

DARIAN LEADER

STRICTLY BIPOLAR

ΔΟΚΙΜΙΟ ΠΑΝΩ ΣΤΗ ΔΙΠΟΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ



Darian Leader, *Strictly Bipolar*: Δοκίμιο πάνω στη διπολική διαταραχή
© για την ελληνική γλώσσα, εκδόσεις ΟΡΟΣΙΤΟ, Αθήνα, 2022.
ISBN: 978-618-85746-3-2

Τίτλος πρωτότυπου: *Strictly Bipolar*
Πρώτη έκδοση: Penguin Books, 2013

Μετάφραση: Μιχάλης Μεντίνης
Επιμέλεια κειμένου: Στεφανία Διαμαντοπούλου
Σχεδιασμός εξωφύλλου: Ελένη Κομπατσιάρη / CANstudio
Σελιδοποίηση: Κώστας Κεχαγιάς
Υπεύθυνη έκδοσης: Αφροδίτη Καψάλη

Darian Leader

Strictly Bipolar

Δοκίμιο πάνω στη διπολική διαταραχή

Μετάφραση: Μιχάλης Μεντίνης



Αν η μεταπολεμική περίοδος έχει χαρακτηριστεί ως «η εποχή της ανησυχίας» και οι δεκαετίες του '80 και του '90 ως «η εποχή των αντικαταθλιπτικών», είναι βέβαιο πως πλέον ζούμε σε μια διπολική εποχή. Μια διάγνωση που κάποτε αφορούσε ποσοστό λιγότερο από το 1% του πληθυσμού, πλέον αναφέρεται σε μια πολύ ευρύτερη μερίδα, έτσι που υπολογίζεται ότι σχεδόν το 25% των Αμερικανών υποφέρουν από κάποια μορφή διπολικής διαταραχής. Η συνταγογράφηση σταθεροποιητών της διάθεσης έχει γίνει ρουτίνα τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά, στα οποία η χορήγηση αγωγής αυτού του είδους έχει αυξηθεί κατά 400% και η γενική διάγνωση, από τα μέσα της δεκαετίας του '90 κι έπειτα, κατά 4000%.¹ Το ερώτημα σήμερα δεν είναι «Είσαι διπολικός;», αλλά «Πόσο διπολικός είσαι;».²

Διασημότητες όπως οι Catherine Zeta-Jones, Stephen Fry, Jean-Claude Van Damme, Demi Lovato, Adam Ant, Tom Fletcher και Linda Hamilton μιλούν ανοιχτά για τη διπολική τους κατάσταση και ένα πλήθος αυτοβιογραφιών και σχετικών βιβλίων αυτοβοήθειας έχει κατακλύσει την αγορά. Η πράκτορας της CIA, Carrie Mathison, στη σειρά *Homeland*, και ο πρώην δάσκαλος, Pat Solitano, στην ταινία *Οδηγός Αισι-οδοξίας*, απεικονίζονται ως διπολικοί, ενώ σχετική αναφορά της διαταραχής υπάρχει ακόμη και στα παιδικά κινούμενα σχέδια *Σκούμπι-Ντου*.³

Στο μεταξύ, τα εγχειρίδια επιχειρηματικότητας προωθούν συστηματικά την καλλιέργεια μιας κάποιας δόσης μανίας,

1 Για σχετικά στατιστικά στοιχεία, βλ. Moreno et al., 2007 · Healy, 2008 · Burrows, 2010.

2 Πάνω σε αυτό το ερώτημα, βλ. Burrows, 2010, σ. 250.

3 Βλ. Martin, 2007.

προκειμένου να μπορεί κάποιος να κινηθεί στις αγορές, και ουσιαστικά τα διοικητικά στελέχη μαθαίνουν πώς να εισέρχονται σε μια κατάσταση μανίας, ώστε να αυξάνονται οι πωλήσεις και η παραγωγικότητά τους γενικότερα. Μια εικόνα που κυκλοφορεί στα μέσα μαζικής ενημέρωσης απεικονίζει τον μεγιστάνα Ted Turner ως έναν μανιασμένα αποφασιστικό καπετάνιο, με την προειδοποίηση ότι έχει μόλις κόψει το λίθιο και γι' αυτό οι ανταγωνιστές του θα έπρεπε να προσέχουν!⁴ Στο Χόλυγουντ οι αστέρες πηγαίνουν στους ψυχιάτρους τους συνοδεία του ατζέντη τους, ο οποίος οφείλει να διασφαλίζει ότι η φαρμακευτική αγωγή είναι αποτελεσματική στο να κρατάει χαμηλά τη μανία, αλλά όχι υπερβολικά χαμηλά. Περισσότερο από οπουδήποτε αλλού, βλέπουμε εδώ την εξατομίκευση του φαρμακευτικού καθεστώτος με τρόπο τέτοιο, ώστε να ταιριάζει στις απαιτήσεις της καριέρας και του τρόπου ζωής.

