

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Θαρρώ πως ήταν μια καλοκαιρινή μέρα του 1996, στην ουρά του ταχυδρομείου στο Παγκράτι, όταν ξάφνου ένας απρόσμενος πανικός μ' έληυσε πατόκορφα. Στάθηκα στη θέση μου, παρόλο που έτρεμαν τα πόδια μου, ανέπνεα χαλαρά και περίμενα. Όταν ήρθε η σειρά μου στο γκισέ, θυμάμαι να λέω στην υπάλληλο «ένα γραμματόσημο για Αγγλία και έναν κουβά για τον ιδρώτα μου», ρίχνοντάς το στο αστείο για να χαλαρώσω. Τις επόμενες μέρες σκεφτόμουν πόσο τυχερός στάθηκα που δεν κατακλύστηκα από έναν γενικό φόβο εξαιτίας αυτού που έπαθα, και βεβαιώθηκα ότι αυτό που με είχε σώσει ήταν μόνο η «γνώση». Είχαν προηγηθεί τα χρόνια του διδακτορικού μου με θέμα το άγχος και τον πανικό, που μου επέτρεπαν να γνωρίζω ότι αυτή η απρόσμενη έκρηξη αδρεναλίνης, παρόλο που για λίγα λεπτά ήταν τρομερά άβολη, ήταν συνάμα παντελώς ακίνδυνη.

Το υπέροχα φιλοτεχνημένο βιβλίο της αγαπημένης μου φίλης και συναδέλφου Κατερίνας, που θα διαβάσετε, περνάει με απόλυτη καθαρότητα όλη τη σημαντική «γνώση» για τον πανικό, που είναι η καλύτερη σύμμαχός μας για να τον νικήσουμε. Περιγράφει τα συμπτώματά του και την πιθανότητα να μας παγιδεύσει σε έναν ατελείωτο φόβο, να γίνει ένα τέρας μέσα μας, όπως εύστοχα λέει η Κατερίνα. Μας βοηθά επίσης με απλούς τρόπους να τον αντιμετωπίσουμε αλλιά και να μάθουμε από αυτόν. Με τα νεανικά πρόσωπα στα πανέμορφα σκίτσα της, η Κατερίνα μας συνδέει με το μικρό παιδί μέσα μας, το οποίο είναι απόλυτα φυσιολογικό κάποιες φορές να φοβάται, και μας υπενθυμίζει το σημαντικότερο: ότι δεν χρειάζεται να είμαστε μόνοι μας στα δύσκολα.

**Θωμάς Καληπάκογλου, PhD**

Πρόεδρος Ευρωπαϊκής Εταιρείας Συμπεριφοριστικών και Γνωσιακών Θεραπειών  
Υπεύθυνος Εκπαίδευσης, Εταιρεία Γνωσιακών-Συμπεριφοριστικών Σπουδών

## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ...

Μία από τις μεγαλύτερες χαρές και ικανοποιήσεις στη ζωή ενός πανεπιστημιακού δασκάλου είναι να παρακολουθεί την πορεία των φοιτητών του, που ώριμοι πια επιστήμονες και συνάδελφοι παρουσιάζουν αυτοδύναμο επιστημονικό έργο. Η Κατερίνα Αγγελή, διδάκτωρ κλινικής ψυχολογίας και ψυχοθεραπεύτρια, εκπαιδεύτρια και επόπτρια γνωσιακής-συμπεριφοριστικής προσέγγισης και θεραπείας σχημάτων, μου έστειλε το βιβλίο *Νικώ τον πανικό*, τη «σκισσοϊστορία», όπως την ονομάζει, με την παράκληση να γράψω λίγα προλογικά σχόλια. Η συγγραφέας ανέλαβε ένα διόλου εύκολο εγχείρημα και το αποτέλεσμα είναι εξαιρετικό.

Η γνωσιακή-συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία άργησε να αναγνωρίσει την αξία των παραβολών, των μύθων, των παραμυθιών και των συμβολισμών στη θεραπευτική διαδικασία. Τα τελευταία χρόνια όμως έχει αρχίσει να δίνεται έμφαση στη χρήση όλων αυτών στη θεραπεία παιδιών, εφήβων αλλά και ενηλίκων. Η «σκισσοϊστορία», ως πλοκή και εικαστική παρουσίαση, συμβαδίζει με την επίσημη πλέον χρήση εργαλείων που δεν ανήκουν στο κλασικό ρεπερτόριο των γνωσιακών-συμπεριφοριστικών μεθόδων και τεχνικών.

