



επαγγελματική του ταυτότητα είναι γνωστή: παιδοψυχίατρος-ψυχοθεραπευτής, Διευθυντής του Κέντρου Παιδοψυχικής Υγιεινής, Διδάκτωρ του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου, ιδρυτής, μαζί με τη σύζυγό του Ελένη Καραγιάννη, του θεραπευτικού και εκπαιδευτικού ινστιτούτου «Αντίστιξη». Ο Δημήτρης Καραγιάννης, όμως, είναι πρωτίστως ένας φωτισμένος άνθρωπος ο οποίος μας παροτρύνει «να ζήσουμε ευχαριστικά» και «να μη χάνουμε το παρόν μας», θεωρεί τους «νέους τυχερούς που ζουν σε συνθήκες κρίσης» και σημειώνει στο τελευταίο του βιβλίο «Ερωτας ή τίποτα» πως «η παραίτηση από το να είμαστε ερωτικοί οδηγεί στην παραίτηση από την ίδια τη ζωή».**Αλήθειες:** «Αλήθειες, στην εποχή τη μεταμοντέρνα, σημαίνει τη σχετικοποίηση κάθε αλήθειας, ένα ερωτηματικό για το τι μπορεί να αντιπροσωπεύουν οι αλήθειες. Όσο αυξάνουν οι υποκειμενικές αλήθειες, τόσο τίθεται ως ζητούμενο η Αλήθεια. Επομένως, όταν ο καθένας υπερασπίζεται, κλειδώνεται και απομονώνεται μέσα στην αλήθεια του, τελικά χάνει το νόημα της Αλήθειας».**Βεβαιότητες:** «Υπάρχουν οι ιδεολογικές συγκαλύψεις που κρύβουν ανασφάλειες και βγαίνουν προς τα έξω ως βεβαιότητες, αλλά υπάρχει και μία βεβαιότητα την οποία κανείς μπορεί να την εμπιστεύεται. Αυτή είναι το βίωμά του, οι βιωμένες προσωπικές καταστάσεις τις οποίες βαθιά μέσα του γνωρίζει και κανείς δεν μπορεί να του τις αμφισβητήσει. Η αγάπη που έχει προσφέρει ή που έχει δεχθεί κάποιος μπορεί να αποτελεί μια βεβαιότητα πάνω

στην οποία μπορεί να χτίζει αυτό που είναι». **Γεννήθηκα:** «Γεννήθηκα σε μία οικογένεια, η οποία, επειδή είχε πολλά παιδιά –έξι συνολικά, εγώ ήμουν το πέμπτο– είχε πολύ πλούτο συναισθηματικό και διαφορετικότητα και οι όποιες δυσκολίες επιβεβαίωναν ότι η μιζέρια και το κλείσιμο ήταν ξένα στοιχεία.

Γεννήθηκα στο κέντρο της Αθήνας. Παιδί έπαιξα μπάλα στην πλατεία Εξαρχείων και στο Αρχαιολογικό Μουσείο, με τα τέρματα να είναι ανάμεσα σε αρχαίες κολώνες. Αγαπώ την πόλη μου. Για μένα, έχει πρόσωπο. Γι' αυτό έχω έγνοια να μη χαθούν ούτε οι μυρωδιές, ούτε οι εικόνες, ούτε η τρυφερότητά της. Η Αθήνα είναι πολύ ζωντανή πόλη, με πολλές ομορφιές που όσο και να προσπαθούμε να τις κρύψουμε ή να τις μουτζουρώσουμε, αυτές υφίστανται. Τα αρχαία μάρμαρα δεν μαρτυρούν απλώς μια αρχαία ιστορία, αλλά και ένα σύγχρονο βίωμα. Ο ναός της Καπνικαρέας δεν είναι απλώς ένα ιστορικό κειμήλιο του 11ου αιώνα, αλλά και ένα ταπεινό σημείο το οποίο παράλληλα προσδιορίζει τη γύρω περιοχή, ενώ ταυτόχρονα φέρει ιστορίες των δικών μου φοιτητικών μου χρόνων αλλά και των σημερινών νέων που γύρω της, τα βράδια, στήνουν αυτοσχέδιες συνάξεις και γιορτές». **Δώρο:** «Το δώρο της ζωής. Αυτό είναι το απόλυτο δώρο για μένα, γιατί είναι κάτι το οποίο δεχόμαστε, μας προσφέρεται. Όμως, αν δεν το αποδεχτούμε και δεν το τιμήσουμε, τότε το καταστρέφουμε μετατρέποντάς το σε επιβίωση. Το δώρο της ζωής είναι ένα πολύ συναρπαστικό, αλληλεπιδραστικό παιχνίδι που μόνο εάν μπει σε συνάρτηση με το δικαίωμα της αγάπης, μπορεί να το χαρεί κανείς όσο δικαιούται».

