

Το ιδανικό πρόσωπο του Επιστήμονα, Θεραπευτή και Ανθρώπου

Με ιδιαίτερη τιμή αλλά και μεγάλη μου χαρά αποδέχτηκα την πρόταση από τους επιστημονικά υπεύθυνους του περιοδικού για τη Γνωσιακή Συμπεριφορική Έρευνα και Θεραπεία, ώστε να συμβάλω στο αφιέρωμα για την ιστορία και προσφορά της Μίκας Χαρίτου-Φατούρου στον χώρο της ψυχικής υγείας. Σκέφτηκα ότι ίσως είναι καλό να κάνω αναφορά στις επαγγελματικές μας στιγμές, στο πλαίσιο συνεργασίας μας στην Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της Συμπεριφοράς (ΕΕΕΣ) και πώς αυτές εναλλάσσονταν με τις προσωπικές μας. Μάλιστα, ανασύροντας στη μνήμη μου τη συχνή αναφορά της στα λόγια του καθηγητή της στην Αγγλία *«Mika, you have good ideas, write them down»*, άρχισα χαμογελώντας να σημειώνω, χωρίς βέβαια να τολμήσω να συγκρίνω τις ιδέες μου με τις δικές της. Άλλωστε εκείνη είχε εξαιρετικές ιδέες, τόσο, που κάποιες φορές, όταν αποχωρούσε από το ΔΣ της ΕΕΕΣ και παρά την εμφανώς καταβεβλημένη κατάσταση της υγείας της, δυο-τρία χρόνια πριν φύγει από τη ζωή, με τα υπόλοιπα μέλη λέγαμε *«ακόμη και σε αυτή την κατάσταση η Μίκα, μας βάζει όλους κάτω!»*.

Προσωπικά, γνώρισα τη Μίκα το 1992 ως εκπαιδευόμενος στο Ινστιτούτο Έρευνας της Συμπεριφοράς (ΙΕΣ), το «παιδί» της ΕΕΕΣ που ίδρυσε το 1974 ο αείμνηστος ψυχίατρος Γιάννης Μπουλουγούρης και δύο χρόνια αργότερα μετονομάστηκε σε Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ). Την πρώτη φορά σε μάθημά της νιώσαμε όλοι οι εκπαιδευόμενοι δέος. Μάλιστα, όταν χρειάστηκε να χωριστούμε σε δυο ομάδες, σπεύσαμε οι περισσότεροι να μπούμε στη δική της ομάδα παρά σε εκείνη της εξαιρετικής συναδέλφου, Ντίνας Διαμαντίδου, που τη συνόδευε ως συνεργάτιδά της.

Μετά το Ευρωπαϊκό Συνέδριο για τη Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΘ) -το οποίο διοργανώθηκε με μεγάλη επιτυχία από την ΕΕΕΣ στην Κέρκυρα το 1994- παρατηρήθηκε μια καμπή στις δραστηριότητες της Εταιρείας, τόση, που απασχόλησε τα μέλη της. Τότε, επρόκειτο εκείνη να αφυπηρετήσει από το ΑΠΘ και, έτσι, το 1997 της προτάθηκε να εμπλακεί στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες της ΕΕΕΣ και λίγο αργότερα να αναλάβει την προεδρία της. Στις αρχικές συνεδρίες του ΔΣ, θυμάμαι, ως νέος κι άπειρος για Γενικός Γραμματέας της Εταιρείας, πως αρκετές φορές η Μίκα μπερδευε το όνομά μου, αποκαλώντας με πότε Θοδωρή και πότε Θωμά, εννοώντας τον, επίσης εξαιρετικό συνάδελφο, Θωμά Καλπάκογλου, που εκείνη την περίοδο εκπροσωπούσε την ΕΕΕΣ στην European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT). Προσωπικά, ως γραμματέας και αργότερα ταμίας της ΕΕΕΣ, ένιωσα να «μπαίνω στην οπτική της συμπάθειας», καθώς η ίδια συχνά μου έλεγε *«Μίλα μου βρε παιδί μου στον ενικό, τι έχεις πάθει;»*. Κάποια φορά, που της απάντησα *«Δεν μου βγαίνει κυρία Φατούρου... θα 'ρθει η ώρα...σας παρακαλώ»* μου απάντησε *«...ε...καλά άμα δεν σου βγαίνει τι να κάνουμε τώρα...»*.

