

Βασίλης Χολέβας

Παιδαγωγός

Θεσσαλονίκη

**Ο ΚΑΤΑ ΦΑΝΤΑΣΙΑΝ
ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΗΣ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ
ΕΝΩ Η ΚΑΡΔΙΑ "ΑΙΣΘΑΝΕΤΑΙ"
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ,
ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΕΣΤΑΤΗ**

Εισαγωγή

Το θέμα του τίτλου φαίνεται ν'αφορά μια ελάχιστη μερίδα ανθρώπων εκ πρώτης όψεως. Και όμως. Αφορά μια απίστευτα μεγάλη μάζα ανθρώπων! Γι'αυτό και αναγκάσθηκα να γράψω κάποια πράγματα για το θέμα αυτό! Οι καρδιολόγοι και οι ψυχίατροι μόνο γνωρίζουν τις επιδημιολογικές διαστάσεις του προβλήματος αυτού. Είναι σοβαρό θέμα γιατί καταντά πολύ οδυνηρό για τον πάσχοντα από τη νεύρωση αυτή. Είναι ακόμα πιο σοβαρό και γιατί είναι μια "περίεργη κατάσταση". Ενώ δηλ. όπως λει και ο τίτλος η καρδιά είναι υγιέστατη, το επιβεβαιώνουν ατέλειωτα καρδιογραφήματα, υπερηχογραφήματα, στηθοσκοπήσεις κλπ. δεν πείθεται ο πάσχων με τίποτα. Η "νόσος" κρατά δεκαετίες πολλές φορές ή και για πάντα ενώ άλλο περίεργο πάλι, η λύση του προβλήματος είναι απλή, είναι αστεία θα έλεγα και πανεύκολη. Πρακτικά όμως πολύ δύσκολη. Θα προσπαθήσω να εξηγήσω γιατί συμβαίνουν όλα αυτά και φυσικά την λύση του προβλήματος. Έχω συζητήσει με αρκετούς ανθρώπους που έχουν η είχαν το πρόβλημα αυτό και έτσι έμαθα το σκεπτικό τους και τη ψυχολογία που διαμορφώνουν γύρω από το θέμα αυτό.

Ο βασικός λόγος που έγραψα αυτό το έντυπο είναι να αναφέρω την "ειδική επιχειρηματολογία" που χρειάζεται ο πάσχων για ν' απαλλαγεί. Οι βεβαιώσεις των επιστημόνων ότι δεν έχει τίποτα τον καθησυχάζουν για 10'περίπου. Μετά έχει το ίδιο πρόβλημα. Απευθύνομαι βασικά σ'αυτούς τους πάσχοντες και θα προσπαθήσω να απαντήσω στα ερωτήματα που τους βασανίζουν και έτσι ν' απαλλαγούν οριστικά.

Τα αίτια του προβλήματος

Ζούμε σε μια αγχώδη εποχή, υπερταχύτητας, υπέρ υποχρεώσεων, υπερδραστηριότητας και υπεραπαιτήσεων της ζωής από εμάς. Όλα είναι έντονα, οι ρυθμοί της ζωής τρελοί. Όλα αυτά και πολλά άλλα οδήγησαν τους περισσότερους ανθρώπους στην Ευρώπη και Αμερική ν' αναπτύξουν υπερβολικό άγχος. Το άγχος αυτό δυστυχώς γίνεται μακροχρόνιο και όλο πιο έντονο. Έτσι σιγά σιγά σωματοποιείται. Δηλ. εμφανίζονται συμπτώματα στο σώμα, που εκ πρώτης άποψης φαίνονται παθολογικά αλλά δεν είναι. Είναι λειτουργικά. Ο αγχώδης αισθάνεται ενοχλήσεις σ' όλο το σώμα και νομίζει ότι πολλά όργανα έπαθαν ίσως ζημιά. Δεν είναι του παρόντος ν'αναφέρουμε τα ατέλειωτα συμπτώματα της αγχώδους σωματοποιημένης νεύρωσης. Θέλω να σταθώ μόνο σε συμπτώματα που τρομοκρατούν τους αγχώδεις περισσότερο και τους βάζουν τις πιο οδυνηρές έμμονες ιδέες: τα συμπτώματα γύρω από την καρδιά! Είναι πολλά, προκαλούν πανικό στον αγχώδη και αυτά βασικά τον απασχολούν, τ' άλλα συμπτώματα τα βάζει σε δεύτερη μοίρα.

