απέναντι, να είστε «οχτροί» και να παλεύετε σε μια μάχη άνιση ή να συμφιλωθείς μαζί της. Και όχι μόνο να συμφιλωθείς, αλλά να γίνεις και φίλος και, αν θέλεις, και εραστής. Ο έρωτας κάποια στιγμή θα περάσει, εσένα, όμως, σε συμφέρει να παραμείνετε φίλοι, με τις εντάσεις, τις συγκρούσεις και τις παρεξηγήσεις σας.

Η ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΗ

ΣΖ Τονίζετε ότι υποκίψατε στον πειρασμό να διακόψετε τη φαρμακευτική αγωγή, καθώς «αισθανόσασταν καλά». Κι όμως, η διακοπή της θα κάνει τα συμπτώματα, όταν επιστρέψουν, να είναι ακόμη πιο επώδυνα.

ΒΜ Καταρχάς, αναρωτιόμουν πώς είναι δυνατόν να σταθεροποιήσεις, δηλαδή να ελέγξεις, να κατευθύνεις εσύ ο ίδιος προς τα πού θα πάει η διάθεσή σου. Θεωρούσα πως με φάρμακα, με χημικές ουσίες, παρεμβαίνεις στον εγκέφαλό σου, παραβιάζοντας αυτό το σεβαστό και αποδεκτό από όλους «άβατο». Αυτές οι σκέψεις με βασάνιζαν και με θύμωναν συγχρόνως, αναλογιζόμενος ότι τα συναισθήματά μου είναι κατευθυνόμενα. Επειδή αυτή η ασθένεια είναι βασανιστική, όταν αισθάνεσαι καλά, είναι τέτοιο το συναίσθημα, που λες: «Αυτό ήταν. Τελείωσα, ξεμπερδέψα με αυτήν» και εκεί πας σε ένα διαζύγιο με τη «φίλη» σου, ένα διαζύγιο που δεν είναι βελούδινο, είναι επώδυνο. Χρησιμοποιώ τη φράση «αισθάνομαι καλά» και όχι «είμαι καλά», γιατί κατά βάθος θέλεις να έχεις την ψευδαίσθηση ότι γιατρεύτηκες, ότι έγινες καλά. Λες «αισθάνομαι καλά», είμαι σε νορμοθυμία και κόβεις τα φάρμακα. Η διαδικασία διακοπής δεν είναι εύκολη, διότι αν τα κόψεις απότομα υπάρχει μεγάλο ρίσκο ακόμη και πρόκλησης αιφνίδιου θανάτου. Έχω κόψει τα φάρμακα τρεις φορές, την πρώτη τα έκοψα απότομα. Αν δεν πήγαινα έγκαιρα στο νοσοκομείο, θα πέθαινα από καρδιαγγειακό νόσημα, διότι είχαν ανέβει οι σφυγμοί στους 250. Τις άλλες φορές, κόπηκαν σταδιακά, σε διάστημα δύο-τριών μηνών και ακολούθησε ένα διάστημα νορμοθυμίας. Εκείνο το

διάστημα είχε ενισχυθεί σημαντικά η αυτοπεποίθησή μου. Πίστευα ότι μπορούσα να τα καταφέρω και χωρίς αυτά. Και, μάλιστα, κάποιες φορές, έπιανα τον εαυτό μου να είναι θυμωμένος με τον γιατρό μου. Να σκέφτομαι ότι η διάγνωσή του περί διπολικής διαταραχής, αν μεν ήταν σωστή, τότε υπερεκτιμούσε τη σοβαρότητα της ασθένειας, αφού, πλέον, και χωρίς φάρμακα αισθανόμουν πολύ καλύτερα. Κόβοντας, όμως, τα φάρμακα, τα συμπτώματα θα επανέλθουν εφιαλτικά. Αλλά είναι η ανθρώπινη φύση τέτοια, δεν θέλεις να αποδεχθείς ότι η αρρώστια είναι πιο δυνατή από σένα.