Το βιβλίο αποτελεί προϊόν της μακρόχρονης ενασχόλησης της Κατερίνας με το θέμα. Στην εισαγωγή της παρουσιάζει με πολύ γλαφυρό τρόπο την πορεία από τη σύλληψη της ιδέας μέχρι την ολοκλήρωσή της και την έκδοση. Αξιοσημείωτη είναι η ευρηματική εμφάνιση του ήρωα της ιστορίας, του «τέρας», που –σε κάποια μορφή του– ταλαιπώρησε και την ίδια έως ότου φτάσει στην τελική της απόφαση για την έκδοση του βιβλίου.

Ο ήρωας, το «τέρας», αποκαλύπτεται με συστηματικό τρόπο κατά τη διάρκεια της ιστορίας. Είναι ένα εσωτερικό «τέρας», το οποίο δεν υπάρχει στην πραγματικότητα. Αυτή η άρτια δομημένη «ιστορία τρόμου σε τέσσερις πράξεις» δίνει το βασικό στίγμα του γνωσιακού-συμπεριφοριστικού μοντέλου ερμηνείας και αντιμετώπισης των κρίσεων πανικού. Εξηγεί τις φάσεις της εγκατάστασής του μέσα από μια συγκεκριμένη αλληλεξάρτηση και

αλληλεπίδραση σκέψεων, συναισθημάτων, σωματικών συμπτωμάτων και συγκεκριμένων συμπεριφορών, σε σχέση με συγκεκριμένες καταστάσεις, συγκυρίες και ατομικούς παράγοντες.

Με αυτό τον ευρηματικό τρόπο παρουσίωσης καλύπτεται ένα από τα βασικότερα συστατικά της γνωσιακής-συμπεριφοριστικής ψυχοθεραπείας, η **ψυχοεκπαίδευση**. Μέσω των σκίτσων, με μεθοδικότητα και εύληπτα παραδείγματα, ο αναγνώστης μαθαίνει τι είναι οι κρίσεις πανικού, πώς εξελίσσονται, πώς εδραιώνεται το πρόβλημα και πώς τελικά αντιμετωπίζεται. Το βιβλίο καλύπτει επίσης με πολύ ικανοποιητικό τρόπο τον κύριο στόχο της γνωσιακής-συμπεριφοριστικής ψυχοθεραπείας, που είναι η **βοήθεια για αυτοβοήθεια**, καθώς, πέραν του να χρησιμοποιηθεί σε διάφορες φάσεις της θεραπευτικής συνεργασίας, ο θεραπευόμενος μπορεί να ανατρέχει σε αυτό ως υπενθύμιση του περιεχομένου των θεραπευτικών συνεδριών. Επιπλέον, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βιβλίο **αυτοδιαχείρισης**. Τέλος, μπορεί να φανεί πολύ χρήσιμο και κατατοπιστικό σε όσους θέλουν να γνωρίσουν τον γνωσιακό-συμπεριφοριστικό τρόπο σκέψης, τη μεθοδικότητά του, τα μοντέλα μάθησης στα οποία στηρίζεται και τους στόχους που υπηρετεί.

Με όποιον τρόπο και αν αξιοποιηθεί, το βιβλίο της Κατερίνας είναι ένα σημαντικό απόκτημα για την αντίστοιχη θεματολογία στην ελληνική βιβλιογραφία, στην οποία μέχρι στιγμής υπάρχουν λίγα πρωτότυπα έργα που εκφράζουν το μήνυμά τους μέσω σκίτσου και εικόνας. Εύχομαι στο *Νικώ τον πανικό* να είναι καλοτάξιδο και να ανοίξει τον δρόμο για αντίστοιχα εικονογραφημένα βιβλία σε όλο το φάσμα των ψυχικών διαταραχών.