Τα συμπτώματα της "καρδιάς"

Ένας παρατηρητικός αναγνώστης θα παρατήρησε τα εισαγωγικά που έβαλα στη λέξη καρδιά. Δεν είναι τυχαίο. Σημαίνει ότι νομίζει ο πάσχων ότι είναι της καρδιάς, αλλά δεν είναι. Τότε τίπος είναι; η απάντηση είναι: του τεταμένου νευρικού συστήματος. Ποια λοιπόν είναι αυτά τα συμπτώματα της "καρδιάς" που βασανίζουν τόσους και τόσους ανθρώπους; Είναι συνήθως τα παρακάτω: ταχυπαλμία, (ταχυκαρδία) η ταχυφυγμία. Αίσθημα παλμών (δηλ. η καρδιά του φαίνεται ότι κτυπά δυνατά και βαριά), βλέπει

τη μπλούζα από πάνω να τρέμει από τους δυνατούς παλμούς. Μετρά τους σφυγμούς και τους βρίσκει 90 ή 100. Αισθάνεται βάρος στο στήθος, δυσκολία στην αναπνοή, νομίζει ότι "πνίγεται", έχει αίσθημα επικείμενου θανάτου η εμφράγματος η ανακοπής. Τρέμει ότι ίσως έρχεται και ο θάνατος. Αισθάνεται μερικές φορές κάτι περίεργο στην καρδιά που δεν μπορεί να το περιγράψει ή το λει "φτερούγισμα" και αυτό τον τρομοκρατεί. Το χειρότερο απ' όλα είναι τα πονάκια στη καρδιά. Αυτά τα εκλαμβάνει σαν συμπτώματα άρρωστων καρδιάς και τρέμει κυριολεκτικά. Η φοβία τώρα παίρνει διαστάσεις εκπληκτικές. Τα πονάκια (όχι πόνοι) ή τσιμπηματάκια όπως τα ονόμασαν οι ίδιοι εδώ και χρόνια κάνουν τη ζωή του κόλαση.

Γιατί τρέμει πιο πολύ τα συμπτώματα της καρδιάς;

Γιατί η καρδιά είναι ένα όργανο που μπορεί να επιφέρει άμεσα και ξαφνικά το θάνατο, π.χ. με μια ανακοπή. Δεύτερος λόγος είναι γιατί τα ενοχλήματα της "καρδιάς" πανικοβάλλουν. Έτσι ενώ έχει και άλλα συμπτώματα σ' άλλες περιοχές του σώματος, συγκεντρώνει τη προσοχή και πανικό του στην καρδιά. Το πιο συγκεκριμένο όμως σύμπτωμα που τον απασχολεί είναι "τα πονάκια" η "τσιμπηματάκια" στην αριστερή πλευρά του στήθους, εκεί που νομίζεις ότι είναι η καρδιά (η καρδιά είναι περίπου στο μέσον του στήθους).

Τι ακριβώς είναι τα "πονάκια" στη καρδιά

Κατ'αρχήν η καρδιά ουδέποτε πονά με "πονάκια" και "τσιμπηματάκια". Αν έχει αληθινή βλάβη η καρδιά, πονά τρομακτικά, με πόνο που πιάνει όλο το στήθος και συνοδεύεται με αίσθημα επικείμενου θανάτου. Επαναλαμβάνω και τονίζω: ουδέποτε η καρδιά πονά με "τσιμπηματάκια" ας κρατάνε και όλο το 24ωρο αυτά. Πράγματι αυτά τα πονάκια μπορεί να κρατάνε 10' ή όλη τη μέρα διακεκομμένα. Χαρακτηριστικό τους γνώρισμα είναι ότι πονάει ο πάσχων για λίγα δευτερόλεπτα, ακολουθεί παύση πόνου για άλλα 10' και πάει λέγοντας. Δηλ. δεν είναι ένας μικρός πόνος αλλά διακεκομμένος. Τι ακριβώς πονάει λοιπόν; Είναι απλό: το τεταμένο νευρικό σύστημα. Τα νεύρα γύρω από την καρδιά πονάνε, όχι η καρδιά. Όλα τα όργανα του ανθρώπου μπορούν να πονέσουν από άγχος. Δηλ. να νευρωθούν διάφορα όργανα όπως λέμε. Στην πραγματικότητα δεν πονάνε τα όργανα, αλλά τα νεύρα γύρω από τα όργανα. Εκείνα που νευρώνονται εύκολα είναι το στομάχι (νεύρωση στομάχου), η καρδιά (νεύρωση καρδιάς). Άρα η καρδιά είναι υγιέστατη και κανένα κίνδυνο δεν διατρέχει απ'αυτά τα πονάκια, ας κρατάνε και όλη τη μέρα!! Είναι τελείως ακίνδυνα!

