



**Γιατί ένα τέτοιο Συμπόσιο** WHY SUCH A SYMPOSIUM [olympias.uoi.gr/32635](https://olympias.uoi.gr/32635) & [doi:heal.uoi.12442](https://doi.org/10.12442/heal.uoi.12442)  
**Ο δρόμος ως το Συμπόσιο** TOWARDS THE SYMPOSIUM [olympias.uoi.gr/32632](https://olympias.uoi.gr/32632) & [doi:heal.uoi.12439](https://doi.org/10.12439/heal.uoi.12439)  
**Πρόγραμμα** PROGRAM [olympias.uoi.gr/32633](https://olympias.uoi.gr/32633) & [doi:heal.uoi.12440](https://doi.org/10.12440/heal.uoi.12440)  
**Ομιλίες** (121 βίντεο) ORAL PRESENTATIONS (121 videos) <https://www.youtube.com/@1-706/videos>  
**ΠΡΑΚΤΙΚΑ** PROCEEDINGS [olympias.uoi.gr/32634](https://olympias.uoi.gr/32634) & [doi:heal.uoi.12441](https://doi.org/10.12441/heal.uoi.12441)  
**Απολογισμός: Ήμουν κι εγώ εκεί!** REPORT: I WAS THERE! [olympias.uoi.gr/33342](https://olympias.uoi.gr/33342) & [doi:heal.uoi.13058](https://doi.org/10.13058/heal.uoi.13058)  
**Παρόν άρθρο** THIS PAPER [olympias.uoi.gr/33213](https://olympias.uoi.gr/33213) & [doi:heal.uoi.12968](https://doi.org/10.12968/heal.uoi.12968). EN Summary follows

## Παραφράζοντας τον Καζαντζάκη: Δεν ελπίζω τίποτα, δεν φοβάμαι τίποτα, είμαι έτοιμη να πεθάνω<sup>1</sup>

Ευγενία Γεωργαντά<sup>2</sup>

Ελληνική Εταιρεία Υπαρξιακής Ψυχολογίας

### Περίληψη

Υπάρχει πραγματικά η σωστή ώρα για να πεθάνει κανείς και εάν ναι πότε είναι αυτή; Δεν θα προσπαθήσω να απαντήσω στο ερώτημα αυτό άμεσα αλλά θα θίξω δυο παραμέτρους που θεωρώ βασικές για την ανάγκη μας επιμήκυνσης της ζωής με τεχνητά μέσα. Την ελπίδα και τον φόβο.

Όπως συχνά λέγεται η ελπίδα πεθαίνει τελευταία. Ο άνθρωπος έχει την ανάγκη να πιστεύει στα θαύματα της τελευταίας στιγμής. Κάτι θα συμβεί που θα σώσει εμάς ή τα αγαπημένα μας πρόσωπα από το αναπόφευκτο τέλος. Δυσκολευόμαστε να αποδεχτούμε την προσωρινότητα της ζωής και θέλουμε να ελπίζουμε ότι τα «κακά» πράγματα συμβαίνουν σε άλλους αλλά δεν θα συμβούν σε εμάς. Η ανάγκη μας για ελπίδα και θετική σκέψη έχει αναμφίβολα μεγάλη αξία για την υγεία μας, τόσο την σωματική όσο και την ψυχική. Είναι λοιπόν ένα ερώτημα το πώς και το πότε φτάνει κανείς στην αποδοχή της στιγμής που δεν υπάρχει πια ελπίδα οπότε είμαστε και περισσότερο έτοιμοι να εγκαταλείψουμε τα εγκόσμια.