**Ερωτας:** «Ο έρωτας, στην αρχή, ζητά πολύ λίγα στοιχεία για να υπάρξει. Μια ελκυστική εμφάνιση. Ένα ευχάριστο περιβάλλον. Δύο όμορφα λόγια. Μια υπόσχεση. Ένα λουλούδι. Λίγο μυστήριο. Μια οικειότητα. Αργότερα, ο έρωτας γίνεται πολύ απαιτητικός. Ζητά την τιμιότητα, τον σεβασμό, τη συνέπεια, την έκπληξη, τη σταθερότητα, την ανανέωση, την εμπιστοσύνη, την προσωπική αυτογνωσία, το ξεπέρασμα των αποτυχιών, την ανατροφοδοσία της επιθυμίας, το άνεο μοίρασμα. Η παραίτηση από το να είμαστε ερωτικοί οδηγεί στην παραίτηση από την ίδια τη ζωή».

**Ζευγάρι:** «Ένα αγαπημένο ζευγάρι είναι η απάντηση στη σύγχρονη απομόνωση. Τα ζωντανά ζευγάρια δεν αποτελούν μια κλειστή ευκαιριακή οντότητα, ένα καταφύγιο για τις ατομικές ανασφάλειες, αλλά ένα ορμητήριο για μια κοινή πορεία, μια συνεξέλιξη μέσα στην οποία μπορεί να υπάρχει πολύ γέλιο, πολύ παιχνίδισμα, πολλή εσωτερικότητα και η αγάπη τους μπορεί να παράγει τη δημιουργική πνοή που δεν θα περιορίζεται μόνο στους δυο τους».

**Ηδονή:** «Παρότι η ηδονή είναι ταυτισμένη με την ευχαρίστηση, αυτό που συγκλονίζει, μέσα από την κλινική παρατήρηση, είναι η διαπίστωση της δύναμης

της ηδονής του πόνου, της πίκρας και της απογοήτευσης. Ενώ η σεξουαλική ηδονή, η συνυφασμένη με τον οργασμό, μοιάζει να είναι η πιο δυνατή, φαίνεται πως η ηδονή του πόνου, της πίκρας και της απογοήτευσης είναι πολύ πιο δυνατή από πολλούς οργασμούς, γιατί μπορεί να είναι επαναλαμβανόμενη και σε κορύφωση, χωρίς “ανοργασμικές” περιόδους και εκφράζει την καταστροφή της προσωπικής χαράς που διαστρέφεται σε χαρά της καταστροφής».

