

## Σημείωμα για τη μέθοδο

Η συγγραφή αυτού του βιβλίου ήταν η ζωή μου τα πέντε προηγούμενα χρόνια, και συχνά μου είναι δύσκολο να ιχνηλατήσω τις ιδέες μου ως τις αρχικές πηγές τους. Προσπάθησα να αναφέρω όλες τις επιρροές στις σημειώσεις στο τέλος του βιβλίου και όχι να περισπάσω τους αναγνώστες μ' έναν κατακλυσμό ονομάτων και τεχνικών όρων στο κυρίως κείμενο. Ζήτησα από τους ανθρώπους από τους οποίους πήρα συνεντεύξεις να μου επιτρέψουν να χρησιμοποιήσω τα πραγματικά τους ονόματα, γιατί τα πραγματικά ονόματα προσδίδουν κύρος στις αληθινές ιστορίες. Σ' ένα βιβλίο του οποίου ένας από τους κύριους σκοπούς είναι να αφαιρέσει το βάρος του στίγματος από την ψυχασθένεια, έχει σημασία να μην ενισχύεις αυτό το στίγμα αποκρύπτοντας την ταυτότητα των καταθλιπτικών. Ωστόσο, περιέλαβα τις ιστορίες επτά ανθρώπων που θέλησαν να παραμείνουν κάτω από ψευδώνυμο και που με έπεισαν ότι είχαν σημαντικούς λόγους γι' αυτό. Εμφανίζονται με τα ονόματα Σείλα Χερνάντεζ, Φρανκ Ρούζακοφ, Μπιλ Στάνι, Ντάνκιλ Στέτσον, Λόλι Ουάσινγκτον, Κλόντια Γουίβερ και Φρεντ Ουίλσον. Κανένας απ' αυτούς δεν είναι συνθετική προσωπικότητα και προσπάθησα να μην αλλάξω τις λεπτομέρειες της αφήγησής τους. Τα μέλη των Mood Disorders Support Groups (Ομάδων Υποστήριξης Πασχόντων από Διαταραχές της Διάθεσης – MDSG) χρησιμοποιούν μόνο τα μικρά τους ονόματα· αυτά έχουν αλλάξει για να διαφυλαχθεί η εμπιστευτική φύση των συναντήσεων. Όλα τα άλλα ονόματα είναι πραγματικά.

Άφησα τους ανθρώπους που ο αγώνας τους είναι το βασικό θέμα αυτού του βιβλίου να πουν τις δικές τους ιστορίες. Έκανα το καλύτερο που μπορούσα για να βγουν συνεκτικές αφηγήσεις, αλλά σε γενικές γραμμές δεν έκανα επαληθευτικό έλεγχο σε όσα αφηγήθηκαν για τον εαυτό τους. Και δεν επέμεινα ώστε κάθε προσωπική ιστορία να είναι αυστηρά γραμμική.

Συχνά με ρωτούν πώς βρήκα τα πρόσωπα αυτά. Όπως αναφέρω στις σημειώσεις, μερικοί επαγγελματίες ψυχίατροι με βοήθησαν να αποκτήσω πρόσβαση σε ασθενείς τους. Συνάντησα πολλούς, πάρα πολλούς ανθρώπους οι οποίοι προθυμοποιήθηκαν, μόλις έμαθαν το θέμα μου, να συνεισφέρουν με τις δικές τους αφηγήσεις, μερικές από τις οποίες ήταν εξαιρετικά συναρπαστικές και έγιναν τελικά υλικό του βιβλίου. Δημοσίευσα ένα άρθρο για την κατάθλιψη στο *New Yorker* το 1998 και έλαβα πάνω από χίλιες επιστολές τους αμέσως