Η μεγάλη περιπέτεια του κατά φαντασία καρδιοπαθή

Σε καμία άλλη κατά φαντασίαν ασθένεια δεν συναντάμε αυτή τη τόσο οδυνηρή περιπέτεια του νευρωτικού, που συναντάμε στον κατά φαντασίαν καρδιοπαθή. Ξεκινάει αμέσως μια τρελή κούρσα συνοδευόμενη με πανικό και τρόμο. Συνήθως την πρώτη φορά πάει σε εφημερεύον νοσοκομείο (νύκτα) για να βγάλει καρ-

διογράφημα. Του κάνει ακρόαση καρδιάς με το στηθοσκόπιο ο γιατρός, του βγάζει κι ένα καρδιογράφημα και του λει: κύριε τάδε δεν βλέπω τίποτε παθολογικό. Καλό είναι το καρδιογράφημα. Να ηρεμήσετε, από άγχος είναι. Η ανακούφιση του νευρωτικού είναι μεγάλη. Περίμενε ο γιατρός να του πει ότι είναι καρδιοπαθής. Φεύγει χαρούμενος. Μόλις διανύσει 200 ή 300 μέτρα φεύγει ξαφνικά η χαρά, γιατί του μπαίνει μια καινούργια έμμομη ιδέα: κι αν ο γιατρός έκανε λάθος; Αν το καρδιογράφημα ήταν λαθεμένο ή το μηχάνημα δεν δούλευε καλά; Έτσι αρχίζει η νευρωτική αμφιβολία. Το άγχος επανέρχεται. Την άλλη μέρα πάει σε καθηγητή της καρδιολογίας, να κάνει πιο έγκυρη διάγνωση. Ο καθηγητής του λει τα ίδια. Ακολουθεί νέα χαρά, σε 10' φεύγει η χαρά γιατί μια νέα έμμομη ιδέα του μπαίνει σε συνδυασμό με τη νευρωτική του αμφιβολία και λέει:Μήπως ο γιατρός δεν μου είπε την αλήθεια για να μη λυπηθώ; Θα πάω αύριο και σ' άλλο καρδιολόγο.Ε, λοιπόν, αυτό κρατά μήνες ή και χρόνια. Βγάζει 100 καρδιογραφήματα, επισκέπτεται ενώ σωρό καρδιολόγους αλλά δεν πείθεται. Ο πόνος του είναι αβάσταχτος (ο ψυχικός εννοώ). Ξοδεύει μια μικρή περιουσία σε ένα σωρό καρδιολόγους, γελοιοποιείται, καταλαβαίνει ότι γελοιοποιείται αλλά ο καταναγκασμός είναι πιο ισχυρός και γίνεται αξιολύπητος.Οι γύρω του βασανίζονται κι αυτοί. Γκρινιάζουν που κάνει αυτές τις βλακείες, του λένε: δεν έχεις τίποτα μη ξοδεύεις τα λεφτά, αλλά αυτός νομίζει ότι άλλοι συνεννοήθηκαν και τον λένε ψέματα. Η πίεσή του είναι φυσιολογική αλλά την πρώτη φορά απ' το άγχος μη του βρουν πίεση, την ανεβάζει μόνος του. Ούτε οι γιατροί που όλοι τους λένε ότι δεν έχει τίποτα δεν τον πείθουν. Διότι λει: μα αφού δεν έχω τίποτα

γιατί πονώ; μα φίλε μου γιατί έχεις άγχος! Όλη μέρα τον απασχολεί η καρδιά του. Τίποτα άλλο. Παραμελεί και την εργασία του. Θα πάει κι άλλα βράδια σε εφημερεύοντα νοσοκομεία για καρδιογραφήματα. Πάει μακριά η βαλίτσα.