**Αναστασία Καλαντζή-Αζίζι**

Ομότιμη Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Νοέμβριος 2018

## ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

### **Πώς προέκυψαν τα σκίτσα στην ψυχοθεραπεία;**

Έχω την τύχη να εργάζομαι ως ψυχοθεραπεύτρια. Αυτό σημαίνει ότι έρχομαι σε επαφή με πολλούς ανθρώπους, τους οποίους έχω την ευκαιρία να γνωρίσω σε βάθος, να συνδεθώ μαζί τους και να τους βοηθήσω να βοηθήσουν τον εαυτό τους. Μέσα από αυτή την εμπειρία, άρχισα να νιώθω πολύ συχνά την ανάγκη να σκισάρω προκειμένου να εξηγήσω καλύτερα έννοιες και καταστάσεις, αλλιώς και να δώσω στον θεραπευόμενο κάτι που να του θυμίζει τη σχέση μας και το περιεχόμενο των συνεδριών μας. Ξεκίνησα δειλά δειλά, όμως αυτό φάνηκε να είναι κάτι που δουλεύει! Οπότε το συνέχισα... και το συνέχισα... και κατάλαβα ότι μου άρεσε πάρα πολύ! Μάλλον μέσα από αυτό συναντήθηκα ξανά με την αγάπη μου για τη ζωγραφική και την έκφραση μέσω αυτής.

### **Πώς προέκυψε το «τέρας»;**

Ένας από τους στόχους της θεραπευτικής διαδικασίας είναι να μπορέσει ο θεραπευόμενος να κατανοήσει τι του συμβαίνει, αλλιώς και να δημιουργηθεί ένας κοινός κώδικας επικοινωνίας ανάμεσα στον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο αναφορικά με τα βιώματά του. Σε αυτό το πλαίσιο άρχισα να αισθάνομαι και να σκέφτομαι ότι πολλές δύσκολες ψυχολογικές καταστάσεις τις βιώνουμε σαν ένα εσωτερικό «τέρας». Ξεκίνησα λοιπόν να χρησιμοποιώ στην ψυχοθεραπεία την παραβολή του «τέρατος» και η απήχηση που είχε ήταν εξαιρετική! Φάνηκε να βοηθάει τους θεραπευόμενους να διακρίνουν τον εαυτό τους από το πρόβλημά τους, αλλιώς και να μπορέσουν να αναφέρονται σε ποιότητες και παραμέτρους του με πιο συγκεκριμένο τρόπο. Άλλωστε, η επίθεση ενός «τέρατος» στον ψυχισμό μας μας δίνει την ευκαιρία να σκεφτούμε την αντιμετώπισή του με όρους φυγής, πάλης ή παράδοσης. Έτσι η έννοια των «τεράτων» άρχισε να κερδίζει έδαφος στην ψυχοθεραπευτική μου πρακτική. Γι' αυτό τον λόγο οι πρώτοι που θέλω να ευχαριστήσω είναι οι θεραπευόμενοί μου, που με τιμούν με

την επιστοσύνη τους και μοιράζονται μαζί μου πτυχές του εαυτού τους. Η συνεργασία μαζί τους υπήρξε η κυριότερη πηγή έμπνευσης.

## Η ιστορία αυτού του βιβλίου...

Ένα «τέρας» που ταλαιπωρεί πολλούς ανθρώπους είναι οι κρίσεις πανικού. Σε μια περίοδο κατά την άσκηση του επαγγέλματός μου, που είχα συναντήσει πολλά περιστατικά κρίσεων πανικού, περίπου 10 χρόνια πριν, με επισκέφθηκε η έμπνευση να φτιάξω ένα βιβλίο για τις κρίσεις πανικού. Τότε δημιούργησα το πρώτο πρόχειρο προσχέδιο του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας. Ενώ ένιωσα πολλή ικανοποίηση, το έκρυψα επιμελώς σε ένα συρτάρι, καθώς δεν αισθανόμουν έτοιμη να εκτεθώ και να το βγάλω προς τα έξω. Συνειδητοποιώ τώρα ότι ίσως δεν ένιωθα έτοιμη επειδή ένα δικό μου «τέρας» κρατούσε καλά το κλειδί του συρταριού... παρ' όλη αυτά δεν έπαψε να με απασχολεί το περιεχόμενό του. Οι συγκρούσεις ανάμεσα στο «τέρας» και στην επιθυμία μου να το μοιραστώ κατέληγαν εις βάρος της δεύτερης, μέχρι που... περίπου 4 χρόνια πριν το έβγαλα από το συρτάρι! Επέλεξα ο πρώτος που θα το δει να είναι ο αγαπημένος μου φίλος και συνεργάτης Κώστας Ευθυμίου. Ήταν σοβαρός, με πολλές γνώσεις και ευρύτερη παιδεία, αλλά επίσης καλοπροαίρετος, ειλικρινής, με γνήσια συναισθήματα και αυθεντικό και ακέραιο χαρακτήρα. Του ζήτησα να ρίξει μια ματιά και να σκεφτεί αν θέλει να προχωρήσουμε μαζί στην έκδοσή του, ζητώντας από αυτόν να αναλάβει την επιμέλειά του. «Αγγελή, είναι έτοιμο. Τι με θες εμένα; Προχώρα το». Αυτή η λακωνική απάντηση, σε μια στιγμή που εγώ ένιωθα ακόμη αβέβαιη για το νέο μου εγχείρημα, είναι ένας από τους πολλούς λόγους που του αφιερώνω αυτό το βιβλίο. Θα ήθελα πάρα πολύ να ήταν ακόμη εδώ μαζί μας.