Η παράμετρος του φόβου έχει πολλαπλές υπο-παραμέτρους, όπως τον φόβο της αλλαγής, τον φόβο της απώλειας, τον φόβο του πόνου, κλπ. Αν και ο θάνατος είναι αναπόσπαστο μέρος της ζωής, φαίνεται πως στην Δυτική κοινωνία δυσκολευόμαστε να αποδεχτούμε την φυσικότητά του. Στις Ουιβετανικές παραδόσεις αλλά και στην Αρχαία Ελλάδα, όπως αναφέρει για παράδειγμα ο Επίκουρος, το πώς θα πεθάνει κανείς έχει σχέση με το πώς έχει ζήσει. Αυτό πρεσβεύει και η σύγχρονη υπαρξιακή προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία. Έχω αναφερθεί σε άλλες ομιλίες στην αφυπνιστική δύναμη του θανάτου. Η

<sup>1</sup> 29-4-2017 18:00-19:30. Συνεδρία: Σ7 Διαθήκες Ζωής. Ομιλία 4η: [YouTube=6hPi7-G9a\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=6hPi7-G9a_Y) 17:50. Άρθρο: υποβολή 31-8-2022· αποδοχή 31-8-2022· κρίση από ομότεχνους (peer review) όχι. Αν οι σύνδεσμοι στην κορυφή αυτής της σελίδας δεν λειτουργούν: > ΠΡΑΚΤΙΚΑ: σελίδα 21: υποσημείωση 6.

Πώς να αναφέρετε αυτό το άρθρο: Γεωργαντά Ε. «Παραφράζοντας τον Καζαντζάκη: Δεν ελπίζω τίποτα, δεν φοβάμαι τίποτα, είμαι έτοιμη να πεθάνω». Στο: «Πότε Πρέπει να Πεθαίνουμε; (ΠΠΠ). Πρακτικά 1ου Διεπιστημονικού Συμποσίου, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, 28-30 Απριλίου 2017. ISBN 978-960-233-288-7». Εκδόσεις Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, αποθετήριο Ολυμπιάς, 7 Απριλίου 2024. Άρθρο Σ73: σς 5.  
<https://olympias.lib.uoi.gr/jspui/handle/123456789/33213>. [http://dx.doi.org/10.26268/heal.uoi.12968](https://dx.doi.org/10.26268/heal.uoi.12968).

<sup>2</sup> Psy.D, ECP, Διδακτορικό στην Κλινική Ψυχολογία (Βοστώνη 1986). Από το 1987 ζει και εργάζεται στην Ελλάδα ως ψυχοθεραπεύτρια. Ίδρυτικό μέλος του «γίγνεσθαι», της Ελληνικής Εταιρείας Υπαρξιακής Ψυχολογίας, όπου είναι διαχειρίστρια, εκπαιδευτρια και επόπτρια. Άρθρα και ομιλίες της έχουν εκδοθεί σε περιοδικά και συλλογικά έργα στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Διετέλεσε γραμματέας της ΕΕΨΕ (Εθνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Ελλάδας) και της FETE (Federation for Existential Therapy in Europe). Μέλος των: EAP (European Association for Psychotherapy), APA (American Psychological Association), ΕΛΨΕ (Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία), ΣΕΨ (Ελληνική Εταιρεία Ψυχολόγων). Έχει εκδώσει τέσσερα βιβλία: «Τι είναι Ψυχοθεραπεία», «Αποτυπώνοντας την στιγμή», «Η Διαδικασία της Ψυχοθεραπείας», «Ταξίδι στο Συναισθημα: Ο Υπαρξισμός στην ζωή μου». [www.egeorganda.com](http://www.egeorganda.com). [egeorganda@yahoo.gr](mailto:egeorganda@yahoo.gr).

επίγνωση του αναπόφευκτου τέλους μπορεί να μας οδηγήσει σε μια πιο αυθεντική και πλήρως βιωμένη ύπαρξη. Αυτή η βασική αίσθηση ικανοποίησης από την ζωή που ζήσαμε είναι ένας καταλυτικός παράγοντας στο να μπορέσουμε να την αποχωριστούμε όταν έρθει εκείνη η ώρα. Η μη βιωμένη ζωή αλλά και η έλλειψη εξοικείωσης με το τέλος και με τις επιμέρους σταδιακές αλλαγές της ζωής (όπως η γήρανση και οι χωρισμοί) εμποδίζουν τον άνθρωπο από το να αποχωριστεί την ζωή. Τέλος ο φόβος του πόνου της απώλειας συχνά μας οδηγεί στην απέλπιδα προσπάθεια να κρατήσουμε στην ζωή τα αγαπημένα μας πρόσωπα πέραν των φυσικών ορίων.