ΣΖ Συζητώντας με τον γιατρό σας για το αν έπρεπε να κατέβετε δήμαρχος, εκείνος θεώρησε πως ίσως τα καθήκοντά σας αυτά λειτουργούσαν για εσάς θεραπευτικά. Πώς ήταν, εντέλει, θεραπευτική η θητεία σας;

ΒΜ Ο γιατρός μου, γνωρίζοντας την προσωπικότητά μου, θεωρούσε ότι θα λειτουργούσε θεραπευτικά, και όντως λειτούργησε. Στα οκτώ χρόνια που ήμουν δήμαρχος, είχα πολύ μικρά και ελεγχόμενα επεισόδια. Επισκεπτόμενος τον γιατρό μου μού έδωσε τη δική του ερμηνεία για τη σχεδόν καθολική απουσία της αρρώστιας μου αυτό το διάστημα. Θεωρούσε, καταρχάς, δεδομένο ότι όλα αυτά τα χρόνια βίωνα μία υπομανιακή φάση, όπως αναφέρεται στην ψυχιατρική ορολογία, η οποία είναι ένα στάδιο κάτω από τη μανία, που, συνήθως, λειτουργεί ευεργετικά για τον πάσχοντα. Τον διατηρεί σχεδόν μονίμως σε ενεργή διάθεση, είναι παραγωγικός και δημιουργικός, έως εργασιομανής τις περισσότερες φορές, χωρίς, όμως, να έχει τα συμπτώματα της μανίας, που αποδιοργανώνουν ψυχικά και σωματικά τον πάσχοντα. Επειδή, κατά την άποψη του γιατρού μου, αυτό που έκανα, το «δημαρχιλίκι» δηλαδή, το ζούσα, το βίωνα ευχάριστα



«Το φρενοκομείο» (1812-1819). Πίνακας του Φρανθίσκο Γκόγια (1746-1828), που φυλάσσεται στη Βασιλική Ακαδημία Καλών Τεχνών του Σαν Φερνάντο, στη Μαδρίτη.

και με όλες μου τις αισθήσεις στο αποκορύφωμά τους, είχα αναπτύξει «αντισώματα» που δεν επέτρεπαν στην ασθένειά μου να δεισδύσει, κυρίως όσον αφορά τη μανία και τη διπολική κατάθλιψη, που κατά κανόνα με ακολουθούσε. Όπως του έλεγα τότε, ήμουν όλο το εικοσιτετράωρο, ακόμη και στον ύπνο μου, στην «τσίτα». Όλη σχεδόν τη μέρα, ακόμη και τις αργίες, εργαζόμουν. Ο δήμος, οι υπηρεσίες του, οι υπάλληλοι, όλοι συμμετείχαν, απαιτούσα να συμμετέχουν σε αυτήν την εργασιομανία που με είχε κυριεύσει.

Η ΕΝΑΛΛΑΓΗ

ΣΖ Υπάρχει η αίσθηση ότι, στη διπολική διαταραχή, μεταξύ της φάσης της υπερδιέγερσης και εκείνης του απόλυτου κενού μεσολαβεί ικανό χρονικό διάστημα. Σημειώνετε πως βιώνετε τα «μεικτά» επεισόδια. Τι ακριβώς περιλαμβάνουν;

ΒΜ Πρόκειται για τις περιόδους εκείνες μικρότερης ή μεγαλύτερης διάρκειας, από μερικές ώρες έως και λίγες μέρες, τουλάχιστον όσον αφορά εμένα, που μανιακά και καταθλιπτικά επεισόδια εναλλάσσονται με ελάχιστο, σχεδόν καθόλου παρεμβαλλόμενο μεταξύ τους χρόνο. Υπήρχαν, λοιπόν, μέρες που, λόγου χάρη, για δύο ή και περισσότερες συνεχόμενες ώρες ήμουν με μια «ανεβασμένη» και ευφορική διάθεση, ενώ μπορεί να εκδηλώνονταν και άλλα συμπτώματα μανίας. Όπως το να αισθάνομαι «γεμάτος» ενέργεια, την οποία ήθελα οπωσδήποτε να τη διοχετεύσω, να τη σπαταλήσω κάπου, διαφορετικά αισθανόμουν ότι με «έπνιγε». Στη φάση αυτή ήμουν δημιουργικός, πολυγραφότατος. Μπορούσα, για παράδειγμα, να γράφω ακατάπαυστα, για όσες ώρες διαρκούσε το «μεικτό» επεισόδιο, αρχικά της μανίας, και τα γραπτά να έχουν συνοχή και μάλιστα

