

## «Ένα διαχρονικό κείμενο»

Από τον Ομ. Καθηγητή της Ψυχιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ κ. Γεώργιο Χριστοδούλου, μέλος του Δ.Σ. της Ευρωπαϊκής Ένωσης Ομοτίμων Καθηγητών

*Η διάλεξη είχε ως βάση τα προβλήματα μεγάλων ηλικιών, ένα θέμα που συζητήθηκε κατά την ετήσια εκδήλωση της Ελληνικής Εταιρείας Ευγονικής ενώπιον κοινού στην Αίθουσα Διαλέξεων του Εθνικού Ιδρύματος Ερευνών, στις 23 Μαΐου 1974. Πρόκειται για « ένα διαχρονικό κείμενο», το οποίο και παραθέτουμε, όπως αναπτύχθηκε κατά την εκδήλωση του ΣΟΚΠΑ από τον Ομ. Καθηγητή Γ. Χριστοδούλου.*

Το γήρας δεν είναι νόσος, αλλά φυσιολογική κατάσταση. Φυσιολογική κατάσταση, όμως, με πολλές παραδοξότητες. Η βασικότερη είναι ότι ενώ εντάσσεται στο πλαίσιο της φυσιολογικής ανερίξεως της ζωής, εν τούτοις αποτελεί κατέλιξη (συνεπάγεται δηλ. έκπτωση λειτουργιών).

Εδώ δημιουργείται ένα ερώτημα:

Μήπως αυτή η κατέλιξη, τουλάχιστον ως προς ορισμένες ψυχονοητικές λειτουργίες, δεν είναι μόνο κατέλιξη αλλά και ανέλιξη;

Το ότι η μνήμη (και ιδιαίτερα η πρόσφατη μνήμη) εκπίπτει, το ότι η νοημοσύνη υποβαθμίζεται, το ότι η ικανότητα για μάθηση μειώνεται, το ότι ο χρόνος απαντήσεως στα ερεθίσματα επιβραδύνεται, το ότι η οξύτητα των αισθητηρίων (ακοής, οράσεως κλπ.) υποβιβάζεται, το ότι η σεξουαλική δραστηριότητα μειώνεται, είναι βέβαια ενδεικτικά μιας κατελικτικής εξεργασίας.

Μήπως όμως ο υποβιβασμός ορισμένων τουλάχιστον από αυτές τις λειτουργίες έχει παράλληλα με το αρνητικό και κάποιο θετικό αποτέλεσμα;

Η μείωση του συναισθηματικού τόνου μπορεί να έχει σαν συνέπεια την απάθεια και τον εγωκεντρισμό, δεν συνεπάγεται όμως συχνά την γαλήνια και ψύχραιμη αντιμετώπιση της ζωής; Η

εσωτερίκευση μπορεί να δρα ανασταλτικά στην κοινωνική συναλλαγή, δεν συντελεί όμως συχνά στην ανάπτυξη της διαισθήσεως, του στοχασμού και της φαντασίας;

Η μείωση της πρόσφατης μνήμης είναι βέβαια υπεύθυνη για τον περιορισμό της ικανότητας για διανοητική εργασία, η διατήρηση όμως της παλαιάς μνήμης δεν διευκολύνει την ανάδυση ωραιοποιημένων αναμνήσεων από το παρελθόν; Η μείωση της ικανότητας για μάθηση συνεπάγεται βέβαια πεισματική προσήλωση στις παλιές συνήθειες και ακαμψία, δεν συντελεί όμως συχνά στην εξασφάλιση συνέπειας και αξιοπιστίας και στην διατήρηση της παραδόσεως;

Ποιοι είναι λοιπόν οι παράγοντες που θα καθορίσουν αν το γήρας θα αποτελέσει για τον άνθρωπο που το περνάει ανέλιξη ή κατέλιξη; αν θα είναι εποχή απολαύσεως αγαθών ή επισωρεύσεως δεινών, αν θα είναι η ολοκλήρωση της ζωής ή παθητική αναμονή του θανάτου;

Ο βασικότερος παράγων είναι η προσωπικότητα, ο χαρακτήρας δηλ. του ανθρώπου πριν γεράσει.