Λέξεις-κλειδιά: Καζαντζάκης, ελπίδα ζωής, νοηματοθεραπεία, φόβος θανάτου, ετοιμοθανασία, φυσικά όρια ζωής, εξοικείωση με το θάνατο, έτοιμη να πεθάνω, τέλος της ζωής, θάνατος με αξιοπρέπεια, αξιοπρεπής θάνατος, καλός θάνατος, ωραίος θάνατος, ευ-θάνατος, ώριμος θάνατος, ανώριμος θάνατος, μεθώριμος θάνατος, πρόωρος θάνατος, θάνατος πριν την ώρα του, θάνατος στην ώρα του, θάνατος μετά την ώρα του, μετάωρος θάνατος, αθανασία, ευθανασία, δυσθανασία, προθανασία, μεταθανασία, μεταθανάτια μακροζωία, πότε πρέπει να πεθαίνουμε, ΠΠΠ, πότε οφείλομε να πεθαίνουμε, ΠΟΠ, πώς πρέπει να πεθαίνουμε, ΠώΠΠ, πού πρέπει να πεθαίνουμε, ΠύΠΠ, με ποιόν δίπλα μας πρέπει να πεθαίνουμε, ΠόΠΠ, πώς θέλομε να πεθάνουμε, ΠώΘΠ, γιατί πρέπει να πεθαίνουμε; ΓΠΠ.

## Paraphrasing Kazantzakis: Hoping for nothing, fearing nothing, I am ready to die<sup>3</sup>

Evgenia Georganda<sup>4</sup>

Hellenic Association for Existential Psychology, “gignesthai”

### Summary

Is there really a right time to die and if so when is it? I will not try to answer this question directly but I will touch on two parameters that I consider essential for our desire to prolong life by artificial means. Hope and fear. As is often said hope dies last. Man has the need to believe in last minute miracles. Something will happen to save us, or our loved ones, from the inevitable end. We have a hard time accepting the transience of life and we want to believe that "bad" things happen to others but won't happen to us. Our hopeful and optimistic outlook have undoubtedly great value for our health, both physical and mental. It is therefore a question of how and when one arrives at the acceptance of the moment when there is no more hope so that we are more ready to abandon this world.

The parameter of fear has multiple sub-parameters, such as fear of change, fear of loss, fear of pain, and fear of nothingness. Although death is an integral part of life, it seems that in Western society we find it difficult to accept its naturalness. In Tibetan traditions as well as in Ancient Greece, as mentioned for

<sup>3</sup> 29-4-2017 18:00-19:30. Session: *S7 Living Wills*. **Speech** 4: [YouTube=6hPi7-G9a\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=6hPi7-G9a_Y) 17:50. **Paper**: submitted 31-8-2022· accepted 31-8-2022· no peer reviewed. If the **links** at the top of the first page do not work: > Top of the 1st page: PROCEEDINGS: page 22: footnote 10.

**Cite** this article: Georganda E. «Paraphrasing Kazantzakis: Hoping for nothing, fearing nothing, I am ready to die». In: «*When Should We Die? (WnSWD). Proceedings of the 1st Interdisciplinary Symposium, University of Ioannina, Greece, April 28-30, 2017. ISBN 978-960-233-288-7*». University of Ioannina Publications, Olympias repository. April 7, 2024. Paper S73: ps 5. <https://olympias.lib.uoi.gr/jspui/handle/123456789/33213>. <http://dx.doi.org/10.26268/heal.uoi.12968>.