Η αυτοπεποίθηση, η ευχαρίστηση και η ενέργεια που χαρακτηρίζουν τα πρώιμα στάδια της μανίας φαίνεται να ταιριάζουν απόλυτα με τις προτροπές για επιτεύγματα, παραγωγικότητα κι απόλυτη αφοσίωση, που απαιτούνται από τον σύγχρονο κόσμο των επιχειρήσεων. Σε έναν σκληρά ανταγωνιστικό κόσμο, ο οποίος χαρακτηρίζεται από αυξανόμενη αποσάθρωση της εργασιακής σταθερότητας κι ασφάλειας, οι εργαζόμενοι πρέπει να αποδεικνύουν την αξία τους, δουλεύοντας όλο και περισσότερες ώρες και επιδεικνύοντας συνεχώς μια εκστατική πίστη στα εγχειρήματά τους και τα προσδοκώμενα

4 Ο.π., σ. 208.

αποτελέσματα. Οι αναπόφευκτες ημέρες άδειας, λόγω κόπωσης κι εξάντλησης, γίνονται αντιληπτές ως αναπόσπαστο μέρος της εργασίας, παρά ως ένδειξη ότι κάτι δεν πάει καλά.

Ταυτόχρονα, τα ίδια εκείνα χαρακτηριστικά, τα οποία η κλασική ψυχιατρική απέδιδε στην έξαρση της μανίας, αναδύονται τώρα ως στόχοι της προσωπικής ανάπτυξης. Τα βιβλία αυτοβοήθειας και σχετικές θεραπείες προωθούν την ιδέα της αυτοεκτίμησης, της υψηλής αυτοπεποίθησης και της ευημερίας. Τίποτα δεν είναι αδύνατο -μας λένε- πρέπει να κυνηγάμε τα όνειρά μας. Κι αν κάποτε το θεμελιώδες σύμπτωμα της μανίας οριζόταν ως η ψυχαναγκαστική επιδίωξη της διασύνδεσης με άλλους ανθρώπους, σήμερα αυτό είναι σχεδόν υποχρέωση: εάν δεν είσαι στο Facebook ή στο Twitter μάλλον κάτι δεν πάει καλά με σένα. Αυτά που κάποτε ήταν οι κλινικές ενδείξεις της μανιοκαταθλιπτικής ψύχωσης έχουν πλέον μετατραπεί σε κύριο στόχο των διάφορων θεραπειών και του coaching.

Ωστόσο, παρά την παρότρυνση της εποχής μας για μια «μανιακή» συμπεριφορά, εκείνοι που υποφέρουν από μανιοκατάθλιψη περιγράφουν την αφόρητη θλίψη και τις εφιαλτικές καταστάσεις ταραχής που συνοδεύουν το κάθε επεισόδιο. Τα αισθήματα δύναμης, αυτοπεποίθησης και σύνδεσης, που χαρακτηρίζουν τη μανία, προσφέρουν στο άτομο μια υπέρτατη αίσθηση ζωτικότητας, ενώ την ίδια στιγμή το φέρνουν όσο ποτέ άλλοτε πιο κοντά στον θάνατο. Το παράδοξο της διπολικής διαταραχής έχει παρατηρηθεί πολλές φορές. Ρωτήστε τους μανιοκαταθλιπτικούς: αν είχαν τη δυνατότητα να πατήσουν ένα κουμπί και να εξαφανίσουν για πάντα τη

μανιοκατάθλιψη, θα το έκαναν; Πάρα πολλοί θα πουν «όχι». Αυτοί όμως οι ίδιοι άνθρωποι μπορεί να καταλήγουν τακτικά στο νοσοκομείο, έχοντας κατασπαταλήσει τις οικονομίες τους σε κάποιο τεράστιο ξεφάντωμα καταναλωτισμού, έχοντας πληγώσει την οικογένειά τους παραμελώντας κι εγκαταλείποντάς την ή έχοντας βάλει τη ζωή τους σε κίνδυνο μέσα από ανέλπιδες πράξεις ηρωισμού ή ηδονισμού.