Η προσωπικότητα θα καθορίσει τον τρόπο που θα αντιδράσει κανείς στο γήρας. Γιατί αντιδρά κανείς στο γήρας. Δεν το δέχεται παθητικά. Προσπαθεί να αντιμετωπίσει την προοδευτική έκπτωση των ψυχοδιανοητικών του λειτουργιών επιστρατεύοντας τις εναπομένουσες δυνατότητές του, προσπαθεί να προσαρμοστεί σε νέες καταστάσεις που είτε είναι πραγματικά νέες είτε τις εισπράττει σαν νέες, προσπαθεί να αναπληρώσει ή να καλύψει τις ελλείψεις του, προσπαθεί να αμυνθεί.

Αν η προσπάθεια αυτή προσαρμογής και αυτοπροστασίας θα έχει σαν αποτέλεσμα το καλόβολο, στοργικό και ενδοτικό παππού του παραμυθιού ή τον εγωκεντρικό, τσιγκούνη και άκαμπτο πρεσβύτερο θα καθοριστεί σε ένα μεγάλο βαθμό από τον τρόπο που αντιμετωπίστηκαν παρόμοιες καταστάσεις προσαρμογής στο παρελθόν, επομένως θα εξαρτηθεί από την προσωπικότητα.

Στο σημείο αυτό θα τεθεί το ερώτημα:

Ποια προσωπικότητα; Αφού η προσωπικότητα δεν αποτελεί στατική αλλά δυναμική έννοια δεν επηρεάζεται από την έκπτωση των ψυχοδιανοητικών λειτουργιών που συνοδεύει το γήρας; Η απάντηση είναι ότι και βέβαια επηρεάζεται. Αλλά ο βαθμός και ο τρόπος που θα

επηρεασθεί εξαρτώνται από την δόμησή της κατά την πρό του γήρατος περίοδο. Άτομα με καλά δομημένη προσωπικότητα, με ψυχολογική ωριμότητα, ικανότητα προσαρμογής και ευρύτητα αντιλήψεων γερνούν αργά και καλά. Αντίθετα άτομα με διαταραχές προσωπικότητας που είχαν ήδη εκδηλωθεί πολύ πριν από το γήρας, δυσκολεύονται να προσαρμοστούν και αντιδρούν με κατάθλιψη και πανικό.

Τι αλλαγές παθαίνει η προσωπικότητα που γερνάει?

Η κυριότερη αλλαγή είναι η έξαρση των βασικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας. Ο συνεπής γίνεται σχολαστικός, ο ομιλητικός φλύαρος, ο οικονόμος τσιγκούνης, ο επίμονος πεισματάρης και ο εσωστρεφής εσωστρεφέστερος. Γι' αυτό λέγεται συχνά ότι ο γέρος αποτελεί καρικατούρα του εαυτού του.

Μπορεί να συμβεί και το αντίθετο. Να γλυκάνει δηλ. η προσωπικότητα και τα έντονα χαρακτηριστικά να ατονίσουν.

Συνήθως όμως οι ηλικιωμένοι γίνονται δογματικοί, δυσπροσάρμοστοι και ασυνήθιστα συντηρητικοί. Δημιουργούν στη ζωή τους κανόνες βασισμένους στον τρόπο ζωής που είχαν στο παρελθόν. Η εμφάνιση και η συμπεριφορά τους μένουν πάντα ίδιες και όπως σπάνια ανανεώνουν τα ενδιαφέροντα, τις συνήθειες και τις σχέσεις τους με τον εξωτερικό κόσμο.