<sup>4</sup> PsyD, ECP, Doctorate in Clinical Psychology (Boston 1986). Since 1987 she lives and practices in Greece as a psychotherapist. Founding member of the Hellenic Association for Existential Psychology, “gignesthai”, where she is chief administrator, trainer and supervisor. Her articles and speeches have been published in journals and collective volumes in Greece and abroad. She served as secretary of NOPG (National Organization of Psychotherapists of Greece) and of FETE (Federation for Existential Therapy in Europe). Member of: EAP (European Association for Psychotherapy), APA (American Psychological Association), ELPSE (Hellenic Psychological Society), SEPS (Hellenic Society of Psychologists). Has published four books: "What is Psychotherapy", "Capturing the Moment", "The Process of Psychotherapy", "Journey to Emotion: Existentialism in My Life". [www.egeorganda.com](http://www.egeorganda.com). [egeorganda@yahoo.gr](mailto:egeorganda@yahoo.gr).

example by Epicurus, how one will die is related to how one has lived. This is also advocated by the modern existential approach to psychotherapy. I have referred in other discourses to the awakening power of death. Awareness of the inevitable end can lead us to a more authentic and fully lived existence. The basic sense of satisfaction with the life we have lived is a catalyst in being able to part with life when the time comes. The un-lived life as well as the lack of familiarity with the end and with the individual's unavoidable gradual changes over time (such as aging and separations) prevent man from being more prepared to depart from life. Furthermore, fear of the pain of loss often leads us to the desperate attempt to keep our loved ones alive beyond the natural physical limits. Finally, our fear of nothingness is terrifying, and we would all like to avoid at every cost.

*Keywords: Kazantzakis, hope of life, meaning-therapy, fear of death, readiness to die, natural limits of life, familiarity with death, logotherapy, ready to die, end of life, dying with dignity, good death, mature death, premature death, postmature death, immortality, euthanasia, dysthanassia, prothanassia, metathanassia, posthumous longevity, when should we die, WnSWD, when must we die, WnMWD, how should we die, HSWD, where should we die, WrSWD, whom should we die with, WmSWD, how do we want to die, HWWD, why should we die, WySWD.*

Αγαπητοί σύνεδροι, Χαίρομαι πολύ που βρίσκομαι εδώ και συμμετέχω σε αυτό το πρωτοποριακό συνέδριο. Άκουσα πολλές ενδιαφέρουσες εισηγήσεις από τόσο διαφορετικές οπτικές. Με άγγιξαν ιδιαίτερα αυτές που είχαν ένα πιο προσωπικό και βιωματικό χαρακτήρα. Έτσι αποφάσισα να προσπαθήσω να συνθέσω τόσο προσωπικά όσο και θεωρητικά κομμάτια.

Έχοντας γεννηθεί με μια χρόνια κληρονομική πάθηση που την εποχή που μεγάλωνα εθεωρείτο θανατηφόρα, το θέμα του θανάτου με απασχόλησε από μικρή ηλικία. Η βασική μου αγωνία ήταν ότι δεν θα προλάβω να κάνω τα πράγματα που ήθελα. Τώρα πια έχοντας φτάσει σε μια ηλικία όπου είμαι αρκετά ικανοποιημένη με όσα έχω προλάβει να κάνω, η βασική μου αγωνία είναι το πώς θα πεθάνω.

Αναμφίβολα θα ήθελα να πεθάνω με αξιοπρέπεια, θα ήθελα να πεθάνω σπίτι μου και όχι στο πολύβουο δωμάτιο ενός νοσοκομείου όπου θα είμαι περιτριγυρισμένη από αγνώστους που ελάχιστα θα ενδιαφέρονται για μένα. Έτσι χρησιμοποιώντας όχι μόνο για την ζωή αλλά και για τον θάνατο, το ποίημα του αγαπημένου μου Καβάφη θα έλεγα το: «Όσο μπορείς»

*Κι αν δεν μπορείς να κάμεις την ζωή σου όπως την θέλεις,  
τούτο προσπάθησε τουλάχιστον  
όσο μπορείς: μην την εξευτελίζεις  
μες στην πολλή σνάφεια του κόσμου,  
μες στες πολλές κινήσεις κι ομιλίες.*

Δεν ξέρω το πότε πρέπει να πεθαίνουμε. Ξέρω ότι άσχετα από τις δυσκολίες της ζωής δεν θέλω να πεθάνω, αν και αναγνωρίζω ότι όλα είναι φθαρτά και προσωρινά.

