

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 ασείο 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 αλλά 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