Πως απαλλάσσεται

Πολύ δύσκολα. Πρέπει να του εξηγήσουν πως τα νεύρα είναι δυνατόν να προκαλούν τέτοιους πόνους στην καρδιά και ο γιατρός ν' απαντήσει σε όλες τις απορίες του σχετικά. Έχει χρόνο όμως ο γιατρός; Όχι! Έτσι απλά του λει ότι είναι καλά, αλλά αυτό δεν του λει τίποτα. Για ν' απαλλαγεί θέλει αγώνα απ' τον ίδιο. Να διώξει τη νευρωτική αμφιβολία, να μη σκέπτεται συνέχεια την καρδιά, ν' απασχολεί το μυαλό του με πράγματα που του αρέσουν και τον ενδιαφέρουν. Δύσκολο κι' αυτό, διότι ήδη εκτός από το άγχος, έχει αναπτύξει και λανθάνουσα κατάθλιψη, δηλ. καλά κρυμμένη κατάθλιψη που μόνο ένας έμπειρος ψυχίατρος την πιάνει. Έτσι έχει χάσει και τα ενδιαφέροντά του. Ούτε τα παιδιά του του δίνουν πια χαρά. Θέλει να μιλά όλο για το πρόβλημα της καρδιάς του, αλλά συγχρόνως ντρέπεται γιατί θα του που όλοι οι γύρω του για χιλιοστή φορά: "μα ολόκληρος άνδρας είσαι, σύνελθε, αφού όλοι οι καρδιολόγοι σου είπαν ότι δεν έχεις τίποτα". Μέχρι και Χόλντερ κάνει (24ωρη καταγραφή της καρδιακής λειτουργίας, με ένα μηχάνημα που βάζει κάτω από τα ρούχα του). Το Χόλντερ βγαίνει καλό. Χαίρεται, για 30'. Μετά πάλι τα ίδια: κι αν...κι αν... κι αν... και πάει λέγοντας. Εδώ τονίζω ότι ζει μεγάλο βασανιστήριο, δεν παίζει ούτε διασκεδάζει. Το ύφος του είναι συνέχεια λυπημένο, πανικοβλημένο. Επίσης να τονίσω ότι ο

αληθινά καρδιοπαθής, κι όταν του ανακοινώσει ο γιατρός ότι πάσχει από κάτι η καρδιά του, δεν αντιδρά έτσι. Το παίρνει απόφαση προσέχει κάποια πράγματα και συνεχίζει τη ζωή του χωρίς κατάθλιψη. Ο νευρωτικός ζει 10 φορές μεγαλύτερο δράμα από τον καρδιοπαθή. Στο μεταξύ η φοβία για την καρδιά τον κάνει συνολικά ένα υπερφοβικό πλάσμα, τρέμει τα πάντα και δειλιάζει σ' οτιδήποτε για άλλους είναι "αστεία και παιδαριώδη πράγματα". Το κακό με τις φοβίες είναι αυτό ακριβώς: αν δεν καταπολεμήσεις έγκαιρα την πρώτη σοβαρή φοβία, αυτή γεννάει κι άλλες. Τελικά γίνεται συνολικά φοβικό άτομο, χωρίς ίχνος λεβεντιάς, παλικαριάς, ηρωισμού. Εκεί καταντά ο κατά φαντασιαν καρδιοπαθής. Να τρέμει μετά τα πάντα. Για ν' απαλλαγεί λοιπόν οριστικά πρέπει να κάνει δύο πράγματα: πρώτον οποιαδήποτε σκέψη (έμμονη ιδέα) του έρχεται γύρω από την καρδιά του, να την διώχνει, **ΝΑ ΜΗ ΣΥΖΗΤΑ ΜΑΖΙ ΤΗΣ ΚΑΘΟΛΟΥ**, και δεύτερον ν' αποκτήσει λίγο ηρωισμό ώστε να μη φοβάται τίποτα. Όσον αφορά το πρώτο: δεν πρέπει ατέλειωτες ώρες να προσπαθεί να πείσει τον εαυτό του ότι δεν έχει καρδιοπάθεια (διάλογο δηλ. με την έμμονη ιδέα), διότι κι αν πεισθεί, σε 10' θα του έρθει νέα έμμονη ιδέα, που θα του ανατρέψει τα επιχειρήματά του. Είναι πράγματι μια αλλόκοτη διαδικασία που συμβαίνει σ' όλους τους νευρωτικούς. Βρίσκουν επιχειρήματα, διώχνουν την έμμονη, αλλά σε 10-15' ένα καινούριο επιχείρημα από την πλευρά των έμμονων ανατρέπει την "λύση" που έδωσε πριν ο νευρωτικός. Γι' αυτό είναι χειρότερα να προσπαθεί να πείσει τον εαυτό του ότι δεν έχει τίποτα. Μια φορά μόνο θα βγάλει την απόφαση ότι "δεν έχω καρδιοπάθεια" και έκτοτε ουδεμία συζήτηση με τις έμμονες. Όταν