επόμενους μήνες. Ο Γκράχαμ Γκρην είπε κάποτε, «Καμιά φορά απορώ πώς καταφέρνουν όλοι αυτοί που δεν γράφουν, δεν συνθέτουν, δεν ζωγραφίζουν, να ξεφεύγουν από την τρέλα, τη μελαγχολία, τον πανικό που είναι εγγενείς στην ανθρώπινη κατάσταση». Νομίζω ότι υποτιμά σε μεγάλο βαθμό τον αριθμό των ανθρώπων που γράφουν με τον έναν ή τον άλλον τρόπο για να ελαφρώσουν από το βάρος της μελαγχολίας και του πανικού. Απαντώντας στη βροχή των επιστολών, ρώτησα τους ανθρώπους που τα γράμματά τους ήταν ιδιαίτερα συγκινητικά αν θα τους ενδιέφερε να δώσουν συνεντεύξεις γι' αυτό το βιβλίο. Επιπλέον μίλησα και παρευρέθηκα σε πολλές συναντήσεις όπου γνώρισα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας.

Ποτέ δεν έχω ασχοληθεί με θέμα για το οποίο τόσο πολλοί να έχουν τόσο πολλά να πουν, ούτε με θέμα για το οποίο τόσο πολλοί να θέλουν να πουν τόσο πολλά σε μένα. Είναι τρομακτικά εύκολο να συγκεντρώσεις υλικό για την κατάθλιψη. Ένωσα στο τέλος ότι εκείνο που έλειπε στο πεδίο της μελέτης της κατάθλιψης ήταν η σύνθεση. Η επιστήμη, η φιλοσοφία, η νομική, η ψυχολογία, η λογοτεχνία, η τέχνη, η ιστορία κ.ο.κ. έχουν ασχοληθεί ανεξάρτητα με το θέμα της κατάθλιψης. Τόσο πολλά ενδιαφέροντα πράγματα έχουν συμβεί σε πολύ ενδιαφέροντες ανθρώπους και τόσο πολλά ενδιαφέροντα πράγματα έχουν ειπωθεί κι έχουν γραφτεί – και όμως επικρατεί χάος στο βασίλειο. Ο πρώτος στόχος του βιβλίου είναι η συναισθηματική κατανόηση: ο δεύτερος, ο οποίος ήταν για μένα πολύ πιο δύσκολος, είναι η τάξη: μια τάξη βασισμένη όσο το δυνατόν περισσότερο στον εμπειρισμό παρά σε σαρωτικές γενικεύσεις που προκύπτουν από τυχαία περιστατικά.

Πρέπει να τονίσω ότι δεν είμαι γιατρός ούτε ψυχολόγος, ούτε άλλωστε και φιλόσοφος. Το βιβλίο αυτό είναι τελείως προσωπικό και δεν πρέπει να το δει κανείς σαν κάτι περισσότερο απ' αυτό. Παρόλο που προσφέρω εξηγήσεις και ερμηνείες σε περίπλοκες ιδέες, το βιβλίο αυτό δεν έχει καμιά πρόθεση να υποκαταστήσει τις κατάλληλες θεραπευτικές αγωγές.

Για να είναι πιο ευανάγνωστο το κείμενο, δεν έχω χρησιμοποιήσει αγκύλες και σύμβολα παράλειψης (...) μέσα στα χωρία που παραθέτω από γραπτές ή προφορικές πηγές, όταν αισθανόμουν ότι οι παραλειπόμενες ή προστιθέμενες λέξεις δεν άλλαζαν ουσιαστικά το νόημα: όποιος θελήσει να αναφερθεί στα χωρία αυτά θα πρέπει να ανατρέξει στα πρωτότυπα, τα οποία αναφέρονται όλα στο τέλος του βιβλίου. Απέφυγα επίσης τη χρήση του «[sic]» στο όγδοο κεφάλαιο, όπου στις ιστορικές πηγές υπάρχουν πολλές απηρχαιωμένες εκφράσεις. Τα παραθέματα για τα οποία δεν γίνεται μνεία είναι από προσωπικές συνεντεύξεις, οι περισσότερες από τις οποίες έγιναν μεταξύ 1995 και 2001.