Όπως λέει και ο Yalom, ο υπαρξιακός ψυχοθεραπευτής που γνώρισα όταν σπούδαζα στην Αμερική, “ενώ η φυσικότητα του θανάτου μάς καταστρέφει, η ιδέα του μας σώζει”. Μας σώζει γιατί η επίγνωση του τέλους μάς βοηθάει να ζήσουμε την ζωή μας πληρέστερα και πιο αυθεντικά, χωρίς να χάνουμε χρόνο μιας και αναγνωρίζουμε το πόσο πολύτιμος είναι. Έτσι μπορούμε να μιλήσουμε για την αφυπνιστική δύναμη του θανάτου που μας βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε πόσο πολύτιμη είναι η ζωή και να μεταστρέψουμε, όπως λέει και ο ποιητής μας Εμπειρικός στην «Οδό των φιλελλήνων», σε οίστρο της ζωής τον φόβο του θανάτου. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να ζήσουμε όπως ο Ζορμπάς του Καζαντζάκη την κάθε μέρα σαν να είναι η τελευταία και να ρουφήξουμε την ζωή ως το μεδούλι, ώστε όταν έρθει η ώρα της αναχώρησης ο χάρος να μην βρει τίποτα να πάρει παρά μόνο κόκκαλα. Να φύγουμε γεμάτοι και ικανοποιημένοι από την ζωή και να μην έχουμε την αίσθηση του ανεκπλήρωτου δυναμικού μας που πήγε χαμένο και αχρησιμοποίητο.

Ο θάνατος πέρα από την αφυπνιστική του δύναμη μας φέρνει σε επαφή και με ένα άλλο βασικό δεδομένο της ύπαρξης, αυτό που ο Yalom αποκαλεί υπαρξιακή μοναξιά. Η υπαρξιακή μοναξιά, που είναι διαφορετική τόσο από την διαπροσωπική μοναξιά, που αναφέρεται στην σχέση μας με τους άλλους, όσο

και από την ενδοπροσωπική μοναξιά, που αναφέρεται στην σχέση μας με τον εαυτό μας και που αποτελούν βασικούς θεραπευτικούς στόχους στην ψυχοθεραπεία, αναφέρεται στην επίγνωση ότι την ώρα του θανάτου μας κανείς δεν μπορεί να πάρει την θέση μας όσο κι αν μας αγαπάει. Επομένως όπως εμείς θα αποχωριστούμε την ζωή εκείνη την στιγμή, εμείς την ζούμε και την κάθε στιγμή. Είναι ευθύνη και υποχρέωσή μας να την ζήσουμε όσο καλύτερα μπορούμε. Κανείς δεν μπορεί να μας αντικαταστήσει, κανείς δεν μπορεί να πάρει την θέση μας άρα και την ευθύνη της ζωής μας. Η ζωή μάς ανήκει για όσο διάστημα έχουμε την δυνατότητα να υπάρχουμε επί της γης.

Επέλεξα να παραφράσω το αγαπημένο ρητό του Καζαντζάκη: «*Δεν ελπίζω τίποτα, δεν φοβάμαι τίποτα, είμαι ελεύθερος*» πριν διαβάσω το απόσπασμα από το έργο «*Περί ευθανασίας*» του Ευγένιου Βούλγαρη που λέει: «*Είναι μια θαυμάσια οικονομία της πάνσοφης και πανάγαθης πρόνοιας του Υψίστου, που, στους ανθρώπους, με τη δειλία του θανάτου ανακάτωσε την ελπίδα της ζωής, και με το βέβαιο και αναπόφευκτο της αναχώρησης το άγνωστο της ώρας: για να μην νεκρώνεται η ψυχή από το φόβο και πριν ακόμα έρθει ο καιρός, και για να μην προπεθαίνει από τον φόβο, και πριν την ώρα του, ο ταλαίπωρος ο άνθρωπος*». Διάλεξα αυτό το απόσπασμα γιατί πιστεύω πως αποδίδει με ακρίβεια τους δυο βασικούς λόγους για τους οποίους έχουμε οδηγηθεί σήμερα στην μεταθανασία.