θα έρχονται το μόνο που θα κάνει είναι να λει μέσα του: "δεν έχω τίποτα, έμμονες ιδέες είναι". Τίποτα άλλο. Όσο άγχος και φόβο κι αν έχει. Αν εφαρμόσει αυτή τη τακτική σε συνδυασμό με γενναιότητα, δηλ. όταν θα πονά ή θα "φτερουγίζει" η καρδιά του ή θα έχει ταχυπαλμία να μη φοβάται και να μη δίνει σημασία, να συνεχίζει τη δουλειά του, τότε θ' αρχίσει να γίνεται "απόσβεση" της έμμονης ιδέας,ή της "κακής μάθησης του νευρικού συστήματος" όπως λέμε και σε 20 μέρες θα είναι τελείως καλά. Αυτό είναι σίγουρο. Σε 20 ημέρες θα είναι καλά απ' όλα τα συμπτώματα. Αλλά προσοχή! Δεν πρέπει να παραβιάσει τους 2 αυτούς κανόνες ποτέ. Διότι θα ξαναγίνει "μάθηση". Όπως αν κόψεις το τσιγάρο ή την ηρωίνη, δεν πρέπει ούτε μία φορά να ξανακάνει χρήση, έτσι και εδώ. Αλλιώς χάνεται ο αγώνας. Θα πει ο αναγνώστης: μα αν αυτό είναι όλο, δηλ. εφαρμογή δύο κανόνων και σε 20 μέρες γίνεται καλά, τότε γιατί βασανίζονται χρόνια; Μα γιατί στους χίλιους νευρωτικούς, ένας θα μπορέσει επί 20 μέρες να μη παραβιάσει τους δύο κανόνες ούτε μια φορά. Διότι αν σταματήσει να συζητά με την έμμονη ιδέα, αναπτύσσεται μεγάλο άγχος στον νευρωτικό λόγω του "καταναγκασμού", δηλ. μιας εσωτερικής ισχυρής δύναμης που τον ωθεί να επιχειρηματολογήσει για να ανακουφισθεί λίγο από το άγχος. Έτσι όλοι παγιδεύονται. Έπειτα κάθε λίγες μέρες ή εβδομάδες εμφανίζεται και ένα καινούργιο νευρωτικό σύμπτωμα στη καρδιά (γιατί είναι ατελείωτα, αλλά έρχονται ένα-ένα) και ο νευρωτικός θεωρεί το νέο σύμπτωμα ως πραγματική καρδιοπάθεια. Αυτή είναι η τραγωδία. Δύσκολα βγαίνει απ' το φαύλο κύκλο. Μπορεί να βγει αλλά δύσκολα.