Πώς μπορούμε να κατανοήσουμε αυτή τη νέα πανταχού παρουσία διπολικών εαυτών; Είναι τα πάνω-κάτω της διπολικής διαταραχής συνέπεια των μεταλλασσόμενων οικονομικών συνθηκών, με τις διαρκείς εκρήξεις ενέργειας να αντικαθιστούν την πιο παραδοσιακή εικόνα της σταθερής άσκησης ενός επαγγέλματος; Και πέρα από τη συχνά ρηχή κουβέντα περί «μανίας» του εργασιακού χώρου, υπάρχει άραγε μια αληθινή διπολική διαταραχή, ίδια με εκείνη που οι ψυχίατροι κάποτε αποκαλούσαν «μανιοκατάθλιψη»; Η διπολική διαταραχή φαίνεται, πράγματι, να ταιριάζει με τους ακατάστατους ρυθμούς και τον παροξυσμό της ζωής των αρχών του 21^{ου} αιώνα, αλλά, παρ' όλα αυτά, όπως διαβεβαιώνουν όλοι όσοι έχουν βιώσει την εμπειρία της μανιοκατάθλιψης, παραμένει κάτι πολύ σοβαρό.



Εκατό χρόνια πριν, ο όρος «διπολικός» ήταν εξαιρετικά σπάνιος. Χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στην ψυχιατρική στα τέλη του 19^{ου} αιώνα,⁵ αλλά άρχισε να γίνεται ευρέως γνωστός

5 Βλ. Linas, 1871· Ritti, 1883· Couchoud, 1913.

από τη δεκαετία του '80 κι έπειτα, για να καταλήξει να εισβάλει σε κάθε νοικοκυριό τη δεκαετία του '90. Πώς προκλήθηκε αυτή η νεοαποκτηθείσα δημοσιότητα; Εδώ όλοι οι ιστορικοί της επιστήμης φαίνεται να καταλήγουν στην ίδια διαπίστωση. Ήταν ακριβώς όταν, στα μέσα της δεκαετίας του '90, άρχισαν να λήγουν οι πατέντες για τα πιο διαδεδομένα αντικαταθλιπτικά που η διπολική διαταραχή μετατράπηκε ξαφνικά σε αντικείμενο τεράστιων διαφημιστικών προϋπολογισμών από τις φαρμακευτικές εταιρείες.

Διάφορες ιστοσελίδες άρχισαν να παρέχουν οδηγίες για αυτοδιάγνωση, άρθρα περιοδικών κι ένθετα ξεκίνησαν να κάνουν αναφορές στη διπολική διαταραχή σαν να ήταν γεγονός, και όλα αυτά με την εξ' ολοκλήρου ή μερική χρηματοδότηση από τη φαρμακευτική βιομηχανία. Ερωτηματολόγια που έβρισκε κανείς στο ίντερνετ επέτρεπαν τη διάγνωση μέσα σε μερικά λεπτά και για πολλούς ανθρώπους φαινόταν πως οι δυσκολίες τους αποκτούσαν πια ένα όνομα. Ακριβώς όπως στη δεκαετία του '80 πολλοί άνθρωποι τελικά κατάλαβαν πως είχαν χτυπηθεί από την «κατάθλιψη», τώρα η δυσφορία της νέας γενιάς περιγραφόταν με την κατηγορία της «διπολικής διαταραχής».

Η ειρωνεία εδώ ήταν πως στις περιπτώσεις εκείνες που τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα σαφέστατα δεν είχαν αποτέλεσμα, υποστηριζόταν πλέον πως η αποτυχία αυτή οφειλόταν στο γεγονός ότι είχαν χορηγηθεί λαθεμένα. Οι ασθενείς στην πραγματικότητα ήταν διπολικοί, αλλά οι λεπτές εναλλαγές στη διάθεση δεν είχαν εκτιμηθεί σωστά από τους γιατρούς. Περίπου το 20% με 35% των ανθρώπων διαγνωσμένων με