Ωστόσο, ακολούθησε κι ο ενικός στην ώρα του και στη συνέχεια και η πρόσκλησή της για καλοκαιρινές διακοπές στο σπίτι που διατηρούσε, στο νησάκι της Περιστεράς στη Χαλκιδική. Εκεί, τα βράδια μετά το φαγητό, ξαπλώναμε στις πεζούλες κι αρχίζαμε διάφορες συζητήσεις παρέα με άλλους καλεσμένους της μέχρι στις 4 π.μ., βαθμολογώντας κάθε φορά το επίπεδο της συζήτησής μας, με 8άρια, 9άρια και 10άρι μία φορά. Υπήρξαν, ωστόσο, και περιπτώσεις, που γελώντας, βάζαμε 2άρι ή 3άρι. Ωραίες μέρες! Το ίδιο έγινε και το επόμενο καλοκαίρι, όπου αρχίσαμε να φυτεύουμε τους σπόρους της συνεργασίας μας, οι οποίοι γρήγορα άρχισαν να ανθίζουν.

Οι ιδέες της ήταν καταπληκτικές και σε αυτές προστέθηκαν και εκείνες των μελών του ΔΣ της ΕΕΕΣ. Έτσι, άρχισε η συνεργασία μας με Εκπαιδευτικά προγράμματα και σεμινάρια που άπτονται της ΓΣΘ και απευθύνονταν σε ψυχολόγους – ψυχιάτρους, με μεγάλη επιτυχία. Κάποια από αυτά ήταν η Ψυχοεκπαίδευση και Συμπεριφορική Θεραπεία Οικογένειας, τριετούς διάρκειας, με οικογένειες ατόμων που παρουσίαζαν σοβαρό ψυχιατρικό πρόβλημα, όπως σχιζοφρένεια, διπολική διαταραχή. Το συγκεκριμένο σεμινάριο, πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με τον Σύλλογο Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (ΣΟΨΥ), με επιστημονικά υπεύθυνη τη Μαρίνα Οικονόμου. Το παρακολούθησαν όλα τα μέλη του ΔΣ της ΕΕΕΣ, ενώ με τη Μίκα αποτελούσαμε θεραπευτικό ζευγάρι για τις οικογένειες αυτές ακόμη και μετά το πέρας του σεμιναρίου. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκαν σεμινάρια διετούς διάρκειας για τον Αυτισμό, με επιστημονικά υπεύθυνη την Αγγελή Γενά, καθώς επίσης σεμινάρια και ημερίδες για τα σχολεία πρόληψης. Άλλα Σεμινάρια που διοργανώσαμε μαζί αφορούσαν: Πανικό, Αγοραφοβία, Συστηματική Απευαισθητοποίηση, Χαλάρωση κ.ά. Μάλιστα, συχνά αναφερόμενη στη χαλάρωση έλεγε: *«η καλή ποιότητα ζωής, θέλει και λίγο τέχνη»*. Επίσης, οργανώσαμε μαζί ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης νέων, αμέσως μετά με την έναρξη της κρίσης. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα περιλάμβανε ομάδες 25 ατόμων σε 12 συναντήσεις με χαλάρωση, κατανόηση

της ισχυρής σχέσης: σχέσεων-συναισθημάτων-συμπεριφοράς με αυτοπαρατήρηση-αυτοκαταγραφή, παρακίνηση σε σωματική δραστηριότητα και ορισμό στόχων. «*Να μη κοιτάζουν τα άδεια τους χέρια και να νιώθουν άχρηστοι, βρε Θεοδωρή*», μου έλεγε συχνά. Μια πολύ έμπειρη συνεργάτιδά μας, έλεγχε τη ροή των ενδιαφερομένων για ένταξη στο πρόγραμμα και συμπλήρωνε κατάλληλα, μαζί με τον άνεργο, το βιογραφικό του κάνοντας αιτήσεις σε Ελλάδα και εξωτερικό. Άρχισε να αποδίδει “καρπούς” αυτή η προσπάθεια και 6-7 ψυχολόγοι που παρακολουθούσαν το συγκεκριμένο πρόγραμμα, ξεκίνησαν να το εφαρμόζουν και σε άλλους χώρους, με την εποπτεία μας. Ωστόσο τον δεύτερο χρόνο λειτουργίας του, η ΕΕΕΣ δυσκολεύτηκε να το υποστηρίξει οικονομικά, η περίοδος εκείνη δεν ευόδωσε τη χορηγία που επιδιώξαμε και δυστυχώς το θεάρεστο αυτό πρόγραμμα σταμάτησε.