Συνήθως οι διαπροσωπικές τους σχέσεις αφορούν ένα μόνο πρόσωπο, δηλ. τον σύζυγο ή την σύζυγό τους, προς το οποίο αναπτύσσουν έντονη σχέση εξαρτήσεως.

Ωστόσο πρέπει να τονισθεί ότι οι ηλικιωμένοι άνθρωποι μπορεί να υστερούν σε πρωτοβουλία, ζωτικότητα και ταχύτητα, υπερτερούν όμως σε σύνεση, πείρα και γνώσεις.

Ο λαός μας έχει επισημάνει πόσο ανεκτίμητη είναι η πείρα και η γνώση ενός γέρου. Έτσι το λαϊκό ρητό λέει: «Αν δεν έχεις γέρο δώσ' κι αγόρασε».

Δεν θα αναφερθώ καθόλου στο τι μπορεί να κάνει η Κοινότητα για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών και ψυχιατρικών προβλημάτων που σχετίζονται με το γήρας. Πολλά μπορεί να κάνει, αλλά δεν υπάρχει χρόνος να τα πούμε.

Θα περιοριστώ μόνο να τονίσω ότι σε κάθε προσπάθεια επαγγελματικής αποκατάστασως ενός ηλικιωμένου ατόμου θα πρέπει να αποφεύγονται οι ενέργειες που βασίζονται σε γενικεύσεις.

Μπορεί δηλ. στις περισσότερες περιπτώσεις η επαγγελματική αποκατάσταση να συντελεί στην κοινωνική επανένταξη, στην καταπολέμηση της μοναξιάς και την αποκατάσταση της αυτοεκτιμήσεως, υπάρχουν όμως και ηλικιωμένοι άνθρωποι, οι λεγόμενοι συνταξιούχοι της «κουνιστής πολυθρόνας», που έχουν παθητική δόμηση προσωπικότητας και που δεν βλέπουν την ώρα να πάρουν την σύνταξή τους για να απαλλαγούν από τις ευθύνες της δουλειάς τους.

Για τους ανθρώπους αυτούς, το να τους πείσει κανείς να ξαναγίνουν «παραγωγικές μονάδες» δεν είναι καθόλου του γούστου τους, γιατί το μόνο είδος παραγωγικότητας που αντιλαμβάνονται για τον εαυτό τους είναι να διηγούνται ιστορίες στα εγγόνια τους και να δίνουν συμβουλές στα παιδιά τους. Και δεν ξέρει κανείς αν τελικά αυτό το είδος παραγωγικότητας δεν είναι χρησιμότερο από αυτό που χρησιμοποιούν οι φορείς Κοινωνικής αποκατάστασως.

Κάποιος ψυχίατρος λέει ότι αν μία γυναίκα θέλει στα 70 της να είναι αγαθή και καλόβολη, πρέπει να αρχίσει να προετοιμάζεται πολύ νωρίς, περίπου στα 17 της.

Σε τι συνίσταται αυτή η προετοιμασία;

1. Είπαμε προηγουμένως ότι η κυριότερη αλλαγή που γίνεται στην προσωπικότητα όταν γερνάει είναι η έξαρση ορισμένων χαρακτηριστικών της. Πρέπει λοιπόν να προσπαθήσει κανείς ώστε να μην υπάρχουν χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που να είναι ιδιαίτερα τονισμένα. Διαφορετικά κινδυνεύει όταν γεράσει να γίνει η «καρικατούρα» του εαυτού του.
2. Είπαμε ακόμη ότι οι ηλικιωμένοι άνθρωποι χαρακτηρίζονται από ακαμψία, δογματισμό και έλλειψη προσαρμοστικότητας. Αν κάποιος είναι δυσπροσάρμοστος όταν είναι ακόμη νέος, το πιθανότερο είναι ότι όταν γεράσει θα είναι τελείως απροσάρμοστος.
3. Σε κάθε ηλικία ο καθένας μας έχει ορισμένες συναισθηματικές ανάγκες που απαιτούν την ικανοποίησή τους. Οι συναισθηματικές