Το τέχνασμα των καρδιολόγων

Είναι γεγονός ότι οι περισσότεροι που πάνε στους γιατρούς δεν έχουν τίποτα, αλλά καλά κάνουν και πάνε γιατί ποτέ δεν ξέρεις. Το ίδιο συμβαίνει κυρίως στους καρδιολόγους. Οι περισσότεροι έχουν άγχος, τους πονά λίγο η "καρδιά" δηλ. τα νεύρα και οι καρδιολόγοι πριν αρχίσουν την εξέταση ρωτάνε τον "ασθενή" που υποψιάζονται ότι μάλλον νεύρωση έχει: που ακριβώς πονάς; Αν λοιπόν ο πελάτης δείξει με το δάκτυλο στο μέρος της καρδιάς, δεν έχει τίποτα. Οι νευρωτικοί πάντοτε δείχνουν με το δάκτυλο. Αν δείξει με ολόκληρη την παλάμη, βάζοντας την σ' όλο το στήθος, τότε, ναι ίσως είναι καρδιοπαθής. Αυτό είναι σωστό γιατί όταν πονά αληθινά η καρδιά, ο ασθενής πονά σφοδρώς σ' όλο το στήθος, έτσι θα δείξει με όλη την παλάμη, ο νευρωτικός όμως αισθάνεται πονάκια που πιάνουν χώρο όσο ένα ρεβίθι, απλά μετακινείται ο πόνος, έτσι δείχνει με το δάκτυλο. Ποτέ καρδιοπαθής δεν δείχνει με το δάκτυλο. Βέβαια οι καρδιολόγοι έτσι κι αλλιώς και στις δύο περιπτώσεις θα κάνουν πλήρη εξέταση λόγω δεοντολογίας επαγγελματικής.

Το άγχος προκαλεί καρδιοπάθεια;

Μερικές φορές ο νευρωτικός φοβάται μήπως λόγω του άγχους του πάθει καρδιοπάθεια. Δυστυχώς και ο λαός το πιστεύει αυτό. Δεν είναι έτσι. Κατ' αρχήν μόνο από άγχος ΠΟΤΕ δεν γίνεται καρδιοπαθής. Είναι λαϊκή πλάνη. Η καρδιά είναι πανίσχυρος μυς, πανίσχυρο σκληρό όργανο. Δεν είναι τόσο ευάλωτο όσο νομίζουμε. Στις αιτίες αληθινές καρδιοπάθειας οι γιατροί τοποθετούν το κάπνισμα, τα λιπαρά φαγητά, την κληρονομικότητα, την υψηλή πηκτικότητα του αίματος, την υπέρταση και τελευταίο και

καταϊδρωμένο έρχεται το άγχος. Αλλά και πάλι ποτέ μόνο του. Σε συνδυασμό με μια ή δύο από τις παραπάνω αιτίες μπορεί να επιβαρύνει την καρδιά. Αυτό λει η καρδιολογία, τ' άλλα είναι, λαϊκές πλάνες, ευρέως διαδεδομένες.

Τελικά τί θα γίνει με τον κατά φαντασίαν καρδιοπαθή;

Δύο επιλογές έχει: ή εφαρμόζει τη λύση που είπαμε, ή δεν μπορεί να την εφαρμόσει και θα έχει για πολλά χρόνια ή και για πάντα νεύρωση καρδιάς, δηλ. δυστυχία χωρίς λόγο. Αυτοί οι δύο δρόμοι υπάρχουν. Ούτε οι καρδιολόγοι, ούτε οι ψυχίατροι μπορούν να κάνουν κάτι άλλο. Μαγικές λύσεις δεν υπάρχουν. Ας διαλέξει επιτέλους ο νευρωτικός τί ζωή θέλει δυστυχημένη η ελεύθερη. Εδώ δεν υπάρχει ένα ειδικό χάπι να διώχνει έμμονες ιδέες από το μυαλό και νομίζω ποτέ δεν θα υπάρξει. Όλα λοιπόν εξαρτώνται από τον ίδιο. Τι να τον κάνουν και οι γιατροί... Τρίτη λύση υπάρχει; δηλ. να φύγουν μόνα τους τα συμπτώματα; Θεωρητικά φυσικά υπάρχει, στην πράξη όμως δεν νομίζω. Αφού το άγχος του θα συνεχίζεται, πως θα φύγουν; Με μαγεία; Δεν νομίζω. Ίσα ίσα θα μονιμοποιηθούν τα συμπτώματα και το άγχος.