**Θέλω:** «Το “θέλω”, όταν η ψυχολογία ανέδειξε τις ασυνείδητες καταστάσεις, κινδύνεψε να υποστρέψει, να αμφισβητηθεί και να ενοχοποιηθεί. Σαν να μην υπάρχουν γνήσια “θέλω” και προσωπική βούληση, αφού υπάρχουν οι ασυνείδητες δυνάμεις που μας τραβούν και μας κατευθύνουν. Σήμερα, σε μια πολύ πιο σύγχρονη μορφή θεώρησης των ανθρωπίνων σχέσεων, μπορούμε να πούμε ότι για τους ανθρώπους που, μέσα από την προσωπική τους πορεία αυτογνωσίας, είναι ενήμεροι για τις ανεπάρκειες, τις αδυναμίες, τις εξαρτήσεις και τους αυτοπεριορισμούς τους, τα “θέλω” τους είναι συνειδητές αποφάσεις ζωής, που γίνονται όρκοι και τους επιτρέπουν να κάνουν υπερβάσεις. Γιατί η ζωή προχωρά όχι με βηματάκια, αλλά με άλματα συνειδητά».

**Ιστορία:** «Είναι πολύ ενδιαφέρον να βλέπεις ανθρώπους να παίρνουν την ευθύνη για να γράψουν οι ίδιοι την προσωπική τους ιστορία και να τολμούν ακόμα και να την ανατρέπουν. Είναι πολύ σημαντικό αυτή η προσωπική αφήγηση να παίρνει, με την εξέλιξη της ζωής, διαφορετικό νόημα κάθε φορά και να μην μένει στις αρχικές ιστορίες, όπως τις δέχτηκε κανείς, που μπορεί να έχουν εξαιρετική δύναμη υπό τη μορφή των προσωπικών ή των οικογενειακών μύθων. Έτσι, μπορούμε να αμφισβητήσουμε κάποια αρνητικά στοιχεία της προσωπικότητάς μας που έχουν ταυτιστεί με αυτό που φέρουμε από παλιά και ταυτόχρονα να απελευθερώσουμε δυνάμεις μέσα από την παρούσα πραγματικότητά μας-αφήγηση. Επομένως, δεν καταγράφουμε την ενήλικη ζωή μας μέσα από τα παιδικά μας μάτια και τους παιδικούς μύθους που δεχτήκαμε, αλλά διαβάζουμε την ιστορία του παρελθόντος μας μέσα από τα ενήλικα μάτια μας και γιατί όχι, την ξαναγράφουμε με τέτοιο τρόπο ώστε να μας ταιριάζει σε αυτό που είμαστε σήμερα».

**Καρυκεύματα:** «Τα καρυκεύματα είναι μια στάση ζωής που δεν αφορά μόνο το φαγητό, αλλά και τον ερωτισμό μας, τη σεξουαλικότητά μας, τις τέχνες, την καθημερινότητα. Το καρύκευμα στον λόγο είναι το χιούμορ και στο επάγγελμα είναι το μεράκι. Ζωή μη πικάντικη, χωρίς καρυκεύματα, δεν είναι υγιεινή».

**Λιακάδα:** «Η φίλη μας η οποία, εδώ, στον τόπο μας, μας επισκέπτεται τακτικά και όταν καμία φορά αραιώσει τις επισκέψεις της, μας λείπει πάρα πολύ. Μας τονώνει και μας στηρίζει, χωρίς να λέει συμβουλές. Μας κλείνει το μάτι και μας λέει

σαγηνευτικά: “Βγες από το κλείσιμό σου, υπάρχει φως εκεί έξω”. Η φυσική επιμένει και η κλινική πράξη επιβεβαιώνει πως το σκοτάδι δεν υφίσταται ως οντότητα. Υπάρχει μόνο ως απουσία φωτός. Και, δόξα τω Θεώ, έχουμε πολύ λιακάδα στα μέρη μας».

**Μάσκες:** «Αν πω ότι πρέπει να πέσουν οι μάσκες, θα συμφωνήσουν όλοι και στη συνέχεια θα τις κρατήσουν, γιατί έτσι νομίζουν ότι προστατεύονται. Μέσα στη διαδικασία της ψυχοθεραπείας, με χαρά βλέπω τις μάσκες να πέφτουν και να αποκαλύπτονται υπέροχοι άνθρωποι. Οι μάσκες είναι στατικές. Είναι ρόλοι, άμυνες, φόβοι, “πρέπει”, εγκλωβισμοί, ανασφάλειες. Κάτω από αυτές, όμως, υπάρχει ομορφιά, ζωντάνια, το απροσδόκητο. Είναι κρίμα αυτός ο προσωπικός πλούτος να κρύβεται κάτω από μια μάσκα. Είναι κρίμα οι άνθρωποι να αγωνιούν τόσο για την μάσκα-εικόνα τους αντί να εμπιστευτούν την ομορφιά του προσώπου που υπάρχει από κάτω».