να είναι υψηλών προδιαγραφών. Μπορεί, επίσης, για τις ώρες που διαρκούσε το μανιακό μεικτό επεισόδιο να μιλούσα ακατάπαυστα, χωρίς να μπορώ ούτε να θέλω να σταματήσω να μιλώ. Άλλες συμπεριφορές αποκλίνουσες του φυσιολογικού ήταν η «ανεβασμένη» μου μεν διάθεση, χωρίς, όμως, να διοχετεύω την υπερχειλίζουσα ενέργειά μου δημιουργικά, όπως στο γράψιμο ή σε οτιδήποτε άλλο σχετικό, αλλά ήταν «ανεβασμένη» έτσι, χωρίς λόγο και πρόγραμμα. Συνήθως, στις περιπτώσεις αυτές εκδήλωνα έντονη τάση για διασκέδαση, για τραγούδι και χορό, ανεξαρτήτως χώρου και χρόνου. Και την κατάσταση αυτή να διαδέχεται μετά από λίγες ή και περισσότερες ώρες η άλλη φάση, η «πρασμένη». Και η μέχρι πριν από λίγο ευφορία που βίωνα, η ακατάπαυστη λογοδιάρροια, ο χορός μέχρι τελικής πτώσης και τα τραγούδια να δίνουν τη θέση τους σε μια απέραντη θλίψη, συνοδευόμενη τις περισσότερες φορές από συνεχές κλάμα, ακόμη και γοερό, έτσι αναίτια και χωρίς να έχει προηγηθεί τίποτε που θα μπορούσε να το προκαλέσει ή να το δικαιολογήσει. Και να συνεχίζω να είμαι έτσι για αρκετή ώρα ή και ώρες, με μια επίσης ανατιολόγητη ανησυχία να κυριεύει το είναι μου. Μάλιστα, στις περισσότερες

«Κόβοντας τα φάρμακα, τα συμπτώματα θα επανέλθουν εφιαλτικά. Αλλά δεν θέλεις να αποδεχθείς ότι η αρρώστια είναι πιο δυνατή από σένα».

τέτοιου είδους καταστάσεις, σκέψεις αυτοκτονίας μου «επιτίθεντο» με σφοδρότητα. Και παρέμενα στην κατάσταση αυτή με «νεκρωμένη» όψη, σχεδόν χωρίς να αντιδρώ σε κανένα ερέθισμα κάποιες φορές, ενώ κάποιες άλλες να κυριεύομαι από έντονο άγχος, που το ακολουθούσαν, συνήθως, κρίσεις πανικού. Και χωρίς να μεσολαμβάνει καθόλου χρόνος να επανέρχομαι στην ίδια κατάσταση που ήμουν πριν από το καταθλιπτικό επεισόδιο. Να αρχίζω πάλι να πλημμυρίζω με ευφορία, έντονη διάθεση για τραγούδι και χορό, με όρεξη για κουβέντα, κυρίως μόνο μ' εμένα ομιλητή, και όλα πάλι από την αρχή. Μπορώ να πω ότι αυτά τα μεικτά επεισόδια ήταν ότι χειρότερο αντιμετώπισα και εξακολουθώ να αντιμετωπίζω όσον αφορά την ασθένειά μου, γιατί με αποδιοργάνωναν παντελώς, με διέλυαν στην κυριολεξία και αποδομούσαν τις σκέψεις μου. Πλέον, είμαι τόσο εξοικειωμένος με αυτά, που με μια μάλλον μαζοχιστική διάθεση, τελικά, τα «απολαμβάνω». Όπως, άλλωστε, «απολαμβάνω» πια σχεδόν όλες τις φάσεις της αρρώστιας μου.



Ο κ. Βαγγέλης Μάστορας.

ΣΖ Επισημαίνετε ότι γίνετε εκουσίως έγκλειστος, για να μην εκτεθείτε.