Χρησιμοποίησα τις στατιστικές εκείνες που προέρχονται από σοβαρές μελέτες και εμπιστεύθηκα πιο άνετα τα στατιστικά στοιχεία που έχουν βγει από επανειλημμένες έρευνες ή που αναφέρονται συχνά σε επιστημονικές μελέτες. Εκείνο που διαπίστωσα, γενικά, είναι ότι οι στατιστικές σ' αυτό το πεδίο είναι συχνά αντιφατικές και ότι πολλοί συγγραφείς κάνουν επιλογή των στατιστικών στοιχείων που αναφέρουν για να συνθέσουν ένα ελκυστικό σύνολο που να

υποστηρίζει προϋπάρχουσες θεωρίες. Βρήκα μια μεγάλη μελέτη, π.χ., που έδειχνε ότι οι καταθλιπτικοί οι οποίοι κάνουν κατάχρηση ουσιών επιλέγουν σχεδόν πάντα διεγερτικά. Και μια άλλη, εξίσου πειστική, που αποδείκνυε ότι οι καταθλιπτικοί που κάνουν κατάχρηση ουσιών χρησιμοποιούν πάντα οπιούχα. Πολλοί συγγραφείς υιοθετούν ένα ενοχλητικά σχολαστικό ύφος όταν αναφέρονται στα στατιστικά στοιχεία, σάμπως το να λες ότι κάτι συμβαίνει στο 82,7% των περιπτώσεων είναι πιο απτό και αληθοφανές από το να πεις ότι κάτι συμβαίνει σε τρεις από τις τέσσερις περιπτώσεις. Σύμφωνα με την εμπειρία μου, οι σκληροί αριθμοί είναι αυτοί που ψεύδονται. Τα ζητήματα που περιγράφουν δεν μπορούν να προσδιοριστούν τόσο ξεκάθαρα. Η πιο ακριβής δήλωση που μπορεί να γίνει για τη συχνότητα της κατάθλιψης είναι ότι συμβαίνει πολύ συχνά και ότι, άμεσα ή έμμεσα, επηρεάζει τη ζωή όλων.

Είναι δύσκολο για μένα να γράψω αμερόληπτα για τις φαρμακευτικές εταιρείες γιατί ο πατέρας μου δούλευε στον φαρμακευτικό τομέα το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του, με συνέπεια να έχω γνωρίσει πολλούς ανθρώπους αυτού του κλάδου. Είναι της μόδας αυτό τον καιρό να στηλιτεύεις τη φαρμακευτική βιομηχανία κατηγορώντας την ότι εκμεταλλεύεται τους αρρώστους. Η εμπειρία μου από το χώρο είναι ότι οι άνθρωποι της φαρμακευτικής βιομηχανίας είναι και καπιταλιστές και ιδεαλιστές – άνθρωποι που επιδιώκουν το κέρδος αλλά είναι ταυτόχρονα αισιόδοξοι ότι η εργασία τους μπορεί να ωφελήσει τον κόσμο, ότι μπορούν να δώσουν τη δυνατότητα να γίνουν σημαντικές ανακαλύψεις που θα βάλουν στο χρονοντούλαπο σημαντικές ασθένειες. Δεν θα είχαμε τους Selective Serotonin Reuptake Inhibitors – SSRI (Εκλεκτικοί Αναστολείς Επαναπρόσληψης Σεροτονίνης – ΕΑΕΣ), αντικαταθλιπτικά που έχουν σώσει πολλές ζωές, χωρίς τις εταιρείες που χρηματοδότησαν την έρευνα. Προσπάθησα όσο μπορούσα να μιλήσω ξεκάθαρα για τη φαρμακευτική βιομηχανία, εφόσον αποτελεί μέρος του θέματος που πραγματεύομαι στο βιβλίο. Μετά την εμπειρία του με τη δική μου κατάθλιψη, ο πατέρας μου επέκτεινε τη δραστηριότητα της εταιρείας του στο πεδίο των αντικαταθλιπτικών. Η εταιρεία του, η Forest Laboratories, είναι σήμερα διανομέας του Celexa στις ΗΠΑ. Για να αποφευχθεί κάθε παρεξήγηση, δεν αναφέρομαι στο προϊόν αυτό παρά μόνο όταν η παράλειψή του θα ήταν καταφανώς επιδεικτική ή παραπλανητική.