αυτές ανάγκες είναι τα όνειρα, οι επιθυμίες, τα ιδανικά μας. Συχνά, νομίζοντας ότι ιεραρχούμε σωστά τις προτεραιότητες, καταπιέζουμε τις ανάγκες αυτές αναβάλλοντας την ικανοποίησή τους για αργότερα. Πολλές φορές όμως αυτό το αργότερα έρχεται πολύ αργότερα, τόσο αργότερα που η ικανοποίηση της ανάγκης είναι πια αδύνατη.

Έτσι λοιπόν το πέρασμα από τη μια ηλικία στην άλλη συνεπάγεται την άθροιση καταλοίπων από αυτές τις μικρές ή μεγάλες απογοητεύσεις και διαψεύσεις.

Η αναδρομική θεώρηση και αξιολόγηση του παρελθόντος, που είναι συνηθέστατη ενασχόληση των γερόντων, προσφέρει την ευκαιρία για να έρθουν πάλι στην επιφάνεια οι ανικανοποίητες αυτές ανάγκες του παρελθόντος. Αυτή η αναβίωση, μαζί με την συνειδητοποίηση ότι λόγω της βιολογικής αποδιοργανώσεως του γήρατος οι ανάγκες αυτές δεν πρόκειται ποτέ να ικανοποιηθούν, είναι βαρύ πλήγμα για τον ηλικιωμένο άνθρωπο.

Επομένως κατά κάποιο τρόπο προετοιμάζεται κανείς για το γήρας ικανοποιώντας τις ανάγκες που ανακύπτουν σε κάθε ηλικία και αποφεύγοντας την αναβολή στην ικανοποίησή της.

Υπάρχουν βέβαια και περιπτώσεις όπου η αναβολή ή η ματαιώση στην ικανοποίηση των συναισθηματικών αναγκών καθορίζονται από λόγους άσχετους με την θέλησή μας. Τότε πρέπει να δραστηριοποιηθεί η προσαρμοστικότητα, που θα επιτρέψει στο άτομο να μετουσιώσει τις επιθυμίες του μεταθέτοντάς τις σε στόχους που η ικανοποίησή τους να είναι εφικτή.

Ο φόβος των γηρατειών μπορεί να οδηγήσει πολλούς ηλικιωμένους ανθρώπους στην άρνηση αποδοχής του γήρατος, με συνέπεια την αδυναμία απαγκιστρώσεώς τους από τους στόχους που είχαν σε νεότερη ηλικία. Πολλοί όμως είναι οι κίνδυνοι που απειλούν τον ηλικιωμένο που διατηρεί σαν αμετάθετους στόχους το σωματικό κάλλος, την αθλητική επίδοση, την εξουσία, τις πνευματικές επιδόσεις που εξαρτώνται από την άμεμπτη λειτουργία της μνήμης, ή τις ερωτικές επιδόσεις. Η γελοιοποίηση είναι το μικρότερο τίμημα που θα πρέπει να πληρώσει. Ένα κάπως

μεγαλύτερο τίμημα αποτελεί η κατάθλιψη, με όλες τις συνέπειές της.

Η γεροντική ηλικία έχει βέβαια το μειονέκτημα ότι είναι η ηλικία που βρίσκεται πιο κοντά στο τέλος της υπάρξεως, συγχρόνως όμως έχει το προνόμιο ότι μόνον απ' αυτήν την ηλικία είναι δυνατή μία θεώρηση της ζωής στην ολότητά της.

Το αν η θεώρηση αυτή θα δημιουργήσει ικανοποίηση ή απογοήτευση θα εξαρτηθεί σε ένα μεγάλο βαθμό από το αν αξιοποίησε κανείς τη ζωή όπως της άξιζε.