ΒΜ Επέλεξα την κοινωνική και γενικότερη απόσυρση, φροντίζοντας να εκτίθεμαι όσο το δυνατόν λιγότερο προς τα έξω, για να μη διασπαστώ, αν εκδηλώσω επεισόδιο. Αναλογιζόμενος, εκτός των άλλων, τις επιπτώσεις που θα είχε στον οικογενειακό μου περίγυρο, κυρίως στα παιδιά μου, μια τέτοια δημόσια έκθεση του προβλήματός μου. Όσο μπορούσα, απέφευγα την επαφή με άλλους ανθρώπους, ακόμη και με αυτούς που παλαιότερα είχαμε φιλική σχέση, συναντιόμασταν συχνά, πίναμε καφέ και συζητούσαμε. Απέφευγα, γενικώς, να απομακρύνομαι από τα «καταφύγια» μου, τουλάχιστον μόνος μου. Επεδίωκα, επίσης, στις μικρές αποστάσεις που θα χρησιμοποιούσα το αυτοκίνητο, να με ακολουθεί άλλο αυτοκίνητο γνωστού ή φίλου που θα μπορούσα να σταματήσω, αν αντιμετώπιζα πρόβλημα, και να του ζητήσω βοήθεια, ή μετακινούμουν με οδηγό μέλος της οικογένειάς μου. Το πρόβλημα ήταν έντονο και πολλές φορές υποχρεώθηκα να μην ανταποκριθώ σε προσκλήσεις κοινωνικού ή επαγγελματικού χαρακτήρα που έπρεπε για πολλούς λόγους να είμαι παρών, και δεν ήμουν, γιατί δεν μπορούσα να είμαι. Αυτός ο εκουσίος μεν, υποχρεωτικός εκ των πραγμάτων δε «εγκλεισμός» μου, μετά από κάποιο χρονικό διάστημα με έκανε να ασφυκτιώ. Να τρελαίνομαι παραμένοντας κλεισμένος καθημερινές, γιορτές, Σάββατα, Κυριακές, όλες τις εποχές. Είχα ορίσει μόνο ως ακτίνα ασφαλείας μια μικρή απόσταση από τα «οχυρά» μου, σε ένα μικρό καφέ όπου ήμουν τακτικός θαμώνας για λίγη έστω ώρα, πίνοντας τον καφέ μου, για να μη χάσω την επαφή μου με τον έξω κόσμο. Πλέον, τον έχω ελαττώσει αισθητά αυτόν τον εγκλεισμό. 📌



Η Αθήνα σας προσκαλεί στην Περιφέρεια που θα σας μαγέψει.

Αθήνα είναι η Ακρόπολη κι η Πλάκα κι ο Ναός του Ολυμπίου Διός και τα μοναδικά αρχαιολογικά μουσεία. Είναι η Τέχνη που ζει σε υπέροχες γκαλερί αλλά και στα σοκάκια της πόλης. Είναι λαχταριστό φαγητό σε τρέντι εστιατόρια αλλά και πεντανόστιμες προτάσεις σε ψαγμένες ταβέρνες. Είναι συναυλίες στο Ηρώδειο και χορός στα πιο εντυπωσιακά κέντρα διασκέδασης. Η Αθήνα είναι όλα αυτά και κάτι ακόμα. Είναι η πρωτεύουσα και η «είσοδος» για την Περιφέρεια της Αττικής, τη μεγαλύτερη Περιφέρεια της Ελλάδας. Με προτάσεις για ιστιοπλοΐα και καταδύσεις, με γραφικούς χειμερινούς προορισμούς, με σκι θαλάσσης και σκι στο χιόνι, με 8 νησιά απaráμιλλης φυσικής ομορφιάς σε κοντινή απόσταση και με εξαιρετικά εύκολη πρόσβαση, με πλούσια πολιτιστική κληρονομιά και ιστορικά μνημεία, με αμέτρητες αθλητικές δραστηριότητες και πολυτελείς υπηρεσίες που την κάνουν ιδανικό προορισμό για οικογένειες, η Περιφέρεια Αττικής είναι ένας τόπος μαγικός κι ένας τρόπος να ζεις όπως πουθενά αλλού στον κόσμο.

Σας περιμένουμε.



athensattica.com

