

## 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 σκιτσάρω 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 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 κατέληξαν 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, αλλά 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-Αζίζι, 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 εναλλάσσόταν 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 – αλλά 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