

Η λέξη Πανικός έχει τις ρίζες της στον ταπεινό θεό Πάνα. Ο τραγοπόδαρος αυτός θεός, σύμφωνα με το μύθο, με τις κραυγές του και την οργιαστική του κίνηση λέγεται ότι προκαλούσε τον παν-ικό στους ανθρώπους. Ιδίως σε αυτούς που τολμούσαν, έστω και άθελα τους να ταράζουν τον μεσημεριανό του ύπνο. Λέγεται μάλιστα ότι βοήθησε τους Αθηναίους να κερδίσουν τον πόλεμο με τους Πέρσες δημιουργώντας πανικό στις τάξεις τους. Αυτός ήταν ο λόγος που μια τέτοια βουκολική θεότητα της Αρκαδικής γης, λατρευόταν μέσα στα τείχη της πολιτισμένης Αθήνας. Η ασχήμια του ήταν τέτοια που όταν τον αντίκρισε η μητέρα του, τον εγκατέλειψε. Τότε τον περιμάζεψε ο Ερμής, τον μετέφερε στον Όλυμπο, όπου οι θεοί διασκέδασαν με το πονηρό του γέλιο και τον συμπάθησαν. Ιδιαίτερα, όπως ήταν αναμενόμενο, ο Διόνυσος. Η αγάπη όμως του Πάνα προς την απλοϊκότητα και τις ταραχές, τον έκανε να μην είναι ευπρόσδεκτος στο βουνό των Θεών, παρότι συχνά εκμεταλλεύονταν τις δυνάμεις του(όπως τη προφητεία και της δημιουργία του μουσικής). Ο θεός Πάνας ήταν προστάτης των βοσκών και των κοπαδιών. Μισός θεός, μισός τράγος ήταν ακούρατος εραστής των νυμφών. Η φύση του απόλυτα ενστικτώδης και σωματική, αγαπούσε να ζευγαρώνει με αιθέρια υπάρξεις(όπως η Σελήνη).

Οι περισσότεροι άνθρωποι που περιγράφουν την εμπειρία τους με τις κρίσεις πανικού, λένε ότι αυτές έρχονται από το πουθενά. Είναι σαν μια ακατανόητη αόρατη ενέργεια να παρουσιάζεται κάνοντας το σώμα να δονείται. Η ανάσα γίνεται γρήγορη, η καρδιά σφυροκοπά, ένας εσωτερικός κρότος γεννιέται. Φοβούνται ότι θα χάσουν τον έλεγχο: ενεργοποιείται η αντίδραση φυγής- από τι και προς τα πού όμως; Πηγαίνουν στο γιατρό, καθώς φοβούνται ότι έπαθαν έμφραγμα ή ότι τέλος πάντων το σώμα τους καταρρέει. Όμως ο θεός Πάνας έχει κρυφτεί και δεν υπάρχει τίποτε το παθολογικό. Μαθαίνουν ότι υποφέρουν από κρίσεις πανικού.

Σύμφωνα με τη ψυχολογική θεωρία οι κρίσεις πανικού, είναι αποτέλεσμα ενός συμβιβαστικού μηχανισμού ανάμεσα στις ασυνείδητες επιθετικές παρορμήσεις, τις επίσης ασυνείδητες ευχές εξάρτησης και την αυτοτιμωρία. Στη γνωστική θεωρία οι κρίσεις πανικού πιστεύεται ότι είναι αποτέλεσμα λανθασμένης και καταστροφολογικής ερμηνείας των σωματικών ερεθισμάτων.

Όπως και να έχει οι κρίσεις πανικού θα μπορούσαν να θεωρηθούν το αποτέλεσμα αποσύνδεσης ή διαταραχής στη σχέση των ανώτερων λειτουργιών μας(σκέψη, πνεύμα) με το σώμα μας(ένστικτο, φύση).

Στον πολιτισμένο μας κόσμο, στη διαπαιδαγώγηση μας μαθαίνουμε να «δίνουμε τον καλό αγώνα ενάντια στις κακές παρορμήσεις». Οτιδήποτε δε χωράει στη φωτεινή

Κρίσεις Πανικού- Ο Θεός Πάνας Ζει

του Νίκου Ρούσσου

πλευρά της προσωπικότητας μας, γρήγορα αποκόβεται. Οτιδήποτε υποτιμάται από την ανατροφή μας, την αισθητική μας ή την ιδεολογία μας, κρύβεται γοργά στο σκοτάδι. Όπως ο καημένος ο θεός Πάνας, περιπατητής των πιο ταπεινών βοσκοτοπιών, ανεπιθύμητος στον Όλυμπο, που δε λατρευόταν σε υπέροχους ναούς αλλά σε γκροτέσκα σπήλαια.

Οι κρίσεις πανικού δε θέλουν προφανή δικαιολογία για να μας επισκεφθούν. Μας εξαναγκάζουν σε μια αυτόματη επαφή με το φόβο και την επιθυμία. Το φόβο που ενυπάρχει τη ζωή όλων των έμβιων όντων και την επιθυμία της σχέσης και της συνδεσιμότητας μέσα από την επιδιωκόμενη ασφάλεια. Μας εξαναγκάζουν επίσης πολλές φορές σε μια εσωτερική αναζήτηση, μέσα από την παραδοξότητα, αλλά κυρίως μέσα από την απaráμιλλη αμεσότητα τους. Μας εξαναγκάζουν να κοιτάξουμε στο σκοτάδι που πριν απεθανόμασταν, σα φορέα του κακού, του ποταπού, του βρώμικου. Και σε αυτό το σκοτάδι, δε βρίσκουμε παρά μια άλλη όψη του θεϊκού, δηλαδή τη φύση μας.

