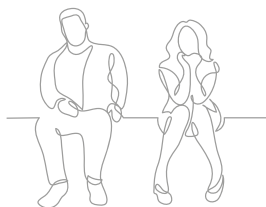


## Περιεχόμενα

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Πρόλογος των επιμελητών ..... | 13 |
|-------------------------------|----|

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. <b>Τι είναι το SANE</b><br>System Attachment Narrative Encephalon® .....           | 15 |
| Τσαμπίκα Μπαφίτη                                                                      |    |
| 2. <b>Αγαπημένοι τσακωμένοι</b><br>Μια ιστορία συζυγικής συγκρουσιακής αρμονίας ..... | 23 |
| Τσαμπίκα Μπαφίτη                                                                      |    |
| 3. <b>Ο μικρός Γιάννης και το έντερο</b><br>Μια οικογένεια ξεχειλίζει από θλίψη ..... | 41 |
| Βάνα Νικολοπούλου                                                                     |    |
| 4. <b>Μόνος, ίσως και ασθενής...</b><br>Η ανασφάλεια γεννά φόβο ασθενειών .....       | 55 |
| Ελένη Ταρναρά                                                                         |    |
| 5. <b>Χαρούμενη μάσκα</b><br>Πολλά μικρά τραύματα κάνουν το μεγάλο .....              | 67 |
| Ιωάννα Παπανδρέου                                                                     |    |

6. **Παγωμένος φοβισμένος!**  
Οι κρίσεις πανικού σήμα παλιού κινδύνου ..... 81  
Χρήστος Κοροβίλας
  
7. **Κρυφός θάνατος και ένα τετράδιο**  
Το τραύμα διασχίζει τις γενιές ..... 97  
Γιούλη Δελιέζα
  
8. **Νέοι ορισμοί για νέα ζωή**  
Σεξουαλική ταυτότητα και παραβίαση ..... 113  
Πρόδρομος Τάρασης
  
9. **Η δική μου φωνή κι ένα γράμμα**  
Σεξουαλικός προσανατολισμός και αποδοχή εαυτού ... 127  
Γρηγόρης Σκαράκης
  
10. **Δύο καταφύγια και μια συνάντηση**  
Άσκηση γνωριμίας με τον παιδικό εαυτό ..... 141  
Αθηνά Ανδρουτσοπούλου & Μαρία Βίου
  
- Λόγω Ψυχής**  
Λίγα λόγια για εμάς ..... 157



## Πρόλογος των επιμελητών

Σχεδιάσαμε και ολοκληρώσαμε αυτό το βιβλίο με πολλή χαρά! Μας ευχαριστεί να μοιραζόμαστε όχι μόνο με τους συναδέλφους μας, αλλά και με τους θεραπευόμενούς μας καθώς και με ένα ευρύτερο κοινό όσα με πόνο και κόπο έχουμε καταλάβει όλα αυτά τα χρόνια για τις σχέσεις μας.

Κατά τα δέκα χρόνια που λειτουργεί το Ινστιτούτο μας εφαρμόσαμε στη διδακτική και θεραπευτική πράξη ένα μοντέλο που απηχεί τις απόψεις και την εμπειρία μας. Το μοντέλο αυτό μας βοηθά να συμπορευόμαστε με τις σύγχρονες εξελίξεις στον χώρο της ψυχοθεραπείας, που παρά τις διάφορες σχολές και προσεγγίσεις, μοιάζει να ενώνεται κάτω από την ομπρέλα σύγχρονων ερευνών για τον τρόπο που οι ανθρώπινες δυσκολίες, ακόμα και οι πιο τραυματικές, μπορούν να αντιμετωπιστούν.

Τα δέκα αυτά χρόνια εκπαιδεύσαμε αξιόλογους επαγγελματίες που σήμερα εργάζονται σε διάφορα πλαίσια και δομές. Η συνεχιζόμενη σύνδεση μαζί τους μας κινητοποιεί να προσεγγίζουμε περισσότερους χώρους και να εμπλεκόμαστε σε δραστηριότητες που μας τροφοδοτούν, όπως αυτό το βιβλίο. Τα περισσότερα κεφάλαια έχουν γραφτεί από τους αποφοίτους μας, καθώς υπήρξαν, με μια διαφορετική μορφή, κομμάτια των διπλωματικών τους εργασιών. Τους ευχαριστούμε για αυτή

τη συγκινητική συνεργασία και ελπίζουμε ότι θα έχει συνέχεια. Το πρώτο κεφάλαιο του βιβλίου είναι θεωρητικό και περιγράφει το μοντέλο μας με όσο γίνεται πιο απλό και κατανοητό τρόπο. Οι συγγραφείς των επόμενων κεφαλαίων καταπιάνονται με διάφορα θέματα που απασχολούν τους ανθρώπους όταν απευθύνονται σε εμάς για βοήθεια. Κάτω από τη διατύπωση των αιτημάτων με τα οποία μας προσεγγίζουν υπάρχουν ανείπωτα τραύματα, ενίοτε διαγενεαλογικά, κρυμμένα μυστικά και ανομολόγητες επιθυμίες. Κυρίως όμως υπάρχουν κομμάτια τους που ποθούν τη ζωή, κομμάτια δυναμικά και αισιόδοξα που η φωνή τους πασχίζει να ακουστεί, ακόμα κι όταν εκείνοι μοιάζουν να βυθίζονται στη θλίψη, την ανημπόρια ή την παραίτηση. Με αυτά τα κομμάτια συμμαχούμε ως θεραπευτές, για να μη χάνουμε το κουράγιο μας και την ελπίδα μας για ίαση όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με τον φόβο και την ακινητοποίηση. Η ίαση, στον βαθμό που επιτυγχάνεται κάθε φορά, γίνεται με δική τους τεράστια προσπάθεια που οδηγεί σε αυξημένη συνειδητότητα και ενδυνάμωση.

Καλό διάβασμα