**Νέα Γενιά:** «Τι τυχεροί που είναι οι νέοι σήμερα, που ζουν σε συνθήκες κρίσης! Καθόλου δεν θεωρώ πως πρέπει να μείνουν στην “αδικία” ότι οι προηγούμενες γενιές τους έκλεψαν στα οικονομικά και τι “καημένοι” που είναι αυτοί τώρα που πρέπει να ζήσουν κόντρα σε όλα τα προγνωστικά! Μη έχοντας ενοχές απέναντι στη νέα γενιά, μπορώ να μην τους λυπάμαι, αλλά να τους καμαρώνω, όταν γίνονται δημιουργικοί, εφευρετικοί και ευφάνταστοι, άρα ερωτεύσιμοι και ερωτικοί. Αν οι νέοι το αποφασίσουν και το υποστηρίξουν, μπορούν να κάνουν πραγματικά συναρπαστική τη ζωή τους, γιατί μπορούν να παράξουν δημιουργικές λύσεις υπέρ της ζωής τους».

**Ξένος:** «Ο ξένος είναι ο προσωπικός μου πλούτος που δεν τον έχω οικειοποιηθεί, το διαφορετικό που δεν ξέρω πώς να το ενστερνιστώ, το καινούργιο που μου προσφέρεται και δεν ξέρω πώς να το προσλάβω, το δικό μου στοιχείο που δεν το κατανοώ και το περιχαράκωνω έξω από μένα, οι επιθυμίες μου που δεν τολμώ να τις υπερασπιστώ και που τις καταγράφω ως απραγματοποίητες, οι αρνητικές μου πλευρές και οι φόβοι μου για τα ένστικτά μου που φοβάμαι ότι θα με πλημμυρίσουν και γι’ αυτό τα φορτώνω σε κάποιον απέναντι που τον ορίζω ως αντίπαλο και ξένο».

**Ολότητα:** «Η ολότητα ως ζητούμενο προσωπικό αλλά και κοινωνικό. Η προσωπική ολότητα ως απάντηση στον κατακερματισμό. Η ολότητα ως απάντηση στην ατομικότητα και την κοινωνική αποξένωση, ως πρόγευση του επέκεινα. Η ολότητα όχι ως τελειότητα, αλλά ως απόφαση να μην είμαστε στο επιμέρους. Η ολότητα που δεν κρύβεται στις ατομικές εξάρσεις ή στις διαφοροποιήσεις, αλλά στην αντίστιξη, στη συνοδικότητα, στην απαρτίωση».

**Πένθος:** «Είναι, όντως, πάντα σκληρό να καταγράφει κανείς απώλειες ή να είναι δίπλα σε ανθρώπους που τις βιώνουν, αλλά θα ήταν ακόμα πιο σκληρό για κάποιον να μην έχει πενήσει ποτέ στη ζωή του. Γιατί το πένθος προϋποθέτει την αγάπη, τη στοργή, το νοιάξιμο, τη σχέση που έχουμε μοιραστεί με εκείνον που έχουμε απωλέσει. Η δυτική - αμερικανική επιφανειακή κουλτούρα, αποφεύγοντας τα αρνητικά συναισθήματα, παρεμποδίζει τη διαδικασία του πένθους και οδηγεί σε υπερπαραγωγή κατάθλιψης. Το πένθος, όμως, επιτελεί μια λειτουργία αυτογνωσίας και ενώ είναι επώδυνο, ταυτόχρονα είναι και λυτρωτικό».