Όπως ανέφερε και η κυρία Σιαμπάνη, η ελληνική οικογένεια έχει αλλάξει και τα θέματα της απώλειας και του θανάτου αποτελούν πια ταμπού. Παλαιότερα οι άνθρωποι ζούσαν κοντά στη φύση και είχαν την ευκαιρία να βιώνουν τον κύκλο της ζωής και του θανάτου στην καθημερινότητα τους ως ένα φυσιολογικό γεγονός, ως φυσικό επακόλουθο που δεν φοβόντουσαν αλλά που ενσωμάτωναν στη ζωή τους. Σήμερα φοβόμαστε το θάνατο και αποφεύγουμε γενικότερα οτιδήποτε θεωρούμε ότι μπορεί να μας δημιουργήσει πόνο. Η φυγοπονία αυτή μας οδηγεί στο να καταφεύγουμε με μεγάλη ευκολία στην χρήση ψυχοφαρμάκων, αναλγητικών και άλλων ουσιών που σκοπεύουν στην εξαφάνιση του πόνου αλλά όχι των αιτίων του. Ο θάνατος και η απώλεια ενέχουν αναπόφευκτα πόνο. Όταν φοβόμαστε τον πόνο φοβόμαστε και όλες τις πιθανές εκφράσεις του.

Στην ζωή μάς κρατάει τόσο η ελπίδα, ότι θα γίνει κάποιο θαύμα και θα σωθούμε ή θα σωθεί ο άνθρωπος που αγαπάμε, όσο και ο φόβος. Όπως λέμε συχνά, η ελπίδα πεθαίνει τελευταία. Μέχρι την τελευταία στιγμή αδυνατούμε να πιστέψουμε ότι "το μοιραίο θα συμβεί". Έτσι πολλές φορές από την δυσκολία μας αποδοχής του τέλους και την δυσκολία εγκατάλειψης της ελπίδας και της πίστης ότι θα τα καταφέρουμε, έστω και την τελευταία στιγμή, να ξεφύγουμε από τα νύχια του θανάτου, οδηγούμαστε στην άσκοπη επιμήκυνση της ζωής. Δεν καταφέρνουμε να αναγνωρίσουμε την σωστή στιγμή, το ΤΩΡΑ, της αναχώρησής μας. Όπως ανέφερε και ο κύριος Δημολιάτης, «*Ως πριν το τελευταίο τέταρτο του περασμένου (20ού) αιώνα, ΔΕΝ υπήρχε λόγος να ξέρει ο άνθρωπος πότε να λείει Νύν! Δεν είχε έλεγχο της στιγμής του θανάτου του. Σήμερα, που κατέκτησε την ικανότητα να διώχνει το θάνατο, πώς θα μπορέσει ν' αναφωνήσει ΤΩΡΑ! για ν' αποφύγει προθανασία (πριν την ώρα του) και μεταθανασία (μετά την ώρα του);*»

Εκτός από την ελπίδα και ο φόβος μάς κρατάει μακριά από την αποδοχή του θανάτου. Ο φόβος του τίποτα, του αγνώστου και της αλλαγής. Τι θα γίνει την στιγμή του θανάτου; Πώς θα είναι αυτή η στιγμή; Θα πονέσω; Θα καταλάβω ότι φεύγω από την ζωή; Αν δεν πιστεύω στην μεταθανάτο ζωή, τι θα γίνω, ένα τίποτα; Τι νόημα είχε τότε η ζωή και όλη αυτή η προσπάθεια που κατέβαλα; Γιατί ζω αν όλα θα γίνουν ένα τίποτα με τον θάνατό μου, όπως περιγράφει τόσο γλαφυρά ο Tolstoy;