Έχω συχνά ερωτηθεί, καθώς έγραφα το βιβλίο, αν η συγγραφή είναι καθαρτήρια διαδικασία. Δεν είναι. Η εμπειρία μου συμφωνεί με την εμπειρία άλλων που έγραψαν γι' αυτό το θέμα. Το να γράφεις για την κατάθλιψη είναι οδυνηρό, θλιβερό, μοναχικό και αγχωτικό. Παρ' όλ' αυτά, η ιδέα ότι έκανα κάτι που πιθανόν να είναι χρήσιμο σε άλλους μου έφτιαχνε τη διάθεση· και οι γνώσεις μου για το θέμα, που αυξάνονταν καθώς έγραφα, ήταν χρήσιμες για μένα. Ελπίζω να γίνει σαφές ότι η θεμελιακή ευχαρίστηση που άντλησα από αυτό το βιβλίο ήταν περισσότερο η ευχαρίστηση της επικοινωνίας παρά η θεραπευτική ανακούφιση της αυτοέκφρασης.

Ξεκίνησα γράφοντας για τη δική μου κατάθλιψη, συνέχισα με παρόμοιες

εμπειρίες κατάθλιψης άλλων, ασχολήθηκα κατόπιν με τις διαφορετικές εμπειρίες κατάθλιψης άλλων, και, τέλος, με την κατάθλιψη σε τελείως διαφορετικές κοινωνικές συνθήκες. Έχω περιλάβει τρεις ιστορίες που δεν προέρχονται από τον «πρώτο» κόσμο. Οι αφηγήσεις των συναντήσεών μου με ανθρώπους από την Καμπότζη, τη Σενεγάλη και τη Γροιλανδία παρατίθενται σε μια προσπάθεια να αντισταθμιστούν μερικές από τις πολιτιστικά χρωματισμένες ιδέες για την κατάθλιψη που έχουν παίξει περιοριστικό ρόλο σε πολλές μελέτες σ' αυτό το πεδίο. Τα ταξίδια μου σε άγνωστα μέρη ήταν περιπέτειες χρωματισμένες με κάποιο εξωτισμό, και δεν προσπάθησα να αφαιρέσω την παραμυθένια χροιά αυτών των συναντήσεων.

Η κατάθλιψη, με διάφορες ονομασίες και διάφορα προσωπεία, είναι και ήταν πανταχού παρούσα για βιοχημικούς και κοινωνικούς λόγους. Το βιβλίο αυτό προσπαθεί να συλλάβει τη χρονική και γεωγραφική έκταση της κατάθλιψης. Αν καμιά φορά φαίνεται ότι η κατάθλιψη είναι η ιδιωτική νόσος των σύγχρονων μεσαίων τάξεων της Δύσης, αυτό συμβαίνει επειδή σε τούτη την κοινωνότητα έχουμε αποκτήσει ξαφνικά νέα προχωρημένα μέσα για να αναγνωρίζουμε την κατάθλιψη, να την ονομάζουμε, να την αντιμετωπίζουμε θεραπευτικά και να την αποδεχόμαστε – και όχι επειδή έχουμε κάποια ειδικά δικαιώματα στην πάθηση αυτή. Κανένα βιβλίο δεν μπορεί να μετρήσει την έκταση του ανθρώπινου πόνου, αλλά ελπίζω ότι, δίνοντας κάποιες ενδείξεις γι' αυτή την έκταση, θα μπορέσω να ανακουφίσω κάποιους ανθρώπους που υποφέρουν από κατάθλιψη. Δεν μπορούμε ποτέ να εξαλείψουμε όλη τη δυστυχία, ελπίζω όμως ότι η γνώση που περιέχεται σ' αυτό το βιβλίο θα βοηθήσει μερικούς ανθρώπους να απαλλαγούν από μέρος της οδύνης τους.