Παρότι το «τέρας» έφαγε μια γερή σπρωξιά με αυτό, έβαλε πάλι τα δυνατά του και... έτσι το προσχέδιο ξαναμπήκε στο συρτάρι! Μέχρι που κάποια στιγμή αποφάσισα να το βγάλω και πάλι και να το ξαναγράψω με λίγο πιο προσεγμένα σχέδια, ολοκληρώνοντας αυτή τη φορά το κείμενο.

Στην προσπάθειά μου αυτή είχα παρέα την επτάχρονη τότε κόρη μου, η οποία έδειχνε πολύ ενδιαφέρον για το περιεχόμενο του βιβλίου και των σκίτσων και μου έδινε πολύτιμες ιδέες. Όσο το ετοιμάζα, η χαρά και η ικανοποίηση έδιναν απανωτά χτυπήματα στο «τέρας», το οποίο φυσικά έκανε ό,τι μπορούσε για να καταπνίξει την επανάσταση που είχε ξεσπάσει εναντίον του.

Άρχισα να το δείχνω –στην πιο ολοκληρωμένη πλέον μορφή του– σε ανθρώπους που εμπιστεύομαι και εκτιμώ, με εμπειρία από τον τομέα της ψυχοθεραπείας, της γραφιστικής και των εκδόσεων, αλλιώς και σε αγαπημένα κοντινά μου πρόσωπα. Έχω πολλούς ανθρώπους να ευχαριστήσω σε αυτό το στάδιο για την ενθάρρυνση, την υποστήριξη και την ανατροφοδότησή τους: τη φίλη, συνάδελφο και συνοδοιπόρο Μιράντα Βλαβιανού, τη φίλη και συγγραφέα Άλκηστη Χαλικιά, τη γραφίστρια θεανώ Πετρίδου, τον σύζυγό μου Γιώργο Αθανασάκη, την κόρη μου Πόλυ, την καθηγήτριά μου Αναστασία Καλιαντζή-Αζίτζι, τη φίλη και συνάδελφο Σπυριδούλα Καρβέλη και τους γονείς μου, για την πίστη τους σ' εμένα.

Στο ταξίδι της προσπάθειας για έκδοση έμαθα πολλά... Η αισιοδοξία εναλλασσόταν με την απαισιοδοξία, την αμφιθυμία και την παραίτηση. Σε κάποιο στάδιό του –με πολλή ενθάρρυνση από τους γύρω μου– αποφάσισα να το δουλέψω λίγο περισσότερο, ώστε να επιχειρήσω να το εκδώσω με τα δικά μου σκίτσα. Εκείνη την κρίσιμη στιγμή είχα την τύχη να συναντήσω τη Νικολέτα Μπαλοθιάρη, η οποία πήρε το σύνολο των σκίτσων και των κειμένων μου και το έφερε σε μια μορφή ολοκληρωμένου βιβλίου, η οποία ταίριαζε πολύ με όσα είχα φανταστεί – αλλιώς και τα ξεπερνούσε.

Και να το λοιπόν! Σας συστήνω τον πρωταγωνιστή μας, το «τέρας» των κρίσεων πανικού. Είναι όμως πρωταγωνιστής μόνο μέχρι τη μέση περίπου του βιβλίου...

Κατερίνα Αγγελή