Ο φόβος και ο πόνος της απώλειας είναι δυσβάσταχτος. Ο μόνιμος αποχωρισμός από ανθρώπους, ζώα, αντικείμενα που έχουν συναισθηματική αξία για εμάς είναι οδυνηρός και γι' αυτό επιζητούμε να τον αποφύγουμε με κάθε τρόπο. Συχνά ούτε καν τον ονοματίζουμε. Δεν λέμε πέθανε, λέμε έφυγε. Δεν λέμε έχει καρκίνο αλλά έχει αυτό το «κακό πράγμα». Η οδύνη της απώλειας είναι ίδια για άντρες, γυναίκες, παιδιά, ανεξαρτήτως φυλής και χρώματος.

Ο πόνος της απώλειας μας κάνει να στραφούμε προς τα μέσα, να κλειστούμε για να πενήσουμε. Η διαδικασία του πένθους είναι μια φυσιολογική αντίδραση στον πόνο της απώλειας. Τα φάρμακα μουδιάζουν τον πόνο αλλά δεν μας βοηθάνε να πενήσουμε, να θρηνήσουμε για την απώλεια. Πώς θα μπορούσε όμως να είναι διαφορετικά; Από την στιγμή που συνδεόμαστε και αγαπάμε είναι αδύνατον να μην πονέσουμε. Όμως και μια ζωή χωρίς αγάπη και σύνδεση θα ήταν κενή και δυσβάσταχτη· έτσι κι' αλλιώς. Θυμάμαι τον πόνο και την απόγνωση μιας νέας γυναίκας που έβλεπα στο γραφείο μου όταν μου ανέφερε, «*κανένας δεν θα με κλάψει*». Ήταν αλήθεια πως δυσκολευόταν πολύ να συνδεθεί και να δημιουργήσει οικείες σχέσεις. Ο θυμός της, η έλλειψη εμπιστοσύνης και ο φόβος της μην πληγωθεί την

κράταγαν μακριά από τους άλλους. Αλλά και χωρίς τους άλλους η ζωή είναι κόλαση, παραφράζοντας τον Sartre που έλεγε ότι «οι άλλοι είναι η κόλαση».

Τέλος να αναφερθώ στην τέταρτη βασική μας υπαρξιακή ανησυχία, το νόημα της ζωής. Όπως ανέφερε εχτές και ο κύριος Δρόσος το νόημα είναι πολύ σημαντικό για την ζωή και την επιθυμία μας να συνεχίσουμε να ζούμε. Ο Νίτσε έλεγε ότι αυτός που έχει έναν λόγο, ένα "γιατί" ζει, μπορεί να αντέξει το κάθε πώς. Το νόημα δοκιμάζεται σκληρά όταν υποφέρουμε. Και δοκιμάζονται οι αντοχές όχι μόνο οι δικές μας, αλλά και των ανθρώπων μας τριγύρω. Τότε που πραγματικά δοκιμαζόμαστε. Το θέμα του νοήματος αντιμετωπίζεται διαφορετικά από τους ένθεους και τους άθεους υπαρξιστές. Για παράδειγμα, ο Victor Frankl που έζησε στα στρατόπεδα συγκέντρωσης και έγραψε το υπέροχο βιβλίο «*Αναζητώντας νόημα ζωής και ελευθερίας*», ανέπτυξε μια ολόκληρη σχολή ψυχοθεραπείας που ονομάζεται Λογοθεραπεία, χρησιμοποιώντας τον όρο 'Λόγος' ως Νόημα και όχι ως ομιλία (λόγια) ή ως λογική. ('Νοηματοθεραπεία' θα ήταν ορθότερο να ονομάζεται η σχολή του, ιδιαίτερα στη νεοελληνική όπου ο 'λόγος' παραπέμπει συνειρμικά στην ομιλία, στα λόγια, σπάνια στη λογική και μάλλον ποτέ στο νόημα.) Ο Frankl θεωρεί ότι η ανεύρεση νοήματος είναι το ένα και σχεδόν μοναδικό θέμα στο οποίο καλείται να απαντήσει κανείς. Η ανεύρεση νοήματος και κυρίως η νοηματοδότηση του πόνου ήταν για εκείνον βασικός ψυχοθεραπευτικός στόχος. Από την άλλη ο άθεος Yalom θεωρεί ότι η αναζήτηση νοήματος είναι ένας αδιέξοδος δρόμος και επομένως πρέπει να πάψουμε να αναζητούμε το νόημα και, αντ' αυτού, να βουτηχθούμε στη ζωή και να την ζήσουμε αντί να στεκόμαστε στην όχθη του ποταμού και να αναρωτιόμαστε αν έχει νόημα.