**Ρίζες:** «Η υπόγεια λειτουργία που προσφέρουν οι ρίζες φαίνεται μόνο όταν αυτή πάψει να λειτουργεί. Είναι εκεί που ξεραίνεται το φυτό, γιατί δεν τροφοδοτείται με ζωτικούς χυμούς. Κι ενώ τα φυτά μοιάζουν ακίνητα, οι ρίζες τους προχωράνε διαρκώς μέσα στο έδαφος, για να μπορεί να κρατιέται το φυτό στη ζωή. Είναι πολύ τραγικό, σε προσωπικό ή κοινωνικό επίπεδο, να θεωρούμε ότι μπορούμε να αποκοβόμαστε από τις ρίζες μας, να γινόμαστε ριζοσπάστες, χωρίς αυτό να έχει συνέπειες στην προσωπική και κοινωνική ζωή μας. Αυτό δεν σημαίνει ότι μένουμε καθηλωμένοι στο παρελθόν μας, αλλά το επεξεργαζόμαστε με τέτοιο τρόπο ώστε να αναζωογονεί και να τροφοδοτεί το παρόν και το μέλλον μας. Γιατί πάντα υπάρχουν στερεότυπα που έρχονται από το παρελθόν και μπλοκάρουν ασυνείδητα τη λύτρωση, αλλά ταυτόχρονα γίνονται και αφορμές για να αποκαλυφθούν εκ νέου δυνάμεις παραγκωνισμένες, ξεχασμένες».

**Συμβιβασμοί:** «Το ζητούμενο δεν είναι ο συμβιβασμός ή το ασυμβίβαστο, αλλά η σχέση, η ενότητα, η επεξεργασία. Σε έναν συμβιβασμό, όλες οι πλευρές είναι ηττημένες, καμία δεν κερδίζει, γιατί το πραγματικό κέρδος βρίσκεται κάπου στη μέση. Η λύση είναι πάντα έξω από την γηραλέα υποχρέωση ενός συμβιβασμού ή την ανυποχώρητη εφηβική αντίδραση του ασυμβίβαστου. Το σχετίζεσθαι προκύπτει με πιο ενήλικους όρους, με όρους κατά τους οποίους ο ένας περιχωρεί τον άλλον και ταυτόχρονα τον ελευθερώνει».

**Τίποτα:** «Το κενό. Το άδειο. Η απουσία. Η εγκατάλειψη. Η ανυπαρξία. Ο θάνατος. Η αναζήτηση άλλοθι για την προσωπική μας ισοπέδωση. Η παραίτηση και η

προσδοκία του λίγου. Η εμπειρία των αδιέξοδων σεξουαλικών επαφών δίχως έρωτα γίνεται η αφορμή για την αναζήτηση του έρωτα που θα αφορά όλη την ύπαρξη».

**Υπνος:** «Δεν δυσκολεύομαι να κοιμηθώ, αλλά δεν κοιμάμαι πολύ. Ο μόνος λόγος που επιτρέπω στον εαυτό μου να μπαίνει στη διαδικασία του ύπνου –όταν υπάρχουν τόσα πολλά ενδιαφέροντα πράγματα να κάνω όντας ξύπνιος- είναι η ελπίδα να ξαναζήσω αυτό το αξέχαστο παιδικό μου όνειρο που έβλεπα συχνά και κατά το οποίο άπλωνα τα χέρια, σηκωνόμουν στις άκρες των ποδιών, απογειωνόμουν και πετούσα πάνω από την πόλη. Αυτή η απόλαυση του πετάγματος ήταν μια ονειρεμένη, κυριολεκτικά, κατάσταση που μου έχει λείψει πάρα πολύ και που στοιχεία αυτής τα νιώθω πια όχι στον ύπνο μου, αλλά σε προσωπικές στιγμές με αγαπημένα μου πρόσωπα».