Η διάσχιση είναι η γνωστή ψυχολογική διεργασία που μας κάνει να χωρίζουμε τον κόσμο και τις πλευρές του εαυτού μας σε καλό και κακό. Αν ο Πάνας, και οι ποιότητες που εκπροσωπεί δεν είναι καλές, τότε είναι κακές. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι ο Πάνας κατά την επικράτηση του χριστιανισμού αποτέλεσε άλλη μια απεικόνιση του Διαβόλου. Αφού λοιπόν, οι σωματικές και άρα ψυχολογικές αλήθειες της φυσικής μας καταγωγής είναι επικίνδυνες (οργή, επιθυμία, ζήλεια, κτητικότητα κτλ), θα πρέπει να τις εξορκίσουμε, να τις καταδικάσουμε στο απόλυτο σκοτάδι. Αυτό δεν είναι άλλωστε το όραμα του πολιτισμού μας; Συνεχής πρόοδος, φως, προσαρμογή, παραγωγικότητα. Ακόμη και η σύγχρονη προτροπή για περιποίηση του σώματος μας, μέσα από τη διατροφή και την άθληση, συχνά δε γίνεται με σεβασμό στις αλήθειες της φυσικής- σωματικής ζωή. Πολλές φορές μοιάζει με εργαλειοποίηση του σώματος προς όφελος της ορθότητας, της αισθητικής, της «τελειότητας».

Οι κρίσεις πανικού λοιπόν, οσοδήποτε αδυσώπητες και αν είναι- άλλωστε η φύση δεν είναι αδυσώπητη; - μας προσκαλούν σε έναν αναγκαστικό επαναπροσδιορισμό της σχέσης μας μαζί της. Ανεξάρτητα από τη σχεδόν βάρβαρη μορφή τους οι κρίσεις πανικού μας θυμίζουν την επιθυμία μας προς τη ζωή, την αναζήτηση του οξυγόνου, της ελευθερίας, της ανακούφισης των διεγέρσεων μας.

Ο Πάνας δεν είναι θεός του πολέμου. Δε σκοπεύει να φέρει τη καταστροφή: οι κρίσεις πανικού δεν είναι επικίνδυνες- δε μπορεί κανείς να πεθάνει από αυτές, ούτε

καν να λιποθυμήσει. Ο Πάνας επίσης, που μερικές φορές η πατρότητα του αποδίδεται στον Ερμή, είναι φορέας μαντικών ικανοτήτων και μεταφορέας θεραπευτικών μνυμάτων. Έτσι και οι πανικοί μας μπορεί να αποτελέσουν αφορμή για ενδοσκοπήση και αυτοβελτίωση. Ο Πάνας επίσης σαν θεός της μη διανοητικής σοφίας της φύσης μας βοηθά να έρθουμε σε πιο ισορροπημένη επαφή με τα συναισθήματα μας. Όταν η Ψυχή απογοητευμένη από την απώλεια του θεού Έρωτα με τον οποίο ήταν ερωτευμένη, έπεσε στον ποταμό να αυτοκτονήσει, τη βρήκε ο Πάνας στις όχθες και με την προτροπή του συνέχισε τη διαδρομή και τη ζωή της.

Θα ήταν σίγουρα προτιμότερο να συναντήσουμε τον Πάνα σε κάποιο γλέντι, παρά να γνωριστούμε μαζί του τρέμοντας από τις φρικαλέες κραυγές του. Όπως όμως και αν τελικά παρουσιαστεί στη ζωή μας χρειάζεται να αναλογιστούμε τι έχει να μας προσφέρει αλλά και ποιες ποιότητες του μπορούν να μας παρασύρουν σε μια ζώδη κατάσταση. Κάθε επαφή μας με το φαντασιωσικό θέλει προσοχή και σεβασμό. Και το φαντασιωσικό σαν νοητική αναπαράσταση του ενστίκτου είναι δυνατό και απόλυτα αληθινό.

Ο Πλούταρχος (Moralia, Volume V- Obsolescence of Oracles) μας πληροφορεί ότι ο θεός Πάνας πέθανε. Μάλιστα μας περιγράφει τους φοβερούς θρήνους που ακούστηκαν στις όχθες όταν το θλιβερό νέο ανακοινώθηκε στους ανθρώπους. Πολλά θα μπορούσαν να ειπωθούν για το συμβολισμό μιας τέτοιας ιστορίας. Προς το παρόν, θυμάμαι πως σε ένα όνειρο μου, μια σκοτεινή ανδρική παρουσία(πιθανότατα τοιγγάνος) με ένα μωρό στην αγκαλιά και ένα τοιγάρο στο στόμα, παραβίασε την είσοδο ενός κτηρίου που βρισκόμουν. Όταν πλησίασα να δω τι συμβαίνει ένα συναίσθημα τρόμου, ανατριχίλας και θαυμασμού με συνεπήρε. Ξύπνησα προσπαθώντας να πάρω ανάσα. Νομίζω ότι ο θεός Πάνας ζει.

Βιβλιογραφία:

Busch F, Milrod B, Singer M, Aronson A, Manual of Panic Focused Psychodynamic Psychotherapy, Routledge, 2011

Hillman J, Pan and The Nightmare, Spring Publications, 2014(revised e-book edition)

Graves R, The Greek Myths. Complete Edition, Penguin, 1960