Πως ο φοβικός νευρωτικός θα γίνει πάλι γενναίος

Γενναίος για να είσαι πρέπει να μη φοβάσαι το θάνατο. Από εκεί ξεκινάει η γενναιότητα και ο ηρωισμός. Όχι ότι κινδυνεύει να πεθάνει ο κατά φαντασία καρδιοπαθής, αλλά για να διώξει τη φοβία που έγινε ένα μ'αυτόν, πρέπει να μη φοβάται το χειρότερο φόβο του ανθρώπου: το θάνατο! Έτσι κι αλλιώς πραγμα-

τικά ο θάνατος δεν είναι κάτι τρομερό. Είναι μια απλή φυσική μεταβολή. Ο άνθρωπος αποχωρίζεται το σώμα του και η αθάνατη ψυχή του πάει στο Δημιουργό της. Που είναι το φοβερό; Που είναι το τρομερό; Φοβερό είναι για τους συγγενείς, όχι για τον ίδιο. Ας ξεκινήσει με τέτοιες σκέψεις ο νευρωτικός. Έτσι δε θα τρέμει κάθε φορά την κατά φαντασίαν ανακοπή της καρδιάς του. Με παρόμοιες σκέψεις θα ξαναγίνει γενναίος. Αν δε φοβάσαι το θάνατο δε φοβάσαι τίποτα. Δεν θα τρέμει λοιπόν το κάθε "τσιμπηματάκι" και την κάθε ταχυκαρδία. Εν πάση περιπτώσει, ας δεχθεί και μία οδυνηρή αλήθεια: έτσι κι αλλιώς ήδη είναι νεκρός, αφού καμία χαρά δεν δοκιμάζει, τίποτα δε του προκαλεί το ενδιαφέρον, τι διαφέρει από τους νεκρούς στο Νεκροταφείο; Σε τίποτα. Γιατί φοβάται μη του συμβεί ο θάνατος όταν ήδη είναι πεθαμένος; Σκληρά λόγια, αλλά αν δε ξυπνάει με άλλους ευγενικούς τρόπους, ε, ας του μιλήσουμε και έτσι. Ίσως ξυπνήσει επιτέλους.

Μα γιατί το έπαθα αυτό και μάλιστα ξαφνικά;

Είναι η συχνή ερώτηση του κατά φαντασίαν καρδιοπαθή. Γιατί έχω αυτά τα συμπτώματα στη καρδιά, ρωτά συχνά: η απάντηση είναι απλή: κούρασες φίλε μου το νευρικό σου σύστημα από εντάσεις η καταπίεση που δέχτηκες, και όταν καταρρεύσει το νευρικό σύστημα, έχει αυτά τα συμπτώματα, κοινά σ' όλους που πάθανε το ίδιο. Δεν το έπαθες ξαφνικά, κράτησε καιρό η ένταση στο ν.σύστημα και η κατάρρευση στο ν.σύστημα είναι συνήθως μπαμ και κάτω. Μια μέρα ξυπνάς και είσαι κατάκοπος με πολλά περίεργα συμπτώματα.

Ο κ.φ.κ. θέλει συνέχεια να του λένε ότι δεν έχει τίποτα η καρδιά του.Αλλά τζάμπα πάνε τα λόγια των γύρω του.Δεν τον αλλάζουν, όταν το αντιληφθούν αυτό οι φίλοι και συγγενείς του, παύουν πια να προσπαθούν να τον βοηθήσουν.Παραιτούνται διότι βλέπουν ότι δεν βγαίνει τίποτα. Και πράγματι δεν βγαίνει τίποτα.

Επίλογος

Είπα στην αρχή ότι φαίνεται ότι είναι ένα μικρό πρόβλημα που αφορά ελάχιστους ανθρώπους. Νομίζω ότι φάνηκε η σοβαρότητά του και δεδομένου ότι πλέον η αγχώδης και σωματοποιημένη νεύρωση παίρνει επιδημική μορφή άρα είναι χιλιάδες, και θα γίνουν περισσότεροι οι κατά φαντασίαν καρδιοπαθείς (νευρωτικοί ασθενείς). Η νεύρωση έχει πολύ μέλλον δυστυχώς όπως τονίζει και η ΠΟΥ. Θα γίνει μάστιγα, αν δεν έγινε ακόμα. Ο πάσχων πρέπει να καταλάβει καλά ότι η ασθένεια αυτή είναι αυτοθεραπεύσιμη και όχι ετεροθεραπεύσιμη. Δηλ. από εσένα εξαρτάται η ψυχική σου ελευθερία, όχι από τον γιατρό. Είναι θέμα επιλογής σου. Τι ζωή θέλεις: μίζερη ή ελεύθερη, ευτυχισμένη και γενναία ή ζωή τυφλοπόντικα. Αποφάσισε! Σου εύχομαι καλή επιτυχία.