**Φάλαινες:** «Στο προσωπικό μου λεξιλόγιο, η φάλαινα ήταν πάντα συνειρμικά συνδεδεμένη με κάτι αρνητικό, ώσπου το περασμένο καλοκαίρι, σε ένα ταξίδι μας στη Γροιλανδία, ζήσαμε κοπάδια με φάλαινες να χορεύουν και να παιχνιδίζουν στον ωκεανό και να είναι το άκρον άωτον της ομορφιάς και της αρμονίας. Αυτή η εμπειρία και η ανατροπή μιας παγιωμένης θεώρησής μου μού επιβεβαίωσε, για μια ακόμα φορά, το πόσο σημαντικό είναι το βλέμμα και η γωνία του και πως αυτό που έχει καταγραφεί μέσα μας με αρνητικούς όρους μπορεί να γίνει συναρπαστικό, αν βρούμε τον τρόπο να το κοιτάξουμε διαφορετικά».

**Χρήματα:** «Η σχέση μας με τα χρήματα να είναι τέτοια, ώστε να μην ασχολούμαστε μαζί τους είτε γιατί είναι πολλά είτε λίγα. Τώρα, κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης, έχω ζήσει ζευγάρια και σχέσεις, που ήταν στηριγμένες πάνω σε οικονομικά μεγέθη, να διαλύονται με ανθρωποφαγικό τρόπο και αντίστοιχα έχω δει ζευγάρια που έχασαν την περιουσία τους να επιβεβαιώνουν πως ο αδαπάνητος πλούτος τους είναι η σχέση τους».

**Ψάχνω:** «Διαρκώς και ατελείωτα, μέσα μου, γύρω μου. Ψάχνω την ομορφιά που υπάρχει μέσα στους ανθρώπους, παρ' όλες τις δυσκολίες και τα προβλήματά τους. Είναι αποκαλυπτική η στιγμή της ανάδειξης της προσωπικής εσωτερικής ομορφιάς του ανθρώπου. Η παγιωμένη αντίληψη για την ψυχοθεραπεία είναι ότι ψάχνει να βρει τα αρνητικά και προβληματικά στοιχεία της ψυχοσύνθεσης, τις ορμές, τα ένστικτα, τα πάθη, τα κολλήματα, την ψυχοπαθολογία. Για μένα, σε μια υπαρξιακή αναζήτηση της ανθρώπινης ψυχής, η συγκλονιστική στιγμή είναι η ανάδειξη της ψυχικής ομορφιάς».

**Ωρα:** «Τώρα! Ας μη χάσουμε το παρόν μας, μένοντας στην ασφάλεια του

παρελθόντος ή περιμένοντας να έρθει να μας βρει κάποτε ένα όμορφο μέλλον. Τώρα θα ζήσουμε, τώρα θα χαρούμε, τώρα θα ερωτευτούμε, τώρα θα αγαπήσουμε, τώρα θα αναλάβουμε την ευθύνη της ζωής μας, τώρα θα ζήσουμε ευχαριστικά».

\* Τον Δεκέμβριο του 2014, κυκλοφόρησε το νέο βιβλίο του Δημήτρη Καραγιάννη, «Έρωτας ή τίποτα», εκδόσεις Αρμός. Επίσης, από τις ίδιες εκδόσεις, έχουν εκδοθεί τα βιβλία «Η αδικία που πληγώνει» και «Ρωγμές και αγγίγματα».

Διαβάστε τη συνέντευξη ακούγοντας πέντε αγαπημένα τραγούδια του Δημήτρη Καραγιάννη:

- «I want to hold your hand», The Beatles
- «What a wonderful world», Louis Armstrong
- «Personal Jesus», Johnny Cash
  
- «Je Veux», Zaz  
<https://www.youtube.com/watch?v=Tm88QAI8I5A>
- «Dernière Danse», Indila

ΙΩΑΝΝΑ ΜΠΛΑΤΣΟΥ

**Πηγή:** [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)