Έπειτα οργανώσαμε εκπαιδευτικά τις «Νέες Τάξεις στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία», προκειμένου να αποδώσουμε, κατά κάποιο τρόπο, αυτό που σήμερα λέμε “3ο κύμα” Ψυχοθεραπειών. Το περιεχόμενο αυτού του σεμιναρίου εκδόθηκε σε βιβλίο. Αξίζει να αναφερθεί ότι είχε προηγηθεί σχετική ημερίδα της ΕΕΕΣ στη μνήμη του Γιάννη Μπουλουγούρη, το 2002, η οποία πραγματοποιήθηκε στη Φιλοσοφική Σχολή του ΕΚΠΑ με το προαναφερθέν θέμα.

Η Μίκα έφυγε από κοντά μας 10 χρόνια πριν (2014) και παρά το γεγονός ότι είχε την ηλικία της αείμνηστης μητέρας μου, τη θεωρούσα μεγάλη μου αδερφή. Και άλλοι νέοι συνάδελφοι ένιωθαν ισότιμα μαζί της, χωρίς αυτό σε καμία περίπτωση να απειλεί σε κάτι τον ρόλο της. Ήταν μια κυρία του σαλονιού και αν χρειαζόταν και του λιμανιού. Άλλωστε όπως η ίδια έλεγε κάποιες φορές μετά από κάποιο μάθημα «*Ωραίο μάθημα κάναμε Θεοδωρή, ε τι στο καλό, μπρίκια κολλάμε*;». Αναπολώντας το προαναφερθέν σεμινάριο («*Νέες Τάξεις στη ΓΣΘ*»), θυμάμαι, είχε καλέσει έναν θεραπευόμενο της να μιλήσει για το πρόβλημά του αλλά και τη θεραπευτική τους προσέγγιση, που ήταν σε εξέλιξη. Όταν τελείωσε η παρουσίαση, άρχισε η συζήτηση για την περίπτωση του κυρίου, που αφορούσε τη διαχείριση του πένθους του από τον θάνατο του πατέρα του. Σε κάποιο σημείο κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, αναφερόμενη στον θεραπευόμενο, η Μίκα του είπε «*αυτό ίσως δεν το χειριστήκαμε καλά, μμμ... τι λες και εσύ Θεοδωρή*;» απηυθύνοντάς μου τον λόγο. Έκανα το σχόλιό μου και η ίδια του λέει «*Α, δεν το κάναμε αυτό! Πώς ακριβώς το είπες*;», κι άρχισε να σημειώνει την τοποθέτησή μου. «*Αυτό θα κάνουμε!*», του λέει. Ακολούθησαν ενδιαφέροντα σχόλια. Εμένα, ωστόσο, μου έμεινε ότι τη Μίκα δεν τη μείωσε καθόλου το γεγονός ότι “εκτέθηκε” στους εκπαιδευόμενους και στον θεραπευόμενο, ρωτώντας τον Θεοδωρή, κρατώντας μάλιστα σημειώσεις κατά γράμμα για τη θεραπευτική του ιδέα. Ήταν τόσο επαρκής επιστήμονας, γεμάτη σιγουριά, που σε καμία περίπτωση δεν ένιωθε απειλή, απεναντίας, ήταν ανοιχτή και ευγενική στην τοποθέτηση του άλλου. Πέρα από τα επαγγελματικά, συχνά βρισκόμασταν φίλοι και γνωστοί για φαγητό, κρασάκι και χορό στο σπίτι μου, στο σπίτι της, ή στο σπίτι της Ντιάννας Χαρίλα. Μάλιστα, μια από τις φορές που ήρθε στο σπίτι μου, απολογούμενη μου είπε «*Ξέχασα να ψωνίσω κάτι για την επίσκεψη και έφερα αυτά φεύγοντας από το σπίτι...*» δίνοντάς μου μισό μπουκάλι κρασί που πήρε από το τραπέζι της, ένα ωραίο κερί εσωτερικού χώρου μισοχρησιμοποιημένο και μια καρφίτσα πέτου, που είχε στο κομοδίνο της, για τη γυναίκα μου! Η Μίκα ήταν Μοναδική! Ποτέ δεν μιλούσε για τις κορυφαίες διακρίσεις που έλαβε σε παγκόσμιο επίπεδο. Με τίμησε ιδιαίτερα με τη συνεργασία και τη φιλία της και θα παραμείνει στη μνήμη μου με αγάπη και σεβασμό, ως το ιδανικό πρόσωπο Επιστήμονα, Θεραπευτή και Ανθρώπου!

Θοδωρής Χαλιμούρδας MSc, PhD

Ψυχολόγος ΕΔΙΠ, Α΄ Ψυχιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών

Αιγινήτειο Νοσοκομείο

Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς (ΕΕΕΣ)