Πιστεύω πως, όπως και σε κάθε άλλο θέμα που πραγματεύεται την ανθρώπινη ψυχή, τη ζωή της και το θάνατό της, είναι αδύνατον να δώσουμε απόλυτες και τελεσίδικες απαντήσεις. Η μεγάλη δυσκολία της ζωής είναι ότι καθένας μας καλείται να πάρει την ευθύνη της ζωής του αλλά και του τέλους της και να αποφασίσει για τον εαυτό του πώς θέλει να ζήσει και πώς θέλει να πεθάνει. Όπως λέει όμως και ο εθνικός μας ποιητής «θέλει τόλμη και αρετή η ελευθερία» και πάνω από όλα χρειάζεται η δύναμη και το κουράγιο για να υλοποιήσουμε τις όποιες σκέψεις και αποφάσεις μας. Στα λόγια όλα είναι εύκολα, στην πράξη όμως δοκιμάζεται η ανδρεία και η θέλησή μας, η δύναμη ψυχής μας, όπως τόσο ανεπανάληπτα είδαμε στο βίντεο του κυρίου Βέλίου και ακούσαμε από την μαρτυρία της κυρίας Νικολαΐδου.

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας.

### Συμπέρασμα

Δυο είναι οι παράμετροι που μας οδηγούν στην ανάγκη μας για επιμήκυνση της ζωής με τεχνητά μέσα: η ελπίδα και ο φόβος. Ελπίδα στο θαύμα της τελευταίας στιγμής για μάς και τους αγαπημένους μας. Φόβος του αγνώστου και του αποχωρισμού, της αλλαγής και του τίποτα. Δεν ελπίζω τίποτα, δεν φοβάμαι τίποτα, είμαι έτοιμη να πεθάνω. Πότε φτάνει κανείς στην αποδοχή της στιγμής που δεν υπάρχει πια ελπίδα, οπότε είμαστε και περισσότερο έτοιμοι να εγκαταλείψουμε τα εγκόσμια; Η μη βιωμένη ζωή και η έλλειψη εξοικείωσης με το τέλος και με τις αναπόφευκτες επιμέρους σταδιακές αλλαγές της ζωής (γήρανση, χωρισμοί) εμποδίζουν τον άνθρωπο να αποχωριστεί την ζωή. Η βασική αίσθηση ικανοποίησης από την ζωή που ζήσαμε είναι καταλυτικός παράγοντας να μπορέσουμε να την αποχωριστούμε όταν έρθει εκείνη η ώρα: Η ώρα του καλού θανάτου ως επισφράγισμα μιας καλής ζωής.

**Συγκρουόμενα συμφέροντα:** Δεν υπάρχουν.

### BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Frankl, V. (1984). *Man's Search for Meaning*. New York: Touchstone.

Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. Boston: Basic Books

Yalom, I. (2008). *Staring at the sun: Overcoming the dread of death*. London: Piaktus Books.

Βούλγαρης, Ε. (2005). *Διατριβή περί Ευθανασίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Εξάντας, σελ. 81.

Γεωργαντά, Ε. (2003). *Τι είναι Ψυχοθεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Ασημάκης.

Γεωργαντά, Ε. (2009/2016). *Ταξίδι στο Συναισθημα: Ο Υπαρξισμός στην ζωή μου*. Αθήνα: Εκδόσεις Πληθώρα.